
Jugendgesundheitsmonitoring 2023

**Bericht zu den gesundheitlichen Risikofaktoren von
Jugendlichen in der Landeshauptstadt Düsseldorf im
Rahmen des Projektes Youth Euregional Scan (YES)**



Gliederung – Jugendgesundheitsmonitoring 2023

1 Eckdaten des Jugendgesundheitsmonitorings

2 Soziale Determinanten der Gesundheit

3 Gesundheitseinschätzung der Jugendlichen

4 Psychische Gesundheit: Stress, Vertrauen und Einsamkeit

5 Suchtmittel – Alkohol, Rauchen und Drogen

6 Soziale Medien

7 Freizeitaktivitäten

1. Eckdaten

des

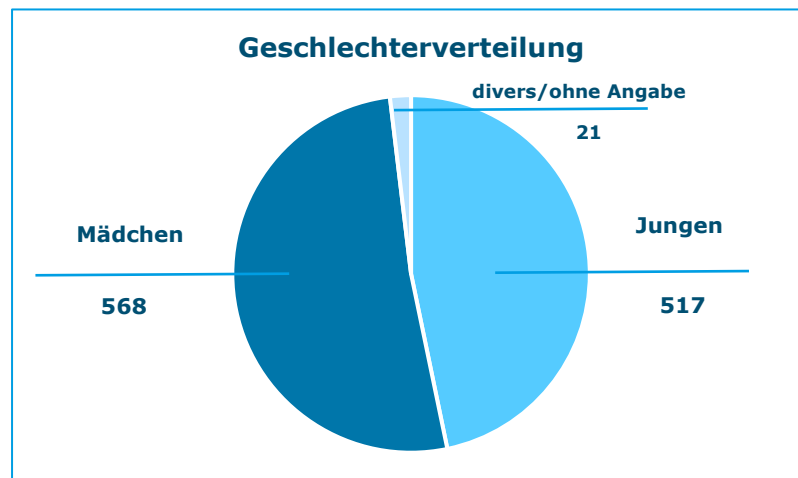
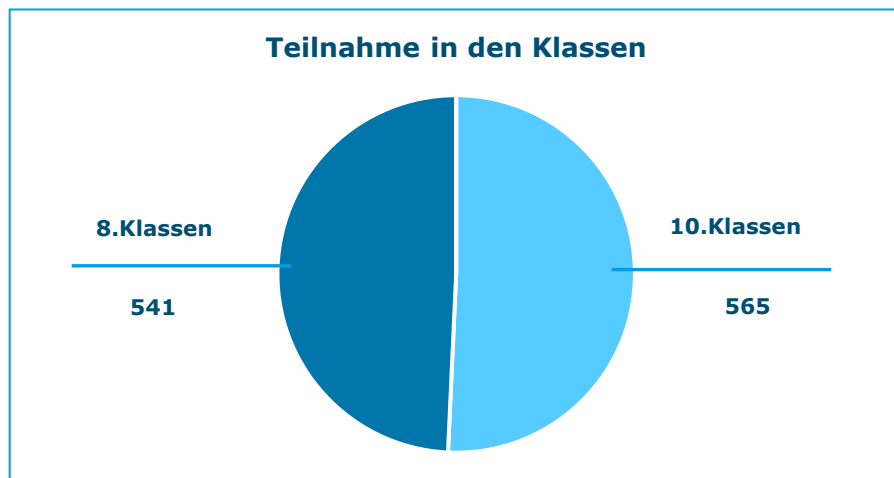
Jugendgesundheitsmonitorings 2023

in der Landeshauptstadt Düsseldorf

1.1 Einleitung – Teilnahmequote und Geschlechter

Im Herbst 2023 erfolgte die Jugendgesundheitsbefragung in den achten und zehnten Klassen an Düsseldorfer Schulen im Rahmen des Projekts Youth Euregional Scan (YES). In diesem Bericht wird der Begriff *Jugendgesundheitsmonitoring 2023* synonym für die *Jugendgesundheitsbefragung* verwendet.

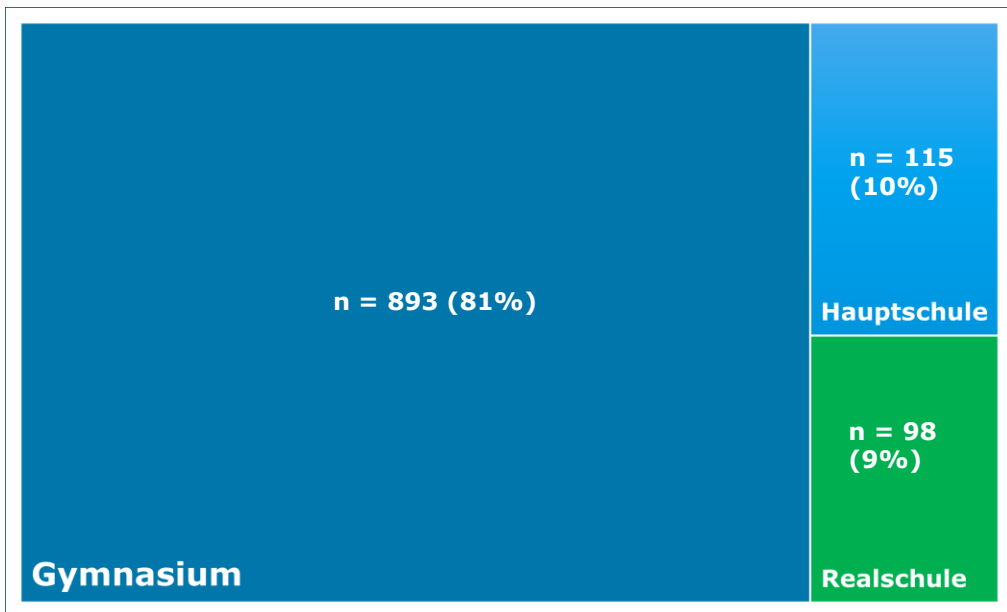
Auf den folgenden Seiten finden Sie die wichtigsten Ergebnisse der Landeshauptstadt Düsseldorf verglichen mit dem regionalen Durchschnitt der teilgenommenen Kreise/Städte in NRW. Um zuverlässige Ergebnisse zu erzielen und die Privatsphäre zu schützen, haben wir nur Daten ausgewertet, wo mindestens 30 Schülerinnen und Schüler einer Schule teilgenommen haben und mindestens 5 Antworten bei den möglichen Kriterien eingegangen sind. Insgesamt haben 1.106 Schülerinnen und Schüler an der Befragung in der Landeshauptstadt Düsseldorf teilgenommen, deren Daten auszuwerten waren. Aus der Schülerschaft nahmen 541 Schüler/innen (49%) aus den 8. Klassen und 565 Schüler/innen (51%) aus den 10.Klassen daran teil. Die Geschlechter waren bei der Befragung wie folgt verteilt: 568 Mädchen (51%), 517 Jungen (47%) sowie 21 diverse Personen oder ohne Angaben (2%) beteiligten sich beim Jugendgesundheitsmonitoring.



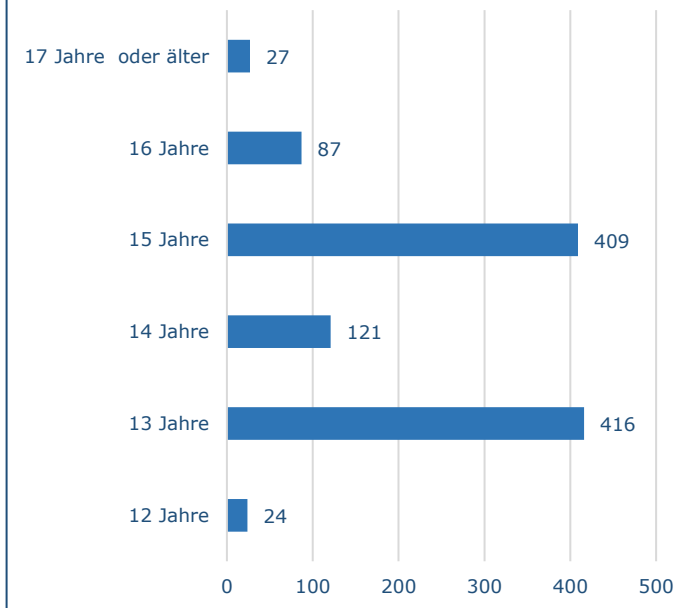
1.2 Teilnehmende in den Schulformen und Altersverteilung

An der Jugendgesundheitsbefragung 2023 nahmen insgesamt 1.106 Schülerinnen und Schüler in der Landeshauptstadt Düsseldorf teil. Die meisten Jugendlichen waren im Alter von 13 und 15 Jahren. Vor allem beteiligten sich viele Schülerinnen und Schüler aus den Gymnasien ($n = 893$) an der Gesundheitsbefragung, gefolgt von den Hauptschulen ($n = 115$) und Realschulen ($n = 98$).

Teilnehmeranzahl in den Schulformen



Altersverteilung bei der Befragung



2. Soziale Determinanten der Gesundheit

2.1 Familiensituation – fördernde und belastende Faktoren

2.2 Sorgen zu Hause – längere Erkrankungen eines Familienmitglieds

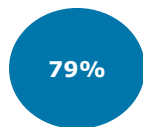
2.3 Soziale und emotionale Unterstützung in Krisen

2.4 Schule aus dem Blickwinkel der Jugendlichen und Fehlzeiten

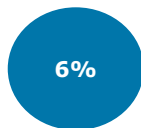
2.5 Aufgeschlossenheit in der Schule zu LGBTQ+ und Schülerwünsche

2.1 Familiensituation – fördernde und belastende Faktoren

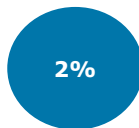
Die familiäre Situation beeinflusst die Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen. So hängt die gesundheitliche Entwicklung von Jugendlichen häufig von der sozioökonomischen Situation und dem Klima in der Familie ab. Eine prekäre Finanzsituation in der Familie erleben 9% der befragten Jugendlichen. Im allgemeinen treten weniger psychosoziale Schwierigkeiten bei einem guten Verhältnis zu den Eltern auf, mit denen die Jugendlichen auch viel Zeit verbringen. 67% der Jugendlichen verbringen viel Zeit mit ihren Eltern oder Erziehungsberechtigten. Laut der Studie KiGGs Welle 1 wirken sich familiäre Belastungen bei prekären Lebensverhältnissen vor allem auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen aus.¹⁾ Auch alleinerziehende Familien sind im allgemeinen einer höheren Belastung ausgesetzt: 13% der befragten Jugendlichen wachsen in solch einer Familienkonstellation auf. Unter den Jugendlichen aus alleinerziehenden Familien haben 22% mit finanziellen Schwierigkeiten zu kämpfen.



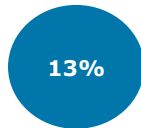
...wohnen noch bei beiden Elternteilen



...leben abwechselnd bei beiden Elternteilen

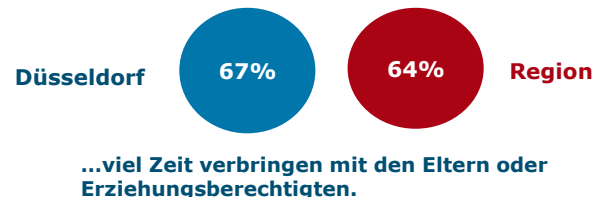
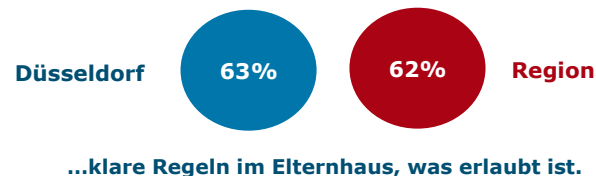


...leben mit Vater oder Mutter und seinem/ihrer Partner zusammen



...wohnen in einer alleinerziehenden Familie

¹⁾ Bolster, M. et. al. (2020): Zusammenhang der elterlichen Belastungen und der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Ergebnisse der KiGGs Welle 1. In: Kindheit und Entwicklung, Jahrgang 29, Heft 1.



2.2 Sorgen zu Hause – längere Erkrankungen eines Familienmitglieds

Eine chronische Erkrankung eines Elternteils oder Geschwisterkindes kann eine starke Belastung für Jugendliche bedeuten. Der Alltag und die Aufgaben verändert sich dann innerhalb der Familie. Es kann sogar sein, dass der Jugendliche dann recht früh in die Rolle des Pflegehelfers schlüpft. Die Jugendlichen müssen dabei mit hohen emotionalen Belastungen und Unsicherheiten umgehen lernen. Diese große Verantwortung kann psychische Belastungen auslösen und sich auf Gemeinschaften in der Schule oder bei Freundschaften negativ auswirken.²⁾

Auch für die befragten Schülerinnen und Schüler in der Landeshauptstadt Düsseldorf trifft dies zu, Hilfeleistungen für ein krankes Familienmitglied mit zu übernehmen. 17% der Familienmitglieder sind über 3 Monate körperlich oder seelisch erkrankt. Und 11% der Jugendlichen leisten Unterstützung zu Hause. Die Jugendlichen helfen vorwiegend im Haushalt oder unterstützen das erkrankte Familienmitglied emotional.

Düsseldorf

17%

...Familienmitglieder mehr als 3 Monate ernsthaft körperlich, seelisch oder an Sucht erkrankt.

Düsseldorf

11%

...Jugendliche helfen regelmäßig chronisch Erkrankten im Familienhaushalt.

²⁾ vgl. Moor,I., Winter,K., Richter,M. (2022): Gesundheitliche Ungleichheiten bei Kindern und Jugendlichen. In: Siegrist,J., Stöbel,U., Trojan,A.: Medizinische Soziologie in Deutschland. Gesundheit und Gesellschaft. Springer VS, Wiesbaden.

2.3 Soziale und emotionale Unterstützung in Krisen

Die soziale Unterstützung durch die Familie, Freunde oder Beziehungen in der Schule ist eine essenzielle Ressource im Leben – auch für die gesundheitliche Entwicklung im Jugendalter.³⁾

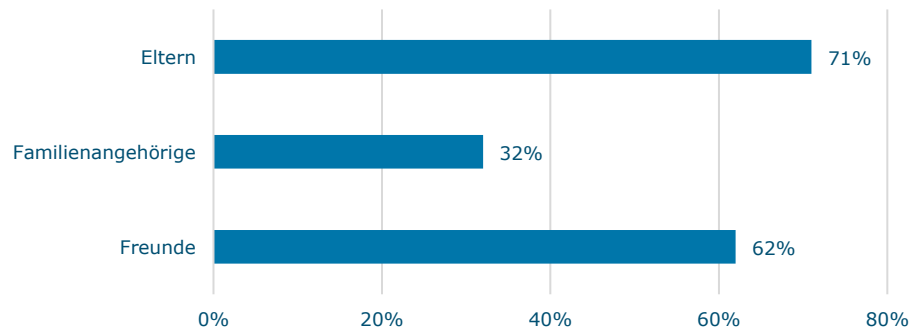
Psychische und gesundheitliche Belastungen lassen sich besser gemeinsam bewältigen. Fehlende Anerkennung, Zugehörigkeit und Identität können das Gegenteil auslösen und psychische Krisen bei einer nicht bewältigenden Situation verstärken, da der Halt und die Unterstützung von nahestehenden Menschen fehlt. Bei emotionalen Krisen wenden sich die Jugendlichen vorwiegend an die Eltern (71%) und die Freunde (62%), die ihnen Rückhalt geben.

Nur ein geringer Anteil der Schülerinnen und Schüler nimmt die Unterstützung von Lehrkräften und Schulsozialarbeiter:innen (10%) sowie professionelle Hilfe aus Medizin, Psychologie, Coaching (9%) in Anspruch.

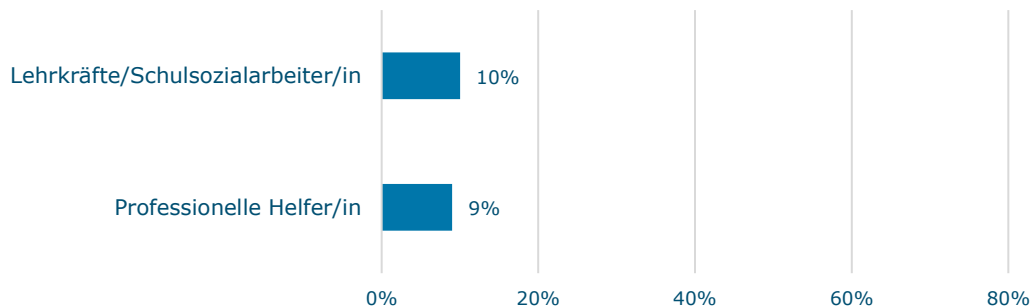
11% der Jugendlichen gaben an, dass sie sich bei Krisen an niemanden wenden können und auf sich allein gestellt sind. Diesen Jugendlichen fehlt also die notwendige Unterstützung von außen.

³⁾ vgl. Vonneilich, N., Franzkowiak, P. (2022): Soziale Unterstützung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. Köln.

Soziale/emotionale Unterstützung durch das vertraute Umfeld



Unterstützung in der Schule und durch professionelle Kräfte

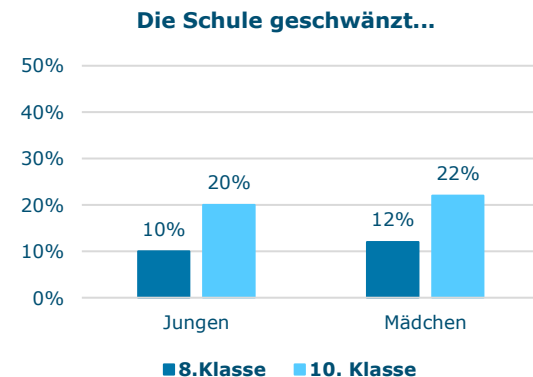
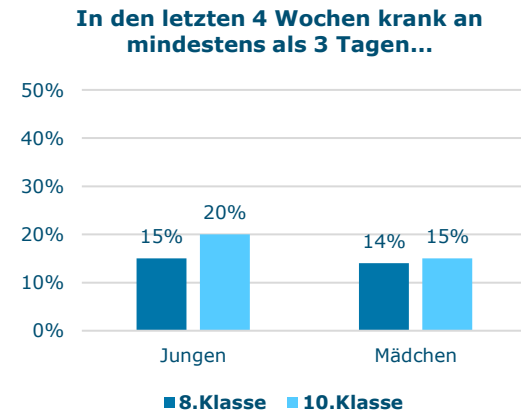
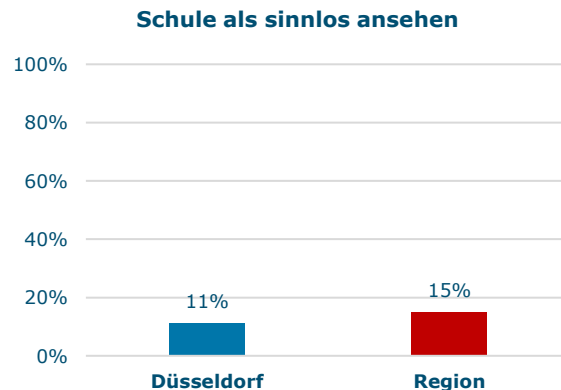
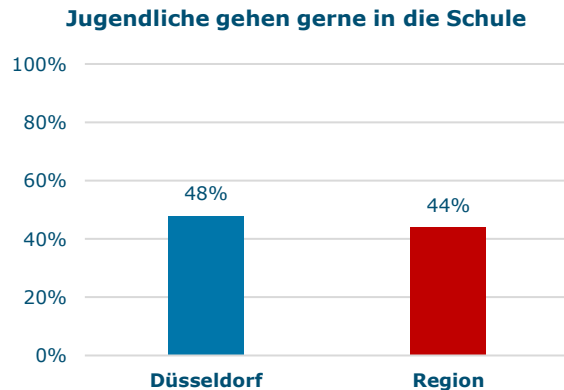


2.4 Schule aus dem Blickwinkel der Jugendlichen und Fehlzeiten

Jugendliche verbringen einen großen Teil ihrer Zeit in der Schule. Dort erwerben sie viel Wissen und Kompetenzen, die für ihre menschliche und soziale Entwicklung prägend sind. Sie knüpfen Kontakte und schließen Freundschaften. Die Schule ist ein relevanter Lebensraum für die Entwicklung der Jugendlichen und auch ein idealer Lernraum, um gesundheitliche Kompetenzen einzuüben.

Beim Jugendgesundheitsmonitoring haben wir die Jugendlichen befragt, wie sie die Institution Schule erleben und empfinden: 48% der Jugendlichen gehen gerne in die Schule und nur 11% sehen diese Institution als sinnlos an.

Auch die Fehlzeiten in der Schule sind abgefragt worden: Einen höheren Stand bei den älteren Jugendlichen gibt es bei der Erkrankungsrate zu verzeichnen. Jungen (10.Klasse:20%) fehlen dabei öfter als Mädchen (10.Klasse:15%). Beim Schwänzen nimmt die Rate mit zunehmendem Alter in der Pubertät zu – bei Jungen und Mädchen.

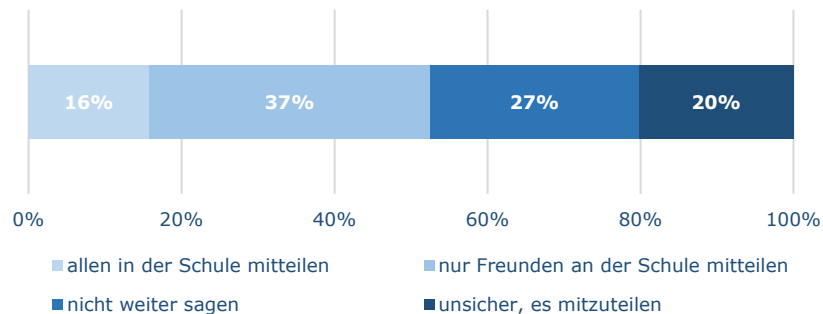


2.5 Aufgeschlossenheit in der Schule zu LGBTQ+ und Schülerwünsche

Beim Jugendgesundheitsmonitoring haben wir die Jugendlichen befragt, wem sie ihre geschlechtliche Identität als LGBTQ+ in der Schule vertraulich mitteilen können. Die meisten Jugendlichen öffnen sich gegenüber ihren Freunden (37 %). Nur rd. 16% teilen es allen in den Schulen mit. Es bestehen anscheinend noch viele Vorbehalte, Ängste und Hemmnisse.

Vor allem mehr Aufmerksamkeit wünschen sich die Jugendlichen im Setting Schule zu folgenden Themenblöcken: körperliche Aktivität (33%), bessere Lösungsansätze zum Umgang bei diskriminierendem und aggressivem Verhalten (32%), ausgewogene Ernährung/gesunde Getränke (27%), Hygiene (27%) und Stressbewältigung (26%).

Über LGBTQ+ an der Schule mitteilen



Schülerinnen und Schüler wünschen sich mehr Aufmerksamkeit für...



3. Gesundheitseinschätzung der Jugendlichen

3.1 Wohlbefinden – eine subjektive Gesundheitseinschätzung

3.2 Selbstangaben und Empfindungen zum Gewicht

3.3 Schlafverhalten in der Pubertät und Müdigkeit

3.4 Hörverluste durch laute Geräusche

3.5 Bewegung und Sport

3.6 Ernährungsverhalten – Frühstück und Obst-/Gemüsekonsum

3.7 Flüssigkeitsaufnahme – Wasser, Energy- und Softdrinks

3.1 Wohlbefinden – eine subjektive Gesundheitseinschätzung

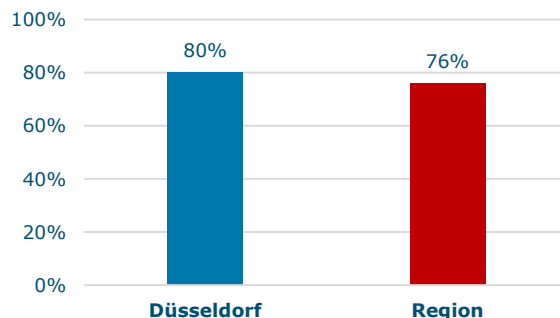
Die subjektive Gesundheitseinschätzung der Jugendlichen gibt Hinweise zum allgemeinen psychischen Wohlbefinden und individuellen Gesundheitsverhalten. Je besser die seelische Gesundheit, um so positiver fällt in der Regel deren Gesundheitseinschätzung aus.⁴⁾

Beim Jugendgesundheitsmonitoring schätzen 80% der Jugendlichen ihren Gesundheitszustand als gut ein. In den älteren Jahrgängen nimmt deren Selbsteinschätzung zur Gesundheit von 83% (8.Klasse) auf 78% (10.Klasse) ab. Auch gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede: Weniger Mädchen (75%) als Jungen (87%) bewerten ihren Gesundheitszustand als gut. Nur 54% der Jugendlichen aus sozialschwachen Familien schätzten ihre Gesundheit als gut ein.

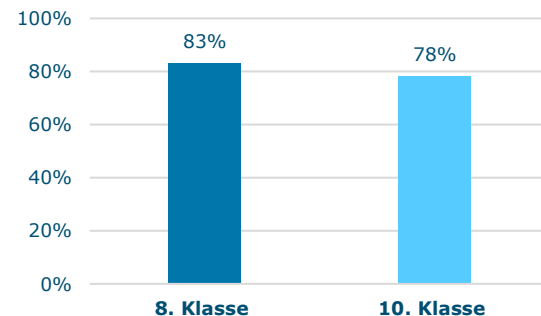
Vor allem folgende Erkrankungen zählten die Jugendlichen bei der Befragung auf: Allergien (24%), Asthma/ Bronchitis (7%), Unterleibsbeschwerden (6%), Depressionen (4%) und ADHS (3%).

⁴⁾ vgl. Reiß, F. et al. (2024): Subjektive Gesundheit und psychosomatische Beschwerden von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse der HBSC-Studie 2009/10 – 2022. In: Journal of Health Monitoring 2024, 9(1).

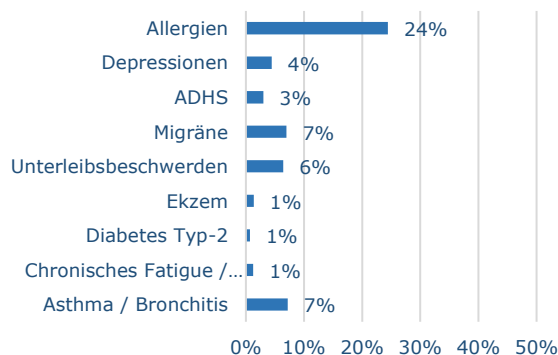
Guter Gesundheitszustand nach Selbsteinschätzung der Jugendlichen



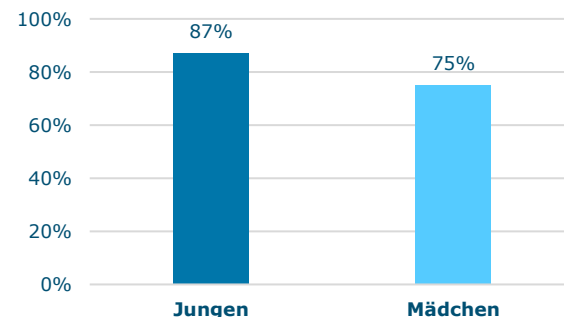
Guter Gesundheitszustand in den Klassen - nach Klassen



Erkrankungen bei den Schülerinnen und Schülern



Allgemein guter Gesundheitszustand bei den Geschlechtern



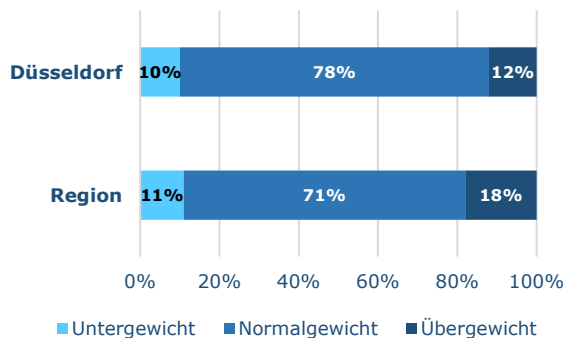
3.2 Selbstangaben und Empfindungen zum Gewicht

Nach der KiGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts (RKI) nimmt der Anteil der übergewichtigen Jugendlichen seit Jahren zu.⁵⁾ Beim Jugendgesundheitsmonitoring richtete sich der Blick auf die Selbsteinschätzung des Gewichts und deren Körperwahrnehmung. In Düsseldorf sind nach Angaben des Body Mass Index 12% der Jugendlichen übergewichtig. Bei den Jugendlichen aus sozialschwachen Familien lag der Anteil bei 24%.

Die häufig unrealistischen Schönheitsideale in den sozialen Medien scheinen sich auf die Einschätzung des Körpergewichts auszuwirken. So finden sich 31% der Jugendlichen als zu dick trotz Normalgewicht. Und 28% grübeln darüber öfters in der Woche nach und sind unzufrieden mit ihrem Gewicht. Bei der Körperwahrnehmung gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede: 35% der Mädchen empfinden sich zu dick versus 25% der Jungen. Mit zunehmendem Alter nehmen sich die Jugendliche als nicht zu dick war.

⁵⁾Robert Koch-Institut (RKI)(Hrsg.) (2018): Neues von KiGGS. Wie geht es den Kindern und Jugendlichen in Deutschland?. Berlin.

Gewichtsverteilung nach Kategorien



Düsseldorf

31%

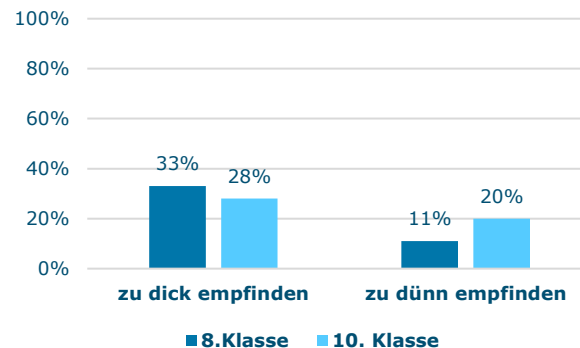
...trotz gesundem Normalgewicht empfinden sich manche Jugendliche als zu dick.

Düsseldorf

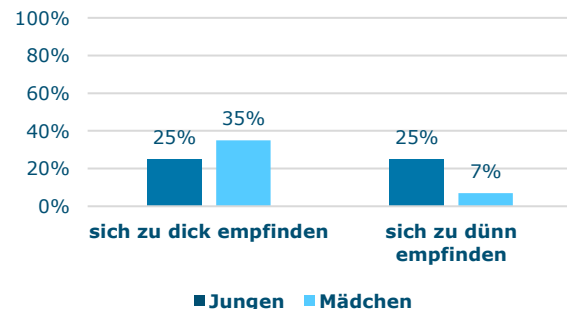
28%

...unzufrieden mit dem Gewicht und mehrmals in der Woche darüber grübeln.

Empfindungen zum gesunden Normalgewicht - nach Klassen



Empfindungen zum gesunden Normalgewicht - nach Geschlecht



Düsseldorf Nähe trifft Freiheit

3.3 Schlafverhalten in der Pubertät und Müdigkeit

In der Pubertät ist ein guter Schlaf sowohl für die körperliche als auch für die geistige Gesundheit sehr wichtig. Dennoch schlafen Jugendliche oft schlecht und zu wenig. Biologische Veränderungen in der Pubertät erschweren jungen Menschen das Einschlafen. Aber auch Sorgen, spätes Zubettgehen aufgrund von Hausaufgaben oder digitale Bildschirmnutzung sowie fehlende Regeln können den Schlafrhythmus stören. Chronischer Schlafentzug verschlechtert die schulische Leistungen, da Lerninhalte nicht im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden können.⁶⁾⁷⁾

Überhaupt nicht gut schlafen 24% der befragten Jugendlichen. Fehlender Schlaf macht sich durch Müdigkeit am Tag bemerkbar. Davon betroffen sind vor allem die älteren Jugendlichen: 20% der Jugendlichen in der 8.Klasse und doppelt so viele Schülerinnen und Schüler in der 10.Klasse berichten davon, dass sie sich täglich müde fühlen. 35% Jugendliche aus sozialschwachen Familien schlafen nicht gut.

Düsseldorf

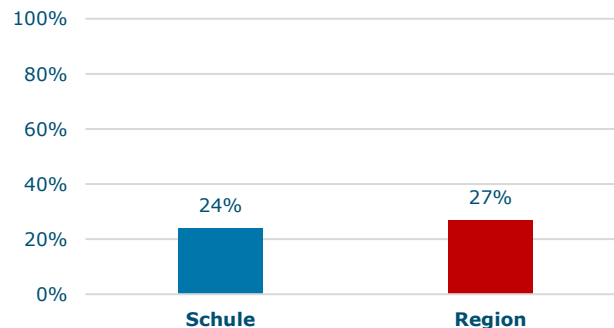
35%

...Jugendliche aus prekären Familien schlafen nicht gut.

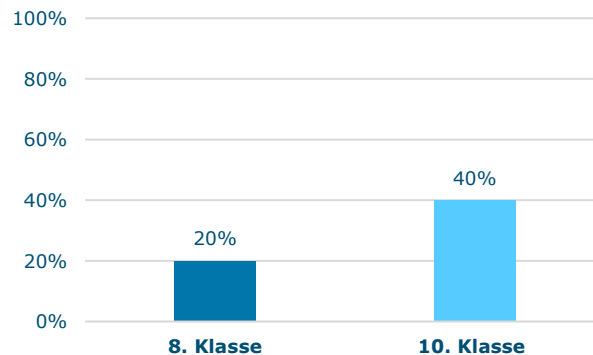
⁶⁾ Bach, A. et al. (2009): Risiko Schlafmangel. In: Quarks & Co.. Köln.

⁷⁾ Focke; J. (2018): Schlafforschung. Darum sollte die Schule später beginnen. In: Quarks & Co.. Köln.

Nicht gut schlafen - Regionalvergleich



Täglich müde fühlen - nach Klassen

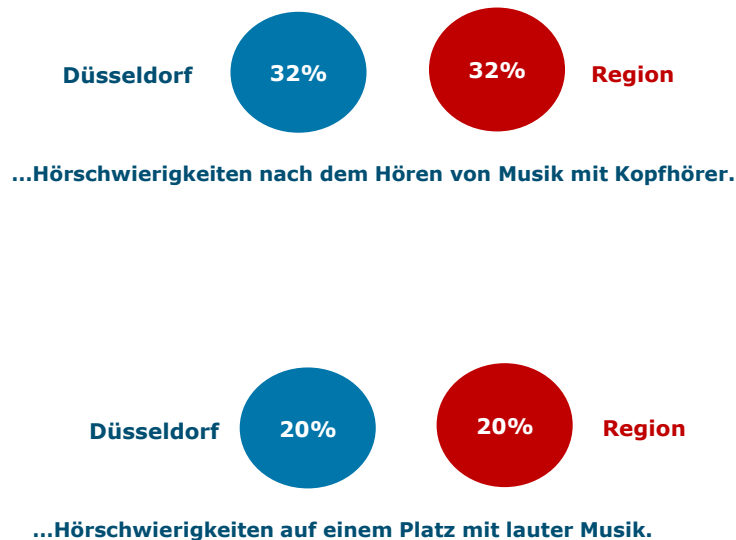


3.4 Hörverluste durch laute Geräusche

Jugendliche zählen zur Risikogruppe bei den Hörschäden. Lautes Musikhören über Kopfhörer, in Diskotheken und auf Konzerten mit über 85 Dezibel - wie bei einem Presslufthammer aus wenigen Metern - erhöhen das Risiko eines Hörverlustes.⁸⁾

Viele Jugendliche kennen dann das Phänomen nach dem Musikhören lauter Musik, dass es in den Ohren noch lange pfeift oder klingelt. Wissenschaftler sehen hierin ein erstes Warnzeichen für die Ohren, welches langfristig ernst zu nehmen ist. Studien berichten über eine steigende Anzahl von jungen Menschen mit Hörverlusten, Schwerhörigkeit und Tinnitus. Hörminderungen können sich dann auch negativ auf die Schulleistungen auswirken. Um die Welt zu erschließen und mit anderen zu kommunizieren, ist ein gutes Gehör notwendig. Die frühzeitige Vorsorge des Hörvermögens kann entscheidend für ein lebenslang gutes Hören sein.

In Düsseldorf berichten 32% der befragten Jugendlichen von Hörschwierigkeiten nach dem Musikhören über Kopfhörer. Und 20% der Jugendlichen empfinden Hörschwierigkeiten nach dem Hören von lauter Musik auf einem Platz.



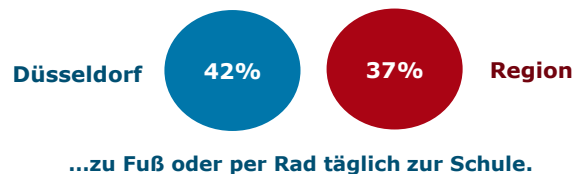
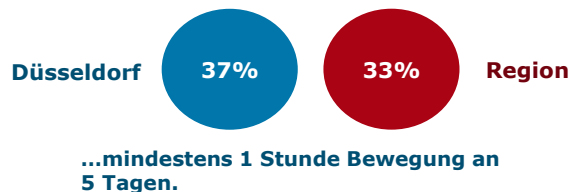
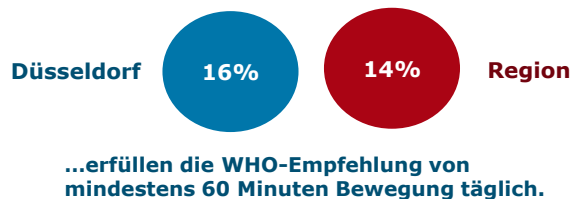
⁸⁾Twardella,D.,Reiter,C.,Gerstner,D.,Kolb,S., Herr,C.(2015): Die Ohrkan-Studie: Wie häufig sind Gehörschäden bei Jugendlichen und welche Rolle spielt der Freizeitlärm hierbei? In: Gesundheitswesen 2015, S. 77 – 86. Thieme-Verlag.

3.5 Bewegung und Sport

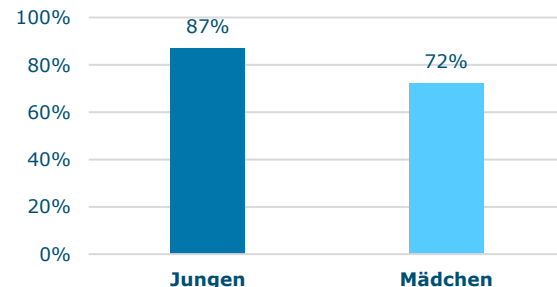
Ausreichende Bewegung im Jugendalter wirkt sich positiv auf den Herzkreislauf, den Bewegungsapparat, die geistige Entwicklung aus und senkt das Risiko von Übergewicht, welches langfristig chronische Erkrankungen auslösen kann.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine tägliche Bewegung von 60 Minuten für Kinder und Jugendliche.⁹⁾ Dabei zählt nicht nur der Sport im Verein, sondern auch die sportliche Betätigung außerhalb des Vereins, wie zum Beispiel Skaten, Zeitungsaustragen oder Radfahren zur Schule.

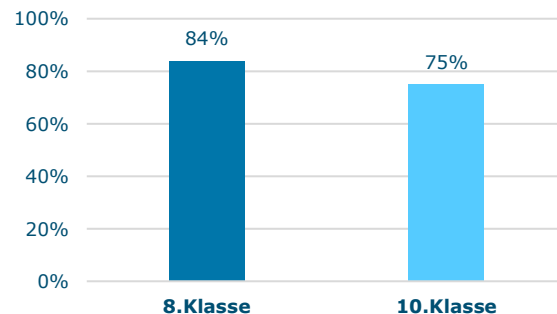
Bei den Befragten erfüllten 16% die WHO-Empfehlung. Unter den Jugendlichen aus sozialschwachen Familien sind es nur 11%. Jungen bewegen sich mehr als Mädchen und schließen sich häufiger einem Sportverein an. Die Mitgliedschaft in einem Sportverein nimmt mit zunehmendem Jugendalter allerdings ab.



Bewegung im Sportverein oder Fitnessclub wöchentlich - nach Geschlecht



Bewegung im Sportverein oder Fitnessclub - nach Klassen



⁹⁾Bucksch, J. et al. (2024): Bewegungsverhalten von älteren Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Ergebnisse der HBSC-Studie 2022 und Zeitverläufe seit 2009/10. In: Journal of Health Monitoring 2024, 9(1); S. 68 – 85.

3.6 Ernährungsverhalten – Frühstück und Obst-/Gemüsekonsum

Der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, da diese reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten.

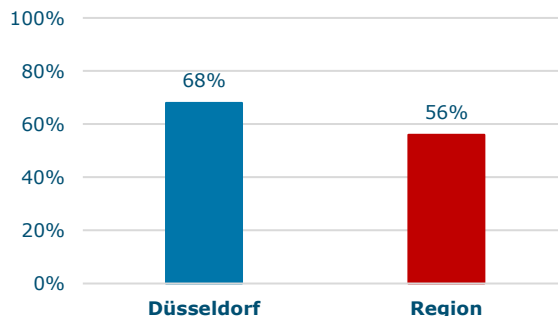
Deswegen richtete sich der Blick bei der Befragung der Schülerinnen und Schüler auf den Konsum dieser Lebensmittel und deren Häufigkeit. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt den „täglichen Verzehr von Obst und Gemüse für eine ausgewogene Ernährung.“¹⁰⁾

In Düsseldorf frühstücken gut zwei Drittel (68%) der befragten Jugendlichen an mindestens fünf Tagen in der Woche. Nicht so hoch liegt der Anteil der Jugendlichen (nur: 54%) aus sozialschwachen Familien. Mit zunehmenden Alter in der Pubertät nimmt dann das Interesse regelmäßig zu frühstücken ab – von noch 75% in der 8.Klasse auf 62% in der 10.Klasse.

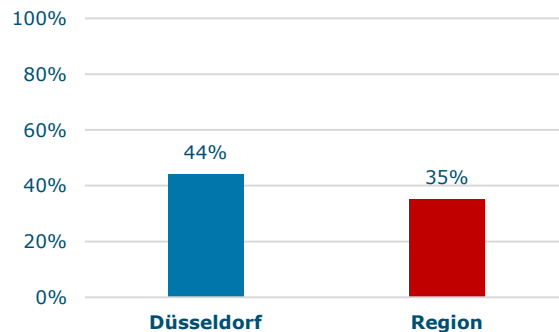
Auch sinkt die tägliche Gemüseaufnahme von 46 % auf 43% und der Früchteverzehr von 50% auf 39% im Laufe der Pubertät.

¹⁰⁾Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE.
Online zu finden (Status:30.08.2024): <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>

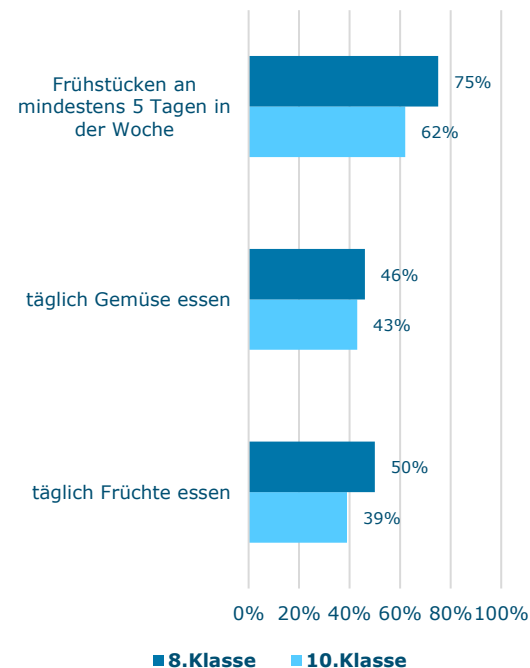
Frühstücken an mindestens 5 Tagen in der Woche



Täglich Gemüse essen



Frühstücken an mindestens 5 Tagen in der Woche und täglich Früchte / Gemüse essen

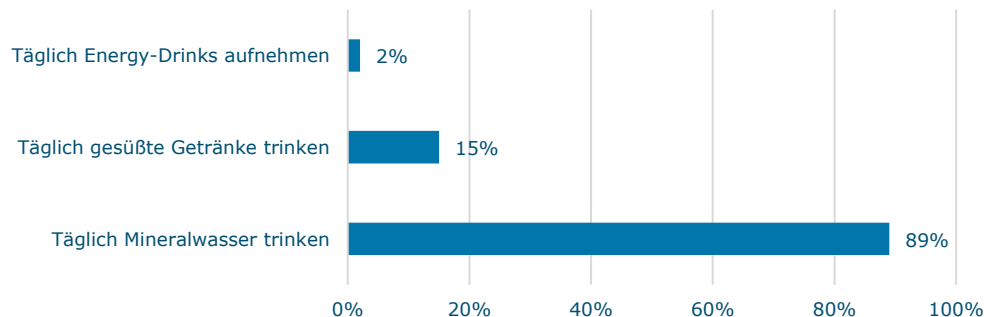


3.7 Flüssigkeitsaufnahme – Wasser, Energy- und Softdrinks

Für die Gesundheit und die lebensnotwendigen Stoffwechselvorgänge im Körper spielt die Flüssigkeitsaufnahme eine entscheidende Rolle. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, nicht mehr als 25 Gramm Zucker pro Tag zu sich zu nehmen. Dies entspricht ungefähr dem, was in einer kleinen Dose Cola steckt. Im Fokus stehen beim hohen Zuckerkonsum gesüßte Getränke: Cola, Energy-Drinks und Softdrinks. Die Süßgetränke beinhalten viele Kalorien und wenig Nährstoffe. Studien zeigen, dass der höchste Zuckerkonsum bei den 15- bis 21-Jährigen zu beobachten ist. Ernährungswissenschaftler warnen vor zu viel Zucker. Ein übermäßiger Zuckerkonsum begünstigt eine Gewichtszunahme und Fettleibigkeit, die wiederum Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Entwicklung von Typ-2-Diabetes fördern können. Auch greifen die Zucker- und Säureanteile den Zahnschmelz an und fördern die Entstehung von Karies.¹¹⁾ Wasser oder verdünnte Saftschorlen löschen den Durst besser und tragen zur Konzentration bei.

Der größte Anteil der Jugendlichen in Düsseldorf trinkt Mineralwasser (89%), dass dem Körper beim Stoffwechsel am besten bekommt. 2% der befragten Jugendlichen nehmen täglich Energy-Drinks und sogar 15% täglich gesüßte Getränke zu sich. Der Konsum bei Jugendlichen aus sozialschwachen Familien liegt höher: 27% trinken täglich gesüßte Getränke und 8% täglich Energy-Drinks.

Trinkverhalten - Energydrinks, gesüßte Getränke und Mineralwasser



Die meisten Jugendlichen (47%) gaben an, 1 Glas an gesüßten Getränken täglich zu sich zu nehmen - also fast jeder Zweite. Die anderen Jugendlichen haben mehr getrunken: 36% tranken 2 Gläser täglich, 9% 3 Gläser und 4% sogar 4 Gläser täglich.

Düsseldorf

27%

...unter den Jugendlichen in prekären Familiensituationen trinken täglich gesüßte Getränke.

Düsseldorf

8%

...unter den Jugendlichen in prekären Familiensituationen trinken täglich Energy-Drinks.

4. Psychische Gesundheit - Stress, Vertrauen und Einsamkeit

4.1 Mentale Gesundheit, Stress und Belastungsfaktoren

4.2 Glücklich fühlen, Vertrauen und Resilienz

4.3 Leistungsdruck durch zu hohe Selbst- und Fremderwartung

4.4 Mobbing – eine schwerwiegende Gewaltform gegenüber Mitschülern

4.5 Einsamkeit

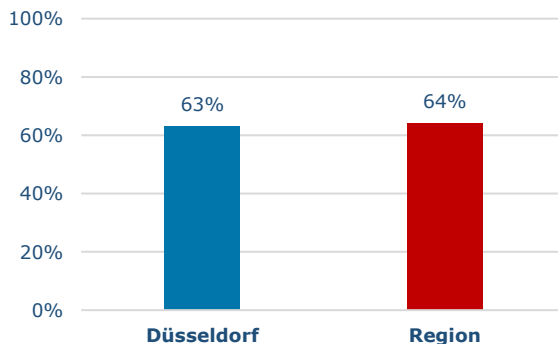
4.6 Gefühle, Sorgen und Suizidgedanken

4.1 Mentale Gesundheit, Stress und Belastungsfaktoren

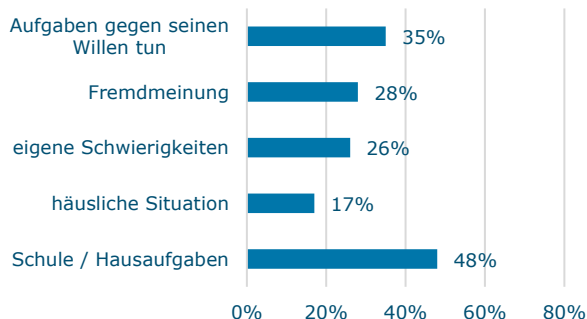
Das seelische Wohlbefinden im Jugendalter ist für das gesundheitliche Aufwachsen maßgeblich. Die Lebenswelt in der Schule sowie im häuslichen Umfeld und die wachsenden Aufgaben von außen beeinflussen in der Pubertät die Gesundheit und Zufriedenheit. Jugendliche fühlen sich durch verschiedene Belastungsfaktoren unter Druck gesetzt und empfinden Stressgefühle.¹²⁾

In Düsseldorf erleben 63% der Jugendlichen ihre Lebenswelt als stressig. Dabei machen sie vor allem folgende Stressquellen aus: Schule und deren umfangreiche Hausaufgaben (48%), Aufgaben gegen seinen Willen zu tun (35%) und die Fremdmeinung (28%). Eigene Schwierigkeiten (26%) schätzen die Jugendlichen auch als hoch ein. Der häuslichen Situation messen sie hingegen keine zu hohe Bedeutung beim Stress bei. Beim seelischen Wohlbefinden zeigen sich deutliche Geschlechtsunterschiede: Mädchen berichten häufiger als Jungen von psychischen Belastungen und Stresserfahrungen. Insgesamt leiden 35% der Befragten unter psychischen Belastungen.

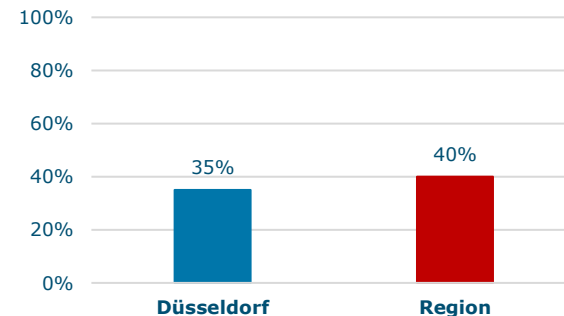
Jugendliche fühlen sich unter Stress



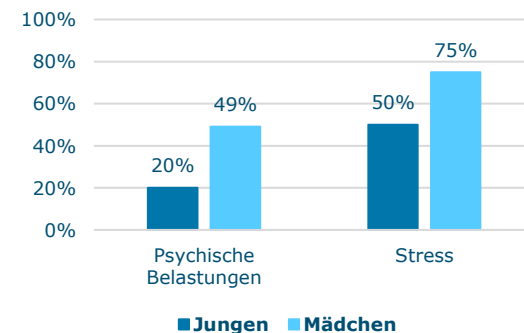
Stressquellen bei den Jugendlichen



Psychische Belastungen - Regionalvergleich



Psychische Belastungen und Stress - nach Geschlecht

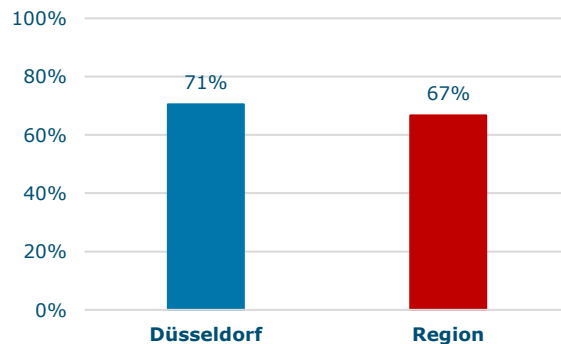


4.2 Glücklich fühlen, Vertrauen und Resilienz

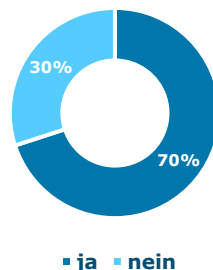
Den Herausforderungen, dem gesellschaftlichen Druck und dem Stress in der Pubertät zu begegnen, fällt den Jugendlichen nicht immer leicht. Es hängt von den aktuellen Lebensumständen und der Belastbarkeit ab. Die Jugendlichen sind von vielen Belastungen und Risiken in dieser Lebensphase konfrontiert, die zu bewältigen sind. Dabei gilt Vertrauen in sich selbst und in die Zukunft als ein guter Schutzfaktor.¹³⁾

Jungen berichten, dass sie sich schneller erholen und stressige Phasen besser ertragen (Jungen: 56%) als Mädchen (nur 32%). Rund zwei Drittel der Jugendlichen (70%) schätzen ihr Selbstvertrauen als gut ein, um für sich selber einzustehen. Trotz der persönlichen und sozialen Herausforderungen, denen sie in der Pubertät gegenüberstehen, haben die meisten jungen Menschen ausreichend Vertrauen in die Zukunft: 49% blicken mit viel Vertrauen und Zuversicht der eigenen Zukunft entgegen. Nur 21% verspüren ein geringes Vertrauen. Auch fühlen sich 71% der befragten Jugendlichen meistens glücklich.

Sich überwiegend glücklich fühlen

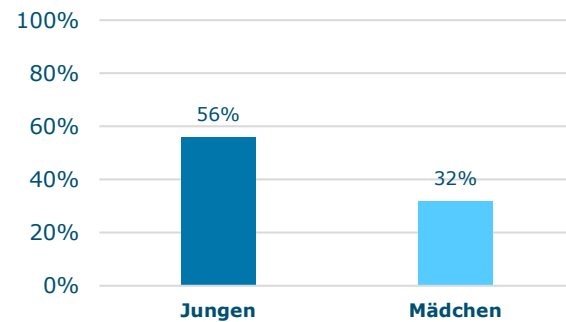


Selbstvertrauen insgesamt

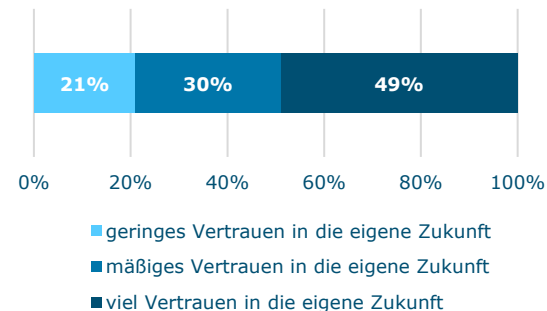


...für sich selber eintreten.

Resilienz - Stressige Zeiten gut ertragen...



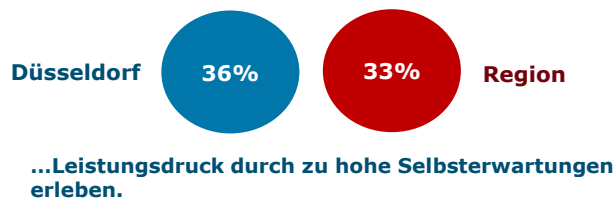
Vertrauen in die eigene Zukunft



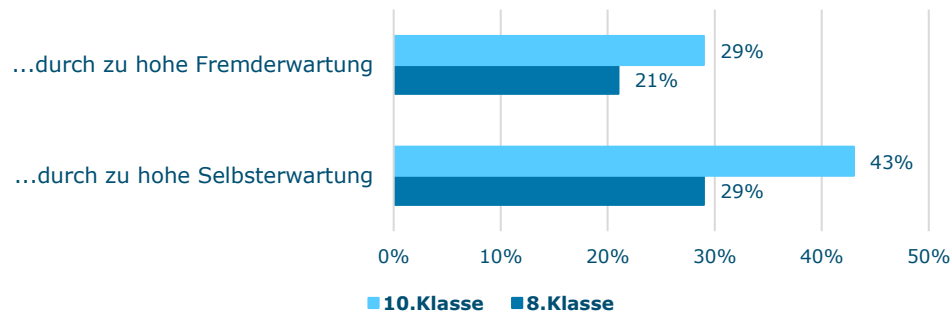
4.3 Leistungsdruck durch zu hohe Selbst- und Fremderwartung

Junge Menschen erleben einen zunehmenden Leistungsdruck, der durch zu hohe Selbsterwartung oder Fremderwartung entsteht. In Düsseldorf empfinden 36% der Jugendlichen einen Leistungsdruck durch eine zu hohe Selbsterwartung.¹⁴⁾

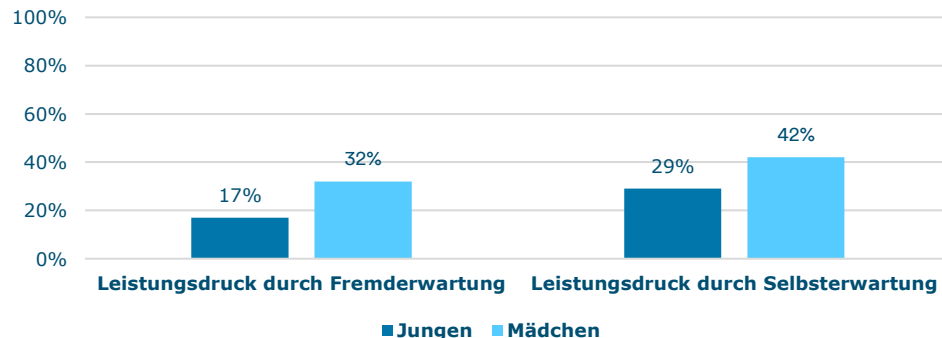
Auch lassen sie sich mit zunehmenden Alter von Fremderwartungen (29%) mehr beeinflussen. Dies können hohe Erwartungen von Lehrkräften, Eltern oder Freunden sein, die bei den Jugendlichen einen Leistungsdruck erzeugen. Mädchen nehmen diesen Leistungsdruck mehr wahr als Jungen, der durch die eigenen zu hohen Erwartungen (42%) noch zusätzlich verstärkt wird.



Leistungsdruck regelmäßig und oft erleben



Leistungsdruck durch Fremd- und Selbsterwartung - nach Geschlecht



4.4 Mobbing – eine schwerwiegende Gewaltform gegenüber Mitschülern

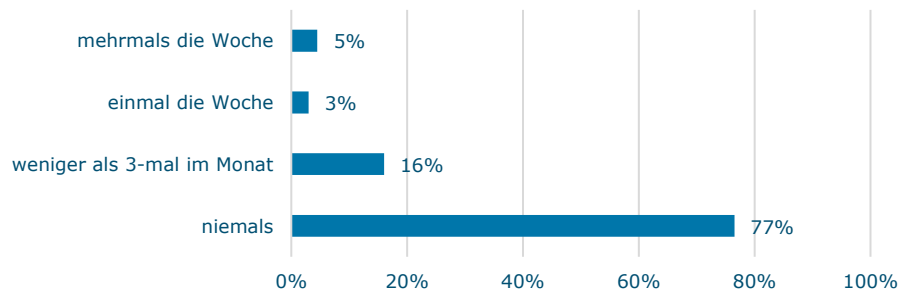
Beim Mobbing in der Schule handelt es sich um eine wiederholte Gewaltform, um die Mitschülerin oder den Mitschüler emotional und körperlich anzugreifen und handlungsunfähig zu machen. In der Regel liegt ein Machtungleichheit zwischen den Beteiligten vor und dem Gemobbten gelingt es nicht, sich allein und ohne weitere Hilfe von anderen zu wehren. „Beleidigungen, Schläge, Tritte, das Verbreiten von Gerüchten oder soziale Ausgrenzungen“ können typische Mobbinghandlungen sein.¹⁵⁾ Dieses Verhalten schädigt die psychische Gesundheit und erweist sich als ein hohes Gesundheitsrisiko bei Kindern und Jugendlichen.

Fast 24% der befragten Schülerinnen und Schüler haben bereits Erfahrungen mit Mobbing an der Schule gemacht. Die meisten Schülerinnen und Schüler (16%) in der Landeshauptstadt Düsseldorf erleben diese Gewalterfahrungen mindestens einmal im Monat.

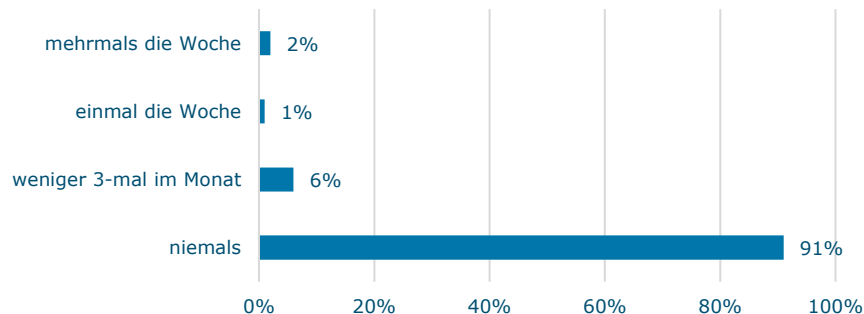
Ein neueres Phänomen in diesem Kontext stellt das Cybermobbing dar, welches im digitalen Raum geschieht und nach Untersuchungen der HBSC-Studie 2022 zunimmt. Rund 9% der befragten Jugendlichen in der Landeshauptstadt Düsseldorf haben bereits Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht.

¹⁵⁾ Ziese, T. et. al. (2024): Mobbing und Cybermobbing an Schulen in Deutschland: Ergebnisse der HBSC-Studie 2022 und Trends von 2009/10 bis 2022. In: Journal of Health 2024, 9(1); S. 46 – 67.

Mobbing Erfahrung in der Schule



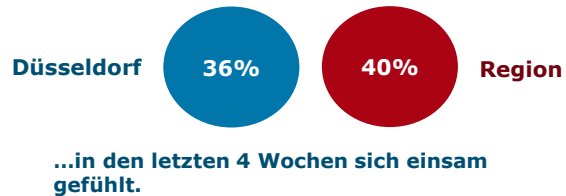
Cybermobbing via Internet und soziale Medien



4.5 Einsamkeit

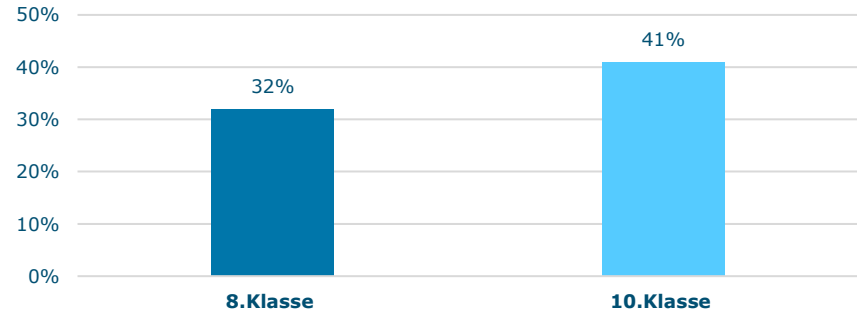
Viele junge Menschen fühlen sich heute einsam. Wissenschaftler machen einen Mangel an Nähe, soziale Isolation, das Fehlen enger Freunde sowie Konflikte mit nahestehenden Bezugspersonen dafür verantwortlich. Studien zeigen, dass Depressionen durch Einsamkeit zunehmen.¹⁶⁾

In den letzten 4 Wochen zur Befragung fühlten sich insgesamt 36% der Jugendlichen einsam. Zwischen den Geschlechtern gibt es deutliche Unterschiede: Vor allem 47% der Mädchen gegenüber 25% der Jungen fühlten sich einsam. Die älteren Jugendlichen (10.Klasse: 41%) sind von Einsamkeit mehr als die jüngeren Jahrgänge (8.Klasse: 32%) betroffen.

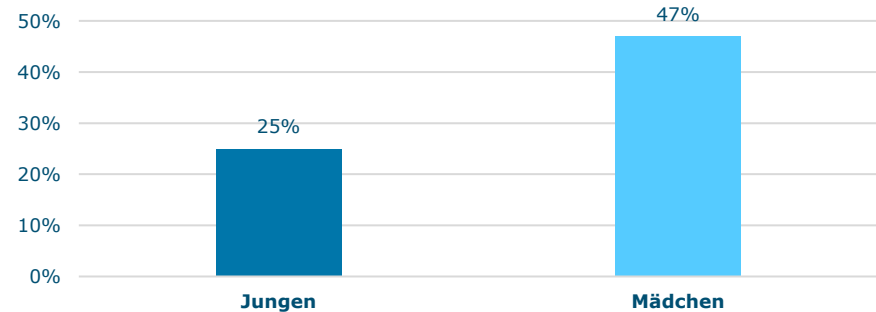


¹⁶⁾Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention (Hrsg.) (2023): Deutschland-Barometer Depression 2023. Schwerpunkt: Einsamkeit. Leipzig

Einsamkeitsgefühle in den Klassen



Einsamkeitsunterschiede zwischen den Geschlechtern

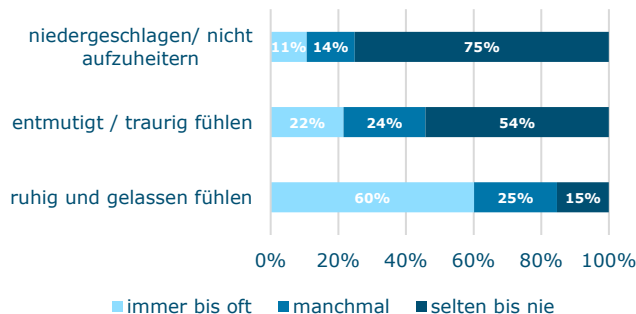


4.6 Gefühle, Sorgen und Suizidgedanken

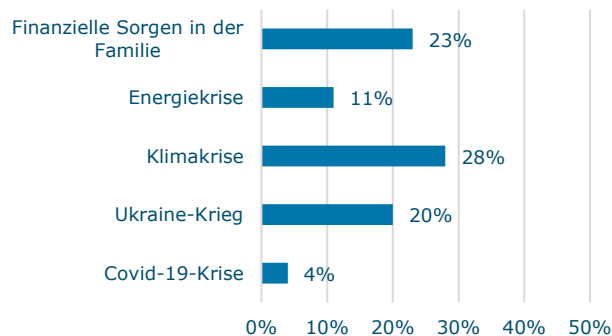
Familiäre Sorgen und gesellschaftliche Krisen wirken sich auf die Gefühlswelt der jungen Menschen aus. 60% der Jugendlichen berichten, dass sie sich häufig ruhig und gelassen fühlen. Hingegen fühlen sich 22% oft entmutigt und 11% sogar niedergeschlagen. Vielen davon bereiten die finanziellen Schwierigkeiten in der Familie und die gesellschaftlichen Krisen große Sorgen: Über ein Viertel gaben die Klimakrise (28%) an, gefolgt von familiären Geldsorgen (23%). Platz drei belegt der Ukraine-Krieg (20%). Die Covid-19-Krise (4%) ist in den Köpfen der jungen Menschen nicht mehr so präsent. Viele Jugendliche leiden heute unter Stress und psychischen Störungen. 7% der befragten Jugendlichen in Düsseldorf haben sogar in den letzten 12 Monaten ernsthaft über einen Suizid nachgedacht.

Um an Aktivitäten teilzunehmen, wünschen sich die Jugendlichen mehr Geld von den Eltern (46%) oder fragen bei Freunden an (19%) – ein geringer Anteil nimmt Jobs an (14%).

Gefühlswelt der Jugendlichen



Sorgen durch familiäre und globale Krisen



Düsseldorf

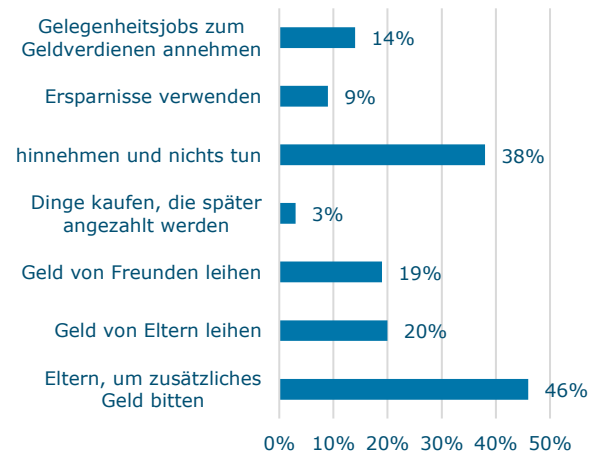
7%

11%

Region

...über Suizid ernsthaft in den letzten 12 Monaten nachgedacht.

Aktivitäten der Jugendlichen zur Verringerung von Geldsorgen



5. Suchtmittel – Alkohol, Rauchen und Drogen

5.1 Alkohol-Zugangswege und Haltungen der Eltern zum Alkoholtrinken

5.2 Alkoholkonsum – vom Betrunkensein bis zum Rauschtrinken

5.3 Rauchen – E-Zigaretten (Vapes) sehr beliebt bei den Jugendlichen

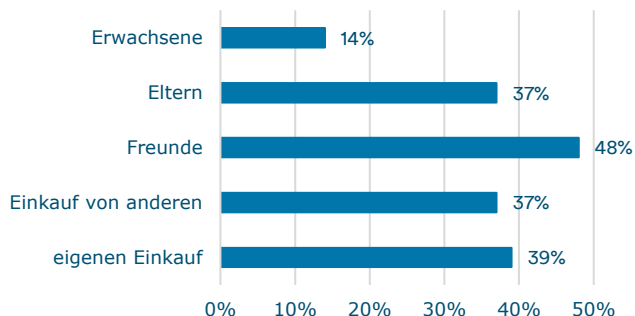
5.4 Cannabiskonsum

5.1 Alkoholzugangswege und Haltungen der Eltern zum Trinken

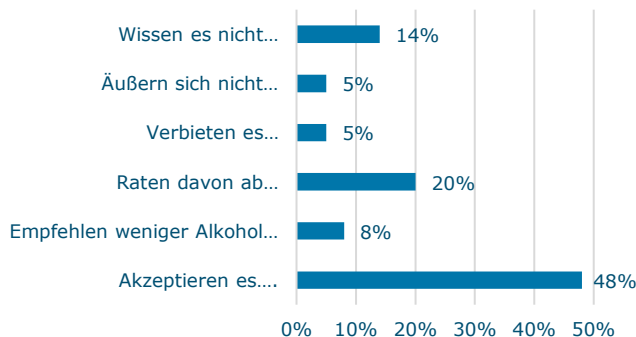
Alkohol hat als Genussmittel eine lange Tradition und gilt in unserem Kulturkreis als gesellschaftlich akzeptiert. Wissenschaftler warnen vor der legalen Droge Alkohol, die ungesund ist und langfristig auch gesellschaftliche Auswirkungen hat. Vor allem bei Jugendlichen ist das Risiko einer Alkoholvergiftung recht hoch – auch wenn der Alkoholkonsum der Jugendlichen von 2001 bis 2021 rückläufig war.¹⁷⁾

Bei der Befragung zeigten die Eltern eine liberale Haltung zum Alkoholtrinken ihrer Kinder: Nur 20% raten davon ab und 48% akzeptieren dies. Im Freundeskreis trinken rd. 29% manchmal und 22% meistens bis fast immer Alkohol. Mit zunehmenden Alter in der Pubertät nimmt das Trinken von Alkohol deutlich zu: 46% der Jugendlichen haben in der 10.Klasse bereits ein Glas Alkohol getrunken. Über Freunde (48%), eigenem Einkauf (39%) und auch Eltern (37%) kommen die Jugendlichen an Alkohol.

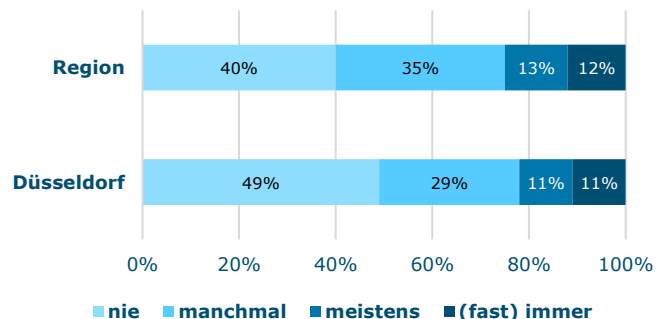
Jugendliche kommen an Alkohol über...



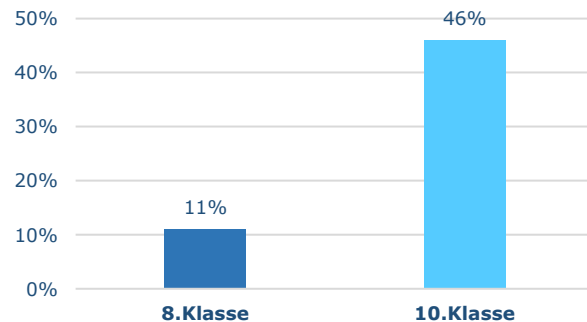
Haltung der Eltern zum Alkoholtrinken der Jugendlichen



Freunde trinken Alkohol...



Jemals Alkohol getrunken... - nach Klassen

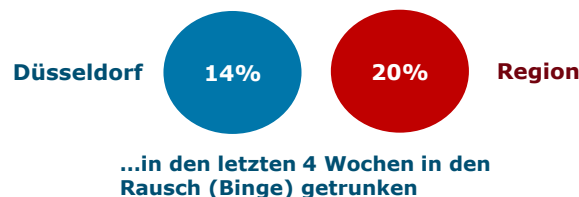
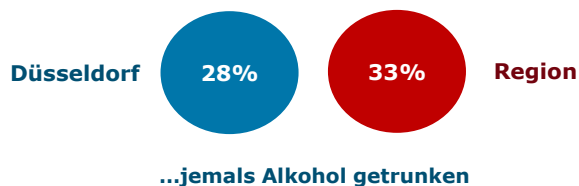


5.2 Alkoholkonsum – vom Betrunkensein bis zum Rauschtrinken

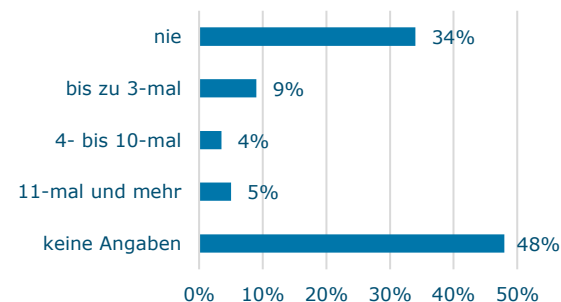
Gruppendruck und individuelle Beweggründe spielen beim Rauschtrinken (Binge) der Jugendlichen eine wesentliche Rolle – neben dem Ausprobieren von Verbotenen. Als Rauschtrinken definiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung den Konsum von mindestens fünf alkoholischen Getränken.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen warnt vor exzessivem Alkohol, der mit hohen Risiken für die gesundheitliche Entwicklung verbunden ist: Gehirn- und Organschäden sowie Unfälle drohen.¹⁸⁾ Und Alkohol kann als Zellgift zu neuen Krebsfällen führen.¹⁹⁾ Auch wird der Alkoholkonsum mit erhöhter Kriminalität in Verbindung gebracht.

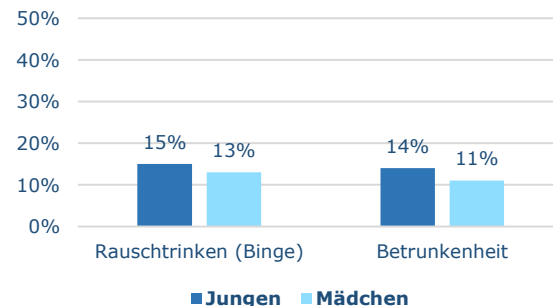
28% der befragten Jugendlichen haben bereits Alkohol getrunken. Die meisten (9%) waren bis zu 3-mal in ihrem Leben betrunken. 14% tranken sich in den letzten 4 Wochen in den Rausch (Binge). Die Formen des Alkoholtrinkens vom Betrunkensein bis zum Rauschtrinken (Binge) nehmen mit steigendem Alter in der Pubertät zu.



Häufigkeit an Betrunkensein unter den Jugendlichen...



In den letzten 4 Wochen in den Rausch getrunken (Binge) oder betrunken gewesen - nach Geschlecht



¹⁸⁾Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.)(2023): Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol. Hamm.

¹⁹⁾ World Cancer Research Fund (2023): Alcoholic drinks and cancer risk. Online verfügbar: <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/risk-factors/alcoholic-drinks-and-cancer-risk/>

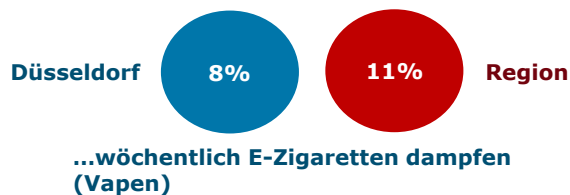
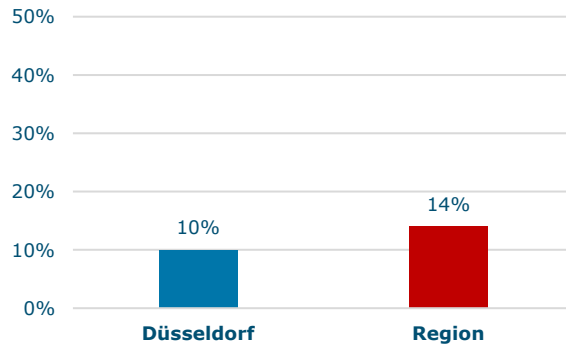
5.3 Rauchen – Vapes sehr beliebt bei den Jugendlichen

In der Corona-Pandemie ist der Anteil der rauchenden Jugendlichen deutlich angestiegen. Nach der Deutschen Befragung zum Rauchverhalten (DEBRA) stieg der Anteil der 14- bis 17-Jährigen im Bund von 9% (2021) auf 16% (2022).²⁰⁾ Das Risiko für Atemwegsbeschwerden, Asthma und schweren Erkrankungen wie Krebs steigen im Laufe des Lebens.²¹⁾ Vor dieser Zeit gab es lange Zeit einen Rückgang beim Rauchen – vor allem durch die Erhöhung der Tabaksteuern (2004) und das Rauchverbot in Öffentlichen Gebäuden und Gaststätten (2008).

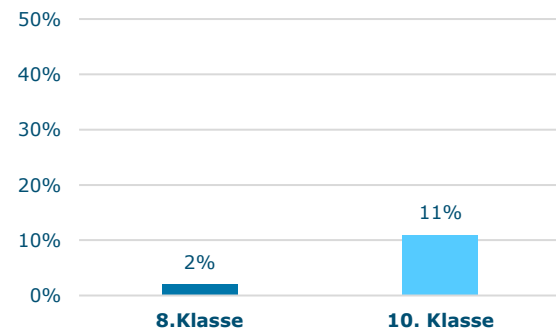
Als mögliche Gründe für den Anstieg nennen die Forscher: Stress und neu aufkommende Alternativprodukte wie E-Zigaretten (Vapes).

Mit zunehmenden Alter in der Pubertät rauchen Jugendliche in Düsseldorf wöchentlich Zigaretten. Zu einem höheren Abhängigkeitspotential neigen dabei Jungen (8%) als Mädchen (6%). Vor allem beliebt bei den Jugendlichen ist das Vapen: Rund 8% der Jugendlichen dampfen E-Zigaretten wöchentlich.

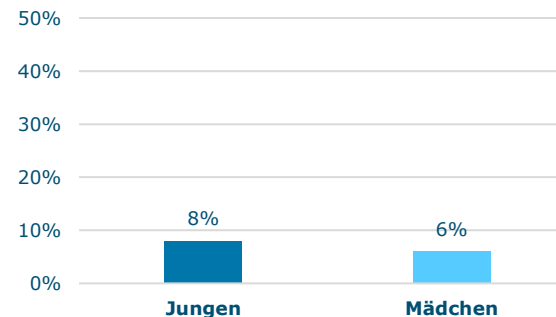
Rauchen im regionalen Vergleich



...Rauchen wöchentlich - nach Klassen



Rauchen wöchentlich - nach Geschlecht



²⁰⁾ Kotz, D., Zeynep, A., Klosterhalfen, S. (2022): Konsum von Tabak und E-Zigaretten bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. In: Deutsche Befragung zum Rauchverhalten (DEBRA), Factsheet 09, Dez. 2022. Düsseldorf.

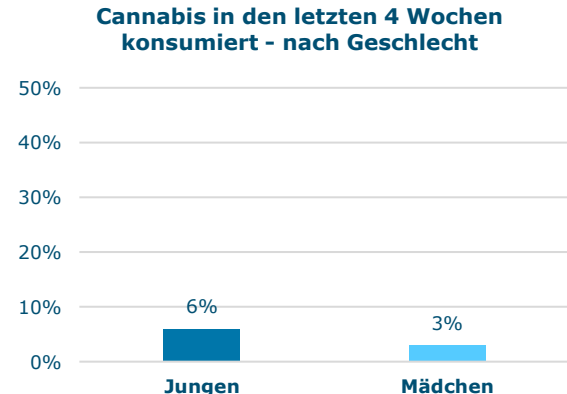
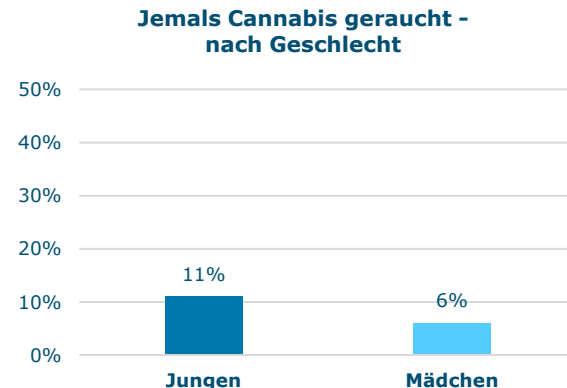
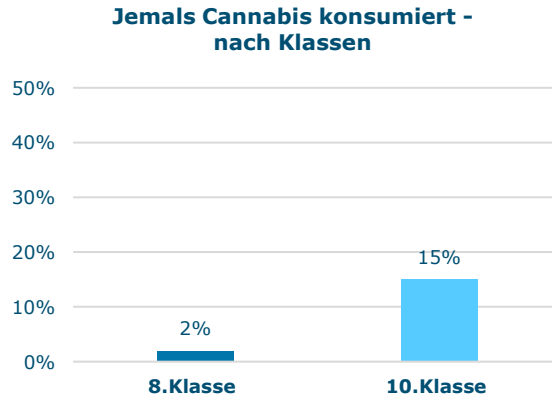
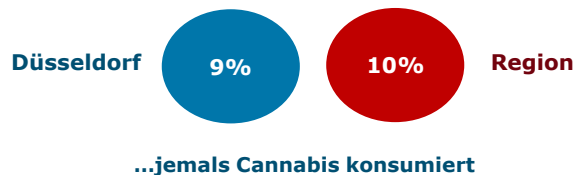
²¹⁾ National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (US) Office on Smoking (2014): The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta: Centers of Disease Control and Prevention (US).

5.4 Cannabis-Konsum

Cannabis wird unter den Suchtmitteln nach Alkohol und Nikotin am häufigsten in Deutschland konsumiert. Im Allgemeinen dämpft Cannabis die Stimmung und erzeugt zugleich eine „high“-Stimmung. Für die Jugendliche stellt der Konsum von Cannabis ein gesundheitliches Risiko dar. Als negative Folgen können Halluzinationen, Herzrasen und Angstzustände auftreten. Bei einem heranwachsenden Jugendlichen kann das THC irreversible Schäden im Gehirn verursachen. Bei längerem Konsum von Cannabis kann es auch zu einer psychischen Abhängigkeit kommen und zu einer Anreicherung des Wirkstoffs im Körper.²²⁾ Neben den gesundheitlichen Auswirkungen sind auch familiäre und schulische Schwierigkeiten zu beobachten.

9% der befragten Jugendlichen in Düsseldorf gaben an, bereits Cannabis konsumiert zu haben. Im höheren Alter der Pubertät nimmt der Konsum deutlich zu: 2% der Jugendlichen in der 8.Klasse versus 15% in der 10.Klasse konsumierten bereits Cannabis.

Jungen (11%) zeigen auch hier ein höheres Risikoverhalten beim Konsum von Cannabis als Mädchen (6%).



5. Soziale Medien

6.1 Informationswege – Kommunikations- und Medienkanäle

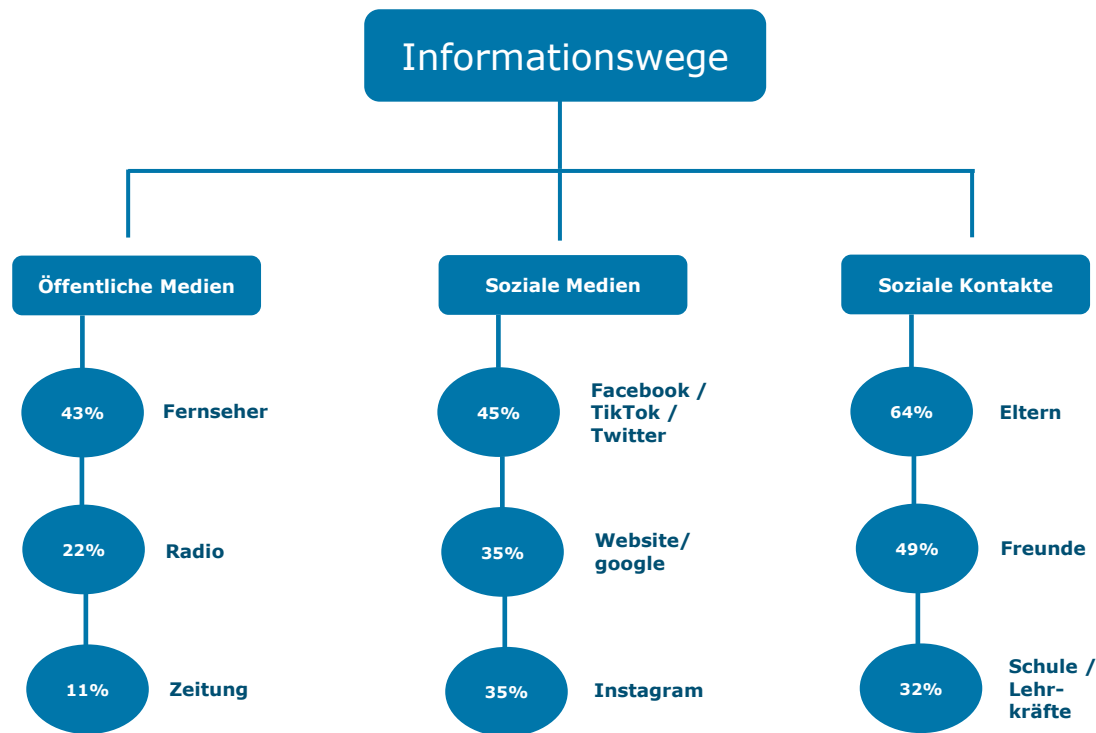
6.2 Risiken beim digitalen Medienkonsum – Gaming und Cybermobbing

6.1 Informationswege - Kommunikations- und Medienkanäle

Über verschiedene Quellen holen sich die Jugendlichen heute Informationen, um sich ein Bild von der Welt zu machen. Die Printmedien und öffentlichen Radio- und Fernsehanstalten als Informationskanäle verlieren dabei in dieser Altersstufe an Bedeutung. An ihrer Stelle treten die sozialen Medien, die die Botschaften in den Augen der Jugendlichen plakativer, kurzweiliger und visueller herüberbringen – mit häufig einem Verlust an Hintergrundinformationen.²³⁾

Ein schrumpfender Anteil an Jugendlichen informiert sich heute über die Tageszeitungen (11%), Radio- (22%) und Fernsehbeiträge (43%). Für die Jugendlichen gewinnen die Nachrichten im Internet oder in den Nachrichten-Apps an Bedeutung: 35% holen sich Nachrichten und allgemeine Informationen über die Webseiten auf google, 45% über TikTok/Twitter oder 35% über Instagram. Und für viele Jugendliche gelten Informationen aus sozialen Kontakten als vertraulich – vor allem von den Eltern (64%) und Freunden (49%).

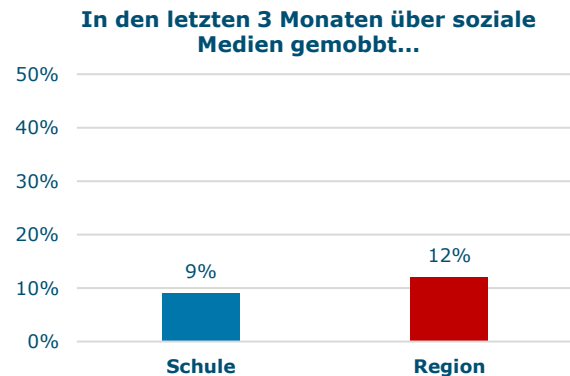
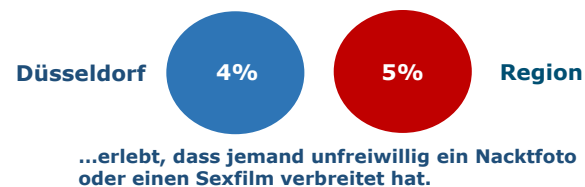
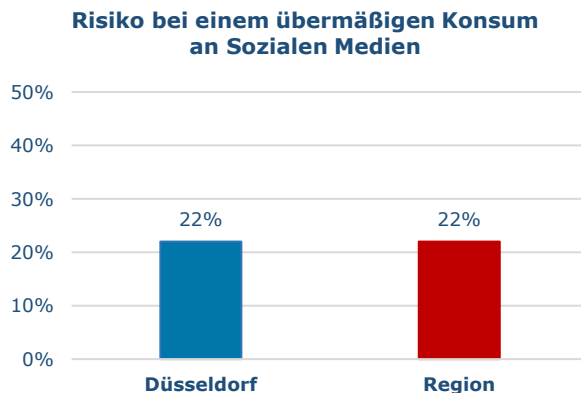
Die sozialen Medien prägen heute die Lebenswelt der Jugendlichen. Um Informationen an die Jugendlichen zu vermitteln und sie zu erreichen, sind heute neue digitale Informationskanäle zu bedienen oder persönliche Kontaktwege zu den Jugendlichen in deren vertrauten Lebenswelten aufzubauen – wie im Setting Familie, Schule oder Kommune.



6.2 Risiken beim digitalen Medienkonsum – Gaming und Cybermobbing

Jugendliche nutzen heute Soziale Medien und deren Plattformen intensiv. Dies kann soziale und gesundheitliche Folgen haben. Studien weisen darauf hin, dass häufige und extreme Nutzung der sozialen Medien süchtig machen können und das Sozialverhalten der Jugendlichen beeinflussen.²⁴⁾ Forschende sehen Risiken bei einer Computerspielsucht, die zu Schlafdefizite führen können und Gefahren durch Cybermobbing. Die sozialen Vergleiche in den Sozialen Medien können sich negativ auf das Körperbild und Selbstwertgefühl auswirken – bei zu hohen Idealvorstellungen im Netz. Wissenschaftler sehen in der Herausbildung von Medienkompetenz im Jugendalter einen wichtigen Lösungsansatz. In Düsseldorf neigen 22% der befragten Jugendlichen zu einem übermäßigen Konsum an Sozialen Medien und 5% unterliegen dem Risiko eines übermäßigen Spielekonsums.

9% der Jugendlichen haben in den letzten 3 Monaten der Befragung die Erfahrung mit Cybermobbing gemacht, also eine Form der psychischen Gewalt. Und 4% der Jugendlichen haben bereits erlebt, dass unfreiwillig ein Nacktfoto oder ein Sexfilm in den digitalen Medien verbreitet worden ist.



7. Freizeitaktivitäten

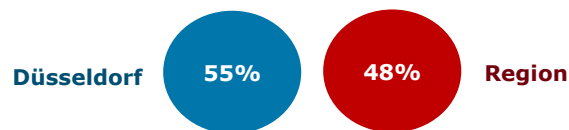
7.1 Sportliche und kulturelle Aktivitäten in der Freizeit wahrnehmen

7.1 Sportliche und kulturelle Aktivitäten in der Freizeit wahrnehmen

Im Jugendalter verfestigt sich das Freizeitverhalten. Ein aktiver Lebensstil beeinflusst das Wohlbefinden der Jugendlichen positiv und kann sich auch günstig auf das Selbstwertgefühl auswirken. Umgekehrt können seelische Probleme zu einem Rückzug führen, so dass die Jugendlichen weniger Aktivitäten in der Freizeit nachgehen und sich möglicherweise pubertätsbedingte Schwierigkeiten verstärken und anfälliger für einen Drogenkonsum machen.

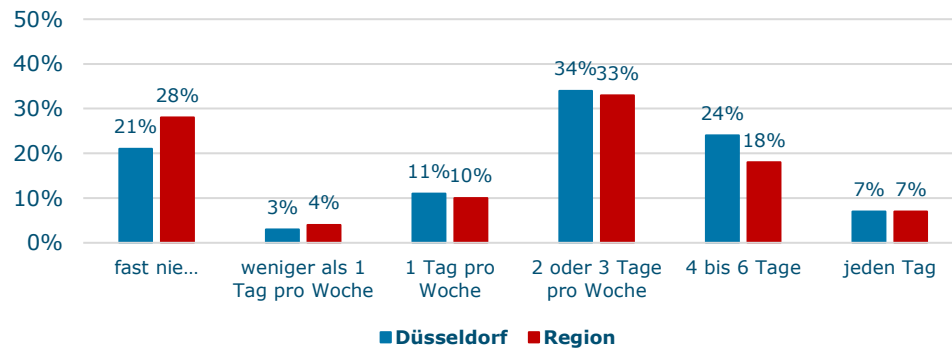
In Düsseldorf nehmen über die Hälfte (rd. 55%) der befragten Jugendlichen an mindestens 4 Tagen in der Woche an Aktivitäten eines Vereins oder einer Organisation teil. Viele davon besuchen regelmäßig einen Sportverein oder ein Fitnessstudio: 34% der Jugendlichen bewegen sich 2 bis 3 Tage pro Woche und sogar 24% an 4 bis 6 Tagen pro Woche dort.

An kulturellen Aktivitäten außerhalb der Schule sind weniger Jugendliche interessiert: Die meisten Jugendlichen (18%) nehmen an einem Tag pro Woche an Kulturaktivitäten teil. Beinahe die Hälfte der Jugendlichen (48%) interessiert sich dafür fast nie oder nutzen diese Aktivitäten nicht.

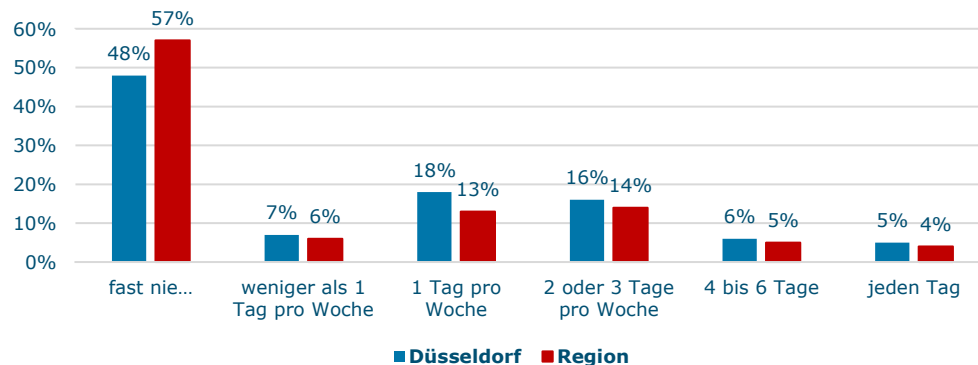


...an mindestens 4 Tagen in der Woche an Aktivitäten eines Vereines, Vereinigung und Organisationen teilnehmen.

Sport in einem Verein oder Fitnessstudio



Kreative und kulturelle Aktivitäten außerhalb der Schule



Kontakt

Landeshauptstadt Düsseldorf
Gesundheitsamt Düsseldorf
Herrn Guido Schenuit
Kölner Straße 180
40227 Düsseldorf
Telefon: 0211 89-21148
E-Mail: gesundheitskonferenz@duesseldorf.de

Autor: Datenanalyse, Visualisierung und Interpretationen

Guido Schenuit (Gesundheitsamt LH Düsseldorf)

Datengrundauswertung:

Nicole Erpel (Amt für Statistik und Wahlen LH Düsseldorf)

Herausgegeben von der

Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Gesundheitsamt Düsseldorf
Kölner Straße 180, 40227 Düsseldorf

Verantwortlich

Dr. med. Max Skorning
(Amtsleiter Gesundheitsamt Düsseldorf)

Danksagung

Unser Dank gilt den teilnehmenden Schulen und deren Lehrkräften sowie vor allem allen Schülerinnen und Schülern. Mit ihrer Teilnahme konnte das Jugendgesundheitsmonitoring 2023 erst durchgeführt werden. Für die internationale Unterstützung im Rahmen des Projektes *Youth Euregional Scan (YES)* und dessen guten Zusammenarbeit unter den Kooperationspartnern möchten wir uns insbesondere bei Frau Dr. Stephanie Wagner (GGD Zuid Limburg) bedanken. Für die erste sehr hilfreiche statistische Zusammenstellung der kommunalen Datensätze mit SPSS entsprechend vorgegebener Indikatoren bedanken wir uns auch recht herzlich beim Amt für Statistik und Wahlen in der Landeshauptstadt Düsseldorf, und hier namentlich für das tolle Engagement bei Frau Nicole Erpel.