



Gesundheit, psychosoziales Wohlbefinden und Körperbild

der 11- bis 15-Jährigen im Kanton Freiburg im Jahr 2018



hbSC

Schlüsselzahlen



Allgemeine Informationen

Gesundheit und Wohlbefinden sind für Jugendliche wichtig, um u.a. die mit der Pubertät verbundenen Entwicklungsstadien und Herausforderungen erfolgreich zu meistern und so langfristige negative Folgen zu vermeiden.

Das psychoaffektive Wohlbefinden junger Menschen hängt jedoch von vielen Faktoren ab, insbesondere von der Belastung im Zusammenhang mit Schularbeiten oder möglichen Mobbing-erfahrungen. Auf der körperlichen Ebene erleben Jugendliche deutliche Veränderungen, die ihr eigenes Körperbild auf den Kopf stellen und Anlass zu starken Bedenken hinsichtlich des Aussehens geben können.

Gesundheitszustand

Gemäss den Ergebnissen von 2018 für den Kanton Freiburg beurteilt die grosse Mehrheit der Jugendlichen im Alter zwischen 11 und 15 Jahren ihren **Gesundheitszustand** als gut oder ausgezeichnet. Unabhängig der Altersgruppe betiteln über 90% der Jungen ihren Gesundheitszustand auf diese Weise. Bei den Mädchen sinkt der Anteil von 93.5% bei den 11-Jährigen auf 82.7% bei den 15-Jährigen. Bei Mädchen ab 13 Jahren ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie ihren Gesundheitszustand als gut oder ausgezeichnet bewerten, tendenziell also geringer als bei Jungen.

Lebenszufriedenheit

Relativ wenige Jugendliche geben an, mit ihrem **Leben unzufrieden** zu sein. Dies betrifft je nach Alter zwischen 2.7% und 6.9% der Jungen. Diese Unzufriedenheit nimmt bei Mädchen mit dem Alter deutlich zu, nicht jedoch bei Jungen. Tatsächlich fühlen sich 1.8% der Mädchen im Alter von 11 Jahren, 8.3% im Alter von 13 Jahren und 14.5% im Alter von 15 Jahren mit dem Leben unzufrieden. So scheinen Mädchen ab 13 Jahren verhältnismässig unzufriedener mit ihrem Leben zu sein als Jungen.

Stress durch die Arbeit für die Schule

Im Alter von 11 Jahren geben 11.7 % der Jungen und 18.2 % der Mädchen an, sich durch die **Arbeit für die Schule einigermassen oder sehr gestresst** zu fühlen. Bei den 15-Jährigen wird die Schule bei 25.2% der Jungen und 35.1% der Mädchen als Stressfaktor genannt. Unabhängig vom Alter sind Mädchen tendenziell häufiger gestresst als Jungen.

Jüngste Entwicklungen

Zwischen 2014 und 2018 gibt es kaum Veränderungen in der Bewertung des Gesundheitszustands, der Lebenszufriedenheit und des empfundenen Stresses durch Schularbeiten. Dies gilt für alle Alters- und Geschlechtsuntergruppen mit Ausnahme der 15-jährigen Mädchen. Verglichen mit dem Jahre 2014 bewerten Mädchen im Alter von 15 Jahren im Jahre 2018 ihren Gesundheitszustand seltener als gut bis ausgezeichnet, sind unzufriedener mit dem Leben und fühlen sich durch die Arbeit für die Schule stärker gestresst.

Fünfzehnjährige Mädchen scheinen daher 2018 generell eher ein schlechteres psychosoziales Wohlbefinden aufzuweisen als 2014.

Schlüsselzahlen



Psychoaffektive Beschwerden

Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren wurden weiter nach psychoaffektiven Beschwerden befragt, die in den letzten 6 Monaten aufgetreten sind. Die Beschwerden beinhalten Traurigkeit, schlechte Laune, Nervosität, Müdigkeit, Ängstlichkeit, Wut, sowie Ein- und Durchschlafschwierigkeiten. Wenn diese Beschwerden mindestens einmal pro Woche in den letzten sechs Monaten aufgetreten sind, deutet dies darauf hin, dass diese **wiederkehrend oder sogar chronisch** sind.

Unter den 15-jährigen Jungen ist **Müdigkeit** die am häufigsten genannte Beschwerde, fast 60% sind davon betroffen. **Schlechte Laune** und **Wut** werden auch von etwa zwei von fünf 15-jährigen Jungen berichtet. Während **Nervosität** und **Einschlafschwierigkeiten** etwas mehr als ein Drittel der 15-jährigen Jungen betrifft, sind die übrigen Beschwerden weniger häufig.

Es ist anzumerken, dass es bei den Jungen nur geringe altersbedingte Unterschiede gibt. So ist Müdigkeit auch bei Jungen in anderen Altersgruppen die am häufigsten genannte Beschwerde und die anderen Beschwerden betreffen weniger als die Hälfte der Jungen.

Die grosse Mehrheit (83.6%) der 15-jährigen Mädchen klagt über **Müdigkeit**. Fast zwei Drittel der 15-jährigen Mädchen geben **schlechte Laune** an und etwa die Hälfte von ihnen **Wut** und **Einschlafschwierigkeiten**. Etwas weniger als die Hälfte ist von **Traurigkeit** und **Nervosität** betroffen und etwa ein Drittel von **Ängstlichkeit** und **Durchschlafschwierigkeiten**.

Mädchen weisen starke Schwankungen je nach Alter und betrachteter Beschwerde auf. Bei den jüngsten Mädchen waren in keinem der acht befragten Beschwerden mehr als die Hälfte der Mädchen betroffen, dennoch erscheinen diese Anteile im Vergleich zu den gleichaltrigen Jungen relativ hoch.

Wiederkehrende oder chronische Beschwerden treten bei Mädchen im Allgemeinen häufiger auf als bei Jungen.

Mindestens einmal wöchentlich auftretende psychoaffektive Beschwerden bei 15-Jährigen (HBSC FR 2018)

| | Jungen (%) | Mädchen (%) |
|----------------------------|------------|-------------|
| müde | 58.5 | 83.6 |
| gereizt/schlecht gelaunt | 41.5 | 62.0 |
| verärgert/wütend | 39.2 | 50.4 |
| Einschlafschwierigkeiten | 36.1 | 52.6 |
| nervös | 34.2 | 44.7 |
| Durchschlafschwierigkeiten | 20.8 | 30.9 |
| traurig/bedrückt | 16.9 | 48.7 |
| ängstlich/besorgt | 12.4 | 32.0 |



BMI und Körpergewichtswahrnehmung

In der HBSC-Studie wird der Gewichtsstatus mit Hilfe des Body Mass Index [BMI = Körpergewicht in kg/(Körpergröße in m)²] berechnet. Der Index wurde anhand der selbstberichteten Grösse und des Gewichtes der Jugendlichen bemessen und nicht basierend auf anthropometrischen Messungen. Dies führt zu einer Unterschätzung des Gewichtsstatus. Aus diesem Grund müssen die Werte mit Vorsicht betrachtet werden.

Im Jahr 2018 ist im Kanton Freiburg etwa jeder zehnte Jugendliche von **Übergewicht oder Adipositas** betroffen. Jungen scheinen häufiger Übergewicht oder Adipositas aufzuweisen als Mädchen. Die Prävalenz scheint bei 15-jährigen Jungen am höchsten (18.6%) zu sein. Allerdings gibt es sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen nur geringe Unterschiede je nach Alter.

Das Körpergewicht kann ebenfalls aus Sichtweise der Schülerinnen und Schüler betrachtet werden. Im Alter von 11 Jahren haben 31.9% der Jungen und 38.1% der Mädchen das Gefühl, **nicht das richtige Gewicht aufzuweisen** (d.h. sie fühlen sich ein bisschen oder viel zu dick oder zu dünn). Im Alter von 15 Jahren steigt dieser Anteil auf 48.3% aller Jungen und 55.0% aller Mädchen.

Bezüglich Jugendlichen, die mit ihrem Körpergewicht unzufrieden sind, kann festgestellt werden, dass sich jüngere Jungen eher **zu dick** als zu dünn fühlen, während bei älteren Jungen dieser Unterschied weniger markant ist. Jüngere Mädchen, die mit ihrem Körpergewicht unzufrieden sind, fühlen sich ebenfalls eher als **zu dick** als zu dünn. Bei den älteren Mädchen ist dieser Unterschied noch ausgeprägter: 7.3 % der 15-Jährigen fühlen sich zu dünn, 47.7 % fühlen sich **zu dick**.

Jüngste Entwicklungen

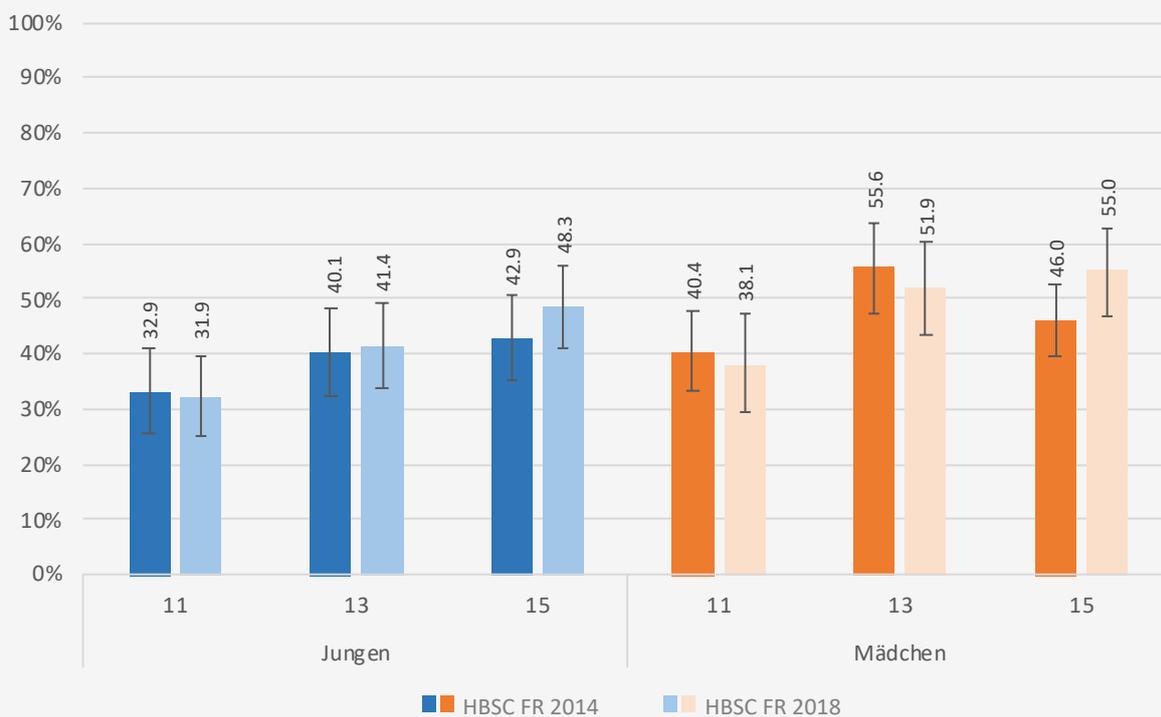
Zwischen 2014 und 2018 scheint der Anteil **übergewichtiger** Jugendlichen in allen Alters- und Geschlechtsuntergruppen, mit Ausnahme der 15-jährigen Mädchen, zurückzugehen. Bei den 15-jährigen Mädchen ist der Anteil unverändert geblieben.

Zwischen 2014 und 2018 gab es unterschiedliche Entwicklungen je nach Alters- und Geschlechtsgruppe bezüglich dem **Gefühl, nicht das richtige Gewicht aufzuweisen**. Im Jahr 2018 ist diese Einschätzung bei Jungen im Alter von 11 und 13 Jahren ziemlich konstant geblieben, während sie bei gleichaltrigen Mädchen zurückzugehen scheint. Bei den 15-jährigen Jungen und Mädchen nimmt der Anteil zu.

BMI vs. Körpergewichtswahrnehmung

Vergleicht man die Ergebnisse für den (geschätzten) BMI der Schülerinnen und Schüler mit ihrer Körpergewichtswahrnehmung, so zeigt sich, dass beide Indikatoren oftmals nicht übereinstimmen. So halten sich mehr Jugendliche für ein bisschen oder viel zu dick, als dies dem BMI für ein Übergewicht entspräche, unabhängig von Alter oder Geschlecht. So wären beispielsweise 9.4% der 15-jährigen Mädchen nach ihrem BMI übergewichtig, 47.7% finden sich jedoch ein bisschen oder viel zu dick. Dieser Unterschied ist bei den Mädchen besonders stark ausgeprägt und weniger bei Jungen.

Veränderung in der Wahrnehmung, nicht das richtige Gewicht aufzuweisen, bei 11-, 13- und 15-Jährigen (HBSC FR 2014-2018)



Wo findet man weiterführende Informationen zu diesen Themen?

Schneider, E., Masseroni, S., & Delgrande Jordan, M. (2020). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2018 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 117). Lausanne: Addiction Suisse.

Ambord, S., Eichenberger, Y. & Delgrande Jordan, M. (2020). Gesundheit und Wohlbefinden der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen in der Schweiz im Jahr 2018 und zeitliche Entwicklung - Resultate der Studie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) (Forschungsbericht Nr. 113). Lausanne: Sucht Schweiz. Lausanne: Addiction Suisse.

Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Schmidhauser, V. & Masseroni, S.. (2020). Habitudes alimentaires, activité physique, statut pondéral et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 109). Lausanne: Addiction Suisse.

Staat Freiburg: [Kantonale Strategie zur Gesundheitsförderung und Prävention](#)

Die Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC)

Die HBSC-Studie, die unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO) steht, ist dem Gesundheitsverhalten junger Menschen im Alter von 11 bis 15 Jahren gewidmet. Im Jahr 2018 wurde sie in der Schweiz zum neunten Mal in zufällig ausgewählten Klassen der 7. bis 11. Klasse HarmoS durchgeführt. Die Jugendlichen füllen während einer Unterrichtsstunde einen anonymen und standardisierten Fragebogen aus. Die Schweizerische HBSC-Erhebung wird vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) und den meisten Kantonen finanziert. Sie wird von Sucht Schweiz durchgeführt. Für die kantonale Freiburger Studie des Jahres 2018 wurden 105 Klassen der 7. bis 11. Klasse HarmoS nach dem Zufallsprinzip ausgewählt (Teilnahmequote 95.2%). Dieses Faktenblatt basiert auf den Antworten von 1673 Schülerinnen und Schülern im Alter von 11 bis 15 Jahren aus dem Kanton Freiburg, die an der Umfrage von 2018 (und 1678 im Jahr 2014) teilgenommen haben. Die Ergebnisse werden meist nach Untergruppen bezüglich Alter und Geschlecht diskutiert, beispielsweise für 15-jährige Mädchen oder 15-jährige Jungen. Aufgrund der geringen Fallzahlen in jeder dieser Untergruppen ist die Interpretation der Ergebnisse mit relativ grossen Fehlermargen behaftet. Auf jedem Balken des Diagramms ist das 95%-Kontrollintervall (95% CI) dargestellt. Aus Gründen der Lesbarkeit werden nur die Ergebnisse der 11-, 13- und 15-Jährigen dargestellt, um die jüngsten Entwicklungen zu veranschaulichen.

Inhalt und Gestaltung

Eva Schneider, Marina Delgrande Jordan, Sophie Masseroni

Sucht Schweiz, November 2020