

Wohlbefinden von Jugendlichen und jungen Erwachsenen und Empfehlungen der EKSAN zur Verbesserung des Angebots für Jugendliche und junge Erwachsene

Irene Abderhalden

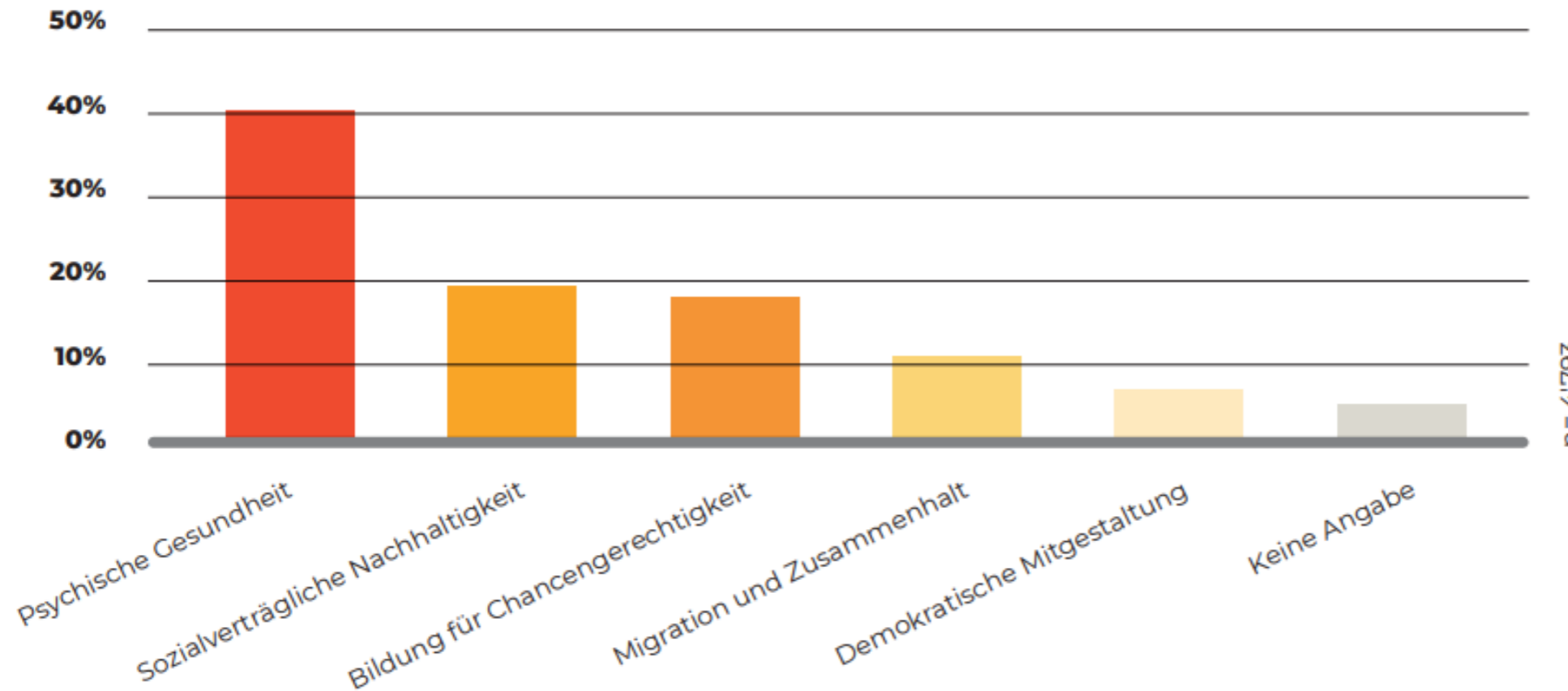
Eidgenössischen Kommission für Fragen zu Sucht und Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (EKSAN), Professorin am Institut Soziale Arbeit und Gesundheit, Hochschule für Soziale Arbeit (FHNW)



Was beschäftigt Jugendliche und junge Erwachsene in der Schweiz? (2023)

Themenwahl des Zukunftsrats U24, erster Bürger:innenrat für junge Menschen (16-24 J.) in der Schweiz

www.zukunfts-rat.ch



Empfehlungen des Zukunftsrates

[Handlungsempfehlungen Psychische Gesundheit.pdf](#)



Beispiele von Empfehlungen: Umgang mit Stress und Social Media

(aus insgesamt 18 verabschiedeten Empfehlungen)

Strukturelle Ebene: Präventionsgesetz zur Vorbeugung psychischer Erkrankung

Schule: Schulfach Persönlichkeitsentwicklung & psychologische Standortbestimmung

Forschung: Landesweite Datenerhebung zur psychischen Gesundheit

Regulierung und Aufklärung über Social Media

Koordination und einfacherer Zugang: Nationale, einheitliche, Mental Health Website

Psychische Probleme als grösstes Gesundheitsproblem von jungen Menschen

- Zunahme von psychischen Belastungen bei Teenager (11-15 Jahre)
bereits vor der Pandemie - bei jungen Frauen besonders ausgeprägt
(Delgrande et al., 2023)
- Vergleichbare Entwicklung auch bei den jungen Erwachsenen (15-24 J.)
2017: 15% → 2022: 18% (BFS, 2023)



2017: 19 %
2022: 29 %

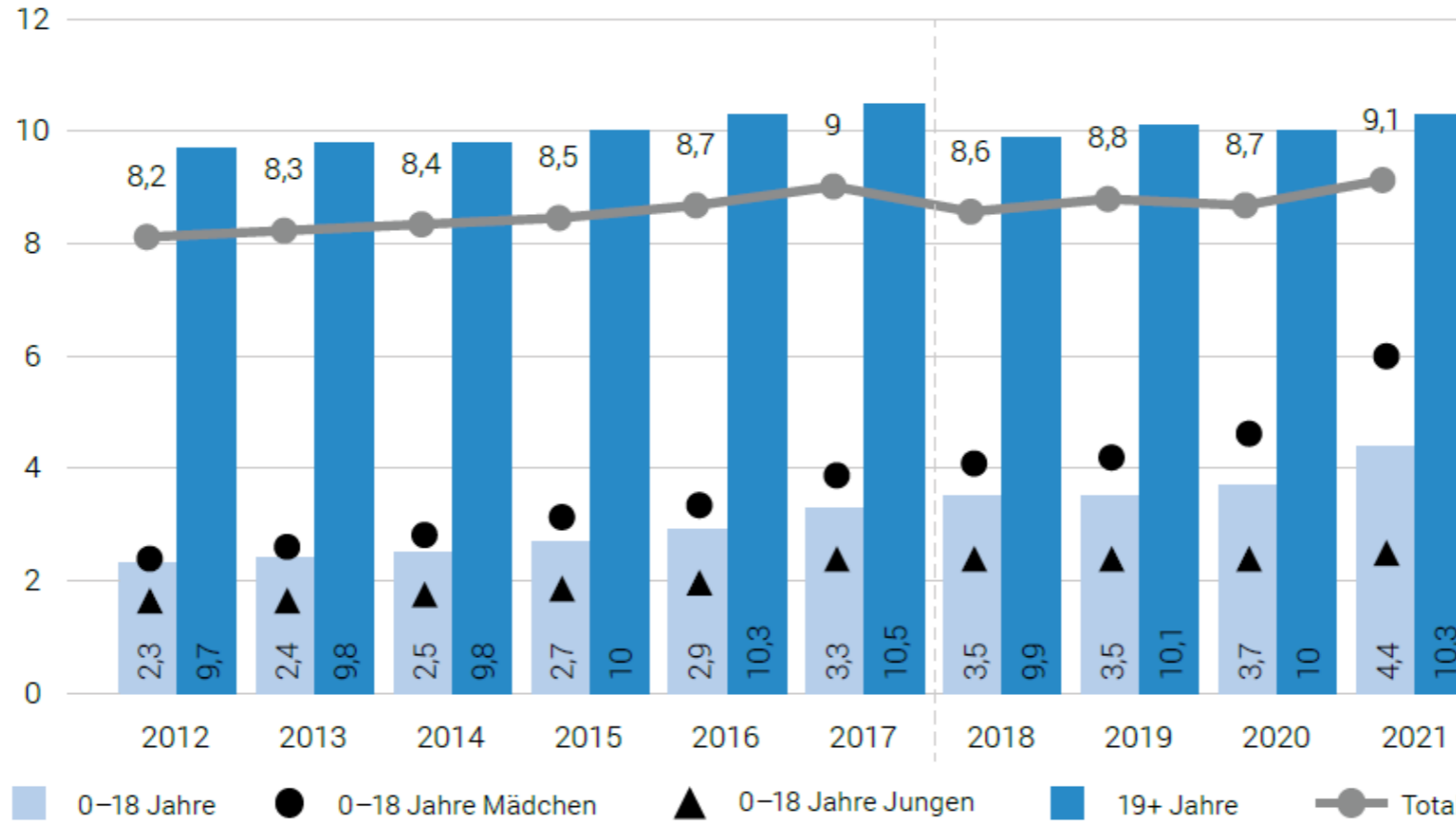
- Ähnliche Entwicklungen auch international
Die psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen
immer mehr auch im Fokus der WHO (WHO 2022a)

*Explorative Studie zur
psychischen
Gesundheit von jungen
Frauen
(Bigler et al. 2024)
Faktenblatt Gesundheit
tsförderung Schweiz
2024*

Hospitalisierungsraten in psychiatrischen Kliniken und Abteilungen, 2012–2021

G8

Hospitalisierungen pro 1 000 Einwohner/innen



Anmerkung: Ab 2018 neue Falldefinition aufgrund von TARPSY (Datenbruch).
0-18 Jahre: n=3 644–6 889, 19+ Jahre: n=64 129–72 624

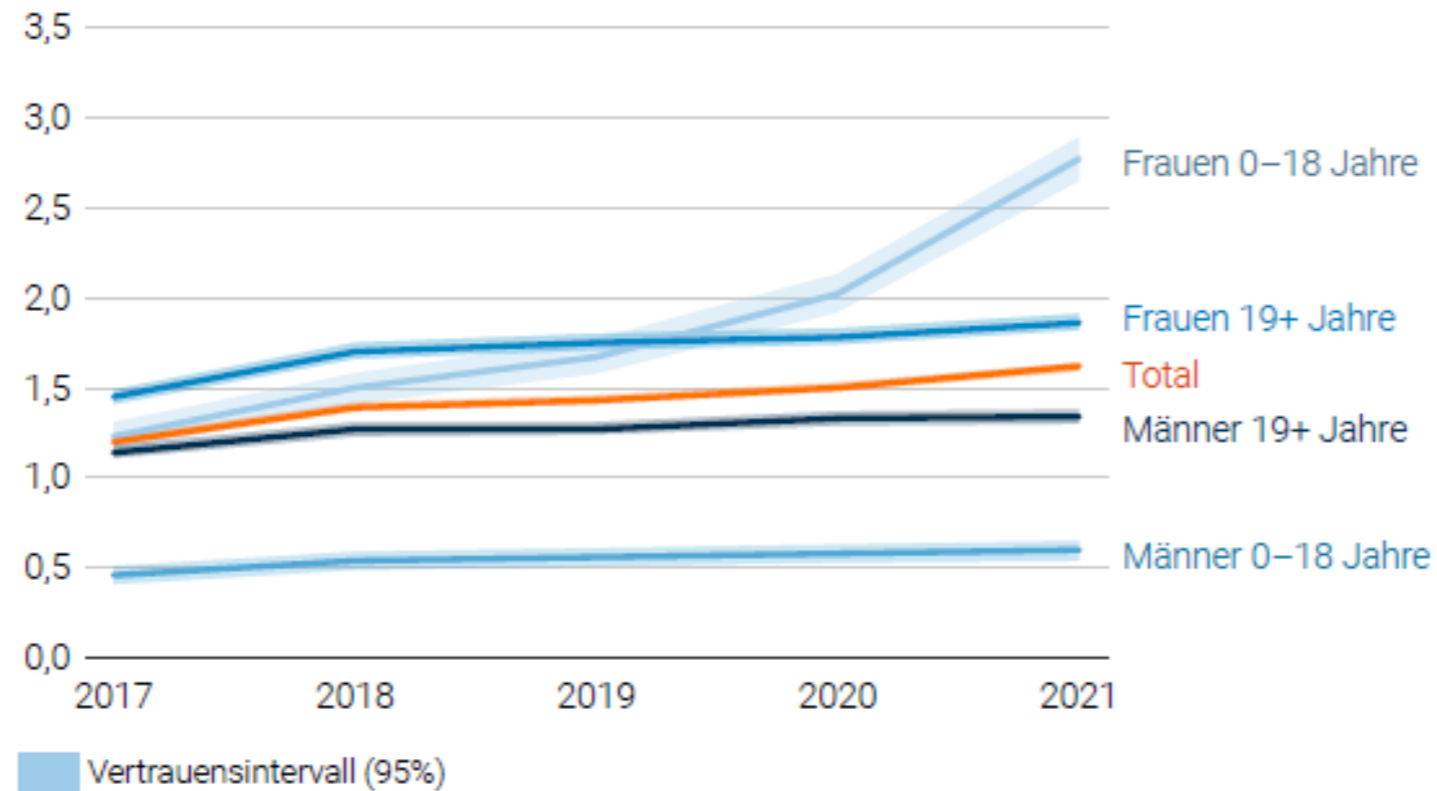
Quelle: BFS – Medizinische Statistik der Krankenhäuser

© Obsan 2023

Hospitalisierungen aufgrund mutmasslicher Suizidversuche, nach Geschlecht und Alter, 2017–2021

G10

Hosp. pro 1 000 Einwohner/innen



Frauen 0–18 Jahre: n=932–2 126, Frauen 19+ Jahre: n=5 087–6 511
Männer 0–18 Jahre: n=372–484, Männer 19+ Jahre: n=3 833–4 637

Quelle: BFS – Medizinische Statistik der Krankenhäuser

© Obsan 2023

Psychische Probleme: Start oft schon im Kindes- und Jugendalter

- Ungefähr die Hälfte der schweren psychischen Erkrankungen manifestieren sich im jungen Erwachsenenalter.
- 35% aller psychischen Probleme beginnen vor dem 14. Altersjahr und 63% vor dem 25. Altersjahr (Solmi et al. 2022).
- Mehr als die Hälfte der psychischen Erkrankungen bleiben unbehandelt.
- Rund 20 Jahre geringere Lebenserwartung, häufig Komorbidität.



Barrense-Dias et al., 2021

Psychische Gesundheit und Sucht(mittelkonsum): Ein wechselseitiger Zusammenhang

- Psychische Probleme als Ursache und Folge von Sucht(-mittelkonsum)
- Viele gemeinsame, sich gegenseitig beeinflussende Schutz- und Risikofaktoren:
 - Suchtbelastung in der Familie
 - Erfahrungen von Missbrauch, Gewalt und Traumata
 - Früher Einstieg in den Substanzkonsum
 - Chronischer Stress
 - Einsamkeit
 - Integrationsproblematik (z. Bsp. im Setting Schule o. Arbeit)
- Ähnliche Ansatzpunkte für die Prävention

Erlebnisse / Ereignisse nach dem Konsum von psychoaktiven Substanzen (n=2'430 / Mehrfachantworten möglich / Angaben in Prozent)

Psychische Probleme



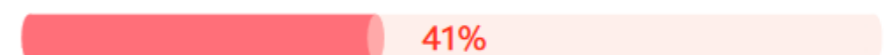
Körperliche Probleme



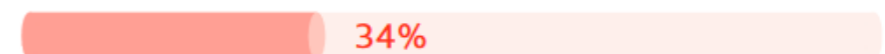
Risikoverhalten



Soziale Probleme



Substanzabhängigkeit

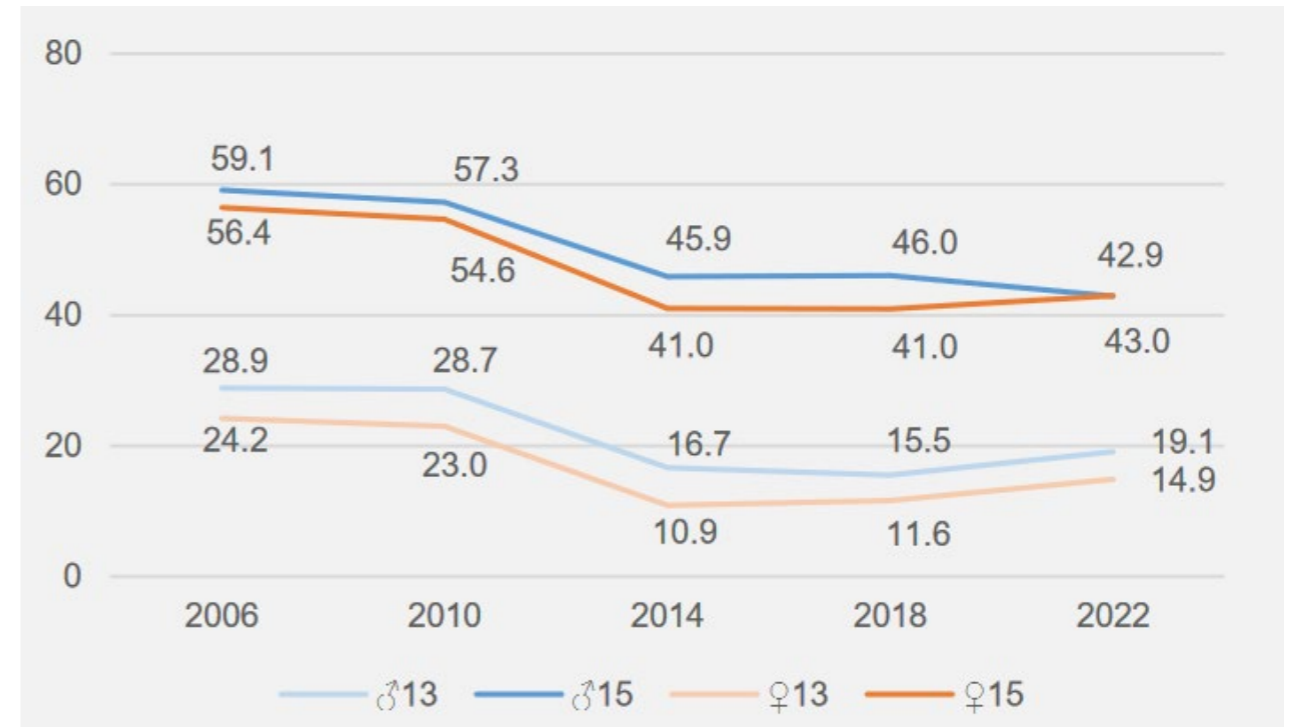


*Nicht repräsentative Befragung von Freizeitdrogenkonsumierenden
Mehrheitlich zwischen 19 und 29 Jahren
Infodrog (2024). Kiffen, sniffen, spicken & Cgso.2024*

Früherer Einstieg in den Suchtmittelkonsum?

- Anstieg des Alkohol- und Tabakkonsums bei den 13-Jährigen
- Bei den 15-Jährigen Angleichung zwischen den Geschlechtern

Alkoholkonsum $\geq 1x$ in den letzten 30 Tagen, 13- und 15-Jährige (HBSC 2006-2022; %)



[Gesundheit und Wohlbefinden bei Jugendlichen Faktenblatt HBSC 2022](#)

Medikalisierung des Suchtmittelkonsums?



- **Mischkonsum:**
 - Mindestens 33 Todesfälle* (2018-22)
 - Verdreifachung der Zahl der 15-jährigen Jungen, die schon einmal ein Medikament zu sich genommen haben, um sich zu berauschen 2006: 1.6 % → 2018: 4.5%
 - Klarer Trend bei den 15-jährigen Mädchen
- **Konsum von sedierenden Substanzen**
 - *Bps: Konsum opioidhaltiger Schmerzmittel im Raum Zürich: 10.3% der Schüler:innen der 9. Klasse / 8% in der 11. Klasse*
- heterogene Gruppe
- Zunehmend Konsum in privaten Settings oder alleine
- Selbstmedikation als eines der zentralen Motive (Ein Drittel)

Infodrog 2022 , z. B. die z-proso- Studie für den Grossraum Zürich, siehe:

[Polysubstance Use in Early Adulthood: Patterns and Developmental Precursors in an Urban Cohort – PMC](#)

Kokain bald als Alltagsdroge?



Starke Zunahme des Kokainkonsums bei jungen Erwachsenen:

2024: Jede fünfte Person im Alter von 24 Jahren (22.8%) im Raum Zürich mit mindestens einem Kokainkonsum in den letzten drei Monaten.

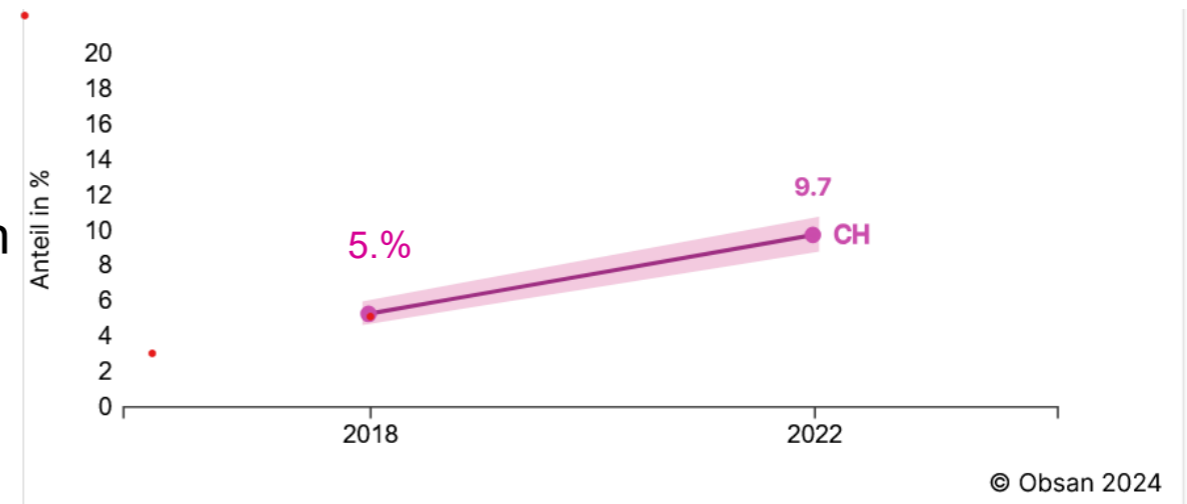
→ Mehr als eine Verdoppelung innerhalb von vier Jahren (2018: 9.4%)

[Uni Zuerich: Kokainkonsum Junge Erwachsene 2024](#)

Zunahme bei Verhaltenssüchten

- Verdoppelung des Anteils der Online Spielenden mit problematischem Glücks- und Geldspielverhalten innert drei Jahren, junge Männer besonders betroffen.
- Problematische Nutzung sozialer Medien: Fast Verdoppelung bei 11-15-Jährigen Mädchen:
 - Die Hälfte der 15-Jährigen nutzen 2022 die sozialen Netzwerke häufig, um vor negativen Gefühlen zu flüchten (2018: Ca. ein Drittel).

Problematische Nutzung sozialer Medien bei den 11-15-jährigen Mädchen (2018-2022)



<https://www.suchtschweiz.ch/publication/comportements-en-ligne-des-11-a-15-ans-en-suisse-situation-en-2022-et-evolution-recente/>

Wie geht es den jungen Menschen in der Schweiz? – Ein Zwischenfazit

- ❖ Zunahme von Depressionen, Ängsten und anderen psychischen Problemen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen - insbesondere bei jungen Frauen - als langfristiger Trend, der schon vor der Pandemie begann (und sich weiter fortsetzt.)
- ❖ Tendenz hin zum früheren Einstieg in den Suchtmittelkonsum
- ❖ Verbreitung von Mischkonsum, Verschiebung hin zu sedierenden Substanzen wie z.B. Benzodiazepine und Opioide
- ❖ Internet und soziale Medien als Beschaffungsquelle von Suchtmittel wie auch als «Verstärker» bestehender (Sucht-)Problematiken
- ❖ Grössere Bandbreite an konsumierten Substanzen
- ❖ Suchtmittelkonsum vermehrt mit dem Motiv der Selbstmedikation (?)
- ❖ Ungenügende Früherkennung und Frühintervention

Empfehlungen der EKSUN zur Verbesserung der Suchthilfe und –versorgung (2023)*: Angebotslücken in der Suchtversorgung für Jugendliche und junge Erwachsene

- ❖ Förderung der Früherkennung und Frühintervention bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- ❖ Auf- und Ausbau ambulanter und stationärer psychiatrischer, sozialtherapeutischer und arbeitsintegrativer Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene mit Suchtproblematiken und Mehrfachbelastungen (inkl. niederschwellige Beratungsmöglichkeiten zu Substanzen und Sucht für Jugendliche und Eltern)
- ❖ Entwicklung von Risiko- und schadensmindernden Angeboten auch für Minderjährige.

Neuer Bericht der EKSUN:

*Drug-Checking-Angebote:
Risikomindernde und schadens-
mindernde Massnahmen, auch für
Minderjährige.*

[Drug Checking für Jugendliche](#)

Empfehlungen der EKSAN zur Verbesserung der Suchthilfe und –versorgung (2023)*: Angebotslücken in der Suchtversorgung für Jugendliche und junge Erwachsene

- ❖ Berücksichtigung spezifischer Suchtfachkenntnisse und Integration von Suchtfachpersonen in nicht-suchtspezifische Jugendeinrichtungen und –angebot (oder Kooperationen und Vernetzung mit suchtspezialisierten Fachstellen.)
- ❖ Interinstitutionelle Koordination und Zusammenarbeit ausbauen, Behandlungspläne über die Institutionen hinweg
- ❖ Reduktion von «Brüchen» an Angebotsschnittstellen: Erhöhung der Alterslimite auf 25 Jahre für die Begleitung von Minderjährigen, um Abbrüche zu vermeiden.

Wohlbefinden von jungen Menschen: Nicht nur die Suchthilfe sondern auch wir als Gesellschaft sind gefordert

- Suchmittelkonsum nicht isoliert betrachten sondern auch im Kontext von (veraenderten) Schutzfaktoren

Das Konzept das Flourishing (Seligmann): PERMA

- **P**ositive Emotionen: Erleben von positiven Gefuehlen
- **E**ngagement: Einsetzen von Staerken und Erleben von Flow
- **R**elationships: Beziehungen und Zugehoerigkeit
- **M**eaning: Sinnhaftigkeit spueren
- **A**chievement: Ziele erreichen und Selbstwirksamkeit erleben



Eine Gesellschaftsanalyse aus der Perspektive einer jungen Erwachsenen

- Marlene Knobloch, mehrfach ausgezeichnete Journalistin, u.a. freie Autorin für die ZEIT
- Gilt als eine der wichtigsten Stimmen ihrer Generation.
- Herausgabe ihres ersten Buches 2023



«Mein Leben fühlte sich an, als hätte es bereits jemand getragen. An den Schultern zu breit, an den Ärmel zu lang, insgesamt gemütlich. Da sassen wir an der Bushaltestelle und warteten auf das Leben der Eltern....Wir warteten auf den Beruf, auf den Zweitwagen, auf den Urlaub, den Hund, den Garten, den Grill..Alle wichtigen Ereignisse waren passiert. (22-23)

Im Grill schmorte der Wunsch, auch in Zukunft in Ruhe gelassen zu werden. Das alles irgendwie schon gut werden würde. Der Wunsch verlor seine Gültigkeit schliesslich am 24. Februar 2022. (27) Nein, der Grill ist kein Versprechen mehr. Der Status unserer Eltern, der Aufschwung, die Zeit ist kein Laufband, das uns sanft nach oben trägt, zu ewigen Terrassenabenden mit Aperol Spritz. «(66)

Der ständige Mangel vor den Augen, das Gefühl zu kurz zu kommen, betrogen zu sein, vom Kapitalismus, vom Patriarchat, einer Pandemie, von den Boomern, lässt unser eigenes Wirken vergessen. Ich lese von Quarterlife Crisis, vom Gefühl des Lost Seins, vom belegbaren Anstieg der globalen Traurigkeit. Vielleicht muss man also tiefer ansetzen. Dort wo man versteht, wofür man arbeitet, wählt, verzichtet, sich ändert: Beim Sinn. Aber wie entwickeln wir einen Sinn?» (93)



«Uns fehlt ein gemeinschaftliches Bewusstsein im Sinne von: Ich begreife mein eigenes Dasein in dieser Welt nicht nur als selbstoptimiertes Individuum, sondern als mitverantwortlicher Teil dieser Welt... Wir hatten es nie nötig, uns mit etwas anderem als uns selbst zu beschäftigen.»

20

«Beziehungen haben an Bedeutung verloren. Und ich glaube, damit auch unsere Beziehung zum Weltgeschehen. Beides gehört zusammen, die Herz- und Welteinsamkeit (42) Wenn wir in allen Lebensbereichen, in der Liebe, der Arbeit, im Konsum, darauf trainiert sind, jederzeit gehen zu können oder zu müssen, auf uns selbst zu verlassen, wie sollen wir in einer Gesellschaft zu gemeinsamen Gedanken kommen? Wie verknüpfen wir unsere individuelle Leben mit Weltereignissen? Die Entscheidungen, die auf uns zukommen, verlangen Verantwortung. Auch von uns Hyperindividualisten. Nur funktioniert Verantwortung nicht mit der Option, jederzeit abhauen zu können.» (43)

Von der Bedeutung (kollektiver) Selbstwirksamkeit



Vielen Dank!



irene.abderhalden@fhnw.ch



078 866 27 13

Literatur

- Barrense-Dias, Y., Chok, L., Surís, J. C. (2021). A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein. Lausanne, Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Raisons de santé 323
- Bigler, C., Pita, Y. & Amacker, M. (2024). Psychische Gesundheit von jungen Frauen. Bericht im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung, Universität Bern.
- Bundesamt für Statistik (2023). Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022. Übersicht. 14 Gesundheit. Hg. v. Schweizerische Eidgenossenschaft.
- Delgrande Jordan, M., Schmidhauser, V. & Balsiger, N. (2023). Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats. Résultats de l'étude Health Behaviour in Schoolaged Children (HBSC)
- Delgrande Jordan M., Schmidhauser V. (2023). Comportements en ligne des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution récente. Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) - Rapport de recherche N° 154. Lausanne: Addiction Suisse. doi: 10.58758/rech154

Literatur

- Infodrog (Hrsg.) (2022): Jugendliche mit Medikamenten- und Mischkonsum: Situations- und Bedarfsanalyse. Infodrog: Bern.
- Infodrog, 2024. Kiffen, Sniffen, Spicken & Co. Neue Erkenntnisse aus der Welt der psychoaktiven Substanzen. Auswertung der Befragungen von Konsumierenden 2023.
- Quednow, B.B./ Steinhoff, A./Bechtiger, L./Ribeaud, D./Eisner M.P./Shanahan, L. (2022): High Prevalence and Early Onsets: Legal and Illegal
- Substance Use in an Urban Cohort of Young Adults in Switzerland. Eur. Addict. Res. 28(3): 186-198.
- Solmi, M. /Radua J. / Olivola, M. / Croce, E./Soardo, L./Salazar De Pablo, G. et al. (2022). Age at onset of mental health disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. Molecular Psychiatry 27 (1): 281-295
- WHO (2022 a) in SuchtMagazin 5/2024)

Stärkung der psychischen Gesundheit von Kinder Jugendlichen: Unterstützungsmaterialien

Infobroschüren zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kinder und Jugendlichen: «TAKE CARE»

<https://www.zhaw.ch/de/gesundheit/forschung/gesundheitswissenschaften/projekte/take-care/>

- Für **Eltern** von Kindern zwischen 6 und 12 Jahren
- Für **Jugendliche**
- Für **Lehrpersonen**
- Für **Haus- und Kinderärzte**: Psychische Gesundheit in der Kindheit: Sensibilisierung und Früherkennung

Medien und Kinder: Medienkompetenz – Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien. Ratgeber für Eltern und Fachpersonen. Download unter www.zhaw.ch/psychologie/medienkompetenz und www.jugendundmedien.ch

Resilienz: Grolimund F, Rietzler S. (2017). Der Weg zur inneren Stärke. Download unter:

www.fritzundfraenzi.ch/dossiers/resilienz