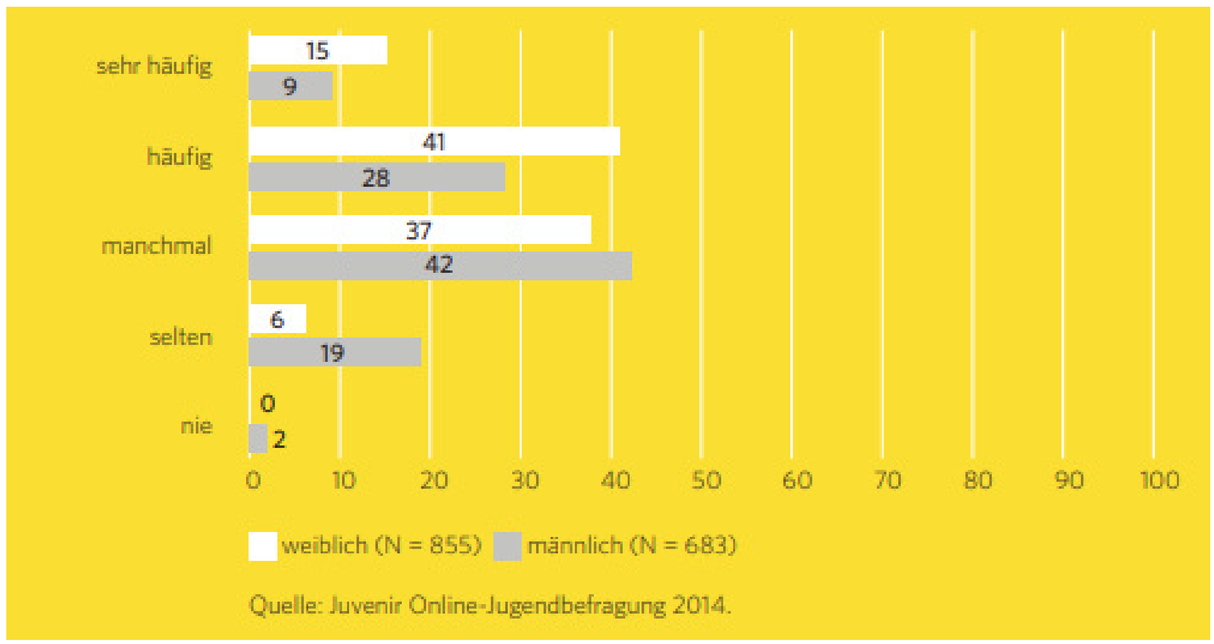
# Marktstand E: Gesundheit

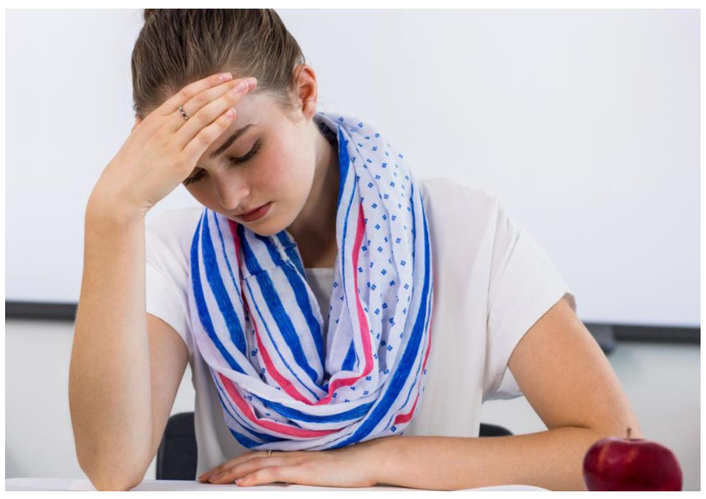
Jüngere Generationen blicken zunehmend besorgt in die Zukunft.
*Jacobs Foundation (2015). Juvenir-Studie 4.0. Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen. Zürich: Jacobs Foundation.*
Knapp die Hälfte der Schweizer Jugendlichen fühlt sich gestresst und erschöpft.
*(Genner S. (2017). Digitale Transformation: Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche in der Schweiz – Ausbildung, Bildung, Arbeit, Freizeit. Zürich: ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften)*

Kurz & bündig zu den Studien:
Die **Juvenir-Studie 4.0** hat sich mit Stress und Leistungsdruck bei 1'500 Schweizer Jugendlichen zwischen 15 und 21 Jahren befasst. (Jacobs Foundation & Prognos, 2015). Die Resultate zeigen: **46 Prozent der Jugendlichen fühlen sich durch Stress und Leistungsdruck überfordert,**
**in erster Linie durch Schule, Job und Studium**. Mädchen sind signifikant mehr gestresst.

**Genner S. (2017):** „In der Literatur scheint es unumstritten, dass der Leistungsdruck bei Jugendlichen – jedenfalls subjektiv aus Sicht der Jugendlichen – zugenommen hat. So zeichnet sich in Jugendstudien (z.B. Shell-Studie und der Juvenir-Studie 4.0) seit mehreren Jahren der Trend einer **«pragmatischen Generation unter Druck»** ab. Wissenschaftliche Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge können **nicht** nachgewiesen werden, aber in der Forschungsliteratur werden dennoch
Hypothesen aufgestellt, warum der Druck und der Stress von Jugendlichen zugenommen hat:
Die **Leistungs- und Konsumgesellschaft**, die zwar zu mehr Möglichkeiten, aber auch **zu höheren Erwartungen führt** (**Ökonomisierung, Multioptionsgesellschaft, Individualisierung**), ein Säkularisierungstrend, der religiöse und spirituelle zugunsten **materieller Werte wie finanzieller Erfolg** und **Äusserem** ablöst, der Wandel von **Beziehungsmodellen** und der **Rolle der Frau**. Hierzulande scheint zusätzlich eine Form von **«Schweizer Perfektionismus»** dazu zu kommen.

**Abbildung 2: Verbreitung von Stress und Überforderung im Alltag nach Geschlecht in Prozent**
*Frage: Ganz allgemein: Wie häufig haben Sie das Gefühl, gestresst oder überfordert zu sein?*



Pro Juventute Stress-Studie: 2021

**Abbildung 3: Allgemeine Aussagen zu Leistungsdruck in Prozent**

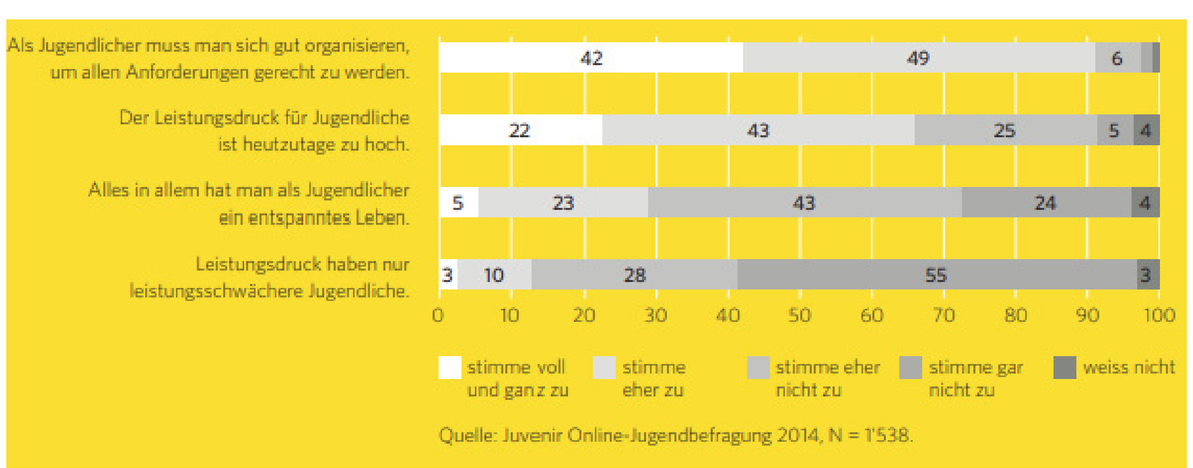
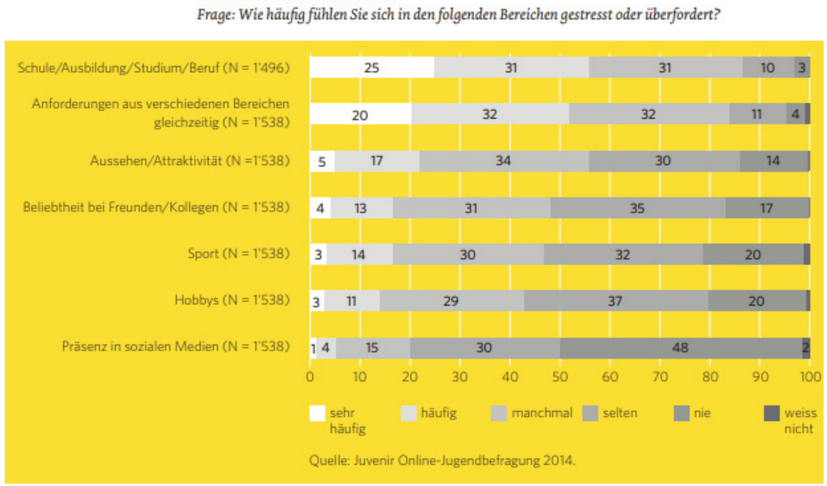



**Abbildung 4: Verbreitung von Stress und Überforderung in verschiedenen Lebensbereichen in Prozent**
*Frage: Wie häufig fühlen Sie sich in den folgenden Bereichen gestresst oder überfordert?*




Hypothese:
In 10 Jahren wird sich die Zahl der gestressten Jugendlichen nochmals drastisch erhöht haben.

Sehr unwahrscheinlich — Sehr wahrscheinlich

# Gesundheit

- zu viele Optionen, zu wenig Zeit, zu viel Inhalt in der Ausbildung
  → Druck steigt

- Anspruch ist riesig, Überforderung steigt entsprechend

- Stärken sollen zunehmend gefördert werden.

- Fokus auf das wesentliche.
  Druck raus = Stresslevel senken

- Tipps & Unterstützung für Lernende & Berufsbildner:innen hinsichtlich Gesundheitsprävention

- Lernenden zuhören! Warnhinweise sehen

- Erreichbarkeit rund um die Uhr

- Medienüberreizung

# Gesundheit

- „Stress" thematisieren / sensibilisieren
- BGM Angebote bewusst gestalten & anbieten
- ext. Sozial Beratung (Profiler)
- Art der Kommunikation positiv gestalten
- Energiequellen identifizieren
- Workshops / Schulungen zu Stressbewältigung / Erholung

- genereller Wandel unserer Gesellschaft
- mehr Möglichkeiten sorgen für mehr Stress

- Leistungs-/Konsum-gesellschaft → in CH sehr intensiv

---

→ Hypothese = sehr wahrscheinlich

---

- gesunder Lebensstil vorleben (Work-leisure-Balance, Ernährung, etc.)

Als BB Vorbild sein!

- BB / Praktikanten auch in Themen wie psychische Erkrankungen schulen / ausbilden

# Auswirkungen

- mehr Zeit investieren
- Fokus auf Gesundheit
- mehr Konflikte

# Handlungsempfehlungen