

Psychische Gesundheit von jungen Menschen

Prof. Dr. med. Julia Dratva

Institut für Public Health/

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Altersphase

Epidemiologie der psychischen Gesundheit

Treiber und Ursachen

Gesundheitsförderung

Von welcher Altersgruppe reden wir. Was kennzeichnet diese Altersgruppe?



Junge Menschen um welche Altersgruppe handelt es sich?

Jugend 16 – 25-Jährige (WHO)

Spätadoleszenz 15 – 18-Jährige

Junge Erwachsene 18 – 25-Jährige

«emerging adulthood» 18 ~ 29-Jährige (Arnett 2004)

Emerging Adulthood

Keine Transition sondern eigenständige Lebensphase „Dazwischen Sein“,

Befördert durch soziale Entwicklungen: Sexuelle Revolution, Verlängerung der Ausbildungsphase, technologische Kommunikationswege

Phase der Instabilität, der Unbeständigkeit, der maximalen Freiheit, der Selbstfokussierung

Hauptentwicklungsthema: Identitätsfindung

Identitätsfindung und Aufgaben der «emerging adulthood»

- Wahl und Abschluss der Ausbildung
- Arbeit finden
- Einen beruflichen Weg einschlagen
- Finanzielle Unabhängigkeit erlangen

• Pläne und Hoffnungen
• für die Zukunft

- Soziales Beziehungssystem erhalten/aufbauen
- Einem Liebesleben nachgehen
- Partner:in finden
- Eine Familie gründen
- Politische Überzeugungen entwickeln



Keller 2019

Globale Polykrise

**Gesellschaftl.
Megatrends**

Individualisierung
Pluralisierung
Gesundheitstrend

**Neue Anforder-
ungen der
Arbeitswelt**

Flexibilität
Innovation
Erreichbarkeit
Autonomie

Ungleichheiten

verstärkende Mechanismen
**ungleiche
Realisierungschancen**

**Bewältigungs-
strategien**

Personale Ressourcen
Soziale Ressourcen
Digitale Ressourcen

Biograph. Selbstmanagement
Hoher Originalitätsanspruch
Selbstverwirklichung

**neue Formen der
Gemeinschaft**

Social Media

**Neue
Anforderungen
allgemein**

**Neue
Technologien**

**Neue
Beziehungs-
formate**

Die Altersphase ist gekennzeichnet durch guten subjektiven Gesundheitsstatus

Die allermeisten Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind gesund und fühlen sich wohl (Obsan 2020)

Das frühe Erwachsenenalter kann im Vergleich zu früheren und späteren Lebensphasen als **das insgesamt gesündeste Lebensalter** beschrieben werden.

Das Risiko für Infektionskrankheiten sinkt und die Prävalenz degenerativer Erkrankungen ist noch sehr gering (Furlong 2007)

Junge Menschen verfügen über ein **Höchstmaß an Leistungsfähigkeit** und schwerwiegende Erkrankungen treten seltener auf als in älteren Gruppen. (Kuntz 2013)



94,3% mit hohem subjektiven Gesundheitszustand

SGB 2022

Definition «psychische Gesundheit»

«Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.» (WHO, 2019).

Modernes Verständnis der bio-psycho-sozialen Gesundheit

Definition «psychische Störung»

Unter einer psychischen Störung versteht man eine deutliche Abweichung von der gesellschaftlichen oder medizinischen Normvorstellung psychischer Funktionen. Betroffen sind das Denken, das Fühlen und die Wahrnehmung, sowie potentiell auch das Verhalten (<https://flexikon.doccheck.com/>)

Modernes Verständnis der bio-psycho-sozialen Gesundheit

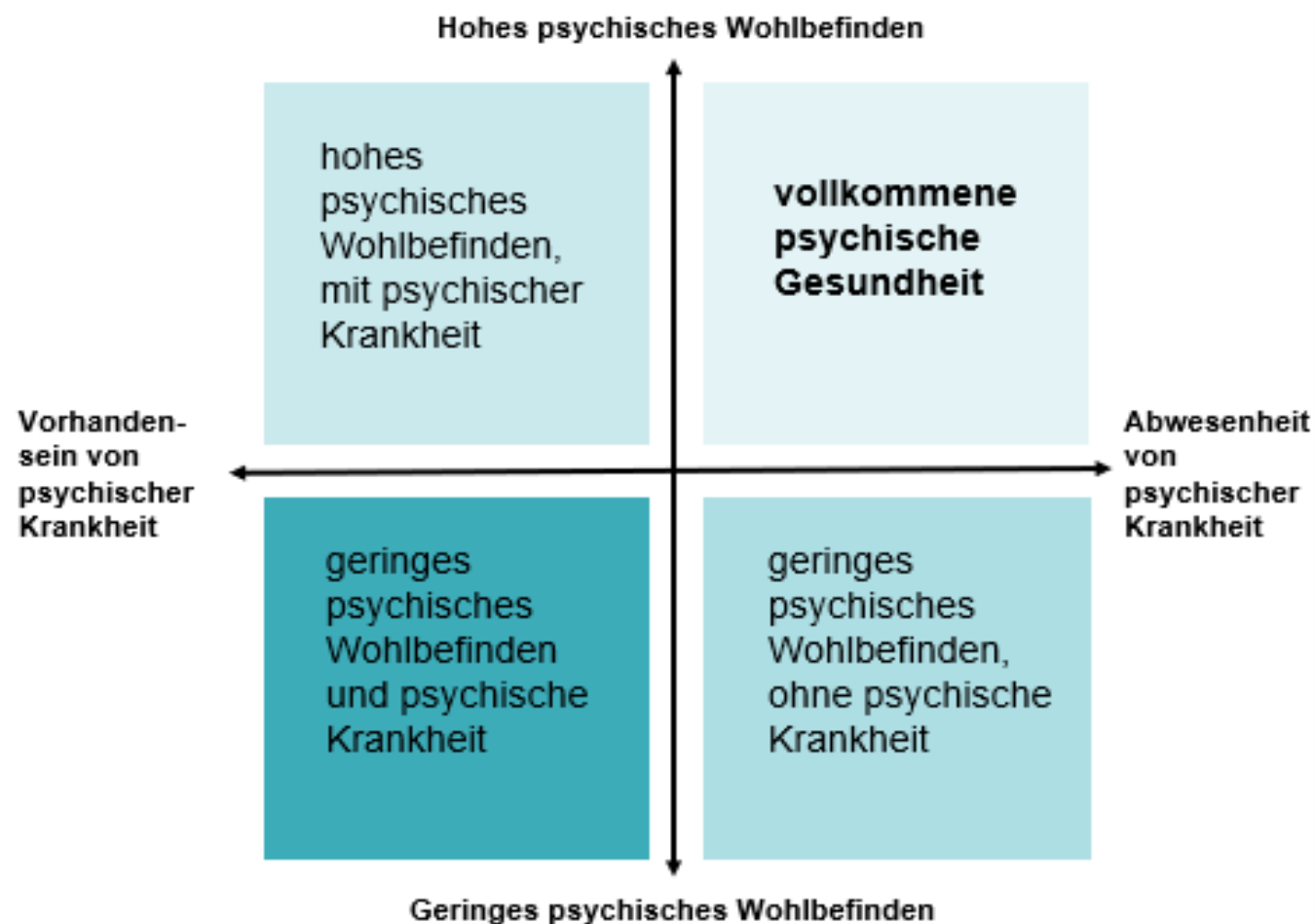
Zwei-Kontinua-Modell der Psychischen Gesundheit

Zwei-Kontinua-Modell (Keyes, 2005)

Zwei Achsen:

- vertikale Achse:
Psychisches **Wohlbefinden**
(hohe bis niedrige Ausprägung)
- horizontale Achse:
Psychische Störung bzw.
Krankheit (hohe bis niedrige Ausprägung)

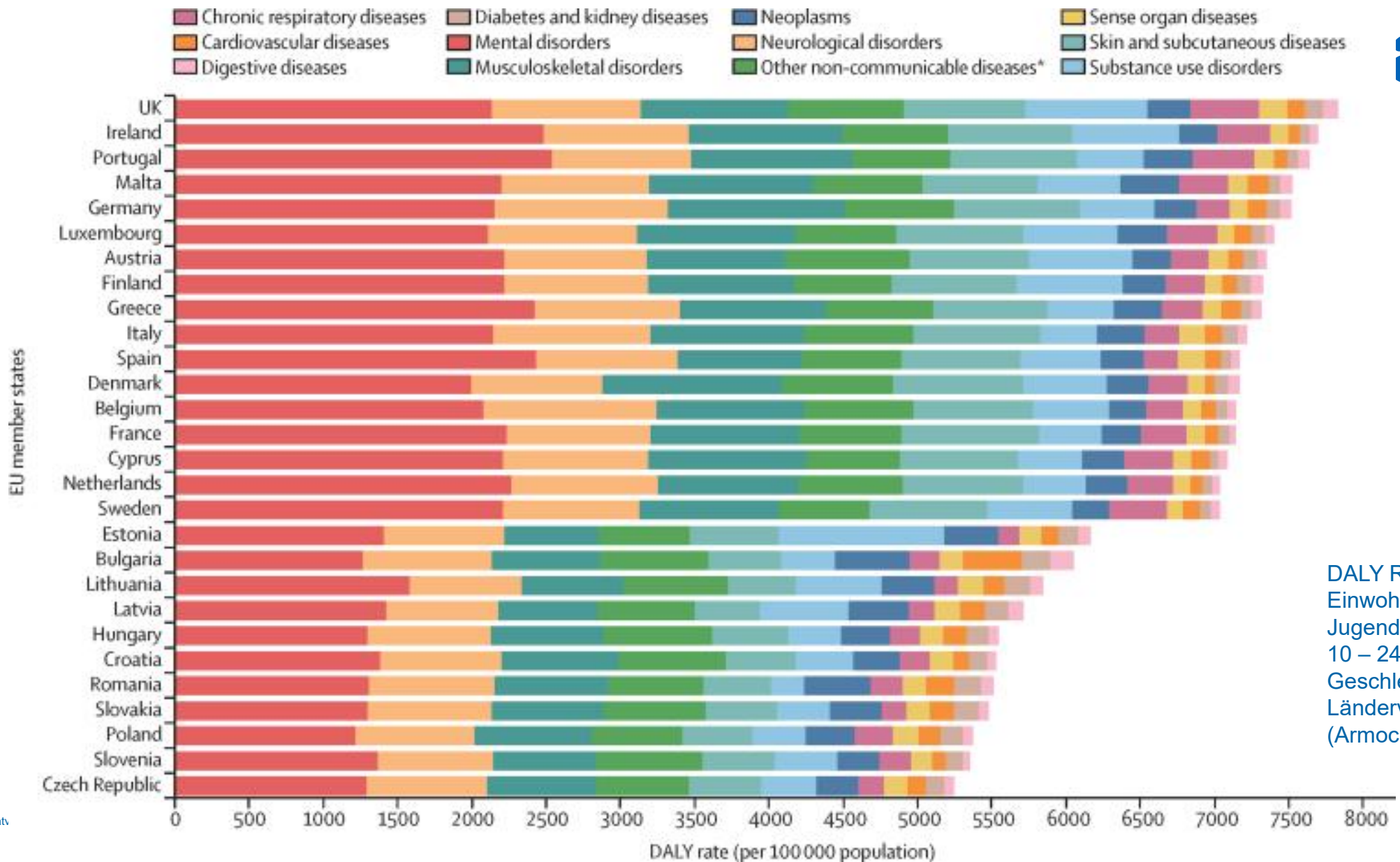
=> daraus ergeben sich vier Felder und Dimensionen



Was wissen wir zur Gesundheit dieser Altersgruppe.

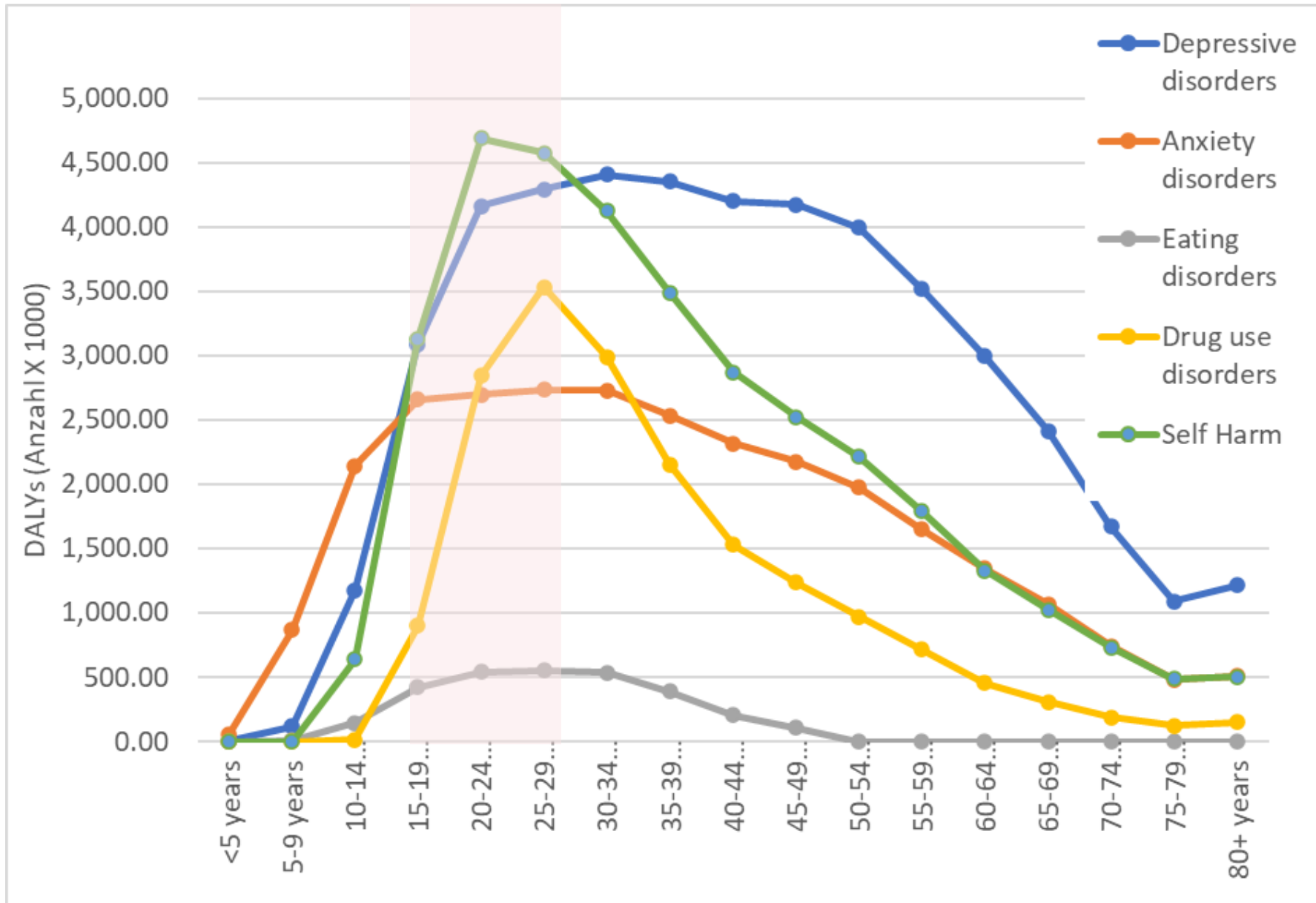


Global Burden of Disease in 10-24-Jährigen



DALY Rate pro 100 000 Einwohner nach NCD in Jugend und Adoleszenz von 10 – 24 Jahren, für beide Geschlechter im Ländervergleich 2019 (Armocida et al. 2022)

Global Burden of Disease – psychische Diagnosen

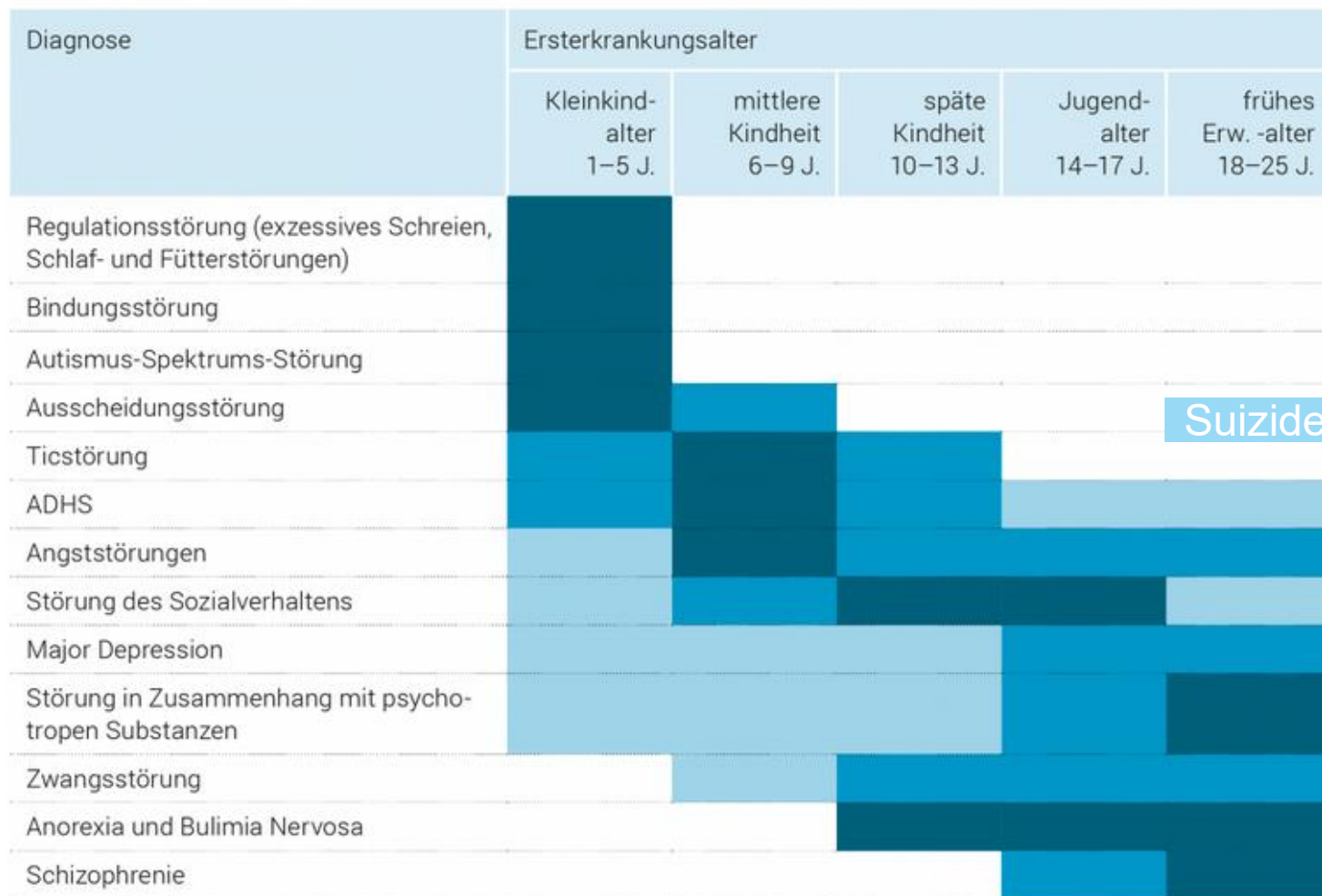


Global Disability-Adjusted Life Years (DALYs) für 5 ausgewählte psychische Erkrankungen nach Altersgruppe 2019 (Global Burden of Diseases, Eigene Darstellung mit Daten von Healthmetrics.org. Global Disability-adjusted life years (DALYs) [Internet]; 2019. Available from: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>

Wann treten psychische Störungen und Krankheiten im Lebensverlauf gehäuft auf?



Ersterkrankungsalter psychischer Erkrankungen (Auswahl), basierend auf Prävalenzdaten internationaler Studien



Suizide

Anmerkung: Die Angaben zum Ersterkrankungsalter stammen aus Kessler et al. (2005), Steinhausen (2016), Lauronen et al. (2007), Hudson et al. (2007), Klonsky et al. (2011), AWMF (2015) und DSM-5 (APA, 2015). Es handelt sich teils um empirische epidemiologische Befunde, teils um Erfahrungswerte aus der Praxis. Die Zusammenstellung dient dem schematischen Überblick zum Ersterkrankungsalter und vermittelt keine präzisen epidemiologischen Zahlen.



Aktuellste Daten



Peter et al. /OBSAN 2023
Omnibuserhebung

Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB; BFS) 2022

Health in School age Children HBSC, Suchtschweiz 2024

SGB 2022: Psychische Belastungen

**Depression und
Angststörungen* werden
von jungen Frauen von 15
bis 24 Jahren am
häufigsten im Vergleich
aller Altersgruppen
genannt: 18%**

*keine klinischen Diagnosen
Julia Dratva 18. August 2024

Mittlere oder hohe psychische Belastung

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

G6

15–24 Jahre



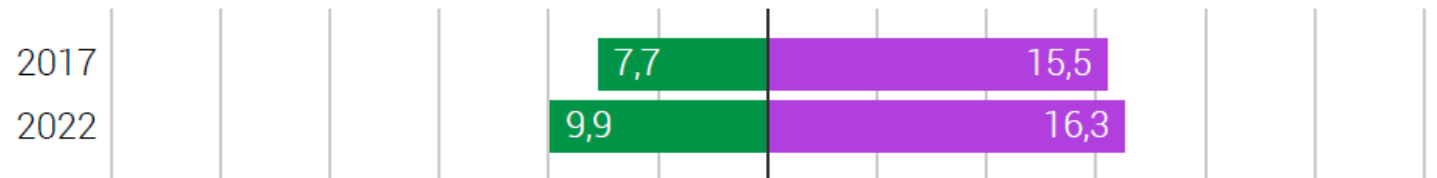
25–44 Jahre



45–64 Jahre



65+ Jahre



30% 25% 20% 15% 10% 5% 0% 5% 10% 15% 20% 25% 30%

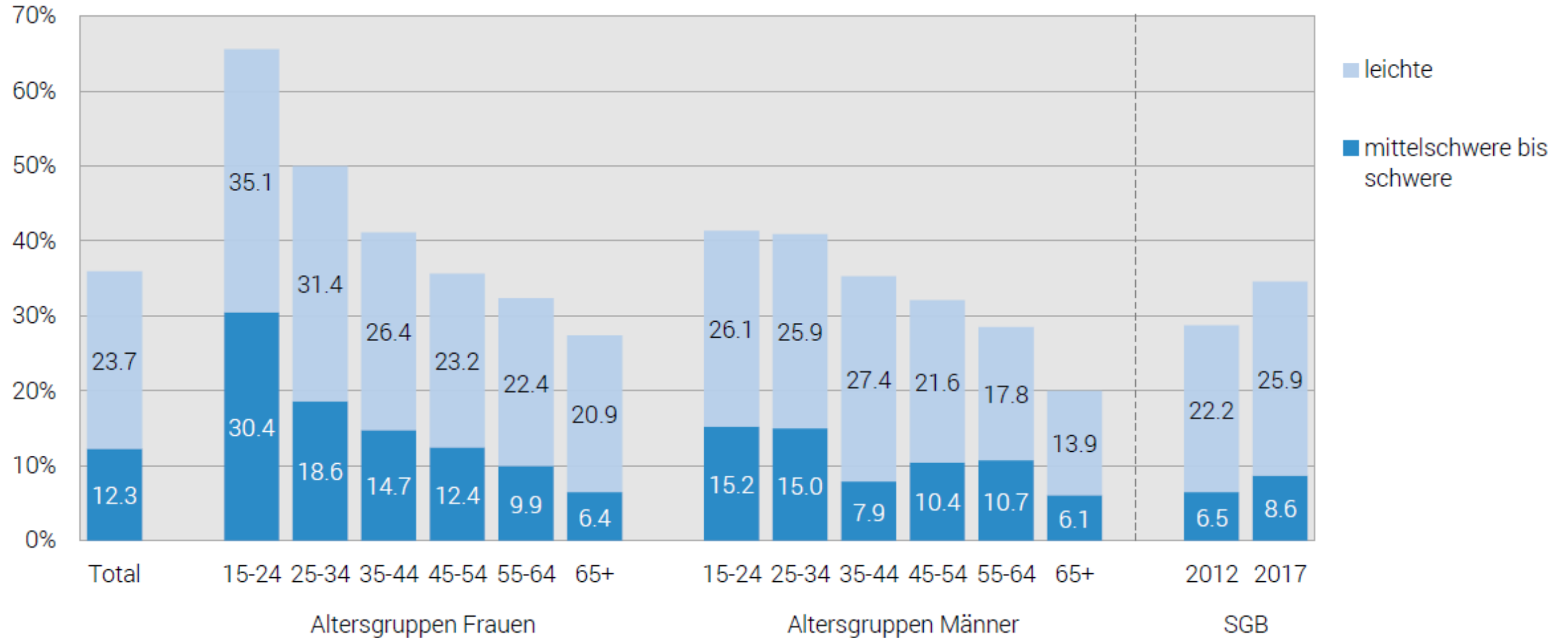
■ Männer ■ Frauen

Omnibusbefragung: Depressionssymptome (PHQ-9, OBSAN 2023)



G 3.8 Depressionssymptome, nach Geschlecht und Alter, 2012, 2017, 2022

Anteil der Bevölkerung in %



Einsamkeit (OBSAN 2023)

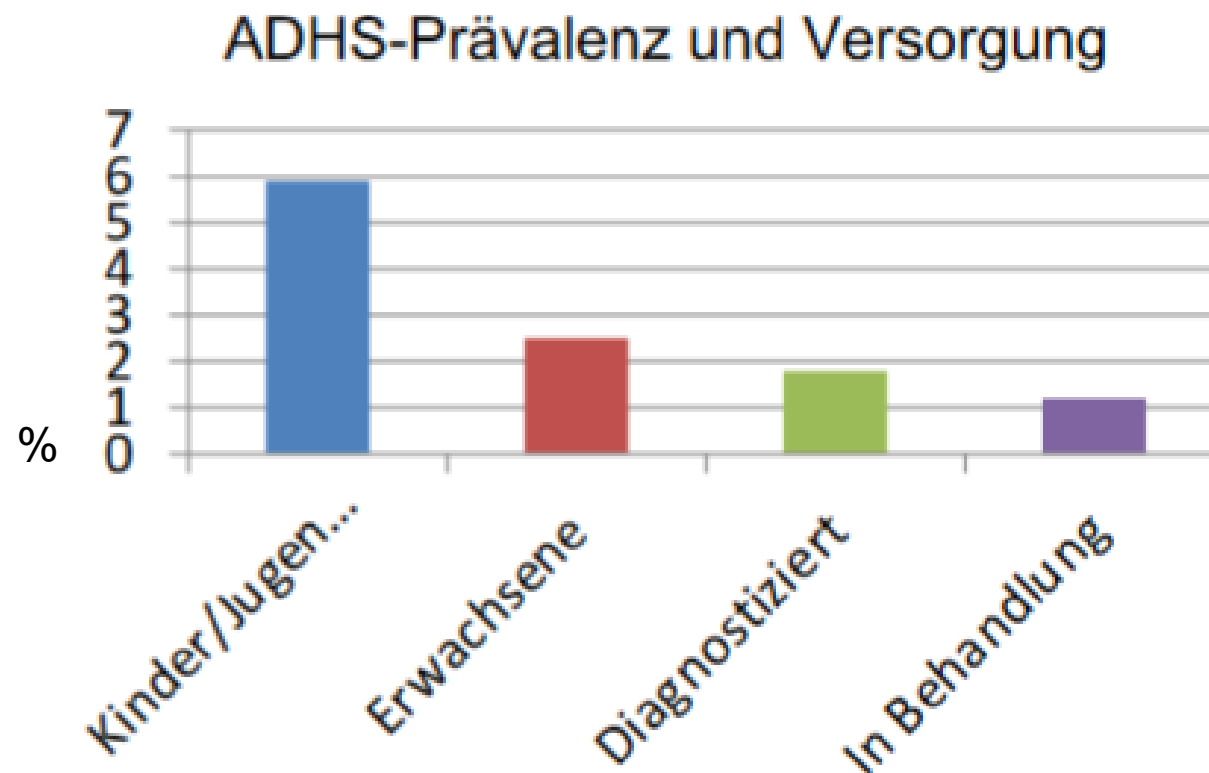
Fast ein Drittel der jungen Frauen (31,7%) und jeder fünfte junge Mann (22,3%) fühlen sich ziemlich oder sehr häufig einsam.

ADHS-Symptome (OBSAN 2023)

ADHS-Symptome in der Bevölkerung 6% (Frauen 6,8% vs. Männer 5,5%).

15- bis 34-jährigen Männern (rund 10%)

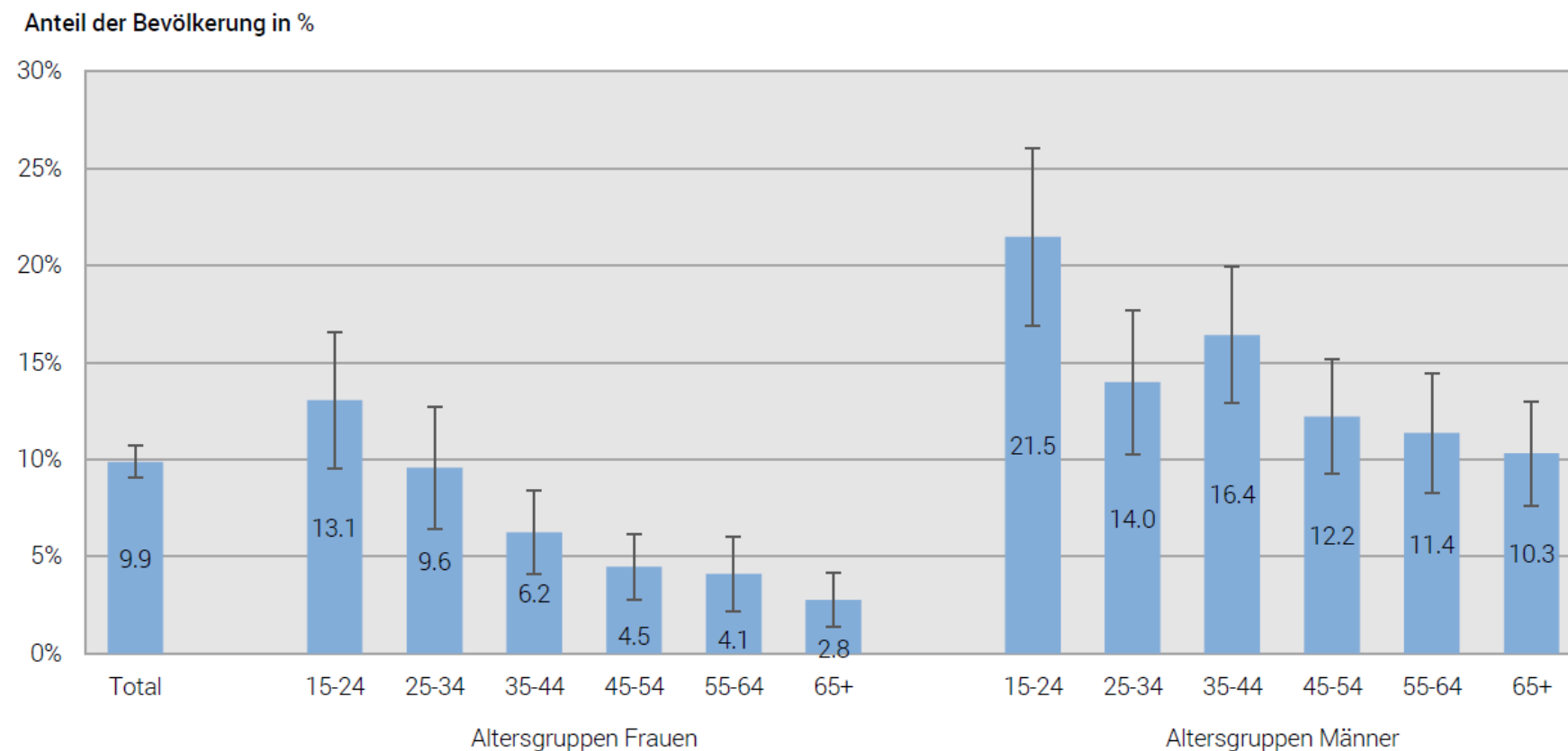
15- bis 24-jährige Frauen (17,5%)



Substanzabhängigkeiten

**Diagnostizierte Substanzabhängigkeit liegt bei 2%.
Nicht diagnostizierte Substanzabhängigkeit in der Altersgruppe
ca. 5-6 Mal höher. (OBSAN 2023)**

G 3.17 Zumindest problematischer Alkoholkonsum, nach Geschlecht und Alter, 2022

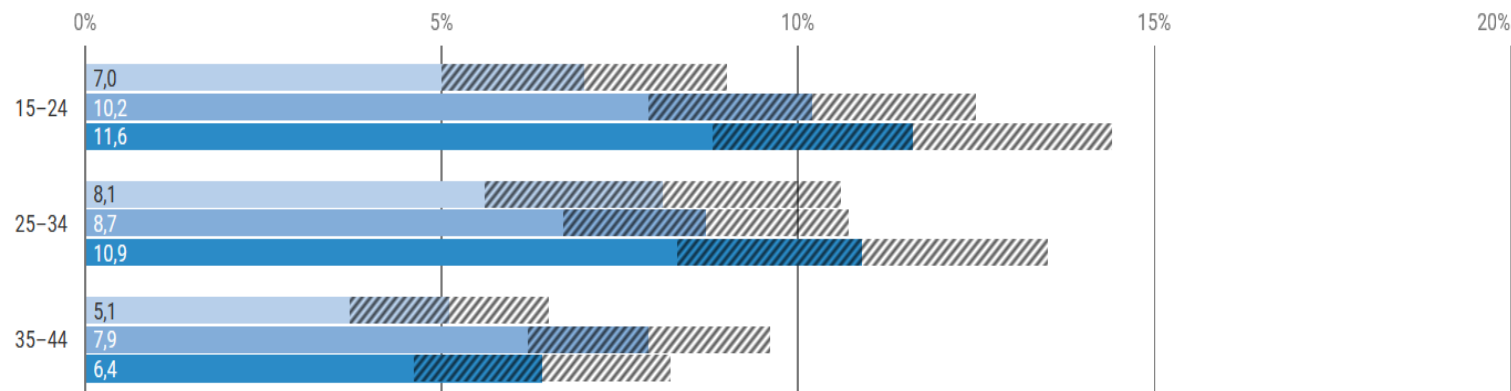
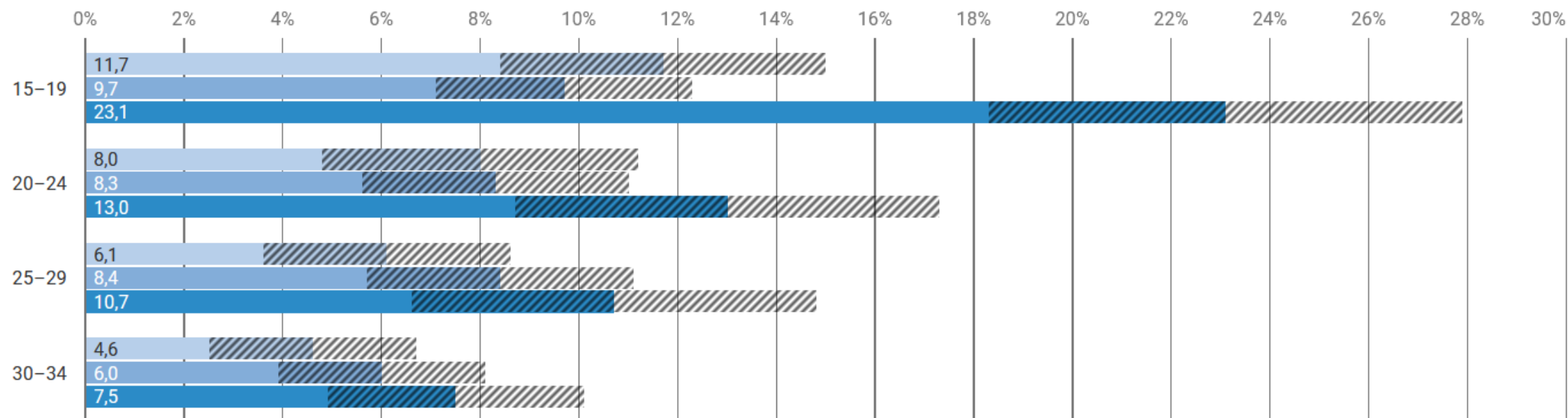


Fehlerbalken=Vertrauensintervall 95%

n=5482

Anteil Frauen und Männer mit Suizidgedanken, nach Alter

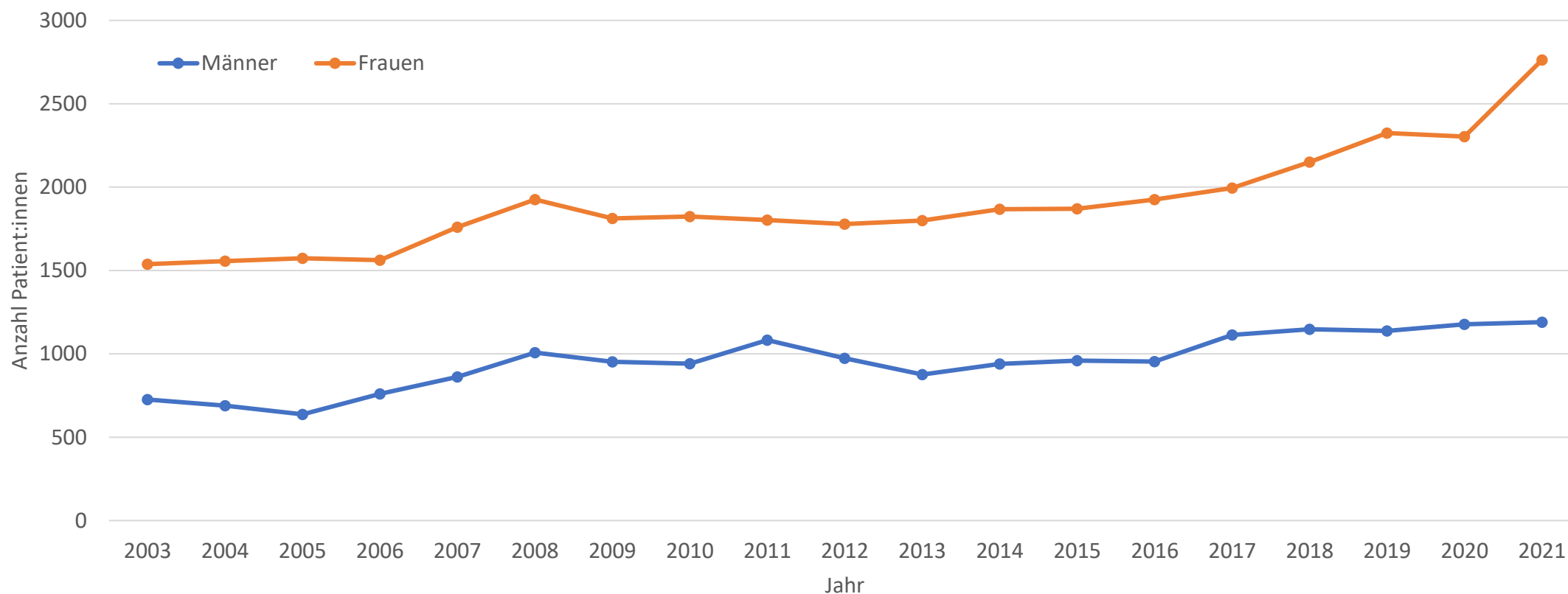
■ 2012 ■ 2017 ■ 2022 ▨ Vertrauensintervall (95%)



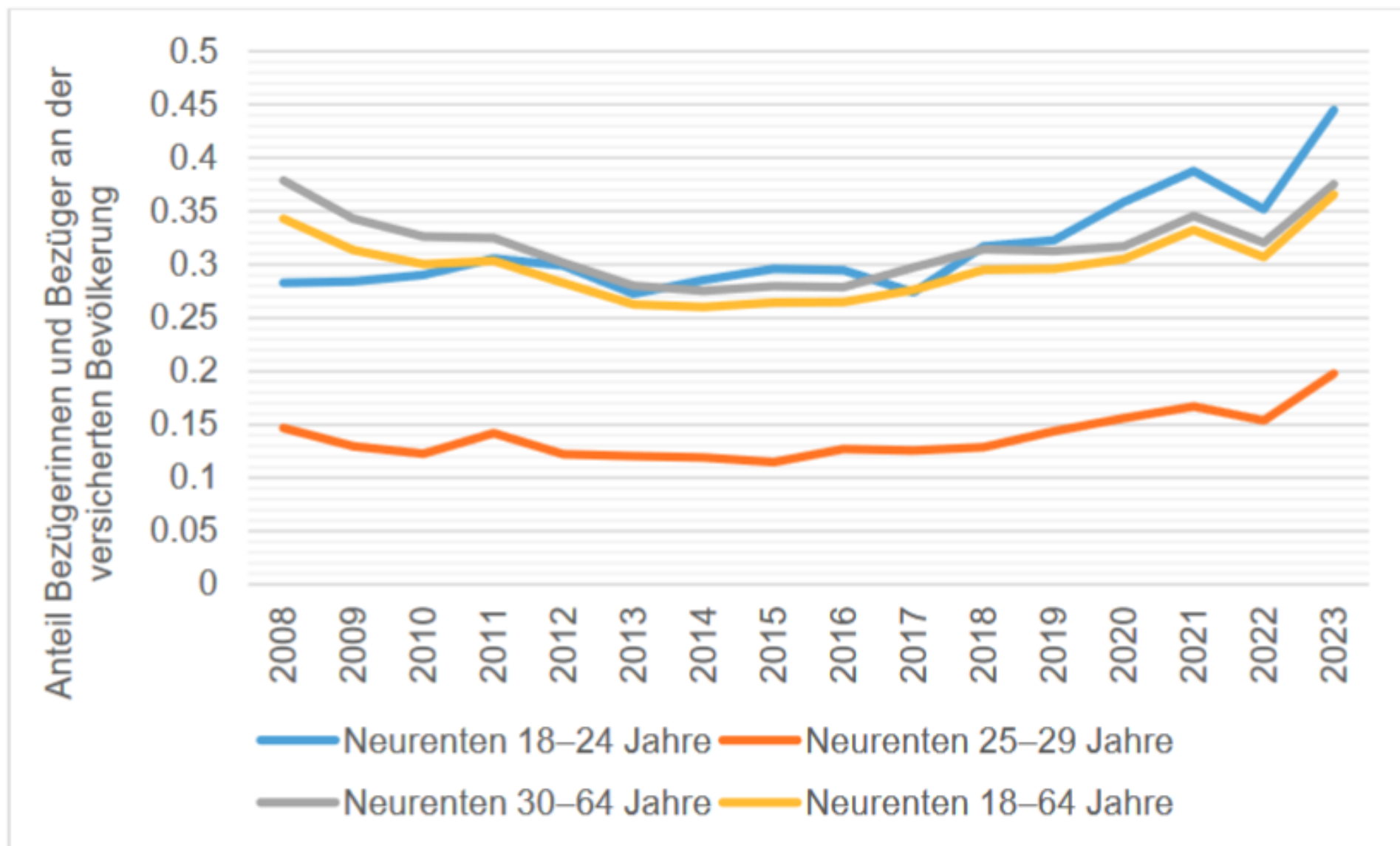
<https://www.obsan.admin.ch/de/publikationen/2024-suizidales-erleben-und-verhalten>

Trenddaten Psychische Gesundheit (15 – 29 J.)

Fallzahl (Patient:innen) stationärer Spitalaufenthalte aufgrund sonstiger psychischer und Verhaltensstörungen nach Geschlecht (Altersgruppe 15-29 J). Quelle: Medizinische Statistik der Krankenhäuser (MS) (Eigene Darstellung)



Development of new disability pensions, by year and age, 2008 - 2023



Assoziation mit weiblichem Geschlecht

Junge Frauen gegenüber jungen Männern wiesen höhere Raten von

- **Alltags-Einschränkung wegen psych. Gründen (l.4 Wo 42,8% / ca. 14%*)**
- **moderate bis schwere depressive Symptome (30,4 %/ 15,2 %)**
- **Selbstverletzung (12-Monats-Prävalenz 11 %/ 5,2 %),**
- **mittelschwer bis schwere generalisierten Angstsymptomen (24,9 %)**
- **PTSD-Symptome (10 % / 5,4 %)**
- **Suizidabsichten (letzte 2 Wochen 19,2 %/ 11,8 %)**
- **Schwere psychische Symptome** (35.9% / 15.3%)**

*Gesamtwert Männer

** 3-Schritte: Symptome, > threshold mittelschwer, Alltagseinschränkung,

Assoziationen mit

- **mit weiblichem Geschlecht**

- **mit Bildung**

Sek I und Sek II tendenziell höhere Wahrscheinlichkeit

- **mit Migrationshintergrund**

abhängig von psych. Belastung

- **Ausbildung**

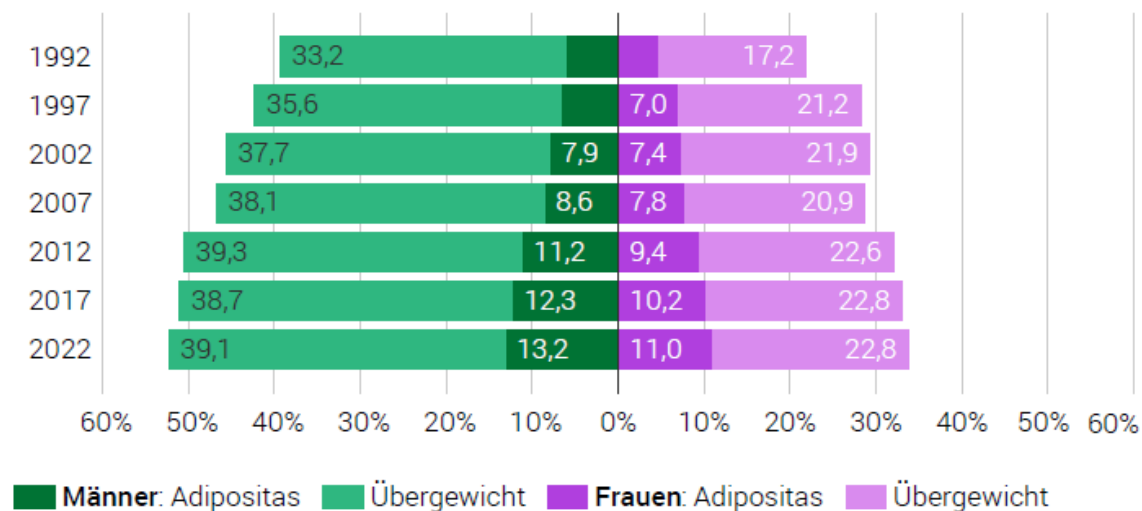
Die Hälfte der jungen Menschen (15–24 Jahre) leidet häufig oder sehr häufig unter Stress im Zusammenhang mit Bildung oder Beschäftigung.

Komorbiditäten ?

Übergewicht und Adipositas

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

G12



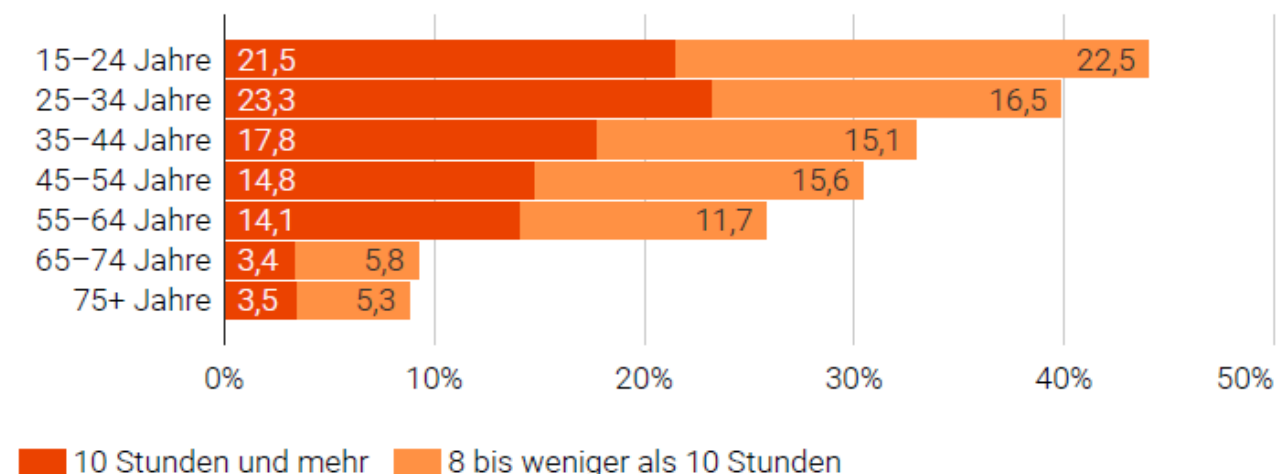
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© BFS 2023

Tägliche Sitzdauer, 2022

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

G14



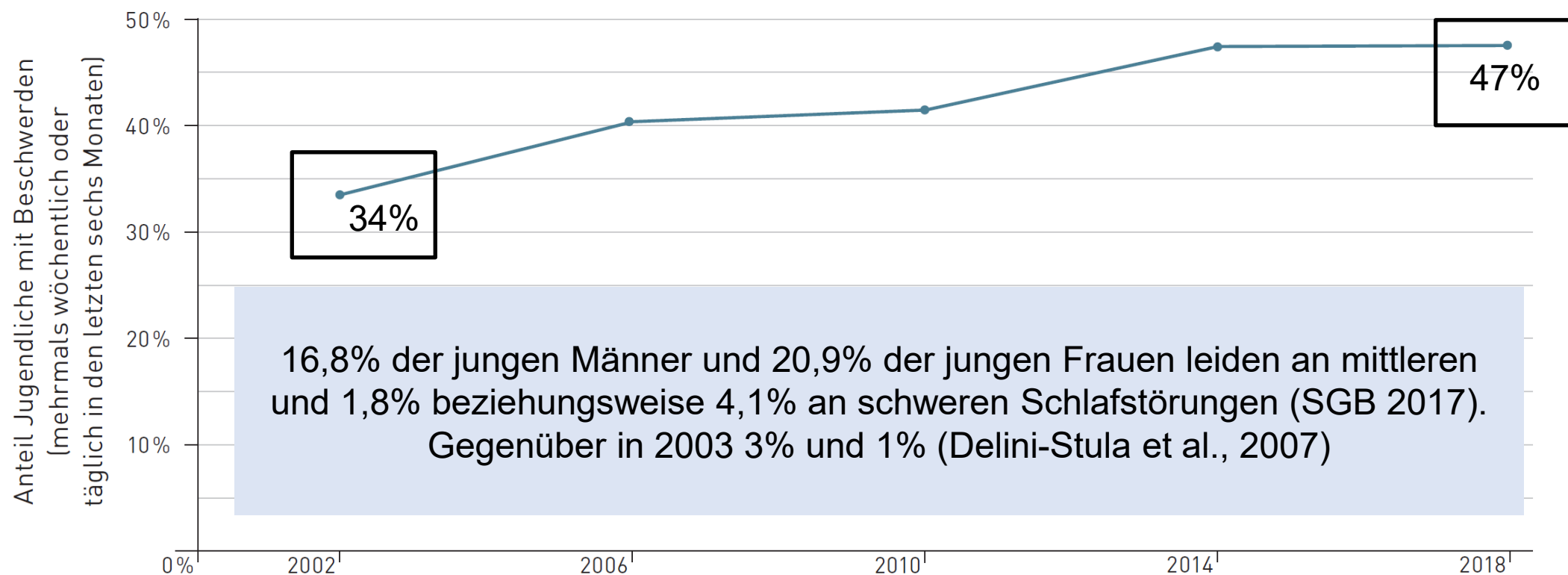
SGB-Daten aus 2017

20,3% der 15–24-jährigen Männer sind übergewichtig 5,1% adipös.

11,8% der 15–24-jährigen Frauen sind übergewichtig und 3,0% adipös (BFS, 2017).

Schlaflosigkeit im frühen Erwachsenenalter

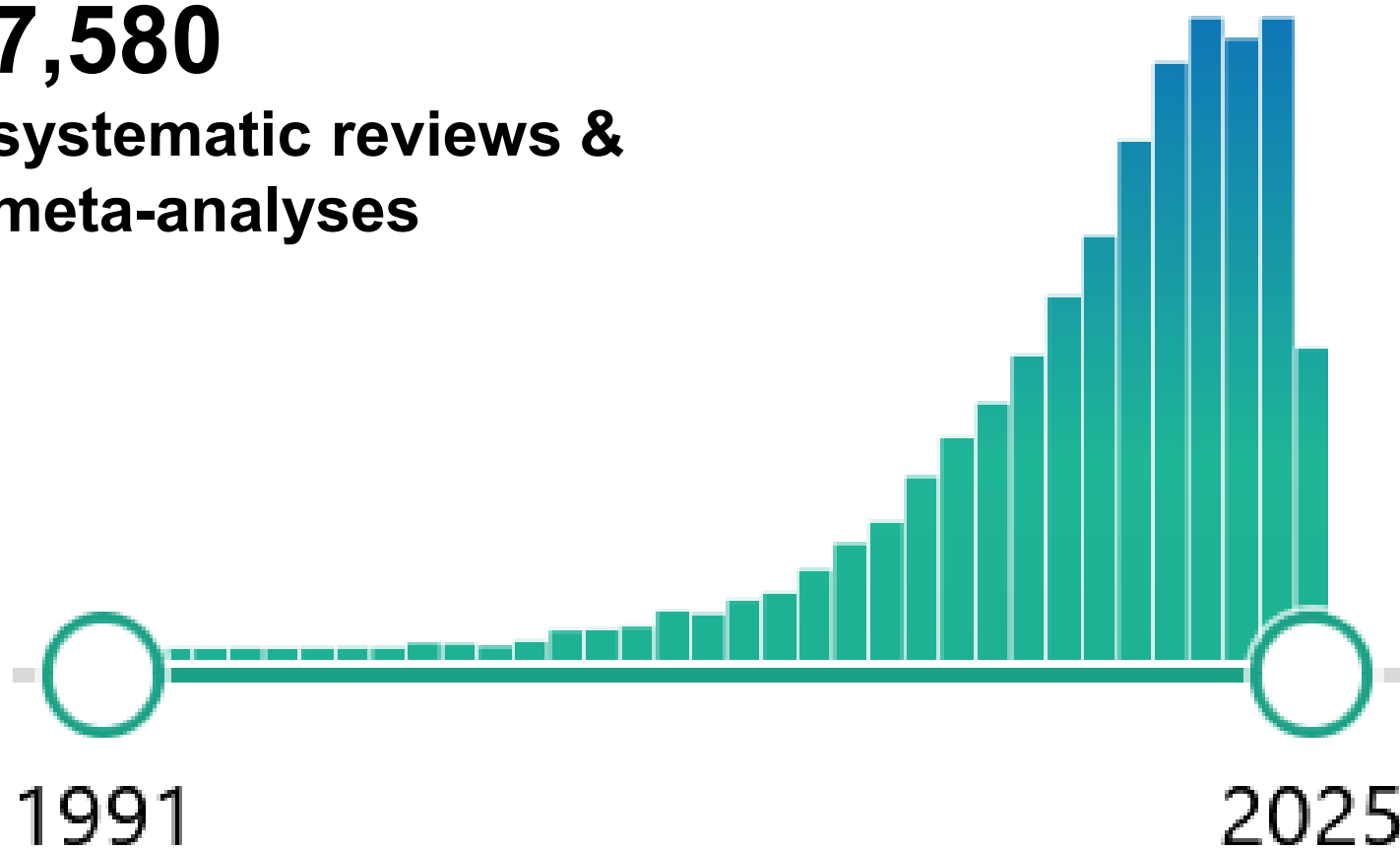
Entwicklung der wiederholten bzw. chronischen psychoaffektiven Beschwerden bei 15-Jährigen, 2002–2018



● Müdigkeit

Was sind die Treiber und Ursachen?

7,580
systematic reviews &
meta-analyses

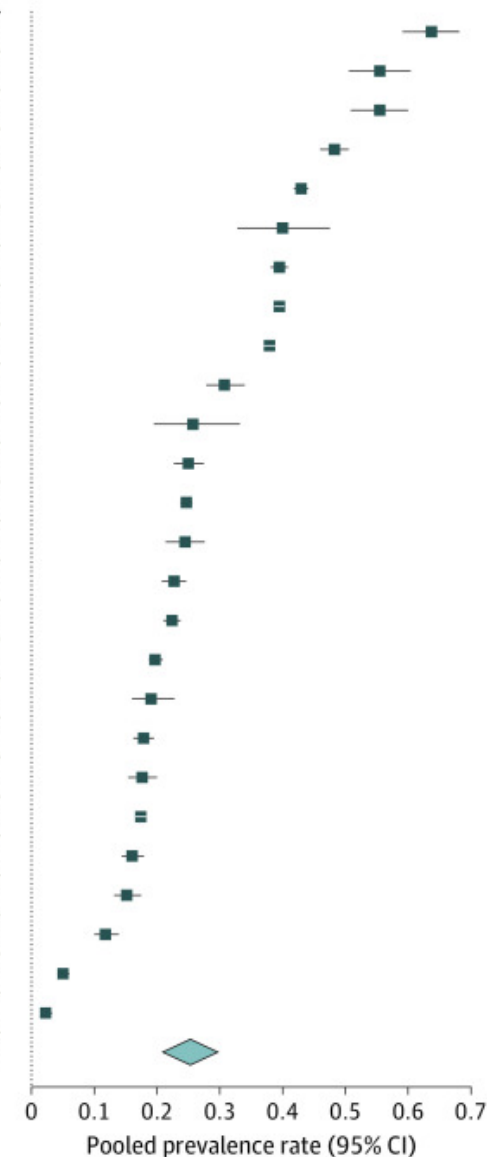


COVID Effekt?

Vor COVID gingen
Schätzung von ca. 20%
junger Menschen aus, die
psychische Störungen bis
ins 25. LJ erfahren hatten.

Forest Plot of the Pooled Prevalence of
clinically significant Depressive
Symptoms in Youth during the COVID-19
Pandemic

Source	Events, No.	Population, No.	Pooled prevalence rate (95% CI)
Giannopolou et al, ¹³ 2021	278	436	0.64 (0.59-0.68)
AlAzzam et al, ³² 2021	213	384	0.56 (0.51-0.60)
Murata et al, ⁴⁷ 2021	252	455	0.55 (0.51-0.60)
Chi et al, ³⁸ 2021	864	1794	0.48 (0.46-0.51)
Chen et al, ³⁷ 2020	3334	7772	0.43 (0.42-0.44)
Glynn et al, ⁴² 2021	67	168	0.40 (0.33-0.48)
Zhou et al, ⁵¹ 2020	1899	4805	0.40 (0.38-0.41)
McGuine et al, ⁴⁷ 2020	5136	13002	0.40 (0.39-0.40)
Cao et al, ³⁴ 2021	4240	11180	0.38 (0.37-0.39)
Hou et al, ⁴³ 2020	265	859	0.31 (0.28-0.34)
MacTavish et al, ²⁶ 2020	40	156	0.26 (0.19-0.33)
Zhang et al, ¹⁰ 2020	309	1241	0.25 (0.23-0.27)
Li et al, ⁴⁴ 2021	1941	7890	0.25 (0.24-0.26)
Crescentini et al, ³⁹ 2020	175	721	0.24 (0.21-0.28)
Xie et al, ¹⁹ 2020	403	1784	0.23 (0.21-0.25)
Duan et al, ²⁰ 2020	805	3613	0.22 (0.21-0.24)
Tang et al, ⁵⁰ 2021	857	4342	0.20 (0.19-0.21)
Orgilés et al, ⁴⁸ 2021	98	515	0.19 (0.16-0.23)
Dong et al, ⁴⁰ 2020	362	2050	0.18 (0.16-0.19)
Zhang et al, ⁵² 2020	179	1018	0.18 (0.15-0.20)
Zhou et al, ¹⁷ 2020	1402	8079	0.17 (0.17-0.18)
Asanov et al, ³³ 2021	248	1550	0.16 (0.14-0.18)
Zhang et al, ⁵³ 2020	155	1025	0.15 (0.13-0.17)
Chen et al, ³⁶ 2020	122	1036	0.12 (0.10-0.14)
Luthar et al, ⁴⁵ 2020	103	2078	0.05 (0.04-0.06)
Yue et al, ¹² 2020	30	1352	0.02 (0.01-0.03)
Overall			0.25 (0.21-0.30)



Einfluss der Corona-Pandemie auf die psychische Verfassung der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz



Pro Juventute Corona-Report

«Akutkontakte» bei 147.ch sind 2020 im Vergleich zum Vorjahr um fast ein Drittel gestiegen (+ 29 %).

Zwischen März und Mai 2020 stiegen die Zahlen von Anfragen zu folgenden Themen:

- Konflikte mit den Eltern (+60 %),
- Konflikte mit Geschwistern (+100 %)
- Häusliche Gewalt (+70 %)
- Freunde gewinnen (+28 %)
- Einsamkeit (+37 %)
- Freunde verlieren (+93 %).

Was sagt die Literatur?

Biologische Faktoren: Genetik, Hormone, Schlafmangel, Geschlecht

Psychologische Faktoren: Selbstwertgefühl, Bewältigungsstrategien, emotionale Intelligenz, Kindheitstraumata

Soziale Faktoren: Familienumfeld und -klima, Freunde, Unterstützung durch Gleichaltrige, Mobbing

Gesellschaftliche und umweltbezogene Faktoren: sozioökonomische Situation (Armut, Bildung), Krisen und Unsicherheiten, Mediennutzung, Individualismus, Schule

Evaluating, Identifying and Reducing determinants for Mental Health Conditions in Youth (EARLY)



PI Prof. Dr. Jutta Lindert
University of Applied Sciences
Emden/Leer, Germany



Early untersucht die Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen

- **Mixed-Methods Design:**

Es werden qualitative und quantitative Methoden kombiniert, um ein umfassendes Verständnis der mit der psychischen Gesundheit verbundenen Risiken zu erlangen.

- **Datenerhebung zu Expositionen und Expositionsmatrix:**

Im Rahmen der Studie werden bevölkerungsbasierte Daten erhoben und eine umfassende Matrix entwickelt, um Risiken im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit zu dokumentieren und zu bewerten.

- **Mehrkomponentenintervention:**

In 5 Ländern wird eine Intervention zur Förderung der psychischen Gesundheit und zur Prävention psychischer Erkrankungen entwickelt, umgesetzt und evaluiert.

Treiber der **abnehmenden** psych. Gesundheit – EARLY countries

- **Soziale Determinanten:** Armut, geschlechtsspezifische Gewalt, Diskriminierung und soziale Ungerechtigkeit
- **Digitale Risiken:** Bildschirmabhängigkeit, Cybermobbing und Missbrauch von IKT.
- **Kulturelle Barrieren und Stigmatisierung:** Kulturelle Tabus, Scham und Misstrauen gegenüber Institutionen.
-
- **Versagen des Gesundheitssystems:** Personalmangel, lange Wartezeiten, unterfinanzierte Dienste und fehlende jugendspezifische Versorgung.
- **Politische Lücken:** Viele Länder verfügen zwar über nationale Strategien, aber es fehlen gezielte Jugendprogramme oder eine wirksame Umsetzung.

Treiber der **zunehmenden psych. Gesundheit** – **EARLY countries**

Schulbasierte Programme: Schulische Maßnahmen verbessern die Resilienz, die Früherkennung und den Zugang zu Unterstützung.

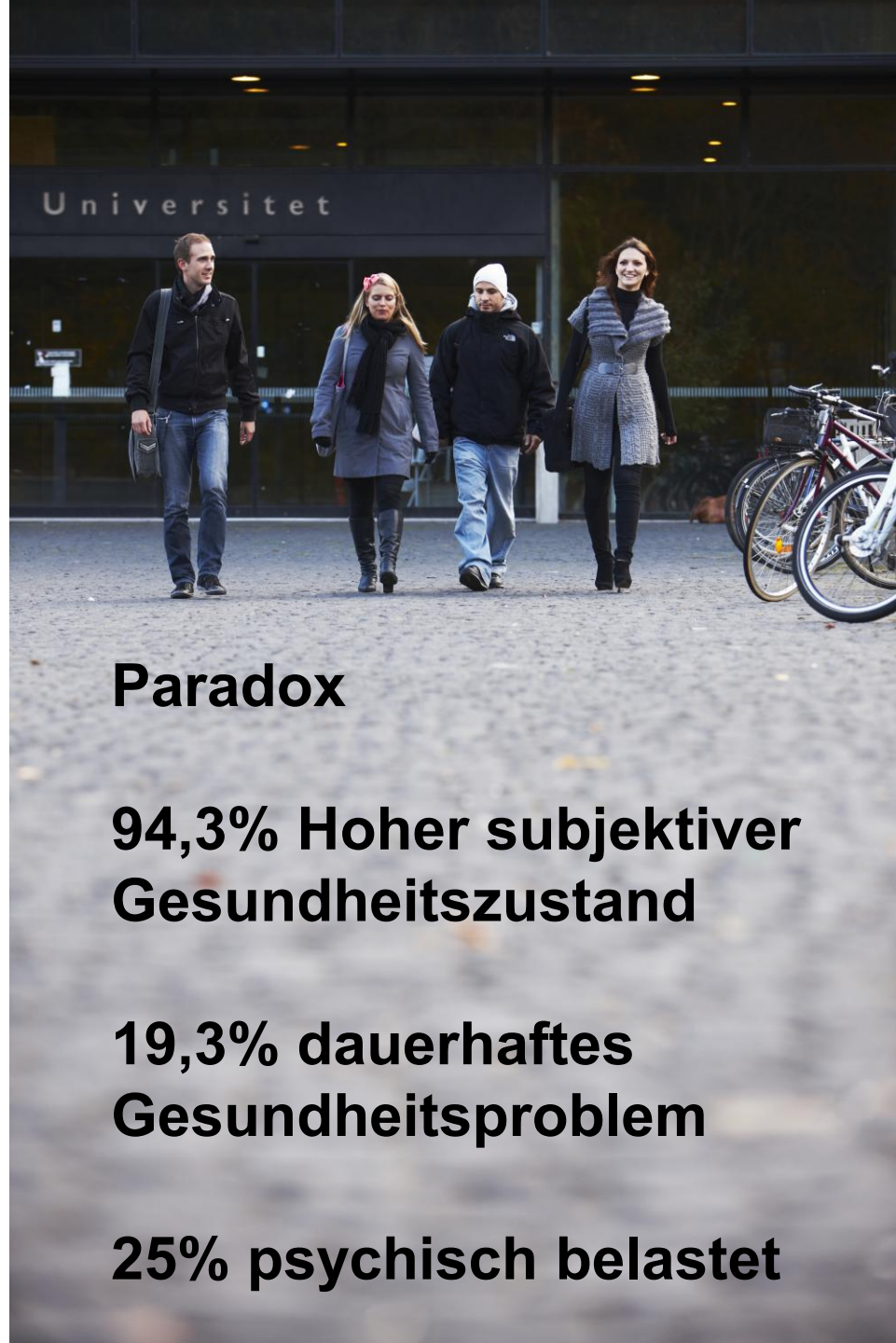
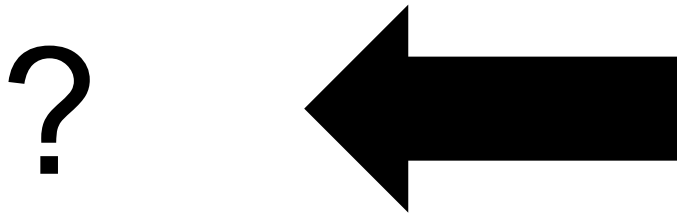
·Initiativen von Nichtregierungsorganisationen und Gemeinden: Die Zivilgesellschaft spielt eine entscheidende Rolle bei der Sensibilisierung, der Bereitstellung von Dienstleistungen und der Interessenvertretung.

·Politik und Gesetzgebung: Integrierte oder weiterentwickelte Strategien zur psychischen Gesundheit legen den Schwerpunkt auf junge Menschen.



Wie kann Gesundheitsförderung gelingen?

Die Emerging Adulthood ist ein «window of opportunity».



Paradox

94,3% Hoher subjektiver Gesundheitszustand

19,3% dauerhaftes Gesundheitsproblem

25% psychisch belastet

Ziele der Gesundheitsförderung

- Die Vermittlung von Wissen (was ist gesund, was tut mir gut)
- Das Erlernen von Lebenskompetenzen
- Die Stärkung der Partizipation (Teilhabe an der Gesellschaft)
- Gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen schaffen

Kernkompetenzen, die Gesundheit und Wohlbefinden junger Menschen fördern (WHO):

- Entscheidungsfindung und Problemlösung;
- kritisches und kreatives Denken;
- Kommunikation und zwischenmenschliche Beziehungen
- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Stress- und Emotionsbewältigung

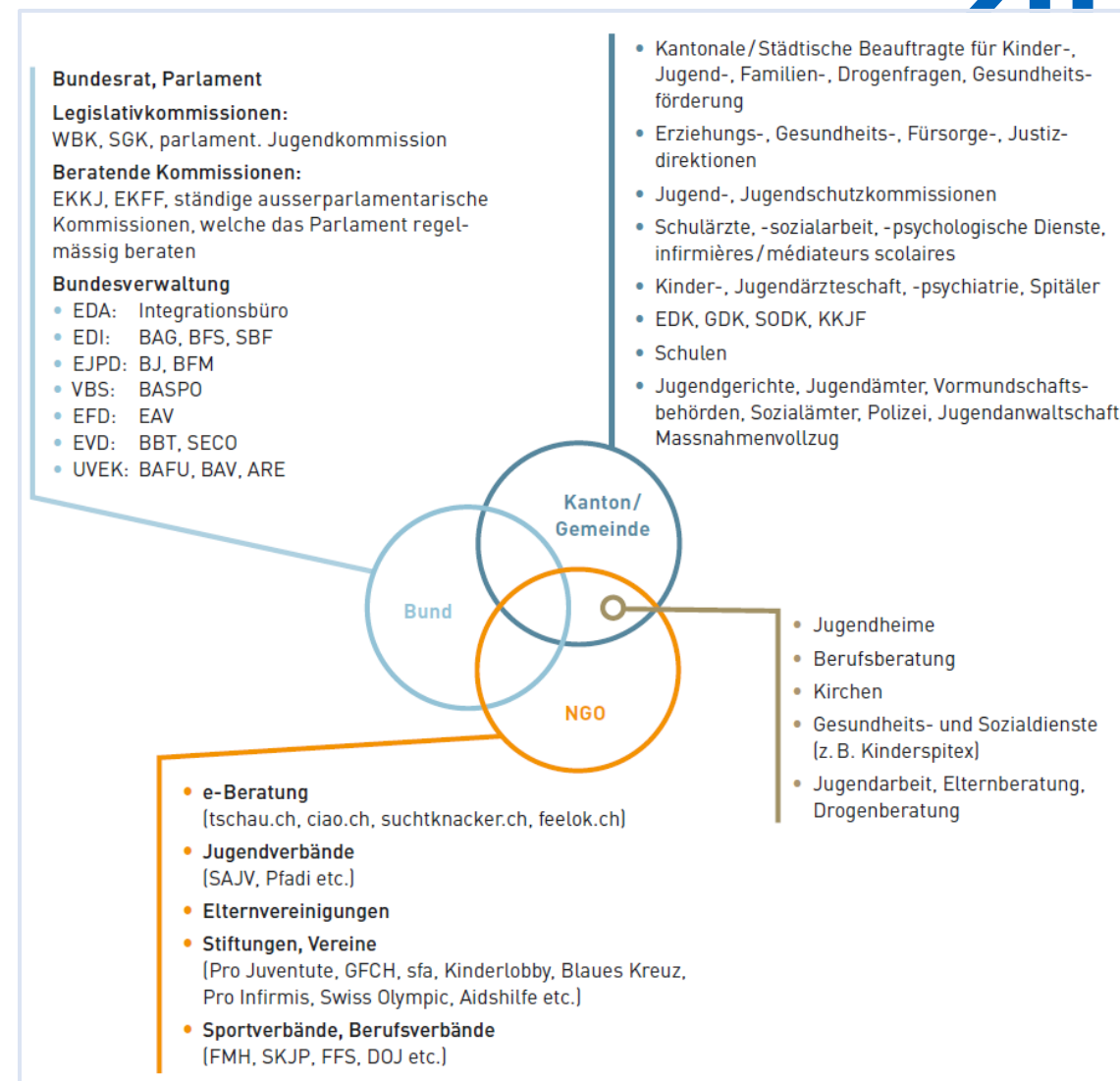
Settings und Akteure

Gesundheitsförderung geht von sozialem und kognitivem Lernen aus.

Soziale Lernen findet im privaten/familiären, **beruflichen** und öffentlichem Raum statt.

Gestaltung und Rahmensetzung von öffentlichen Räumen wie Schulen, Verkehr, Städten, Grünräume etc.

Beruflicher Raum?



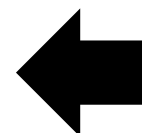
Implikationen für die Gesundheitsförderung

Lebenswelt Bildungsinstitution

Gesunde Schule

Eine gesunde Schule adressiert laut WHO:

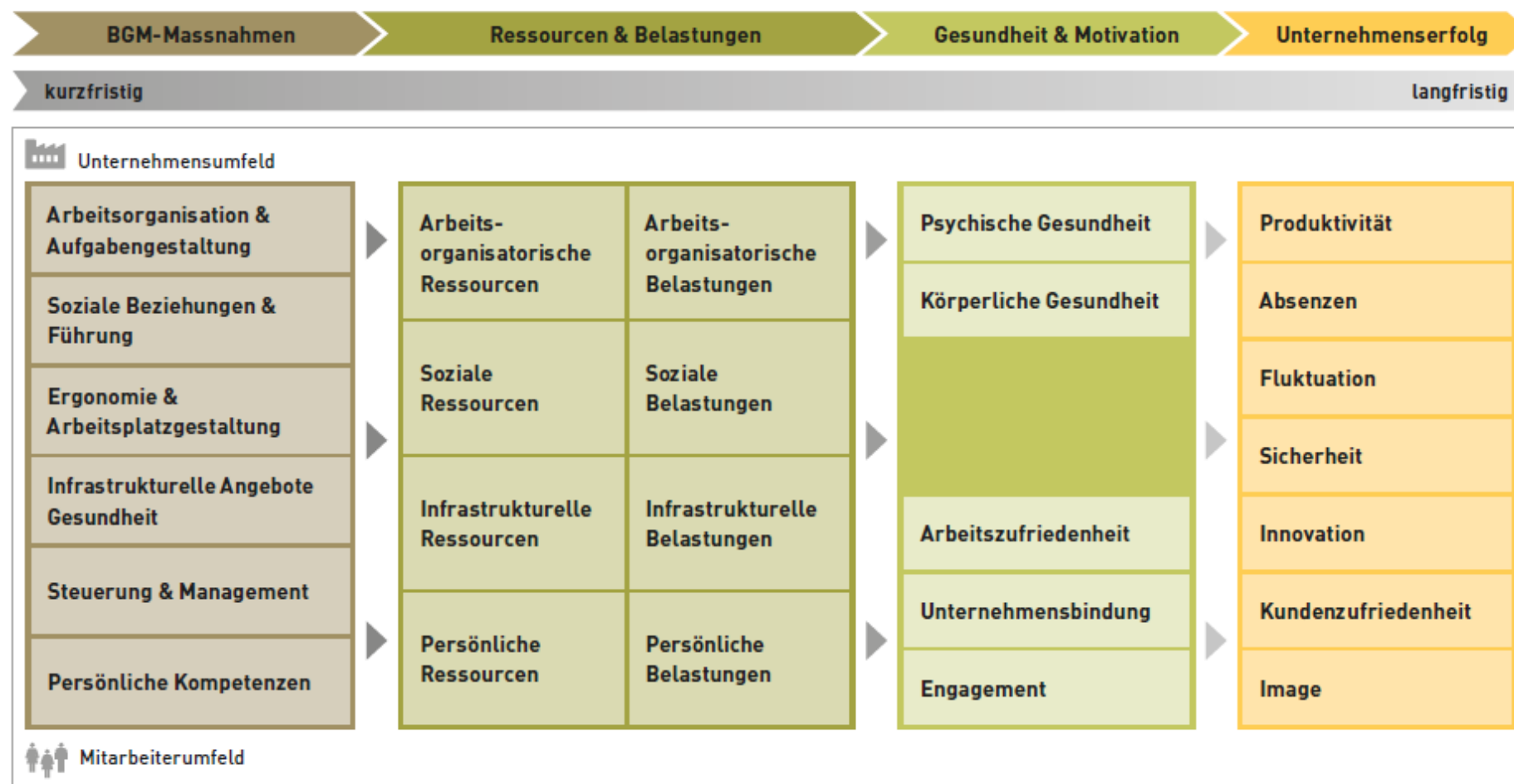
- die physische Umgebung (Schulgebäude und Klassenräume)
- die in der Schule angebotenen Lebensmittel
- das psychosoziale Umfeld (Schulkultur, Einstellungen und Überzeugungen der Schüler und des Personals)
- die sozialen und psychischen Bedingungen, die sich auf Bildung und Gesundheit auswirken



- Schulnetz 21
- Netzwerk Gesunde Hochschulen

Implikationen für die Gesundheitsförderung Lebenswelt Arbeitsplatz

Wirkungsmodell BGM von Gesundheitsförderung Schweiz



Interventionen im (Aus-)Bildungssetting

- **Peer-to-Peer Konzept**
- **Wellguide Training**
- **Workshops**
- **Fachnetzwerk aus Public Health, Soziale Arbeit, Pädagogik und Psychologie/Psychiatrie**
- **Evaluation und Weiterentwicklung**

Willkommen bei Wellguides

Peer-to-Peer Konzept für die Wellguides, Jugendliche und Interessierte.

Das Projekt geht in die nächste Phase! Wellguides 2.0 startet im Herbst 2025, diese Website dient aktuell als Übergangsweltseite. Hier findet ihr Informationen zum Projekt und Anlaufstellen. Bei Fragen wendet euch an info@wellguides.ch.



<https://www.zhaw.ch/de/gesundheit/forschung/forschung-public-health/projekte/wellguides>

<https://wellguides.ch/>

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

<https://www.hogrefe.com/ch/shop/public-health-im-kindes-und-jugendalter-99592.html>

