

Medienmitteilung

Zuviel Stress – zuviel Druck!

Stress, Leistungsdruck, Überforderung – für rund die Hälfte der Schweizer Jugendlichen (46 Prozent) ist das der Alltag. Zu diesem Ergebnis kommt die vierte repräsentative Schweizer Jugendstudie «Juvenir» der Jacobs Foundation. Die Studie zeigt, dass der Stress in Schule, Ausbildung und an der Uni und nicht im Privatleben entsteht. Besonders betroffen sind Mädchen.

Zürich, 31. August 2015 – Schweizer Jungs haben Stress – aber Schweizer Mädchen noch viel mehr! Generell sind 56 Prozent der weiblichen Jugendlichen häufig bis sehr häufig gestresst. Bei den männlichen Jugendlichen sind es dagegen 37 Prozent.

Der ganz normale Wahnsinn im Alltag

Stress hoch drei in Uni, Schule und Lehre: 75 Prozent der Studentinnen und 72 Prozent der Schülerinnen sind häufig bis sehr häufig gestresst – bei den männlichen Studenten sind es 57 Prozent und bei den Schülern 49 Prozent. Bei den Auszubildenden sind 60 Prozent der weiblichen Jugendlichen gestresst und 39 Prozent der männlichen. Ihre Freizeit erleben die Schweizer Jugendlichen dagegen weitestgehend stressfrei: Durch Sport fühlen sich nur 17 Prozent häufig bis sehr häufig gestresst, durch Hobbys nur 14 Prozent und durch die Präsenz in Sozialen Medien gerade mal 5 Prozent.

Erfolgswille, eigener Leistungsdruck und Zukunftsangst

Erfolg in Schule, Ausbildung und Studium besitzt für Schweizer Jugendliche höchste Priorität: Für über 90 Prozent ist der Erfolg wichtig – für mehr als die Hälfte der Jugendlichen (53 Prozent) sogar sehr wichtig. Erfolg hat aber seinen Preis: Fast die Hälfte der gestressten Jugendlichen (46 Prozent) setzen sich selbst unter Leistungsdruck, weil sie immer alles möglichst gut erledigen wollen, weitere 40 Prozent führen ihren Stress zumindest zum Teil darauf zurück. Hinter dem hohen «selbstgemachten» Leistungsdruck stecken auch massive Ängste: Insgesamt sagen 44 Prozent der gestressten Jugendlichen, dass sie Angst um ihre berufliche Zukunft haben.

„Der Tenor der Ergebnisse unserer vierten Juvenir-Jugendstudie ist bedenklich für die Schweizer Gesellschaft“, sagt Sandro Giuliani, Geschäftsführer der Jacobs Foundation. „Einerseits bildet die Leistungsorientierung der Jugendlichen eine ausserordentlich gute Basis, damit das Wirtschafts- und Sozialsystem der Schweiz auch künftig im internationalen Wettbewerb bestehen kann. Andererseits droht eine zu hohe Stressbelastung negative Folgen für die Jugendlichen, die Wirtschaft und die gesamte Gesellschaft nach sich zu ziehen. Hierzu braucht es einen breiten gesellschaftlichen Dialog und neue Lösungsansätze!“

Belastung für die Psyche

Häufiger Stress und Leistungsdruck haben psychische Auswirkungen: Knapp 80 Prozent der Mädchen und über 60 Prozent der Jungs, die sehr häufig oder häufig unter Stress stehen, zweifeln bei Leistungsdruck an sich selbst und ihren Fähigkeiten. In diesem Zusammenhang berichten 69 Prozent der Mädchen und 49 Prozent ausserdem von Niedergeschlagenheit und Traurigkeit.

Kaum Zeit für Freizeit und Engagement

Ist der Leistungsdruck hoch, wird die Zeit knapp. Am häufigsten nennen die Schweizer Jugendlichen als Ursache von Stress eine generelle Zeitknappheit (89 Prozent). Das hat Folgen für Freizeit und private Aktivitäten: Mehr als die Hälfte der Befragten sagen, dass Jugendliche nicht mehr genug Zeit für soziales Engagement oder Vereinsleben (51 Prozent) oder Zeit für Hobbys und Treffen mit Freunden (52 Prozent) haben.



*Stress pur bei Schweizer Jugendlichen – vor allem bei Mädchen.
Foto: Jacobs Foundation*

Weiteres Foto-Material zu Juvenir kann bei der Jacobs Foundation angefordert werden.

Die Juvenir-Studien

Juvenir ist eine repräsentative Studienreihe der Jacobs Foundation zu aktuellen Jugendthemen in der Schweiz. Das Besondere: Als einzige Schweizer Studienreihe spricht Juvenir nicht nur über Jugendliche, sondern mit ihnen und setzt dazu die sozialen Medien ein. Die vierte Juvenir-Studie «Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen» hat 1'538 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 15 bis 21 Jahren in den drei grossen Schweizer Sprachregionen befragt. Die Gesamtstudie und Kurzfassung sind in gedruckter Form über die Jacobs Foundation erhältlich und stehen als elektronische Versionen in Deutsch und Französisch zum Download bereit unter: www.jacobsfoundation.org/juvenir

Die Jacobs Foundation

Die Jacobs Foundation ist eine weltweit tätige Stiftung im Bereich der Kinder- und Jugendentwicklung. Der Unternehmer Klaus J. Jacobs gründete die Stiftung 1989 in Zürich. Die Jacobs Foundation fördert Forschungsprojekte, Interventionsprogramme und wissenschaftliche Institutionen mit einem Jahresbudget von rund 40 Millionen Franken. Dabei ist die Stiftung in besonderem Masse der wissenschaftlichen Exzellenz und Evidenz verpflichtet. Seit ihrer Gründung vor 25 Jahren hat die Jacobs Foundation rund 500 Millionen Franken für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gesprochen.

Medienkontakt:

Jacobs Foundation
Alexandra Güntzer
Leiterin Kommunikation
alexandra.guentzer@jacobsfoundation.org
Tel. +41 (0)44 388 61 06
www.jacobsfoundation.org