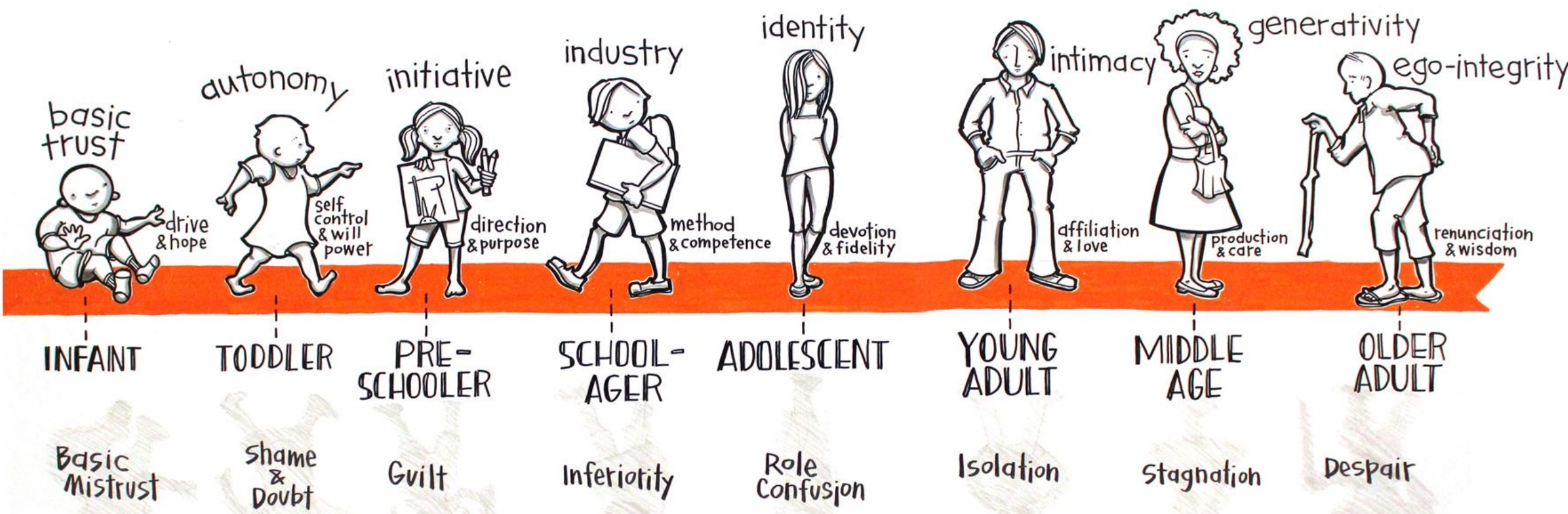


A collage of young people using smartphones. In the foreground, a young woman with henna on her hands smiles while looking at her phone. Behind her, a young man in a checkered shirt looks at his phone, and another young man in a pink shirt is also looking at his phone. The background is blue with a large yellow circle. A large black letter 'e' with a dot above it is overlaid on the yellow circle.

e

Jugendzeit

Referat von Ronia Schiftan MSc Psychologin



ERIK H. ERIKSON // STAGES of PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT

Herausforderungen der Jugendphase nach (Oerter & Dreher, 2008)

Freundeskreis aufbauen

Zukunftsperspektiven und
Lebensziele entwickeln

eigene Weltanschauungen
und Einstellungen entwickeln
und vertreten

sich von den Eltern ablösen

pubertätsbedingte körperliche Veränderungen
akzeptieren


geschlechtsspezifische Rollen
aneignen

engere, intime Beziehungen aufnehmen

Vorstellungen über eigene Partnerschaft
und Familie entwickeln

sich selbst kennenlernen und
beurteilen

Entscheidungen hinsichtlich
Berufswahl treffen



Wer bin ich?
Was will ich?
Wie will ich wahrgenommen werden?
Wohin gehöre ich?
...





его рекламного изображения







HEALTHY







e

Psychische Gesundheit

Wie geht's der Generation Z?



Wie geht es dir im Moment?

Wie voll ist deine Energiebatterie?

Was ist dein aktueller Akkuladestand?



Ressourcen

Energiequellen

Was füllt den Akku?

Stressoren

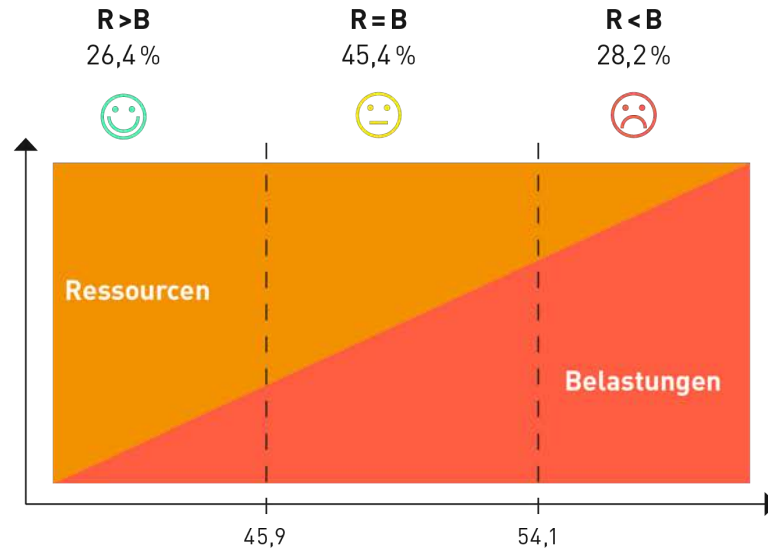
Belastungsfaktoren
Energiefresser

Was leert den Akku?

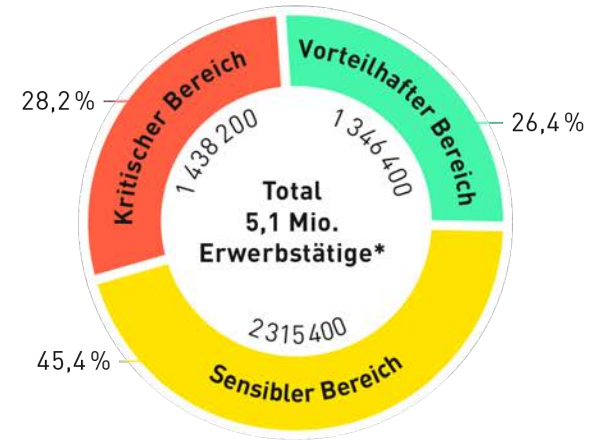


ABBILDUNG 7

Job-Stress-Index: Ressourcen (R) und Belastungen (B)



Verteilung der Erwerbstätigen auf vorteilhaften, sensiblen und kritischen Bereich des Job-Stress-Index 2022 (Hochrechnung)



* Quelle Anzahl Erwerbstätige: BFS Q1/2022

Vorteilhafter Bereich:
Diese Personen verfügen über mehr Ressourcen als Belastungen.

Sensibler Bereich:
Diese Personen verfügen im Durchschnitt über etwa gleich viele Ressourcen und Belastungen.

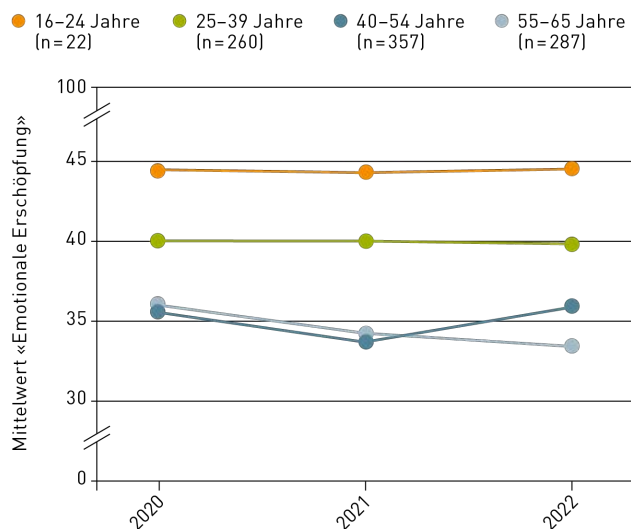
Kritischer Bereich:
Diese Personen müssen mehr Belastungen bewältigen, als ihnen Ressourcen zur Verfügung stehen.

Mittelwert des Job-Stress-Index für die Schweiz: 50.66. 28,2% aller Befragten haben mehr Belastungen als Ressourcen, 45,4% etwa gleich viele Ressourcen wie Belastungen und 26,4% haben weniger Belastungen als Ressourcen.

© Gesundheitsförderung Schweiz, Job-Stress-Index 2022

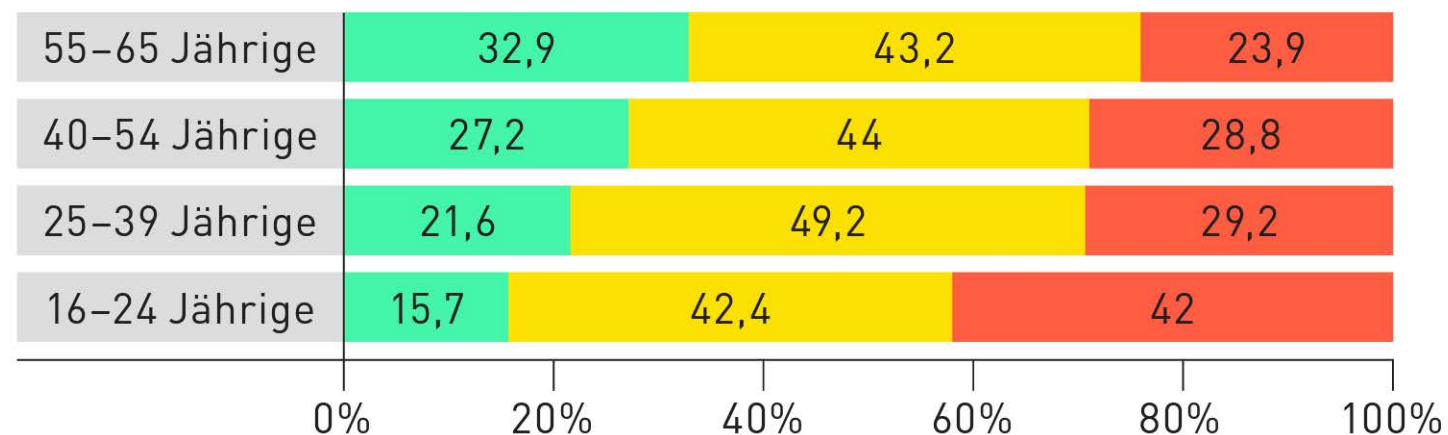
Resultate Job-Stress-Index

Emotionale Erschöpfung im Verlauf 2020–2022
in Abhängigkeit vom Alter



© Gesundheitsförderung Schweiz, 2022, Faktenblatt 76

Anteile der Erwerbstätigen in Prozent im vorteilhaften, sensiblen und kritischen Bereich des Job-Stress-Index nach Altersgruppen



● Vorteilhafter Bereich ● Sensibler Bereich ● Kritischer Bereich

Gesundheitsförderung Schweiz, 2020, Faktenblatt 48





Crisis



RETTET

UNSERE



CO₂



STARKE



« Diese Multikrise ist unglaublich belastend für Kinder und Jugendliche und eine Gefahr für ihre gesunde psychische Entwicklung. Sie haben Angst, sie wissen nicht, was sie in Zukunft erwartet. »

Projuventute.ch, Stand Dez. 2022

37 %

DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN

sind von psychischen Problemen betroffen.

8 %

DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN

haben versucht, sich das Leben zu nehmen.

29,1 %

DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN

sprechen mit niemandem über ihre Probleme.

Psychische Gesundheit von Jugendlichen

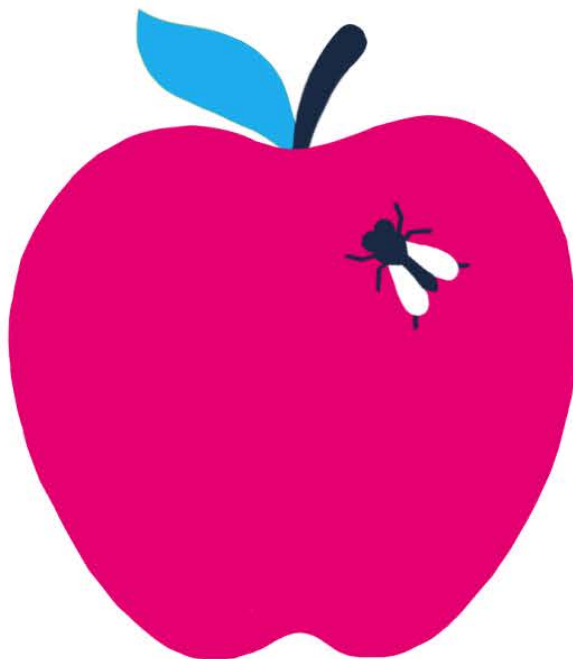
Studie zur Situation in der Schweiz und Liechtenstein

Physische Gesundheit

Die Mehrheit schätzt den Gesundheitszustand gut bis sehr gut ein. Nur einer von sechs bezeichnete ihn als mittelmässig oder schlecht. Und doch leiden viele unter Schlaf-, Appetit- oder Konzentrationsproblemen.



68,8% Schwierigkeiten,
sich zu konzentrieren



66,9% Appetitlosigkeit,
Gewichtsverlust oder
Überessen

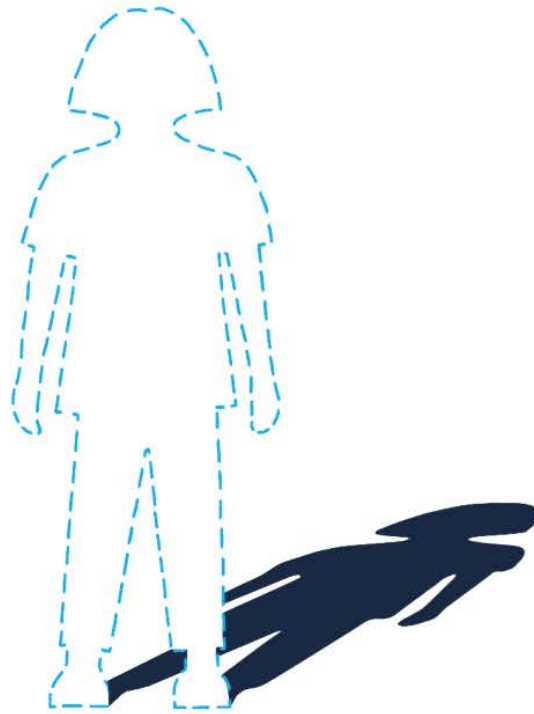


71,6% Einschlaf- oder Durchschlaf-
schwierigkeiten oder zu viel
schlafen

Depression

37% haben Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression. Schlechte psychische Gesundheit führt oft zu einem tiefen emotionalen Wohlbefinden.

1/3 berichtet über ein geringes Selbstwertgefühl.



Suizidversuche

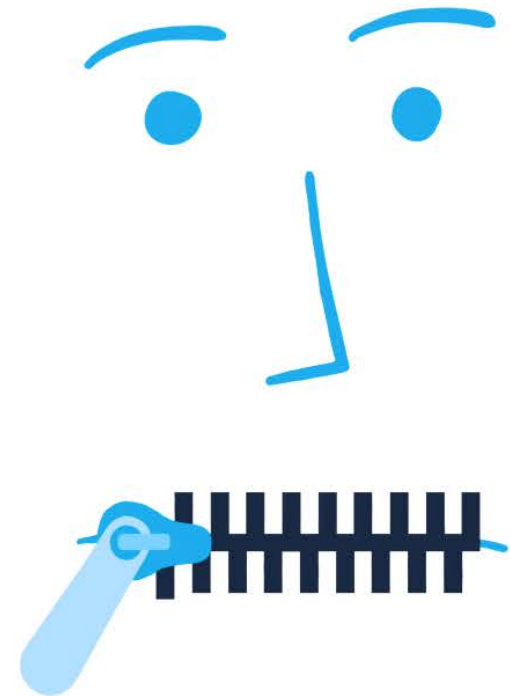
8,7% haben versucht sich das Leben zu nehmen.

17% der Jugendlichen mit Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression haben bereits versucht, sich das Leben zu nehmen. Davon haben sogar 48 Prozent mehrere Suizidversuche unternommen.

Hilfe suchen

29,1% der Befragten gaben an, mit niemandem über ihre Probleme zu sprechen.

<50% suchen ein Angebot der psychosozialen Versorgung auf, um Hilfe zu erhalten. Nur drei Prozent wenden sich an Fachleute aus dem Gesundheits- oder Bildungsbereich.



Im 1. Halbjahr haben die Beratungen zum Thema Angst und Suizidgedanken im Vergleich zum Vorjahr zugenommen:


SUIZIDGEDANKEN: **+11%**

ANGST: **+30%**



Jeden Tag meldeten sich im Durchschnitt:

7-8 KINDER UND JUGENDLICHE ZUM THEMA SUIZIDGEDANKEN.



« Zuerst die Corona-Pandemie, dann der Ukraine-Krieg und drohende weitere Krisen, etwa die Energiekrise. Was wir erleben, ist eine Multikrise, welche Kinder und Jugendliche in ihrer psychischen Entwicklung herausfordert. Die Multikrise trifft auf ein überlastetes Versorgungssystem. Es braucht jetzt rasch Hilfe für Unterstützungsangebote für Kinder und Jugendliche. »

Katja Schönenberger, Direktorin von Pro Juventute

Und was treffen sie an?

“Denen muss man zuerst mal die Flügel stutzen.“

“Die müssen erst mal den Ernst des Lebens kennen lernen.“

„Denen muss man erst mal den Wind aus den Segeln nehmen und zeigen wie es läuft.“

(Aussagen aus einer Führungsweiterbildung zur Frage der Dozentin: „Wie hat euer Betrieb für eine Haltung den Lernenden gegenüber?“ Bern, 2022)



e

Social Media



Social

Media

Health Behaviour

Fake Profile
Ingroup vs. Outgroup
Community
Identitätsfindung
Soziales Netzwerk
Sozialer Vergleich
Soziale Norm
Soziale Kontrolle
Zugehörigkeitsbedürfnisse
Realität vs. Konstruktion

Dauerexposition von Bildern
Stress
Bildmaterial
Perfektion vs. Realität
Filter / Bearbeitung / Winkel
Medienwirkung

Digitale Kommunikation
Mediennutzung
Fehlende Hinweisreize
Involvement
FOMO
Dark Patterns
Medienkompetenz

Obsessive Beschäftigung mit Gesundheit

Diskurs Thema Gesundheit
Essverhalten
Appetitanregung durch Bilder

Diäten
Verhalten
Denken und Handeln

Essstörungen
Trainieren
Emotionen
Gesund vs. ungesund
Brands / Lifestyle
Essenswahl

Orthorexia Nervosa
Muskeldysmorphie
Motivation
Denkfehler und Heuristiken beeinflussen die Entscheidung

Soziale Netzwerke

- Soziale Identität als Erweiterung der eigenen Person (Felser, 2015)
- Identitätsfindung, wer bin ich?
- Soziale Zugehörigkeit / Soziale Kontrolle
- Sozialer Vergleich = Bin ich normal? (Soziale Norm) – normatives Verhalten
- Soziale Vorbilder und Modelle = So möchte ich sein und verhalte mich dementsprechend. Aneignung neuer Verhaltensweisen und Normen (Bandura, 2001)



Soziale Norm / Normatives Verhalten

- «Regeln einer Gesellschaft für akzeptable Verhaltensweisen, Werte und Überzeugungen»
- Können subtil genutzt werden, um Menschen dazu zu bewegen, konformes Verhalten zu zeigen, dass korrekt und sozial gebilligt ist (Cialdini et al., 1991 sowie Kallgren et al., 2000).



Nutzungsverhalten Social Media

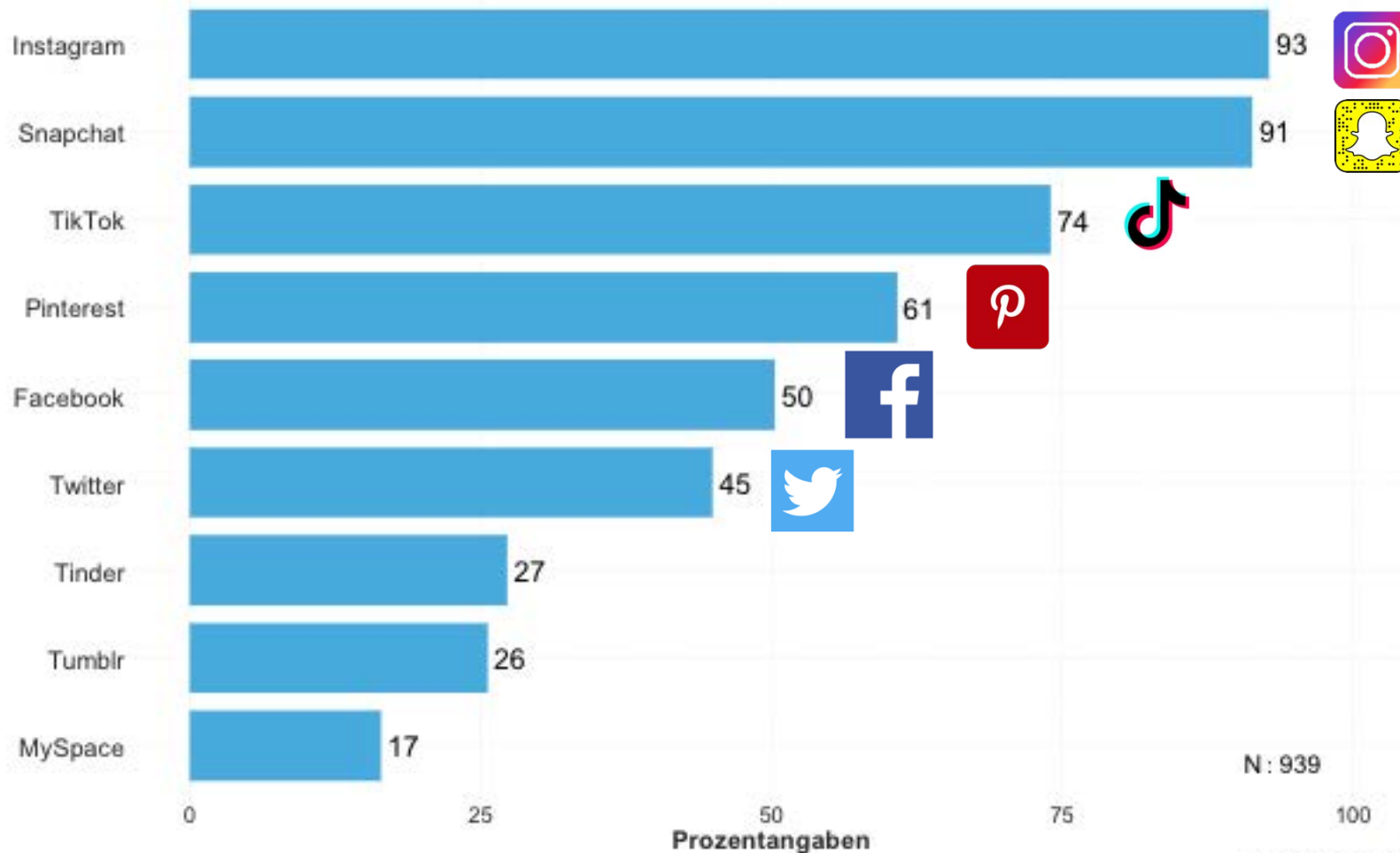
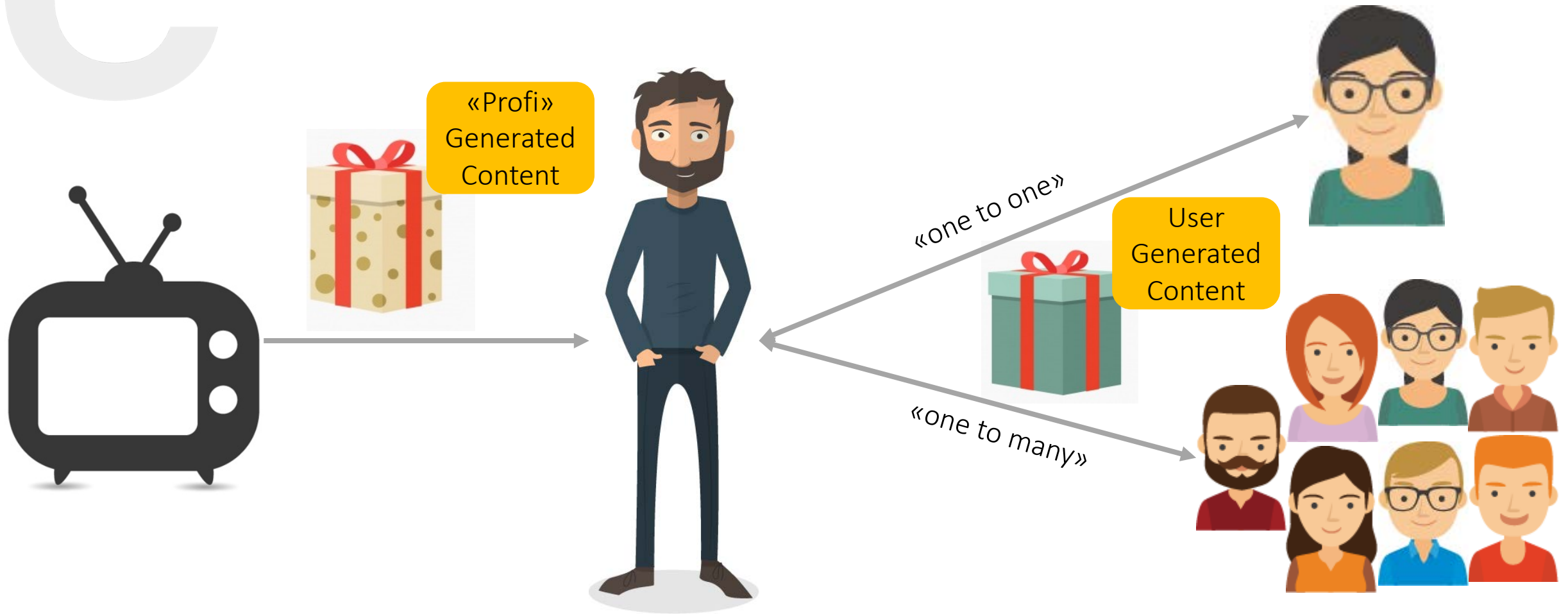


Abbildung 26: Mitgliedschaft bei sozialen Netzwerken

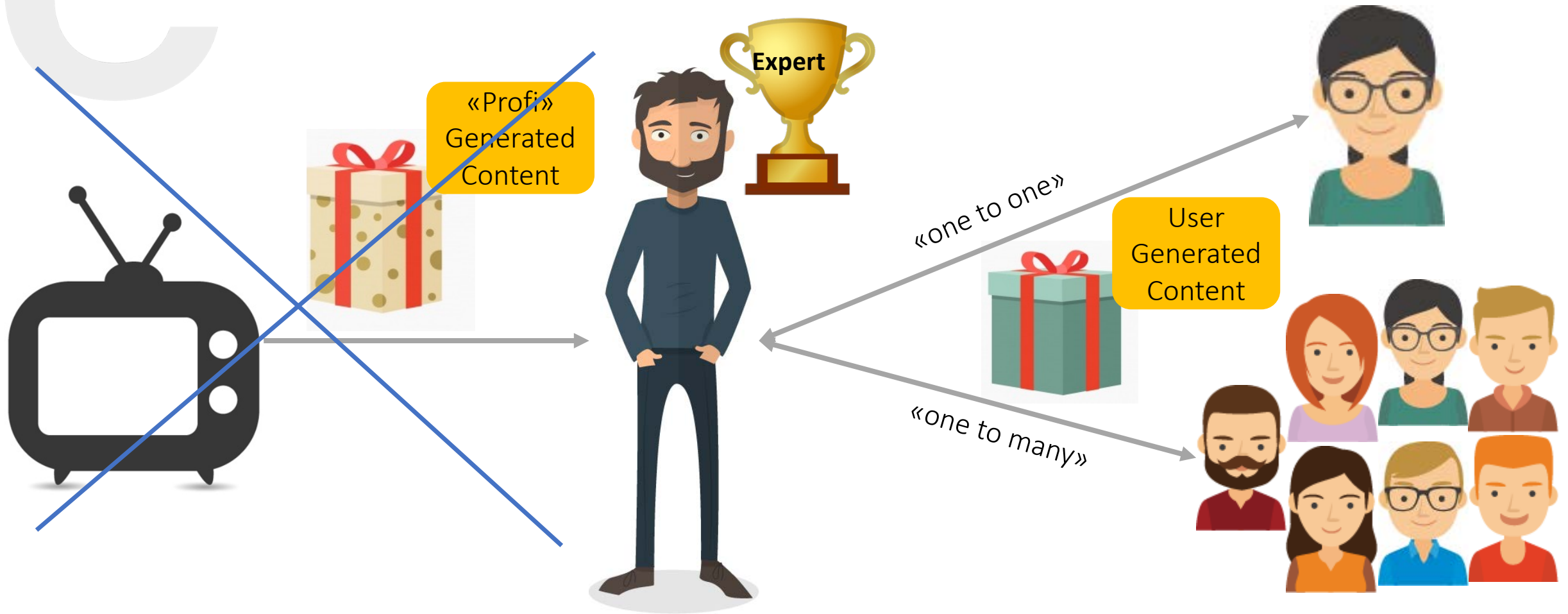
Quelle: James Studie, 2020

User Generated Content

from «one to one» to «one to many»



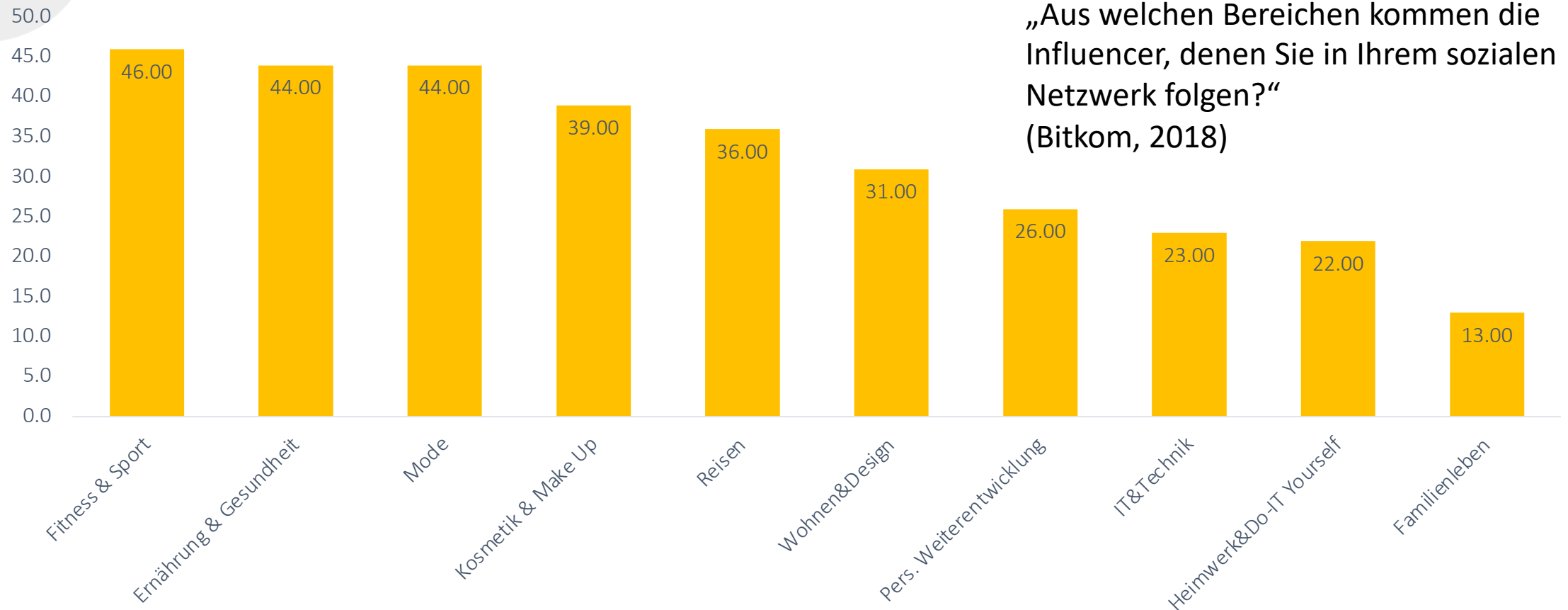
User «Expertise» from «one to one» to «one to many»



Beliebte Social Media Themen

Beliebte Themen auf Social Media

N=1'212, ab 14J., Deutschland in Prozent



„Aus welchen Bereichen kommen die Influencer, denen Sie in Ihrem sozialen Netzwerk folgen?“
(Bitkom, 2018)



01



ayoubm_ - Ayoub
Follower: 1'196'288
+1,83%

Statistik



Kurzanalyse der letzten 12 Posts:

Interaktionen: **681'448** (Kommentare und Likes)
Engagement: **4,75%** (Im Schnitt 56'787 Interaktionen pro Post)

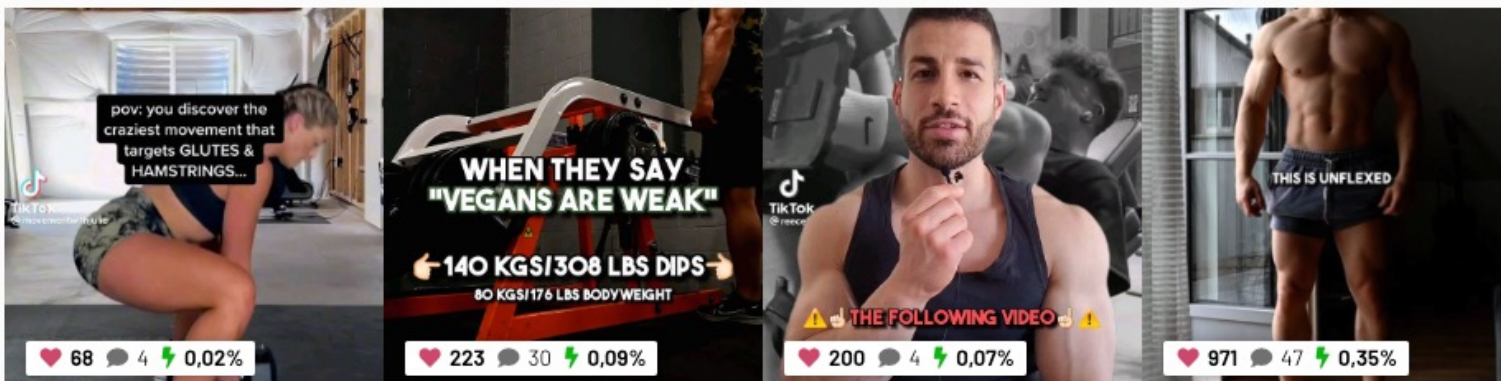


01



luca_fithealth - Luca Pasquariello
Follower: 294'056
-0,89%

Statistik

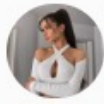


Kurzanalyse der letzten 12 Posts:

Interaktionen: **4'337** (Kommentare und Likes)
Engagement: **0,12%** (Im Schnitt 361 Interaktionen pro Post)



04

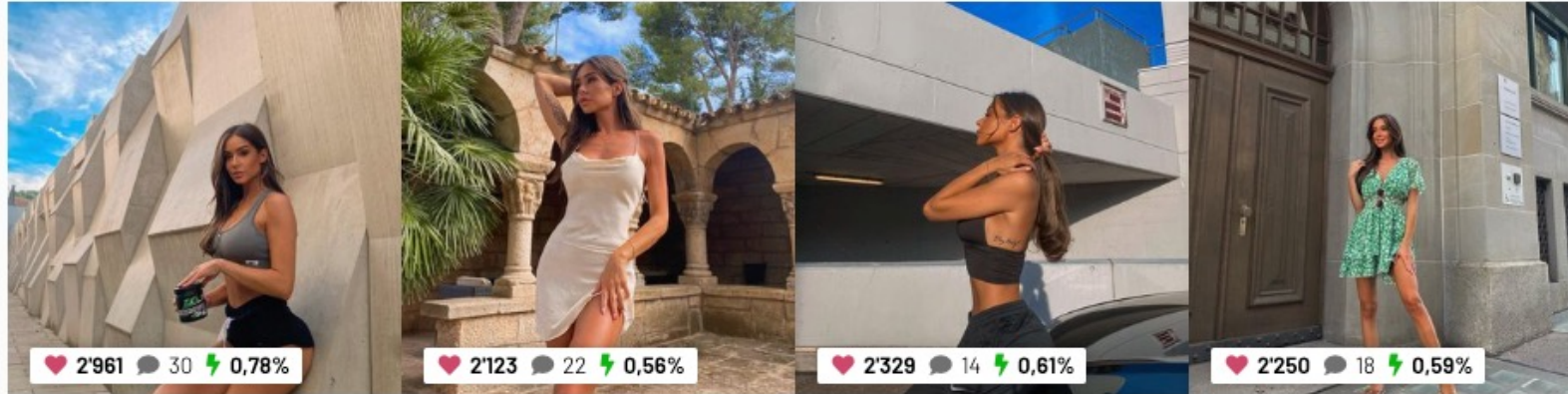


deboragabriella_ - Debora Gabriella Cicciolina

Follower: 385'756

-0,60%

Statistik



Kurzanalyse der letzten 12 Posts:

Interaktionen: 29'424 (Kommentare und Likes)

Engagement: 0,64% (Im Schnitt 2'452 Interaktionen pro Post)



05

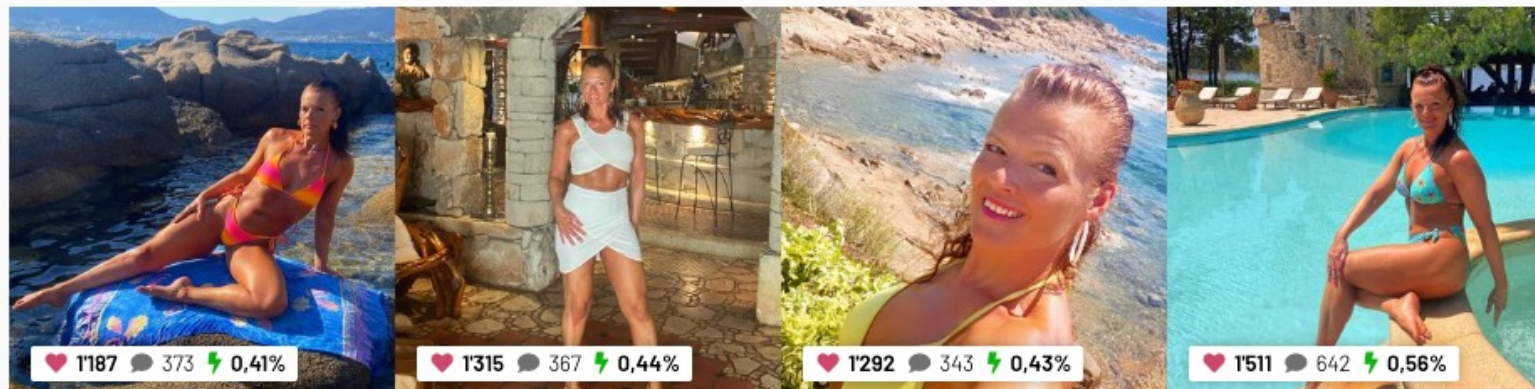


ladyenergysz - ⚡☀️LADY ENERGY ZSW ⭐️⚡

Follower: 383'988

+0,07%

Statistik

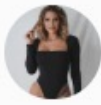


Kurzanalyse der letzten 12 Posts:

Interaktionen: 33'690 (Kommentare und Likes)



06

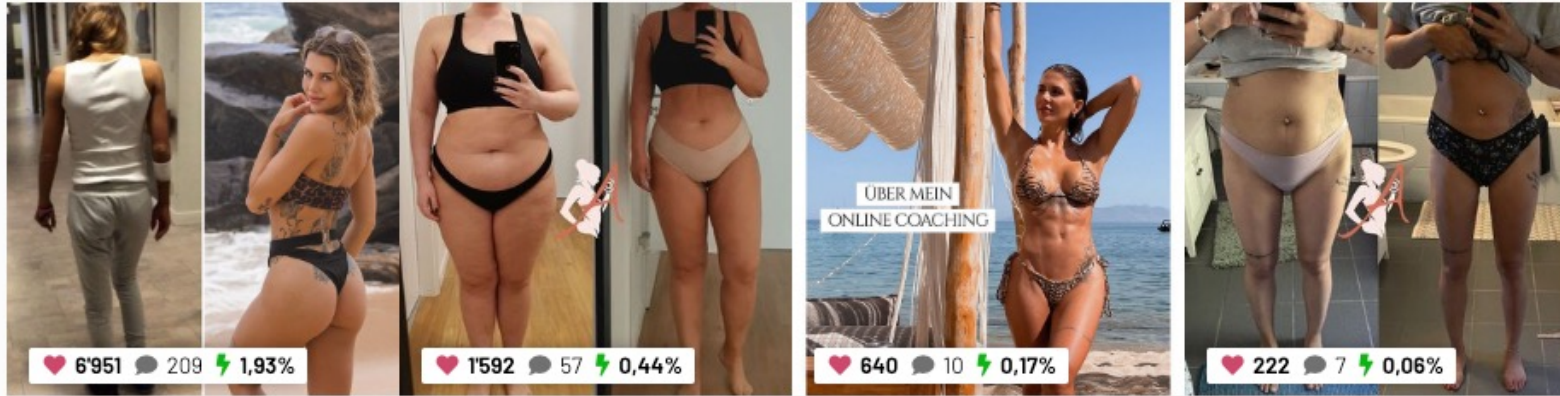


andrinafit - Andrina Santoro

Follower: **371'442**

📈 **-0,58%**

Statistik



Kurzanalyse der letzten 12 Posts:

Interaktionen: **21'661** (Kommentare und Likes)



07

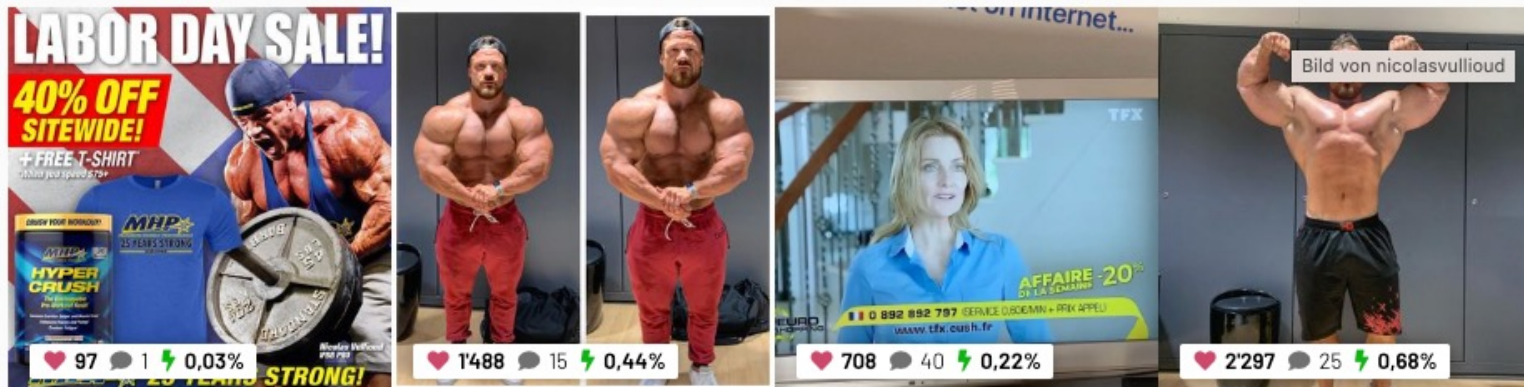


nicolasvullioud - Nicolas Vullioud IFBB PRO

Follower: **343'220**

📈 **-0,39%**

Statistik



Kurzanalyse der letzten 12 Posts:

Interaktionen: **14'703** (Kommentare und Likes)

Engagement: **0,36%** (Im Schnitt 1'225 Interaktionen pro Post)



03



house.of.huber - Nadine Huber

Follower: 683'331

-0,77%

Statistik



Kurzanalyse der letzten 12 Posts:

Interaktionen: 75'867 (Kommentare und Likes)

Engagement: 0,93% (Im Schnitt 6'322 Interaktionen pro Post)



Interaktionen pro Post

6'322

Auf den letzten 12 Posts hatte Nadine Huber insgesamt 75'867 Interaktionen. **Pro Posting sind das durchschnittlich 6'322 Interaktionen** (also Kommentare und Likes).

Charts-Platzierungen

Follower

Engagement

Interaktionen

Wachstum

Liste sortiert nach Follower

Rang

Vorwoche

Blogger (Schweiz)

• 1

1

Fitness (Schweiz)

• 3

3

Influencer (Schweiz)

▼ 29

28

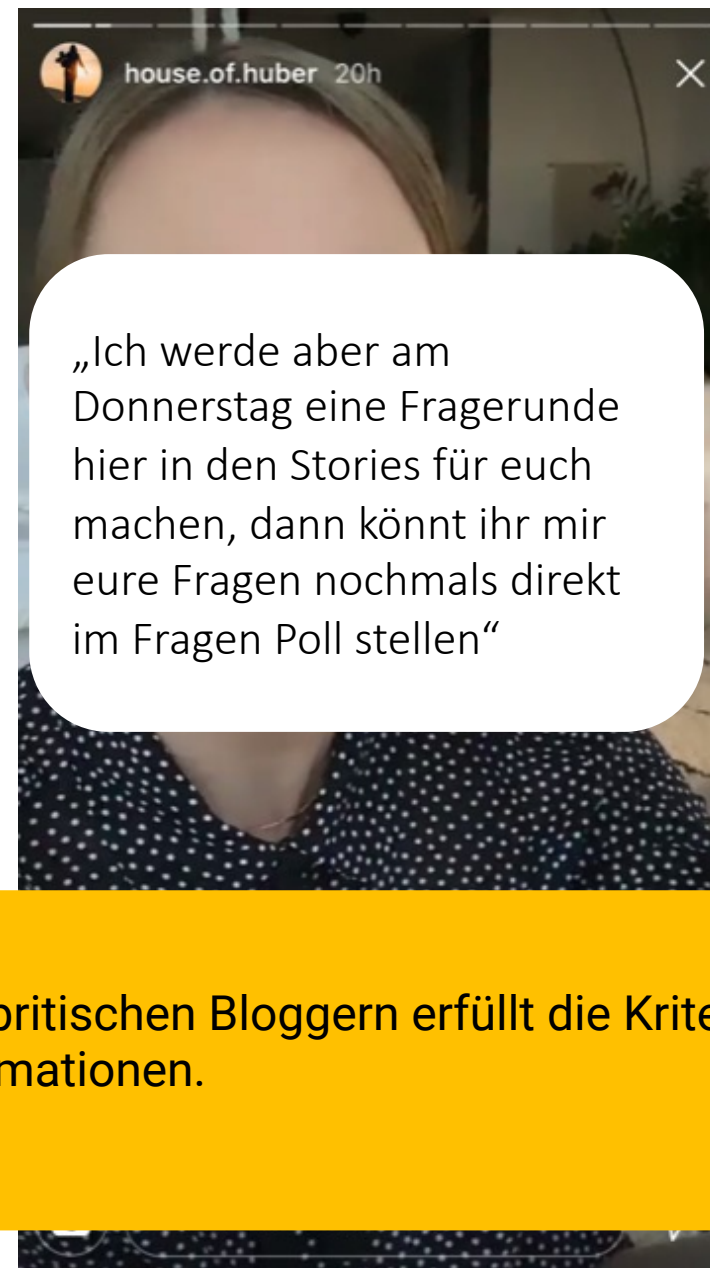
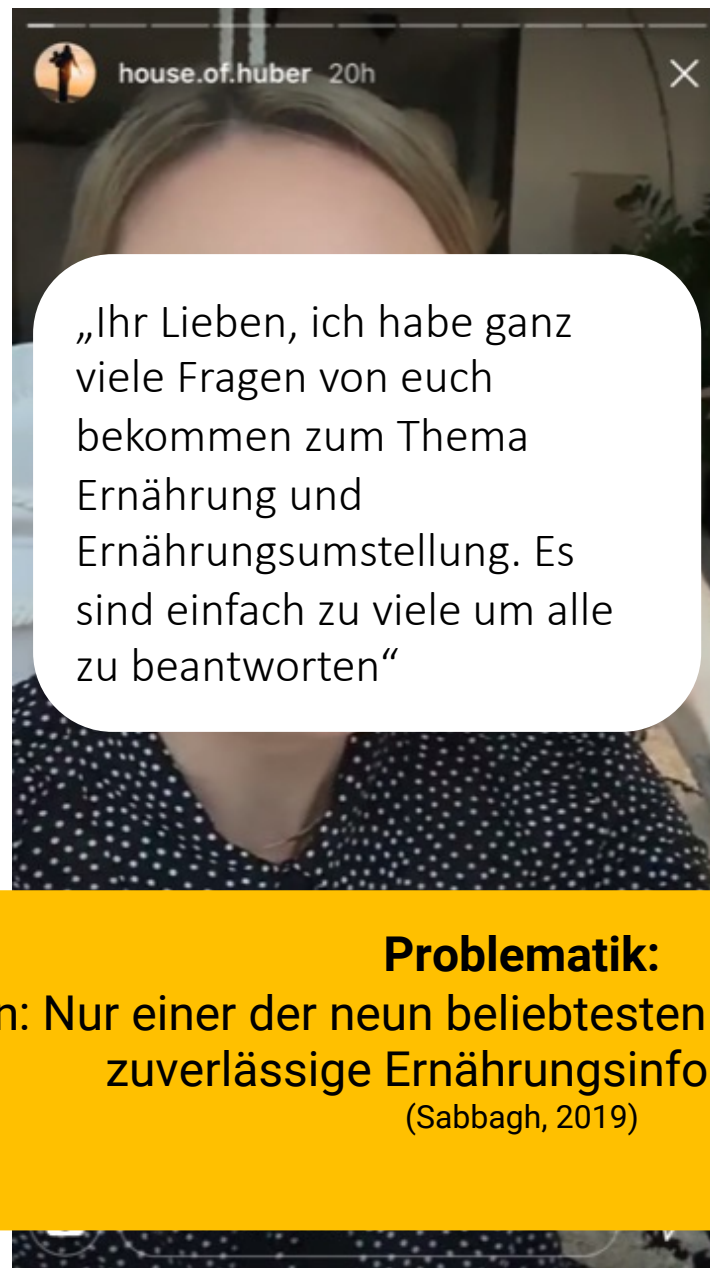
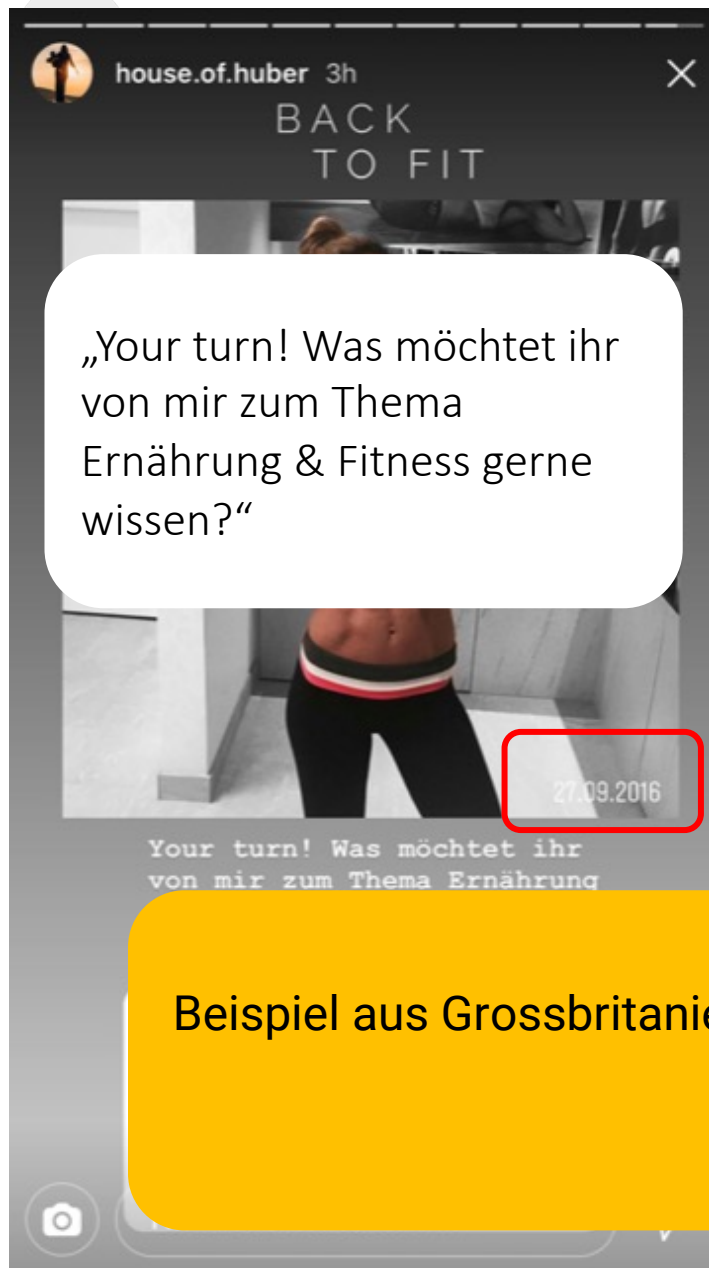
Schweiz

▼ 71

70

Ranglisten vom 30.08.2022

[Falsche Kategorie?](#)



Problematik:

Beispiel aus Grossbritannien: Nur einer der neun beliebtesten britischen Bloggern erfüllt die Kriterien für zuverlässige Ernährungsinformationen.

(Sabbagh, 2019)

uber,

Storie: 23.1.2020

02

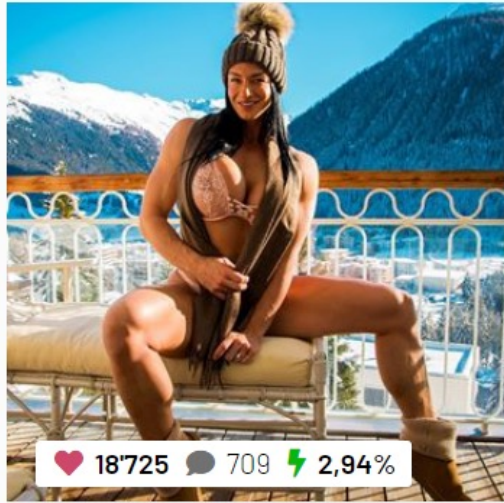


cindytraining - Cindy Landolt

Follower: 660'779

+1,31%

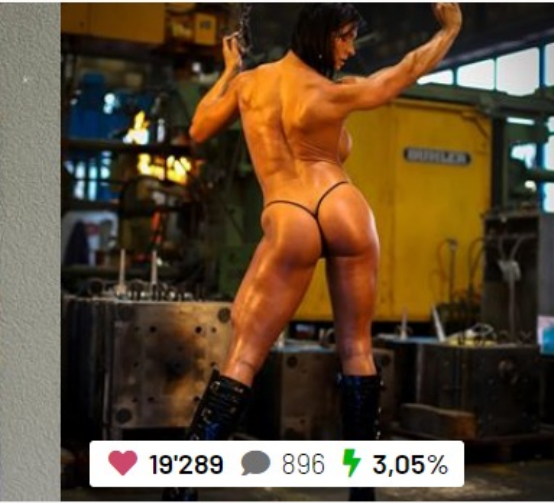
Statistik



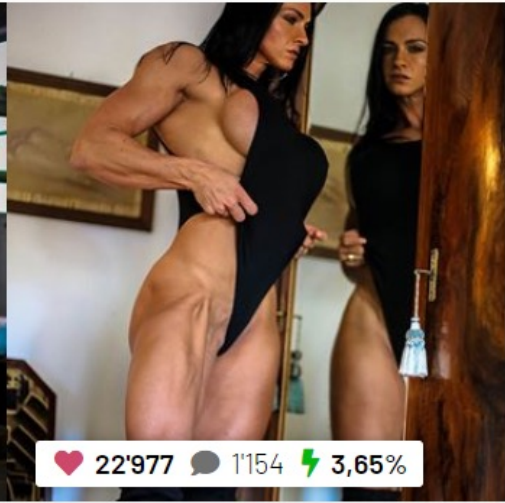
18'725 709 2,94%



27'778 1'439 4,42%



19'289 896 3,05%



22'977 1'154 3,65%

Quelle: Likeometer.co, 22.1.2020

03

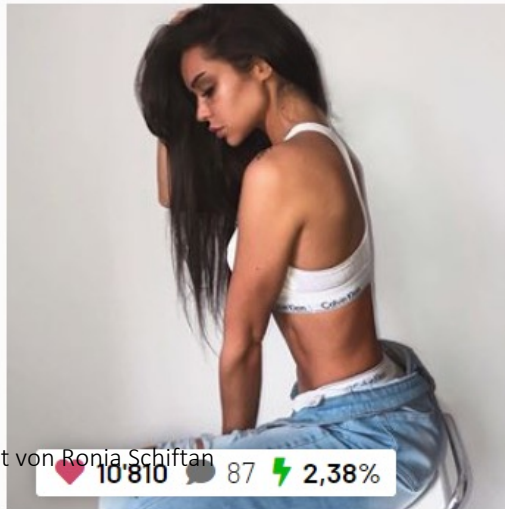


deboragabriella_ - Debora Gabriella Cicciolina

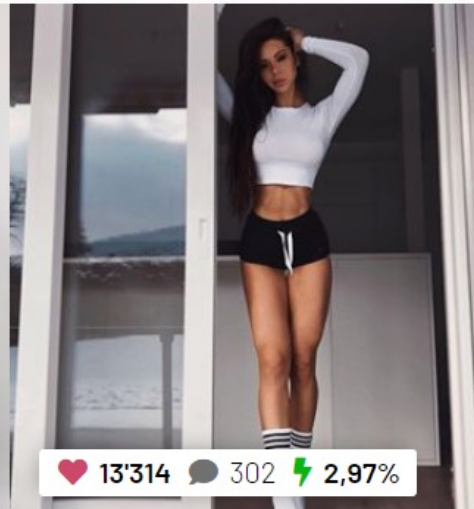
Follower: 458'570

+0,22%

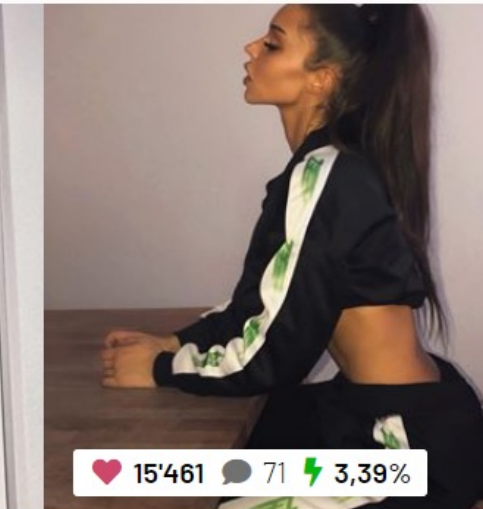
Statistik



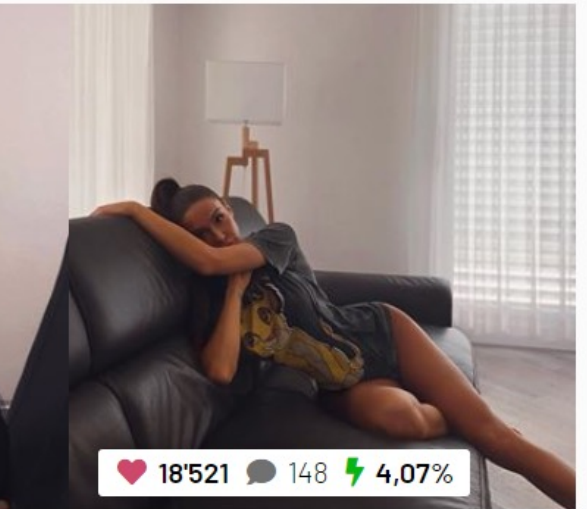
10'810 87 2,38%



13'314 302 2,97%



15'461 71 3,39%



18'521 148 4,07%

04

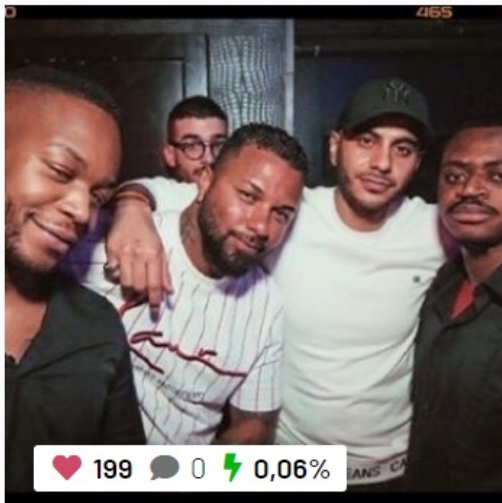


tresortoko - Tresor Toko

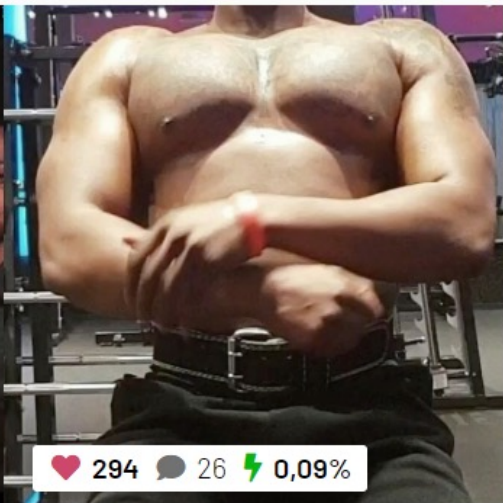
Follower: 354'065

📈 +0,05%

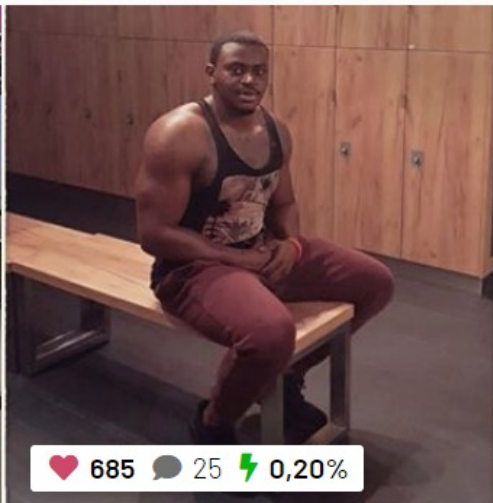
Statistik



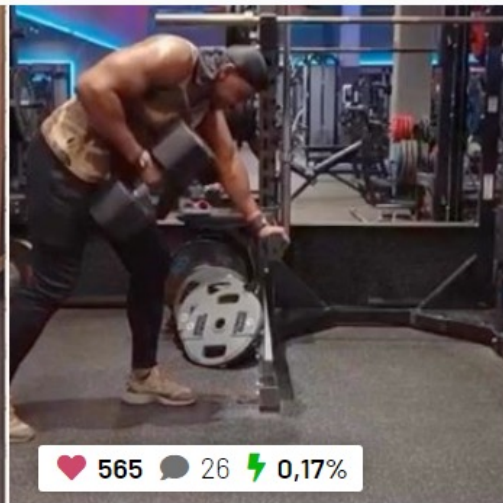
❤️ 199 💬 0 ⚡ 0,06%



❤️ 294 💬 26 ⚡ 0,09%



❤️ 685 💬 25 ⚡ 0,20%



❤️ 565 💬 26 ⚡ 0,17%

Quelle: Likeometer.co, 22.1.2020

05



mischajaniec - Mischa Valentino

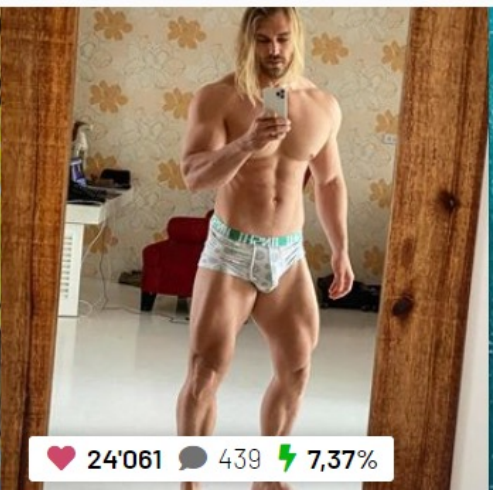
Follower: 332'510

📈 +1,81%

Statistik



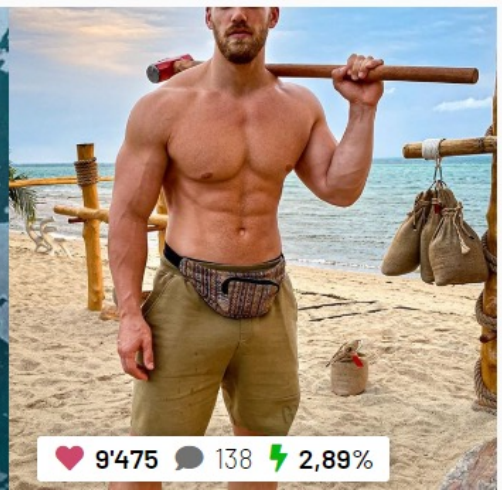
❤️ 6'707 💬 63 ⚡ 2,04%



❤️ 24'061 💬 439 ⚡ 7,37%



❤️ 5'091 💬 63 ⚡ 1,55%



❤️ 9'475 💬 138 ⚡ 2,89%

Durch Bilder lernen wir...



Explizit und Implizit

Explizite Botschaften und Einstellung (durch Nachrichten, Informationen, Lernangebote)

Wissensaneignung, Sleeper-Effekt, Werte werden manifestiert

«Kaffee entzieht Wasser»

Implizite Botschaften und Einstellungen (Normen, Rollenbilder, Trends, beiläufiges Lernen)

Sozialisierungseffekt = Lernen von sozialem Wissen durch Andere =>

Manifestierung von Weltbildern, Selbstbildern, Stereotypen,

Sozialverhalten

«Gesund gleich gut»



Ideal vs. Realität


Beispiel Instagram @house.of.huber





e

Was ist jetzt zu tun?

- 
- 1) Zuhören und über Ängste reden
 - 2) eine verlässliche Bezugsperson sein
 - 3) Hilfe holen
 - 4) Leistungsdruck rausnehmen

Kursangebote
Erste Hilfe Fokus Jugendliche





Empfehlungen

Psychische Probleme und Störungen bahnen sich oft schon im Jugendalter an. Viele bleiben jedoch unentdeckt. UNICEF legt deshalb vier konkrete Empfehlungen vor:

1 Präventionsprogramme müssen junge Menschen bereits früh erreichen.

Solche Programme sollten darauf abzielen, Schutzfaktoren zu stärken und neben Fachkräften des Gesundheitswesens auch Erwachsene im direkten Umfeld der Jugendlichen einbeziehen.

2 Das Stigma, sich Hilfe zu holen, muss abgebaut werden.

Dies kann nur geschehen, wenn wir als Gesellschaft lernen, über unsere Gefühle zu sprechen. Dazu ist viel Aufklärungsarbeit erforderlich. Diese muss sich an junge Menschen sowie auch an Erwachsene richten.

3 Stetiges Monitoring ist essenziell.

Die Situation von Jugendlichen und ihrer psychischen Gesundheit soll regelmässig und über die Pandemie hinaus erhoben werden. Nur so kann die Entwicklung im Laufe der Zeit beurteilt werden.

4 Angebote müssen für und mit Jugendlichen erstellt werden.

Nur im direkten Dialog mit jungen Menschen kann eruiert werden, welche Angebote sie wie nutzen und was ihnen in der Versorgung fehlt. Jede und jeder Jugendliche soll sich berechtigt fühlen, um Hilfe zu bitten. Angebote sollten leicht zugänglich sein und über ausreichende Kapazitäten verfügen.

Weitere Projekte und Links für Jugendliche

- <https://www.147.ch/de/> (Das rundum-Sorgentelefon für Jugendliche)
- <http://www.kensch-es.ch/> (Plattform vom Kanton Zug)
- <https://santepsy.ch/de/> (Kampagne Psychische Gesundheit aus der Romandie und dem Tessin)
- <https://www.wie-gehts-dir.ch/emotionen-abc> (Kampagne Psychische Gesundheit Deutschschweiz)
- <https://dureschnufe.ch/> (Kampagne Psychische Gesundheit in der Krisenzeit)
- https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche-koerper-psyche.cfm (Gesundheitsförderungsplattform für Jugendliche)
- <https://www.lilli.ch/> (Alles rund um Sexualität)
- <https://healthybodyimage.ch/> (Alles rund um das positive Körperbild)



Vielen Dank!

Ronia Schiftan

MSc Angewandte Psychologie

Ernährungspsychologin ZEP

Kontakt

ronia.schiftan@externas.ch

www.externas.ch

M: +41 78 607 47 28