



Medienkonferenz «Jugendgesundheitsbericht 2016» vom Montag, 31. Oktober 2016

REFERAT VON DR. ANNEMARIE TSCHUMPER UND DR. RICHARD JAKOB,
CO-LEITENDE, GESUNDHEITSDIENST DER STADT BERN

Es gilt das gesprochene Wort

Sehr geehrte Damen und Herren

Wir werden Ihnen nun Befunde und Schlussfolgerungen aus dem Bericht vorstellen.

Zu Folie 2

Sie sehen die teilweise bereits erwähnten Datenquellen. Der Bericht ist ein Gemeinschaftswerk verschiedener Dienste und vieler beteiligter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Gesundheit der Jugendlichen ist besonders stark von sozialen Einflüssen geprägt und hängt eng mit ihren Bildungschancen zusammen. Daher brauchte es verschiedene Blickwinkel, um die gesundheitliche Situation der Jugendlichen zu erfassen.

Folie 3

Das erfreuliche zuerst. Die weitaus meisten Jugendlichen schätzen ihre Gesundheit als gut bis sehr gut ein. Ältere Jugendliche sind in der Regel etwas pessimistischer. Sie sind aufgrund ihrer Entwicklung bereits stärker und teilweise schmerzhaft mit der Realität ihrer eigenen Grenzen konfrontiert. Und die Anforderungen in Schule, Beruf und Privatleben steigen weiter an. Zwischen 3 und 25 Prozent der Jugendlichen leiden an diversen Beschwerden, einer chronischen Krankheit oder Behinderung, was aber die grundsätzlich positive Einschätzung der Gesundheit glücklicherweise nicht bei allen beeinträchtigt.

Zu Folie 4

Die meisten Jugendlichen verfügen über gesundheitliche Schutzfaktoren im Umfeld: eine gute Verbundenheit mit den Eltern, ein gutes Schul- und Familienklima und erfahrene Wertschätzung in der Schule sowie verlässliche Freundinnen und Freunde gehö-

ren dazu. Und sie haben ein Bewusstsein für die gesundheitliche Bedeutung des eigenen Lebensstils und guter sozialer Beziehungen.

Zu Folie 5

Viele Jugendliche übernehmen Aufgaben im Haushalt oder sind sozial engagiert: Mädchen mehr als Jungen bei Betreuungsaufgaben für jüngere Geschwister oder kranken Angehörigen; Jungen dafür öfter mit Aufgaben in ihrem Club oder Verein. 1 bis 2 Prozent der Jugendlichen sind in einer gemeinnützigen Organisation aktiv.

Wir kommen zur ungleichen Verteilung von Gesundheits- und Bildungschancen

Zu Folie 7

Armut hat auf die Gesundheit und die Hirnentwicklung vielfältige negative Einflüsse. Und sie betrifft in der Stadt Bern viele Jugendliche. Der Anteil 13- bis 18-Jähriger, der von Sozialhilfe abhängig ist, hat von 2010 bis 2015 von 9,6 auf 11,1 Prozent zugenommen. Auf der Sekundarstufe I ist einer respektive eine von acht Jugendlichen abhängig von der Sozialhilfe. Und dieser Anteil ist in Bümpliz und Bethlehem drei- bis vierfach höher als in den anderen Schulkreisen. Von den schulärztlich Untersuchten hatte zudem einer respektive eine von sechs Jugendlichen ausländische Eltern ohne formelle nachobligatorische Bildung. Beides beeinträchtigt, die elterlichen Unterstützungsmöglichkeiten. Auch die Bildung hat einen Einfluss auf die Gesundheit: über das erzielbare Einkommen oder über den Zugang zu Informationen, Beziehungen, Freizeitaktivitäten etc. Im schulärztlichen Dienst wird der Bildungsstand der Eltern erfasst.

Zu Folie 8

Einen Zusammenhang zwischen Bildungsstand der Eltern und Gesundheitsverhalten zeigt sich beim regelmässigen Sport, dem Velofahren, der Einnahme von Frühstück oder Znüni sowie dem Konsum digitaler Medien: Je tiefer der Bildungsstand der Eltern, desto weniger Jugendliche haben ein gesundheitsförderliches Verhalten. Enge finanzielle Verhältnisse, unregelmässige Tagesabläufe oder eine schlechte Integration der Familie schränken hier auch die Möglichkeiten ein.

Zu Folie 9

Je tiefer der Bildungsstand der Eltern, desto öfter leiden die Jugendlichen an gewissen Gesundheitsproblemen; so unter einem schlechten psychischen Befinden, einer belasteten Familiensituation oder an Übergewicht und Fettleibigkeit. Gerade letzteres wird

auch zur ungleichen Verteilung von Folgekrankheiten führen. Jugendliche aus höheren Bildungsschichten sind einzig von Allergien vermehrt betroffen.

Zu Folie 10

Für die Bildungschancen kumulieren die Wirkungen von Bildungsstand und Nationalität der Eltern, wenn man beispielsweise das Erreichen des Sek-Niveaus auf der Sekundarstufe I betrachtet. Ausländische Jugendliche haben zudem mehr als doppelt so häufig wie Schweizer Jugendliche keine Anschlusslösung beim Austritt aus der 9. Klasse. Dabei investieren Jugendliche aus bildungsfernen Familien zur Aufbesserung ihrer Bildungschancen ebenso viel in ausserschulischen Nachhilfeunterricht wie alle anderen. Knapp 20 Prozent aller Jugendlichen der 8. Klassen besuchen ausserschulische Nachhilfe.

Zu Folie 11

Bei den Mädchen gibt es auffällige Trends, wenn man einen längeren Zeitraum betrachtet. Sie treiben weniger regelmässig Sport als vor zehn Jahren, haben vermehrt eine ungenügende Sehschärfe, und ihr psychisches Befinden wird öfter negativ eingeschätzt. Sowohl das psychische Befinden als auch die Entwicklung einer Kurzsichtigkeit können im Zusammenhang mit weniger körperlicher Aktivität im Freien und am Sonnenlicht stehen. Mädchen berichten zudem wesentlich häufiger als Jungen über Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen.

Zu Folie 12

Zur Herstellung gerechterer Bildungs- und Gesundheitschancen ist es wichtig, früh zu beginnen. Die «primano»-Frühförderung kann hier einen Beitrag leisten, auf dem während der Schulzeit weiter aufgebaut werden muss. Die Forschung zeigt, dass benachteiligte Jugendliche stark von Massnahmen im schulischen Umfeld profitieren, weil sie hier leicht Zugang finden. Daher haben die Vernetzung von Schule und Quartierangeboten sowie die gut etablierten Angebote der offenen Jugendarbeit eine wichtige Bedeutung. Erste positive Erfahrungen mit der Bildungslandschaft «Futurina» Bern West für die Basis- und Primarstufe ermutigen zur Prüfung, ob eine weitere Bildungslandschaft für die Sekundarstufe I und den Übergang in die nachobligatorische Bildung pilotiert werden kann. Die Ursachen des ungleichen Zugangs zu Sportangeboten und zum Velo als Verkehrsmittel müssen im nächsten Schritt vertieft geprüft werden, um möglichst wirksame Massnahmen ergreifen zu können. Für faire Bildungs- und Gesundheitschancen gilt es auch Jugendliche zu unterstützen, die aufgrund einer chronischen Krankheit, einer Lern- oder anderen Behinderung darauf angewiesen sind. Hier

hat der schulärztliche Dienst ergänzend zur kantonalen Erziehungsberatung eine wichtige Aufgabe.

Und nun zu den Jugendlichen mit psychosozialen Belastungen

Zu Folie 14

Bei den schulärztlich untersuchten 8.-Klass-Jugendlichen zeigen 16 Prozent der Mädchen und 9 Prozent der Jungen ein mässiges bis schlechtes psychisches Befinden. Und bei den online Antwortenden 16- bis 18-Jährigen stehen Probleme mit Stress, Nervosität, Traurigkeit oder dem Gefühlsleben beim gemeldeten Hilfsbedarf an erster Stelle. «Das Leben kann manchmal ganz schön hart sein», meinten die Jugendlichen im Workshop dazu. Je 12 Prozent beider Gruppen gaben an, mit niemandem über psychische Probleme sprechen zu können.

Zu Folie 15

Für die Jugendlichen niederschwellig erreichbare Ansprechpersonen sind die Schulsozialarbeitenden, die Schulärztinnen und Schulärzte. Und das Lebenskompetenzen-Programm «Du seisch wo düre» kann besonders geforderte Jugendliche aus Realklassen und Klassen zur besonderen Förderung ein Stück begleiten und ihnen eigene Stärken und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen. Damit diese Aufgaben weiterhin gut erfüllt werden können, müssen die personellen Ressourcen den steigenden Schülerinnen- und Schülerzahlen und dem wachsenden Bedarf angepasst werden. Eine Anpassung wird im 2017 in der Schulsozialarbeit erfolgen und bis 2018 sind die entsprechenden Aufstockungen auch beim schulärztlichen Dienst und im Programm «Du seisch wo düre» zu planen und umzusetzen. Um die Jugendlichen für die Bewältigung ihrer Herausforderungen möglichst gut zu wappnen, müssen ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen gestärkt werden. Besonders wirksam kann dies erfolgen, wenn Schule und Fachpersonen der Schulgesundheitsförderung gemeinsam entsprechende Module umsetzen, die sich an aktuellen pädagogischen Entwicklungen, Lehrplänen und schulischem Alltag orientieren.

Verbreitete Schlafdefizite geben Anlass zur Sorge

Zu Folie 18

Ein Viertel der Jugendlichen schläft mit weniger als acht Stunden klar zu wenig, die Hälfte nur knapp genügend. «Die ständige Müdigkeit ist etwas Normales in unserem Alter», bemerkte dazu ein Workshop-Teilnehmer. Wobei fast 30 Prozent der Online

Befragten angeben, für Schlafprobleme Hilfe zu benötigen. Das Problem hat gegenüber früheren Befragungen an Stellenwert gewonnen. Ein chronischer Schlafmangel ist nicht harmlos. Der Schlaf ist enorm wichtig für die intensive Hirnentwicklung in diesem Alter. Und ein chronischer Schlafmangel hat Folgen für die Gesundheit: ein schlechtes psychisches Befinden bis hin zur depressiven Verstimmung, verminderte Leistungsfähigkeit, ein erhöhtes Unfallrisiko und ein erhöhtes Risiko für Übergewicht sind Beispiele dafür.

Zu Folie 18

Die Ursachen der Schlafdefizite sind vielschichtig. Eine wichtige Rolle im Jugendalter spielt die Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus nach hinten. Sie setzt mit der Pubertät ein und kann anhand der Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin biologisch «gemessen» werden. Eine Rolle spielen auch gesellschaftliche Trends. Auch von den Erwachsenen wird es zunehmend als Qualifikation gesehen, mit wenig Schlaf auszukommen, und Essen und Freizeitaktivitäten werden im Trend eher später angesetzt. Einen Einfluss haben können zudem digitale Medien: Ihr Konsum kann auf Kosten von Schlafzeit gehen, der hohe Blaulichtanteil der Bildschirme verzögert die Ausschüttung von Melatonin und über Nacht eingehende Signale auf dem Mobiltelefon stören den Schlaf. «Wir sind die digitale Generation. Wer digitale Medien wenig nutzt, verliert rasch den Anschluss», erklärte ein Workshop-Teilnehmer und zeigt das Dilemma auf, in dem die Jugendlichen bezüglich Medien stehen.

Zu Folie 19

Auf Verhaltensebene soll eine Kampagne des schulärztlichen Dienstes für die Bedeutung des Schlafs sensibilisieren, über Massnahmen für einen besseren und vor allem genügend Schlaf informieren. Da Jugendliche aufgrund der biologischen Veränderungen nicht beliebig früh zu Bett gehen können, sollten aus Sicht des Gesundheitsdienstes auch die morgendlichen Schulanfangszeiten besser an ihre Voraussetzungen angepasst werden. Dass das wirkt, bestätigt der Schulstandort Munzinger. Seit gut zwei Jahren können die Jugendlichen dort ab 8 Uhr ankommen. Um 8:30 Uhr beginnt dann der Unterricht. Am Schulstandort Munzinger schlafen bedeutend weniger Jugendliche weniger als 8 Stunden (11 vs. 34 Prozent in den übrigen Standorten). Das Beispiel bestätigt einmal mehr die Resultate vieler wissenschaftlicher Studien zum Thema Schulbeginn im Jugendalter.

Auch die Eltern verdienen unsere Unterstützung

Zu Folie 21

Die Beziehung zwischen Kindern und ihren Eltern wandelt sich in den Jugendjahren ganz grundlegend. Das geht nicht immer ohne Konflikte über die Bühne. Umso mehr als die Jugendlichen sich für den Aufbau ihrer eigenen Identität intensiv mit dem Lebensstil und den Ansichten und Haltungen ihrer Eltern auseinandersetzen müssen. Eltern werden dabei nicht selten stark in Frage gestellt. Das gilt es auszuhalten und die Auseinandersetzung mit den Jugendlichen trotzdem zu wagen.

Zu Folie 22

Trotz Konflikten und Auseinandersetzungen und trotz der Tatsache, dass die Gleichaltrigen immer wichtiger werden, bleiben die Eltern wichtig! Sie sind die ersten Ansprechpartner für diverse Probleme. Und eine gute Verbundenheit mit den Eltern ist ein sehr wirksamer Schutzfaktor gegen alle möglichen gesundheitlichen Risiken. Auch hier gibt es aus den schulärztlichen Daten grundsätzlich positive Befunde. Aber die rund 10 Prozent Jugendlichen ohne diese elterlichen Ressourcen sind besonders verletzlich.

Zu Folie 23

Eltern stehen also wie ihre Jugendlichen vor grossen Herausforderungen. Auch sie verdienen Unterstützung: Sie sollen im Rahmen der schulischen oder schulnahen Elternarbeit noch vermehrt Gelegenheit bekommen, sich zu Erziehungs- und Gesundheitsthemen auszutauschen und zu informieren. So soll zum Beispiel die Bekanntheit der Telefonnummer des Elternnotrufs möglichst gut sichergestellt sein.

Wir danken abschliessend besonders allen Jugendlichen, die mit ihrer Offenheit und Gesprächsbereitschaft zu diesem recht umfassenden Bild über ihre gesundheitliche Situation beigetragen haben. Von ihrem Optimismus trotz vieler Herausforderungen wollen wir uns anstecken lassen und uns für die Umsetzung nötiger Massnahmen einsetzen.

Ihnen danken wir für die Aufmerksamkeit und das Interesse.