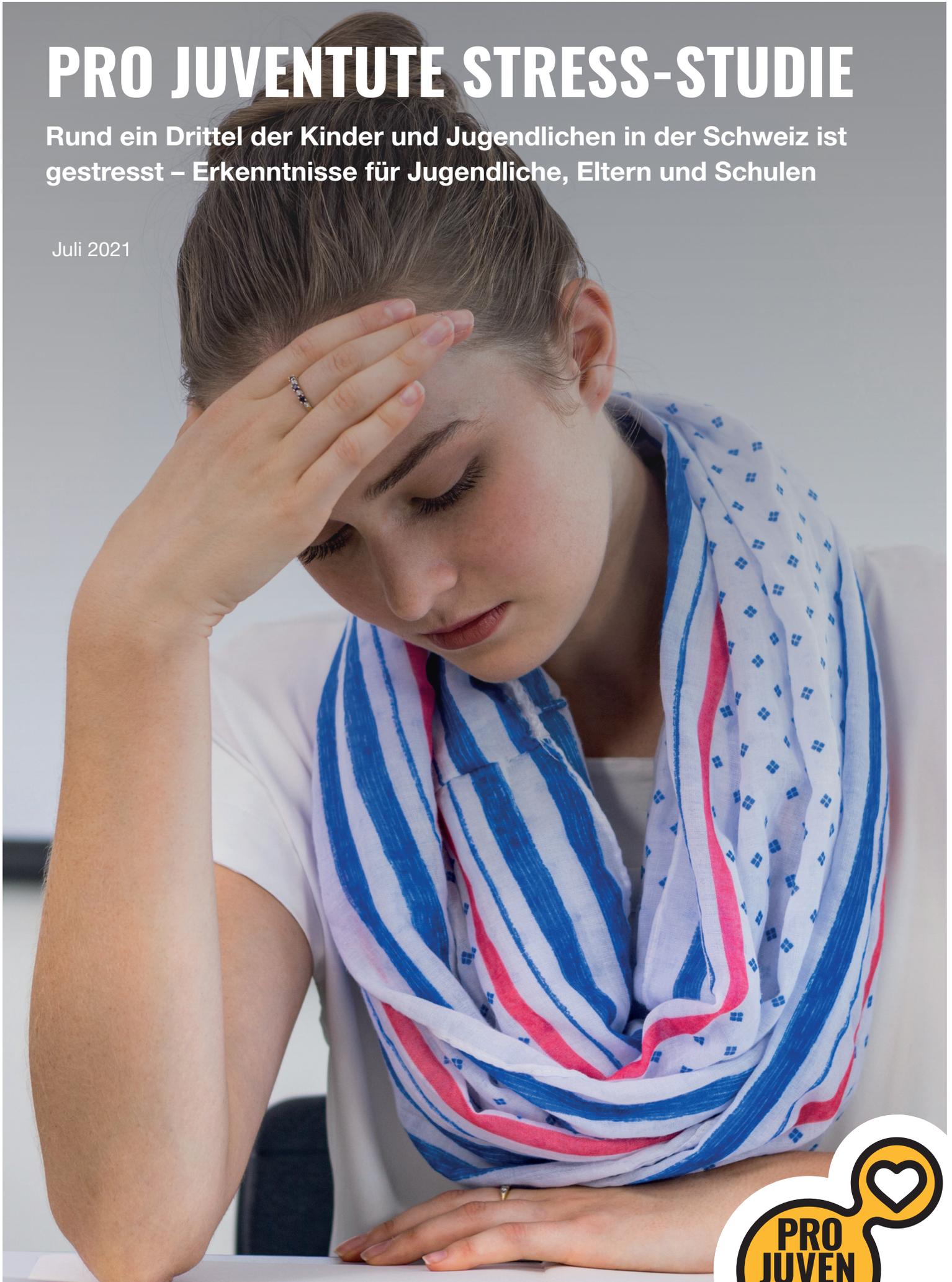


# PRO JUVENTUTE STRESS-STUDIE

Rund ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz ist gestresst – Erkenntnisse für Jugendliche, Eltern und Schulen

Juli 2021





## Inhaltsverzeichnis

---

1	Résumé .....	3
2	Wichtigste Erkenntnisse .....	4
2.1	Verbreitung von Stress und Leistungsdruck bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz .....	4
2.2	Auslöser und die Auswirkungen von Stress bei Kindern .....	4
2.3	Einfluss von Eltern und Erziehungsberechtigten auf Stress bei Kindern .....	5
2.4	Einfluss der Schule auf Stress bei Kindern .....	5
2.5	Einfluss der Covid-Situation auf Stress bei Kindern .....	6
3	Methoden .....	7
3.1	Stichprobe .....	7
3.2	Befragung der Schüler*innen .....	8
3.2.1	Berechnung des Gesamtsyndroms Stress .....	8
3.3	Befragung der Lehrer*innen .....	9
3.3.1	Hauptkomponenten-Analyse Lehrpersonen-Fragebogen .....	9
3.3.2	Clusteranalyse der Klassen .....	10
3.4	Befragung der Eltern .....	11
4	Resultate .....	12
4.1	Gesamtsyndrom Stress .....	12
4.2	Zeitmangel .....	15
4.3	Eltern .....	16
4.4	Schule .....	19
4.4.1	Schulbezogene Auslöser für Stress .....	19
4.4.2	Lehrpersonen- bzw. Klassen-Typen und Stress-Belastung der Schüler*innen .....	20
5	Danksagung .....	28
6	Literaturverzeichnis .....	29
7	Anhang .....	30
7.1	Abbildungsverzeichnis .....	30
7.2	Tabellenverzeichnis .....	31

### Impressum

Herausgegeben von Pro Juventute Schweiz, Juli 2021  
Verantwortlich: Ingo Albrecht, [ingo.albrecht@projuventute.ch](mailto:ingo.albrecht@projuventute.ch)

Autoren: Ingo Albrecht<sup>1</sup>, Mara Kottlow<sup>1</sup>, Patric Stocker<sup>2</sup>, Holger Ziegler<sup>3</sup>

<sup>1</sup>: Pro Juventute / <sup>2</sup>: AmPuls Institut / <sup>3</sup>: Universität Bielefeld

### Zitiervorschlag:

Albrecht I., Kottlow M., Stocker P., Ziegler H. (2021), Rund ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz ist gestresst – Erkenntnisse für Jugendliche, Eltern und Schulen, Pro Juventute Schweiz, Zürich

Pro Juventute Schweiz, Thurgauerstrasse 39, 8050 Zürich, [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

# 1 Résumé

---

Stress ist bei Kindern und Jugendlichen weit verbreitet, wobei dieser mit dem Alter der Kinder zunimmt. Zudem sind junge Frauen deutlich gestresster als junge Männer; das gilt noch ausgeprägter für Schüler\*innen aus der Romandie und vor allem dem Tessin im Vergleich mit den Schülerinnen der deutschen Schweiz. Kinder mit erhöhten Stresswerten weisen eine erhöhte Ängstlichkeit sowie ein geringeres allgemeines Wohlbefinden und ein schlechteres Selbstkonzept auf als Kinder mit geringen Stresswerten. Und sie bewerten ihre sozialen Beziehungen auf unterschiedlichen Ebenen deutlich schlechter als die anderen Kinder.

Im Folgenden gehen wir auf die wichtigsten Fragen zu den hohen Stresswerten aus Sicht der Kinder, Eltern und Lehrpersonen ein. Detaillierte Angaben zum wissenschaftlichen Vorgehen und den Resultaten der statistischen Auswertungen finden sich nachgelagert in den Kapiteln «Methoden» und «Resultate».

## 2 Wichtigste Erkenntnisse

---

### 2.1 Verbreitung von Stress und Leistungsdruck bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz

---

Insgesamt fast ein Drittel (32,6%) der Kinder und Jugendlichen zeigt gemäss dieser Studie eine hohe Ausprägung an Stress. Dabei nimmt der empfundene Stress mit dem Alter zu, aber auch bei den unter 12-Jährigen weisen bereits 26,1% der Kinder hohe Stresswerte auf. Viele Kinder erleben also schon im jungen Alter in einem hohen Ausmass, dass sie sich den an sie gestellten Anforderungen, Erwartungen und Aufgaben nicht gewachsen fühlen. Bei den über 14-jährigen Jugendlichen sind es bereits mehr als 45%, die ein hohes Level an Stress zeigen.

Mit zunehmendem Alter nimmt auch der Unterschied zwischen dem erlebten Stress bei jungen Männern und Frauen deutlich zu, und zwar in Richtung höherer Stresswerte bei jungen Frauen. So sind bei den über 14-jährigen Jugendlichen 59% der Frauen sehr gestresst, bei den Männern dagegen «nur» 34%. Die jungen Frauen fühlen sich im Vergleich zu den jungen Männern eher erschöpft oder ausgebrannt und nehmen Stress stärker als Belastung wahr. Auch bei anderen Merkmalen, welche Indikatoren für die psychische Gesundheit sind, zeigen sich bei den jungen Frauen deutlich höhere Belastungswerte als bei jungen Männern. Am deutlichsten ist der Unterschied hier bezüglich des Selbstwertes, der bei jungen Frauen deutlich häufiger eingeschränkt ist. Ausserdem berichten Frauen von einem geringeren Wohlbefinden und niedrigerer Selbstwirksamkeit und fühlen sich häufiger als Versagerinnen. Diese Unterschiede zwischen Männern und Frauen zeigen sich auch in anderen Erhebungen zur psychischen Gesundheit resp. Stress von Kindern und Jugendlichen, wie beispielsweise der HBSC-Erhebung oder der Juvenir-Stress-Studie (Ambord et al., 2020; Güntzer et al., 2015).

Es gibt zudem deutliche Unterschiede zwischen den Sprachregionen. Während 31% der Schüler\*innen in der Deutschschweiz eine hohe Ausprägung an Stress zeigen, sind es in der Romandie 34% und im Tessin sogar 39%. In der Romandie und im Tessin fühlen sich ausserdem mit 29% der Schüler\*innen weit mehr Kinder und Jugendliche als Versager\*innen als in der Deutschschweiz mit 15%. Unterschiede zwischen den Sprachregionen wurden auch in anderen Erhebungen zur psychischen Gesundheit in der Schweiz ermittelt. So wurden beispielsweise im Monitoring des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan) bei 7,3% der Bevölkerung in der deutschen und rätoromanischen Schweiz Depressionssymptome festgestellt, in der Romandie und im Tessin bei 12% (Schuler et al., 2020).

Auch die im vorherigen Abschnitt erwähnten Geschlechtsunterschiede unterscheiden sich zwischen den Sprachregionen der Schweiz: In der Romandie sind die Geschlechtsunterschiede bezüglich des allgemeinen Stresslevels grösser, während sie im Tessin nur geringfügig sind.

### 2.2 Auslöser und die Auswirkungen von Stress bei Kindern

---

Kinder mit erhöhten Stresswerten weisen in der vorliegenden Studie häufiger eine erhöhte Ängstlichkeit sowie ein geringeres allgemeines Wohlbefinden und ein schlechteres Selbstkonzept auf als Kinder mit geringen Stresswerten. Es fällt auf, dass diese Kinder ihre sozialen Beziehungen auf unterschiedlichen Ebenen als schlechter bewerten als Kinder mit niedrigen oder durchschnittlichen Stresswerten. Dies betrifft sowohl die Beziehungen zu den Eltern und zu Gleichaltrigen als auch die Beziehungen zu Lehrpersonen. Dementsprechend gehören auch soziale Stressoren (wie Streit mit den Eltern, Mobbing und Streit in der Schulklasse) zu den häufigen Auslösern von Stress bei diesen Kindern.

Die Resultate dieser Studie deuten auf grosse Unterschiede hin in der Menge der Zeit, die Kindern zur freien Verfügung steht und in der Art und Weise, wie diese Zeit genutzt wird. So geben Kinder und Jugendliche mit niedrigeren Stresswerten eher an, Zeit zu haben, um sich zu erholen. Gleichzeitig investieren diese Kinder und Jugendlichen ihre freie Zeit häufig in Aktivitäten wie Sporttraining, Musiküben oder Treffen mit Freund\*innen.

Demgegenüber fühlen sich Kinder und Jugendliche mit hohen Stresswerten häufiger durch ihre Freizeitbeschäftigungen gestresst, obwohl sie solchen weniger häufig pro Woche nachgehen. Häufiger als die anderen Kinder und Jugendlichen machen sie dagegen Hausaufgaben oder müssen sie für Geld arbeiten. Gleichzeitig verbringen sie mehr Zeit mit elektronischen Medien und langweilen sich öfter als die weniger gestressten Kinder und Jugendlichen. Je mehr Zeit die Kinder und Jugendlichen mit dem Konsum elektronischer Medien verbringen, desto häufiger sind sie auch gestresst.

## **2.3 Einfluss von Eltern und Erziehungsberechtigten auf Stress bei Kindern**

---

Das Gefühl der Eltern, dass ihre Kinder gestresst sind, korreliert sehr stark mit dem Stresslevel der Kinder. Ferner ist auch die Befürchtung der Eltern, sie könnten ihre Kinder überfordern, mit dem Stresslevel der Kinder korreliert. Eltern schätzen also in den meisten Fällen das Stresslevel ihrer Kinder richtig ein. Trotzdem unterschätzen Eltern hohen Stress ihrer Kinder in rund 20% (18,8%) der Fälle.

Die Einschätzung, dass das eigene Kind gestresst ist, geht zudem mit erhöhtem Stress der Eltern, finanziellen Sorgen und vermindertem Wohlergehen der Eltern einher. Eltern, die denken, ihr Kind sei gestresst, fördern ihr Kind eher erfolgs- und aufstiegsorientiert und haben gleichzeitig oft das Gefühl, das Kind zu überfordern.

Auf Seiten der Kinder und Jugendlichen scheint das subjektive Gefühl, dass ihre Eltern zu hohe Erwartungen an sie stellen und sie diese Erwartungen nicht erfüllen können, eine gewichtige Ursache ihrer Stressbelastung zu sein.

Auch die Bewertung der Beziehung, die die Kinder zu den Eltern haben und ob sie sich mit Problemen an die Eltern wenden können, vor allem aber auch, wie oft sie sich mit den Eltern streiten, steht in einem engen Zusammenhang mit ihrem Stresslevel. Gleichzeitig reduzierte sich der Stress der befragten Kinder deutlich, je mehr sie das Gefühl haben, zuhause sowie bei der Freizeitgestaltung mitentscheiden zu können. Auch verringert sich der Stress im Vergleich mit den anderen Kindern und Jugendlichen, je stärker sie den Eindruck haben, dass sich ihre Eltern für sie interessieren.

Die Studienresultate vermitteln, dass es den Stress der Kinder kaum reduziert, wenn die Eltern bei der Erledigung der Hausaufgaben mithelfen.

## **2.4 Einfluss der Schule auf Stress bei Kindern**

---

Kinder und Jugendliche können sich durch sehr unterschiedliche Faktoren im schulischen Kontext gestresst fühlen. Es sind jedoch häufiger Kinder und Jugendliche mit schlechteren Schulleistungen, insbesondere in Mathematik, die höhere Stresswerte aufweisen.

Zudem steigt die Stressbelastung mit dem Alter der Schüler\*innen. Die Lehrpersonen dieser höherstufigen Klassen dagegen nehmen Stress bei ihren Schüler\*innen seltener wahr, als dies bei Lehrpersonen der tieferen Stufen (4. und 5. Klasse) der Fall ist.

Auffällig ist der enge Zusammenhang zwischen dem Bild, welches Lehrpersonen von ihren Schüler\*innen haben und dem Stress der Kinder. Ein negatives Bild der Lehrpersonen von ihren Schüler\*innen ist in hohem Masse korreliert mit der Stressbelastung ebendieser, umso mehr, wenn auch noch ein schlechtes Schulklima hinzukommt. Das in der vorliegenden Studie als «abwertendes Schüler\*innenbild» bezeichnete negative Bild der Schüler\*innen ist vom Alter der Schüler\*innen bzw. von der Schulstufe beeinflusst und auch von der subjektiven Wahrnehmung der Schüler\*innen betreffend der finanziellen Situation der Familie. Ob die Schüler\*innen in dieser Studie dabei tatsächlich dem Bild ihrer Lehrpersonen entsprechen, wurde in dieser Studie nicht überprüft. Auch wie der Zusammenhang zustande kommt, kann in dieser Studie nicht abschliessend beantwortet werden. Er ist jedoch so deutlich, dass es sich zu lohnen scheint, diesen vertiefter zu untersuchen.

Ein weiterer Einflussfaktor auf den Stress der Schüler\*innen ist die «Schulkultur». Dazu gehört unter anderem, wie schüler\*innenfreundlich die Infrastruktur an den Schulen ist. Eine schüler\*innenfreundliche Infrastruktur bedeutet Bewegungsmöglichkeiten in Pausen und Freistunden, ein freundlich gestaltetes Schulhaus, Ruhezonen und Ruheräume für Schüler\*innen. Ebenfalls in der Dimension «Schulkultur» enthalten sind die Dimensionen Kollegialität unter den Lehrpersonen und Belastung der Lehrpersonen durch Ansprüche der Eltern, der Schüler\*innen und der Kolleg\*innen, sowie schüler\*innenorientierte Unterstützung an den Schulen (zum Beispiel freiwillige betreute Lernstunden und Stellen, wo sich Schüler\*innen Hilfe holen können) und die Solidarität unter den Schüler\*innen einer Klasse. Die von den Lehrpersonen wahrgenommene Schulkultur hat vor allem einen grossen Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden der Schüler\*innen und Schüler, auf ihre Beziehung zu den Lehrer\*innen und darauf, ob sie gerne zur Schule gehen.

## **2.5 Einfluss der Covid-Situation auf Stress bei Kindern**

---

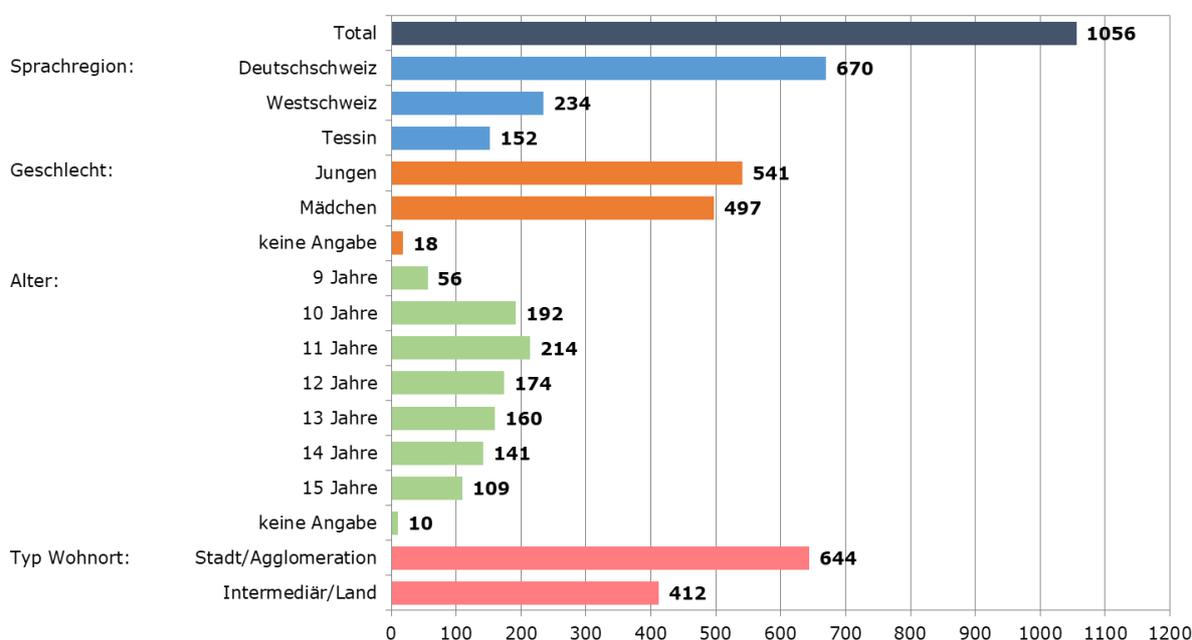
Die vorliegende Befragung fand zwischen Oktober 2019 und Februar 2020 statt, also noch vor der Corona-Pandemie und kann daher für sich keine Antwort auf die Frage nach der Stressbelastung aufgrund der Pandemie und den Schutzmassnahmen geben. In den letzten Monaten wurden bereits mehrere Befragungen zur Belastung und zur psychischen Gesundheit von Schüler\*innen während der Pandemie durchgeführt und weitere Befragungen und Studien sind in den kommenden Monaten zu erwarten. Für den Zeitraum bis und mit Februar 2021 verweisen wir auf den «Pro Juventute Corona-Report».

## 3 Methoden

### 3.1 Stichprobe

An der Fragebogen-Studie haben 1'056 Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 15 Jahren teilgenommen. Die Befragung wurde an 51 verschiedenen Schulen verteilt über die ganze Schweiz durchgeführt und fand jeweils in der Schule statt. 40 Schulen wurden nach dem Zufallsprinzip auf Basis eines nationalen Quotenplans ausgewählt. Da die Gesundheitsförderung des Kantons Zürich die Situation spezifisch auch für den Kanton Zürich auswerten möchte, hat sie eine zusätzliche Befragung von 10 Schulen im Kanton Zürich in Auftrag gegeben und finanziert. Des Weiteren hat eine Schule im Kanton Zürich teilgenommen, die innerhalb der Frist nicht erreicht werden konnte und für die bereits ein Substitut rekrutiert wurde. Die Antworten dieser zusätzlichen Schulen im Kanton Zürich fliessen in den Bericht ein, womit eine grössere Stichprobe erreicht wurde, gleichzeitig ist der Kanton Zürich in der Studie überproportional stark vertreten. Auch überproportional stark vertreten ist das Tessin, um die Erhebung auf mehrere Klassen pro Schulstufe verteilen zu können.

In 3 Schulen haben auf eigenen Wunsch der Schulleitung 2 Schulklassen der gleichen Stufe teilgenommen, an einer Schule 3 Schulklassen der gleichen Stufe, sodass insgesamt an diesen 51 Schulen 56 Klassen teilgenommen haben und uns 56 Fragebögen von Lehrpersonen vorliegen. 35 der teilnehmenden Klassen waren aus der Deutschschweiz, 13 aus der Westschweiz und 8 aus dem Tessin, bzw. 670 Schülerinnen und Schüler stammten aus der Deutschschweiz, 234 aus der Romandie und 152 aus dem Tessin. Diese und weitere Angaben zur Stichprobe sind in Abbildung 1 ersichtlich.



**Abbildung 1** Anzahl der Schüler\*innen, Teilnahmen nach Sprachregion, Geschlecht, Alter und Typ des Wohnorts

Die Befragung fand zwischen Oktober 2019 und Februar 2020 statt. Die Antworten wurden anonym abgegeben, die Fragebogen von Kindern, Lehrpersonen und Eltern konnten über Codes miteinander in Beziehung gestellt werden.

## 3.2 Befragung der Schüler\*innen

---

Der Fragebogen für die Schüler\*innen besteht aus einem umfassenden Fragekatalog mit insgesamt 110 Fragen. Stress wird mittels dieses Fragebogens multidimensional erfasst (siehe Unterkapitel *Gesamtsyndrom Stress*). Es wurde damit ein Konzept von «Stress» entwickelt, das über die subjektive Aussage «ich fühle mich gestresst» hinausgeht. Dieser subjektive Aspekt ist nur *ein* Teil des mehrdimensionalen Konzepts von Stress.

Das mehrdimensionale Stresskonzept baut auf einer Reihe von Überlegungen und Forschungsbefunden auf. Aus einer medizinischen Perspektive auf Stress hat August Wilhelm von Eiff (1980) vorgeschlagen, Stress als eine von emotionellen Reaktionen begleitete Körperreaktion auf «Stressoren» zu erfassen. Stressoren lassen sich als das Ausmass von Druck bei der Bewältigung von Aufgaben und Problemen verstehen. Dieser Druck entsteht, wenn die Aufgabe als schwer zu bewältigen oder die zur Bewältigung zur Verfügung stehende Zeit als zu knapp wahrgenommen wird. Gerade der Aspekt des Zeitmangels spielt im wissenschaftlichen, aber auch populären Diskurs über Stress (z.B. Rusch, 2019) eine grosse Rolle. Dies gilt auch für die Bedeutung einer Erfahrung von Überforderung, wenn von «Stress» gesprochen wird (Selye, 1953). Viele psychologische (z.B. Hillert & Marwitz, 2006) und sozial- und kulturwissenschaftliche Arbeiten (z.B. Ehrenberg, 2013; Neckel & Wagner, 2013) betonen schliesslich mit Blick auf Stress die Bedeutung von Gefühlen der Erschöpftheit oder Ausgebranntheit (Hillert & Marwitz, 2006). Schliesslich soll mit dem mehrdimensionalen Konzept von Stress vor allem der belastende «Disstress» erfasst werden und weniger der Motivation, Kräfte und Energien freisetzende «Eustress» (Selye, 1953).

### 3.2.1 Berechnung des Gesamtsyndroms Stress

Mittels Hauptkomponenten-Analysen wurden die einzelnen Items der Befragung der Schüler\*innen auf 22 Dimensionen reduziert. Sieben dieser Dimensionen wurden durch eine Hauptkomponenten-Analyse zweiter Ordnung weiter auf eine Dimension reduziert, die das «Gesamtsyndrom Stress» zum Ausdruck bringt. Dieses Gesamtsyndrom Stress stellt im Wesentlichen das zu erklärende Phänomen dar. Die anderen Dimensionen wurden vor allem im Sinne von möglichen unabhängigen Variablen berechnet, die Hinweise auf Ursachen für Stress oder auf stressmildernde bzw. stresssteigernde Einflüsse liefern sollen.

Das Gesamtsyndrom Stress beinhaltet die Aussage der jungen Menschen, sich «gestresst zu fühlen». Ausserdem bezieht das Konzept auch Antworten auf Fragen, die auf «Überforderung durch Eltern» und «Überforderung durch Lehrer\*innen» verweisen, mit ein. Weitere Fragen des Konzepts zielen auf körperliche und emotionale Belastungen, wieder andere auf Zeitmangel sowie auf Gefühle der Erschöpftheit und Ausgebranntheit. Schliesslich sagt das Gesamtsyndrom Stress auch etwas darüber aus, wie belastet sich die jungen Menschen durch Stress fühlen.

Im Gesamtsyndrom Stress sind folgende Dimensionen enthalten:

- Subjektive Überforderung der Kinder und Jugendlichen durch Eltern
- Subjektive Überforderung der Kinder und Jugendlichen durch die Lehrpersonen
- Somatische Belastungen
- Gefühl der Erschöpftheit/Ausgebranntheit
- Emotionale Belastung
- Zeitmangel
- Belastung durch Stress

Die übrigen Dimensionen sind:

- Subjektives Wohlbefinden
- Selbstwirksamkeit
- Selbstkonzept
- Ängstlichkeit/Unsicherheit
- Interesse der Eltern
- Mitbestimmung zu Hause
- Überforderung durch Eltern
- Beziehung zu den Eltern
- Schulische Unterstützung durch Eltern
- Konflikte mit Peers
- Beziehung zu Lehrer\*innen
- Eufunktionaler Stress
- Sozialer Stress
- Leistungsbezogener Stress
- Politischer Stress
- Weitere Stressauslöser
- Zeit für angenehme Aktivitäten

### **3.3 Befragung der Lehrer\*innen**

---

Von allen insgesamt 51 Schulen bzw. 56 Klassen haben auch die Lehrpersonen an der Studie teilgenommen. Ihnen wurde ein spezifischer Fragebogen vorgelegt. Da alle angefragten Lehrpersonen teilgenommen haben, liegen uns 56 Lehrer\*innen-Fragebögen vor.

Der Lehrer\*innen-Fragebogen enthält insgesamt 92 Fragen. Unter anderem wird das schulische Umfeld abgefragt (z.B. Infrastruktur, Angebote, Tagesstrukturen, Regelungen zu Hausaufgaben oder Prüfungen), von den Lehrpersonen als belastend wahrgenommene Faktoren sowie die Beziehung der Lehrpersonen untereinander resp. zur Schulleitung, aber auch zu Schüler\*innen und deren Eltern. Zudem wurden die Lehrpersonen zur Klasse befragt – einerseits zum Klassengefüge, aber auch zur Einschätzung der Schüler\*innen insgesamt (schulische und außerschulische Einflussfaktoren). Darüber hinaus gaben die Lehrpersonen eine Einschätzung über die Veränderung von Belastung und Stress der Schüler\*innen über die letzten Jahre ab.

#### **3.3.1 Hauptkomponenten-Analyse Lehrpersonen-Fragebogen**

Auch die Daten des Lehrer\*innen-Fragebogens wurden mittels Hauptkomponenten-Analyse reduziert und verdichtet. Es wurden dadurch folgende 13 Dimensionen gebildet:

- Erfolgs- und Konkurrenzdruck
- Eindruck: Stress
- Stress als Problem
- Massnahmen gegen Stress
- Schüler\*innenfreundliche Infrastruktur\*
- Massnahmen gegen Mobbing
- Schüler\*innenorientierte Unterstützung\*
- Belastung durch Zeit und Verpflichtungen
- Belastung durch Verhalten (Schüler\*innen, Eltern, Kolleg\*innen)\*
- Klassensolidarität\*
- Strukturiertheit
- Kollegiale Kooperativität\*
- Abwertendes Schüler\*innenbild

Die 5 in der obigen Liste mit \* bezeichneten Dimensionen wurden durch eine Hauptkomponenten-Analyse zweiter Ordnung weiter auf die Dimension «Schulkultur aus Sicht der Lehrperson» reduziert:

- Schüler\*innenfreundliche Infrastruktur
- Schüler\*innenorientierte Unterstützung
- Belastung durch Verhalten
- Klassensolidarität
- Kollegiale Kooperativität

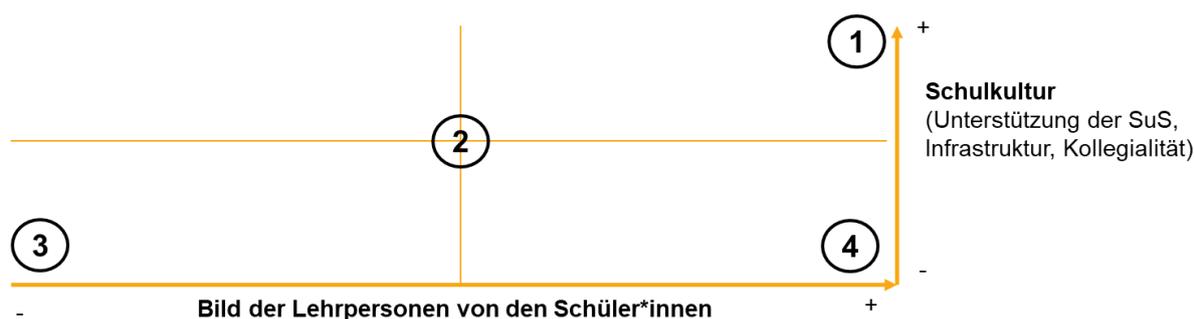
### 3.3.2 Clusteranalyse der Klassen

Mittels agglomerativ-hierarchischer Clusteranalysen wurden Typisierungen auf Basis der Dimensionen Schulkultur und Schüler\*innenbild vorgenommen. Die Dimension «Schulkultur aus Sicht der Lehrpersonen» umfasst unter anderem das Ausmass schüler\*innenorientierter Unterstützung und der Infrastruktur an den Schulen, der Kollegialität an der Schule und der Solidarität in der Klasse, jeweils aus Sicht der Lehrer\*innen. Die Dimension «Schüler\*innenbild» umfasst Fragen zum Bild, das die Lehrer\*innen von den Schüler\*innen ihrer Klasse zeichnen. Solche Fragen betreffen beispielsweise das Ausmass, in dem Schüler\*innen als faul und wehleidig beschrieben werden.

So wurden 4 Typen von Lehrer\*innen-Einschätzungen gebildet, die Unterschiede in der Schulkultur aus Lehrpersonen-Sicht sowie bezüglich des Bildes, das die Lehrer\*innen von ihren Schüler\*innen haben, zum Ausdruck bringen.

Die Clusteranalyse resultierte in folgenden vier Typen, die in Abbildung 2 grafisch dargestellt sind:

1. Klassen mit einer aus Lehrpersonen-Sicht guten Schulkultur und einem positiven Schüler\*innenbild seitens der Lehrer\*innen (+/+)
2. Klassen, die in beiden Aspekten durchschnittlich sind
3. Klassen mit einer negativen Schulkultur aus Sicht der Lehrpersonen und einem negativen Schüler\*innenbild seitens der Lehrer\*innen (-/-)
4. Klassen mit einer aus Sicht der Lehrpersonen negativen Schulkultur und einem positiven Schüler\*innenbild seitens der Lehrer\*innen (-/+)



**Abbildung 2** Beschreibung der aus der Clusteranalyse der Dimensionen «Schulkultur aus Sicht der Lehrperson» und «Bild der Lehrpersonen von den Schüler\*innen» resultierenden Typen.

### 3.4 Befragung der Eltern

---

Die Eltern wurden online befragt. Den Schüler\*innen wurde ein Link und ein individueller Code mitgegeben, über welchen die Eltern an der Befragung teilnehmen konnten. Der Fragebogen für die Eltern umfasste 104 Fragen. Es wurden Fragen gestellt, um die Struktur und den sozioökonomischen Status der Familie sowie den Wochenplan der Kinder zu erfassen. Zudem wurde der Umgang innerhalb der Familie erfasst z.B. Gesprächskultur, Familienorganisation, gemeinsame Aktivitäten, Wertvorstellungen, Mitspracherecht der Kinder oder die Unterstützung der Eltern. Des Weiteren wurde das schulische Umfeld aus Sicht der Eltern abgefragt, die Einschätzung der Eltern zum erlebten Stress der Kinder sowie mögliche Auslöser, aber auch Unterstützungsmöglichkeiten, wenn die Kinder gestresst sind.

Insgesamt liegen 343 Elterninterviews vor oder, relativ formuliert, Interviews mit Eltern von knapp 32% der Schüler\*innen. Von den Eltern der Kinder, die älter als 13 Jahre sind, hat nur etwas weniger als ein Viertel geantwortet. Von Schüler\*innen aus französischsprachigen Regionen hat ein gutes Viertel (26,3%) der Eltern geantwortet.

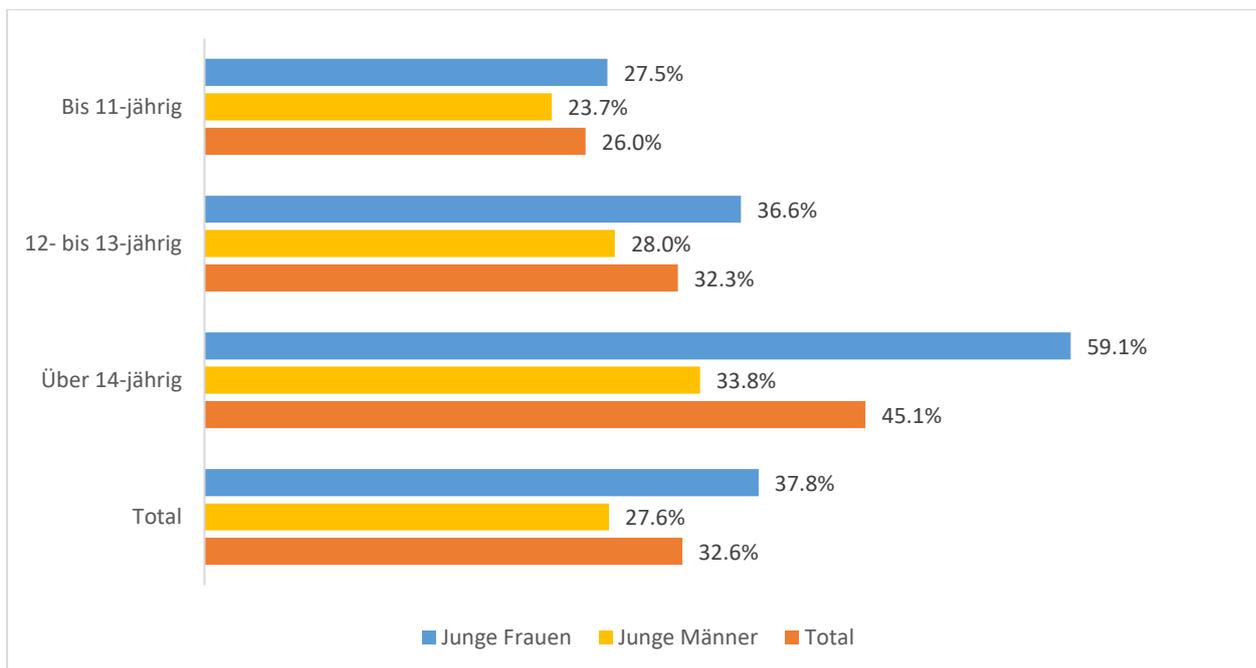
Es haben etwas häufiger Eltern von jungen Menschen geantwortet, die sich nicht beziehungsweise weniger von ihren Eltern überfordert fühlen und die ihre Beziehung zu den Eltern als (sehr) positiv beschreiben. Es findet sich entsprechend eine Selektivität der Eltern, die sich an der Befragung beteiligt haben. Diese Selektivität ist nicht hoch, aber statistisch überzufällig. Aus diesem Grund orientiert sich dieser Bericht vor allem an den Antworten der Kinder und Jugendlichen selbst sowie an denen der Lehrer\*innen.

## 4 Resultate

### 4.1 Gesamtsyndrom Stress

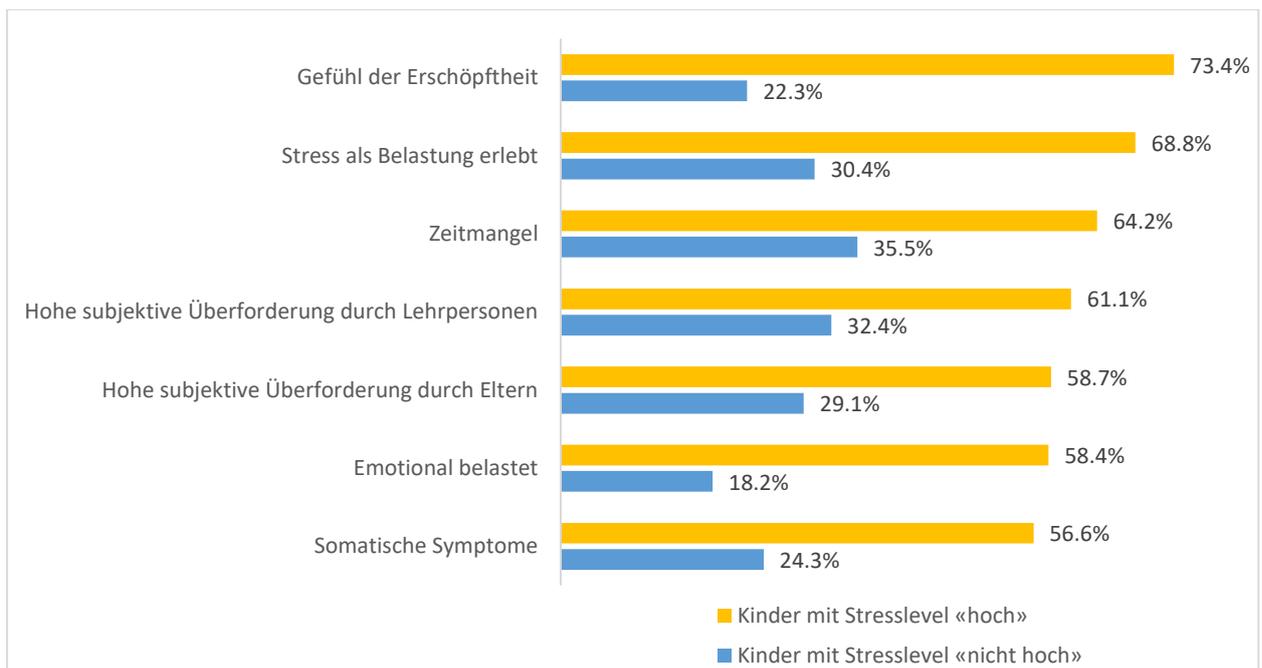
32,6% aller teilnehmenden Kinder und Jugendlichen, also beinahe ein Drittel, weisen erhöhte Werte im Gesamtsyndrom Stress auf und sind damit von Stress betroffen.

Dabei nimmt der empfundene Stress mit zunehmendem Alter zu und Mädchen und junge Frauen erleben mehr Stress als Jungen und junge Männer, wobei dieser Geschlechtsunterschied vor allem mit steigendem Alter erkennbar ist (siehe Abbildung 3).



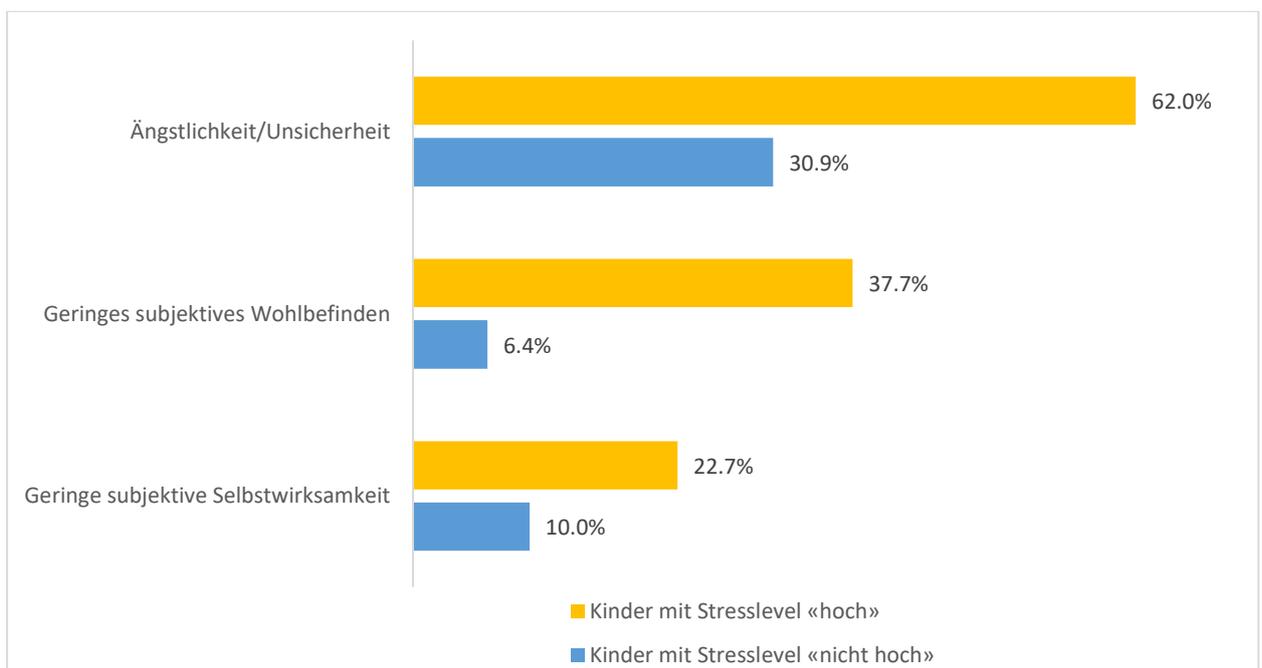
**Abbildung 3** Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) nach Alter und Geschlecht.

Wie eingangs erwähnt, bilden 7 Dimensionen zusammen das Gesamtsyndrom Stress und hängen demzufolge inhärent signifikant mit dem Gesamtsyndrom Stress zusammen. Kinder und Jugendliche mit hohen Ausprägungen im Gesamtsyndrom Stress fühlen sich demzufolge im Durchschnitt sowohl durch ihre Eltern als auch durch ihre Lehrpersonen überfordert, sind oft erschöpft, fühlen sich häufig gestresst oder emotional belastet und leiden unter somatischen Symptomen wie Kopf- oder Bauchschmerzen. Sie sagen zudem häufig aus, dass sie unter Zeitmangel leiden. Abbildung 4 stellt den prozentualen Anteil der Kinder dar, die hohe Werte auf diesen Dimensionen erzielen und deren Stresslevel auf dem Gesamtsyndrom Stress hoch bzw. nicht hoch ist.



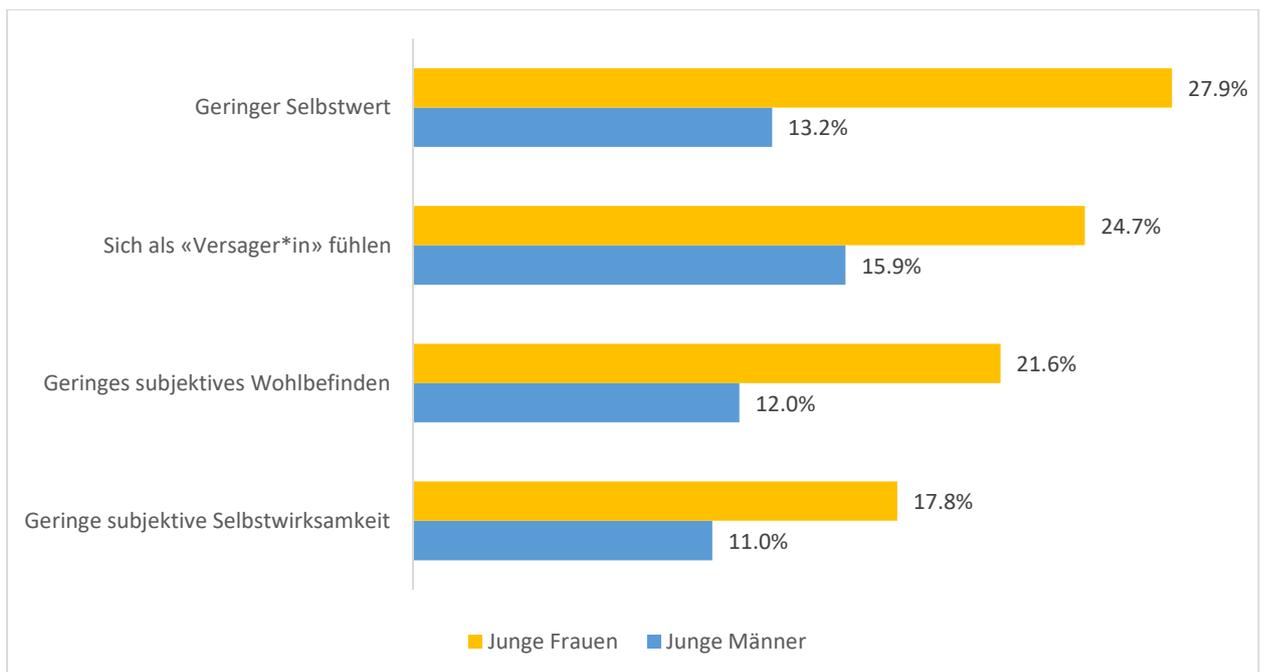
**Abbildung 4** Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) im Vergleich mit den restlichen Kindern nach Dimensionen des Gesamtsyndroms Stress.

Kinder mit erhöhten Gesamtsyndrom-Werten weisen häufiger eine erhöhte Ängstlichkeit sowie ein geringeres allgemeines Wohlbefinden und ein schlechteres Selbstkonzept auf als Kinder mit Stress «nicht hoch».



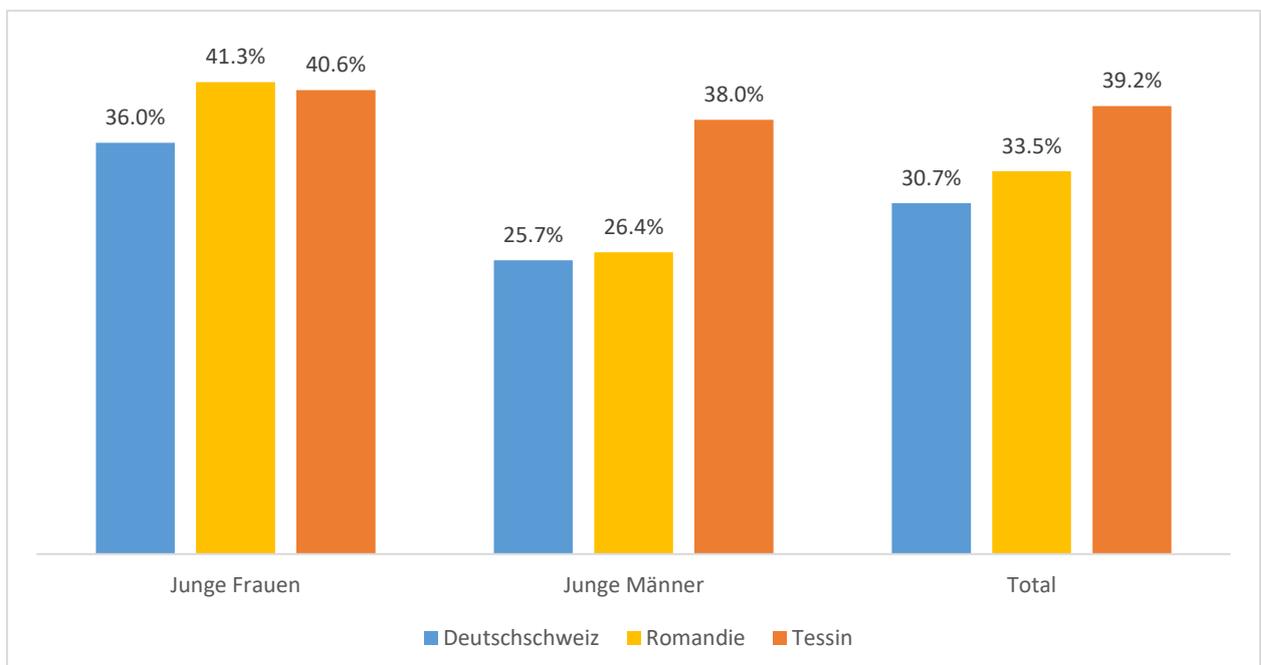
**Abbildung 5** Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) im Vergleich mit den restlichen Kindern nach Indikatoren zur psychischen Gesundheit.

Wie in Abbildung 3 gezeigt, sind junge Frauen deutlich stärker betroffen von hohem Stress als junge Männer. Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern zeigen sich auch in den meisten anderen Indikatoren zur psychischen Gesundheit wie Einschränkungen im Selbstwert, dem Gefühl von Selbstwirksamkeit sowie dem subjektiven Wohlbefinden. Zudem haben junge Frauen deutlich häufiger das Gefühl des Versagens als junge Männer.



**Abbildung 6** Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) nach Geschlecht.

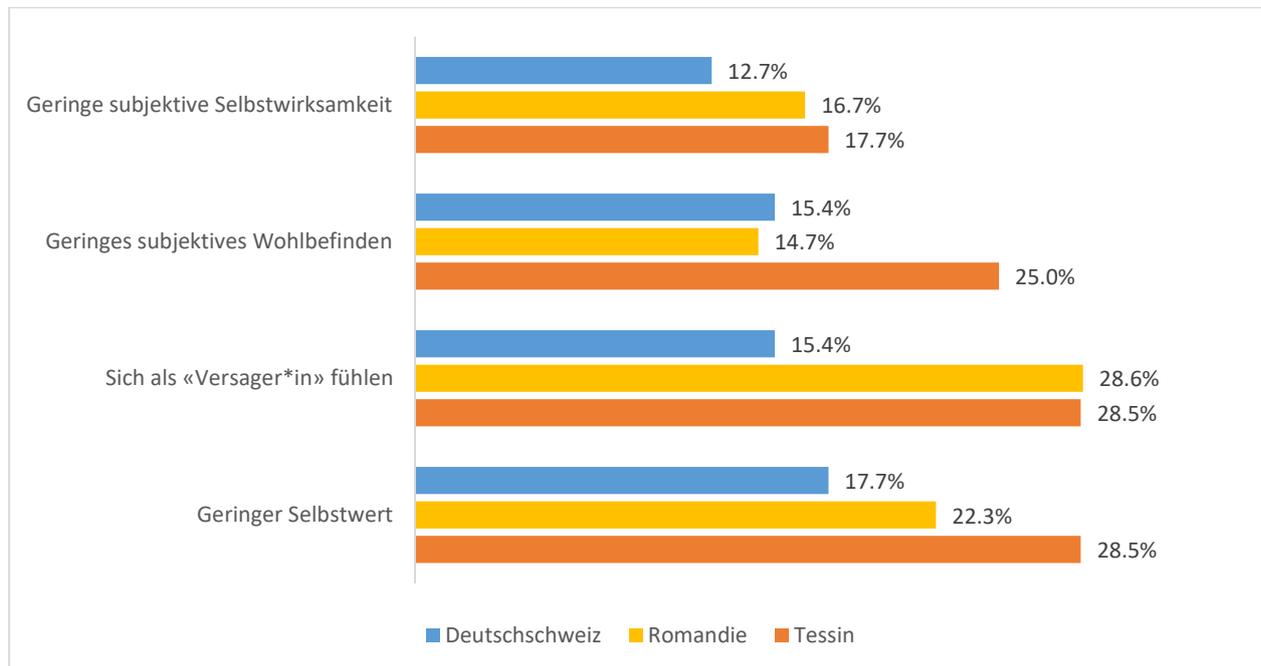
Unterschiede zwischen dem Stress, unter dem die Schüler\*innen stehen, zeigen sich auch zwischen den Sprachregionen. Während es in der Deutschschweiz bereits 30,7% von ihnen betrifft, so sind es in der Romandie 33,5% und im Tessin mit 39,2% sogar fast vier von zehn der jungen Menschen. Während im Tessin der Unterschied zwischen den Geschlechtern recht gering ist, akzentuiert sich dieser vor allem in der Romandie, in der 26,4% der jungen Männer und 41,3% der jungen Frauen hohe Werte im Gesamtsyndrom Stress ausweisen.



**Abbildung 7** Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) im Vergleich mit den restlichen Kindern nach Sprachregion und Geschlecht.

In den meisten Dimensionen, die auf die psychische Gesundheit hinweisen, sind diese Unterschiede zwischen den Sprachregionen deutlich sichtbar, wobei die Belastungen in der Romandie und im Tessin fast durchgängig deutlich höher sind als in der Deutschen Schweiz. Beispielsweise

fühlen sich in der Romandie und im Tessin jeweils mehr als 28% der Schüler\*innen als Versager\*innen, in der Deutschschweiz dagegen «nur» etwas mehr als 15%.



**Abbildung 8** Prozentualer Anteil der Kinder mit jeweils hohen Ausprägungen in unterschiedlichen Indikatoren zur psychischen Gesundheit nach Sprachregion.

## 4.2 Zeitmangel

In der Dimension Zeitmangel enthaltene Items sind die Fragen: «Nach der Schule habe ich genug Zeit zum Spielen oder für Hobbys.», «Ich habe oft keine Zeit.» und «Nach der Schule habe ich genug Zeit, um meine Freundinnen und Freunde zu treffen.». Die Dimension Zeitmangel ist ein Teil des Gesamtsyndroms Stress und deshalb auch mit diesem korreliert ( $r=0,549^{**}$ ,  $p<0,01$ ). Wie in Abbildung 4 ersichtlich geben mehr Kinder und Jugendliche mit hohen Stresswerten an, unter Zeitmangel zu leiden als Kinder und Jugendliche mit nicht hohen Stresswerten.

Demgegenüber steht die Dimension «Zeit für angenehme Aktivitäten», die sich aus den Items «An wie vielen Tagen pro Woche ... bist du aktiv in einem Verein oder einer Partei tätig?», «... beschäftigst du dich mit Sporttraining, Musiküben oder anderen Hobbys?» und «... verbringst du ausserhalb der Schule Zeit mit Freundinnen und Freunden?» zusammensetzt. Wie viel Zeit Kinder und Jugendliche insgesamt wöchentlich mit solchen Aktivitäten verbringen, korreliert negativ mit Stress ( $r = -0,214^*$ ) und ebenfalls negativ mit der Erfahrung von Zeitmangel ( $r = -0,216^*$ ). Auch die Ausprägungen in den einzelnen Fragen sind negativ mit denjenigen des Gesamtsyndroms Stress korreliert, ebenso wie die Frage «... hast du Zeit, dich zu erholen?». Dabei weist die verbrachte Zeit mit Freunden den stärksten negativen Zusammenhang mit Stress auf (Tabelle 1).

Obwohl die Ausübung dieser Aktivitäten negativ mit Stress korreliert, bejahen die Kinder und Jugendlichen mit hohen Stresswerten die Frage «mich stressen die Freizeitbeschäftigungen (z.B. Sport, Musik, Vereine)» häufiger und die Antworten auf diese Frage stehen in einer positiven Korrelation mit Stress ( $r=0,275^{**}$ ,  $p<0,01$ ).

Das zeitliche Ausmass anderer Aktivitäten, wie z.B. Hausaufgaben, arbeiten, um Geld zu verdienen, aber auch Zeit mit elektronischen Medien, korreliert indes positiv mit Stress. Das gilt auch für das Ausmass wöchentlich erlebter Langeweile (Tabelle 1). Kinder und Jugendliche geben

auch explizit an, dass es sie stresst, dass sie zu viel Zeit am Smartphone verbringen. Dies korreliert ebenfalls mit den Ausprägungen im Gesamtsyndrom Stress ( $r=0,273^{**}$ ,  $p<0,01$ ).

Im Schüler\*innen-Fragebogen adressieren eine Reihe von weiteren Fragen die Themen «Zeit haben für verschiedene Aktivitäten» und «Zeit verbringen mit verschiedenen Aktivitäten». Tabelle 1 listet einige dieser Fragen auf und zeigt die Korrelation zwischen den Ausprägungen in diesen Fragen und den Ausprägungen im Gesamtsyndrom Stress. Es zeigt sich, dass junge Menschen umso stärker gestresst sind, je weniger sie davon berichten, Zeit zum Erholen zu haben.

**Tabelle 1** Fragen, die das Thema «Zeit haben für verschiedene Aktivitäten» oder «Zeit verbringen mit verschiedenen Aktivitäten» beinhalten. Positive Korrelation bedeutet, je mehr dieser Aktivitäten, desto höher das Ausmass an Stress. Negative Korrelation bedeutet, je mehr dieser Aktivitäten, desto geringer das Ausmass an Stress. Korrelation nach Pearson (r), \* signifikant auf dem Niveau  $p<0,05$  bzw.  $p<0,01$

An wie vielen Tagen pro Woche ...	Korrelation Zeitmenge für Aktivität mit Ausmass an Stress
war dir langweilig?	0,417**
verbringst du Zeit am Smartphone, vor dem Fernseher oder beim Gamen?	0,143**
gehst du arbeiten, um Geld zu verdienen?	0,121**
verbringst du Zeit mit Hausaufgabenmachen und Lernen?	0,117**
arbeitest du im Haushalt mit oder kümmerst dich um deine Geschwister?	0,100**
gehst du zur Nachhilfe?	0,090*
bist du aktiv in einem Verein oder einer Partei tätig?	-0,136**
beschäftigst du dich mit Sporttraining, Musikübungen oder anderen Hobbys?	-0,140**
verbringst du ausserhalb der Schule Zeit mit Freundinnen und Freunden?	-0,184**
hast du Zeit, dich zu erholen?	-0,283**

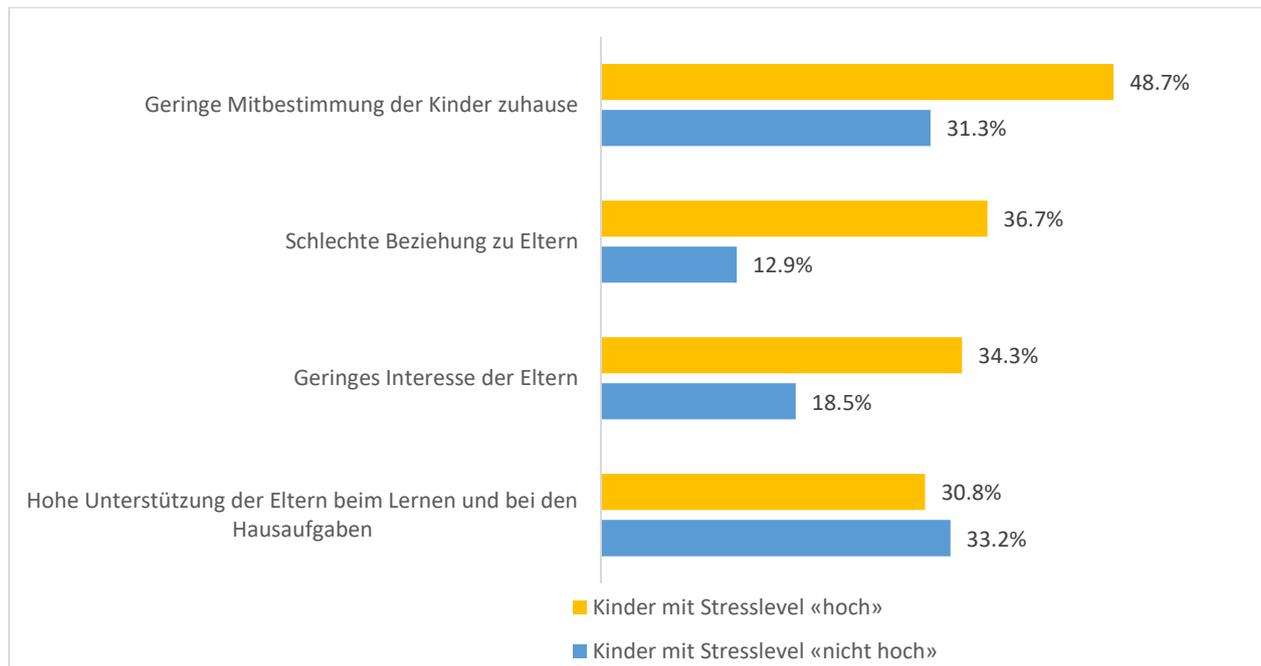
### 4.3 Eltern

Der Einfluss der Familie, insbesondere die Beziehung zu den Eltern, wurde in mehreren Frageitems des Schüler\*innen-Fragebogens erfasst, die über eine Faktorenanalyse in Dimensionen zusammengefasst wurden. Anhand dieser Dimensionen werden die Kinder mit überdurchschnittlich hohem Stress (das obere Drittel in der Ausprägung «Gesamtsyndrom Stress») mit den anderen Kindern verglichen.

Ein geringes Interesse der Eltern konstatieren 34,3% der Kinder mit hohem Stress, jedoch «nur» 18,5% der anderen Kinder. Es wurde gefragt: «Interessieren sich deine Eltern dafür, wie es dir geht?» und «Interessieren sich deine Eltern dafür, was du sagst?». 48,7% der Kinder mit hohem Stresslevel geben geringe Mitbestimmung zuhause an gegenüber 31,3% bei den anderen Kindern. Dies umfasst die Frageitems «Fragen dich deine Eltern nach deiner Meinung?» und «Bestimmen deine Eltern, was du in deiner Freizeit machen sollst?». 36,7% der Kinder mit hohem Stress beklagen eine schlechte Beziehung zu den Eltern gegenüber 12,9% der anderen Kinder. Die Fragen zur Dimension «Beziehung zu den Eltern» lauteten: «Helfen dir deine Eltern, wenn du sie bei Sorgen oder Problemen danach fragst?», «Wie oft streitest du dich mit deinen Eltern?» und «Kommst du gut mit deinen Eltern aus?». Diese Resultate sind in Abbildung 9 dargestellt.

Die Dimension der Unterstützung der Eltern bei Hausaufgaben und Lernen umfasst die Fragen «Helfen dir deine Eltern bei den Hausaufgaben?» und «Bittest du deine Eltern um Hilfe bei den

Hausaufgaben oder beim Lernen?». Hier geben Kinder und Jugendliche mit nicht hohen Stresswerten nur leicht häufiger an, dass ihre Eltern sie bei den Hausaufgaben unterstützen.



**Abbildung 9** Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) im Vergleich mit den restlichen Kindern nach Dimensionen aus Frageitems des Themenbereichs Familie.

Zu den sozialen Stressoren, die insgesamt mit den Ausprägungen des Gesamtsyndroms Stress korrelieren ( $r = 0,464^{**}$ ,  $p < 0,01$ ), gehört auch der Streit mit den Eltern. Kinder mit hohen Stresswerten geben demzufolge statistisch signifikant häufiger Streit mit den Eltern als Stressursache an, als dies bei Kindern mit nicht hohen Stresswerten der Fall ist.

**Tabelle 2** Korrelation der Einschätzungen der Kinder und Jugendlichen zur Frage, ob sie Streit mit den Eltern stresse mit ihrem Gesamtsyndrom Stress. Korrelation nach Pearson ( $r$ ), \* signifikant auf dem Niveau  $p < 0,05$  bzw. \*\*  $p < 0,01$

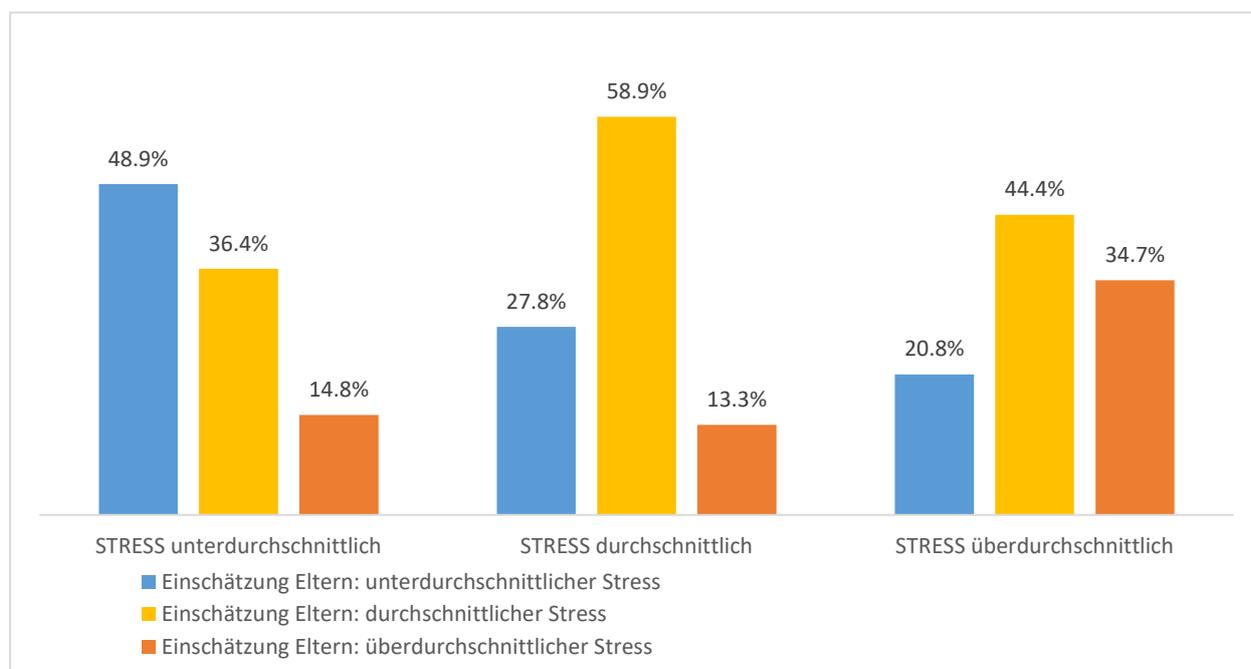
	Korrelation mit Gesamtsyndrom Stress
Mich stresst Streit mit den Eltern.	0,402**

Auch die Eltern gaben in ihrem Fragebogen eine Einschätzung darüber ab, wie sehr ihr Kind gestresst sei. Das Gefühl der Eltern, dass die Kinder gestresst seien, korreliert sehr stark mit dem Gesamtsyndrom Stress respektive mit dem tatsächlichen Stress der Kinder. Die Eltern schätzen das Stresslevel der eigenen Kinder in den meisten Fälle also sehr gut ein.

**Tabelle 3** Korrelation der Einschätzung der Eltern, ob ihre Kinder gestresst seien mit dem Gesamtsyndrom Stress ihrer Kinder. Korrelation nach Pearson (r), \* signifikant auf dem Niveau  $p < 0,05$  bzw. \*\*  $p < 0,01$ . Nur Kinder berücksichtigt, von denen auch die Antworten der Eltern vorliegen.

	Korrelation mit Gesamtsyndrom Stress
Einschätzung der Eltern zum Stresslevel des Kindes.	0,362**

Besonders bei den Kindern mit unterdurchschnittlichem und durchschnittlichem Stress trifft die Einschätzung der Eltern weitgehend zu. Bei Kindern und Jugendlichen mit überdurchschnittlichem Stress schätzen die Eltern den Stress insgesamt etwas geringer ein, als ihn die Kinder und Jugendlichen selbst erleben (siehe Abbildung 10). Bei insgesamt 47 Eltern von 250 Antwortpaaren, die uns bei dieser Frage zur Verfügung stehen, schätzten die Eltern den Stress der Kinder und Jugendlichen als unterdurchschnittlich oder durchschnittlich ein, obschon diese überdurchschnittlich gestresst sind. Das sind 18,8% aller Eltern, die den überdurchschnittlichen Stress ihrer Kinder nicht wahrnehmen.



**Abbildung 10** Anteil von Kindern mit Stresslevel «unterdurchschnittlich», «durchschnittlich» resp. «überdurchschnittlich» im Vergleich mit der Einschätzung der Eltern zum Stresslevel ihrer Kinder. Nur Kinder berücksichtigt, von denen auch die Antworten der Eltern vorliegen.

Je grösser die finanziellen Sorgen der Eltern und je geringer ihr eigenes Wohlergehen respektive Wohlbefinden, desto höher schätzen sie selber auch das Stresslevel der eigenen Kinder ein. Eltern, die angeben, dass ihre Kinder sehr gestresst sind, befürchten gleichzeitig, diese zu überfordern. Gleichzeitig sind es vor allem Eltern, die ihre Kinder erfolgs- und aufstiegsorientiert fördern, die ihre Kinder als sehr gestresst einschätzen.

**Tabelle 4** Korrelation der Einschätzung der Eltern, ob ihre Kinder gestresst seien mit finanziellen Sorgen der Eltern, der Befürchtung, das Kind zu überfordern, der Art der Förderung der Eltern sowie dem eigenen Wohlergehen der Eltern. Gesamtsyndrom Stress ihrer Kinder. Korrelation nach Pearson (r), \* signifikant auf dem Niveau  $p < 0,05$  bzw. \*\*  $p < 0,01$

	Korrelation mit Einschätzung der Eltern über Stresslevel der Kinder
Finanzielle Sorgen der Eltern	0,217**
Befürchtung, Kind zu überfordern	0,183**
Erfolgs-/aufstiegsorientierte Förderung der Kinder durch die Eltern	0,166**
Eigenes Wohlergehen der Eltern	-0,218**

## 4.4 Schule

### 4.4.1 Schulbezogene Auslöser für Stress

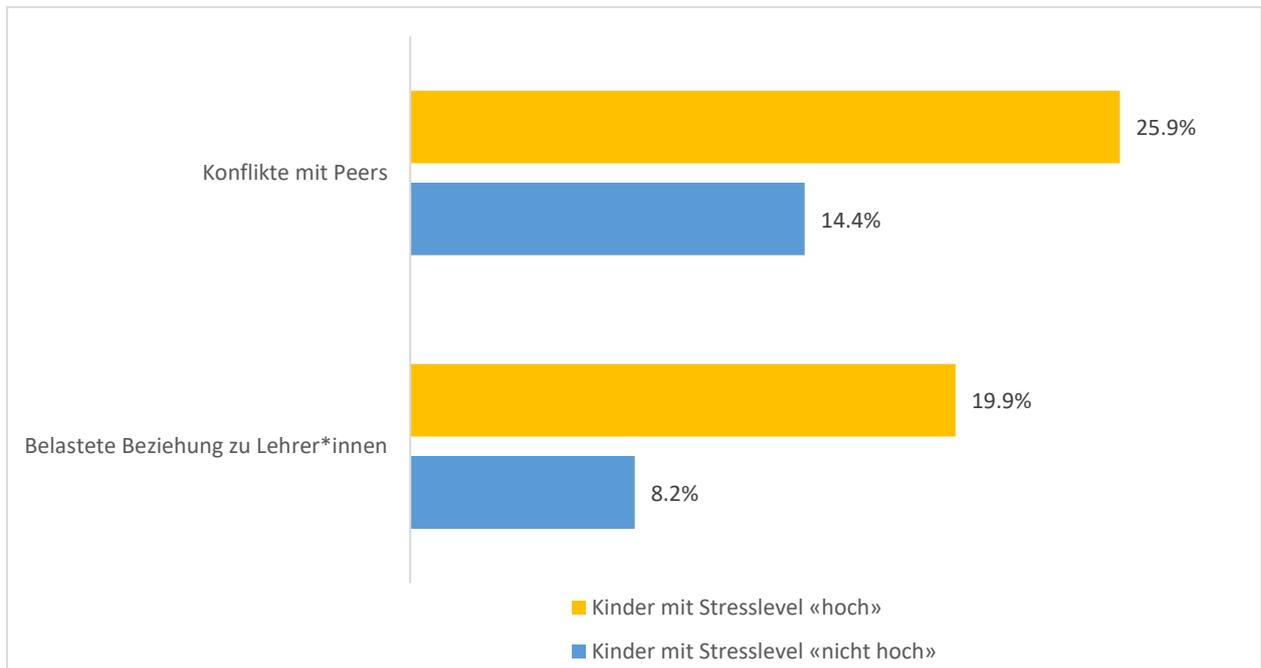
Es gibt verschiedene und sehr individuelle Faktoren, die bei Kindern und Jugendlichen Stress auslösen können. Darunter befindet sich eine Reihe von leistungsbezogenen Faktoren wie Prüfungen und Hausaufgaben, welche bei den Kindern und Jugendlichen, die hohe Werte auf dem Gesamtsyndrom Stress erzielen, häufiger belastend wirken als bei den anderen Jugendlichen. Auch die Belastungen durch Mobbing, das häufig im Schulkontext stattfindet, und durch Vergleiche mit Gleichaltrigen korrelieren mit hohem Stress, ebenso Zukunftsängste, welche auch teilweise im schulischen Kontext zu sehen sind.

**Tabelle 5** Korrelation der Nennung von Stressursachen im schulischen Umfeld mit dem Gesamtsyndrom Stress. \* signifikant auf dem Niveau  $p < 0,05$  bzw. \*\*  $p < 0,01$ .

Mich stresst ...	Korrelation mit Gesamtsyndrom Stress
<b>Cluster «Leistungsbezogener Stress»</b>	<b>0,669**</b>
Mich stressen Prüfungen.	0,548**
Mich stressen Hausaufgaben.	0,490**
Mich stresst der Vergleich mit Gleichaltrigen.	0,468**
<b>Cluster «Sozialer Stress»</b>	<b>0,464**</b>
Mich stresst Mobbing (dass mich die anderen runtermachen) oder die Angst vor Mobbing.	0,319**
Mich stresst Streit in der Schulklasse.	0,340**
<b>Cluster «Politischer Stress»</b>	<b>0,388**</b>
Mich stressen Zukunftsängste.	0,473**

Es sind gehäuft leistungsschwache Schüler\*innen, die hohe Stresswerte aufzeigen. So findet sich ein klarer Zusammenhang zwischen Schulnoten und Stress: Je schlechter die Schulleistungen, desto stärker ausgeprägt die Stressbelastung. Dieser Zusammenhang gilt für Mathematikleistungen ( $r=0,252$ ,  $p < 0,05$ ) noch stärker als für Deutsch- bzw. Französisch- oder Italienischleistungen ( $r = 0,181$ ,  $p < 0,05$ ).

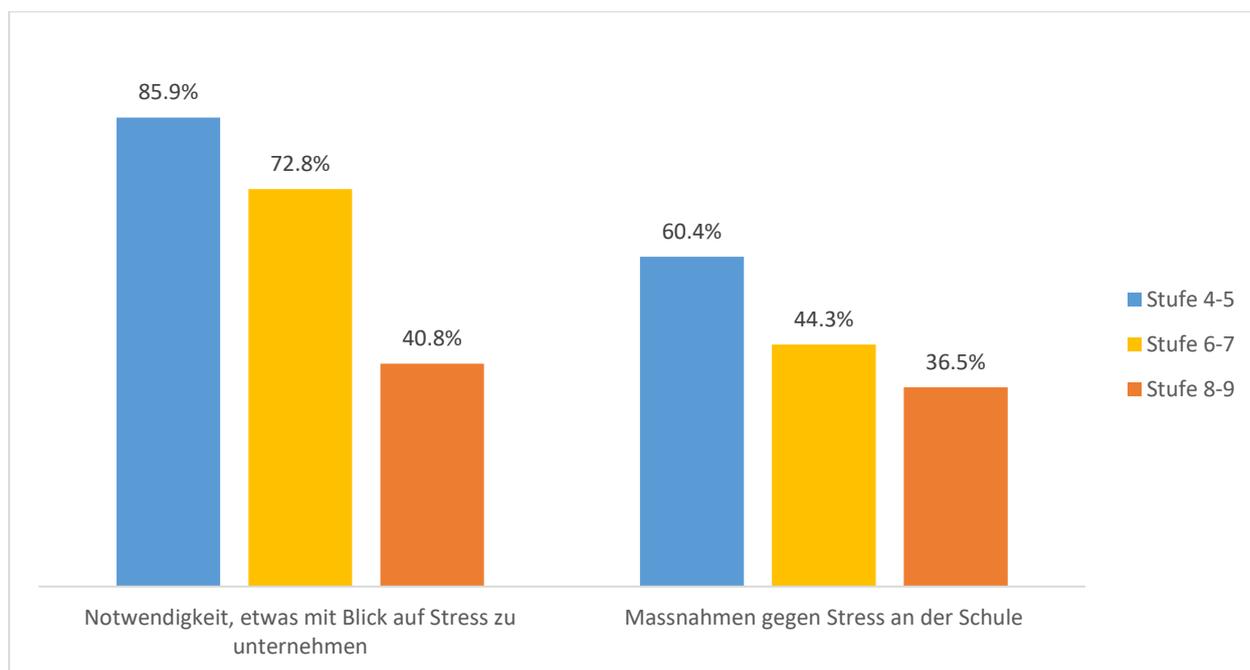
Es sind ausserdem mehr Kinder und Jugendliche mit hohen Stresswerten, welche die Beziehung zu ihren Lehrer\*innen als belastet bewerten und welche angeben, Konflikte mit Gleichaltrigen (Peers) zu haben (Abbildung 11).



**Abbildung 11** Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) im Vergleich mit den restlichen Kindern nach Dimensionen aus Frageitems zur Beziehung mit Lehrpersonen und Freund\*innen.

#### 4.4.2 Lehrpersonen- bzw. Klassen-Typen und Stress-Belastung der Schüler\*innen

45,5% der befragten Lehrer\*innen geben an, sie hätten oft den Eindruck, viele Schüler\*innen ihrer Klasse seien gestresst. 58,2% berichten, ihre Schüler\*innen stünden unter hohem Leistungsdruck. 69,6% sind der Meinung, Stress und Leistungsdruck der Schüler\*innen hätten in den letzten Jahren deutlich zugenommen. In vielen Schulen wird dem Thema Stress junger Menschen Bedeutung zugewiesen. Knapp 70% der Lehrer\*innen (69,6%) berichten, dass Schüler\*innen-Stress an ihrer Schule als Problem wahrgenommen wird. Dabei wird Stress deutlich eher für Klassen mit jüngeren als mit älteren Schüler\*innen als Problem wahrgenommen. Auch die Notwendigkeit, etwas mit Blick auf Stress zu unternehmen, wird in den Klassenstufen 4 und 5 viel häufiger genannt als in den Klassenstufen 8 und 9. In dieser Stufe finden sich auch deutlich seltener Massnahmen gegen Stress (siehe Abbildung 12).



**Abbildung 12** Lehrer\*innenantworten zum Umgang der Schulen mit Stress nach Schulstufe, n=56

Die Aussagen der Lehrpersonen konnten mittels Faktorenanalyse verschiedenen Dimensionen zugeordnet werden, die unterschiedlich stark mit dem Ausmass an Stress der Schüler\*innen in den betreffenden Klassen, ihrem Wohlbefinden sowie deren Beziehungen zu den Lehrpersonen und dem Ausmass, in dem sie gerne in die jeweilige Schule gehen, zusammenhängen.

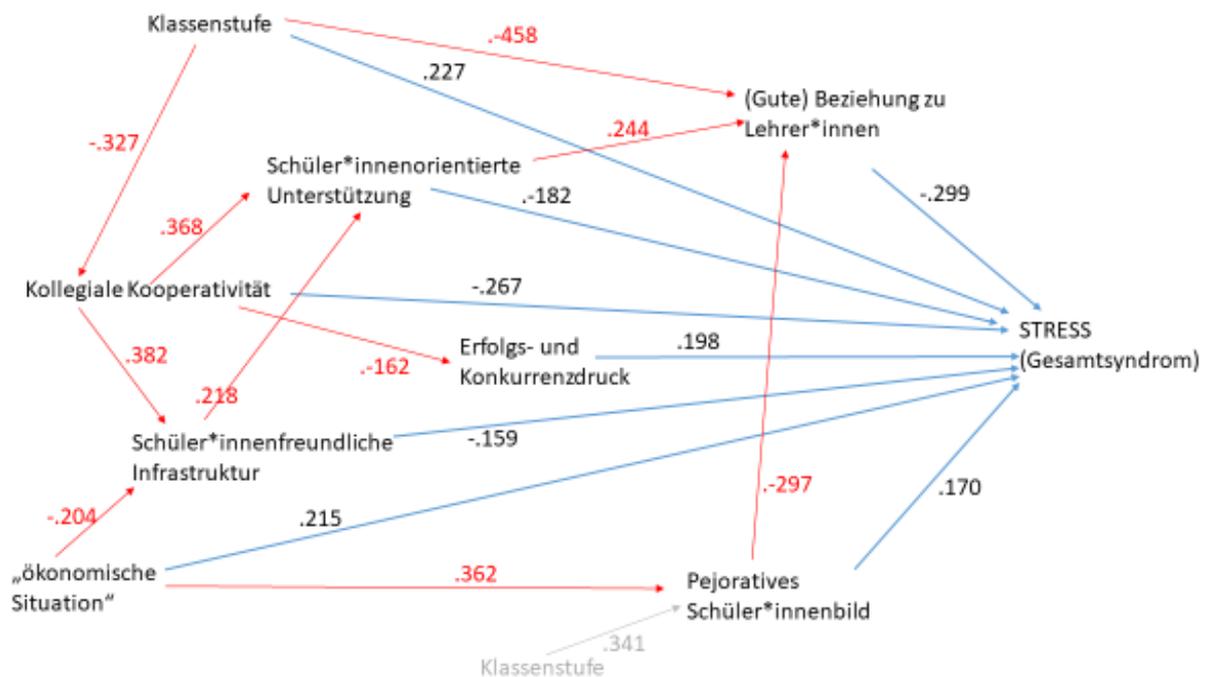
Als besonders aussagekräftig und hochkorreliert mit Stress hat sich die Dimension «abwertendes Schüler\*innenbild» erwiesen. Damit ist das Bild gemeint, welches die Lehrer\*innen von ihren Schüler\*innen haben. Auch bedeutsam sind die 5 Dimensionen «Kollegiale Kooperativität», «Belastungen der Lehrpersonen durch Schüler\*innen, Eltern oder Kolleg\*innen», «Schülerfreundliche Infrastruktur», «Schüler\*innenorientierte Unterstützung» und «Klassensolidarität» erwiesen. Diese konnten mittels einer Faktorenanalyse 2. Ordnung zur Dimension «Schulkultur» zusammengefasst werden. Dabei bedeutet «Schüler\*innenfreundliche Infrastruktur» der Schulen Bewegungsmöglichkeiten in Pausen und Freistunden, ein freundlich gestaltetes Schulhaus und Ruhezonen und Ruheräume für Schüler\*innen. «Schüler\*innenorientierte Unterstützung» bedeutet freiwillige betreute Lernstunden sowie Stellen, wo sich Schüler\*innen Hilfe holen können. Die in der Dimension «Schulkultur» enthaltenen Dimensionen beeinflussen sich zudem auch gegenseitig: Je stärker eine schüler\*innenfreundliche Infrastruktur in einer Schule ausgeprägt ist, desto stärker tendiert diese Schule dazu, Massnahmen gegen Stress – und auch Massnahmen gegen Mobbing – zu unternehmen sowie generell schüler\*innenorientierte Unterstützungsleistungen zu erbringen. An solchen Schulen berichten Lehrer\*innen von deutlich mehr Kollegialität unter dem Lehrpersonal und von weniger Belastungen. Auch wird an diesen Schulen von einem höheren Mass an Solidarität und Prosozialität, also gegenseitiger Unterstützung, von Schüler\*innen berichtet.

Im Folgenden wird ein Überblick gegeben, in welchem Ausmass die erwähnten Dimensionen mit dem Ausmass an Stress, Wohlbefinden sowie den Beziehungen der Schüler\*innen zu den Lehrer\*innen und dem Ausmass zusammenhängt, in dem die Schüler\*innen gerne in die unterschiedlichen Schulen gehen.

**Tabelle 6** Korrelationen der von Lehrer\*innen eingeschätzten Aspekte der Schule / des schulischen Umfelds mit dem Gesamtsyndrom Stress der Schüler\*innen sowie mit deren Einschätzung zu subjektivem Wohlbefinden, der Frage, ob sie gerne zur Schule gehen sowie wie gut ihre Beziehung zu den Lehrpersonen sei. Die oberen 5 Dimensionen «Kollegiale Kooperativität ...», «Belastungen der Lehrpersonen ...», «Schülerfreundliche Infrastruktur», «Schüler\*innenorientierte Unterstützung» und «Klassensolidarität» bilden zusammen die Dimension «Schulkultur». \* signifikant auf dem Niveau  $p < 0,05$  bzw. \*\*  $p < 0,01$

Einschätzung der Lehrer*innen	Gesamtsyndrom Stress	Subjektives Wohlbefinden Schüler*innen	Schüler*innen gehen gerne zur Schule	Beziehung der Schüler*innen zu Lehrer*innen
Kollegiale Kooperativität der Lehrpersonen	-0,317*	0,298*	0,365**	0,314*
Klassensolidarität	-0,246*	0,296*	0,280*	0,238
Schüler*innenorientierte Unterstützung	-0,080	0,173	0,190	0,385**
Schülerfreundliche Infrastruktur	-0,036	0,090	0,069	0,119
Belastungen der Lehrpersonen durch Verhalten (Schüler*innen, Eltern, Kolleg*innen)	-0,018	-0,111	-0,187	-0,113
<b>Schulkultur</b>	<b>-0,230</b>	<b>0,333*</b>	<b>0,366**</b>	<b>0,342*</b>
<b>Abwertendes Schüler*innenbild</b>	<b>0,482**</b>	<b>-0,474**</b>	<b>-0,292*</b>	<b>-0,478**</b>

Auf Basis einer multiplen Regressionsanalyse lässt sich der Zusammenhang der einzelnen Variablen zum Gesamtsyndrom Stress sowie untereinander wie folgt modellieren (Abbildung 3).

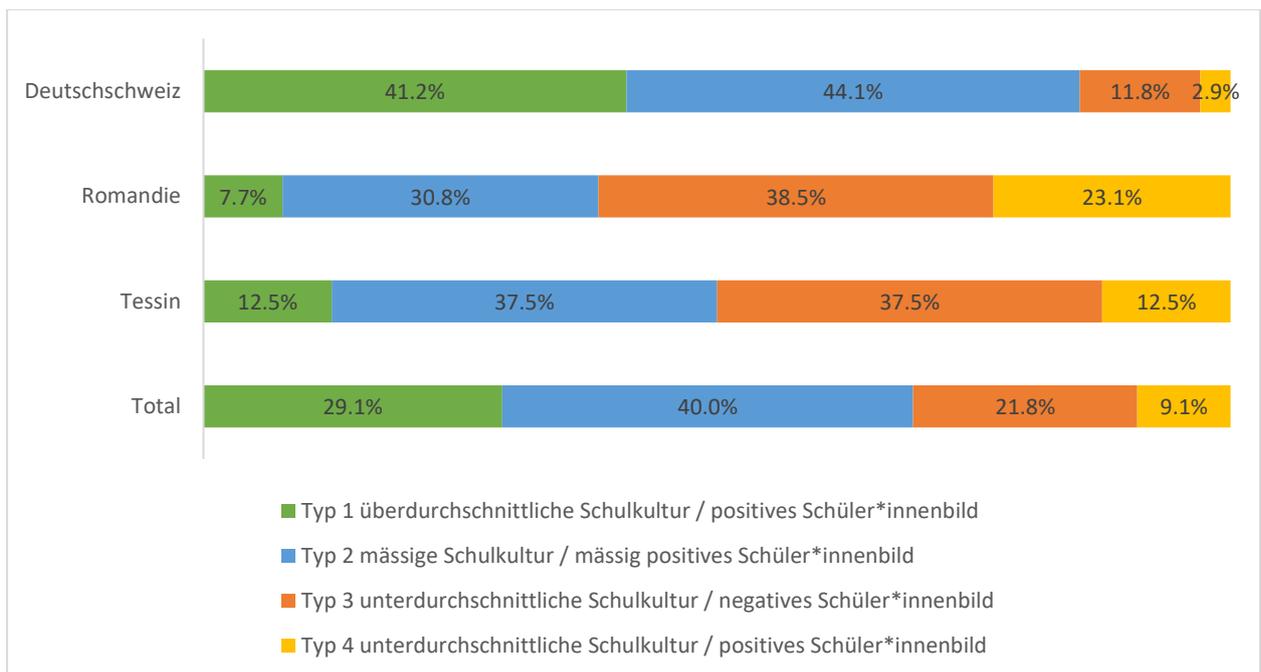


**Abbildung 13** Zusammenhang der einzelnen durch die Aussagen der Lehrpersonen erhaltenen Dimensionen und dem Gesamtsyndrom Stress, berechnet mit einer multiplen Regressionsanalyse. Alle dargestellten Zusammenhänge sind signifikant ( $p < 0,05$ ). **Blaue Pfeile** kennzeichnen direkte Regressionszusammenhänge zu Stress, **rote Pfeile** kennzeichnen Regressionszusammenhänge zwischen den Einflüssen und insofern indirekte Regressionszusammenhänge zu Stress.

Der stärkste Zusammenhang der Lehrpersonenfragebogen-basierten Dimensionen und des Gesamtsyndroms Stress zeigte sich betreffend dem abwertenden Schüler\*innenbild, das die Lehrperson von den Schüler\*innen hat ( $r = 0,482^{**}$ ). Dieses äussert sich beispielsweise in Aussagen darüber, dass die Schüler\*innen faul und wehleidig seien oder sich nicht genügend anstrengen würden. Der Anteil der Schulklassen, in denen die Lehrpersonen ein solch abwertendes Bild von den Schüler\*innen haben, scheint in der Romandie und im Tessin deutlich ausgeprägter als in deutschsprachigen Regionen. Dies zeigt sich am Vorkommen des Cluster-Typs 3, auf welchen wir später zu sprechen kommen (siehe Abbildung 14). Auch finden sich in deutschsprachigen Regionen prozentual weniger Schüler\*innen mit hoher Stress-Ausprägung als im Tessin (Abbildung 7). Hierzu muss jedoch beachtet werden, dass die Fallzahl mit 56 Lehrer\*innen (davon 35 in der Deutschschweiz, 13 in der Romandie und 8 im Tessin) zu klein ist für eine repräsentative Aussage.

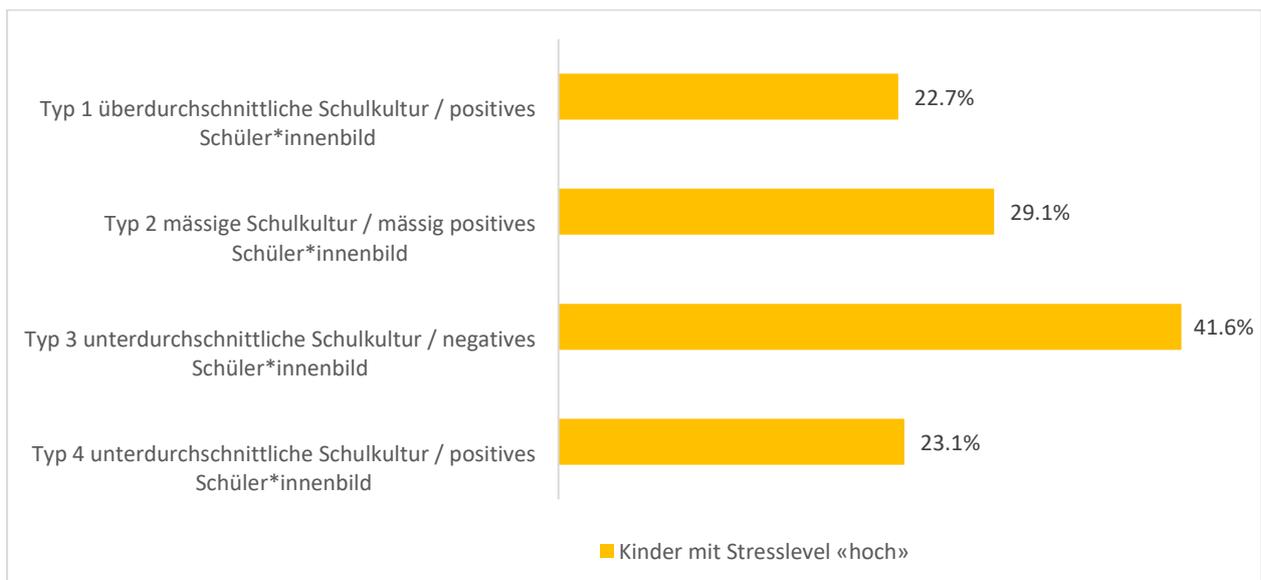
Die Aussagen der Lehrpersonen in den Dimensionen «Schulkultur aus Sicht der Lehrperson» und «Bild der Lehrperson von den Schüler\*innen» wurden in 4 Typen geclustert.

Schulen, an denen ein abwertendes Schüler\*innenbild und eine unterdurchschnittliche Schulkultur vorherrschen, zeigen gehäuft hohe Stress-Ausprägungen bei Kindern und Jugendlichen. Abbildung 14 zeigt, wie viele Lehrpersonen bzw. Klassen welchem Typ anteilmässig zugeordnet werden konnten, nach Regionen und im Total.



**Abbildung 14** Die Antworten der Lehrer\*innen zu den Dimensionen «Schulkultur aus Sicht der Lehrperson» und «Bild der Lehrperson von den Schüler\*innen» wurden in 4 Typen geclustert, denen die Lehrpersonen bzw. die Klassen zugeordnet werden konnten. Die Stichprobe ist jedoch mit 56 Schulen (davon 13 in der Romandie und 8 im Tessin) sehr klein.

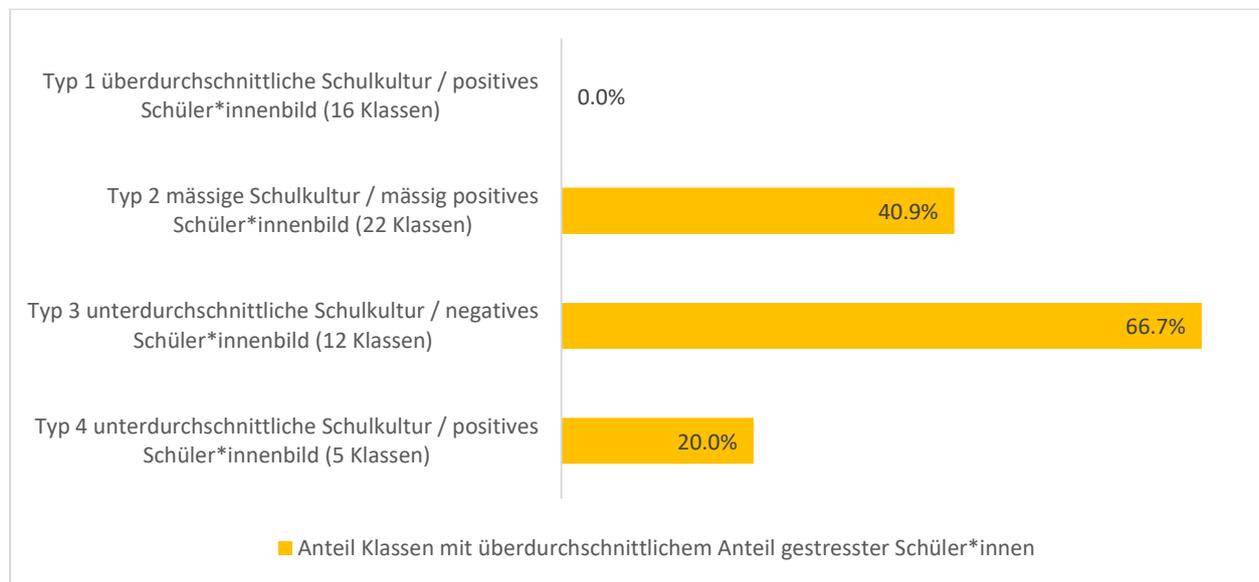
Auf Basis der Typen haben wir geprüft, wie hoch der Anteil an Kindern und Jugendlichen mit «Stress nicht hoch» bzw. «Stress hoch» in den betreffenden Klassen ist (Abbildung 15). Der Anteil an jungen Menschen mit hohen Stress-Ausprägungen in den Klassen des Cluster-Typs 2 entspricht in etwa dem Durchschnitt der befragten jungen Menschen insgesamt. Dagegen sind die Unterschiede zwischen Klassen des Cluster-Typs 1 und Klassen des Cluster-Typs 3 sehr deutlich. Der Anteil stark gestresster junger Menschen ist in Klassen vom Typ 3 mit 41,6% fast doppelt so hoch wie in denjenigen vom Typ 1 (22,7%).



**Abbildung 15** Anteil an Schüler\*innen, mit Stressausprägung «hoch» (Drittel aller Kinder und Jugendlichen mit höchster Ausprägung im Gesamtsyndrom Stress) pro Typ der Schulklasse, der sie angehören.

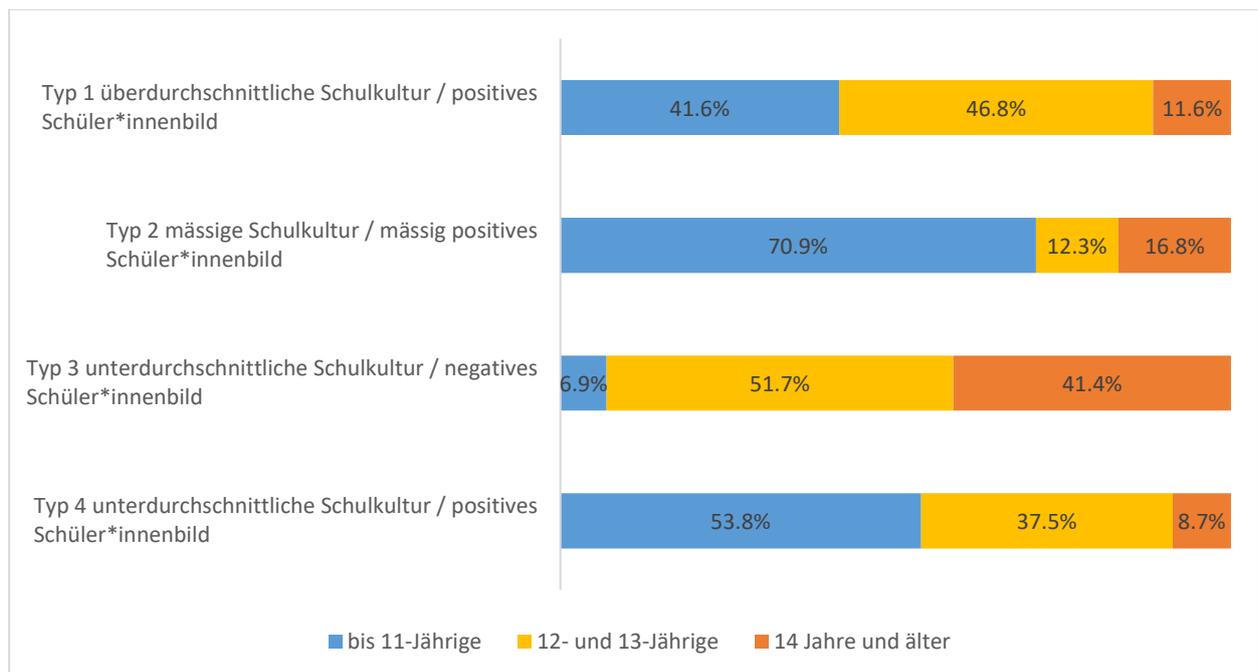
Betrachtet man die Unterschiede wie in Abbildung 15 dargestellt nicht mit Blick auf einzelne Schüler\*innen, sondern auf der Ebene ganzer Schulklassen, werden sie noch deutlicher: in den 16

Schulklassen, die dem Schultyp 1 zugeordnet werden, findet sich keine einzige Klasse, die durch einen überdurchschnittlich hohen Anteil gestresster Schüler\*innen auffällt. Dies gilt aber für acht der zwölf Klassen, die dem Typ 3 zugeordnet werden können. Als Klassen mit einem überdurchschnittlich hohen Anteil gestresster Schüler\*innen gelten hier die 33% der Klassen, deren Schüler\*innen die höchsten Stressmittelwerte auf der Gesamtskala Stress aufweisen, also das oberste Drittel (siehe Abbildung 16).



**Abbildung 16** Anteil an Schulklassen, die einen überdurchschnittlichen Anteil an Schüler\*innen mit einer hohen Stressausprägung haben (oberstes Drittel), pro Typ der Schulklasse, der sie angehören.

Der Cluster-Typ 3, an welchem gehäuft Schüler\*innen mit hohen Stresswerten zu finden sind, findet sich vor allem an höherstufigen Klassen mit 12- bis 15-jährigen Schüler\*innen (Abbildung 17). Ausserdem korrelieren auch die Antworten auf die Frage «Kommt es vor, dass ihr euch Sachen nicht leisten könnt, weil die Familie zu wenig Geld hat?» sowohl mit dem Auftreten eines abwertenden Schüler\*innenbilds als auch mit den Stresswerten der Schüler\*innen (Abbildung 13). Diese Frage kann als Hinweis auf einen möglichen sozialen Gradienten bzw. als die «ökonomische Situation» der Familie interpretiert werden, könnte aber auch einfach die subjektive Wahrnehmung der Schüler\*innen wiedergeben. Besonders viele Kinder und Jugendliche mit hohen Stresswerten finden sich in Klassen des Cluster-Typs 3. Dieser Cluster-Typ wiederum ist vor allem an höherstufigen Klassen mit 12- bis 15-jährigen Schüler\*innen zu finden (Abbildung 17). Das heisst, dass die gehäuft hohen Stresswerte in den Klassen des Typ 3 nicht nur durch das abwertende Schüler\*innenbild beeinflusst sind, sondern auch durch das Alter und möglicherweise die finanzielle Situation der Familie bzw. durch eventuelle weitere Faktoren, die wir nicht untersucht haben. Ausserdem korrelieren auch die Antworten auf die Frage «Kommt es vor, dass ihr euch Sachen nicht leisten könnt, weil die Familie zu wenig Geld hat?» sowohl mit dem Auftreten eines abwertenden Schüler\*innenbilds als auch mit den Stresswerten der Schüler\*innen (Abbildung 13).

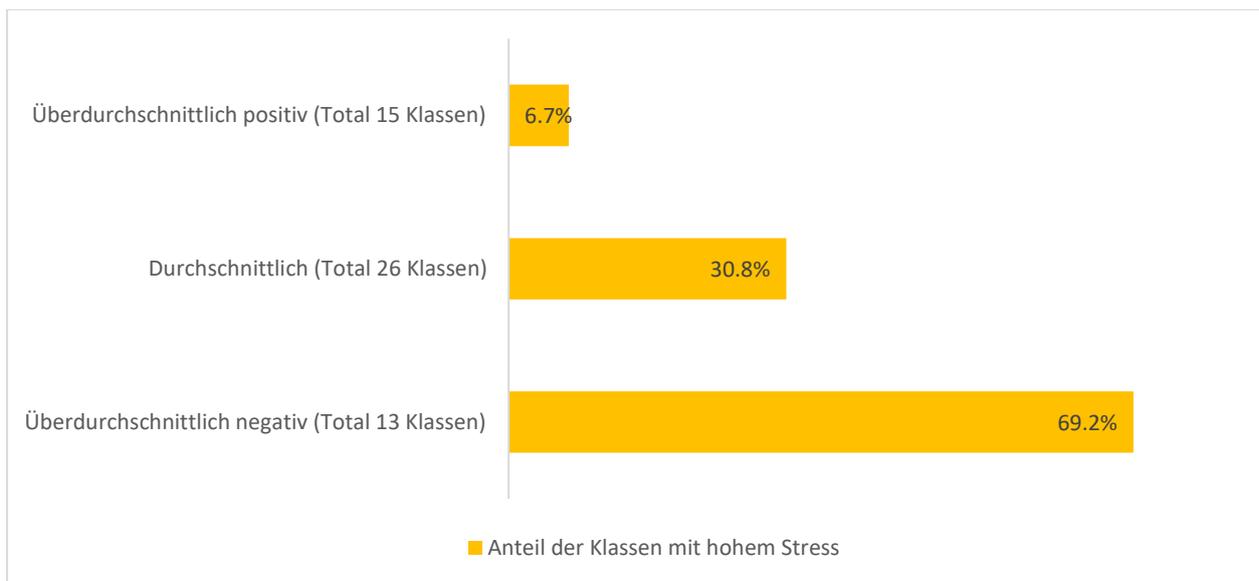


**Abbildung 17** Anteil Altersgruppen der Schüler\*innen pro Typ der Schulklasse, der sie angehören.

Um den Zusammenhang zwischen dem Bild, welches die Lehrpersonen von ihren Schüler\*innen haben, mit dem erlebten Stress der Schüler\*innen noch genauer zu verstehen, haben wir Cluster gebildet von Klassen respektive Schüler\*innen, deren Lehrpersonen ein überdurchschnittlich positives resp. ein überdurchschnittlich negatives Bild von den Schüler\*innen haben. 15 Klassen resp. 293 Schüler\*innen gehen bei Lehrer\*innen zur Schule, die ein überdurchschnittlich positives Bild von ihnen haben. 13 Klassen respektive 244 Schüler\*innen haben eine Lehrperson, die ein überdurchschnittlich schlechtes Bild von ihnen hat. Und 26 Klassen respektive 503 Schüler\*innen lassen sich keine der beiden Gruppen zuordnen, das Bild, welches die Lehrpersonen von ihnen haben, wurde daher als «durchschnittlich» kategorisiert.

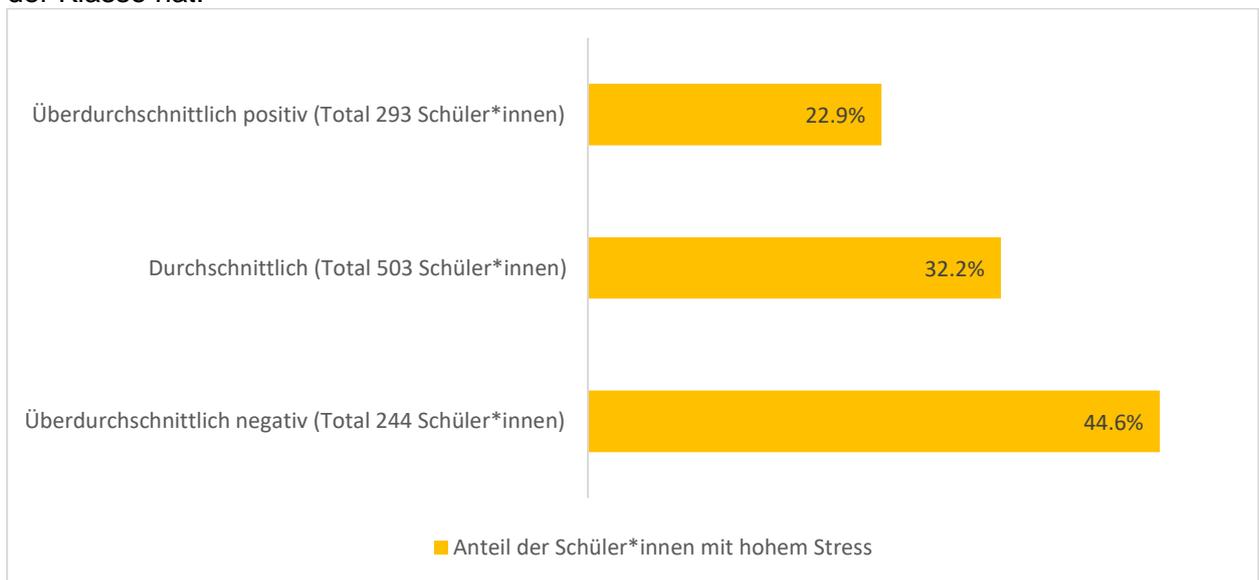
Als Frageitems sind diesem «abwertenden Schüler\*innenbild» zugeordnet: «Die Schüler\*innen in meiner Klasse strengen sich insgesamt nicht genügend an.», «Die Schüler\*innen in meiner Klasse sind wenig leistungsorientiert.», «Die Schüler\*innen in meiner Klasse sind oft faul und wehleidig.». Zudem das Nichtbejahen des Frageitems: «Die Schüler\*innen in meiner Klasse sind bereit, die Erwartungen zu erfüllen, die man an sie stellt.»

Von den 15 Klassen mit einer Lehrperson, die positiv über sie denkt, ist nur eine überdurchschnittlich gestresst. Gleichzeitig sind neun von 13 Klassen überdurchschnittlich gestresst mit einer Lehrperson, die negativ über die Schüler\*innen der Klasse denkt.



**Abbildung 18** Anteil der Klassen mit einem überdurchschnittlichen Anteil gestresster Schüler\*innen an allen Klassen, deren Lehrer\*innen ein überdurchschnittlich positives, ein durchschnittliches oder ein überdurchschnittlich negatives Bild der Schüler\*innen hat.

Wenn wir in der Betrachtung über den Klassenverbund hinausgehen und die Antworten der einzelnen Schüler\*innen entsprechend kategorisieren, zeigt sich, dass von den Schüler\*innen mit einer Lehrperson, die überdurchschnittlich negativ über die Klasse denkt, doppelt so viele gestresst sind als von den Schüler\*innen, deren Lehrer\*in ein überdurchschnittlich positives Bild von der Klasse hat.



**Abbildung 19** Anteil der Schüler\*innen mit hohem Stress pro Gruppe der Schüler\*innen, deren Lehrer\*innen ein überdurchschnittlich positives, ein durchschnittliches oder ein überdurchschnittlich negatives Bild der Schüler\*innen hat.

Im Rahmen dieser Studie kann nicht beantwortet werden, wo die Ursachen für diesen Zusammenhang liegen – auch nicht, in welchem Mass das Lehrer\*innen-Bild den Stress beeinflusst oder der Stress das Lehrer\*innen-Bild. Der Zusammenhang ist jedoch so deutlich, dass es sich empfiehlt, diesen in separaten Untersuchungen spezifisch zu betrachten.

## 5 Danksagung

---

Wir danken unseren Partnerinnen und Partnern herzlich, dass sie diese wichtige Grundlagenstudie ermöglicht haben:

- BAG Bundesamt für Gesundheit
- Bundesamt für Statistik
- Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz
- Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
- Kanton Basel-Stadt, Gesundheitsdepartement
- Kanton Basel-Landschaft, Swisslos-Fonds
- Kanton Schaffhausen, Erziehungsdepartement
- Kanton Solothurn, Lotteriefonds
- Kanton Zug, Gesundheitsdirektion
- Kanton Zürich, Prävention und Gesundheitsförderung
- Max Zeller Söhne AG
- innova Versicherungen AG
- Avadis Vorsorge AG

Zudem danken wir herzlich allen beteiligten Schulen, Lehrpersonen, Schüler\*innen und Eltern.

Karin Graf, Prof. Dr. Martin Hafen, Urs Kiener, Dr. med. Dagmar Pauli und Nusa Sager-Sokolic danken wir herzlich für die kritische Prüfung des Studienkonzepts und das wertvolle Feedback bei der Entwicklung der Fragebogen und des Befragungskonzepts.

## 6 Literaturverzeichnis

---

- Ambord, S., Eichenberger, Y., & Delgrande Jordan, M. (2020). *Gesundheit und Wohlbefinden der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen in der Schweiz im Jahr 2018 und zeitliche Entwicklung— Resultate der Studie “Health Behaviour in School-aged Children” (HBSC) (Forschungsbericht Nr. 113)*. Sucht Schweiz, Lausanne.
- Ehrenberg, A. (2013). *Das erschöpfte Selbst: Depression und Gesellschaft in der Gegenwart* (7. Aufl.). Suhrkamp.
- Eiff, A. W. von (Hrsg.). (1980). *Streß: Phänomenologie, Diagnose und Therapie in den verschiedenen Lebensabschnitten: 10 Tabellen*. Thieme.
- Güntzer, A., Kaspar, T., Knittel, T., Schneidenbach, T., & Mohr, S. (2015). *Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen. Juvenir Studie 4.0*. Jacobs Foundation, Zürich.
- Hillert, A., & Marwitz, M. (2006). *Die Burnout-Epidemie oder brennt die Leistungsgesellschaft aus?* Beck.
- Neckel, S., & Wagner, G. (Hrsg.). (2013). *Leistung und Erschöpfung: Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft* (Erste Auflage, Originalausgabe). Suhrkamp.
- Rusch, S. (2019). *Stressmanagement: Ein Arbeitsbuch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung*. Springer.
- Schuler, D., Tuch, A., & Peter, C. (2020). *Psychische Gesundheit in der Schweiz: Monitoring 2020* (Obsan Bericht (15/2020)). Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan).
- Selye, H. (1953). *Einführung in die Lehre vom Adaptationssyndrom*. Thieme.

# 7 Anhang

## 7.1 Abbildungsverzeichnis

<b>Abbildung 1</b> Anzahl der Schüler*innen, Teilnahmen nach Sprachregion, Geschlecht, Alter und Typ des Wohnorts .....	7
<b>Abbildung 2</b> Beschreibung der aus der Clusteranalyse der Dimensionen «Schulkultur aus Sicht der Lehrperson» und «Bild der Lehrpersonen von den Schüler*innen» resultierenden Typen. ....	10
<b>Abbildung 3</b> Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) nach Alter und Geschlecht. ....	12
<b>Abbildung 4</b> Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) im Vergleich mit den restlichen Kindern nach Dimensionen des Gesamtsyndroms Stress. ....	13
<b>Abbildung 5</b> Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) im Vergleich mit den restlichen Kindern nach Indikatoren zur psychischen Gesundheit.....	13
<b>Abbildung 6</b> Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) nach Geschlecht.....	14
<b>Abbildung 7</b> Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) im Vergleich mit den restlichen Kindern nach Sprachregion und Geschlecht. ....	14
<b>Abbildung 8</b> Prozentualer Anteil der Kinder mit jeweils hohen Ausprägungen in unterschiedlichen Indikatoren zur psychischen Gesundheit nach Sprachregion. ....	15
<b>Abbildung 9</b> Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) im Vergleich mit den restlichen Kindern nach Dimensionen aus Frageitens des Themenbereichs Familie. .	17
<b>Abbildung 10</b> Anteil von Kindern mit Stresslevel «unterdurchschnittlich», «durchschnittlich» resp. «überdurchschnittlich» im Vergleich mit der Einschätzung der Eltern zum Stresslevel ihrer Kinder. Nur Kinder berücksichtigt, von denen auch die Antworten der Eltern vorliegen.....	18
<b>Abbildung 11</b> Anteil von Kindern mit Stresslevel «hoch» (oberstes Drittel im Gesamtsyndrom Stress) im Vergleich mit den restlichen Kindern nach Dimensionen aus Frageitens zur Beziehung mit Lehrpersonen und Freund*innen. ....	20
<b>Abbildung 12</b> Lehrer*innenantworten zum Umgang der Schulen mit Stress nach Schulstufe, n=56 .....	21
<b>Abbildung 13</b> Zusammenhang der einzelnen durch die Aussagen der Lehrpersonen erhaltenen Dimensionen und dem Gesamtsyndrom Stress, berechnet mit einer multiplen Regressionsanalyse. Alle dargestellten Zusammenhänge sind signifikant ( $p < 0,05$ ). <b>Blaue Pfeile</b> kennzeichnen direkte Regressionszusammenhänge zu Stress, <b>rote Pfeile</b> kennzeichnen Regressionszusammenhänge zwischen den Einflüssen und insofern indirekte Regressionszusammenhänge zu Stress. ....	23
<b>Abbildung 14</b> Die Antworten der Lehrer*innen zu den Dimensionen «Schulkultur aus Sicht der Lehrperson» und «Bild der Lehrperson von den Schüler*innen» wurden in 4 Typen geclustert, denen die Lehrpersonen bzw. die Klassen zugeordnet werden konnten. ....	24
<b>Abbildung 15</b> Anteil an Schüler*innen, mit Stressausprägung «hoch» (Drittel aller Kinder und Jugendlichen mit höchster Ausprägung im Gesamtsyndrom Stress) pro Typ der Schulklasse, der sie angehören. ....	24
<b>Abbildung 16</b> Anteil an Schulklassen, die einen überdurchschnittlichen Anteil an Schüler*innen mit einer hohen Stressausprägung haben (oberstes Drittel), pro Typ der Schulklasse, der sie angehören. ....	25
<b>Abbildung 17</b> Anteil Altersgruppen der Schüler*innen pro Typ der Schulklasse, der sie angehören. ....	26
<b>Abbildung 18</b> Anteil der Klassen mit einem überdurchschnittlichen Anteil gestresster Schüler*innen an allen Klassen, deren Lehrer*innen ein überdurchschnittlich positives, ein durchschnittliches oder ein überdurchschnittlich negatives Bild der Schüler*innen hat. ....	27
<b>Abbildung 19</b> Anteil der Schüler*innen mit hohem Stress pro Gruppe der Schüler*innen, deren Lehrer*innen ein überdurchschnittlich positives, ein durchschnittliches oder ein überdurchschnittlich negatives Bild der Schüler*innen hat. ....	27

## 7.2 Tabellenverzeichnis

---

<b>Tabelle 1</b> Fragen, die das Thema «Zeit haben für verschiedene Aktivitäten» oder «Zeit verbringen mit verschiedenen Aktivitäten» beinhalten. Positive Korrelation bedeutet, je mehr dieser Aktivitäten, desto höher das Ausmass an Stress. Negative Korrelation bedeutet, je mehr dieser Aktivitäten, desto geringer das Ausmass an Stress. Korrelation nach Pearson (r), * signifikant auf dem Niveau $p < 0,05$ bzw. ** $p < 0,01$ ..... 16	16
<b>Tabelle 2</b> Korrelation der Einschätzungen der Kinder und Jugendlichen zur Frage, ob sie Streit mit den Eltern stresse mit ihrem Gesamtsyndrom Stress. Korrelation nach Pearson (r), * signifikant auf dem Niveau $p < 0,05$ bzw. ** $p < 0,01$ ..... 17	17
<b>Tabelle 3</b> Korrelation der Einschätzung der Eltern, ob ihre Kinder gestresst seien mit dem Gesamtsyndrom Stress ihrer Kinder. Korrelation nach Pearson (r), * signifikant auf dem Niveau $p < 0,05$ bzw. ** $p < 0,01$ . Nur Kinder berücksichtigt, von denen auch die Antworten der Eltern vorliegen. .... 18	18
<b>Tabelle 4</b> Korrelation der Einschätzung der Eltern, ob ihre Kinder gestresst seien mit finanziellen Sorgen der Eltern, der Befürchtung, das Kind zu überfordern, der Art der Förderung der Eltern sowie dem eigenen Wohlergehen der Eltern. Gesamtsyndrom Stress ihrer Kinder. Korrelation nach Pearson (r), * signifikant auf dem Niveau $p < 0,05$ bzw. ** $p < 0,01$ ..... 19	19
<b>Tabelle 5</b> Korrelation der Nennung von Stressursachen im schulischen Umfeld mit dem Gesamtsyndrom Stress. * signifikant auf dem Niveau $p < 0,05$ bzw. ** $p < 0,01$ ..... 19	19
<b>Tabelle 6</b> Korrelationen der von Lehrer*innen eingeschätzten Aspekte der Schule / des schulischen Umfelds mit dem Gesamtsyndrom Stress der Schüler*innen sowie mit deren Einschätzung zu subjektivem Wohlbefinden, der Frage, ob sie gerne zur Schule gehen sowie wie gut ihre Beziehung zu den Lehrpersonen sei. Die oberen 5 Dimensionen «Kollegiale Kooperativität ...», «Belastungen der Lehrpersonen ...», «Schülerfreundliche Infrastruktur», «Schüler*innenorientierte Unterstützung» und «Klassensolidarität» bilden zusammen die Dimension «Schulkultur». * signifikant auf dem Niveau $p < 0,05$ bzw. ** $p < 0,01$ ..... 22	22

Pro Juventute  
Thurgauerstrasse 39  
8050 Zürich  
Tel. 044 256 77 77  
projuventute.ch

