

# Gesundheitsbezogene Einstellungen und Verhaltensweisen – im Jugendalter angelegt

**Wie gesund sich Menschen im Erwachsenenalter verhalten, entscheidet sich zu einem wesentlichen Teil bereits im Kindes- und Jugendalter. Wenn immer mehr Jugendliche sich gestresst fühlen, Suchtmittel konsumieren und Selbstmordgedanken haben, hat dies also eine wichtige Bedeutung für die Gesundheit der künftigen Erwachsenenenerationen. Der Beitrag zeigt Hintergründe und Lösungsansätze auf.**

**Pasqualina Perrig-Chiello**

**E**in gesundes, erfülltes Alter ist kein Schicksal, sondern ist biografisch verankert. Aus Langzeitstudien wissen wir, dass gesundheitsbezogene Einstellungen und Verhaltensweisen schon früh im Leben erworben werden und recht zeitstabile Masse sind. Biografische Erfahrungen prägen (ebenso wie der sozioökonomische, kulturelle und politische Kontext) nachhaltig die Einstellungen und den Lebensstil von Individuen und Gruppen. Die unterschiedlichen Erfahrungen widerspiegeln sich in den individuellen Gesundheitsbiografien. Insbesondere

das Jugendalter scheint diesbezüglich eine entscheidende Phase zu sein. So wurde in der Forschung verschiedentlich nachgewiesen, dass der Grad der psychischen Gesundheit beim Übergang ins Erwachsenenalter prädiktiv ist für die psychische und körperliche Gesundheit im späteren Erwachsenenalter. Weshalb spielt gerade das Jugendalter diese zentrale Rolle? Das Jugendalter ist die Zeit der Identitätsfindung und der gesellschaftlichen Verankerung. Es handelt sich um eine entscheidende biografische Transition, während der die Rolle als erwachsene Person, mit entsprechender Verantwortung in dieser Gesellschaft, übernommen werden muss. Wie sieht nun die Ausgangssituation für heutige Jugendliche aus hinsichtlich Gesundheit und Wohlbefinden?

## Gesundheitssituation der Jugendlichen

Die revolutionären Fortschritte in Medizin und Technologie haben es den Jugendlichen nicht einfacher gemacht. Im Gegenteil: Der zunehmend individualisierte Lebensstil, der Zerfall der traditionellen Familie und der markante Wertewandel sind erwiesenermassen assoziiert mit einem erhöhten Risiko psychophysischer Erkrankung. Ein Blick auf eine kürzlich publizierte repräsentative Schweizer Studie bestätigt einen Trend, der sich bereits vor zehn Jahren abgezeichnet hat und der auch in internationalen Studien berichtet wird: Ein bedeutsamer Anteil der Jugendlichen leidet an Problemen wie Stress und Depressivität; viele sind unzufrieden mit ihrem Äusseren (ein Drittel der Mädchen macht eine Diät!). Die Studie zeigt weiter auf,



Pasqualina Perrig-Chiello

dass im Lauf der letzten zehn Jahre ein Rückgang der sportlichen Aktivität der Jugendlichen feststellbar ist, bei gleichzeitiger Zunahme des Tabak-, Alkohol- und Cannabiskonsums – und zwar bei beiden Geschlechtern. Alarmierend sind die Angaben zu Selbstmordversuchen: 8 Prozent der Mädchen und 3 Prozent der Knaben geben an, schon einmal einen Versuch unternommen zu haben.

Wie erklären sich diese beängstigenden Zahlen und was kann dagegen unternommen werden?

## Gesellschaftliche Risiken

Die genannten Zahlen widerspiegeln klar, wie menschliche Verhaltens- und Entwicklungsspielräume vom gesellschaftlichen Kontext mit beeinflusst werden. Die zunehmende Individualisierung des Lebenslaufes sowie die Pluralisierung der Lebensformen und Werthaltungen sind einerseits zwar mit grossen Freiheiten assoziiert, andererseits aber auch mit Problemen der Orientierungs- und Chancenlosigkeit, welche wie-

derum ein erhöhtes Erkrankungsrisiko mit sich bringen. Die gegenwärtige gesellschaftliche Prioritätensetzung setzt Standards (wirtschaftliche Effizienz, Performanz, jugendliches und «smarter» Äusseres), die für viele Jugendliche schwer erreichbar sind. Werden diese Standards aber nicht erreicht, so ist die Befriedigung der durch die Medien geschürten Bedürfnisse in Frage gestellt, was zu Frustrationen oder gar ausgewegenen Situationen (z.B. Verschuldung, Kriminalität) führt.

### Familiäre Risiken

Eine wichtige Vermittlerrolle in dieser komplexen Situation kommt der Familie zu, welche die gesellschaftlichen Einflüsse abfangen beziehungsweise neutralisieren kann. Aber die moderne Familie ist stressanfälliger geworden: Eine steigende Zahl von Jugendlichen erfährt im Lauf der Entwicklung eine schmerzhaft veränderte Familienverhältnisse (Scheidung oder neue Partnerschaft eines Elternteils); zudem wächst eine zunehmende Anzahl von Kindern ohne Vater und ohne Geschwister auf. Die Folgen dürfen nicht beschönigt werden: zunehmendes Armutrisiko, Überforderung des verbleibenden Elternteils, unsichere Bindungen, inkonsistente Erziehung, fehlende Betreuung – alles Faktoren, die negative Folgen für die psychophysische Gesundheit aller Beteiligten haben können. Auch die Schule – eine weitere wichtige Sozialisationsinstanz – vermag diese Risikofaktoren nur bedingt abzufedern.

### Individuelle Chancen

Nun ist es aber nicht so, dass der Mensch den externen Einflussfaktoren schicksalhaft ausgesetzt ist. Gesundheit ist nämlich nicht nur eine Frage der gesellschaftlichen und familiären Bedingungen, sondern auch eine Frage der individuellen Adaptationsfähigkeit, der individuellen psychischen Ressourcen. Diese psychischen Ressourcen (Bewältigungsstrategien, gesundheitsbezogene Kontrollüberzeugungen, Selbstwirksamkeit) werden bereits in jungen Jahren angelegt und wirken sich nachhaltig auf die Entwicklung aus.

### Möglichkeiten der Prävention

Vor dem Hintergrund der empirischen Evidenz, dass das Gesundheitsverhalten in jungen Jahren prädiktiv ist für die Gesundheit und das Befinden im späteren Erwachsenenalter, stellt sich die vordringliche Frage nach den präventiven und gesundheitsförderlichen Möglichkeiten. Primärpräventive und gesundheitsfördernde Massnahmen müssen auf verschiedenen Ebenen ansetzen:

■ *Individuelle Ebene:* Fundiertes Wissen um gesundheitsförderliches beziehungsweise -schädliches Verhalten ist eine notwendige Handlungsbasis. Die Alltagserfahrung lehrt jedoch, dass vielfach wider besseren Wissens gehandelt wird und dass einmal gefasste Vorsätze nicht zwangsläufig in konkretes Handeln umgesetzt werden. Warum klaffen das Wissen und Wollen und das tatsächliche Verhalten so häufig auseinander? Welche Prozesse tragen dazu bei, dass gesundheitsrelevante Handlungen initiiert und trotz antizipierter und/oder tatsächlich auftretender Schwierigkeiten durchgehalten werden? Um Vorsätze umzusetzen, braucht es nicht bloss Motivation, sondern zusätzlich auch Willensstärke, Selbstvertrauen und den Glauben an die eigene Wirksamkeit, um allfälliger aversiver Stimulation wirkungsvoll entgegenzutreten. Auch sollte der Nutzen gesundheitsförderlichen Handelns antizipierbar sein: Warum lohnt sich ein bestimmtes Verhalten? Ermöglicht es soziale Anerkennung oder Selbstverantwortlichkeit?

■ *Familiäre Bedingungen:* Die genannten Voraussetzungen auf individueller Ebene sind im Wesentlichen von den familialen Bedingungen – sichere Bindungen, gutes Familienklima, kohärenter, verständnisvoller Erziehungsstil, gute Vorbilder und Identifikationsfiguren – abhängig. Es gibt zunehmend empirische Evidenz, dass salutogene und pathogene Einstellungen und Verhaltensweisen familiär und intergenerationell weitergegeben werden. Angesichts dieser Tatsache ist es kaum nachvollziehbar, dass in unserer Gesellschaft nach wie vor eine strukturelle Rücksichtslosigkeit gegenüber der Familie

existiert (mangelnde Unterstützung beispielsweise hinsichtlich familienexterner Betreuung von Kindern, Familienzulagen, Mutterschaftsversicherung). Womit wir bereits bei der dritten Ebene angelangt sind.

■ *Gesellschaftliche Ebene:* Neben der individuellen und der familialen spielt die gesellschaftliche Ebene eine wichtige Rolle. Dabei geht es darum, die richtige Passung zwischen den spezifischen individuellen und familialen Bedürfnissen und den gesellschaftlichen Möglichkeiten und Infrastrukturen zu finden. Ein besserer Zugang zu medizinischer und psychosozialer Hilfe/Dienstleistung beispielsweise sollte vor allem für Risikogruppen (von Armut Betroffene, Immigranten) gewährleistet werden; das heisst konkret: Abbau von institutionellen, kulturellen und sprachlichen Barrieren sowie Sicherstellung von niederschweligen Angeboten (z.B. Schulsozialarbeit, Angebote im Internet).

Das Skript für Gesundheitsbiografien wird erwiesenermassen schon in jungen Jahren geschrieben. Sorgen wir dafür, dass die erforderlichen Ausgangsbedingungen für positive Gesundheitsbiografien auf allen Ebenen gewährleistet sind. ■

Autorin:

**Prof. Dr. Pasqualina  
Perrig-Chiello**

Institut für Psychologie  
Universität Bern  
Muesmattstrasse 45  
3000 Bern, 9

Nationales Forschungsprogramm 52  
«Kindheit, Jugend und  
Generationenbeziehungen»

### Literatur:

Narring, F. et al. (2003): *Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz*. Lausanne: Hospices cantonaux.

Perrig-Chiello, P. (2004): *Soziale Integration im Spiegelbild lebenszyklischer Übergänge*. In Ch. Suter (Hrsg.): *Sozialbericht 2004 Schweiz*. Zürich: Seismo (dito in französischer Übersetzung).

Perrig-Chiello, P., Höpflinger, F. (Hrsg) (2003): *Gesundheitsbiographien – Variationen und Hintergründe*. Bern: Huber Verlag.