

u^b

Psychische Gesundheit von jungen Frauen

Zürcher Präventionstag

Dr. Christine Bigler, Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung, Universität Bern

07. Februar 2025



Explorative Studie - Hintergrund



Faktenblatt 102
Psychische Gesundheit von jungen Frauen

Einleitung
Aufgrund ihrer tiefgreifenden Auswirkungen auf die einzelne Person und die Gesellschaft als Ganzes rückt die psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen weltweit immer mehr in den Fokus von öffentlichen Debatten. Geschlecht spielt eine entscheidende Rolle für das psychische Wohlbefinden, wobei junge Frauen tendenziell ein schlechteres psychisches Wohlbefinden aufweisen als junge Männer (Campbell et al., 2021; Barry et al., 2019; Gupta et al., 2019).


1 Ziel und Methode
Gesundheitsförderung Schweiz hat das interdisziplinäre Zentrum für Geschlechterforschung der Universität Bern beauftragt, im Rahmen einer explorativen Studie eine Literaturübersicht zum Thema psychische Gesundheit junger Frauen zu erstellen und basierend darauf sowie auf sechs qualitativen Interviews mit Deutschschweizer Expert*innen zentrale Faktoren und Gesundheitsförderungsmaßnahmen abzuleiten.* Aufgrund des Akzeptanzs Jugendliche und junge Erwachsene von Gesundheitsförderung Schweiz und des aktuellen Bedarfs lag der Fokus des Mandats auf der psychischen Gesundheit von jungen Frauen – männliche sowie nichtbinäre Jugendliche wurden im Rahmen des Auftrags nicht berücksichtigt. Wegen der geringen Anzahl von Expert*innen-Interviews und der Fokussierung auf die Deutschschweiz ist die Generalisierbarkeit der Ergebnisse eingeschränkt.

2 Situation global und in der Schweiz
Aus der Literaturanalyse geht hervor, dass junge Menschen heutzutage mit immer grösseren Herausforderungen in einem komplexen sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Umfeld konfrontiert sind. Laut einem Bericht der UNICEF (United Nations Children's Fund, 2023) befinden wir uns in einer Zeit der häufigsten Krisen (z. B. Covid-19-Pandemie,

Inhaltsverzeichnis

1 Ziel und Methode	1
2 Situation global und in der Schweiz	1
3 Geschlechtertransformative Gesundheitsförderung	2
4 Resultate	3
5 Schlussfolgerungen	4
6 Gesundheitsförderungsmaßnahmen	4
7 Literatur	6

* Das Faktenblatt basiert auf Ergon, C., Pitta, T., & Anselmi, M. (2020). Psychische Gesundheit junger Frauen. Bericht im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. <https://www.gfs.ch/de/ressourcen/berichte>, 2020/2021, Bern.



Psychische Gesundheit von jungen Frauen
Mandat für die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz
Bern, 29.02.2024

Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung (IZFG) der Universität Bern
Dr. Christine Bigler, Yamia Pitta M.A., Prof. Dr. Michèle Amacker

- Forschungsauftrag von der Stiftung **Gesundheitsförderung Schweiz**
- August 2023 – März 2024
- Postulats- und Forschungsbericht «Gesundheitliche Benachteiligung von Frauen» des **BAG**

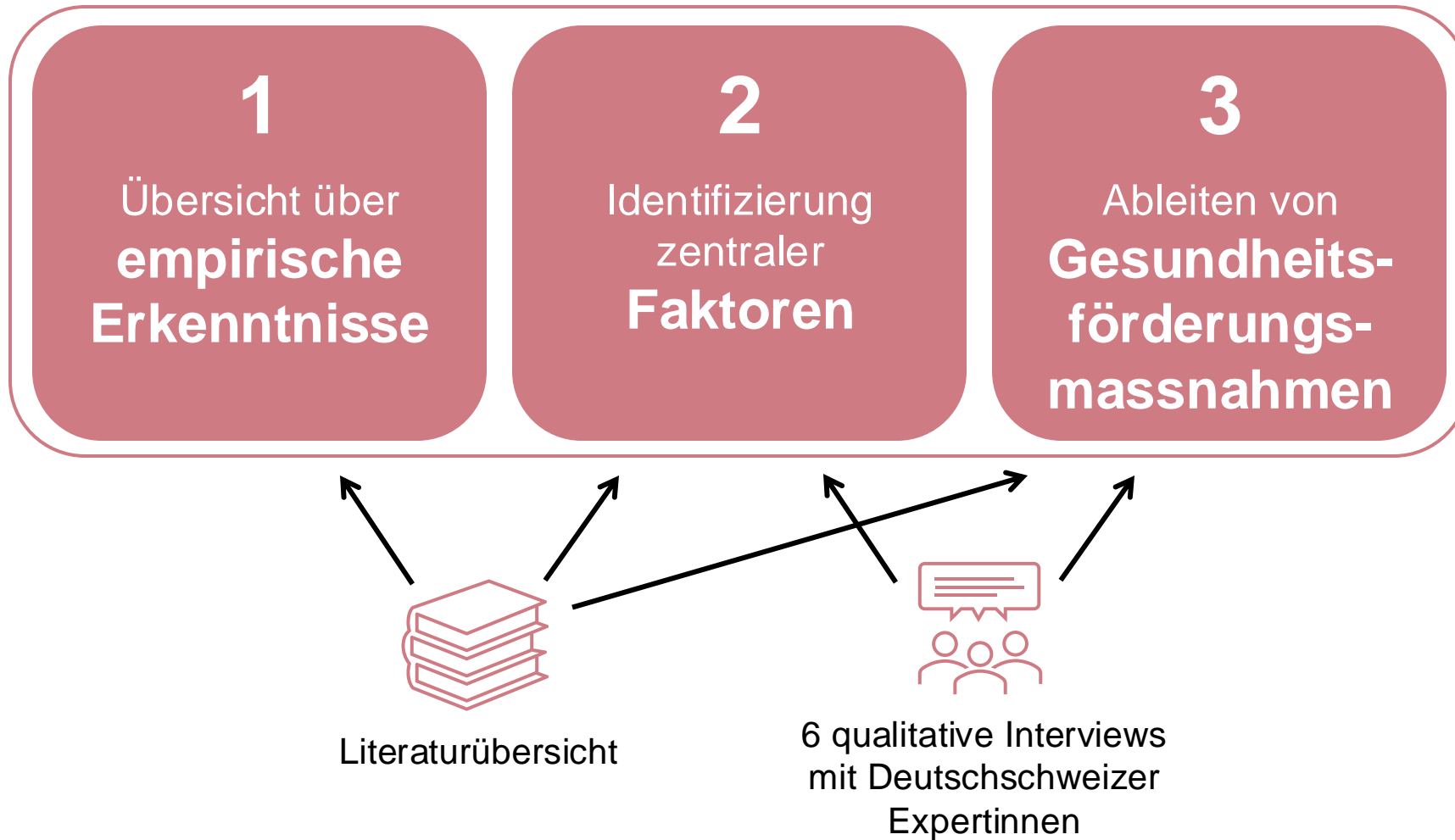
u^b

Ausgangslage

- Deutliche **Zunahme an Beratungen** zu depressiven Stimmungen, Suizidgedanken, psychischen Erkrankungen und Angst in 2023 (z.B. Jahresbericht Pro Juventute 2023)
- HBSC-Studie 2022 bestätigt **Abnahme der psychischen Gesundheit**, v.a. bei jungen Frauen
- Sowohl **biologische Unterschiede** als auch **soziale Faktoren** beeinflussen die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten (z.B. Oertelt-Prigione, 2023)



u^b Methodisches Vorgehen



Expertinnen

Name	Vorname	Institution	Position
Pauli	Dagmar	Universität Zürich	Stv. Klinikdirektorin, Chefärztin med.-therap. Leiterin
Hüsler	Mayra	Selbständig	Sozialpädagogin in der ambulanten Kinder- und Jugendpsychiatrie
Schiftan	Ronja	Selbständig	Psychologin FSP
Schmid-Weber	Claudia	Offene Kinder- und Jugendarbeit Zürich	Projektleiterin
Schmidt	Stefanie	Universität Bern	Professorin Kinder- und Jugendpsychologie
Schwarz	Esther	Neue Kantonsschule Aarau	Gymnasiallehrerin und Schulpsychologin

Psychische Gesundheit junger Menschen - global



1. **Multiple Krisen** und immer komplexeres soziales, kulturelles und wirtschaftliches **Umfeld** (WHO, 2022a)
2. Altersgruppe der 10- bis 19-Jährigen: **14%** weltweit haben eine diagnostizierte **psychische Erkrankung** (WHO, 2022b)
3. **COVID-19-Pandemie** hatte grossen Einfluss auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von jungen Menschen (WHO, 2022a)

Psychische Gesundheit junger Frauen in der Schweiz



1. **COVID-19-Pandemie:** Zunahme der **psychischen Belastung** bei jungen Menschen zwischen 2017 und 2020/2021 mehr als **verdoppelt** (Delgrande Jordan et al., 2023; Schuler et al., 2022)
2. **Langfristiger Trend**, der schon vor der COVID-19-Pandemie begann und auch anschliessend nachweisbar war (Delgrande Jordan et al., 2023; Schuler et al., 2022)
3. Ein Viertel der Frauen im Alter von 15 bis 24 Jahren berichtet von mittel- bis schweren **Angstsymptomen**, während ungefähr 30% unter mittel- bis schweren **Depressionssymptomen** leiden und 29% Anzeichen einer **sozialen Phobie** aufweisen (Peter et al., 2023)

Gesundheit und Geschlecht



1. **Biologische Unterschiede** zwischen den Geschlechtern (Sex) sowie **soziale Normen** und **geschlechtsspezifische Ungleichheiten** (Gender) haben einen grossen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen (Gupta et al., 2019)
2. Die **Entstehung, Entwicklung, Diagnose** und **Behandlung** von Erkrankungen werden massgeblich vom Geschlecht beeinflusst (Oertelt-Prigione & Regitz-Zagrosek, 2012)
3. Unterschiedliche **Lebensstile, Rollenvorstellungen** oder **geschlechtsspezifisches Verhalten** beeinflussen das Gesundheitsverhalten von Mädchen und Frauen ebenso wie von Jungen und Männern (Oertelt-Prigione, 2023)

Geschlechtertransformative Gesundheitsförderung



Geschlechtergerechtigkeit

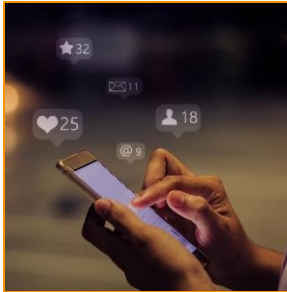


Geschlechterungleichheit

Drei zentrale Faktoren



Leistungsdruck und Stress



Soziale Medien



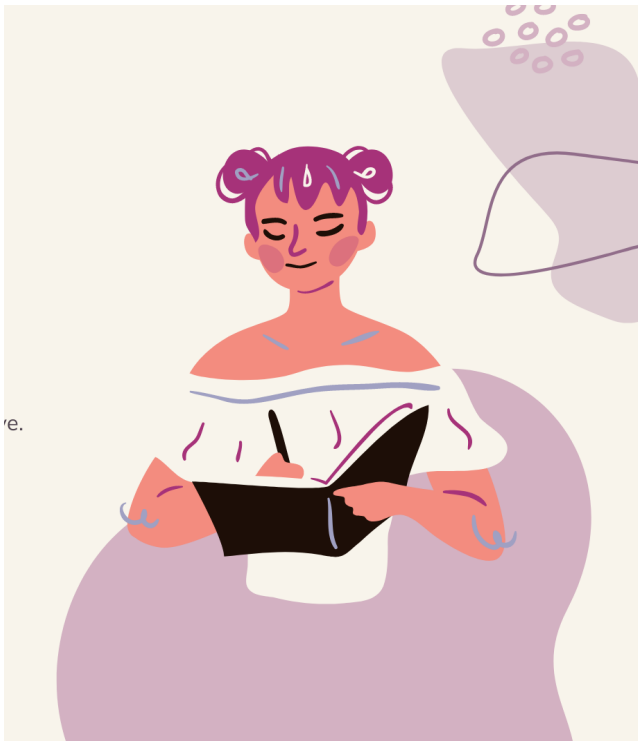
Geschlecht und Geschlechterrollen

Leistungsdruck und Stress



- **Stress, Druck, Erwartungen und Mobbing** wirken sich negativ auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen aus (Kleszczewska et al., 2022)
- **56% der weiblichen Jugendlichen** fühlen sich häufig bis sehr häufig gestresst, bei den männlichen Jugendlichen sind es dagegen 37% (Jacobs Foundation, 2015)
- **75% der Studentinnen** und **72% der Schülerinnen** sind häufig bis sehr häufig gestresst (Jacobs Foundation, 2015)

Leistungsdruck und Stress



- «Gefühl ich schaffe das nicht mehr, **ich kann nicht mehr.**»
- **Schule:** subjektiver Schuldruck hat zugenommen (perfekte Noten für den perfekten Job), nicht mehr Prüfungen aber mehr Inhalt pro Prüfung, Mobbing
- **Gesellschaftliche/Rollenerwartungen:** Karriere (beruflich erfolgreich sein), Mutterschaft, Vereinbarkeit Familie und Beruf
- **Körperbild:** gutes Aussehen (physiologische Bildung von Fettgewebe in der Pubertät wird negativ bewertet)
- **Lifestyle:** perfektes Leben haben (Sport, Kochen, Essen), soziale Medien erhöhen den Druck (ständiger Vergleich), gesamtgesellschaftlich höherer Leistungsdruck



- Soziale Medien bieten zwar neue Möglichkeiten für **Informationsaustausch** und **soziale Kontakte**, aber können auch **schädliche Auswirkungen** auf die körperliche und psychische Gesundheit haben (Blanchard et al., 2023)
- Zusammenhang zwischen sozialen Medien und **Depressionen, Ängsten und Stress** (Sanders & Lonsdale, 2023; Shannon et al., 2022)
- Signifikante positive Korrelationen zwischen der Nutzung sozialer Medien und depressiven Symptomen, **Essstörungen, Körperunzufriedenheit** und Ängsten (Blanchard et al., 2023)
- **Körperbildsorgen** können ein Schlüsselmechanismus sein, der den Zusammenhängen zwischen Konsum sozialer Medien jugendlicher Mädchen und ihrer psychischen Gesundheit zugrunde liegt (Choukas-Bradley et al., 2022)



Soziale Medien – positive und negative Auswirkungen

- **Soziale Unterstützung:** speziell für Personen, die im realen Leben kein grosses unterstützendes Umfeld haben z.B. durch digitale Supportgruppen
- **Soziale Vergleiche:** können einen positiven oder negativen Effekt v.a. auf das Körperbild, die Identität und den Selbstwert haben
- **Cybermobbing:** Hate Speech
- **Belohnungssystem:** schnelles Feedback, ständige positive oder negative Verstärkung
- **Ständige Präsenz/Erreichbarkeit:** aktive Ablehnung ist schwierig, Schlafmangel

Geschlecht und Geschlechterrollen



- Je grösser die **Ungleichheit zwischen den Geschlechtern in einem Land** ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Mädchen sich dick fühlen, wenig Unterstützung durch die Familie erfahren, eine geringe Lebenszufriedenheit und mehrfache Gesundheitsbeschwerden haben (Heinz et al., 2020)
- Das Festhalten an **traditionellen Geschlechterrolleneinstellungen**, und männlichen bzw. weiblichen Idealen, die entweder unerreichbar sind oder deren **Verfolgung eine psychische Belastung** für Jugendliche darstellt (Guo et al., 2022)
- Programme, die auf **ungleiche Geschlechternormen** abzielen, können eine Rolle bei der Verbesserung der psychischen Gesundheit von Heranwachsenden spielen (König et al., 2021)

Geschlecht und Geschlechterrollen



- **Länder mit grösserer Geschlechtergleichheit** weisen grössere geschlechtsspezifische Diskrepanzen bei allen Ergebnissen im Bereich der psychischen Gesundheit auf (Campell et al., 2021)
- Die Ergebnisse weisen auf die bisher nicht erkannte Komplexität der geschlechtsspezifischen Unterschiede bei der psychischen Gesundheit und auf eine mögliche **Inkongruenz zwischen Erwartungen und Realität in Ländern mit hoher Geschlechtergleichstellung** hin (Campell et al., 2021)
- Junge Frauen in geschlechteregalitären Ländern haben zwar einige Verbesserungen im Bildungsbereich erfahren, sie sind jedoch immer noch mit **diskriminierenden Praktiken und Barrieren** beim Zugang zu Chancenstrukturen, Ressourcen und Machtsystemen konfrontiert (Guo et al., 2022)

Geschlecht und Geschlechterrollen



- «Die Diskussion über die **Rolle junger Frauen in der Gesellschaft** ist total zentral für das Selbstbild und damit für die psychische Gesundheit.»
- **Rollenerwartungen:** Ansprüche erfüllen, Unsicherheit bezüglich der eigenen Rolle, Spannungsfeld zwischen dem Bild in der Ursprungsfamilie und dem in den sozialen Medien, nicht-binär verorten
- **Masking:** wir leben immer noch in einer männlich orientierten Welt und Medizin, hohe Anpassungsleistung
- **Ressourcen:** Offenheit, über psychische Gesundheit und Genderrollen zu sprechen und für gendertransformative Gesundheitsförderungsprojekte.

u^b

Schlussfolgerungen

Psychische Gesundheit junger Frauen

- Das psychische Wohlbefinden von jungen Frauen hat sich in den letzten Jahren verschlechtert.
- Junge Frauen verspüren einen erhöhten Leistungsdruck von verschiedenen Seiten (Schule, Zukunftsplanung, Rollen, Körperbild).
- Soziale Medien können den Leistungsdruck verstärken (ständiges Vergleichen, körperliche Ideale)
- Geschlecht (gender bzw. sex) und Geschlechterrollen sind zentrale Determinanten von psychischer Gesundheit von jungen Frauen und können den Leistungsdruck erhöhen.
- Faktoren zur Förderung der psychischen Gesundheit, Abbau oder besser Umgang mit dem Leistungsdruck (Stressregulation, Räume der Entspannung), Medienkompetenz (fake news), Rollenbewusstsein, Bewegung und Ernährung, safe spaces, peer-support und Beziehungen.
- Ressourcen: Offenheit, über psychische Gesundheit und Genderrollen zu sprechen und für gendertransformative Gesundheitsförderungsprojekte.



Beispiele von Gesundheitsförderungsmaßnahmen

Reduktion von Leistungsdruck und Stress	<ul style="list-style-type: none">• (Berufs-)Schulen als Orte zur Förderung der psychischen Gesundheit (z.B. Weiterbildungen für Lehrpersonen oder Einbezug der Eltern zum Umgang mit Leistungsdruck)• ...
Stärkung der Lebenskompetenzen im Umgang mit sozialen Medien	<ul style="list-style-type: none">• Förderung der Lebenskompetenzen im Umgang mit sozialen Medien• Einbezug der Eltern zum Umgang mit sozialen Medien• ...
Berücksichtigung von Geschlecht und Geschlechterrollen	<ul style="list-style-type: none">• Geschlechtertransformative und partizipative Gesundheitsförderungsprojekte• Austauschräume zu Geschlecht und Geschlechterrollen• Förderung der Geschlechtergleichstellung auf nationaler und kantonaler Ebene• Förderung intersektoraler Zusammenarbeit• Sensibilisierung zum Thema Geschlecht und psychische Gesundheit• ...
Förderung der Forschung und Evaluation	<ul style="list-style-type: none">• Förderung der geschlechtertransformativen Forschung• Daten- und Wissensaustausch• ...

u^b

Christine Bigler

Senior Researcher

christine.bigler@unibe.ch

u^b

b

**UNIVERSITÄT
BERN**