



^b
**UNIVERSITÄT
BERN**

Interdisziplinäres Zentrum für
Geschlechterforschung IZFG

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, Yamila Pita M.A., Prof. Dr. Michèle Amacker

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| 1. Einleitung | 3 |
| 2. Theoretischer Hintergrund | 5 |
| 2.1 Jugendliche und junge Erwachsene und ihre Entwicklungsaufgaben | 5 |
| 2.2 Geschlecht und Intersektionalität | 5 |
| 2.3 Allgemeine Förderung der psychischen Gesundheit von jungen Frauen | 6 |
| 2.4 Geschlechtertransformative Gesundheitsförderung | 7 |
| 3. Fragestellungen und Ziel des Mandates | 8 |
| 4. Methoden | 9 |
| 5. Resultate | 9 |
| 5.1 Psychische Gesundheit von jungen Frauen global und in der Schweiz | 10 |
| 5.2 Drei zentrale Einflussfaktoren in Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit von jungen Frauen in der Schweiz | 11 |
| 5.2.1 Leistungsdruck und Stress | 12 |
| 5.2.2 Soziale Medien | 13 |
| 5.2.3 Geschlecht und Geschlechterrollen | 14 |
| 5.3 Gesundheitsfördernde Massnahmen in den drei Bereichen Leistungsdruck und Stress, Soziale Medien und Geschlecht und Geschlechterrollen | 16 |
| 5.3.1 Gesundheitsfördernde Massnahmen im Bereich Leistungsdruck und Stress | 16 |
| 5.3.2 Gesundheitsfördernde Massnahmen im Bereich Soziale Medien | 17 |
| 5.3.3 Gesundheitsfördernde Massnahmen im Bereich Geschlecht und Geschlechterrollen | 17 |
| 6. Schlussfolgerungen | 18 |
| 7. Gesundheitsförderungsmassnahmen | 19 |
| Literaturverzeichnis | 21 |

1. Einleitung

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen rückt immer mehr in den Fokus der Weltgemeinschaft (World Health Organization 2022a). Dafür gibt es zwei Gründe: Erstens machen Jugendliche und junge Erwachsene (15-24 Jahre) 16 Prozent der Weltbevölkerung aus. Bis 2030 werden es rund 1,3 Milliarden Menschen sein, welche zu dieser Altersgruppe zählen. Zweitens ist psychische Gesundheit von entscheidender Bedeutung für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Individuen, Familien, Gemeinschaften und ganzen Gesellschaften (Barry 2019; United Nations 2023). Psychische Gesundheit ist ein integraler Bestandteil von Gesundheit und Wohlbefinden und Geschlecht ist eine wichtige soziale Determinante von psychischer Gesundheit im allgemeinen und bei jungen Menschen insbesondere (World Health Organization 2014, 2021; World Health Organization und Regional Office for Europe 2011).

Die Bedeutung von Geschlecht für Gesundheit, Gesundheitsversorgung und Krankheit ist in den letzten zwei Jahrzehnten immer deutlicher geworden (Heise et al. 2019b; Heymann et al. 2019a). Die Entstehung, Entwicklung, Diagnose und Behandlung von Erkrankungen werden massgeblich vom Geschlecht beeinflusst. Dadurch hat das Geschlecht einen grossen Einfluss auf unsere Lebensqualität und Lebenserwartung (Oertelt-Prigione und Regitz-Zagrosek 2012). Sowohl biologische Unterschiede als auch soziale Faktoren beeinflussen die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten. Unterschiedliche Lebensstile, Rollenvorstellungen oder geschlechtsspezifisches Verhalten beeinflussen das Gesundheitsverhalten von Mädchen und Frauen ebenso wie von Jungen und Männern (Oertelt-Prigione 2023). Geschlechtsspezifische Normen und Ungleichheiten zwischen den Geschlechtern sind wichtige Faktoren, die Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen. Aufgrund des historischen Vermächtnisses der Ungleichbehandlung der Geschlechter sind Frauen, insbesondere von Armut betroffene Frauen, am stärksten von den gesundheitlichen Auswirkungen der Ungleichbehandlung der Geschlechter betroffen. Allerdings beeinträchtigen auch restriktive Geschlechternormen die Gesundheit und das Wohlergehen von Frauen, Männern und geschlechtsspezifischen Minderheiten (Gupta et al. 2019).

Der Begriff der psychischen Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) folgendermassen definiert: «Als Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann». Psychische Gesundheit ist ein integraler Bestandteil von Gesundheit und Wohlbefinden und ist mehr als das Fehlen einer psychischen Störung (World Health Organization 2022b). Psychische Erkrankungen gehören zu den am häufigsten vorkommenden und zugleich am stärksten stigmatisierten Erkrankungen und werden bei den meisten Menschen erstmals vor dem Erwachsenenalter diagnostiziert. Statistiken zufolge sind weltweit 20 Prozent der Jugendlichen von einer psychischen Erkrankung betroffen, vor allem von Angststörungen oder Depressionen (van Droogenbroeck et al. 2018). Im Kindes- und Jugendalter berichten Mädchen tendenziell über eine schlechtere

psychische Gesundheit als Jungen, dieser geschlechtsspezifische Unterschied nimmt mit zunehmendem Alter zu (Campbell et al. 2021). Die Prävalenz psychischer Probleme und die Art der Störungen sind geschlechtsspezifisch sehr unterschiedlich: Mädchen im Jugendalter leiden eher an internalisierenden Störungen wie Depressionen oder Angststörungen, während Jungen eher externalisierende Probleme haben (Duggan 2016; Yoon et al. 2023). Darüber hinaus sind LGBTQ+-Menschen besonders anfällig für psychische Erkrankungen. Die Studie von Krüger et al. (2023) zeigt, dass LGBTQ+-Jugendliche im Vergleich zur restlichen Schweizer Bevölkerung eine erhöhte Rate von Suizidversuchen aufweisen (Krüger et al. 2023).

In der Schweiz hat sich die Anzahl junger Menschen, welche an einer psychischen Erkrankung leiden zwischen 2017 und 2020/2021 mehr als verdoppelt, wobei ein stärkerer Anstieg bei den jungen Mädchen festgestellt wird (Peter et al. 2023). Strukturelle und Soziokulturelle Faktoren wie niedriges Bildungsniveau, Armut, häusliche Gewalt, sexueller Missbrauch und geringe Selbstbestimmung erhöhen tendenziell das Risiko von Depressionen bei Mädchen und Frauen (World Health Organization 2022a). Obwohl das Geschlecht ein entscheidender Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden eines Menschen ist, werden geschlechtsbezogene Aspekte bei politischen Entscheidungen oder in der Praxis im Bereich psychische Gesundheit oft nicht ausreichend beachtet (Duggan 2016). Andere soziale Kategorien wie Alter, sozialer Status und ethnische Zugehörigkeit prägen neben dem Geschlecht die Gesundheit und den Zugang zum Gesundheitssystem. Aus diesem Grund ist es unbedingt notwendig, das Gesundheitssystem sowie Gesundheit aus einer intersektionalen¹ Perspektive zu untersuchen und zu analysieren (Weber 2020).

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat das Interdisziplinäre Zentrum für Geschlechterforschung beauftragt, eine explorative Studie über bestehende Literatur und empirische Studien zum Thema psychische Gesundheit junger Frauen zu erstellen und basierend darauf Gesundheitsförderungsmassnahmen² abzuleiten. Aufgrund des Aktionsplans Jugendliche und junge Erwachsene von Gesundheitsförderung Schweiz liegt der Fokus des Berichtes auf der psychischen Gesundheit von jungen Frauen in der Schweiz. Nicht-binäre sowie männliche Jugendliche wurden im Rahmen des Auftrags nicht untersucht. Punktuell wurden jedoch weitere soziale Kategorien wie etwa Migrationsgeschichte (intersektionale Perspektive) in die Analyse einbezogen.

¹ Definition Intersektionalität: Unter Intersektionalität wird (...) verstanden, dass soziale Kategorien wie Gender, Ethnizität, Nation oder Klasse nicht isoliert voneinander konzeptualisiert werden können, sondern in ihren ‚Verwobenheiten‘ oder ‚Überkreuzungen‘ (intersections) analysiert werden müssen (Walgenbach 2012).

² Basierend auf der Definition von Quint-Essenz zu «Gesundheitsförderung». Siehe: <https://www.quint-essenz.ch/de/concepts>.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1 Jugendliche und junge Erwachsene und ihre Entwicklungsaufgaben

Die Weltgesundheitsorganisation definiert «junge Menschen» (young person) als Personen im Alter zwischen 10 und 24 Jahren (World Health Organization 2017). Das Jugendalter umfasst den Übergang von der Kindheit zum Erwachsenenalter. Diese Lebensphase ist durch eine Vielzahl biologischer, psychologischer und sozialer Veränderungen und Herausforderungen gekennzeichnet. Zudem haben diese Entwicklungen und Bedingungen einen wichtigen Einfluss auf einen gesunden Lebensverlauf. Während dieser Zeit durchlaufen Jugendliche eine wichtige Entwicklungsphase, in der sie sowohl die Geschlechtsreife erlangen als auch ihr Gehirn grundlegend umstrukturieren. Die körperlichen Veränderungen in dieser Zeit gehen mit einer erhöhten Hormonproduktion einher, die zu neuronalen Anpassungen und Veränderungen im Sozialverhalten führt (Konrad und König 2018; Sawyer et al. 2018). Bei Mädchen setzen körperliche Veränderungen mit zirka 12 bis 13 Jahren ein, zirka zwei Jahre vor Jungen. Zu Herausforderungen in dieser Phase gehören unter anderem die Akzeptanz der eigenen Person und der körperlichen Veränderungen, die sich während der Pubertät vollziehen, der Schritt in die Unabhängigkeit von den Eltern, die Fähigkeit, stärkere Beziehungen zu Gleichaltrigen aufbauen zu können oder auch die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit Liebe und Sexualität zu machen. Darüber hinaus müssen Entscheidungen über den Bildungs- und Berufsweg sowie über das eigene Leben und die Gestaltung der Zukunft getroffen werden. Der Prozess des Heranwachsens geht einher mit der Entwicklung individueller Wert- und Normvorstellungen; man befindet sich stets auf der Suche nach der eigenen Identität als Individuum (Eschenbeck und Knauf 2018). Das Jugendalter bietet zahlreiche Möglichkeiten zur Verbesserung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten, die sich sowohl jetzt als auch in Zukunft positiv auf das Leben junger Menschen auswirken können. Angesichts der grundlegenden Umstrukturierung im Gehirn und der Möglichkeit, in einer Zeitspanne zu intervenieren, in der die meisten psychischen Störungen und Risikoverhaltensweisen auftreten, wird diese Lebensphase als einer der besten Zeitpunkte für gesundheitsfördernde Massnahmen angesehen (World Health Organization 2022a).

2.2 Geschlecht und Intersektionalität

Bei der Untersuchung von Geschlechterunterschieden ist es wichtig, zwischen Sex und Gender zu unterscheiden. 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). Im Englischen bezieht sich der Begriff *Sex* auf das biologische Geschlecht einer Person, welches entweder männlich, weiblich oder intergeschlechtlich sein kann. Die Merkmale für das biologische Geschlecht umfassen die Chromosomensatzzusammensetzung, Hormone sowie innere Fortpflanzungsorgane und äussere Genitalien. Im Unterschied dazu bezieht sich *Gender* auf das soziale Geschlecht, welches kulturell und gesellschaftlich konstruiert wird. Gender bezieht sich auf die kulturellen Vorstellungen, Aufgaben und Erwartungen, die mit dem Geschlecht einer Person in einem bestimmten Kontext verbunden sind. Diese basieren

auf Werten und Normen und definieren Geschlechterstereotypen und Geschlechterrollen. Diese Geschlechterrollen beeinflussen die Arbeitsteilung und Alltagspraktiken und überschneiden sich mit Machtbeziehungen zwischen Frauen und Männern. Oftmals werden Geschlechternormen als «natürlich» wahrgenommen, doch werden diese immer wieder neu konstruiert und sind somit auch veränderbar, dies gilt auch für den Gesundheitsbereich (Schwarz et al. 2019). Anzumerken ist, dass die Aufteilung zwischen Sex und Gender und die Annahme, dass das biologische Geschlecht (Sex) binär ist, in den Gender Studies seit längerer Zeit kritisch reflektiert und diskutiert wird (Butler 2006; Heise et al. 2019a; Leach et al. 2016). Auf diese Debatte wird hier nicht näher eingegangen. Die Geschlechterungleichheit zwischen Frauen und Männern, welche meist mit Machtgefällen und Hierarchien verbunden ist, existiert in allen Gesellschaften und beeinträchtigt das Wohlbefinden sowie die Gesundheit aller Geschlechter negativ (Heymann et al. 2019b). Das Ungleichgewicht der Machtverhältnisse zwischen Frauen und Männern gilt als Hauptursache für Geschlechterungleichheit und die geschlechterbasierte Gewalt (Stern et al. 2018). Die vollständige Gleichstellung der Geschlechter in einer Gesellschaft ist gegeben, wenn Personen unabhängig von ihrem Geschlecht in allen Aspekten ihres Lebens – in der Bildung, der Entscheidungsfindung, der politischen und wirtschaftlichen Teilhabe sowie der Gesundheit – dieselben Rechte, Möglichkeiten und Verantwortlichkeiten haben (Cavalcanti und Tavares 2016; World Economic Forum 2022). Andere soziale Kategorien wie Alter, sozialer Status und ethnische Zugehörigkeit beeinflussen neben dem Geschlecht die Gesundheit und den Zugang zur Gesundheitsversorgung, zur Gesundheitsförderung und Prävention. Daher ist es unbedingt erforderlich, diese aus einer intersektionalen Perspektive zu untersuchen und zu analysieren (Gupta et al. 2019; Hay et al. 2019; Shannon et al. 2019).

2.3 Allgemeine Förderung der psychischen Gesundheit von jungen Frauen

Die psychische Gesundheit wird von persönlichen Fähigkeiten im Umgang mit Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Interaktionen sowie von sozialen, kulturellen, wirtschaftlichen, politischen und Umweltfaktoren beeinflusst. Hierzu zählen Politik, Lebensstandard, Arbeitsbedingungen und soziale Unterstützung (World Health Organization 2021). Psychische Gesundheit steht in engem Zusammenhang mit der Gesellschaft und soziale Determinanten können sich positiv oder negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass Lebensbedingungen und soziale Umstände wie Armut, ungünstige Arbeitsbedingungen, Rassismus und Diskriminierung einen erheblichen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden haben. Menschen, die sozialen Randgruppen angehören sowie solche mit Belastungen während der Kinder- und Jugendjahre, haben das höchste Risiko, an psychischen Problemen zu erkranken (Barry et al. 2019).

Eine gute psychische Gesundheit trägt zum Wohlbefinden von einzelnen Personen, Familien, Gemeinschaften und der Gesellschaft als Ganzes bei, dabei ist die Gesundheitsförderung ein zentraler Bestandteil. Förderung der psychischen Gesundheit bedeutet, Ressourcen zu stärken, die das Wohlbefinden positiv beeinflussen. Die Umsetzung von Strategien und Interventionen zur Förderung psychischer Gesundheit, erfordert Massnahmen, die über den klinischen und behandlungsorientierten

Ansatz hinausgehen. Durch einen umfassenderen Ansatz können die sozialen Determinanten (z.B. Einkommen, Herkunft, Bildungsstatus, Geschlecht) berücksichtigt werden, um Ungleichheiten in der Gesellschaft abzubauen, welche die psychische Gesundheit der Bevölkerung negativ beeinflussen (Barry et al. 2019; World Health Organization 2008). Die Förderung der psychischen Gesundheit sollte sowohl auf individueller, sozialer wie gesellschaftlicher Ebene stattfinden (Barry et al. 2019).

2.4 Geschlechtertransformative Gesundheitsförderung

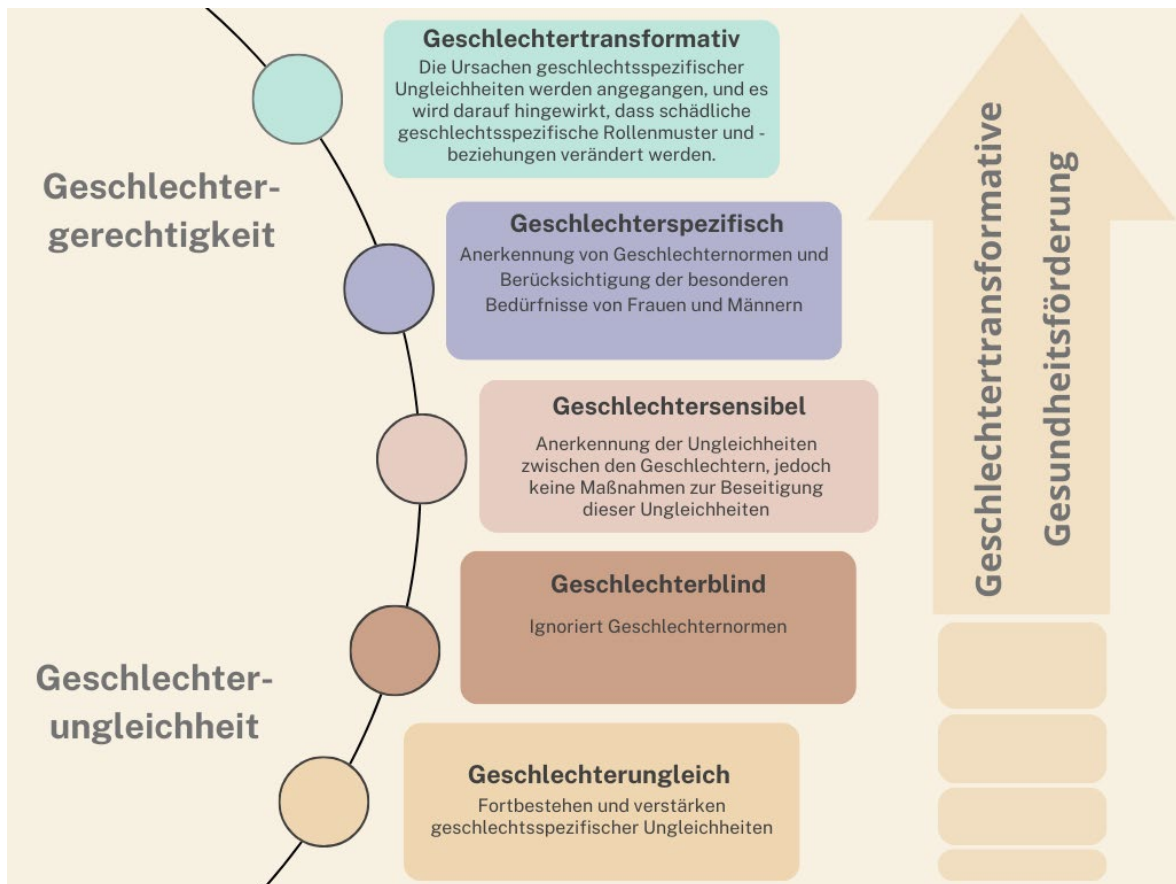
Da geschlechtsspezifische Normen und Ungleichheiten wichtige Faktoren sind, welche die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinflussen, sollten diese auch bei Gesundheitsförderungsmaßnahmen beachtet werden (Fisher und Makleff 2022). Nach Pederson et al. (2015) können sich Gesundheitsförderungsprojekte je nach ihrer Beschaffenheit positiv oder negativ auf die Geschlechtergerechtigkeit auswirken. Sie können zur Aufrechterhaltung und Verstärkung von Geschlechterungleichheiten beitragen (geschlechterungleich), Geschlechternormen ignorieren (geschlechterblind), Geschlechterungleichheiten erkennen, aber nicht beseitigen (geschlechtersensibel), Geschlechternormen berücksichtigen (geschlechterspezifisch) oder zur Verringerung von Geschlechterungleichheiten beitragen (geschlechtertransformativ) (Grafik 1). Pederson et al. (2015) haben ein Konzept für die Gesundheitsförderung entwickelt, das darauf abzielt, die Geschlechterperspektive wirksamer zu berücksichtigen und zu transformieren, den sogenannten geschlechtertransformativen Ansatz (Pederson et al. 2015). Dieser zeigt Wege auf, wie Gesundheitsförderung zur Gleichstellung der Geschlechter beitragen kann und erkennt gleichzeitig an, dass Gesundheitsförderungsmaßnahmen schädliche Geschlechterstereotypen entweder aufrechterhalten oder transformieren können (Fisher und Makleff 2022). Geschlechtertransformative Gesundheitsförderung berücksichtigt und reflektiert Geschlechterverhältnisse und zielt darauf ab, die Ursachen geschlechtsspezifischer Ungleichheiten anzugehen und schädliche geschlechtsspezifische Rollenmuster aufzubrechen. Geschlechtertransformative Gesundheitsförderungsprojekte tragen dazu bei, Geschlechterstereotypen aufzubrechen und sind sowohl auf der Subjekt- als auch auf der Strukturebene angesiedelt, um zur Veränderung gesellschaftlicher Normen beizutragen (Brand et al. 2019). Gemäss Fischer und Makleff (2022) beinhalten geschlechtertransformative Gesundheitsförderungsmaßnahmen folgende vier Prinzipien:

1. Prinzip: Geschlechtertransformative Gesundheitsförderung muss Geschlechternormen als Teil ihrer Arbeit ansprechen, um gesundheitliche Ergebnisse zu beeinflussen.

2. Prinzip: Geschlechtertransformative Gesundheitsförderung sollte sich von einer alleinigen Fokussierung auf Veränderungen auf individueller Ebene lösen und sich explizit auch mit strukturellen und sozialen Determinanten von Gesundheit auseinandersetzen.

3. Prinzip: Geschlechtertransformative Gesundheitsförderung sollte darauf abzielen, mehrere miteinander zusammenhängende Gesundheitsfolgen zu beeinflussen, indem sie die zugrunde liegenden geschlechtsspezifischen Determinanten anspricht.

4. Prinzip: Geschlechtertransformative Gesundheitsförderung erfordert eine ganzheitliche Gestaltung, Umsetzung und Evaluationsstrategien (Fisher und Makleff 2022).



Grafik 1: Geschlechtertransformative Gesundheitsförderung (Bigler 2024 in Anlehnung an Pederson et al. 2015)

3. Fragestellungen und Ziel des Mandates

Ziel dieses Mandates ist es, eine Übersicht über bestehende Literatur und empirische Studien zum Thema psychische Gesundheit junger Frauen zu erstellen, Expert*inneninterviews zu führen und basierend darauf zentrale Faktoren und Gesundheitsförderungsmassnahmen abzuleiten. Folgende Fragestellungen wurden formuliert:

- Welche **empirischen Erkenntnisse** zum Thema psychische Gesundheit von jungen Frauen global und in der Schweiz finden sich in der einschlägigen Literatur und Studien zum Thema?
- Basierend auf der Literaturübersicht und nach Einschätzung von Expert*innen im Feld: Welche **zentralen Faktoren** lassen sich identifizieren, die wesentlich zur Verbesserung oder zur Verschlechterung der psychischen Gesundheit junger Frauen in der Schweiz beitragen?
- Mit welchen **Gesundheitsförderungsmassnahmen** kann die psychische Gesundheit von jungen Frauen in der Schweiz gefördert werden?

4. Methoden

Das methodische Vorgehen zur Erstellung dieser explorativen Studie bestand im Wesentlichen aus drei Phasen:

1. Phase: Im ersten Teil des Mandats wurden die Grundlagen für die Handlungsempfehlungen erarbeitet. Dazu wurde eine Literaturanalyse zur allgemeinen Situation der psychischen Gesundheit von jungen Frauen in der Schweiz durchgeführt. Ziel war es, zentrale Faktoren zu identifizieren, welche die psychische Gesundheit junger Frauen fördern und für die Entwicklung von Massnahmen massgeblich berücksichtigt werden müssen.

2. Phase: Nach der Auswahl der externen Deutschschweizer Expert*innen wurden (parallel zur Literaturanalyse) sechs qualitative, semi-strukturierte Leitfadeninterviews geführt. Bei der Auswahl der Expert*innen wurde darauf geachtet, dass das Thema psychische Gesundheit von jungen Frauen aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet wird. Die Expert*innen kommen aus verschiedenen Berufs- und Wirkungsfeldern, darunter die Kinder- und Jugendpsychiatrie (mit einer Klinikdirektorin und einer Sozialpädagogin), die Kinder- und Jugendarbeit (mit einer Projektleiterin), die Volksschule (mit einer Lehrperson/Schulpsychologin) sowie die Kinder- und Jugendpsychologie (mit einer Forschenden und einer Medien- und Ernährungspsychologin). Der Leitfaden wurde anhand der Forschungsfragen, dem bisherigen Forschungsstand und basierend auf ersten Erkenntnissen aus der Literaturanalyse konzipiert und fokussiert vor allem auf den Handlungsbedarf. Die Interviews wurden online oder persönlich durchgeführt. Die Gespräche sind als Tonaufnahme gespeichert und wurden für den weiteren Analyseprozess protokolliert.

3. Phase: Basierend auf der Analyse wurden, in Zusammenarbeit mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, Gesundheitsförderungsmassnahmen ausgearbeitet. Diese sind in Anlehnung an das Dokument «Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm (KAP) ab 2025/2026» (Gesundheitsförderung Schweiz 2023) in die vier Ebenen der Kantonalen Aktionsprogramme Intervention, Policy, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit gegliedert.

Aufgrund der geringen Anzahl von Expert*inneninterviews und der Fokussierung auf die Deutschschweiz ist die Generalisierbarkeit der Ergebnisse eingeschränkt.

5. Resultate

Zuerst wird die psychische Gesundheit junger Frauen aus globaler und nationaler Perspektive anhand der Literaturanalyse dargestellt. Der Hauptteil dieses Kapitels widmet sich auf der Grundlage der Expert*inneninterviews den spezifischen Ursachen für die beobachtete Verschlechterung der psychischen Gesundheit junger Frauen in der Schweiz sowie Massnahmen zur Verbesserung dieser. Die Faktoren und Massnahmen werden separat betrachtet, überschneiden und beeinflussen sich jedoch auch.

5.1 Psychische Gesundheit von jungen Frauen global und in der Schweiz

Jugendliche und junge Erwachsene sehen sich mit einem immer komplexeren sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Umfeld konfrontiert, das sie vor immer grössere Herausforderungen stellt (World Health Organization 2022a). United Nations Children's Fund (UNICEF) spricht im Bericht «Prospects of Children in the Polycrisis. A 2023 Global Outlook» davon, dass sich die Welt gegenwärtig und somit auch die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in einer Zeit der multiplen Krisen befindet (für Europa sind dies: Pandemie, Klima- und Energiekrise, Krieg und Inflation). Diese kumulativen Krisen wirken sich negativ auf das Wohlbefinden und auf die psychische Gesundheit von jungen Menschen aus (Lawrance et al. 2022; United Nations Children's Fund 2023). In der Altersgruppe der 10- bis 19-Jährigen leiden weltweit etwa 14 Prozent der Jugendlichen an einer diagnostizierten psychischen Erkrankung (World Health Organization 2022b).

Insbesondere die COVID-19-Pandemie hat einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von jungen Menschen (World Health Organization 2022a). Das systematische Review von Kauhanen et al. (2023) vergleicht Daten aus elf Ländern (aus Europa, USA, Kanada, Australien, Indien und China) zur psychischen Gesundheit vor und in der Zeit der COVID-19-Pandemie. Die ausgewerteten Studien zeigen eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Menschen, wobei es zu einer Zunahme von Depressionen, Ängsten und psychischen Problemen nach dem Ausbruch der Pandemie kam (Kauhanen et al. 2023). Laut einer Studie von Thapar et al. (2022) ist die Häufigkeit von (schweren) Depressionen und Angststörungen bei jungen Menschen in den letzten zehn Jahren stark angestiegen, insbesondere bei jungen Frauen. Schon vor der COVID-19-Pandemie wurde ein Anstieg um das 1,5- bis 2-fache dieser Erkrankungen festgestellt; seitdem scheint sich die Prävalenz von Depressionen weiter erhöht zu haben (Thapar et al. 2022).

Laut dem Gesundheitsobservatorium³ (Obsan), der «Health Behaviour in School-aged Children» HBSC-Studie⁴, dem Bundesamt für Statistik⁵ und den befragten Expert*innen ist diese Entwicklung auch in der Schweiz zu beobachten: In der Zeit der COVID-19-Pandemie hat die Zahl der Personen, die über eine Zunahme der psychischen Belastung berichten, zugenommen. Insbesondere bei jungen Menschen hat sich die Zahl der Betroffenen zwischen 2017 und 2020/2021 mehr als verdoppelt. Dies ist ein langfristiger Trend, der schon vor der COVID-19-Pandemie begann und auch anschliessend nachweisbar war (Delgrande Jordan et al. 2023; Schuler et al. 2022).

Der Obsan-Bericht zur psychischen Gesundheit in der Schweiz 2023 zeigt, dass im Jahr 2022 junge Menschen zwischen 15 und 24 Jahren in vielen Bereichen der psychischen Gesundheit im Vergleich zu älteren Personen schlechtere Ergebnisse aufweisen. Sie berichten vermehrt von Symptomen bei

³ Peter et al. (2023): Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022.

⁴ Delgrande et al. (2023): Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats. Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC).

⁵ Bundesamt für Statistik (2023): Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022. Übersicht. 14 Gesundheit. Hg. v. Schweizerische Eidgenossenschaft. Neuchâtel.

fast allen untersuchten psychischen Erkrankungen. Bei jungen Frauen ist dieser Trend besonders deutlich zu erkennen. Ein Viertel der Frauen im Alter von 15 bis 24 Jahren berichtet von mittel- bis schweren Angstsymptomen, während ungefähr 30 Prozent unter mittel- bis schweren Depressions-symptomen leiden und 29 Prozent Anzeichen für eine soziale Phobie aufweisen (Peter et al. 2023).

Der Trend der Zunahme an psychischen Belastungen wird auch in den Ergebnissen der HBSC-Studie⁶ von 2022 deutlich: Im Vergleich zur Studie von 2018 zeigen sich signifikante Verschlechterungen bei den Indikatoren für psychische Gesundheit und Wohlbefinden bei Jugendlichen im Alter von 13 bis 15 Jahren, insbesondere bei Mädchen. Bereits im Jahr 2018 gab es Anzeichen einer Verschlechterung bei Mädchen im Alter von 15 Jahren (Delgrande Jordan et al. 2023). Stationäre Aufenthalte junger Menschen in psychiatrischen Einrichtungen steigen seit 2012 kontinuierlich an – mit einem besonderen Anstieg im ersten Pandemiejahr, auch hier vor allem bei Mädchen sowie bei jungen Frauen, bei welchen eine Depression diagnostiziert wurde. Darüber hinaus zeigt die Studie, dass für die Einweisungen aufgrund eines Verdachts auf Suizidversuch bei Kindern und Jugendlichen seit dem Jahr 2017 ein deutlicher Anstieg verzeichnet wird, auch hier sind vermehrt Frauen betroffen (Schuler et al. 2022).

Dieser Trend wurde auch durch die Resultate der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2022 (BFS) bestätigt: Die Prävalenz psychischer Belastungen in der Gesamtbevölkerung steigt von 15 Prozent im Jahr 2017 auf 18 Prozent im Jahr 2022. Insbesondere bei den jungen Frauen im Alter von 15 bis 24 Jahren ist ein deutlicher Anstieg von 19 Prozent im Jahr 2017 auf 29 Prozent im Jahr 2022 zu verzeichnen. Zudem waren im Jahr 2017 4 Prozent der jungen Frauen stark psychisch belastet. Im 2022 hat sich dieser Anteil auf 9 Prozent erhöht (Bundesamt für Statistik 2023).

5.2 Drei zentrale Einflussfaktoren in Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit von jungen Frauen in der Schweiz

Aus den Expert*inneninterviews geht hervor, dass die psychische Gesundheit junger Frauen in der Schweiz vor allem durch drei Faktoren beeinflusst wird: Leistungsdruck und Stress, den Einfluss sozialer Medien sowie das Geschlecht und Geschlechterrollen. Im Folgenden werden diese drei Faktoren im Detail dargestellt und mit den Ergebnissen aus der Literatur in Beziehung gesetzt. Schliesslich werden mögliche Gesundheitsförderungsmassnahmen daraus abgeleitet.

⁶ Im Rahmen der Studie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC), an welcher hauptsächlich europäische Länder teilnehmen, werden 11- bis 15-jährige Schülerinnen und Schüler zu ihrer Gesundheit und zu ihrem Gesundheitsverhalten befragt. Die Studie steht unter der Leitung der Weltgesundheitsorganisation (WHO - Regionalbüro für Europa) und wird alle vier Jahre durchgeführt. Die Schweiz nimmt, vertreten durch Sucht Schweiz, seit 1986 an der Untersuchung teil.

5.2.1 Leistungsdruck und Stress

Ergebnisse der Literatur

Die negativen Auswirkungen von Stress, Erwartungsdruck und Mobbing auf die psychische Gesundheit junger Menschen sind allgemein anerkannt (Kleszczewska et al. 2022). In der Schweiz zeigt sich eine deutliche Geschlechterdifferenz in Bezug auf die Stressbelastung: 56 Prozent der weiblichen Jugendlichen berichten von häufigem oder sehr häufigem Stress im Vergleich zu 37 Prozent der männlichen Jugendlichen (Jacobs Foundation 2015). Auch eine deutliche Mehrheit der Studentinnen (75 Prozent) und Schülerinnen (72 Prozent) fühlt sich häufig bis sehr häufig gestresst (Jacobs Foundation 2015). Pro Juventute Schweiz führte im Jahr 2021 eine Studie zum Thema Stress durch und bestätigte die Resultate: Mit zunehmendem Alter steigt das Stresserleben bei jungen Menschen erheblich an. Insbesondere junge Frauen sind einem höheren Mass an Stress ausgesetzt: 59 Prozent der über 14-jährigen Frauen geben an, unter starkem Stress zu leiden, im Vergleich zu 34 Prozent der jungen Männer. Darüber hinaus fühlen sich junge Frauen vermehrt erschöpft und ausgebrannt und empfinden Stress als belastend. Unterschiedliche Indikatoren für die psychische Gesundheit zeigen deutlich auf, dass junge Frauen kontinuierlich ein höheres Stressempfinden haben als ihre männlichen Altersgenossen – insbesondere in Bezug auf ihr eingeschränktes Selbstwertgefühl. Es sollte auch beachtet werden, dass sie ein geringeres Wohlbefinden angeben und stärker das Gefühl des Versagens verspüren (Ingo et al. 2021). Laut Grüttner (2018) ist es wichtig, die Auswirkungen des sozialen und schulischen Drucks, dem junge Frauen ausgesetzt sind, auch in Bezug auf Essstörungen zu untersuchen (Grüttner 2018).

Ergebnisse der Expert*inneninterviews

Junge Frauen sehen sich heute in verschiedenen Lebensbereichen einem enormen Leistungsdruck ausgesetzt, so die Expert*innen. Sie spüren einen Erwartungsdruck seitens der Schule, der Gesellschaft und stellen hohe Ansprüche an sich selbst. Diese Last der Erwartungen kann erdrückend sein, so dass manche junge Frauen das Gefühl haben, diesen nicht gerecht zu werden. Eine grosse Stressquelle ist das schulische Umfeld. Hier steht das Streben nach perfekten Noten für den perfekten Job im Zentrum. Der subjektiv empfundene Druck in der Schule habe stark zugenommen. Aus Sicht des schulischen Umfelds hat nicht die Anzahl der Prüfungen zugenommen, sondern die Menge der Inhalte pro Prüfung. Eine Expertin aus dem schulischen Bereich befürwortet eine bessere Trennung von Prüfungs- und Lernphasen, um den subjektiven Druck zu reduzieren. Darüber hinaus müssen sich junge Frauen auch mit gesellschaftlichen Erwartungen und Rollenvorstellungen auseinandersetzen, wie z.B. beruflich erfolgreich zu sein und gleichzeitig Mutterschaft und Familie zu vereinbaren. Darüber hinaus wird dem Körperbild und dem Aussehen grosse Bedeutung beigemessen, wobei die physiologischen Veränderungen während der Pubertät häufig negativ bewertet werden. Eine Expertin aus dem Umfeld der Kinder- und Jugendpsychiatrie betonte im Zusammenhang mit dem Körperbild die enge Verknüpfung von biologischem und sozialem Geschlecht:

«Das hat sehr viel mit Gender und der Gesellschaft zu tun, dass die weibliche Pubertät besonders belastend ist.»

Auch die Wahl des Lebensstils einschliesslich Sport, Kochen und Ernährung, kann zum Druck, ein perfektes Leben führen zu müssen, beitragen. Die sozialen Medien verstärken diesen Druck noch, da sie eine ständige Plattform für Vergleiche bieten (siehe Kapitel 5.2.2). Auch Eltern und Lehrpersonen fühlen sich vermehrt unter Druck und fühlen sich oftmals auch gestresst, was die Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von jungen Menschen durch diese Personen erschweren kann.

5.2.2 Soziale Medien

Ergebnisse der Literatur

Soziale Medien stellen eine neue Plattform für den Austausch von Informationen und soziale Kontakte dar. Soziale Medien können laut Choukas-Bradley et al. (2022) positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden haben, z.B. sind diese Mittel zur Förderung der Identitätsbildung, zum kreativen Ausdruck, für die Gemeinschaftsbildung und für Gespräche mit Freund*innen (Choukas-Bradley et al. 2022).

Verschiedene Studien zeigen jedoch einen Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und psychischen Erkrankungen wie Depression, Angst und Stress bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (Blanchard et al. 2023; Shannon et al. 2022). Zahlreiche Querschnitt-, Längsschnitt- und empirische Studien stützen diese Aussage und zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Dauer der Nutzung sozialer Medien und deren negativen Auswirkungen, wobei diese negativen Auswirkungen bei Mädchen besonders ausgeprägt sind (Abi-Jaoude et al. 2020). Die Studie von Blanchard et al. (2023) verdeutlicht einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und Symptomen wie Essstörungen, Körperunzufriedenheit und Angst (Blanchard et al. 2023). Die Studie von Abi-Jaoude et al. (2020) zeigt, dass soziale Medien das Potenzial haben, die Selbstwahrnehmung und die zwischenmenschlichen Beziehungen von Jugendlichen negativ zu beeinflussen. Dies geschieht vor allem durch soziale Vergleiche und negative Interaktionen wie Cybermobbing. Darüber hinaus tragen Inhalte in sozialen Medien teilweise zur Normalisierung von selbstverletzendem Verhalten und Suizid bei Jugendlichen bei oder fördern diese sogar. Hinzu kommt, dass viele Jugendliche Smartphones exzessiv nutzen und gleichzeitig verschiedene Medien konsumieren, was zu chronischem Schlafmangel führen kann. Dies wiederum wirkt sich negativ auf die kognitive Kontrolle, schulische Leistungen und sozio-emotionale Funktionen aus. Psychische Erkrankungen im Zusammenhang mit der exzessiven Nutzung sozialer Medien bei Mädchen könnten auf eine Kombination aus Cybermobbing, Schlafmangel und Bewegungsmangel zurückzuführen sein (Abi-Jaoude et al. 2020; Viner et al. 2019).

Festzuhalten ist, dass es einen Mangel an Studien gibt, die die Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit jüngerer Bevölkerungsgruppen untersuchen. Es wäre wichtig, Längsschnittstudien durchzuführen, um die direkten Folgen einer Nutzung sozialer Medien vollständig zu verstehen (Shannon et al. 2022).

Ergebnisse der Expert*inneninterviews

Die befragten Expert*innen verifizieren die Resultate aus der Literatur und betonen die Vor- und Nachteile von sozialen Medien. Ein besonders grosser Vorteil ist die soziale Unterstützung durch soziale Plattformen, vor allem für Personen, die im realen Leben kein grosses unterstützendes Umfeld haben. Diese Unterstützung wird mehrmals als positiver Aspekt genannt. Soziale Medien fördern jedoch den ständigen Vergleich zwischen dem eigenen Leben und dem auf sozialen Plattformen dargestellten Leben. Dieser soziale Vergleich kann sich sowohl positiv als auch negativ auf das Körperbild, die Identität und das Selbstwertgefühl auswirken. Zudem ist es für junge Menschen schwierig zwischen «real» News und «fake» News zu unterscheiden. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist den Expert*innen zufolge das Belohnungssystem sozialer Medien. Nutzer*innen erhalten schnell Feedback auf ihre Beiträge oder Aktionen, was zu einer Verstärkung der Emotionen führen kann – sowohl in positiver als auch in negativer Hinsicht. Ein Nachteil der Nutzung sozialer Medien kann Cybermobbing und Hate Speech sein, von denen vor allem junge Frauen betroffen sind. Weitere negative Aspekte sind die ständige Präsenz und Erreichbarkeit sowie die Schwierigkeit, sich aktiv gegen die Nutzung von sozialen Medien zu entscheiden. Ausserdem kann die ständige Präsenz und Erreichbarkeit zu Schlafmangel führen. Um die Präsenz einzuschränken, befürwortet eine Expertin aus dem schulischen Umfeld die gezielte Abschaltung von Medienplattformen im Unterricht.

5.2.3. Geschlecht und Geschlechterrollen

Ergebnisse der Literatur

Der Zusammenhang zwischen der Gleichstellung der Geschlechter und dem psychischen Wohlbefinden von Frauen wird in der Literatur kontrovers diskutiert:

Einerseits zeigen Forschungsergebnisse, dass es einen Zusammenhang zwischen egalitären Einstellungen zu Geschlechterrollen und einer besseren psychischen Gesundheit bei weiblichen und männlichen Jugendlichen gibt. Das Festhalten an traditionellen Geschlechterrollen, insbesondere das Festhalten an unrealistischen Vorstellungen von Weiblichkeit und Männlichkeit, stellt eine psychische Belastung für Jugendliche dar (Guo et al. 2024; Koenig et al. 2021). Die Studie von Heinz et al. (2020) zeigt, dass Mädchen und junge Frauen, die in Ländern mit grösseren geschlechtsspezifischen Ungleichheiten leben, häufiger unzufrieden sind mit ihrem Körperbild. Zudem weisen diese eine geringere Lebenszufriedenheit sowie einen tieferen Gesundheitsstatus auf (Heinz et al. 2020). In der Veröffentlichung «Evidence for gender-specific approaches to mental health promotion – Young people's health as a societal response» der Weltgesundheitsorganisation und des WHO-Regionalbüros für Eu-

ropa (2011) wird hervorgehoben, dass geschlechtsspezifische Unterschiede einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklung depressiver Symptome bei Frauen haben. Bei Frauen ist die Wahrscheinlichkeit grösser, dass ihr psychisches Wohlbefinden durch soziale Normen wie Weiblichkeit, körperliche Attraktivität und das Bedürfnis, es anderen recht zu machen, negativ beeinflusst wird (Fisher und Makleff 2022).

Andererseits zeigt die Studie von Campell et al. (2021), dass die geschlechtsspezifischen Unterschiede bei der psychischen Gesundheit in Ländern mit einem höheren Grad an Geschlechtergleichstellung grösser sind. Diese Ergebnisse, die auch auf die bisher unerkannte Komplexität der geschlechtsspezifischen Unterschiede in der psychischen Gesundheit hinweisen, deuten darauf hin, dass in Ländern mit einem hohen Grad an Geschlechtergleichstellung eine Diskrepanz zwischen den Erwartungen an die Gleichstellung der Geschlechter und der Realität bestehen könnte (Campbell et al. 2021). Auch Guo et al. (2022) halten fest, dass die Bildungschancen für junge Frauen in geschlechteregalitären Ländern gestiegen sind. Dennoch gibt es nach wie vor Ungerechtigkeiten und Chancenbarrieren in Bezug auf Machtstrukturen, Ressourcen und Möglichkeiten (Guo et al 2022).

Darüber hinaus können Ängste im Zusammenhang mit reproduktiven Gesundheitsproblemen (wie unregelmässige Menstruationszyklen, ungewollte Schwangerschaften, Schwangerschaftsabbrüche, Fehlgeburten, sexuell übertragbare Krankheiten) die Häufigkeit psychischer Erkrankungen bei Mädchen erhöhen (World Health Organization 2022a).

Ergebnisse der Expert*inneninterviews

Die Expert*innen sind sich einig, dass es für junge Frauen einerseits eine grosse Herausforderung ist, den Erwartungen an ihre Geschlechterrolle gerecht zu werden, andererseits verfügen sie über eine Offenheit, über psychische Gesundheit und Geschlechterrollen zu sprechen. Den eigenen Erwartungen, jenen der Familie und der Gesellschaft gerecht zu werden, ist für junge Frauen besonders schwierig. Ausserdem vermittelt die Herkunftsfamilie teilweise immer noch ein traditionelles Rollenbild, das sich stark von den in Bezug auf Geschlecht egalitären Rollenbildern in den sozialen Medien unterscheidet. Das kann zu Stress und Spannungen führen. Die interviewten Expert*innen betonten, dass das soziale Geschlecht einen bedeutenden Einfluss auf die psychische Gesundheit hat, wie das folgende Zitat einer Expertin aus dem Bereich der Psychologie verdeutlicht:

«Die Diskussion über die Rolle junger Frauen in der Gesellschaft ist zentral für das Selbstbild und damit für die psychische Gesundheit.»

Für Menschen, die sich als nicht-binär identifizieren, oder für junge Frauen mit Migrationsgeschichte können diese Herausforderungen noch grösser sein und zusätzlichen Stress verursachen. Zudem ist die Lebenswelt von jungen Frauen immer noch stark männlich geprägt. Die jungen Frauen sind ständig gezwungen, sich anzupassen (Masking), was wiederum Stress auslösen kann und ständige Anpassungsleistungen erfordert. Die Expert*innen betonen, dass neben dem sozialen Geschlecht auch das biologische Geschlecht in engem Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit steht. Zudem

fehle es jungen Frauen zum Teil noch an Wissen über Hormonzyklus, Menstruation und Körperbild bzw. werden diese Themen zu wenig offen diskutiert. Um die psychische Gesundheit zu fördern, müssen daher biologisches und soziales Geschlecht zusammen gedacht werden.

Die Frage, ob Gesundheitsförderungsprojekte geschlechterspezifisch oder geschlechterneutral durchgeführt werden sollen, wurde unter den Expert*innen kontrovers diskutiert: Im Bereich der Förderung der psychischen Gesundheit ist es wichtig, dass sich die Projekte auf spezifische Themen konzentrieren (z.B. Medienkompetenz), die soziale Kategorie *Geschlecht* sollte jedoch als Querschnittsthema mitgedacht werden. Dennoch wird die Notwendigkeit von geschlechtsspezifischen Massnahmen anerkannt, zum Beispiel bei der Schaffung von sicheren Räumen, für die Auseinandersetzung mit dem weiblichen Zyklus, dem Körperbild und der Förderung des Selbstbewusstseins. Dabei sollte aber die Förderung der psychischen Gesundheit von jungen Männern und nicht-binären Jugendlichen nicht vergessen werden.

5.3 Gesundheitsfördernde Massnahmen in den drei Bereichen Leistungsdruck und Stress, Soziale Medien und Geschlecht und Geschlechterrollen

Im folgenden Kapitel werden auf Basis der vorangegangenen Ergebnisse, insbesondere der Expert*inneninterviews, gesundheitsfördernde Massnahmen in den Bereichen Leistungsdruck und Stress, soziale Medien und Geschlecht und Geschlechterrollen aufgezeigt.

5.3.1 Gesundheitsfördernde Massnahmen im Bereich Leistungsdruck und Stress

Schulen spielen eine wichtige Rolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und jungen Menschen, da sie dort viel Zeit verbringen. Gut umgesetzte Schulprojekte, die auf die Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenzen ausgerichtet sind, haben nachweislich positive Auswirkungen auf das Verhalten und die schulischen Leistungen von Kindern und Jugendlichen (Clarke 2019; Fazel et al. 2014). Die Metaanalyse von Feiss et al. (2019) zeigt, dass Schulprogramme, die darauf abzielen, internale psychische Symptome wie Stress, Angst und depressive Symptome zu reduzieren, wirksam sind. Darüber hinaus sollte das Thema psychische Gesundheit und deren Förderung in den Lehrplan integriert und das Schulpersonal sollte sensibilisiert werden (Clarke 2019; Feiss et al. 2019).

Die befragten Expert*innen definieren Schulen auch als wichtigen Ort der Gesundheitsförderung, fünf gesundheitsfördernde Massnahmen wurden in diesem Zusammenhang genannt:

- Um den subjektiven Schuldruck zu mindern, sind die Unterrichtseinheiten zu überdenken und Umstrukturierungen in Erwägung zu ziehen.
- Die Vermittlung von Wissen zu psychischer Gesundheit im Allgemeinen, ohne sich dabei auf psychische Störungen zu konzentrieren. Der Fokus sollte vielmehr bei den Themen Stress, Stressbewältigung, Emotionsregulation, Mobbingprävention, Arbeitsorganisation, Körperbild, Selbstwahrnehmung, Selbstbild und Medienkompetenz liegen.

- Weiterbildungen von allen Fachpersonen in Schulen zum Thema psychische Gesundheit.
- Informationen über psychische Gesundheit sollten proaktiv in Schulen und bei Freizeitaktivitäten bereitstehen, um junge Frauen zu ermutigen, offen über ihre psychischen Probleme zu sprechen.
- Partizipative Forschung über den subjektiv empfundenen Druck in der Schule und die zugrundeliegenden Ursachen.

5.3.2 Gesundheitsfördernde Massnahmen im Bereich Soziale Medien

In der heutigen technologieorientierten Kultur sind gesunde Praktiken in der Nutzung und dem Umgang mit sozialen Medien relevant und sollten gefördert werden. Daher wird es immer wichtiger, gesunde Praktiken im Umgang mit sozialen Medien zu erkennen und zu fördern, um problematisches Nutzungsverhalten gar nicht erst entstehen zu lassen (Choukas-Bradley et al. 2022; Shannon et al. 2022). Die befragten Expert*innen nennen drei gesundheitsfördernde Massnahmen:

- Die Förderung der Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen, diese sollte bereits im frühen Kindesalter bzw. in der Grundschule beginnen. Die Vermittlung von Medienkompetenz sollte sich einerseits auf das Erkennen und den Umgang mit «Fake News» beziehen, z.B. wie man vertrauenswürdige Quellen identifiziert. Andererseits sollten Strategien zum Umgang mit der Informationsflut in den sozialen Medien vermittelt werden. Darüber hinaus sollte ein Raum geschaffen werden, in dem jungen Frauen über die Inhalte und deren Wirkung z.B. auf das Körperbild (Healthy Body Image, HBI) diskutieren können. Diese Räume können im Rahmen der Schule oder der Jugendarbeit geschaffen werden.
- Die Förderung der Medienkompetenz der Eltern, z.B. im Rahmen von schulischen Elternabenden. Eltern fühlen sich oftmals mit der Nutzung sozialer Medien ihrer Kinder überfordert und benötigen Unterstützung.
- Der digitale Raum kann zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Frauen genutzt werden, z.B. durch die Bereitstellung von digitalen Selbsthilfegruppen, Peer-Unterstützung und das Bereitstellen von Wissen für psychische Gesundheit.

5.3.3 Gesundheitsfördernde Massnahmen im Bereich Geschlecht und Geschlechterrollen

Projekte, die auf eine Veränderung von ungleichen Geschlechternormen abzielen (geschlechtertransformative Projekte), können eine Rolle bei der Verbesserung der psychischen Gesundheit von Heranwachsenden spielen (Fisher und Makleff 2022; König et al. 2021). Dies betonen auch die Expert*innen und schlagen folgende fünf Massnahmen vor:

- Geschlecht sollte bei allen gesundheitsfördernden Projekten ein Querschnittsthema sein.
- Sowohl geschlechtertransformative (im Bereich des sozialen Geschlechtes bzw. Geschlechterrollen) wie geschlechtersensible Gesundheitsförderungsprojekte (im Bereich des biologischen Geschlechtes, Zyklus) sollen indiziert werden.
- Strukturelle oder soziale Veränderungen sind notwendig, um mehr Geschlechtergerechtigkeit zu erreichen.
- Es werden offene und geschützte Räume benötigt, um Geschlechterrollen, Körperbild und Selbstvertrauen zu diskutieren und zu verändern. Es ist notwendig, einen Gegenpol zu den sozialen Medien zu schaffen, sei es in der Schule oder in der Jugendarbeit. Solche Räume sollen geschaffen bzw. erhalten werden.
- Die jungen Frauen haben ein grosses Bedürfnis nach Autonomie, aus diesem Grund sollten Ressourcen zum Thema Rollenbilder, Körperbild und psychische Gesundheit durch Peergruppen face-to-face oder im digitalen Raum vermittelt werden also in geschützten Räumen, welche moderiert werden.
- Eine Ressource, junger Frauen auf individueller Ebene ist die Fähigkeit, offen über psychische Gesundheit und Geschlechterrollen zu sprechen. Diese Ressource sollte bei der Entwicklung von Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit genutzt werden.
- Um die psychische Gesundheit junger Frauen besser zu unterstützen, ist es wichtig, sie aktiv in Initiativen zur Gesundheitsförderung einzubeziehen. Dies erfordert mehr partizipative und interdisziplinäre Forschung sowie die Einbezug von jungen Frauen in die Entwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten.

6. Schlussfolgerungen

Die vorliegende Arbeit hatte zum Ziel, auf der Basis einer Literaturanalyse und von Expert*inneninterviews zentrale Faktoren zu identifizieren, welche die psychische Gesundheit junger Frauen in der Schweiz verbessern oder verschlechtern, und Gesundheitsförderungsmassnahmen abzuleiten. Die Analyse zeigt auf, dass sich das psychische Wohlbefinden junger Frauen in den letzten Jahren verschlechtert hat. Drei zentrale Faktoren Leistungsdruck und Stress; soziale Medien und Geschlecht und Geschlechterrollen tragen zu Verschlechterung der psychischen Gesundheit von jungen Frauen bei.

Die psychische Belastung in der Schweiz, insbesondere bei jungen Menschen, hat während der COVID-19 Pandemie zugenommen und setzt einen langfristigen Trend fort. Studien zeigen, dass junge Frauen im Alter von 15 bis 24 Jahren vermehrt unter Angstsymptomen, Depressionen und sozialer Phobie leiden. Mehrere Studien aus der Schweiz bestätigen eine Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens bei Jugendlichen in den letzten Jahren, insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen.

Die negativen Auswirkungen von Stress, Erwartungen und Mobbing auf die psychische Gesundheit junger Menschen sind allgemein bekannt. In der Schweiz gibt es einen deutlichen Geschlechterunterschied in Bezug auf die Stressbelastung, wobei mehr junge Frauen als junge Männer unter Stress leiden.

Soziale Medien bieten viele positive Möglichkeiten für den Austausch von Informationen und sozialen Kontakten, was sich positiv auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken kann. Allerdings zeigen verschiedene Studien einen klaren Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und psychischen Erkrankungen wie Depression, Angst und Stress bei Jugendlichen, insbesondere bei Mädchen. Diese negativen Auswirkungen können durch Cybermobbing, Schlafmangel und Bewegungsmangel verstärkt werden.

Die Beziehung zwischen der Gleichstellung der Geschlechter und dem psychischen Wohlbefinden von Frauen wird kontrovers diskutiert. Einerseits zeigen Studien, dass egalitäre Einstellungen zu Geschlechterrollen die psychische Gesundheit von Jugendlichen positiv beeinflussen, während traditionelle Rollenbilder negative Auswirkungen haben können. Andererseits deuten Untersuchungen darauf hin, dass in Ländern mit höherem Grad an Geschlechtergleichstellung die geschlechtsspezifischen Unterschiede bei der psychischen Gesundheit grösser sind. Diese Ergebnisse, die auch auf die bisher unerkannte Komplexität der geschlechtsspezifischen Unterschiede in der psychischen Gesundheit hinweisen, deuten darauf hin, dass in Ländern mit einem hohen Grad an Geschlechtergleichstellung eine Diskrepanz zwischen den Erwartungen an die Gleichstellung der Geschlechter und der Realität bestehen könnte.

Partizipative und geschlechtertransformative Forschungsprojekte und Projekte zur Gesundheitsförderung spielen bei der Bewältigung dieser Herausforderungen eine entscheidende Rolle. Wenn junge Frauen ermutigt werden, offen über psychische Gesundheit und Geschlechterrollen zu diskutieren, und wenn sie an Gesundheitsförderungsprojekten teilnehmen, die die Geschlechterrollen verändern, kann dies einen grossen Einfluss auf ihr allgemeines Wohlbefinden haben.

7. Gesundheitsförderungsmassnahmen

Aus der Literaturanalyse und den Expert*inneninterviews wurden mögliche Gesundheitsförderungsmassnahmen für die Verbesserung der psychischen Gesundheit junger Frauen abgeleitet. Diese sind nach den drei zentralen Faktoren Leistungsdruck und Stress, soziale Medien und Geschlecht und Geschlechterrollen sowie in Anlehnung an das Dokument «Rahmenbedingungen für ein Kantonales Aktionsprogramm (KAP) ab 2025/2026» (Gesundheitsförderung Schweiz 2023) nach den vier Ebenen der Kantonalen Aktionsprogramme Intervention, Policy, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit gegliedert. Die Massnahmen lassen sich ebenso auf die Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen aller Geschlechter adaptieren.

Tabelle 1: Gesundheitsförderungsmassnahmen

| | |
|---|---|
| Reduktion von Leistungsdruck und Stress | <p>Intervention (Berufs-)Schulen als Orte zur Förderung der psychischen Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förderung von Lebenskompetenzen und Selbstwirksamkeit (z.B. Umgang mit Stress und Erwartungen, Emotionsregulation, individuelle Arbeitsorganisation). • Reduktion des Leistungsdrucks (z.B. abgestimmte Planung der Lernkontrollen, Einführen von speziellen Lern- und Prüfungszeiten). • Einführung von Projekten zur Förderung der psychischen Gesundheit, welche alle Ebenen einer (Berufs-)Schule berücksichtigen (z.B. Schulleitung, Lehrpersonen, Schüler*innen, Sozialarbeitende) und den Austausch der Schüler*innen mit internen und externen Fachstellen begünstigen. • Förderung eines positiven Arbeits- und Schulklimas, welches sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt und Mobbing vorbeugt. |
| Stärkung der Lebenskompetenzen im Umgang mit sozialen Medien | <p>Intervention Förderung der Lebenskompetenzen im Umgang mit sozialen Medien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Umgang mit sozialen Medien soll gezielt thematisiert und Lebenskompetenzen sollen gestärkt werden (z.B. kritisches Hinterfragen, Erkennen von vertrauenswürdigen Quellen, Teilen von persönlichen Inhalten, zeitliche Erreichbarkeit). <p>Einbezug der Eltern zum Umgang mit sozialen Medien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kompetenzen der Eltern sollen über die verschiedenen Settings (z.B. Schulen, Elternbildungsangebote) gefördert werden, damit sie junge Frauen im Umgang mit sozialen Medien unterstützen können. |
| Berücksichtigung von Geschlecht und Geschlechterrollen | <p>Intervention Geschlechtertransformative und partizipative Gesundheitsförderungsprojekte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berücksichtigung von Geschlecht und Thematisierung von Geschlechterrollen in Gesundheitsförderungsprojekten. • Förderung von geschlechtertransformativen Gesundheitsförderungsprojekten, welche bestehende soziale Geschlechterrollen in Frage stellen, reflektieren, damit verbundene Ungleichheiten aufzeigen und somit schädliche Rollenmuster verändern. • Partizipation von jungen Frauen in Gesundheitsförderungsprojekten, um ihre Bedürfnisse und ihren Kontext zu berücksichtigen. <p>Austauschräume zu Geschlecht und Geschlechterrollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schaffung von Räumen zum Austausch bezüglich psychischer Gesundheit und zur Förderung dieser für junge Frauen in verschiedenen Settings und Kontexten (z.B. Peer-Support-Gruppen, digitaler Peer-Chat, Mentoring-Programme). <p>Policy Förderung der Geschlechtergleichstellung auf nationaler und kantonaler Ebene</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Geschlechtergleichstellung in nationalen und kantonalen Gesetzen, Verordnungen, Reglementen, Strategien, Leitbildern, Legislaturzielen, etc. (z.B. durch Gender-Mainstreaming, gendersensible Sprache). • Förderung von Chancengleichheit und Verringerung von strukturellen Ungleichheiten bezüglich Bildung, Arbeit, Einkommen und Gesundheitsversorgung. <p>Vernetzung Förderung intersektoraler Zusammenarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förderung der nationalen, kantonalen und kommunalen Vernetzung, welche die Gesundheitsförderung, Prävention, Früherkennung und Frühintervention und Gesundheitsversorgung umfasst. • Zusammenarbeit der verschiedenen Sektoren und Akteur*innen (z.B. Gesundheitsförderung mit der Integrationsförderung und dem Sozialbereich). <p>Öffentlichkeitsarbeit Sensibilisierung zum Thema Geschlecht und psychische Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisierung der Bevölkerung zur psychischen Gesundheit von jungen Frauen durch öffentlichkeitswirksame, nationale und kantonale Informationskampagnen mit Einbezug der Zielgruppen und Anpassung an die verschiedenen Settings und Kontexte. • Sensibilisierung von Fachpersonen an Schulen, in Lehrbetrieben und Freizeitangeboten zur Förderung der psychischen Gesundheit von jungen Frauen, zur Früherkennung von psychischen Problemen und zur Vermittlung von Hilfsangeboten. |
| Förderung der Forschung und Evaluation⁷ | <p>Förderung der geschlechtertransformativen Forschung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weitere partizipative und geschlechtertransformative Forschung zur psychischen Gesundheit (z.B. zum subjektiv empfundenen Stress und Leistungsdruck in der Schule und zu den zugrunde liegenden Ursachen). • Durchführung von Studien, Umfragen und Evaluationen, um die Wirksamkeit von Interventionen zu überprüfen und bestehende Lücken zu erkennen. <p>Daten- und Wissensaustausch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etablieren von Mechanismen für den Austausch von Daten, Forschungsergebnissen und bewährten Praktiken zwischen verschiedenen Akteur*innen und Einrichtungen, um die Zusammenarbeit zu fördern und evidenzbasierte Interventionen zu unterstützen (z.B. Einrichten von Datenbanken, Online-Plattformen und Netzwerken zur Zusammenarbeit). |

⁷ Diese Massnahmen wurden ausserhalb der zentralen Faktoren und KAP-Ebenen formuliert, da sie diesen nicht sinnvoll zugeordnet werden können.

Literaturverzeichnis

- Abi-Jaoude, Elia; Naylor, Karline Treurnicht; Pignatiello, Antonio (2020): Smartphones, social media use and youth mental health. In: *CMAJ: Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne* 192 (6), E136-E141. DOI: 10.1503/cmaj.190434.
- Butler, Judith (2006): *Gender Trouble. Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge, New York.
- Barry, Margaret M. (2019): Concepts and Principles of Mental Health Promotion. In: Margaret M. Barry, Aleisha M. Clarke, Inge Petersen und Rachel Jenkins (Hg.): *Implementing Mental Health Promotion*. Second Edition: Springer Nature Switserland, S. 3–34.
- Barry, Margaret M.; Clarke, Aleisha M.; Petersen, Inge; Jenkins, Rachel (Hg.) (2019): *Implementing Mental Health Promotion*. Second Edition: Springer Nature Switserland.
- Blanchard, Laurence; Conway-Moore, Kaitlin; Aguiar, Anaely; Önal, Furkan; Rutter, Harry; Helleve, Arnfinn et al. (2023): Associations between social media, adolescent mental health, and diet: A systematic review. In: *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity* 24 Suppl 2, e13631. DOI: 10.1111/obr.13631.
- Brand, Tilman; Gencer, Hande; Jahn, Ingeborg (2019): Gendertransformative Prävention und Gesundheitsförderung. In: *Public Health Forum* 27 (2), S. 126–128. DOI: 10.1515/pubhef-2019-0014.
- Bundesamt für Statistik (2023): Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022. Übersicht. 14 Gesundheit. Hg. v. Schweizerische Eidgenossenschaft. Neuchâtel.
- Campbell, Olympia L. K.; Bann, David; Patalay, Praveetha (2021): The gender gap in adolescent mental health: A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. In: *SSM - population health* 13, S. 100742. DOI: 10.1016/j.ssmph.2021.100742.
- Cavalcanti, Tiago; Tavares, José (2016): The Output Cost of Gender Discrimination: A Model-based Macroeconomics Estimate. In: *The Economic Journal* 126 (590), S. 109–134. DOI: 10.1111/eoj.12303.
- Choukas-Bradley, Sophia; Roberts, Savannah R.; Maheux, Anne J.; Nesi, Jacqueline (2022): The Perfect Storm: A Developmental-Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls' Body Image Concerns and Mental Health. In: *Clinical child and family psychology review* 25 (4), S. 681–701. DOI: 10.1007/s10567-022-00404-5.
- Clarke, Aleisha M. (2019): Promoting Children's and Young People's Mental health in Schools. In: Margaret M. Barry, Aleisha M. Clarke, Inge Petersen und Rachel Jenkins (Hg.): *Implementing Mental Health Promotion*. Second Edition: Springer Nature Switserland, S. 303–339.

- Delgrande Jordan, Marina; Schmidhauser, Valentine; Balsiger, Nora (2023): Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats. Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC).
- Duggan, Maria (2016): Investing in women's mental health. Strengthening the Foundations for Women, Families and the Australian Economy. Policy Issues paper No. 2016-02. Melbourne, Australia.
- Eschenbeck, Heicke; Knauf, Rhea-Katharina (2018): Entwicklungsaufgaben und ihre Bewältigung. In: Arnold Lohaus (Hg.): Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Fazel, Mina; Hoagwood, Kimberly; Stephan, Sharon; Ford, Tamsin (2014): Mental health interventions in schools 1: Mental health interventions in schools in high-income countries. In: *The lancet. Psychiatry* 1 (5), S. 377–387. DOI: 10.1016/S2215-0366(14)70312-8.
- Feiss, Robyn; Dolinger, Sarah Beth; Merritt, Monaye; Reiche, Elaine; Martin, Karley; Yanes, Julio A. et al. (2019): A Systematic Review and Meta-Analysis of School-Based Stress, Anxiety, and Depression Prevention Programs for Adolescents. In: *Journal of Youth and Adolescence* 48 (9), S. 1668–1685. DOI: 10.1007/s10964-019-01085-0.
- Fisher, Jane; Makleff, Shelly (2022): Advances in Gender-Transformative Approaches to Health Promotion. In: *Annual review of public health* 43, S. 1–17. DOI: 10.1146/annurev-publhealth-121019-053834.
- Gesundheitsförderung Schweiz (2023): Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm (KAP) ab 2025/2026. Gesundheitsförderung Schweiz. Bern.
- Grüttner, M. (2018): Essstörungen bei Schülerinnen: Bildungs- und Migrationshintergrund, leistungsorientiertes Klassenklima und leistungsbezogener Schulstress. In: *Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))* 80 (S 01), S5-S11. DOI: 10.1055/s-0042-113602.
- Guo, Jiesi; Basarkod, Geetanjali; Perales, Francisco; Parker, Philip D.; Marsh, Herbert W.; Donald, James et al. (2024): The Equality Paradox: Gender Equality Intensifies Male Advantages in Adolescent Subjective Well-Being. In: *Personality & social psychology bulletin* 50 (1), S. 147–164. DOI: 10.1177/01461672221125619.
- Gupta, Geeta Rao; Oomman, Nandini; Grown, Caren; Conn, Kathryn; Hawkes, Sarah; Shawar, Yusra Ribhi et al. (2019): Gender equality and gender norms: framing the opportunities for health. In: *The Lancet* 393 (10190), S. 2550–2562. DOI: 10.1016/S0140-6736(19)30651-8.
- Heinz, Andreas; Catunda, Carolina; van Duin, Claire; Torsheim, Torbjørn; Willems, Helmut (2020): Patterns of Health-Related Gender Inequalities-A Cluster Analysis of 45 Countries. In: *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine* 66 (6S), S29-S39. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2020.02.011.

- Heise, Lori; Greene, Margaret E.; Opper, Neisha; Stavropoulou, Maria; Harper, Caroline; Nascimento, Marcos et al. (2019a): Gender inequality and restrictive gender norms: framing the challenges to health. In: *The Lancet* 393 (10189), S. 2440–2454. DOI: 10.1016/S0140-6736(19)30652-X.
- Heise, Lori; Greene, Margaret E.; Opper, Neisha; Stavropoulou, Maria; Harper, Caroline; Nascimento, Marcos et al. (2019b): Gender inequality and restrictive gender norms: framing the challenges to health. In: *The Lancet* 393 (10189), S. 2440–2454. DOI: 10.1016/S0140-6736(19)30652-X.
- Heymann, Jody; Levy, Jessica K.; Bose, Bijetri; Ríos-Salas, Vanessa; Mekonen, Yehualashet; Swaminathan, Hema et al. (2019a): Improving health with programmatic, legal, and policy approaches to reduce gender inequality and change restrictive gender norms. In: *The Lancet* 393 (10190), S. 2522–2534. DOI: 10.1016/S0140-6736(19)30656-7.
- Heymann, Jody; Levy, Jessica K.; Bose, Bijetri; Ríos-Salas, Vanessa; Mekonen, Yehualashet; Swaminathan, Hema et al. (2019b): Improving health with programmatic, legal, and policy approaches to reduce gender inequality and change restrictive gender norms. In: *The Lancet* 393 (10190), S. 2522–2534. DOI: 10.1016/S0140-6736(19)30656-7.
- Ingo, Albrecht; Ottloe, Mara; Stocker, Patric; Ziegler, Holger (2021): Rund ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz ist gestresst – Erkenntnisse für Jugendliche, Eltern und Schulen. Hg. v. Pro Juventute Schweiz. Zürich.
- Jacobs Foundation (Hg.) (2015): Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen. JUVENIR-STUDIE 4.0. Zürich.
- Kauhanen, Laura; Wan Mohd Yunus, Wan Mohd Azam; Lempinen, Lotta; Peltonen, Kirsi; Gyllenberg, David; Mishina, Kaisa et al. (2023): A systematic review of the mental health changes of children and young people before and during the COVID-19 pandemic. In: *European child & adolescent psychiatry* 32 (6), S. 995–1013. DOI: 10.1007/s00787-022-02060-0.
- Kleszczewska, Dorota; Dzielska, Anna; Michalska, Agnieszka; Branquinho, Cátia; Gaspar, Tania; Matos, Margarida Gaspar Dos; Mazur, Joanna (2022): What factors do young people define as determinants of their well-being? findings from the improve the youth project. In: *Journal of Mother and Child* 25 (3), S. 170–177. DOI: 10.34763/jmotherandchild.2021.2503SI.d-21-00031.
- Koenig, Leah R.; Blum, Robert Wm; Shervington, Denese; Green, Jakevia; Li, Mengmeng; Tabana, Hanani; Moreau, Caroline (2021): Unequal Gender Norms Are Related to Symptoms of Depression Among Young Adolescents: A Cross-Sectional, Cross-Cultural Study. In: *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine* 69 (1S), S47-S55. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2021.01.023.
- Konrad, Kerstin; König, Johanna (2018): Biopsychologische Veränderungen. In: Arnold Lohaus (Hg.): *Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, S. 2–22.

- Krüger, Paula; Pfister, Andreas; Eder, Manuela; Mikolasek, Michael (2023): Gesundheit von LGBT-Personen in der Schweiz: Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.
- Lawrance, Emma L.; Jennings, Neil; Kioupi, Vasiliki; Thompson, Rhiannon; Diffey, James; Vercammen, Ans (2022): Psychological responses, mental health, and sense of agency for the dual challenges of climate change and the COVID-19 pandemic in young people in the UK: an online survey study. In: *The Lancet. Planetary health* 6 (9), e726-e738. DOI: 10.1016/S2542-5196(22)00172-3.
- Leach, Melissa; Mehta, Lyla; Prabhakaran, Preetha (2016): Sustainable Development. A gendered pathways approach. In: Leach Melissa (Hg.): Gender Equality and Sustainable Development. Pathways to Sustainability. New York: Routledge.
- Pederson, Ann; Greaves, Lorraine; Poole, Nancy (2015): Gender-transformative health promotion for women: a framework for action. In: *Health promotion international* 30 (1), S. 140–150. DOI: 10.1093/heapro/dau083.
- Oertelt-Prigione, Sabine (2023): Der Einfluss von Geschlecht auf Gesundheit, Krankheit und Prävention. In: *Facetten von Gesundheitskompetenz in einer Gesellschaft der Vielfalt*. Hrsg. Baumeister, Annika; Schwelger Carolin und Woonen Christiane. Springer, Wiesbaden.
- Oertelt-Prigione, Sabine; Regitz-Zagrosek, Vera (2012): Sex and Gender Aspects in Clinical Medicine. London: Springer.
- Peter, Claudio; Tuch, Alexandre; Schuler, Daniela (2023): Psychische Gesundheit Schweiz. Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe? OBSAN Bericht. Hg. v. Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan). Neuenburg, Schweiz.
- Sawyer, Susan M.; Azzopardi, Peter S.; Wickremarathne, Dakshitha; Patton, George C. (2018): The age of adolescence. In: *The Lancet. Child & adolescent health* 2 (3), S. 223–228. DOI: 10.1016/S2352-4642(18)30022-1.
- Schuler, Daniela; Tuch, Alexandre; Sturny, Isabelle; Peter, Claudio (2022): Psychische Gesundheit. Kennzahlen mit Fokus COVID19. Bulletin. Hg. v. Schweizerische Gesundheitsobservatorium. Neuenburg, Schweiz.
- Schwarz, Joelle; Arminjon, Mathieu; Zemp Stutz; Elisabeth; Merten, Sonja; Bodenmann, Patrick; Clair, Carole (2019): Déterminants sociaux de la santé en Suisse – comment le genre s’est perdu en chemin. In: *Rev Med Suisse* 15, S. 485–489.
- Shannon, Holly; Bush, Katie; Villeneuve, Paul J.; Hellemans, Kim Gc; Guimond, Synthia (2022): Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. In: *JMIR mental health* 9 (4), e33450. DOI: 10.2196/33450.

- Stern, Erin; Heise, Lori; McLean, Lyndsay (2018): The doing and undoing of male household decision-making and economic authority in Rwanda and its implications for gender transformative programming. In: *Culture, health & sexuality* 20 (9), S. 976–991. DOI: 10.1080/13691058.2017.1404642.
- Thapar, Anita; Eyre, Olga; Patel, Vikram; Brent, David (2022): Depression in young people. In: *Lancet (London, England)* 400 (10352), S. 617–631. DOI: 10.1016/S0140-6736(22)01012-1.
- United Nations (2023): Youth. Online verfügbar unter <https://www.un.org/en/global-issues/youth>
- United Nations Children's Fund (2023): Prospects for Children in the Polycrisis. A 2023 Global Outlook. United Nations Children's Fund. Florence, Italy.
- van Droogenbroeck, Filip; Spruyt, Bram; Keppens, Gil (2018): Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. In: *BMC Psychiatry* 18 (1), S. 6. DOI: 10.1186/s12888-018-1591-4.
- Viner, Russell M.; Gireesh, Aswathikutty; Stiglic, Neza; Hudson, Lee D.; Goddings, Anne-Lise; Ward, Joseph L.; Nicholls, Dasha E. (2019): Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. In: *The Lancet. Child & adolescent health* 3 (10), S. 685–696. DOI: 10.1016/S2352-4642(19)30186-5.
- Walgenbach, Katharina. (2012): Intersektionalität - eine Einführung. <http://portal-intersektionalitaet.de/theoriebildung/ueberblickstexte/walgenbach-einfuehrung/>
- Weber, Daniel (2020): Chancengleichheit in der Gesundheitsförderung und Prävention in der Schweiz. Grundlagenbericht. Begriffsklärungen, theoretische Einführung, Praxisempfehlungen. Hg. v. Gesundheitsförderung Schweiz, Bundesamt für Gesundheit und Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktore.
- World Economic Forum (2022): Global Gender Gap Report 2022. Insight Report. 2022. Geneva, Switzerland.
- World Health Organization (2008): Social Determinants of Health. Report of a Regional Consultation. SEA-HE-190. World Health Organization. New Delhi, India.
- World Health Organization (2014): Social Determinantes of Mental health. Geneva, Switzerland.
- World Health Organization (2017): Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!). Guidance to Support Country Implementation. Hg. v. World Health Organization. Geneva, Switzerland.
- World Health Organization (2021): Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030. Hg. v. World Health Organization. Geneva, Switzerland.

World Health Organization (2022a): Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents. Helping adolescents thrive. World Health Organization. Geneva.

World Health Organization (2022b): World mental health report. Transforming mental health for all. Geneva.

World Health Organization; Regional Office for Europe (2011): Evidence for gender responsive actions to promote mental health. Young people's health as a whole-of-society response. World Health Organization.

Yoon, Yeosun; Eisenstadt, Mia; Lereya, Suzet Tanya; Deighton, Jessica (2023): Gender difference in the change of adolescents' mental health and subjective wellbeing trajectories. In: *European child & adolescent psychiatry* 32 (9), S. 1569–1578. DOI: 10.1007/s00787-022-01961-4.