



## 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.<sup>1</sup> Aufgrund des Aktionsplans 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 multiplen 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

<sup>1</sup> Das Faktenblatt basiert auf Bigler, C., Pita, Y. & Amacker, M. (2024). *Psychische Gesundheit von jungen Frauen*. Bericht im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung, Universität Bern.

Klima- und Energiekrise, Krieg), die sich negativ auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auswirken. Untersuchungen aus mehreren Ländern zeigen, dass seit der Covid-19-Pandemie eine deutliche Zunahme von Depressionen, Ängsten und anderen psychischen Problemen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu verzeichnen ist (Kauhanen et al., 2023). Dies ist ein langfristiger Trend, der schon vor der Covid-19-Pandemie begann und sich weiter fortsetzt. Die HBSC-Studie von 2022 bestätigt eine Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens bei Jugendlichen im Vergleich zu 2018, vor allem bei jungen Frauen (Delgrande Jordan et al., 2023; Schuler et al., 2022). Dies wurde auch durch die Resultate der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2022 bestätigt: Die Prävalenz psychischer Belastungen in der Gesamtbevölkerung stieg von 15% im Jahr 2017 auf 18% im Jahr 2022 an. Insbesondere bei den jungen Frauen im Alter von 15 bis 24 Jahren war ein deutlicher Anstieg von 19% im Jahr 2017 auf 29% im Jahr 2022 zu verzeichnen (Bundesamt für Statistik, 2023).

### 3 Geschlechtertransformative Gesundheitsförderung

Da geschlechterspezifische Normen und Ungleichheiten wichtige Faktoren sind, welche die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinflussen, sollten diese auch bei Gesundheitsförderungsmaßnahmen beachtet werden (Fisher & Makleff, 2022). Pederson et al. (2015) haben ein Konzept für die Gesundheitsförderung entwickelt, das darauf abzielt, die Geschlechterperspektive wirksamer zu berücksichtigen und zu transformieren, die sogenannte geschlechtertransformative Gesundheitsförderung (Abbildung 1). Diese berücksichtigt und reflektiert Geschlechterverhältnisse und zielt darauf ab, die Ursachen geschlechterspezifischer Ungleichheiten anzugehen und schädliche geschlechterspezifische Rollenmuster aufzubrechen.

ABBILDUNG 1: GESCHLECHTERTRANSFORMATIVE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Quelle: Pederson et al. (2015)

## 4 Resultate

Aus den Expert\*innen-Interviews und der Literaturanalyse geht hervor, dass die psychische Gesundheit junger Frauen in der Schweiz vor allem durch die Faktoren Leistungsdruck und Stress, soziale Medien sowie Geschlecht und Geschlechterrollen beeinflusst wird.

### 4.1 Leistungsdruck und Stress

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% der weiblichen Jugendlichen berichten von häufigem oder sehr häufigem Stress im Vergleich zu 37% der männlichen Jugendlichen. Auch eine deutliche Mehrheit der Studentinnen (75%) und Schülerinnen (72%) fühlt sich häufig bis sehr häufig gestresst (Jacobs Foundation, 2015). 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 vermindertes Selbstwertgefühl (Ingo et al., 2021).

### 4.2 Soziale Medien

Soziale Medien bieten neue Möglichkeiten der Kommunikation und Vernetzung. Sie können sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken, indem sie die Identitätsentwicklung, den künstlerischen Ausdruck und das Engagement in der Gemeinschaft fördern (Choukas-Bradley et al., 2022). Verschiedene Studien zeigen jedoch einen Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und beispielsweise 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 jungen Frauen besonders ausgeprägt sind (Abi-Jaoude et al., 2020).

Die Studie von Blanchard et al. (2023) verdeutlicht zudem einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und Symptomen wie Essstörungen, Körperunzufriedenheit und Angst.

### 4.3 Geschlecht und Geschlechterrollen

Einerseits zeigen Forschungsergebnisse, dass es einen Zusammenhang zwischen egalitären Einstellungen zu Geschlechterrollen und einer besseren psychischen Gesundheit bei Jugendlichen gibt. Das Festhalten an traditionellen Geschlechterrollen, insbesondere 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 junge Frauen, die in Ländern mit grösseren geschlechterspezifischen Ungleichheiten leben, häufiger unzufrieden sind mit ihrem Körperbild. Zudem weisen diese eine geringere Lebenszufriedenheit und einen geringeren Gesundheitsstatus auf (Heinz et al., 2020). Andererseits zeigt die Studie von Campbell et al. (2021), dass die geschlechterspezifischen Unterschiede bei der psychischen Gesundheit in Ländern mit einem höheren Grad an Geschlechtergleichstellung grösser sind. Dies deutet darauf hin, dass in Ländern mit einem hohen Grad an Geschlechtergleichstellung eine Diskrepanz zwischen den Erwartungen an die Gleichstellung der Geschlechter und der Realität besteht (Campbell et al., 2021). Diese Ergebnisse weisen auf die bisher nicht erkannte Komplexität der geschlechterspezifischen Unterschiede in der psychischen Gesundheit hin.

Die Frage, ob Gesundheitsförderungsprojekte geschlechterspezifisch oder geschlechterneutral durchgeführt werden sollen, wurde unter den Expert\*innen kontrovers diskutiert: Es ist wichtig, dass sich die Projekte auf spezifische Themen konzentrieren (z. B. Selbstwirksamkeit), die soziale Kategorie Geschlecht sollte jedoch als Querschnittsthema mitgedacht werden. Dennoch wird die Notwendigkeit von geschlechterspezifischen Massnahmen anerkannt, zum Beispiel beim Schaffen von sicheren Räumen, bei der Auseinandersetzung mit dem weiblichen Zyklus und dem Körperbild und bei der Förderung des Selbstbewusstseins. Dabei sollte aber die Förderung der psychischen Gesundheit von jungen Männern und nichtbinären Jugendlichen nicht ausser Acht gelassen werden.

## 5 Schlussfolgerungen

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen wird weltweit immer wichtiger, da sie sowohl die Einzelperson als auch die Gesellschaft stark beeinflusst. Besonders junge Frauen zeigen tendenziell ein schlechteres psychisches Wohlbefinden als junge Männer. Leistungsdruck und Stress, soziale Medien sowie Geschlecht und Geschlechterrollen sind zentrale Faktoren, welche die psychische Gesundheit junger Frauen in der Schweiz beeinflussen, und sollten in Gesundheitsförderungsprojekten berücksichtigt werden.

## 6 Gesundheitsförderungsmassnahmen

Aus der Literaturanalyse und den Expert\*innen-Interviews wurden mögliche Gesundheitsförderungsmassnahmen für die Verbesserung der psychischen Gesundheit junger Frauen abgeleitet (Tabelle 1). Diese sind nach den drei zentralen Faktoren Leistungsdruck und Stress, soziale Medien sowie Geschlecht und Geschlechterrollen sowie in Anlehnung an die kantonalen Aktionsprogramme (KAP) nach den vier Ebenen Intervention, Policy, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit gegliedert. Die Massnahmen lassen sich auch auf die Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen aller Geschlechter adaptieren. Die KAP können einen Beitrag zur Umsetzung der vorgeschlagenen Gesundheitsförderungsmassnahmen leisten. Die Umsetzung liegt jedoch auch in der Verantwortung von anderen kantonalen und nationalen Akteur\*innen, ebenso ist die intersektorale Zusammenarbeit wichtig.

TABELLE 1: GESUNDHEITSFÖRDERUNGSMASSNAHMEN

**Reduktion von Leistungsdruck und Stress****(Berufs-)Schulen als Orte zur Förderung der psychischen Gesundheit**  
Intervention

- 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).
- Einführen 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, das sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt und Mobbing vorbeugt.

**Stärkung der Lebenskompetenzen im Umgang mit sozialen Medien****Förderung der Lebenskompetenzen im Umgang mit sozialen Medien**  
Intervention

- 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).

**Einbezug der Eltern zum Umgang mit sozialen Medien**  
Intervention

- 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****Geschlechtertransformative und partizipative Gesundheitsförderungsprojekte**  
Intervention

- Berücksichtigung von Geschlecht und Thematisierung von Geschlechterrollen in Gesundheitsförderungsprojekten.
- Förderung von geschlechtertransformativen Gesundheitsförderungsprojekten, welche bestehende soziale Geschlechterrollen infrage 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.

**Austauschräume zu Geschlecht und Geschlechterrollen**  
Intervention

- Schaffung von Räumen zum Austausch bezüglich psychischer Gesundheit und zu deren Förderung für junge Frauen in verschiedenen Settings und Kontexten (z. B. Peer-Support-Gruppen, digitaler Peer-Chat, Mentoring-Programme).

**Förderung der Geschlechtergleichstellung auf nationaler und kantonaler Ebene**  
Policy

- Förderung der Geschlechtergleichstellung in nationalen und kantonalen Gesetzen, Verordnungen, Reglementen, Strategien, Leitbildern, Legislaturzielen usw. (z. B. durch Gender-Mainstreaming, gendersensible Sprache).
- Förderung von Chancengleichheit und Verringerung von strukturellen Ungleichheiten bezüglich Bildung, Arbeit, Einkommen und Gesundheitsversorgung.

**Förderung intersektoraler Zusammenarbeit**  
Vernetzung

- Förderung der nationalen, kantonalen und kommunalen Vernetzung, welche Gesundheitsförderung, Prävention, Früherkennung und Frühintervention sowie Gesundheitsversorgung umfasst.
- Zusammenarbeit der verschiedenen Sektoren und Akteur\*innen (z. B. Gesundheitsförderung mit der Integrationsförderung und dem Sozialbereich).

**Sensibilisierung zum Thema Geschlecht und psychische Gesundheit**  
Öffentlichkeitsarbeit

- 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 Evaluation<sup>2</sup>****Förderung der geschlechtertransformativen Forschung**

- 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.

**Daten- und Wissensaustausch**

- 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).

<sup>2</sup> Diese Massnahmen wurden ausserhalb der zentralen Faktoren und KAP-Ebenen formuliert, da sie diesen nicht sinnvoll zugeordnet werden können.

## 7 Literatur

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T. & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. In: *Canadian Medical Association Journal = journal de l'Association médicale canadienne* 192(6), E136–E141. DOI: 10.1503/cmaj.190434
- Barry, M. M., Clarke, A. M., Petersen, I. & Jenkins, R. (Hg.) (2019). *Implementing Mental Health Promotion*. Second Edition: Springer Nature Switzerland.
- Blanchard, L., Conway-Moore, K., Aguiar, A., Önal, F., Rutter, H., Helleve, A. 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
- Bundesamt für Statistik (2023). *Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022. Übersicht. 14 Gesundheit*. Hg. v. Schweizerische Eidgenossenschaft.
- Campbell, O. L. K., Bann, D. & Patalay, P. (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
- Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J. & Nesi, J. (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
- Delgrande Jordan, M., Schmidhauser, V. & Balsiger, N. (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).
- Fisher, J. & Makleff, S. (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.
- Guo, J., Basarkod, G., Perales, F., Parker, P D., Marsh, H. W., Donald, J. 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, G. R., Oomman, N., Grown, C., Conn, K., Hawkes, S., Shawar, Y. R. 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, A., Catunda, C., van Duin, C., Torsheim, T. & Willems, H. (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
- Ingo, A., Ottloe, M., Stocker, P. & Ziegler, H. (2021). *Rund ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz ist gestresst – Erkenntnisse für Jugendliche, Eltern und Schulen*. Hg. v. Pro Juventute Schweiz.
- Jacobs Foundation (Hg.) (2015). *Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen*. JUVENIR-STUDIE 4.0.
- Kauhanen, L., Wan Mohd Y., Wan Mohd A., Lempiinen, L., Peltonen, K., Gyllenberg, D., Mishina, K. 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, D., Dzielska, A., Michalska, A., Branquinho, C., Gaspar, T., Gaspar Dos Matos, M. & Mazur, J. (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, L. R., Blum, R. W., Shervington, D., Green, J., Li, M., Taba-na, H. & Moreau, C. (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
- Pederson, A., Greaves, L. & Poole, N. (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

- Peter, C., Tuch, A. & Schuler, D. (2023). *Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe?* Obsan Bericht. Hg. v. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Schuler, D., Tuch, A., Sturny, I. & Peter, C. (2022). *Psychische Gesundheit. Kennzahlen mit Fokus COVID-19*. Bulletin. Hg. v. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Helleman, K. G. & Guimond, S. (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
- United Nations Children's Fund (2023). *Prospects for Children in the Polycrisis. A 2023 Global Outlook*. United Nations Children's Fund.

## Impressum

### Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

### Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

- Anika Rothenbühler, Projektleiterin Kantonale Aktionsprogramme
- Anja Nowacki, Projektleiterin Psychische Gesundheit Kinder & Jugendliche

### Autorinnen

Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung (IZFG) der Universität Bern:

- Dr. Christine Bigler
- Yamila Pita M.A.
- Prof. Dr. Michèle Amacker

### Bericht

[Bigler, C., Pita, Y. & Amacker, M. \(2024\). \*Psychische Gesundheit von jungen Frauen\*. Bericht im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung, Universität Bern.](#)

### Fotonachweis Titelbild

© AdobeStock

### Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 102

© Gesundheitsförderung Schweiz, Mai 2024

### Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz  
 Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern  
 Tel. +41 31 350 04 04  
 office.bern@promotionsante.ch  
 www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen