



UMFRAGE BEI EINER JUNGEN GENERATION, DIE IN DER SCHWEIZ AUFGEWACHSEN IST

Letztes Jahr haben wir die Studie zum sechsten Mal durchgeführt. Insgesamt haben 783 Personen teilgenommen, was einer Quote von 92% des Vorjahres entspricht. Diese erfreuliche Zahl zeigt das rege Interesse an der Umfrage. Wir sind auf eine grosse Teilnehmerzahl und auf Ihre regelmässige Teilnahme angewiesen. Nur so gelingt es uns, ein repräsentatives Abbild der Bevölkerung zu erhalten und die Entwicklung der in der Schweiz lebenden jungen Erwachsenen zu verfolgen. Dank Ihrer Teilnahme erhalten wir eine Fülle an wichtigen Informationen zu den Lebensbedingungen, beruflichen und privaten Veränderungen, Meinungen, Glaubensrichtungen und Emotionen Ihrer Generation.

Ihre Antworten sind Forscherinnen und Forschern bei der Beleuchtung zahlreicher Themenfelder behilflich. Wir werden Ihnen unter anderem eine Studie von Mattia Vacchiano und Danilo Bolano vorstellen, in der es um Ihre Freizeitaktivitäten und deren Zusammenhang mit Ihrem Wohlbefinden geht.

Sie können zudem auf weitere Forschungsergebnisse gespannt sein: Ein weiterer Beitrag zeigt auf mit was für Geräten Ihre Generation im Internet surft und wozu Sie Ihre Handys nutzen. Zuletzt möchten wir Ihnen die Ergebnisse einer Forschungsarbeit vorstellen, die parallel zur Umfrage, an der Sie teilnehmen, durchgeführt wurde. Dafür wurde eine weitere Gruppe von Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Studie „Leben in der Schweiz“ zu psychischen und körperlichen Gesundheitsproblemen befragt.

Bald wird die Studie zum 7. Mal durchgeführt. Das Institut M.I.S. Trend wird Sie dafür bald kontaktieren. Wir bedanken uns herzlich bei Ihnen im Voraus für Ihre Bereitschaft, an der Umfrage teilzunehmen und den wichtigen Beitrag, den Sie somit zur Forschung leisten.

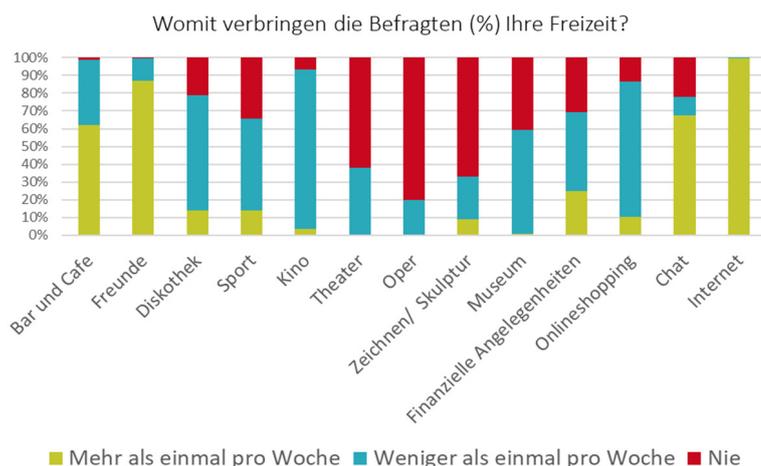
Das Team: Felix Bühlmann, Nora Dasoki, Shane Johnson, Hannah Klaas, Davide Morselli, Dario Spini, Robin Tillmann



Warum sind Freizeitaktivitäten wichtig für junge Erwachsene?

Für junge Menschen hat Freizeit einen hohen Stellenwert. Verschiedene Freizeitaktivitäten bestimmen, wer man ist und ermöglichen Erfahrungen auszutauschen sowie am sozialen Leben teilzunehmen. Durch ihre Hobbies schliessen junge Menschen Kontakte und Freundschaften und erhalten so Unterstützung durch ihr soziales Umfeld. Die Forschungsarbeit von Mattia Vacchiano und Danilo Bolano zeigt, dass all diese Aspekte das Wohlbefinden beeinflussen.

Die Forscher sahen sich verschiedene online und offline Freizeitaktivitäten genauer an. Die Grafik zeigt, dass heutzutage mehr als 90% der befragten Personen das Internet täglich in ihrer Freizeit nutzen. 88% sind dabei in sozialen Netzwerken, wie Facebook, Snapchat, Instagram oder Twitter, aktiv. Nur 13% treffen sich seltener als einmal in der Woche persönlich mit ihren Freunden. Ein Grossteil der Befragten betreibt Online-Shopping (87%) oder regelt finanzielle Angelegenheiten im Internet. Die meisten Befragten gehen mehr als einmal in der Woche in Cafés, Bars und Restaurants (62%), während mehr als jede/r zweite junge Erwachsene mindestens einmal pro Monat einen Club oder eine Diskothek frequentiert. Abschliessend ist festzustellen, dass mehr Personen noch nie im Museum (41%), im Theater (62%), oder in der Oper (80%) waren, als Personen, die noch nie anderen Aktivitäten nachgegangen sind (siehe Grafik).



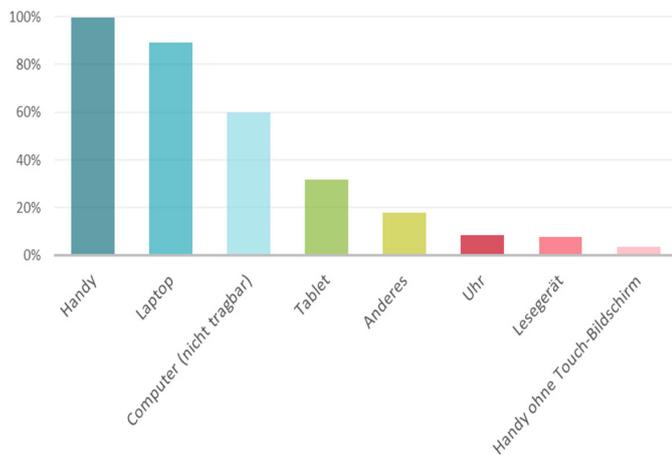
Die Forschungsergebnisse zeigen, dass sich die Befragten in fünf Gruppen einteilen lassen, von denen jede ihre Freizeit auf andere Art und Weise verbringt. Von den insgesamt 891 Studienteilnehmer/innen finden 12%, dass Freizeitaktivitäten nicht wichtig sind. Die grösste Gruppe, nämlich rund ein Viertel aller Befragten, verbringen ihre Zeit insbesondere mit finanzielle Angelegenheiten und Einkäufen im Internet. 19% aller jungen Erwachsenen haben ein sehr breit gefächertes Freizeitprofil: es finden sich darunter alle in der Grafik aufgelisteten Online- und Offline-Aktivitäten. Weitere 21% geben an, viel Zeit in Bars, Restaurants, im Kino, in Diskotheken oder mit Sport zu verbringen. Die gerade beschriebenen zwei Personengruppen zeichnen sich durch ein weit gestreutes persönliches Netzwerk und eine größere Unterstützung durch Familie und/ oder Freunde aus. Abschliessend hat sich eine weitere grosse Gruppe von 23% aller Befragten herauskristallisiert, die ihre Freizeit nur online im Chat und in sozialen Medien verbringen. Diese Personen erhalten am wenigsten Unterstützung durch persönliche Netzwerke und leiden daher am ehesten an Einsamkeit, Ängsten und Depressionen.

Zusammenfassend zeigt die Untersuchung von Mattia Vacchiano und Danilo Bolano, dass junge Erwachsene ihre Freizeit auf sehr unterschiedliche Weise verbringen. Es finden sich Hinweise darauf, dass zu viel Zeit im Internet das persönliche Wohlbefinden verringert.

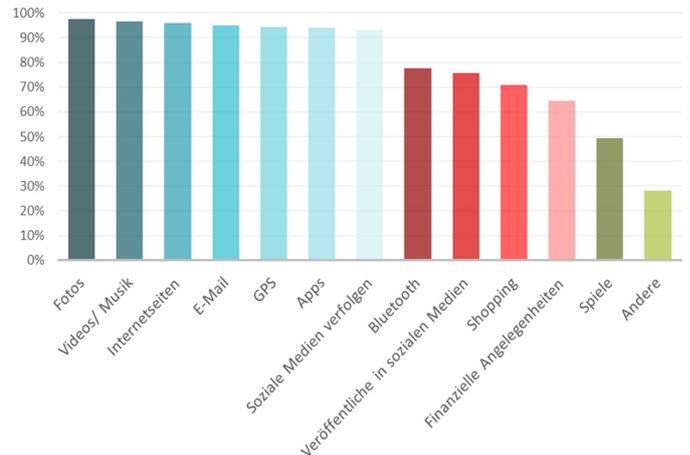
Das Leben im Internet. Handy, Computer, Tablet und Ihre Anwendungsmöglichkeiten

Letztes Jahr haben wir Ihnen Zusatzfragen zu Ihrem Verhalten im Internet, sowie zu verschiedenen Geräten und deren Benutzung gestellt. Diesbezüglich ging das Handy als Sieger hervor, mit dem 99.7% der Befragten ins Internet gehen. Zudem nutzen im Allgemeinen 96% der Studienteilnehmer/innen ihr Handy jeden Tag. Es stellt sich nun also die Frage, für welche Aktivitäten Sie Ihr Handy verwenden.

Geräte mit denen das Internet genutzt wurde - 2018



Aktivitäten, für die das Handy genutzt wurde - 2018



Letztes Jahr wurde eine Reihe von Fragen gestellt, die auf ein besseres Verständnis der Nutzung des Internets im Alltag der Befragten abzielten – die linke Grafik zeigt, dass die meisten Menschen mit dem Handy (99,7%) und mit dem Laptop (89%) ins Internet gehen. Geht man diesen Zahlen etwas näher auf den Grund, lassen sich kleine Altersunterschiede beobachten: Zum Beispiel verbinden sich Personen über 25 eher über einen Computer mit dem Internet, wohingegen Personen unter 25 eher mit einem Laptop ins Netz gehen.

Eine weitere spannende Beobachtung ist der Rückgang von Handys ohne Touch-Bildschirm; letztere verwenden nur noch 4% und diese Tendenz lässt sich unabhängig von Ihrem Alter, Geschlecht oder Beruf beobachten.

Es wurden auch Zusatzfragen gestellt, die sich damit beschäftigen, wie Sie Ihr Handy abgesehen von Anrufen oder Kurznachrichten nutzen. Ihre Antworten hierauf liefern erstaunliche Ergebnisse. Zualererst lässt sich überraschenderweise ein Unterschied zwischen dem passiven Konsumieren sozialer Medien und dem aktiven Veröffentlichen von Inhalten beobachten: 93%

der Befragten verfolgen soziale Medien, aber nur 75% posten selbst darin – die Differenz zwischen beiden Gruppen beträgt stattliche 20%. Es gibt Hinweise darauf, dass jüngere und weibliche Befragte eher dazu neigen, selbst Inhalte zu veröffentlichen.

Wie die rechte Grafik zeigt, nutzen nur 50% der Befragten ihr Handy für Spiele; im Vergleich verwenden es 90% für Fotos, Videos oder Musik, oder gehen Aktivitäten im Internet nach, die Surfen, Emails, GPS, Apps und soziale Medien beinhalten.

Es lässt sich beobachten, dass eine Arbeitszeit zwischen 29 und 40 Stunden die Woche eher mit dem Regeln finanzieller Angelegenheiten und Einkäufen im Internet verbunden ist als ein niedrigerer oder höherer Arbeitsumfang.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass alle Befragten Geräte und Handys auf ähnliche Art und Weise nutzen – es scheint keinen grossen Unterschied zu machen, ob man ein Mann oder eine Frau ist, ob man Teil- oder Vollzeit arbeitet oder wie alt man ist.



Burnout oder Depression können einen Beitrag zur persönlichen Entwicklung leisten!

Im Laufe des Lebens ist eine von fünf Personen in der Schweiz von einem psychischen Gesundheitsproblem betroffen: am häufigsten handelt es sich dabei um Depressionen, Angststörungen oder Burnout. Aber können diese Erkrankungen auch positive Auswirkungen auf das Leben der jeweiligen Personen haben? Die Forscherin Hannah Klaas ist dieser Frage in ihrer Doktorarbeit nachgegangen, und, parallel zur Durchführung Ihrer Umfrage hat ein weiterer Teil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Umfrage «Leben in der Schweiz» hierfür einen Zusatzfragebogen zum Thema Gesundheit ausgefüllt.

Bislang haben zahlreiche Studien gezeigt, dass traumatische Erlebnisse, wie Katastrophen oder körperliche Gesundheitsprobleme (z.B. eine muskuloskeletale Erkrankung) sich positiv auf das Leben der betroffenen Personen auswirken können. Obwohl dieses Phänomen, das im Fachjargon „Wachstum durch Adversität“ genannt wird, weit verbreitet ist, wurde bisher nicht untersucht, ob Personen der Allgemeinbevölkerung dies auch nach psychischen Problemen erleben können. In einem Zusatzfragebogen zur Umfrage „Leben in der Schweiz“ haben die Befragten angegeben, ob sie in der Vergangenheit oder momentan von einem psychischen oder körperlichen Gesundheitsproblem betroffen waren oder sind, und welche Auswirkungen dieses auf verschiedene Aspekte ihres Lebens, ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität hat.

Von den 328 Personen, die von einem psychischen Gesundheitsproblem betroffen waren oder sind (z.B. Depression, Burnout), geben 60% der Befragten an, daran mittelstark bis stark persönlich gewachsen zu sein, 35% berichten von einigen positiven Veränderungen seit der Erkrankung. Das Gesundheitsproblem trägt stärker zur persönlichen Entfaltung bei, wenn die Betroffenen es als Teil ihrer Identität und ihres Lebens akzeptiert haben. Dies ist vor al-

lem dann der Fall, wenn die Personen Zeit hatten, sich an die Herausforderungen der Erkrankung anzupassen und momentan weniger unter deren negativen Folgen leiden. Die Befragten beschreiben, dass sie durch das Gesundheitsproblem verständnisvoller, toleranter und stärker geworden sind und das Leben mehr zu schätzen wissen. Zudem war das Gesundheitsproblem oft ein Anlass, Ordnung in das eigene Leben zu bringen, zum Beispiel Beziehungen zu beenden, die als ungesund erlebt wurden, oder problematische Lebensbereiche genauer unter die Lupe zu nehmen, um hier Änderungen einzuleiten. Ausserdem berichten Personen von einem stärkeren persönlichen Wachstum, wenn sie soziale Unterstützung erfahren haben und eine Psychotherapie gemacht haben. Eine



medikamentöse Behandlung hingegen hat keinen Einfluss auf die persönliche Entwicklung.

Die Erfahrungen, die Personen mit psychischen Gesundheitsproblemen gemacht haben, wurden schliesslich mit Berichten nach körperlichen Erkrankungen verglichen (am häufigsten wurden hier muskuloskeletale Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Allergien genannt). Das Ergebnis ist überraschend: Nach psychischen Gesundheitsproblemen berichten die Betroffenen eine ausgeprägtere persönliche Entfaltung als nach körperlichen Erkrankungen. Dieser Unterschied bleibt bestehen, wenn man die Einschränkung im Alltagsleben sowie die momentane Belastung durch die jeweilige Erkrankung berücksichtigt. Das Ergebnis ist erstaunlich, weil Personen mit psychischen Erkrankungen angeben, aufgrund ihres Gesundheitsproblems stärker diskriminiert und stigmatisiert worden zu sein. Besonders für Personen, die wegen ihrer Erkrankung stigmatisiert wurden, leistet das persönliche Wachstum durch das Gesundheitsproblem einen wichtigen Beitrag zur guten Genesung und höheren Lebenszufriedenheit.

Quelle: Klaas, Hannah Sophie. (2018). Identity, Adversarial Growth and Recovery from Mental and Physical Health Problems. Universität Lausanne, akultät für Sozial-und Politikwissenschaften

Nationaler Forschungsschwerpunkt LIVES

Universität Lausanne
Bâtiment Géopolis
Bureau 5785
contact@lives-nccr.ch

www.lives-nccr.ch



Der Nationaler Forschungsschwerpunkt LIVES - Überwindung der Verletzbarkeit im Verlauf des Lebens (PRN LIVES) hat das Forschungsinstitut M.I.S. Trend mit der Durchführung der Befragungen beauftragt.

Die Befragenden unterliegen der beruflichen Schweigepflicht. Um die Vertraulichkeit der Daten zu gewährleisten, werden Ihre Antworten anonymisiert. Die Forschenden analysieren die Daten somit ohne die Namen, die Adressen, ein genaues Geburtsdatum und die Postleitzahl zu kennen.

Falls Sie Fragen zum Interview haben, wählen Sie bitte die Gratisnummer: **0800 800 246**.

Für zusätzliche Informationen zu unseren Studien und zu den Personen, die diese durchführen, besuchen Sie unsere Website oder senden Sie uns eine E-Mail.