



Dr. Anne Berngruber unter Mitarbeit von Tijana Pavlovic

Erwachsenwerden heute

Lebenslagen und Gesundheitsverhalten junger Menschen

11.03.2024, Jubiläumsveranstaltung der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e. V.



Deutsches Jugendinstitut e. V.
Nockherstraße 2
D-81541 München

Postfach 90 03 52
D-81503 München

Telefon +49 89 62306-0
Fax +49 89 62306-162

www.dji.de

Themen für heute

1. Jugendphase: Vor welchen Herausforderungen stehen junge Menschen?
2. Lebenslagen und subjektiver Gesundheitszustand
3. Gesundheitsrelevantes Verhalten im Jugend- und jungen Erwachsenenalter

DIESE Jugend von heute!



Ausgabe 8.12.1974

1979

2021

44,7%

Alkohol

22,9%

43,9%

Rauchen

20,6%

14,1%

Cannabis

34,6%



Generation Krise, Ausgabe 31.08.2022

**DIE Jugend gibt es nicht –
Vielfalt jugendlicher Lebenswelten**



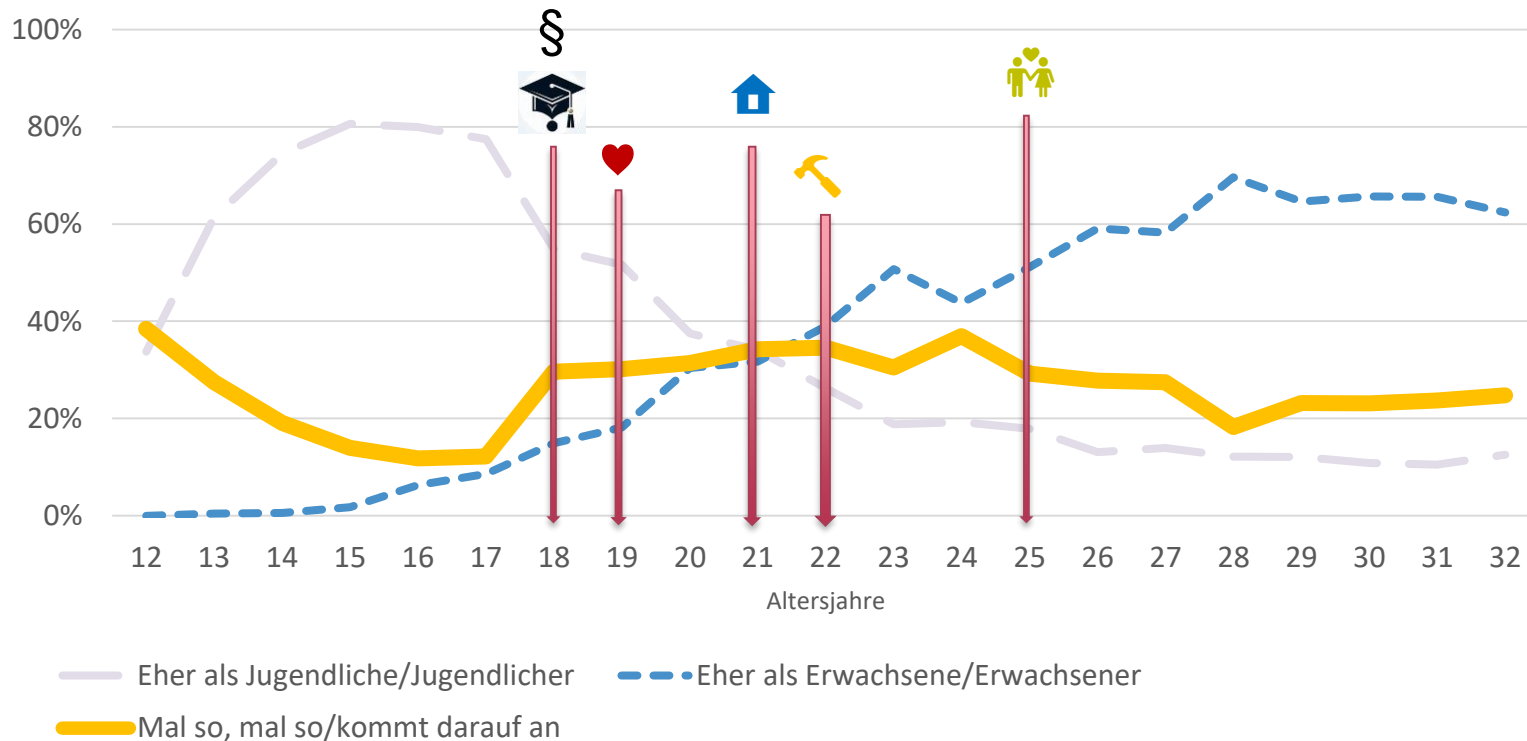
1. Jugendphase:

Vor welchen Herausforderungen stehen junge Menschen?

Die Lebensphase Jugend und ihre Herausforderungen



Biografische Selbstwahrnehmung und „erste Male“



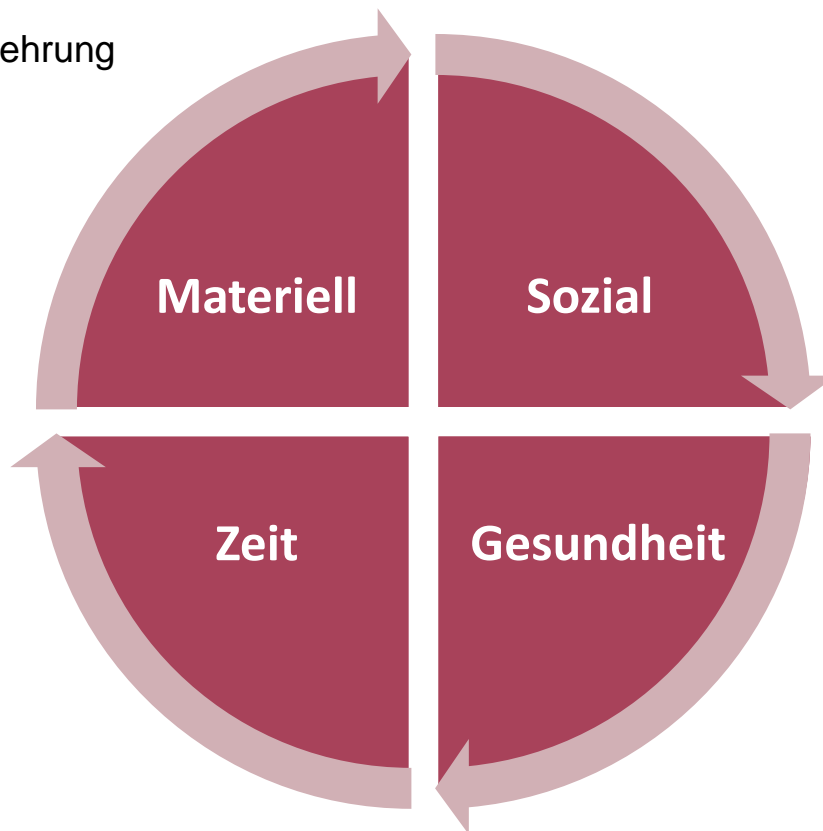


© Lorna Schütte

2. Lebenslagen und subjektiver Gesundheitszustand

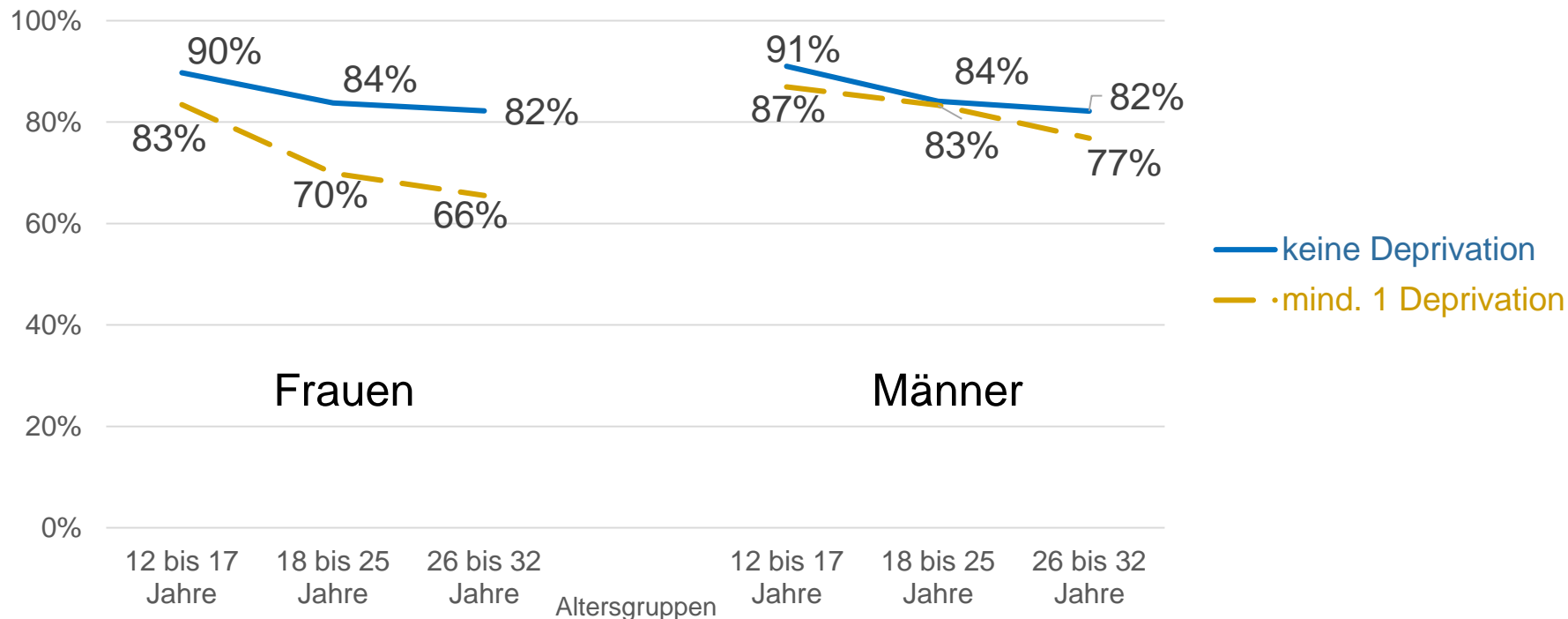
Der Blick auf junge Menschen in „schwierigen Lebenslagen“

Deprivation = Mangel, Entbehrung



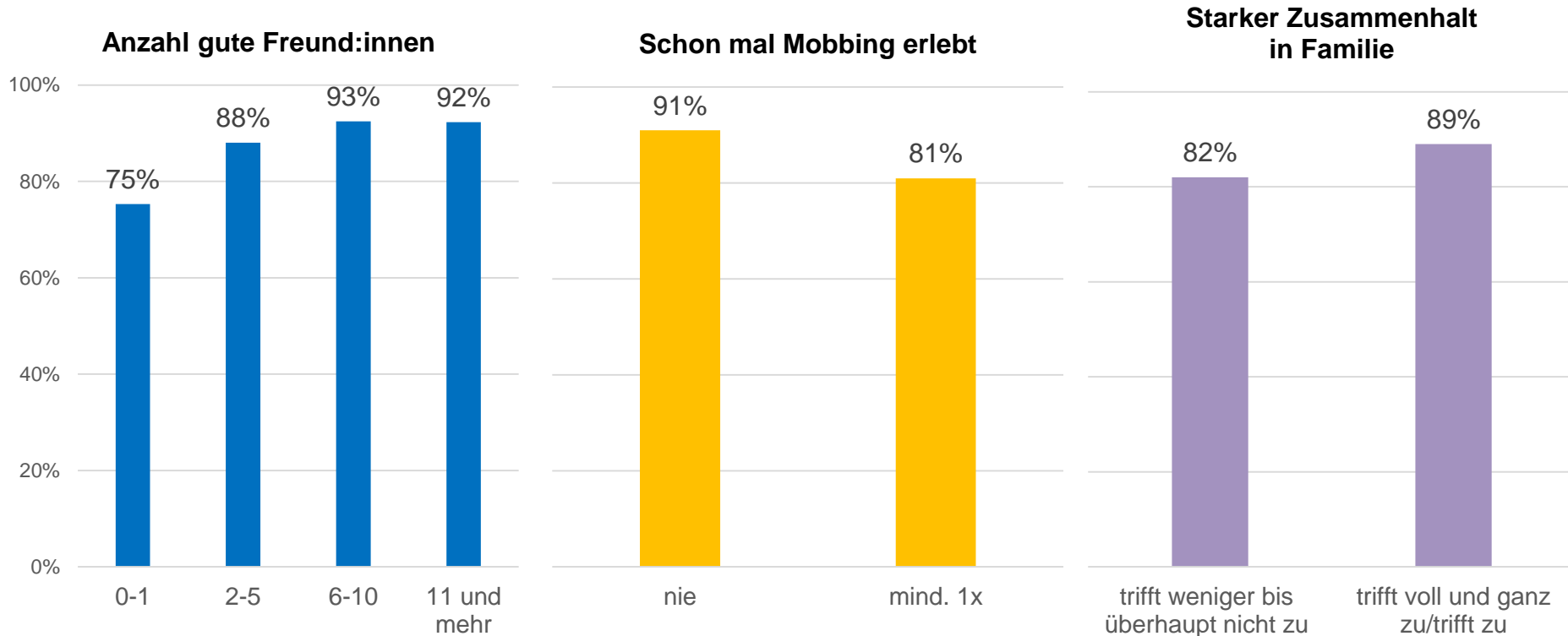
Subjektiver Gesundheitszustand und materielle Deprivation

Anteile in %, Angegebene Werte subjektiver Gesundheitszustand „1 „sehr gut“/ 2 „gut“, 6-stufige Skala



Subjektiver Gesundheitszustand und soziale Deprivation

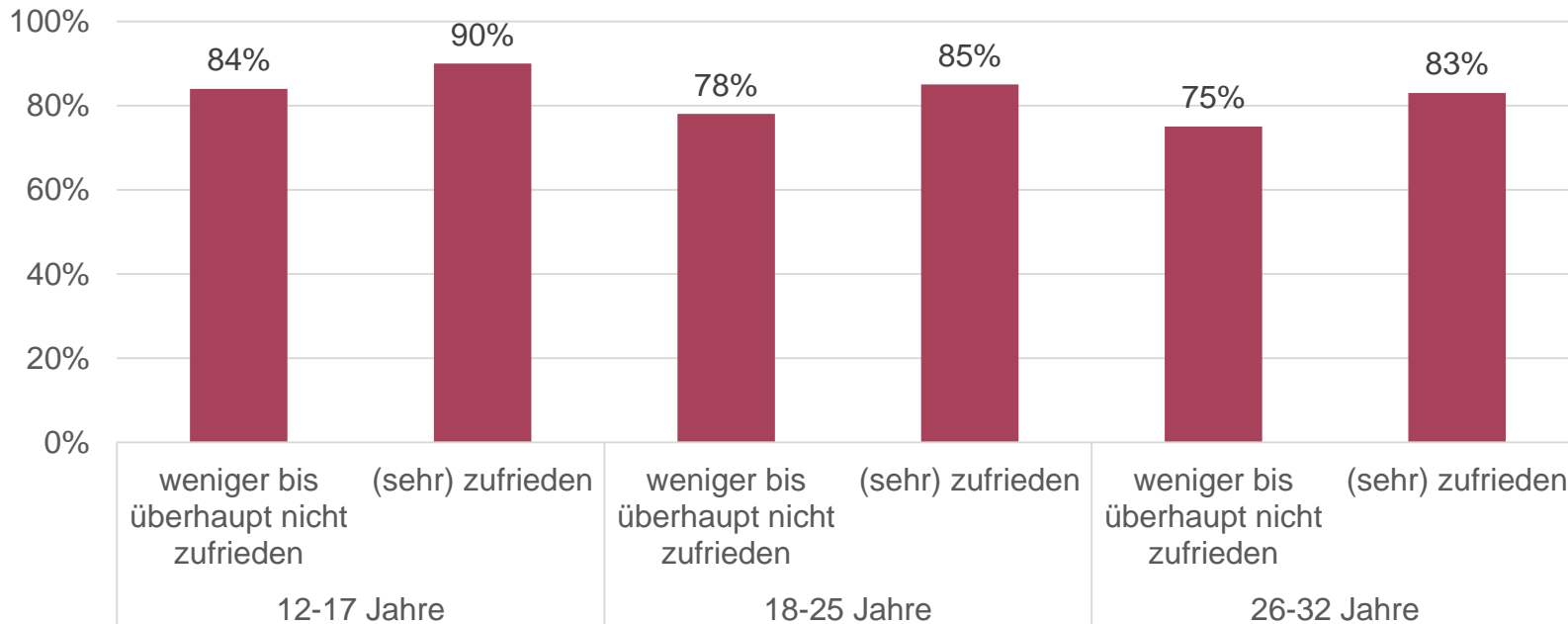
12- bis 17-Jährige, Anteile in %, Angegebene Werte subjektiver Gesundheitszustand „1 „sehr gut“ / 2 „gut“, 6-stufige Skala



Subjektiver Gesundheitszustand und zeitliche Deprivation

Anteile in %, Angegebene Werte subj. Gesundheitszustand: 1 „sehr gut“/ 2 „gut“, 6-stufige Skala;

Zufriedenheit mit Umfang eigener nicht verplanter Zeit



3. Gesundheitsrelevantes Verhalten im Jugend- und jungen Erwachsenenalter

Gesundheitsbezogenes Verhalten im Kontext des Erwachsenwerdens

Quellen: z.B. Pinquart & Silbereisen (2002), Sting (2013), WHO-Studie (2024)

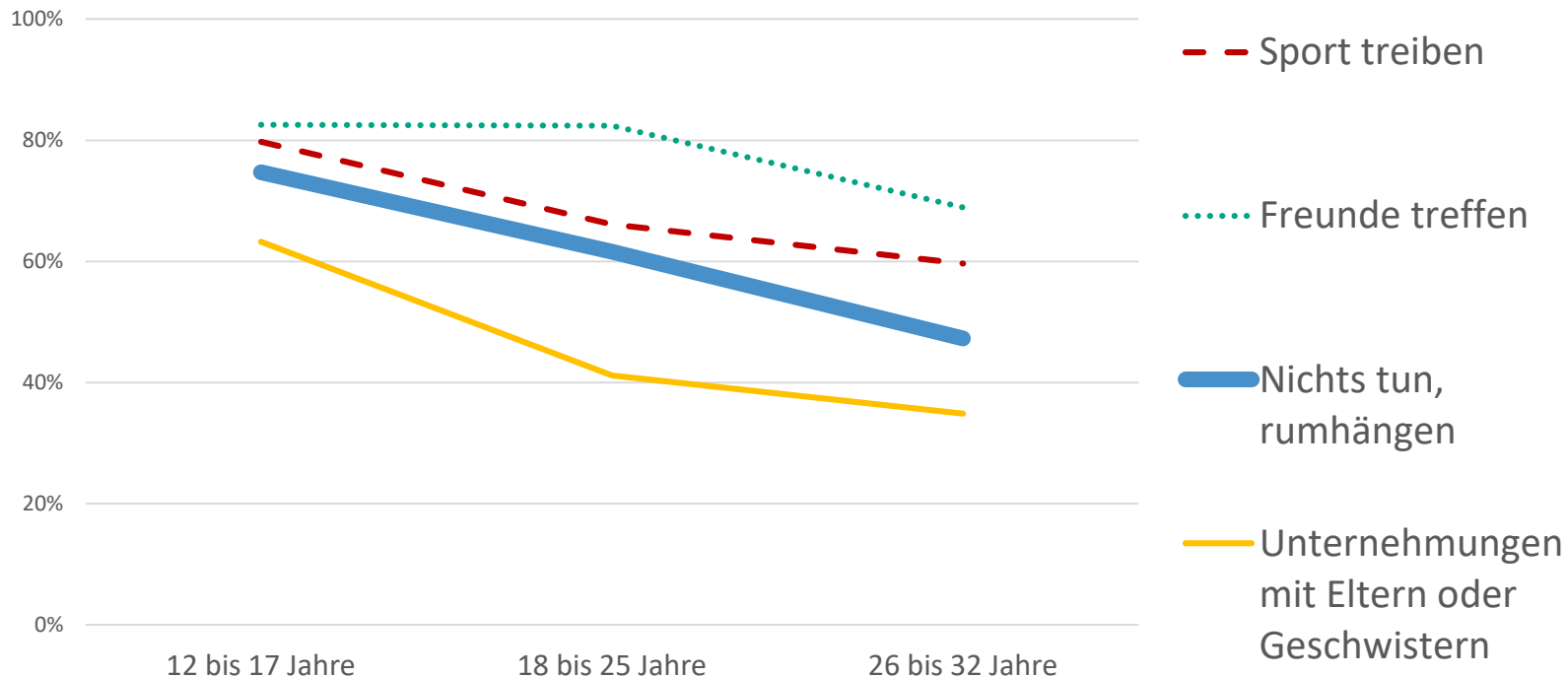
- Erfüllung wichtiger Funktionen bei Bewältigung der Herausforderungen des Jugendalters, z.B.:
 - Grenzen austesten, Ausprobierensphase
 - Identitätsfindung, Selbstoffenbarung
 - Abgrenzung zu Eltern
 - Gruppenbildende und gemeinschaftsstiftende Funktion (z.B. Anbahnung von Beziehungen)
 - Entwicklung eines Lebensstils, Teilhabe an Jugendkultur, Spaß haben
 - Erwachsener fühlen
- Dysfunktionale Bewältigungsstrategien um mit Stress und Erfahrungen des Scheiterns umzugehen



Niksen

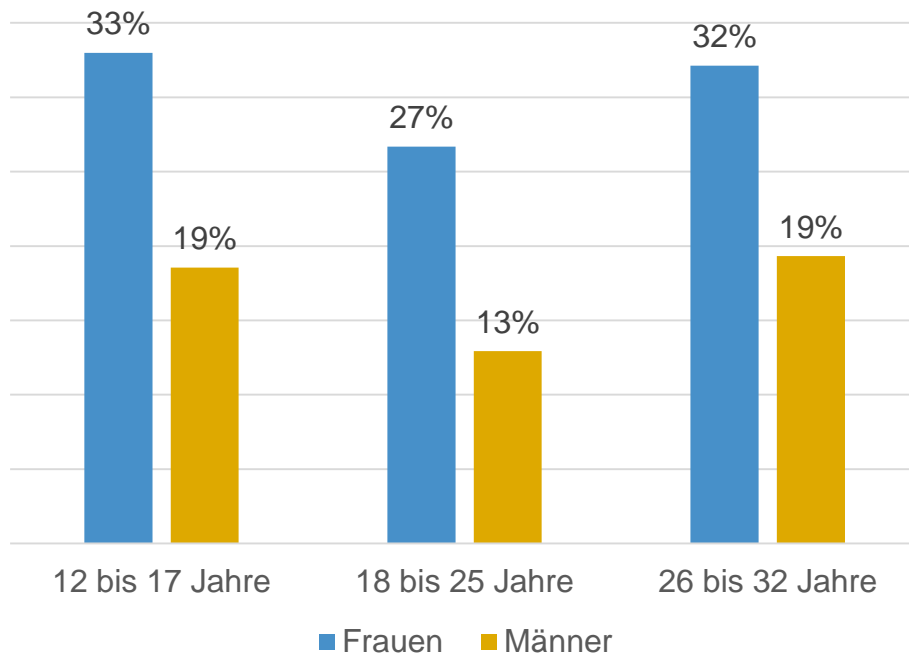
Ausgewählte Freizeitaktivitäten nach Altersgruppen

Anteile Häufigkeiten „mindestens 1-2 Mal pro Woche“ in %



Ernährungsverhalten junger Menschen auch abhängig von Lebenssituation und Schritten des Erwachsenwerdens

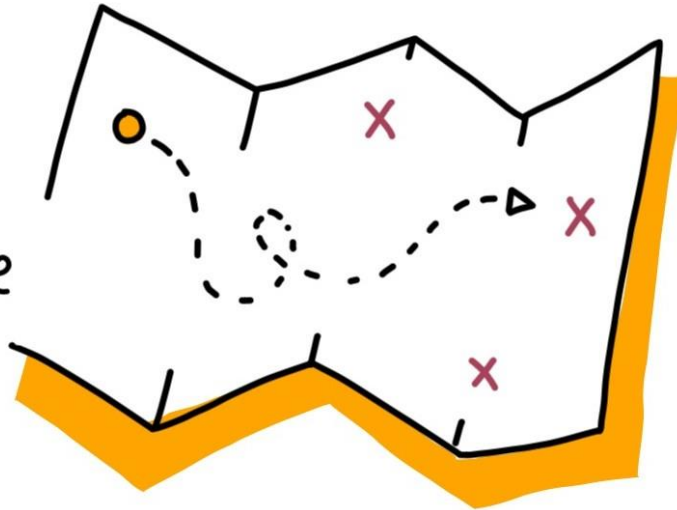
Gesundes Essverhalten = Angegebene Werte: 4. Quartil, Index aus Anzahl Tage/Woche: Obst oder Gemüse essen, Fertiggericht, frisch zubereitete warme Mahlzeit, Erfrischungsgetränke wie Cola



- Ernährungsverhalten in Jugend- und jungem Erwachsenenalter: Weichenstellung versus Phase
- Lebenssituation: 18- bis 25-Jährige (in Studium/Ausbildung) häufiger ungesünderes Ernährungsverhalten
- Erwachsenwerden: Übernahme von Erwachsenenrollen und steigende Verantwortungsübernahme

Was braucht's jetzt?

JUGEND
ERMÖGLICHEN,
AUCH FÜR
NICHT-LINEARE
LEBENSÄUFE



Gedanke für den Tag

**Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt,
ist ein Mensch!**

Erich Kästner

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

berngruber@dji.de

Podcast Download:

www.dji.de/podcast/erwachsenwerden_heute



Claudia Krell
Kerstin Oldemeier

Coming-out – und dann...?!

Coming-out-Verläufe und Diskriminierungserfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans* und queeren Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland

dji  Deutsches
Jugendinstitut
Verlag Barbara Budrich



Anne Berngruber/Nora Gaupp (Hrsg.)

**Erwachsenwerden
heute**

Lebenslagen und Lebensführung
junger Menschen



Kohlhammer

Literatur

- Berngruber, A., & Gaupp, N. (2022):** Erwachsenwerden heute. Lebenslagen und Lebensführung junger Menschen (S. 9–32). Stuttgart: Kohlhammer.
- Berngruber, A./Gaupp, N./Lüders, C. (2020):** Jugendlich, erwachsen oder doch „dazwischen“? Die biografische Selbstwahrnehmung junger Menschen im Kontext der Debatte um emerging adulthood. In: Diskurs Kindheits- und Jugendforschung, 4/2020, S. 385-400.
- Berngruber, Anne/Gaupp, Nora/Pothmann, Jens (2022):** Jungsein in der Pandemie. In: DJI Impulse. Der lange Weg aus der Pandemie. Wie sich die Coronakrise auf Jugendliche auswirkt und welche Unterstützung sie benötigen. Nr. 128, H. 2, S. 6-13.
- Berngruber, A./Herz, A. (2023):** Verselbstständigung als eine zentrale Herausforderung des Jugendalters. Wann im Leben findet was zum ersten Mal statt und inwiefern hat die Corona-Pandemie junge Menschen ausgebremst? In: Sozial Extra, 3/2023, S. 126-131.
- Berngruber, Anne/Hofmann-Lun, Irene (2023):** Aufwachsen in Pandemiezeiten. Herausforderungen für Verselbstständigungsprozesse und Alltagspraxen junger Menschen. In: BWP - Zeitschrift des Bundesinstituts für Berufsbildung. 52. Jg., H. 2, S. 8-12.
- Deutscher Bundestag (2017):** 15. Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland. Bundestagsdrucksache 18/11050. Berlin.
- Hurrelmann, K./Quenzel, G. (2022):** Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. 14. Auflage. Beltz Juventa.
- Kuger, Susanne/ Walper, Sabine/ Rauschenbach, Thomas (Hrsg.) (2021):** Aufwachsen in Deutschland 2019. Alltagswelten von Kindern, Jugendlichen und Familien. Bielefeld: wbv.
- Orth, B. & Merkel, C. (2022):** Der Substanzkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2021 zu Alkohol, Rauchen, Cannabis und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
<https://doi.org/10.17623/BZGA:Q3-ALKSY21-DE-1.0>
- Pinquart, M. & Silbereisen, R. K. (2002):** Gesundheitsverhalten im Kindes- und Jugendalter. Entwicklungspsychologische Erklärungsansätze. Bundesgesundheitsbl - Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz, 45: 873–878, DOI 10.1007/s00103-002-0492-2.
- Sting, S. (2013):** Jugend und Gesundheit. In: Rauschenbach, T. & Borrmann, S. (Hrsg.): Herausforderungen des Jugendalters. S. 177-197, Beltz Juventa.
- Wiethaler, M., Steinbeißer, K. & Wolff, A.R. (2021):** Menschen in schwierigen Lebenslagen in Bayern. *Präv Gesundheitsf* 16, 170–175.
<https://doi.org/10.1007/s11553-020-00805-w>
- WHO-Studie (2024):** Die Kinder- und Jugendgesundheitsstudie „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC) der Weltgesundheitsorganisation – Nationale Survey-Ergebnisse 2022 und Trends. GESUNDHEITSBERICHTERSTATTUNG DES BUNDES GEMEINSAM GETRAGEN VON RKI UND DESTATIS. Journal of Health Monitoring, März 2024, Ausgabe (9) 1.
- Bildnachweis: Lorna Schütte (2022):** Graphic Recordings. DJI Jahrestagung 2022.

Anhang

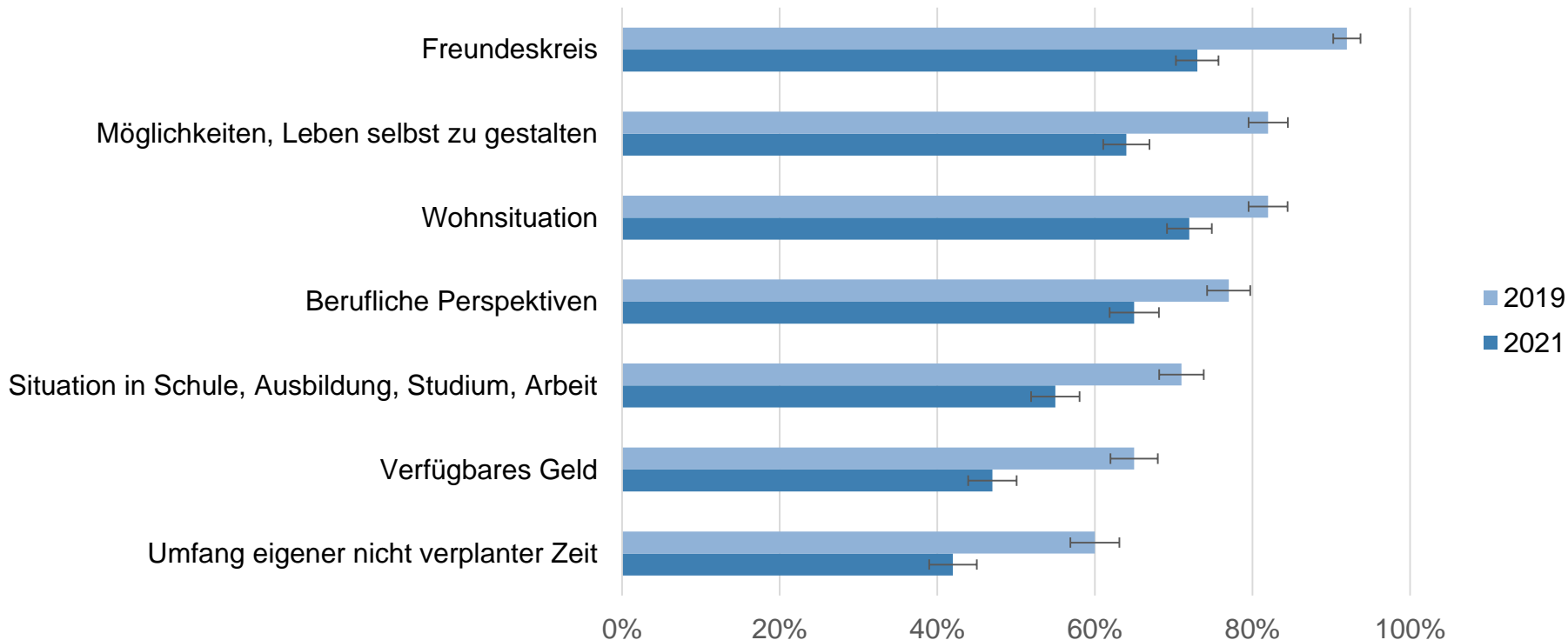
AID: Aijj

AUFWACHSEN IN DEUTSCHLAND:
ALLTAGSWELTEN

- Mehrthemenstudie zu den Lebenslagen, Alltagspraxen und Einstellungen von Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Familien in Deutschland
- Deutschlandweite Erhebung, Zufallsstichprobe, haushaltsbasiertes Befragungsdesign
- Ab 9 Jahren: Selbstauskünfte junger Menschen!
- **2019: n = 6.114**, Kohorten 1986-2007, 12 bis 32 Jahre, v.a. face-to-face Befragung
- **2021: n = 3.387**, wiederholte Online-Befragung der Personen aus 2019
- **2023:** Aktuell im Prozess der Datenaufbereitung

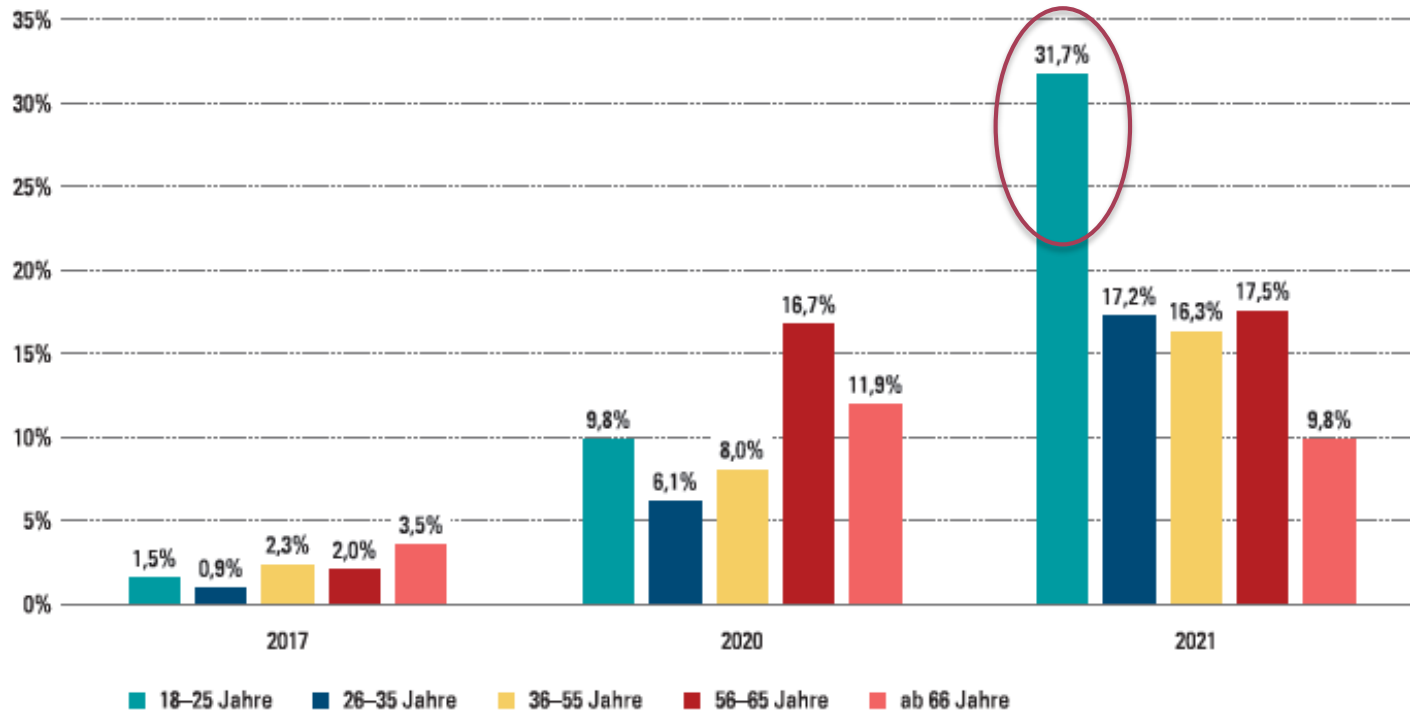
Zufriedenheit in wichtigen Lebensbereichen gesunken

Fragestellung: Im Folgenden findest du eine Reihe von Aspekten, die dein persönliches Leben betreffen. Bitte gib für jeden Bereich an, wie zufrieden du gegenwärtig damit bist.



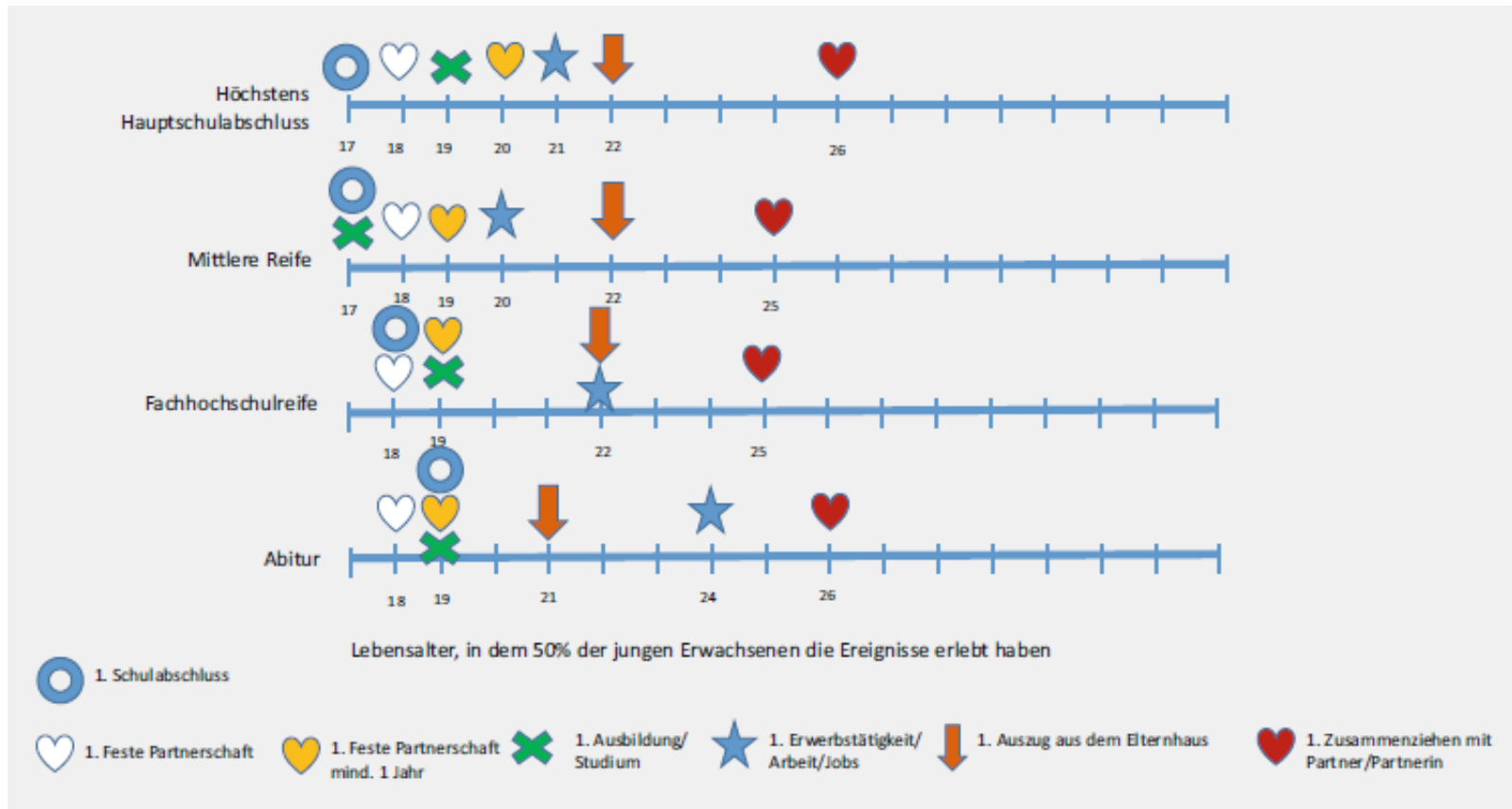
Einsamkeitsempfinden 2017-2021 in Bayern nach Altersgruppen

Anteil „sehr häufig“ oder „häufig“ einsamer Menschen in Bayern vor und während der Coronapandemie

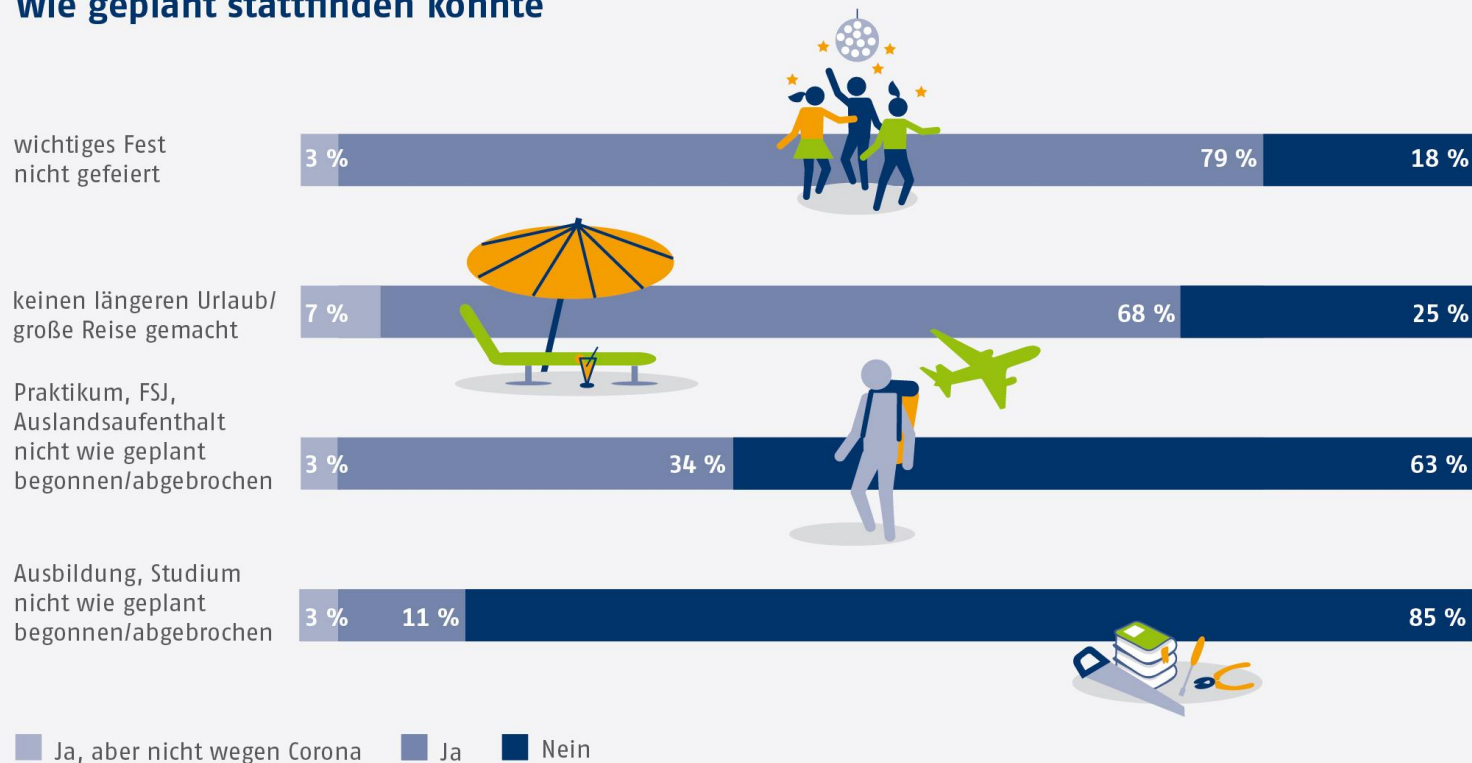


Zeitpunkte des Erwachsenwerdens

Alter beim Erreichen erster Statusübergänge (in Jahren) nach dem (angestrebten) Schulabschluss



Ausgebremst durch Corona? – Einschätzungen der 14- bis 35-Jährigen, was nicht wie geplant stattfinden konnte



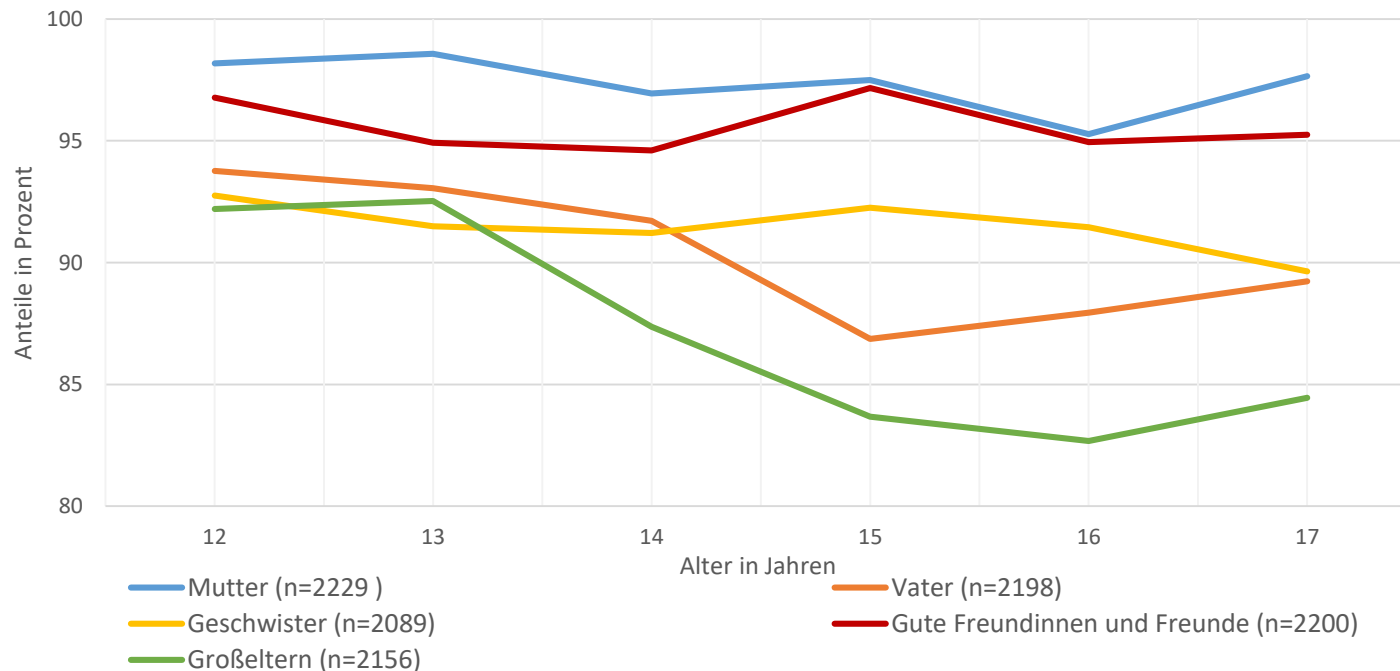
Quelle: AID:A 2021, Altersgruppe: 14- bis 35-Jährige, n = 1.478–3.091, Daten gewichtet, eigene Berechnungen, *Item wurde erst ab 15 Jahren gefragt.

Abbildung aus: Berngruber, A.; Hofmann-Lun, I.: Aufwachsen in Pandemiezeiten – Herausforderungen für Verselbstständigungsprozesse und Alltagspraxen junger Menschen. In: Berufsbildung in Wissenschaft und Praxis – BWP 52 (2023) 2, S. 8 – 12

URL: www.bwp-zeitschrift.de/dienst/publikationen/de/18643

Gute Freund:innen bedeutsames Bezugs- und Orientierungssystem – nicht nur, aber auch in Krisenzeiten

Wichtigkeit von Personen des sozialen Nahumfeldes (in %, 6-stufige Skala, Skalenwerte 5 “wichtig“ – 6 “sehr wichtig“)



Digitale Welten – Problem und Lösung zugleich

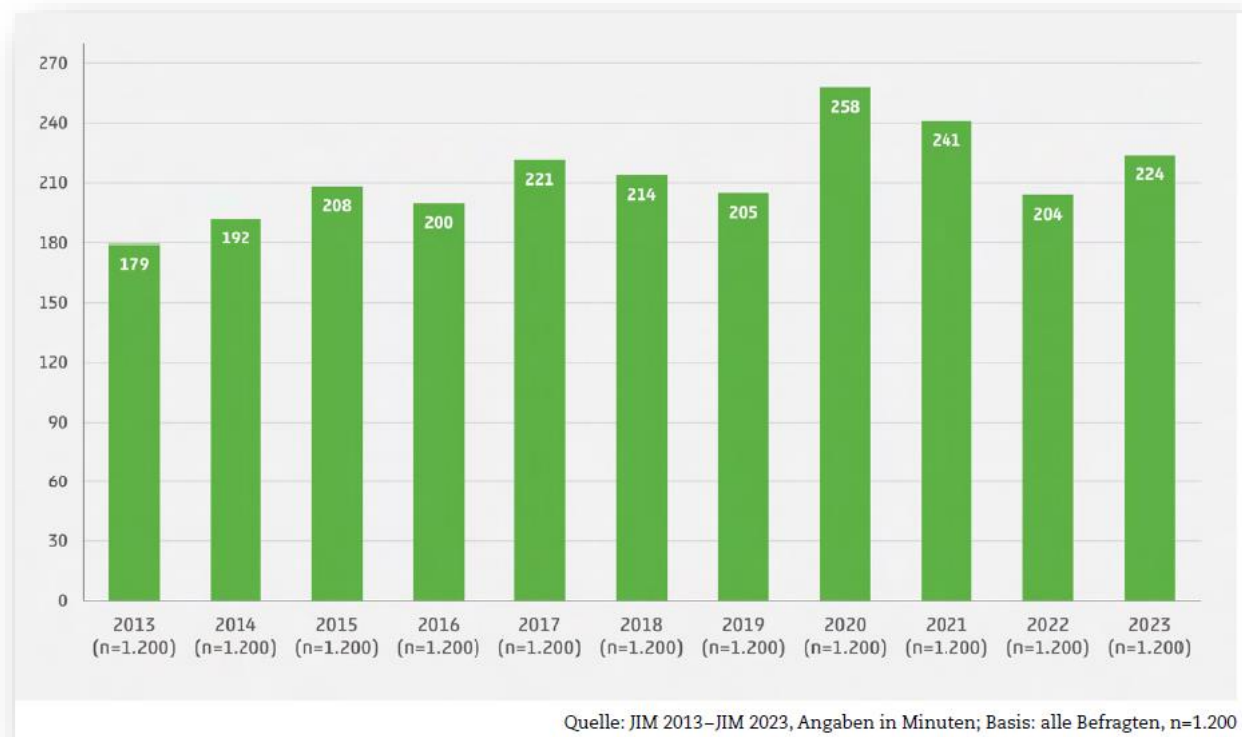
Quellen: Hefner & Knop (2022), JIM (2023), Herz & Tran (2022)

- Prozess der Verselbstständigung ohne digitale Medien heute nicht mehr denkbar
- **Vielfältige Möglichkeiten durch digitale Medien:** Bedürfnisbefriedigung, v.a. nach Kontakt, Gemeinschaft, Zugehörigkeit, sozialer Anerkennung und Identitätsentwicklung, aber auch nach Unterhaltung und Information
- **12- bis 19-Jährige in 2023:**
 - 96% haben eigenes Handy/Smartphone, 99% der Haushalte haben Computer/Laptops
 - Genutzte Online-Angebote (täglich/mehrmals pro Woche): WhatsApp (94%), Instagram (62%), TikTok (59%), Snapchat (49%)



Entwicklung von Medienkompetenz notwendig

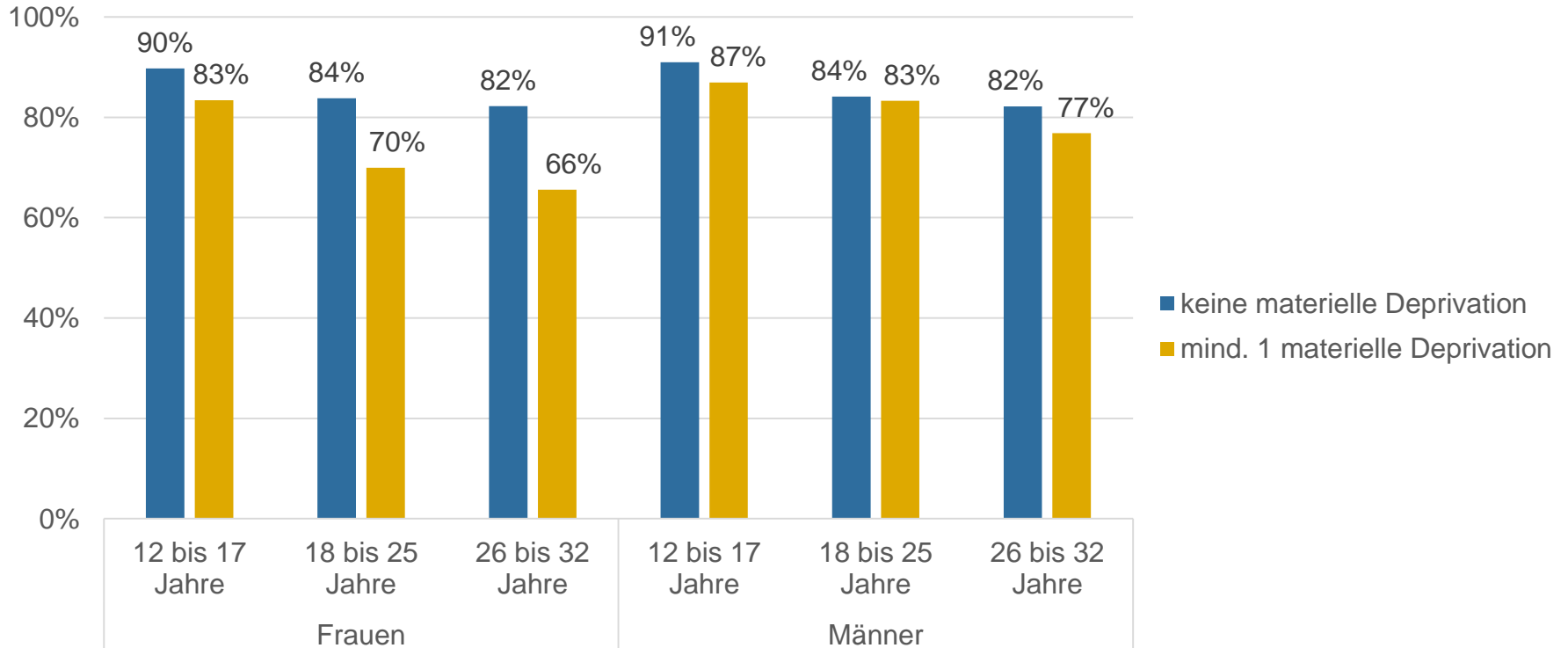
Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2013-2023



Quelle: JIM 2023, S. 24

Subjektiver Gesundheitszustand und materielle Deprivation

Anteile in %, Angegebene Werte „1 „sehr gut“/ 2 „gut“, 6-stufige Skala



Ernährungsverhalten

Anteile in % „tägliches Essen oder Trinken“, 6-stufige Skala

