

Dr. Lisa Hasenbein



Mentale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und die damit verbundenen Herausforderungen in Zeiten multipler Krisen

11.06.2024, BerufsWegeTag 2024 „Krisenhafte Zeiten und was diese für die Arbeit in
Projekten der Kinder- und Jugendsozialarbeit bedeuten?“, Kreis Offenbach

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

☰ Mentale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ☰ und die damit verbundenen Herausforderungen in Zeiten multipler Krisen

1. Mentale Gesundheit – Was bedeutet das eigentlich?
2. Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene – Was macht die Lebensphase Jugend aus?
3. Wie steht es um die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden von jungen Menschen?
4. Zwischen Vulnerabilität und Resilienz: Was sind die Herausforderungen für gesundes Aufwachsen in der heutigen Zeit?

Mentale Gesundheit – Was bedeutet das eigentlich?

> 80%

der 12- bis 19-Jährigen beschreiben ihren Gesundheitszustand als „sehr gut“ oder „gut“

~ 1%

der Jugendlichen bezeichnet den eigenen Gesundheitszustand als „schlecht“ oder „sehr schlecht“



10 – 30%

der jungen Menschen haben eine diagnostizierte psychische Erkrankung bzw. psychische Auffälligkeiten

Quelle: AID:A 2019/2023

Quellen: Copsy (Reiß u.a. 2023; Ravens-Sieberer u.a. 2022), DAK (Witte u.a. 2023)

Mentale Gesundheit – Was bedeutet das eigentlich?

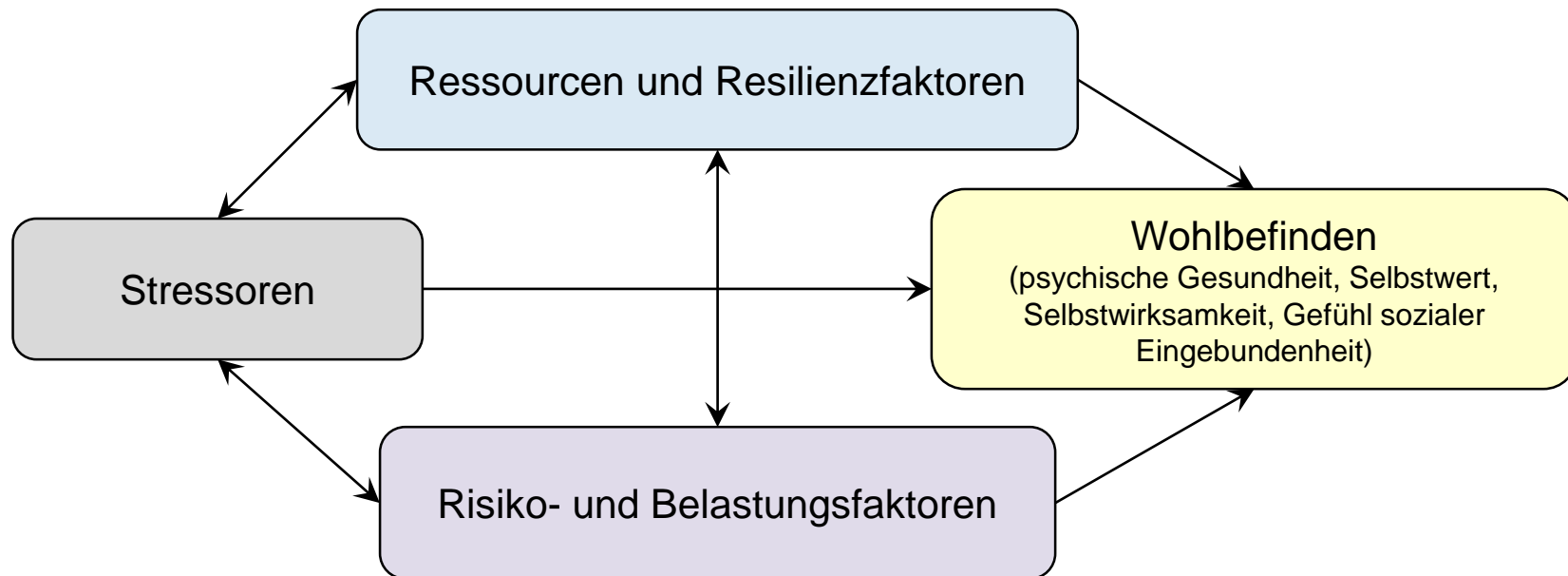
Die Definition der WHO (gemäß Constitution of the World Health Organization, 1948)

“ **Gesundheit** als
Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens
und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“

Wohlbefinden (engl. Well-being):
unterschiedliche disziplinäre Zugänge;
Bezüge zu Selbstwert, Selbstwirksamkeit,
Lebenszufriedenheit, Lebensqualität

Mentale Gesundheit und Wohlbefinden – Was bedeutet das eigentlich?

Psychologische Stress- und Resilienzmodelle

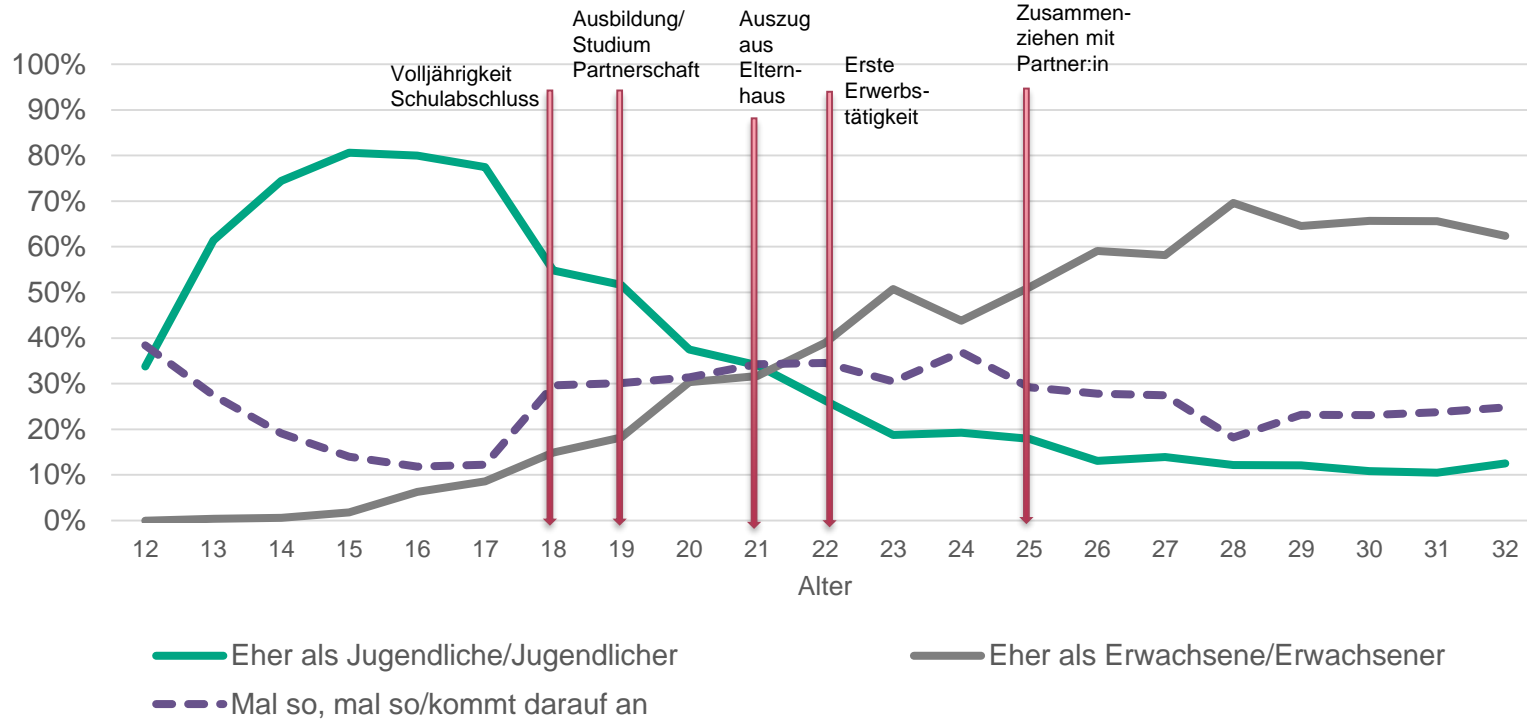


(Vereinfachte, integrierte Darstellung unterschiedlicher Stress- und Resilienzmodelle; siehe z.B. Ernst u.a. 2022)

Mentale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und die damit verbundenen Herausforderungen in Zeiten multipler Krisen

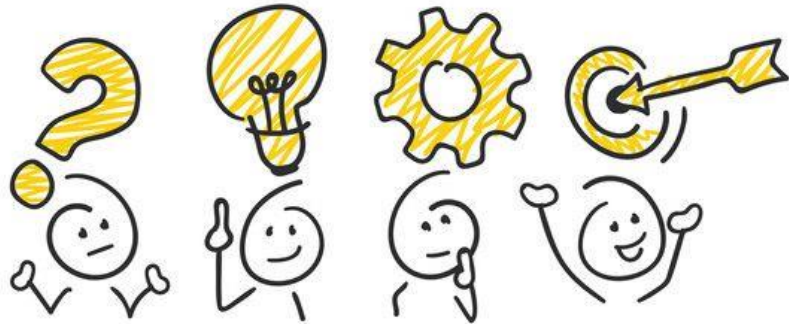
1. Mentale Gesundheit – Was bedeutet das eigentlich?
2. Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene – Was macht die Lebensphase Jugend aus?
3. Wie steht es um die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden von jungen Menschen?
4. Zwischen Vulnerabilität und Resilienz: Was sind die Herausforderungen für gesundes Aufwachsen in der heutigen Zeit?

Selbstwahrnehmung als jugendlich, erwachsen und „dazwischen“



Alterstypische Anforderungen des Jugendalters

Was Jugendliche besonders vulnerabel und gleichzeitig anpassungsfähig macht



Wer bin ich?

Wo will ich im Leben hin?

...

3 Kernherausforderungen des Jugendalters

(gemäß 15. Kinder- und Jugendbericht, Deutscher Bundestag 2017):

Qualifizierung

Selbstpositionierung

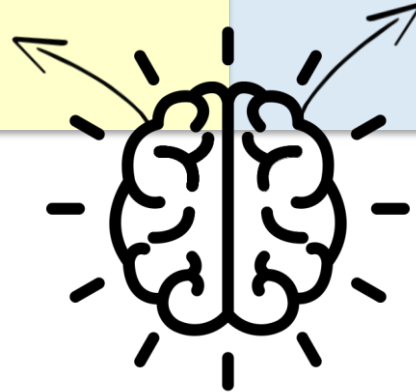
Verselbstständigung

Erwachsenwerden aus Sicht der Neurowissenschaften

Was Jugendliche besonders vulnerabel und gleichzeitig anpassungsfähig macht

**Abbau grauer Substanz
und Aufbau weißer Substanz,
hohe Plastizität**

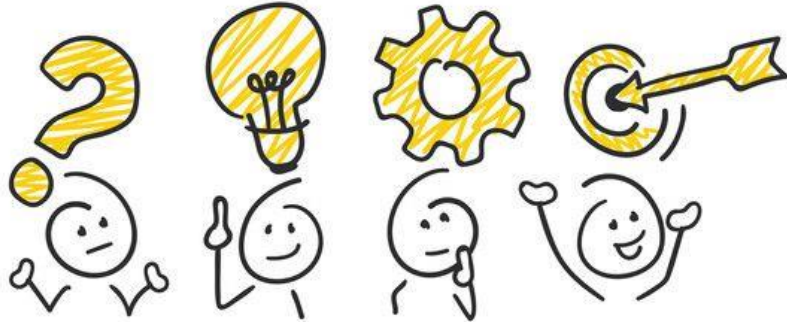
- Umstrukturierung und „**organisiertes Aufräumen**“
- ggf. vorübergehende Leistungsver schlechterung und insgesamt kognitiver Leistungsschub



**Frühere Entwicklung des
Belohnungs- verglichen
mit dem Kontrollsystem**

- stark **emotional** gesteuertes Verhalten
- besondere **Sensitivität für sozial-affektive Reize**, flexible Zielprioritäten, Risikoaffinität

„die Jugend“ gibt es nicht: Vielfalt jugendlicher Lebenswelten



unterschiedliche
soziale Herkunft

verschiedene Regionen des
Aufwachsens

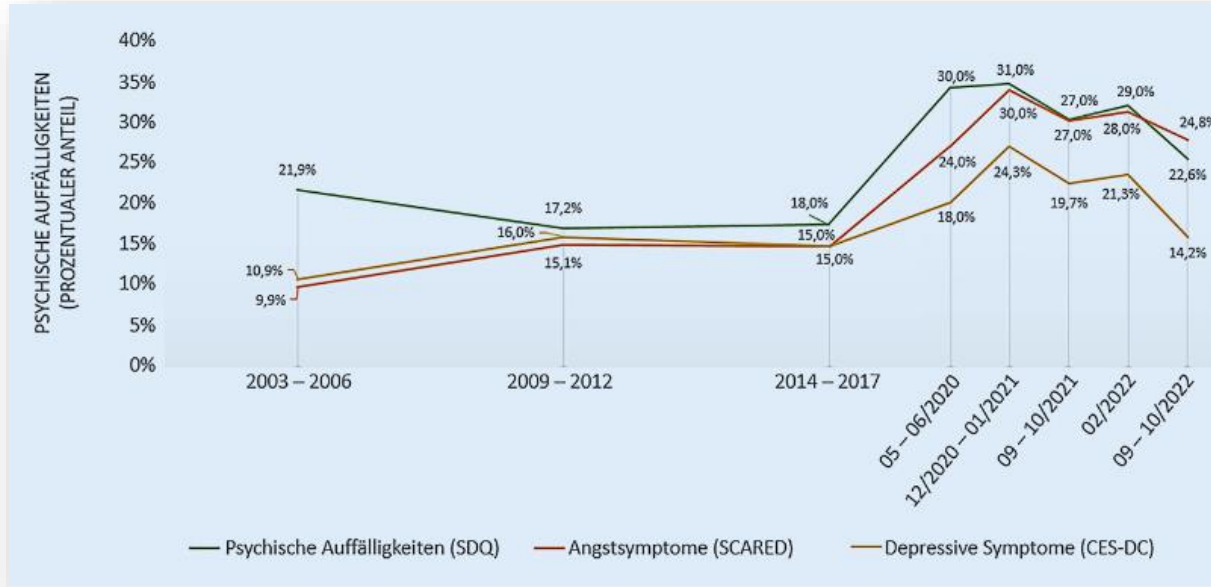
Vielfalt der geschlechtlichen
Identität

USW.

Mentale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und die damit verbundenen Herausforderungen in Zeiten multipler Krisen

1. Mentale Gesundheit – Was bedeutet das eigentlich?
2. Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene – Was macht die Lebensphase Jugend aus?
3. Wie steht es um die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden von jungen Menschen?
4. Zwischen Vulnerabilität und Resilienz: Was sind die Herausforderungen für gesundes Aufwachsen in der heutigen Zeit?

Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen



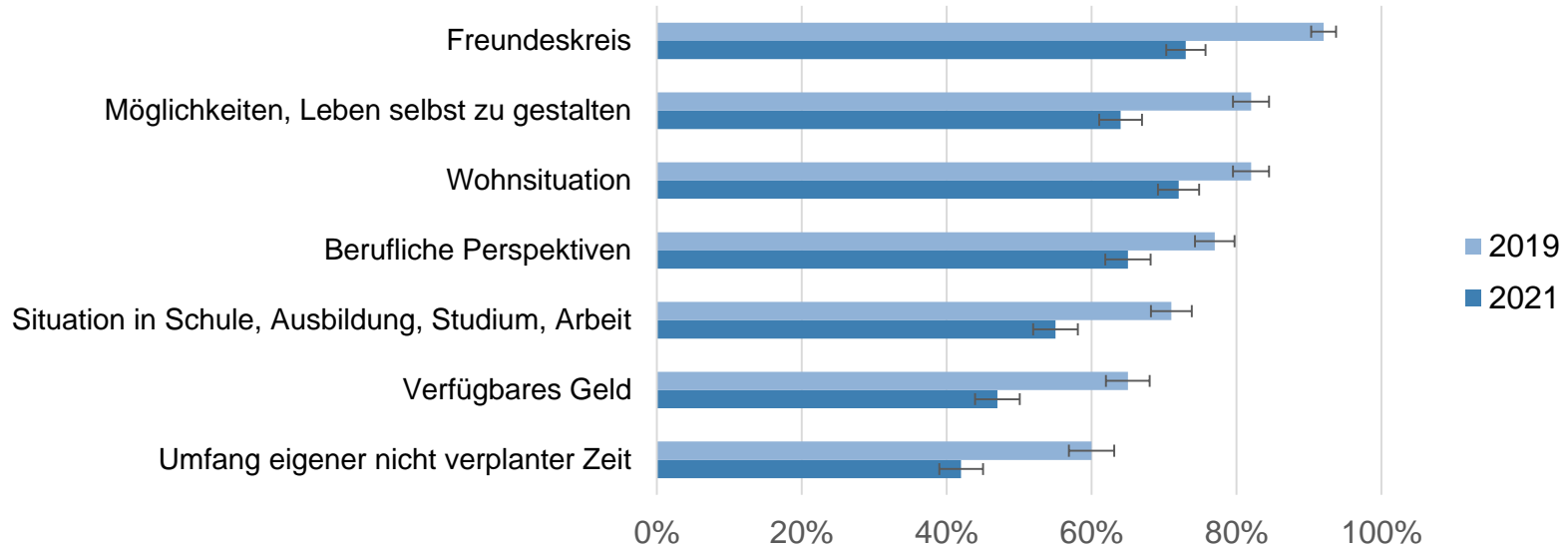
Auch nach dem „Hoch“ der Coronapandemie: Tendenz zeigt mehr Diagnosen und stationäre Behandlungen von v.a. **Angststörungen, Depressionen** und **Esstörungen** bei jungen Menschen als 2019 – insbesondere bei Mädchen

(z.B. Witte u.a. 2023)

Quelle: BELLA und COPSY-Studie; Altersgruppe 7- bis 17-Jährige; Reiß et al. (2023, S. 732)

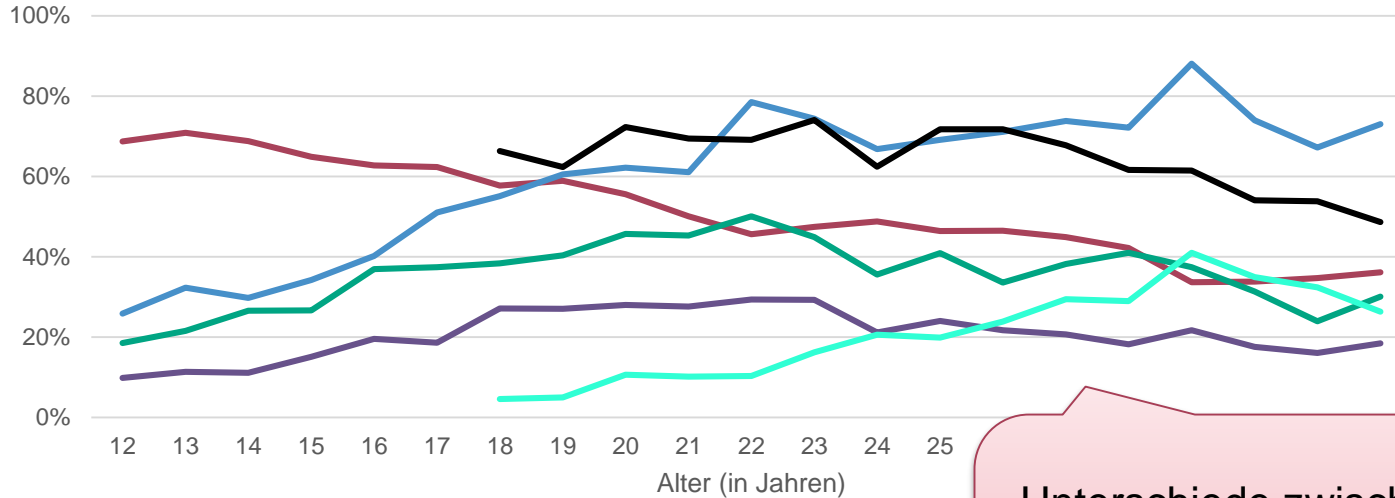
Zufriedenheit in wichtigen Lebensbereichen

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.



Quelle: AID:A 2019/2021, Altersgruppe in 2021: 15- bis 25-Jährige, n = 1.448-1.611, Angaben in %, Werte 1 sehr zufrieden/2 zufrieden einer 6-stufigen Skala, 95%-Konfidenzintervalle, Daten gewichtet.

Zeitdruck: „Wie sehr hast du das Gefühl, dass...“



- Du Dir auch mal Auszeiten oder Zeiten des Nichtstuns leisten kannst?
- Du schnell Karriere machen sollst?
- Du mit der Schule/Ausbildung/Studium möglichst schnell fertig sein sollst?
- Du dich mit dem Erwachsenwerden beeilen sollst?
- Sie schnell Ihr eigenes Geld verdienen sollen?
- Sie möglichst schnell eine Familie gründen sollen? (wenn kein Kind im HH)

Unterschiede zwischen
den Geschlechtern
und je nach Grad der
materiellen Deprivation

Quelle: AID:A 2019, 12- bis 32-Jährige, n = 2.574-5.994, 4-stufige Skala
(abgetragene Werte 3 = stark/4 = sehr stark), gewichtete Daten,
Berechnungen: Anne Berngruber

Digitale Welten – Problem und Lösung zugleich

Prozess der Verselbstständigung ohne digitale Medien heute nicht mehr denkbar.

Vielfältige Möglichkeiten

- Kontakt, Gemeinschaft, Zugehörigkeit, soziale Anerkennung
- Raum zum Ausprobieren, Autonomieerleben, Identitätsentwicklung
- Unterhaltung und Information



Zusammenhang mit psychischer Gesundheit

- Einfluss auf Selbstwertgefühl
- Gefahr des Cybermobbing/ Cyberbullying
- „digitaler Stress“ / „digitaler Burnout“ durch Überreizung und Druck (FOMO)
- Sucht/Abhängigkeit

 Zentraler Faktor: Medienkompetenz

(z.B. Hefner & Knop, 2022; JIM, 2023; Herz & Tran, 2022; Hajok u.a. 2022)

Digitale Welten – Problem und Lösung zugleich

Prozess der Verselbstständigung ohne digitale Medien heute nicht mehr denkbar.

Die AID:A Daten zu Mobbing-
erfahrungen allgemein zeigen:

- **Mobbing bei Mädchen** ist eher subtil (z.B. Ignorieren, sozialer Ausschluss)
- **Mobbing bei Jungen** ist eher offen und konfrontativ (z.B. körperliche Gewalt/-androhung, Sachen wegnehmen / kaputtmachen)



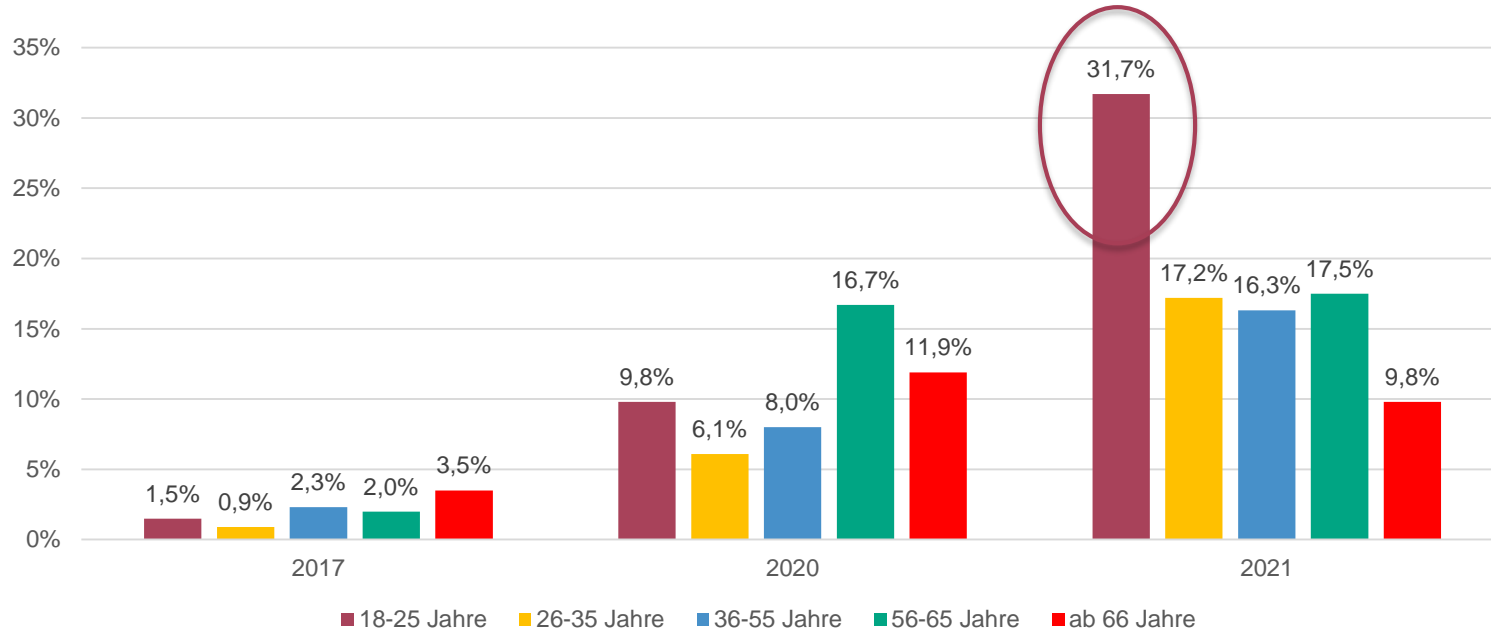
Zusammenhang mit psychischer Gesundheit

- Einfluss auf Selbstwertgefühl
- Gefahr des Cybermobbing/ Cyberbullying
- „digitaler Stress“ / „digitaler Burnout“ durch Überreizung und Druck (FOMO)
- Sucht/Abhängigkeit

(z.B. Hefner & Knop, 2022; JIM, 2023; Herz & Tran, 2022; Hajok u.a. 2022)

Einsamkeit als Risiko- und Belastungsfaktor

Bsp. Anteil sehr häufig oder häufig einsamer Menschen in Bayern 2017-2021 nach Altersgruppen, eigene Darstellung

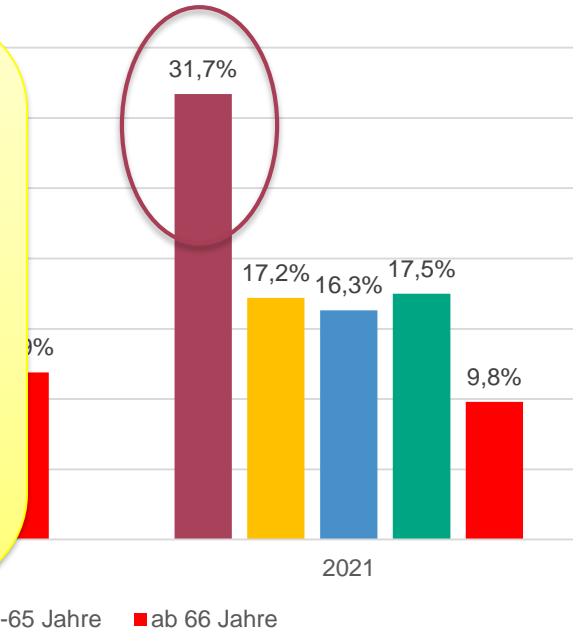


Quelle: Bericht des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, S. 44; Datenquelle: SOEP, Berechnungen: INIFES, gewichtete Daten

Einsamkeit als Risiko- und Belastungsfaktor

Bsp. Anteil sehr häufig oder häufig einsamer Menschen in Bayern 2017-2021 nach Altersgruppen, eigene Darstellung

- Wichtige Unterscheidung: **Vorübergehende vs. chronische Einsamkeit**
- Besondere Bedeutung im Jugendalter: **Lebensphasenübergänge** und kritische Lebensereignisse
- **Risikofaktoren** und Folgen der Einsamkeit können sich wechselseitig verstärken
- LSBTIQ Jugendliche und junge Menschen mit Behinderung/Beeinträchtigung fühlen sich besonders einsam



Quelle: Bericht des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, S. 44; Datenquelle: SOEP, Berechnungen: INIFES, gewichtete Daten

Einsamkeit als Risiko- und Belastungsfaktor



Einsamkeit ist in den letzten Jahren vermehrt als Belastung für junge Menschen in den Fokus gerückt (z.B. Schütz & Bilz 2023; Thomas 2022).

Insbesondere chronische Einsamkeit stellt ein Risiko für gesundes Aufwachsen dar.

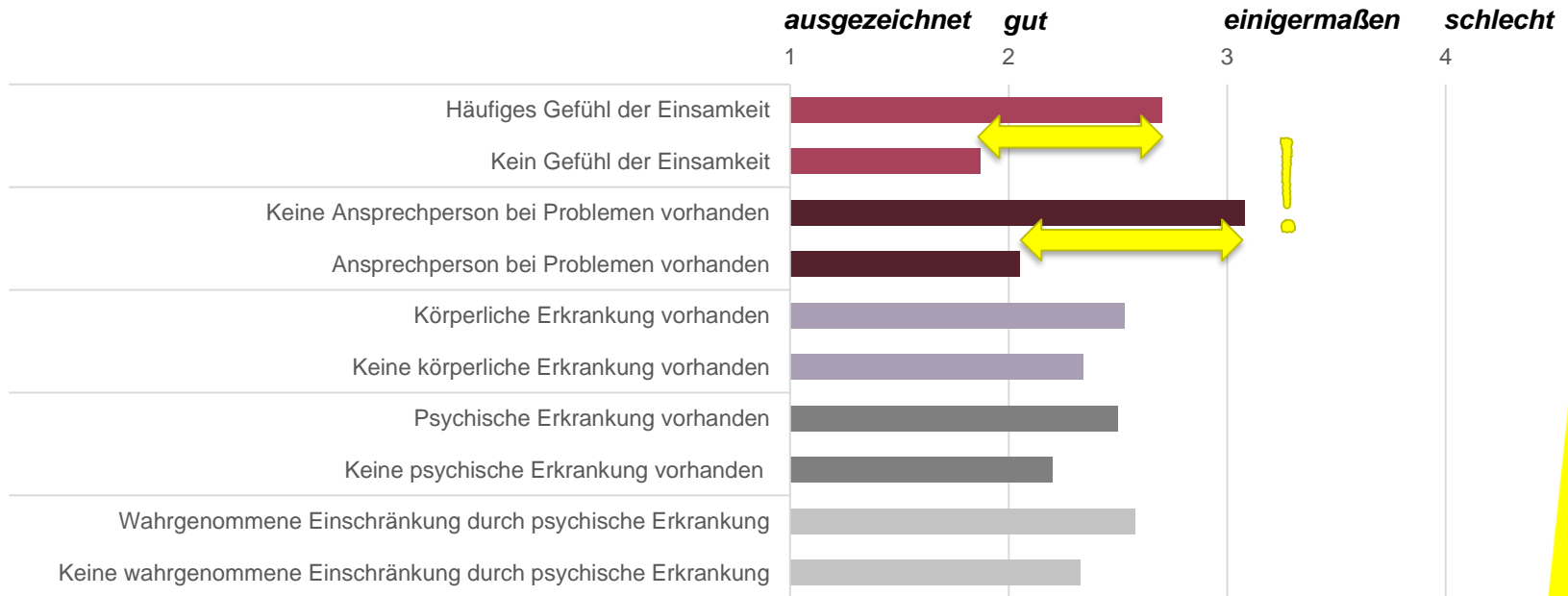


Ich glaube, das ist wirklich einfach dieses, dass man da das Gefühl hat, dass das niemand versteht. Und dass man damit alleine ist, und dass man damit auch immer, für immer alleine damit sein wird.“

(Zitat einer befragten transfemininen / nicht-binären Person, 25 Jahre, im Projekt „Jung, trans, nicht-binär“, gefördert vom BMFSFJ)

Einsamkeit als Risiko- und Belastungsfaktor

Subjektiver Gesundheitszustand von Jugendlichen



Quelle: CLS-Studie 1. Welle 2023; ungewichtete Daten; n=270 bis 752; Jugendliche von 16 bis 19 Jahren

☰ Mentale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ☰ und die damit verbundenen Herausforderungen in Zeiten multipler Krisen

1. Mentale Gesundheit – Was bedeutet das eigentlich?
2. Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene – Was macht die Lebensphase Jugend aus?
3. Wie steht es um die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden von jungen Menschen?
4. Zwischen Vulnerabilität und Resilienz: Was sind die Herausforderungen für gesundes Aufwachsen in der heutigen Zeit? ...

Was bedeutet Jungsein und Erwachsenwerden in Zeiten multipler Krisen?

Alles wird
schlimmer?!

tagesschau



Studie „Jugend in Deutschland“
So pessimistisch wie noch nie

Stand: 23.04.2024 11:00 Uhr

Eine neue Studie mit mehr als 2.000 Befragten zeigt: Die junge Generation in Deutschland blickt düster in die Zukunft. Viele klagen über mentale Belastung und sind politisch unzufrieden. Davon profitiert offenbar vor allem die AfD.

ZDF

Hohe mentale Belastung unter jungen Menschen in Deutschland

Die größten Sorgen von 14- bis 29-Jährigen

Inflation	65 %
Krieg in Europa und Nahost	60 %
teurer / knapper Wohnraum	54 %
Spaltung der Gesellschaft	49 %
Klimawandel	49 %

Frage: „Welche der folgenden Themen bereiten dir Sorge?“, Mehrfachnennungen möglich
Repräsentative Online-Befragung von 2.042 Personen von 14 bis 29 Jahren in Deutschland vom 8.01.2024 bis zum 12.02.2024
Quelle: Trendstudie „Jugend in Deutschland 2024“

zdf heute

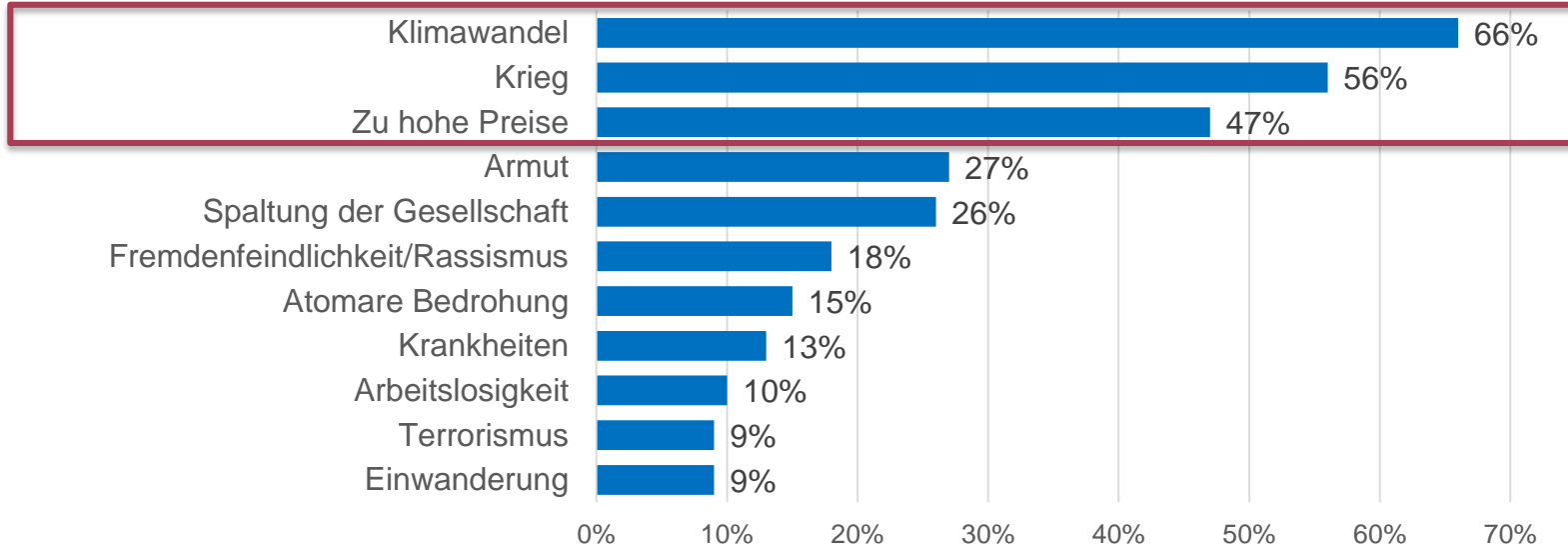
Foto: iStock.com/mimiseres, Symbolbild

Beispiel:
Medienberichte zur
Trendstudie „Jugend
in Deutschland 2024“
von Simon Schnetzer
u.a.

Zukunftssorgen junger Menschen in Zeiten multipler Krisen

Haltung zu den größten Herausforderungen unserer Zeit – Drei Antworten möglich (in %), eigene Darstellung

Studie des Deutsch-Französischen Jugendwerks (2023)



Zukunftssorgen junger Menschen in Zeiten multipler Krisen

Vertrauen in die eigene Zukunft

„Wie stellen Sie sich Ihre eigene Zukunft vor?“

Man kann ja die Zukunft, wie das eigene Leben so weitergehen wird, eher düster oder eher zuversichtlich sehen? Wie ist das bei Ihnen? Eher düster, eher zuversichtlich oder gemischt, mal so – mal so?“

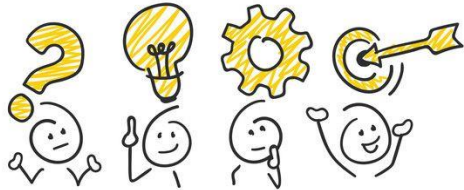
13% der jungen Menschen in Deutschland sehen die eigene Zukunft eher düster

43% sehen die eigene Zukunft **eher zuversichtlich**

„Und wie ist es mit der Zukunft unserer Gesellschaft? Sehen Sie die eher düster, eher zuversichtlich oder gemischt, mal so – mal so?“

69% der jungen Menschen in Deutschland sehen die Zukunft des Landes **eher düster**

Was bedeutet Jungsein und Erwachsenwerden in Zeiten multipler Krisen?



Krisen können als Wendepunkte verstanden werden, als spezifische Phasen oder Ereignisse, die eine akute Herausforderung darstellen und mit teils einschneidenden – sowohl negativen als auch positiven – Veränderungen einhergehen.

(Hobbs, 1984; Schubert & Klein 2020)

Gesundes Aufwachsen und wie es unterstützt werden kann

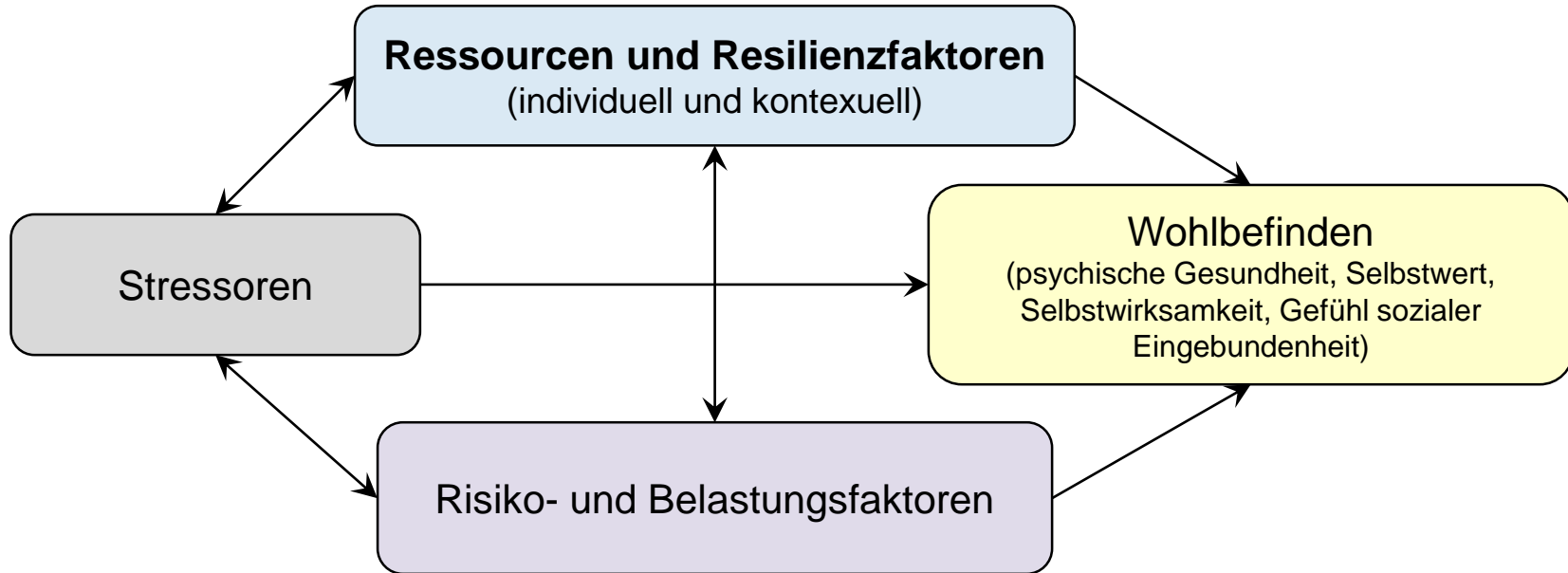


Gesundheit wird als ein integraler Bestandteil souveräner alltäglicher Lebensführung betrachtet und was diese unterstützt, wird als gesundheitsförderlich angesehen.

Dazu zählt die **Förderung von selbstbestimmten Lebensweisen, Kompetenzen, von Wohlbefinden und Lebensqualität**, aber auch die **Pflege von förderlichen materiellen, sozialen und ökologischen Ressourcen** und die Reduktion gesellschaftlich ungleich verteilter **Risiken, Stressoren und Belastungen.**“

(13. Kinder- und Jugendbericht, Deutscher Bundestag 2009, S. 53)

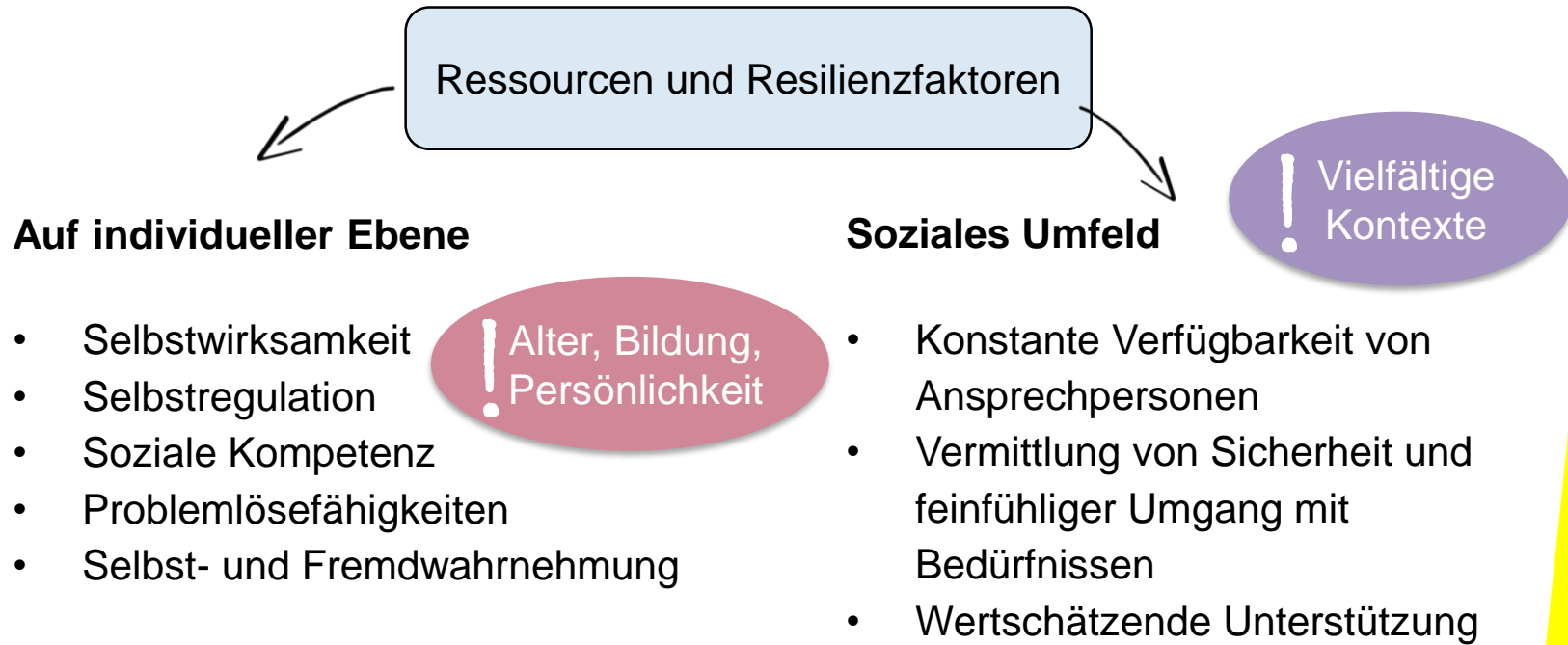
Psychologische Stress- und Resilienzmodelle



(Vereinfachte, integrierte Darstellung unterschiedlicher Stress- und Resilienzmodelle; siehe z.B. Ernst u.a. 2022)

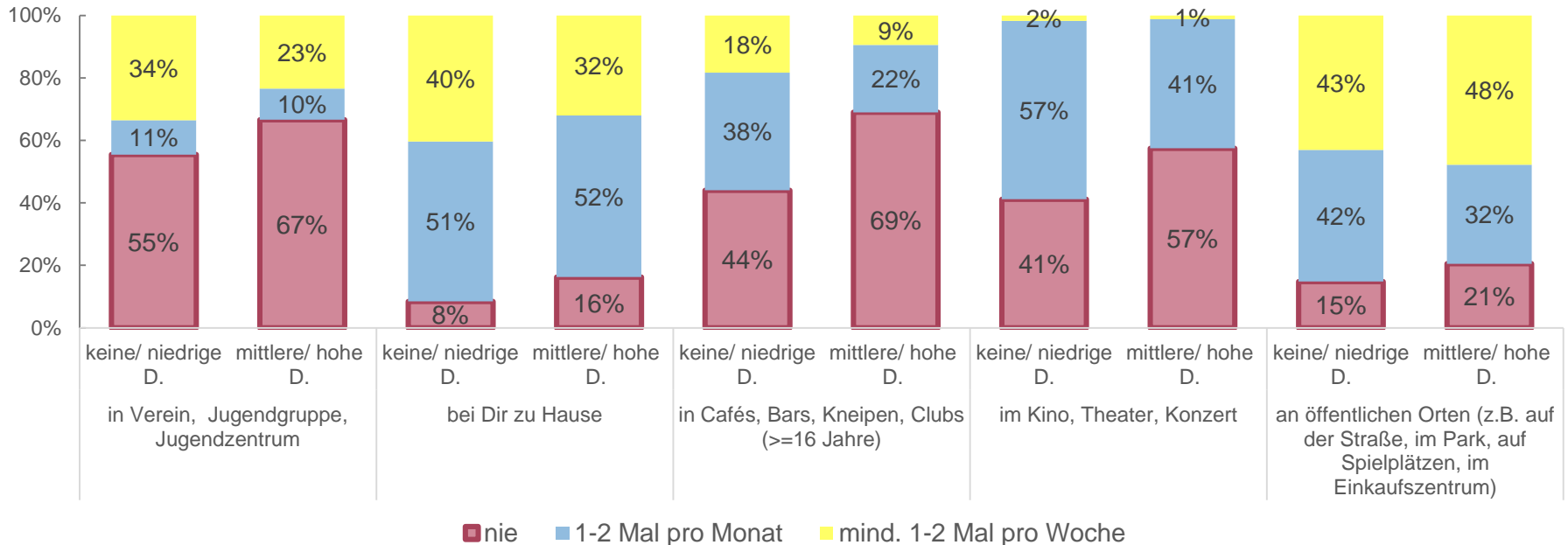
Das Zauberwort "Resilienz": Hohes Wohlbefinden – trotz aller Krisen?

Was mehr bzw. weniger resiliente junge Menschen unterscheidet



Soziale Beziehungen: Treffen mit Freund:innen – nicht für alle gleich

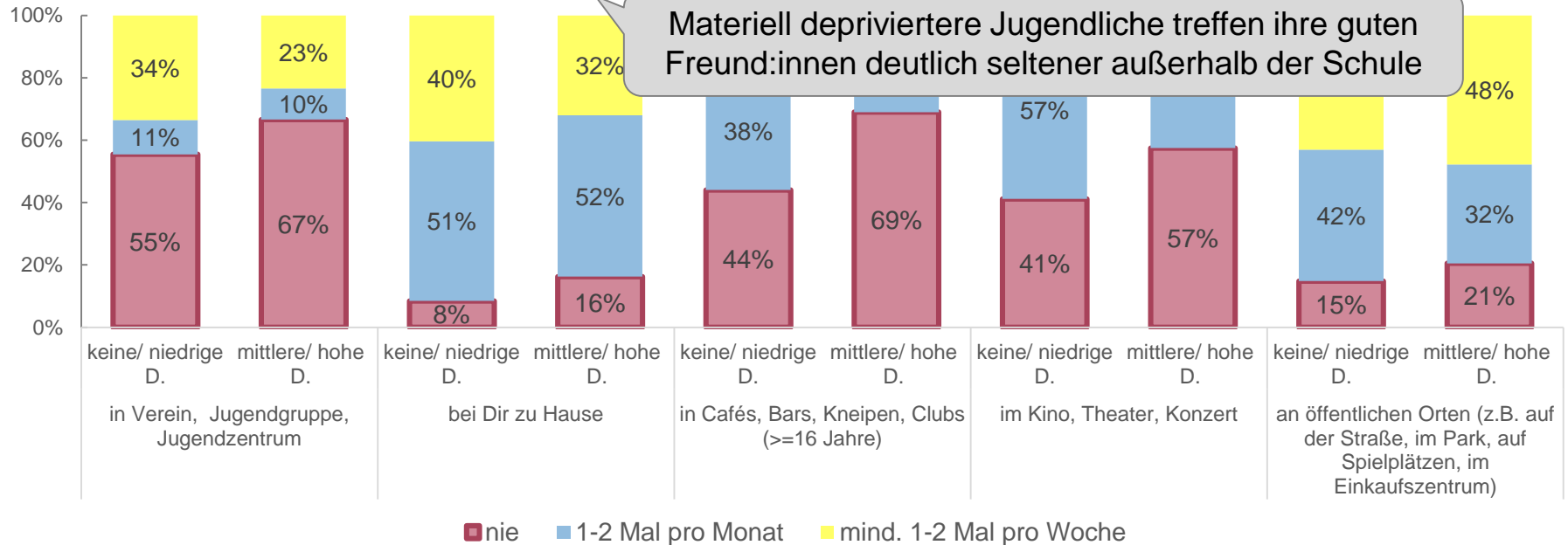
Frage: „Wie oft triffst Du Deine guten Freundinnen und Freunde...?“



Quelle: AID:A 2019, Altersgruppe: 12- bis 26-Jährige, n=2.522–4.102, gewichtete Daten

Soziale Beziehungen: Treffen mit Freund:innen – nicht für alle gleich

Frage: „Wie oft triffst Du Deine guten Freundinnen und Freunde...?“



Quelle: AID:A 2019, Altersgruppe: 12- bis 26-Jährige, n=2.522–4.102, gewichtete Daten

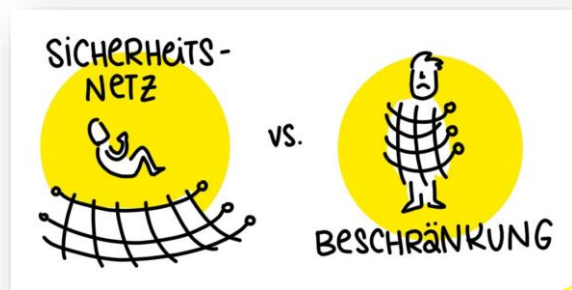
Mentale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und die damit verbundenen Herausforderungen in Zeiten multipler Krisen

ZUSAMMENFASSUNG

- Neben den Entwicklungsaufgaben und der Bewältigung des Alltags tragen Krisen zusätzlich zu einer höheren Belastung für junge Menschen bei
- Inwiefern junge Menschen gesund aufwachsen – das heißt Krisen erfolgreich bewältigen, anstatt unter andauernden Belastungen zu leiden – hängt von einer Reihe von Faktoren ab
- Soziale Beziehungen sind wichtiges Sicherheitsnetz – nicht nur in schwierigen Zeiten
- Sensibilisierung für Einsamkeit und Ageism – Jugendliche ernst nehmen
- Freiräume notwendiger denn je – niedrigschwellige Angebote schaffen, v.a. für vulnerablere Gruppen

Was braucht's jetzt?

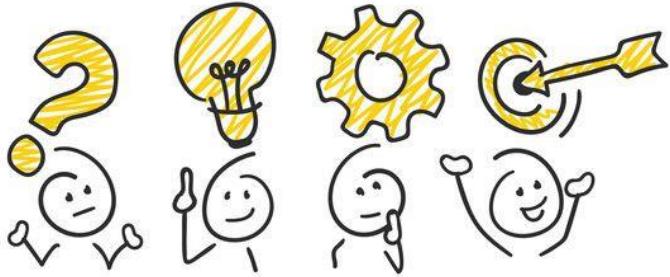
angelehnt an die Handlungsempfehlungen aus der Ad-hoc-Stellungnahme der Leopoldina (2021)



© Lorna Schütte

! diversitätssensible
Ausgestaltung von
Angeboten

1. **Ausbau der Informationsangebote** zu verfügbaren Fördermaßnahmen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit
2. **Fortbildung und Unterstützung der pädagogischen Fachkräfte**; Sensibilisierung für psychische Probleme („Frühwarnsystem“)
3. **Einbezug weiterer Fachpersonen**, insbesondere Schulsozialarbeit, Schulpsychologie, Angebote der Kinder- und Jugendarbeit
4. **Ausbau struktureller Beteiligungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche** bei der Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen
5. **Förderung eines gesunden Lebensstils** in Kitas und Schulen (regelmäßige Sportaktivitäten, gesunde Ernährung, Psychoedukation)
6. **Ausbau evidenzbasierter Maßnahmen** in der Kinder- und Jugendhilfe sowie in der Therapie psychischer Störungen des Kindes- und Jugendalters; Verkürzung der Wartezeit auf einen Therapieplatz



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

dji
Deutsches
Jugendinstitut

Dr. Lisa Hasenbein
hasenbein@dji.de

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

Literatur (aus der Präsentation und zum Weiterlesen)

Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe – AGJ (2023): FORUM Jugendhilfe 04/2023 – Mental Health.

Bayerischer Jugendring – BJR (2022): JUNG UND GESUND!? Psychische, physische und psychosoziale Gesundheit junger Menschen. Arbeitshilfe.

Bennis, W./Nanus, B. (1985): Leaders: The Strategies for Taking Charge. New York: Haper & Row.

Berngruber, A./Gaupp, N. (2022): Erwachsenwerden heute. Lebenslagen und Lebensführung junger Menschen. Stuttgart: Kohlhammer.

Brettner, J./Kuhn, J./Reisig, V. (2023): Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege: Wenn Einsamkeit krank macht – Bericht zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit in Bayern.

Deutscher Bundestag (2009): 13. Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland. Bundestagsdrucksache 16/12860. Berlin.

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.

Ernst, G./Franke, A./Franzkowiak, P. (2022): Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aulärung (BZgA): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävenon. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0>

Hajok, D./Krahner, L./Schlupp, J. (2022): Cybermobbing – Noch immer ein zentrales Risiko in der digitalen Welt? In: Jugend Medien Schutz-Report, 45. Jg., H. 5, S. 2–5.

Hajok, D./Kniazew, N./Le, T. H. N./Lindner, S. (2022): Social Media als Katalysator oder als Ausweg aus der Krise? Einflüsse von Instagram auf die Psychische Gesundheit Jugendlicher. In: Jugend Medien Schutz-Report, 45. Jg., H. 2, S. 2–6.

Henninger, M. (2016): Resilienz. In D. Frey (Hrsg.): Psychologie der Werte (S. 157–165). Berlin: Springer.

Hobbs, M. (1984): Crisis intervention in theory and practice: A selective review. In: British Journal of Medical Psychology, 57. Jg., S. 23–34.

Vortragende: Dr. Lisa Hasenbein | Datum: 11.06.2024

Kuger, S./Walper, S./Rauschenbach, T. (Hrsg.) (2021): Aufwachsen in Deutschland 2019. Alltagswelten von Kindern, Jugendlichen und Familien. Bielefeld: wbv.

Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina (Hrsg.) (2021): Kinder und Jugendliche in der Coronavirus-Pandemie: psychosoziale und edukative Herausforderungen und Chancen. 8. Ad-hoc-Stellungnahme zur Coronavirus-Pandemie.

Stenzel, S. (2022): (Sozial-)Psychologische Gesellschaftsveränderungen: Ambidextrisches Handeln in VUCA-Situationen. In S. Stenzel (Hrsg.): Die Zukunft des Coaching-Business. Berlin: Springer.

Tophoven, S. (2023): Kinder und Jugendliche in Armutslagen. Sozialpolitische Herausforderungen und Handlungspotenziale in der Kommune. 2023/5. DIFIS.

Ravens-Sieberer, U. u.a. (2022): Child and adolescent mental health during the COVID-19 pandemic: Results of the three-wave longitudinal COPSy study. In: Journal of Adolescent Health, 71. Jg., H. 5, S. 570–578.

Reiß, F. u.a. (2023): Epidemiologie seelischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse aus 3 Studien vor und während der COVID-19-Pandemie. In: Bundesgesundheitsblatt, 66. Jg., S. 727–735.

Rönnau-Böse, M./Fröhlich-Gildhoff, K. (2020): Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Kohlhammer Verlag.

Schnetzler S./Hampel, K./Hurrelmann, K. (2024): Trendstudie Jugend in Deutschland 2024. Verantwortung für die Zukunft? Ja, aber.

Schubert, Klaus/Martina Klein: Das Politiklexikon. 7., aktual. u. erw. Aufl. Bonn: Dietz 2020. Lizenzausgabe Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

Schütz, R./Bilz, L. (2023): Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter. Zur Verbreitung eines Risikofaktors für die psychische Gesundheit unter 11- bis 15-jährigen deutschen Schülerinnen und Schülern. In: Bundesgesundheitsblatt, 66. Jg., H. 7, S. 794–802.

Thomas, S. (2022): Einsamkeitserfahrungen junger Menschen – nicht nur in Zeiten der Pandemie. In: Soziale Passagen, 14. Jg., H. 1, S. 97–112.

Witte, J./Zeitler, A./Hasemann, L./Diekmannshemke, J. (2023): DAK-Kinder- und Jugendreport 2023. Gesundheit und Gesundheitsversorgung während und nach der Pandemie.

Zöllner, F. u.a. (2023): Public Mental Health von Kindern und Jugendlichen – wie ist die Studienlage? In: Public Health Forum, 31. Jg., H. 3, S. 145–148.