

# Psyche der Jugend in der Krise

**Psychische Gesundheit** Während Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene kaum von schweren Krankheitsverläufen und langfristigen Auswirkungen einer COVID-19-Erkrankung betroffen sind, machte sich die Pandemie jedoch bei vielen mit einer erhöhten psychischen Belastung bemerkbar.

Désirée Stocker<sup>a</sup>, Jolanda Jäggi<sup>b</sup>, France Genin<sup>c</sup>, Lea Pucci-Meier<sup>d</sup>

<sup>a</sup> Dr. phil. hum., Geschäftsführerin B & A ///// Beratungen und Analysen GmbH; <sup>b</sup> lic. phil. hist., wissenschaftliche Mitarbeiterin Büro für arbeits- und sozialpolitische Studien BASS; <sup>c</sup> MA., Stv. Projektleiterin Psychische Gesundheit und Suizidprävention Bundesamt für Gesundheit; <sup>d</sup> Dr., Projektleiterin Psychische Gesundheit Bundesamt für Gesundheit

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) führt seit Beginn der COVID-19-Pandemie im Frühjahr 2020 ein Monitoring zu den Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung [1–3]. Während sich die physischen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie insbesondere bei älteren Menschen zeigten, machten sich die psychischen Belastungen gemäss den verfügbaren Daten insbesondere bei der jüngsten Altersgruppe bemerkbar. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene befinden sich in entwicklungspsychologischer Hinsicht in einer sensiblen und prägenden Lebensphase. Sie sind daher besonders vulnerabel für psychische Folgen der Pandemie. Wie sich diese effektiv zeigten, wird nachfolgend erörtert (zu den Resultaten des Monitoring-Berichts siehe Kasten).

## Höhere Belastung im Verlauf

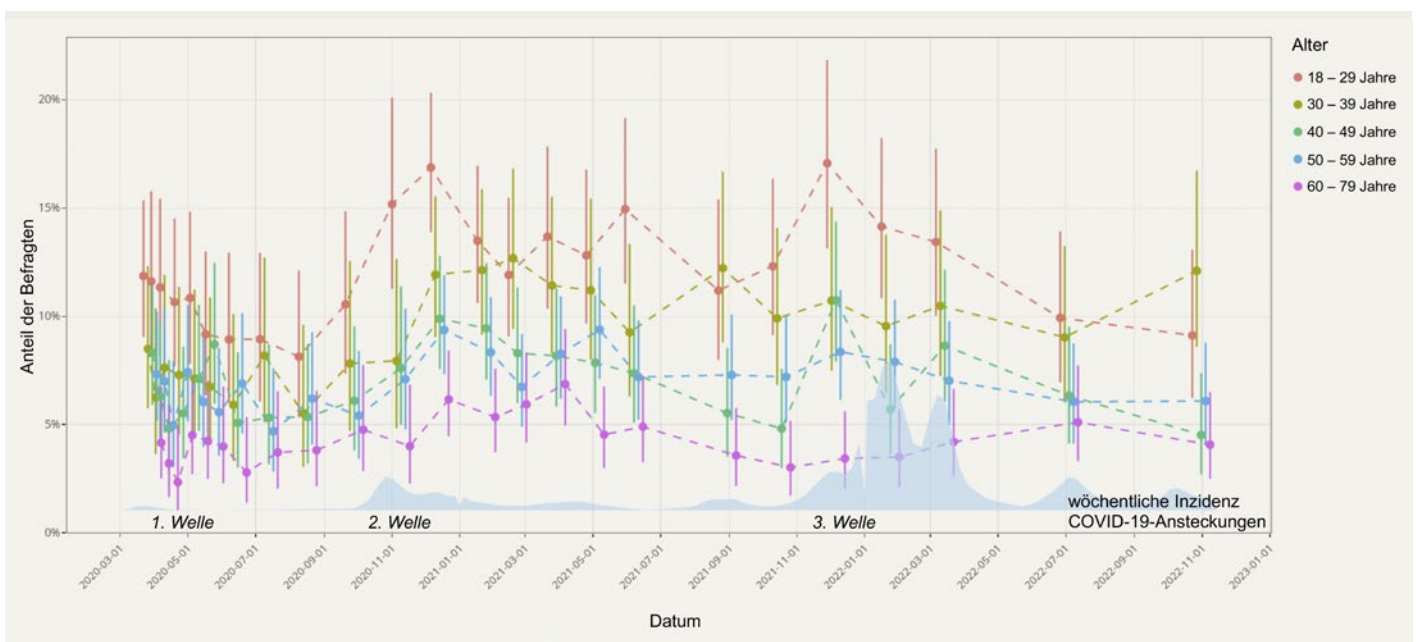
In Abbildung 1 zeigt sich der Anteil der psychisch hoch belasteten Bevölkerungsanteile nach Altersgruppen gemäss Covid-19 Social Monitor, einer seit Start der Pandemie laufenden Panel-Bevölkerungsbefragung [4]. In allen

## In allen Altersgruppen ist zu beobachten, dass sich das psychische Befinden parallel zum Pandemieverlauf entwickelt.

Altersgruppen ist zu beobachten, dass sich das psychische Befinden parallel zum Pandemieverlauf entwickelt, das heisst in Phasen hoher

Infektions- und Sterblichkeitsraten sowie verschärfter Massnahmen steigt der Anteil der psychisch stark belasteten Personen, während die Lockerung der Massnahmen und rückläufigen Fallzahlen auch auf psychischer Ebene Entspannung bringen.

In allen Phasen ist der Anteil psychisch stark belasteter Personen bei den jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 29 Jahren am höchsten (Bandbreite von 8–17%). Junge Frauen sind dabei tendenziell höher belastet als junge Männer (in der Abbildung nicht dargestellt). Während im Covid-19 Social Monitor ausschliesslich Personen ab 18 Jahren befragt wurden, zeigen Verlaufsdaten von Kindern von 5 bis 11 Jahren im ersten Pandemiejahr 2020 ebenfalls Schwankungen in der Lebensqualität parallel zum Pandemieverlauf [5].



**Abbildung 1:** Stark erhöhte psychische Belastung in den letzten sieben Tagen (basierend auf Mental Health Inventory (MHI-5)-Wert [6]; Schätzer und 95% Konfidenzintervall) [4].



Die Pandemie hat ihre Spuren in der Psyche junger Menschen hinterlassen.

## Dritter Monitoring-Bericht zu den psychischen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie

Das Update des Monitoring-Berichts im Auftrag des BAG [3] zeigt, dass ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung insgesamt gut durch die COVID-19-Pandemie gekommen ist. Bei einem gewissen Bevölkerungsanteil zeigten sich zwar parallel zu den Pandemiewellen durchaus erhöhte Belastungen im Bereich der psychischen Gesundheit. Die zweite sowie nachfolgende Pandemiewellen wurden dabei deutlich stärker negativ wahrgenommen als die erste Welle. Mit dem Abflachen der Pandemie und der Lockerung der Massnahmen gingen die Belastungen jedoch mehrheitlich wieder zurück.

Wie schon die bisherigen Übersichtsstudien [1, 2] zeigt allerdings auch der dritte Monitoring-Bericht, dass gewisse Bevölke-

rungsgruppen öfter von einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit betroffen waren und ihre Belastungsniveaus zwischen den Pandemiewellen (in Phasen der Entspannung) tendenziell weniger stark zurückgingen. Neben Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind dies Frauen, Alleinlebende, Menschen in prekären finanziellen Verhältnissen oder Personen mit psychischen oder körperlichen Vorerkrankungen. Inwiefern die Pandemie mittel- oder längerfristig zu einem Anstieg klinisch relevanter psychischer Belastungen geführt hat, lässt sich allerdings zum heutigen Zeitpunkt aufgrund fehlender Daten noch nicht abschliessend beurteilen.

### Unterschiedliche Reaktionsmuster

Empirische Studien aus der Schweiz beleuchten diverse Aspekte der psychischen Situation der jungen Generation. Da Peer-Review-Prozesse einige Zeit in Anspruch nehmen, sind primär die Auswirkungen des ersten Pandemiejahres 2020 breit untersucht. Grundsätzlich zeigen die bestehenden Ergebnisse, dass es – analog zur Allgemeinbevölkerung – kein einheitliches Reaktionsmuster auf die Krise gibt. So wurde etwa der erste Lockdown mit den Schulschliessungen nicht durchwegs negativ erlebt, sondern führte bei gewissen Jugendlichen sogar zu einer Verbesserung des Wohlbefindens, weniger Stress, erhöhter Resilienz, längerer Schlafdauer, einem geringeren Alkohol- und Drogenkonsum sowie weniger Cyberbullying [7–12].

### Der erste Lockdown wurde nicht durchwegs negativ erlebt, sondern führte bei gewissen Jugendlichen sogar zu einer Verbesserung des Wohlbefindens.

Was negative Veränderungen anbelangt, berichten Studien unter anderem über eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit allgemein, erhöhtes Stressempfinden, Ärger, depressive Gefühle, Angstsymptome, Konzentrationsstörungen sowie gehäuft auftretende klinisch relevante Störungsbilder (Depressivität, Angststörungen, ADHS, oppositionell-aggressi-

ves Verhalten) [9, 13–19]. Bei jüngeren Kindern äussern sich psychische Belastungen grundsätzlich – und auch während der Pandemie – eher

### Ein wichtiger Einflussfaktor auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist die familiäre Situation.

in Form verhaltensbezogener Probleme (zum Beispiel oppositionell-aggressives Verhalten), bei älteren Kindern und ab der Adoleszenz eher auf emotionaler Ebene (Angst, Depressivität) [9, 20]. Bei jungen Erwachsenen, welche sich an kritischen Lebensübergängen befinden (Einstieg ins Berufsleben / ins Studium, Abnabelung vom Elternhaus etc.) scheinen die negativen Auswirkungen deutlicher ausgeprägt als bei jüngeren Altersgruppen [26, 27].

### Risiko- und Schutzfaktoren

Gründe für die erhöhte Belastung von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie sind unter anderem eingeschränkte körperliche Aktivitäten, fehlende Routinen durch Veränderungen in der Beschulung, das Fehlen der für die Sozialisation und Identitätsbildung wichtigen Peer-Kontakte, die Unsicherheit über die eigene Zukunft, Sorge um die Gesundheit von Nahestehenden, belastete familiäre Systeme, innerfamiliäre Konflikte oder häusliche Gewalt [21, 22]. Bestimmte Subgruppen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen weisen

höhere Risiken für eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit auf. Relativ konsistent ist die Evidenzlage zum Einfluss soziodemografischer Vulnerabilitätsfaktoren (weibliches

### Es gibt erste Hinweise, dass die psychische Belastung nach der zweiten Pandemiewelle auf höherem Niveau stagniert ist.

Geschlecht, tiefer sozioökonomischer Status und Migrationshintergrund) [16, 23–25]. Auch Kinder und Jugendliche mit vorbestehenden psychischen Problemen sind in der Pandemie häufiger betroffen [7].

Ein wichtiger Einflussfaktor auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist die familiäre Situation: Nebst sozioökonomischen Merkmalen (geringe finanzielle Ressourcen, Arbeitslosigkeit, Einelternfamilien) spielen auch das Familienklima (innerfamiliäre Konflikte), das psychische Wohlbefinden und die Stressresilienz der Eltern sowie das soziale Netz der Familie eine entscheidende Rolle [20, 21, 25, 28–35]. Mehrere Studien belegen ausserdem Zusammenhänge zwischen psychologischen Merkmalen (Stresswahrnehmung, Bewältigungsstrategien, Resilienz) sowie gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen (Mediennutzung, Schlafdauer, körperliche Aktivität) und der Entwicklung der psychischen Gesundheit während der Pandemie.

Die Wahrnehmung von positiven Aspekten der Krise, die Akzeptanz der Situation, Bewegung im Freien und eine längere Schlafdauer wirken als Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit, während eine erhöhte Nutzung (sozialer) Medien und ungünstige Bewältigungsstrategien wie Alkoholkonsum oder Vermeidungsverhalten eher mit psychischer Belastung assoziiert sind [28, 31, 36–40]. Was die Nutzung sozialer Medien betrifft, gibt es allerdings sowohl negative als auch positive Wirkungsrichtungen [39]. Werden soziale Medien nicht primär als passive Bewältigungsstrategie, sondern zur Pflege von Freundschaften und Kontakten genutzt, zeigen sich gemäss internationaler Forschung auch positive Effekte [41].

### Hinweise auf erhöhte Suizidalität

Während die verfügbaren Daten darauf hinweisen, dass in der erwachsenen Allgemeinbevölkerung der Schweiz bis Ende 2021 tendenziell kein Anstieg von Suiziden, Suizidversuchen, selbstverletzendem Verhalten und Suizidgedanken zu verzeichnen war [3], zeigt sich bei Kindern und Jugendlichen ein anderes Bild. So wurden bei Mädchen und jungen Frauen unter 20 Jahren 17 Suizide im Jahr 2020 ge-

## Organisationen

zählt, gegenüber 6 im Vorjahr und 7 im Durchschnitt der Jahre 2010–2019 [42]. Schwankungen dieser Grössenordnung über die Zeit sind vor dem Hintergrund der – aus statistischer Sicht – kleinen Fallzahlen für sich genommen jedoch nicht eindeutig interpretierbar.

Eine grössere Datenbasis steht bei Tox Info Suisse zu Beratungen zu Suizidversuchen im Zusammenhang mit Vergiftungen zur Verfügung. Hier zeigte sich bei Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre im zweiten Pandemiejahr 2021 ein Anstieg der Fallzahlen um 70% gegenüber dem Schnitt der Jahre 2016 bis 2020. Besonders betroffen ist die Gruppe der 13- bis 17-Jährigen, Mädchen nahezu fünfmal häufiger als Jungen [43]. In den Nutzungsdaten des Beratungsangebots 147.ch für Kinder und Jugendliche ist das Thema Suizidgedanken bereits seit 2018 das häufigste Thema bei Beratungen. In den Jahren vor der Pandemie und auch im ersten Pandemiejahr ging es in 8 bis 9% der Beratungen um Suizidgedanken. In den Jahren 2021 und 2022 hat sich der Anteil auf 12% erhöht [3]. Auch einzelne kinder- und jugendpsychiatrische Dienste sowie erste Auswertungen der Medizinischen Statistik der Krankenhäuser zeigen seit Beginn der zweiten Pandemiewelle im Herbst 2020 eine erhöhte Behandlungsnachfrage in Zusammenhang mit ernsthaften psychischen Krisen und Suizidalität, insbesondere bei jungen Frauen [22, 44, 45].

Es stellt sich die Frage, inwiefern die in der Kinder- und Jugendpsychiatrie bereits seit längerem bestehende Unterversorgung [46] neben den durch die COVID-19-Pandemie erlebten Belastungen zusätzlich noch dazu beiträgt, dass Kinder und Jugendliche mit Behandlungsbedarf nicht

### Die Massnahmen zur Eindämmung des Virus scheinen die jüngeren stärker getroffen zu haben als ältere Generationen.

unmittelbar die notwendige Behandlung erhalten und sich deshalb Suizidgedanken einstellen oder ein Suizidversuch unternommen wird.

Erste Forschungsergebnisse zur Situation von Jugendlichen im weiteren Verlauf der Pandemie weisen darauf hin, dass sich das Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit wie auch klinisch relevante depressive Symptome nach der zweiten Pandemiewelle nicht mehr im selben Masse erholen und die psychische Belastung auf höherem Niveau stagniert [17, 27, 31, 47].

### Persönliche Ressourcen stärken

In der Schweiz mangelt es an epidemiologisch aussagekräftigen Prävalenzdaten zu psychi-

schen Erkrankungen und Auffälligkeiten bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Wie in anderen Ländern gibt es jedoch auch in der Schweiz gemäss Bevölkerungsbefragungen sowie Zahlen zur Inanspruchnahme psychiatrisch-psychotherapeutischer Behandlungen Hinweise auf eine Zunahme des Stressempfindens und psychischer Beschwerden bereits vor der Pandemie [48, 49].

Die Ergebnisse des BAG-Monitorings geben Hinweise auf eine Verstärkung dieser Tendenz während der Pandemie und bestätigen die erhöhte Verletzlichkeit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, was ihre psychische Entwicklung anbelangt, auch wenn es aufgrund der Evidenzlage – methodische Heterogenität, Mangel an Vergleichsdaten zum Zeitraum vor der Pandemie, kaum Informationen zu den späteren Phasen der Pandemie – schwierig ist, das Ausmass der psychischen Gesundheitsfolgen eindeutig zu bestimmen [50]. Die Massnahmen zur Eindämmung des Virus, insbesondere die Beschränkung der sozialen Kontakte, scheinen die jüngeren Generationen in ihrer Alltags- und Lebensgestaltung sowie in ihrem psychischen Wohlbefinden insgesamt stärker getroffen zu haben als ältere Generationen.

Vor diesem Hintergrund und angesichts der noch unsicheren Entwicklung der Pandemie und den allfälligen Auswirkungen weiterer Krisen auf das Leben und den Alltag der Bevölkerung in der Schweiz erscheinen Massnahmen und Angebote zur Stärkung persönlicher und sozialer Ressourcen, im Bereich der niederschweligen Information und Beratung, in der Suizidprävention und insbesondere der psychiatrisch-psychotherapeutischen Versorgung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zentral.

Positiv stimmt, dass gemäss Einschätzung von Expertinnen und Experten die COVID-19-Pandemie dazu beigetragen hat, dass in der Gesellschaft und Öffentlichkeit vermehrt und offener über das Thema psychische Gesundheit gesprochen wird [2, 3].

### Korrespondenz

desiree.stocker[at]b-und-a.ch



### Literatur

Vollständige Literaturliste unter [www.saez.ch](http://www.saez.ch) oder via QR-Code