

UNICEF-Bericht zur Situation der Kinder in der Welt 2021

„On My Mind: die psychische Gesundheit von Kindern fördern, schützen und unterstützen“

Zusammenfassung zentraler Ergebnisse



Junge in Indien. © UNICEF/UN0378140/Panjwani

Der UNICEF Bericht zur Situation der Kinder in der Welt 2021 untersucht erstmals die weltweite psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Nicht zuletzt die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie haben deutlich gemacht, wie wichtig es ist, die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern, gefährdete Kinder zu schützen und besonders verletzbare Kinder zu unterstützen. Aber die Belastungen durch die Pandemie sind nur die Spitze des Eisbergs. Bereits vorher war ein beträchtlicher Teil der Mädchen und Jungen psychisch belastet. Schätzungsweise jeder siebte junge Mensch zwischen zehn und 19 Jahren weltweit lebt mit einer diagnostizierten psychischen Beeinträchtigung oder Störung.

Der Report zeigt auf, dass mentale Gesundheit ein essentieller Teil der Gesundheit insgesamt ist und fordert verstärkte Investitionen in übergreifende Maßnahmen in allen Bereichen der Gesellschaft – nicht nur im Gesundheitsbereich. Familien müssen gestärkt und ein schützendes, förderndes Umfeld in der Schule und in der Gemeinde geschaffen werden. Darüber hinaus ruft UNICEF dazu auf, das Schweigen um das Thema psychische

Gesundheit zu brechen, Stigmatisierung zu überwinden und die Erfahrungen und Sorgen der Kinder und jungen Menschen ernst zu nehmen.

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen weltweit – einige Fakten:

- Schätzungsweise jeder siebte junge Mensch zwischen zehn und 19 Jahren (13 Prozent) lebt mit einer diagnostizierten psychischen Beeinträchtigung oder Störung laut Definition der Weltgesundheitsorganisation. Das entspricht 80 Millionen Jugendlichen im Alter von 10 bis 14 Jahren und 86 Millionen Heranwachsenden im Alter von 15 bis 19 Jahren.
- Weltweit nehmen sich jedes Jahr schätzungsweise 45.800 junge Menschen zwischen zehn und 19 Jahren das Leben – ein junger Mensch alle elf Minuten. In der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen ist Suizid die vierthäufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen, Tuberkulose und Gewalttaten.
- Die weltweiten Investitionen in die Prävention von psychischen Erkrankungen sind extrem niedrig. In einigen der ärmsten Länder der Welt geben Regierungen durchschnittlich weniger als einen US-Dollar pro Person für die Behandlung von psychischen Erkrankungen aus. In Entwicklungs- und Schwellenländern kommen auf 100.000 Einwohner im Schnitt 0,1 Psychiater*innen, die sich auf Kinder und Jugendliche spezialisiert haben. In den Industrieländern sind es 5,5 pro 100.000.
- Bei einer aktuellen repräsentativen Befragung in 21 Ländern von UNICEF und Gallup in diesem Sommer sagten 83 Prozent der jungen Menschen zwischen 15 und 24 Jahren, dass sich psychische Probleme besser bewältigen lassen, wenn man seine Erfahrungen mit anderen teilt und Hilfe sucht, anstatt die Probleme mit sich selbst auszumachen. In Deutschland sind sogar 91,7 Prozent der jungen Menschen dieser Meinung.

Psychische Gesundheit ist ein positiver Zustand – doch Missverständnisse und Stigmata prägen die Sicht auf das Thema

Wenn von mentaler Gesundheit die Rede ist, denken viele Menschen zuerst an psychische Beeinträchtigungen oder Störungen. Diese sind bis heute mit einem Stigma verbunden.

Dabei beschreibt psychische Gesundheit einen positiven Zustand des mentalen Wohlbefindens. Stigmata, ob beabsichtigt oder nicht, verhindern, dass Kinder und junge Menschen Hilfe suchen und Unterstützung erfahren.

Psychische Gesundheit sollte ebenso wie körperliche Gesundheit als positiver Grundstein der menschlichen Fähigkeit angesehen werden, zu denken, zu fühlen, zu lernen, zu arbeiten, Beziehungen zu führen und am Leben unserer Gesellschaft teilzuhaben. Sie ist wichtiger Teil der Gesundheit eines jeden Menschen und die Grundlage für gesunde Gemeinschaften und Nationen.

Das gesamte Spektrum mentaler Gesundheit kann sich dabei zwischen guter psychischer Gesundheit über punktuelle Krisen bis hin zu schweren psychischen Erkrankungen bewegen. Die Übergänge sind meist fließend.

Wenn wir dies verstehen, können wir psychische Gesundheit mit anderen Augen sehen und Kinder und junge Menschen besser fördern, schützen und unterstützen.

Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf Gesundheit und damit auch auf mentale Gesundheit. Sie ist darüber hinaus entscheidend für die Erreichung von globalen Zielen einschließlich der Nachhaltigen Entwicklungsziele.

Stimmen von deutschen Jugendlichen zu mentaler Gesundheit

Folgende Zitate stammen aus einem Gespräch mit drei Mitgliedern des UNICEF-JuniorBeirats aus Anlass des „UNICEF-Berichts zur Situation der Kinder in der Welt“.

An-Thu (16), Lippstadt: „Für mich bedeutet mentale Gesundheit, dass dort alle meine Sorgen und Glücksmomente einfließen und mein „Mind Set“ beeinflussen.“

Marisol (17), Frankfurt am Main: „Das erste, was mir in den Kopf gekommen ist, ist das Wort „Stigmatisierung“, weil es im Gegensatz zur körperlichen Gesundheit nicht einfach ist zu sagen, dass es mir mental im Moment vielleicht nicht so gut geht, wie es vielleicht sollte. Wenn man sich ein Bein bricht, kann man das einfach und schnell behandeln lassen und das wird schon wieder. Ansonsten fällt mir noch die Beziehung zu sich selbst ein, nach dem Motto „innerer Frieden“, der bei mentalen Krankheiten eben ein bisschen schwerer zu finden ist.“

Aike (17), Dresden: „Für mich geht mentale Gesundheit viel weiter als nur Gesundheit. Denn wenn ich mal in Stigmata denke, dann würde ich bei mentaler Gesundheit vermuten, dass man gesund ist, wenn man glücklich und zufrieden mit seinem Leben ist und eben nicht, wenn man für längere Zeit traurig ist - Stichwort Depression. Aber eigentlich hat mentale Gesundheit für mich weitaus mehr mit Stabilität zu tun. Ich kann auch für eine Woche traurig sein, weil gerade etwas passiert ist, kann jedoch trotzdem sagen, dass ich mental gesund bin. Denn das bin ich, wenn ich die Kraft habe, aus der Trauer wieder rauszufinden, Probleme zu lösen und mich wieder gut zu fühlen.“

Psychisches Leid wird oft nicht gesehen

Psychische Beeinträchtigungen oder Störungen verursachen überall auf der Welt großes Leid bei Kindern und Jugendlichen, werden aber häufig ignoriert. Sie beeinträchtigen ihre Gesundheit und Bildungsmöglichkeiten sowie die Chance, ihre Fähigkeiten zu entfalten.

Schätzungsweise mehr als 13 Prozent der Heranwachsenden im Alter von 10 bis 19 Jahren leben mit einer diagnostizierten psychischen Störung laut Definition der Weltgesundheitsorganisation. Das entspricht 80 Millionen Jugendlichen im Alter von 10 bis 14 Jahren und 86 Millionen Heranwachsenden im Alter von 15 bis 19 Jahren.

Estimates of prevalence of mental disorders globally for girls and boys aged 10–14 and 15–19, 2019



Note: Numbers are rounded to the nearest 1,000; calculations are based on multiple disorders, including: depression, anxiety, bipolar, eating, autism spectrum, conduct, substance use, idiopathic intellectual disability, attention deficit/hyperactivity (ADHD) and a group of personality disorders.

Source: UNICEF analysis based on estimates from the Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), Global Burden of Disease Study, 2019

89 Millionen Jungen und junge Männer sowie 77 Millionen Mädchen und junge Frauen zwischen zehn und 19 Jahren leiden unter einer psychischen Störung. Am häufigsten werden diese in den Regionen Mittlerer Osten und Nordafrika, Nordamerika und Westeuropa diagnostiziert.

Angststörungen und Depression machen rund 40 Prozent der diagnostizierten Störungen aus; weitere Erkrankungen umfassen Aufmerksamkeits-/ Hyperaktivitätsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten, bipolare Störungen, Essstörungen, Autismus, Schizophrenie und Persönlichkeitsstörungen.

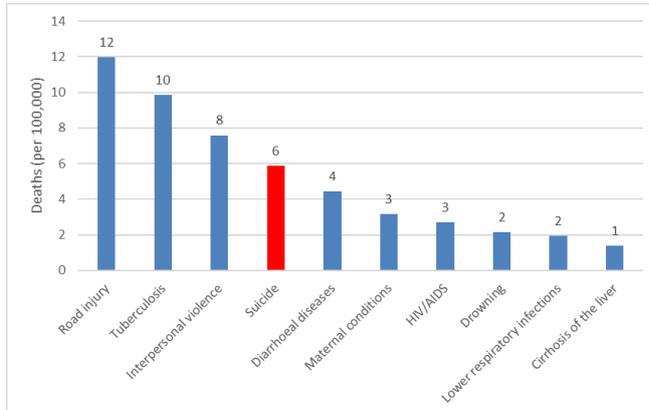
Kinder und junge Menschen berichten außerdem von psychosozialen Belastungen, die unterhalb der Schwelle einer diagnostizierten Störung bleiben, aber dennoch ihr Leben, ihre Gesundheit und ihre Zukunftsaussichten beeinträchtigen.

Bei einer Befragung durch Gallup im Auftrag von UNICEF im Sommer dieses Jahres in 21 Entwicklungs-, Schwellen- und Industrieländern sagten im Durchschnitt 19 Prozent der 15- bis 24-Jährigen, dass sie sich in der ersten Jahreshälfte 2021 oft deprimiert gefühlt haben oder wenig Interesse an Dingen hatten oder daran, etwas zu unternehmen. In Deutschland gab dies im Sommer eine/r von vier der befragten jungen Menschen an (24 Prozent).

Wegschauen und Untätigkeit können zu Tragödien führen – und verursachen hohe finanzielle Kosten

Schätzungsweise 45.800 Heranwachsende nehmen sich weltweit jährlich das Leben – das ist eine Person alle elf Minuten. Suizid ist bei Jugendlichen und Heranwachsenden zwischen zehn und 19 Jahren die fünfthäufigste Todesursache; in der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen ist es sogar die vierthäufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen, Tuberkulose und gewalttätigen Auseinandersetzungen.

Top 10 causes of death for adolescent boys and girls aged 15–19, 2019



Source: UNICEF analysis based on WHO Global Health Estimates, 2019

Der persönliche Preis, den Kinder und Jugendlichen durch Beeinträchtigungen oder Störungen ihrer psychischen Gesundheit zahlen, ist nicht zu beziffern.

Den Gesellschaften gehen laut einer in dem Bericht aufgeführten neuen Analyse der *London School of Economics* enorme Beiträge verloren. Die Verluste in Folge von psychischen Beeinträchtigungen und Störungen, die zu Erwerbsunfähigkeit oder zum Tod von jungen Menschen führen, belaufen sich demnach auf schätzungsweise rund 390 Milliarden US-Dollar pro Jahr.

Zu geringe Investitionen in psychische Gesundheit

Bei einer UNICEF-Gallup-Befragung sagten 83 Prozent der jungen Menschen zwischen 15 und 24 Jahren in 21 Ländern, dass sich psychische Probleme besser bewältigen lassen, wenn man seine Erfahrungen mit anderen teilt und sich Hilfe sucht, anstatt die Probleme mit sich selbst auszumachen. In Deutschland sind sogar 91,7 Prozent der jungen Menschen dieser Meinung.

Trotz des großen Bedarfs betragen die Regierungsausgaben für mentale Gesundheit im globalen Durchschnitt nur 2,1 Prozent der Ausgaben für Gesundheit insgesamt. In einigen der ärmsten Länder der Welt geben Regierungen durchschnittlich weniger als 1 US-Dollar pro Person für die Behandlung von psychischen Störungen aus.

In Entwicklungs- und Schwellenländern kommen auf 100.000 Einwohner im Schnitt 0,1 Psychiater*innen, die sich auf Kinder und Jugendliche spezialisiert haben. In den Industrieländern sind es 5,5 pro 100.000.

Risiko- und Schutzfaktoren für mentale Gesundheit

In entscheidenden Phasen der Entwicklung von Kindern können die Erfahrungen, die sie machen, sowie ihr Lebensumfeld ein Risiko für ihre mentale Gesundheit darstellen – oder sie können dabei helfen, die Kinder zu schützen.

Drei Bereiche beeinflussen die psychische Gesundheit von Kindern und jungen Menschen:

Deutsches Komitee für UNICEF e.V., Höniger Weg 104, 50969 Köln, Tel.: 0221/936 50-0, Fax: 0221/936 50-279
 mail@unicef.de, www.unicef.de • Schirmherrschaft: Elke Bündenbender, Vorsitzender: Georg Graf Waldersee,
 Geschäftsführer: Christian Schneider • Amtsgericht Köln VR 5068
 Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft Köln, IBAN: DE57 3702 0500 0000 3000 00, BIC: BFSWDE33XXX

- die „Welt des Kindes“ wird bestimmt durch sein Zuhause und sein Erziehungsumfeld;
- die „Welt um das Kind herum“ umfasst Sicherheit und Bindungen in Kindertageseinrichtungen, Schulen und Gemeinden;
- und die „Welt als Ganzes“ wird bestimmt durch soziale Einflussfaktoren – zum Beispiel Armut, Naturkatastrophen, Konflikte oder Diskriminierung.

Die psychische Gesundheit beeinflusst die Gehirnentwicklung in den entscheidenden Entwicklungsphasen. Diese kann durch Faktoren wie toxischen Stress beeinträchtigt werden, verursacht durch belastende Kindheitserfahrungen (engl.: Adverse Childhood Experiences) wie körperlicher oder emotionaler Missbrauch, chronische Vernachlässigung oder Gewalt.

Die Forschung zeigt, dass es bei Menschen, die mindestens vier belastenden Kindheitserfahrungen ausgesetzt waren, einen starken Zusammenhang zu riskantem Sexualverhalten, psychischen Erkrankungen und Alkoholmissbrauch gibt sowie eine höhere Neigung zu Drogenmissbrauch und Gewalt gegenüber anderen oder sich selbst.

Eltern brauchen Hilfe, damit sie Kinder unterstützen können

Die Erziehung in den Familien ist entscheidend für die mentale Gesundheit von Kindern. Jedoch brauchen auch viele Eltern und Erziehungsberechtigte Hilfe bei der Erfüllung dieser wichtigen Aufgabe, beispielsweise durch die Bereitstellung von Informationen, Beratung oder finanzieller und psychosozialer Unterstützung. Auch die psychische Gesundheit der Erziehenden muss berücksichtigt und gefördert werden.

Folgende Risikofaktoren beeinflussen die mentale Gesundheit von Kindern vor ihrer Geburt: Mangelernährung der Mutter, mentale Gesundheit der Mutter sowie zu frühe Elternschaft. Weltweit werden rund 15 Prozent aller Kinder mit Untergewicht geboren, und rund 15 Prozent der Mädchen bekommen vor ihrem 18. Geburtstag ihr erstes Kind.

Zu den Risikofaktoren in der Kindheit gehören ungesunde Ernährung und Gewalt in der Erziehung. Rund 29 Prozent der Kinder weltweit werden nicht ausreichend gesund ernährt. Schätzungsweise 83 Prozent der Kinder in den am wenigsten entwickelten Ländern erleben Gewalt in der Erziehung.

Eine liebevolle und unterstützende Erziehung ist einer der stärksten Schutzfaktoren für psychische Gesundheit in der Kindheit und der Jugend.

Schulen können Schutzräume, aber auch belastende Orte sein

Schulen können ein gesundes und inklusives Umfeld bieten, in denen Kinder wichtige Fähigkeiten zur Stärkung ihrer Psyche erlernen – aber sie können auch Orte sein, an denen Kinder Mobbing, Rassismus, Diskriminierung, Gruppenzwang und Leistungsstress erleben.

Trotz der großen Bedeutung für die kindliche Entwicklung haben nur rund 81 Prozent der Kinder in den am wenigsten entwickelten Ländern Zugang zu frühkindlicher Bildung, beispielsweise in einem Kindergarten.

Für ältere Kinder und Jugendliche, die nicht zum Unterricht kommen oder vorzeitig von der Schule abgehen, ist dies eng mit sozialer Isolation verbunden, die wiederum zu psychischen

Problemen wie Selbstverletzung, Suizidgedanken, Depression, Angststörungen und Suchtmittelgebrauch führen kann.

Eine Analyse von RTI für diesen Report hat berechnet, dass schulische Maßnahmen gegen Angststörungen, Depressionen und Suizid einen „Return of Investment“ von 21,50 US-Dollar pro jeden Dollar ergeben, der über einen Zeitraum von 80 Jahren investiert wird.

Globale Risiken: Armut, Diskriminierung, Covid-Pandemie

Sozioökonomische und kulturelle Faktoren ebenso wie humanitäre Krisen und Herausforderungen wie die Covid-19-Pandemie können die mentale Gesundheit stark beeinträchtigen.

Der Einfluss von Armut und mentaler Gesundheit ist wechselseitig: Armut kann zu psychischen Problemen führen, und psychische Probleme können Armut nach sich ziehen. Weltweit leben rund 20 Prozent aller Kinder unter fünf Jahren in extremer Armut.

Auch Geschlechterklischees können die mentale Gesundheit von Mädchen und Jungen beeinflussen. So können Mädchen restriktiven Stereotypen in Bezug auf Arbeit, Bildung und Familie ausgesetzt sein sowie dem Risiko von sexueller Gewalt durch den Partner. Jungen können sich mehr unter Druck fühlen, ihre Gefühle zu unterdrücken und mit Suchtmitteln zu experimentieren.

Hinzu kommt, dass Kinder viel zu häufig die Hauptleidtragenden in humanitären Krisen sind: 2018 waren hierdurch 415 Millionen Mädchen und Jungen Stresssituationen und traumatischen Erlebnissen ausgesetzt. Die Auswirkungen von solchen Krisen können von Kind zu Kind unterschiedlich sein: Einige sind sehr resilient, während andere dauerhaft psychisch belastet oder traumatisiert sind.

Die Folgen der Covid-19-Pandemie für die mentale Gesundheit sind sehr besorgniserregend. Erste Studien zeigen erhöhten Stress und Angstgefühle bei Kindern und Heranwachsenden. Die mentale Gesundheit von Eltern, besonders jungen Müttern, gibt ebenfalls Grund zur Sorge.

Wie psychische Gesundheit geschützt und unterstützt werden kann

Maßnahmen in verschiedenen Bereichen, einschließlich Familien, Gemeinden, Schulen, Jugend- und Sozialhilfe können helfen, die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu schützen und zu fördern.

Programme für Eltern bzw. Sorgeberechtigte können dazu beitragen, die Bindung zwischen Eltern und Kind zu verstärken, eine gewaltfreie Erziehung zu fördern und die kognitive Entwicklung der Kinder zu verbessern.

In Schulen haben sich Ansätze, die soziales und emotionales Lernen fördern, ganzheitlich arbeiten und spezifische Maßnahmen für gefährdete Kinder und junge Menschen anbieten, als wirksam erwiesen.

Programme zur besseren sozialen Absicherung können indirekt die psychische Gesundheit von Mädchen und Jungen unterstützen, indem sie die Teilnahme am Schulunterricht, die Ernährungssituation und den Zugang zu Gesundheits- und sozialen Dienstleistungen verbessern.

In humanitären Krisen können kurze, strukturierte Maßnahmen unmittelbare Hilfe bei Depressionen, Angstzuständen und post-traumatischem Stress leisten und dadurch die psychische Gesundheit von Kindern und jungen Menschen stärken.

UNICEF-Forderungen zu mentaler Gesundheit

UNICEF ruft mit seinem Bericht zur Situation der Kinder in der Welt 2021 Regierungen und Partner aus der Privatwirtschaft und die Öffentlichkeit dazu auf, die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Betreuenden zu fördern, gefährdete Kinder zu schützen und besonders verletzte Kinder zu unterstützen.

- Es braucht dringend mehr Investitionen in die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in allen Bereichen der Gesellschaft, nicht nur im Gesundheitswesen. Ziel sollte es sein, einen gesamtgesellschaftlichen Ansatz zum Schutz, zur Förderung und zur Unterstützung zu entwickeln;
- Evidenzbasierte, übergreifende Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit in den Bereichen Gesundheit, Bildung und soziale Sicherung sollten ausgeweitet werden. Dazu gehören Elternprogramme, die eine flexible, liebevolle Unterstützung und Betreuung der Kinder und die psychische Gesundheit von Eltern und Erziehenden fördern. Schulen sollten die psychische Gesundheit durch qualitative Hilfsangebote und ein positives Lernumfeld unterstützen;
- Das Schweigen über psychische Erkrankungen muss gebrochen, Stigmata bekämpft und Aufklärung im Bereich der psychischen Gesundheit gefördert werden. Die Erfahrungen von Kindern und Jugendlichen müssen ernst genommen werden.

Quelle: UNICEF – The State of The World´s Children Report 2021. On My Mind. Promoting , protecting and caring for children´s mental health 2021

Informationen und den englischsprachigen Report finden Sie (nach Veröffentlichung am 05.10.2021) auf www.unicef.de/presse

Kontakt: Christine Kahmann / Rudi Tarneden, 0221-93650-315, presse@unicef.de