

## Aufwachsen in Krisenzeiten

**UNICEF ruft dazu auf, Kinder und Jugendliche in Deutschland und weltweit für die Zukunft zu stärken und vor allem ihre psychische Gesundheit gezielter zu fördern.**

**Zuversicht und eine stabile mentale Gesundheit spielen für die Lebensqualität und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eine entscheidende Rolle. Doch in einer von Krisen und Umbrüchen geprägten Zeit wie der heutigen jung zu sein, bedeutet für viele auch, sich um die Zukunft zu sorgen. Für Kinder und Jugendliche kann dies eine starke psychische Belastung bedeuten. Die mentale Gesundheit junger Menschen braucht deshalb mehr Aufmerksamkeit und gezielte Maßnahmen. Ziel muss es sein, Belastungen und Erkrankungen vorzubeugen beziehungsweise sie rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.**

Bereits vor der Covid-19-Pandemie litt überall auf der Welt ein bedeutender Anteil der Kinder und Jugendlichen unter erheblichen psychischen Beeinträchtigungen – auch in Deutschland. Laut der BELLA-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zeigten bereits vor der Pandemie fast 18 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland psychische Auffälligkeiten, etwa 15 Prozent Angstsymptome und zehn Prozent depressive Symptome.

Nach einem UNICEF-Bericht von 2021 ist Suizid in der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen in Westeuropa die zweithäufigste Todesursache. In Deutschland nahmen sich im Jahr 2021 189 junge Menschen unter 20 Jahren das Leben – mehr als drei Jungen und Mädchen pro Woche. Psychische Erkrankungen sind eine der häufigsten Ursachen für Selbsttötungen.

Die mentale Gesundheit von Kindern wird durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren beeinflusst. Dazu zählen unter anderem Umgang und Erziehung in der Familie, Erfahrungen im privaten Umfeld oder in der Schule sowie Belastungen durch Gewalt oder Missbrauch. Auslöser können auch das Miterleben von humanitären Krisen oder Kriegshandlungen wie beispielsweise aktuell in der Ukraine sein. In manchen Fällen ist eine Disposition für psychische Erkrankungen erblich.

Das Risiko, an einer Angststörung oder einer Depression zu erkranken, ist in Deutschland sozial ungleich verteilt. Kinder aus Familien mit mittlerem Bildungsniveau tragen ein höheres Risiko als Kinder aus Familien mit hohem Bildungsstand. Insbesondere Kinder und Jugendliche, die in Einkommensarmut aufwachsen, zeigen deutlich häufiger psychische Auffälligkeiten als Gleichaltrige aus Familien mit mittleren und hohen Einkommen.

### **Auswirkungen der aktuellen Krisen auf die psychische Gesundheit von Kindern in Deutschland**

Die Covid-19-Pandemie hat weltweit das Bewusstsein dafür geschärft, wie sehr die Bedingungen, unter denen Kinder und Jugendliche aufwachsen, ihre mentale Gesundheit beeinflussen. Auch in Deutschland hat Corona schwerwiegende Folgen für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen gehabt.

Die COPSY-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf hat gezeigt, dass bereits ein knappes Jahr nach Beginn der Pandemie im Frühjahr 2020 fast jedes dritte Kind in

Deutschland unter psychischen Auffälligkeiten litt. Auch Angstsymptome und psychosomatische Beschwerden waren verstärkt zu beobachten. Bis Herbst 2022 ging der Anteil der Kinder und Jugendlichen mit psychischen Auffälligkeiten oder Angstsymptomen wieder zurück. Doch die Werte liegen noch immer deutlich über denen vor der Corona-Pandemie. Jedes vierte Kind leidet nach wie vor unter psychischen Auffälligkeiten.

Während die Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen abnehmen, rücken neue Krisen in den Vordergrund. Im Rahmen der aktuellen Befragung für die COPSYS-Studie äußerten etwa die Hälfte der Kinder und Jugendlichen Ängste und Zukunftssorgen im Zusammenhang mit dem Ukraine-Krieg, der Inflation sowie der Energie- und Klimakrise.

### **Psychisches Leid wird oft nicht gesehen und bleibt zu häufig unbehandelt**

Trotz der großen Zahl Betroffener ist das Thema mentale Gesundheit für viele Menschen noch immer tabu. Der gesellschaftliche Umgang mit psychischer Gesundheit und Erkrankungen ist von Missverständnissen und Stigmata geprägt. Häufig übersehen Erwachsene das Leid von Kindern und Jugendlichen oder nehmen es nicht ernst genug.

Aktuell besteht zudem eine Lücke zwischen dem Bedarf an Hilfsangeboten und den für psychische Gesundheit zur Verfügung stehenden finanziellen und personellen Ressourcen. Nicht behandelte Ängste und Depressionen können jedoch schwere Folgen für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben sowie ihre Lernmöglichkeiten und ihren späteren Lebensverlauf stark beeinträchtigen.

### **Die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen schützen und unterstützen**

Angesichts der aktuellen Krisen ruft UNICEF dazu auf, Kinder und Jugendliche für die Zukunft zu stärken. Dazu gehört es, ihre eigene psychische Gesundheit sowie die von Eltern und Betreuungspersonen gezielt zu fördern sowie erkrankte Kinder und Jugendliche umfassend zu unterstützen.

Liebevolle Bezugspersonen, ein sicheres schulisches Umfeld und positive Beziehungen zu Gleichaltrigen sind Schutzfaktoren und können das Risiko psychischer Beeinträchtigungen und Störungen verringern. Um der Entwicklung von psychischen Auffälligkeiten vorzubeugen, braucht es zudem niedrigschwellige Präventionsprogramme. Breitenwirksame Aufklärung und Sensibilisierung für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen können helfen, das Schweigen zu brechen, Stigmata gegenüber psychischen Erkrankungen abzubauen und die Resilienz von Kindern und Jugendlichen zu stärken.

#### **DAS TUT UNICEF**

UNICEF setzt sich in seiner weltweiten Programmarbeit verstärkt dafür ein, die mentale Gesundheit und das psychosoziale Wohlergehen von Kindern, aber auch Eltern zu fördern. So unterstützt UNICEF beispielsweise Beratungsangebote für Kinder sowie Programme für Eltern und Betreuer\*innen. Allein 2020 hat UNICEF weltweit rund 47 Millionen Kinder und Jugendliche mit Angeboten zu psychischer Gesundheit und psychosozialer Unterstützung erreicht. Die UNICEF-Arbeit zu diesem Thema erreichte mit 116 rund doppelt so viele Länder wie noch 2019.

In Deutschland fördert UNICEF mit dem [Programm „Kinderrechteschulen“](#) Ansätze an Schulen, die die gesamte Schulgemeinschaft für die Perspektive und die Rechte von Kindern sensibilisieren und das Schulklima verbessern helfen.