

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Wie geht es Kindern und Jugendlichen während der Coronazeit und was sind die Auswirkungen auf ihre Gesundheit? Wohin kann ich mich wenden, wenn ich als Fachkraft merke, dass es einem Kind oder einem Jugendlichen in meiner Gruppe nicht gut geht? Auf dieser Seite findet Ihr Links zu aktuellen Studien zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und hilfreiche Websites mit Kontakten und weiterführenden Informationen.

Aktuelle Studien

In den letzten Monaten wurden Studien zur (psychischen Gesundheit) von Kindern und Jugendlichen während der Pandemie veröffentlicht. Zusammengefasst hat die Coronazeit massive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und die Lebensqualität junger Menschen. Besonders betroffen sind Mädchen, Kinder und Jugendliche aus armen Familien, sowie Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund.

Die [COPSY-Studie \(CORona und PSYche\)](#) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), untersuchte in bisher zwei Befragungen 2020 und 2021 die Folgen und Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen: Fast jedes dritte Kind leidet unter psychischen Auffälligkeiten.

Das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung hat in seiner im Februar 2021 veröffentlichten Studie die "[Belastungen von Kindern, Jugendlichen und Eltern in der Corona-Pandemie](#)" erforscht: Infolge der Pandemie hat sich die "gesundheitsbezogene Lebensqualität" bei hochgerechnet 1,7 Millionen Jugendlichen im Alter von 11 bis 17 Jahren erheblich verschlechtert.

Die [KiCo und JuCo Studie](#) wurde vom Forschungsverbund „Kindheit – Jugend – Familie in der Corona-Zeit“ der Universitäten Hildesheim und Frankfurt durchgeführt. Die ersten Ergebnisse zeigen eindrücklich, wie sehr sich der Lebensalltag der jungen Menschen in den unterschiedlichen Lebensbereichen durch die Corona-Pandemie verändert hat und wie sehr

sich dies auf ihr Empfinden und Erleben auswirkt.

Das Deutsche Jugendinstitut hat im Frühjahr 2020 in seiner [Studie "Kindsein in Zeiten von Corona"](#) untersucht, wie sich Kita- und Schul- Schließungen sowie stark eingeschränkte Kontakte auf das Familienklima sowie das Wohlbefinden der Kinder auswirkte und was ihnen dabei half, mit den Veränderungen zurechtzukommen. Ein Ergebnis ist, dass sich Kinder besonders viele Kinder aus finanziell belasteten Familien einsam fühlen.

Der [Arztreport](#) der BARMER Krankenkasse stellt im März 2021 fest, dass immer mehr Kinder und Jugendliche in Deutschland in psychotherapeutischer Behandlung sind. Innerhalb von elf Jahren hat sich die Zahl der jungen Patient:innen mehr als verdoppelt.

Die [Asklepios-Studie](#) stellte am 21.07.2021 fest, dass zwei Drittel der Deutschen psychisch unter der Pandemie leiden - vor allem Familien mit Kindern. Besonders betroffen sind junge Menschen, bei denen 4 von 5 gelitten haben, und Mehrpersonenhaushalte mit Kindern: Hier waren 37 Prozent stark und 45 Prozent mittelmäßig betroffen.

Beratung und Information

Es gibt eine Vielzahl von Beratungsstellen und Internetportalen bei psychischen Problemen. Einige Portale wie "[Corona und Du](#)" befassen sich insbesondere mit den psychischen Auswirkungen von Corona für Kinder und Jugendliche. Wir haben hier die wichtigsten aufgelistet.

Die [Krisendienste Bayern](#) sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für die alle Menschen in Bayern. Unter der kostenlosen Rufnummer [0800 / 655 3000](#) erhalten Betroffene und Angehörige rund um die Uhr in seelischen Krisen qualifizierte Beratung und Unterstützung. Auch Fachstellen können sich an die Krisendienste Bayern wenden.

Die „[Nummer gegen Kummer](#)“ hat es sich zum Ziel gesetzt, für alle Kinder und Jugendlichen, ihre Eltern und andere Erziehungspersonen ein schnell erreichbares Gesprächs- und Beratungsangebot in Deutschland zu etablieren: Anonyme telefonische Beratung unter 116 111 oder [online](#).

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.v. bietet auf [www.bke-jugendberatung.de](#) anonym, kostenfrei und datensicher eine Onlineberatung, offene Sprechstunden und Chats für Jugendliche und Familien.

Die Website [Corona und Du](#) bietet Kindern und Jugendlichen Rat und Hilfestellungen an, damit sie positiv und psychisch gestärkt durch diese Zeit gehen können. Außerdem sind hier

Kontakt Daten von verschiedenen Hilfsangeboten zu finden. „Corona und Du“ ist ein Projekt der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums? München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung.

Das erste wissenschaftlich fundierte digitale Infoportal „[ich bin alles](#)“ zum Thema Depression und psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter ist in Deutschland am 15.09.2021 gestartet. Es richtet sich an Kinder und Jugendliche mit Depression, nicht erkrankte Kinder und Jugendliche, die sich zu dem Thema informieren möchten, sowie an Eltern. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München hat das multimediale Angebot in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung entwickelt.

Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege hat am 8.9.2021 eine neue [Öffentlichkeitskampagne](#) gestartet, die kleine Kinder und ihre Eltern bei den Herausforderungen durch die Corona-Pandemie unterstützen soll. Im Mittelpunkt steht dabei die beliebte Kinderbuchfigur Pumuckl, die sich in Magazin-Heften („MuckIMAG“) an Familien wendet. Angeboten werden auch Informationen über Hilfe-Angebote. Beide Versionen des MuckIMAG sind etwa in Apotheken und bei Kinderärzten kostenlos erhältlich oder können auf der Website www.muckl-mag.de (auch in anderen Sprachen) heruntergeladen und/oder kostenfrei bestellt werden

Weitere Informationen, Hilfen und Anlaufstellen rund um die psychische Gesundheit finden sich auch auf der [Website des Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege](#). Hier findet Ihr Tipps, wie Ihr mit der neuen Situation umgehen und psychisch gesund bleiben könnt.