

Junge Menschen in Deutschland: Psychische Gesundheit am Tiefpunkt!

Studie der Uni Regensburg zeigt hohe psychische Belastungen bei Jugendlichen durch Krisen. Umfrage analysiert Ursachen und Lösungen.



Regensburg, Deutschland - Die psychische Gesundheit von Jugendlichen in Deutschland steht derzeit stark unter Druck. Eine umfassende Umfrage des Lehrstuhls für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie an der **Universität Regensburg**, durchgeführt im März 2025, zeigt, dass mehr als die Hälfte der befragten 2.000 Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 16 bis 21 Jahren sich durch politische Krisen und internationale Konflikte belastet fühlt. Die Umfrage kommt zu dem Schluss, dass viele Jugendliche aktuelle Entwicklungen genau verfolgen, sich jedoch oft alleingelassen fühlen.

Globale Krisen wie Kriege und der Klimawandel tragen

maßgeblich zu dieser Belastung bei. Über 50% der Befragten gaben an, dass sie anhaltende psychische Probleme erleben, darunter ausgeprägte depressive Symptome und Schlafprobleme. Alarmierend ist, dass 70% der stark belasteten Jugendlichen keine psychologische Hilfe in Anspruch nehmen wollen.

Wachsendes Unbehagen

Zusätzliche Daten aus dem Kindergesundheitsbericht 2023 verdeutlichen, dass die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen durch die Corona-Pandemie und laufende Krisen weiter verschlechtert ist. Etwa acht Millionen Jugendliche in Deutschland sind betroffen, insbesondere Mädchen leiden häufig unter psychischen Symptomen wie Angst- und Essstörungen. Die Wartezeiten für Therapieplätze haben sich verdoppelt, was auf überlastete Gesundheits-, Schul- und Jugendhilfesysteme hinweist. Experten fordern daher präventive, lebensnahe Angebote, um chronische psychische Probleme zu verhindern.

Die Umfrage ergab auch, dass 48% der Jugendlichen an körperlichen Beschwerden ohne bekannte Ursache leiden und 80% sich mehr Auseinandersetzung mit seelischer Gesundheit in Schulen und Ausbildungsstätten wünschen. Ein weiterer besorgniserregender Aspekt ist der Konsum belastender Inhalte in sozialen Medien: Etwa 32% der Jugendlichen sind regelmäßig damit konfrontiert, was das Risiko für psychische Auffälligkeiten erhöht.

Die COPSYS-Studie und ihre Ergebnisse

Die COPSYS-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) war ebenfalls aufschlussreich. Sie zeigt, dass die Lebensqualität und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auch Jahre nach der Corona-Pandemie schlechter sind als zuvor. Rund 21% der jungen Menschen berichten von anhaltenden Beeinträchtigungen und 22% leiden weiterhin unter psychischen Auffälligkeiten. Sorgen über Kriege, wirtschaftliche

Unsicherheiten und die Klimakrise sind weit verbreitet. Besonders auffällig ist, dass 72% der berichtenden Kinder und Jugendlichen im Herbst 2024 wegen Kriegen besorgt sind.

Die verschlechterte Lebensqualität ist ein zentrales Thema, wobei Kinder aus benachteiligten Verhältnissen besonders gefährdet sind. Hinzu kommt, dass 21% der Befragten angeben, sich einsam zu fühlen, ein Anstieg im Vergleich zu 14% vor der Pandemie.

Empfehlungen und Ausblick

Um die Situation zu verbessern, empfehlen die Forscher eine Stärkung des Vertrauens in die Politik durch transparente Kommunikation sowie einen Ausbau von Therapieangeboten. Zudem sollten Erwachsene sensibilisiert werden, um Jugendliche besser unterstützen zu können. Ein stärkerer Fokus auf die psychische Gesundheit im Bildungssystem könnte ebenfalls helfen, potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen und anzugehen.

Insgesamt zeigt sich, dass die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland einem großen Risiko ausgesetzt ist. Eine gesellschaftliche Auseinandersetzung mit diesem Thema ist unabdingbar, um den Herausforderungen der Zukunft angemessen zu begegnen. Eine nachhaltige Lösung erfordert vielschichtige Ansätze und eine enge Zusammenarbeit zwischen Schulen, Gesundheitseinrichtungen und der Politik.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Globale Krisen, Wirtschaftliche Unsicherheiten, Klimawandel, Pandemie
Ort	Regensburg, Deutschland
Quellen	• www.uni-regensburg.de • www.aerzteblatt.de • www.uke.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de