

Bern, 30. August 2022

Medienmitteilung

Die Corona-Pandemie wirkt nach: Psychische Probleme bei Jugendlichen nehmen nicht ab – die Mehrheit schaut sorgenvoll in die Zukunft

Auch mehr als zwei Jahre nach Coronausbruch leiden viele Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Kanton Bern unter Angst, Depressivität, sozialem Rückzug und körperlichen Beschwerden. Mehr als die Hälfte der Befragten blickt mit Sorge in die Zukunft. Besonders betroffen sind Jugendliche ab 14 Jahren. Das zeigt die Corona-Studie der Universität Bern und des Verbands offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern (voja), bei der 35'000 Personen im Alter zwischen 11 und 21 Jahren aus dem Kanton Bern angeschrieben wurden.

Wie hat die Pandemie das Befinden junger Menschen verändert? Wie stark wirkt sie nach? Dazu führten die Universität Bern und der Verband offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern (voja) mit 21 Gemeinden und Städten eine Studie mit zwei Befragungswellen durch, die möglichst repräsentativ ist und auch vulnerable Familien erreicht. Dafür wurden 35'000 junge Menschen zwischen 11 und 21 Jahren im Kanton Bern per Brief angeschrieben und zur anonymen Online-Umfrage eingeladen. Die erste Befragung fand zwischen Juni und September 2021 statt und die zweite zwischen März und Mai 2022. Bei der ersten Umfrage nahmen 3'579 Personen und bei der zweiten Umfrage 2'885 Personen teil.

Ängste, Depressivität, Rückzug und Zukunftssorgen

Zwischen 19 und 31 Prozent der Befragten fühlten sich psychisch belasteter als vor der Corona-Pandemie, wie die CORABE-Studie (Corona-Studie im Kanton Bern) zeigt. Nebst emotionalen Problemen wie Angst, Depressivität und sozialem Rückzug haben auch körperliche Probleme – zum Beispiel Kopfschmerzen – zugenommen. Häufige Stimmungswechsel, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Mangel an Energie, permanente Müdigkeit und Sorgen: Aus diesen Bereichen stammen die meisten der in den beiden Befragungen genannten Veränderungen. Eine überdurchschnittlich hohe Anzahl der Befragten berichtete dabei über psychische Auffälligkeiten, die sich teils auch körperlich äussern. Besonders betroffen sind Jugendliche ab 14 Jahren.

Auffallend ist ausserdem, dass sich die Mehrheit der jungen Menschen (53%) Sorgen um die Zukunft macht. Am häufigsten betreffen diese Sorgen schulische und berufliche Herausforderungen im Rahmen von Leistungsanforderungen und beim Übergang in die Lehre und das Berufsleben. Auch Zukunftssorgen, der Wunsch nach weniger Stress und mehr Selbstvertrauen und zwischenmenschliche Beziehungen zu Gleichaltrigen belasten die jungen Menschen. Auch diese Studie bestätigt damit eindrücklich, dass Peers bei Jugendlichen am wichtigsten sind. Bei 84% der Befragten stehen Freund*innen als Bezugspersonen an erster Stelle.

Zwischen 10 und 13 Prozent der Befragten berichteten aber auch über Verbesserungen im Rahmen der Corona-Pandemie. Beispielweise litten sie durch die reduzierten sozialen Kontakte und Anforderungen weniger unter Ängsten, Depressivität und aggressiven Problemen als früher.

Keine Abnahme der psychischen Probleme zwischen Sommer 2021 und Frühling 2022

Das Befinden hat sich zwischen den beiden Befragungen nicht wesentlich verändert. Im Sommer/Frühherbst 2021 ging es laut eigener Aussage zwischen 19 und 31 Prozent der Befragten psychisch und teilweise auch körperlich während der Corona-Pandemie schlechter; im Frühling 2022 waren es immer noch zwischen 23 und 30 Prozent. In der zweiten Befragung erklärten junge Menschen zusätzlich, dass sie im Vergleich zu früher lieber allein sein möchten, häufiger Streit hätten und mehr Kopfschmerzen verspüren würden.

Zu beiden Messzeitpunkten lag die Rate der behandlungsbedürftigen psychischen Probleme (mit Ausnahme von aggressiven Problemen) deutlich höher als man erwarten würde. Deshalb empfehlen Forschung und Praxis ein langfristiges Monitoring der psychischen Probleme unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse der jungen Leute.

Das Wissen über psychische Probleme und bestehende Hilfsangebote ist bei einigen Teilnehmenden sehr gut, bei anderen jedoch kaum vorhanden. So gibt von den Befragten jede 4. bis 5. Person an, nicht zu wissen, wo sie sich bei Problemen Hilfe holen könnte. Aus diesem Grund erhalten Menschen möglicherweise keine Unterstützung, obwohl sie diese benötigen würden. Deshalb ist es wichtig, bei jungen Menschen das Wissen über mögliche Hilfsangebote und Frühwarnzeichen psychischer Probleme zu vergrössern. Dies sollte möglichst niederschwellig geschehen, was eine enge Zusammenarbeit der Schulen / Schulsozialarbeit, Familien, der offenen Kinder- und Jugendarbeit sowie weiteren Institutionen erforderlich macht, die junge Menschen begleiten und bei Bedarf zeitnah und niederschwellig unterstützen können.

Wie können Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene konkret unterstützt werden? Was hilft?

Was bedeuten diese Ergebnisse konkret für die Praxis? Diese Frage wurde gemeinsam mit den Stellenleiter*innen der Kinder- und Jugendfachstellen des Kantons Bern analysiert und diskutiert. Folgende konkrete Massnahmen wurden definiert:

Es ist wichtig, dass Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei Bedarf bei der Bewältigung von «Lebensentwicklungsaufgaben» und beim Schaffen von Zukunfts-Perspektiven Unterstützung erhalten.

Diese kann konkret darin bestehen:

- den Jugendlichen bei der Suche nach Schnupperlehren, Praktika und Lehrstellen zu helfen und den **Bewerbungsprozess** zu begleiten sowie die Hürden für Bewerbungen zu senken.
- junge Menschen dabei zu unterstützen, die **eigene Balance** zu finden, also z.B. eine gute Tagesstruktur festzulegen, Strategien fürs Selbstmanagement und im Umgang mit Stress zu entwickeln und für sich selbst Perspektiven zu schaffen.
- ihnen Highlights und «**Inseln**» der **Freude** zu ermöglichen; regelmässig stattfindende (auch in Zeiten der Pandemie) Feste, Lager und Projekte geben Halt und Struktur, bereiten Freude und geben Hoffnung und bieten die Möglichkeit, aus der Alltagsroutine auszubrechen.

- den jungen Menschen niederschwellig **Wissen über Ängste und Depressionen und über Hilfsangebote zur Stärkung der psychischen Gesundheit** zu vermitteln. Entscheidend sind dabei passende und attraktive Kanäle (z.B. soziale Medien).
- **physische Räume** zur Verfügung stellen, wo sich Jugendliche treffen und austauschen können.

Die erste Studie

Die CORABE-Studie führt eine [internationale Studie](#) der Universitäten Zürich (Prof. Dr. phil. Markus A. Landolt) und der Universität Bern (Prof. Dr. phil. Stefanie J. Schmidt) fort, die im deutschsprachigen Raum durchgeführt wurde. Sie untersuchte anhand einer selbst-selektierten Stichprobe über ein Jahr hinweg (Basiserhebung: 1. Lockdown – April/Mai 2020; nach 3 Monaten, nach 6 Monaten und nach 12 Monaten) die psychischen Probleme von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 1-19 Jahren.

Auskunft

- **Prof. Dr. phil. Stefanie J. Schmidt**, Professorin für Klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters, Universität Bern, 031 684 82 63, stefanie.schmidt@unibe.ch
- **Viviane Marti**, Leiterin der Fach- und Geschäftsstelle Verband offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern (voja), viviane.marti@voja.ch, 076 / 830 10 92
- **Jonathan Gimmel**, Präsident Verband offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern (voja), 079 412 01 19

Weitere Informationen unter https://www.kpkj.psy.unibe.ch/forschung/corabe/index_ger.html und unter: www.voja.ch

Verband voja

Der Gemeindeverband offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern (voja) repräsentiert seit 1999 die professionelle offene Kinder- und Jugendarbeit im Kanton Bern.

Der Verband fördert die fachliche Qualität und die Entwicklung der offenen Kinder- und Jugendarbeit im Kanton Bern. Er unterstützt die Sitzgemeinden bei Aufbau, Entwicklung und finanzieller Sicherung des Angebots und die Trägerschaften im Bestreben um deren institutionelle Entwicklung.

Der Verband für offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern zählt heute insgesamt 228 Mitgliedergemeinden, 35 Sitzgemeinden und 813'000 Einwohner*innen der Mitgliedsgemeinden.

Offene Kinder- und Jugendarbeit (OKJA)

Die offene Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) fokussiert nebst Familie und Schule den dritten zentralen Sozialisationsort im Sozialraum: die Freizeit. OKJA findet vorwiegend im ausserschulischen, -beruflichen und -familiären Rahmen statt und wirkt in vielen Gemeinden als einziges professionelles Bindeglied zwischen den unterschiedlichen Sozialisationsorten im Sozialraum.

Die OKJA begleitet und fördert Kinder und Jugendliche auf dem Weg zur Selbständigkeit und setzt sich dafür ein, dass sie im Gemeinwesen sozial, kulturell und politisch integriert sind, sich wohl fühlen, sich an den Prozessen der Gesellschaft beteiligen und Verantwortung für sich und die Gesellschaft übernehmen.