

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Resilienz, Risiken und Handlungsmöglichkeiten – ein Überblick für Eltern,
Lehrkräfte und alle, die junge Menschen begleiten.

Olav Schwarz; M.Sc. Psychologie

KAPITEL 1

Die aktuelle Lage – Psychische Gesundheit in Krisenzeiten

Wie geht es Kindern und Jugendlichen wirklich? Die Daten zeigen: Seit den globalen Krisen der letzten Jahre hat sich die psychische Gesundheit junger Menschen messbar verschlechtert – mit weitreichenden Folgen für Entwicklung und Alltag.

Psychische Belastungen durch globale Krisen

Die **COPSY-Studie (2020–2024)** belegt eine deutliche Verschlechterung der psychischen Gesundheit seit Pandemiebeginn. Im Herbst 2024 zeigen noch immer **27 % der Kinder und Jugendlichen** klinisch relevante psychische Auffälligkeiten.

Hinzu kommt eine zunehmende Sorgenbelastung durch Krieg, Klimawandel und wirtschaftliche Unsicherheit – Themen, die junge Menschen täglich in den Medien begegnen und emotional belasten.





„Krisen prägen die Seele junger Menschen.“

Kinder und Jugendliche wachsen heute in einer Welt auf, die von Unsicherheit geprägt ist – das hinterlässt Spuren.

Risikofaktoren für psychische Probleme

Nicht alle Kinder tragen das gleiche Risiko. Bestimmte familiäre, soziale und individuelle Faktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, psychische Probleme zu entwickeln – und ihre frühzeitige Kenntnis ermöglicht gezieltes Handeln.

Familiäre und soziale Risikofaktoren

Elterliche Faktoren

Niedrige elterliche Bildung und psychische Erkrankungen der Eltern erhöhen das Risiko für Kinder signifikant. Elterliches Wohlbefinden überträgt sich direkt auf das Kind.

Sozioökonomische Benachteiligung

Die **KiGGS-Studie** zeigt: Kinder aus einkommensschwachen Familien weisen häufiger psychische Auffälligkeiten auf. Armut schränkt Ressourcen, Teilhabe und Unterstützung ein.

Medien & Isolation

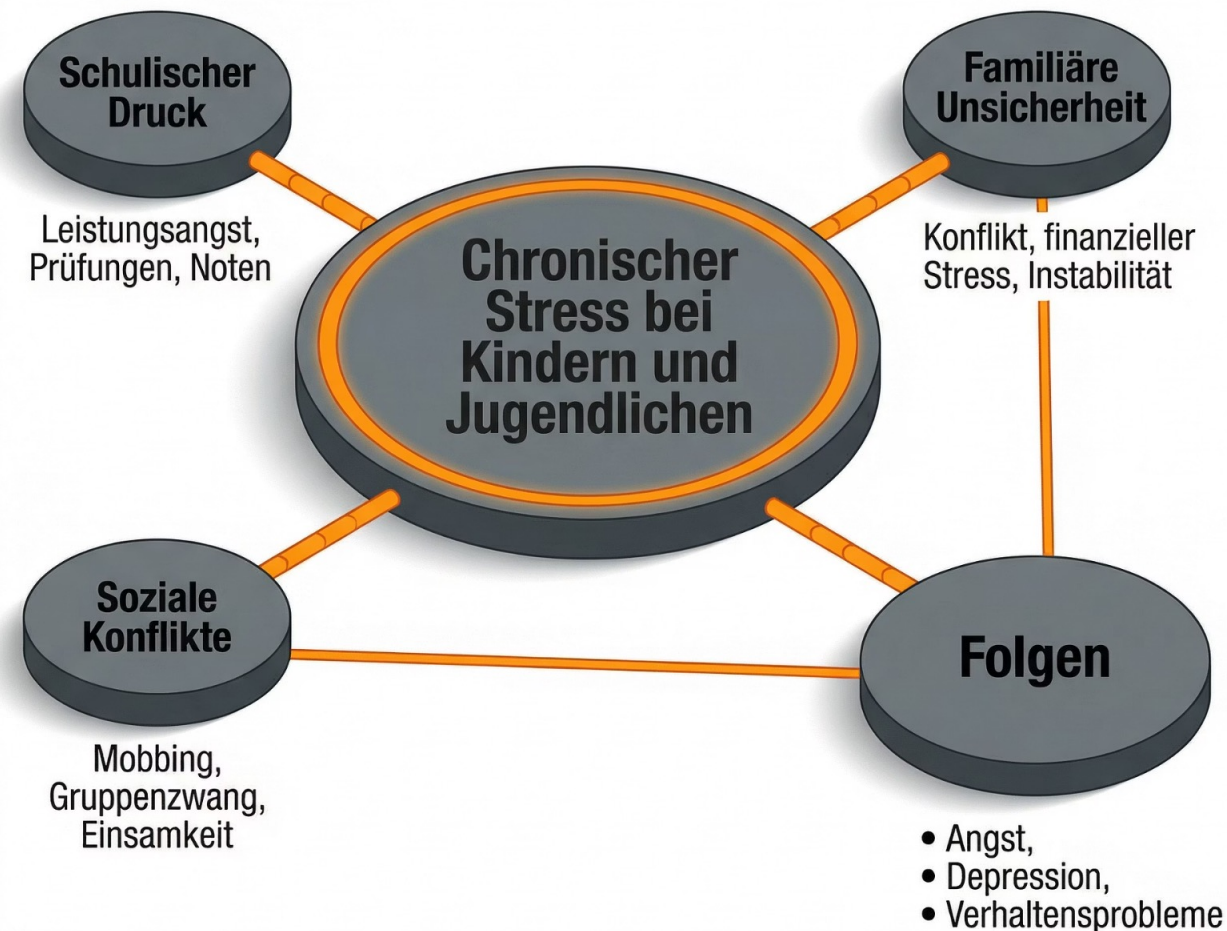
Hoher Medienkonsum und soziale Isolation – verstärkt durch Pandemie-Erfahrungen – gelten als zusätzliche Belastungsfaktoren, besonders im Jugendalter.

Stress als zentraler Risikofaktor

Chronischer Stress beeinträchtigt die kognitive und emotionale Entwicklung nachhaltig. Das Gehirn junger Menschen reagiert besonders sensibel auf anhaltende Belastungen.

Typische Stressoren umfassen Leistungsdruck in der Schule, soziale Konflikte mit Gleichaltrigen sowie Unsicherheiten im familiären Umfeld.

Unbehandelt können Stressreaktionen zu **Angststörungen**, **Depressionen** und Verhaltensauffälligkeiten führen – ein frühzeitiges Eingreifen ist entscheidend.



Resilienz – Was schützt Kinder und Jugendliche?

Resilienz ist die Fähigkeit, trotz widriger Umstände seelisch gesund zu bleiben. Sie ist kein Persönlichkeitsmerkmal, sondern erlernbar – und wird durch das soziale Umfeld maßgeblich gefördert.

Resilienzfaktoren im Überblick

Sichere Bindungen


Verlässliche, liebevolle Beziehungen zu Eltern und Bezugspersonen sind der **wichtigste Schutzfaktor** für psychische Gesundheit.

Soziale Unterstützung

Freundschaften, Klassengemeinschaft und ein positives Schulklima stärken das Gefühl der Zugehörigkeit und Sicherheit.

Persönliche Kompetenzen

Selbstwirksamkeit, Problemlösefähigkeit und Emotionsregulation befähigen Kinder, Herausforderungen aktiv zu bewältigen.



„Resilienz – innere Stärke trotz Sturm.“

Wie ein Baum mit tiefen Wurzeln: Kinder, die starke Bindungen und Kompetenzen entwickeln, können auch schwere Zeiten überstehen.

KAPITEL 4

Typische psychische Auffälligkeiten und Störungen

Psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter sind häufiger als oft angenommen – und werden zu oft erst spät erkannt. Ein grundlegendes Wissen über typische Störungsbilder ermöglicht frühzeitiges Handeln.

Häufige Störungsbilder bei Kindern und Jugendlichen

Angst & Depression

Seit der Pandemie deutlich angestiegen – oft über lange Zeit unerkant, da Betroffene Symptome verbergen oder bagatellisieren.

ADHS & Verhaltensstörungen

Beeinträchtigungen in Schule, Familie und sozialen Beziehungen; erfordern frühzeitige Diagnose und interdisziplinäre Unterstützung.

Essstörungen & Psychosomatik

Zunahme bei Jugendlichen, besonders bei Mädchen. Häufig Ausdruck von emotionalem Stress und dem Bedürfnis nach Kontrolle.

Frühe Warnzeichen erkennen

Viele psychische Erkrankungen beginnen mit **schleichenden Veränderungen**, die im Alltag leicht übersehen werden. Eltern und Lehrkräfte spielen eine Schlüsselrolle bei der frühzeitigen Wahrnehmung.

📌 Je früher Unterstützung einsetzt, desto besser die Prognose. Frühzeitig professionelle Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche – sondern von Stärke.

→ Sozialer Rückzug

Isolation von Freunden und Familie, nachlassendes Interesse an Hobbys

→ Schlaf- & Konzentrationsprobleme

Einschlafstörungen, Alpträume, Vergesslichkeit, Unruhe im Unterricht

→ Stimmungs- & Leistungsveränderungen

Anhaltende Reizbarkeit, Weinerlichkeit, unerklärlicher Leistungsabfall

Was können Eltern tun?

Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen im Leben eines Kindes. Ihr Verhalten, ihre Haltung und ihre Kommunikation haben einen tiefgreifenden Einfluss auf die psychische Gesundheit ihrer Kinder.

Eltern als erste Schutzinstanz

1

Sichere Bindung

Emotionale Sicherheit durch liebevolle, verlässliche Zuwendung – das Fundament psychischer Gesundheit.

2

Offene Kommunikation

Raum schaffen für Gefühle, Sorgen und Fragen – ohne Bewertung, mit echtem Interesse und Empathie.

3

Struktur & Rituale

Vorhersehbare Tagesabläufe, gemeinsame Mahlzeiten und feste Rituale geben Halt und Orientierung.

Praktische Tipps für Eltern



Stressbewältigung üben

Entspannungsübungen, Atemtechniken oder Bewegung gemeinsam im Alltag integrieren.



Mediennutzung begleiten

Bildschirmzeiten bewusst steuern, Inhalte besprechen und gemeinsam Medienpausen einplanen.



Fachberatung rechtzeitig

Bei anhaltenden Auffälligkeiten frühzeitig Kinderarzt, Schulpsychologe oder Beratungsstelle aufsuchen.

Die Rolle der Schule

Kinder und Jugendliche verbringen einen Großteil ihres Tages in der Schule. Damit ist Schule nicht nur Lern- sondern auch **Lebensort** – und trägt eine besondere Verantwortung für psychische Gesundheit.

Schule als wichtiger Schutz- und Lernort



Mentale Gesundheitskompetenz

Evidenzbasierte Programme wie **mGeKo** fördern Wissen über psychische Gesundheit – bei Schülerinnen und Lehrenden gleichermaßen.



Sensibilisierung von Lehrkräften

Fortbildungen helfen Lehrkräften, Warnzeichen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren – ohne zu überfordern.



Wertschätzendes Schulklima

Ein positives, inklusives Klassenklima mit klaren Regeln und gegenseitigem Respekt wirkt als starker Schutzfaktor.

Beispiele erfolgreicher Schulprogramme

Zahlreiche Schulen setzen erfolgreich auf strukturierte Ansätze, die psychische Gesundheit systematisch stärken – mit messbaren Ergebnissen.

Resilienz- & SEL-Programme

Stärkung sozial-emotionaler Kompetenzen wie Empathie, Selbstregulation und Konfliktlösung im regulären Schulbetrieb.

Peer-Mediation & Anti-Mobbing

Ausgebildete Schülerinnen und Schüler übernehmen Verantwortung im sozialen Miteinander und stärken die Gemeinschaft.

Externe Kooperationen

Enge Zusammenarbeit mit Schulpsychologen, Jugendhilfe und Beratungsstellen schafft ein verlässliches Unterstützungsnetz.

Fazit: Gemeinsam für die psychische Gesundheit junger Menschen



Grundvoraussetzung

Psychische Gesundheit ist kein Luxus – sie ist die Basis für gelingende Entwicklung, Lernen und soziales Miteinander.



Resilienz wirkt

Krisen verstärken Risiken – doch starke Bindungen, Kompetenzen und soziale Unterstützung schützen wirksam.



Gemeinsame Verantwortung

Eltern und Schulen tragen gemeinsam Verantwortung – mit Wissen, Empathie und gezielten Maßnahmen. **Jetzt handeln!**