

Handout: Andrea Jesser

## Die Folgen der Pandemie für die Psyche Jugendlicher

Psychische Belastungen sind seit Beginn der Covid-19 Pandemie im Vergleich zu der Zeit davor stark angestiegen – in der Allgemeinbevölkerung, aber insbesondere bei jüngeren Menschen.

Am stärksten betroffen sind die 14-20-Jährigen und hier besonders Mädchen, Jugendliche mit diversem Geschlecht und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Auch sozio-ökonomische Hintergründe wirken sich auf psychische Belastungen aus.

Insbesondere leiden Jugendliche unter schulischen Belastungsfaktoren – schulische Anforderungen, Leistungsdruck und schulische Ängste werden von den Jugendlichen angeführt.

In Umfragen aus der Zeit von Distance Learning und Unterricht in geteilten Klassen berichten die Jugendlichen auch davon, sich von Lehrer\*innen und Eltern mit schulischen Aufgaben alleingelassen zu fühlen und im ständig wechselnden Alltag keine Routinen finden zu können.

Sehr deutlich zeigen sich Zukunftsängste bei jungen Menschen hinsichtlich weiterer Ausbildungs- und Berufswege, aber auch allgemeiner in Bezug auf die Möglichkeit auf ein „gutes Leben“.

Fehlende Möglichkeiten, sich mit Freund\*innen und Peers zu treffen werden in Zusammenhang mit Covid-bezogenen Maßnahmen ebenfalls häufig als Belastung genannt. Umgekehrt sind soziale Kontakte und Freizeitaktivitäten gemeinsam mit Freund\*innen die wichtigste Ressource, um mit Belastungen umgehen zu können.

Das zeigt die große Bedeutung des Lebensraums Schule und der Bedeutung von Gleichaltrigen für das Leben junger Menschen. Schulschließungen gilt es zukünftig sehr sorgfältig abzuwägen.

Sehr viele Jugendliche wünschen sich Unterstützung, um mit Problemen besser umgehen zu können – niederschwellige professionelle Hilfe und Angebote, Information und Aufklärung, Entstigmatisierung.

Professionelle Unterstützung wird bisher aber vergleichsweise wenig wahrgenommen, was auf einen Mangel an entsprechend niederschweligen Angeboten oder fehlende Zugangsmöglichkeiten hindeutet.