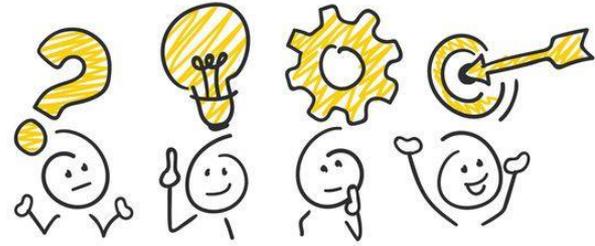


Dr. Lisa Hasenbein



Chancen und Risiken für gesundes Aufwachsen: Ein Blick in die Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

09.10.2024, Gesundheitskonferenz des Gesundheitsbeirats der Landeshauptstadt München



Deutsches Jugendinstitut e. V.
Nockherstraße 2
D-81541 München

Postfach 90 03 52
D-81503 München

Telefon +49 89 62306-0
Fax +49 89 62306-162

www.dji.de

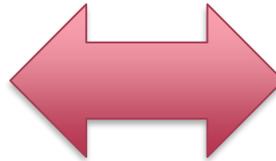
Gesundes Aufwachsen – Was bedeutet das eigentlich?

> 80%

der 12- bis 19-Jährigen beschreiben ihren Gesundheitszustand als „sehr gut“ oder „gut“

~ 1%

der Jugendlichen bezeichnet den eigenen Gesundheitszustand als „schlecht“ oder „sehr schlecht“



10 – 30%

der jungen Menschen haben eine diagnostizierte psychische Erkrankung bzw. psychische Auffälligkeiten

Quelle: AID:A 2019/2023

Quellen: COPSYP (Reiß u.a. 2023; Ravens-Sieberer u.a. 2022), DAK (Witte u.a. 2023)

Der DJI-Survey AID:A – Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten

- Daten zu Lebenslagen, Alltagspraxen und Einstellungen von Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Familien in Deutschland
- Hauptbefragung alle 4 Jahre, Zwischenbefragung jeweils nach 2 Jahren
- Zufallsstichprobe, haushaltsbasiertes Befragungsdesign
- Zielpersonen: Personen zwischen 0 bis 32 Jahre; ab 12 Jahren vollständig selbst befragt
→ Befragte zwischen 12 und 32 Jahren: ~ 6.000 in den Befragungswellen 2019-2023

AID:A
AUFWACHSEN IN DEUTSCHLAND:
ALLTAGSWELTEN



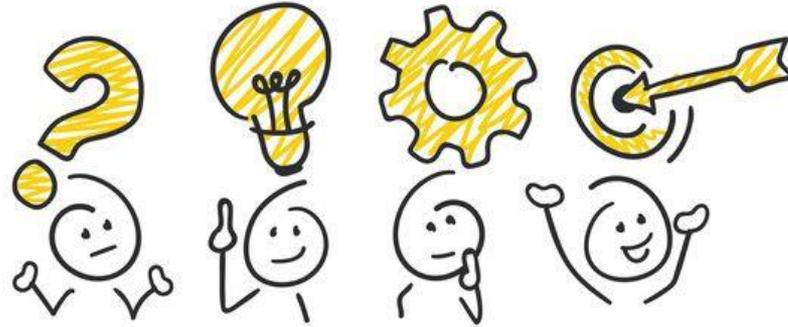
Gesundes Aufwachsen – Was bedeutet das eigentlich?

Die Definition der WHO (gemäß Constitution of the World Health Organization, 1948)

“ **Gesundheit** als
Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens
und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“

Wohlbefinden (engl. Well-being):
unterschiedliche disziplinäre Zugänge;
Bezüge zu Selbstwert, Selbstwirksamkeit,
Lebenszufriedenheit, Lebensqualität

Alterstypische Anforderungen des Jugendalters



Wer bin ich?

Wo will ich im Leben hin?

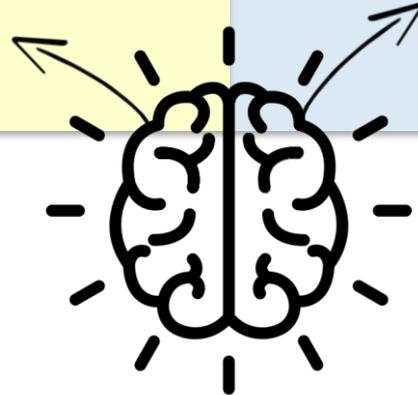
...

Erwachsenwerden aus Sicht der Neurowissenschaften

Was Jugendliche besonders vulnerabel und gleichzeitig anpassungsfähig macht

**Abbau grauer Substanz
und Aufbau weißer Substanz,
hohe Plastizität**

- Umstrukturierung und „**organisiertes Aufräumen**“
- ggf. vorübergehende Leistungsver schlechterung und insgesamt kognitiver Leistungsschub



**Frühere Entwicklung des
Belohnungs- verglichen
mit dem Kontrollsystem**

- stark **emotional** gesteuertes Verhalten
- besondere **Sensitivität für sozial-affektive Reize**, flexible Zielprioritäten, Risikoaffinität

Gesundes Aufwachsen – Was bedeutet das eigentlich?

Krisen können als Wendepunkte verstanden werden, als spezifische Phasen oder Ereignisse, die eine akute Herausforderung darstellen und mit teils einschneidenden – sowohl negativen als auch positiven – Veränderungen einhergehen.

(Hobbs, 1984; Schubert & Klein 2020)

„die jungen Menschen“ gibt es nicht: Vielfalt der Lebenswelten



unterschiedliche
soziale Herkunft

verschiedene Regionen des
Aufwachsens

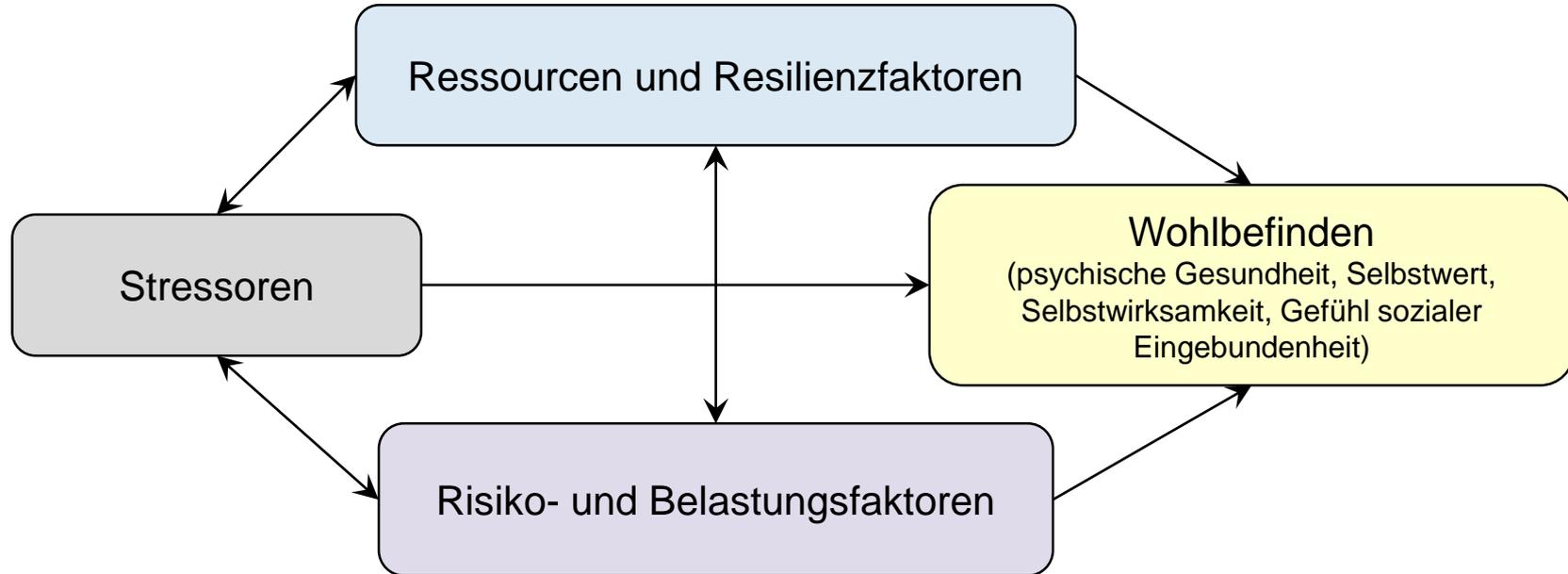
Vielfalt der geschlechtlichen
Identität

USW.

Inwiefern junge Menschen gesund aufwachsen
– das heißt Krisen erfolgreich bewältigen, anstatt unter andauernden
Belastungen zu leiden – hängt von einer Reihe von Faktoren ab.

Gesundes Aufwachsen – Was bedeutet das eigentlich?

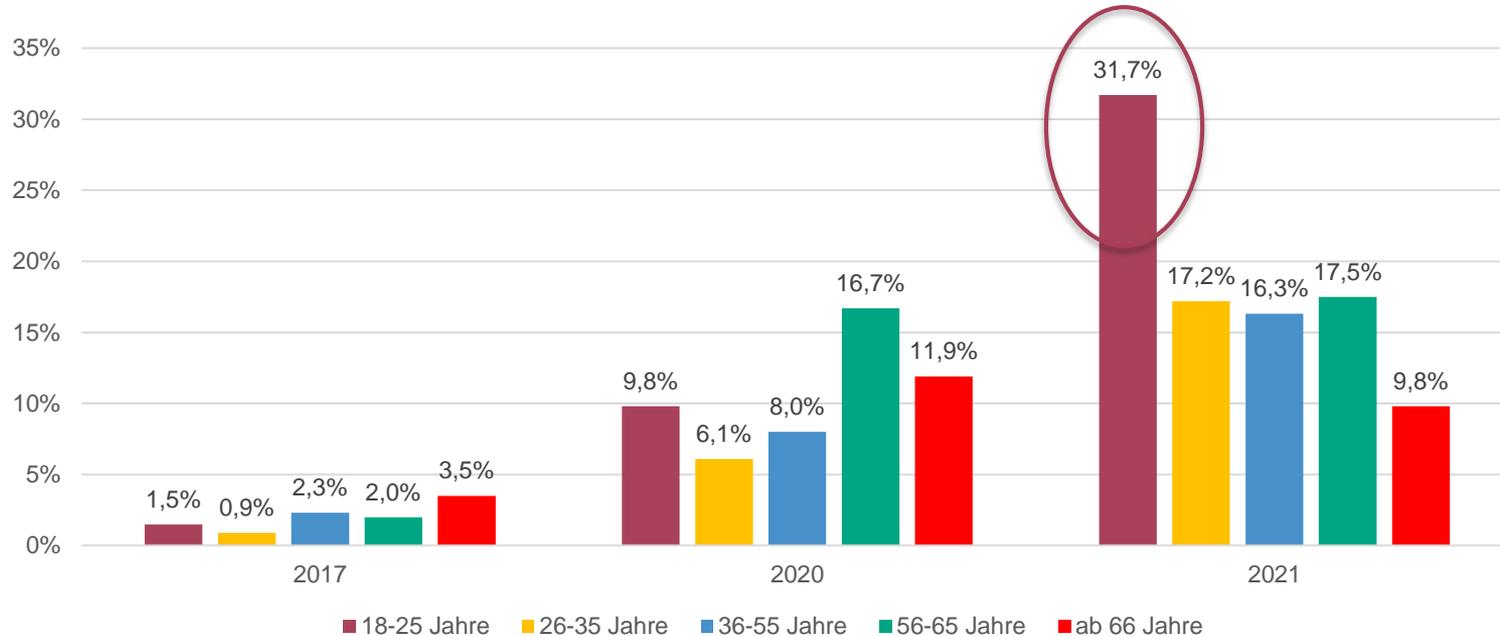
Psychologische Stress- und Resilienzmodelle



(Vereinfachte, integrierte Darstellung unterschiedlicher Stress- und Resilienzmodelle; siehe z.B. Ernst u.a. 2022)

Einsamkeit als Risiko- und Belastungsfaktor

Bsp. Anteil sehr häufig oder häufig einsamer Menschen in Bayern 2017-2021 nach Altersgruppen, eigene Darstellung

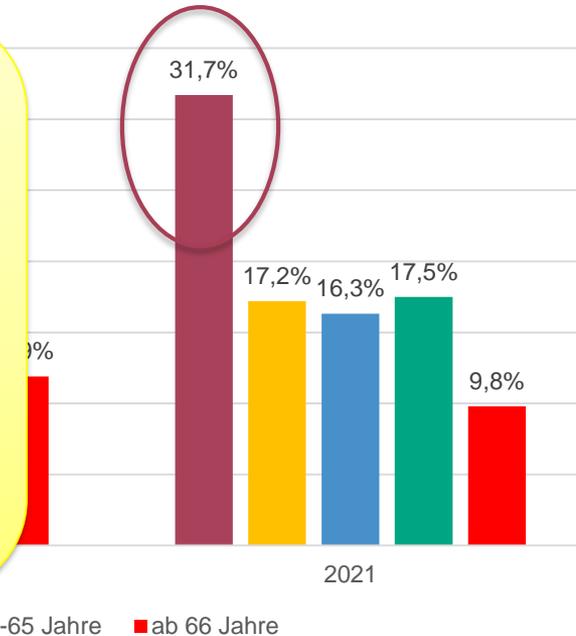


Quelle: Bericht des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, S. 44; Datenquelle: SOEP, Berechnungen: INIFES, gewichtete Daten

Einsamkeit als Risiko- und Belastungsfaktor

Bsp. Anteil sehr häufig oder häufig einsamer Menschen in Bayern 2017-2021 nach Altersgruppen, eigene Darstellung

- Wichtige Unterscheidung: **Vorübergehende vs. chronische Einsamkeit**
- Besondere Bedeutung im Jugendalter: **Lebensphasenübergänge** und kritische Lebensereignisse
- **Risikofaktoren** und Folgen der Einsamkeit können sich wechselseitig verstärken
- LSBTIQ Jugendliche und junge Menschen mit Behinderung/Beeinträchtigung fühlen sich besonders einsam



Quelle: Bericht des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, S. 44; Datenquelle: SOEP, Berechnungen: INIFES, gewichtete Daten

Einsamkeit als Risiko- und Belastungsfaktor



Einsamkeit ist in den letzten Jahren vermehrt als Belastung für junge Menschen in den Fokus gerückt (z.B. Schütz & Bilz 2023; Thomas 2022).

Insbesondere chronische Einsamkeit stellt ein Risiko für gesundes Aufwachsen dar.

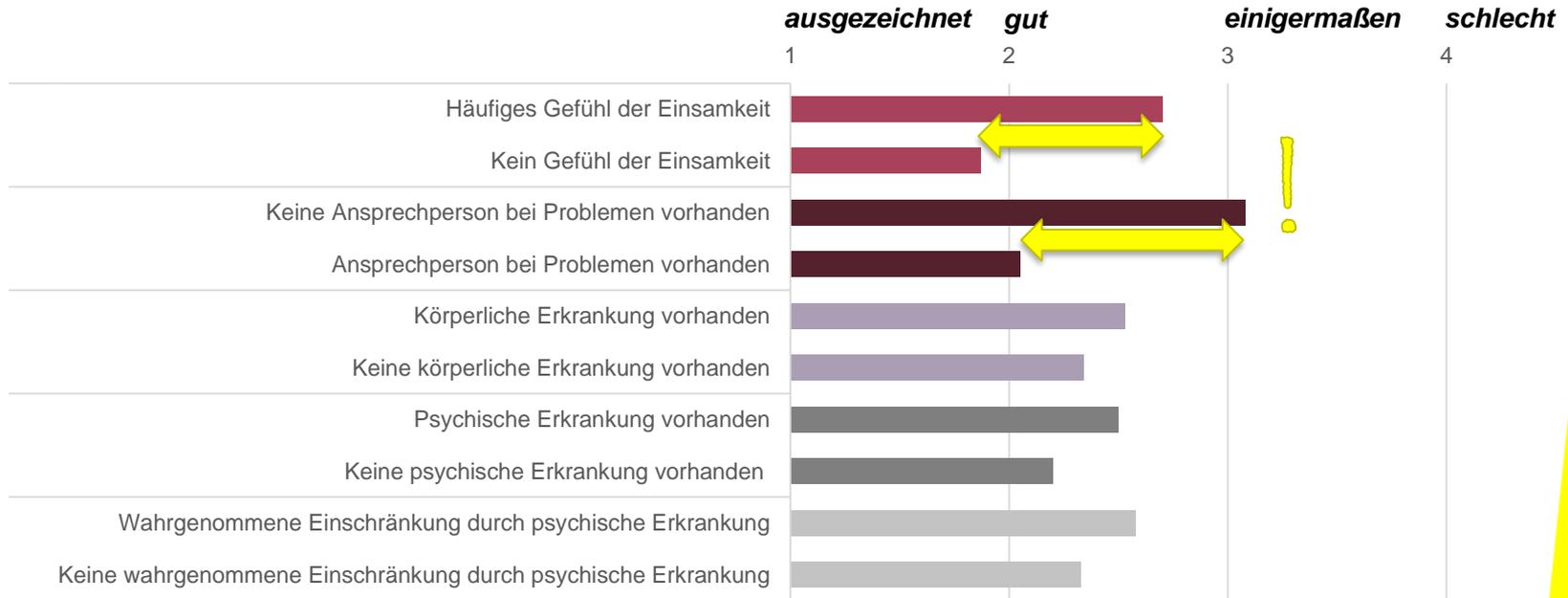


Ich glaube, das ist wirklich einfach dieses, dass man da das Gefühl hat, dass das niemand versteht. Und dass man damit alleine ist, und dass man damit auch immer, für immer alleine damit sein wird.“

(Zitat einer befragten transfemininen / nicht-binären Person, 25 Jahre, im Projekt „Jung, trans, nicht-binär“, gefördert vom BMFSFJ)

Einsamkeit als Risiko- und Belastungsfaktor

Subjektiver Gesundheitszustand von Jugendlichen



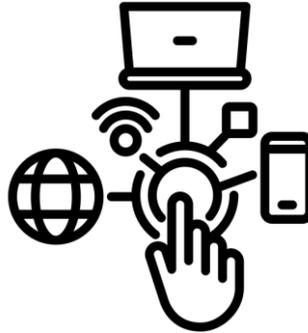
Quelle: CLS-Studie 1. Welle 2023; ungewichtete Daten; n=270 bis 752; Jugendliche von 16 bis 19 Jahren

Digitale Welten – Problem und Lösung zugleich

Aufwachsen ohne digitale Medien ist heute nicht mehr denkbar.

Vielfältige Möglichkeiten

- Kontakt, Gemeinschaft, Zugehörigkeit, soziale Anerkennung
- Raum zum Ausprobieren, Autonomieerleben, Identitätsentwicklung
- Unterhaltung und Information



Zusammenhang mit psychischer Gesundheit

- Einfluss auf Selbstwertgefühl
- Gefahr des Cybermobbing/ Cyberbullying
- „digitaler Stress“ / „digitaler Burnout“ durch Überreizung und Druck (FOMO)
- Sucht/Abhängigkeit

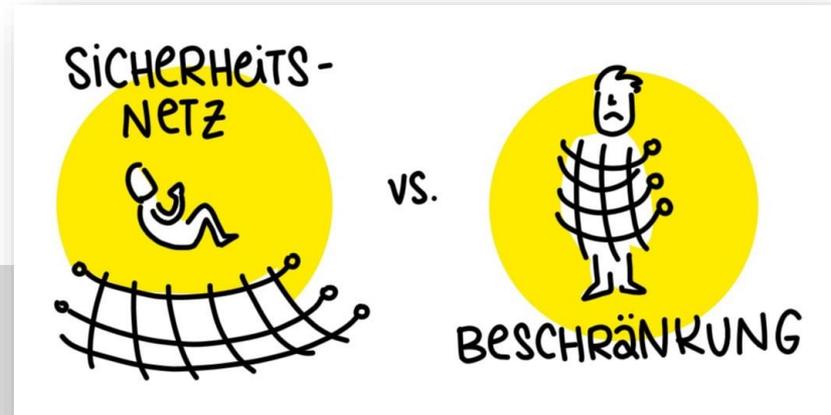
 Zentraler Faktor: Medienkompetenz

(z.B. Hefner & Knop, 2022; JIM, 2023; Herz & Tran, 2022; Hajok u.a. 2022)

Armut bzw. materielle Deprivation als Risikofaktor

Finanzielle Engpässe und materielle Deprivation gehen einher mit Einschränkungen der Gestaltungs- und Handlungsspielräume junger Menschen

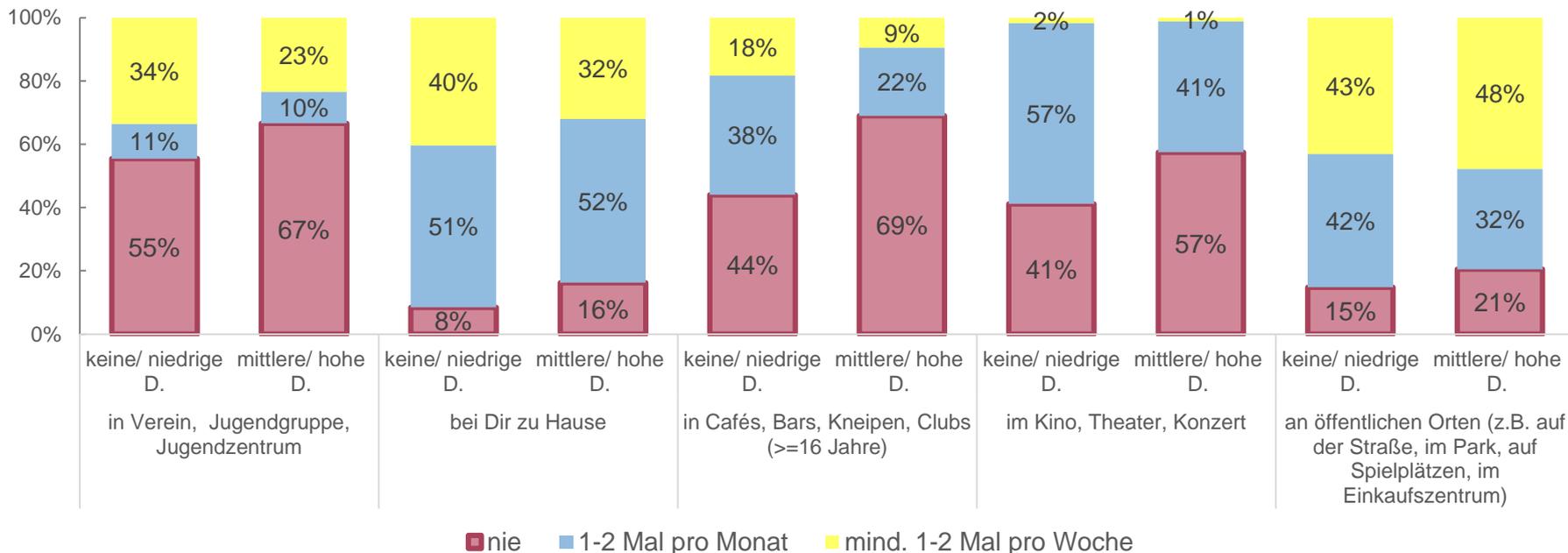
→ Limitierte Ressourcen = Risiken für ein gesundes Aufwachsen.



© Lorna Schütte

Soziale Beziehungen: Treffen mit Freund:innen – nicht für alle gleich

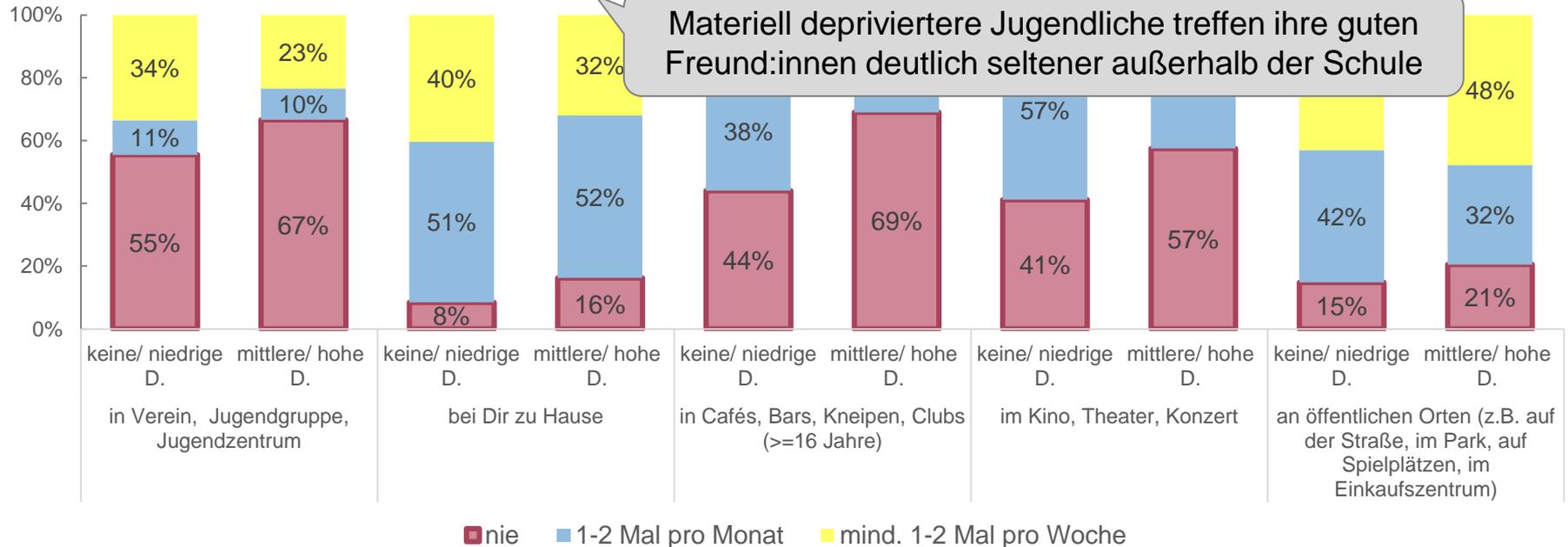
Frage: „Wie oft triffst Du Deine guten Freundinnen und Freunde...?“



Quelle: AID:A 2019, Altersgruppe: 12- bis 26-Jährige, n=2.522–4.102, gewichtete Daten

Soziale Beziehungen: Treffen mit Freund:innen – nicht für alle gleich

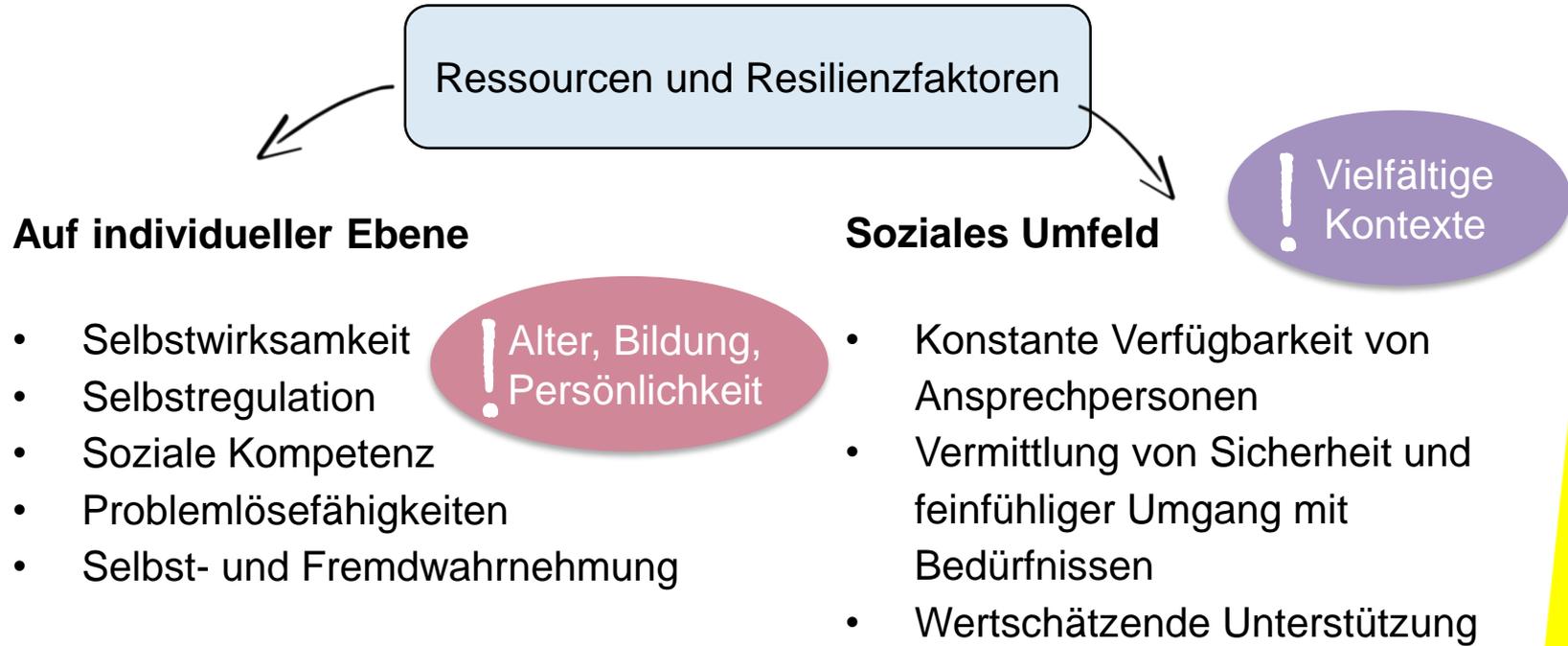
Frage: „Wie oft triffst Du Deine guten Freundinnen und Freunde...?“



Quelle: AID:A 2019, Altersgruppe: 12- bis 26-Jährige, n=2.522–4.102, gewichtete Daten

Das Zauberwort "Resilienz": Hohes Wohlbefinden – trotz aller Krisen?

Was mehr bzw. weniger resiliente junge Menschen unterscheidet



Freizeitaktivitäten – Ungleiche Gestaltungsspielräume

Noch unveröffentlichte Ergebnisse

Gesundes Aufwachsen und wie es unterstützt werden kann

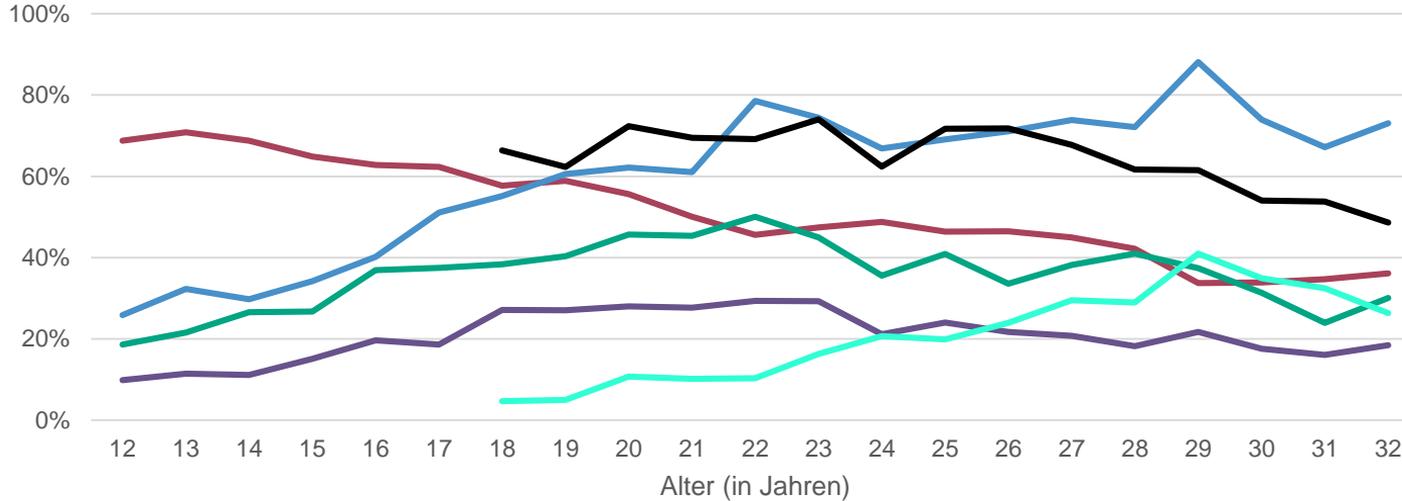


Gesundheit wird als ein integraler Bestandteil souveräner alltäglicher Lebensführung betrachtet und was diese unterstützt, wird als gesundheitsförderlich angesehen.

Dazu zählt die **Förderung von selbstbestimmten Lebensweisen, Kompetenzen, von Wohlbefinden und Lebensqualität**, aber auch die **Pflege von förderlichen materiellen, sozialen und ökologischen Ressourcen** und die Reduktion gesellschaftlich ungleich verteilter **Risiken, Stressoren und Belastungen.**“

(13. Kinder- und Jugendbericht, Deutscher Bundestag 2009, S. 53)

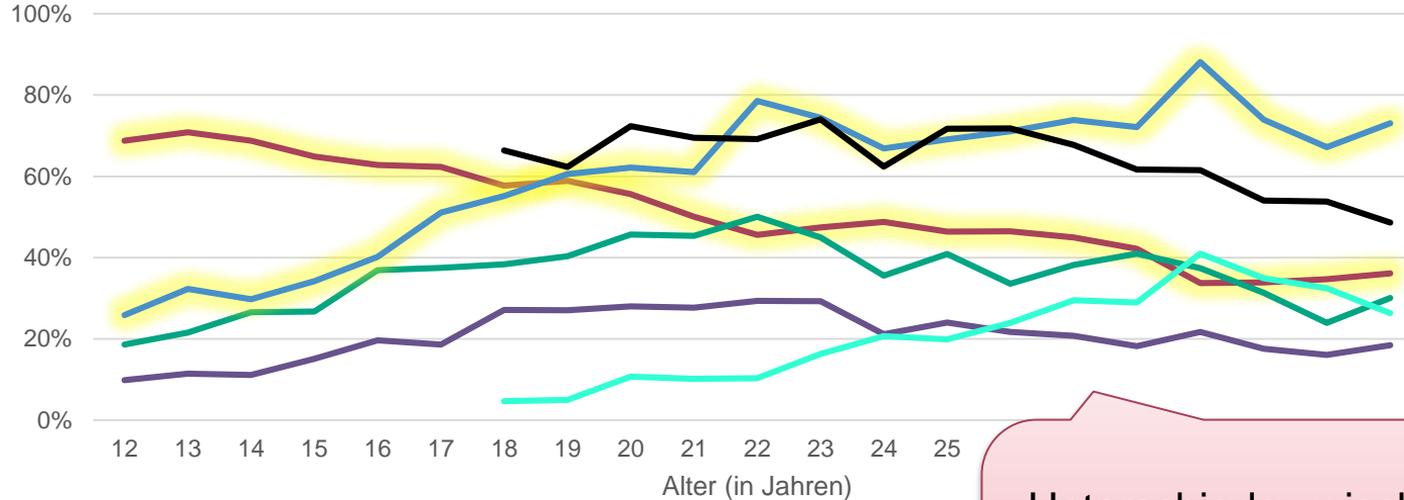
Zeitdruck: „Wie sehr hast du das Gefühl, dass...“



- Du Dir auch mal Auszeiten oder Zeiten des Nichtstuns leisten kannst?
- Du schnell Karriere machen sollst?
- Du mit der Schule/Ausbildung/Studium möglichst schnell fertig sein sollst?
- Du dich mit dem Erwachsenwerden beeilen sollst?
- Sie schnell Ihr eigenes Geld verdienen sollen?
- Sie möglichst schnell eine Familie gründen sollen? (wenn kein Kind im HH)

Quelle: AID:A 2019, 12- bis 32-Jährige, n = 2.574-5.994, 4-stufige Skala
(abgetragene Werte 3 = stark/4 = sehr stark), gewichtete Daten,
Berechnungen: Anne Berngruber

Zeitdruck: „Wie sehr hast du das Gefühl, dass...“



- Du Dir auch mal Auszeiten oder Zeiten des Nichtstuns leisten kannst?
- Du schnell Karriere machen sollst?
- Du mit der Schule/Ausbildung/Studium möglichst schnell fertig sein sollst?
- Du dich mit dem Erwachsenwerden beeilen sollst?
- Sie schnell Ihr eigenes Geld verdienen sollen?
- Sie möglichst schnell eine Familie gründen sollen? (wenn kein Kind im HH)

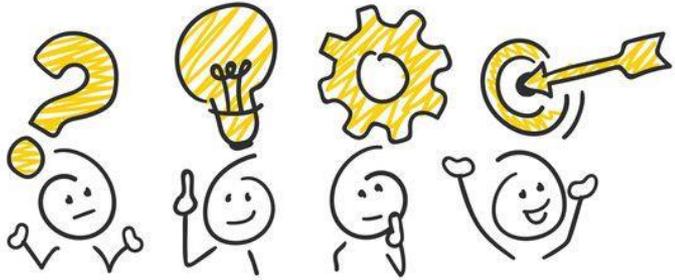
Unterschiede zwischen den Geschlechtern und je nach Grad der materiellen Deprivation

Quelle: AID:A 2019, 12- bis 32-Jährige, n = 2.574-5.994, 4-stufige Skala (abgetragen Werte 3 = stark/4 = sehr stark), gewichtete Daten, Berechnungen: Anne Berngruber

Chancen und Risiken für gesundes Aufwachsen: Ein Blick in die Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

ZUSAMMENFASSUNG

- Neben den Entwicklungsaufgaben und der Bewältigung des Alltags tragen Krisen zusätzlich zu einer höheren Belastung für junge Menschen bei
- Inwiefern junge Menschen gesund aufwachsen – das heißt Krisen erfolgreich bewältigen, anstatt unter andauernden Belastungen zu leiden – hängt von einer Reihe von Faktoren ab
- Soziale Beziehungen sind wichtiges Sicherheitsnetz – nicht nur in schwierigen Zeiten
- Sensibilisierung für Einsamkeit und Ageism – junge Menschen ernst nehmen
- Freiräume notwendiger denn je – niedrighschwellige Angebote schaffen, v.a. für vulnerablere Gruppen



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

dji
Deutsches
Jugendinstitut



Dr. Lisa Hasenbein
hasenbein@dji.de

Deutsches Jugendinstitut e. V.
Nockherstraße 2
D-81541 München

Postfach 90 03 52
D-81503 München

Telefon +49 89 62306-0
Fax +49 89 62306-162

www.dji.de

Literatur (aus der Präsentation und zum Weiterlesen)

Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe – AGJ (2023): FORUM Jugendhilfe 04/2023 – Mental Health.

Bayerischer Jugendring – BJR (2022): JUNG UND GESUND!? Psychische, physische und psychosoziale Gesundheit junger Menschen. Arbeitshilfe.

Bennis, W./Nanus, B. (1985): Leaders: The Strategies for Taking Charge. New York: Haper & Row.

Berngruber, A./Gaupp, N. (2022): Erwachsenwerden heute. Lebenslagen und Lebensführung junger Menschen. Stuttgart: Kohlhammer.

Brettner, J/Kuhn, J/Reisig, V. (2023): Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege: Wenn Einsamkeit krank macht – Bericht zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit in Bayern.

Deutscher Bundestag (2009): 13. Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland. Bundestagsdrucksache 16/12860. Berlin.

Deutscher Bundestag (2017): 15. Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland. Bundestagsdrucksache 18/11050. Berlin.

Ernst, G./Franke, A./Franzkowiak, P. (2022): Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aulärung (BZgA): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0>

Hajok, D./Krahner, L./Schlupp, J. (2022): Cybermobbing – Noch immer ein zentrales Risiko in der digitalen Welt? In: Jugend Medien Schutz-Report, 45. Jg., H. 5, S. 2–5.

Hajok, D./Kniazew, N./Le, T. H. N./Lindner, S. (2022): Social Media als Katalysator oder als Ausweg aus der Krise? Einflüsse von Instagram auf die Psychische Gesundheit Jugendlicher. In: Jugend Medien Schutz-Report, 45. Jg., H. 2, S. 2–6.

Henninger, M. (2016): Resilienz. In D. Frey (Hrsg.): Psychologie der Werte (S. 157–165). Berlin: Springer.

Hobbs, M. (1984): Crisis intervention in theory and practice: A selective review. In: British Journal of Medical Psychology, 57. Jg., S. 23–34.

Vortragende: Dr. Lisa Hasenbein | Datum: 09.10.2024

Kuger, S./Walper, S./Rauschenbach, T. (Hrsg.) (2021): Aufwachsen in Deutschland 2019. Alltagswelten von Kindern, Jugendlichen und Familien. Bielefeld: wbv.

Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina (Hrsg.) (2021): Kinder und Jugendliche in der Coronavirus-Pandemie: psychosoziale und edukative Herausforderungen und Chancen. 8. Ad-hoc-Stellungnahme zur Coronavirus-Pandemie.

Stenzel, S. (2022): (Sozial-)Psychologische Gesellschaftsveränderungen: Ambidextrisches Handeln in VUCA-Situationen. In S. Stenzel (Hrsg.): Die Zukunft des Coaching-Business. Berlin: Springer.

Tophoven, S. (2023): Kinder und Jugendliche in Armutslagen. Sozialpolitische Herausforderungen und Handlungspotenziale in der Kommune. 2023/5. DIFIS.

Ravens-Sieberer, U. u.a. (2022): Child and adolescent mental health during the COVID-19 pandemic: Results of the three-wave longitudinal COPSy study. In: Journal of Adolescent Health, 71. Jg., H. 5, S. 570–578.

Reiß, F. u.a. (2023): Epidemiologie seelischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse aus 3 Studien vor und während der COVID-19-Pandemie. In: Bundesgesundheitsblatt, 66. Jg., S. 727–735.

Rönnau-Böse, M./Fröhlich-Gildhoff, K. (2020): Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Kohlhammer Verlag.

Schnetzler S./Hampel, K./Hurrelmann, K. (2024): Trendstudie Jugend in Deutschland 2024. Verantwortung für die Zukunft? Ja, aber.

Schubert, Klaus/Martina Klein: Das Politiklexikon. 7., aktual. u. erw. Aufl. Bonn: Dietz 2020. Lizenzausgabe Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

Schütz, R./Bilz, L. (2023): Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter. Zur Verbreitung eines Risikofaktors für die psychische Gesundheit unter 11- bis 15-jährigen deutschen Schülerinnen und Schülern. In: Bundesgesundheitsblatt, 66. Jg., H. 7, S. 794–802.

Thomas, S. (2022): Einsamkeitserfahrungen junger Menschen – nicht nur in Zeiten der Pandemie. In: Soziale Passagen, 14. Jg., H. 1, S. 97–112.

Witte, J./Zeitler, A./Hasemann, L./Diekmannshemke, J. (2023): DAK-Kinder- und Jugendreport 2023. Gesundheit und Gesundheitsversorgung während und nach der Pandemie.

Zöllner, F. u.a. (2023): Public Mental Health von Kindern und Jugendlichen – wie ist die Studienlage? In: Public Health Forum, 31. Jg., H. 3, S. 145–148.