Die psychische Gesundheit der heute jungen weiblichen Generation

Ausbau von Stressresilienz und Selbstwirksamkeit wird immer wichtiger

Jugendliche scheinen sich aktuell in einer «Dauerkrise» zu befinden. Vor allem bei Mädchen führen Belastungen zu einer deutlichen Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens und der Lebensqualität. Um eine gesunde psychische Entwicklung zu fördern, müssen vermehrt Bedingungen geschaffen werden, die helfen, Stressresilienz und Anpassungsfähigkeit zu stärken.

CHRISTINA STADLER

Christina Stadler

Was bedeutet das «Jung sein heute»? Geschlossene Schulen und während der COVID-19-Pandemie, die sich akzentuierende Klimakrise, laufende Kriege, Medienstress, Mobbing direkt und über soziale Medien und ... ? In der Kinder- und Jugendheilkunde und -psychiatrie fällt auf, dass jugendliche Mädchen besonders leiden, mehr als gleichaltrige Jungen. Neuere Untersuchungen belegen dies und zeigen verschiedene Zusammenhänge.

Hat sich die psychische Gesundheit junger Mädchen verschlechtert?

In der 2023 veröffentlichten repräsentativen Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC-Studie) wurden schulpflichtige 11- bis 15-jährige Jugendliche in 44 Ländern in Europa und Nordamerika über Gesundheit und Wohlbefinden befragt. Etwa 30% der Jugendlichen berichten über eine schlechte psychische Gesundheit und 16% über wenig Lebenszufriedenheit (1). Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen wurden dabei sowohl für die psychische Gesundheit als auch für die Lebenszufriedenheit nachgewiesen (*Abbildung*). Dabei zeigten sich sehr interessante Entwicklungen:

- Mädchen weisen im Vergleich zu Jungen in fast allen Ländern und Altersgruppen eine schlechtere psychische Gesundheit, ein geringeres psychisches Wohlbefinden und weniger Lebenszufriedenheit auf.
- Die Verschlechterung des Gesundheitszustandes (gegenüber dem in der Kindheit) ist bei Mädchen weitaus stärker als bei Jungen. Der Unterschied zwischen den Geschlechtern ist heute so gross wie noch nie.
- Der Anteil der Befragten mit wenig Lebenszufriedenheit nahm bei beiden Geschlechtern mit dem Alter zu; dabei war der Unterschied bei den 13- bis 15-jährigen Mädchen verdoppelt gegenüber dem der Jungen.
- Gesundheitliche Beschwerden wie Müdigkeit, Reizbarkeit, Traurigkeit, Nervosität, Einschlafprobleme und Ängstlichkeit sind bei älteren Jugendlichen stärker ausgeprägt als bei den jüngeren. 15-jährige Mädchen klagen doppelt so häufig über wiederkehrende gesundheitliche Probleme als Jungen und weisen ein höheres Mass an Einsamkeit auf.
- Während bei älteren Jungen eine höhere Selbstwirksamkeit festgestellt werden konnte, nimmt das Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit mit steigendem Alter bei Mädchen nicht zu.

Merkpunkte

- **Eine gesunde psychische Entwicklung** hängt von **positiven Entwicklungsbedingungen und der erfolgreichen Bewältigung** von Belastungen und Krisen ab.
- **Die Zunahme von Belastungen** (COVID-19-Pandemie, Klimakrise, Kriege) führt **bei Mädchen** zu einer **stärkeren Verschlechterung** des psychischen Wohlbefindens und der Lebensqualität als bei Jungen.
- **Für Jugendliche und insbesondere für Mädchen** mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung psychischer Erkrankungen im Jugendalter sind **präventive Ansätze zur Förderung der Stressresilienz** von zentraler Bedeutung und müssen weiter ausgebaut werden.
- **Wirksame präventive Angebote sollten so früh wie möglich** umgesetzt und das Umfeld miteinbezogen werden (Eltern, Lehrer, Fachpersonen). Ein besonderer Fokus ist auf jugendliche Mädchen und Kinder aus sozioökonomisch schwachen und belasteten Familien zu legen.

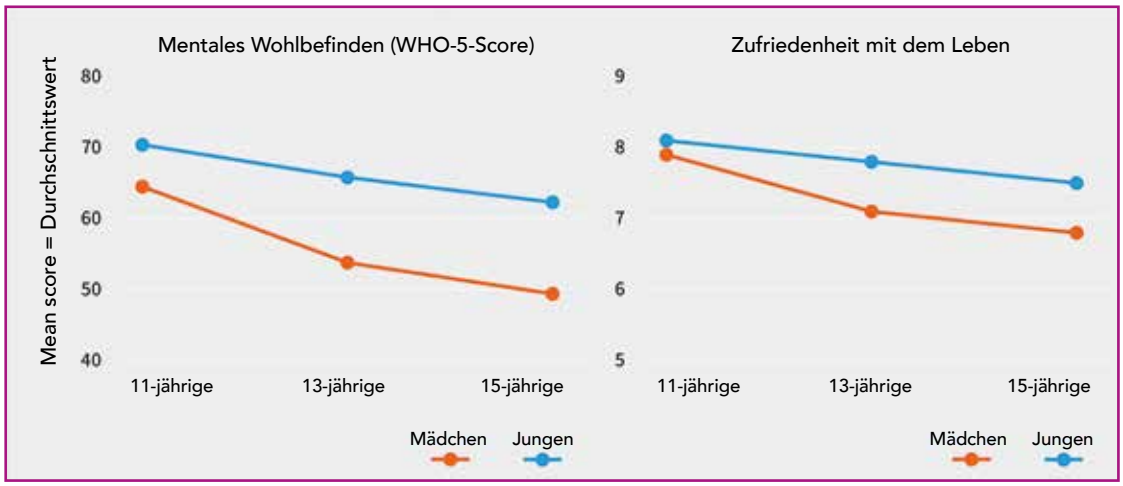

Abbildung: HBSC-Studie: Psychische Gesundheit und Lebenszufriedenheit bei 11- bis 13-jährigen SchülerInnen (adaptiert nach [1])

COVID-Pandemie: Fast ein Drittel der Mädchen litt an Ängsten und Depressionen

Auch wenn sich der Trend in der Abnahme des psychischen Wohlbefindens bereits vor der COVID-19-Pandemie abzeichnete, waren die Auswirkungen von Verboten gerade für Kinder und Jugendliche besonders gravierend. Sie stehen in einem deutlichen Zusammenhang mit der Länge der Schulschliessungen, die im Zeitraum von Januar 2020 bis Dezember 2022 im Durchschnitt 138 Tage betrug. In Deutschland haben Ravens-Sieberer und KollegInnen in der Coronazeit die längsschnittliche, repräsentative COPSY-Studie («COrona und PSYche») durchgeführt und die Daten aus der Corona-Zeit mit den Prä-Corona-Daten verglichen: Vor der COVID-19-Pandemie wiesen 15% der deutschen Kinder und Jugendlichen eine niedrige gesundheitsbezogene Lebensqualität auf. Dieser Prozentsatz stieg in der Pandemie stark an, vor allem bei Mädchen. Auch die Gesamtprävalenz psychischer Gesundheitsprobleme stieg von 18% vor der Pandemie auf 29 bis 31% während der Pandemie und erreichte mit 28% nach Ende der Pandemie nicht mehr den Ausgangswert von vor der Pandemie. Die stärksten Zunahmen waren dabei bei Angstzuständen und depressiven Symptomen zu verzeichnen (2). Bei älteren Jugendlichen und insbesondere bei Mädchen zeigen sich die stärksten Beeinträchtigungen.

Die vom McKinsey Health Institute 2022 in mehreren europäischen Ländern durchgeführte Studie, welche die psychische Gesundheit bei Kindern oder Jugendlichen über den gesamten Lebenslauf untersuchte, bestätigt dies. Insbesondere die «Generation Z», also Jugendliche im Übergang zum Erwachsenenalter, schätzen ihre psychische Gesundheit am schlechtesten ein – dies im Vergleich zu allen anderen Generationen (z. B. den «Millennials» oder den «Babyboomern») (3). Die Auswirkungen der erlebten Belastungen variieren deutlich geschlechts- und altersabhängig.

Insgesamt gilt: Besonders Kinder und Jugendliche, die in beengten Wohnverhältnissen und sozio-ökonomisch schwachen Verhältnissen leben, sowie diejenigen, die einer Familie mit Migrationshintergrund angehören und auch solche, die psychisch kranke Eltern haben, weisen ein erhöhtes Risiko für Beeinträchtigungen der gesundheitsbezogenen Lebensqualität und der psychischen Gesundheit auf. Eine starke familiäre Unterstützung ist hingegen mit einem besseren subjektiven Wohlbefinden assoziiert. Soziale Unterstützung, wozu neben der Familie auch die Gleichaltrigen oder Lehrpersonen zählen, ist ein wesentlicher protektiver Faktor, der die Auswirkungen von Krisen und Belastungen und die Entstehung psychischer Erkrankungen abzuschwächen vermag.

Anstieg von psychischen Störungen bei Mädchen

Neuere Befragungen weisen deutlich darauf hin, dass die Belastung durch die COVID-19-Pandemie von anderen Sorgen wie aktuelle weltpolitische Bedrohungen durch Krieg oder durch den Klimawandel abgelöst wurden (3). Gerade die Corona-Zeit war für Jugendliche eine grosse Herausforderung, die das familiäre und schulische Leben und das Zusammensein mit Gleichaltrigen extrem beeinflusst hat. So waren im März 2020 90% aller Schüler und Schülerinnen von Schulschliessungen betroffen. Neben einer allgemeinen Zunahme des erlebten leistungsbezogenen Stresses infolge der Pandemie war insbesondere die Identitäts- und Autonomieentwicklung während der Corona-Zeit stark beeinträchtigt. Beziehungen, der Austausch mit Gleichgesinnten sowie die Orientierung nach aussen kamen zu kurz.

Gerade vulnerable Jugendliche – insbesondere Mädchen und junge Frauen – sind durch soziale Vergleiche mit Gleichaltrigen oft belastet. In der Corona-Zeit hat sich diese Belastung durch vermehrte Nutzung der sozialen Medien verstärkt. Die einseitige Konfrontation mit Idealwelten in den sozialen Medien konnte in der Realität nicht überprüft werden. Die langanhaltende Isolation scheint sich psychisch bei den Mädchen und jungen Frauen verstärkt negativ ausgewirkt zu haben; dies zeigte beispielsweise der Anstieg der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bzw. Körpergewicht. Ungünstige Einflussfaktoren waren in der Regel bereits vor der COVID-19-Pandemie bei Mädchen vorhanden, sie haben sich in dieser Zeit oft verstärkt ausgewirkt.

Leistungsstress beeinträchtigt Mädchen stärker

Für Mädchen scheint Leistungsstress bereits vor der Corona-Zeit mit stärkeren negativen Konsequenzen für die psychische Gesundheit assoziiert zu sein als bei Jungen. Die 4. Juvenir-Studie zeigt, dass weibliche Jugendliche sich schon vor knapp 10 Jahren sowohl in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf sowie im Privatleben wesentlich mehr gestresst eingeschätzt haben als männliche Jugendliche. Fast alle Jugendlichen, die angaben, sehr häufig oder häufig gestresst zu sein, sagten, sie setzten sich selbst unter Druck. Der Stress komme daher, dass sie gerade unter Druck alles möglichst gut erledigen wollten und dass sie sich gleichzeitig Sorgen um ihre berufliche Zukunft machten (6).

Weitere Studien bestätigen, dass viele Kinder schon im jungen Alter in einem hohen Ausmass Stress erleben. Sie fühlen sich den gestellten Anforderungen, Erwartungen und Aufgaben nicht gewachsen (4). Es erstaunt somit nicht, dass auch in der aktuellen HSBC-Studie mehr Mädchen angeben, dass sie sich durch die Arbeit oder die Schule gestresst oder sogar sehr gestresst fühlen. Hierbei ist anzumerken, dass der erlebte Stress nachweislich im Zusammenhang mit der Dauer der Schulschliessungen steht.

Zunehmende Rollendiversität: Entscheidungsfreiheit versus Unsicherheit

Als Risikofaktor kommt eine zunehmende Rollendiversität hinzu. Wie es scheint, wird den Mädchen damit zwar eine grössere Entscheidungsfreiheit hinsichtlich ihrer Rolle in der Gesellschaft oder ihrer Geschlechtsidentität ermöglicht, andererseits schafft diese Freiheit aber Unsicherheit. Das Phänomen der «mutlosen Mädchen» wurde von dem Kinderpsychiater Michael Schulte-Markwort als eine Tendenz beschrieben, die er in seiner Praxis zunehmend beobachtet: Mädchen halten immer weniger dem Leistungsdruck stand.

Die COVID-19-Pandemie habe den erlebten Stress und die psychischen Herausforderungen erheblich gefördert, so der Psychiater.

Häufige Nutzung sozialer Medien fördert Stress

Ein weiterer Faktor für erlebten Stress ist die vermehrte Nutzung sozialer Medien, die während der COVID-19-Pandemie zugenommen hat. Eine grosse in England durchgeführte epidemiologische Studie konnte beispielsweise zeigen, dass dieser Zusammenhang bei Mädchen stärker ist als bei Jungen. Insbesondere depressive Symptome treten bei Mädchen mit hohem sozialen Medienkonsum auf (5). Auf der anderen Seite zeigten Untersuchungen: Jugendliche, die wenig in sozialen Netzwerken unterwegs sind, schätzen ihre Gesundheit und ihre Lebensqualität eher als gut ein.

Was kann getan werden, um die psychische Gesundheit zu verbessern?

Nur 4% der Jugendlichen geben in einer neueren Befragung an, sich professionellen Rat zur Stressbewältigung zu holen (6). Vor etwa 10 Jahren wurde vor allem die Strategie «Augen zu und durch» eingesetzt. Dies mag sich heute verändert haben, denn Jugendliche scheinen weitaus mehr sensibilisiert für psychische Probleme und tauschen sich auch hier insbesondere in den Medien aus. Diese Entwicklung gilt es, zukünftig zu nutzen mit dem Ausbau professioneller digitaler Angebote. Dabei ist immer zu beachten, dass die Ursachen für die Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens bei Jugendlichen und insbesondere bei Mädchen vielfältig sind und die Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit vielfältig sein müssen.

Förderung elterlicher Kompetenz

Angesichts zunehmender Herausforderungen und dem Anstieg der Hospitalisierungen aufgrund psychischer Erkrankungen ist neben einem Ausbau der Angebote für Therapien für Kinder und Jugendliche insbesondere eine Ausweitung präventiver Interventionen erforderlich (7). Präventive Angebote können einen wesentlichen Beitrag leisten, um das Risiko, eine psychische Erkrankung zu entwickeln, zu vermindern. Im frühen Kindesalter ist die Vorbildfunktion der Eltern entscheidend. Sie zeigen ihren Kindern, wie sie selbst Stress bewältigen oder mit negativen Emotionen im Alltag umgehen. Schwierig wird es, wenn Eltern sich selbst hilflos fühlen und ihren Kindern nicht mehr die Sicherheit vermitteln können, die diese während einer akuten Krise oder chronischen Belastung brauchen. Je jünger Kinder sind, desto weniger sind sie in der Lage, ihre Emotionen selbst zu regulieren. Sie brauchen die Unterstützung ihrer Bezugspersonen. Überforderte Eltern aufgrund eigener psychischer Probleme, fehlender Selbstsicherheit oder mangelndem Selbstvertrauen in die eigene elterliche Kompetenz können den für eine gesunde kindliche Entwicklung notwendigen sicheren Rahmen oft nicht ausreichend gewährleisten.

Verfügen Mütter und Väter über zu wenig Stress- und Emotionsregulationsstrategien kann ein deutlich erhöhtes Risiko für eine transgenerationale Weitergabe dysfunktionaler Strategien zur Stressbewältigung gegeben sein. Präventive Ansätze sollten also so früh als möglich erfolgen. Kein Kind wird mit der Fähigkeit zu einer guten Stressregulation geboren. Diese wird erst in der gelungenen Interaktion mit den Eltern erworben. Starke Eltern können eine gesunde kindliche Entwicklung fördern und einen guten Umgang mit Herausforderungen vermitteln.

Ausbau präventiver Angebote:
Förderung der Stressrelienz bei Eltern und Fachpersonen

Nicht nur im Kindes-, sondern auch im Jugendalter und im Übergang zum Erwachsenenalter spielt das kompetente Umfeld als möglicher Schutzfaktor eine bedeutende Rolle. Es wurde eindeutig belegt, dass die Anpassung auf Herausforderungen weniger gelingt oder sogar mit der Entwicklung psychischer Auffälligkeiten verbunden ist, wenn das Umfeld, sei es die Familie oder die Schule, über wenig Ressourcen verfügt. Das heisst, wenn man die psychische Gesundheit von Jugendlichen fördern will, gilt es, auch die Resilienz der Eltern und Fachpersonen zu stärken. Nur so kann den Jugendlichen Orientierung und Sicherheit in Krisen vermittelt werden. In einer Metaanalyse konnte dies nachgewiesen werden: Präventive Angebote sind insbesondere dann effektiv, wenn sie das Umfeld, wie Schule, Familie und Gleichaltrige einbeziehen und eine Verbesserung der Selbstregulation anstreben (7).

Aufbau eigener Problemlösekompetenzen

Interessanterweise zeigen die Ergebnisse der HSBC-Studie, dass gerade Mädchen sich in ihrer eigenen Selbstkompetenz geringer einzuschätzen scheinen und sie sich weniger selbstwirksam erleben als Jungen. Wenn das Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit nicht gegeben ist bzw. sich nicht in gleichem Masse entwickelt, besteht ein weitaus grösseres Risiko, bei Krisen, aber auch bei normalen Anforderungen, nicht die notwendige Überzeugung zu haben, die Herausforderung bewältigen zu können. Präventive Ansätze, die die Steigerung der Selbstwirksamkeit fördern, den Aufbau eigener Handlungs- und Problemlösekompetenzen und den Umgang mit belastenden Emotionen wie Angst, Depressivität, Wut fördern, sind hier dringend nötig.

Ein entsprechendes, in einer internationalen randomisierten Studie für Mädchen als wirksames evaluiertes integratives Programm ist «Start Now». Es zielt darauf ab, die Resilienz, Stress- und Emotionsregulation von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu fördern (8). Ein optimaler Ansatzpunkt ist hier die Schule. Sie ist oft der erste Ort, an dem psychische Schwierigkeiten entdeckt werden können. Es geht darum, Angebote vermehrt in Schulen zu implementieren, Lehrpersonen zu schulen und entsprechende präventive Programme im Alltag umzusetzen. Genau das braucht es, um die psychische Gesundheit bei steigenden Belastungen zu fördern. Krisen gehören in einer sich immer schneller verändernden Gesellschaft mit zunehmenden Herausforderungen mittlerweile zum Alltag. Jugendliche und insbesondere Mädchen sind darauf frühzeitig vorzubereiten und ihre Stressresilienz und Anpassungsfähigkeit ist zu stärken. Das ist eine Aufgabe, die uns als Fachpersonen alle beschäftigen sollte. ■

Prof. Dr. Dr. Christina Stadler
Klinische Professorin für Entwicklungspsychopathologie
Leitende Psychologin und Bereichsleitung DTK
Klinik für Kinder und Jugendliche
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
4002 Basel
E-Mail: christina.stadler@upk.ch

Interessenkonflikte: keine.

Quellen:

1. *Cosma A, Abdrakhmanova S, et al.: A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health behaviour in school-aged children international report from the 2021/2022 survey. 2023, Volume 1. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. https://www.hbsc.ch/de/publikationen/2022.html*
2. *Ravens-Sieberer U, Devine J et al.: Three years into the pandemic: results of the longitudinal german COPSY study on youth mental health and health-related quality of life. Frontiers in Public Health 2023, 11, 1129073.*
3. *Fegert JM, Deetjen U: Die schwierige Situation junger Menschen nach der Pandemie – eine Herausforderung für die Kinder- und Jugendpsychiatrie/-psychotherapie. Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie 2023 Mar;51(2):89-91.*
4. *Pro Juventute Stress-Studie: Rund ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz ist gestresst. Erkenntnisse für Jugendliche, Eltern und Schulen. 2021, https://www.projuventute.ch/de/stress-studie*
5. *Twenge JM, Farley E: Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender. Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 2001;56,207-217.*
6. *Juvenir-Studie 4.0: Zuviel Stress – zu viel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen. https://jacobsfoundation.org/wp-content/uploads/2017/07/Juvenir-4.0_Kurzfassung_DE_final.pdf*
7. *Bundesamt für Statistik: Behandlung von psychischen Störungen bei jungen Menschen in den Jahren 2020 und 2021, 2022. https://www.bfs.admin.ch/asset/de/23772011*
8. *Klinik für Kinder und Jugendliche, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel: Start Now, www.istartnow.ch/de/*
9. *Yule K, Houston J, Grych J: Resilience in children exposed to violence: A meta-analysis of protective factors across ecological contexts. Clin Child Fam Psychol Rev. 2019 Sep;22(3):406-431.*