

Anne Kaman, Fionna Zöllner, Janine Devine und Ulrike Ravens-Sieberger*

Psychische Gesundheit und Bedarfe Jugendlicher – Ergebnisse der COPSY-Studie

Mental health and needs of young people – results of the COPSY study

<https://doi.org/10.1515/pubhef-2025-0011>

Zusammenfassung: Die COPSY-Studie untersucht die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie und globaler Krisen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. In sieben Erhebungswellen (2020–2024) zeigen sich anhaltende psychische Belastungen. Während sich die psychische Gesundheit nach der Pandemie leicht erholte, nahmen Sorgen aufgrund anderer globaler Krisen zu. Die Studie unterstreicht die Notwendigkeit niedrigschwelliger und ressourcenorientierter Präventionsmaßnahmen und Unterstützungsangebote.

Schlüsselwörter: gesundheitsbezogene Lebensqualität; psychische Auffälligkeiten; Psychische Gesundheit; Unterstützungsbedarf; Zukunftsängste.

Abstract: The COPSY study examines the impact of the COVID-19 pandemic and global crises on the mental health of children and adolescents. Seven survey waves (2020–2024) reveal persistent psychological burdens. While mental health showed slight recovery after the pandemic, worries about other global crises increased. The study highlights the need for low-threshold, resource-oriented prevention measures and support services.

Keywords: future anxiety; health-related quality of life; mental health; mental health problems; need for support.

Einleitung

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist von zentraler Public-Health-Relevanz, da sie nicht nur das Wohlbefinden in der Kindheit, sondern auch die langfristige Gesundheit und Lebensqualität im Erwachsenenalter prägt [1, 2]. In den letzten Jahren wurden junge Menschen mit einer Vielzahl globaler Krisen konfrontiert, darunter die COVID-19-Pandemie, der Klimawandel, wirtschaftliche Unsicherheiten und geopolitische Konflikte. Diese Belastungen haben erhebliche Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit und stellen eine zentrale Herausforderung für die kommunale Gesundheitsförderung, Prävention, öffentliche Gesundheitsversorgung und die Gesellschaft im Allgemeinen dar [3–5]. Die *Lancet Psychiatry Commission on Youth Mental Health* bezeichnet diese Entwicklung als globale Krise und fordert, die Prävention und Versorgung von Kindern und Jugendlichen stärker in den Fokus zu rücken [6].

Methodik: Die COPSY-Studie

Die COPSY-Studie (COrona und PSYche) ist eine deutschlandweite, bevölkerungsbasierte Längsschnittstudie und erfasst die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie und globaler Krisen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. In bisher sieben Befragungswellen zwischen Mai 2020 (T1) und Oktober 2024 (T7) wurden Kinder und Jugendliche zu verschiedenen Aspekten ihrer psychischen Gesundheit befragt, darunter zu ihrer Lebensqualität, Ängsten und depressiven Symptomen. Zusätzlich wurden ihre Sorgen im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie und aktuellen Krisen erfasst, etwa die Befürchtung, dass sich ihre Lebenssituation verschlechtert oder dass ihre Familien finanzielle Belastungen erfahren. Zusätzlich wurden bevölkerungsbasierte Referenzdaten aus der BELLA-Studie, dem Modul zur psychischen Gesundheit der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) [7] (T0: 2014–2017), für einen

*Korrespondenz: Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberger,

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Zentrum für Psychosoziale Medizin, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik, Forschungssektion Child Public Health, Martinistraße 52, 20246 Hamburg, Germany, E-mail: ravens-sieberger@uke.de

Dr. rer. biol. hum. Anne Kaman, Dr. phil. Fionna Zöllner und Dr. phil.

Janine Devine: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Zentrum für Psychosoziale Medizin, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik, Forschungssektion Child Public Health, Hamburg, Germany

präpandemischen Vergleich herangezogen. Die Methodik der COPSY-Studie und BELLA-Studie sind hinsichtlich Zielpopulation und Erhebungsmethoden weitgehend vergleichbar. An jeder Erhebungswelle der COPSY-Studie nahmen zwischen $n = 1.505$ und $n = 1.586$ Familien teil, insgesamt beteiligten sich $n = 2.865$ Familien mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 7 bis 22 Jahren an mindestens einer Befragung. Zusätzlich zu den elterlichen Angaben wurden von den 11- bis 22-Jährigen ($n = 1.967$) eigene Einschätzungen zu ihrer psychischen Gesundheit erfasst. Die Familien wurden per E-Mail zu der Online-Befragung eingeladen (Quotenstichprobe). Eltern und Jugendliche füllten ihre Fragebögen jeweils eigenständig und getrennt voneinander aus. Um die Repräsentativität der Stichprobe zu gewährleisten, erfolgte eine Gewichtung der Daten basierend auf dem Mikrozensus. Weitere methodische Details zur COPSY-Studie sind in früheren Publikationen beschrieben [8, 9].

weitestgehend stabil war [10, 11], verschlechterten sich die gesundheitsbezogene Lebensqualität und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu Beginn der Pandemie erheblich. Im Winter 2020/21 berichtete fast die Hälfte der Kinder und Jugendlichen (48%) eine niedrige gesundheitsbezogene Lebensqualität, etwa ein Drittel psychische Auffälligkeiten (31%) und Ängste (30%) sowie ein Viertel (24%) depressive Symptome. In den Jahren 2022 und 2023 verbesserte sich die psychische Gesundheit wieder etwas und psychische Auffälligkeiten nahmen ab. Dieser positive Trend setzte sich jedoch bis Herbst 2024 nicht weiter fort. Jeweils ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen gaben weiterhin eine geminderte gesundheitsbezogene Lebensqualität (21%), psychische Auffälligkeiten (22%) und Ängste (23%) an. Die Prävalenzen liegen damit immer noch etwa 5% über dem präpandemischen Niveau (s. Abbildung 1) [9].

Ausgewählte Ergebnisse

Entwicklung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Während die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland in der BELLA-Studie zwischen 2003 und 2017 über einen Zeitraum von 15 Jahren

Krisenbezogene Zukunftsängste

In den letzten Jahren haben Sorgen aufgrund globaler Krisen deutlich zugenommen. Im Herbst 2024 gab die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen Sorgen im Zusammenhang mit Kriegen (72%), Terrorismus (70%), wirtschaftlichen Krisen (62%) und der Klimakrise (57%) an. Dabei waren krisenbezogene Zukunftsängste mit einer geminderten gesundheitsbezogenen Lebensqualität und einem

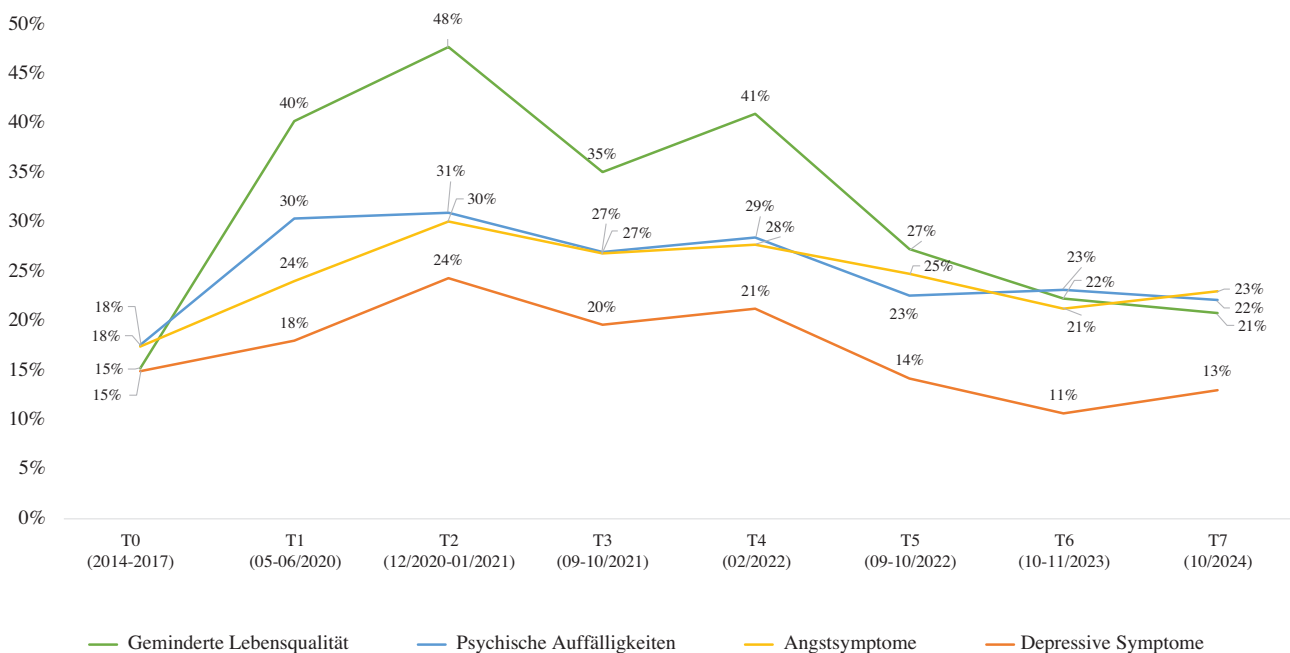


Abbildung 1: Entwicklung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität und psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (Aus: Kaman et al. [9]).

erhöhten Risiko für psychische Auffälligkeiten, Ängste und depressive Symptome assoziiert [9].

Risikofaktoren und Ressourcen für die psychische Gesundheit

Auswertungen der COPSY-Studie zu Risikofaktoren und Ressourcen haben gezeigt, dass ein niedriger Bildungsstand der Eltern, alleinerziehende Elternschaft, elterliche Belastung durch die Pandemie sowie depressive Symptome der Eltern mit stärkeren psychischen Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen zusammenhängen. Hingegen haben sich personale Ressourcen wie Selbstwirksamkeit, familiärer Zusammenhalt und soziale Unterstützung als wichtige Ressourcen während der Pandemie herausgestellt, die die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken können [12].

Diskussion und Implikationen

Die Ergebnisse der COPSY-Studie zeigen, dass die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nach einer vorübergehenden Erholung nach der COVID-19-Pandemie im Herbst 2024 weiterhin beeinträchtigt bleibt. Insbesondere Sorgen über globale Krisen haben in den letzten Jahren zugenommen und sind mit einem erhöhten Risiko für psychische Auffälligkeiten verbunden. Diese Entwicklungen weisen auf langfristige psychische Belastungen junger Menschen in einer sich stetig wandelnden Welt hin.

Die Studie unterstreicht die Notwendigkeit präventiver und unterstützender Maßnahmen, um die Resilienz von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Besonders betroffene Gruppen, darunter sozial benachteiligte Kinder und Kinder psychisch belasteter Eltern, benötigen gezielte Hilfsangebote. Ein wesentlicher Bedarf liegt dabei in der Bereitstellung niedrigschwelliger Hilfsangebote, die Jugendlichen schnelle, unbürokratische und vertrauliche Unterstützung ermöglichen, etwa durch digitale Beratungsplattformen, Apps und onlinebasierte Therapieangebote, wodurch Zugangsbarrieren abgebaut und Jugendliche besser erreicht werden können.

Zusätzlich sind schulische Präventionsprogramme von großer Bedeutung, um Jugendliche frühzeitig zu erreichen und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit Stress und Ängsten besser umzugehen. Dabei spielt vor allem die Förderung von Ressourcen, wie familiäre Unterstützung, Optimismus und Selbstwirksamkeit, eine zentrale Rolle im Umgang mit psychischen Belastungen.

Neben diesen individuellen und schulischen Maßnahmen ist auch eine strukturelle Verankerung der psychischen Gesundheitsförderung und Prävention erforderlich. Wissenschaftler:innen und Kliniker:innen fordern seit vielen Jahren ein systematisches Screening für psychische Auffälligkeiten in Kitas, Schulen und Kinderarztpraxen. Eine frühzeitige Identifikation und Intervention, etwa im Rahmen der (Vor-)Schuleingangsuntersuchungen durch den Öffentlichen Gesundheitsdienst (ÖGD), könnte langfristige psychische Erkrankungen vorbeugen, vermeiden oder zumindest reduzieren und den Betroffenen gezielt Unterstützung bieten. Eine verstärkte Zusammenarbeit mit Sozialpsychiatrischen Diensten, die flächendeckende Einrichtung von Kinder- und Jugendpsychiatrischen Diensten im ÖGD sowie der Einsatz von Gesundheitslotsen, Frühen Hilfen und ressortübergreifende Zusammenarbeit könnten die nachhaltige und flächendeckende Verankerung der psychischen Gesundheitsförderung verbessern.

Zusammenfassend bestätigen die Ergebnisse der COPSY-Studie die Forderungen der *Lancet Psychiatry Commission on Youth Mental Health*, die betont, dass Kinder und Jugendliche weltweit besser vor Krisen geschützt werden müssen. Die Studie verdeutlicht den akuten Handlungsbedarf und zeigt, dass bestehende Präventions- und Versorgungslücken durch innovative, niedrigschwellige und digitale Ansätze geschlossen werden müssen. Die psychische Gesundheit junger Menschen muss daher stärker priorisiert, soziale Ungerechtigkeiten abgebaut und langfristige Präventionsstrategien konsequent umgesetzt werden.

Autorenerklärung

Autorenbeteiligung: Alle Autoren tragen Verantwortung für den gesamten Inhalt dieses Artikels und haben der Einreichung des Manuskripts zugestimmt. Finanzierung: Die Autoren erklären, dass sie keine finanzielle Förderung für die Erstellung des Manuskripts erhalten haben. Informationen zu den finanziellen Förderungen der genannten Studien finden sich in den zitierten Publikationen. Interessenkonflikt: Die Autoren erklären, dass kein wirtschaftlicher oder persönlicher Interessenkonflikt vorliegt. Ethisches Statement: Alle hier berichteten Studien wurden auf der Basis der Ethik-Deklaration von Helsinki durchgeführt. Für das Manuskript wurden keine neuen Primärdaten erhoben.

Author Declaration

Author contributions: All authors have accepted responsibility for the entire content of this submitted manuscript and approved submission. Funding: Authors state no funding involved for preparing the manuscript. Information on the financial support for the studies can be found in

the cited publications. Conflict of interest: Authors state no conflict of interest. Ethical statement: All studies reported were conducted based on the Helsinki Declaration of Ethical Principles. No new primary data were collected for this manuscript.

Literatur

1. Sawyer SM, Afifi RA, Bearinger LH, Blakemore S-J, Dick B, Ezeh AC, Patton GC. Adolescence: a foundation for future health. *Lancet* 2012;379:1630–40.
2. Mulraney M, Coghill D, Bishop C, Mehmed Y, Sciberras E, Sawyer M, et al. A systematic review of the persistence of childhood mental health problems into adulthood. *Neurosci Biobehav Rev* 2021;129:182–205.
3. Orban E, Li LY, Gilbert M, Napp A-K, Kaman A, Topf S, et al. Mental health and quality of life in children and adolescents during the COVID-19 pandemic: a systematic review of longitudinal studies. *Front Public Health* 2024;11:1275917.
4. Ma T, Moore J, Cleary A. Climate change impacts on the mental health and wellbeing of young people: a scoping review of risk and protective factors. *Soc Sci Med* 2022;301:114888.
5. Badanta B, Márquez De La Plata-Blasco M, Lucchetti G, González-Cano-Caballero M. The social and health consequences of the war for Ukrainian children and adolescents: a rapid systematic review. *Public Health* 2024;226:74–9.
6. McGorry PD, Mei C, Dalal N, Alvarez-Jimenez M, Blakemore S-J, Browne V, et al. The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. *Lancet Psychiatry* 2024;11:731–74.
7. Otto C, Reiss F, Voss C, Wüstner A, Meyrose A-K, Hölling H, et al. Mental health and well-being from childhood to adulthood: design, methods and results of the 11-year follow-up of the BELLA study. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2021;30:1559–77.
8. Ravens-Sieberer U, Devine J, Napp A-K, Kaman A, Saftig L, Gilbert M, et al. Three years into the pandemic: results of the longitudinal German COPSy study on youth mental health and health-related quality of life. *Front. Public Health* 2023;11:1129073.
9. Kaman A, Erhart M, Devine J, Napp A-K, Reiß F, Behn S, et al. Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSy-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* (under review). <https://doi.org/10.1007/s00103-025-04045-1>.
10. Reiß F, Kaman A, Napp AK, Devine J, Li LY, Strelow L, et al. Epidemiologie seelischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse aus 3 Studien vor und während der COVID-19-Pandemie. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* 2023;66:727–35.
11. Zöllner F, Devine J, Kaman A, Reiß F, Ravens-Sieberer U. Public Mental Health von Kindern und Jugendlichen – wie ist die Studienlage? *Public Health Forum* 2023;31:145–8.
12. Zoellner F, Erhart M, Napp AK, Reiss F, Devine J, Kaman A, et al. Risk and protective factors for mental health problems in children and adolescents during the COVID-19 pandemic: results of the longitudinal COPSy study. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2024.