

Pressemitteilung

Universität Regensburg

twa.

22.05.2025

<http://idw-online.de/de/news852582>

Forschungsergebnisse, Schule und Wissenschaft
Gesellschaft, Medizin, Pädagogik / Bildung, Politik, Psychologie
überregional



Jugendliche sind gut informiert – und seelisch belastet

Jugendliche und junge Erwachsene brauchen in Krisenzeiten mehr Kommunikation, mehr Social-Media-Kompetenz, mehr psychologische Hilfe: Der Lehrstuhl für Kinder- und Jugendpsychiatrie und psychotherapie der Universität Regensburg hat ein alarmierendes bundesweites Stimmungsbild erhoben und gibt Empfehlungen.

Ergebnisse einer im März 2025 deutschlandweiten bevölkerungsrepräsentativen Umfrage unter 2.000 Jugendlichen und Erwachsenen zwischen 16-21 Jahren, die der Lehrstuhl für Kinder- und Jugendpsychiatrie und psychotherapie der Universität Regensburg vorlegt, zeigen: Jugendliche sind in diesen Zeiten stark seelisch belastet.

Die globalen Krisen, etwa Kriegsereignisse, Anschläge, Klima, verursachen seelische Beeinträchtigungen. Die Forschenden erhoben auch indirekt vermittelte posttraumatische Symptome in ihrer Studie. Untersucht wurde unter anderem, „durch welche Faktoren Belastungen wie stark vermittelt werden, etwa Bildkonsum und Dauer der Konfrontation, aber auch Resilienzfaktoren,“ erläutert Professor Dr. Romuald Brunner, an dessen Lehrstuhl die Studie entstand. „Wir haben zudem Ideen entwickelt, wie die Belastungen gemildert werden können“, berichtet der Erstautor der Studie, Dr. Daniel Schleicher.

Denn: Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind gut informiert, oft stark belastet und fühlen sich alleingelassen. Befragt wurden 2.000 Jugendliche im Alter von 16 bis 21 Jahren zu ihren Erfahrungen, Einstellungen und Bedürfnissen in Bezug auf aktuelle politische Entwicklungen. Unterstützt wurde der Lehrstuhl vom Marktforschungsinstitut Appinio GmbH. Ziel der Erhebung war es, ein aktuelles Stimmungsbild junger Menschen in Deutschland zu den Themen politische Krisen und seelische Gesundheit zu zeichnen.

Kriege machen Angst, Vertrauen fehlt

Über die Hälfte der Jugendlichen und jungen Erwachsenen fühlt sich durch die Geschehnisse auf der Welt wie politische Krisen, internationale Konflikte (z. B. Ukraine, Naher Osten) und Gewalttaten im öffentlichen Raum belastet. Dabei erleben die Jugendlichen dies meist stark als persönliche, sie selbst betreffende Bedrohung.

Beispielsweise meiden 23 % der Befragten öffentliche Plätze wie Märkte, Konzerte oder kulturelle Veranstaltungen. Zudem fühlt sich nur gut die Hälfte in den Sorgen und Befürchtungen von Erwachsenen oder älteren Personen gehört. Etwa 60 % haben wenig Vertrauen in die Politik, dass die Krisen bewältigt werden – über 50 % haben sogar die Befürchtung, dass sich die politische Lage verschlechtern wird.

Die meisten hören mehrmals pro Woche bis täglich von diesen politischen Entwicklungen, hauptsächlich über soziale Medien, Fernsehberichte oder Gespräche mit anderen. Verstörende Videos oder Bilder von Kriegen und Konflikten, die Verwundung, Folterung, Tötung, Geiselnahme oder ähnliches zeigen, werden dabei von fast der Hälfte der Jugendlichen mindestens wöchentlich gesehen – fast jeder fünfte Jugendliche sieht solche Aufnahmen sogar täglich, männliche

Jugendliche bzw. junge Erwachsene häufiger als weibliche. Dabei werden diese belastenden Szenen meist nicht absichtlich gesucht, sondern überwiegend ungewollt gesehen, z. B. durch Social-Media-Feeds oder weil ihnen die Videos zugeschickt werden.

Gewaltdarstellungen verursachen posttraumatische Stressbelastung

Die Gewaltdarstellungen führten bei vielen zu ersten Anzeichen einer posttraumatischen Stressbelastung, beispielsweise gekennzeichnet durch Nachhallerinnerungen an die Szenen (20 %), Schlafprobleme (10 %) sowie Schreckhaftigkeit (14 %). Posttraumatische Symptome werden oft durch die direkte Konfrontation mit z. B. persönlich erlebten Gewalterfahrungen ausgelöst.

Die Studienergebnisse weisen darauf hin, dass auch eine indirekte Konfrontation über die bildhafte Darstellung in den Medien psychische Belastungen von Krankheitswert auslösen können. Allerdings würden unter den Befragten, welche sich aufgrund der politischen Entwicklungen stark belastet fühlen, etwa 70 % nicht beabsichtigen, sich psychologische Hilfe zu suchen.

Schlafprobleme und körperliche Beschwerden

Im Allgemeinen gaben 48 % der Jugendlichen bzw. der jungen Erwachsenen eine ausgeprägte depressive Symptombelastung an, wobei weibliche Jugendliche bzw. junge Erwachsene stärkere Ausprägungen zeigten. Zusätzlich berichteten 56 % von Schlafproblemen und 48 % von körperlichen Beschwerden ohne bekannte Ursache (z. B. Schmerzen, Übelkeit oder Hautausschläge).

Aber wohin wenden sich nun junge Menschen, wenn sie sich belastet fühlen? Sie öffnen sich vorrangig privat, gegenüber dem Freundeskreis oder den Eltern. Professionelle Hilfe wie bei Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen sowie Ärzt:innen sind bei nur etwa 20 % eine wichtige Anlaufstelle.

Laut den Befragten sind Hindernisse für die Suche nach psychologischer Unterstützung besonders strukturelle Probleme (zu lange Wartezeiten, wenig Anlaufstellen), aber auch Fehlannahmen der Jugendlichen wie Bedenken zur Vertraulichkeit, Therapie sei zu teuer, Angst vor Behandlungen oder Therapie sei nicht hilfreich. Die Mehrheit der Jugendlichen bevorzugt, dass eine Therapie in Person (und nicht online) stattfindet. Fast 80 % der Befragten wünscht sich generell mehr Auseinandersetzung mit dem Thema seelische Gesundheit, beispielsweise in Schulen, Universitäten oder Ausbildungsstätten.

Empfehlungen: Jugendgerechte Kommunikation, Aufklärung zu psychischer Gesundheit, Social-Media-Schutz

Die Ergebnisse der Umfrage zeigen, dass auf gesamtgesellschaftlicher Ebene zum einen das Vertrauen in die Politik durch transparente und jugendgerechte Kommunikation gestärkt werden muss. Hierbei sollten Erwachsene dahingehend sensibilisiert werden, wie sie Jugendliche beispielsweise durch aktives, empathisches und wertfreies Zuhören in Krisenzeiten unterstützen können.

Des Weiteren ist mehr Aufklärung beim Thema psychische Gesundheit notwendig, um Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen und therapeutischen Behandlungsmöglichkeiten abzubauen zu können. Gleichzeitig wäre der Ausbau von Therapieangeboten und niedrigschwelligen Hilfeleistungen ein wichtiges Ziel für die Zukunft.

Im Hinblick auf die sozialen Medien scheinen auf der strukturellen Seite die Stärkung von Schutzfiltern in den Social-Media-Feeds, auf der individuellen Ebene die Förderung der eigenen Medienkompetenz wichtige Ansatzpunkte zu sein. Dazu gehört mitunter die inhaltliche Begrenzung des persönlichen Nachrichtenkonsums und der Einsatz digitaler Pausen zur Unterstützung der Selbstfürsorge durch Hobbys, Bewegung und Entspannung.

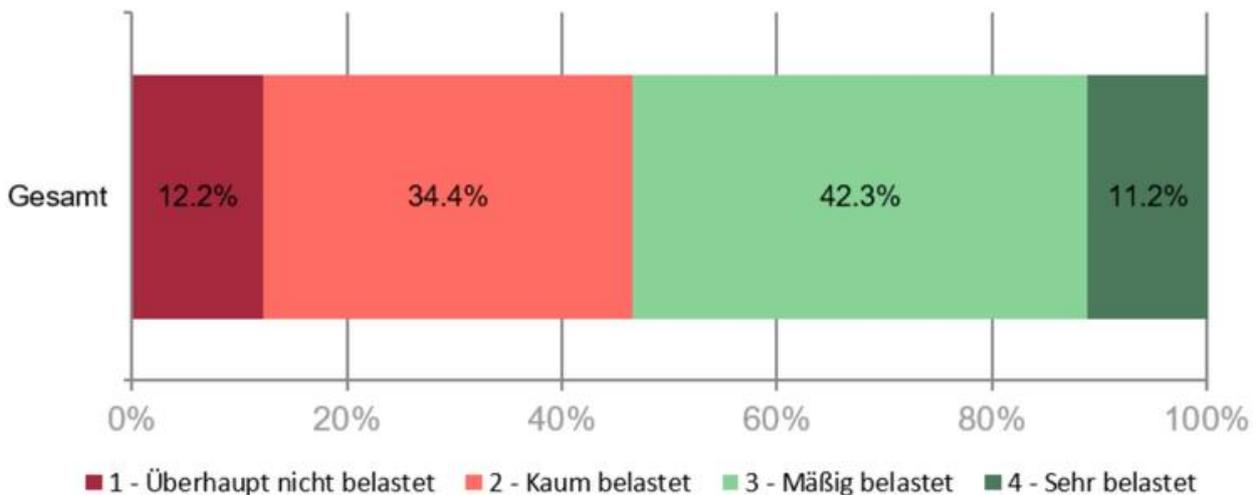
wissenschaftliche Ansprechpartner:

Prof. Dr. Romuald Brunner, romuald.brunner@ur.de und Dr. Daniel Schleicher daniel.schleicher@ur.de

URL zur Pressemitteilung: <https://www.uni-regensburg.de/medizin/kinder-jugendpsychiatrie/startseite/index.html>
Zum Lehrstuhl für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Professor Dr. Romuald Brunner

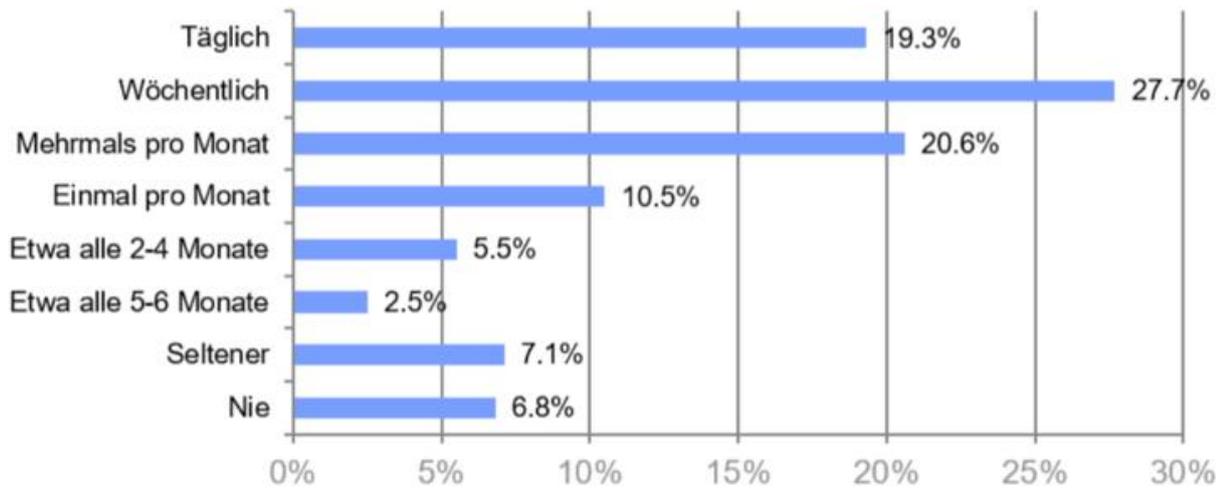
URL zur Pressemitteilung: <https://www.uni-regensburg.de/medizin/kinder-jugendpsychiatrie/aktuelles/index.html> Zu den Publikationen des Lehrstuhls

Fühlst du dich durch diese politischen Krisen und Konflikte im Alltag belastet (z. B. musst häufig darüber nachdenken, machst dir viele Sorgen)?



Kriege und Konflikte belasten Jugendliche.
Lehrstuhl für KJPP
Universität Regensburg

Wie häufig hast du im letzten Jahr Bild- oder Videoaufnahmen von politischen Krisen und Konflikten in den sozialen Medien (z. B. Instagram, Snapchat, TikTok) gesehen, in denen Personen beispielsweise verletzt, gefoltert, getötet oder als Geisel genommen worden sind?



Bilder von Gewalt über Social-Media-Feeds
Lehrstuhl für KJPP
Universität Regensburg