Wohlbefinden Jugendlicher und junger Erwachsener unter dem Einfluss gesellschaftlicher Krisen

Severine Thomas
PD Dr., wiss. Mitarbeiterin am Institut für Sozial- und Organisationspädagogik, Universität Hildesheim
severine.thomas@uni-hildesheim.de

Mit der COVID-19-Pandemie und anderen aktuellen gesellschaftlichen Krisen verdichten sich die Erkenntnisse, dass das Wohlbefinden vieler junger Menschen stärker beeinträchtigt ist. Dies betrifft sowohl die körperliche Konstitution als auch das psycho-soziale Erleben und soziale Aspekte. So zeigen Studien ein stärkeres Stresserleben junger Menschen sowie die Zunahme von Einsamkeitserfahrungen. Bildungsverläufe, insbesondere auch Übergänge in die berufliche Bildung, sind von diesen Begleiterscheinungen geprägt. Vor diesem Hintergrund sind Akteure in Schule, Ausbildung und Beruf gefragt, diese Begleiterscheinungen in den Blick zu nehmen. Die im Beitrag präsentierten Ergebnisse der JuCo-V-Studie möchten hierfür sensibilisieren.

Gegenstand und Ziele der JuCo-Studienreihe

Das Wohlbefinden junger Menschen in Krisenzeiten wie der COVID-19-Pandemie, aber auch unter dem Einfluss des Ukraine-Kriegs und anderer geopolitischer Krisenherde hat sich erheblich verändert. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene haben in dieser Zeit besondere Einschränkungen ihrer Alltagsroutinen erfahren. Dies betrifft insbesondere auch die Bildung in Institutionen, die als soziale Orte – so wissen wir spätestens seit dem ersten Pandemiejahr (vgl. Andresen u. a. 2020a; Felfe u. a. 2023) – eine enorme Bedeutung für das Aufwachsen junger Menschen haben. Psychosoziale Belastungen und veränderte gesundheitliche Bedarfe junger Menschen in den vergangenen Jahren beschäftigen auch vermehrt die Bildungsinstitutionen, somit bietet die Untersuchung des Wohlbefindens junger Menschen, wie sie die JuCo-Studienreihe vornimmt, wichtige Erkenntnisse für die Ermöglichung von Bildungsteilhabe unter diesen aktuellen Bedingungen.

Wie haben junge Menschen die Pandemie erlebt, und wie hat sich das Wohlbefinden unter diesen Einflüssen verändert, war die Fragestellung, die in der JuCo-Studienreihe seit Frühjahr 2020 regelmäßig unter 15- bis 30-Jährigen in einem quantitativen Online-Fragebogen erhoben wurde (vgl. Andresen u. a. 2020a). Das Erhebungsinstrument wurde kontinuierlich erweitert: Aufgenommen wurden Fragen zu anderen Krisenereignissen und zu Themen, die Studienteilnehmende im Laufe der Studienreihe als besonders relevant benannten. Drei weitere Befragungen folgten Ende 2020, Ende 2021 und am Ende der Pandemie im Frühjahr 2023 (vgl. Andresen u. a. 2020b, 2022, 2023). Die JuCo-IV-Studie machte ein Jahr nach Kriegsbeginn in der Ukraine auch das Erleben anderer konflikthafter Ereignisse und globaler Krisen zum Gegenstand der Befragung. Anfang 2025 wurden dann mit »JuCo-V. Wie geht's?« junge Menschen erneut danach gefragt, wie sie sich unter dem damaligen Einfluss gesellschaftlicher Krisen in Deutschland und der Welt fühlen, und knüpfte an andere aktuelle gesellschaftliche Themen und neue erlebte Krisenereignisse an. Dabei wurden u. a. auch Erkenntnisse aktueller Jugendstudien berücksichtigt.

Bereits in der JuCo-IV-Erhebung (2023) wurde deutlich, dass die COVID-19-Pandemie für eine große Gruppe junger Menschen von anderen Krisen (z. B. Krieg in der Ukraine, Klimakrise, Energiekrise) überlagert wurde. Die Sorgen junger Menschen hatten sich dadurch sehr verändert (vgl. Andresen u. a. 2023). Die 19. Shell Jugendstudie stellte heraus, dass die COVID-19-Pandemie im Jahr 2023 kein präsentes Thema mehr für junge Menschen darstellte, zum Erhebungszeitpunkt dennoch rückblickend mit starken Emotionen und Erinnerungen verknüpft war (vgl. Leven/McDonnell 2024). Gleichzeitig nehmen junge Menschen die politischen Veränderungen in Deutschland ernst und ihre Angst vor einem erstarkenden Rechtspopulismus wird immer präsenter (vgl. ebd.). Anhand jüngster Wahlergebnisse – z. B. bei den Bundestagswahlen 2025 – lässt sich ein wachsender Zuspruch junger Menschen gegenüber extremistischen Parteien beobachten (vgl. Faas/Roßteutscher/Schäfer 2025). Die SINUS-Studie stellt heraus, dass der Klimawandel, Diskriminierung, Krieg und Inflation die Krisen sind, die junge Menschen am stärksten beschäftigen (vgl. Calmbach u. a. 2024). Aufgrund dieser beschriebenen aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen wurden in der JuCo-V-Datenerhebung weitere Fragen zu

https://doi.org/10.66390/ARLH8915

gesellschaftlichen Krisen aufgenommen, z. B. zum Bewältigungshandeln, zu familiären Konflikten, zur Bildungs- und Berufsplanung sowie zur körperlichen und psychischen Gesundheit.

Die JuCo-V-Studie wurde Anfang 2025 als deutschlandweite, quantitative Online-Befragung mit überwiegend geschlossenen Fragen konzipiert. Erfasst werden sollte, wie es jungen Menschen in der aktuellen gesellschaftlichen Situation geht, was sie besorgt und was sie für ihr Wohlbefinden brauchen. Ergänzend wurden Fragen zu Bewältigungsstrategien erhoben, die junge Menschen ergreifen, wenn es ihnen nicht gut geht. Die Befragung war als selbstselektive Online-Erhebung angelegt, mit der sich ein repräsentatives Sample nicht realisieren lässt. Um eine möglichst breite und diverse Teilnehmergruppe zu erreichen, wurde auf unterschiedliche Verbreitungswege gesetzt (Social Media, Jugendorganisationen, Newsletter etc.).

Die JuCo-Studienreihe ist keine Panelbefragung, es werden also nicht immer dieselben Personen befragt, um die Entwicklungen einer festen Studiengruppe nachzeichnen zu können. Es lassen sich dennoch anhand der einzelnen Befragungen gesellschaftliche Trends im Umgang junger Menschen mit gesellschaftlichen Krisen aufzeigen (zur Zusammensetzung des Samples, vgl. Tab.).

Einschätzungen zur eigenen Gesundheit und zum eigenen Wohlbefinden

Das Wohlbefinden junger Menschen nimmt Einfluss auf die Gesundheit in ihrem weiteren Entwicklungsverlauf (vgl. Loss/Hölling/Lemcke 2025). Vor diesem Hintergrund sind die subjektiven Einschätzungen nicht nur als eine situative Beschreibung relevant, sondern werfen Fragen nach längerfristigen Versorgungsbedarfen auf (Rodney-Wolf/Bauch/Schmitz 2024). In der JuCo-V-Befragung wurden junge Menschen, wie auch in den vorangegangenen Studien, zu der Einschätzung ihrer gesundheitlichen Situation befragt. Insbesondere sollten die Befragten die eigene psychische Situation einschätzen. Bei der Konzipierung der Fragen für die JuCo-V-Erhebung wurde der WHO-5-Well-Being-Index zur Erweiterung gesundheitsbezogener Items herangezogen; er bezieht sich auf die fünf Themen: gute Stimmung, entspannter Gemütszustand, Einschätzung der Energie, Schlaf und Interesse am Alltag (vgl. WHO 2024). Darauf bezugnehmend werden im Folgenden ausgewählte Ergebnisse exemplarisch dargestellt.

38,8 Prozent der Befragten gaben an, dass sie der Aussage »*Ich fühle mich psychisch ausgeglichen.*« voll oder eher zustimmen, weitere 26,8 Prozent stimmten teilweise zu. Jedoch gibt es 34,4 Prozent, die der Aussage eher oder gar nicht zustimmten. 36 Prozent der Teilnehmenden gaben an, dass sie (eher) gut schlafen, 27,2 Prozent schlafen teilweise gut. Über ein Viertel (26,5 %) der jungen Menschen stimmten der Aussage »*Ich schlafe gut.*« eher oder gar nicht zu. Die Antworten zu der Aussage »*Ich kann gut entspannen und abschalten.*« zeigen, dass 11,9 Prozent voll und 21,2 Prozent eher zustimmten. 31,2 Prozent sind geteilter Meinung. 35,7 Prozent stimmten der Aussage eher oder gar nicht zu. Diese Befunde schließen an internationale Befragungen zum psychischen Wohlbefinden an, die zu dem Ergebnis kommen, dass der Anteil junger Menschen mit einem schlechten psychischen Wohlbefinden wächst und in europäischen Ländern im Schnitt etwa ein Drittel aller jungen Menschen ausmacht (WHO 2025).

Tabelle
Soziodemografische Merkmale der JuCo-V-Stichrobe

Ausgewählte Merkmale	
Anzahl der befragten Personen (bereinigter Datensatz)	1.854
Durchschnittsalter	20,68 Jahre
Geschlecht	
weiblich	68,3 %
männlich	27,6 %
divers	4,0 %
Hauptbeschäftigung	
Schüler/-innen	20,2 %
Studierende	15,7 %
Erwerbstätige	20,5 %
Ausbildung	6,7 %
Freiwilligendienst	20,2 %

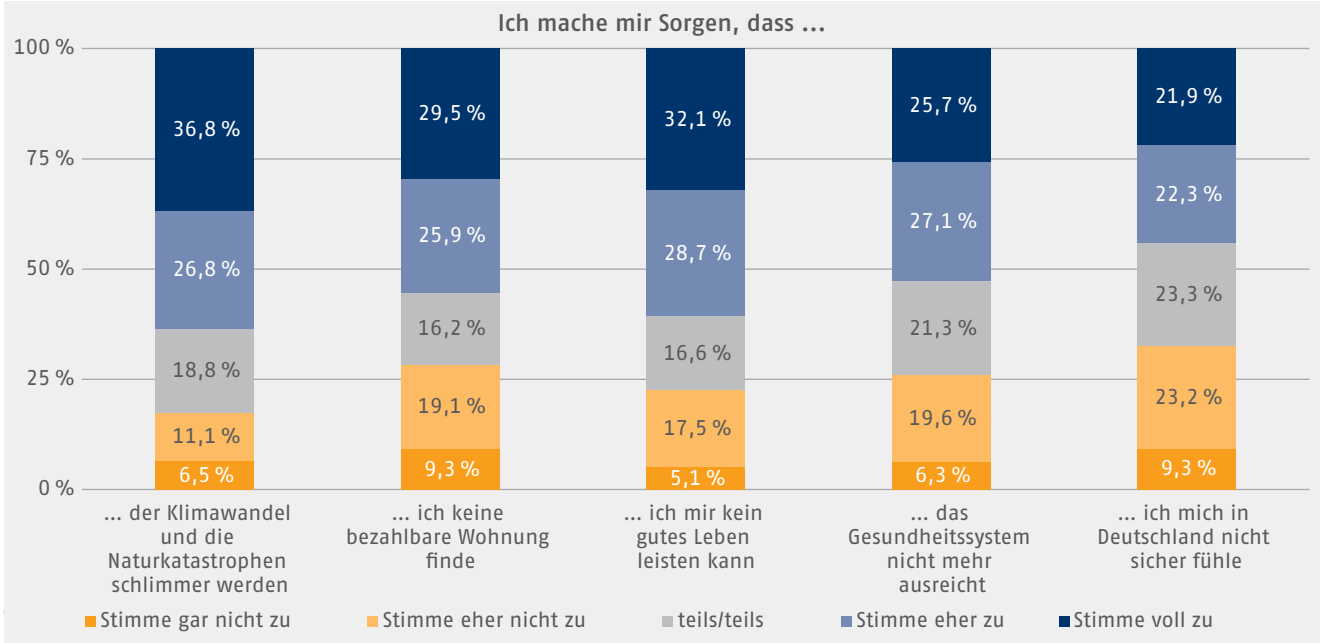
Sorgeerleben junger Menschen

In der JuCo-V-Studie wurden junge Menschen zu verschiedenen gesellschaftlichen Herausforderungen befragt und dazu, ob sie darüber besorgt sind (vgl. Abb. 1). Insgesamt ist die Zustimmung zu Sorgen bezogen auf den Klimawandel am größten. Knapp zwei Drittel (63,6 %) machten sich Sorgen um den Klimawandel und Naturkatastrophen. Die zweithöchste Zustimmung erfährt die Sorge um eine schlechtere Lebensqualität mit 60,8 Prozent. Über die Hälfte der jungen Menschen (55,4 %) hatten Sorge, keinen bezahlbaren Wohnraum zu finden, und machten sich Sorgen um das Gesundheitssystem (52,8 %). Die Zustimmung zur Sorge um das eigene Sicherheitsgefühl fällt mit 44,2 Prozent deutlich geringer aus als in den anderen Bereichen. Eine einfaktorielle Varianzanalyse nach Welch (keine Varianzhomogenität) zeigt, dass kein signifikanter Unterschied zwischen den Altersgruppen vorliegt.

Psychische Belastungen

Gegenüber früheren JuCo-Studien haben sich psychische Belastungen seit Ende der Pandemie insgesamt wieder reduziert. Dennoch liegt der Anteil an Personen,

Abbildung 1
Sorgeerleben junger Menschen



die sich zum Zeitpunkt der Befragung psychisch belastet fühlten, deutlich über dem, die keine Belastung empfanden: 47,5 Prozent der Befragten gaben an, dass sie (eher und voll) zustimmen, sich psychisch belastet zu fühlen, 23,6 Prozent stimmten der Aussage teilweise zu. 28,9 Prozent der Befragten fühlten sich (eher bzw. gar) nicht psychisch belastet. Auffällig ist, dass sich fast ein Viertel der jungen Menschen (23,6%) nicht klar zu der Aussage positionierte. Eine einfaktorielle Varianzanalyse nach Welch ergab, dass ein signifikanter Unterschied zwischen den Altersgruppen hinsichtlich der erlebten psychischen Belastung besteht ($p = 0.014$): 15- bis 16-Jährige fühlten sich weniger belastet als die 17- bis 20-Jährigen und auch die 21- bis 25-Jährigen.

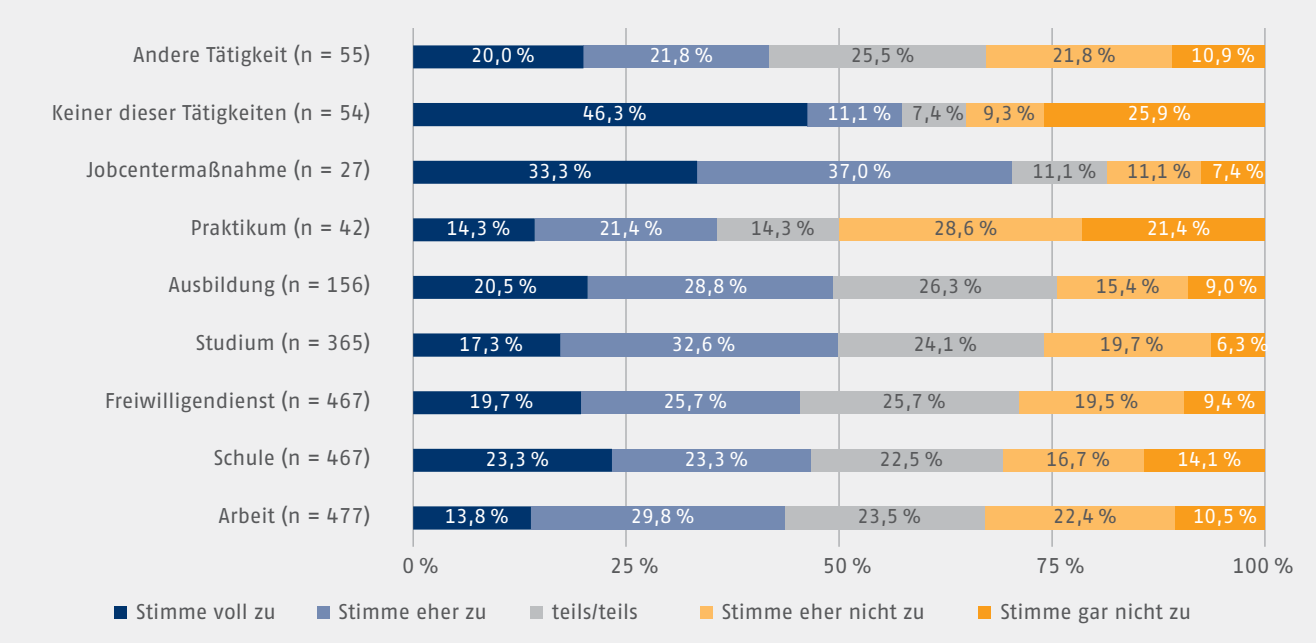
Weiterhin wurde anhand der JuCo-Daten analysiert, ob eine bestimmte Tätigkeit mit höheren Zustimmungswerten für das Vorliegen psychischer Belastungen zusammenhängt (vgl. Abb. 2, S. 30). Zur ausgeübten Tätigkeit (»*Was machst du hauptsächlich?*«) waren Mehrfachantworten möglich. Es wurde analysiert, ob sich die Mittelwerte der einzelnen Tätigkeitsgruppen signifikant vom Gesamtmittelwert unterschieden. Für den Gruppenvergleich wurden in der Analyse nur Fälle berücksichtigt, die ausschließlich eine Tätigkeit ausgewählt haben. Aus dieser Analyse ergibt sich für Personen, die zum Zeitpunkt der Befragung ein Praktikum gemacht haben, ein signifikanter Unterschied. Sie weisen gegenüber dem Gesamtmittelwert geringere Werte hinsichtlich ihrer psychischen Belastung auf ($T = -2.342$, $p = .019$, $b = -0.652$). Studierende bezeichneten sich hingegen signifikant häufiger als psychisch belastet, verglichen mit dem Gesamtmittelwert ($T = 2.204$, $p = .028$, $b = 0.159$).

Erkrankungen im Jugendalter

Dauerhafte psychische Belastungen stellen ein erhebliches Krankheitsrisiko dar. In der JuCo-V-Befragung wurden die jungen Menschen nach vorhandenen psychischen und chronischen Erkrankungen gefragt. Dabei war jedoch nicht relevant, ob eine medizinische Diagnose vorlag, sondern es wurde nach der individuellen Einschätzung/Einordnung des Gesundheitszustands gefragt. 48,7 Prozent gaben an, dass sie keine psychische Erkrankung haben. 31,2 Prozent der Befragten gaben an, psychisch erkrankt zu sein. Dabei hatten 19,2 Prozent bereits vor der Pandemie eine psychische Erkrankung und weitere zwölf Prozent gaben an, dass sie seit oder nach der Pandemie psychisch erkrankt sind. Aus der Befragung geht weder hervor, ob die Erkrankungen während der Pandemiezeit erstmalig auftraten, noch kann die Ursache der Erkrankungen nachvollzogen werden. Da in der Studie nicht nach einer Krankheitsdiagnose gefragt wurde, ging das Forscherteam davon aus, dass junge Menschen u. U. nicht einordnen können, ob ihre psychische Situation einem Krankheitsbild entspricht oder ggf. nur eine temporäre Belastung ist. Daher konnte auch mit »weiß ich nicht«[1] auf die Frage nach einer psychischen Erkrankung geantwortet

[1] Aufgrund der hohen Angabe im Feld »*Weiß nicht*« wurden hier exemplarisch nicht die gültigen Prozentwerte verwendet, um diese Personengruppe sichtbar zu machen.

Abbildung 2
Psychische Belastung nach hauptsächlicher Tätigkeit



werden. 20,1 Prozent der Befragten haben diese Antwortmöglichkeit gewählt, was als auffällig gewertet werden kann, weil damit eine Gruppe junger Menschen identifiziert werden kann, die zwar nicht angibt, eine psychische Erkrankung zu haben, diese Frage aber auch nicht klar verneint.

Weiterhin wird an den Befragungsergebnissen deutlich, dass auch chronische Erkrankungen im Jugendalter ein bedeutendes Thema sind. Wie auch bei der Frage nach psychischen Erkrankungen ist hier nicht ersichtlich, ob eine medizinische Diagnose vorliegt oder die Antwort auf der subjektiven Einschätzung der befragten Personen beruht. Fast drei Viertel der Befragten gaben an, keine chronische Erkrankung zu haben (76,4%), 23,6 Prozent hatten eine chronische Erkrankung im Jugendalter bekommen. Davon hatten 16,2 Prozent die Krankheit schon vor der Pandemie und 7,4 Prozent haben diese in oder nach der Pandemie entwickelt. Insgesamt ist erkennbar, dass die Prävalenz chronischer Erkrankungen niedriger ist als die der psychischen Erkrankungen, und auch der Anteil der Neuerkrankungen seit Pandemiebeginn fällt bei den chronischen Erkrankungen geringer aus.

Einflüsse der Pandemie auf Bildungsperspektiven

Auch wenn die Pandemie bereits vor drei Jahren für beendet erklärt wurde, spüren junge Menschen die Auswirkungen der Schulschließungen und der seitdem veränderten Rahmenbedingungen in den Bildungsinstitutionen auch heute noch. Die Studienteilnehmenden wurden vor diesem Hintergrund danach gefragt, ob die Pandemie aus ihrer Sicht auch ihre Bildungs- und Berufsplanung tangiert bzw. beeinträchtigt hat. Über die Hälfte der jungen Menschen stimmte der Aussage in der Befragung eher (23,0%) oder voll (27,4%) zu. 19 Prozent sind geteilter Meinung. 30,6 Prozent empfanden keine Beeinträchtigung durch die Zeit der COVID-19-Pandemie. Die Ergebnisse lassen erkennen, dass viele junge Menschen die Pandemie auch heute noch als nachhaltigen Einflussfaktor auf ihren Bildungsverlauf wahrnehmen. Über diese Erfahrungen und Einschätzungen wird aber heute in Bildungsinstitutionen nur wenig mit jungen Menschen gesprochen.

Bewältigungshandeln

Auf die Frage »*Was machst du, wenn es dir nicht gut geht?*« wird am häufigsten die Antwortmöglichkeit »*mit Freundinnen und Freunden sprechen*« genannt (54,4% stimmen eher oder voll zu). Etwas geringer liegt die Option »mit Partnerinnen und Partnern« über Probleme/Sorgen zu sprechen (45,8%). Die Familie wird von 32,8 Prozent als Ansprechpartnerin bei Problemen gesehen, Therapeutinnen und Therapeuten, Lehrpersonen und Sozialarbeiter/-innen werden von 17,7 Prozent bei Problemen/Sorgen kontaktiert. Dabei bleibt jedoch zu beachten, dass ein nicht geringer Anteil an jungen Menschen gerne professionelle Unterstützung hätte, diese jedoch zum Zeitpunkt der Befragung nicht bekommt.

Diskussion der Forschungsbefunde

Die Daten aus der JuCo-V-Studie können – das wird durch hohe Zustimmungswerte bei einzelnen Items unterstrichen – nicht nur als Ausdruck des Lebensgefühls und der gesundheitlichen Situation einiger junger Menschen verstanden werden. In den Fragestellungen der Studie werden auch gesellschaftliche Herausforderungen thematisiert, die Rückschlüsse auf strukturelle Hindernisse für die gleichberechtigte Teilhabe und gesunde Entwicklung der jungen Menschen geben. Es manifestiert sich, dass sich das Erleben des sozialen Zusammenhalts im Alltag (vgl. Coleman 1990) seit der COVID-19-Pandemie verändert hat und letztendlich geschwächt ist. Die Ergebnisse der JuCo-V-Studie zeigen insbesondere, dass sich viele der befragten Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Altersgruppe zwischen 15 und 30 Jahren weiterhin z. B. mit psychischen Belastungen, allgemeinen Sorgen, Einsamkeitserfahrungen, Zukunftsängsten oder auch Geldsorgen konfrontiert sehen. 47,5 Prozent der Befragten sehen sich in ihrem psychosozialen Wohlbefinden beeinträchtigt.

Diese Erkenntnisse unterstreichen den Bedarf, dass alle Institutionen, die mit jungen Menschen arbeiten, Konzepte benötigen, um mit dieser Situation umzugehen und gerade auch unter den gegebenen Bedingungen Jugendliche und junge Erwachsene in ihrem Aufwachsen, ihren Bildungszielen und ihrer sozialen Teilhabe zu unterstützen. Das bedeutet auch, Zugänge zu (öffentlichen) Räumen zu schaffen, in denen junge Menschen mit ihren Belastungen anerkannt werden, in denen sie sich wohlfühlen und die sie mitgestalten können.

Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen erleben häufiger Diskriminierungen als Personen ohne Erkrankung. Nicht nur die Erkrankung selbst wird somit offensichtlich zu einer Belastung, sondern auch die Reaktion der sozialen Umwelt auf diese gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Die diskriminierungsfreie Auseinandersetzung mit psychischen Erkrankungen, dem Wissen um Krankheitsbilder und Unterstützungsfaktoren im Alltag junger Menschen kann somit ein wichtiger Ansatzpunkt sein, um die Lebensbewältigung junger Menschen zu stärken. Dies ist auch eine wesentliche Ressource, die z. B. in Bildungsorganisationen die Unterstützung junger Menschen – neben den Maßnahmen innerhalb des Gesundheitssystems – verbessern könnte. Denn – auch das lässt sich aus den Ergebnissen der JuCo-V-Studie schließen – junge Menschen können sehr wohl trotz unterschiedlicher Belastungen und Krisen eine positive Lebenszufriedenheit empfinden und stellen sich den Anforderungen, die an sie in unterschiedlichen sozialen Kontexten (Bildung, Familie, Gesundheit, Erwerbsmarkt, Peerbeziehungen etc.) gestellt werden. ◀

LITERATUR

Andresen, S.; Heyer, L.; Lips, A.; Möller, R.; Rusack, T.; Schröer, W.; Thomas, S.; Wilmes, J.: Erfahrungen und Perspektiven von jungen Menschen während der Corona-Maßnahmen. Ergebnisse der Bundesweiten Studie JuCo. Hildesheim 2020a

Andresen, S.; Lips, A.; Rusack, T.; Schröer, W.; Thomas, S.; Wilmes, J.: Die Corona Pandemie hat mir wertvolle Zeit genommen. Jugendalltag 2020. Hildesheim 2020b

Andresen, S.; Lips, A.; Rusack, T.; Schröer, W.; Thomas, S.; Wilmes, J.: Verpasst? Verschoben? Verunsichert? Junge Menschen gestalten ihre Jugend in der Pandemie. Hildesheim 2022

Andresen, S.; Lips, A.; Möller, R.; Özdemir, E.; Schröer, W.; Thomas, S.; Wilmes, J.: JuCo IV. Der Einfluss der Corona-Pandemie auf das Wohlbefinden junger Menschen. Trends und anhaltende Auswirkungen. Hildesheim 2023

Calmbach, M.; Flaig, B.; Gaber, R.; Gensheimer, T.; Möller-Slawinski, H.; Schleer, C.; Wisniewski, N.: Wie ticken Jugendliche? Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14–17 Jahren in Deutschland. Bonn 2024

Coleman, J. S.: Foundations of Social Theory. Cambridge, Massachusetts, London 1990

Faas, T.; Rossteutscher, S.; Schäfer, A.: Überraschende Wahl, überraschende Stimmen. Junge Menschen und die vorgezogene Bundestagswahl 2025. Bonn 2025

Felfe, C.; Saurer, J.; Schneider, P.; Vornberger, J.; Erhart, M.; Kaman, A.; Ravens-Sieberer, U.: The youth mental health crisis: Quasi-experimental evidence on the role of school closures. In: Science Advance 9 (2023) 33. DOI:https://doi.org/10.1126/sciadv.adh4030

Leven, I.; McDonnell, S.: Jung sein in Zeiten vieler Krisen. In: Albert, M.; Quenzel, G.; de Moll, F. (Hrsg.): 19. Shell Jugendstudie. Jugend 2024: Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt. Weinheim und Basel 2024, S. 227–267

Loss, J.; Hölling, H.; Lemcke, J.: Neue Herausforderungen und Handlungsfelder der Kinder- und Jugendgesundheit. In: Public Health Forum 33 (2025) 2, S. 90–92

Rodney-Wolf, K.; Bauch, J.; Schmitz, J.: Monitor Bildung und Psychische Gesundheit. Psychosoziale Versorgungsstrukturen für Kinder und Jugendliche, schulische Belastungsfaktoren und Versorgungsbarrieren. Einblick in erste Ergebnisse aus den Erhebungswellen 2024. URL: www.bipsy.de/wp-content/uploads/Fact-Sheet_Schul-und-Psychotherapie-Monitor_T1.pdf

WHO – World Health Organization: The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5). German translation. Hillerød 2024

WHO – World Health Organization: Child and youth mental health in the WHO European Region: status and actions to strengthen the quality of care. Copenhagen 2025

(Alle Links: Stand 15.07.2026)