

Zusammenfassung der COPSY (Corona und Psyche) -Studie

Die repräsentative Stichprobe umfasste mehr als 1.000 11- bis 17-jährige Kinder und Jugendliche sowie 1.500 Eltern von 7- bis 17-Jährigen. Der Online-Fragebogen beinhaltete Fragen zum Umgang der Kinder mit der Krisensituation, Fragen zu den Bereichen Schule, Freunde und Familie, zu psychischen Problemen wie Ängsten und Depressionen und zu psychosomatischen Beschwerden.

Von Dezember 2020 bis Januar 2021 fand die erste Folgebefragung der COPSY-Studie statt. Hierbei wurden dieselben Eltern und Kinder befragt. Diese Ergebnisse wurden am 10.02.2021 von der Studienleitung des Universitätsklinikums Eppendorf (UKE) der Öffentlichkeit präsentiert. Schwerpunktthemen der zweiten Befragung waren vor allem die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen nach knapp einem Jahr mit der Pandemie. Zudem wurde ermittelt, was die Kinder und Jugendlichen besonders belastet, was sich seit der ersten Befragung verändert hat und welche Risikofaktoren und Ressourcen deutlich werden.

Die wichtigsten Ergebnisse der Folgebefragung waren:

- 85% der befragten Kinder und Jugendlichen fühlen sich durch die Bedingungen der Pandemie belastet; bei erster Befragung waren es 71%
- über 70% geben eine geminderte Lebensqualität (weniger Energie, fühlen sich weniger fit und wohl, schlechtere Konzentration) an > Erklärung: Schließung der Schulen und den damit erschwerten Bedingungen beim Homeschooling, sowie der Freizeiteinrichtungen und Fehlen der regelmäßigen Kontakte zu Gleichaltrigen und Ausüben ihrer Hobbys
- deutliche Erschöpfung und Belastung der Kinder/Jugendlichen durch den langanhaltenden Lockdown
- allgemeine psychische Belastung ist gestiegen; knapp jedes 3. Kind zeigt heute Anzeichen einer psychischen Belastung; vor der Pandemie waren es knapp 20%
- jüngere Kinder sind etwas stärker betroffen als ältere Kinder und Jugendliche
- Zunahme von spezifischen Belastungen wie Sorgen und Ängste wie bspw. Zukunftsängste, allgemeine Ängstlichkeit und Unsicherheit, Versagensängste, Befürchtungen, die die Freundschaften betreffen
- Zunahme von depressiven Symptomen wie Schwermut, Energielosigkeit, Verlust von Freude, Hoffnungslosigkeit und Interessenverlust
- psychosomatische Beschwerden (30% Bauchschmerzen, über 40% Kopfschmerzen, über 40% Niedergeschlagenheit) haben sich fast verdoppelt
- Fazit: Adaptation an die Umstände der Pandemie für Kinder/Jugendliche kaum möglich; Hypothese: anhaltende Perspektivlosigkeit und Ungewissheit, daher Adaption für Kinder/Jugendliche kaum möglich
- wichtig: Belastung ist Auffälligkeit und somit Risikofaktor, aber keine Diagnose bzw. Erkrankung nach ICD-10

- Risikofaktoren für psychische Belastungen: Kinder/Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien, also Familien mit Migrationshintergrund oder mit geringer Bildung und beengtem Wohnraum, sowie Kinder von psychisch und/oder suchtblasteten Familien; hohes Risiko für psychische Belastung und/oder Entwicklung einer psychosomatischen Erkrankung; positive Ressourcen wie Optimismus, personelle Ressourcen, Unterstützung durch die Eltern sind in diesen Familien geringer ausgeprägt
- 80% der Kinder aus Risikogruppe fühlen sich psychisch belastet; psychische Probleme kommen bei diesen Kindern doppelt so häufig vor; 3-fach erhöhtes Risiko für Anzeichen einer

depressiven Verstimmung als Kinder aus Nicht-Risikogruppe; 2-fach erhöhtes Risiko für erhöhte Ängstlichkeit und Sorgen

- Verschlechterung des Gesundheitsverhaltens: weiterhin schlechte Ernährung; weniger Bewegung/Sport und gehäufter Medienkonsum; 40% der Kinder treiben gar keinen Sport mehr; vor Pandemie waren es noch 3-4 Tage/Woche; Bewegungsmangel als mögliche Erklärung für depressive Verstimmung der Kinder
- Möglicher Zusammenhang zwischen Zunahme der psychosomatischen Beschwerden (bspw. Gereiztheit, Wut, Aggression) und dem Anstieg des Medienkonsums
- 25% der Kinder berichten von gehäuften Konflikten innerhalb der Familien und mit Freunden und von schulischer Belastung; 65% der Kinder empfinden Lernen in 2. Welle als anstrengender als vor der Pandemie
- Familienklima/familiärer Zusammenhalt wird insgesamt weiterhin als stabil beschrieben (trotz Zunahme der Konflikte)
- Ressourcen in der Krise: persönliche und familiäre Ressourcen (bspw. gutes Familienklima, stabile Beziehungen zw. Eltern und Kind, Zeit mit Kindern verbringen, optimistische und zuversichtliche Grundeinstellung, soziale Unterstützung durch Eltern, gegenseitiges Zuhören, Gefühl von Willkommen- und Aufgehoben sein, feste Rituale)
- über 80% der Eltern fühlen sich durch Anstrengungen sehr belastet; vermehrt depressive Symptomatik wie Überlastung, Erschöpfung; keine Anzeichen von depressiver Verstimmung bei Eltern bei Erstbefragung; Fazit: bräuchten dringend Entlastung

Eine weitere Folgebefragung ist im Sommer 2021 ist geplant.

Weitere Informationen zur COPSY-Studie und erste Ergebnisse finden Sie unter: <https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html>