Universitätsverlag Hildesheim

JuCo V
Studienergebnisse zum Wohlbefinden Jugendlicher und junger Erwachsener in Krisenzeiten

Mareike Daps & Severine Thomas
unter Mitarbeit von Finley Hermann

JuCo V
Studienergebnisse zum Wohlbefinden Jugendlicher und junger Erwachsener in Krisenzeiten

Mareike Daps & Severine Thomas
unter Mitarbeit von Finley Hermann

Universitätsverlag Hildesheim

Im Rahmen des Forschungsverbunds „Kindheit – Jugend – Familie in der Corona-Zeit“ bestehend aus Vertreter*innen des Instituts für Sozial- und Organisationspädagogik an der Stiftung Universität Hildesheim und des Instituts für Sozialpädagogik und Erwachsenenbildung an der Universität Frankfurt wurden seit 2020 fünf Online-Befragungen unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 15 und 30 Jahren dazu befragt, wie sie die Corona-Pandemie erlebt haben und welche Folgen sie aus dieser Zeit und aus aktuellen anderen gesellschaftlichen Krisen für ihr Wohlbefinden erleben.

Weitere Informationen zu den einzelnen Studien finden Sie unter
https://t1p.de/studien-corona

Die Studie JuCo V konnte vom Institut für Sozial- und Organisationspädagogik dank einer Förderung durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur geförderten Programms zur Erforschung der Langzeitfolgen der Pandemie im Rahmen des Verbundprojekts JuPaCo durchgeführt werden.

Universität Hildesheim

COVID-19 FORSCHUNGSNETZWERK NIEDERSACHSEN

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur

Gefördert durch das COVID-19-Forschungsnetzwerk Niedersachsen (COFONI) mit Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums für Wissenschaft und Kultur (14-76403-184)

Das Dokument steht im Internet kostenfrei als elektronische Publikation (Open Access) zur Verfügung unter: https://doi.org/10.18442/338
Dieses Werk ist mit der Creative-Commons-Nutzungslizenz „Namensnennung – Nicht kommerziell – Share Alike 4.0 Deutschland“ versehen. Weitere Informationen finden sich unter: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.de
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über https://portal.dnb.de/opac.htm abrufbar.

Layout und Satz: Carlo Frisch

Universitätsverlag Hildesheim, Hildesheim 2026

www.uni-hildesheim.de/bibliothek/universitaetsverlag/

Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

1. Die JuCo Studienreihe zum Wohlbefinden junger Menschen. Trends seit der Covid-19-Pandemie — 1

2. Schwerpunkte der Studie JuCo V: Wohlbefinden junger Menschen in komplexen Krisenzeiten und Bewältigungshandeln bei Belastungen — 3

3. Forschungsstand — 5

4. Einordnung der JuCo-V-Studie in den aktuellen Forschungsstand — 7

5. Erhebungsmethode und Sampling — 8

6. Forschungsbefunde aus der JuCo-V- Studie: Überblick über ausgewählte zentrale Items — 10

6.1 Covid-19-Pandemie 10

6.2 Aktuelle Einschätzungen zur eigenen Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden 11

6.2.1 Sorgeerleben junger Menschen 12

6.2.2 Psychische Belastungen 14

6.2.3 Erkrankungen im Jugendalter 17

6.2.4 Einsamkeit im Jugendalter 18

6.2.5 Finanzielle Belastungen und Sorgen junger Menschen 21

6.2.6 Diskriminierungserfahrungen 22

6.2.7 Zukunftsängste 24

6.3 Unterstützungsbedarfe und Bewältigungshandeln junger Menschen 27

6.3.1 Gefühl das eigene Leben gut zu bewältigen 27

6.3.2 Unterstützungsbedarfe 28

6.3.3 Bewältigungsstrategien junger Menschen 30

6.3.4 Peers als Ressource 31

6.3.5 Optimistische Lebenseinstellung 35

6.4 Junge Menschen zwischen Sorgen und Mitbestimmung 36

6.4.1 Sorgen über politische Entwicklungen 36

6.4.2 Wahrgenommene politische Partizipation 37

7. Kernerkenntnisse (Trends) und Ausblick — 39

1. Die JuCo Studienreihe zum Wohlbefinden junger Menschen. Trends seit der Covid-19-Pandemie

Die erste Befragung der JuCo-Studienreihe zu dem Wohlbefinden in Krisenzeiten wurde unmittelbar zu Beginn der Covid-19-Pandemie im Frühjahr 2020 durchgeführt. Drei weitere Befragungen folgten Ende 2020, Ende 2021 und am Ende der Pandemie im Frühjahr 2023 und schließlich wurden Anfang 2025 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 fühlten. Der Auftakt der Befragung im April/Mai 2020 nahm die Zeit in den Blick, in der junge Menschen aufgrund von Schulschließungen nicht mehr zur Schule gehen konnten, Freizeit, Kultur und Sportangebote geschlossen und Ansammlungen von mehr als zwei Personen verboten waren (Andresen et al. 2023). Die erste JuCo-Studie fokussierte daher Erfahrungen im eigenen zu Hause und mit dem engeren sozialen Umfeld, den Umgang mit pandemiebedingten Restriktionen und die Zufriedenheit mit der Zeit während der Pandemie (Andresen et al. 2020a). Die zweite JuCo-Studie erfolgte nach dem ersten Pandemie-Sommer, in dem es weniger Kontakteinschränkungen und Hygieneschutzmaßnahmen gab, auf den jedoch wieder erheblich verschärfte Bedingungen und schließlich auch Frustrationen folgten. Zu diesem Befragungszeitpunkt war der Umgang mit der Pandemie in den Bildungsinstitutionen von starker Unsicherheit und wechselhaften Bedingungen geprägt (Andresen et al. 2023). Es wurden uneinheitlich sowie nicht immer kontinuierlich Maßnahmen in den einzelnen Bundesländern ergriffen, die dazu geführt haben, dass junge Menschen teilweise sehr lange nicht in Präsenz in ihre Bildungsinstitutionen zurückkehren konnten. Insbesondere Hochschulen haben bisweilen mehrere Jahre ihr Bildungsangebot digital organisiert und damit den sozialen Alltag von Studierenden besonders geprägt. Studierende haben ihre Hochschulen unter Umständen gar nicht oder erst am Ende ihres Studiums betreten können (Traus et al. 2020; Besa et al. 2021).

Es wurden, als Reaktion auf die JuCo-I-Studie, in der Folgebefragung Items zum Wohlbefinden, Freizeitaktivitäten und persönlichen Bedarfen in der JuCo-II-Erhebung in den Fragebogen mit aufgenommen (Andresen et al. 2020b), die auch in die anderen Folgebefragungen aufgenommen wurden. Die JuCo-III-Studie wurde an die Bedingungen zu dem Befragungszeitpunkt angepasst und um Fragen zu dem Erleben unterschiedlicher Pandemiephasen, zu Belastung und zum Lebensgefühl erweitert (Andresen 2022). Aufgrund des gerade begonnenen Kriegs in der Ukraine hat die JuCo-IV-Studie auch das Erleben anderer konflikthafter Ereignisse und globaler Krisen zum Gegenstand der Befragung gemacht. So knüpft auch die JuCo-V-Studie Anfang 2025 und damit zwei Jahre nach der Durchführung der JuCo-IV-Studie an andere aktuelle gesellschaftliche Themen und neue erlebte Krisenereignisse an:

Bereits in der JuCo-IV-Erhebung 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 (Andresen et al. 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 (Leven/McDonnell 2024). Stärker in den Vordergrund traten wieder die Klimakrise, deren

Auswirkungen jungen Menschen bereits seit längerer Zeit große Sorgen bereitete. Dies wurde spätestens mit der Fridays-for-Future-Bewegung seit 2018 in Deutschland in der Öffentlichkeit deutlich. Darüber hinaus traten neue Krisenereignisse und Belastungen im gesellschaftlichen Zusammenleben hervor, so z. B. die wachsende Inflation infolge der Pandemie und des Kriegs in der Ukraine als direkt erfahrbare Krisen, welche junge Menschen Armut und eine sinkende Lebensqualität befürchten ließ.

Die Vielzahl von weitreichenden Kriegen auf der Welt betreffen trotz der räumlichen Entfernung, auch die Lebenswelten junger Menschen in Deutschland – z. B. weil Angehörige oder Freund*innen in den Kriegsgebieten leben, aber auch aufgrund der wirtschaftlichen Auswirkungen sowie der medialen Möglichkeiten einer globalisierten Welt. Die Vielzahl der Konfliktherde und die Sichtbarkeit vieler Fluchtbewegungen aus der Ukraine und anderen Ländern der Erde nach Deutschland macht die globalen Konflikte sehr deutlich und die täglichen Nachrichten werden zu einer emotionalen Belastung für junge Menschen (ebd.). Das Ende der Covid-19-Pandemie bedeutete also keineswegs eine generell positive Zukunftsperspektive.

Weiterhin werden auch die politischen Veränderungen in Deutschland von jungen Menschen ernst genommen und die Angst vor einem erstarkendem Rechtspopulismus bei ihnen immer präsenter (Leven/McDonnell 2024). Gleichzeitig lässt sich anhand jüngster Wahlergebnisse – z. B. bei der Bundestagswahlen 2025 – ein wachsender Zuspruch junger Menschen gegenüber extremistischen Parteien beobachten (Faas et al. 2025; Tagesschau 2025). Die SINUS-Studie stellt heraus, dass der Klimawandel, Diskriminierung, Krieg und Inflation die Krisen sind, die junge Menschen am stärksten beschäftigen (Calmbach et al. 2024). Aufgrund dieser beschriebenen aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen wurden in der Vorbereitung der JuCo-V-Datenerhebung weitere Fragen zu gesellschaftlichen Krisen aufgenommen. Um mehr Erkenntnisse über den Umgang junger Menschen mit den erlebten Ereignissen zu erlangen, wurde die aktuelle Befragung auch um Items zum Bewältigungshandeln junger Menschen erweitert.

2. Schwerpunkte der Studie JuCo V: Wohlbefinden junger Menschen in komplexen Krisenzeiten und Bewältigungshandeln bei Belastungen

Im Verlauf der JuCo-Studienreihe haben sich somit ausgehend von der Covid-19-Pandemie wesentliche globale Krisen und gesellschaftliche Veränderungen in Deutschland in das Bewusstsein junger Menschen eingeschrieben. Neben der wachsenden Bedrohung durch Kriegsereignisse bereitet der Verlust natürlicher Lebensgrundlagen aufgrund der dramatischen Klimaveränderungen große Besorgnis und beeinträchtigt die Zukunftsperspektiven junger Menschen. Die Zerstörung von Lebensräumen und natürlichen Ressourcen wird immer offensichtlicher. Dies ist in nahezu täglich berichteten Naturkatstrophen allgegenwärtig und präsent im Alltag von jungen Menschen (Leven/McDonnell 2024). Die Kriegsereignisse in unterschiedlichen Gebieten der Welt sowie politische Konflikte und Aufrüstung als weltweite Phänomene sind in dem Leben junger Menschen in Deutschland allgegenwärtig – nicht zuletzt auch durch die daran geknüpften Diskurse um weltweite Fluchtbewegungen und die Zuwanderung nach Deutschland (ebd.).

In der JuCo-V-Studie wird diesen Entwicklungen mit neuen Items in der Befragung Rechnung getragen. So wurde zu Beginn des Fragebogens eine offene Frage zum Rückblick auf die Zeit der Pandemie integriert: „Wenn du an die Corona Pandemie denkst, welche Begriffe fallen dir spontan ein? Du kannst bis zu 3 Begriffe nennen." (Fragebogen JuCo-V). Weiterhin wurden verschiedene Fragen zu Wohlbefinden, Lebensweise, familiären Konflikten, Bildungs- und Berufsplanung sowie zur körperlichen und psychischen Gesundheit in den Fragebogen aufgenommen. Die Befragten sollten dabei rückblickend angeben, wie sie den Zusammenhang ihrer eigenen Situation in diesen Lebensbereichen mit den Auswirkungen der Pandemie einschätzen. Die Fragen zum Thema Freundschaften wurden erweitert, denn der Kontakt zu Freund*innen und anderen Peers wird von jungen Menschen als besonders wichtig für ihr Wohlbefinden eingestuft (Wolfert/Quenzel2024; Calmbach et al. 2024; Herz 2024).

Die Fragen zu Krisenereignissen wurden den aktuellen Gegebenheiten zu Beginn des Jahres 2025 angepasst. Es wurde allgemein nach den Einschätzungen von Kriegsfolgen auf das eigene Leben statt nur explizit nach einer Einordnung des Kriegs in der Ukraine gefragt. Außerdem wurden Fragen zu den Themen Wohnraum, Finanzen, Sicherheit und dem Gesundheitssystem in Deutschland aufgenommen. Diese Auswahl basiert auf den Auswertungen der Freitexte in der JuCo-IV Befragung. Hinzugekommen ist in der JuCo-V-Studie außerdem der Fokus auf das Bewältigungshandeln junger Menschen.

Mit dieser Datengrundlage wird die Covid-19-Pandemie in ihren Langzeitfolgen und Erinnerungen junger Menschen an diese besonderen Lebensumstände betrachtet sowie der Fokus auf multiple Krisenphänomene erweitert. Ziel war es, damit über eine verbreitete Krisenrhetorik hinaus, differenzierter nach dem Erleben von jungen Menschen zu unterschiedlichen gesellschaftlichen Ereignissen sowie globalen Entwicklungen zu fragen. Damit kann auch herausgearbeitet werden, welche dieser Themen junge Menschen in ihrem Lebensalltag besonders

beschäftigen und beeinträchtigen können.

Bei der Identifikation möglicher Einflüsse von Krisenereignissen auf das Leben junger Menschen wurde aber mit der JuCo-V-Studie nicht nur Beeinträchtigungen der Lebenssituation und das individuellen Wohlbefinden in den Mittelpunkt gestellt. Auch Items zum Bewältigungshandeln sowie zu unterstützende Bedingungen (Personen und Ressourcen) wurden in die Befragung aufgenommen. Ziel war es, mit den Daten der JuCo-V-Studie herauszuarbeiten, wie sich junge Menschen mit den derzeitigen gesellschaftlichen Einflüssen auseinandersetzen, wie sie für ihr eigenes Wohlbefinden sorgen bzw. welche Versorgungslücken sich für eine gesunde Entwicklung junger Menschen identifizieren lassen. Junge Menschen werden in diesem Geflecht als Akteur*innen betrachtet, die sich reflexiv mit den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und den individuellen Auswirkungen auf ihre eigene Entwicklung und ihre Perspektiven auseinandersetzen. Junge Menschen werden somit als aktive Gestalter*innen in ihren Lebenswelten betrachtet – auch wenn ihre Handlungsoptionen und dafür vorhandene Ressourcen sehr unterschiedlich ausfallen können. Mit dieser Perspektive auf das Erleben und das Bewältigungshandeln wird am Ende dieses Forschungsberichts der Ausblick darauf verbunden, was junge Menschen brauchen, um die aktuellen Bedingungen ihres Aufwachsens bewältigen und für ihr Wohlbefinden sorgen zu können.

3. Forschungsstand

Inzwischen gibt es über die Covid-19-Pandemie und deren Langzeitfolgen für das Wohlbefinden junger Menschen einen breiteren internationalen Fachdiskurs (Martin 2023; Ravens-Sieberer et al. 2023; McColl/Nescott 2024). Es kristallisiert sich heraus, dass die Pandemie nachhaltige Folgen für die Gesundheit junger Menschen hat. Überlagert werden diese Auswirkungen von weiteren Krisen und auch zahlreichen kriegerischen Auseinandersetzungen in unterschiedlichen Regionen der Welt. Diese Folgeereignisse erschweren zusätzlich eine umfassende Aufarbeitung der Pandemiefolgen für Gesundheit und Wohlbefinden junger Menschen (Kaman et al. 2025).
Es zeichnet sich anhand vorliegender wissenschaftlicher Befunde ab, dass einzelne Gruppen junger Menschen besonders von Einschränkungen ihres Wohlbefindens betroffen sind (Hasenbein/Seckinger 2024; Kaman et al. 2025), dass die Anzahl junger Menschen mit anhaltenden Einschränkungen in ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens gewachsen ist, und dass sich das Erscheinungsbild gesundheitlicher Einschränkungen verschoben hat. So belegen Studien insbesondere die Zunahme psycho-sozialer Belastungen unter jungen Menschen (Beckmannshagen/Graeber 2024). Zu diesen Belastungen zählen insbesondere auch Einsamkeitserfahrungen (Baarck et al. 2021) und das Fehlen von sozialem Zusammenhalt (Heinz 2025, Albert et al. 2024). Während der Pandemie haben diese Phänomene unter jungen Menschen an Bedeutung gewonnen und konnte sich nach der Pandemie nicht auf das Vor-Corona-Niveau zurückbilden (Huxhold/Tesch-Römer 2023).

Aus dem 17. Kinder- und Jugendbericht geht hervor, dass die psychische Gesundheit junger Menschen durch eine Vielzahl an Faktoren beeinflusst wird. So werden insbesondere schulischer Stress und das Schulsystem mit psychischen Belastungen assoziiert (BMFSFJ 2024a). Aber auch die Covid-19-Pandemie und finanzielle Unsicherheiten wirken sich auf die psychische Gesundheit aus. Es wird herausgestellt, dass eine umfassendere Unterstützung, auch bei den Zugängen zu dem öffentlichen Hilfesystem, notwendig wäre. Außerdem müssen Barrieren in der sozialen Teilhabe insgesamt abgebaut werden (ebd., Bundesjugendkuratorium 2025).
In deutschlandweiten Jugendbefragungen zeigen sich ähnliche Befunde. So fanden Forscher*innen der COPSY-Studie anhand der Erhebungen aus den Jahren 2020 bis 2022 heraus, dass junge Menschen zwischen 11 und17 Jahren zu Beginn der Pandemie erhöhte psychische Belastungswerte aufwiesen. Die wahrgenommene Belastung bei jungen Menschen im Pandemieverlauf war der Studie zufolge zwar wieder rückläufig, erreichte jedoch im Jahr 2022 nicht das Niveau von vor der Pandemie (Ravens-Sieberer et al. 2023). Bei der gesundheitsbezogenen Lebensqualität zeichnete sich ein ähnlicher Verlauf ab (ebd.). In der Befragungswelle im Herbst 2022 wurden erstmalig andere Krisen in das Erhebungsinstrument einbezogen. Die Ergebnisse zeigen, dass Krisen, wie die Energie- und Finanzkrise, die Klimakrise und der Krieg in der Ukraine, zu dem Befragungszeitpunkt deutlich stärkere Sorgen hervorriefen, als die Covid-19 Pandemie. Die Zukunftsängste junger Menschen bezögen sich insbesondere auf die ungewisse Dauer der Krisen und Sorge vor negativen Auswirkungen auf das eigene Leben, z.B. in Form von finanziellen Sorgen oder Auswirkungen auf ihren Bildungsverlauf (ebd.). Auch aus der Studie „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC) der Weltgesundheitsorganisation aus dem Jahr 2022 geht hervor, dass das Wohlbefinden junger Menschen sich in der Zeit der Covid-19 Pandemie stärker verschlechtert hat als in

vorherigen Zeiträumen (Reiß et al. 2024). Die Shell-Jugendstudie, die mit der Erhebung im Zeitraum Januar bis März 2024 einen größeren zeitlichen Abstand zur Covid-19 Pandemie hat als die HBSC-Studie und die COPSY-Studie, stellt heraus, dass für viele junge Menschen die Klimakrise und ihre Auswirkungen von besonders großer Bedeutung sind, für einige sogar ihre Familienplanung beeinflussen (Leven/McDonnell 2024). Gleichzeitig hebt die Studie hervor, dass junge Menschen auch Perspektiven darin sehen, durch die Thematisierung an Schulen, in sozialen Medien und Nachrichten gesellschaftlich an Lösungen zu arbeiten und einen Umgang mit der Klimakrise zu finden (ebd.). Die Covid-19 Pandemie hingegen wurde von jungen Menschen zu Beginn des Jahres 2024 als nicht mehr präsent erlebt. Sie berichteten zwar von ihren tiefgreifenden Erfahrungen in dieser Zeit, ordnen diese jedoch eher als Teil ihrer Vergangenheit ein (Leven/McDonnell 2024).
In der Studie „Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten" (AID:A-Studie) des Deutschen Jugendinstituts wird das Thema Wohlbefinden junger Menschen wiederkehrend mit unterschiedlichen Schwerpunkten untersucht. Das Wohlbefinden von Kindern zwischen 5 und 11 Jahren, und Schüler*innen sowie Einsamkeits- und Diskriminierungserfahrungen stehen im Mittelpunkt der Untersuchung (Simm/Chabursky 2023; Berngruber/Steiner 2023; Simm/Hofherr 2023; Lien 2023). Berngruber und Steiner ordnen Einsamkeit im Jugendalter als ein typisches Phänomen für die Lebenswelt von jungen Menschen ein. Zudem stellen sie heraus, dass Einsamkeit trotz des Vorhandenseins von Netzwerken – auch als Begleiterscheinung der Selbstständigkeitsentwicklung im Jugendalter – zeitweise auftreten könne (Berngruber/Steiner 2023). Die 19. Shell-Jugendstudie hebt gleichzeitig hervor, dass Freundschaften für das Wohlbefinden junger Menschen einen besonders hohen Stellenwert einnehmen (Wolfert/Quenzel 2024). Gerade in dieser Lebensphase können sich also Einsamkeitserfahrungen nachhaltig auf die Entwicklung auswirken. Gleichzeitig wird es als typisch für die Jugendphase beschrieben, dass sich junge Menschen von den Eltern ablösen und diverse Entwicklungs- und Orientierungsprozesse stattfinden (ebd.).
Mit zunehmendem Alter gewinnen für junge Menschen schließlich Lebenspartner*innen für das Wohlbefinden an Bedeutung. Dies gilt bei der 19. Shell-Jugendstudie insbesondere für die 22 bis 25Jährigen. Hinsichtlich der Covid-19-Pandemie spüren junge Menschen Auswirkungen insbesondere in ihrer Bildungs- und Berufsplanung, im Verlust von Personen während der Pandemie, aber auch in Form gesundheitlicher Folgen. Wenn junge Menschen „unter den Nachwehen der Corona-Pandemie leiden, dann klagen sie auch häufiger über ein belastetes Wohlbefinden […]. Je häufiger sie anhaltende Pandemiefolgen nennen, desto stärker ist auch ihr Gefühl der Einsamkeit und desto geringer ihre Zufriedenheit mit dem Leben insgesamt" (Wolfert/Quenzel 2024, S. 164).
Das Unicef-Forschungsinstitut Innocenti vergleicht in seiner „Report-Card-Serie" die Lebenssituation von Kindern in wohlhabenden Ländern. Die Report-Card-19 untersucht die Situation von Kindern in 43 EU- und OECD-Ländern. Die Ausgabe aus dem Jahr 2025 erlaubt direkte Vergleiche mit der Ausgabe aus dem Jahr 2020, sodass ein Vergleich zu der Zeit vor der Covid-19-Pandemie gezogen werden kann. Unicef stellt heraus, dass in fast allen untersuchten Ländern die Lebenszufriedenheit im Jahr 2022 geringer ist, als im Jahr 2018[1]. Für Deutschland stellt UNICEF heraus, dass die Lebenszufriedenheit und die schulischen Kompetenzen zwischen 2018 und 2022 gesunken seien, die sozialen Kompetenzen und die körperliche Gesundheit aber weitestgehend unverändert geblieben sei (UNICEF 2025).

1 Japan ist das einzige Land, in dem die Lebenszufriedenheit junger Menschen zwischen 2018 und 2022 angestiegen ist (UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresigh 2025).

4. Einordnung der JuCo-V-Studie in den aktuellen Forschungsstand

In aktuellen Studien zum Wohlbefinden junger Menschen tritt die Bezugnahme auf die Ereignisse der Covid-19-Pandemie immer mehr in den Hintergrund. Es ist leichter, mit wissenschaftlichen Befragungen auf die gegenwärtige Situation Bezug zu nehmen. Auch hat es den Anschein, dass sich junge Menschen inzwischen nicht mehr intensiv mit den Begleiterscheinungen der Pandemie auseinandersetzen – sich auch u. U. nicht mehr an die Situation zwischen 2020 und Anfang 2023 erinnern. Die JuCo-V-Studie geht allerdings von der These aus, dass die Auswirkungen der Pandemie nach wie vor Einfluss auf das Wohlbefinden junger Menschen haben, auch wenn die Details der besonderen Lebensumstände während der Covid-19-Pandemie bei ihnen ad hoc nicht mehr ohne weiteres präsent sind. Weiterhin erscheint es dem Forscher*innenteam wichtig, das Wohlbefinden junger Menschen und deren Einschätzung ihrer eigenen Zukunftsperspektiven unter dem Einfluss latenter gesellschaftlicher und globaler Krisen im Blick zu behalten. Daher setzt die Studie JuCo V weiter an dem Konzept der Untersuchung von Pandemiefolgen unter Hinzuziehung weiterer Krisenereignisse an. Die aktuelle Befragung JuCo V zielt daher darauf ab, zu erfahren, wie junge Menschen die Covid-19-Pandemie rückblickend einordnen und welche Erfahrungen aus dieser Zeit sie damit verbinden.

Zum anderen wird das aktuelle Erleben verschiedener gesellschaftlicher Ereignisse und globaler Konflikte erfragt, um herauszufinden, wie es jungen Menschen in Zeiten multipler Krisen geht, wie sie ihr eigenes Wohlbefinden beschreiben und welche Bedarfe es zur Gestaltung ihres Lebensalltags gibt. Dabei werden insbesondere Bewältigungsstrategien und Ressourcen für soziale Unterstützung analysiert. Diese Fokussierung auf Umgangsweisen mit unterschiedlichen Herausforderungen in dem eigenen Lebensalltag von jungen Menschen bildet eine wichtige Perspektive, um neben den Belastungen auch Handlungsoptionen und Selbstwirksamkeit zu identifizieren. Dadurch kann die Möglichkeit geboten werden, Erfordernissen für die Begleitung junger Menschen in belasteten Lebenssituationen zu identifizieren. Daher widmet sich ein Teil der JuCo-V-Studie dem Bewältigungshandeln junger Menschen in Situationen, in denen es ihnen nicht gut geht, bzw. durch welches sie ihr Wohlbefinden stabilisieren und stärken können.

5. Erhebungsmethode und Sampling

Die JuCo-Studienreihe wurde als vorrangig quantitative Online-Befragung mit größtenteils geschlossenen Fragen konzipiert. Sie ist keine Panelbefragung, es werden also nicht immer dieselben Personen befragt, um die Entwicklungen einer festen Studiengruppe nachzeichnen zu können. Stattdessen lassen sich anhand der Befragung gesellschaftliche Trends im Umgang junger Menschen mit gesellschaftlichen Krisen aufzeigen. Die Befragung adressiert Personen im Alter zwischen 15 und 30 Jahren in Deutschland.

Neben den standardisierten Fragen, gab es bei einigen Fragen die Möglichkeit, ergänzende Antworten in Freitextfeldern einzutragen. Am Ende des Fragebogens gab es außerdem ein Freitextfeld, in dem die Teilnehmenden Kritik äußern konnten und wünschenswerte Änderungen/Ergänzungen für den Fragebogen erwähnen konnten. Die JuCo-V-Befragung ist, wie die vorherigen JuCo-Befragungen auch, als eine selbstselektive Online-Erhebung konzipiert, es liegt folglich kein repräsentatives Sample vor. Die JuCo-V-Befragung wurde im Rahmen einer großen Jugendveranstaltung eines Jugendhilfeträgers gestartet und zunächst dort anhand ausgelegter QR-Codes und Workshops beworben. Anschließend wurden der Teilnahmelink und die Informationen zur Befragung anhand eines Schneeballsystems bundesweit über Mails an Multiplikator*innen, Social Media Posts und andere Formen der Öffentlichkeitsarbeit, z. B. eine Pressemitteilung der Universität Hildesheim, gestreut und verbreitet. So wurden sie unter anderem an Sportverbände, Ausbildungseinrichtungen, Freiwilligendienste und gemeinnützige Organisationen verschickt. So konnten junge Menschen deutschlandweit erreicht werden. Dieses Vorgehen hat eine Stichprobe erzielt, die nicht das Kriterium der Repräsentativität hinsichtlich des Geschlechts, Alters oder der Tätigkeit beansprucht.

Samplebeschreibung

Die Teilnahme an der Befragung war zwischen dem 11. Januar 2025 und dem 01. März 2025 möglich. Personen, die nicht in die angegebene Alterskategorie passten, wurden durch eine Filterfrage aus der Befragung herausgeleitet. In Tabelle 1 ist ein Überblick über die soziodemografischen Daten der Teilnehmenden an der JuCo-Studienreihe dargestellt. Insgesamt wurden in den ersten vier JuCo-Befragungen mehr als 21000 Fragebögen ausgewertet. Die dargestellten Daten beziehen sich auf die bereinigten Datensätze: der Befragungen JuCo I bis IV, bei denen mindestens 85 Prozent ausgefüllt wurden, sowie der Datensätze aus der fünfen JuCo-Befragung, bei denen die Fragebögen mindestens zu 90 Prozent bearbeitet wurden. Insgesamt wird ersichtlich, dass sich das Durchschnittsalter im Laufe der Befragungen leicht von 19,04 Jahren (JuCo I) auf 20,68 Jahre (JuCo V) verändert hat. In allen Befragungen nehmen mehr Personen teil, die sich dem weiblichen Geschlecht zuordnen. Der Anteil an Personen mit nicht-binärer-Geschlechterzugehörigkeit ist im Verlauf der Befragungen leicht gestiegen. Er war in der JuCo-IV-Befragung mit 4,2% jedoch geringfügig höher als in der JuCo-V-Befragung (4,0%). Bei der Betrachtung der aktuellen Beschäftigung der Teilnehmer*innen fällt auf, dass, wie in JuCo II bis IV auch, ein erhöhter Anteil an Personen erreicht wurden, die einen Freiwilligendienst (FWD) absolvierten. Dies ist auf eine starke Verbreitung der Umfrage im Bereich der Freiwilligendienstverbände zurückzuführen. Hingegen ist der Anteil der Schüler*innen und auch der Studieren-

den in der JuCo V Befragung gesungen. Erwerbstätige Personen waren in JuCo V stärker vertreten als in den vorherigen Befragungen.

	JuCo I 04/05 2020	JuCo II 11/2020	JuCo III 12/2021	JuCo IV 02/2023	JuCo V 01/2025
N (befragte Personen) bereinigter Datensatz	5520	7038	6158	1185	1854
Durchschnittsalter	19,04 Jahre	19,61 Jahre	20,0 Jahre	20,04 Jahre	20,68 Jahre
Geschlecht					
weiblich	66,9%	66,9%	70,5%	67,7%	68,3%
männlich	32,2%	31,7%	26,7%	28,1%	27,6%
divers	1,0%	1,4%	2,8%	4,2%	4,0%
Haupt-Beschäftigung					
Schüler*innen	56,3%	40,8%	31,8%	35,9%	20,2%
Studierende	17,9%	23,2%	23,5%	17,6%	15,7%
Erwerbstätige	10,5%	12,3%	11,7%	14,2%	20,5%
in Ausbildung	7,0%	7,8%	7,8%	7,4%	6,7%
FWD	2,8%	10,5%	20,8%	19,4%	20,2%

Tabelle 1: Soziodemografische Merkmale JuCo I-V

6. Forschungsbefunde aus der JuCo-V- Studie: Überblick über ausgewählte zentrale Items

Es wurden folgende Themenkomplexe erfragt: Soziodemografische Daten der teilnehmenden jungen Menschen, Erinnerungen an die Covid-19-Pandemie, subjektive Gesundheitseinschätzungen, Bedeutung von Freundschaften, der aktuellen Stimmung und Alltagssorgen, Diskriminierungserfahrungen, Einschätzungen zur aktuellen politischen Situation in Deutschland, finanzielle Situation, Teilhabechancen, Lebenszufriedenheit, Bewältigungshandeln und Unterstützungsressourcen[1].
Damit wurde an der Struktur der bisherigen Befragungen JuCo I bis IV angeschlossen und darüber hinaus neue Aspekte, wie zum Beispiel das Bewältigungshandeln der aktuellen gesellschaftlichen Situation am Jahresbeginn 2025 aufgegriffen. Es wurde Bezug genommen auf die eigenen Erinnerungen an die Pandemie und den Vergleich der eigenen Gesundheit während der Pandemie und zum Zeitpunkt der Befragung (Januar-Februar 2025). Dadurch sollte die Bedeutung der Pandemie für das aktuelle Wohlbefinden erfasst werden. Auch das Sorgeerleben hinsichtlich unterschiedlicher Lebensbereiche oder auch konkreter Gefahren, wie dem Klimawandel, wurde wie bereits in den vorangehenden Befragungen erhoben. Weiter wurde über die Studienreihe hinweg erfragt, wie junge Menschen die politische Situation in Die´ utschland und ihre Beteiligungsmöglichkeiten an politischen Entscheidungen einschätzen. Ergänzt wurden vertiefte Perspektiven auf das Bewältigungshandeln und vorhandene (professionelle und informelle) Unterstützungsressourcen im unmittelbaren Umfeld sowie die Erweiterung des Fragenkomplexes zur Bedeutung von Freundschaften. Die Bedeutung von Freundschaften hat das Forscher*innenteam insbesondere auch mit Blick auf die Bedeutung von Einsamkeitserfahrungen, auf Bewältigungsstrategien bei Stress und Belastungen sowie auf Wohlbefinden je nach Zufriedenheit mit der Qualität und Anzahl ihrer Freundschaften interessiert.

6.1 Covid-19-Pandemie

Die Auswertung ausgewählter pandemiebezogener Items zeigt, dass knapp ein Drittel der befragten Personen mehr Stress und Konflikte innerhalb der Familie wahrgenommen hat. 47,9% geben hingegen an, dass sie dies nicht getan haben. 20% haben zumindest teilweise mehr Konflikte und Stress in der Familie erlebt. Im Hinblick auf andere Krisen muss das Stress- und Konfliktpotenzial innerhalb der Familie bei Maßnahmen berücksichtigt werden.
Die meisten Personen stimmten der Aussage eher und voll zu, dass sie während der Pandemie mehr Zeit für sich selbst hatten (70,7%). Weitere 16,7% stimmten teilweise zu. Lediglich 12,7% empfanden die Zeit anders. Es wird erkennbar, dass nicht ausschließlich negative Aspekte mit der Pandemie in Verbindung gebracht werden. Der Zeitaspekt wurde auch in der JuCo IV Studie erwähnt (Andresen et al. 2023).

1 Punktuell wurden geschlechts- und altersspezifische Analysen angestellt, die einen Vergleich mit anderen Studien ermöglichen.

Die Pandemie hat die Bildungs- und Berufsplanung von vielen jungen Menschen tangiert und stark beeinträchtigt. Über die Hälfte der jungen Menschen stimmte der Aussage eher oder voll zu. 19% sind geteilter Meinung. 30,6% empfanden keine Beeinträchtigung durch die Zeit der Covid-19-Pandemie. Die Ergebnisse zeigen, dass die Zeit der Pandemie von jungen Menschen auch rückblickend sehr unterschiedlich wahrgenommen wird. Einige sahen die positiven Begleiterscheinungen und hatten während der Pandemie mehr Zeit für sich, wohingegen andere von einer starken Beeinträchtigung in ihrer Karrierelaufbahn berichteten.

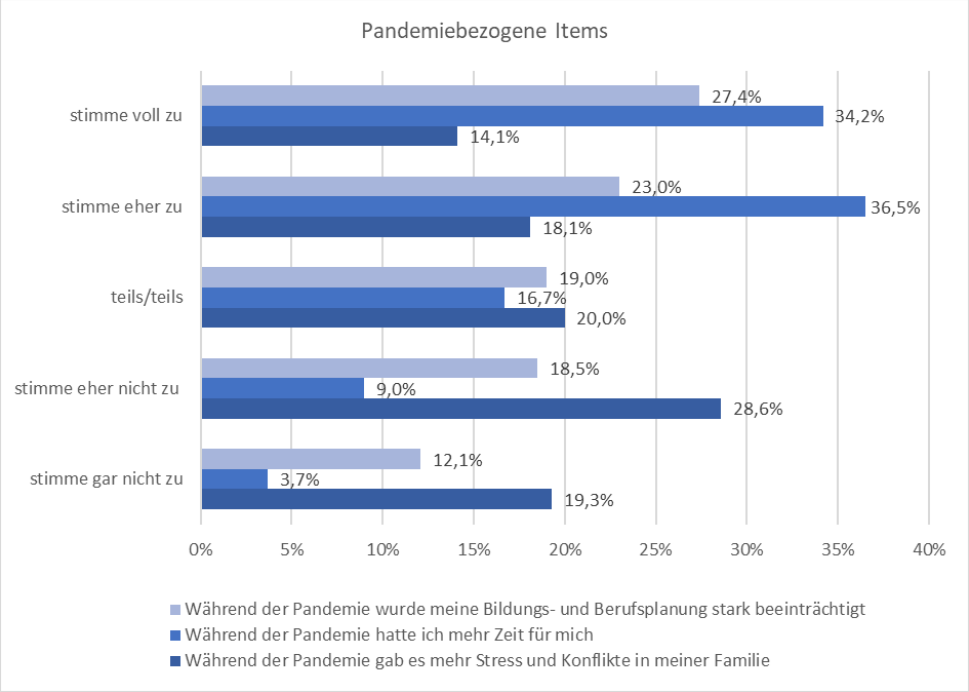

Abbildung 1: Einschätzungen zu den Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf das eigene Leben

6.2 Aktuelle Einschätzungen zur eigenen Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden

Das Wohlbefinden junger Menschen nimmt Einfluss auf die Gesundheit in ihrem weiteren Entwicklungsverlauf und kann sich auch auf Folgegenerationen auswirken (Loss et al. 2025). Nach der WHO ist das subjektive Wohlbefinden ein wichtiger Bestandteil der Gesundheit eines Menschen. Die WHO verfolgt einen weiten Gesundheitsbegriff, der über die Abwesenheit von Krankheit hinausgeht (WHO 1946). Das Wohlbefinden setzt sich aus den objektiven Lebensbedingungen und dem subjektiven Empfinden, Einschätzungen und Gefühlen junger Menschen zusammen (Andresen/Hurrelmann/Fegter 2010; WHO 2024; Andresen/Schneekloth 2014). Möglichkeiten der Selbstverwirklichung, das Erfüllen von Wünschen und eine Balance von positiven und negativen Empfindungen tragen zum Wohlbefinden junger Menschen bei (Ben-Arieh et al. 2014). Es werden vor diesem Hintergrund die Multidimensionalität des Wohlbefindens beachtet und junge Menschen selbst als aktive Subjekte betrachtet (ebd.). Dabei werden die Kinderrechte als Rahmen für die Ermöglichung von Wohlbefinden angesehen, die die Lebensqualität junger Menschen sichergestellt (ebd.). An diese theoretische Konzeption von Wohlbefinden knüpft auch die JuCo-Studienreihe an. Die WHO hat einen Bericht zur psychischen Gesundheit junger Menschen in Europa veröffent-

licht, aus dem hervorgeht, dass das mentale Wohlbefinden junger Menschen zwischen 2018 und 2022 leicht gesunken ist. Dies wird durch eine leichte Abnahme der Lebenszufriedenheit und einer Zunahme gesundheitlicher Beschwerden bei jungen Menschen begründet (WHO 2025a).
In der JuCo-V-Befragungen wurden junge Menschen erneut zu der Einschätzung ihrer gesundheitlichen Situation befragt. Insbesondere die eigene psychische Situation sollten die befragten Personen einschätzen. Nachfolgend werden ausgewählte Befunde aus der JuCo-V-Befragung, die das Wohlbefinden junger Menschen beeinflussen, dargestellt. Der WHO-5-Well-Being Index bezieht sich auf die Themen: gute Stimmung, entspannter Gemütszustand, Einschätzung der Energie, Schlaf und Interesse am Alltag (WHO 2024). Darauf bezugnehmend werden im Folgenden die Themenbereiche Schlaf und Gemütszustand exemplarisch dargestellt.
38,8% der Befragten gaben an, dass sie der Aussage „Ich fühle mich psychisch ausgeglichen." voll oder eher zustimmen, weitere 26,8% stimmten teilweise zu. Jedoch gibt es 34,4%, die der Aussage eher oder gar nicht zustimmten. 36% Prozent der Teilnehmer*innen gaben an, dass sie (eher) gut schlafen, 27,2% 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% voll und 21,2% eher zustimmten. 31,2% sind geteilter Meinung. 35,7% stimmten der Aussage eher oder gar nicht zu.

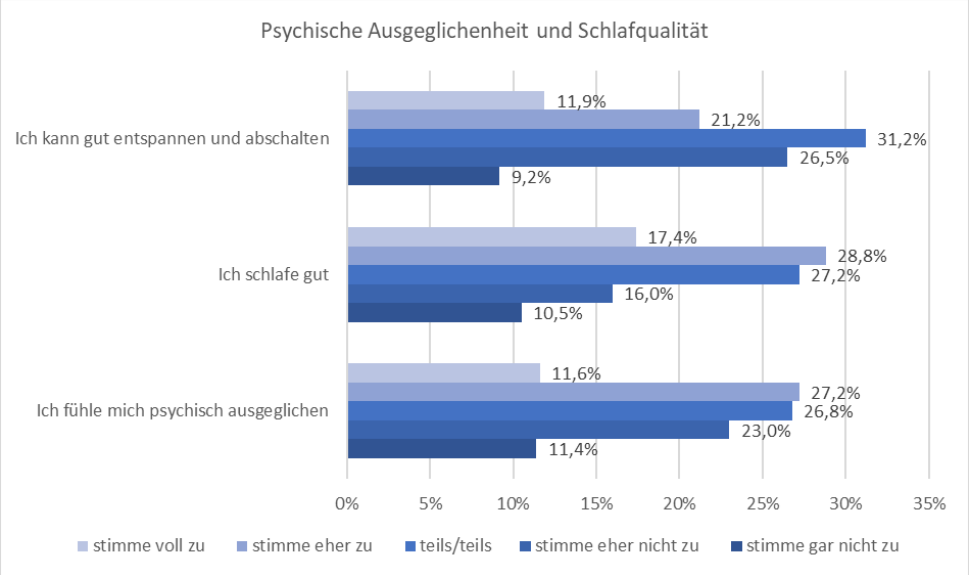

Abbildung 2: Psychisches Wohlbefinden & Qualität des Schlafs

6.2.1 Sorgeerleben junger Menschen

Junge Menschen sind aktuell mit einer Vielzahl an Herausforderungen und Krisen konfrontiert. Aus der „SINUS-Jugendstudie 2024" geht hervor, dass junge Menschen insbesondere Themen mit starker Medienpräsenz als besorgniserregend empfinden (Calmbach et al. 2024). Zu den am häufigsten genannten Themen in der Studie zählen der Klimawandel, Rassismus, Diskriminierung, die derzeitige wirtschaftliche Lage in Deutschland und die Kriegsereignisse in unterschiedlichen Regionen der Welt (Calmbach et al. 2024). Junge Menschen reflektieren für sich,

welche Krisen sie direkt oder eher indirekt betreffen und bezeichnen den Klimawandel und Diskriminierung häufiger als Kriege und Inflation als besorgniserregend. Deutlich seltener werden der Zugang zu bezahlbarem Wohnraum, soziale Ungleichheit, Schwierigkeiten im Bildungsbereich und Kriminalität genannt (ebd.). Aus der Shell-Jugendstudie geht hervor, dass die Klimakrise die jungen Menschen am stärksten beschäftigt (Leven/McDonnell 2024). Die Inflation finden junge Menschen insbesondere im Kontext der sinkenden Lebensqualität und der steigenden Armut in der Gesellschaft belastend (ebd.).
In der JuCo-V-Studie wurden junge Menschen zu verschiedenen gesellschaftlichen Herausforderungen befragt (siehe Abbildung 3). Es fällt auf, dass es bei vielen abgefragten Themen eine hohe Zustimmung junger Menschen gibt, dass sie sich - mindestens teilweise - Sorgen machen. Dabei sind die Sorgen beim Thema Klimawandel und Naturkatastrophen am höchsten: volle Zustimmung von 36,8% der Befragten. 29,5% stimmten voll zu, dass sie besorgt sind um den Mangel an verfügbaren Wohnraum, 32,1% hinsichtlich der allgemeinen Lebensqualität. Deutlich geringer stimmten die Befragten zu (21,9%), dass sie um die allgemeine Sicherheit in Deutschland besorgt sind. Bei dem Thema Sicherheitsgefühl gaben aber immerhin 23,3% an, dass sie teilweise zustimmen, sich Sorgen um das Sicherheitsgefühl in Deutschland zu machen und sich teilweise in ihrem Sicherheitsgefühl eingeschränkt fühlen.
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 vor einer schlechteren Lebensqualität mit 60,8%. 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% deutlich geringer aus, als in den anderen Bereichen. Eine einfaktorielle Varianzanalyse nach Welch (keine Varianzhomogenität) zeigt, dass kein signifikanter Unterschied zwischen den Altersgruppen vorliegt.

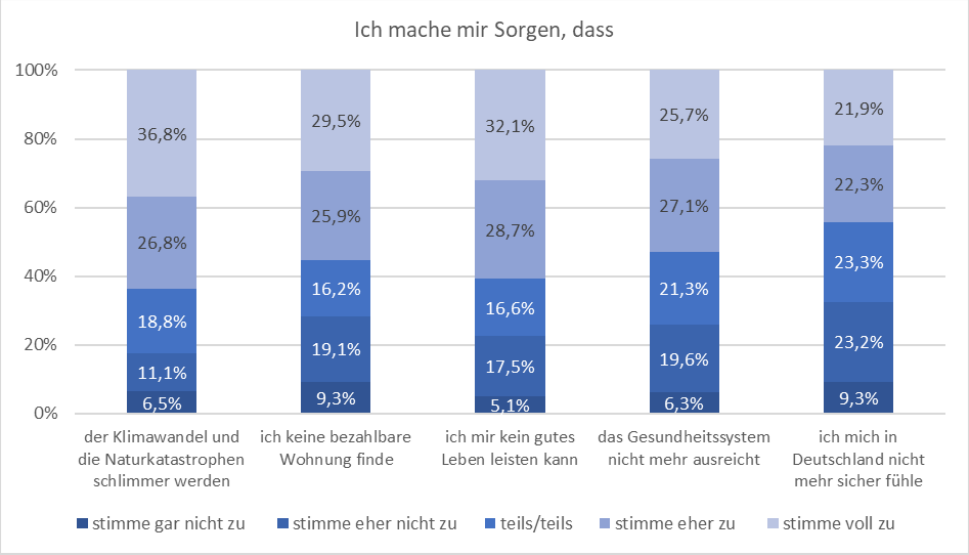

Abbildung 3: Sorgeerleben junger Menschen

6.2.2 Psychische Belastungen

Die jungen Menschen wurden ebenfalls zu ihrem psychischen Belastungsempfinden befragt (vgl. Abbildung 4). Jede fünfte Person stimmte der Aussage voll zu, sich psychisch belastet zu fühlen. Insgesamt 47,5% der Befragten gaben an, dass sie eher oder voll zustimmen, sich psychisch belastet zu fühlen. 23,6% der jungen Menschen stimmten der Aussage teilweise zu. 28,9% fühlten sich eher nicht oder gar nicht psychisch belastet. Es wird ersichtlich, dass der Anteil der Personen, die sich zum Zeitpunkt der Befragung psychisch belastet fühlten, deutlich höher ist, als der Anteil an Personen, die keine Belastung empfanden. Es fällt auf, dass ein hoher Anteil von 23,6% sich nicht klar positionierte.

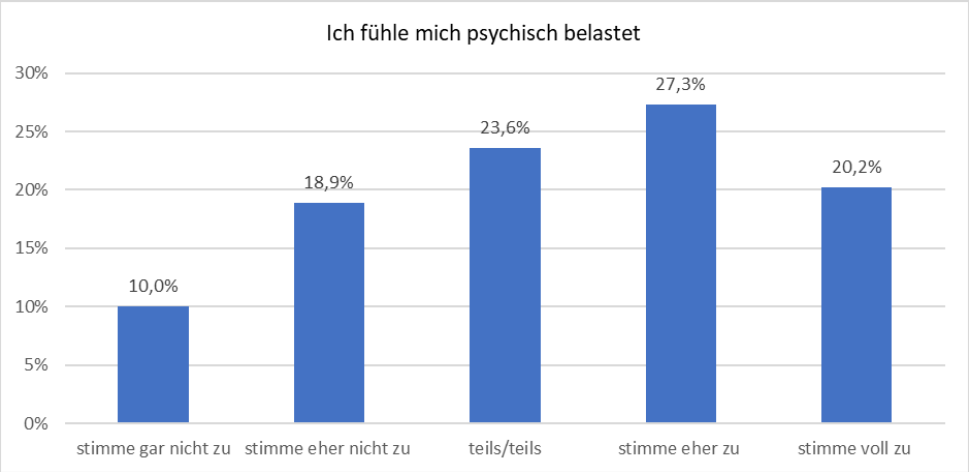

Abbildung 4: Psychisches Belastungsempfinden

Um zu ermitteln, ob das psychische Belastungsempfinden junger Menschen in bestimmten Altersgruppen stärker oder weniger stark ausgeprägt ist, wurde eine einfaktorielle Varianzanalyse nach Welch durchgeführt, welche einen signifikanten Unterschied zwischen den Altersgruppen ergibt ($p = 0.014$). Eine weitere Differenzierung wurde anhand von Post-Hoc-Vergleichen nach Hochberg vorgenommen. Es zeigt sich, dass die Altersgruppe der 15 bis 16-Jährigen eine signifikant geringere Zustimmung zu der Aussage „Ich fühle mich psychisch belastet." ($M = 2,91$) äußerte, als die 17 bis 20-Jährigen ($M = 2,67$; $p = .050$) und die 21 bis 25Jährigen ($M = 2,61$; $p = .021$). Die Gruppe der 26-Jährigen und älter unterscheiden sich nicht signifikant von den anderen Gruppen ($M = 2,81$). Die Ergebnisse zeigen, dass die 15 bis 16Jährigen sich weniger belastet fühlten, als die 17 bis 20 und auch die 21 bis 25-Jährigen jungen Menschen.

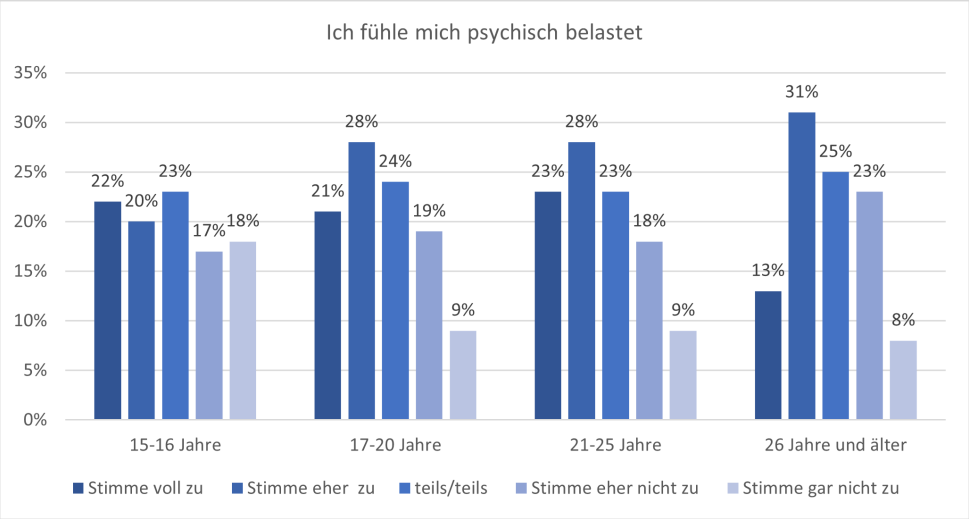

Abbildung 5: Psychisches Belastungsempfinden nach Altersgruppen

Die geschlechtsspezifische Analyse des subjektiven psychischen Belastungsempfinden zeigt in der Varianzanalyse nach Welch signifikante Mittelwertunterschiede ($F(2, 207.66) = 66.860$, $p < .001$, $\eta^2 = .047$). Anschließende Post-Hoc-Tests nach Hochberg zeigen spezifische Gruppenunterschiede: Junge Menschen, die sich dem männlichen Geschlecht zugehörig fühlen ($n = 505$, $M = 2,94$), berichteten signifikant seltener von psychischer Belastung als Personen, die sich dem weiblichen Geschlecht zuordnen ($n = 1250$, $M = 3,36$; $p<0,001$) und Personen, die die Kategorie divers ausgewählt haben ($n = 74$, $M = 4,28$; $p<0,001$). Weibliche Personen fühlten sich zudem signifikant weniger psychisch belastet, als Personen, die sich als divers verorten. Die Ergebnisse verdeutlichen geschlechtsspezifische Unterschiede im subjektiven Belastungsempfinden junger Menschen.
Der mittlere Effekt gibt Hinweise darauf, dass die Geschlechterzugehörigkeit ein Einflussfaktor für das subjektive psychische Belastungsempfinden ist, jedoch auch andere Faktoren in Betracht gezogen werden müssen. Die COPSY-Studie kommt ebenfalls zu dem Ergebnis, dass unter junge Menschen weibliche Personen häufiger angeben, von psychischen Belastungen betroffen zu sein als männliche (Reiß et al. 2025).
Weitergehend wurde anhand der JuCo-Daten analysiert, ob eine bestimmte Tätigkeit höhere Zustimmungswerte für das Vorliegen psychischer Belastungen mit sich bringt (vgl. Abbildung 5). Es waren hinsichtlich der ausgeübten Tätigkeit („Was machst du hauptsächlich?“) 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 ($T = 2.204$, $p = .028$, $b = 0.159$).
Auch die Gruppe „keine dieser Tätigkeiten“ weist einen Unterscheid zum Gesamtmittelwert auf. Sie ist ungleich verteilt und weist eine Ballung an beiden Extremwerten auf, so dass die Aussagekraft als gering einzustufen ist.

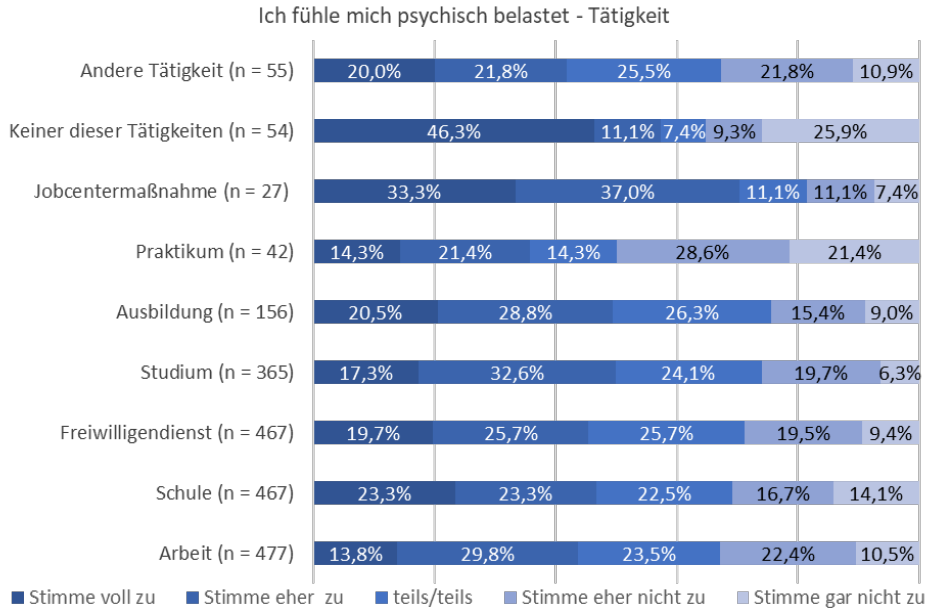

Abbildung 6: Psychische Belastung nach hauptsächlicher Tätigkeit

Es wurde auch überprüft, ob es Unterschiede in der psychischen Belastung junger Menschen je nach ihrer Wohnform gibt. Hierzu wurde eine einfaktorielle Varianzanalyse nach Welch durchgeführt (keine Varianzhomogenität). Diese Analyse bestätigte einen signifikanten Unterschied zwischen den Wohnformen ($F(4, 339.072) = 12.922$, $p < .001$, $\omega^2 = .023$). Post-Hoc-Vergleiche nach Hochberg zeigten, dass mit ihrem*r Partner*in lebende junge Menschen signifikant weniger psychisch belastet waren als die, die allein ($p < .001$) oder im betreuten Wohnen/ einer Wohngruppe lebten ($p < .001$).
Junge Menschen, die in der eigenen Familie lebten waren zudem signifikant weniger psychisch belastet als die, die allein ($p < .001$) oder im betreuten Wohnen/ einer Wohngruppe lebten ($p < .001$). Junge Menschen, die in einer Wohngemeinschaft (WG) lebten waren signifikant weniger psychisch belastet als junge Menschen im betreuten Jugendwohnen/einer Wohngruppe ($p = .028$).

	Psychische Belastung Mittelwert
Mit meinem Partner* (n = 271)	3,12
Mit meiner Familie (n = 1010)	3,18
Allein (n = 223)	3,64
Im betreuten Wohnen/ Wohngruppe (n = 65)	3,89
In einer WG/Wohngemeinschaft (n = 237)	3,37

Tabelle 2: Psychische Belastung – Wohnform

Ein t-Test zeigte außerdem, dass allein wohnende junge Menschen (n = 223; M = 3.05) signifikant häufiger psychisch belastet waren als in Gemeinschaft wohnende junge Menschen (n = 1590; M = 3.23); $t(1811) = 4.560$; $p < .001$; Cohen's $d = 0{,}33$. Das Zusammenwohnen mit anderen kann demzufolge dazu beitragen, psychische Belastungen zu reduzieren. Gleichzeitig wird ersichtlich, dass die

Stärke des Entlastungseffekts von der Beziehung zu den Personen abhängig ist, mit denen die jungen Menschen zusammenwohnen.

6.2.3 Erkrankungen im Jugendalter

Der 17. Kinder- und Jugendbericht verweist auf verschiedene Faktoren, die die psychische Gesundheit junger Menschen beeinträchtigen können: Demnach sind insbesondere das Schulsystem und der schulische Alltag für junge Menschen eine Belastung, aber auch der Umgang mit der Covid-19-Pandemie, wechselnde Routinen und die Verdichtung von Lernstoff werden als belastend beschrieben (BMFSFJ 2024a). Auswertungen der COPSY Studie aus den Jahren 2020 bis 2024 zeigen, dass sich die gesundheitsbezogene Lebensqualität junger Menschen zu Beginn der Pandemie deutlich verschlechtert hat (Kaman et al.2025). Im Zeitraum unmittelbar nach der Pandemie wiesen 21% der Befragten eine defizitäre gesundheitsbezogene Lebensqualität, 22% psychische Auffälligkeiten und 23% Angstsymptome auf (ebd.). Die Anteile psychisch belasteter junger Menschen lagen damit höher als vor der Pandemie. Ein aktuellerer Bericht der WHO zu psychischen Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen in Europa zeigt ebenfalls einen Anstieg psychischer Erkrankungen in den letzten Jahren bei jungen Menschen bis 19 Jahre (WHO 2025a).
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% gaben in der JuCo-V-Befragung an, dass sie keine psychische Erkrankung haben. 31,2% der Befragten gaben an eine psychische Erkrankung zu haben. Dabei hatten 19,2% bereits vor der Pandemie eine psychische Erkrankung und weitere 12,0% gaben an, dass sie seit oder nach der Pandemie psychisch erkrankt sind. Aus der Befragung geht nicht hervor, ob die Erkrankungen während der Pandemiezeit erstmalig auftraten. Auch die Ursache der Erkrankungen kann nicht nachvollzogen werden. Da in der Studie nicht nach einer Krankheitsdiagnose gefragt wurde, ging das Forscher*innenteam 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 werden. 20,1% 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 dreiviertel der Befragten gaben an, keine chronische Erkrankung zu haben (76,4%), 23,6% hatten eine chronische Erkrankung im Jugendalter bekommen. Davon hatten 16,2% die Krankheit schon vor der Pandemie und 7,4% haben diese in oder nach der Pandemie entwickelt. Insgesamt

1 Aufgrund der hohen Angabe im Feld „Weiß nicht“ wurden hier exemplarisch nicht die gültigen Prozentwerte verwendet, um diese Personengruppe sichtbar zu machen.

ist erkennbar, dass die Prävalenz chronischer Erkrankungen niedriger ist als die der psychischen Erkrankungen, und auch der Anteil der Neu-Erkrankungen seit Pandemiebeginn fällt bei den chronischen Erkrankungen geringer aus. Dennoch berichtete etwa jede vierte Person von einer chronischen Erkrankung, was ein nicht zu vernachlässigender Anteil ist.

6.2.4 Einsamkeit im Jugendalter

Spätestens seit der Covid-19 Pandemie manifestiert sich, dass Einsamkeit im Jugendalter keine Randerscheinung ist, sondern ein größerer Personenkreis sich gelegentlich oder regelmäßig einsam fühlt (Thomas 2022). Nach Perlman und Peplau resultiert Einsamkeit aus einem Fehlen an sozialen Beziehungen und kann zu Belastungen führen (Perlman/Peplau 1981). Eine Studie der Bertelsmann Stiftung vergleicht das Vorkommen von Einsamkeit bei jungen Erwachsenen (18-35 Jahre) und älteren Menschen (36-69 Jahre) und stellt heraus, dass junge Menschen signifikant häufiger von Einsamkeit betroffen sind als die ältere Vergleichsgruppe (Luhmann et al. 2024). Aber auch die fehlende Qualität sozialer Beziehungen kann dazu führen, dass junge Menschen sich sozial nicht gut verbunden fühlen (Thomas 2022). Die AID:A Studie zeigt, dass insbesondere vulnerable junge Menschen von Einsamkeitsgefühlen berichten (Berngruber/Steiner 2024). Außerdem weist die Studie darauf hin, dass Freundschaften einen Einfluss auf das Einsamkeitsempfinden haben: Laut Berngruber und Steiner geben junge Menschen mit mindestens zwei guten Freund*innen signifikant weniger häufig Einsamkeitserfahrungen an als Personen mit einer oder keiner befreundeten Person (ebd.).
In der JuCo-V-Studie wurde das Gefühl der Einsamkeit abgefragt und somit die subjektive Perspektive auf das Thema fokussiert (vgl. Abbildung 7). Es stimmten 19,1% gar nicht zu, sich einsam zu fühlen, 30,6% fühlten sich eher nicht einsam. Die andere Hälfte der befragten Personen stimmen der Aussage „Ich fühle mich einsam“, teilweise (26,8%), eher (15,2%) oder voll (8,2%) zu.

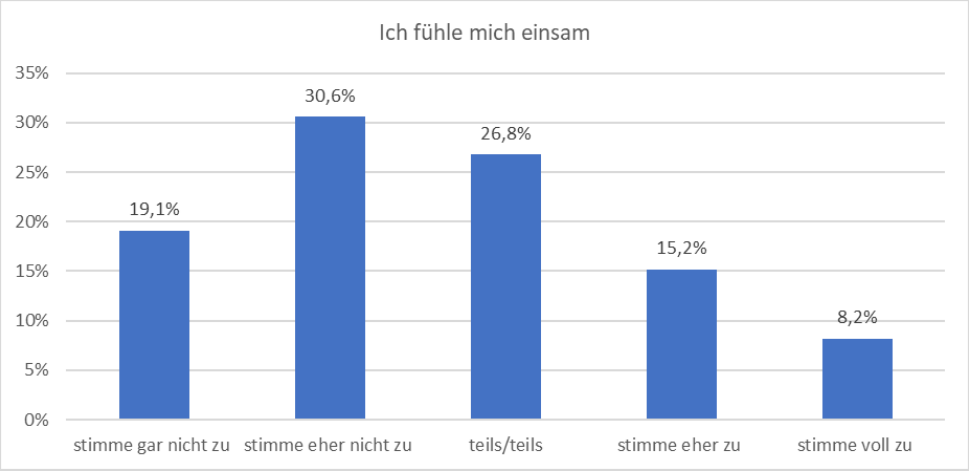

Abbildung 7: Einsamkeitsgefühle junger Menschen

Um zu ermitteln, welche jungen Menschen angeben, häufig Einsamkeitserfahrungen zu machen, wurden verschiedene Gruppenvergleiche durchgeführt. Es wurde eine lineare Regression zur Überprüfung eines Zusammenhangs zwischen dem Alter und dem Einsamkeitserleben junger Menschen durchgeführt. Die Analyse zeigte, dass das Alter ein signifikanter Prädiktor für das Ausmaß der Einsamkeits-

gefühle bei jungen Menschen ist (R^2 = 001; F(1, 1835) = 18.256, p < .001). 1 % der Varianz in den Einsamkeitswerten können mit dem Alter erklärt werden. Ein t-Test ergab, dass Einsamkeit durch das Alter signifikant vorhergesagt wird (β = -.099, t(1835) = -4.273, p < .001). Je älter eine Person ist, desto seltener gibt sie an, einsam zu sein.

Außerdem konnte mit einer einfaktoriellen Varianzanalyse ein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern ermittelt werden (F(2, 1832) = 16.533, p < .001, η^2 = .018). Es wurde ein Post-Hoc-Test nach Hochberg durchgeführt, welcher aufzeigt, dass männliche Jugendliche (n = 507; M = 2.47) sich signifikant weniger häufig einsam fühlen als weibliche (n = 1254; M = 2.65; p = .012) und Jugendliche mit der Geschlechtszugehörigkeit divers (n = 74; = 3.30; p < .001). Weibliche junge Menschen fühlten sich signifikant seltener einsam, als Personen der Kategorie divers (p < .001). Die Effektstärke ist sehr gering, so dass nur ein geringer Teil des Einsamkeitsgefühls durch das angegebene Geschlecht erklärt werden kann. Dennoch deuten die Ergebnisse darauf hin, dass Exklusionsgefühle insbesondere bei jungen Menschen der Kategorie divers ausgeprägt sind.

Außerdem wurde ermittelt, inwiefern die Wohnform mit dem Thema Einsamkeit in Verbindung steht. Eine Varianzanalyse nach Welch (F(4, 326.97) = 36.09, p < .001, ω^2 = .064) zeigte, dass es signifikante Unterschiede im Einsamkeitsempfinden zwischen den verschiedenen Wohnformen gibt. Die Post Hoc Tests nach Hochberg verdeutlichen, dass Personen, die mit ihrem*r Partner*in zusammenlebten (n = 272;M = 2.03) signifikant seltener angaben, sich einsam zu fühlen als Personen in anderen Wohnformen, also jene, die mit ihrer Familie (n = 1017; M = 2.61; p < .001) zusammenwohnen, Personen, die in einer Wohngemeinschaft (WG) wohnten (n = 237; M = 2.75; p < .001) sowie allein Lebende (n = 224; = 3.05; p < .001) oder die Personen, die in betreuten Wohnformen bzw. einer Wohngruppe lebten (p < .001). Personen, die in einer WG wohnten, gaben signifikant seltener an, einsam zu sein als junge Menschen, die in einem betreuten Wohnen lebten (p = .013). Alle anderen Gruppenvergleiche zeigen keine Signifikanz. Es wurden insgesamt signifikante Unterschiede zwischen den Personen, die alleine wohnten und denen, die mit anderen zusammenlebten (t (1817) = 5.867; p < .001) festgestellt.

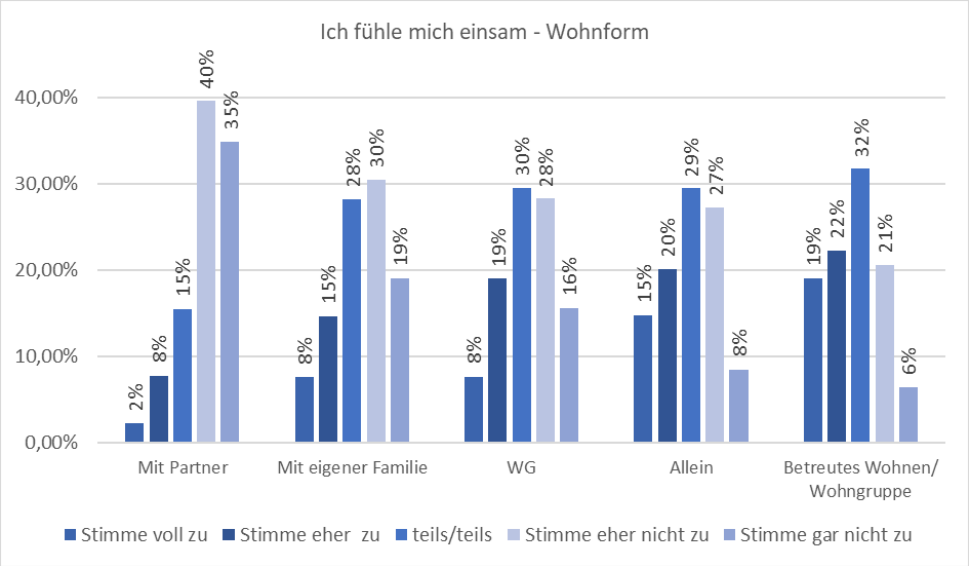

Abbildung 8: Einsamkeitsgefühle nach Wohnform

Weitergehend wurde berechnet, inwiefern es einen Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen und Einsamkeit gibt. Dazu wurde eine einfaktorielle Varianzanalyse nach Welch durchgeführt (aufgrund fehlender Varianzhomogenität). Die Ergebnisse zeigen, dass ein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen besteht ($F(3, 650.81) = 105.954$, $p < .001$, $\eta^2 = .149$). Anschließend wurde eine Post-Hoc-Analyse nach Hochberg durchgeführt, die ergab, dass junge Menschen ohne psychische Erkrankung sich signifikant weniger häufig einsam fühlten als Personen, die schon vor der Pandemie eine psychische Erkrankung hatten ($p < .001$), als Personen die seit der Pandemie eine psychische Erkrankung haben ($p < .001$) und als Personen, die die Antwort „weiß nicht" wählten ($p < .001$). Es ergaben sich keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich des Erkrankungszeitpunkts ($p = .646$). Auch bestehen keine Unterschiede im Einsamkeitserleben zwischen Personen, die nicht wissen, ob sie eine psychische Erkrankung haben und denen, die angeben eine psychische Erkrankung zu haben, unabhängig vom Erkrankungszeitpunkt. Insgesamt lässt sich feststellen, dass junge Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder diejenigen, die nicht wissen, ob sie eine psychische Erkrankung haben, häufiger von Einsamkeit betroffen sind als Personen, die keine psychische Erkrankung haben. Die relativ große Effektstärke lässt annehmen, dass psychische Erkrankungen einen relevanten Risikofaktor für die Betroffenheit von Einsamkeit bilden bzw. können psychische Belastungen auch als Folge von Einsamkeitserfahrungen identifiziert werden.

Weiter wurde geprüft, inwiefern chronische Erkrankungen einen Einfluss auf das Einsamkeitserleben haben. Bei den Gruppenvergleichen durch eine einfaktorielle Varianzanalyse fällt auf, dass es signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen gibt ($F(2, 1736) = 8.66$, $p < .001$, $\omega^2 = .009$). Anhand des Post-Hoc-Test nach Hochberg lässt sich zeigen, dass junge Menschen ohne chronische Erkrankung signifikant weniger häufig angaben, sich einsam zu fühlen als junge Menschen, die bereits vor der Pandemie eine chronische Erkrankung hatten ($p = .002$) oder die erst nach der Pandemie eine chronische Erkrankung entwickelt hatten ($p = .014$). Junge Menschen mit chronischer Erkrankung seit oder schon vor der Pandemie weisen hinsichtlich des Vorhandenseins von Einsamkeitserfahrungen keine signifikanten Unterschiede auf ($p = .972$). Eine chronische Erkrankung bei jungen Menschen bedeutet demzufolge eine signifikant höhere Wahrscheinlichkeit, sich einsam zu fühlen. Die geringere Effektstärke weist darauf hin, dass es andere größere Einflussfaktoren auf das Einsamkeitsempfinden gibt. Junge Menschen mit chronischen Erkrankungen zählen dennoch als eine potenziell vulnerable Gruppe mit einem erhöhten Risiko für Einsamkeitserleben.

	Einsamkeit Mittelwert
Psychische Erkrankungen	
Ohne (n = 898)	2,16
Schon vor der Pandemie (n = 351)	3,18
Seit der Pandemie (n = 220)	3,08
„Weiß nicht“ (n = 367)	2,97
Chronische Erkrankung	
Ohne (n = 1326)	2,54
Schon vor der Pandemie (n = 284)	2,80
Seit der Pandemie (n = 129)	2,84

Tabelle 3: Erkrankungen - Einsamkeit

6.2.5 Finanzielle Belastungen und Sorgen junger Menschen

Aus anderen Jugendstudien, wie beispielsweise der Shell-Jugendstudie, geht hervor, dass die Inflation und Preissteigerungen ein aktuelles Thema für junge Menschen sind (Leven/McDonnell 2024). Junge Menschen in Ausbildung empfinden die gesteigerten Benzinkosten für den Arbeitsweg als belastend. Studierende berichteten am häufigsten von finanziellen Belastungen und daraus resultierenden notwendigen Anpassungen im Lebensstil (ebd.). Auch der 17. Kinder- und Jugendbericht hebt die Belastung bei jungen Menschen durch unsichere finanzielle Lagen im Ausbildungsalter und eine Doppelbelastung durch Ausbildung und zusätzlich notwendiger Erwerbsarbeit hervor (BMFSFJ 2024a).
In der JuCo-V Befragung wurden junge Menschen sowohl zu eigenen finanziellen Sorgen als auch zur finanziellen Situation der Familie befragt. Es ist erkennbar, dass über die Hälfte (54,8%) der befragten jungen Menschen keine oder nur geringe Geldsorgen hatten. Knapp ein Viertel (24,6%) fühlte sich finanziell belastet, zusätzliche 19,7% nahmen ihre finanzielle Situation ambivalent wahr und haben zumindest teilweise finanzielle Sorgen. Ein nicht unerheblicher Anteil von 44,3% gab an, zumindest teilweise finanzielle Sorgen zu haben, auch wenn die Mehrheit sich in einer stabilen finanziellen Lage verortete.

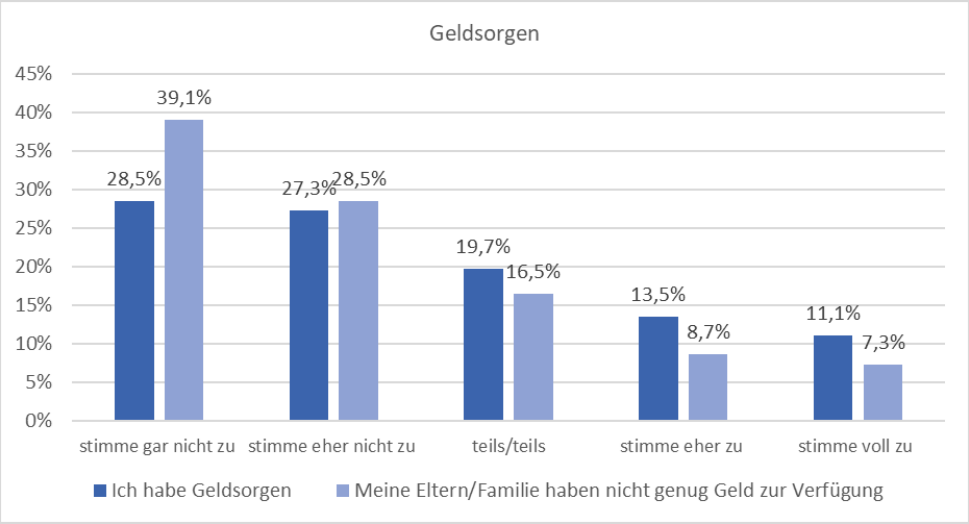

Abbildung 9: Geldsorgen

Auch aus dem SCHUFA Jugend-Finanzmonitor geht hervor, dass 28% der befragten jungen Menschen sich im Jahr 2024 weniger leisten konnten als im Vorjahr (Schufa 2024). 23% der Befragten erlebten auch zu Hause eine Verschlechterung der finanziellen Situation (ebd.). In der JuCo-V-Studie stimmten 67,6% der Aussage, dass ihre Eltern/Familie nicht genug Geld zur Verfügung haben (eher) nicht zu. 16% der Befragten stimmten der Aussage (eher) zu und 16,5% waren geteilter Meinung. Die Ergebnisse zeigen, dass mehr jungen Menschen angaben, eigenen Geldsorgen zu haben (24,6%) als dass Geldsorgen der Eltern/Familien bestätigt wurden (16,0%).

6.2.6 Diskriminierungserfahrungen

Der Diskriminierungs- und Rassismusmonitor für Deutschland identifiziert deutliche Auswirkungen von Diskriminierungserfahrungen auf die allgemeine Gesundheit (DeZIM 2023). Die AID:A Befragung aus dem Jahr 2023 stellt zudem heraus, dass Personen, die keine Diskriminierungserfahrungen machen, eine höhere Lebenszufriedenheit aufweisen als junge Menschen mit Diskriminierungserfahrungen. Daraus kann geschlossen werden, dass der Schutz vor Diskriminierung eine wesentliche Voraussetzung zur Förderung des Wohlbefindens ist (Lien 2024). In der SINUS-Studie geben drei von vier befragten Kindern an, dass sie bereits Diskriminierung erlebt oder im Alltag beobachtet haben (Calmbach et al.2024). Besonders häufig wird die Diskriminierung im schulischen Kontext wahrgenommen (ebd.). Es wird eine große Unsicherheit deutlich, das Erlebte als Diskriminierung zu benennen, wodurch auch die Unterstützungssuche beeinträchtigt ist. Teilnehmende der SINUS-Studie berichteten davon, dass sie erlebte/wahrgenommene Diskriminierung häufig mit sich selbst aushandeln und sich nur selten Unterstützung suchen (ebd.). In der JuCo-V-Befragung wurden verschiedene Dimensionen von Diskriminierung erfragt. Dabei wurde die Studienteilnehmenden zunächst gefragt, wie oft Ihnen diese Themen im Alltag begegnen (bei ihnen selbst und bei anderen). Anschließend wurde erfragt, ob sie selbst Diskriminierungserfahrungen machen/gemacht haben. Am häufigsten begegnet den jungen Menschen Diskriminierung aufgrund von Aussehen, gefolgt von geschlechtlicher Identität und Rassismus. An den Ergebnissen wird ersichtlich, dass Diskriminierungserfahrung unter jungen Menschen keine Randerscheinung ist.

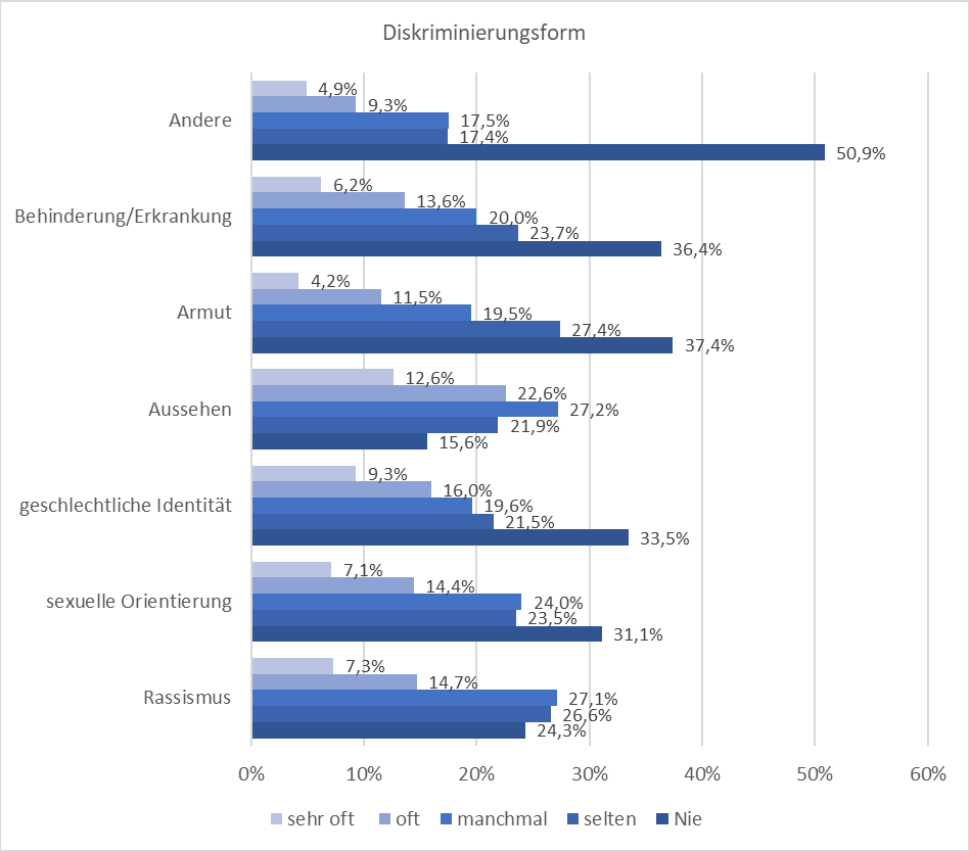

Abbildung 10 Diskriminierungsformen

Die Frage zu eigenen Diskriminierungserfahrungen im Alltag zeigt, dass knapp ein Drittel der jungen Menschen zumindest manchmal in ihrem Alltag von Diskriminierung betroffen sind. 36,1% wurden selten diskriminiert und 33,1% gaben an, nie Diskriminierung erlebt zu haben.

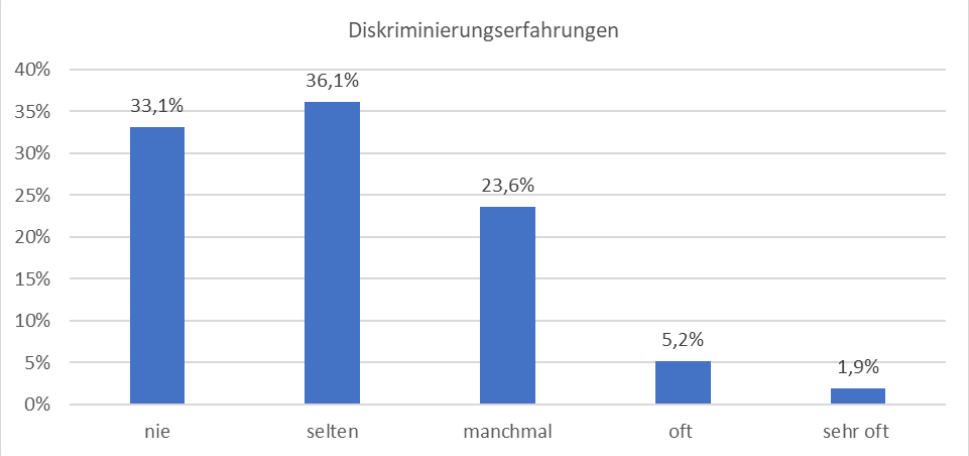

Abbildung 11 Diskriminierungserfahrungen

Da laut Inklusionsbarometer junge Menschen mit einer Beeinträchtigung (Selbsteinschätzung nach der International Classification of Functioning Modell) häufiger Diskriminierungs-erfahrungen machen als junge Menschen ohne Beeinträchtigung (Burger et al. 2024), wurden Gruppenvergleiche durchgeführt. Die Gruppenvergleiche wurden zunächst für die Personengruppen mit psychischer Erkrankung schon vor der Pandemie, mit psychischer Erkrankung seit/nach der Pande-

mie und ohne psychische Erkrankung durchgeführt. Die Varianzanalyse nach Welch verweist auf einen signifikanten Unterschied in der berichteten Diskriminierungserfahrung zwischen den drei Gruppen hin ($F(2, 501.28) = 67.06$, $p < .001$, $\omega^2 = .091$), was auf einen mittleren bis großen Effekt verglichen mit anderen Effekten dieser Befragung hindeutet. Post-hoc-Analysen nach Hochberg zeigen, dass junge Menschen ohne psychische Erkrankung (n = 893; M = 1.83) signifikant seltener Diskriminierungserfahrungen angaben als sowohl junge Menschen, die bereits vor der Pandemie eine psychische Erkrankung hatten (n = 355; M = 2,51; $p < .001$), als auch diejenigen, die erst nach Ausbruch der Pandemie eine psychische Erkrankung entwickelten (n = 220; M = 2,25; $p < .001$). Darüber hinaus berichteten signifikant mehr junge Menschen mit einer psychischen Erkrankung, bereits vor der Pandemie Diskriminierungserfahrung gemacht zu haben als Personen, bei denen eine psychische Erkrankung erst seit der Pandemie bestand ($p = .003$).

Hinsichtlich chronischer Erkrankung/körperlicher Beeinträchtigung wurden ebenfalls Gruppenvergleiche durchgeführt. Die Varianzanalyse nach Welch dazu ergab signifikante Unterschiede hinsichtlich der berichteten Diskriminierungserfahrungen zwischen den drei Gruppen ($F (2, 271.25) = 31.82$, $p < .001$, $\omega^2 = .041$), wobei der Effekt im kleinen bis mittleren Bereich liegt. Post-Hoc-Analysen nach Hochberg verdeutlichten, dass junge Menschen ohne chronische Erkrankung (n = 1331; M = 1,95) signifikant seltener Diskriminierungserfahrungen angaben, sowohl als junge Menschen, die bereits vor der Pandemie eine chronische Erkrankung hatten (n = 283; M = 2.40; $p < .001$), als auch als solche, die erst nach Beginn der Pandemie eine chronische Erkrankung entwickelten (n = 127; M = 2.45; $p < .001$). Zwischen den Gruppen mit einer chronischen Erkrankung, bereits vor (n = 283; M = 2,40) oder erst seit der Pandemie (n = 127; M = 2.45), zeigten sich keine signifikanten Unterschiede bezüglich der berichteten Diskriminierungserfahrungen ($p = .947$).

Insgesamt fällt auf, dass junge Menschen mit einer Erkrankung und/oder Beeinträchtigung häufiger von Diskriminierungserfahrungen berichteten. Der Zeitpunkt der Erkrankung spielte dabei nur bei den psychischen Erkrankungen eine besondere Rolle. Junge Menschen, die bereits vor der Pandemie eine psychische Erkrankung hatten, berichteten häufiger von Diskriminierungserfahrungen als junge Menschen, die während oder nach der Pandemie eine psychische Erkrankung entwickelt haben.

6.2.7 Zukunftsängste

In der 19. Shell- Jugendstudie wird hervorgehoben, dass junge Menschen trotz verschiedenster Krisen einen optimistischen Blick in die Zukunft der Gesellschaft haben (de Moll/Leven/Quenzel 2024). Die Autor*innen betonen, dass der Optimismus deutlich weiterverbreitet ist als in bisherigen Befragungen. Der Optimismus hinsichtlich der eigenen Zukunft falle jedoch gedämpfter aus. Gut die Hälfte der Befragten gaben in der 19. Shell-Jugendstudie an, dass sie ihrer eigenen Zukunft positiv entgegenblicken. Die Zahl der jungen Menschen, die geteilter Meinung sind, ist hingegen gewachsen. Ein kleiner Anteil von 6% sieht der eigenen Zukunft eher pessimistisch entgegen (ebd.). In der COPSY-Studie wurden Zukunftsängste im Kontext aktueller Krisen betrachtet. Es herrschte insbesondere die Angst vor, dass gesellschaftliche Krisen noch lange anhalten könnten. Die Hälfte der Befragten in der COPSY-Studie äußerte die Angst, dass sie ihre eigenen

Bildungs- und Berufsziele aufgrund der gesellschaftlichen Unsicherheiten, die zum Erhebungszeitpunkt im Herbst 2022 vorherrschend waren (Pandemie, finanzielle Sorgen, Krieg), nicht erreichen (Ravens-Sieberer et al. 2023). In der JuCo-V-Befragung wurden die Fragen gezielt auf die eigene Zukunft der Teilnehmenden gestellt. Der Aussage „Ich habe Angst vor meiner Zukunft." stimmten 27,7% in vollem Umfang zu, weitere 27,8% stimmten eher zu. 24% der Befragten hatten teilweise Angst vor ihrer Zukunft, 14,1% stimmten der Aussage eher nicht zu und 6,1% stimmten gar nicht zu. Das Antwortverhalten zu den Sorgen bezüglich der eigenen Zukunft fällt ähnlich aus: Der Aussage „Ich mache mir Sorgen, dass ich keine gute Zukunft habe." stimmten 27,4% voll und 24,8% eher zu. 22,1% hatten teilweise Sorgen, dass sie keine gute Zukunft haben. 17,6% stimmten der Aussage eher und 8,1% gar nicht zu.

Um zu ermitteln, ob es Unterschiede in der Höhe der Zukunftsangst junger Menschen in bestimmten Altersgruppen[1] gibt, wurde eine einfaktorielle Varianzanalyse nach Welch durchgeführt (aufgrund fehlender Varianzhomogenität). Diese zeigte, dass ein signifikanter Unterschied zwischen den Altersgruppen vorliegt ($F(3.\ 713.09) = 13.545$, $p < .001$; $\omega^2 = .020$). Post-Hoc-Vergleiche nach Hochberg zeigten, dass die Altersgruppe der 26-30-Jährigen ($n = 320$, $M = 2.91$) signifikant weniger Zukunftsangst hatte als die 21-25-Jährigen ($n = 422$, $= 3.56$; $p < .001$), die 17-20-Jährigen ($n = 848$, $M= 3.71$; $p < .001$) und die 15-16-jährigen ($n = 249$; $M = 3.58$; $p = .002$).

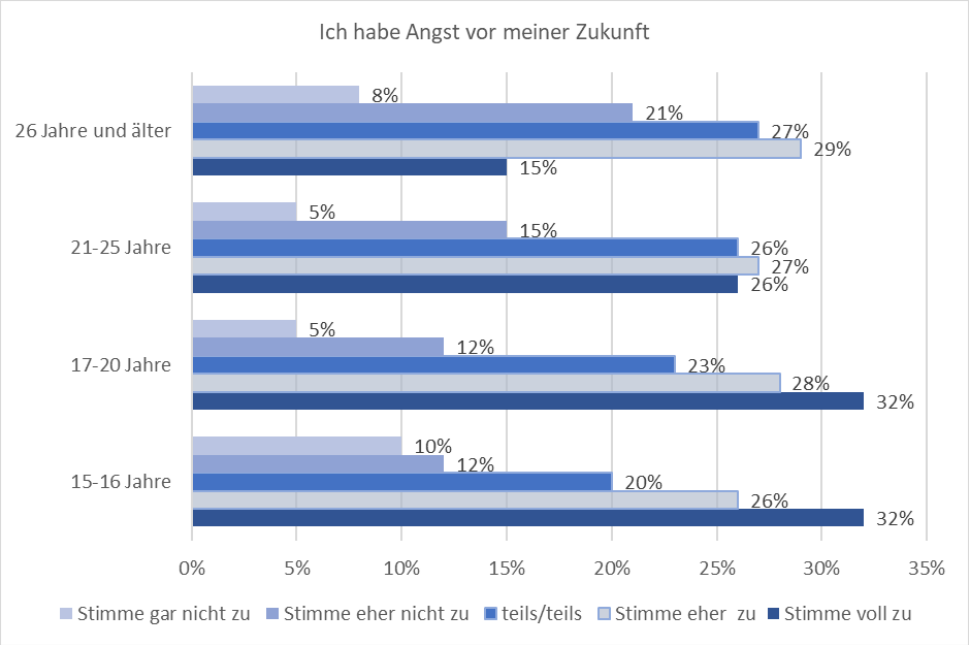

Abbildung 12: Zukunftsangst nach Alter

Hinsichtlich der Zukunftsangst unter jungen Menschen ließen sich signifikante geschlechtsspezifische Unterschiede erkennen: Es wurde eine einfaktorielle Varianzanalyse nach Welch durchgeführt (aufgrund fehlender Varianzhomogenität). Die Ergebnisse zeigen, dass ein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtergruppen besteht ($F(2,\ 201.82) = 39.56$, $p < .001$, $\eta^2 = .033$ (kleiner Effekt)). Anschließend wurde eine Post-hoc-Analyse nach Hochberg durchgeführt, die ergab, dass junge Menschen, die sich der Gruppe männlich ($n = 482$,

1 Um eine Vergleichbarkeit in der JuCo-Studienreihe zu schaffen, wurden die Altersgruppen entsprechend wie in den Erhebungen I-IV gebildet.

M = 3.29) zuordnen, signifikant weniger Zukunftsangst angaben, als Personen aus der Gruppe weiblich (n = 1.222, M = 3.63; p < .001) und auch als Personen aus der Gruppe divers (n = 73, M = 4.35; p < .001). Außerdem gaben Personen der Gruppe weiblich signifikant weniger Zukunftsangst an, als Personen der Gruppe divers (p < .001).

Weiter wurde untersucht, inwiefern ein Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen und Zukunftsängsten besteht. Es wurde eine einfaktorielle Varianzanalyse nach Welch durchgeführt (aufgrund fehlender Varianzhomogenität). Die Ergebnisse zeigen, dass ein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen[1] besteht (F(3. 703.90) = 39.56, p < .001, η^2 = .126). Eine anschließende Post-hoc-Analyse nach Hochberg ergab, dass junge Menschen ohne psychische Erkrankung signifikant weniger Zukunftsangst angaben, als Personen die schon vor der Pandemie eine psychische Erkrankung hatten (p < .001), als Personen die seit der Pandemie eine psychische Erkrankung haben (n = 222, M = 4.01; p < .001) und als Personen, die die Antwort „weiß nicht" wählten (p < .001). Es gibt keine signifikanten Unterschiede bezüglich Zukunftsangst und dem Erkrankungszeitpunkt (p = 1), sowie zwischen Menschen mit psychischer Erkrankung vor bzw. seit der Pandemie und Personen die „weiß nicht" angaben (p = .721 bzw. p = .932). Die Analyse zeigt, dass junge Menschen mit einer psychischen Erkrankung, egal ob diese vor oder während/nach der Pandemie aufgetreten ist, und jungen Menschen, die nicht wissen, ob sie eine psychische Erkrankung haben, vermehrt Zukunftsängste äußerten, im Vergleich zu jungen Menschen, die angaben, keine psychische Erkrankung zu haben. Die große Effektstärke in der Berechnung weist auf eine hohe Wahrscheinlichkeit hin, mit einer psychischen Erkrankung auch Zukunftsängste zu entwickeln. Die Gruppenvergleiche bezüglich des Auftretens von Zukunftsangst bei chronisch erkrankten jungen Menschen, zeigten signifikante Unterschiede: Welch-ANOVA (F(2, 291.71) = 13.78, p < .001, ω^2 = .014). Ein Post-Hoc-Test nach Hochberg zeigt, dass junge Menschen ohne chronische Erkrankung signifikant weniger Zukunftsangst angaben, als junge Menschen, die vor der Pandemie schon eine chronische Erkrankung hatten (p < .001) oder die, die erst nach der Pandemie eine chronische Erkrankung entwickelt haben (p < .001). Zwischen jungen Menschen, die seit oder vor der Pandemie eine chronische Erkrankung haben, gibt es keine signifikanten Unterschiede bezüglich ihrer Zukunftsangst (p = .576).

1 Ich habe eine psychische Erkrankung schon vor der Pandemie, Ich habe eine psychische Erkrankung seit/nach der Pandemie, Ich habe keine psychische Erkrankung, weiß nicht

	Zukunftsängste Mittelwert
Psychische Erkrankungen	
Ohne (n = 895)	3,13
Schon vor der Pandemie (n = 350)	4,03
Seit der Pandemie (n = 222)	4,01
„Weiß nicht“ (n = 371)	3,92
Chronische Erkrankung	
Ohne (n = 1331)	3,47
Schon vor der Pandemie (n = 280)	3,77
Seit der Pandemie (n = 129)	3,91

Tabelle 4: Erkrankungen - Zukunftsängste

Die Ergebnisse zeigen, dass junge Menschen mit einer chronischen Erkrankung mit einer erhöhten Zukunftsangst assoziiert sind. Die Gruppe ohne chronische Erkrankung empfindet deutlich weniger zukunftsgerichtete Sorgen. Trotz geringer Effektstärke zeigen die Ergebnisse, dass chronische Erkrankungen bei jungen Menschen Einfluss auf die Zukunftsangst nehmen. Die Ergebnisse vom Jahresanfang 2025 zeigen, dass die Ängste und Sorgen um die eigene Zukunft sich nach der Covid-19 Pandemie nicht gelegt haben. Über die Hälfte der Befragten hatte große Sorgen und sogar Ängste, wenn es um ihre eigene Zukunft geht. Neben den Zukunftsängsten und Sorgen wurden die jungen Menschen auch zu der Wahrnehmung ihres Lebens befragt. Der Aussage „Generell nehme ich mein Leben positiv wahr.“ stimmten 18,3% voll und 34,6% eher zu. 26,8% waren geteilter Meinung, wohingegen 14,6% eher nicht und 5,7% gar nicht zustimmten. Die Zahlen zeigen, dass ebenfalls über die Hälfte der befragten Personen ihr Leben trotz Zukunftsängsten positiv wahrnehmen und gut ein Viertel der Befragten ihr Leben zumindest teilweise positiv empfinden.

6.3 Unterstützungsbedarfe und Bewältigungshandeln junger Menschen

6.3.1 Gefühl das eigene Leben gut zu bewältigen

Nach Böhnisch ist die Lebensbewältigung „das Streben nach psycho-sozialer Handlungsfähigkeit in kritischen Lebenskonstellationen“ (Böhnisch 2023, S. 18). Untersuchungen zeigen, dass die Bewältigungskompetenzen im Verlauf von der frühen Kindheit bis in das späte Jugendalter zunehmen (Kalicki/Hüsken 2012). Die JuCo-V-Befragung zeigte, dass 3,5% der Befragten der Aussage „Ich habe das Gefühl, dass ich mein Leben gut bewältigen kann.“ gar nicht und 13,6% eher nicht zustimmten. Weitere 30,7% hatten teilweise Schwierigkeiten, ihr Leben zu bewältigen. 40,2% stimmten der Aussage eher und 12% voll zu. Über die Hälfte

der Befragten hatte das Gefühl, ihr Leben gut bewältigen zu können, knapp weniger als die Hälfte hatten daran zumindest teilweise Zweifel.

Um zu ermitteln, ob es Unterschiede zwischen den Altersgruppen hinsichtlich des Gefühls der jungen Menschen ihr Leben gut bewältigen zu können gibt, wurde eine einfaktorielle Varianzanalyse nach Welch durchgeführt (aufgrund fehlender Varianzhomogenität). Diese zeigte, dass ein signifikanter Unterschied zwischen den Altersgruppen vorlag ($F(3, 737.90) = 21.944$, $p < .001$; $\omega^2 = .031$). Post-Hoc-Vergleiche nach Hochberg zeigten, dass die Altersgruppe der 26-30-Jährigen ($n = 319$, $M = 3.78$) signifikant mehr das Gefühl hatten, ihr Leben gut bewältigen zu können als die 21-25-Jährigen ($n = 426$, $M = 3.51$; $p < .001$), die 17-20-Jährigen ($n = 850$, $M = 3.30$; $p < .001$) und die 15-16-Jährigen ($n = 254$; $M = 3.35$; $p < .001$). Außerdem hatten die 21-25-Jährigen signifikant mehr das Gefühl, ihr Leben gut bewältigen zu können, als die 17-20-Jährigen ($p = .001$).

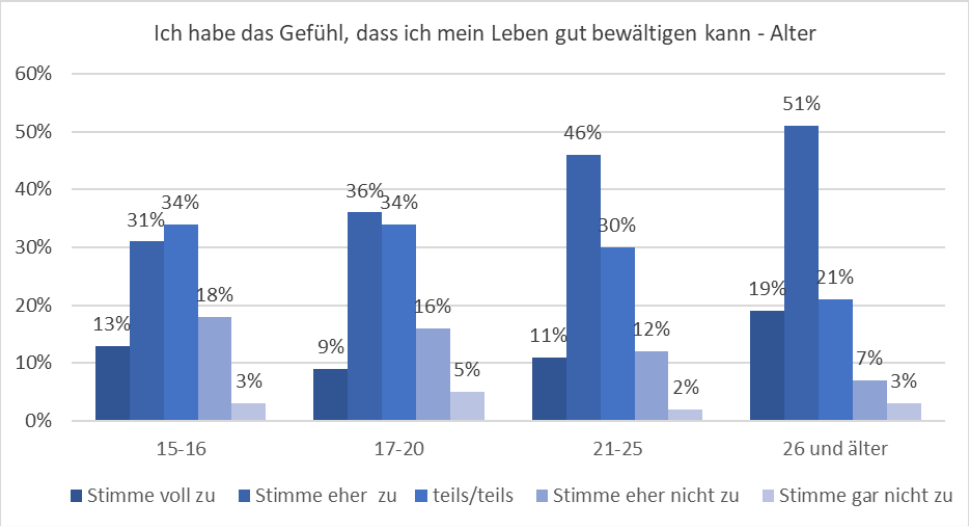

Abbildung 13: Ich habe das Gefühl, dass ich mein Leben gut bewältigen kann – Einschätzung in Abhängigkeit vom Alter

6.3.2 Unterstützungsbedarfe

In einer Untersuchung zum Unterstützungsbedarf Studierender während der Pandemie fanden Kochskämper et al. (2022) heraus, dass Studierende, die eine defizitäre Unterstützung durch ihr Umfeld hatten, höhere Belastungswerte aufweisen (Kochskämper et al. 2022). Die deskriptive Analyse der Unterstützungsbedarfe in JuCo-V zeigte, dass 72,2% der Befragten eine Person innerhalb der Familie haben, mit der sie über ihre Sorgen und Probleme sprechen können, 15,4% jedoch niemanden innerhalb der Familie haben, aber ihnen eine Person fehlt, mit der sie über ihre Sorgen sprechen können. 12,4% gaben an, niemanden in ihrer Familie dafür zu haben, aber auch niemanden zu brauchen. Außerhalb der Familie haben 89,5% jemanden zum Reden, 7,8% haben das nicht, hätten es aber gerne und 5,7% sagten, sie haben und brauchen aber auch niemanden. Bei der Frage nach Personen für Intimitäten gaben 57,7% an, dass sie jemanden haben, 29,6% sagten ihnen fehlt eine Person für Intimität und 12,9% sagten, sie haben niemanden für Intimität und brauchen das auch nicht. Unterstützung durch professionelle Angebote (Therapie/Beratung) wird von 21,3% der Befragten in Anspruch genommen. Knapp ein Viertel (24,1%) hingegen sagten, sie haben keine professionelle Unterstützung, bräuchten diese aber. 54,3% benötigen keine beraterischen oder

therapeutischen Angebote. 80,1% gaben an, dass sie Leute zum Chillen haben 13% sagten, sie haben keine Person zum Chillen, aber das fehlt ihnen, 6,9% benötigen niemanden dafür. Ähnliches spiegelt sich bei der Frage nach Personen für Freizeitaktivitäten wider: 79,3% haben Personen, mit denen sie etwas unternehmen, 14,8% haben niemanden mit dem sie etwas unternehmen, aber hätten gerne jemanden und 5,9% haben niemanden und brauchen auch niemanden für gemeinsame Unternehmungen. 82,9% haben mindestens eine Person, von der sie sich etwas ausleihen könnten, 8,7% haben niemanden dafür aber sehen einen Bedarf, 8,4% haben niemanden, von dem sie sich etwas ausleihen können, brauchen das aber auch nicht.

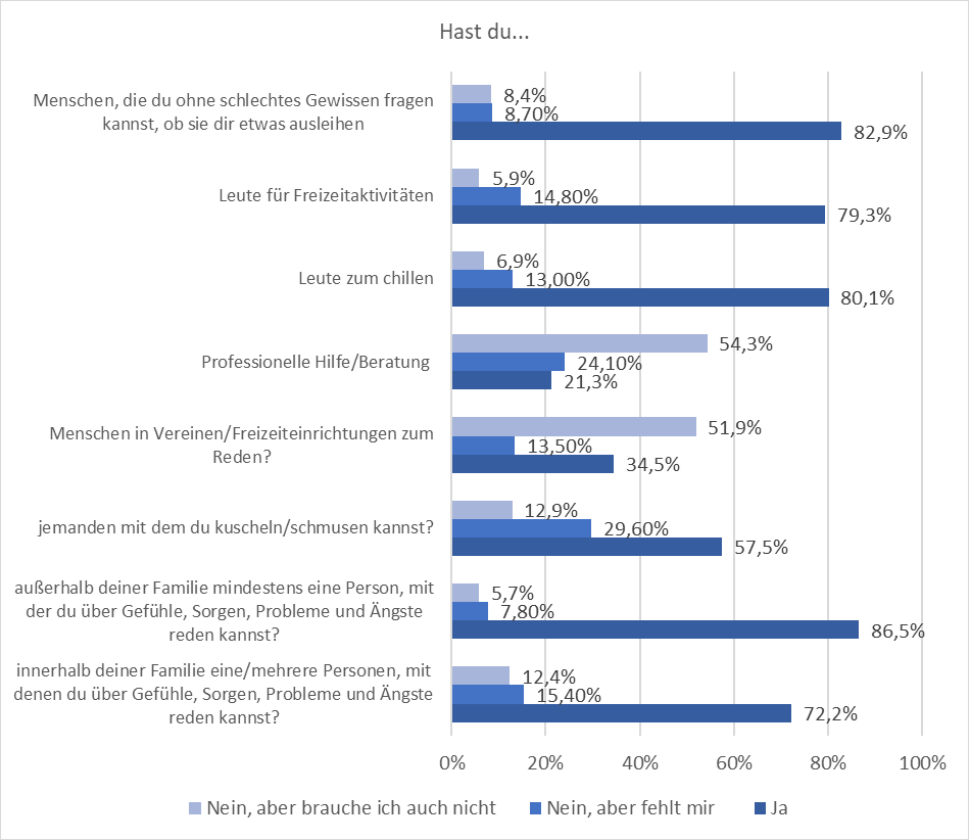

Abbildung 14: Bedarfe im sozialen Umfeld

Insgesamt zeigt sich, dass der Großteil der Befragten außerhalb ihrer Familie Personen haben, mit denen sie ihre Freizeit verbringen und auch über ihre Sorgen sprechen können. Der Anteil an Personen, denen eine Person innerhalb der Familie fehlt, liegt mit 15,4% etwas höher, verglichen mit dem Fehlen von Ansprechpersonen außerhalb des familiären Umfelds sowie Personen für Freizeitaktivitäten. Auffällig ist jedoch ein hoher Anteil an Befragten (knapp 30%), denen jemand für intime Beziehungen fehlt. Außerdem ist ein ungedeckter Bedarf an professionellen Angeboten erkennbar. Knapp ein Viertel der Befragten Personen gibt an, dass sie professionelle Hilfe benötigen würden, diese jedoch nicht haben. Daraus ergeben sich Bedarfslücken für die sozialpädagogische und therapeutische Praxis, welche in der Angebotsstruktur berücksichtigt werden sollten.

6.3.3 Bewältigungsstrategien junger Menschen

Ein Fokus in der JuCo-V-Befragung lag auf der Ermittlung von Ansprechpersonen junger Menschen. Dabei wurde die Frage „Wer gibt dir Rückhalt, wenn es dir nicht gut geht?“ formuliert und verschiedene Antwortmöglichkeiten vorgegeben[1]. Die Items wurden in den einzelnen Fragebögen in zufälliger Reihenfolge angeordnet, um eine Beeinflussung durch die Anordnung auszuschließen. Jede*r Teilnehmer*in konnte bis zu fünf Items auswählen. Freund*innen wurden mit 78% am häufigsten ausgewählt und sind für die meisten Teilnehmer*innen Vertrauenspersonen. Die Antwortmöglichkeit Mutter wurde von 64,3% der Befragten gewählt, Vater hingegen von 41,4%. Ähnlich viele (41%) empfinden den*die Partner*in als rückhaltgebend. Auch die Geschwister stellen für viele Personen (38,5%) eine wichtige Bezugsperson dar. Zudem zeigt sich, dass Haustiere eine wichtige Unterstützungsressource für 28,8% darstellen. Professionelle Unterstützungspersonen und Lehrkräfte wurden nur von wenigen Befragten als Bezugsperson wahrgenommen. Eine gefilterte Auswertung zur Gruppe der Schüler*innen hat ergeben, dass 6,5% junger Menschen aus dieser Gruppe die Antwortmöglichkeit Lehrer*innen ausgewählt haben. Insgesamt lässt sich erkennen, dass das familiäre Umfeld und Freund*innenfür junge Menschen eine besondere Relevanz im Umgang mit Belastungen und Sorgen haben.

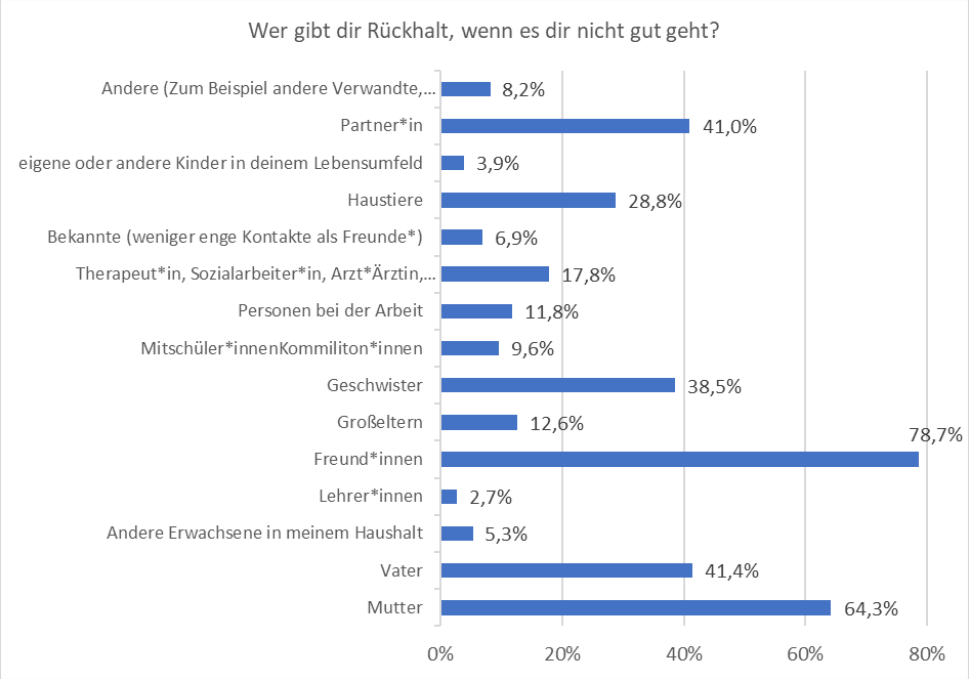

Abbildung 15: Rückhaltgebende Personen im Alltag

Aus den Antworten auf die Frage „Was machst du, wenn es dir nicht gut geht?“ (vgl. Abbildung 17) wird deutlich, dass am häufigsten die Antwortmöglichkeit „mit Freund*innen sprechen“ genannt wird (54,4% stimmen eher oder voll zu). Bei Partner*innen lagt die Bereitschaft über Probleme/Sorgen zu sprechen mit 45,8%

1 Es ist zu berücksichtigen, dass nicht alle Antwortmöglichkeiten für die Befragungsteilnehmenden in Betracht kamen – z. B. wenn Personen nicht mehr zur Schule gehen, sind Lehrpersonen als Bezugspersonen zwar nicht ausgeschlossen, aber unwahrscheinlicher oder wenn jemand in keiner Partner*innenschaft lebt oder Elternteile verstorben sind, können diese Antwortmöglichkeiten nicht gewählt werden. Wegen vielfältiger Gründe, warum einzelne Optionen nicht gewählt wurden, werden hier nur die Positivnennungen angegeben.

ebenfalls im höheren Bereich. Die Familie wird von 32,8% als Ansprechpartner*in bei Problemen gesehen, Therapeut*innen, Lehrpersonen und Sozialarbeiter*innen werden von 17,7% als Ressource 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 (siehe Kapitel 6.2.2).

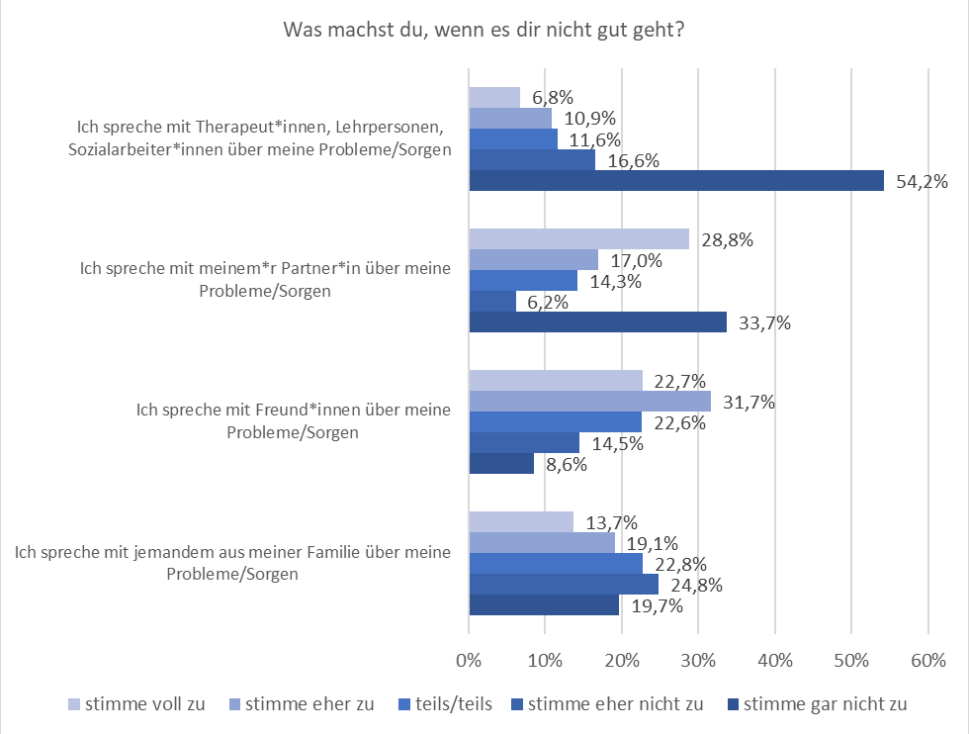

Abbildung 16: Bewältigungshandeln junger Menschen

6.3.4 Peers als Ressource

Im Jugendalter lösen junge Menschen sich von den Eltern und besprechen Probleme eher mit Freund*innen und Peers. Freundschaften gewinnen im Jugendalter somit an Bedeutung. Die Shell-Jugendstudie stellt heraus, dass jugendliche Freund*innen, die sie akzeptieren, als am wichtigsten in ihrem Leben einschätzen. Außerdem priorisieren sie die Qualität der Freundschaften vor der Quantität (Wolf/Quenzel 2024; Flaig et al. 2024). In der JuCo-V-Befragung zeigt sich ein ähnliches Bild. Die befragten jungen Menschen gaben mit 65,1% an, dass ihnen Freundschaften sehr wichtig sind. 25,7% stuften Freundschaften als eher wichtig ein. 6,6% der Teilnehmenden fanden Freundschaften teilweise wichtig, 1,9% eher unwichtig und 0,7% unwichtig.

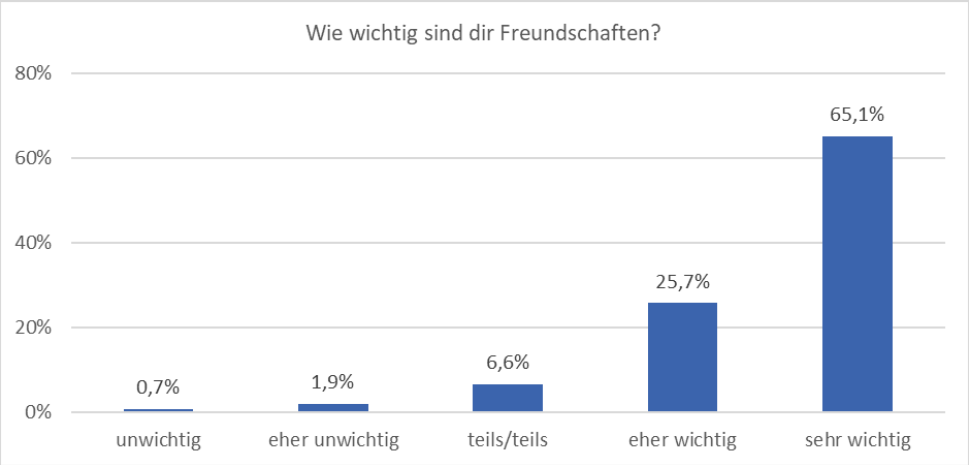

Abbildung 17: Bedeutung von Freundschaften

Aufgrund des besonderen Stellenwerts von Freundschaften im Jugendalter wurde in JuCo-V nach der Zufriedenheit mit den Freundschaften gefragt. Die (Un-)Zufriedenheit konnte auf einer zehnstufigen Skala eingeordnet werden. Bei einer Zweiteilung der Skala (eher unzufrieden 1-5; eher zufrieden 6-10) ist erkennbar, dass gut dreiviertel der Befragten eher zufrieden mit ihren Freundschaften sind, wohingegen 22% angaben, eher unzufrieden mit ihren Freundschaften zu sein.

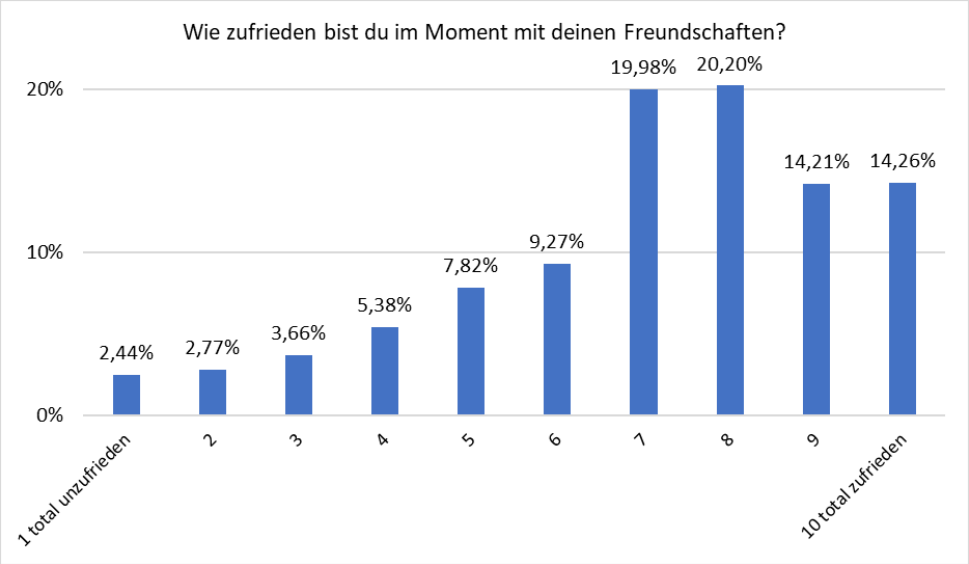

Abbildung 18: Zufriedenheit mit Freundschaften

Außerdem wurde die Frage gestellt, ob sich die Befragten in ihren Freundschaften gegenseitig unterstützen. 84,6% der jungen Menschen stimmten der Aussage Wir unterstützen uns gegenseitig (eher) zu. 2,7% stimmten der Aussage (eher) nicht zu, 12% unterstützen sich teilweise. Das Ergebnis unterstreicht die Bedeutung von Freundschaften als Unterstützungsressource.

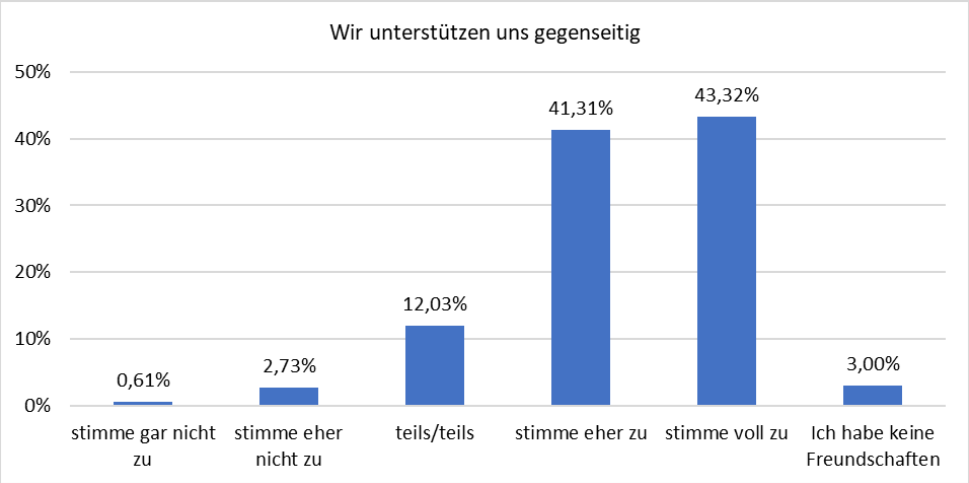

Abbildung 19: Unterstützung in Freundschaften

Etwas weniger eindeutig gestaltet sich die Zustimmung zu der Aussage Wir reden über die bedrohlichen Entwicklungen in den Nachrichten. Es stimmten der Aussage zwar über 50% der Befragten (eher) zu, jedoch gibt es einen Anteil mit knapp 28%, die dem nur teilweise zustimmten. Auch die Personen, die der Aussage (eher) nicht zustimmten liegen bei 19,4%.

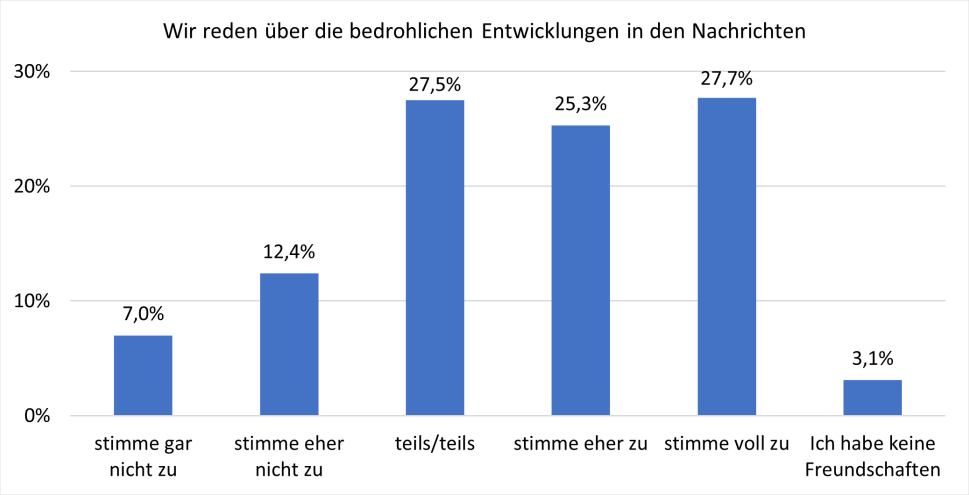

Abbildung 20: Thematisierung von Nachrichten in Freundschaften

Die Aussage Ich treffe meine Freund*innen hauptsächlich online resultiert aus der Zeit der Covid-19-Pandemie, in der es jungen Menschen aufgrund von Hygieneschutzmaßnahmen nur eingeschränkt möglich war, ihre Freund*innen zu treffen, sodass sie z. T. auf den virtuellen Raum ausgewichen sind (Andresen et al. 2023). In der aktuellen Befragung stimmten 67,6% der Aussage (eher) nicht zu. Die Befragungsteilnehmer*innen treffen ihre Freund*innen hauptsächlich außerhalb der virtuellen Welt. Allerdings trifft die Aussage auf 19,2% der Befragten teilweise und auf 13,2% eher oder voll zu. Die Bedeutung von Online-Freundschaften als überwiegende Form der Sozialkontakte zu Peers spielt also weiterhin eine nicht unwesentliche Rolle.

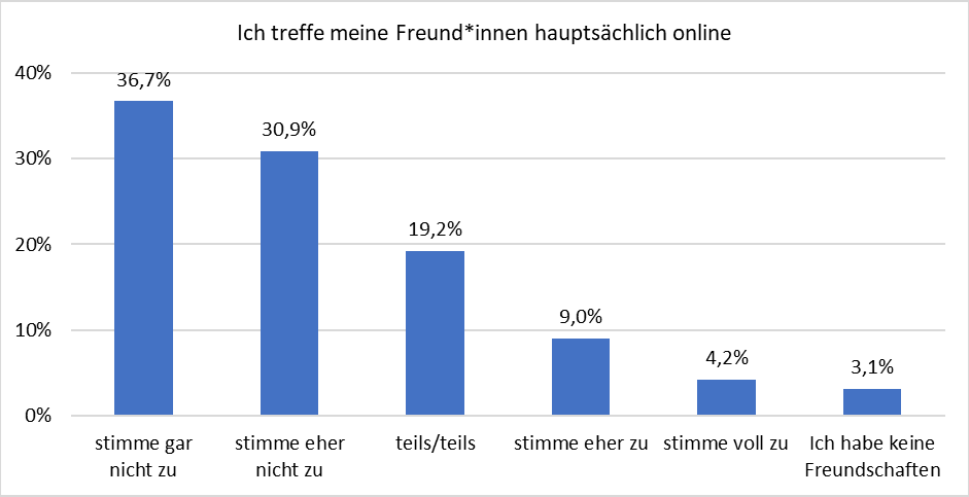

*Abbildung 21: Ich treffe meine Freund*innen hauptsächlich online*

Aus den Vorgängerstudien wurde der Hinweis aufgenommen, dass Freundschaften auch als belastend und Stress verursachend wahrgenommen wurden. Es besteht also durchaus die Möglichkeit, dass unter Peers / Freund*innen auch sozialer Druck entsteht (Yang et al. 2024). Daher wurde auch nach der Erfahrung mit Stress in Freundschaften gefragt. Die Ergebnisse in der JuCo-V-Studie zeigen hierzu folgendes: Unter 10% der Befragten stimmten der Aussage Freundschaften lösen in mir Stress aus eher oder voll zu. 24,5% empfindet Freundschaften teilweise als Stressauslöser. 66,4%% stimmten der Aussage gar oder eher nicht zu.

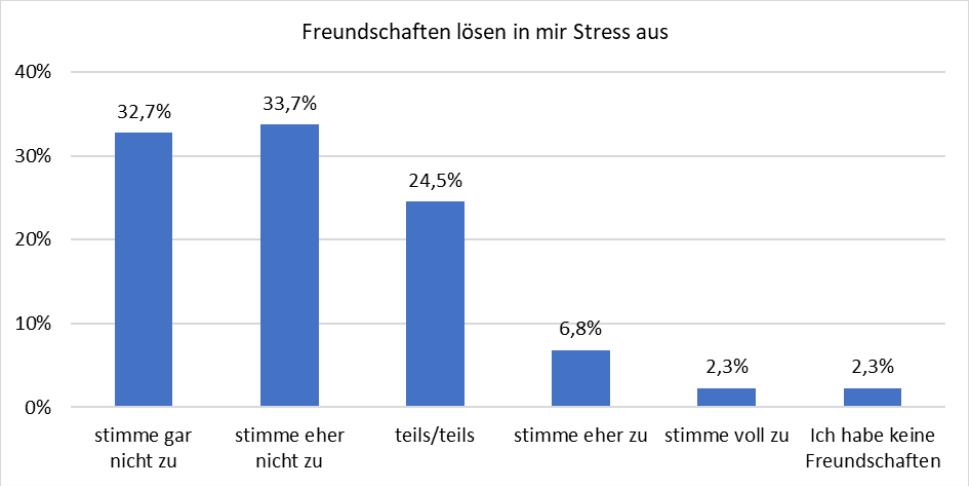

Abbildung 22: Freundschaften als Stressauslöser

Auch wenn Freundschaften im Jugendalter ein besonderer Stellenwert zukommt und jungen Menschen sehr wichtig sind, fällt es gleichzeitig nicht allen jungen Menschen leicht, Freund*innen zu finden. Knapp ein Drittel aller Befragten stimmte (eher oder voll) zu, Schwierigkeiten zu haben, neue Freund*innen zu finden. Über ein Viertel findet es teilweise schwer. 41,8% haben eher keine Schwierigkeiten Freundschaften zu schließen.

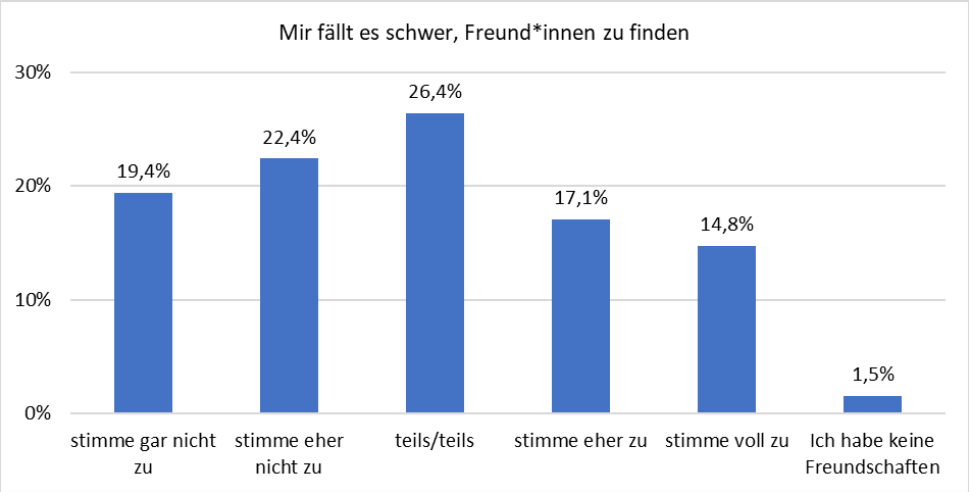

Abbildung 23: Schwierigkeiten Freundschaften zu finden

Bei der Betrachtung der Zufriedenheit mit der Quantität von Freundschaften beschrieben sich ca. 28% der Befragten als eher unzufrieden mit der Anzahl ihrer Freund*innen. 72% hingegen waren eher zufrieden mit der Anzahl ihrer Freund*-innen.

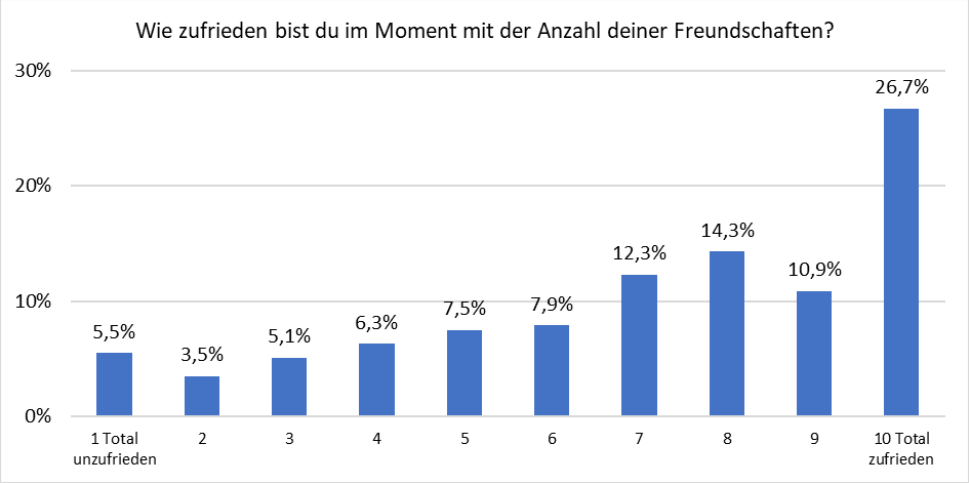

Abbildung 24: Zufriedenheit mit der Anzahl der Freundschaften

6.3.5 Optimistische Lebenseinstellung

Aus der 19. Shell-Jugendstudie geht hervor, dass junge Menschen trotz multipler Krisen und Belastungen einen optimistischen Blick auf ihr Leben und ihre Zukunft behalten (Schneekloth/Albert 2024). Daten der HBSC-Studie verweisen auf eine hohe Lebenszufriedenheit bei dem Großteil der jungen Menschen (86%) im Jahr 2022 (Moor et al. 2024). Die Daten der COPSY-Studie verweisen auf einen Anstieg der Lebensqualität nach Pandemieende, der jedoch nicht das Niveau der Vor-Pandemiezeit erreicht hat (Kaman et al. 2025). In der JuCo-V-Studie wurden die Teilnehmer*innen nach ihrer Lebenszufriedenheit gefragt, die sie auf einer Skala von 1-10 einordnen konnten. Es wurden im Schnitt eher höhere Zustimmungswerte (7-10) angegeben (59%). Ca. ein Viertel ordnete sich im mittleren Bereich ein (25,7%). Eher niedrige Werte (1-4) hatten insgesamt 15,4% gewählt. Der Mittelwert lag bei 6,5.

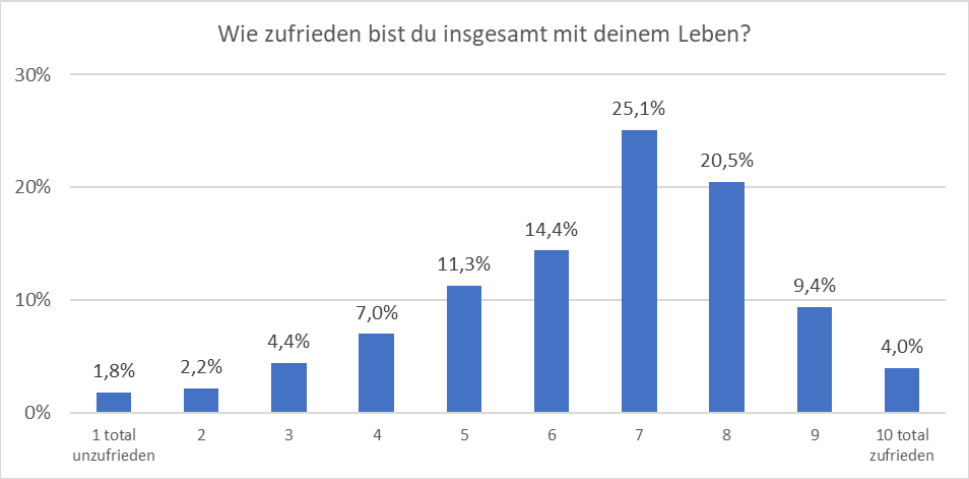

Abbildung 25 subjektive Lebenszufriedenheit

Somit bewertet die Mehrheit der Befragten ihre Lebenszufriedenheit positiv. Extreme Unzufriedenheit wird selten geäußert. Die Verteilung zeigt einen Schwerpunkt im oberen Drittel der Skala, was auf ein eher positives subjektives Wohlbefinden schließen lässt.

6.4 Junge Menschen zwischen Sorgen und Mitbestimmung

Bereits in den vorangegangenen JuCo-Studien waren politische Teilhabe und Gehört-Werden ein wichtiges Thema. Am Ende der Pandemie zeigte sich über den Verlauf der ersten vier JuCo-Studien hinweg, dass dreiviertel der jungen Menschen das Gefühl hatten, ihre Situation sei für Politiker*innen nicht wichtig (Andresen et al. 2023). Aus der 19. Shell-Jugendstudie geht gleichzeitig hervor, dass das politische Interesse junger Menschen in den letzten fünf Jahren gestiegen ist (Schneekloth/Albert 2024).

6.4.1 Sorgen über politische Entwicklungen

Die Sorgen junger Menschen betreffen jedoch auch die politische Situation in Deutschland. 51,1% stimmten der Aussage „Ich mache mir Sorgen, dass in Deutschland Krieg herrschen könnte." voll oder eher zu. 22,1% sind diesbezüglich geteilter Meinung, 26,7% stimmten der Aussage eher oder gar nicht zu. Es ist erkennbar, dass ein Großteil der jungen Menschen zumindest teilweise Sorge hat, dass in Deutschland Krieg herrschen könnte und somit ein Unsicherheits- oder Bedrohungsgefühl unter jungen Menschen vorhanden ist. Etwas mehr als ein Viertel der Befragten (26,7%), macht sich darüber eher keine Sorgen.

Eindeutiger ist die Datenlage zu der Aussage „Ich mache mir Sorgen, dass die Demokratie in Deutschland in Gefahr ist.". Insgesamt 74,4% der befragten jungen Menschen stimmten der Aussage eher oder voll zu. 14,7% stimmten der Aussage teilweise zu und zeigen sich unentschlossen. 10,9% stimmten der Aussage eher nicht bzw. gar nicht zu. Knapp dreiviertel der jungen Menschen hatten Sorge, dass die Demokratie in Deutschland in Gefahr ist. Vergleichend lässt sich feststellen, dass die Gefährdung der Demokratie deutlich häufiger und intensiver wahrgenommen wird als die Gefahr eines Krieges in Deutschland. Das Misstrauen in die Sicherheit demokratischer Strukturen ist als zentrales Thema junger Menschen zu erkennen.

6.4.2 Wahrgenommene politische Partizipation

In der AID:A Befragung wurde unter anderem die wirtschaftlich/politisch gerichtete Zukunftsangst mit dem Vertrauen in die Politik in Verbindung gebracht. Forschende fanden heraus, dass eine steigende Zukunftsangst mit einem Misstrauen in politische Institutionen einhergeht (vgl. Weigelt 2023). Die 19. Shell-Jugendstudie weist zudem ein hohes Politikinteresse junger Menschen nach (Schneekloth/Albert 2024). Aus der SINUS Studie geht hervor, dass junge Menschen der Politik vorwerfen, die Probleme der Bevölkerung nicht wahrzunehmen oder zu lösen (Calmbach et al. 2024).
Die JuCo-V-Befragung zeigt, dass das Interesse an Politik bei jungen Menschen überwiegt: Der Aussage „Ich interessiere mich nicht für Politik." haben 60,8% der Befragten (eher) nicht zugestimmt. Nur 16,7% der Befragten stimmten dieser Aussage voll oder teilweise zu. 22,4% haben sich zu der Aussage nicht klar positioniert. Junge Menschen wurden auch gefragt, inwiefern sie sich von der Politik wahrgenommen und verstanden fühlen. Dabei ordnete eine deutliche Mehrheit der befragten Personen ihre Situation als für Politiker*innen nicht wichtig ein. 63,9% der jungen Menschen stimmten der Aussage „Die Situation von jungen Menschen ist den Politiker*innen wichtig." gar nicht oder eher nicht zu. Nur etwa 10,4% der Befragten gaben an, dass Politiker*innen die Situation als wichtig ansehen. Zusätzlich 25,7% sind geteilter Meinung.
Ein ähnliches Bild zeichnet sich bei der Aussage „Die Sorgen junger Menschen werden von der Politik gehört." ab. 70,3% nahmen an, dass ihre Sorgen politisch nicht gehört werden. Nur 5,2% hatten das Gefühl, dass die Sorgen junger Menschen eher oder voll berücksichtigt werden. Der Anteil der Personen, die geteilter Meinung sind, liegt bei 24,5%. Die Daten zeigen, dass sich die Mehrheit der jungen Menschen von der Politik weder ausreichend beachtet noch angehört fühlt. Besonders groß ist die Skepsis, dass die Sorgen junger Menschen in der Politik tatsächlich beachtet werden. Nur eine Minderheit sah politische Aufmerksamkeit hinsichtlich ihrer Sorgen (5,2%).

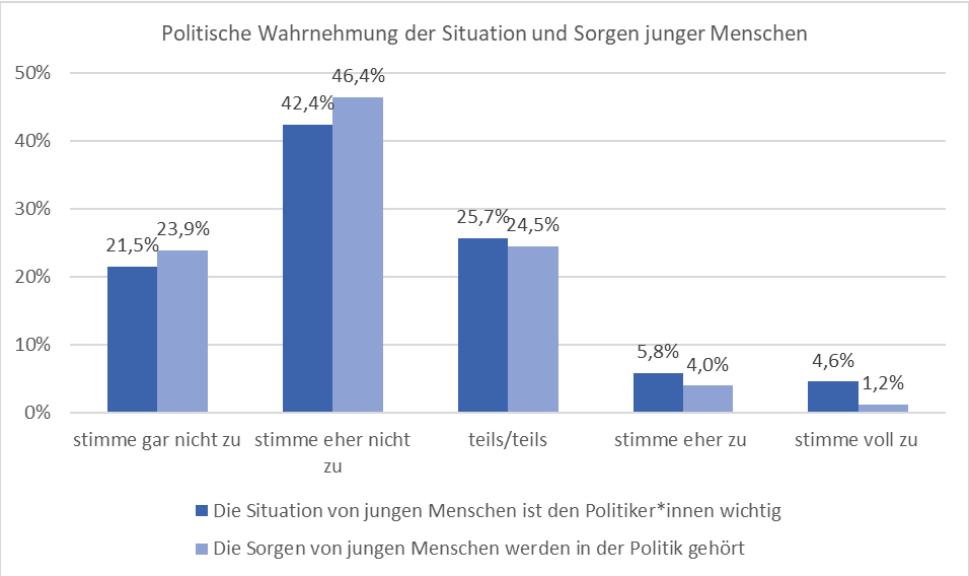

Abbildung 26: Politisches Gehör

Bei der Betrachtung der Einschätzung ihrer politischen Beteiligungsmöglichkeiten setzt sich die pessimistische Wahrnehmung junger Menschen fort. Lediglich 18,6% hatten das Gefühl, ihre Ideen in die Politik einbringen zu können. 22,0%

der jungen Menschen hatten das Gefühl, politische Entscheidungen beeinflussen zu können. Auf der anderen Seite steht ein Anteil von 49,9%, der das Gefühl hatte, eher oder gar nicht die Möglichkeit zu haben, Ideen in die Politik einbringen zu können. 47,8% stimmten der Aussage „Junge Menschen können politische Entscheidungen beeinflussen." eher oder gar nicht zu. Ca. ein Drittel der befragten jungen Menschen war bei beiden Aussagen geteilter Meinung.

Ein Wunsch nach Mitbestimmung steht diesen Einschätzungen gegenüber. Die überwiegende Mehrheit wünschte sich mehr Mitbestimmung für junge Menschen in der Politik. 80,5% stimmten der Aussage „Ich würde mir wünschen, dass junge Menschen in der Politik mehr mitbestimmen können." voll oder eher zu. 5% der jungen Menschen stimmten der Aussage eher oder gar nicht zu. Es zeigt sich eine starke Diskrepanz zwischen der subjektiv wahrgenommenen Beteiligungsmöglichkeit und dem Wunsch nach mehr politischer Mitbestimmung unter jungen Menschen.

7. Kernerkenntnisse (Trends) und Ausblick

Junge Menschen befinden sich auch nach Ende der Pandemie in einer Gesellschaft, die Unsicherheiten und krisenhafte Bedingungen des Aufwachsens und Erwachsenwerdens problematisiert (BMFSFJ 2024a). Wohlbefinden und die alltägliche Lebensbewältigung junger Menschen werden so in einem sich fortschreibenden Krisenmodus reflektiert. In der vierten und fünften Befragung in der Studienreihe Jugend und Corona (JuCo) wurden darum Kriseneinflüsse wie die Klimakrise und den Krieg in der Ukraine in das Befragungskonzept mit aufgenommen. Die Ergebnisse zeigen, dass sich die befragten Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Altersgruppe zwischen 15 und 30 Jahren weiterhin z. B. mit psychischen Belastungen, allgemeinen Sorgen, Einsamkeitserfahrungen, Zukunftsängsten, Geldsorgen und Bedenken, sich kein gutes Leben leisten zu können, konfrontiert sehen. Gruppen aus dem Gesamtsample 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 auch unter den gegebenen Bedingungen Jugendliche und junge Erwachsene in ihrem Aufwachsen, ihren Bildungszielen und ihrer sozialen Teilhabe zu unterstützen. Gerade angesichts der Belastungen, die junge Menschen wahrnehmen, bedarf es einer Offenheit gegenüber den jeweiligen Formen der Lebensbewältigung in den eine Infrastrukturen, die in den unterschiedlichen sozialen Systemen wie Bildung, Gesundheit, Freizeit oder auch Wohnen jungen Menschen Ressourcen für den Umgang mit den aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen bieten. Das bedeutet auch, (öffentliche) Räume zu öffnen, in denen junge Menschen sich in ihrer alltäglichen Lebensbewältigung wohlfühlen können und die selbstbestimmt können.

Aktuell fühlen sich zu viele junge Menschen nicht von den politischen Entscheidungsgremien wahrgenommen. So stimmen in der JuCo-V-Befragung 70,3% voll/eher und 24,5% teilweise zu, dass sie sich nicht von der Politik gehört fühlen. 49,9% der Studienteilnehmer*innen haben das Gefühl, dass sie keine Ideen in die Politik einbringen können, 47,8% schätzen es so ein, dass sie politische Entscheidungen nicht beeinflussen können. Die stärkere Berücksichtigung von Interessen der jungen Bevölkerung ist somit unabdingbar. Diese Ergebnisse machen eine bundesweite Neusensibilisierung gegenüber der jungen Generation erforderlich, die in den Gemeinden und in den analog-digitalen Sozialräumen beginnt, aber darüber hinaus über die Landes- und Bundesebene erreichen muss. Die in der heutigen Zeit demographisch kleine Gruppe der jungen Menschen, die aber die gestaltende Generation von morgen sein wird, muss in die Prozesse der Krisenbewältigung einbezogen werden und die Infrastrukturen müssen so ausgestattet sein, dass sie einen Zugang zur Politikgestaltung mit den jungen Menschen neu finden können. Gerade junge Menschen, die im bestehenden institutionellen Gefüge des Aufwachsens sich nicht platzieren können oder durch dieses nicht erreicht werden, z.B. junge Menschen, die in den Bildungsorganisationen keinen Erfolg haben, z.B. die Schule ohne Abschluss verlassen oder mit ihren psychischen Belastungen keine Unterstützung in den Gesundheitsdiensten finden etc. brauchen eine verlässliche Infrastruktur, die von ihrer alltäglichen Lebensbewältigung ausgeht.

An einigen zentralen Befunden der JuCo-V-Studie lässt sich das explizit markieren: Die Auseinandersetzung mit Zukunftsängsten kann nicht nur der individuellen Bewältigung junger Menschen überlassen bleiben – insbesondere im Hinblick auf die berufliche Integration. Es wird anhand der Daten aus der JuCo-V-Studie deutlich, dass ein Anteil von 55,5% der Zukunft (eher) besorgt und von 24% teilweise besorgt entgegensieht. Junge Menschen mit Erkrankungen weisen darunter deutlich häufiger Zukunftsängste auf. Die Effektstärke ist bei psychisch erkrankten jungen Menschen am größten.

Auch fällt auf, dass gerade die jüngeren Befragten (zwischen 16 und 20 Jahren) häufiger Zukunftsängste haben als die übrigen Studienteilnehmer*innen. Diese Zukunftsängste richten sich nicht nur auf die individuellen Aspirationen in den Lebens- und Entwicklungschancen, sondern sind auch von globalen Bedingungen wie dem Klimawandel, Naturkatastrophen sowie politischen und militärischen Konflikten geprägt. Aber auch z. B. die Sorge um das Fehlen von verfügbarem und bezahlbarem Wohnraum – eigentlich ein Grundrecht in Deutschland – verstärken bei vielen jungen Menschen eine grundlegende Angst vor einer sinkenden Lebensqualität.

Einsamkeitserfahrungen (Thomas 2024), welche lange Zeit nicht als ein soziales Problem unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen wahrgenommen wurde, erweisen sich seit der Covid-19-Pandemie als eine wachsende Belastung unter jungen Menschen, welche besonders von Jugendlichen i.S. eines Fehlens positiv und unterstützend empfundener sozialer Beziehungen erlebt wird. Sicherlich ist dies nicht allein eine Folgeerscheinung der Pandemie – auch frühere Forschungsbefunde vor 2020 haben bereits das Phänomen der Einsamkeit unter jungen Menschen problematisiert (Berngruber/Steiner 2024; Baarck et al. 2022), allerdings hat diese in den extremen Phasen von Lockdowns und Kontaktbeschränkungen diese Erfahrungen fest in das Bewusstsein junger Menschen eingelagert und die Anteile von Personen, die sich einsam fühlen, bleiben in unterschiedlichen Studien im Zeitvergleich hoch und entwickeln sich nicht auf das Niveau der Vor-Pandemiezeit zurück (Digutsch et al. 2025; Steinmayr et al. 2024). Hierzu wird zwar inzwischen der Handlungsbedarf erkannt (BMFSFJ 2024b und 2023), allerdings steht eine bundesweite Strategie zum Umgang mit Einsamkeitserfahrungen und fehlendem sozialem Zusammenhalt unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen noch aus. Eine solche Strategie wäre als Teil einer Gesamtstrategie für mehr Wohlbefinden junger Menschen und Förderung eines gesunden Aufwachsens zu konzipieren. Eine solche Strategie würde auch niedrigschwellig erreichbare Maßnahmen der Gesundheitsförderung und -prävention) einschließen müssen.

Die Unentschiedenheit bezüglich der Frage „Hast Du eine psychische Erkrankung?“, auf die 20,1% der Befragten mit „weiß ich nicht“ geantwortet haben, kann eine mögliche Unsicherheit bzgl. Diagnosen aber auch die Sorge vor einer Stigmatisierung widerspiegeln. Die Ergebnisse legen die Annahme nah, dass die tatsächliche Prävalenz psychischer Erkrankungen höher ist als es die Zustimmungswerte widerspiegeln. Die Zunahme an psychischen Erkrankungen und die Unsicherheit hinsichtlich psychischer Erkrankungen nach der Pandemie weisen auf einen erhöhten Bedarf an Beratungs- und Unterstützungsangeboten bei jungen Menschen hin. Auch die WHO und der 17. Kinder- und Jugendbericht verweisen auf die Notwendigkeit niedrigschwelliger Unterstützungsmöglichkeiten und einen notwendigen Ausbau der Unterstützungsangebote für die psychosoziale Gesundheit junger Menschen (WHO 2025a; BMFSFJ 2024a). Dadurch könnte ein normalisierter Umgang mit Belastungen erreicht werden und einer Stigmati-

sierung von jungen Menschen mit Erkrankungen und Beeinträchtigungen entgegengewirkt werden. Dafür bedarf es geeigneter Orte für den Dialog mit jungen Menschen, die wie selbstverständlich in ihrem Alltag, z. B. Gesundheitskioske, Beratungscafés oder in in guter Erreichbarkeit von Schulen oder anderen Bildungsinstitutionen, verortet sind Aber auch ein digitaler Dialog, z. B. in moderierten Peer-Netzwerken, kann den Austausch und Zugangswege in Beratung und Begleitung verbessern.

In einer diverser werdenden sozialen Welt bedarf es der Anerkennung unterschiedlicher Lebenslagen und des Respekts im täglichen Miteinander. Gerade dieses scheinen junge Menschen aber nicht verlässlich genug zu erleben und somit wird ihr Vertrauen (vgl. BMFSFJ 2024) in den sozialen Zusammenhalt und die demokratischen Grundwerte erheblich geschwächt. So wurde in der JuCo-V-Studie nach Diskriminierungen gefragt, welche viele junge Menschen in ihrem Alltag erfahren: Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen erleben häufiger Diskriminierungen als Personen ohne Erkrankung – insbesondere dann, wenn sie bereits vor der Pandemie von einer solchen Erkrankung betroffen waren. 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 – schließlich auch unter Peers – kann somit ein wichtiger Ansatzpunkt sein, um die Lebensbewältigung junger Menschen und auch die wechselseitige Akzeptanz unterschiedlicher Bedarfe zu stärken. Dies ist auch eine wesentliche Ressource, die z.B. in Bildungsorganisationen die Unterstützung junger Menschen neben den Maßnahmen innerhalb des Gesundheitssystems verbessern helfen 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.

Insgesamt machen die Befragungsteilnehmer*innen aber deutlich, dass sie sich bessere soziale Unterstützung wünschen: 24,1% hätten gerne eine professionelle Unterstützung (Beratung/Therapie), bekommen diese aber aktuell nicht; 29,6% der Befragten sehen ihr Grundbedürfnis nach körperlicher Nähe nicht erfüllt. Auch gerade, weil die medialen Welten hier einen gegenteiligen Eindruck von Körperlichkeit, weitreichenden digitalen Kontaktoptionen und Nutzung von sozialen Netzwerken vermittelt, sind diese Befunde für eine offene Auseinandersetzung mit jungen Menschen nicht unbedeutend. Allerdings bieten Freundschaften für junge Menschen die größte Unterstützungsressource bei Problemen. D. h. die jungen Menschen, die über Freundschaften verfügen, haben damit auch eine wichtige Ressource für eine selbstbestimmte Lebensbewältigung.

Die Daten aus der JuCo-V-Studie können – das wird durch hohe Zustimmungswerten 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 Menschengeben. So manifestiert sich, dass das Erleben des sozialen Zusammenhalts im Alltag (Coleman 1990) – sich seit der Covid-19-Pandemie verändert hat und letzt-

endlich geschwächt ist. So gibt das Gefühl vieler Befragter, sich oft oder gelegentlich einsam zu fühlen, Aufschluss darüber, dass sich junge Menschen nicht selbstverständlich in Gemeinschaft und Zusammenhalt erleben. Inzwischen hat auch die Gesundheitsforschung darauf hingewiesen, dass diese Wahrnehmung eines geschwächten sozialen Zusammenhalts negative Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden haben (Supke et al. 2025; WHO 2025b; Bücker/Neuber 2024).

Die JuCo-Studienreihe hat Trends im Wohlbefinden junger Menschen seit der Pandemie sichtbar gemacht. Es wird deutlich, dass sich diese sich nicht ‚von selbst' wieder regulieren wird, sondern die Belastungen junger Menschen ernst genommen werden müssen und übergreifende Konzepte – vor allem Dingen im Zusammenwirken des Gesundheits- und Bildungssystem sowie der Kinder- und Jugendhilfe unter Mitwirkung junger Menschen selbst entwickelt werden müssen, um die Bedingungen für die gleichberechtigte Teilhabe junger Menschen auch in Krisenzeiten zu gewährleisten. Im öffentlichen Hilfesystem braucht es eine gute lokale Vernetzung und rechtskreisübergreifende Zusammenarbeit – gerade auch in Gesundheitsfragen junger Menschen (Bundesjugendkuratorium 2023).

Literaturverzeichnis

Andresen, Sabine/Hurrelmann, Klaus/Fegter, Susann (2010): Wie geht es unseren Kindern? Wohlbefinden und Lebensbedingungen der Kinder in Deutschland. In: World Vision Deutschland (Hrsg.): Kinder in Deutschland 2010. 2. World Vision Kinderstudie, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag, S. 35-59.

Andresen, Sabine/Lips, Anna/Möller, Renate/Rusack, Tanja/Schröer, Wolfgang/Thomas, Severine/Wilmes, Johanna (2020a): Erfahrungen und Perspektiven von jungen Menschen während der Corona-Maßnahmen. Ergebnisse der Bundesweiten Studie JuCo, Hildesheim: Universitätsverlag.

Andresen, Sabine/Heyer, Lea/Lips, Anna/Rusack, Tanja/Schröer, Wolfgang/Thomas, Severine/Wilmes, Johanna (2020b): Die Corona Pandemie hat mir wertvolle Zeit genommen. Jugendalltag 2020, Hildesheim: Universitätsverlag.

Andresen, Sabine/Lips, Anna/Rusack, Tanja/Schröer, Wolfgang/Thomas, Severine/Wilmes, Johanna (2022): Verpasst? Verschoben? Verunsichert? Junge Menschen gestalten ihre Jugend in der Pandemie, Hildesheim: Universitätsverlag.

Andresen, Sabine/Lips, Anna/Möller, Renate/Özdemir, Ersan/Schröer, Wolfgang/Thomas, Severine/Wilmes, Johanna (2023): JuCo IV . Der Einfluss der Corona-Pandemie auf das Wohlbefinden junger Menschen. Trends und anhaltende Auswirkungen, Hildesheim: Universitätsverlag Hildesheim.

Andresen, S. & Schneekloth, U. (2014). Wohlbefinden und Gerechtigkeit. Konzeptionelle Perspektiven und empirische Befunde der Kindheitsforschung am Beispiel der World Vision Kinderstudie 2013. Zeitschrift für Pädagogik (60)2014, (S.535-551).

Baarck, Julia/d'Hombres, Béatrice/Tintori, Guido (2022): Loneliness in Europe before and during the COVID-19 pandemic. Health Policy. 126(11): 1124-1129. https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2022.09.002.

Beckmannshagen, Mattis/Graeber, Daniel (2024): Psychische Gesundheit jüngerer Menschen sinkt: Corona-Pandemie verschärft Abwärtstrend, In: DIW aktuell, Heft 99, Berlin: DIW Berlin- Deutsches Institut, S. 1-7.

Ben-Arieh, Asher/Casas, Ferran/Frønes, Ivar/Korbin, Jill E. (): Multifaceted Concept of Child Well-Being. In: Asher, Ben-Arieh/Ferran Casas/Ivar Frønes/Jill E. Korbin (Hrsg.): Handbook of Child Well-Being. Theories, Methods and Policies in global Perspectives, Dodrecht: Springer Science+Business Media, S. 1-28.

Berngruber, Anne/Steiner, Christine (2024): Einsamkeitsgefühle von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. In Deutsches Jugendinstitut (Hrsg.): AID:A 2023 Blitzlichter. Zentrale Befunde des DJI-Surveys zum Aufwachsen in Deutschland, Bielefeld: wbv Publikation, S.18-21.

Besa, Kris-Stephen/Kochskämper, Dorothee/ Lips, Anna/Schröer, Wolfgang/Thomas, Severine (2021): Stu.diCo II – Die Corona Pandemie aus der Perspektive von Studierenden. Erste Ergebnisse der zweiten Erhebung aus der bundesweiten Studienreihe Stu.diCo, Hildesheim: Universitätsverlag Hildesheim.

Böhnisch/Lotar (2023): Lebensbewältigung: ein Konzept für die Soziale Arbeit. Einheim Basel: Beltz Juventa.

Bundesjugendkuratorium (2023): Psychische Gesundheit im Kindes-, Jugend- und jungen Erwachsenenalter – Infrastrukturen für eine integrierte Beratung, Unterstützung und Behandlung sichern. Berlin. https://bundesjugendkuratorium.de/presse/psychische-gesundheit-junger-menschen.html (letzter Aufruf 09.01.2026).

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend – BMFSJF (2024a). 17. Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lage junger Menschen und die Bestrebungen und Leistungen der Kinder- Jugendhilfe. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Bundesministerium Familie, Senioren, Frauen und Jugend – BMFSFJ (2024b): Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Bundesministerium Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend – BMFSFJ (2023): Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Burger, Christina/Niemann, Silke/Tönnes, Lea (2024): Inklusionsbarometer Jugend. Eine Studie zu ungleichen Teilhabechancen von jungen Menschen in Deutschland, Bonn: Aktion Mensch e.V.

Buecker, Susanne/Neuber Anne (2024): Einsamkeit als Gesundheitsrisiko. Eine narrative Übersichtsarbeit. In: Bundesgesundheitsblatt. Heft 67. S. 1095–1102. https://doi.org/10.1007/s00103-024-03939-w.

Calmbach, Marc/Flaig, Bodo/Gaber, Rusanna/Gensheimer, Tim/Möller-Slawinski, Heide/Schleer, Christoph/Wisniewski, Naima (2024). Wie ticken Jugendliche? 2024, Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14-17 Jahren in Deutschland, Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

Coleman, James Samuel (1990): Foundations of Social Theory. Cambridge, Massachusetts, London: The Belknap Press of Harvard University Press.

De Moll, Frederik/Leven, Ingo/Quenzel, Gudrun (2024): Bildung und Zukunft. In: Shell Deutschland Holding (Hrsg.): Jugend 2024 Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt. Weinheim Basel: Beltz, S. 185-202.

DeZIM (2023): Rassismus und seine Symptome. Bericht des Nationalen Diskriminierungs- und Rassismusmonitors, Berlin: DeZIM.

Digutsch, Jan/Luhmann, Maike/Steinmayr, Ricarda (2025): Einsamkeit und gesellschaftlicher Zusammenhalt Baden-Württemberg 2025. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

Faas, Thorsten/Roßteutscher, Sigrid/Schäfer, Armin (2025): Überraschende Wahl, überraschende Stimmen. Junge Menschen und die vorgezogene Bundestagswahl 2025, Bonn: Friedrich Ebert Stiftung.

Hasenbein, Lisa/Seckinger, Mike (2024): Psychisches Wohlergehen von Jugendlichen – mehr als ein Gesundheitsthema. In: DJI Impulse – Psychisch stark werden, Heft 134, München: DJI, S. 20-25.

Heinz, Aaron (2025): Jung, einsam – und engagiert? Wie Einsamkeit das Engagement der jungen Generation prägt, Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

Herz, Andreas (2024): Gute Freundinnen und Freunde. In Deutsches Jugendinstitut (Hrsg.): AID:A 2023 Blitzlichter. Zentrale Befunde des DJI Surveys zum Aufwachsen in Deutschland, Bilefeld: wbv Publikation, S. 60-62.

Huxhold, Oliver/Tesch-Römer (2023): Loneliness Increased Significantly among People in Middle and Older Adulthood during the Covid-19 Pandemic. In: Julia Simonson/Jenna Wünsche/Clemens Tesch-Römer (Hrsg.): Ageing in Times oft he COVID-19 Pandemic, Wiesbaden:Springer VS, S. 183-197.

Kalicki, Bernhard/Hüsken, Katrin (2012): Wie Kinder Krisen meistern. In: DJI Impulse, Jahrgang 97 Heft 1, S. 13-15.

Kaman, Anne/Erhart, Michael/Devine, Janine/Napp, Ann-Kathrin/Reiß, Franziska/Behn, Steven/Ravens-Sieberer, Ulrike (2025): Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSY Längsschnittstudie von 2020-2024. In: Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 68. Jahrgang, Heft 6, S. 670-680.

Kochskämper, Dorothee/Lips, Anna/Besa, Kris-Stephen (2022): Studieren zu Zeiten von Corona: Zur Bedeutung von Unterstützungsstrukturen für Studierende während der Pandemie. In: Beiträge zur Hochschulforschung, 44(4), S. 34-57.

Kuger, Susanne/Bernhardt, Janine/Herz, Andreas/Linberg, Anja/Recksiedler, Claudia/Simm, Inga/ Ulrich, Susanne/Braun, Dominik/Fischer, Andreas/Schacht, Diana/Quellenberg, Holger (2024): AID:A 2023 – Design des Surveys, In Deutsches Jugendinstitut (Hrsg.): AID:A 2023 Blitzlichter. Zentrale Befunde des DJI-Surveys zum Aufwachsen in Deutschland, Bielefeld: wbv Publikation, S. 7-15.

Leven, Ingo/McDonnell, Sophia (2024). Jung sein in Zeiten vieler Krisen. In: Shell Deutschland Holding (Hrsg.): Jugend 2024 Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt. Weinheim Basel: Beltz, S. 227-267.

Lien, Shih-Cheng (2024): Diskriminierungserfahrungen junger Menschen. In Deutsches Jugendinstitut (Hrsg.): AID:A 2023 Blitzlichter. Zentrale Befunde des DJI-Surveys zum Aufwachsen in Deutschland, Bielefeld: wbv Publikation, S.24-27.

Loss, Julika/Hölling, Heike/Lemcke, Johannes (2025): Neue Herausforderungen und Handlungsfelder der Kinder- und Jugendgesundheit. In: Public Health Forum, 33 (2), S: 90-92).

Luhmann, Maike/Schäfer, Bernd/Steinmayr, Ricarda (2024): Einsamkeit junger Menschen 2024 im europäischen Vergleich. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

Martin, Mirjam (2023): Kindergesundheit. Pandemiefolgen bekämpfen, In: Deutsches Ärzteblatt, 120. Jg., Heft 7, S. 278-279.

McColl, Rebecca/Nescott, Erin (2024): Youth Mental Health in the Wake of the COVID-19 Pandemic. In: Deja J Public Health, 1. Jg., Heft 4, S. 62.66.

Moor, Irene/Weber, Martin/Richter, Matthias (2024): Kinder- und Jugendgesundheit – Ressourcen und Potenziale der internationalen Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), In: Journal of Health Monitoring, 9. Jahrgang, Heft 1, Berlin: Robert Koch Institut.

Perlman, Daniel/Peplau, Anne (1981): Toward a Social Psychology of Loneliness. In: Robin Gilmour/Steve Duck (Hrsg.): Personal Relationships in Disorder, London: Academic Press.

Ravens-Sieberer, Ulrike/Devine, Janine/Napp, Ann-Kathrin/Kaman, Anne/Saftig, Lynn/ Gilbert, Martha/Reiß, Franziska/Löffler, Canstanze/Simon, Anja Miriam/Hurrelmann, Klaus/Walper, Sabine/Schlack, Robert/Hölling, Heike/Wieler, Lothar Heinz/Erhard, Michael (2023): Three years into the pandemic: results oft he longitudinal German COPSY study on youth mental health and health-related quality of life. In: Frontiers in public health, 11:1129073, doi 10.3389/fpubh.2023.1129073.

Reiß, Franziska/Behn, Steven/Erhart, Michael/Strelow, Lisa/Kaman, Anne/Ottová Jordan, Veronika/Bilz, Ludwig/Moor, Irene/Ravens-Sieberer, Ulrike (2024): Subjektive Gesundheit und psychosomatische Beschwerden von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse der HBSC-Studie 2009/10-2022, In Journal of Health Monitoring, 9. Jg. Heft 1, S. 7-24.

Reiß, Franziska/Ottová-Jordan, Veronika/Bilz, Ludwig/Moor, Irene/Dadaczynski, Kevin/Helmchen, Ronja Maren/Schierl, Theresa/Sendatzki, Saskia/Rathmann, Katharina/Kaman, Anne/HBSC-Studienverband Deutschland/Ravens-Sieberer, Ulrike (2025): Auswirkungen der Corona-Maßnahmen auf das Leben von Kindern und Jugendlichen: Ergebnisse der bundesweiten HBSC-Studie 2022. In: Journal of Health Monitoring, 10. Jahrgang, Heft 1.

Schneekloth, Ulrich/Albert, Mathias (2024): Jugend und Politik. In: Shell Deutschland Holding (Hrsg.): Jugend 2024 Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt. Weinheim Basel: Beltz, S. 43-100.

Schufa (2024): SCHUFA Jugend-Finanzmonitor: Junge Menschen schauen sorgenvoll in die Zukunft. Wiesbaden, online unter: https://www.schufa.de/newsroom/pressemitteilungen/schufa-jugend-finanzmonitor-junge-menschen-schauen-sorgenvoll-zukunft/ (letzter Aufruf: 18.11.2025).

Simm, Inga/Chabursky, Sophia (2023): Kindliches Wohlbefinden. In Deutsches Jugendinstitut (Hrsg.): AID:A 2023 Blitzlichter. Zentrale Befunde des DJI-Surveys zum Aufwachsen in Deutschland, Bielefeld: wbv Publikation, S.16-17.

Steinmayr, Ricarda (2024): Steinmayr, Ricarda, Miriam Schmitz, Maike Luhmann (2024): Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024? Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

Supke, Max/Hahlweg, Kurt/Job, Ann-Katrin/Schulz, Wolfgang (2025): Long term patterns and risk factors of loneliness in young adults from an 18-Year longitudinal study in Germany. In: Scientific Reports 15. Artikelnr. 24025. https://doi.org/10.1038/s41598-025-08842-1.

Tagesschau (2025): Wen wählten Jüngere und Ältere? Hamburg: Norddeutscher Rundfunk, Online unter: https://www.tagesschau.de/wahl/archiv/2025-02-23-BT-DE/umfrage-alter.shtml (letzter Aufruf: 15.12.2025).

Thomas, Severine (2022): Einsamkeitserfahrungen junger Menschen – nicht nur in Zeiten der Pandemie. In: Soziale Passagen, 14. Jg., Heft 1, S. 97-112. https://doi.org/10.1007/s12592-022-00415-7.

Traus, Anna/Höffken, Katharina/Thomas, Severine/Mangold, Katharina/Schröer, Wolfsgang (2020): Stu.diCo. – Studieren digital in Zeiten von Corona. Erste Ergebnisse der bundesweiten Studie Stu.diCo. Hildesheim: Universitätsverlag Hildesheim.

UNICEF (2025): Kindliches Wohlbefinden in unsicheren Zeiten. Eine Studie des UNICEF-Forschungsinstituts Innoceti. Zusammenfassung der Ergebnisse und Empfehlungen an die deutsche Politik, Berlin: UNICEF Büro.

UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresigh (2025): Innocenti Report Card 19: Child well-being in an unpredictable world. Florenz: UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresigh.

Weigelt, Ina (2023): Vertrauen in politische Institutionen und politikbezogene Zukunftsangst. In Deutsches Jugendinstitut (Hrsg.): AID:A 2023 Blitzlichter. Zentrale Befunde des DJI-Surveys zum Aufwachsen in Deutschland, Bielefeld: wbv Publikation, S.42-45.

WHO – World Health Organization (1946): Constitution oft he World Health Organisation. New York.

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

WHO – World Health Organization (2025a): Child and youth mental health in the WHO European Region: status and actions to strengthen the quality of care. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

WHO – World Health Organization (2025b): From loneliness to social connection - charting a path to healthier societies: report of the WHO Commission on Social Connection. Genf.

Wolfert, Sabine/Quenzel, Gudrun (2024): Jugendliche Lebenswelten: Familie, Partnerschaft, Freundschaften und Freizeit. In: Mathias Albert/Gudrun Quenzel/Frederick de Moll (Hrsg.): 19. Shell Jugendstudie Jugend 2024 Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt, Weinheim Basel: Beltz, S. 131-165.

Yang, Minji/Perez-Rojas, Andres/Miller, Metthew J. (2024): The interplay of friendship stress, social support, and optimism on psychological distress in college students. In: Counselling Psychology Quarterly. https://doi.org/10.1080/09515070.2024.2304299.

Die Studie JuCo V konnte vom Institut für Sozial- und Organisationspädagogik dank einer Förderung durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur geförderten Programms zur Erforschung der Langzeitfolgen der Pandemie im Rahmen des Verbundprojekts JuPaCo durchgeführt werden.

Universität Hildesheim

COVID-19 FORSCHUNGSNETZWERK NIEDERSACHSEN

Gefördert durch:

Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur

Gefördert durch das COVID-19-Forschungsnetzwerk Niedersachsen (COFONI) mit Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums für Wissenschaft und Kultur (14-76403-184)