

# **Aktuelle Forschungsergebnisse zur Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen in der Corona-Pandemie**

**Prof. Dr. phil. Stefanie J. Schmidt**

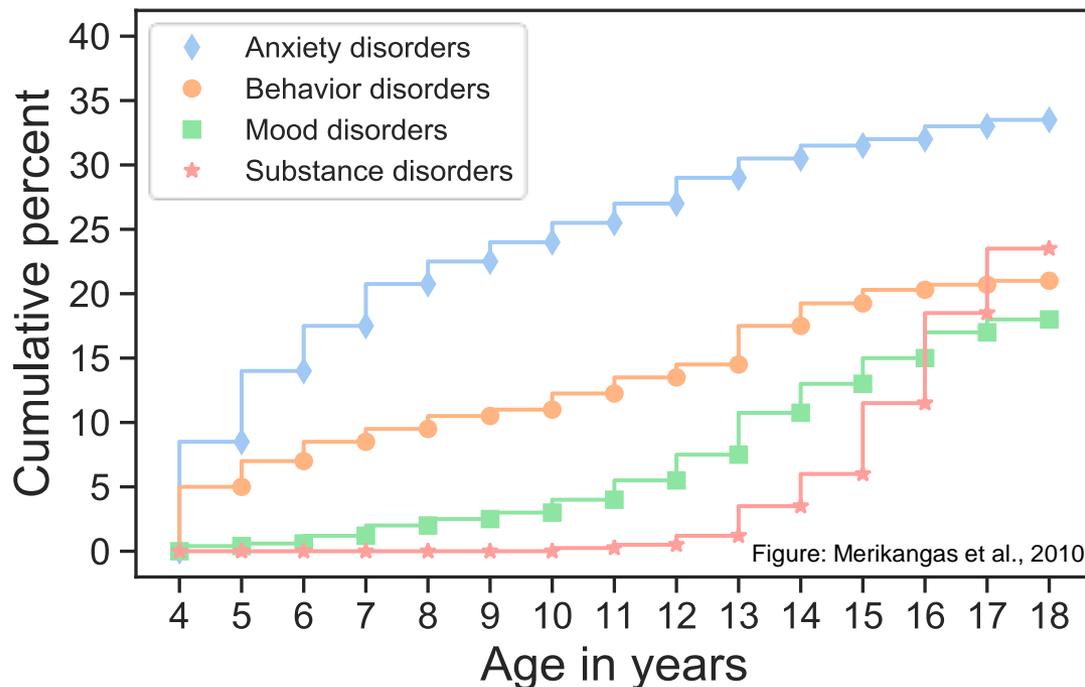
*Professorin für Klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters,  
Universität Bern, Schweiz  
stefanie.schmidt@unibe.ch*

**Fachkonferenz  
„Kinder brauchen mehr / Jugend braucht mehr“  
9. November 2021**

# Hintergrund

## Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen - Beginn

50% Beginn vor dem 14. Lebensjahr  
75% Beginn vor dem 24. Lebensjahr



- **Beginn** der meisten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter
- **60%** der Störungen persistieren
- **Lange Dauer** (> 6 Monate) als bester Prädiktor

# **Herausforderungen für Kinder, Jugendliche und ihre Familien durch COVID-19**

### Herausforderungen der COVID-19 Pandemie für Kinder und Jugendliche:

- **Soziales Netzwerk:** weniger Peer-Kontakte, soziale Isolation
- **Review: Einfluss von sozialer Isolation und Einsamkeit** auf psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
  - **63 Studien**, n=51`576 Teilnehmende
  - Höheres Risiko für **Depressionen und Angststörungen**
  - **Dauer der Einsamkeit** hat stärkeren Einfluss als **Intensität**
  - Psychische Probleme **bis 9 Jahre nach** Isolation vorhanden

### Herausforderungen der COVID-19 Pandemie für Kinder und Jugendliche:

- Herausforderungen im **Familiensystem**
  - Durch **Home-Schooling** und **Distance-Learning**
  - **Zukunftsängste**
  - Distress in **Eltern-Kind Interaktionen**, Crowding, Paar-/Ehekonflikte
  - Höhere Raten an **elterlichem Burnout** und **Kindesmisshandlungen**
  - **Angst um Angehörige**, kein adäquater Trauerprozess möglich

### Herausforderungen der COVID-19 Pandemie für Kinder und Jugendliche:

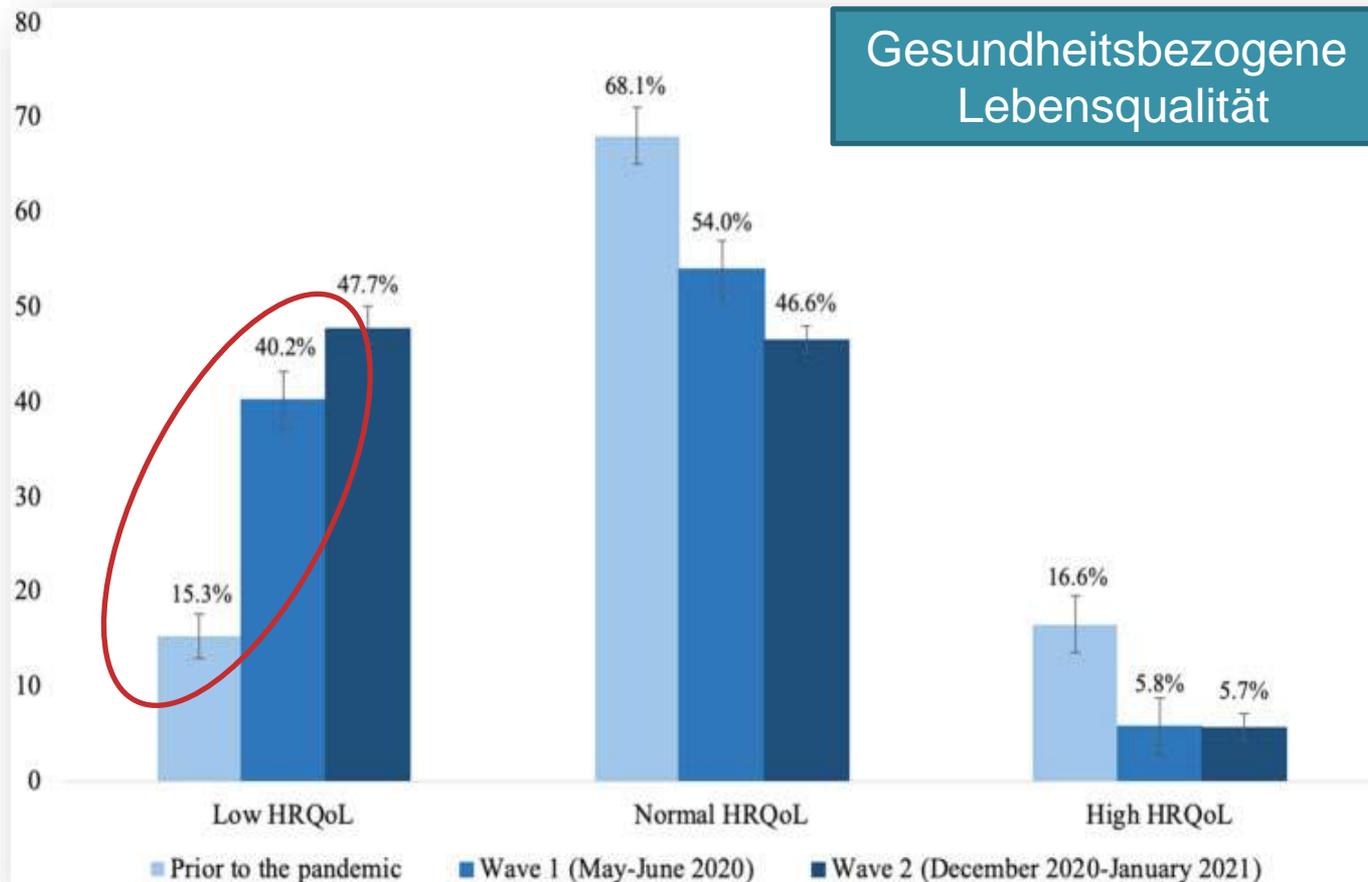
- **Verständnisprobleme** bei kleinen Kindern wegen sich entwickelnder kognitiven Fähigkeiten
  - Veränderungen in der **täglichen Routine**
  - **Komplexe Informationen** zur Pandemie zu verarbeiten
  - Schwierigkeiten, mit den **Sorgen der Eltern** umzugehen

**Studienergebnisse zur psychischen  
Gesundheit von Kindern und Jugendlichen  
in Deutschland**

# Studienergebnisse

## Deutschland – Repräsentative Längsschnitt-Studie (COPSY)

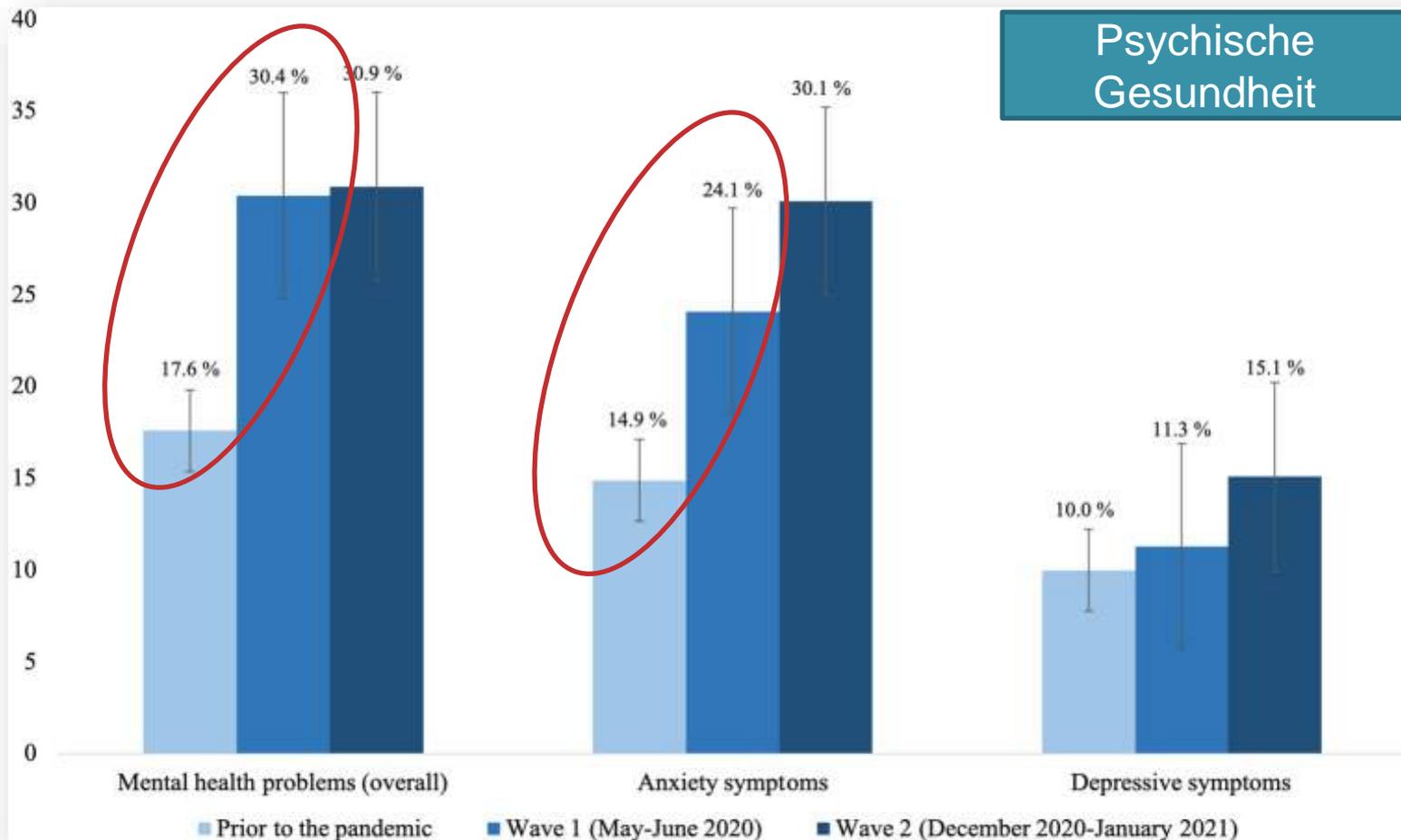
- **1923 Kinder/Jugendliche und ihre Eltern** (7-17 Jahre; M=12.7), 85% Mitmachrate beim Follow-up; 16.0% Migrationshintergrund, 55.7% mittleres Bildungsniveau Eltern
- **2 Erhebungszeitpunkte:** Mai/Juni 2020 und Dezember 2020/Januar 2021



# Studienergebnisse

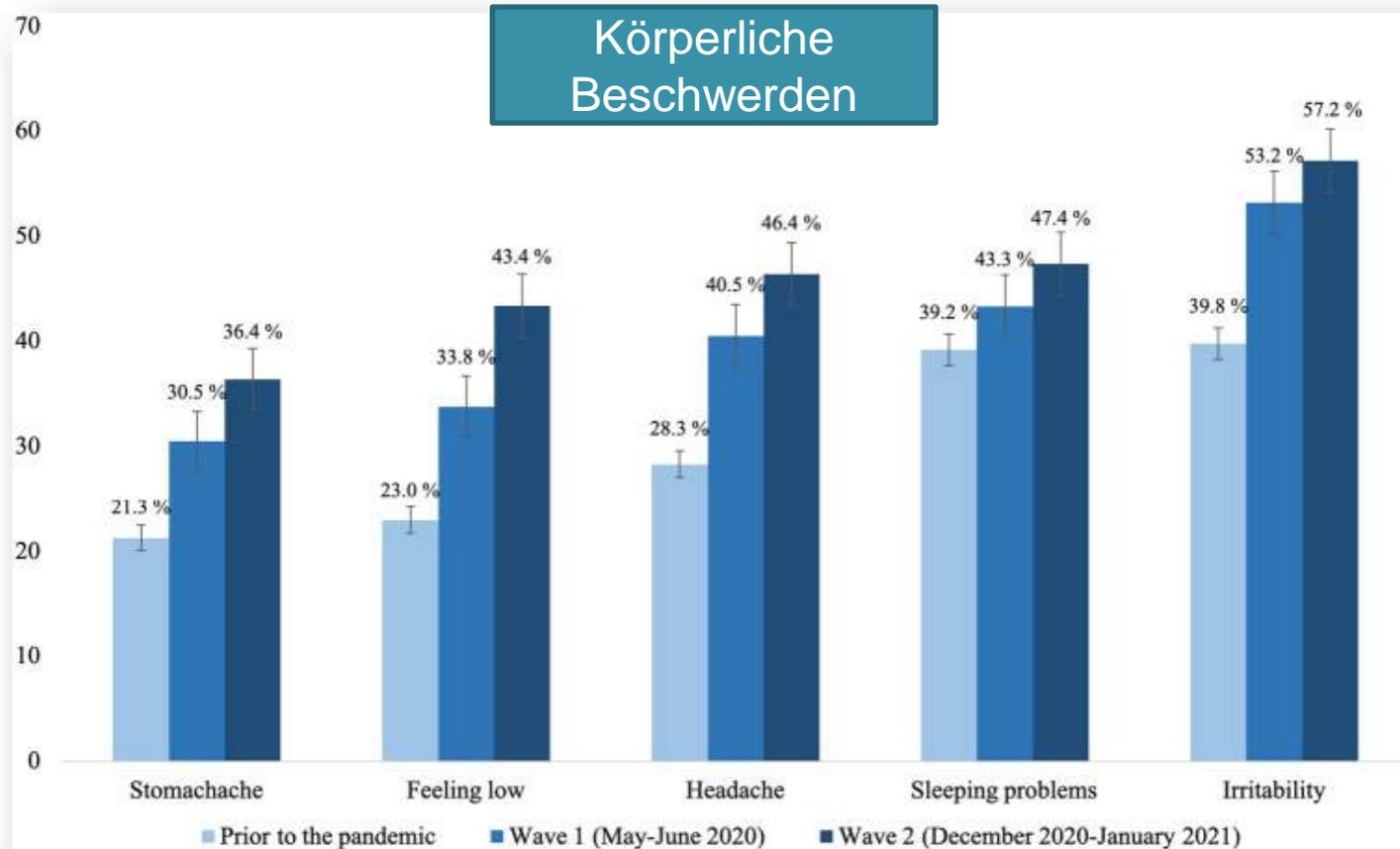
Deutschland – Repräsentative Längsschnitt-Studie (COPSY)

Signifikant **mehr psychische Probleme und Angst** als vor der Pandemie



# Studienergebnisse

Deutschland – Repräsentative Längsschnitt-Studie (COPSY)



# Studienergebnisse

Deutschland – Repräsentative Längsschnitt-Studie (COPSY)

## Soziodemografie:

Alter, Geschlecht, Bildung Eltern,  
Migrationshintergrund

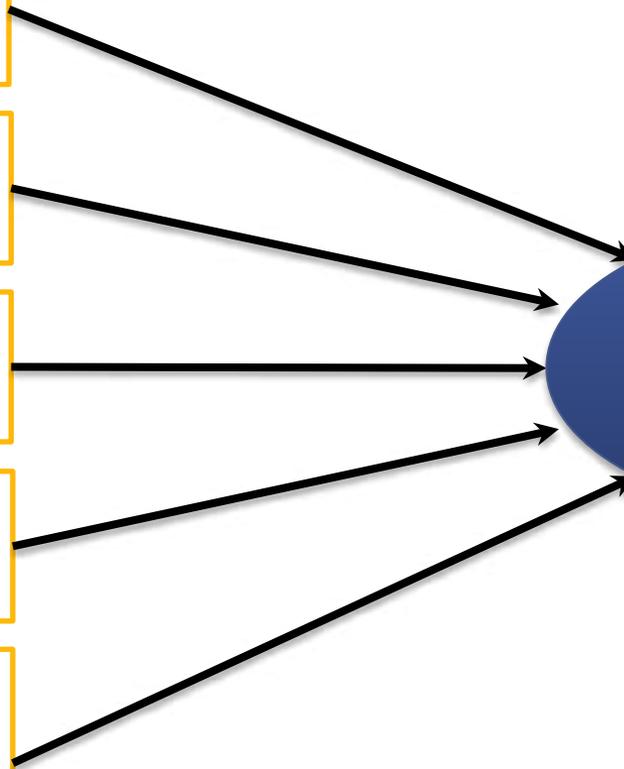
## Familiäre Konflikte

Mehr Wohnfläche,  
Alleinerziehende

Soziale Unterstützung, positives  
Familienklima

Psychische Gesundheit Eltern,  
Belastung durch COVID-19

Lebensqualität und  
psychische  
Probleme



# **Alterseffekte auf psychische Probleme im Kindes- und Jugendalter**

# Studienergebnisse

## Corona-Studie Deutschland, Österreich, Schweiz - Rekrutierung



Universität  
Zürich

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

- **Anonyme Online-Umfrage** (9. April bis 11. Mai 2020), quer- und längsschnittliche Studie (0-3-6-12 Monate)
- **Rekrutierung** via E-Mail, Soziale Medien, Websites und Zeitschriften, Flyer
- **Einschlusskriterien:**
  - Wohnort in **Deutschland, Liechtenstein, Schweiz, Österreich**
  - Elternteil / BetreuerIn eines Kindes zwischen **1-10 Jahren** oder **Jugendliche/r ≥11 Jahre**
  - Genügend gute **Deutschkenntnisse**
  - **Informierte Einwilligung**



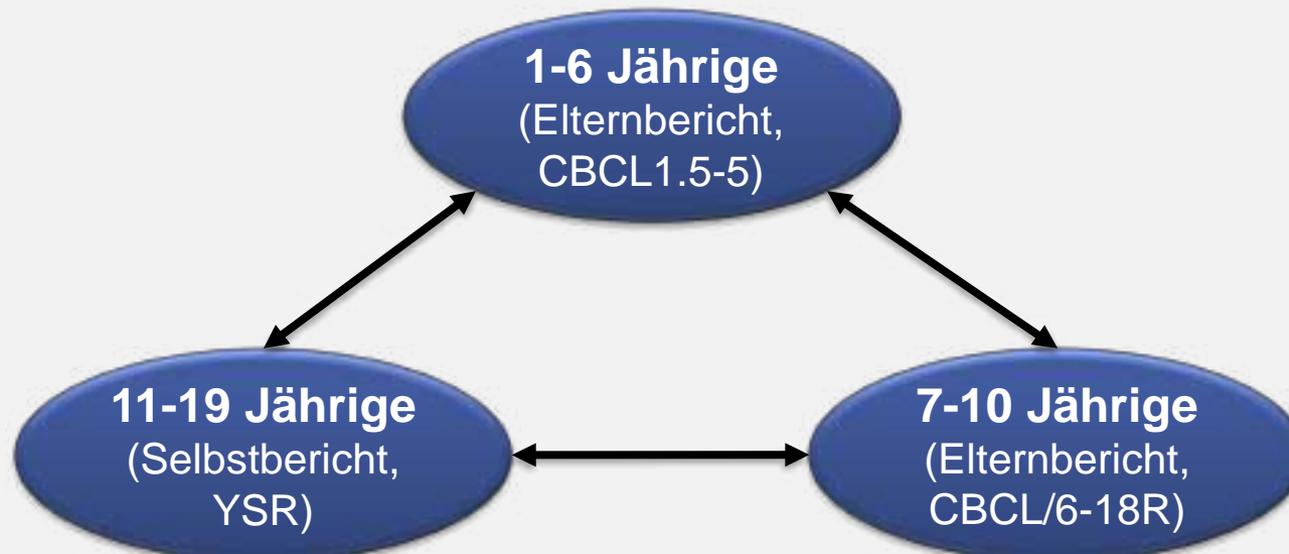
# Studienergebnisse

Corona-Studie Deutschland, Österreich, Schweiz - Konstrukte

## Auswirkungen auf emotionale und verhaltensbezogene Probleme

(Child Behavior Checklist/CBCL und Youth Self Report/YSR)

- Altersgruppen
- Affektiv, Angst und oppositionell-trotzig (1-6J) und Angst/Depression, Rückzug/Depression und Aggressives Verhalten (7-19J)
- Abnahme - Unverändert - Zunahme



# Studienergebnisse

## Corona-Studie Deutschland, Österreich, Schweiz - Stichprobenbeschreibung



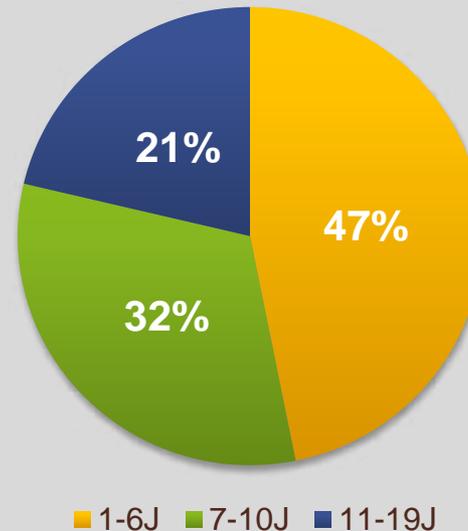
Universität  
Zürich

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

### – 5823 Teilnehmende

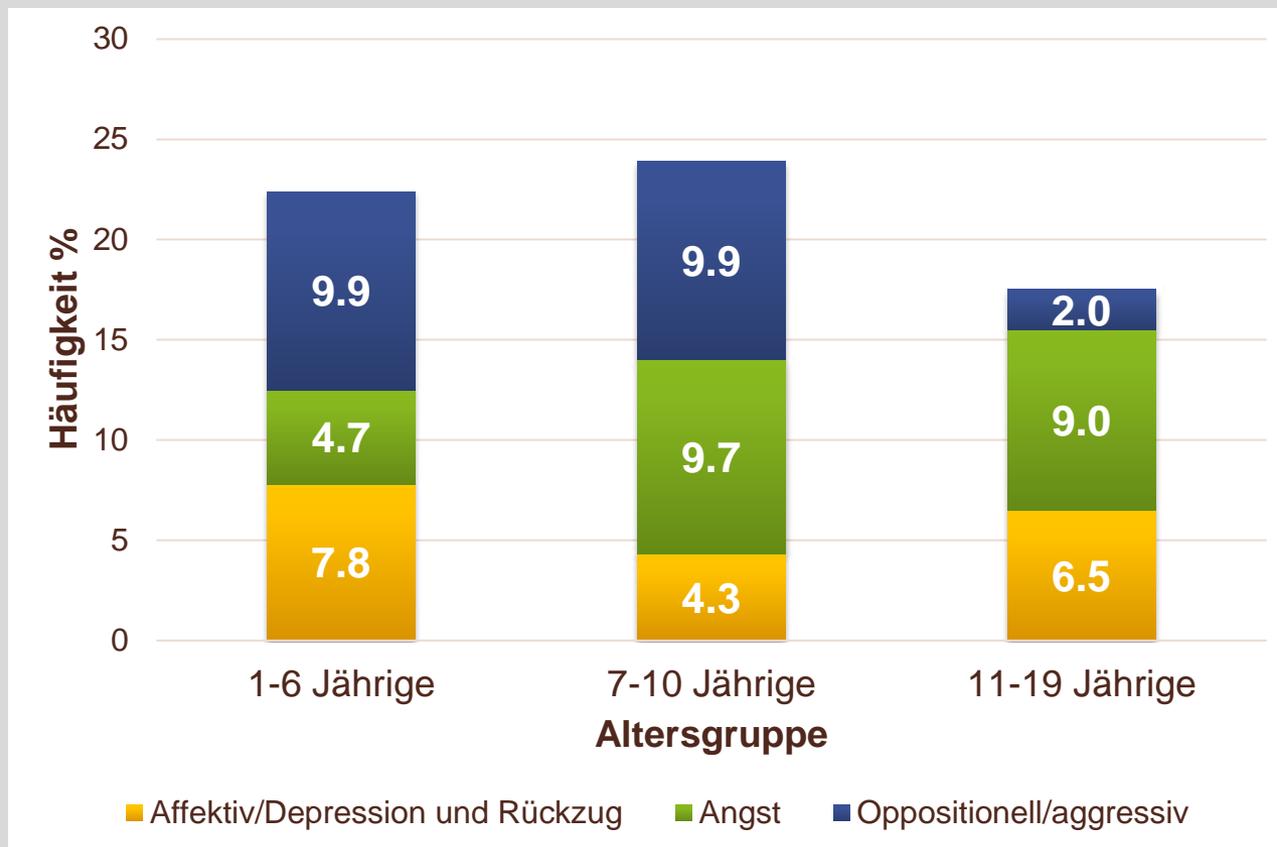
- 52.1% weiblich
- Durchschnittsalter 7.6 Jahre (SD=4.3)
- Zusammenleben mit beiden Eltern: 87.7%
- Bildungsniveau Eltern:
  - Mutter: 44.9% Universität
  - Vater: 39.1% Universität
- Altersverteilung:



# Studienergebnisse

Corona-Studie Deutschland, Österreich, Schweiz – Klinisch-relevant

- Zwischen **2.0% und 9.9%** berichteten emotionale und Verhaltensprobleme über dem klinischen Cut-off ( $T \geq 70$ )



# Studienergebnisse

Corona-Studie Deutschland, Österreich, Schweiz - Veränderung

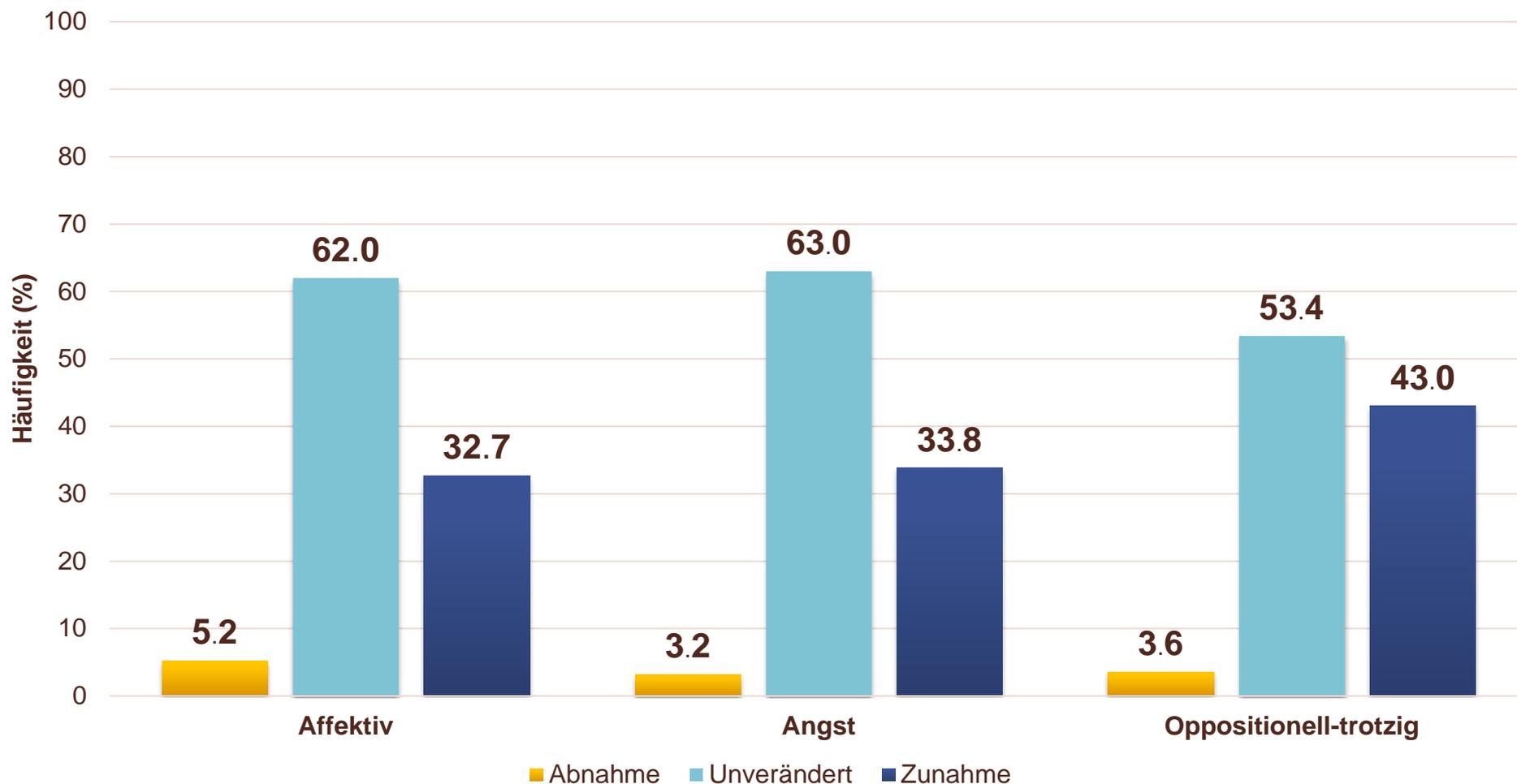


Universität  
Zürich

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

## 1-6 Jährige (N=2726)



# Studienergebnisse

Corona-Studie Deutschland, Österreich, Schweiz - Veränderung

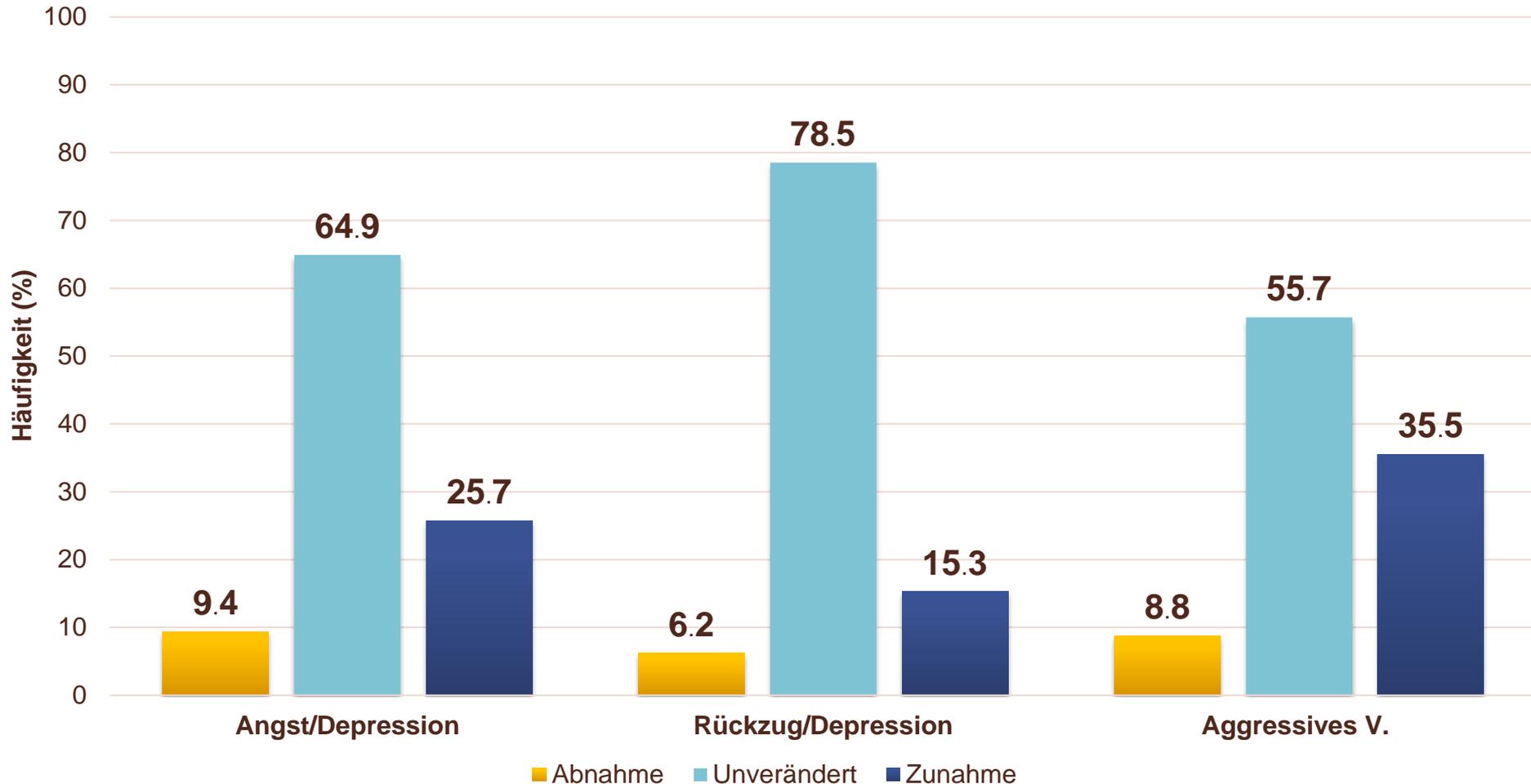


Universität  
Zürich

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

## 7-10 Jährige (N=1854)



# Studienergebnisse

Corona-Studie Deutschland, Österreich, Schweiz - Veränderung

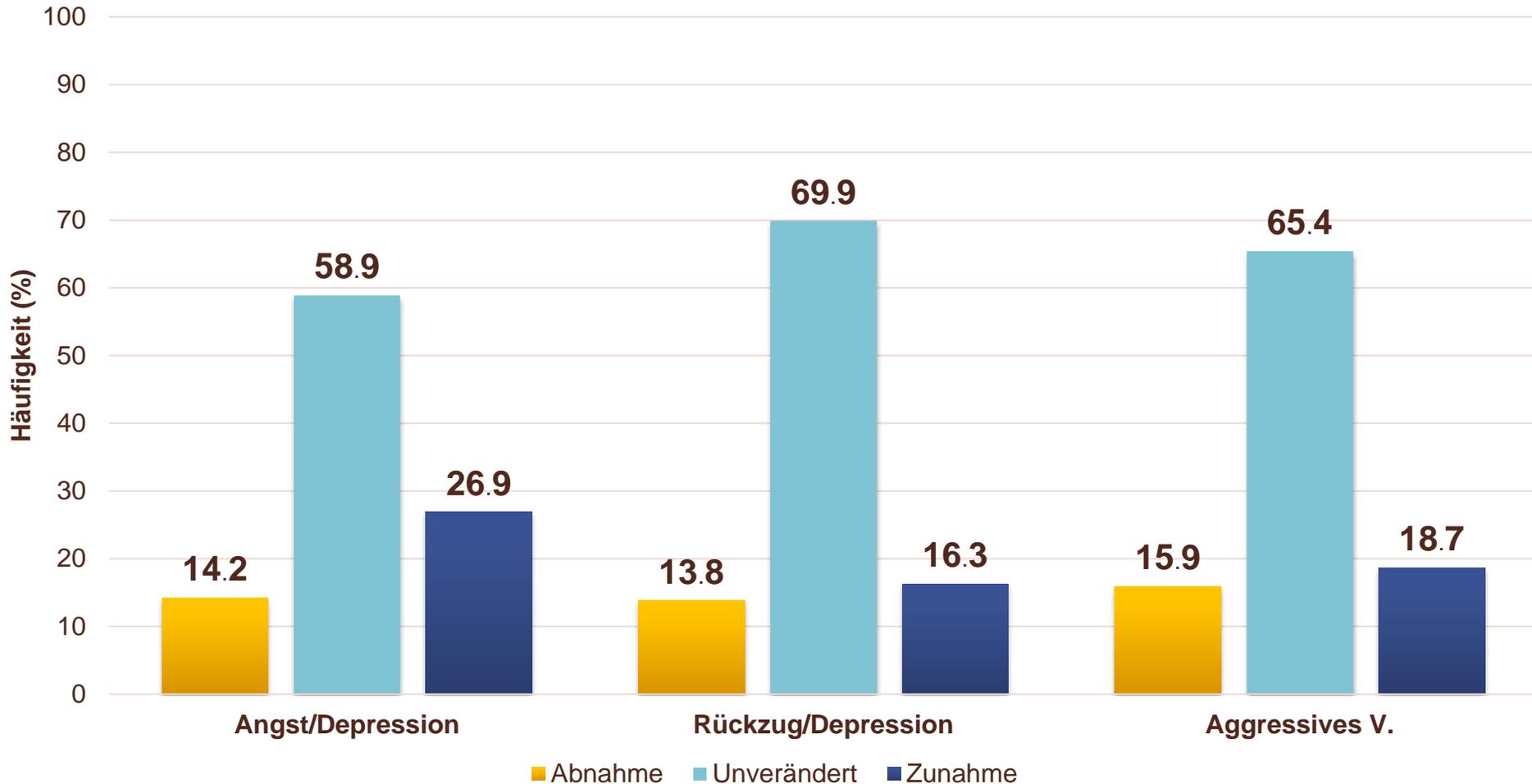


Universität  
Zürich

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

## 11-19 Jährige (N=1243)



# Studienergebnisse

## Corona-Studie Deutschland, Österreich, Schweiz - Alterseffekte

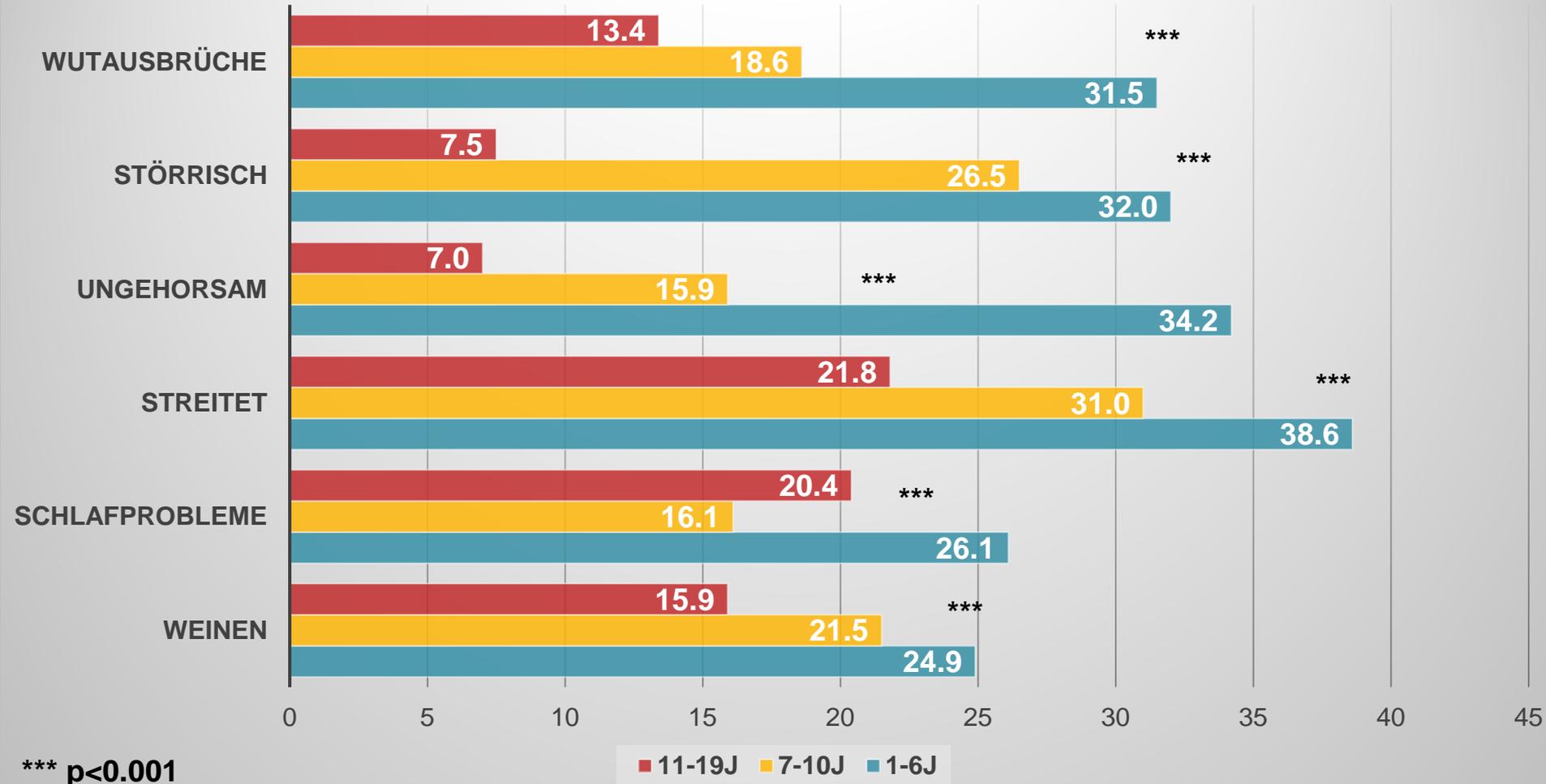


Universität  
Zürich

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

### Grösste Zunahme bei 1-6 Jährigen

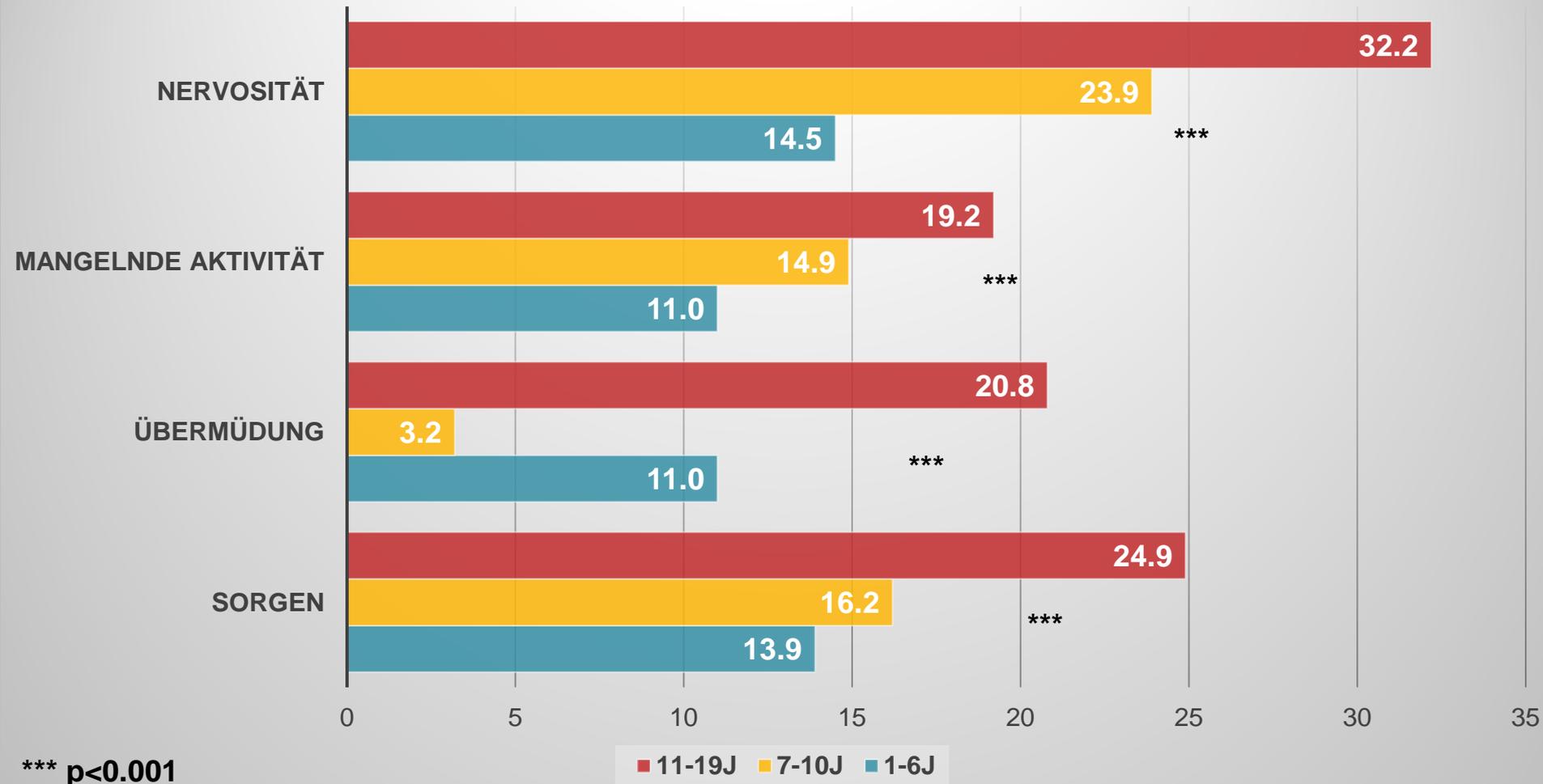


# Studienergebnisse

## Corona-Studie Deutschland, Österreich, Schweiz - Alterseffekte



### Grösste Zunahme bei 11-19 Jährigen



# Studienergebnisse

## Corona-Studie Deutschland, Österreich, Schweiz - Alterseffekte



### Veränderungen seit Corona pro Altersgruppe

CBCL / YSR item	1-3 Jahre (N=1043)			4-6 Jahre (N=1683)			7-8 Jahre (N=955)			9-10 Jahre (N=899)			11-13 Jahre (N=478)			14-16 Jahre (N=542)			17-19 Jahre (N=223)		
	<	=	>	<	=	>	<	=	>	<	=	>	<	=	>	<	=	>	<	=	>
	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)	No. (%)
<b>Affektive Probleme</b>																					
Weint viel <sup>13, 14, 14</sup>	37 (3.5)	756 (72.5)	<b>250</b> ( <b>24.0</b> )	97 (5.8)	1157 (68.7)	<b>429</b> ( <b>25.5</b> )	47 (4.9)	685 (71.7)	<b>223</b> ( <b>23.4</b> )	45 (5.0)	678 (75.4)	176 (19.6)	53 (11.1)	364 (76.2)	61 (12.8)	62 (11.4)	392 (72.3)	88 (16.2)	19 (8.5)	155 (69.5)	<b>49</b> ( <b>22.0</b> )
Schlafprobleme <sup>38, 100, 100</sup>	46 (4.4)	736 (70.6)	<b>261</b> ( <b>25.0</b> )	68 (4.0)	1164 (69.2)	<b>451</b> ( <b>26.8</b> )	51 (5.3)	722 (75.6)	182 (19.1)	51 (5.7)	731 (81.3)	117 (13.0)	37 (7.7)	370 (77.4)	71 (14.9)	51 (9.4)	377 (69.6)	<b>114</b> ( <b>21.0</b> )	14 (6.3)	140 (62.8)	<b>69</b> ( <b>30.9</b> )
Schaut traurig aus <sup>43, NA, NA</sup>	37 (3.5)	858 (82.3)	148 (14.2)	82 (4.9)	1313 (78.0)	288 (17.1)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
Immer müde <sup>50, 54, 54</sup>	60 (5.8)	861 (82.6)	122 (11.7)	111 (6.6)	1393 (82.8)	179 (10.6)	69 (7.2)	808 (84.6)	78 (8.2)	36 (4.0)	840 (93.4)	23 (2.6)	45 (9.4)	370 (77.4)	63 (13.2)	76 (14.0)	331 (61.1)	<b>135</b> ( <b>24.9</b> )	26 (11.7)	137 (61.4)	<b>60</b> ( <b>26.9</b> )
Wenig Freude <sup>5, 5</sup>	38 (3.6)	939 (90.0)	66 (6.3)	70 (4.2)	1458 (86.6)	155 (9.2)	58 (6.1)	800 (83.8)	97 (10.2)	42 (4.7)	764 (85.0)	93 (10.3)	53 (11.1)	389 (81.4)	36 (7.5)	60 (11.1)	399 (73.6)	83 (15.3)	19 (8.5)	169 (75.8)	35 (15.7)
Schläft wenig <sup>74, NA, NA</sup>	51 (4.9)	861 (82.6)	131 (12.6)	58 (3.4)	1445 (85.9)	180 (10.7)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
Zu wenig Energie <sup>89, 102, 102</sup>	50 (4.8)	901 (86.4)	92 (8.8)	76 (4.5)	1399 (83.1)	208 (12.4)	48 (5.0)	774 (81.0)	133 (13.9)	42 (4.7)	713 (79.3)	144 (16.0)	56 (11.7)	370 (77.4)	52 (10.9)	72 (13.3)	351 (64.8)	<b>119</b> ( <b>22.0</b> )	27 (12.1)	128 (57.4)	<b>68</b> ( <b>30.5</b> )
Traurig <sup>90, 103, 103</sup>	32 (3.1)	835 (80.1)	176 (16.9)	66 (3.9)	1224 (72.7)	<b>393</b> ( <b>23.4</b> )	52 (5.4)	717 (75.1)	186 (19.5)	48 (5.3)	673 (74.9)	178 (19.8)	44 (9.2)	371 (77.6)	63 (13.2)	53 (9.8)	370 (68.3)	<b>119</b> ( <b>22.0</b> )	15 (6.7)	147 (65.9)	<b>61</b> ( <b>27.4</b> )

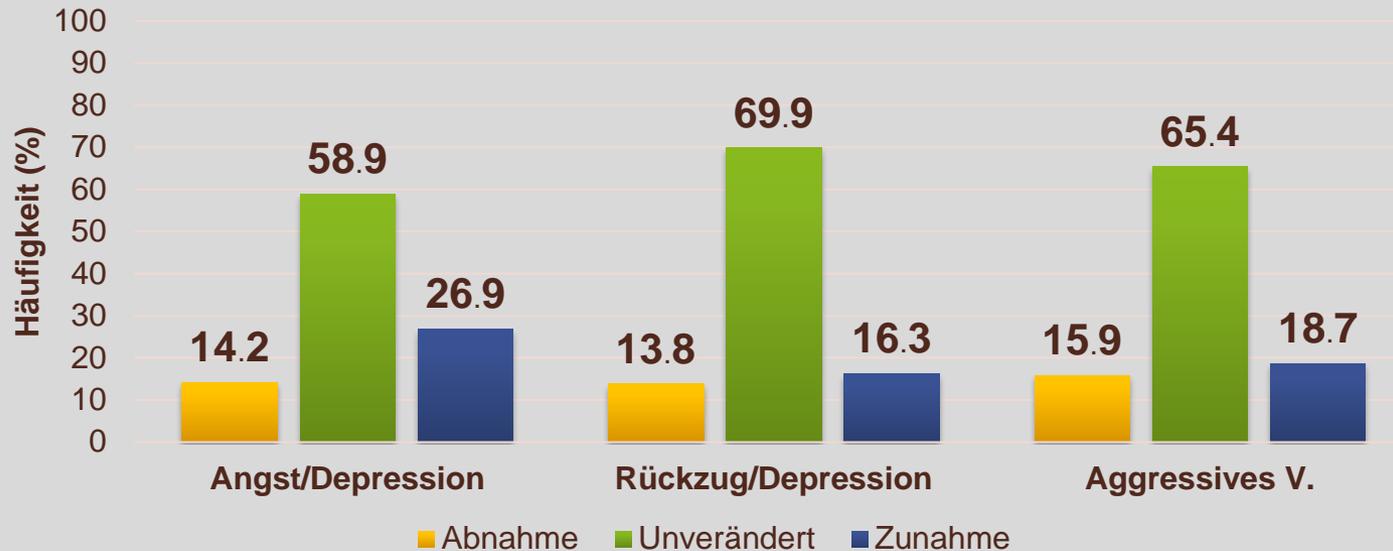
# Studienergebnisse

## Corona-Studie Deutschland, Österreich, Schweiz - Alterseffekte



- **Schulkinder (7-10J):** Grösste Zunahme im Bereich der Ängste, sonst nur moderate Zunahme
- **Jugendliche (11-19J):** Grösste Abnahme in fast allen Bereichen

### 11-19 Jährige (N=1243)



# Studienergebnisse

## Corona-Studie Deutschland, Österreich, Schweiz - Einflussfaktoren



**Alter**

↑ Depr., oppos V. (1-6J) & Rückzug/Depr. (7-10J)

**Geschlecht**

↑ Oppos. und aggressives Verhalten (1-10J)

**Wohnen mit beiden Eltern**

↑ Alle Probleme (1-6J) und Depression/Angst (7-10J)

**Bildungsniveau Eltern**

↑ Angst (1-6J) und Angst/Depression/Rückzug (7-10J)

**Kind war in Psychotherapie**

↓ Angst/Depr./Rückzug (7-10J), ↑ Angst/Depr. (11-19J)

**Kind hat physische Krankheit**

-

**Lebensereignisse**

-

**COVID-19 Exposition**

↓ Rückzug/Depr. und aggressives Verhalten (11-19J)

**Bewertung COVID-19**

↑ Alle Probleme (1-19J)

**Emotionsregulation/Coping**

Rückzug/Depr. und Depr./Angst

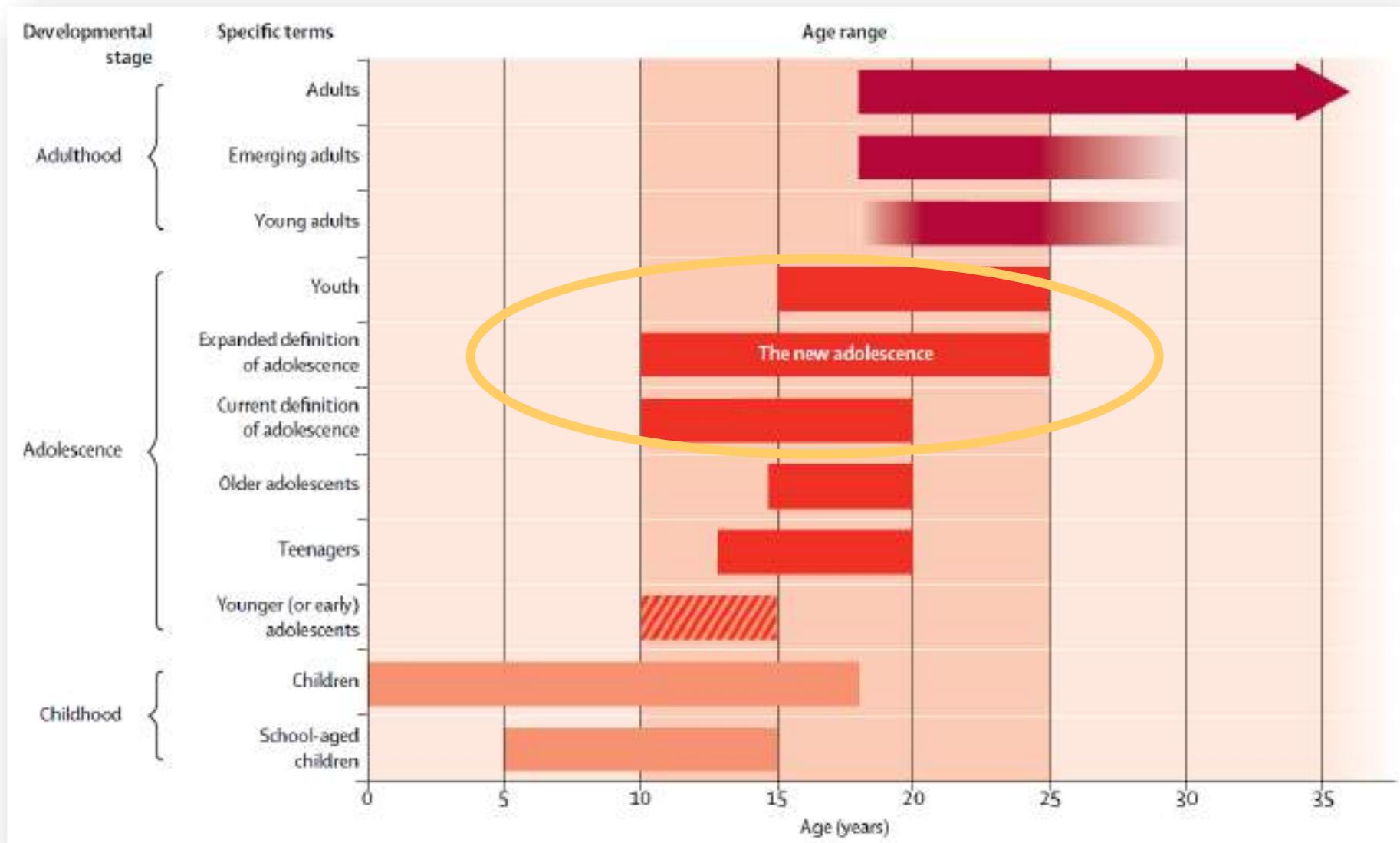
**Psychische Gesundheit Eltern**

↑ Alle Probleme (1-10J)

# **Aktuelle Studienergebnisse zur psychischen Gesundheit in der Adoleszenz**

# Hintergrund Lebensspannenperspektive

## Repräsentative Querschnitt-Studie in der Schweiz (CORABE-Studie)

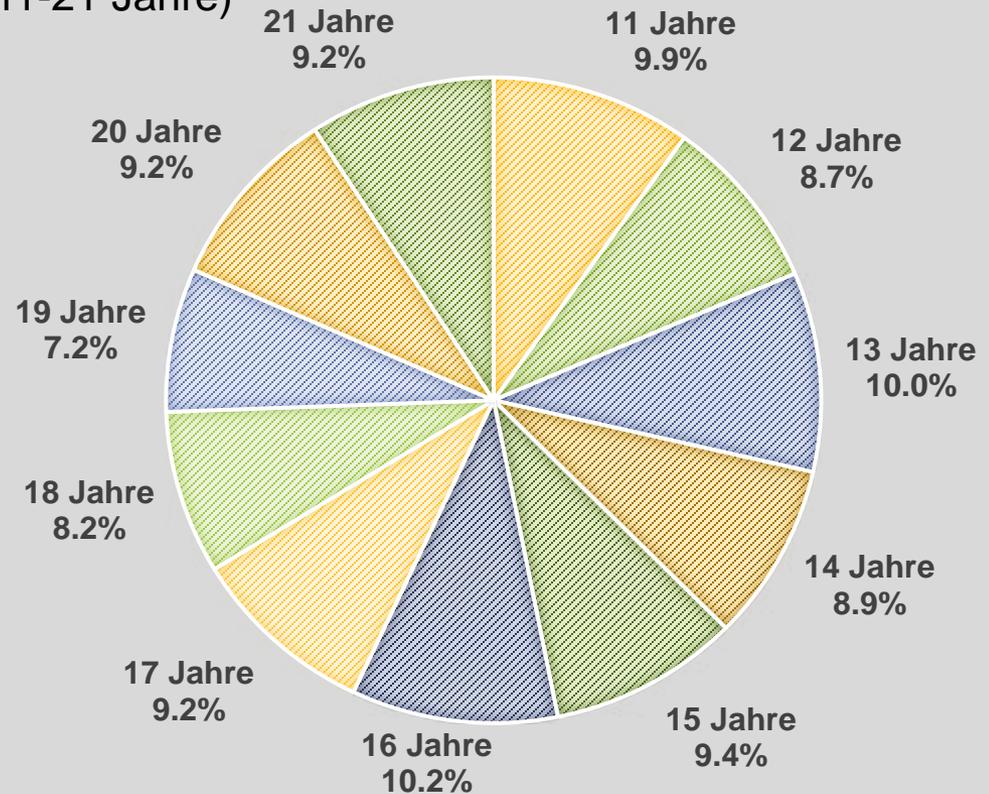


# Studienergebnisse

Repräsentative Querschnitt-Studie in der Schweiz (CORABE-Studie)

## 3579 Teilnehmende

- Mai-Juli 2021
- 62.1% weiblich
- Durchschnittsalter 15.9 Jahre (11-21 Jahre)
- Altersverteilung:



# Studienergebnisse

Repräsentative Querschnitt-Studie in der Schweiz (CORABE-Studie)

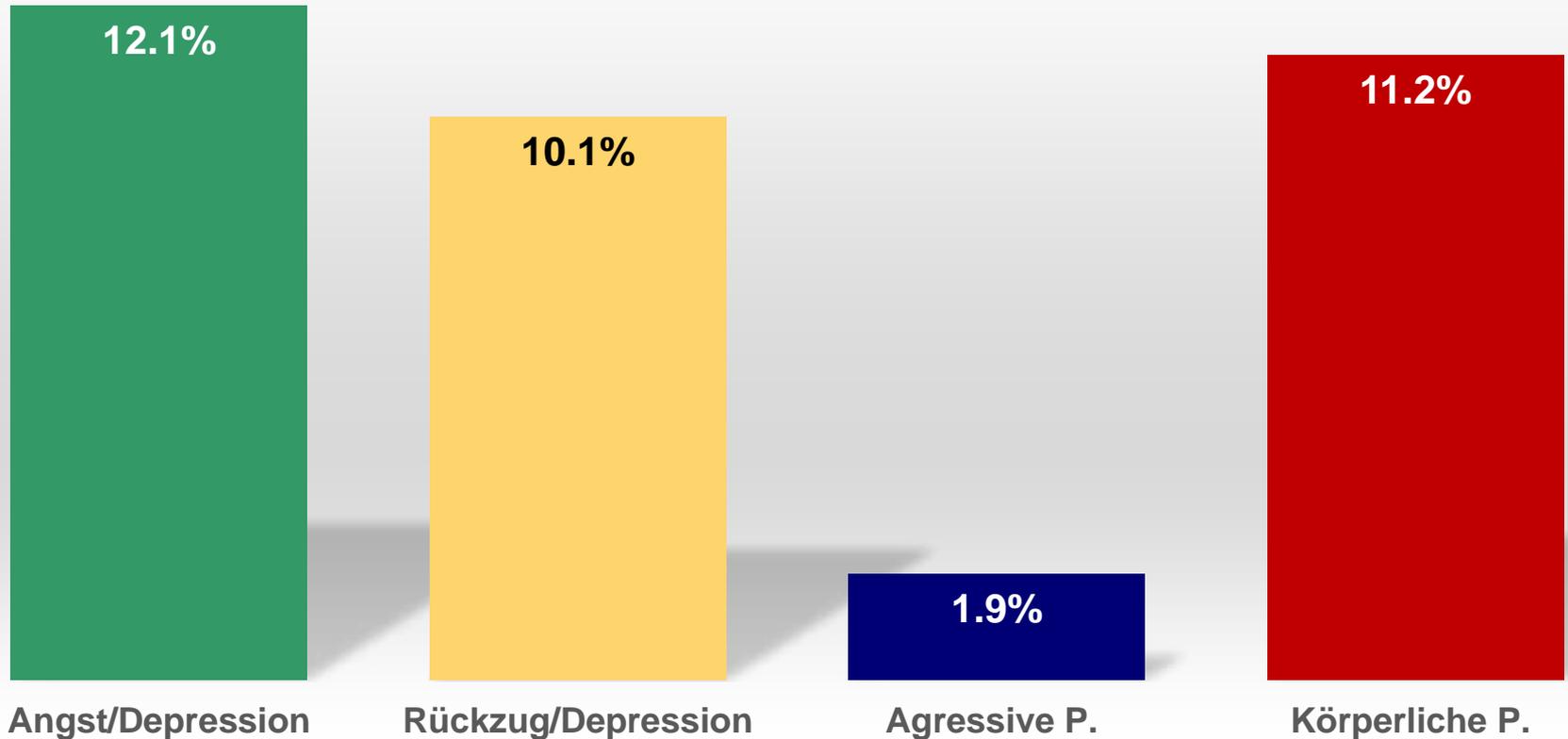
## 3579 Teilnehmende - Risikofaktoren

- Eltern getrennt oder geschieden: 20.7%
- Aktuell wegen psychischer Probleme in Behandlung: 9.7%
- Chronische körperliche Krankheit vor Corona: 8.8%
- Kritische Lebensereignisse:
  - **Mind. 1 Lebensereignis** in den letzten 6 Monaten: 27.7%
  - 11.3% Umzug
  - 14.1% Deutliche Veränderung der finanziellen Situation der Familie
  - 16.1% Ernsthafte Krankheit/Unfall eines Familienmitglieds
  - 17.6% Stellenwechsel
  - 17.8% Todesfall in der Familie oder im engeren Bekanntenkreis

# Studienergebnisse

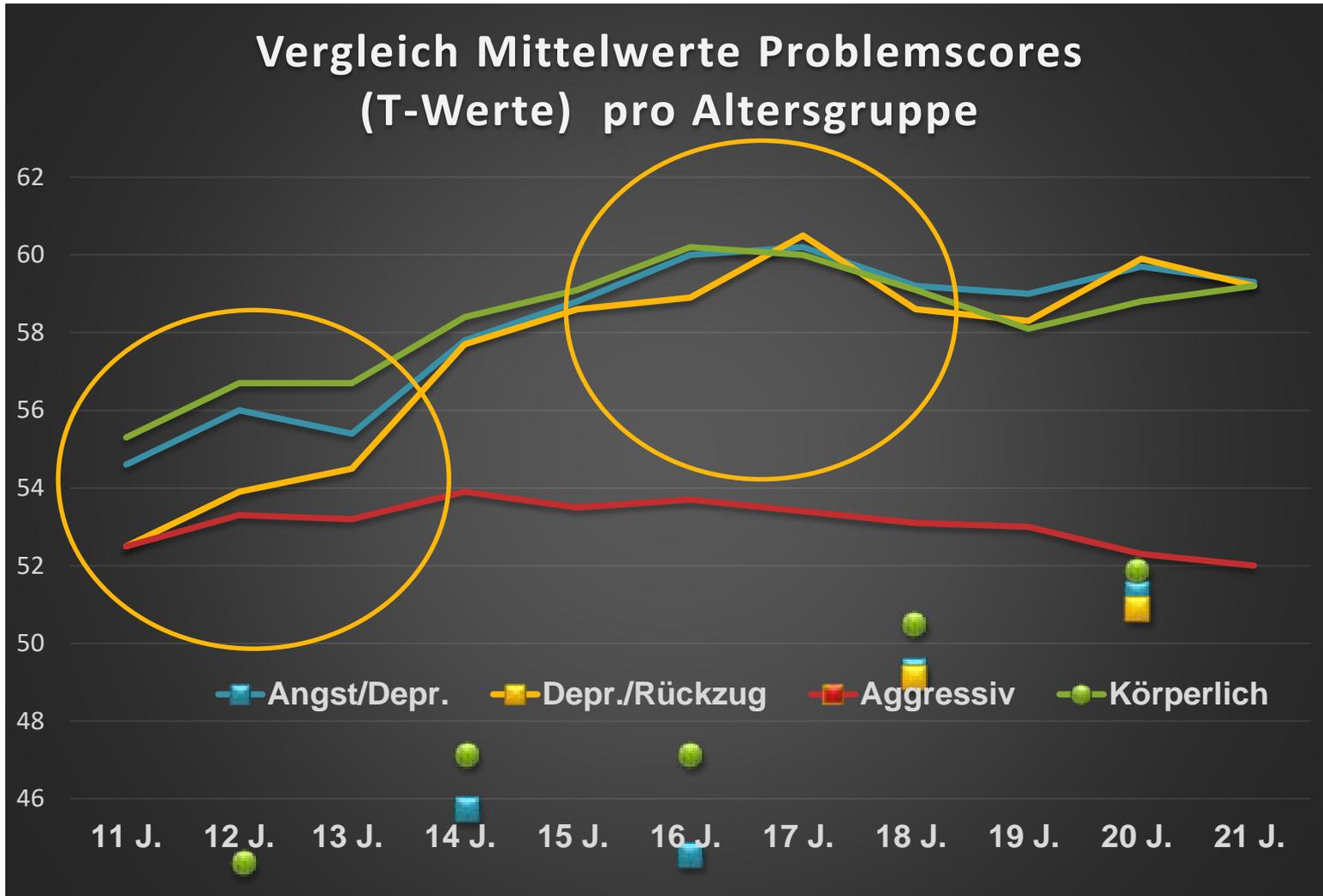
Repräsentative Querschnitt-Studie in der Schweiz (CORABE-Studie)

## Häufigkeit in Prozent, %



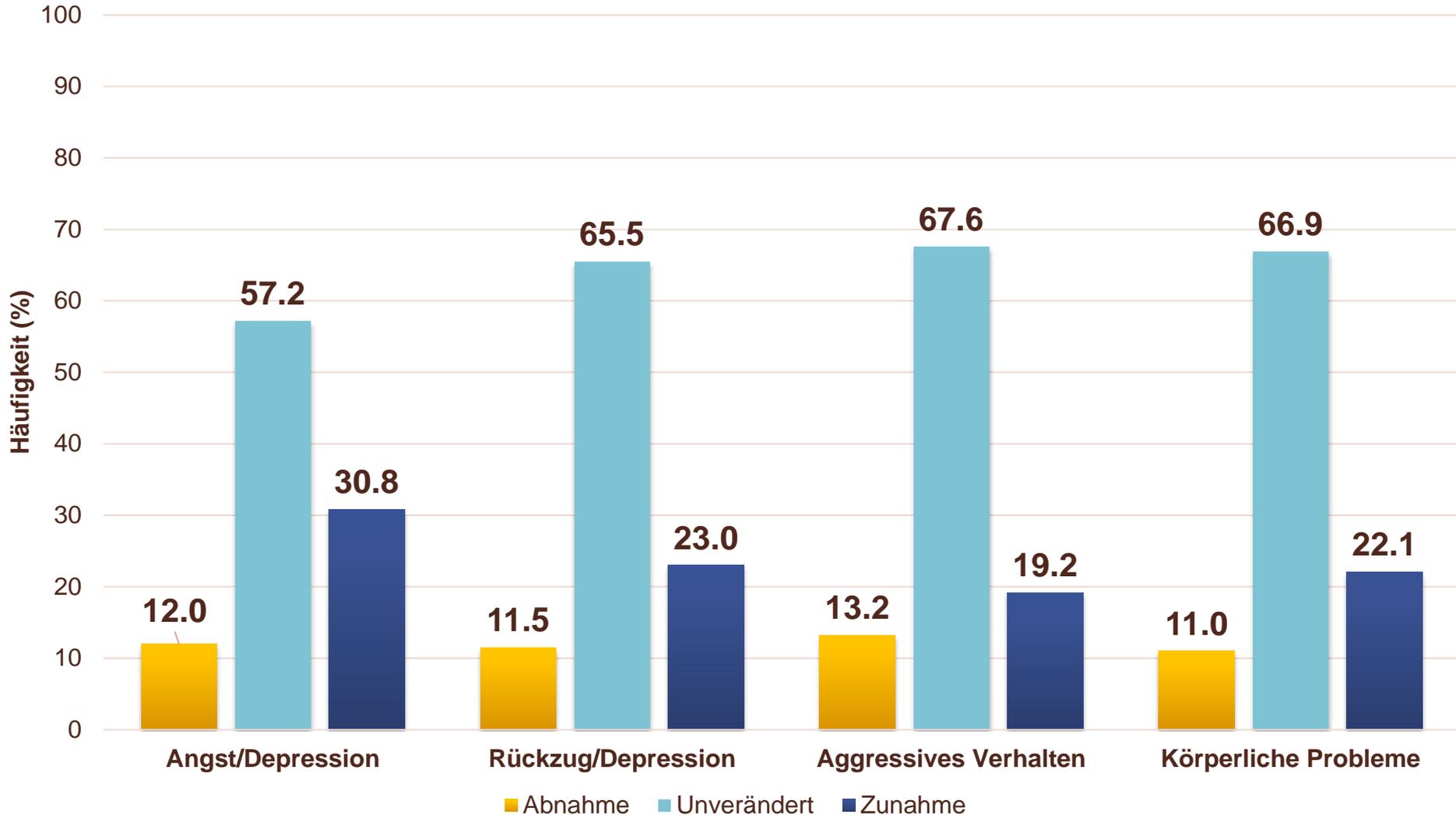
# Studienergebnisse

## CORABE-Studie - Alterseffekte



# Studienergebnisse

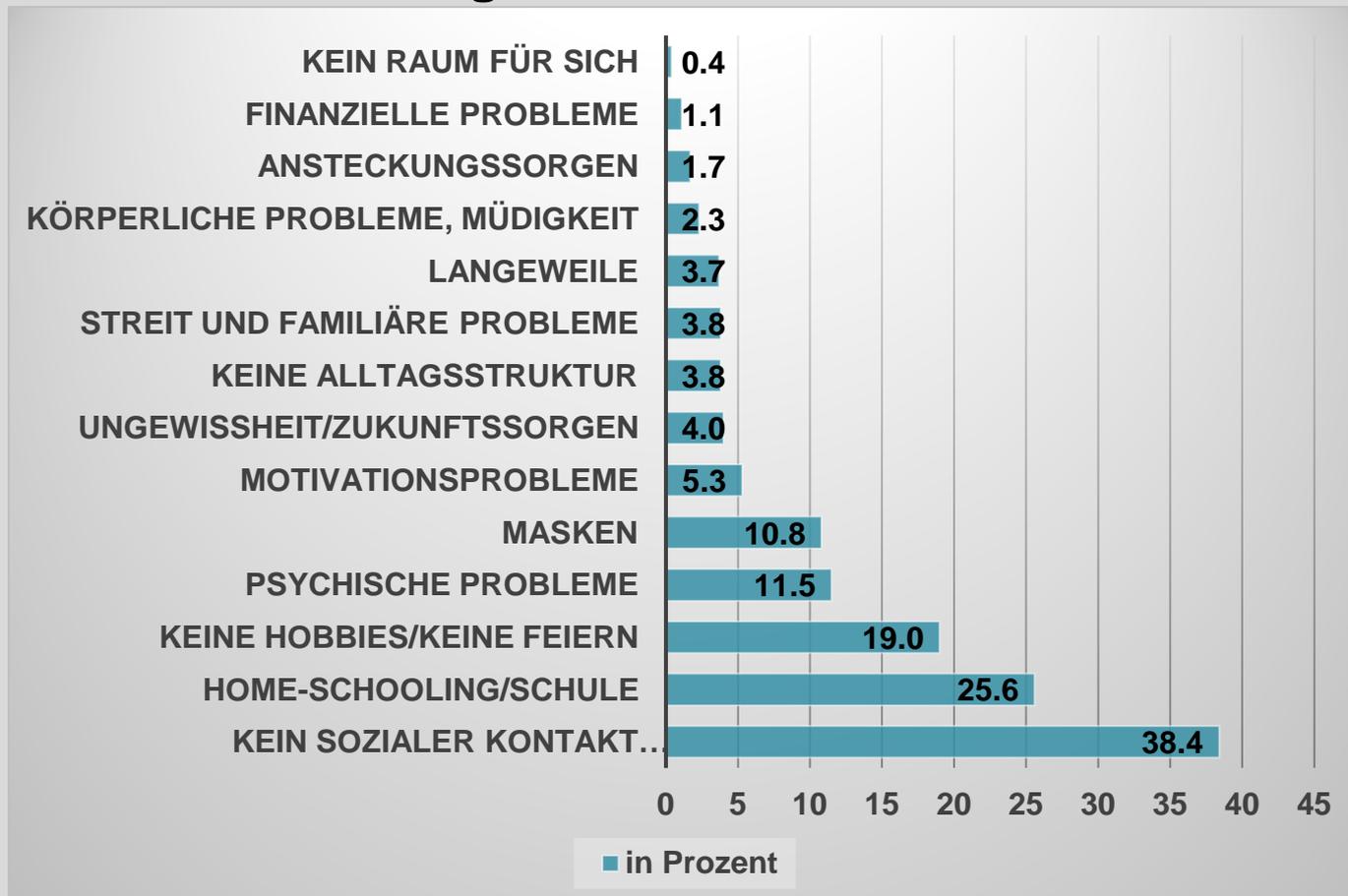
Repräsentative Querschnitt-Studie in der Schweiz (CORABE-Studie)



# Studienergebnisse

Repräsentative Querschnitt-Studie in der Schweiz (CORABE-Studie)

## Welches sind bzw. waren Deine drei grössten Probleme oder Herausforderungen während der Corona-Pandemie?



# **Integration mit anderen Studienbefunden und Implikationen**

# Ergebnisse

## Internationale Studien - Zusammenfassung

- **Systematische Übersichtsarbeit, k=61 Studien** (n=54`999 Kinder und Jugendliche, 1-19 Jahre, M=11.3 Jahre, 49.7% weiblich)
- **5 Kontinente:** Europa (57.4%), Asien (36.1%), Australien, Nord-/Südamerika (je 1.6%)
- **73.8%** Querschnittstudien
- Meist **nur** Bericht von Eltern oder Kindern

- **Angstsymptome:**
  - 1.8-49.5% Angstsymptome
  - 3.4% starke Angstsymptome
  - 3.2% PTSD-Diagnose
- **Risikofaktoren:**
  - Mangel an Routinen
  - weibliches Geschlecht
  - Adoleszenz
  - übermäßig viele Informationen zu COVID-19
  - Frühere psychische Probleme
  - übermäßiger Medienkonsum zu COVID-19
  - Autismus

# Ergebnisse

## Internationale Studien - Zusammenfassung

### ➤ **Depression:**

- 2.2-63.8%
- Zunahme schwerer depressiver Symptome von 10 auf 27%
- 59.6% Zunahme an Grübeln
- Zunahme Suizidalität und NSSV

### ➤ **Risikofaktoren:**

- weibliches Geschlecht
- Adoleszenz
- Exposition und Arbeitende im Gesundheitswesen

### ➤ **Schutzfaktoren:** Eltern-Kind Kommunikation (Angst und Depression)

### ➤ **ADHS-Symptome:** Konzentrationsprobleme (55.9%-76.6%), Zunahme Hyperaktivität und Unkonzentriertheit

### ➤ **Risikofaktoren:** Schlafprobleme, männliches Geschlecht, elterlicher Stress, Kindesalter

# Ergebnisse

## Internationale Studien - Zusammenfassung

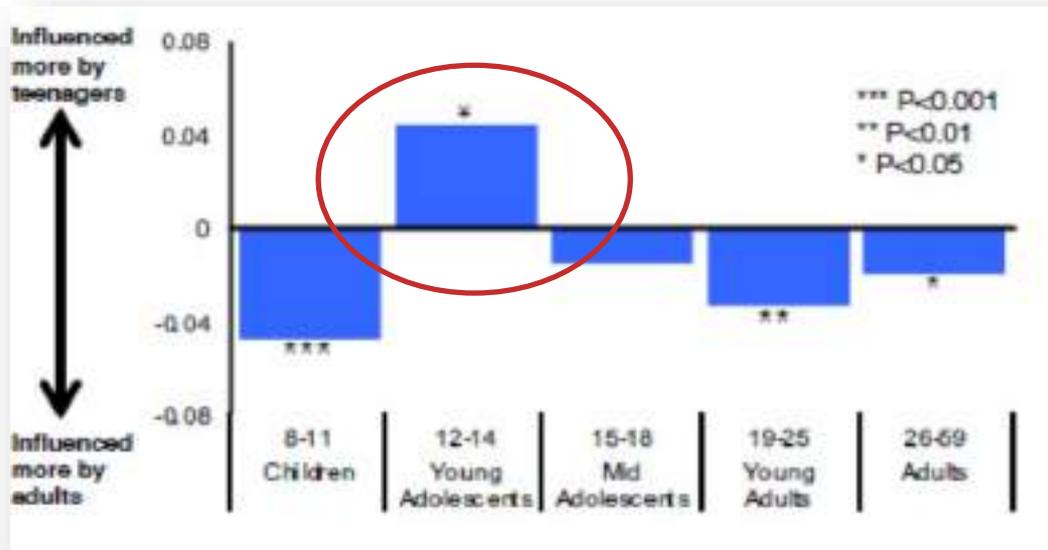
- **Schlafstörungen:** 20.0% (Kinder) und 55.6% (Adoleszente), Zunahme an Schlafstörungen und Parasomnien, spätere Bettgehzeiten und längere Schlafdauer
  - **Zunahme an Screentime**, Mangel an physischer Aktivität, ungesundes Essverhalten, Gewichtszunahme
- 
- **Längsschnittliche Studien:** Zunahme an Angst und Depression im Vgl. zu vor dem Lockdown; Zunahme, wenn zu viel Medienkonsum
  - **41.0%** Erneute Symptome einer **Essstörung**, v.a. bei Adoleszenten

# **Integration mit anderen Studienbefunden und Herausforderungen**

Alterseffekte

# Diskussion

## Integration mit anderen Studienbefunden - Alterseffekte



**Sozialer Einfluss auf Risikowahrnehmung** ist bei jüngeren Adoleszenten am Grössten (n = 563 Personen, 8-59 Jahre)



# **Integration mit anderen Studienbefunden und Herausforderungen**

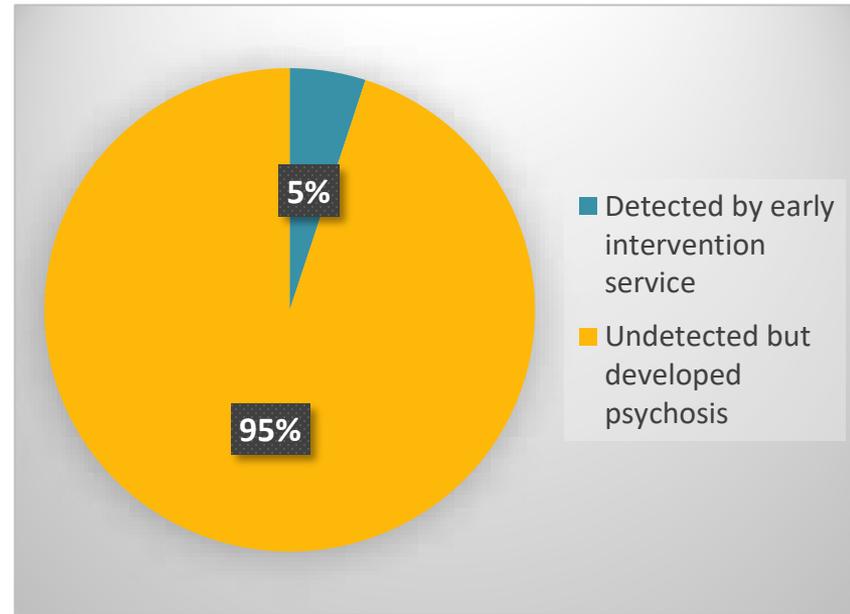
Hilfesuchverhalten

# Diskussion

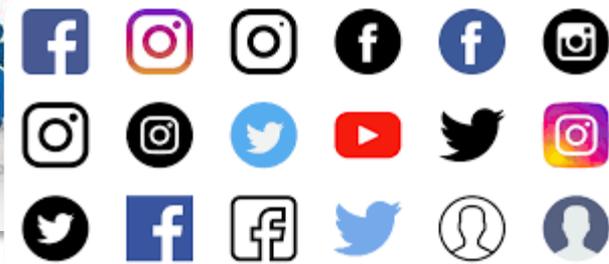
## Integration mit anderen Studienbefunden - Hilfesuche

### Früherkennungszentren

- Hilfe **aktiv** suchen
- **Face-to-face** Interventionen



### Allgemeinbevölkerung



# Diskussion

## Integration mit anderen Studienbefunden – Online-Ansätze

### SOPHIE

Online-Programm zur  
Behandlung und Prävention  
von sozialen Ängsten bei  
Jugendlichen

<https://selfhelp.psy.unibe.ch/sophie/homepage>

### 8 Module

1. Einführung
2. Entstehung sozialer Ängste
3. Automatische Gedanken
4. Selbstbild
5. Selbstaufmerksamkeit
6. Wirklichkeitstest I
7. Wirklichkeitstest II
8. Abschluss

The screenshot displays the Sophie program interface. At the top, there are two character avatars: a male character named Leon and a female character named Sophie. Below them is a grid of 8 modules, each with an icon, a title, a brief description, and a blue button labeled 'Modul X'. The modules are:

- Modul 1: Einführung** (Introduction): Icon of Sophie with a play button. Description: 'In 1. Modul erfährst du, wie das Online-Programm funktioniert und worum es dabei geht.'
- Modul 2: Entstehung sozialer Ängste** (Origin of social anxiety): Icon of Leon at a desk. Description: 'In 2. Modul geht es darum, wie soziale Ängste entstehen und, wieso sie bestehen bleiben.'
- Modul 3: Automatische Gedanken** (Automatic thoughts): Icon of Sophie with thought bubbles. Description: 'In 3. Modul lernst du, wie du schlechte automatische Gedanken erkennen und verändern kannst.'
- Modul 4: Dein Selbstbild** (Your self-image): Icon of Leon with a mirror. Description: 'In 4. Modul befasst sich die Frage, wie du dich selbst siehst und wie du mehr Selbstvertrauen haben kannst.'
- Modul 5: Selbstaufmerksamkeit** (Self-attention): Icon of Leon meditating. Description: 'In 5. Modul lernst du, deinen Ängsten nicht so viel Aufmerksamkeit zu schenken.'
- Modul 6: Wirklichkeitstest I** (Reality test I): Icon of Sophie with a plant. Description: 'Man geht es in 6. Modul darum, das lässige Verhalten in deinem Alltag auszuprobieren.'
- Modul 7: Wirklichkeitstest II** (Reality test II): Icon of Leon with a ladder. Description: 'In 7. Modul erfährst du, wie man mit möglichen Schwierigkeiten bei den Wirklichkeitstests umgehen kann.'
- Modul 8: Abschluss** (Conclusion): Icon of Leon and Sophie celebrating. Description: 'Im letzten Modul fasst man sich gemeinsam zusammen, was die Arbeit geschafft hat.'

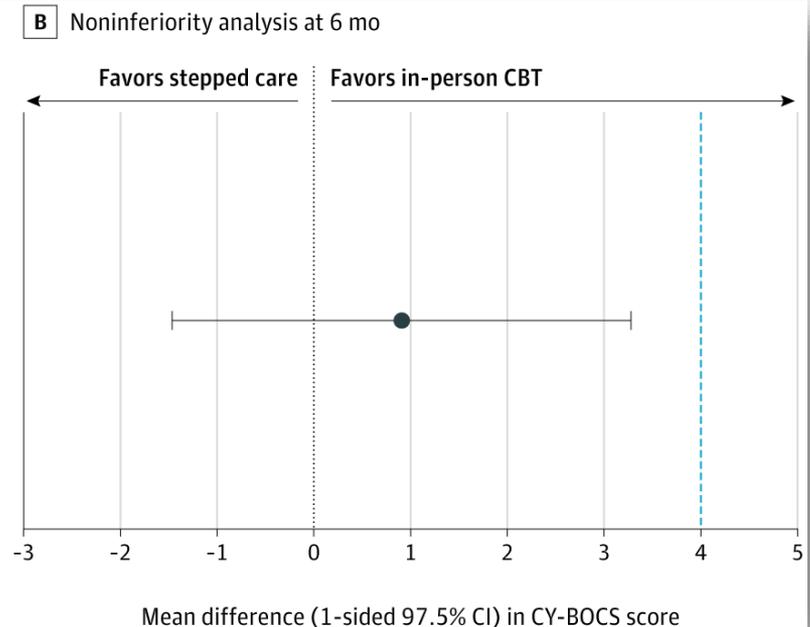
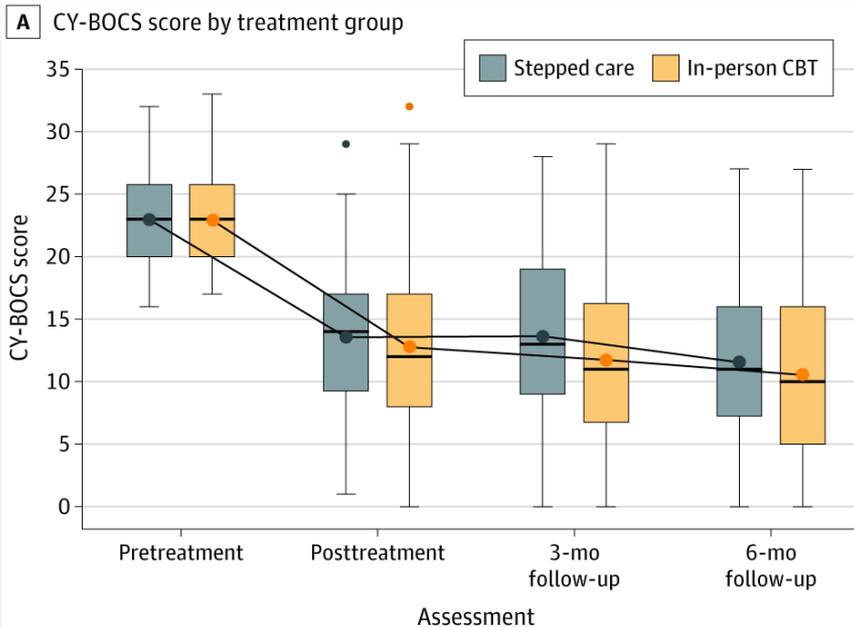
On the right side of the interface, there are illustrations of Sophie and Leon interacting with a spider and a lightning bolt, symbolizing social anxiety and its management.

# **Integration mit anderen Studienbefunden und Herausforderungen**

Gestufte, transdiagnostische und  
dynamische Ansätze

# Diskussion

## Integration mit anderen Studienbefunden – Gestufte Ansätze



- 152 Kinder und Jugendliche mit einer **Zwangsstörung**
- **Randomisierte Zuordnung zu digitaler KVT-Intervention+F2F vs. F2F-KVT**
- **Nach 6 Monaten:** Keine klinisch relevanten Unterschiede bzgl. Zwangssymptomen und anderen sekundären Outcomes
- **39% Kostenersparnis**

# Diskussion

## Integration mit anderen Studienbefunden – Transdiagnostische Ansätze

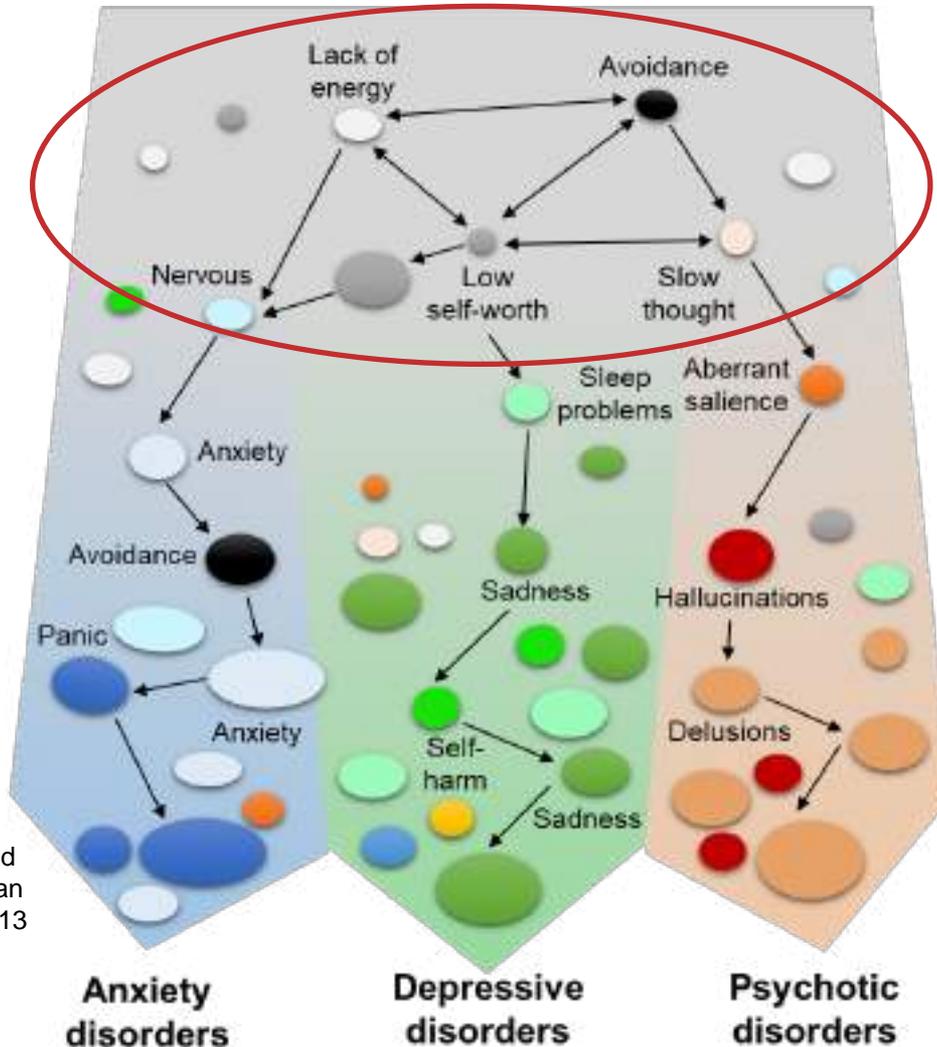


Figure adapted from van Os, 2013

### Aktuelle Früherkennungsansätze:

(Schmidt et al., 2015; Hartmann et al., 2019)

- Für **spezifische psychische Störungen**

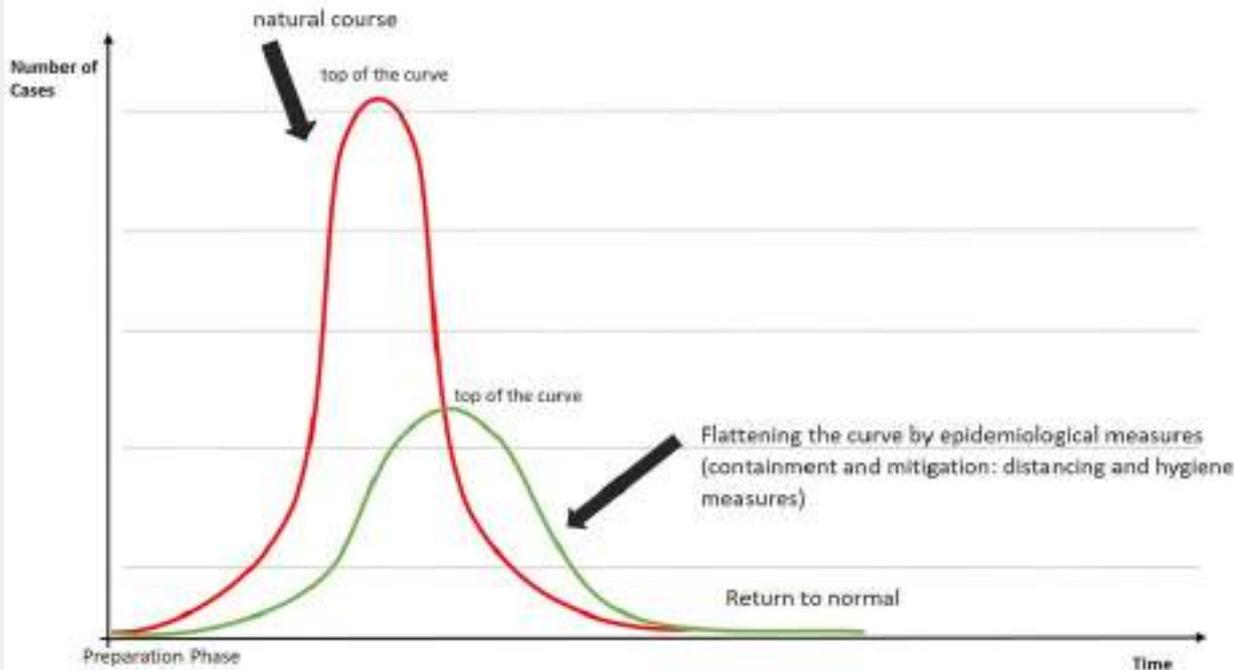
### Aber:

- Hohes Mass an **Komorbidität** (Caspi & Mofitt, 2018)
- **Interaktionen** zwischen **verschiedenen Störungskategorien** (Peterson et al., 2018)
- **Schnelle Veränderungen der Symptome** über die Zeit hinweg (Bosman et al., 2019)

# Diskussion

## Integration mit anderen Studienbefunden – Dynamische Perspektive

### 3 phases of the pandemic

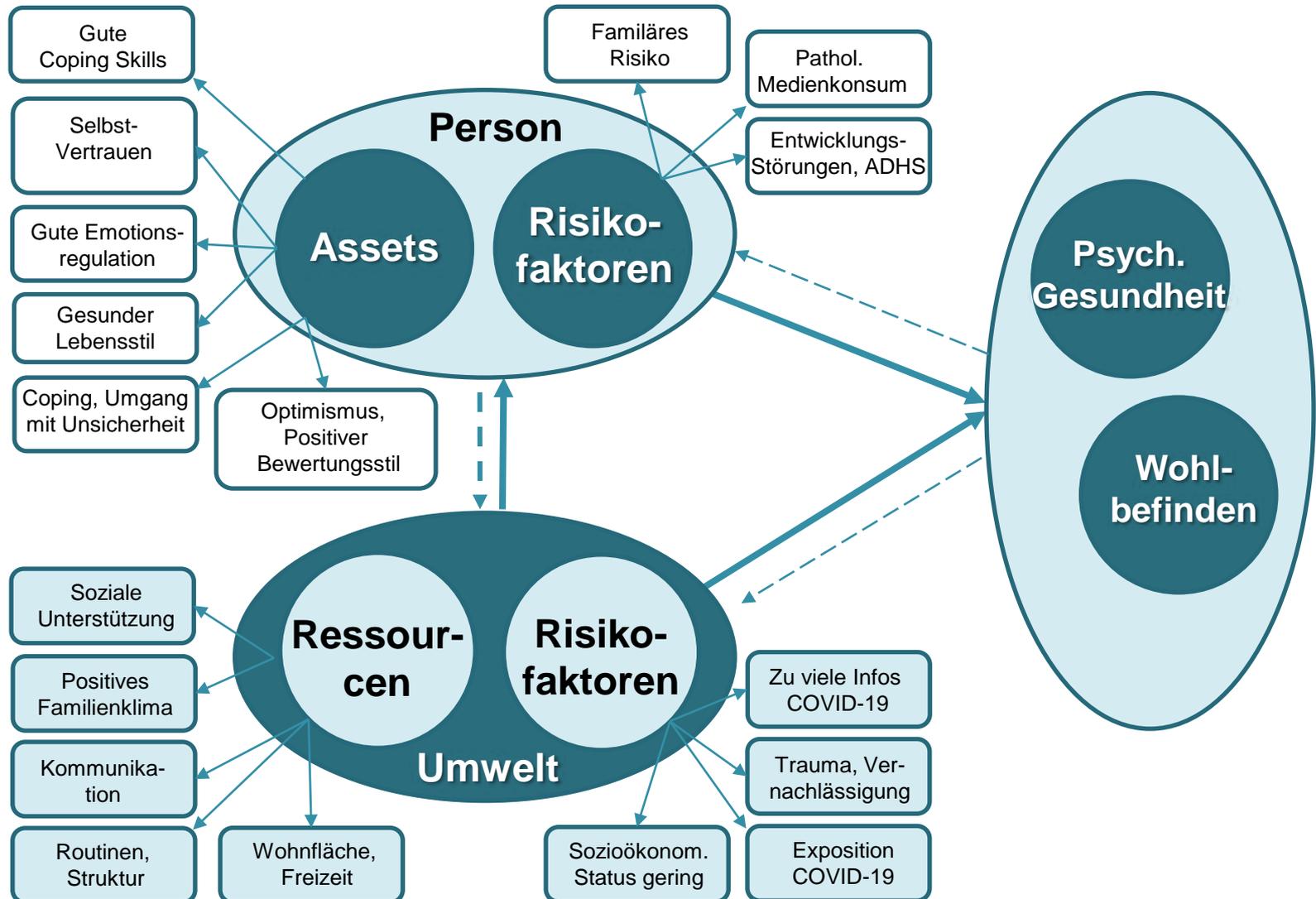


- Rückkehr zur „Normalität“
- Je nach Phase unterschiedliche psych. Reaktionen
- Rückkehr zur Schule
- Erhöhter Behandlungsbedarf

## **Zusammenfassung und Fazit**

# Zusammenfassung

## Integration mit anderen Studienbefunden



# Schlussfolgerungen

- Eine **bedeutende Anzahl Kinder und Jugendliche** erlebt Stress und (vermehrte) psychische Probleme im Verlauf der Corona-Pandemie
- **Emotionale und Verhaltensprobleme** auf eine **entwicklungssensitive** Art und Weise zu beobachten
- **Lebensspannenperspektive** → Transitionen, Zukunftsängste
- **Unterstützung für vulnerable Gruppen**
- **Transparente und zuverlässige Kommunikation**
- **Gestufte, störungsübergreifende und dynamische Angebote** für verschiedene Akteure im System
- Monitoring und Unterstützungsangebote **zur langfristigen Förderung der psychischen Gesundheit im Kindes- und Jugendalter**

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**



**stefanie.schmidt@unibe.ch**  
**@unibe\_pkj**  
**www.online-therapy.ch**

## Ausblick – Positives der Corona-Pandemie...

- ich bin viel selbstbewusster geworden
- niemanden von meinen Mobbern gesehen und Abstand zur Schule, man hatte mehr Freizeit und man musste lernen, sich die Zeit zum Lernen selbst einzuteilen
- zu wissen, dass man auch mit solchen Situationen klar kommen kann. Die Beziehung zu Leuten stärken.
- zu sehen, dass nicht alles selbstverständlich ist, Hygiene hat sich verbessert.
- zu Hause bleiben, Masken kann ich nun im Winter tragen damit ich nicht krank werde
- zeitweise eine gefühlt grössere Solidarität
- Zeit, um mich selbst zu finden und ich habe engere Freundschaften geknüpft
- Zeit für aufräumen / neu ausrichten für Zukunft, Brainstorming
- Weniger Menschen unterwegs, was für einen eher introvertierten Menschen sehr angenehm ist. Zudem auch der Drang, an Events dabei sein zu müssen ist erloschen
- Weniger Menschen mit dem Auto unterwegs, dies half für die Klimawandel.
- Wenig Schule 😊, viel Minecraft
- Selber entscheiden zu können, wann man arbeiten will und zu realisieren, wie viel Privileg ich selbst in dieser Situation hatte und immer noch habe

# Beispiel: Das SOPHIE-Programm

<https://selfhelp.psy.unibe.ch/sophie/homepage>

- Alter 11,00 – 17,11 Jahre
- Subklinische und klinische soziale Ängste
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Notfallkontakt angegeben
- Keine Suizidalität
- Keine Diagnose einer Autismus-Spektrum-Störung
- Parallel dürfen alle anderen Behandlungsangebote genutzt werden



# Studienergebnisse

Repräsentative Querschnitt-Studie in der Schweiz (CORABE-Studie)

