



Die psychische Gesundheit spielt eine zentrale Rolle für die Entwicklung junger Menschen

MAR.18/STOCKPHOTO.COM

Die Kraft der mentalen Gesundheit

Mental Health. Immer mehr österreichische Kinder und Jugendliche sind von psychischen Problemen betroffen. Mit flächendeckenden und niederschweligen Mental-Health-Angeboten kann wichtige Prävention betrieben werden

Sie ist ein Thema, über das Betroffene nicht gerne sprechen, und doch ist sie eine wesentliche Voraussetzung für Wohlbefinden und Glück: psychische Gesundheit. Im Zuge der Corona-Pandemie, der diversen Lockdowns und der Schulsperren ist auch die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen vermehrt in die Öffentlichkeit gerückt.

EU-Jugendstudie
Doch auch der Krieg in der Ukraine, die Inflation und die Klimaerwärmung belasten junge Menschen zunehmend. Das zeigt auch die von der WHO initiierte internationale HBSC-Studie („Health Behaviour in School-aged Children Study“), die größte internationale Kinder- und Jugendstudie. Dabei füllten insgesamt 7100 österreichische Schüler zwischen zehn und 17 Jahren zwischen 2021 und 2022 während einer Unterrichtsstunde online einen Fragebogen aus. Demnach sind rund 44 Prozent der Mädchen und 25 Prozent der Burschen häufig gereizt oder schlecht gelaunt. 30 Pro-

zent der Mädchen und zwölf Prozent der Burschen äußerten, häufig niedergeschlagen zu sein. Auffällig: Mädchen leiden deutlich öfter an psychischen Beschwerden als Burschen. Die häufigsten Probleme, die Teenies belasten sind Gereiztheit, schlechte Laune, Einschlafprobleme, Nervosität, Zukunftssorgen und Niedergeschlagenheit.

Mehr Verunsicherung
Kinder und Jugendliche brauchen gerade jetzt Unterstützung und Hilfe, sagt Beate Wimmer-Puchinger, Psychologin und Präsidentin des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP). „Wir müssen sie stärken, denn die Klimaerwärmung, der Krieg in der Ukraine und die wirtschaftlichen Sorgen ihrer Familien belasten sie. In der Schule spielt auch Mobbing eine Rolle. Wir befinden uns in einer Wendezeit, in der die Verunsicherung deutlich zugenommen hat. Soziale Ängste, schulische und emotionale Probleme sind ebenso ein Thema wie depressive Verstimmungen, Phobien und Kontrollverlust bis hin zu sui-

zidalen Gedanken.“ Wie muss sich ausgeben, was darf ich essen – all das strömt über Social Media auf Jugendliche ein und führt in weiterer Folge bei den jungen Menschen zu einer massiven Überforderung, sagt Wimmer-Puchinger, die auch Leiterin des Projekts „Gesund aus der Krise“ ist. Die im April 2022 gegründete Initiative des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit Pflege und Konsumentenschutz, bietet in Rahmen von Einzel- und Gruppencoachings psychologische Unterstützung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene an. Dabei sind 15 kostenfreie klinische-psychologische, gesundheitspsychologische oder psychotherapeutische Einheiten in einem Einzelsetting oder bei Bedarf auch ebenso viele Einheiten pro Gruppensetting vorgesehen. Bis Ende 2023 wurden kürzlich 10.000 zusätzliche Plätze gefördert. Die Anmel-

dung ist telefonisch oder über die Homepage [gesundausderkrise.at](https://www.gesundausderkrise.at) möglich. Therapeuten können die Betroffenen ebenso anmelden, wie schulische, soziale oder ärztliche Einrichtungen, Erziehungsberechtigte bzw. Jugendliche ab 14 Jahren sich selbst.

Gesunkenes Vertrauen
Karoline Wekerle ist Klinische- und Gesundheitspsychologin sowie Diplompädagogin. Auch sie erlebt in ihrer täglichen Arbeit einen deutlichen Anstieg psychischer Probleme von Jugendlichen. „Jugendliche finden heutzutage im Durchschnitt in unserer Gesellschaft weniger Halt. In der Suche nach ihrem eigenen Weg sehen sie kaum reale Vorbilder, an welchen sie sich orientieren möchten. Es gibt wenige Vorgaben der Eltern- generation und deshalb versuchen Jugendliche sich selbst neu zu erfinden. Zusätzlich lässt die prognostizierte Klimakatastrophe das Vertrauen in die ältere Generation sinken.“
Vor allem Mädchen, sagt die Psychologin, stehen vor vielen Herausforderungen wie sich erschöpft oder allein fühlen, im eigenen Leben keinen Sinn sehen, erhöhte Schwierigkeiten in einer geeigneten Schul- oder Berufswahl, das vermehrte Empfinden von Ängsten oder sich trotz Anschluss an die Peer-group allein mit seinen Belastungen fühlen. „Bei Burschen ist das erhöhte Onlinespielen ein Punkt. Die virtuelle Welt ist eine Plattform, in welcher Druck und Spannung abgebaut werden können. Sie besitzen jedoch zusätzlich einen



KIMBERLY/STOCKPHOTO.COM



FOTO WIKIE



HELENE/STOCKPHOTO.COM

„Teenager stellen sich die Frage, ob sie sich später ein Leben leisten werden können – und wie sich die Klimakrise weiterentwickeln wird“
Caroline Culen
Kinder- und Jugendliga

„Verlässlichkeit und Treue in Freundschaften sind bei jungen Menschen seltener zu finden. Das Miteinander ist unverbindlicher“
Karoline Wekerle
Psychologin

„Kinder und Jugendliche brauchen gerade jetzt Unterstützung und Hilfe. Wir dürfen sie nicht alleine lassen und müssen sie stärken“
Beate Wimmer-Puchinger
Gesund aus der Krise

Sog, der in stundenlanges Onlinegamen mit bekannten oder unbekanntem Freunden kippen lässt.“

Klare Überforderung
„Wir erleben ein Gefühl von Ohnmacht und Überforderung. Aktuelle Krisen verstärken dieses Gefühl, dass man Kräfte ausgeliefert ist, die man nicht beeinflussen kann. Hinzu kommt dann auch noch die schnelle Verfügbarkeit von Nachrichten über das Internet, was Stress, Ängste und Verzweiflung verursacht“, sagt Caroline Culen von der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit. So warnt die WHO bereits seit 2016 davor, dass depressive Verstimmungen zukünftig eine der größten gesundheitlichen Herausforderungen sein werden. „Denn Menschen reagieren auf Überforderung mit Rückzug, Motivationsverlust und mit Sinnlosigkeitsgefühlen. Aber wir sehen wiederum auch noch jungen Menschen, die aktiv werden und für ihre Werte und Ziele auf die Straßen gehen.“

Darüber sprechen
Die Expertin sagt, dass gerade bei Mental Health schnell Hilfe notwendig ist. Die Kinder- und Jugendliga hat deshalb TOPSY entwickelt. Dabei handelt es sich um eine kostenlose, psychosoziale Toolbox für Menschen, die in der Jugendarbeit tätig sind, aber keine einschlägige psychosoziale Ausbildung haben. Hier geht es darum, den Experten,

die mit jungen Menschen arbeiten, Sicherheit im Umgang mit dem Thema Mental Health zu geben.
Es hat sich schon viel getan, was die Entstigmatisierung psychische Probleme bei jungen Menschen betrifft, sagt Caroline Culen. Aber es muss noch mehr darüber gesprochen werden und es braucht mehr Angebote. „In einigen wenigen Schulen gibt es mittlerweile Mental Health Days. Dabei wird Wissen zu psychischer Gesundheit für Eltern, Schüler und Lehrer vermittelt. Wichtig wären allerdings eine geschlossene Haltung der Politik und bundesweite Angebote. Denn auch bei Mental Health gilt: Vorsorge ist besser als Nachsorge.“

Kompetenzen stärken
Beate Wimmer-Puchinger fordert mehr Kompetenz für psychische Gesundheit in der Bevölkerung und sagt, dass es keine Gesundheit ohne Gesundheit der Psyche gibt. „Wegschauen ist nicht die richtige Antwort auf die Krise, die wir aktuell wahrnehmen. Eltern müssen umfassend informiert werden, was Mental Health ist, woran man erkennt, dass das Kind Hilfe braucht und wie man das Kind unterstützen kann.“

Zu den Basisfaktoren für psychische Gesundheit, so Karoline Wekerle, gehören eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, ein geregelter Tagesablauf, ausreichende Erholung und Schlaf. Wichtig wäre es auch, zusätz-



Experten fordern mehr Therapieplätze für Jugendliche – und, dass in den Schulen mehr Prävention betrieben wird

GUT ZU WISSEN
Digitale Welten

Welche Rolle spielt das Handy für Teenager?
Rund 80 Prozent aller Jugendlichen, so eine in Oberösterreich durchgeführte Studie der Education Group nutzen ihr Handy täglich. Durch Social Media Plattformen wie Instagram und TikTok werden den Teenagern aber auch teils irrealer Lebensrealitäten gezeigt. Beruflicher Erfolgsdruck, die Optimierung des eigenen Körpers und der permanente Vergleich mit anderen können so schnell zu psychischen Problemen führen.

SDI PRODUCTIONS/STOCKPHOTO.COM

FINN HAFEMANN/STOCKPHOTO.COM

IMAGISTOCKPHOTO.COM

Wenn der Blick in die Zukunft Ängste bereitet

Zukunft. Als großem internationalen Konzern ist das Thema Soziale Verantwortung für die Zürich Versicherungs-Aktiengesellschaft von großer Wichtigkeit. Zürich setzt es sich zum Ziel, die Themen anzusprechen, über die nicht gern gesprochen wird.

Hierzu zählt auch die mentale Gesundheit von jungen Menschen, welche immer öfter an Zukunftsängsten leiden. Immer mehr Menschen in Österreich blicken der Zukunft mit Unbehagen entgegen.
Vor allem junge Menschen schauen äußerst gespannt in die Zeit der Pension. Die Krisen der letzten Jahre haben ein Gefühl der Hilflosigkeit hervorgerufen. Viele Österreicher und Österreicherinnen stellen sich besorgt folgenden Fragen: Werde ich im Alter eine angemessene Pension erhalten? Wird das Geld nach meiner Berufstätigkeit reichen, um meinen Lebensstandard zu halten? Muss ich bis ins hohe Alter arbeiten, um irgendwie über die Runden zu kommen?
Diese Fragen bereiten vielen Menschen Ängste. Und das nicht nur in Österreich, sondern weltweit. Dass der jüngere Teil der Bevölkerung umso stärker davon betroffen ist, liegt auf der Hand. Ihr Pensionsalter liegt noch in weiter Ferne. Wir alle wissen, dass bis dahin noch viel passieren kann.



Soziale Verantwortung
Zürich ist stolz darauf, sich auch für Menschen stark zu machen, die es selbst nicht können. Egal, ob bei den eigenen Mitarbeitenden oder Kundinnen und Kunden oder benachteiligten Menschen. Denn für Zürich gilt: Bei der sozialen Verantwortung werden keine Grenzen gesetzt.

Vorsorge kann die Ängste lindern
Mit der richtigen Vorsorge kann man allerdings dafür sorgen, dass der Blick in die Zukunft entspannter wird. Je früher man damit beginnt vorzusorgen, desto weniger wird man von Zukunftssorgen belastet. Bei Zürich ist es möglich, schon früh mit der Vorsorge zu starten. Für die Beraterinnen und Berater von Zürich stehen die Kundinnen und Kunden stets an erster Stelle. Sie beraten immer mit dem Gedanken der sozialen Verantwortung im Hinterkopf. Hierdurch ist es möglich, rechtzeitig finanzielle Sicherheit zu schaffen. Diese Sicherheit ist ein wichtiger Faktor für den Lebensstandard und die Zufriedenheit im hohen Alter. In jungen Jahren sorgt dieser Schutz zusätzlich für ein gutes Gewissen. Als junger Mensch ist es doch schön zu wissen, im Alter ohne finanzielle Einschnitte in die Pension zu starten.



Alle wichtigen Infos: www.zurich.at

STOCKPHOTO.COM