



Kofinanziert von der Europäischen Union



METAPHOR UMFRAGE: TRANSNATIONALE SCHLÜSSELERGEBNISSE



Projekt ID: 101132089



Mesa local de la Juventud



Die Umfrage wurde online durchgeführt (Februar-April 2024) und umfasste **582 Antworten** aus **Bulgarien** (166), **Kroatien** (100), **Deutschland** (102), **Serbien** (107) und **Spanien** (107). Die Umfrage richtete sich an Jugendliche im Alter von 13 bis 30 Jahren und enthielt auf die jeweilige Altersgruppe zugeschnittene Fragen, um die Vielfalt in Bezug auf Geschlecht, Bildung und städtischen/ländlichen Hintergrund zu gewährleisten.

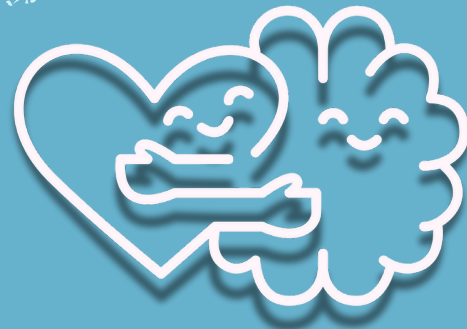
Herausforderungen für die mentale Gesundheit

59,2 % der jungen Befragten (16-21 Jahre) in den Partnerländern gaben an, irgendwann einmal unter **Angstzuständen** oder **Depressionen** gelitten zu haben.

59 % der jungen Menschen zwischen 22 und 26 Jahren **erleben regelmäßig Stress**, der sich spürbar auf ihre psychische Gesundheit auswirkt.

Fast die Hälfte (**45,3 %**) der Befragten (13-26 Jahre) in den untersuchten Ländern gab an, **persönlich Diskriminierung** aufgrund von psychischen Problemen zu erfahren.

Mehr als die Hälfte (**54,6 %**) der Befragten (13-30 Jahre) in den untersuchten Ländern nehmen eine **mäßige bis starke Stigmatisierung** der psychischen Gesundheit in ihren Gemeinschaften wahr.



Zugang zu Hilfe

40,5 % der Befragten (13-30 Jahre) in den Partnerländern haben mindestens einmal **professionelle Hilfe** wegen psychischer Probleme in Anspruch genommen.

Fast jede*r zweite Befragte (**46,4 %**) in den Partnerländern hat **keinen Zugang** zu **Ressourcen für psychische Gesundheit** (z. B. Berater, Zentren für psychische Gesundheit, Online-Ressourcen) in ihrer Nähe oder ist sich **nicht sicher**, ob sie Zugang dazu haben.

Weniger als jede*r zweite Schüler*in zwischen 13 und 15 Jahren (**47,9 %**) wurde in der Schule jemals über psychische Gesundheit aufgeklärt, wobei die Ergebnisse in den Partnerländern zwischen 17,4 % (Serbien) und 75 % (Deutschland) liegen.

Stigmatisierung, finanzielle Hindernisse, geografische Ungleichheiten, unterfinanzierte Systeme und mangelndes Bewusstsein sind die größten Hindernisse für den Zugang zu psychosozialer Versorgung, die in allen Partnerländern und Altersgruppen genannt wurden.





Kofinanziert von der Europäischen Union



METAPHOR UMFRAGE: TRANSNATIONALE SCHLÜSSELERGEBNISSE



Mesa local de la Juventud



Projekt ID: 101132089

Mentale Gesundheit und Social Media

Die Mehrheit der Befragten im Alter von 22 bis 26 Jahren (**72,5 %**) räumte ein, dass das digitale Umfeld die psychische Gesundheit erheblich beeinflusst.

Soziale Medien wurden ebenfalls von **55,2 %** der Teilnehmenden (13-21 Jahre) als häufiger Auslöser für tägliche oder wöchentliche psychische Belastungen genannt, hauptsächlich aufgrund ständiger Vergleiche und unrealistischer Darstellungen des Lebens.

Dennoch schätzen viele junge Menschen die sozialen Medien, weil sie Unterstützung und Ressourcen für die psychische Gesundheit bieten, wenn sie sie **achtsam nutzen**, wie die häufigen Kommentare in den offenen Fragen zeigen.

Verarbeitung & Selbstfürsorge

Mehr als die Hälfte der jungen Menschen zwischen 13 und 30 Jahren (**56,5 %**) sagen, dass sie selten oder nie mit Gleichaltrigen oder der Familie über psychische Probleme sprechen. Nur **27,5 %** tun dies regelmäßig (täglich/wöchentlich).

Wenn es darum geht, sich um ihr Wohlbefinden zu kümmern, nehmen **43,1 %** der jungen Menschen zwischen 13 und 30 Jahren regelmäßig an Aktivitäten wie Sport, Achtsamkeit oder Hobbys teil, um ihre psychische Gesundheit zu fördern. Mehr als ein Drittel (**36 %**) sagt jedoch, dass sie sich selten oder nie an solchen Aktivitäten beteiligen.

PRIORITÄTEN: DIE TOP 5!

Sensibilisierung und Bekämpfung der Stigmatisierung!

Die anhaltende Stigmatisierung ist ein großes Hindernis. Öffentliche Kampagnen, offene Diskussionen und das Engagement von Gleichaltrigen werden empfohlen, um Gespräche über psychische Gesundheit zu normalisieren.

Verbesserter Zugang zu Hilfe!

Erreichen von ländlichen Gebieten und unterversorgten Jugendlichen mit mobilen Teams oder gemeindebasierter Betreuung.

Integration von Bildung zu mentaler Gesundheit in Schulen!

Einführung einer altersgerechten Aufklärung über psychische Gesundheit in die offiziellen Lehrpläne, um das Bewusstsein für diese Problematik zu schärfen und die Stigmatisierung bereits im Kindesalter zu verringern.

Empowern von jungen Stimmen!

Einbeziehung junger Menschen in die Entwicklung von Lösungen und Förderung von Unterstützungssystemen, die von Gleichaltrigen getragen werden.

Ausweitung von digitalen und gemeindebasierten Angeboten!

Entwicklung und Förderung jugendfreundlicher Apps, Plattformen und Hotlines für psychische Gesundheit. Lokale Unterstützungsnetzwerke müssen ebenfalls gestärkt werden.