

METAPHOR



Perspektiven der psychischen Gesundheit von Jugendlichen

Ergebnisse einer Umfrage

Die Umfrage wurde erfasst und bereitgestellt von:
KULTURLIFE GGMBH, Deutschland

Disclaimer:

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Inhaltsverzeichnis

Abstract/Zusammenfassung	3
Einleitung	3
Nationaler Hintergrund	3
Methodik der durchgeführten Umfrage	6
Ansatz der Datenanalyse	7
Demografisches Profil der Befragten	7
Ergebnisse	9
Altersgruppe 13 bis 15	9
Altersgruppe 16 bis 21	13
Altersgruppe 22 bis 26	18
Altersgruppe 27 bis 30	21
Vergleich der Wahrnehmung und Aussagen der verschiedenen Altersgruppen	25
Fazit	27
Literatur	29

Abstract/Zusammenfassung

Einleitung

Studien¹² haben einen alarmierenden Anstieg von Angstzuständen, Depressionen und anderen beunruhigenden Verhaltensweisen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen gezeigt. Diese Trends verdeutlichen die dringende Notwendigkeit, ein umfassendes Verständnis für die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu erlangen und proaktive Interventionen zu initiieren.

Das Verständnis der Perspektiven, Erfahrungen und Bedürfnisse junger Menschen in Bezug auf die psychische Gesundheit ist entscheidend für die Entwicklung wirksamer Präventions-, Interventions-, Unterstützungs- und Interessenvertretungsstrategien.

Diese Studie zu den Perspektiven der psychischen Gesundheit junger Menschen in Deutschland will eine kritische Lücke im Verständnis der psychischen Gesundheit junger Menschen schließen und auf ihre Bedürfnisse eingehen. Indem sie die Stimmen und Erfahrungen junger Menschen in den Mittelpunkt stellt, will die Umfrage evidenzbasierte Interventionen unterstützen, den Dialog fördern und sich für systemische Veränderungen einsetzen, die das psychische Wohlbefinden künftiger Generationen in den Vordergrund stellen.

Nationaler Hintergrund

In Deutschland leben derzeit rund 13 Millionen Kinder und Jugendliche. Das entspricht 16 Prozent der Bevölkerung. Jährlich werden rund 700.000 Kinder geboren.

Kindheit und Jugend sind durch unterschiedliche Entwicklungsphasen gekennzeichnet, die jeweils eigene Bedingungen für Wohlbefinden, körperliche und seelische Gesundheit sowie

¹ [World Health Organization. \(2021\). *Mental Health of Adolescents*.](#)

² [Westberg, K.H., Nyholm, M., Nygren, J.M. and Svedberg, P. \(2022\). Mental Health Problems among Young People—A Scoping Review of Help-Seeking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, \[online\] 19\(3\), p.1430.](#)

Krankheitsrisiken mit sich bringen. Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen wird durch familiäre und soziale Strukturen sowie durch medizinische Versorgungsleistungen und mit zunehmendem Alter auch durch ihr Verhalten beeinflusst. Die Gesundheit und psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter haben einen großen Einfluss auf die Gesundheit im späteren Erwachsenenalter.³

Seit Beginn der Corona-Pandemie hat die Inanspruchnahme von psychosozialen Diensten deutlich zugenommen und sich nun auf hohem Niveau stabilisiert. Unter den Jugendlichen sind vor allem Mädchen betroffen. Dies ist das Ergebnis einer aktuellen Auswertung des DAK-Gesundheit Kinder- und Jugendreports. Die Daten zeigen, dass jugendliche Mädchen nach wie vor am stärksten von Depressionen, Angststörungen und Essstörungen betroffen sind.⁴

Psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen waren im Jahr 2020 die häufigste Ursache für stationäre Krankenhausbehandlungen bei jungen Menschen zwischen 15 und 24 Jahren. Knapp 18 % aller Krankenhausbehandlungen bei 15- bis 24-Jährigen waren auf psychische Probleme zurückzuführen. Zu den häufigsten Behandlungsgründen gehörten Depressionen, Verhaltensstörungen durch übermäßigen Alkoholkonsum und depressive Episoden.⁵

Der DAK-Report macht auch deutlich, dass Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichem sozialem Hintergrund die medizinische Versorgung unterschiedlich in Anspruch nehmen. Dies zeigt sich am Beispiel der Depression. Hier zeigen sich deutlich unterschiedliche Tendenzen zwischen heranwachsenden Mädchen aus Familien mit hohem und niedrigem Sozialstatus. So ist die Inanspruchnahme bei sozial benachteiligten Mädchen im Jahr 2022

³ RKI . (n.d.). Themenschwerpunkt Kinder- und Jugendgesundheit. [online] Available at: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Kinder_und_Jugendgesundheit/KiJuGesundheit_node.html [Accessed 23 Apr. 2024].

⁴ DAK Presse. Available at: https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/psychische-erkrankungen-bei-jugendlichen-bleiben-auf-hohem-niveau_54000 [Accessed 23 Apr. 2024].

⁵ Statistisches Bundesamt. (n.d.) [online] Available at: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2022/PD22_32_p002.html. [Accessed 23 Apr. 2024].

fast auf das Niveau vor der Pandemie zurückgegangen, während sie bei Jugendlichen aus mittleren und hohen sozialen Schichten stark anstieg. Gleichzeitig wurde bei 29 Prozent mehr jugendlichen Mädchen aus der Mittelschicht eine Depression diagnostiziert als vor der Pandemie. Bei Mädchen aus höheren sozialen Schichten war sogar ein Anstieg von 28 Prozent zu verzeichnen.

Es ist jedoch wichtig zu erwähnen, dass der Bericht den Einsatz von Unterstützungsmaßnahmen aufzeigt. Die Behandlung von Jugendlichen mit einem höheren sozialen Status weist eine starke Steigerungsrate auf. Das bedeutet, dass Jugendliche aus höheren sozialen Schichten im Durchschnitt häufiger behandelt werden. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass sozial besser gestellte Familien, Eltern und Erziehungsberechtigte mehr über psychische Erkrankungen wissen als Familien mit niedrigerem Sozialstatus und dass psychische Erkrankungen und die damit verbundenen Hilfsangebote in höheren sozialen Schichten möglicherweise weniger stigmatisiert sind. Junge Menschen aus sozial schwächeren Verhältnissen sind nicht grundsätzlich weniger psychisch krank, sie suchen nur seltener eine Behandlung auf. Dies mag auf die wachsende Kluft zwischen Arm und Reich zurückzuführen sein. Dennoch wird früher medizinische Hilfe in Anspruch genommen, und in den letzten Jahren ist das Thema psychische Erkrankungen weniger tabuisiert worden.⁶

Deshalb hat die deutsche Bundesregierung eine Strategie zur Förderung der Kindergesundheit entwickelt. Darin wird auch die Bedeutung der psychischen Gesundheit angesprochen. Die Bundesregierung will die Vorsorgeuntersuchungen für Kinder um Aspekte der psychischen Gesundheit erweitern. Emotionale Probleme, Ängste, Depressionen oder Essstörungen könnten so frühzeitig erkannt und behandelt werden. Auch die Teilnahme an den kinderärztlichen Vorsorgeuntersuchungen soll erhöht werden, insbesondere bei sozial benachteiligten Familien und Familien mit Migrationshintergrund, da diese die Vorsorgeuntersuchungen deutlich seltener in Anspruch nehmen als Familien aus höheren sozialen Schichten.

⁶ Deutsches Ärzteblatt. Available at: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/234556/Psychische-Gesundheit-von-Kindern-und-Jugendlichen-Die-Hilfesysteme-sind-ueberlastet> [Accessed 23 Apr. 2024].

Maßnahmen zur Erhöhung der Teilnahmequoten sollten u.a. unter Einbeziehung der Krankenkassen ausgebaut werden.

Auch die gezielte Prävention von Vernachlässigung und häuslicher Gewalt ist für eine normale psychische Entwicklung von Kindern unerlässlich. Darüber hinaus umfassen die Maßnahmen insbesondere die Prävention und Förderung der psychischen Gesundheit durch umfassende psychosoziale Versorgung und Maßnahmen der Gesundheitserziehung. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Störungen des Sozialverhaltens und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen.⁷

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass die Corona-Pandemie zu einem Anstieg der psychischen Probleme bei Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu den Jahren vor der Pandemie geführt hat. Es wird aber auch deutlich, dass die Gesundheitsleistungen im Bereich der psychischen Gesundheit zunehmen und dass die Bundesregierung die Bedeutung von Präventions- und Therapieangeboten erkennt, und diese ausbauen will. Die zunehmende Inanspruchnahme von Therapieangeboten zeigt auch, dass die Stigmatisierung der psychischen Gesundheit abnimmt.

Die Umfrage und ihre Ergebnisse werden die Einsichten, Meinungen und Erfahrungen der Betroffenen beleuchten: junge Menschen im Alter zwischen 13 und 30 Jahren.

Methodik der durchgeführten Umfrage

Die Umfrage wurde zwischen dem 7. Februar 2024 und dem 8. April 2024 online durchgeführt und verwendete einen gemischten Methodenansatz, bei dem quantitative und qualitative Maßnahmen kombiniert wurden, um Daten zu erhalten und ein umfassendes Verständnis der Perspektiven der psychischen Gesundheit von Jugendlichen zu gewährleisten.

⁷ Strategie der Bundesregierung zur Förderung der Kindergesundheit. (n.d.). Available at: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Mi_nisterium/BMG-G-07051-Strategie-Kindergesundheit.pdf [Accessed 23 Apr. 2024].

Die Umfrage wurde von 102 Befragten beantwortet. Die Ergebnisse gewährleisten eine Repräsentation verschiedener demografischer Gruppen nach Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, geografischem Standort und sozioökonomischem Status (siehe [Demographics](#)).

Ansatz der Datenanalyse

Die quantitativen Daten werden mit Hilfe von deskriptiven Statistiken, einschließlich Häufigkeiten, Prozentsätzen, Mittelwerten und Standardabweichungen, analysiert, um die demografischen Merkmale und Umfrageantworten zusammenzufassen.

Die qualitativen Daten werden einer thematischen Analyse unterzogen, um wiederkehrende Muster, Themen und Erkenntnisse aus den Antworten zu ermitteln.

Die Analyse der Antworten auf die Umfrage zu den Perspektiven der psychischen Gesundheit von Jugendlichen führt zu aussagekräftigen Erkenntnissen, liefert Informationen für evidenzbasierte Interventionen und Strategien und trägt zur Weiterentwicklung von Wissen und Praxis in der Förderung und Unterstützung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen bei.

Demografisches Profil der Befragten

Die demografische Verteilung der Befragten, die an der Online-Umfrage in Deutschland teilgenommen haben, sieht wie folgt aus:

Gender

Insgesamt haben 102 Teilnehmer*innen an der Umfrage teilgenommen. 20 (19,6 %) der Teilnehmer*innen identifizierten sich als männlich, 77 (75,5 %) Teilnehmer*innen identifizierten sich als weiblich, 1 (1 %) Person identifizierte sich als nicht-binär oder drittes Geschlecht, 1 (1 %) Person identifizierte sich als Trans und 3 (2,9 %) der Teilnehmer*innen wollten ihr Geschlecht nicht angeben.

Wohnsitz

Von den 102 Teilnehmer*innen gaben 9 (8,8 %) an, dass sie in Großstädten (über 300.000 Einwohner) leben, 33 (32,4 %) gaben an, dass sie in Städten (30.000 bis

300.000 Einwohner) leben, 30 (29,4 %) Teilnehmer*innen leben in Städten (5.000 bis 30.000 Einwohner) und 30 Teilnehmer*innen gaben an, dass sie in Dörfern (bis 5.000 Einwohner) leben.

Bildung/Ausbildung

Erwartungsgemäß ist der häufigste Bildungsstand der Befragten ein Sekundarschulabschluss (67,6 %), gefolgt von einem Universitäts- oder Fachhochschulabschluss (20,6 %). Der am wenigsten verbreitete Bildungsgrad unter den Teilnehmern ist eine Berufsausbildung (7,8 %), eine Grundschulausbildung (2,9 %), und eine Person (1 %) gab an, dass sie derzeit ihr Abitur macht.

Berufliche Stellung

Insgesamt ist die Mehrheit der Befragten entweder Student (52%) oder Angestellter (44,1%), ein kleiner Teil ist Selbständiger/Freiberufler (2%) oder arbeitslos (2%).

KulturLife war bestrebt, die Befragung so repräsentativ wie möglich zu gestalten, so dass Kinder und Jugendliche aus den definierten Altersgruppen und allen gesellschaftlichen Bereichen entsprechend ihrer Verteilung in der deutschen Gesellschaft befragt wurden. Dies war jedoch aufgrund der primären Zielgruppen von KulturLife nicht vollständig möglich. Da wir hauptsächlich mit Schüler*innen ab der 8. Klasse, Berufsschüler*innen, Studierenden und Hochschulabsolvent*innen arbeiten, war es für uns sehr schwierig, die Altersgruppen 13 bis 15 und 27 bis 30 Jahre zu erreichen. Darüber hinaus haben unsere Teilnehmenden in der Regel einen höheren Schulabschluss.

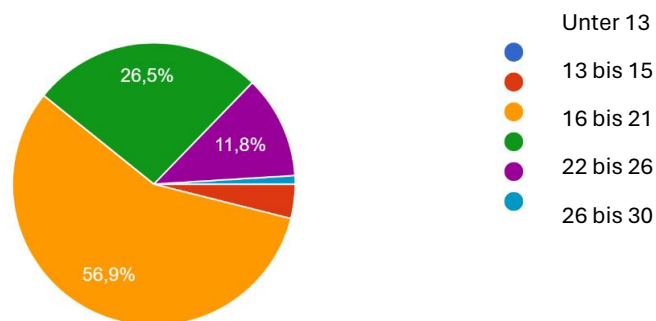
Aufgrund der Demografie unserer Teilnehmenden und des gewählten Mediums der Umfrage ist zu erwarten, dass die Umfrage nicht alle demografischen Gruppen junger Menschen in Deutschland erreichen konnte. Da die Umfrage online durchgeführt wurde, können wir davon ausgehen, dass sie nicht repräsentativ für Randgruppen, Bildungsabbrecher usw. ist, die möglicherweise nur begrenzten Zugang haben oder schwerer zu motivieren sind, Online-Ressourcen zu nutzen. Dennoch denken wir, dass

die Umfrageergebnisse einen wichtigen Einblick in die Trends, das Verständnis und die Meinungen junger Menschen zum Thema psychische Gesundheit geben können.

Altersverteilung

Table: Verteilung der Altersgruppen.

Wie alt bist Du?
102 Antworten



Ergebnisse

Altersgruppe 13-15

Diese Altersgruppe verfügt über ein Grundwissen und eine gewisse Vertrautheit mit dem Thema sowie über einige eigene Erfahrungen mit Problemen der psychischen Gesundheit, aber es fehlt ihr an einer klaren Definition. Für die Befragten umfasst psychische Gesundheit vor allem emotionales Wohlbefinden, Stabilität des eigenen Gemütszustands und das Gleichgewicht von Emotionen und Stimmung. Alle Teilnehmenden in dieser Altersgruppe zeigten sich zuversichtlich, was ihr Verständnis des Begriffs psychische Gesundheit angeht, aber auf die Frage nach ihrer Definition von psychischer Gesundheit gab die Hälfte der Teilnehmenden keine Antwort. Die Teilnehmenden gaben an, dass die Schule und die sozialen Medien eine wichtige Rolle

für ihr psychisches Wohlbefinden spielen und dass es in beiden Bereichen an Aufklärung und Sensibilität für psychische Gesundheit und psychische Probleme mangelt.

Einige Befragte schilderten ihre Probleme und Erfahrungen mit psychischen Problemen, während andere angaben, dass sie nicht von psychischen Problemen betroffen sind. Insgesamt deuten die Ergebnisse auf ein gemischtes Verständnis und Engagement für Konzepte und Themen der psychischen Gesundheit hin.

Quantitative Fragen:

Die Ergebnisse der Altersgruppe der 13- bis 15-Jährigen zeigen, dass die Sensibilisierung und das Verständnis für Fragen der psychischen Gesundheit verbessert werden können. Die Ergebnisse zeigen jedoch auch, dass die jüngste teilnehmende Altersgruppe, bereits Probleme mit der psychischen Gesundheit aufweist. Das angegebene tägliche Stressniveau und die Angstgefühle werden als moderat angegeben. Dies macht deutlich, wie wichtig es ist, bereits bei der jüngsten Altersgruppe wirksame Stressbewältigungsstrategien und Unterstützungssysteme einzuführen.

Bildung und Bewusstsein für Mentale Gesundheit

Die Bedeutung, die der Erziehung zur psychischen Gesundheit beigemessen wird, ist für die Teilnehmer mit einer durchschnittlichen Bewertung von mäßiger bis starker Wichtigkeit eher mäßig. Die meisten Teilnehmenden gaben zwar an, dass sie in der Schule über psychische Gesundheit aufgeklärt wurden, sind aber nicht der Meinung, dass die Schule angemessene Unterstützung für psychische Gesundheit bietet (Durchschnittswert: 1,75) und haben entweder noch nie oder nur selten Diskussionen über psychisches Wohlbefinden in Bildungseinrichtungen erlebt. Darüber hinaus gaben alle Befragten an, dass sie Zeugen von Mobbing oder Diskriminierung und deren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit geworden sind. Dies unterstreicht den

Bedarf an umfassenden und zugänglichen Programmen zur Aufklärung über psychische Gesundheit in Bildungseinrichtungen und im sozialen Umfeld.

Die Befragten gaben an, nur mäßig über psychische Erkrankungen Bescheid zu wissen, was zeigt, dass das Bewusstsein und das Verständnis für verschiedene psychische Probleme noch verbessert werden kann.

Während die Qualität des Schlafs von den Befragten als gut bezeichnet wird (Durchschnittswert: 4,00) und eine gute Schlafhygiene impliziert, wird der akademische Druck als starke Auswirkung auf die psychische Gesundheit wahrgenommen (Durchschnittsnote: 4,00), was die Bedeutung der Einführung wirksamer Stressbewältigungstechniken und Unterstützungsmechanismen in Bildungseinrichtungen unterstreicht.

Soziales Umfeld und Social Media

Die Möglichkeit, mit ihren sozialen Gruppen, einschließlich der Familie und Gleichaltrigen, über Probleme und psychische Gesundheit im Allgemeinen zu sprechen, ist für junge Menschen, die ihren Platz in der Gesellschaft noch finden und ihre eigene Identität aufbauen, von entscheidender Bedeutung. Die meisten Befragten beantworteten die Frage "Glaubst du, dass es in deinem Umfeld nicht möglich ist, offen über psychische Gesundheit zu sprechen?" mit einer negativen Antwort (Durchschnittswert: 2,00). Die Befragten fühlen sich jedoch wohler dabei, mit Gleichaltrigen über psychische Probleme zu sprechen als mit Erwachsenen (Durchschnittswert: 3,5 gegenüber 3,00). Dies deutet auf ein potenzielles Hindernis bei der Suche nach Unterstützung durch ältere Generationen hin und macht deutlich, wie wichtig es ist, offenere Kommunikationskanäle zwischen verschiedenen Altersgruppen zu fördern, da die Befragten bereits die Möglichkeit suchen, mit ihrem Umfeld über psychische Gesundheit zu sprechen.

Die Umfrage zeigt einen positiven Trend zur Offenheit bei der Diskussion über psychische Gesundheit in der Gesellschaft, auch wenn es noch Raum für

Verbesserungen gibt, um ein unterstützendes und stigmafreies Umfeld für den Diskurs über psychische Gesundheit zu schaffen. Darüber hinaus unterstreicht die Studie die Bedeutung sozialer Medien und des schulischen Umfelds für das psychische Wohlbefinden junger Menschen und zeigt, dass die Aufklärung und das Bewusstsein für psychische Gesundheit von Bildungseinrichtungen und sozialen Medien verstärkt gefördert werden müssen.

Die Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit werden als stark wahrgenommen (Durchschnittswert: 4,75), was auf ein starkes Bewusstsein für die potenziellen Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf das psychische Wohlbefinden in der jüngsten untersuchten Altersgruppe hinweist.

Qualitative Fragen:

Wahrnehmung von Mentaler Gesundheit

Aus den Antworten geht hervor, dass als wichtige Probleme im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit vor allem Depressionen und Angststörungen genannt werden, aber auch unkontrolliertes Verhalten und Mobbing in der Schule. Dies verdeutlicht die Bandbreite der Herausforderungen, die Menschen im Alter von 13 bis 15 Jahren in Bezug auf ihr Verständnis von psychischer Gesundheit als bedeutsam ansehen.

Die Antworten auf die offenen Fragen zeigen, dass die Befragten in der emotionalen Unterstützung durch Freunde und Lehrer den größten Nutzen für junge Menschen mit psychischen Problemen sehen. Professionelle Hilfe, wie z. B. die Teilnahme an Therapiesitzungen bei Psychologen oder Psychiatern, wurde nicht genannt, was unterstreicht, wie wichtig es ist, junge Menschen über professionelle Hilfe aufzuklären und ihnen die Möglichkeit zu geben, sowohl emotionale als auch professionelle Unterstützung bei der Bewältigung psychischer Probleme zu erhalten.

Altersgruppe 16-21

Die Teilnehmer im Alter zwischen 16 und 21 Jahren sind mit der Thematik besser vertraut und kennen sich besser aus. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer gab an, dass sie wissen, wie und wo sie Zugang zu Ressourcen für psychische Gesundheit haben, und sie bewerteten ihr Wissen über psychische Krankheiten und Ressourcen für psychische Gesundheit als durchschnittlich bis gut mit einem Durchschnittswert von 3,72.

Die Befragten dieser Altersgruppe sehen die größten Fehleinschätzungen und Missverständnisse in Bezug auf psychische Probleme vor allem in der Wahrnehmung und Akzeptanz in der Gesellschaft und im sozialen Umfeld, der starken Präsenz sozialer Medien und dem Mangel an Therapieprogrammen und Unterstützungssystemen. Einige Teilnehmer nannten Missverständnisse wie "die Annahme, dass es sich nur um eine Phase handelt", "dass psychische Krankheiten nicht so ernst genommen werden wie körperliche Krankheiten" und "dass psychische Probleme nicht immer sichtbar sind". Insgesamt deuten die Ergebnisse auf ein tieferes Verständnis der Komplexität der psychischen Gesundheit und ein Bewusstsein für Stigmatisierung und falsche Vorstellungen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und psychischen Problemen hin.

Quantitative Fragen:

Bildung und Bewusstsein für Mentale Gesundheit

Die Bedeutung, die der Bildung im Bereich der psychischen Gesundheit beigemessen wird, ist mit einer durchschnittlichen Bewertung von 5,14 recht hoch. Dies unterstreicht das Bewusstsein dieser Altersgruppe für psychische Gesundheit und psychisches Wohlbefinden. Es unterstreicht die Bedeutung umfassender und zugänglicher Programme zur Aufklärung über psychische Gesundheit in Bildungseinrichtungen und Gemeinden.

Die Ergebnisse zeigen, dass junge Menschen zwischen 16 und 21 Jahren das Gefühl haben, dass ihre psychische Gesundheit in ihrer derzeitigen Lebensphase nicht angemessen berücksichtigt wird (Durchschnittswert: 2,94) und dass ihre psychische Gesundheit in ihrer Bildungseinrichtung oder an ihrem Arbeitsplatz nur mäßig berücksichtigt wird. Darüber hinaus gab etwa die Hälfte der Teilnehmenden an, dass sie nicht oder nur mäßig mit Stress und Ängsten umgehen können. Diese Ergebnisse deuten auf einen Mangel an effizienten Unterstützungssystemen und ein mangelndes Bewusstsein für das psychische Wohlbefinden im beruflichen Umfeld hin. Sie machen auch deutlich, wie wichtig es ist, wirksame Strategien zur Stressbewältigung in Bildungs- und Berufseinrichtungen einzuführen und die Unterstützungssysteme für junge Menschen auszubauen.

Soziales Umfeld

Die Teilnehmer stufen die Wahrnehmung der Stigmatisierung der psychischen Gesundheit in ihrer Generation als moderat ein (Durchschnittswert: 3,76), während sie die Unterstützung durch Gleichaltrige als wichtig erachten (Durchschnittswert: 4,28) und ihre Generation mit besonderen Herausforderungen in Bezug auf die psychische Gesundheit konfrontiert sehen (Durchschnittswert: 4,58). Diese Ergebnisse unterstreichen, dass die Befragten trotz der Stigmatisierung in ihrem Umfeld die Bedeutung von Freundschaft und Unterstützung durch Gleichaltrige für das psychische Wohlbefinden junger Menschen hervorheben. Darüber hinaus ist es für die Schaffung eines unterstützenden und integrativen Umfelds für Menschen mit psychischen Problemen von entscheidender Bedeutung, die Stigmatisierung durch Aufklärung und Lobbyarbeit zu bekämpfen.

Während es den Befragten wichtig ist, mit Gleichaltrigen über psychische Gesundheit zu sprechen, gaben 38 der 58 Befragten an, dass sie nie oder nur selten mit ihrer Familie über psychische Gesundheit sprechen, und nur zwei Befragte in dieser Altersgruppe gaben an, dass sie täglich mit ihrer Familie über psychische Gesundheit sprechen.

Diese Ergebnisse deuten auf ein potenzielles Hindernis für die Suche nach Unterstützung durch die ältere Generation hin und machen deutlich, wie wichtig es ist, offene Kommunikationskanäle zwischen den verschiedenen Altersgruppen zu fördern. In der Umfrage wurde diese Altersgruppe zu ihren persönlichen Erfahrungen, ihrem sozialen Umfeld und ihren Lebensgewohnheiten befragt. Die Befragten gaben an, dass sie die Verfügbarkeit von Unterstützung und den Zugang zu einer ausreichenden psychosozialen Versorgung in ihrer Region nur als mäßig einschätzen (Durchschnittswerte: 3,1 und 3,14), und mehr als die Hälfte der Teilnehmer gaben an, dass sie oder jemand, den sie kennen, Situationen erlebt haben, in denen sie nicht die psychosoziale Unterstützung erhalten haben, die sie gebraucht hätten, was auf die Notwendigkeit hinweist, die psychosoziale Versorgung in Deutschland zu verbessern und auszubauen. Darüber hinaus könnten weitere Forschungsarbeiten dazu beitragen, neue Wege zur Verbesserung des Zugangs zur psychosozialen Versorgung zu finden, insbesondere in kleineren Städten und ländlichen Gebieten.

Die Befragten gaben deutlich an, dass sie glauben, dass sich die Wahl des Lebensstils (Ernährung, Bewegung, Schlaf) auf die psychische Gesundheit auswirkt (Durchschnittswert: 4,7) und dass sie Achtsamkeits- oder Meditationspraktiken für die psychische Gesundheit schätzen (Durchschnittswert: 7,12). Mehr als die Hälfte der Befragten gab an, monatlich, wöchentlich oder täglich an Aktivitäten teilzunehmen, die ihre psychische Gesundheit verbessern können, und betonte diese Aussagen. Diese Antworten deuten darauf hin, dass sich die jungen Menschen zwischen 16 und 21 Jahren der Bedeutung der psychischen Gesundheit und der Risikofaktoren für psychische Probleme bewusst sind.

Die folgenden Ergebnisse stehen jedoch im Gegensatz zu den vorherigen Aussagen. Obwohl 43 Personen angaben, unter Ängsten oder Depressionen gelitten zu haben, hatte mehr als die Hälfte der Befragten noch keine professionelle Hilfe in Anspruch genommen, nur 6 Personen hatten an einer Gruppentherapie oder Selbsthilfegruppe teilgenommen und nur 14 Personen hatten Online-Ressourcen für psychische Gesundheit genutzt. Diese Ergebnisse zeigen, dass zum einen der Zugang zu

professioneller Hilfe verbessert werden muss und zum anderen die individuellen Einstellungen der Befragten noch von Vorurteilen geprägt sein könnten, die es zu überwinden gilt. Damit junge Menschen sich nicht schämen, die professionelle Unterstützung, die ihnen helfen könnte, in Anspruch zu nehmen.

Social Media

Der Einfluss der sozialen Medien wird in der Umfrage ebenfalls angesprochen. Die Teilnehmer sind der Ansicht, dass die psychische Gesundheit in den sozialen Medien nicht angemessen dargestellt wird (Durchschnittswert: 2,94), und 47 von 58 Teilnehmern spüren den Einfluss der sozialen Medien auf ihre psychische Gesundheit monatlich, wöchentlich oder täglich. In Anbetracht dieser Ergebnisse sollte die Rolle der sozialen Medien überdacht werden, und die sozialen Medien sollten stärker in die Verantwortung genommen werden. Die Aufklärung und das Bewusstsein für psychische Gesundheit sollten auch in den sozialen Medien repräsentativ sein.

Qualitative Fragen:

Individuelle Wahrnehmung von Mentaler Gesundheit

Auf die Frage "Welche Art von Ressourcen oder Unterstützung würde deiner Meinung nach jungen Menschen mit psychischen Problemen helfen?", antworteten viele der Befragten mit mehr Bildung, offenem Dialog, Verständnis von älteren Menschen und mehr Therapiediensten. Eine Person äußerte sich wie folgt: "Mehr Aufklärung und dass es kein Tabuthema mehr ist und nicht von Erwachsenen oder Eltern verharmlost wird." Eine andere Person schrieb: "Dass mehr über das Thema gesprochen wird, dass es einfacher ist, mit jemandem zu sprechen, dem man wirklich vertrauen kann, und dass das Thema ernster genommen wird".

Die Befragten hatten auch die Möglichkeit, ihre Einschätzung zum Einfluss der sozialen Medien auf die psychische Gesundheit abzugeben. Viele Personen sahen in den sozialen Medien einen negativen Einfluss und eine Ursache für psychischen und

sozialen Druck. Gleichzeitig gaben einige jedoch auch an, dass soziale Medien dazu beitragen können, die Menschen über psychische Gesundheit aufzuklären, und dass sie sich mit Gleichgesinnten austauschen und unterhalten können und sich weniger allein fühlen. Einige der Antworten lauteten wie folgt: "Soziale Medien können ein Umfeld schaffen, in dem Menschen ihr Leben miteinander vergleichen. Dies kann sich negativ auf das Selbstwertgefühl auswirken, da sich die User oft mit dem vermeintlich perfekten oder idealisierten Leben anderer vergleichen." oder "Ich denke, dass soziale Medien ein guter Ort sind, um Menschen über diese Themen aufzuklären, da zum Beispiel auf TikTok Menschen, die sich in dieser Situation befinden, darüber sprechen und andere sich mit diesen Problemen nicht mehr allein fühlen und verstehen, dass es in Ordnung ist und sie Hilfe suchen können. However, I also think that many psychological problems can be caused by social media because it does have a big influence on the lives of today's generation.

Rolle der sozialen Medien

Die Antworten auf die Fragen zeigen, dass die Altersgruppe der 16- bis 21-Jährigen über ein gutes Wissen und Bewusstsein über Risiken für die psychische Gesundheit und die Bedeutung des psychischen Wohlbefindens verfügt. Sie nehmen bereits an Aktivitäten zur Verbesserung der psychischen Gesundheit teil und können Risikofaktoren für die psychische Gesundheit erkennen. Die Antworten unterstreichen jedoch auch die Notwendigkeit, mehr Therapieangebote zu schaffen und Stigmatisierung und Angst bei der Suche nach Hilfe abzubauen.

Schließlich zeigen die Antworten, wie wichtig und mächtig die sozialen Medien heute sind. Soziale Medien können als Risikofaktor für psychische Erkrankungen angesehen werden, aber auch als Chance, ein großes Publikum über die Bedeutung des psychischen Wohlbefindens aufzuklären und gleichzeitig das Stigma der psychischen Erkrankungen zu verringern. Die sozialen Medien sollten daher nicht ignoriert werden. Überarbeitete Vorschriften und ein strengerer Kinder- und Jugendschutz könnten hier

helfen. Gleichzeitig sollten soziale Medien aber auch als hilfreiches Instrument genutzt werden, um junge Menschen in ihrem Alltag zu erreichen.

Altersgruppe 22-26

21 der 24 Teilnehmer im Alter zwischen 22 und 26 Jahren gaben an, dass sie Zugang zu Ressourcen der psychischen Gesundheit haben, aber auf die Frage, wie gut sie die zugänglichen Ressourcen in ihrer Region kennen, ist die durchschnittliche Antwort nur mäßig (Durchschnittswert: 3,0). Dies deutet darauf hin, dass das Wissen über mögliche Ressourcen und den Zugang zu ihnen in dieser Altersgruppe zwar bestätigt werden kann, die Kenntnis über lokale Ressourcen jedoch ausbaufähig ist.

Die Befragten waren in der Lage, reflektierte und sachkundige Antworten auf die Frage nach den heutigen Hindernissen für junge Menschen in Bezug auf ihr psychisches Wohlbefinden zu geben. Die meisten Teilnehmer betonten die Herausforderung, ihren Lebenszweck zu finden, ihre eigene Identität zu entwickeln und mit sozialem und schulischem Druck umzugehen. Auch die Schwierigkeit, verfügbare Therapieangebote und geeignete Unterstützungssysteme zu finden, wurde wiederholt genannt.

Quantitative Fragen:

Bildung und Bewusstsein für Mentale Gesundheit

Die Teilnehmenden gaben an, dass das Bewusstsein für Fragen der psychischen Gesundheit und deren Behandlung in der Gesellschaft, in ihrer Umgebung, an ihrem Arbeitsplatz oder in Bildungseinrichtungen nur mäßig ausgeprägt ist (Durchschnittsnote: 3,0). Die Umfrage ergab auch, dass soziale Beziehungen einen starken Einfluss auf die psychische Gesundheit haben können (Durchschnittswert: 4,0). Dies bedeutet, dass die Schaffung eines positiven Umfelds mit stabilen Beziehungen unterstützt werden sollte, insbesondere für junge Menschen, die in ihrem Leben zahlreiche Veränderungen erleben, wie z. B. einen Schulwechsel, einen Schulabschluss, ihre erste Arbeitsstelle usw., was nach Einschätzung der Teilnehmer

einen erheblichen Einfluss auf die psychische Gesundheit und das psychische Wohlbefinden hat.

Soziales Umfeld

Das tägliche Stresserleben wird als mäßig eingestuft, während das Gefühl von Stress und Druck durch akademischen oder beruflichen Druck von mehr als der Hälfte der Teilnehmer mindestens wöchentlich erlebt wird und soziale Erwartungen einen mindestens monatlichen Einfluss auf den psychischen Zustand der Mehrheit der Teilnehmer haben.

Die Wahrnehmung der Stigmatisierung im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit scheint signifikant zu sein, wobei eine durchschnittliche Bewertung auf ein Vorhandensein von Stigmatisierung im Umfeld der Befragten hindeutet; dieses Ergebnis wird durch eine weitere Feststellung gestützt, die besagt, dass mehr als die Hälfte der Teilnehmer das Gefühl hat, dass die Entscheidung, Hilfe für psychische Probleme zu suchen, mit einem Stigma behaftet ist.

Mehr als die Hälfte der Teilnehmer gab in einer Frage an, dass sie Diskriminierung aufgrund psychischer Probleme erfahren oder miterlebt haben, aber mehr als die Hälfte antwortete in einer anderen Frage, dass sie selbst keine Diskriminierung erfahren haben, was darauf hindeutet, dass sich die erste Aussage hauptsächlich auf das Miterleben der Diskriminierung durch andere bezog. Daher ist es für die Schaffung eines unterstützenden und integrativen Umfelds für Menschen mit psychischen Problemen von entscheidender Bedeutung, die Stigmatisierung durch Aufklärung und Lobbyarbeit zu bekämpfen.

Das Gesundheitssystem in Deutschland ist nach Ansicht der Befragten nicht gut für psychische Probleme gerüstet. Dennoch hat eine signifikante Anzahl der Teilnehmer die Hilfe von Fachleuten in Anspruch genommen. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Zugänglichkeit der psychischen Gesundheitsversorgung nach Ansicht der Befragten verbessert werden sollte. Positiv zu vermerken ist, dass ein großer Teil der Befragten

mindestens einmal pro Woche an sportlichen und körperlichen Aktivitäten teilnimmt. Allerdings nehmen sie im Durchschnitt nur selten an Achtsamkeits- und Entspannungsübungen teil, die die psychische Gesundheit unterstützen können. Folglich könnten die Vorteile dieser Übungen stärker gefördert und in den Arbeits- oder Schulalltag integriert werden, um jungen Menschen Möglichkeiten zur Entspannung zu bieten.

Social Media

Interessant ist, dass diese Altersgruppe die Darstellung von Themen der psychischen Gesundheit in den sozialen Medien mit einer Durchschnittsnote von 3,5 für akzeptabel hält, was Raum für Verbesserungen lässt und darauf schließen lässt, dass die Bedeutung der sozialen Medien weiter erforscht werden sollte. Denn auch die Befragten sehen die große Bedeutung der neuen Technologien und des digitalen Lebens für die psychische Gesundheit junger Menschen. Gleichzeitig nutzen sie jedoch nur selten digitale Tools für ihre psychische Gesundheit. Hier könnten digitale Ressourcen weiter gefördert werden, um einen eventuellen Mangel an Therapieplätzen vorübergehend zu kompensieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Altersgruppe ein reflektiertes Wissen über psychische Gesundheit und ein Verständnis für Risiken und Vorurteile im Zusammenhang mit psychischen Gesundheitsproblemen aufweist.

Qualitative Fragen:

Individuelle Wahrnehmung von Mentaler Gesundheit

Die Teilnehmer wurden gefragt, wie sie den Zusammenhang zwischen der Wahl des Lebensstils und der psychischen Gesundheit sehen. Die meisten Teilnehmer sahen einen Zusammenhang und beschrieben ihn wie folgt: "Meiner Meinung nach

beeinflussen sie sich gegenseitig" oder "Sehr stark. Ein gesunder und bewusster Lebensstil ist wichtig für die langfristige Gesundheit".

Auf die Frage nach der Qualität und Zugänglichkeit der psychosozialen Versorgung gaben die Befragten an, dass diese mangelhaft oder zumindest mittelmäßig ist. Sie erklärten, dass "sie wenig präsent sind und oft mit Wartezeiten oder Kosten verbunden sind. Andererseits habe ich erlebt, wie überlastet das Personal ist und wie es sich über die Betroffenen lustig macht. Das war sehr abschreckend, weil es meiner Meinung nach eigentlich ein nicht-urteilender sicherer Raum sein sollte." Ein Teilnehmender erklärte auch, dass "es schwer zu sagen ist. Wenn man sich einmal auf die Suche gemacht hat, kann man etwas finden, zumindest für kurzfristige Hilfe. Aber langfristige Angebote, wie zum Beispiel ein Therapieplatz, sind sehr schwer [zu finden]."

Insgesamt zeigen die Befragten ein Bewusstsein für Fragen der psychischen Gesundheit und sind sich der Probleme und Defizite des psychosozialen Versorgungssystems bewusst. Die Teilnehmenden wiesen darauf hin, dass die Stigmatisierung der psychischen Gesundheit noch immer besteht und dass Aufklärung und Förderung der psychischen Gesundheit hilfreich sein können, um diese Stigmatisierung abzubauen.

Altersgruppe 27-30

Das Wissen über psychische Störungen wie Angst und Depression wird mit einer Durchschnittswertung von 4,5 als gut bewertet, und zehn von zwölf Teilnehmenden gaben an, dass sie Zugang zu Ressourcen für psychische Gesundheit haben. Darüber hinaus wird die psychische Gesundheit als ebenso wichtig angesehen wie die körperliche Gesundheit, und die Teilnehmer im Alter zwischen 27 und 30 Jahren gaben an, dass sie sich regelmäßig um die psychische Gesundheit ihrer Angehörigen kümmern (Durchschnittswert: 4,0). Sie schätzen auch ihre Fähigkeit, Probleme der psychischen Gesundheit zu erkennen, als überdurchschnittlich gut ein (Durchschnittswert: 3,5). Sie geben an, dass die Altersgruppe sich der verschiedenen psychischen Probleme bewusst ist und weiß, wie sie diese bei anderen erkennen kann.

Quantitative Fragen:

Bildung und Bewusstsein für Mentale Gesundheit

Die Teilnehmer hielten Aufklärung und offene Diskussionen über psychische Gesundheit in Schule und Gesellschaft für sehr wichtig und bewerteten den Einfluss gesellschaftlicher Normen auf psychische Probleme als hoch (Durchschnittswert: 4,5). Dies unterstreicht das Argument, dass Aufklärung und Interessenvertretung für den Abbau der Stigmatisierung und die Schaffung eines öffentlichen Bewusstseins für psychische Gesundheit entscheidend sein können.

Die Befragten sind der Ansicht, dass psychische Gesundheitsprobleme und der Zugang zu Ressourcen für psychische Gesundheit weder an ihrem Arbeitsplatz oder in ihrer Bildungseinrichtung noch im nationalen Gesundheitssystem und in den Krankenversicherungsplänen angemessen berücksichtigt werden. Die Infrastruktur für psychische Gesundheit muss daher den Umfrageergebnissen zufolge erheblich verbessert und überarbeitet werden. Die staatlichen Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit werden mit einer Durchschnittsnote von 2,0 ebenfalls als unzureichend bewertet, und die Befragten sind mit den verfügbaren Ressourcen nicht zufrieden.

In Bezug auf Aktivitäten, die das psychische Wohlbefinden verbessern können, sind die Teilnehmenden mit einer Durchschnittsnote von 4,0 sehr aktiv. Darüber hinaus haben 10 von 12 Befragten einen Tag Urlaub genommen, um ihre psychische Gesundheit zu verbessern, und 8 Befragte haben professionelle Hilfe in Anspruch genommen, aber auch in dieser Altersgruppe sind digitale Tools und Online-Foren nicht sehr verbreitet.

Soziales Umfeld

Bezeichnenderweise gaben alle Befragten an, dass bei ihnen oder bei jemandem, den sie kennen, bereits eine psychische Störung diagnostiziert wurde, während 10 von 12 Befragten angaben, dass sie beim Zugang zu psychosozialen Diensten auf Hürden gestoßen sind. Dies deutet auf einen mangelnden Zugang zu psychosozialen Diensten

und auf eine Barriere zwischen potenziellen Patienten und psychosozialen Einrichtungen hin, an der gearbeitet werden muss.

Die Wahrnehmung der Stigmatisierung im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit ist besorgniserregend. Eine durchschnittliche Bewertung von 4,0 deutet auf eine erhebliche Stigmatisierung im Umfeld der Befragten hin. Darüber hinaus fühlen sich die Teilnehmer nur mäßig wohl dabei, mit ihren Familien über psychische Gesundheit zu sprechen (Durchschnittswert: 3,0). Die Bekämpfung der Stigmatisierung durch Aufklärung und Lobbyarbeit kann entscheidend sein, um ein unterstützendes und integratives Umfeld für Menschen mit psychischen Problemen zu schaffen.

Social Media

Was schließlich die Rolle der sozialen Medien betrifft, so halten die Befragten Kampagnen zur Sensibilisierung für psychische Gesundheit für nur mittelmäßig (Durchschnittsnote: 3,0), was zeigt, dass die Rolle und Nutzung sozialer Medien im Zusammenhang mit der Aufklärung über psychische Gesundheit verbessert werden muss.

Qualitative Fragen:

Individuelle Wahrnehmung von Mentaler Gesundheit

Die Befragten wurden gefragt, welche konkreten Veränderungen sie sich an ihrem Arbeitsplatz oder in ihrem Umfeld wünschen würden, um die psychische Gesundheit besser zu fördern. Die Antworten variierten zwischen mehr Therapiediensten, weniger Arbeitsbelastung und offener Kommunikation.

In der Umfrage wurde auch nach persönlichen Erfahrungen mit Problemen der psychischen Gesundheit und der Unterstützung gefragt, die sie in solchen Situationen gesucht oder sich gewünscht hätten. Ein Teilnehmender erklärte: "Unterstützung durch

Freunde und Familie, der Wunsch nach einem Therapieplatz war da, aber die ewigen Wartezeiten machten es schwierig, in der kritischen Phase einen Platz zu bekommen..." Eine andere Person sagte: "Ich suchte Unterstützung bei meinem Hausarzt und der regionalen Institutsambulanz [eine Einrichtung, die in der Regel an ein Krankenhaus angeschlossen ist und in der man Zugang zur Therapie hat, ohne ein stationärer Patient zu sein]".

Als Hürden für den Zugang zu psychosozialen Diensten nannte die Altersgruppe vor allem den Mangel an Therapieangeboten, die unzureichende Abdeckung durch die Gesundheitsversorgung und lange Wartelisten.

Interessant ist, dass die Teilnehmenden zwischen 27 und 30 Jahren die Entwicklung der öffentlichen und gesellschaftlichen Meinung zu psychischen Problemen und der Inanspruchnahme von Therapien als verbessert und die damit verbundene Stigmatisierung als verringert, aber nicht als vollständig beseitigt ansehen. Die Befragten gaben an: "Die Stigmatisierung in der Gesellschaft hat sich deutlich verringert/ Psychische Gesundheit wird auch am Arbeitsplatz ernst genommen/ Das Gesundheitssystem sollte verbessert werden" oder "Das Bewusstsein hat zugenommen, in meiner Generation und in der jüngeren Generation wird offener und mehr darüber gesprochen. Aber die Möglichkeiten für Therapien sind immer noch dieselben wie vor vielen Jahren, obwohl viel mehr Menschen jetzt hingehen wollen... und die älteren Generationen sind nicht so offen wie die jüngeren, denke ich."

Schließlich haben viele der Befragten zwischen 27 und 30 Jahren eigene Erfahrungen mit dem psychosozialen Versorgungssystem gemacht und sind sich der Risiken und Anzeichen für psychische Probleme bewusst. Sie sehen eine Verbesserung des öffentlichen Bewusstseins und der Akzeptanz in Bezug auf diese Probleme, sehen aber auch die Notwendigkeit, das öffentliche Bewusstsein weiter zu verbessern und den Zugang zu Therapiediensten zu verbessern.



Vergleich der Wahrnehmungen und Aussagen der verschiedenen Altersgruppen

Wissen über Mentale Gesundheit und psychische Erkrankungen

Während alle Altersgruppen die Bedeutung der Aufklärung über psychische Gesundheit als hoch einschätzen (Bewertung zwischen 3,5 und 5), gibt es einige Unterschiede im Wissensstand über psychische Gesundheit und psychische Störungen. In der jüngsten Altersgruppe konnten nur einige der Befragten bestimmte psychische Störungen erkennen, und die Teilnehmenden zwischen 13 und 21 Jahren stuften ihr Wissen im Durchschnitt als mäßig ein. Die älteste Altersgruppe bewertete ihr Wissen über psychische Gesundheit und psychische Gesundheitsressourcen als gut und gab an, dass sie in der Lage wäre, Warnzeichen für psychische Störungen bei anderen zu erkennen. Dennoch gibt es in allen Altersgruppen Potenzial zur Verbesserung von Wissen und Bewusstsein.

Zugang zu Ressourcen der Mentalen Gesundheit

Bei der Frage nach dem Zugang zu Ressourcen lässt sich ein klarer Trend erkennen: Je älter die Befragten sind, desto zuversichtlicher sind sie, was den regionalen Zugang zu psychosozialen Ressourcen angeht. Dies deutet darauf hin, dass ältere Befragte besser über Unterstützungs- und Therapieangebote in ihrer Region informiert sein könnten. Andererseits kann es auch darauf hindeuten, dass sich die Ressourcen für psychische Gesundheit oder nicht genügend Unterstützungsangebote an die jüngere Bevölkerung richten bzw. der Zugang für diese erschwert ist. Dies bedeutet, dass es sowohl an Informationen über den Zugang zu Ressourcen als auch an Unterstützungsangeboten speziell für junge Menschen zwischen 13 und 21 Jahren mangelt.

Stigmata und soziale Wahrnehmung

Alle Altersgruppen stimmten darin überein, dass psychische Probleme und die Suche nach Unterstützung für die psychische Gesundheit mit einem Stigma behaftet sind.



Während die jüngeren Befragten angaben, dass sie sich eher von Gleichaltrigen unterstützt fühlen und sich oft von Erwachsenen und ihren Familien missverstanden fühlen, betonten die älteren Befragten zwischen 22 und 30 Jahren, dass die Akzeptanz von psychischem Wohlbefinden verbessert wurde und sie weniger Probleme damit haben, professionelle Hilfe von psychosozialen Diensten in Anspruch zu nehmen. Vor allem die 27- bis 30-Jährigen gaben an, dass sie in der jüngeren Generation mehr Akzeptanz und Bewusstsein sehen, was auf einen positiven Trend zu mehr Bewusstsein für psychische Gesundheit hindeuten könnte. Dies könnte auf einen positiven Trend hin zu mehr Bewusstsein für psychische Gesundheit hindeuten. Es zeigt aber auch, dass die Bedeutung des psychischen Wohlbefindens noch nicht bei allen Generationen der Gesellschaft angekommen ist. Da sich die jüngeren Teilnehmenden weniger wohl dabei fühlen, mit Fachleuten zu sprechen, kann die Aufklärung über psychische Gesundheit dazu beitragen, Belastungen und die individuelle Angst vor Stigmatisierung bei der Suche nach professioneller Hilfe zu verringern.

Prävention

In der Altersgruppe der 13- bis 15-Jährigen nahmen nur wenige Befragte an schulischen Aktivitäten, Sport und Achtsamkeitsübungen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit teil, und nur eine Person nutzte jemals ein digitales Tool zur Unterstützung der psychischen Gesundheit. Die ältere Altersgruppe der 16- bis 21-Jährigen sieht einen starken Zusammenhang zwischen der Wahl des Lebensstils und der psychischen Gesundheit und schätzt Achtsamkeits- und Meditationspraktiken zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens sehr. Die Mehrheit von ihnen hat aber auch noch nie digitale Hilfsmittel genutzt. Die Teilnehmenden zwischen 22 und 26 Jahren nehmen mindestens einmal im Monat an körperlichen Aktivitäten teil und sprechen mit ihren Freunden und Kollegen über psychische Gesundheit. Allerdings nehmen sie seltener an Achtsamkeits- und Meditationsübungen teil als die 16- bis 21-Jährigen. Sie nutzen auch selten digitale Hilfsmittel, um ihre psychische Gesundheit zu verbessern. Die Mehrheit der 27- bis 30-Jährigen nimmt an Aktivitäten teil, die die psychische Gesundheit

verbessern können, und die meisten von ihnen haben mindestens einmal einen Tag Urlaub genommen, um ihr psychisches Wohlbefinden zu fördern. Aber wie bei den anderen Altersgruppen haben nur wenige von ihnen schon einmal digitale Ressourcen und Tools für die psychische Gesundheit genutzt. Im Allgemeinen ist der positive Einfluss von körperlichen Aktivitäten und Achtsamkeitsübungen in den Altersgruppen bekannt, aber die Beteiligung daran ist unterschiedlich. Alle Altersgruppen könnten von der Aufklärung über digitale Tools zur Förderung der psychischen Gesundheit profitieren, um ihr psychisches Wohlbefinden zu verbessern.

Social Media

Alle Altersgruppen sehen vor allem in den sozialen Medien ein großes Risiko und einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit. Faktoren wie der Vergleich mit unrealistischen Lebensstandards, Cybermobbing oder das Abgleiten in Probleme wurden häufig genannt. Die meisten Teilnehmer halten auch die Aufklärung über psychische Gesundheit durch soziale Medien für unzureichend. Interessant ist jedoch, dass vor allem Befragte im Alter von 27 Jahren und älter die Entwicklung der sozialen Medien im Hinblick auf die Aufklärung als positiv bewerten und sie auch als Chance zur Förderung des psychischen Wohlbefindens sehen.

Fazit

Die Umfrage unterstreicht die Ergebnisse, auf die bereits nationale Studien und Berichte hingewiesen haben. Junge Menschen sind sich ihrer psychischen Gesundheit zunehmend bewusst, müssen sich zunehmend mit psychischen Problemen, sozialem und akademischem Druck auseinandersetzen und werden in ihrem Leben wahrscheinlich psychologische Hilfsdienste in Anspruch nehmen.

Die Ergebnisse und Antworten aller Teilnehmenden haben auch die Rolle und die möglichen negativen Auswirkungen der sozialen Medien unterstrichen. Da die Nutzung und Normalisierung sozialer Medien so hoch wie nie zuvor ist, spüren junge Menschen

deren Auswirkungen durch Vergleiche mit unrealistischen Lebensstilen, Cybermobbing oder Einsamkeit. Dies deutet darauf hin, dass die Aufklärung über die Risiken für die psychische Gesundheit durch Kampagnen in den sozialen Medien verstärkt werden muss und dass strengere Vorschriften für den Jugendschutz erforderlich sind.

Alle Altersgruppen erklärten, dass es wichtig sei, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu schärfen und darüber aufzuklären, um den Mangel an Wissen und die Stigmatisierung von psychischen Problemen zu verringern. Insbesondere die jüngeren Teilnehmer gaben auch an, dass sie zögern und Angst haben, mit Erwachsenen und Fachleuten über Probleme und Störungen der psychischen Gesundheit zu sprechen, und betonten die Notwendigkeit einer Aufklärung über psychische Gesundheit, die Ängste und Vorurteile gegenüber der Inanspruchnahme von Hilfe abbaut, um die jüngere Generation zu motivieren, bei Bedarf Hilfe zu suchen. Schließlich erwähnten alle Altersgruppen den Mangel an ausreichenden Therapieangeboten in Deutschland und die Notwendigkeit, dieses Problem zu verbessern. In Anlehnung an den in der Einleitung erwähnten Bericht muss die deutsche Regierung die psychosozialen Dienste verbessern und ausbauen.

Literatur

Ärzteblatt, D.Ä.G., Redaktion Deutsches (2023). Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen: Die Hilfesysteme sind überlastet. [online] Deutsches Ärzteblatt. Available at: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/234556/Psychische-Gesundheit-von-Kindern-und-Jugendlichen-Die-Hilfesysteme-sind-ueberlastet> [Accessed 23 Apr. 2024].

DAK Presse. (2023). Psychische Erkrankungen bei Jugendlichen bleiben auf hohem Niveau. [online] Available at: https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/psychische-erkrankungen-bei-jugendlichen-bleiben-auf-hohem-niveau_54000 [Accessed 23 Apr. 2024].

RKI . (n.d.). Themenschwerpunkt Kinder- und Jugendgesundheit. [online] Available at: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Kinder_und_Jugendgesundheit/KiJuGesundheit_node.html [Accessed 23 Apr. 2024].

Statistisches Bundesamt. (n.d.). Psychische Erkrankungen wurden 2020 bei 18 % der Krankenhausbehandlungen von 15- bis 24-Jährigen diagnostiziert. [online] Available at: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2022/PD22_32_p002.html. [Accessed 23 Apr. 2024].

Strategie der Bundesregierung zur Förderung der Kindergesundheit. (n.d.). Available at: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Ministerium/BMG-G-07051-Strategie-Kindergesundheit.pdf [Accessed 23 Apr. 2024].

Westberg, K.H., Nyholm, M., Nygren, J.M. and Svedberg, P. (2022). Mental Health Problems among Young People—A Scoping Review of Help-Seeking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [online] 19(3), p.1430.

World Health Organization (2021). Mental Health of Adolescents. [online] World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. [Accessed 17 Apr. 2024].



Kofinanziert von der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. © CC BY-SA