

# MentAl HEalth

**YEP**  
YOUTH  
EMPOWERMENT  
PARTICIPATION



Jugend  
bericht

April 2025

Der Jugend  
zuhören!



MENTAL  
HEALTH  
YEP

05	<b>1. Einleitung</b>
05	1.1. Von den Herausgeberinnen
07	1.2. Wirkungsallianz
09	<b>2. Struktur des Partizipationsprozesses</b>
09	2.1. Die YEP-Methode
10	2.2. Der Partizipationsprozess
12	2.3. Informationen zur Datenerhebung und Auswertung
	Kernfragestellungen
	Hinweise für Leser*innen
13	2.4. Demografische Daten
14	<b>3. Status Quo: Mentale Gesundheit von Jugendlichen</b>
14	3.1. Wie geht es unseren Jugendlichen derzeit?
15	3.2. Was beeinflusst die mentale Gesundheit der Jugendlichen?
	Junge Menschen werden nicht ernst genommen
	Jugendliche fühlen sich in ihrem Alltag machtlos
	Belonging als Schlüssel
19	3.3. Welche Stressfaktoren gibt es für die mentale Gesundheit von Jugendlichen?
20	<b>4. Wissen über mentale Gesundheit</b>
20	4.1. Was ist der derzeitige Wissensstand der Jugendlichen?
	Jugendliche sind informiert, aber Aufklärungsbedarf bleibt
	Informationsquellen der Jugendlichen
23	4.2. Was, wo und wie wollen Jugendliche über mentale Gesundheit lernen?
	Wo wollen Jugendliche sich darüber informieren?
	Welche Themen sind für Jugendliche besonders relevant?
27	<b>5. Unterstützungs- und Hilfsangebote</b>
27	5.1. Welche Barrieren halten Jugendliche davon ab, Hilfe zu suchen?
	Mentale Gesundheit bleibt ein Tabuthema
	Viele Jugendliche haben keine Vertrauenspersonen
	Hindernisse beim Zugang zu Hilfsangeboten
31	5.2. Welche Angebote werden derzeit genutzt und welche braucht es in Zukunft?
	Präventivangebote
	Professionelle Angebote
	Angebote in der Schule
	Kommunikation der Angebote
34	<b>6. Empfehlungen / Forderungen der Jugend</b>
36	<b>7. Insights – die Ergebnisse auf einen Blick</b>
38	<b>8. Danke</b>



# Herausgeberinnen

## Hinweis

© YEP – Stimme der Jugend  
(2025)

Herausgeberin:  
YEP – Stimme der Jugend

Die unabhängige Organisation „YEP – Stimme der Jugend„ hat seit 2018 mehr als 370 Beteiligungsprojekte für junge Menschen umgesetzt – in Österreich, Deutschland und bei manchen Projekten auch weltweit. Denn Jugendliche sind Expert\*innen ihrer Lebensrealität und sollten ihre Zukunft aktiv mitgestalten können. „If it’s about them, don’t do it without them!„

Sämtliche Inhalte unterliegen dem Urheberrecht. Wir freuen uns, wenn Sie aus dem YEP Jugendbericht zitieren und ersuchen um korrektes Zitieren bzw. Quellenangabe.

# Kapitel 1

## Einleitung

1.1. Von den Herausgeberinnen

1.2. Wirkungsallianz

YEP



## 1.1. Von den Herausgeberinnen

Liebe Leser\*innen,

vor euch liegt der YEP Jugendbericht Mentale Gesundheit – die größte partizipative Studie zum Thema Mentale Gesundheit im deutschsprachigen Raum! Mehr als 5.500 junge Menschen in Deutschland und Österreich haben sich aktiv in diesen Partizipationsprozess eingebracht. Ihre Perspektiven, Herausforderungen und Lösungsideen findet ihr hier in diesem Bericht.

„Wie geht es dir wirklich?“ – eine einfache Frage, die aber schwer zu beantworten ist. Für viele Jugendliche (63%) lautet die ehrliche Antwort: nicht gut. Sie fühlen sich gestresst, überfordert und oft sehr machtlos. Dass die mentale Gesundheit vieler Jugendlicher alarmierend ist, wissen wir längst. Doch anstatt nur über das Problem zu sprechen, haben wir mit diesem Beteiligungsprozess konkrete Lösungen erarbeitet – gemeinsam mit den Betroffenen.

### **LÖSUNGEN VON JUGENDLICHEN FÜR JUGENDLICHE**

Was brauchen junge Menschen? Welche Ideen haben sie, um den Herausforderungen im Bereich mentale Gesundheit zu begegnen? Unser wichtigstes YEP Prinzip lautet „If it's about them, don't do it without them“. So unterscheiden sich unsere Prozesse auch von herkömmlichen Studien: Es geht um partizipative Forschung, Jugendliche werden mit der YEP Methode als Expert\*innen ihrer Lebensrealität in den Fokus des Prozesses gestellt.

Junge Menschen haben klare Vorstellungen davon, was sich ändern muss. Wir freuen uns, viele Anregungen mitzugeben, wie zukünftige Angebote im Bereich psychische Gesundheit gestaltet oder bestehende Angebote verbessert werden können.

### **KOLLEKTIVE WIRKUNG ÜBER LÄNDERGRENZEN HINWEG**

Wir glauben stark an Collective Impact und dieses Projekt ist ein Beweis, wie mächtig gemeinsames Wirken sein kann. Dieser Bericht wäre ohne die engagierte Zusammenarbeit vieler Partner\*innen nicht möglich gewesen. Unser besonderer Dank gilt der Umsetzungsallianz und der Wirkungsallianz, die diesen Prozess mit ihrer Expertise, ihrer Zeit und ihrer Tatkraft begleitet haben. Ebenso möchten wir uns herzlich bei unseren Finanzierungspartner\*innen bedanken, die ermöglicht haben, dass dieser Jugendbericht nicht nur entsteht, sondern auch eine echte Wirkung entfalten kann.

### **WALK THE TALK: WIRKUNGSALLIANZ FÜR ECHTE VERÄNDERUNG**

Echte Partizipation braucht echte Wirkung. Die Wirkungsallianz ist mehr als ein Netzwerk – sie ist ein Versprechen, dass die Anliegen, Ideen und Forderungen der Jugendlichen reale Veränderungen bewirken. Die Allianz setzt sich aus Organisationen, Stiftungen und Institutionen zusammen, die sicherstellen, dass die Ergebnisse dieses Jugendberichts in konkrete Maßnahmen umgesetzt werden. Sie entwickeln auf Basis der Erkenntnisse neue Workshop-Angebote, gestalten Begleitmaterialien für Schulen und tragen die Ergebnisse in Fort- und Weiterbildungen für Lehrkräfte und Trainer\*innen. Zudem werden die Ergebnisse politischen Entscheidungsträger\*innen vorgestellt und als gemeinsames Lobbying-Instrument genutzt, um die Forderungen junger Menschen zur mentalen Gesundheit mit Nachdruck in die öffentliche Debatte einzubringen.

### **DIE GRÖSSTE PANDEMIE UNSERER ZEIT IST DIE OHNMACHT**

9 von 10 Jugendlichen erleben regelmäßig das Gefühl der Ohnmacht – das Gefühl, keinen Einfluss auf das eigene Leben zu haben. Ohnmacht ist eine Krise für jedes Individuum und ganz besonders für junge Menschen im Heranwachsen. Das Gefühl der Machtlosigkeit hat schwerwiegende Folgen, es führt zu chronischem Stress, Resignation, Isolation und generell erhöhter psychischer Belastung. Das Risiko für Depressionen, Angstzustände und Suchtverhalten, aber auch für körperliche Gesundheitsprobleme steigt enorm.

Ohnmacht ist aber auch eine Krise für uns als Gesellschaft. Wenn Menschen sich machtlos fühlen, resignieren sie. Sie werden handlungsunfähig, verlieren den Glauben an Veränderung, der soziale Zusammenhalt wird schwächer, das Misstrauen wächst, und demokratische Prozesse verlieren an Glaubwürdigkeit. Eine Gesellschaft, die sich machtlos fühlt, verliert die Fähigkeit, gemeinsam Lösungen zu finden. Um Ohnmacht entgegenzuwirken, braucht es klare Schritte hin zu mehr Selbstwirksamkeit.

### **SELBSTWIRKSAMKEIT STATT RESIGNATION**

Dieser YEP Jugendbericht ist nicht nur eine datenbasierte Entscheidungsgrundlage für Entscheidungsträger\*innen aus Zivilgesellschaft und Politik, sie ist auch ein Schritt hin zu mehr Selbstwirksamkeit: Junge Menschen beteiligen sich aktiv, wir stellen sicher, dass ihre Stimmen Wirkung entfalten, und diese Wirkung wird transparent an sie zurückgespielt. So wird sichtbar: Ihr werdet ernst genommen – und euer Engagement kann echte Veränderungen bewirken. Die Stärkung der Selbstwirksamkeit von jungen Menschen wirkt den Ohnmachtsgefühlen entgegen und kann so einen Beitrag zur Verbesserung ihrer mentalen Gesundheit leisten.

Wenn es darum geht, Jugendliche ernst zu nehmen und ihren Anliegen in die Tat umzusetzen, ist nicht nur die Wirkungsallianz gefragt: Ihr alle seid aufgerufen zu handeln. Nutzt diesen Bericht als Empowerment-Werkzeug, um euch für die Anliegen der Jugend einzusetzen. Politisch, medial, im Verein, in der Schule oder im Unternehmen.  
Die Jugend braucht uns jetzt!

Rebekka Dober

Linda Simon

## 1.2. Wirkungsallianz

Die Wirkungsallianz besteht aus Organisationen, Stiftungen und Institutionen, die sicherstellen, dass die Ergebnisse des YEP Jugendberichts Mental Health eine echte Wirkung erzielen. Die Organisationen haben eine Wirkungsvereinbarung unterschrieben und sich darin committed, die Stimmen, Anliegen, Ideen und Erfahrungen junger Menschen in konkreten Maßnahmen umzusetzen.

Die Wirkungspartner\*innen verpflichten sich dazu, sehr konkrete Wirkungsschritte zu setzen und gewährleisten somit, dass die Ergebnisse eine nachhaltige Veränderung bewirken. So werden beispielsweise auf Basis der Ergebnisse des YEP Jugendberichts neue Workshop-Angebote für Schüler\*innen und Begleitmaterialien gestaltet. Zudem fließen die Ergebnisse in zukünftige Fort- und Weiterbildungen von Trainer\*innen und Lehrkräften ein. Weiters werden die Ergebnisse Entscheidungsträger\*innen aus Politik und Zivilgesellschaft vorgestellt und der YEP Jugendbericht wird als Lobbying-Instrument verwendet, um den Forderungen zur mentalen Gesundheit von Jugendlichen mehr Gewicht zu geben.



Die Crespo Foundation ist eine gemeinnützige private Stiftung mit Sitz in Frankfurt am Main. Sie tritt dafür ein, dass alle Menschen die Möglichkeit haben, selbstbestimmt zu leben und die Gesellschaft aktiv mitzugestalten. Mit ihren Programmen und Förderungen schaffen sie Angebote und Möglichkeitsräume, in denen Menschen ihr Potenzial entfalten können.



Dare2Care stärkt die mentale Gesundheit und das soziale Miteinander junger Menschen durch die Vermittlung sozial-emotionaler Kompetenzen. Das Angebot umfasst Bildungsformate für Schüler\*innen, Eltern und Lehrkräfte, eine digitale Lernwelt mit Unterrichtsmaterialien & ein ganzheitliches Schulprogramm.



Das Education Innovation Lab ist ein gemeinnütziger Think & Do Tank aus Berlin, der Bildungssysteme transformiert – sie entwickeln Lernkonzepte, die Lernende befähigen, nachhaltige Zukünfte zu gestalten. Dabei arbeiten wir designbasiert und co-kreativ mit Expert\*innen, Lernenden und Pädagog\*innen.



Fremde werden Freunde schafft Begegnung auf Augenhöhe. Ihre Vision ist es, soziale Teilhabe zu ermöglichen und Diversität in allen gesellschaftlichen Bereichen sichtbar zu machen. Dafür arbeiten sie auf mehreren Ebenen: von mehrsprachigen psychologischen Beratungen und Sport-Programmen über Workshops in Schulen bis zu Forschung zu Demokratie & Partizipation.



GenNow ist eine Initiative der Bertelsmann Stiftung. Ihr Ziel ist, junge Menschen zwischen 16 und 30 Jahren zu empower, sich aktiv an der Gestaltung einer nachhaltigen Zukunft zu beteiligen. Sie verbünden sich mit jungen Menschen und agieren in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft als Netzwerkpartner, Innovationsförderer, Wissensbasis und Sprachrohr. Für eine gemeinsame, nachhaltige und generationengerechte Transformation.



GET hat die Vision, dass jedes Kind in der Schule jene Fähigkeiten stärkt, die es für ein erfülltes Leben braucht. Ihr Schulfach „Selbstentwicklung“, schafft in Schulen den Raum für persönliches Wachstum. Sie bilden Lehrpersonen fort und bieten auch Workshops an.



Das INNERversum bietet einen Raum für persönliche Entfaltung und ganzheitliches Wachstum. Es unterstützt Kinder/Jugendliche und deren Begleiter\*innen dabei, ihre Innenwelt zu erforschen, Selbstbewusstsein und emotionale Balance zu fördern und ihre Resilienz zu stärken. Der Fokus liegt auf nachhaltigem inneren Wachstum für eine bessere Zukunft.



Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert seit über 25 Jahren junge Menschen mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit. Wir sind eine internationale Non-Profit-Organisation, die sektorübergreifend in den Bereichen Bildung und Gesundheit tätig ist. Wir bringen psychische Krisen zur Sprache und helfen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen.



Jungagiert e.V. fördert junges Engagement in all seinen Facetten. Gemeinsam mit anderen gemeinnützigen Organisationen, jungen Aktiven und engagierten Creator\*innen setzen sie Projekte in Bürgerbeteiligung, Medienkompetenz, Prävention und Selbsthilfe um.



Kopfgarten ist eine präventive Bildungsinitiative, die sich der Förderung von Glück, Resilienz und Mental Health sowohl von jungen Menschen als auch Erwachsenen widmet. Einfache alltagstaugliche Impulse und Tools zur Selbstregulation und Ressourcenaktivierung fördern eine zukunfts kompetente Haltung.



Kopfsachen e.V. ist ein Verein zur Förderung der mentalen Gesundheit junger Menschen. Sie vermitteln in wissenschaftlich fundierten Bildungsformaten die Grundlagen der psychischen Gesundheitskompetenz. Seit der Gründung in 2020 haben sie in 3 Standorten über 20.000 SuS und Lehrkräfte erreicht.



Die Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (Kinderliga) ist ein interdisziplinäres Netzwerk mit 120 Organisationen aus dem Bereich Gesundheit. Die körperliche, psychische und soziale Gesundheit, der Schutz und die Förderung von Kindern und Jugendlichen sind ihre Hauptanliegen.



Der Verein Stabil im Kopf macht psychologische Bildung für Kinder und Jugendliche zugänglich und verständlich. Durch interaktive Methoden und einfache Sprache vermitteln sie Wissen über Gefühle, mentale Gesundheit und den Umgang mit Herausforderungen – für mehr Selbstbewusstsein und psychische Stärke.



UNICEF, das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, setzt sich weltweit für die Rechte jedes Kindes ein. In mehr als 190 Ländern und Territorien unternehmen wir alles, was nötig ist, um Kindern zu helfen, zu überleben, sich bestmöglich zu entwickeln und ihr Potenzial auszuschöpfen. UNICEF wird in Österreich durch das Österreichische Komitee für UNICEF vertreten.

**Danke, dass ihr euch für die Stimme der Jugend stark macht!**

## Kapitel 2

# Struktur des Partizipationsprozesses

2.1. Die YEP-Methode

2.2. Der Partizipationsprozess

2.3. Informationen zur Datenerhebung und Auswertung

2.4. Demografische Daten



## 2.1. Die YEP-Methode

**Die YEP-Methode ist ein partizipatives Forschungsdesign, das darauf abzielt, die Jugend in den Mittelpunkt zu stellen und ihre unabhängige Stimme einzubringen.**

Es handelt sich um eine niederschwellige Methode, die qualitative und quantitative Elemente in verschiedenen Online- und Offline-Phasen miteinander verbindet, um umfassende Ergebnisse zu erzielen. Junge Menschen werden von Anfang an aktiv in den Prozess einbezogen und übernehmen eine zentrale Rolle bei der Gestaltung und Umsetzung des Forschungsprojekts.

Um den Partizipationsprozess an die konkrete Beteiligungsmöglichkeit anzupassen und die richtigen Formate und Elemente für den konkreten Wirkungsrahmen zu wählen, besteht der erste Schritt der YEP-Methode aus dem Erstellen des individuellen Partizipationsdesigns. Hier werden unterschiedliche Module verknüpft, um niederschwellige qualitative und quantitative Datenerhebung zu ermöglichen und in ein sinnvolles und inklusives pädagogisches Design einzubetten. So wird während des Beteiligungsprozesses auch Demokratiebildung und Beteiligungskompetenz bei den teilnehmenden Jugendlichen gefördert.

Die "Partizipative Aktionsforschung nach der YEP Methode" wird seit 2015 laufend weiterentwickelt, getestet und ist auf ihre wissenschaftliche Fundiertheit geprüft. Durch eine externe Evaluation in den Jahren 2023 und 2024 durch die Universität Innsbruck ist nachgewiesen, dass die YEP Methode nachweislich die Selbstwirksamkeit und das Demokratieverständnis der Teilnehmer\*innen stärkt. Der Jugendbericht, der als Endprodukt der YEP-Methode erstellt wurde, dient als kraftvolles Instrument, um die Anliegen und Perspektiven der Jugendlichen in den öffentlichen Diskurs einzubringen.

## 2.2. Der Partizipationsprozess

Im Folgenden werden die einzelnen Elemente und Phasen des Partizipationsprozesses nach YEP-Methode erklärt.



### JUGENDBEIRAT

Der Jugendbeirat zum Projekt besteht aus 12 Jugendlichen aus Deutschland und Österreich, die das Projekt von Anfang an aktiv begleiten und unterstützen. Im Rahmen der YEP Academy haben sie Wissen zu Demokratie und Beteiligung erworben und dieses direkt in die Praxis umgesetzt. Sie waren maßgeblich an der partizipativen Gestaltung des Online-Surveys beteiligt und haben eigene Beteiligungsaktionen durchgeführt. Dabei haben sie nicht nur weitere Jugendliche in den Prozess eingebunden, sondern auch wertvolle Erfahrungen zur Mobilisierung gesammelt. Durch den Jugendbeirat und die damit verbundene YEP Academy konnte sichergestellt werden, dass der gesamte Prozess von Jugendlichen für Jugendliche gestaltet wird.

Die YEP Academy ist ein gefördertes Kooperationsprojekt aus dem Innovationsprozess von Faktor D, dem strategischen Netzwerk für Demokratie im DACH-Raum.

### SENSING WORKSHOP

Die Sensing Workshops sind der erste Schritt des Partizipations- und Forschungsdesigns. Ein Sensing Workshop ist eine spezifische Form einer Fokusgruppe, die eine offene und explorative Arbeitsweise fördert und einen wichtigen Teil des partizipativen Prozesses darstellt. Ziel der Sensing Workshops ist es, gemeinsam mit der (sehr diversen) Zielgruppe ein erstes Gefühl für die Fragestellung zu entwickeln, indem sie aktiv in den Prozess einbezogen wird. Dabei werden nur Leitthemen vorgegeben, um zu sehen, in welche Richtung sich die Gruppe entwickelt und welche Aspekte für sie besonders relevant sind. Daraus ergeben sich die Fragestellungen und erste Ansätze für Antwortmöglichkeiten werden gesammelt, welche im späteren Verlauf getestet werden.

Die Sensing Workshops dienen somit als wertvolles Instrument des Partizipationsprozesses, um fundierte Entscheidungen und Maßnahmen zu entwickeln, damit der spätere Prozess den Bedürfnissen der Zielgruppe gerecht wird. Auf Grundlage der Ergebnisse der Sensing Workshops werden Survey- und Workshopsdesign entwickelt.

### INKLUSIONS-CHECK

Nach Fertigstellung von Survey-Design und Workshopkonzept werden unterschiedliche Inklusions-Checks durchgeführt. Der Inklusions-Check ist ein Verfahren zur Überprüfung der Verständlichkeit, Zugänglichkeit und Niederschwelligkeit eines Prozesses. Der Inklusions-Check wird durch die Einbeziehung verschiedener, diverser (insbesondere auch chancenbenachteiligter) Jugendlicher vor der Veröffentlichung der Survey bzw. vor der Durchführung der qualitativen Workshop-Formate durchgeführt. Der Inklusions-Check ermöglicht es, eventuelle Hindernisse zu identifizieren und Anpassungen vorzunehmen, um sicherzustellen, dass der Prozess für alle gut verständlich und nutzbar ist und allen Jugendlichen ein niederschwelliger Zugang ermöglicht wird.

Wie geht's dir im Moment wirklich?

 Mir geht's richtig gut, ich fühle mich glücklich und zufrieden.	 Mir geht's meistens gut, aber ab und zu habe ich schwierige Tage.
 Mir geht's so lala, ich habe oft mit Problemen oder negativen Gefühlen zu kämpfen.	 Mir geht's oft nicht gut, ich bin gestresst oder traurig.
 Mir geht's gerade schlecht, ich habe oft negative Gedanken und fühle mich unwohl.	 Ich möchte diese Frage nicht beantworten.

Fühlst du dich ernst genommen, wenn du über deine mentale Gesundheit sprichst?

Ja

Eher ja

Eher nein

Nein

\*\*\* Keine Antwort \*\*\*

### ONLINE-SURVEY

Die Online-Umfrage ist ein Instrument zur quantitativen Datenerhebung, bei dem Teilnehmer\*innen online einen strukturierten Fragebogen ausfüllen. Diese Methode ermöglicht es, eine große Anzahl von Personen zu erreichen und ihre Meinungen, Einstellungen und demografischen Informationen systematisch zu erfassen und zu vergleichen. Die Fragestellungen und Antwortmöglichkeiten wurden partizipativ mit Jugendlichen erstellt. Die Teilnehmer\*innen konnten den Fragebogen über das Internet ausfüllen, was Flexibilität und Niederschwelligkeit ermöglichte.

### SCHULWORKSHOPS

Die qualitative Datenerhebung findet im Rahmen von Workshops mit Schulklassen und Jugendlichen statt und beinhaltet eine Methode zur Erfassung von persönlichen Geschichten, tieferen Einblicken und Erfahrungen. Ziel ist es, ein umfassendes Verständnis für die Herausforderungen und Chancen im Bereich mentaler Gesundheit zu erlangen. Durch narrative Gruppeninterviews, Aufstellungsübungen, Poster-Erstellung und weitere demokratiebildende, pädagogische Maßnahmen wurde die *Stimme der Jugend* katalysiert und gesammelt und gleichzeitig Demokratiebildung und Beteiligungskompetenz vermittelt. Bei der Auswahl wurde darauf geachtet, dass Jugendliche aus ganz Deutschland und Österreich, unterschiedlichen Bundesländern und Regionen (rural / urban) an den Workshops teilnehmen.



### AUSWERTUNG & BERICHT

Folgende Daten werden ausgewertet:

- Sensing (Aufzeichnung der Ergebnisse)
- Daten aus der quantitativen Umfrage
- Beobachtungsbögen von Workshops
- Schriftliches Datenmaterial, Poster und Fotodokumentation von Workshops



# 2.3. Informationen zur Datenerhebung und Auswertung

## Kernfragestellungen

Der erste Schritt war ein Sensing Workshop, an dem eine diverse Gruppe von Jugendlichen aus Deutschland und Österreich beteiligt war. In diesem Workshop haben wir die Themen ermittelt, die die Jugendlichen im Bereich mentale Gesundheit besonders beschäftigen sowie die Herausforderungen, Bedürfnisse und Interessen, die damit verbunden sind. Daraus entstanden mehrere zentrale Themenfelder. Im Anschluss fand ein Co-Creation Workshop mit den Wirkungspartner\*innen statt, in dem diese Themenfelder weiter vertieft, konkretisiert und priorisiert wurden. Durch diese Priorisierung ließen sich drei zentrale Kernfragestellungen ableiten, die als Grundlage für den vorliegenden Bericht dienen.

### WISSEN UND WAHRNEHMUNG ZU MENTALER GESUNDHEIT

Inwieweit sind Jugendliche über mentale Gesundheit informiert und welche Rolle spielen ihre Wissensquellen?

### UNTERSTÜTZUNGSBEDARF UND HILFSANGEBOTE

Welche Unterstützung und Hilfsangebote benötigen Jugendliche bei psychischen Herausforderungen und wie effektiv sind die vorhandenen Hilfsangebote bei der Erfüllung ihrer Bedürfnisse?

### SCHULISCHES WOHLBEFINDEN UND STRESSOREN

Wie beeinflussen schulische Stressoren das Wohlbefinden von Jugendlichen, und wie kann die psychische Belastung von Jugendlichen in Schulen reduziert werden?

## Hinweise für Leser\*innen

### DATENERHEBUNGSZEITRAUM

Die Datenerhebung fand zwischen **Oktober 2024 und Januar 2025** statt.

Die Ergebnisse beziehen sich auf alle Befragten **zwischen 14 und 25 Jahren**. Alle Angaben in Prozent sind gerundet angegeben.

### ALTER

Das Alter der Befragten wurde in zwei Gruppen aufgeteilt. Die zwei verglichenen Gruppen sind Teilnehmer\*innen **zwischen 14 und 18 Jahren** und Teilnehmer\*innen **zwischen 19 und 25 Jahren**.

### GESCHLECHT

Erhebungsmethode: Die Geschlechtszuordnung basiert auf Selbstangaben der Jugendlichen in Bezug auf die Frage „Ich bin ...“. Die Antwortmöglichkeiten umfassen „Männlich“, „Weiblich“, sowie „Divers“. Da weibliche Befragte häufiger teilnahmen, wurde die Variable gewichtet, um eine repräsentative Verteilung ähnlich der Gesamtgesellschaft zu gewährleisten.

Zur Gewährleistung einer repräsentativen Verteilung wurden „Männlich“, und „Weiblich“, jeweils mit 47,5% gewichtet, „Divers“, mit 5 %, entsprechend der Befragungsergebnisse. Da es keine eindeutigen Analysen zur geschlechtlichen Vielfalt in der jungen Bevölkerung Deutschlands und Österreichs gibt, wurden die beobachteten Werte beibehalten. Der Anteil von 5% deutet auf eine zunehmende Bedeutung geschlechtlicher Vielfalt hin. Da Geschlechtszugehörigkeit einen Einfluss auf die mentale Gesundheit hat, wurde mit diesem Wert weitergearbeitet, obwohl er über den wissenschaftlich geschätzten 1,7%–3% liegt. Durch diese statistische Gewichtung verändert sich die maximale Häufigkeit in der Analyse.

### SCHÜLER\*INNEN

Erhebungsmethode: Die Zuordnung basiert auf der Antwort „Ich gehe in die Schule“ bei der Frage „Schule/Arbeit/Ausbildung“.

### ERSTSPRACHE

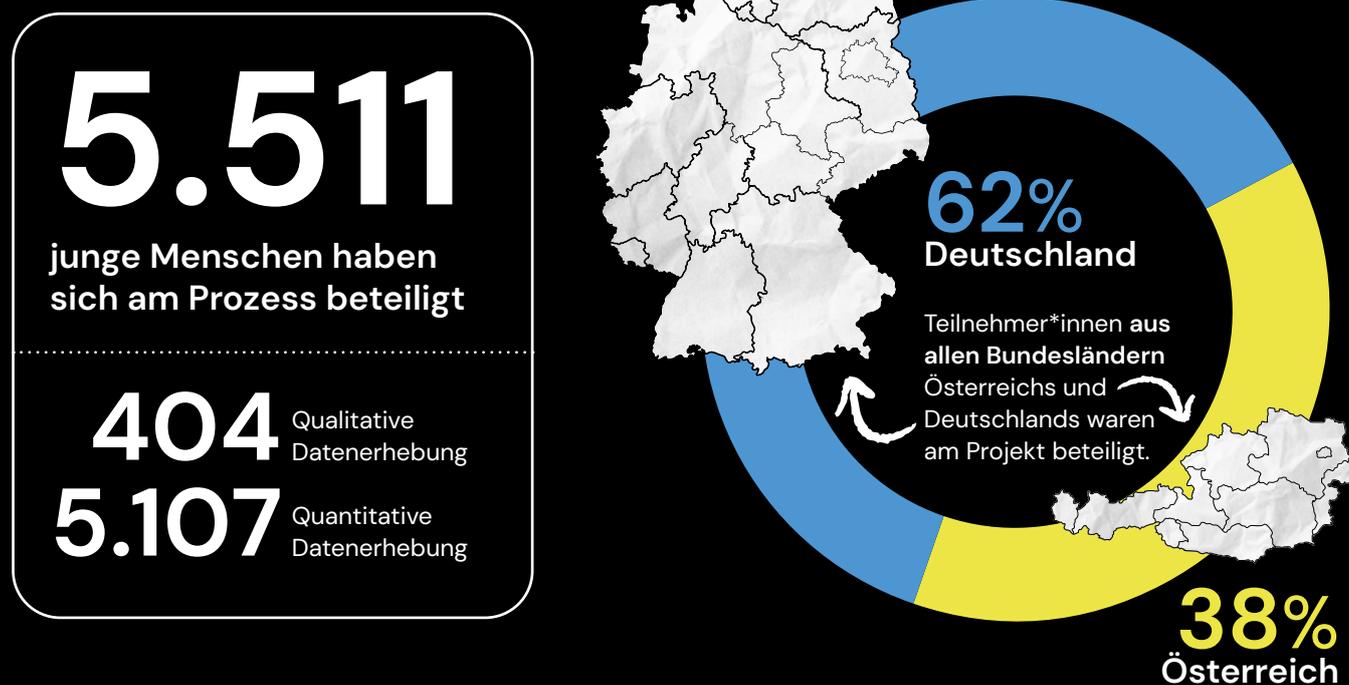
Erhebungsmethode: Die Erfassung der Erstsprache erfolgte durch die Abfrage der zu Hause gesprochenen Sprache („Deutsch“ oder „noch eine andere Erstsprache als Deutsch“).

### BILDUNGSHINTERGRUND ELTERN

**Relevanz der Elternbildung:** Die Gruppen werden entsprechend dem geschätzten Bildungsniveau der Eltern unterteilt, um zu überprüfen, ob das Wissen und die Bedürfnisse in Bezug auf die mentale Gesundheit von der elterlichen Bildung abhängen.

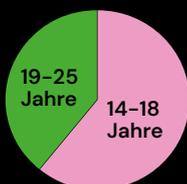
**Gruppenaufteilung:** Die zwei verglichenen Gruppen sind Jugendliche aus beiden Ländern mit mindestens einem akademisch gebildeten Elternteil (akademischer Hintergrund) und Jugendliche von nicht-akademisch gebildeten Eltern (nicht akademischer Hintergrund). Nur Befragte, die mindestens das Bildungsniveau eines Elternteils angegeben haben, wurden verglichen. Fehlende Werte wurden nicht berücksichtigt.

## 2.3. Demografische Daten



### ALTER

14–18 jährige: 61%  
19–25 jährige: 39%



### GESCHLECHT

weiblich: 47,5%\*  
männlich: 47,5%  
divers: 5%

\*Da weibliche Befragte häufiger teilnahmen, wurde die Variable gewichtet, um eine repräsentative Verteilung in der Gesamtgesellschaft zu gewährleisten.

### ERSTSPRACHE

Deutsch: 75%  
Noch eine andere: 25%

### BILDUNGSHINTERGRUND ELTERN

Akademischer Hintergrund: 16%  
Nicht akademischer Hintergrund: 84%

## Kapitel 3

# Status Quo: Mentale Gesundheit von Jugendlichen

3.1. Wie geht es unseren Jugendlichen derzeit?

3.2. Was beeinflusst die mentale Gesundheit der Jugendlichen?

3.3. Welche Stressfaktoren gibt es für die mentale Gesundheit von Jugendlichen?



## 3.1. Wie geht es unseren Jugendlichen derzeit?

**Nur 7% der Jugendlichen geben an, dass sie sich glücklich und zufrieden fühlen. 63% der Jugendlichen geben an, dass es ihnen nicht gut geht.**

Mit der Einstiegsfrage der quantitativen Befragung „Wie geht es dir im Moment wirklich?“, wollen wir das derzeitige Wohlbefinden von jungen Menschen im Alter von 14 bis 25 Jahren ermitteln.

Das Ergebnis ist erschreckend: Nur 7% der Jugendlichen berichten, dass es ihnen richtig gut geht – sie fühlen sich glücklich und zufrieden. Demgegenüber geben 20% an, dass es ihnen aktuell wirklich schlecht geht, dass sie oft negative Gefühle haben und sich unwohl fühlen.

Die Antworten zeichnen ein **überwiegend negatives Bild**: Werden die Antworten der drei negativ bewerteten Kategorien zusammengefasst, ergibt sich ein Anteil von 63% der Befragten, die angeben, oft mit Problemen zu kämpfen, gestresst oder traurig zu sein und negative Gedanken zu haben.

„WIE GEHT ES DIR IM MOMENT WIRKLICH?“



7%

Mir geht es richtig gut, ich fühle mich glücklich und zufrieden.



30%

Mir geht's meistens gut, aber ab und zu habe ich schwierige Tage.



25%

Mir geht's so lala, ich habe oft mit Problemen oder negativen Gefühlen zu kämpfen.



18%

Mir geht's oft nicht gut, ich bin gestresst oder traurig.



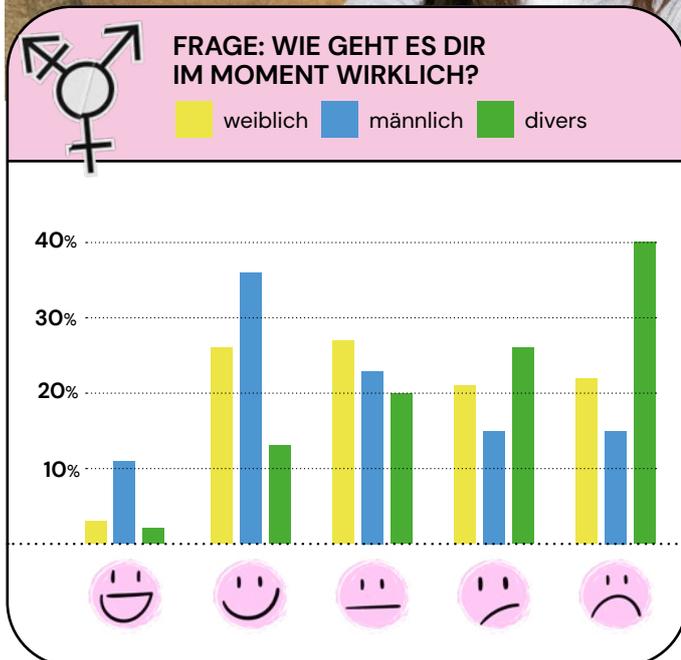
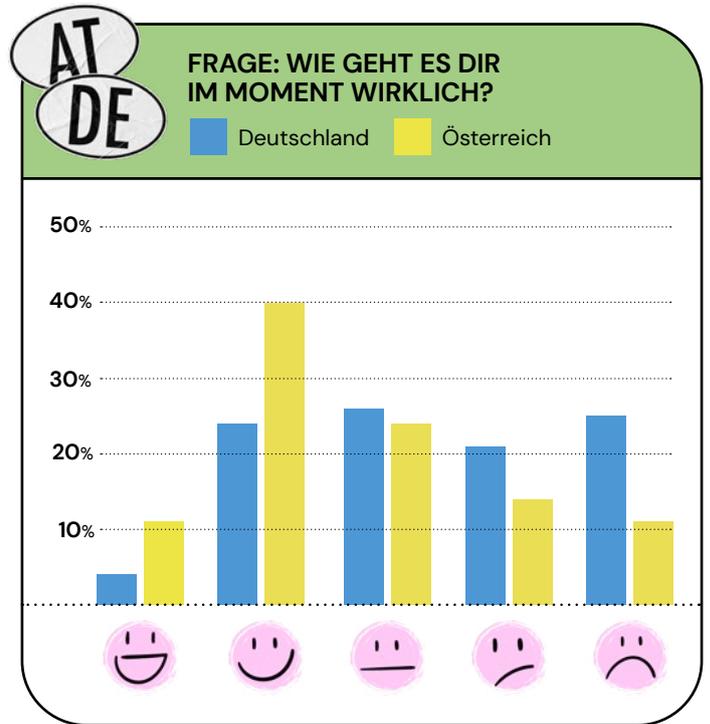
20%

Mir geht's gerade wirklich schlecht, ich habe oft negative Gedanken und fühle mich unwohl.

Die Ergebnisse zeigen deutliche Unterschiede zwischen Deutschland und Österreich: Während 11% der österreichischen Befragten angeben, dass es ihnen wirklich schlecht geht, liegt dieser Anteil in Deutschland mit 25% mehr als doppelt so hoch. Insgesamt bewerten 72% der deutschen Jugendlichen ihr aktuelles emotionales Wohlbefinden als negativ – in Österreich sind es mit 49% hingegen deutlich weniger. Diese Zahlen verdeutlichen, dass junge Menschen in Deutschland insgesamt stärker belastet sind als in Österreich.

*„Uns Jugendlichen geht es schlecht, weil uns Stressmanagement nicht beigebracht wird. Wir haben kaum Freizeit, werden mit Schularbeiten, Tests etc überschüttet, es ist extrem viel Druck.“*

Auch im Vergleich zwischen den Geschlechtern sind deutliche Unterschiede bemerkbar: 85% der Befragten, die sich als divers einordnen, geben eine (eher) negative Antwort auf die Frage „Wie geht es dir gerade wirklich?“ – das sind deutlich mehr als bei den weiblichen Befragten (71%) und den männlichen Befragten (53%).



Während 22% der weiblichen und 15% der männlichen Befragten angeben, oft negative Gedanken zu haben und sich unwohl zu fühlen, liegt dieser Anteil bei diversen Jugendlichen mit 40% noch einmal deutlich höher. Zudem zeigt sich, dass nur 2% der diversen Jugendlichen angeben, sich wirklich glücklich und zufrieden zu fühlen – der niedrigste Wert aller Gruppen. Im Gegensatz dazu liegt dieser Anteil bei männlichen Befragten mit 11% am höchsten, während nur 3% der weiblichen Jugendlichen von einem durchweg positiven Wohlbefinden berichten.

Diese Zahlen verdeutlichen, dass sich insbesondere Jugendliche, welche sich als weiblich oder divers verstehen, emotional belastet fühlen, während männliche Befragte insgesamt eine positivere Selbsteinschätzung ihres Wohlbefindens abgeben.

## 3.2. Was beeinflusst die mentale Gesundheit der Jugendlichen?

### Junge Menschen werden nicht ernst genommen

**Die Mehrheit der Jugendlichen (54%) fühlt sich nicht ernst genommen, wenn sie über ihre mentale Gesundheit sprechen – besonders betroffen sind Mädchen und junge Frauen.**

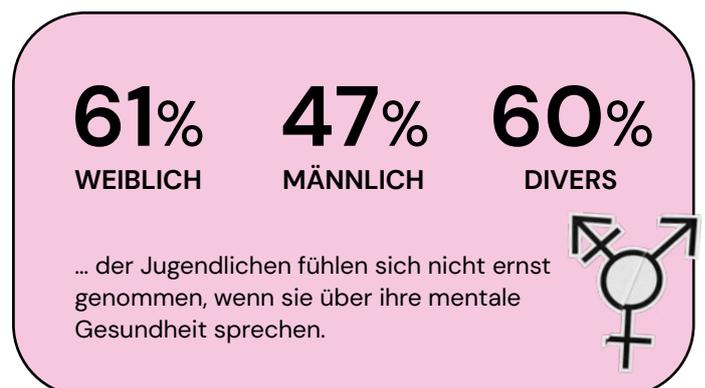
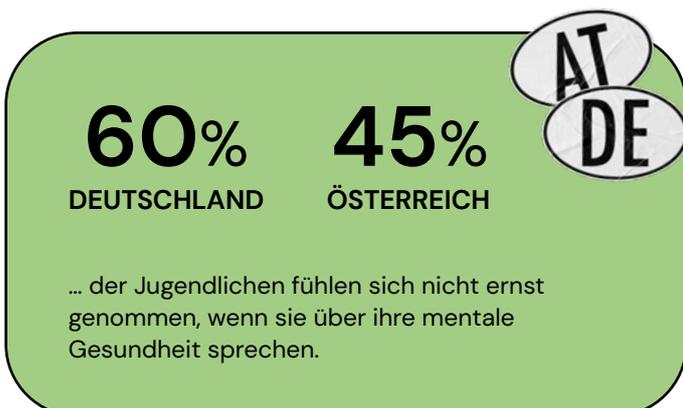
Die Frage „Fühlst du dich ernst genommen, wenn du über deine mentale Gesundheit sprichst?“ beantworten 54% der Jugendlichen mit „eher nein“ oder „nein“. Lediglich 12% beantworten diese Frage mit einem klaren „ja“ und fühlen sich oft ernst genommen, wenn sie über ihre psychische Verfassung sprechen.

Besonders auffällig sind die Unterschiede zwischen den Ländern: In Deutschland berichten 60% der Jugendlichen davon, nicht ernst genommen zu werden, während es in Österreich mit 45% zwar immer noch viele, aber im Vergleich deutlich weniger sind. Auch zwischen den Geschlechtern zeigen sich signifikante Unterschiede: 61% der weiblichen Jugendlichen und 60% derjenigen, die sich als divers identifizieren, fühlen sich mit ihren Sorgen nicht ernst genommen – bei männlichen Befragten liegt dieser Anteil mit 47% deutlich niedriger.

Diese Ergebnisse verdeutlichen einen dringenden Handlungsbedarf: Erwachsene müssen die Anliegen junger Menschen ernster nehmen, insbesondere wenn es um mentale Gesundheit geht. Es braucht gezielte Sensibilisierung und Aufklärung, um Vorurteile abzubauen und ein unterstützendes Umfeld zu schaffen. Nur wenn Jugendliche darauf vertrauen können, ernst genommen zu werden, trauen sie sich, über ihre Probleme zu sprechen – ein entscheidender Schritt, um rechtzeitig Hilfe und Unterstützung zu erhalten.

*„Als ich in der Schule angesprochen habe, dass ich Schwierigkeiten habe und nicht mehr kann, wurde ich von Lehrpersonen nicht ernst genommen und sogar ausgelacht.“*

*„Ältere Menschen, die selber keine gute mentale Gesundheit haben, denken, es ist normal, wenn man sich schlecht fühlt und nehmen mich dann meistens nicht ernst.“*



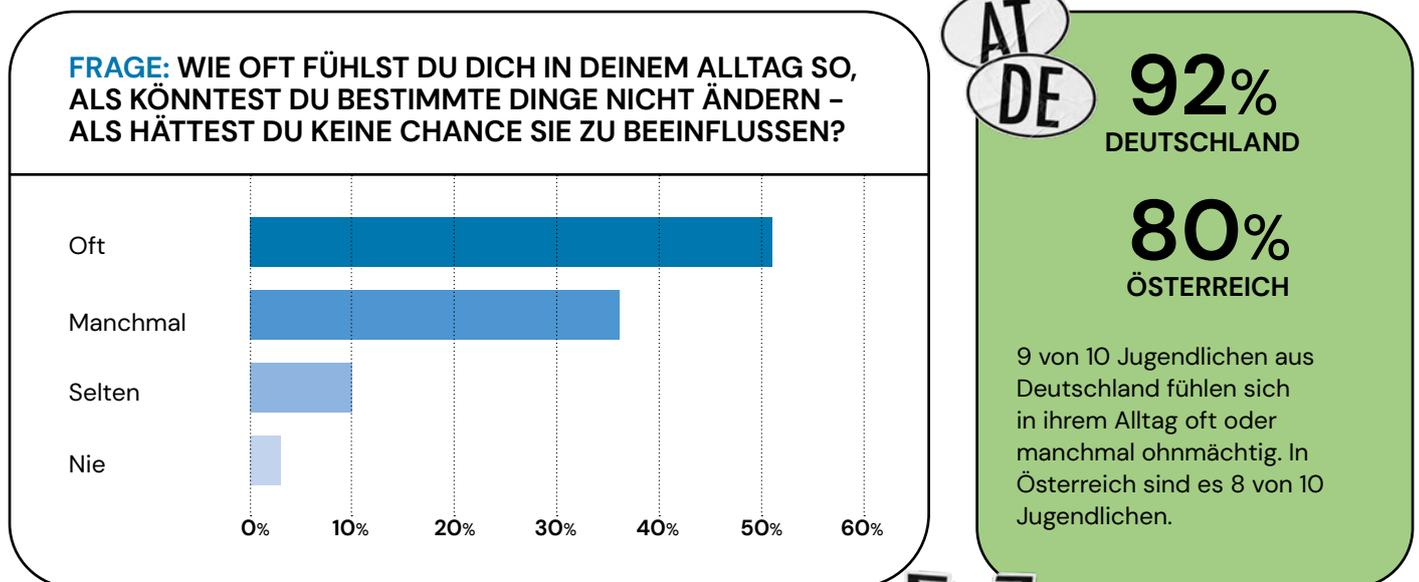


# Jugendliche fühlen sich in ihrem Alltag machtlos

**Neun von zehn Jugendlichen (87%) erleben regelmäßig das Gefühl von Ohnmacht.**

Das Gefühl, etwas bewirken oder verändern zu können, ist eine zentrale Voraussetzung für aktive gesellschaftliche Teilhabe und persönliches Wohlbefinden. Dennoch zeigt die Befragung, dass die große Mehrheit der Jugendlichen genau dieses Gefühl oft vermisst: 87% geben an, sich zumindest manchmal ohnmächtig zu fühlen – mehr als die Hälfte (51%) sogar häufig.

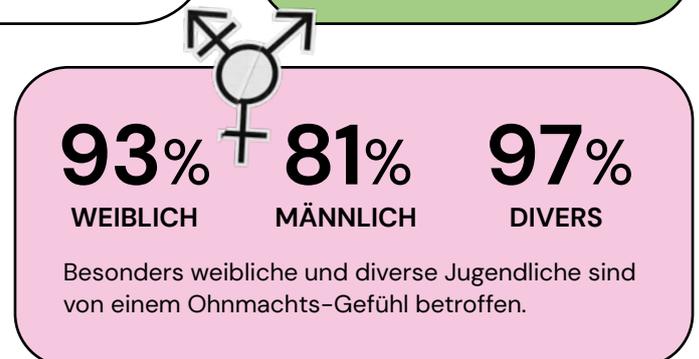
*„Wir Jungen verlieren oft die Hoffnung, weil wir nichts verändern können – nichts an unserer Situation.“*



In Deutschland berichten sogar 92% der Jugendlichen von regelmäßigen Ohnmachtsgefühlen, in Österreich sind es mit 80% zwar weniger, aber dennoch eine sehr große Mehrheit.

Auch ein Geschlechtervergleich zeigt signifikante Unterschiede: Während 93% der weiblichen Befragten und 97% der diversen Jugendlichen angeben, sich oft oder manchmal machtlos zu fühlen, liegt dieser Anteil bei männlichen Befragten mit 81% niedriger.

Neben Geschlecht und Herkunftsland spielt auch der Bildungshintergrund der Jugendlichen eine Rolle: Jugendliche aus nicht-akademischen Haushalten fühlen sich mit 88% häufiger machtlos als jene aus akademischen Haushalten (82%).



*„Man wird immer von traditionellen Sichtweisen eingeschüchtert und kann dagegen nichts machen.“*

## Es gibt einen starken Zusammenhang zwischen dem Gefühl von Ohnmacht und der Einschätzung der mentalen Gesundheit: Je stärker Jugendliche das Gefühl von Ohnmacht empfinden, desto schlechter geht es ihnen.

Ein besonders deutlicher Zusammenhang zeigt sich zwischen dem Gefühl von Ohnmacht und der Einschätzung der eigenen mentalen Gesundheit: Je stärker Jugendliche das Gefühl haben, keinen Einfluss auf ihr Leben oder ihre Umwelt nehmen zu können, desto schlechter geht es ihnen. 82% der Jugendlichen, die häufig Ohnmacht empfinden, geben an, dass es ihnen nicht gut geht – 31% sogar, dass es ihnen gerade wirklich schlecht geht. Im Gegensatz dazu fühlen sich 66% derjenigen, die nie Ohnmachtsgefühle erleben, meistens gut oder sogar richtig gut.

Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass viele junge Menschen nicht nur das Gefühl haben, wenig Einfluss auf ihr eigenes Leben zu haben, sondern dass dieses Gefühl der Ohnmacht auch direkte Auswirkungen auf ihr psychisches Wohlbefinden hat. Umso wichtiger sind Maßnahmen zur Stärkung der Selbstwirksamkeit von Jugendlichen, die ihr Vertrauen in ihre eigene Handlungsfähigkeit zurückgewinnen und dadurch ihre mentale Gesundheit fördern können. Besonders im Fokus sollte dabei die Stärkung der Selbstwirksamkeit weiblicher, diverser Jugendlicher sowie Jugendlicher mit niedrigem Bildungshintergrund stehen.

## Belonging als Schlüssel

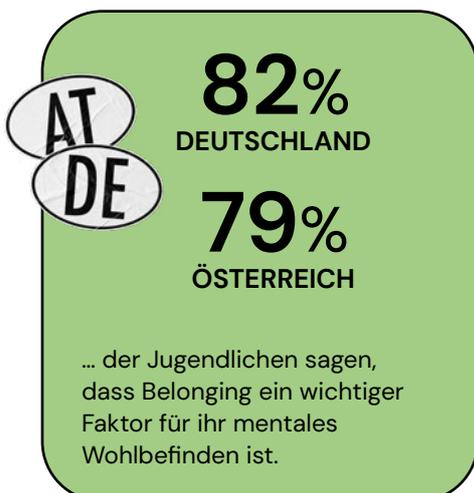
### Das Gefühl der Zugehörigkeit ist für 81% der Jugendlichen entscheidend für ihr mentales Wohlbefinden.

Das Gefühl der Zugehörigkeit (Belonging) spielt eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden junger Menschen: 81% der Befragten geben an, dass das Gefühl, dazuzugehören, für ihr mentales Wohlbefinden von großer Bedeutung ist.

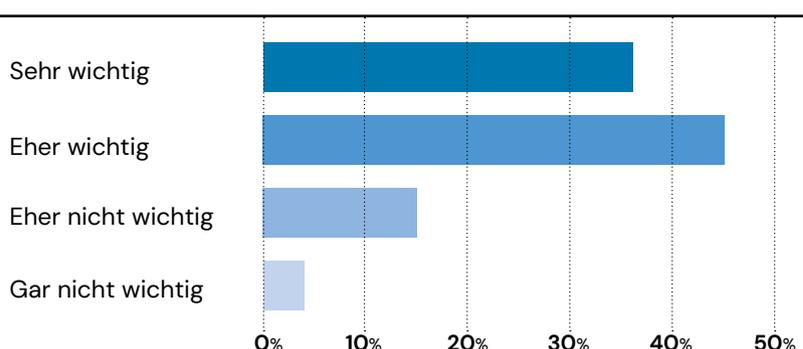
*„Besonders in der Zeit, in der man die Schule verlässt, ist das Gefühl dazuzugehören besonders wichtig.“*

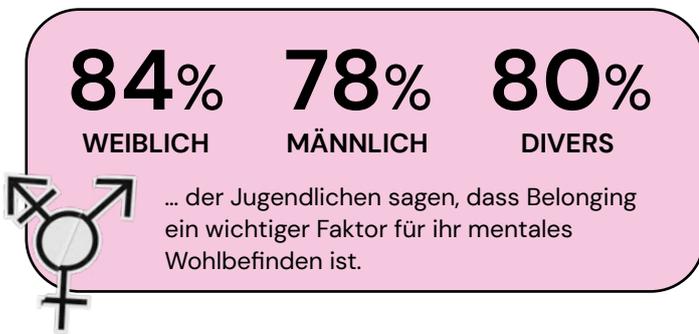
Es fällt auf, dass das Gefühl der Zugehörigkeit für Jugendliche sowohl in Deutschland (82%) als auch in Österreich (79%) einen nahezu gleich hohen Stellenwert hat. Beim Geschlechtervergleich zeigt sich, dass das Bedürfnis nach Zugehörigkeit besonders bei weiblichen Jugendlichen ausgeprägt ist: 84% der weiblichen Befragten betonen die Bedeutung dieses Gefühls für ihr mentales Wohlbefinden, während 78% der männlichen Jugendlichen diese Aussage treffen. Diese Ergebnisse zeigen, dass über alle Länder und Geschlechter hinweg ein starkes Bedürfnis besteht, Teil einer Gemeinschaft zu sein – ein Faktor, der einen erheblichen Einfluss auf die mentale Gesundheit der Jugendlichen hat.

*„Das Zugehörigkeitsgefühl ist durch Corona stark verloren gegangen, obwohl es so wichtig ist. Das hat Spuren bei uns Jugendlichen hinterlassen! Aber oft fehlt uns der Raum, das zu besprechen, und es ist ein Tabuthema.“*



#### FRAGE: WIE WICHTIG IST DAS GEFÜHL „DAZU ZU GEHÖREN“ FÜR DEIN MENTALES WOHLBEFINDEN?





**Es gibt einen starken Zusammenhang zwischen dem Gefühl von Ohnmacht und dem Gefühl der Zugehörigkeit. Je stärker Jugendliche das Gefühl von Ohnmacht empfinden, desto wichtiger ist für sie das Gefühl dazuzugehören.**

*„Eine Person und eine Gruppe zu haben, wo man das Gefühl hat dazuzugehören ist so wichtig für uns. Dort kann ich meine Probleme ansprechen und hab das Gefühl, dass es okay ist, das zu fühlen.“*

Ein besonders deutlicher Zusammenhang besteht zwischen dem Gefühl von Ohnmacht und dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit (Belonging). Für 90% der jungen Menschen, die sich manchmal oder oft ohnmächtig fühlen, ist das Gefühl dazuzugehören sehr wichtig.

Wir sehen also, dass gerade in der heutigen Zeit, die von globalen Krisen geprägt ist und in der junge Menschen oft das Gefühl haben, nichts verändern zu können, das Zugehörigkeitsgefühl eine zentrale Rolle spielt. Für Jugendliche ist es besonders wichtig, ein Teil einer Gemeinschaft zu sein – vor allem dann, wenn sie sich machtlos fühlen.

## 3.3. Welche Stressfaktoren gibt es für die mentale Gesundheit von Jugendlichen?

**Schulischer Leistungsdruck, familiäre Konflikte und gesellschaftliche Erwartungen sind zentrale Stressfaktoren für die mentale Gesundheit von Jugendlichen.**

*„Wenn ich einen Tag nicht in der Schule bin, habe ich danach noch mehr Stress als zuvor, weil ich das Verpasste nacharbeiten muss.“*

In der qualitativen Datenerhebung zeigt sich, dass der schulische Leistungsdruck in Deutschland und Österreich als zentraler Stressfaktor für die mentale Gesundheit der Jugendlichen wahrgenommen wird. Prüfungen, Hausaufgaben und enge Zeitpläne bestimmen den Alltag der Jugendlichen und belasten ihre psychische Verfassung erheblich.

*„Wir haben so viel Druck! In der Schule muss man performen, irgendwie hängt gefühlt das ganze Leben davon ab; auf Social Media bekommt man auch Druck, wie man zu sein hat...“*

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Wunsch nach mehr Verständnis und besserer Kommunikation seitens der Lehrkräfte, Eltern und anderer erwachsener Bezugspersonen. Die Jugendlichen berichten, dass sie selten ernst genommen werden (siehe Kapitel 3.2.). Neben schulischen Belastungen nennen die Jugendlichen auch familiäre Konflikte, gesellschaftliche Erwartungen und den Einfluss von Social Media als bedeutende Stressfaktoren. Besonders das Selbstbewusstsein leidet unter den hohen Erwartungen, die sowohl in sozialen Medien als auch im persönlichen Umfeld an sie gestellt werden. Dies hat Unsicherheiten und psychische Belastungen zur Folge.

Darüber hinaus nennen die Jugendlichen gesellschafts-politische Entwicklungen wie den Klimawandel, politische Instabilität und wirtschaftliche Unsicherheiten als große Stressfaktoren. Diese globalen und gesellschaftlichen Themen verstärken den Stress und wirken sich zunehmend negativ auf das psychische Wohlbefinden der Jugendlichen aus.

Um den hohen Stress im Schulalltag und im täglichen Leben auszugleichen, wünschen sich Jugendliche in Österreich und Deutschland vor allem längere Erholungspausen und mehr Raum für Hobbies und persönliche Entspannung (mehr Zeit für Aktivitäten wie Sozialisieren, Hobbies, Musik Hören oder „einfach zur Ruhe kommen“). Die Jugendlichen betonen, dass ein unterstützendes Umfeld und offene Kommunikation von Seiten der Lehrkräfte, Eltern und anderen Erwachsenen helfen können, individuellen Stress zu reduzieren. Besonders wichtig ist ihnen, ernst genommen zu werden und ihre Sorgen, Anliegen und Probleme ohne Angst vor Abwertung äußern zu können.

Um besser mit familiären Konflikten, gesellschaftlichen Erwartungen und dem Einfluss von Social Media umgehen zu können, werden Aufklärungsangebote und Maßnahmen zur Stärkung des Selbstbewusstseins gefordert.

*„Wie kann ich nach einem langen Schultag nach Hause kommen und nicht daran denken, was ich morgen alles zu tun habe?“*

## Kapitel 4

# Wissen über mentale Gesundheit

4.1. Was ist der derzeitige Wissensstand der Jugendlichen?

4.2. Was, wo und wie wollen Jugendliche über mentale Gesundheit lernen?



## 4.1. Was ist der derzeitige Wissensstand der Jugendlichen?

### Jugendliche sind informiert, aber Aufklärungsbedarf bleibt

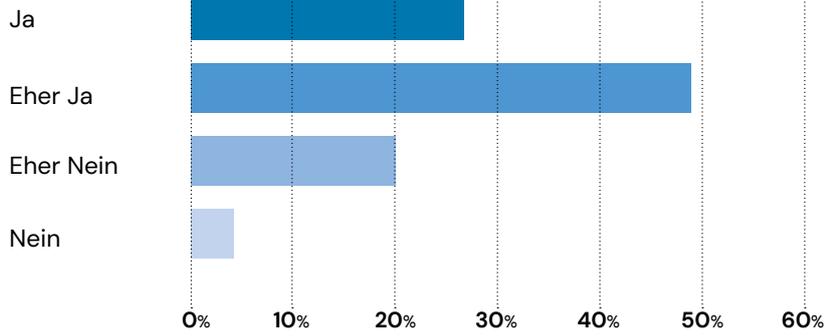
**Ein Viertel der Jugendlichen fühlt sich nicht ausreichend über das Thema mentale Gesundheit informiert – sowohl in Deutschland als auch in Österreich.**

Eine breite Mehrheit (76%) der befragten Jugendlichen gibt an, sich gut über das Thema mentale Gesundheit informiert zu fühlen. Dennoch ist der Anteil der Jugendlichen, die das anders empfinden, nicht vernachlässigbar: Jede vierte junge Person hat das Gefühl, nicht ausreichend informiert zu sein.

Im Ländervergleich sind kaum Unterschiede erkennbar: In Österreich fühlen sich 25% der Befragten nicht gut informiert, in Deutschland sind es 24%. Allerdings zeigen sich signifikante Unterschiede im Geschlechtervergleich:

Jugendliche, die sich selbst als divers einordnen, fühlen sich am besten informiert. Nur 15% von ihnen geben an, sich nicht ausreichend informiert zu fühlen. Bei den weiblichen Jugendlichen liegt dieser Anteil bei 23%, bei den männlichen bei 27%. In Anbetracht der Tatsache, dass diverse Jugendliche das schlechteste Wohlbefinden haben (siehe Kapitel 3.1.), könnte dieses Ergebnis darauf hindeuten, dass sie aufgrund unterschiedlicher Herausforderungen gezielt nach Informationen suchen, während männliche und weibliche Jugendliche dies möglicherweise weniger tun.

**FRAGE: FINDEST DU, DASS DU DERZEIT GUT ÜBER DAS THEMA MENTALE GESUNDHEIT INFORMIERT BIST?**



**24%** **25%**  
DEUTSCHLAND ÖSTERREICH

... der Jugendlichen fühlen sich nicht ausreichend über das Thema mentale Gesundheit informiert.

Insgesamt zeigt dieses Ergebnis, dass das Thema mentale Gesundheit bei jungen Menschen präsent ist, aber ein Viertel nicht über ausreichendes Wissen verfügt. Besonders bei männlichen Jugendlichen ist es notwendig, gezielte Maßnahmen zur besseren Aufklärung und Informationsvermittlung zu ergreifen.



**23%**  
WEIBLICH

**27%**  
MÄNNLICH

**15%**  
DIVERS

... der Jugendlichen fühlen sich nicht ausreichend über das Thema mentale Gesundheit informiert.



# Informationsquellen der Jugendlichen

**Jugendliche beziehen ihre Informationen über mentale Gesundheit vor allem aus sozialen Medien (63%). Die Schule spielt dabei kaum eine Rolle – nur 17% der Jugendlichen geben an, dort etwas über das Thema zu lernen.**

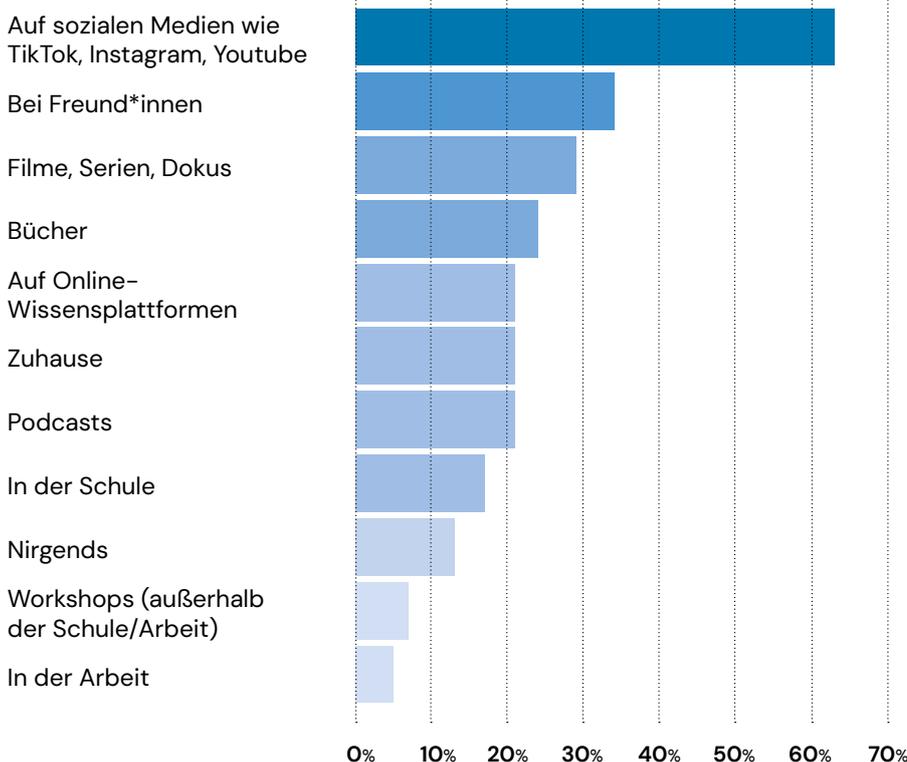
Die Mehrheit der Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzt vor allem soziale Medien, Freund\*innen sowie Filme, Serien und Dokus, um sich über das Thema mentale Gesundheit zu informieren. Besonders auffällig ist dabei die Dominanz sozialer Medien: 63% der Befragten sehen diese als ihre wichtigste Quelle. Hier sieht man, dass – obwohl soziale Medien auch als Stressfaktor genannt wurden (siehe Kapitel 3.3.) – sie gleichzeitig wichtig für die Enttabuisierung und die offene Kommunikation über das Thema mentale Gesundheit sind. Trotz der negativen Auswirkungen sozialer Medien bieten diese gleichzeitig einen Raum für Aufklärung und Austausch über bislang wenig diskutierte Themen.

Neben sozialen Medien spielen auch Gespräche mit Freund\*innen und Medieninhalte wie Filme, Serien und Dokumentationen eine bedeutende Rolle: 34% der Jugendlichen informieren sich bei ihren Freund\*innen, während 29% auf Filme, Serien und Dokus zurückgreifen.

„Auf Social Media kann man sich informieren. Aber ich weiß nicht, ob alles stimmt.“

„Wenn man sich auf Social Media informiert, hat man das Problem, dass man durch den Algorithmus auch andere Videos sieht, die einen traurig machen.“

## FRAGE: WO LERNST DU DERZEIT ETWAS ZUM THEMA MENTALE GESUNDHEIT?



## Top 3



### DEUTSCHLAND

- 1 auf sozialen Medien wie TikTok, Instagram, Youtube (69%)
- 2 bei Freund\*innen (37%)
- 3 Filme, Serien, Dokus (31%)

### ÖSTERREICH

- 1 auf sozialen Medien wie TikTok, Instagram, Youtube (57%)
- 2 bei Freund\*innen (31%)
- 3 Filme, Serien, Dokus (27%)

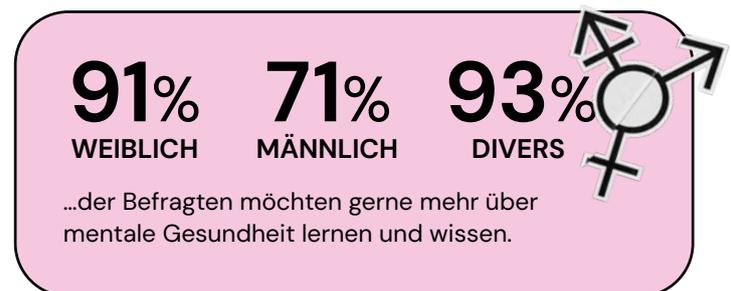
## 4.2. Was, wo und wie wollen Jugendliche über mentale Gesundheit lernen?

**Eine überwältigende Mehrheit der Jugendlichen (82%) wünscht sich mehr Informationen über das Thema mentale Gesundheit.**

*„Sicher ist Mental Health wichtig – wenn's dir schlecht geht, dann geht gar nichts.“*

Obwohl drei Viertel der Jugendlichen angeben, bereits gut über das Thema mentale Gesundheit informiert zu sein (siehe Kapitel 4.1.), gibt es einen sehr starken Wunsch, noch mehr über das Thema zu lernen: 82% der Befragten geben an, dass sie gerne mehr darüber wissen würden. Dabei ist dieser Wunsch bei den Jugendlichen aus Deutschland besonders stark ausgeprägt: 86% der deutschen Jugendlichen möchten mehr über mentale Gesundheit lernen, während es in Österreich 75% der Jugendlichen sind.

Ein signifikanter Unterschied wird auch im Geschlechtervergleich deutlich: Besonders weibliche (91%) und diverse (93%) Befragte sind an weiterem Wissen über mentale Gesundheit interessiert. Im Gegensatz dazu äußern nur 71% der männlichen Jugendlichen den Wunsch nach mehr Informationen, obwohl sie zu der Gruppe gehören, die sich am wenigsten gut informiert fühlt (siehe Kapitel 4.1.).



## Wo wollen Jugendliche sich darüber informieren?

**Jugendliche wollen vor allem in der Schule, auf sozialen Medien und in Filmen, Serien und Dokus mehr zum Thema mentale Gesundheit lernen.**

Die Schule spielt für viele Jugendliche eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, mehr über mentale Gesundheit zu lernen: 58% der Befragten wünschen sich mehr Aufklärung zu diesem Thema im schulischen Kontext. Auch soziale Medien (31%) sowie Filme, Serien und Dokumentationen (30%) werden als wichtige zukünftige Informationsquellen genannt. Darüber hinaus geben 21% der Jugendlichen an, dass sie sich zu Hause intensiver mit dem Thema auseinandersetzen möchten, während 20% an Workshops außerhalb der Schule oder Arbeit interessiert sind.

Ein Blick auf die Länder zeigt, dass der Wunsch nach mehr Aufklärung in der Schule besonders bei Jugendlichen aus Deutschland stark ausgeprägt ist (62% im Vergleich zu 56% in Österreich). Auch im Geschlechtervergleich ergeben sich Unterschiede: Während insgesamt die Schule am häufigsten als bevorzugter Lernort genannt wird, ist dieser Wunsch bei diversen (66%) und weiblichen Befragten (63%) besonders ausgeprägt. Bei männlichen Jugendlichen liegt der Anteil mit 53% etwas niedriger.

Mit zunehmendem Alter steigt auch das Interesse, mehr über mentale Gesundheit am Arbeitsplatz zu lernen: 34% der 19- bis 25-Jährigen wünschen sich entsprechende Angebote in ihrem beruflichen Umfeld. Zudem haben Social Media, das Lernen Zuhause, Bücher, Podcasts, Workshops außerhalb der Schule und Wissensplattformen einen höheren Stellenwert als für die jüngeren Befragten zwischen 14 und 18 Jahren.

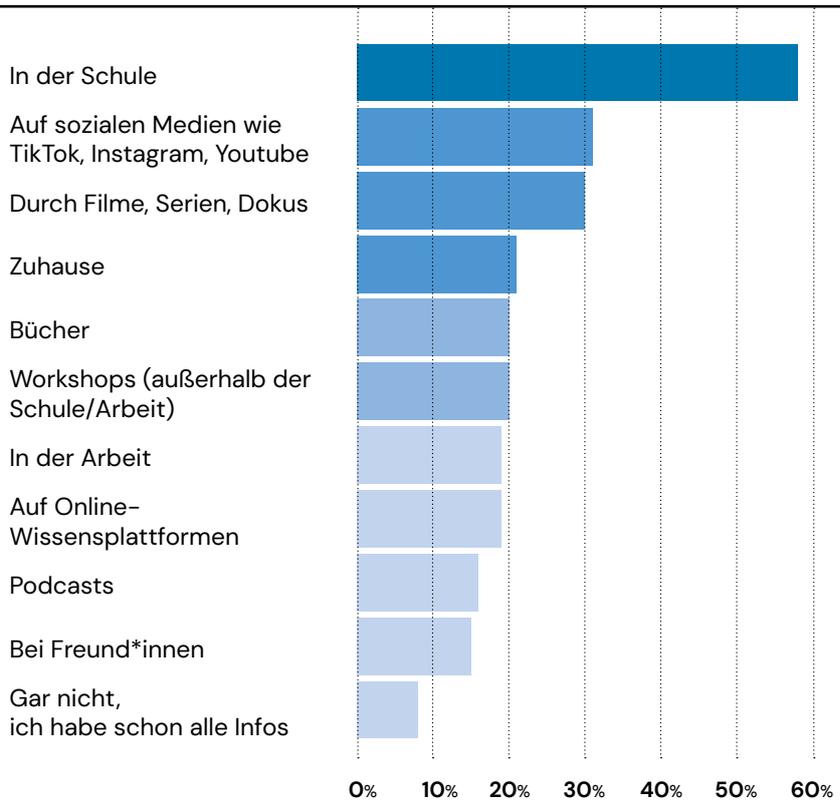
**Aktuell lernen nur 24% der befragten Schüler\*innen in der Schule über mentale Gesundheit – dabei wünschen sich 66% genau dort mehr Aufklärung zu diesem Thema.**

Ein Blick auf die Schüler\*innen zeigt eine deutliche Diskrepanz: Während nur 24% angeben, derzeit in der Schule etwas über mentale Gesundheit zu lernen, wünschen sich 66% genau dort mehr Aufklärung zu diesem Thema. Die Zahlen verdeutlichen die bestehende Lücke und einen großen Handlungsbedarf.

*„Keiner erklärt uns, was man machen kann, bei psychischen Problemen, also wie man sich selbst und anderen helfen kann. Warum lerne ich das nicht in der Schule?“*

Die Ergebnisse machen klar: Junge Menschen sehen die Schule als einen zentralen Ort für Wissen über mentale Gesundheit – eine Chance, die bislang noch nicht ausreichend genutzt wird.

**FRAGE: WO WÜRDEST DU GERNE MEHR DARÜBER LERNEN?**



**Top 3**



**DEUTSCHLAND**

- 1 in der Schule (62%)
- 2 auf sozialen Medien wie Tiktok, Instagram, Youtube (34%)
- 3 durch Filme, Serien, Dokus (32%)

**ÖSTERREICH**

- 1 in der Schule (56%)
- 2 durch Filme, Serien, Dokus (29%)
- 3 auf sozialen Medien wie Tiktok, Instagram, Youtube (26%)

**Top 3**



**WEIBLICH**

- 1 in der Schule (63%)
- 2 durch Filme Serien, Dokus (37%)
- 3 auf sozialen Medien wie Tiktok, Instagram, Youtube (33%)

**MÄNNLICH**

- 1 in der Schule (53%)
- 2 auf sozialen Medien wie Tiktok, Instagram, Youtube (29%)
- 3 durch Filme, Serien, Dokus (22%)

**DIVERS**

- 1 in der Schule (66%)
- 2 durch Filme, Serien, Dokus (44%)
- 3 auf sozialen Medien wie Tiktok, Instagram, Youtube (31%)





## Welche Themen sind für Jugendliche besonders relevant?

**Die drei wichtigsten Themen für Jugendliche sind der Aufbau von Selbstvertrauen, der Umgang mit Gefühlen sowie Strategien zur Stressbewältigung und Entspannung.**

Junge Menschen interessieren sich besonders dafür, wie sie ihr Selbstvertrauen stärken (45%) und ihre Emotionen besser verstehen und kontrollieren können (45%). Ebenso wichtig ist ihnen der Umgang mit Stress sowie das Erlernen von Entspannungstechniken (45%). Darüber hinaus wünschen sich viele mehr Wissen über mentale Gesundheit im Allgemeinen (38%) und Strategien, um besser auf sich selbst zu achten und ihr Wohlbefinden ernst zu nehmen (38%). Auch der Zusammenhang zwischen mentaler Gesundheit und Schule spielt eine große Rolle: 37% der Jugendlichen möchten lernen, wie sie mit Leistungsdruck, Prüfungsangst und schulischen Erwartungen besser umgehen können.

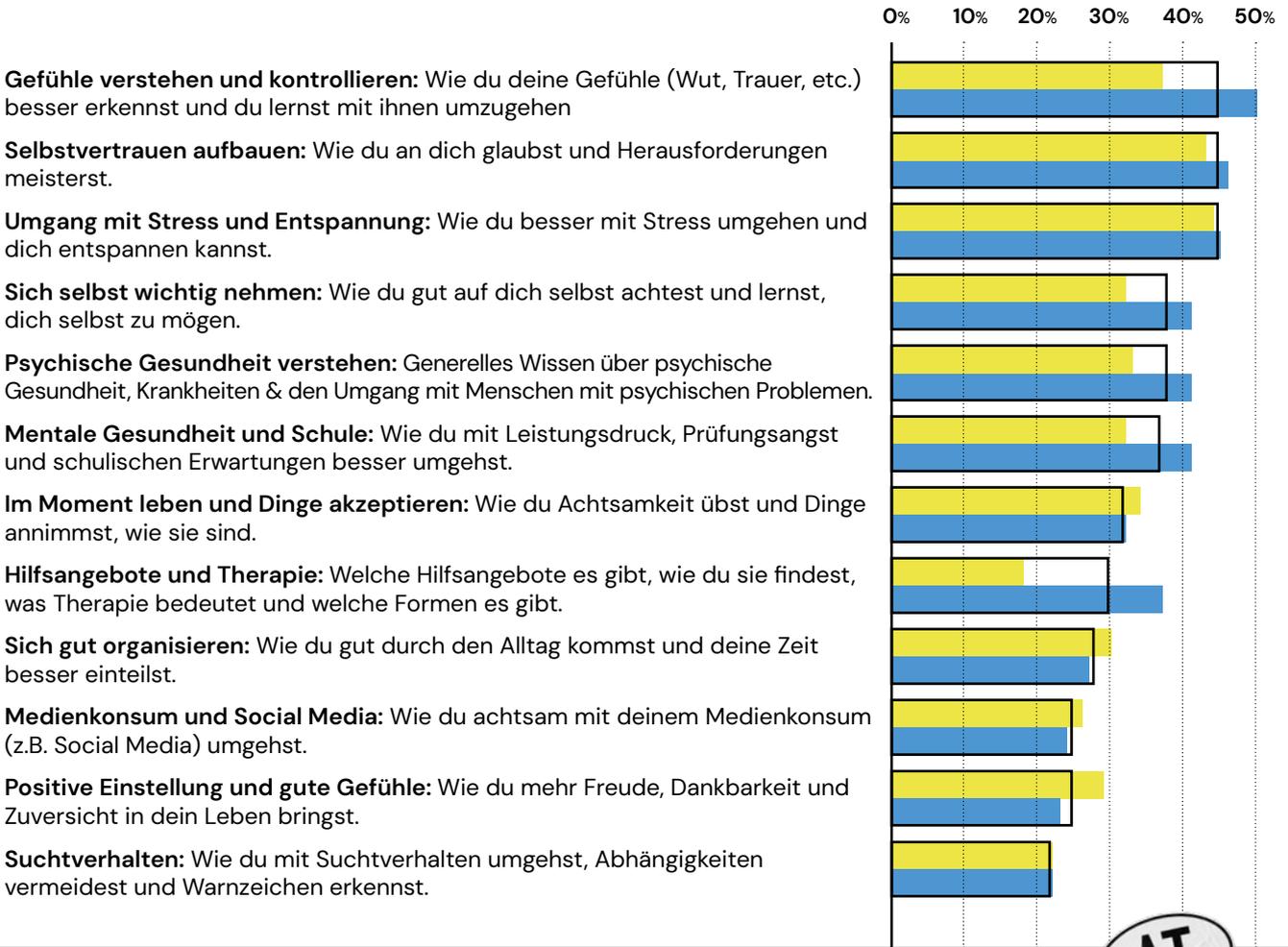
Beim Geschlechtervergleich zeigen sich leichte Unterschiede in der Priorisierung, doch die drei wichtigsten Themen sind sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Befragten dieselben. Jugendliche, die sich selbst als divers einordnen, haben hingegen ein besonders

großes Interesse an Informationen zu konkreten Hilfsangeboten und Therapien sowie an allgemeinem Wissen über psychische Gesundheit. Auch der mentale Gesundheitszustand beeinflusst die thematischen Prioritäten. Jene, denen es aktuell besonders schlecht geht, wünschen sich im Vergleich zur Gesamtgruppe verstärkt Informationen über Hilfsangebote und Therapiemöglichkeiten. Im Gegensatz dazu interessieren sich Jugendliche, denen es derzeit sehr gut geht, stärker für Selbstorganisation und Strategien, ihre Zeit besser einzuteilen.

Betrachtet man nur die Gruppe der Schüler\*innen, wird deutlich, dass der schulische Kontext für sie eine besonders zentrale Rolle spielt. Sie möchten vor allem mehr über den Zusammenhang zwischen mentaler Gesundheit und Schule erfahren, insbesondere darüber, wie sie mit Leistungsdruck und Prüfungsangst besser umgehen können.

**FRAGE: WELCHE THEMEN INTERESSIEREN DICH ZUR MENTALEN GESUNDHEIT AM MEISTEN? WAS WILLST DU LERNEN?**

Gesamt
  Österreich
  Deutschland



## Top 3

### DEUTSCHLAND

- 1 Gefühle verstehen und kontrollieren (50%)
- 2 Selbstvertrauen aufbauen (46%)
- 3 Umgang mit Stress und Entspannung (45%)

### ÖSTERREICH

- 1 Umgang mit Stress und Entspannung (44%)
- 2 Selbstvertrauen aufbauen (43%)
- 3 Gefühle verstehen und kontrollieren (37%)

## Top 3

### WEIBLICH

- 1 Gefühle verstehen und kontrollieren (51%)
- 2 Umgang mit Stress und Entspannung (50%)
- 3 Selbstvertrauen aufbauen (50%)

### MÄNNLICH

- 1 Selbstvertrauen aufbauen (41%)
- 2 Umgang mit Stress und Entspannung (39%)
- 3 Gefühle verstehen und kontrollieren (38%)

### DIVERS

- 1 Gefühle verstehen und kontrollieren (55%)
- 2 Hilfsangebote und Therapie (53%)
- 3 Psychische Gesundheit verstehen (49%)



## Kapitel 5

# Unterstützungs- und Hilfsangebote

5.1. Welche Barrieren halten Jugendliche davon ab, Hilfe zu suchen?

5.2. Welche Angebote werden derzeit genutzt und welche braucht es in Zukunft?

## 5.1. Welche Barrieren halten Jugendliche davon ab, Hilfe zu suchen?

### Mentale Gesundheit bleibt ein Tabuthema

**40% der Jugendlichen sprechen nicht darüber, wenn es ihnen schlecht geht.**

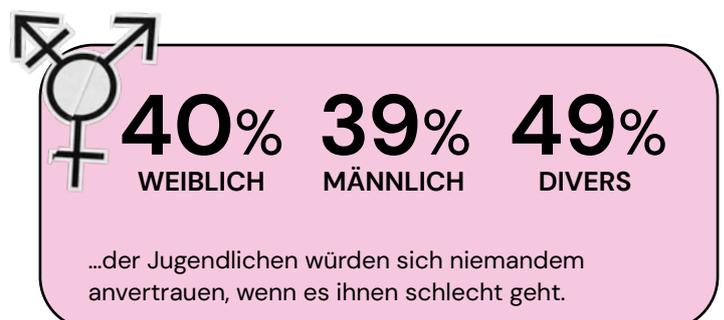
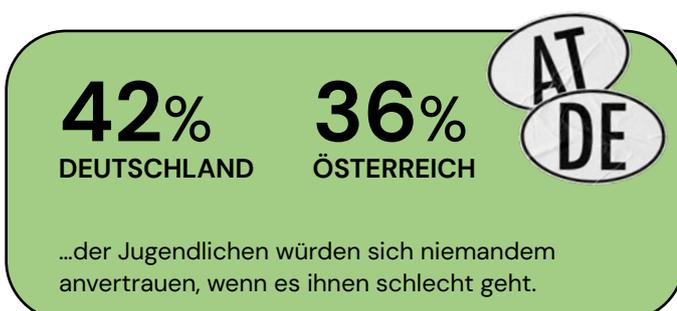
Obwohl das Thema zunehmend mehr Raum erhält, bleibt es für viele Jugendliche schwer, über ihre mentale Gesundheit zu sprechen: 40% der Befragten würden sich (eher) nicht jemandem anvertrauen, wenn es ihnen schlecht geht. Sie bleiben mit ihren Sorgen alleine, statt mit Freund\*innen, Familie oder anderen Vertrauenspersonen darüber zu sprechen. Besonders auffällig ist, dass dieser Anteil in Deutschland mit 42% noch etwas höher liegt als in Österreich (36%).

Auch im Geschlechtervergleich zeigen sich Unterschiede: Während 39% der männlichen und 40% der weiblichen Befragten angeben, sich bei Problemen (eher) nicht anzuvertrauen, ist der Anteil unter diversen Jugendlichen mit 49% noch einmal deutlich höher.

*„Man muss ja nicht bei jeder Kleinigkeit jemanden zur Hilfe holen. Man muss auch alleine durchkommen.“*

**Jugendliche mit Vertrauenspersonen sprechen deutlich häufiger über ihre Probleme – 70% vs. 35%**

Ein entscheidender Faktor dafür, ob Jugendliche darüber sprechen, wenn es ihnen schlecht geht, ist das Vorhandensein von Vertrauenspersonen. Jugendliche, die eine solche Person in ihrem Leben haben, sprechen viel häufiger über ihre Probleme – 70% von ihnen wenden sich an jemanden, wenn es ihnen schlecht geht, während es bei Jugendlichen ohne Vertrauensperson nur 35% sind. Das zeigt, wie essentiell ein unterstützendes Umfeld ist, um junge Menschen dabei zu bestärken, sich Hilfe zu holen.



# Viele Jugendliche haben keine Vertrauenspersonen

**Mehr als ein Viertel der Jugendlichen (28%) wissen nicht, an wen sie sich wenden können, wenn es ihnen schlecht geht.**

28% der Befragten geben an, dass ihnen niemand einfällt, dem sie sich anvertrauen können, wenn sie mit psychischen Belastungen zu kämpfen haben. Im Vergleich dazu wissen 72% der Jugendlichen, an wen sie sich wenden können.

Ein Blick auf den Ländervergleich zeigt, dass in Deutschland 30% der Jugendlichen keine Vertrauensperson haben, wohingegen der Anteil in Österreich etwas niedriger ausfällt (24%).

**30%** **24%**  
DEUTSCHLAND ÖSTERREICH

... der Jugendlichen wissen nicht, an wen sie sich wenden können, wenn es ihnen schlecht geht.



**Freund\*innen und Familie sind die wichtigsten Vertrauenspersonen der Jugendlichen.**

Obwohl mehr als ein Viertel der Jugendlichen nicht wissen, an wen sie sich wenden könnten, wenn es ihnen schlecht geht, geben über 70% an, eine Vertrauensperson zu haben, bei der sie Unterstützung suchen können. Um herauszufinden, an wen sich Jugendliche wenden würden, wenn sie Hilfe benötigen, haben wir sie gefragt: „Stell dir vor: Dir geht es nicht gut. Wen würdest du als Erstes ansprechen?“ Die Ergebnisse zeigen, dass 37% der Jugendlichen in Deutschland und 36% in Österreich Freund\*innen als die erste Vertrauensperson angeben, wenn sie Unterstützung benötigen. Die Familie folgt mit 20% in der Gesamtheit, wobei der Anteil in Österreich mit 28% höher liegt als in Deutschland (16%). An dritter Stelle stehen mit 9% Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen.

Bei der Betrachtung der Geschlechter sind klare Unterschiede erkennbar: 25% der männlichen Jugendlichen würden sich zunächst an ihre Familie wenden, während dies bei den weiblichen Befragten nur 17% und bei den diversen Personen lediglich 8% ausmachen.

Betrachtet man die Altersgruppen, zeigt sich, dass jüngere Jugendliche (14–18 Jahre) tendenziell häufiger auf ihre Familie (24%) zurückgreifen, während ältere Jugendliche (19–25 Jahre) mehr auf Freund\*innen (40%) setzen. Auffallend ist, dass sich mehr Jugendliche im höheren Alterssegment an Ärzt\*innen oder Psychotherapeut\*innen (14%) wenden als jüngere Jugendliche (6%).

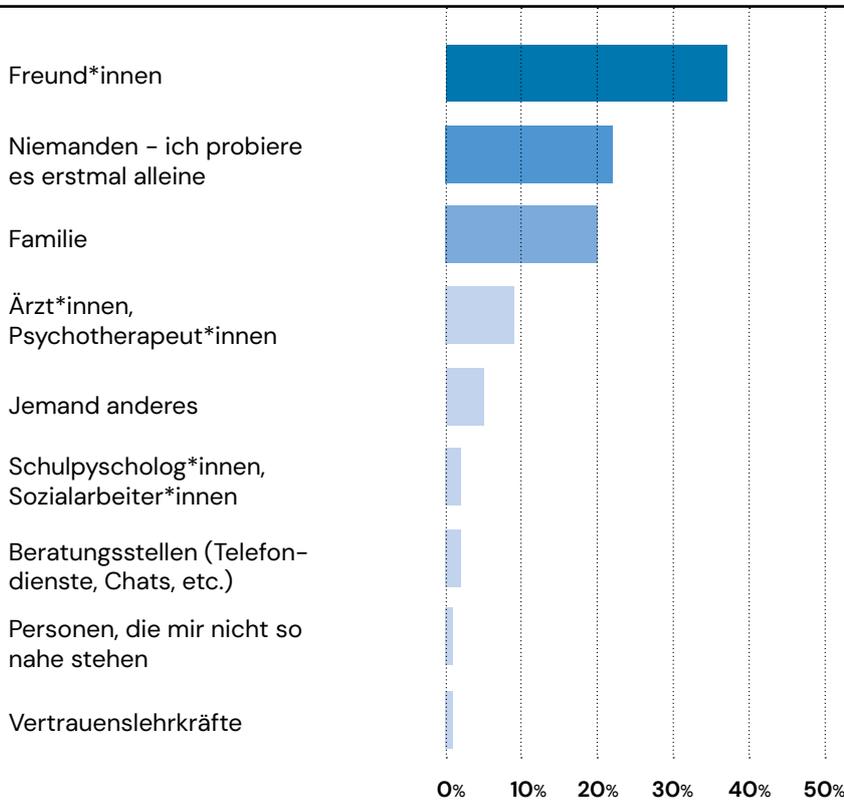
*„Man sollte immer eine Person haben, mit der man sprechen kann. Durch Sprechen kann man alles lösen.“*

*„Ich rede meistens mit meinen Freundinnen, wenn ich Probleme habe – da fühle ich mich ernst genommen. Aber ich weiß nicht, ob ich mit meinen Lehrern reden würde... Ich muss eine Beziehung zu ihnen haben.“*

*„Wenn ich mit Freunden über ihre Probleme spreche, lerne ich auch, wie ich selbst damit umgehen kann.“*



### FRAGE: WEN WÜRDEST DU ALS ERSTES ANSPRECHEN?



AT  
DE

## Top 3

### DEUTSCHLAND

- 1 Freund\*innen (37%)
- 2 Familie (16%)
- 3 Ärzt\*innen, Psychotherapeut\*innen (10%)

### ÖSTERREICH

- 1 Freund\*innen (36%)
- 2 Familie (28%)
- 3 Ärzt\*innen, Psychotherapeut\*innen (6%)

## Hindernisse beim Zugang zu Hilfsangeboten

MENTAL  
HEALTH

**Fast alle Jugendlichen sehen Hindernisse für junge Menschen, die Hilfe suchen. Nur 3% der Befragten glauben, dass es keine Hürden gibt.**

97% der befragten Jugendlichen sehen verschiedene Hindernisse und Schwierigkeiten, die den Zugang zu Hilfsangeboten erschweren. Am häufigsten genannt werden lange Wartezeiten, gefolgt von fehlendem Mut, dem Tabu rund um psychische Gesundheit, mangelndem Verständnis der Eltern und allgemeiner Unsicherheit.

„Es gibt viele Anlaufstellen, die einem helfen sollen, aber viele Leute trauen sich nicht etwas zu sagen oder nach Hilfe zu fragen.“

# Top 5 Hindernisse

- 1 Zu lange Wartezeiten:** Es gibt zu wenige Plätze und die Wartezeiten sind sehr lang.
- 2 Fehlender Mut:** Man traut sich nicht zuzugeben, dass man Unterstützung braucht.
- 3 Tabuthema:** Man schämt sich, Hilfe zu suchen oder darüber zu reden.
- 4 Kein Verständnis der Eltern:** Man wird von den Erziehungsberechtigten nicht ernst genommen und bekommt keine Einverständniserklärung.
- 5 Unsicherheit:** Man weiß nicht, was auf einen zukommt, wenn man ein Angebot nutzt.

## Ländervergleich

### DEUTSCHLAND

- 1** zu lange Wartezeiten
- 2** kein Verständnis der Eltern
- 3** Tabuthema
- 4** fehlender Mut
- 5** Unsicherheit

### ÖSTERREICH

- 1** fehlender Mut
- 2** Tabuthema
- 3** zu hohe Kosten
- 4** Unsicherheit
- 5** kein Verständnis der Eltern

## Geschlechtervergleich



### WEIBLICH

- 1** zu lange Wartezeiten
- 2** kein Verständnis der Eltern
- 3** Tabuthema
- 4** fehlender Mut
- 5** Unsicherheit

### MÄNNLICH

- 1** fehlender Mut
- 2** Tabuthema
- 3** Unsicherheit
- 4** zu lange Wartezeiten
- 5** fehlende Motivation

### DIVERS

- 1** zu lange Wartezeiten
- 2** kein Verständnis der Eltern
- 3** Tabuthema
- 4** Unsicherheit
- 5** fehlender Mut

Die Unterschiede zwischen Deutschland und Österreich spiegeln die jeweiligen Gesundheits- und Sozialsysteme wider. Besonders auffällig ist die Bedeutung der Wartezeiten und Kosten: Während die zu langen Wartezeiten in Deutschland als größtes Hindernis genannt werden, stehen sie in Österreich erst an sechster Stelle. Stattdessen sind dort die Kosten für professionelle Hilfe ein großes Problem – sie rangieren an dritter Stelle, während sie in Deutschland nur eine untergeordnete Rolle spielen (Platz 10).

Auch beim Geschlechtervergleich zeigen sich deutliche Unterschiede in der Wahrnehmung von Hindernissen. Während für weibliche und diverse Jugendliche die langen Wartezeiten das größte Problem darstellen, liegt dieses Hindernis bei männlichen Befragten nur auf Platz vier. Stattdessen nennen männliche Jugendliche am häufigsten fehlenden Mut, gefolgt von dem Tabu rund um psychische Gesundheit und allgemeiner Unsicherheit. Auffällig ist auch, dass das fehlende Verständnis der Eltern für diverse und weibliche Jugendliche eine deutlich größere Rolle spielt als für männliche. Dies könnte darauf hindeuten, dass weibliche und diverse Jugendliche stärker auf familiäre Unterstützung angewiesen sind und/oder dass sie in ihrem Umfeld auf mehr Widerstand und weniger Verständnis für psychische Herausforderungen stoßen.

Auffällig ist zudem, dass männliche Jugendliche die Wartezeiten seltener als Problem nennen als weibliche und diverse Befragte. Eine mögliche Erklärung könnte sein, dass viele männliche Jugendliche bislang eher weniger Berührungspunkte mit Hilfsangeboten hatten und daher die Problematik von längeren Wartezeiten nicht kennen.

Interessant ist zudem, dass Jugendliche, die eine andere Erstsprache als deutsch haben, Unsicherheit als meistgenannten Grund nennen. Sie wissen also nicht, was sie bei den Hilfsangeboten genau erwartet. Dies könnte darauf hindeuten, dass es an verständlichen, leicht zugänglichen und kultursensiblen Informationen über Unterstützungsangebote fehlt (siehe Kapitel 5.3. „Kommunikation der Hilfsangebote“).

*„Ich fände es gut, wenn Lehrer mehr darauf achten, wie es den Schülern geht und mit uns darüber sprechen, damit man sich nicht schämt.“*

*„Wenn man ein Problem mit seinen Eltern hat und diese oft Fehler bei dir sehen, dann weiß man nicht, was richtig ist.“*

## 5.2. Welche Angebote werden derzeit genutzt und welche braucht es in Zukunft?

### Präventivangebote

Unsere Erkenntnisse aus der qualitativen Forschung zeigen, dass Jugendliche auf eine Vielzahl präventiver Strategien zurückgreifen, um mental gesund zu bleiben oder mit Problemen umzugehen. Besonders häufig nutzen sie sportliche Aktivitäten (Fitnessstudio, Boxen, Fußball, Joggen, Spaziergänge, etc.), um Stress abzubauen. Auch Entspannung und Selbstfürsorge spielen eine große Rolle – dazu gehören laut den Jugendlichen ausreichend Schlaf, Meditation, Musik oder kreative Aktivitäten wie Journaling.

*„Wir jungen Menschen müssen sehr viel Eigeninitiative haben, um mental gesund zu bleiben.“*

Ein weiteres wichtiges Element ist der soziale Austausch: Zeit mit Freund\*innen oder Familie zu verbringen, Gespräche zu führen, körperliche Nähe zu spüren oder gemeinsame Aktivitäten (Shoppern, Kino, Essen gehen, etc.) zu unternehmen, hilft vielen Jugendlichen. Allerdings setzen einige auch auf Strategien mit möglichen negativen Folgen wie Realitätsflucht durch übermäßige Social Media-Nutzung, Frustessen, Glücksspiel oder den Konsum von Suchtmitteln (Alkohol, Nikotinbeutel, Rauchen, Drogen, etc.).

Schulische Angebote werden derzeit kaum genannt, wenn es darum geht, mental gesund zu bleiben. Gerade in diesem Bereich wünschen sich die Jugendlichen aber deutlich mehr Unterstützung. Die Jugendlichen wollen, dass präventive Angebote fest in den Schulalltag eingebunden sind. Sowohl in Österreich als auch in Deutschland wird ein starker Wunsch nach regelmäßigen Workshops und Gesprächsangeboten im schulischen Kontext geäußert.

**Zur Prävention und dem Erhalt mentaler Gesundheit wünschen sich die befragten Jugendlichen vor allem mehr Workshops und Kurse an Schulen sowie mehr Möglichkeiten für soziales Engagement und gemeinsame Freizeitaktivitäten.**

Weitere präventive Angebote, welche sich Jugendliche für die Zukunft vermehrt wünschen, sind Möglichkeiten für soziales Engagement, Angebote für gemeinsame Freizeitaktivitäten (mit ihren Freund\*innen), mentales Training und/oder Coaching und Apps, welche die mentale Gesundheit unterstützen.

*„Ich würde gern länger Kind sein dürfen – mehr Pausen, mehr Freizeit, mehr Zeit, dass ich rausfinde, was ich eigentlich will.“*

### Top 5 Angebote

- 1 Workshops/Kurse in der Schule
- 2 Soziales Engagement (Möglichkeiten anderen Menschen zu helfen)
- 3 Angebot für gemeinsame Freizeitaktivitäten
- 4 Mentales Training / Coaching
- 5 Apps zum Thema mentale Gesundheit

#### DEUTSCHLAND

- 1 Angebot für gemeinsame Freizeitaktivitäten
- 2 Workshops/Kurse in der Schule
- 3 Soziales Engagement
- 4 Apps zum Thema mentale Gesundheit
- 5 Mentales Training / Coaching

#### ÖSTERREICH

- 1 Workshops/Kurse in der Schule
- 2 Soziales Engagement
- 3 Angebot für gemeinsame Freizeitaktivitäten
- 4 Mentales Training / Coaching
- 5 Apps zum Thema mentale Gesundheit



# Professionelle Angebote

Durch die qualitativen Forschungsformate konnten wir ermitteln, mit welchen professionellen Angeboten die Jugendlichen derzeit vertraut sind. Die Jugendlichen nennen eine Vielzahl schulischer, institutioneller sowie professioneller therapeutischer Angebote wie Schulpsycholog\*innen, Schülerberatung, Jugendzentren, Psycholog\*innen und psychiatrische Einrichtungen. Auch digitale und telefonische Hilfsangebote wie beispielsweise "Rat auf Draht" (in Österreich) oder "Nummer gegen Kummer" (in Deutschland) und andere Telefon-Hotlines für Jugendliche sind ihnen bekannt.

Wir haben die Jugendlichen gefragt, welche professionellen Unterstützungsangebote sie am ehesten nutzen würden, wenn es ihnen nicht gut geht. Die Mehrheit der jungen Menschen würde im Akutfall am ehesten die Angebote von Ärzt\*innen, Psychotherapeut\*innen und Psycholog\*innen in Anspruch nehmen. An zweiter und dritter Stelle stehen die Akuthilfe über Apps bzw. über Chats und E-Mail. In der Reihung der Angebote gibt es hier keinen Unterschied zwischen den Ländern.

*„Ich würde am ehesten eine Online-Beratung nutzen, die wirklich hilft und die Probleme nicht kleinredet.“*

*„Ich nutze gerne KI-gesteuerte Programme, wie z.B. Character AI oder ChatGPT.“*

## Top 3 Angebote

- 1 Ärzt\*innen, Psychotherapeut\*innen, Psycholog\*innen
- 2 Apps
- 3 Chats und E-Mail

*„Bei uns gibt es psychologische Beratung über die Uni. Zu der würde ich gehen.“*

*„Anonymität ist wichtig und das ist gut bei Apps, Chats und Emails.“*

Nur 20 % der Schüler\*innen geben an, dass sie sich bei psychischen Belastungen am ehesten an Schulpsychologinnen oder Schulsozialarbeiterinnen wenden würden. Die qualitativen Daten zeigen, dass diese professionellen Anlaufstellen in der Schule für die Jugendlichen wenig präsent sind und aufgrund des fehlenden Kontakts wenig vertrauensvoll wirken.

Sie wünschen sich eine stärkere Präsenz von Sozialarbeiter\*innen und Schulpsycholog\*innen, um sicherzustellen, dass die Jugendlichen wissen, dass sie diese Personen bei Problemen jederzeit kontaktieren können und auch wissen, wie sie diese erreichen können.

# Angebote in der Schule

Wie bereits in den Daten ersichtlich, spielt die Schule eine zentrale Rolle – sowohl beim Erwerb von Wissen über mentale Gesundheit (siehe Kapitel 4.2.) als auch bei der Bereitstellung konkreter Hilfsangebote. In den Schulworkshops im Rahmen des Partizipationsprozesses wurden die Jugendlichen dazu befragt, welche schulischen Unterstützungsangebote sie derzeit kennen und welche sie sich wünschen.

In Österreich sind den Jugendlichen vor allem Schulpsycholog\*innen, Schulsozialarbeiter\*innen und Jugendcoaches bekannt, während sie in Deutschland zusätzlich Sozialpädagog\*innen und Berufsbegleiter\*innen als Ansprechpersonen nennen. Vertrauenslehrer\*innen sowie speziell geschulte Peers wie Buddys oder Klassenpat\*innen werden in beiden Ländern als wichtige Unterstützung wahrgenommen. Auch Workshops zu mentaler Gesundheit, theoretische Inputs im Unterricht und niedrigschwellige Angebote wie Kummerkästen oder Rückzugsräume sind vielen Jugendlichen ein Begriff. Bei den Wünschen der Jugendlichen steht vor allem der Ausbau professioneller Unterstützungsangebote im Fokus.



*„Therapeuten sollten öfter in den Schulen sein, damit diese immer auf dem neuesten Stand sind und den jungen Leuten besser helfen können.“*

*„Der Schulhof ist kein Ort, an dem man gerne ist. Wir fühlen uns da nicht wohl. Wir wünschen uns mehr Safe Spaces in der Schule.“*

Besonders wichtig ist ihnen eine intensivere psychologische und sozialpädagogische Betreuung durch mehr Schulpsycholog\*innen, regelmäßige anonyme psychologische Checks und Coaching für den Umgang mit Stress. Diese Fachkräfte sollten als feste Ansprechpersonen fungieren und deutlich präsenter im Schulalltag sein. Nur wenn sie bekannt und vertraut sind, würden Schüler\*innen ihr Angebot tatsächlich in Anspruch nehmen.

Darüber hinaus fordern Jugendliche mehr Workshops zur mentalen Gesundheit sowie räumliche Rückzugsmöglichkeiten (Stille-Räume, Räume zum Wohlfühlen bzw. „Safe-Spaces“) und gezielte Entspannungsangebote. Auch schulische Strukturen sollen sich verändern – von einer besseren Ausbildung und Sensibilisierung der Lehrkräfte über weniger Leistungsdruck bis hin zu flexibleren Pausen- und Prüfungsregelungen.

Zudem sind eine bessere Integration des Themas in den Unterricht, ein eigener Mental-Health-Day mehrmals im Jahr oder sogar ein eigenes Schulfach für mentale Gesundheit, Ideen der Jugendlichen.

Eine bessere Aufklärung über bestehende Hilfsangebote und eine offene Kommunikation über psychische Gesundheit sind für die Jugendlichen essenzielle Bestandteile eines schulischen Umfelds, in dem sie sich wohl und ernst genommen fühlen.

*„Es sollte ein Fach geben in dem man lernt, wie man mit Mental Health umgeht.“*

## Kommunikation der Angebote

Der Zugang zu Hilfsangeboten steht und fällt mit der Art und Weise, wie sie kommuniziert werden. Wir haben die Jugendlichen in den qualitativen Forschungsformaten gefragt, welche Kommunikationswege aktuell genutzt werden und wie sie sich die Kommunikation über Hilfsangebote idealerweise vorstellen.

Laut den befragten Jugendlichen erfolgt die Kommunikation über Hilfsangebote derzeit auf unterschiedlichen Wegen. Digitale und printbasierte Medien wie Social Media, Suchmaschinen, Werbespots, Flyer oder Plakate spielen dabei eine Rolle. Besonders häufig werden zudem schulische und institutionelle Kanäle genutzt – sie werden etwa durch Workshops, Vertrauenslehrer\*innen oder schulinterne Beratungen auf die Hilfsangebote aufmerksam. Auch persönliche Netzwerke wie Familie, Freundeskreis oder Lehrkräfte sind für viele eine wichtige Informationsquelle.

*„Es ist den meisten nicht so klar, dass Angebote, zum Beispiel in der Schule, existieren.“*

Für die Zukunft wünschen sich die Jugendlichen eine klare, zielgruppengerechte Kommunikation, sowohl online über Social Media als auch offline im öffentlichen Raum und über die Schule. Dabei ist es wichtig, dass die Informationen für sie verständlich sind: Die Sprache sollte niedrigschwellig sein, und die Informationen sollten auch in verschiedenen Sprachen verfügbar sein. Viele Jugendliche wünschen sich eine zentrale, leicht verständliche, mehrsprachige Website, die alle verfügbaren Hilfsangebote bündelt – inklusive Angaben zu Kosten, Anonymität und Erreichbarkeit.

*„Momentan müssen wir uns privat mit Freunden oder Social Media damit auseinandersetzen, aber es wäre sinnvoller, wenn es in der Schule mehr Angebote gäbe und es kein Tabu wäre.“*

Außerdem sehen die Jugendlichen die Schule als wichtigen Kommunikationskanal und wünschen sich verstärkte Aufklärung durch Lehrpersonen, Schulsprecher\*innen, Workshops sowie regelmäßige Informationsveranstaltungen.

Ein weiterer Wunsch vieler Jugendliche ist eine große Kampagne zur Enttabuisierung von mentaler Gesundheit. Sie fordern, dass der Staat und öffentliche Einrichtungen aktiv eingebunden werden, etwa durch Medienkooperationen, Flyer in öffentlichen Verkehrsmitteln und Werbung in lokalen Nachrichten etc., um das Thema sichtbarer zu machen und auch andere Gruppen (z.B. Eltern) für das Thema zu sensibilisieren.



# Kapitel 6

## Forderungen der Jugend

1

### Ohnmacht als ernste Bedrohung wahrnehmen und Selbstwirksamkeit fördern

Jugendliche brauchen echte Mitbestimmung und müssen Selbstwirksamkeitserfahrungen machen („Ich kann etwas verändern.“). Es muss sichergestellt werden, dass sie – trotz der Krisen in der Welt – in ihrem Alltag Handlungsspielräume erkennen und nutzen können. Das ist für alle jungen Menschen relevant, aber ganz besonders für weibliche und Jugendliche, die sich als divers identifizieren.

4

### Stress im Schulalltag reduzieren

Viele Stressfaktoren für die mentale Gesundheit der Jugendlichen sind in der Schule zu verorten. Diese sollten spezifisch für jede Schule/ Klasse erhoben, identifiziert und abgebaut werden. Ein großes Bedürfnis besteht darin, dass Lehrkräfte die Leistungsfeststellungen besser koordinieren und Schüler\*innen in die Planung einbinden. Zudem sollten mehr Ruheräume und „Safe Spaces,“ in der Schule geschaffen werden.

2

### Zugehörigkeit stärken

Ein starkes Belonging-Gefühl ist essentiell für die mentale Gesundheit junger Menschen. Deshalb müssen gezielt Räume geschaffen werden, die das Gefühl von Zugehörigkeit und die soziale Vernetzung fördern. Auch muss die Beziehungsfähigkeit junger Menschen gefördert werden, damit sie enge Verbindungen zu ihren Mitmenschen aufbauen können.

5

### Jugend als Entwicklungsphase anerkennen

Jugendliche brauchen Freiräume zur persönlichen Entwicklung. Der zunehmende Leistungsdruck verdrängt Erholungsphasen, soziale Interaktion und kreative Entfaltung. Es sollte bewusst regelmäßig Zeit für Entspannung, Hobbys und Zeit mit Familie und Freund\*innen eingeräumt werden. Idealerweise werden die Jugendlichen dabei unterstützt, sich die Zeit für diese Pausen zu nehmen. Für die gesunde Entwicklung braucht es ganz einfache Aktivitäten wie Sozialisieren („abhängen“) oder „einfach zur Ruhe kommen“.

3

### Information über mentale Gesundheit verankern

Wissen über mentale Gesundheit muss für alle Jugendlichen zugänglich sein, vor allem wird die Schule hierbei als zentraler Lernort gefordert. An zweiter Stelle steht Social Media, gefolgt von Filmen, Serien und Dokumentationen über mentale Gesundheit.

Aber auch Arbeitgeber\*innen und die außerschulische Jugend- bzw. Bildungsarbeit sowie öffentliche Stellen sollen hier gezielt informieren. Insbesondere für männliche Jugendliche sollten Informationsangebote ansprechender und zugänglicher gestaltet werden.

6

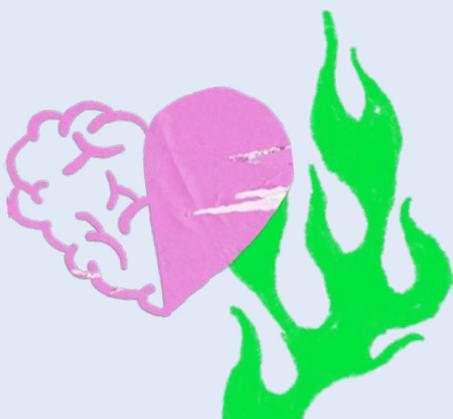
### Angebote für Persönlichkeitsbildung und soziales Lernen ausbauen

Junge Menschen möchten lernen, wie sie mit Konflikten, dem Einfluss von Social Media und gesellschaftlichen Erwartungen umgehen können. Es sollten mehr Angebote geschaffen werden, welche das Selbstbewusstsein und die Resilienz der Jugendlichen stärken.

7

### Vertrauensvolle Bezugspersonen stärken

Erwachsene müssen Jugendlichen mit Vertrauen begegnen, ihnen zuhören und sichere Räume für offene Gespräche schaffen. Ein unterstützendes Umfeld ist entscheidend für die mentale Gesundheit, hierzu zählen vor allem Familie, Freund\*innen und Lehrkräfte. Deshalb ist es wichtig, ihnen klare Informationen zum Umgang mit der mentalen Gesundheit Jugendlicher zu vermitteln und sie in ihrer Rolle als unterstützende Bezugspersonen zu stärken.



8

## Umgang mit Stress und Emotionen lernen

Jugendliche brauchen praxisnahe Strategien, um Stress zu bewältigen und ihre Gefühle besser zu verstehen. Entspannungstechniken und konkrete Anleitungen zur Stressbewältigung sollten vermittelt werden.

9

## Wartezeiten bei Hilfsangeboten verkürzen

Der Zugang zu professioneller Hilfe muss schneller und unbürokratischer erfolgen, da „zu lange Wartezeiten“ als größte Hürde empfunden werden. Solange noch lange Wartezeiten bestehen, sollen sinnvolle Übergangslösungen geschaffen werden.

10

## Niederschwellige und transparente Kommunikation von Hilfsangeboten

Jugendliche brauchen eine klare, mehrsprachige und transparente Information darüber, was sie bei Hilfsangeboten erwartet, in unterschiedlichen Formaten (analog/digital). Die Unsicherheit, dass junge Menschen nicht wissen, was sie erwartet, ist oft eine große Barriere bei der Suche nach Hilfe, gerade für Jugendliche mit nicht-deutscher Erstsprache.

11

## Prävention durch verpflichtende Angebote in Schulen ausbauen

Präventionskurse und Workshops zur mentalen Gesundheit dürfen nicht von der individuellen Motivation von Schulleitungen oder Lehrkräften abhängen. Sie müssen flächendeckend und verpflichtend in Schulen implementiert werden, um soziale Ungleichheiten zu reduzieren.

12

## Mehr Möglichkeiten für soziales Engagement und Freizeitangebote

Jugendliche wollen mehr Möglichkeiten haben, sich sozial zu engagieren und anderen zu helfen. Kostenlose Freizeitangebote mit Freund\*innen haben ebenfalls eine präventive Wirkung und sollten gefördert werden.

13

## Professionelle Anlaufstellen an Schulen ausbauen

Schulsozialarbeiter\*innen und Schulpsycholog\*innen müssen präsenter sein und als feste Ansprechpersonen an den Schulen fungieren. Nur wenn sie regelmäßig im Schulalltag sichtbar sind, nehmen Jugendliche sie wahr und ihre Angebote an.

14

## Zentrale Plattform für Mentale Gesundheit für die Zielgruppe Jugend

Jugendliche fordern eine zentrale, leicht zugängliche und mehrsprachige Website, die alle Hilfsangebote bündelt – inklusive Angaben zu Kosten, Ablauf, Rahmeninformationen (z.B. Anonymität) und Erreichbarkeit. Hilfsangebote sollten online und offline präsent sein, verständlich formuliert und in mehreren Sprachen verfügbar sein.

15

## Große Kampagne zur Enttabuisierung von mentaler Gesundheit

Jugendliche fordern eine große öffentliche Kampagne, um das Thema mentale Gesundheit sichtbarer zu machen. Medienkooperationen, Plakate in Verkehrsmitteln und Informationsmaterialien sollen das Tabu brechen und breite Bevölkerungsschichten sensibilisieren. Wichtig ist dabei, dass die Kampagne offiziellen Charakter hat, damit sie ernst genommen wird und mehr Aufmerksamkeit bekommt. Außerdem wünschen sich Jugendliche, dass die Kampagne vor allem Erwachsene konkret adressiert (Eltern, Lehrende, Auszubildende), um mehr Verständnis und Offenheit zu schaffen und damit das Thema mentale Gesundheit zu entstigmatisieren.



## Kapitel 7

# Insights – die Ergebnisse auf einen Blick

## Deutschland



### 72%

der Jugendlichen stufen ihr aktuelles emotionales Wohlbefinden als negativ ein. 25% der jungen Menschen geht es sogar „wirklich schlecht“ – sie haben oft negative Gedanken und fühlen sich unwohl.

### 60%

der Jugendlichen fühlen sich nicht ernst genommen, wenn sie über ihre mentale Gesundheit sprechen

### 9 von 10

(92%) fühlen sich in ihrem Alltag oft oder manchmal ohnmächtig. Es gibt einen starken Zusammenhang zwischen dem Gefühl von Ohnmacht und der Einschätzung der mentalen Gesundheit: Je stärker Jugendliche das Gefühl von Ohnmacht empfinden, desto schlechter geht es ihnen.

### 82%

der Jugendlichen sagen, dass Belonging („dazugehören“) ein wichtiger Faktor für ihr mentales Wohlbefinden ist.

### 69%

der Jugendlichen lernen derzeit vor allem durch soziale Medien wie TikTok, Instagram und Youtube über das Thema mentale Gesundheit.

### 86%

der jungen Menschen möchten gerne mehr über mentale Gesundheit lernen und wissen

### 62%

der Jugendlichen würden gerne in der Schule mehr über das Thema mentale Gesundheit lernen.

## „Gefühle verstehen und kontrollieren“

ist das wichtigste Thema für die Jugendlichen, zu dem sie gerne mehr lernen würden. An zweiter und dritter Stelle stehen „Selbstvertrauen aufbauen“ und „Umgang mit Stress und Entspannung“.

### Ein Drittel

(30%) der Jugendlichen haben derzeit keine Vertrauenspersonen – sie wissen nicht, an wen sie sich wenden können, wenn es ihnen schlecht geht.

### 42%

der Jugendlichen würden sich niemandem anvertrauen, wenn es ihnen schlecht geht.

# Österreich



## Die Hälfte

der Jugendlichen (49%) stufen ihr aktuelles emotionales Wohlbefinden als negativ ein.

## 45%

der Jugendlichen fühlen sich nicht ernst genommen, wenn sie über ihre mentale Gesundheit sprechen

## 79%

der Jugendlichen sagen, dass Belonging („dazugehören“) ein wichtiger Faktor für ihr mentales Wohlbefinden ist.

## 57%

der Jugendlichen lernen derzeit vor allem durch soziale Medien wie TikTok, Instagram und Youtube über das Thema mentale Gesundheit.

## 8 von 10

fühlen sich in ihrem Alltag oft oder manchmal ohnmächtig. Es gibt einen starken Zusammenhang zwischen dem Gefühl von Ohnmacht und der Einschätzung der mentalen Gesundheit: Je stärker Jugendliche das Gefühl von Ohnmacht empfinden, desto schlechter geht es ihnen.

## 56%

der Jugendlichen würden gerne in der Schule mehr über das Thema mentale Gesundheit lernen.

## „Umgang mit Stress und Entspannung“

ist das wichtigste Thema für die Jugendlichen, zu dem sie gerne mehr lernen würden. An zweiter und dritter Stelle stehen „Selbstvertrauen aufbauen“ und „Gefühle verstehen und kontrollieren“.

## 75%

der jungen Menschen möchten gerne mehr über mentale Gesundheit lernen und wissen.

## 36%

der Jugendlichen würden sich niemandem anvertrauen, wenn es ihnen schlecht geht.

## Ein Viertel

(24%) der Jugendlichen haben derzeit keine Vertrauenspersonen – sie wissen nicht, an wen sie sich wenden können, wenn es ihnen schlecht geht.

# Kapitel 8

## Danke

### Vielen Dank an ...

... alle jungen Menschen, die ihre Stimme eingebracht haben

... unseren Mental Health Jugendbeirat, der den Prozess kontinuierlich begleitet und die Stimme der Jugend vertreten hat: Raghad Al Henesh, Nelly Gillot, Ronja Hasler, Ali Sina Hasseini, Vanessa Müller, Julia Pachner, Sophie Riepl, Jana Stragies, Lisa Trattnig, Mariam Velikanje und Mia Volek

... unsere /wyld activists

... unsere /wyld community: alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die unseren Aufruf zur Partizipation geteilt haben und uns darin unterstützen Demokratie wieder cool zu machen

... alle teilnehmenden Schüler\*innen und Lehrer\*innen sowie außerschulische Pädagog\*innen bzw. Jugendarbeiter\*innen

... alle Schulen und starke Schulnetzwerke, die sich dafür eingesetzt haben, dass ihre Schüler\*innen beim Partizipationsprozess teilnehmen konnten

... alle Wirkungspartner\*innen, die reale Veränderungen bewirken

... alle Umsetzungspartner\*innen, die Workshops durchgeführt haben

... alle Distributionspartner\*innen, die unseren Aufruf zur Partizipation geteilt haben

... unsere Finanzierungspartner\*innen, die mit uns unerschütterlich an dieser wichtigen Mission arbeiten. Danke für euer Engagement & Vertrauen!

**Berlin/Wien, 2025 © YEP – Stimme der Jugend**

Dieser partizipative Jugendbericht wurde von der unabhängigen Organisation *YEP – Stimme der Jugend* erstellt. Es handelt sich um einen partizipativ erstellten Jugendbericht, welcher von und mit jungen Menschen für junge Menschen geschaffen wurde, um die unabhängige und inklusive *Stimme der Jugend* laut und wirksam in Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft einbringen zu können.

Autorin: YEP – Stimme der Jugend



