



# #StarkeStimmen

Eure Zukunft jetzt gestalten

## Junge Menschen und psychische Gesundheit

Junge Menschen fühlen sich zu wenig gehört und ernstgenommen. Hinzu kommt: Insbesondere in den ostdeutschen Bundesländern sind sie demografisch stark unterrepräsentiert. Deshalb hat die DKJS im Jahr 2024 unter dem Titel **#StarkeStimmen – Eure Zukunft jetzt gestalten** zwei Jugendkonferenzen organisiert. Junge Menschen zwischen 16 und 27 Jahren aus Thüringen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern kamen in Halle (Saale) und Blossin zusammen. An jeweils zwei Tagen diskutierten die Teilnehmenden aus Stadt und Land, von unterschiedlichen Schulformen, mit verschiedenen Muttersprachen und Religionen miteinander sowie mit Vertreter:innen aus Gesellschaft und Politik über Themen, die sie beschäftigen: Schule & Bildung, Demokratie & Engagement, psychische Gesundheit sowie (Anti-)Diskriminierung.

Die DKJS trägt mit drei Themenpapieren die #StarkeStimmen dieser jungen Menschen über das Projektende hinaus in Politik, Verwaltung und Jugendarbeit, um die Anliegen und Forderungen junger Menschen sichtbar zu machen.

„Es hilft Menschen nicht, wenn man ihnen sagt, dass sie sich nicht so anstellen sollen.“

Faruk, 27 Jahre

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Deutsche  
Islam  
Konferenz

**freiheit+**  
DEINE LOTTERIE FÜR MEHR LEBEN

Wer eine psychische Krise erlebt, hat häufig in seiner Umgebung mit viel Unverständnis und Unwissen zu kämpfen. Von den Eltern, die die Probleme nicht ernstnehmen, hieße es dann: „Stell Dich nicht so an.“ Denn noch immer sind psychische Probleme ein Thema, das verdrängt wird und über das man nicht gerne spricht. Das hat Konsequenzen: Aus Angst vor Ablehnung und Abweisung würden sich viele betroffene Jugendliche und junge Erwachsene sozial immer weiter zurückziehen, gibt die 20-jährige Yuki zu bedenken.

Die anderen am Tisch nicken. Die jungen Leute sind eine der Arbeitsgruppen auf den zwei Jugendkonferenzen #StarkeStimmen. Die Jugendkonferenzen sollen die jungen Menschen ermutigen, ihren Standpunkt zu vertreten und ihre Wünsche und Forderungen gegenüber Politik und Gesellschaft zu formulieren. „Wir wollen Jugendliche und junge Erwachsene bei der Entwicklung neuer Ideen einbinden, statt über ihre Köpfe hinweg zu diskutieren“, sagt Programmleiterin Judith Strohm.

Begleitet werden die Arbeitsgruppen von jungen Peer-Moderator:innen, die Ihnen auf Augenhöhe begegnen. Gemeinsam wird zunächst erarbeitet, wie die jungen Teilnehmenden persönlich das Problem erleben, wie ihre eigenen Erfahrungen sind. Während sich einige von ihnen offensichtlich schon ausgiebig mit dem Thema psychische Gesundheit auseinandergesetzt haben, erleben andere zum ersten Mal, dass sie offen über das Thema sprechen und so ihre eigenen Erfahrungen sortieren und formulieren können.

In der Diskussion zeigt sich, dass in einer vielfältigen Gesellschaft auch die Wahrnehmung psychischer Krisen sehr unterschiedlich sein kann. „Die Leute haben ganz verschiedene Probleme“, meint etwa der 27-jährige Faruk. „Der eine ist geflüchtet und hat da schlimme Erfahrungen gemacht. Der andere beklagt sich schon, wenn der Vater mal lauter wird. Trotzdem muss man beides ernstnehmen.“

Die Arbeitsgruppe ist sich einig, dass die meisten Jugendlichen viel zu wenig über psychische Erkrankungen wissen. Weil das Thema in der Schule weder im Unterricht noch in Projekten behandelt wird, fehlt es an Aufklärung und Prävention. Zwar gibt es eine Vielzahl an Hilfsangeboten, doch viele Jugendliche wüssten im Ernstfall nicht, wohin sie sich wenden können.

Dass psychische Erkrankungen kein individuelles Problem sind, das nur die Betroffenen etwas angeht, sondern ein gesellschaftliches, mit dem sich alle beschäftigen sollten, davon sind am Ende alle überzeugt. „Jeder hat eine Psyche, jeder könnte erkranken“, sagt Yuki. Zudem sind die Stigmatisierung, das Verharmlosen und sogar Tabuisieren von psychischen Erkrankungen nicht nur wenig hilfreich, sondern können das Problem für die Betroffenen zusätzlich verschlimmern.



DKJS/Carla Klatte

## Depressionen und Angststörungen nehmen bei jungen Menschen zu

Immer mehr junge Menschen leiden unter psychischen Erkrankungen. Sie fordern, dieses Problem endlich ernst zu nehmen.

Auch nach der Corona-Pandemie ist das Aufwachsen junger Menschen von belastenden Faktoren begleitet: Klimawandel, Krieg, soziale Ungerechtigkeit, Hass und Hetze in sozialen Medien – die Krisen unserer Zeit machen vor allem den Jüngeren zu schaffen.

- Die Diagnose Depression stieg bei jungen Menschen zwischen fünf und 24 Jahren seit 2018 um knapp 30 Prozent, bei jungen Frauen sogar um 38 Prozent (Barmer 2024).
- Auch Angststörungen werden häufiger: Bei den 15- bis 29-jährigen stieg der Anteil seit 2013 um 114 Prozent (KKH 2024b).
- Essstörungen haben vor allem bei den 12- bis 17-jährigen Mädchen stark zugenommen: von 2012 auf 2022 von 90 auf 139 Fälle pro 10.000 Versicherte (KKH 2024a).

Als Risikofaktoren gelten unter anderem das Aufwachsen mit psychisch kranken oder suchtkranken Eltern sowie chronische Einsamkeit (DKJS 2023a, S. 5). In der aktuellen Shell-Jugendstudie geben 27 Prozent der befragten jungen Frauen und 21 Prozent der jungen Männer an, sich oft einsam zu fühlen. Das sind deutlich mehr als vor der Corona-Pandemie. Dabei spielen auch äußere Faktoren eine Rolle. Beispielsweise können sich Ausgrenzung aufgrund von geringem Einkommen der Eltern, Herkunft, Hautfarbe, sexueller Orientierung oder Geschlechtsidentität und Einsamkeit gegenseitig bedingen und verstärken.

Die Teilnehmer:innen der Jugendkonferenzen #StarkeStimmen fordern, die aktuelle Entwicklung ernst zu nehmen. Dafür gibt es gute Gründe:

- Bildungschancen sinken. Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen sind in der Schule beeinträchtigt.
- Es drohen Chronifizierungen. Je früher betroffene junge Menschen Hilfe erhalten, desto größer ist die Chance, dass sie ihre Probleme gut überwinden.
- Es entstehen volkswirtschaftliche Kosten. Laut Statistischem Bundesamt verursachten psychische Erkrankungen 2020 in Deutschland Krankheitskosten von 56,4 Milliarden Euro.

## Mehr Unterstützung ...

Junge Menschen wollen mehr Informationen über psychische Gesundheit und qualifizierte Ansprechpartner:innen in ihrem Umfeld.

*„Warum bin ich krank? Wie werde ich wieder gesund? Wie kann ich meine psychische Gesundheit unterstützen? Wie kann ich aus meiner psychischen Krankheit entkommen?“*

Teilnehmerinnen Jugendkonferenz

## ... in der Schule:

Die Teilnehmenden der DKJS-Jugendkonferenzen #StarkeStimmen verbindet die Erfahrung, dass sie in der Schule kaum Ansprechpersonen finden, die psychische Probleme ernst nehmen und Hilfsangebote kennen. Zudem ist psychische Gesundheit auch in der Schule eher ein Tabuthema, das nicht selbstverständlich besprochen wird.

Die jungen Menschen fordern eine flächendeckende Ausstattung aller Schulen mit Schulsozialarbeitenden, zudem verbindliche und regelmäßige Qualifizierungen von Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften. Denn sie brauchen vertrauenswürdige, kompetente Ansprechpersonen, die in der Schule informieren und aktiv Unterstützung anbieten.



DKJS/Anna Sophie Pernick

## ... von den Eltern:

Die Teilnehmenden der Jugendkonferenzen diskutieren, dass Eltern die Situation ihrer heranwachsenden Kinder häufig nicht verstehen und daher auch keine kompetente Unterstützung anbieten könnten, obwohl sie die wichtigsten Ansprechpersonen seien.

In ihrer Not wenden sich Eltern häufig an Schulen. Laut aktuellem Schulbarometer erhielten 23 Prozent der Eltern, die in der Schule Hilfe suchten, dort jedoch keine Unterstützung.

Die Teilnehmenden der Jugendkonferenzen fordern Angebote für Eltern und weitere Sorgeberechtigte, die über Warnzeichen aufklären und erste Hilfsmöglichkeiten vermitteln. Diese müssen in einem Rahmen stattfinden, der die Zielgruppe erreicht, wie z. B. in der Schule, in Stadtteilzentren oder Arztpraxen.

## ... durch mehr Therapieplätze:

Viele junge Menschen suchen spezialisierte Kinder- und Jugendtherapeut:innen auf. Doch die Wartezeiten von durchschnittlich 18 Wochen bis zum Beginn einer Therapie sind zu lang (Bosch 2024). Daher fordern die Konferenzteilnehmer:innen den Ausbau von Therapieplätzen für Heranwachsende.

## Gemeinsam zu mehr Resilienz

Die DKJS empfiehlt mehr Prävention an Schulen. Die Förderung von Resilienz sollte mit einem Konzept im Schulalltag verankert werden.

Ein Lernumfeld, in dem sich Schüler:innen wohlfühlen, fördert nicht nur die psychische Gesundheit. Wohlbefinden in der Schule schafft die kognitive und emotionale Grundlage, um erfolgreich lernen zu können (DKJS 2019).

Hinzu kommt: Im Jahr 2023 gaben 45 Prozent der durch *Lehrer online* befragten Lehrkräfte an, innerhalb der letzten vier Wochen durch depressive Verstimmungen und Ängste beeinträchtigt gewesen zu sein. Mehr Prävention in der Schule könnte allen zugutekommen, Schüler:innen ebenso wie Lehrkräften, die häufiger als andere Berufe von psychischen Erkrankungen betroffen sind.

*„Wenn Schulen ein Präventionskonzept erarbeiten und Unterstützung anbieten, dann erhalten auch die Lehrkräfte und pädagogischen Fachkräfte mehr Aufmerksamkeit. Am Ende kann sich die Situation für alle verbessern.“*

Anna Davis, Abteilungsleitung der DKJS

Vor diesem Hintergrund empfiehlt die DKJS jeder Schule, ein Konzept zur Förderung von Resilienz und zur Prävention psychischer Erkrankungen zu erarbeiten (DKJS 2019).

Resilienz wird gefördert durch die Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe. Die Schule kann durch ein inklusives Konzept, durch Angebote des sozialen Lernens und ein diskriminierungsarmes Miteinander dafür sorgen, dass sich möglichst alle willkommen und wertgeschätzt fühlen. Die Förderung einer konstruktiven Feedback-Kultur, Mitgestaltungsmöglichkeiten beispielsweise durch Streitschlichter:innen und das Vorhandensein mindestens einer verlässlichen Vertrauensperson sind weitere Faktoren, die Resilienz fördern.

## Auf einen Blick

### Warum ist das Thema wichtig?

- Seit Jahren steigt die Zahl junger Menschen, die von Depression, Angststörungen oder weiteren psychischen Erkrankungen betroffen sind (Barmer 2024, KKH 2024b).
- Die betroffenen jungen Menschen finden nur schwer kompetente Personen, denen sie sich anvertrauen können. Ihnen fehlen Informationen und Hilfsangebote in der direkten Umgebung.
- Die durchschnittliche Wartezeit auf einen Therapieplatz dauert rund 18 Wochen (Bosch 2024).



### Forderungen der Teilnehmenden der Jugendkonferenzen #StarkeStimmen:

- Schulen sollen flächendeckend mit Schulsozialarbeiter:innen ausgestattet werden.
- Lehrkräfte und weiteres pädagogisches Personal sollen systematisch und verpflichtend qualifiziert werden, um in der Schule über psychische Gesundheit zu informieren sowie psychosoziale Unterstützung anzubieten.
- Themen wie Symptome, Prävention und Handlungsmöglichkeiten in der Krise sollen im Unterricht, in AGs oder an Projekttagen (ggf. mit außerschulischen Kooperationspartner:innen) behandelt werden.
- Junge Menschen fordern Informations- und Unterstützungsangebote für Eltern und andere Sorgeberechtigte als ihre wichtigsten Ansprechpersonen.
- Junge Menschen fordern zudem den Ausbau von Therapieplätzen, um die Wartezeiten zu verkürzen.

Die Deutsche Kinder- und Jugendstiftung empfiehlt die Entwicklung und Umsetzung eines schulbezogenen Präventions- und Resilienzkonzeptes, das Schüler:innen, Lehrkräfte und weiteres pädagogisches Personal einbezieht.

### Konkrete Unterstützung:

#### Für Menschen in pädagogischen Berufen:

- Deutsche Kinder- und Jugendstiftung: Schulabsentismus verstehen. Kinder und Jugendliche insbesondere in Risikolagen unterstützen und fördern. Handreichung
- Deutsche Kinder- und Jugendstiftung: Resilienz im Blick. Arbeitsmaterial für den pädagogischen Alltag & Resilienz. Impulse für Schulaufsicht und Schulleitung
- Forschungsbereich beim Sachverständigenrat deutscher Stiftungen für Integration und Migration: Weise Interventionen für einen diversitätsbewussten Unterricht. Ein Handbuch für die Lehrerbildung
- Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin: Wahnsinnig normal – das Berliner Schulprojekt zur Unterstützung und Förderung psychischer Gesundheit an Schulen. Angebot Projektstage
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Depression bei Jugendlichen. Angebote für Lehrkräfte

#### Für junge Menschen in psychischen Krisen und ihre Angehörigen:

- Mutmachleute e. V.: Informationen und Selbsthilfeangebote für Jugendliche
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Angebote für junge Menschen
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Multilingual information/Fremdsprachige Informationen (von A wie Albanisch bis W wie Wolof)

#### Datenbanken für Selbsthilfegruppen:

- NAKOS-Datenbank Selbsthilfegruppen
- Digitale Selbsthilfe: Datenbank
- Darüber hinaus bieten auch Krankenkassen weitere digitale Informationen und Hilfsangebote an.



Weitere Themenpapiere, die im Rahmen von **#StarkeStimmen** entstanden sind:



### Junge Menschen und Demokratie, Beteiligung & Engagement



### Antidiskriminierung und Schule

#### **Quellen:**

Barmer (2024): *Diagnose Depression bei immer mehr jungen Menschen* [Pressemitteilung vom 23.10.2024]. <https://www.barmer.de/presse/presseinformationen/pressearchiv/diagnose-depression-bei-immer-mehr-jungen-menschen-1288264> [abgerufen am 01.12.2024].

Calmbach, M./Flaig, B. B./Gaber, R./Gensheimer, T./Möller-Slawinski, H./Schleer, C./Wisniewski, N. (2024): *Wie ticken Jugendliche? SINUS-Jugendstudie 2024. Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland*. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung (2019): *Wellbeing als Faktor für Bildungserfolg*. Diskurs, Studien, Praxisbeispiele.

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung (2023): *Zusammen aus der Einsamkeit. Psychosoziale Unterstützung für junge Menschen mit Fluchterfahrung*.

KKH (2024a): *Wenn absurde Schönheits-trends krank machen* [Pressemitteilung vom 25.04.2024]. [www.kkh.de/presse/presse-meldungen/essstoerungen0](http://www.kkh.de/presse/presse-meldungen/essstoerungen0) [abgerufen am 01.12.2024].

KKH (2024b): *Angststörungen vor allem bei Jüngeren auf dem Vormarsch* [Pressemitteilung vom 14.11.2024]. [www.kkh.de/presse/presse-meldungen/phobien](http://www.kkh.de/presse/presse-meldungen/phobien) [abgerufen am 01.12.2024].

Lehrer online (26.02.2024): *Umfrage-Ergebnisse: Lehrer\*gesundheits, Belastungserfahrungen und Unterstützungsbedarfe* [online]. [www.lehrer-online.de/aktuelles/aktuelle-nachrichten/news/na/umfrage-ergebnisse-lehrer\\*gesundheits-belastungserfahrungen-und-unterstuetzungs-bedarfe/](http://www.lehrer-online.de/aktuelles/aktuelle-nachrichten/news/na/umfrage-ergebnisse-lehrer*gesundheits-belastungserfahrungen-und-unterstuetzungs-bedarfe/) [abgerufen am 01.12.2024].

Robert Bosch Stiftung (2024): *Deutsches Schulbarometer 2024 – Jeder fünfte junge Mensch berichtet von psychischen Problemen*. Deutsches Schulportal der Robert Bosch Stiftung [online]. <https://deutsches-schulportal.de/bildungswesen/deutsches-schulbarometer-schueler-2024-jeder-fuenfte-junge-mensch-berichtet-von-psychischen-problemen/> [abgerufen am 01.12.2024].

Albert, M./Quenzel, G./de Moll, F./Leven, I./McDonnell, S./Rysina, A./Schneekloth, U./Wolfert, S. (2024): *Jugend 2024 – 19. Shell Jugendstudie: Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt*. Weinheim: Beltz.

#### **Impressum**

*#StarkeStimmen – Eure Zukunft jetzt gestalten | Jugendkonferenz 2024* ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, gefördert vom Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI) sowie von der Soziallotterie freiheit+. Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMI dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor:innen Verantwortung.

#### **Herausgeberin**

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung GmbH  
Tempelhofer Ufer 11 | 10963 Berlin  
[www.dkjs.de](http://www.dkjs.de) | [info@dkjs.de](mailto:info@dkjs.de)

**Autor:innen:** Wibke Bergemann, Christin Kuhne, Sasha Soldat, Judith Strohm

**Konzept und Redaktion:** Wibke Bergemann, Carla Klatte, Christin Kuhne, Sasha Soldat, Judith Strohm

**Lektorat:** Wibke Bergemann

**Layout und Satz:** Sarah Haßheider

**Bildnachweis:** DKJS/Anna Sophie Panick, DKJS/Carla Klatte

**Druck:** Pinguin Druck, Berlin

© DKJS 2024

Die Inhalte dieser Publikation wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Es wird jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen übernommen. Alle Links hat die Redaktion im November 2024 überprüft.