

VON KOPF ZU KOPF

Stimmen zur psychischen Gesundheit
junger Menschen in Österreich



PROJEKTZIELE

BEWUSSTSEINSBILDUNG UND ENTSTIGMATISIERUNG:

Psychische Krisen sind kein Zeichen von Schwäche – sie sind Teil menschlicher Erfahrungen. Das Projekt trägt dazu bei, das Thema Psychische Gesundheit zu enttabuisieren, Vorurteile abzubauen und einen offenen, respektvollen Umgang mit psychischer Belastung zu fördern.

2.

FÖRDERUNG DER MENTALEN GESUNDHEITSKOMPETENZ:

Durch gemeinsamen Austausch und die Formulierung eigener Anliegen wird die mentale Gesundheitskompetenz junger Menschen gestärkt: Sie lernen, sich selbst und andere besser zu verstehen und werden sensibilisiert für psychische Belastungen.

3.

STÄRKUNG VON SELBSTWIRKSAMKEIT UND TEILHABE:

Wer seine Anliegen äußern kann und wirklich gehört wird, fühlt sich gestärkt und handlungsfähiger. Beteiligung wirkt deshalb als ein effektives Mittel der Prävention.

MITREDEN. MITGESTALTEN. MENTALE GESUNDHEIT STÄRKEN.

TOPSY Youth brachte **50 junge Menschen** im Alter von 14 bis 25 Jahren aus ganz Österreich mit Fachkräften sowie Entscheidungsträger:innen aus Politik, Verwaltung und Gesundheitswesen in Dialog.

In drei Dialogveranstaltungen diskutierten sie ihre Erfahrungen und Anliegen zur psychischen Gesundheit und entwickelten konkrete Forderungen für mehr Prävention, bessere Unterstützung und echte Mitsprache. Besonders jene Jugendlichen, die bisher wenig gehört werden – etwa Lehrlinge – wurden gezielt einbezogen.

Zu folgenden vier Themen wurde spezifisch gearbeitet:

1. Entstigmatisierung
2. Prävention
3. Akut in der Krise
4. Psychische Gesundheit & das Internet



PROJEKTAKTIVITÄTEN: DIALOG, BETEILIGUNG UND EXPERTISE

- 1 Eine **Expert:innengruppe** aus unterschiedlichen Fachbereichen begleitete das Projekt und sorgte für fundierte Ergebnisse durch die fachliche Einordnung von Bedarfen und die Bewertung von Zwischenergebnissen.
- 2 Im Rahmen eines **Desk Research** wurden aktuelle Studien und relevante Daten ausgewertet, um ein umfassendes Bild der Situation junger Menschen in Österreich zu erhalten.
- 3 Im Vorfeld wurden **Fokusgruppen mit Jugendlichen** durchgeführt, um ihre Perspektiven auf psychische Gesundheit und ihre Erwartungen und Wünsche an Dialogformate mit Entscheidungsträger:innen zu erheben.
- 4 **Dialogveranstaltungen** brachten junge Menschen mit Entscheidungsträger:innen aus Politik, Verwaltung und Gesundheitswesen zusammen. Dabei stand ein Austausch auf Augenhöhe im Mittelpunkt – mit Raum für persönliche Erfahrungen, Kritik, Ideen und Lösungsansätze. Die inhaltliche Gestaltung basierte auf den Ergebnissen zuvor durchgeführter Fokusgruppen mit Jugendlichen.

HARDFACTS

Projektlaufzeit: März 2024 – August 2025

Organisationen: Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (Kinderliga) & Bundesjugendvertretung (BJV)

Primäre Zielgruppe: 50 Jugendliche zwischen 14–25 Jahren aus ganz Österreich

Sekundäre Zielgruppe: Fachkräfte & Entscheidungsträger:innen aus Politik, Verwaltung und Gesundheitswesen

Schwerpunkt: Psychische Gesundheit junger Menschen

ANTWORTEN JUNGER MENSCHEN AUF DIE FRAGE...

...WARUM ES WICHTIG IST, ÜBER
PSYCHISCHE GESUNDHEIT ZU SPRECHEN:

Ich finde, dass man mehr über die psychische Gesundheit reden soll und das vor allem auch in der Politik, da jede und jeder von uns betroffen ist.

Psychische Gesundheit ist ein Randthema in vielen Jugendkreisen. Es wird nicht so stark anerkannt wie körperliche Gesundheit, ist aber genauso wichtig.

Um auch nicht sichtbare Krankheiten zu erkennen und richtig damit umzugehen.

Um gemeinsam Lösungen zu finden und sich weniger allein zu fühlen.

Damit Probleme frühzeitig erkannt werden können.

DIE FORDERUNGEN

1.

Ausbau von langfristig kassenfinanzierten und niederschweligen Angeboten

Auch in kleineren Gemeinden, Schulen und Lehrbetrieben.

2.

Mehr Unterstützung bei der Hilfesuche

Gesammelte Informationen zu bestehenden Anlaufstellen und niederschweligen Angeboten und zur Herstellung vom Erstkontakt, beispielsweise über Lots:innen in Schulen.

3.

Aufstockung von Schulpsycholog:innen und -sozialarbeiter:innen

Aufstockung auf ein:e Schulpsycholog:in pro 1.000 Schüler:innen und ein:e Schulsozialarbeiter:in pro Schulstandort.

4.

Stärkung der Medienkompetenz

Förderung eines reflektierten Umgangs mit digitalen Medien in der Schule, u. a. im Fach „Digitale Grundbildung“.

5.

Regelmäßige psychotherapeutische Vorsorge

Vorsorgegespräche für alle Kinder und Jugendlichen, z. B. ergänzend zu physischen Schuluntersuchungen.

6.

Gezielte und verstärkte Informationsweitergabe an die Zielgruppe

Bessere Kommunikation, Verbreitung und Sichtbarmachung von bestehenden Unterstützungsangeboten für junge Menschen.

7.

Aus- und Weiterbildung für das Lehrpersonal

Lehrkräfte und Lehrlingsausbilder:innen besser auf potenzielle psychische Probleme ihrer Schüler:innen vorbereiten.

8.

Unterstützungsangebote für Eltern und Erziehungsberechtigte

Ausbau von Unterstützungsangeboten für Eltern und Erziehungsberechtigte im Umgang mit Social Media, um Jugendliche besser unterstützen zu können.

9.

Verlässliche Gesundheitsinformationen im Internet

Kennzeichnung wissenschaftlich geprüfter Inhalte, damit Jugendliche vertrauenswürdige Informationen erkennen können.

10.

Schutz und Zivilcourage im digitalen Raum

Förderung bestehender Initiativen gegen Hass, Desinformation und Gewalt im Netz durch Stärkung und Ressourcen für zivilgesellschaftliche Akteur:innen.

HIER GIBT'S DAS PDF

