

## START DER INITIATIVE

# “ABC DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT JUNGER MENSCHEN”

Bündnispartnerschaft will sensibilisieren & informieren – Aktionsplan soll umgesetzt werden

Die psychosoziale Gesundheit und Lebensqualität von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat vor dem Hintergrund multipler Krisen in den letzten Jahren besonders stark gelitten. Die Initiative „ABC der psychosozialen Gesundheit junger Menschen“ greift diese Bedarfe auf. Um die Maßnahmen im Bereich psychosozialer Gesundheit zu bündeln, sichtbar und zugänglich zu machen, werden Bündnisse mit Organisationen in ganz Österreich geschlossen und zielgruppenspezifische Informations-, Weiterbildungs- und Kommunikationsmaßnahmen gesetzt. In weiterer Folge soll ein Aktionsplan zur psychosozialen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen erarbeitet und umgesetzt werden.

*„Die Stärkung der psychosozialen Gesundheit insbesondere von Kindern und Jugendlichen ist eine der zentralen gesundheitspolitischen Herausforderungen. Wir setzen gerade zahlreiche Maßnahmen, um psychologische und psychotherapeutische Beratung und Behandlung für alle zugänglich zu machen.*

*Dazu gehört auch Gesundheitsförderung und Prävention, sowie gute Informationen über bereits bestehende niederschwellige Hilfen und Angebote. Die Initiative „ABC der psychosozialen Gesundheit“ leistet hier einen wesentlichen Beitrag. Von Bürger:innen und Expert:innen eingefordert, setzen wir diese Initiative jetzt gemeinsam mit vielen Partner:innen um – ich lade Sie ein, schließen Sie sich an, alle können mitmachen!“*

**Gesundheitsminister Dr. Johannes Rauch**

## Status Quo der psychosozialen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

*„Schon vor der Pandemie waren etwa ein Fünftel aller Kinder und Jugendlichen in Österreich psychisch belastet“, führt Paul Plener aus: „seit Beginn der COVID-19-Pandemie kam es national wie auch international zu Zunahmen von depressiven Symptomen, Symptomen von Angststörungen, Essstörungen und von Suizidgedanken und -versuchen bei Jugendlichen.“*

Die Ergebnisse der österreichischen HBSC-Studie, die im Schuljahr 2021/22 durchgeführt wurde, bestätigen dieses Bild. *„Gesundheit und Wohlbefinden der jungen Menschen haben sich über Jahre hinweg deutlich verschlechtert“,* so Studienleiterin Rosemarie Felder Puig. Besonders fielen, so die Psychologin wiederkehrende Beschwerden und Probleme wie Gereiztheit, Nervosität, Niedergeschlagenheit, Zukunftssorgen, Ängste und Einsamkeitsgefühle auf: *„22 % der Mädchen und 10 % der Burschen zeigten Anzeichen einer depressiven Verstimmung oder Depression. 31 % der Mädchen und 19 % der Burschen waren zum Zeitpunkt der Erhebung mit ihrem Leben nicht sehr zufrieden.“*

Berichte aus der Kinder- und Jugendheilkunde und Kinder- und Jugendpsychiatrie weisen auf eine anhaltend angespannte Situation für die psychische Gesundheit der jungen Menschen hin. Paul Plener erklärt: *„Während die COVID-19-Pandemie in den letzten Monaten deutlich in den Hintergrund getreten ist, beschäftigen die Klimakrise ebenso wie der Krieg in der Ukraine und das Auseinanderdriften der Schere*

zwischen arm und reich Kinder- und Jugendliche weiterhin. Diese Ausgangslage trifft auch ein kinder- und jugendpsychiatrisches Versorgungssystem, das bereits vor der COVID-19-Pandemie unzureichende Ressourcen zur Verfügung hatte.“

Gerade vor diesem Hintergrund sind laut Plener Ansätze zur Prävention notwendig, um Kinder- und Jugendlichen ein Angebot machen zu können, bevor sie psychisch erkranken. Die Bereitschaft sich mit dem Thema psychische Gesundheit auseinanderzusetzen, ist in der jüngeren Generation vorhanden, auch die Bereitschaft Hilfe bei psychischen Schwierigkeiten in Anspruch zu nehmen, ist Plener überzeugt.

*„Wir haben als Erwachsene und als Verantwortliche aus dem Gesundheitssystem die Verpflichtung, Kindern und Jugendlichen ein Angebot zu machen, indem wir einerseits psychische Gesundheit durch Präventionsangebote bewahren und im Erkrankungsfall Hilfen auf allen Ebenen vom ambulanten bis zum stationären Sektor anbieten.“*

*Univ.-Prof. Dr. Paul Plener, MHBA, Klinikvorstand an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Medizinischen Universität Wien, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Kinder und Jugendpsychiatrie*

## **Initiative ABC der psychosozialen Gesundheit junger Menschen**

„Wir dürfen Ihnen heute eine Initiative präsentieren, deren Idee direkt aus der Bevölkerung kommt“; beginnt Judith delle Grazie ihre Erläuterungen. Im Beteiligungsprozess „Zukunft Gesundheitsförderung“ 2022 wurde unter Beteiligung von ExpertInnen und Bürgerräten eine „ROADMAP“ entwickelt, die Maßnahmen für mehr Gesundheit und Lebensqualität der Bevölkerung beinhaltet. Dabei haben sich, laut delle Grazie, die beteiligten BürgerInnen besonders für die psychosoziale Gesundheit junger Menschen eingesetzt und unter anderem verlässliche Gesundheitsinformationen zu Themen der psychosozialen Gesundheit in Form einer Kampagne und die Entwicklung eines Aktionsplan vorgeschlagen. „Diese Vorschläge greifen wir von der Agenda Gesundheitsförderung im Auftrag des Gesundheitsministeriums auf und starten heute die Informationsinitiative „ABC der psychosozialen Gesundheit“, so delle Grazie.

*„Wir dürfen Ihnen heute eine Initiative präsentieren, deren Idee direkt aus der Bevölkerung kommt. Diese Vorschläge greifen wir auf und starten heute die Informationsinitiative „ABC der psychosozialen Gesundheit.“*

*Mag.<sup>a</sup> Judith delle Grazie, Leiterin der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention, BMSGPK*

„Wir wollen sensibilisieren und informieren“, erklärt Gerlinde Rohrauer-Näf: „mit dem ABC der psychosozialen Gesundheit wollen wir Wissen verbreiten, was man selbst und auch als MultiplikatorIn für andere tun kann, um die psychosoziale Gesundheit junger Menschen zu stärken.“

Dabei wird auf wissenschaftliche Erkenntnisse der Psychologie, Gesundheitsförderung und Public Health zurückgegriffen. Auf einer zentralen Website „WohlfühlPOOL“ werden wirksame Unterstützungsangebote gebündelt und in ganz Österreich mit unterschiedlichsten Medien verbreitet. Maßnahmen in der Praxis werden von AkteurInnen in ganz Österreich unter Beteiligung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und deren Bezugspersonen umgesetzt. Zum Beispiel die Projekte von BOJA, der Liga für Kinder- und Jugendgesundheit und der Bundesjugendvertretung, deren Vertreterinnen und Vertreter ebenfalls beim Pressegespräch anwesend sind.

„Wir rufen heute weitere Organisationen, die psychosoziale Gesundheitsförderungs- und Präventionsmaßnahmen in ganz Österreich setzen auf, Bündnispartner zu werden. Gemeinsam wollen wir Unterstützungsangebote für junge Menschen sichtbarer und zugänglicher machen, unsere Anstrengungen bündeln und gemeinsame Weiterentwicklungsschritte setzen. Gemeinsam soll ein Aktionsplan für psychosoziale Gesundheit entwickelt und umgesetzt werden“, so Rohrauer-Näf.

### **Drei Kernbotschaften der Initiative ABC der psychosozialen Gesundheit junger Menschen**

Wir greifen mit der Initiative drei zentrale Botschaften aus der Positiven Psychologie auf, die gemeinsam mit Bündnispartner:innen verbreitet werden, um zu deren Umsetzung in unterschiedlichen Organisationen und Einrichtungen anzuregen. Diese sind:



#### **ACHTE AUF DICH:**

Tu etwas, das dir Freude bereitet!  
Sei aktiv, ob mental, körperlich oder sozial.



#### **BLEIBE IN KONTAKT:**

Unternimm etwas gemeinsam mit anderen! Stärke deine sozialen Beziehungen, um verbunden zu sein.



#### **CHECK DEIN UMFELD:**

Engagiere dich für etwas, das dir wichtig ist! Beteilige dich und erlebe Sinn.

Sie wurden nach internationalem Vorbild der Act-Belong-Commit-Kampagnen, welche erstmals in Australien durchgeführt wurde, entwickelt.

### **ACT: ACHE AUF DICH UND SEI AKTIV**

Der Appell ACT soll zu körperlichen, sozialen, mentalen und kulturellen Aktivitäten animieren: Regelmäßige Aktivitäten zeigen etwa eine positive Wirkung auf die Selbstkompetenzen (Karpinski et al. 2017). Sie fördern Glücksgefühle und Erfolgserlebnisse, Selbstwirksamkeit, das Selbstvertrauen und die mentale und körperliche Vitalität. Zudem wirken Hobbies langfristig positiv zur Reduktion von Einsamkeit und Depressionen (Donovan et al. 2021; Nurminen 2023), sie fördern die Entwicklung des Gehirns in jungen Jahren und beugen Demenz im Alter vor (Donovan et al. 2021).

### **BELONG: BLEIB IN KONTAKT**, stärke deine sozialen Beziehungen, um verbunden zu sein:

BELONG spricht die Bedeutung positiver sozialer Beziehungen und der Verbundenheit und Zugehörigkeit für das Wohlbefinden und die psychosoziale Gesundheit an. Soziale Ressourcen und Unterstützung stellen, wie auch spezifisch für junge Menschen herausgearbeitet wurde, einen entscheidenden Schutzfaktor für den Erhalt psychosozialer Gesundheit dar (Bettge/Ravens-Sieberer 2003). Zudem fördert das Erleben positiver sozialer Beziehungen den sozialen Zusammenhalt, Vertrauen, solidarisches Handeln und das Gefühl der Verbundenheit.

### **COMMIT: CHECK DEIN UMFELD** und engagiere Dich für etwas, was Dir wichtig ist:

COMMIT greift das Bedürfnis nach persönlichen Erfolgserlebnissen und nach Sinnerleben auf. Prosoziales Verhalten, sinnstiftende Aktivitäten, die mit Erfolgserlebnissen und Anerkennung verbunden sind, stehen in einem positiven Zusammenhang mit Resilienz und guter psychosozialer Gesundheit (Karpinski et al. 2017). Sie stärken das Kohärenzgefühl, fördern Selbstwirksamkeit und Sozialkapital und die Fähigkeiten zur aktiven Bewältigung von Herausforderungen (Donovan et al. 2021).

Die Umsetzung erfolgt im Auftrag des Gesundheitsministeriums durch das Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung. Es wurde als eines von drei Kompetenzzentren der „Agenda Gesundheitsförderung“ 2022 gegründet, mit der das Gesundheitsministerium einen Schwerpunkt auf Gesundheitsförderung und Lebensqualität der Bevölkerung legt.

## **STIMMEN VON PARTNERINNEN UND PARTNERN:**

*„Jugendliche benötigen für ihre psychische Gesundheit vor allem eines: ein Umfeld, das ihnen Sicherheit, Stabilität und Chancen ermöglicht. Neben Familie und Schule sind Jugendzentren und die Mobile Jugendarbeit/Jugendstreetwork Settings, in denen junge Menschen in Krisen begleitet, bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben unterstützt und in ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt werden. Dabei achten JugendarbeiterInnen darauf, dass neben den analogen Räumen die digitalen nicht zu kurz kommen und genügend Platz für Jung-Sein, Spaß, Freiräume und Experimentieren bleibt. Denn: wenn die Vermittlung von Gesundheitskompetenz Spaß macht und Jugendliche beteiligt, dann ist sie auch von Erfolg gekrönt.“*

Daniela Kern-Stoiber, BOJA

*„Im Rahmen der ABC Initiative werden die Aktivitäten der Gesundheitskompetenten Jugendarbeit aufgezeigt und deren Bedeutung in der Vermittlung von Gesundheitskompetenz sichtbar gemacht. BOJA, das bundesweite Netzwerk Offene Jugendarbeit, das derzeit österreichweit 680 Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit vertritt, setzt eine Social Media Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit Jugendlicher um, in der junge Menschen die Inhalte bestimmen und zum Teil selbst den Content produzieren.“*

Felix Meyer von Rouden, BOJA

*„Als Bundesjugendvertretung ist uns die psychosoziale Gesundheit junger Menschen ein großes Anliegen. Wir wissen, dass es in Österreich eine Vielzahl an Initiativen und Projekte gibt, die von Sensibilisierung und Aufklärung bis hin zu konkreter Unterstützung einen enorm wertvollen Beitrag leisten. Damit diese Angebote auch bei jungen Menschen ankommen, auf ihre unterschiedlichen Bedürfnisse Rücksicht nehmen und wertvolle Hilfe leisten, müssen wir als Organisationen zusammenarbeiten. Nur so können wir relevantes Wissen und Ressourcen teilen und anderen ermöglichen, an Vorhaben zu mitzuwirken. Die ABC-Initiative bietet dafür das nötige Netzwerk, damit wir zusammen die psychische Gesundheit junger Menschen verbessern können!“*

**Paul Freysinger, Mitglied des Vorstands der Bundesjugendvertretung**

*„Einschlägige aktuelle Studien weisen international und österreichweit auf die Verschlechterung der psychischen Gesundheit bei jungen Menschen hin. Unser Projekt TOPSY reagiert auf den großen Bedarf gerade im Kinder- und Jugendbereich an Handlungswissen zum Thema psychische Gesundheit. Die Toolbox bietet Grundlagen -und Handlungswissen, um Personen ohne spezialisierte psychosoziale Ausbildung in ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu unterstützen. Das betrifft z.B. die Bereiche offene und verbandliche Jugendarbeit oder auch den Gesundheits- und Sozialbereich.*

*Ein großes Anliegen ist uns einerseits die Sensibilisierung und Entstigmatisierung rund um psychische Gesundheit und andererseits die unverzichtbare Vernetzung, der Austausch und das Hand-in-Hand Arbeiten für das bestmögliche Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen. All diese Aspekte werden im großen Rahmen auch in der Informationsinitiative „ABC der psychosozialen Gesundheit“ aufgegriffen. Das begrüßen wir sehr und freuen uns besonders, als Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit eine der ersten Bündnispartner:innen zu sein.“*

**Caroline Culen, Liga für Kinder und Jugendgesundheit**