Jugenddësch 2021

Santé mentale et bien-être des Jeunes

Recueil des contributions remises par:

Agence Nationale pour l'Information des Jeunes

ADRenalin, déi jonk adr

CNEL - Conférence Nationale des Élèves du Luxembourg

CSJ – Chrëschtlech-Sozial Jugend

déi jonk gréng

DLJ - Daachverband vun de Lëtzebuerger Jugendstrukturen

EYP - European Youth Parliament Luxembourg

JDL - Jeunesse démocrate et libérale

JSL - Jeunesses Socialistes Luxembourgeoises

Jugendparlament Luxembourg

Jugendrot / CGJL

Mise à jour: 17.05.2021 – dialog@jugendrot.lu

ANIJ

Agence Nationale

pour l'Information des Jeunes

Agence Nationale pour l'Information des Jeunes

Avis pour le Jugenddësch concernant l'information des jeunes sur la santé et le bien-être

basé sur l'enquête du NWG et celle de l'ANIJ du printemps 2021

L'avis de l'ANIJ pour le Jugenddësch se focalise sur l'importance d'une information disponible, correcte et adaptée pour les jeunes sur le sujet de la santé et du bien-être. Pour justifier nos propositions, nous nous basons sur deux études luxembourgeoises, faites auprès des jeunes sur le sujet du bien-être avant et pendant la pandémie du Covid-19.

La première enquête a été menée au premier trimestre de l'année 2020 par le « National Working Goup - Dialogue structuré » sur le sujet du bien-être, surtout en relation avec l'école et les structures d'aide proposées aux jeunes[1]. La deuxième enquête a été menée par l'ANIJ au printemps 2021, dans le cadre d'une campagne européenne dont l'objectif était d'encourager les jeunes à extérioriser leurs émotions, leurs problèmes et leurs craintes, en les sensibilisant à l'importance de la santé mentale et du bien-être émotionnel. Cette dernière s'est focalisée sur la population des jeunes qui fréquentent les Maisons des Jeunes.[2] Enfin, cet avis met en évidence les préconisations d'une étude de la British Academy portant sur la gestion des crises après la pandémie liée au Covid.

1. Les résultats

[1] L'échantillon non représentatif de l'enquête du NWG 2020 se compose de 724 jeunes, dont 505 ont terminé l'enquête. Dans l'échantillon les filles sont surreprésentées, ainsi que les participants issus de l'enseignement secondaire classique, tandis que les jeunes de familles moins aisées ou de familles immigrantes sont sous-représentés.

[2] Au sondage de l'ANIJ en 2021, 346 jeunes ont participé, dont 298 ont répondu à toutes les questions. Les filles sont surreprésentées (30% masculin 69 % féminin 1 % autre) et la plupart des jeunes sont âgés de 18 à 24 ans (59 %: 18-24 ans, 14 % 25-30 ans, 27% 12-17 ans).

1.1. L'information des jeunes sur la santé et le bien-être

Concernant l'information sur la santé mentale, 1/3 des jeunes se trouve bien informé, 1/3 ne se trouve pas bien informé. Le souhait des jeunes est surtout de renforcer les moyens d'information et de sensibilisation à l'école, mais aussi la dé-stigmatisation (information générale). Dans ce contexte, une information simple et une aide professionnelle des psychologues serait appréciée (Enquête NWG 2020).

Les résultats de l'enquête réalisée par l'ANIJ au printemps 2021 confirment ces tendances : 39% des jeunes ne se trouvent pas bien informés sur la santé mentale.
Pour recevoir des informations au sujet de la santé, les jeunes consultent le plus souvent les réseaux sociaux (45%), des sites internet spécialisés (35%), des journaux (27%) ou leurs parents (27%). Par contre les services à l'école (professeurs 13% ou CePAS/SePAS 4%) ne sont que peu consultés sur ce sujet.

1.2. Les réseaux de soutien des jeunes et leurs ressources inégales pour faire face aux problèmes de bien-être

Chaque 10^{e} jeune répond qu'il/qu'elle n'a aucune personne avec qui parler sur ses sentiments ou problèmes lorsqu'il/elle en a besoin (Enquête ANIJ 2021). Ce sont surtout le meilleur ami (49%), le groupe d'amis (40%), le partenaire (38%) et la mère (36%) que les jeunes peuvent consulter en cas de besoin.

Dans le questionnaire de l'enquête ANIJ en 2021, une série de questions reprenait les questions, légèrement adaptées, du Kidscreen-10-index. Les 10 questions utilisées dans cet indice portent sur les évaluations des jeunes concernant leur bien-être mental, leurs sentiments éprouvés, leurs loisirs, leurs parents, leurs amis et leur vécu à l'école pendant la semaine passée. L'indice est une très bonne évaluation du bien-être mental des jeunes. Parmi les jeunes de l'enquête ANIJ, 1/3 se trouve parmi ceux dont la santé mentale est selon l'indice Kidscreen-10 moins élevée, tandis que 1/6 a un indice de santé mentale assez élevé. En comparant ces deux groupes, il devient clair que les jeunes avec un indice de santé mentale

moins élevé se trouvent aussi confrontés à plus de problèmes et ont moins de ressources que les jeunes avec un indice de santé mentale très élevé.

1.3. L'aide professionnelle pour les problèmes de santé et de bien-être

A travers les résultats de l'enquête NWG en 2020, il apparaît que les jeunes sont très critiques vis-à-vis de l'école en ce qui concerne l'aide et l'information qu'ils reçoivent en matière de santé mentale. Tandis que les services d'aide à l'école (SePAS, SSE) sont très bien connus par les jeunes (95%) et qu'une grande partie des jeunes a déjà utilisé leurs services (68%), les jeunes disent ne pas pouvoir parler de leurs problèmes avec ces services et ne pas avoir beaucoup de confiance dans ces services.

Nous pensons, d'une part que pour le moment, les services proposés à l'extérieur de l'école sont mieux placés pour soutenir les jeunes sur la question de la santé mentale.

Nous pouvons relever d'autre part que les maisons de jeunes sont aussi bien connues (55%), mais elles ne sont pas consultées quand les jeunes ont des problèmes. Elles peuvent néanmoins jouer un rôle primordial pour distribuer aux jeunes l'information sur d'autres services.

1.4. Les jeunes face au Covid-19

La plupart des jeunes qui ont répondu à l'enquête ANIJ 2021 dit se sentir moins confortable depuis la pandémie (62 % disent qu'ils se sentent plus mal, 29 % disent que la pandémie n'a pas eu d'influence sur eux, 9 % disent qu'ils se sentent mieux).

Plus de la majorité des jeunes dit qu'ils se sentent fatigués (63%), qu'ils ont des ups and downs (61%). Presqu'1/3 est frustré (38%), déprimé (32%) ou ennuyé (29%). Seulement 1/10 des jeunes se sent heureux pour le moment (19%). En regardant ces sentiments pour les différents groupes de jeunes selon l'indice Kidscreen-10, nous constatons une très grande différence entre les groupes : Tandis que la moitié des jeunes du groupe avec un indice de santé mentale très élevé dit se sentir normal ou heureux, les jeunes dans le groupe avec un indice de santé

mentale moins élevé disent beaucoup plus fréquemment se sentir fatigué (83%), frustré (60%), déprimé (63%) ou seul (49%).

Le mal-être général des jeunes se voit aussi dans les peurs qu'ils expriment : la plus grande peur des jeunes est de rater leur jeunesse (51%), de perdre une personne proche (41%) ou de perdre le contact avec les copains (40%). Ces peurs sont à nouveau plus importantes pour le groupe de jeunes avec un indice de santé mentale moins élevé.

En général beaucoup de jeunes disent qu'ils n'ont pas cherché de l'aide professionnelle depuis le début de la pandémie (67%). Ceci est surtout le cas pour les jeunes avec un indice de santé mentale très élevé (77%). C'est aussi le groupe qui peut le plus compter sur ses propres réseaux sociaux en cas de problèmes : à côté des amis, ils disent plus souvent pouvoir compter sur l'un des parents s'ils ont des problèmes. Par contre le groupe de jeunes avec un indice de santé mentale moins élevé n'a pas ces ressources et fait dès lors plus souvent appel aux services professionnels (50%). Parmi les services que les jeunes avec un indice de santé mentale moins élevé consultent le plus souvent, se trouvent le SePAS/CePAS (18%) et les psychologues (15%).

2. Les propositions

2.1. Des informations disponibles facilement par Internet comme base de l'information au sujet de la santé et du bien-être, renforcées par les réseaux de communication préférés des jeunes

L'ANIJ propose de renforcer davantage les moyens pour arriver à joindre tous les jeunes, en utilisant tous les moyens digitaux et appropriés qu'ils utilisent : sites internet, réseaux sociaux, système de chat…

Enfin, sachant que les réseaux sociaux comme Instagram et Snapchat sont les moyens préférés des jeunes, la dernière recommandation de l'ANIJ est une invitation aux structures qui

s'adressent aux jeunes de renforcer les moyens pour les informer via ces canaux ou de tirer profit du partenariat et complémentarité avec les structures qui les utilisent ou disposent d'une bonne expérience dans leur utilisation.

2.2. Les Maisons de Jeunes et les écoles comme partenaires importants

Aussi l'ANIJ est persuadé que l'Information décentralisée via les maisons de jeunes est aussi un bon moyen pour joindre les jeunes (surtout ceux qui sont issus d'un milieu moins aisé).

Par ailleurs, il serait opportun aussi de renforcer la collaboration des maisons de Jeunes avec les lycées p.ex. avec les enseignants de l'instruction civique ou biologie qui traitent la question de la santé mentale dans leurs cours. Cet aspect de la collaboration entre le secteur de l'éducation formelle et celle du non formelle était l'objet des échanges entre professionnels de l'Information Jeunesse lors des dernières Assises de l'Information Jeunesse. Pour mieux consolider cette collaboration, les participants aux Assises proposaient plusieurs pistes dont celle visant la constitution d'un comité d'experts composé par les membres des secteurs de l'éducation formelle et non formelle et la préconisation de travailler de facto de façon transversale. Ils proposaient comme objectifs spécifiques de :

- Clarifier la mission des services socio-éducatifs, du moins pour les personnes externes aux lycées
- Définir la complémentarité de l'éducation formelle et non formelle
- Optimiser les ressources en regroupant des services
- Simplifier les procédures de partenariat entre l'éducation formelle et non formelle

Pour revenir aux résultats de l'enquête de l'ANIJ, parmi les répondants :
28 % manifeste un intérêt d'échange direct dans un centre pour jeunes avec un éducateur en santé mentale.

25 % manifeste un intérêt de participer aux Sessions d'info Online de l'ANIJ avec un psychologue où les jeunes peuvent poser leurs questions
23 % manifeste un intérêt de participer à des Sessions info Online de l'ANIJ avec des conseils pour acquérir plus de confiance et d'être plus positif.
15 % manifeste un intérêt d'obtenir des infos en ligne, sessions organisées par l'ANIJ sur les structures qui peuvent les aider.
18 % manifeste un intérêt de participer aux Sessions d'information en ligne de l'ANIJ avec des jeunes qui parlent de la santé mentale

2.3. La prise en compte des différents besoins et des ressources disponibles pour jeunes

a) Des aides adaptées aux différents groupes

Il apparaît des groupes différents avec des besoins différents. Les jeunes issus du groupe ayant des ressources tirent mieux leur épingle du jeu, ils savent plus ou moins gérer la situation. Ils ont des parents et des amis qui les écoutent. Ils se sentent bien et comptent sur un réseau qui les soutient. A l'opposé nous trouvons un groupe avec moins de support. A ces derniers les aides sont nécessaires.
En tout état de cause, l'ANIJ préconise d'adapter les aides aux différents groupes et de mettre en place des aides diversifiées et des informations adaptées.

b) La création d'un lieu centralisé comme premier point d'information pour jeunes

En ce qui concerne le point sur l'information, l'ANIJ préconise la création d'un lieu centralisé constituant le premier point d'accès pour informer les jeunes, dans un langage facile et le cas échéant de les orienter vers les services spécifiques.

L'enquête confirme que les jeunes utilisent les médias sociaux pour s'informer sur la santé et leur bien-être. Ces canaux sont à utiliser parcimonieusement et dans le respect de l'anonymat pour leur mettre à disposition l'information dont ils ont besoin.

c) Donner la parole aux jeunes et des formations pour développer leurs compétences

L'enquête donne la parole aux jeunes et met en scène les propositions envers leurs pairs de comment ils s'en sortent lors qu'ils sont confrontés à des problèmes liés à leur santé mentale. Enfin l'ANIJ préconise d'accorder la place de choix au thème du bien-être et de l'amélioration de la santé mentale des jeunes. Mettre sur pied des programmes de formation permettant d'aborder la question de leur bien-être serait une démarche appréciable.

ADRenalin, déi jonk adr

Corona a mental Gesondheet

Et ass evident, datt d'Corona-Pandemie e negativen Afloss op déi mental Gesondheet vun de Jonken huet. Méi wéi eng Studie sinn zu dem Resultat komm an et ass iwwerdeems evident, datt sozial Isolatioun nëmme ka schiedlech Auswierkungen hunn op e jonke Mënsch, bäi deem déi kierperlech a mental Entwécklung nach net ofgeschloss ass. Et gëllt an deem Zesummenhang natierlech ofzeweien tëscht dem néidege Schutz virum Covid-Virus an engem Minimum u sozialer Normalitéit. Dëst Ofweien ass vu Säite vun der Regierung an den Ae vun der jonker ADR ze vill eesäiteg ausgefall. Mir kritiséieren esou z.B. d'Fermeture vum Horeca-Secteur, ouni datt et heifir eng sanitär Logik ginn hätt. Bis haut konnt net nogewise ginn, datt vum Horeca-Secteur eng erhéichten Infektiounsgefor ausgeet, besonnesch wann déi néideg hygienesch Mesuren applizéiert a respektéiert ginn. Horeca-Ariichtunge sinn och ëmmer Plaze fir sech ze begéinen an de sozialen Austausch héichliewen ze loossen. Besonnesch geféierlech ass, datt déi déi mental Gesondheet vun deene Jonken am meeschte leit, déi souwisou schonn aus sozial prekäre Verhältnisser kommen oder iwwerdeems sozial isoléiert sinn. Eis Mammepartei, d'ADR, huet an deem Kader och sënnvoll Mesure geholl, fir z.B. grad iwwert Feierdeeg Mesuren opzelackeren, esou datt déi sozial Wäermt net verluer geet. Corona bedéngt "verluere Jugendjoren" an de Jugendleche gëtt a senger Entwécklungsphas zeréckgeworf. D'Politik muss dowéinst dat richtegt Verhältnis fannen, fir de Jonken erëm sou vill wéi méiglech soziale Kontakt ze erlaben, deen iwwerdeems net ze ersetzen ass duerch de Kontakt iwwert sozial Medien. Eis verfassungsméisseg garantéiert Grondfräiheete sinn dem Corona-Virus zum Affer gefall - dëst war awer eng politesch Entscheedung. Als ADRenalin hätte mir eng däitlech méi human Politik gefouert.

CNEL

Conférence Nationale des Élèves du Luxembourg

Conférence Nationale
des Élèves du Luxembourg
CNEL

Avis CNEL - Santé mentale et bien-être des jeunes (Jugenddësch 2021)

Jugendlecher an Europa hunn ëmmer méi mat mentale Problemer ze kämpfen a Lëtzebuerg ass do leider keng Ausnam an dëst scho virun der Covid-Pandemie.

Beim Austausch ënnert de CNEListen virun der Pandemie ass opkomm, dass et net seele fir kennt, dass Schüler duerch verschidde Facteuren an der Schoul mat mentale Problemer konfrontéiert ginn, an och ze kämpfen hunn. Anerer bréngen se vun doheem mat, déi sech an der Schoul verstäerke kennen oder si sichen einfach gär Hëllef an der Schoul. Allgemeng verbréngen d'Jugendlecher ee Groussdeel vun hirer Zäit an der Schoul, dowéinst huet d'CNEL och méi e kritesche Bléck op Thema Mental Gesondheet vun de Jugendlecher a Verbindung mat der Schoul opgeworf.

Dëst ass och en Thema wat d'CNEListe scho méi laang beschäftegt an hinne vu grousser Wichtegkeet ass, well an de Schoulen an am Ëmfeld vun de Schüler ëmmer méi Fäll bekannt ginn, wou Jugendlecher mat Problemer ze kämpfen hunn an Ënnerstëtzung brauchen. Duerch déi aktuell Pandemie ass dëst nach vill méi verstäerkt ginn an déi Jonk sinn elo nach mat néien Schwieregkeeten an Ängschte confrontéiert, an dofir muss een nach méi séier handelen.

Conférence Nationale des Élèves du Luxembourg

info@cnel.lu
Tél.: +352 40 60 90 333

87, route de Thionville
L-2611 Luxembourg

www.cnel.lu

Conférence Nationale
des Élèves du Luxembourg
CNEL

Mir, als CNEL, bemängelen dass am grousse Ganzen d'Thema Mental Gesondheet a seng Konsequenzen am Schoul-Alldag net genuch Opmierksamkeet kréien. Dëst féiert zu Virurteeler, an a méi schlëmme Fäll souguer zu Mobbing.

Mir begréissen, dass all Schoul mat engem SePAS ausgestatt ass, mee wéinst schlechter Kommunikatioun, trauen sech vill Schüler net an de SePAS ze goen, well si fäerte vun hire Matschüler oder Proffe jugéiert, oder souguer gemobbt ze ginn.

Dofir erwaarde mir, dass ee mat Jugendlechen an de Schoule méi oppe mam Thema Mental Gesondheet ëmgoe soll. Dobäi wier eng méi intensiv Sensibilisatioun ee wichtege Schrëtt a Richtung vun engem bessere Schoulklima an enger besserer mentaler Gesondheet vu Jugendlechen. Dëst kéint verhënneren, dass sech Jugendlecher net trauen em Hëllef ze froen an de falsche Wee huelen, oder dass sech keng Virurteeler/Mobbing tëschent de Schüler verstäerken.

Mir sinn awer och der Meenung, dass méi eng grouss Sensibiliséierung iwwert Mental Gesondheet net eleng hëlleft fir den Zougang zum SePAS ze vereinfachen. Ënnert de Schüler huet de SePAS ee „schlechte Ruff", dee sech gréisstendeels aus falsche Gerüchter oder schlechten Erfarunge vun anere Schüler ergëtt. Vill Schüler trauen sech net em Hëllef ze froen, well si Angscht hunn, onsécher sinn, an net wësse wéi eng Persounen hannert der Dier op si waarden.

Mir als CNEL sinn der Meenung, dass de SePAS en bessert Image braucht, a fuerdere méi Präsens. Eng Iddi wier zum Beispill dass d'Personal vum SePAS sech an d'Klasse virstelle geet, net nëmmen op 7ième, mee och reegelméisseg a méi héije Klassen. De SePAS kéint sech och drun bedeelege méi iwwert Mental Gesondheet ze schwätzen oder andeems si Workshops fir d'Schüler ubidde wou Themen ewéi Krankheetsbiller, Mobbing, Sexualitéit a sexual Identitéit, asw. ubidden.

Conférence Nationale des Élèves du Luxembourg

info@cnel.lu
Tél.: +352 40 60 90 333

87, route de Thionville
L-2611 Luxembourg

www.cnel.lu

Conférence Nationale
des Élèves du Luxembourg
CNEL

Mir wëllen och drop hiweisen, dass de SePAS net an all Schoul gutt funktionéiert. Verschidde Schüler hunn dovunner bericht, dass de SePAS et virgezunn huet, hinne Broschüren an eng Lëscht mat Psychologen an de Grapp ze drécken, amplaz hier Problemer a Suergen unzehéieren, an hinnen aktiv ze hëllefen oder si a weidere Schrëtt ze begleeden. Vill Jugendlecher iwwerwannen sech schonn, Hëllef am SePAS ze sichen, wou si da mat weideren Informatiounen iwwerschott ginn an sech nach eng Kéier iwwerwanne mussen eleng eng 2. Ulafstell ze kontaktéieren, wat duerch Angscht a Demotivatioun oft net gemaach gëtt an dat féiert oft dozou dass sech Problemer verschlëmmeren oder de Schüler sech fir de falsche Wee entscheet.

D'Schweigeflicht déi de Schüler géigeniwwer net garantéiert ass bréngt och Problemer mat sech. Och wann d'Gespréicher an engem Klima vun der Vertraulechkeet gemaach ginn, hunn d'Schüler bericht dass d'Gespréich schlussendlech net vertraulech behandelt gouf. D'Jugendlech wëllen sech da kengem méi uvertrauen, well si wëssen, déi Persoun verstännegt d'Elteren, d'Proffen oder souguer Klassekomeroden. Vill ginn awer grad an de SePAS fir mat enger neutraler Persoun iwwert hir Situatioun ze schwätzen.

D'Schüler fillen sech also heiansdo nach méi eleng gelooss, dofir wënsche mir eis als CNEL, dass am SePAS d'Schweigeflicht méi eescht geholl gëtt an dass eng anstänneg Begleedung, mat engem Suivi fir d'Schüler garantéiert gëtt. De Mataarbechter vum SePAS soll zum Beispill kennen zesumme mam Jugendleche Broschüren duerch kucken, fir déi Hëllef ze fannen déi am Beschten op e passt oder him hëllefen aner Spezialisten oder e Psycholog ze kontaktéiere falls de Schüler sech dat wënscht. D'CNEL well dobäi nach eng Kéier ënnersträichen dass sech d'Situatioun vun de SePASen vu Schoul zu Schoul ënnerscheet, an dass sech veschidde SePASen och wierklech Méi ginn, mee bei enger ganzer Réi ass dat net de Fall an dat muss och gesot ginn.

Eng weider Iddi déi opkomm ass de d'Schüler reegelméisseg Méiglechkeet ginn sech mat engem Psycholog s'ënnerhalen. D'Schüler an eisen ëffentleche Schoule profitéiere vu reegelméissegen Dokters Kontrolle fir d'Gesondheet an d'Entwécklung vun de Kanner/Jugendlecher am A ze behalen an déi entspriechend Moossnamen ze huelen. D'CNEL géif dat och gäre vir Mental Gesondheet aféiere well et géif ville Jugendlechen hëllefe méi oppen kënnen ze schwätzen mat der Zäit.

Am Austausch ass och opkomm, dass de Mobbing net nëmme vu Schüler ausgeet mee och Proffen aktiv matmaachen, sief et, dass verschidde Proffe bestëmmte Schüler net fair behandelen, selwer mobben, sech u Mobbing bedeelegen oder et ganz einfach toleréieren. Aus Angscht selwer Affer ze ginn, halen sech d'Schüler oft zréck a verzichten drop, de jeeweilege Proff ze mellen oder en drop unzespriechen. Dofir ass de Wonsch vun enger anonymmer onofhängeger Ulafstell opkomm, wou ee Schüler oder eng Klass eng soit-disant Plainte géint ee Proff ka maachen. Des spezifesch Ulafstell géif et der Direktioun an dem SePAS erméiglechen: 1. op des Proffen opmierksam ze ginn, 2. ee Suivi ze hunn an sou déi akut Fäll vu Proffen, déi sech net konform verhalen ze detektéieren. D'Schüler géifen sech esou méi sécher fillen, well de Proff, deen si gemellt hunn net kann iergendeen opgrond vun der Ausso bestrofen, well d'Ulafstell anonym ass.

Eng aner Léisung wier och dass d'Schoulen all puer Joer eng anonym Evaluatioun vun hire Proffe maachen. Dëse Prinzip orientéiert sech u verschiddenen Unien, déi des Prozedur scho säit längerer Zäit benotzen. Mat esou enger anonymmer Evaluatioun kéint een zum Beispill gesinn, wéi eng Proffe Mobbing ënnerstëtzen a wéi eng gutt vun de Schüler ageschat ginn, well si Kompetenzen hunn fir e gutt Klassenklima ze schafen.

Mat der Ulafstell oder der Evaluatioun kéint ee gezielt Personal uschwätzen, den Dialog sichen oder Formatioune virschloen.

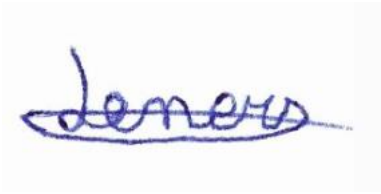
Eng aner Erwaardung vun der CNEL ass och dass all Proff eemol a senger Karriär op mannst eng obligatoresch Formatioun soll matmaachen iwwert Mental Gesondheet, Mobbing a Krankheetsbiller, mat Präferenz an deenen éischte 5 Joer vu senger Karriär.

D'CNEL géif et och begréisse wann een d'Schüler (Deleguéen) kéint mat an de Conseil de classe abannen, fir zum Beispill d'Vue vum Schüler zum Klassenklima ze kréien. Ausserdeem kennen d'Schüler sech ënnertenee besser an hunn eng aner Approche zu der Klass. Dëst géif et dem Conseil erméiglechen ee Fall jee no Situatioun aneschters ze gesinn, an sou dem Schüler mat méi Verständnis an Hëllef entgéint ze kommen.

Eng weider Iddi ass et, d'Eltere méi an d'Schoul anzebannen, an hinnen eng Ulafstell respektiv Projeten unzebidden, wou si sech Hëllef siche kënnen, wann si zum Beispill iwwerfuerdert sinn oder d'Gefill hunn den Drot zu hirem Kand ze verléieren.

D'CNEListen hunn sech och dofir ausgeschwat, an der Schoul méi iwwert sozial Kompetenzen ze léieren an dass an de Schoule méi iwwert Theme wéi Mental Gesondheet, Depressiounen, Autismus, ADHS, sexual Identitéit asw. geschwat gëtt. Natierlech kenne mir Schüler keng Experten an deenen Theme ginn, mee mir als CNEL wënschen eis méi Opklärung a Sensibilisatioun fir Virurteeler aus dem Raum ze schafen, Mobbing ze vermeiden, méi Zivilcourage ze weisen an e méi positiivt Schoulklima ze hunn. Dës Themen a Kompetenze kéint een zum Beispill am VieSo Cours behandelen. Ausserdeem kéint all Schoul eng fräiwëlleg Peer-Meditatioun, an Zesummenaarbecht mam SePAS, aféieren.

Ofschléissend kann ee soen, dat mir, d'CNEL, eis wënschen, dass eis Gesellschaft, vun där mir de Moment d'Gefill hunn, dass si mental Gesondheet ënnert den Dësch kiert, ee Mentalitéitswiessel soll erliewen. Fir eng oppe Gesellschaft, mat manner Tabuthemen, muss awer eis Generatioun forméiert gi fir dass si d'Wäerter verstinn a mat guddem Gewëssen Akzeptanz a Zivilcourage vertrieden.



Kimon Leners

President CNEL

Conférence Nationale des Élèves du Luxembourg

info@cnel.lu
Tél.: +352 40 60 90 333

87, route de Thionville
L-2611 Luxembourg

www.cnel.lu

CSJ

Chrëschtlech-Sozial Jugend

CSJ

OPPE, SOZIAL
A RESPONSABEL

Lëtzebuerg, de 27. Mäerz 2021

Ass mental Gesondheet kee Grondbedierfnis?

Déi aktuell Pandemie huet vun Haut op Muer alles verännert. Mir hunn eis all enger neier Realitéit missen upassen. Fir ons Matmënschen an eis selwer ze schützen, hu missen ons sozial Kontakter reduzéiert ginn. All Mënsch huet mat de laange Wochen am Lockdown an de bestoende Restriktiounen ze kämpfe gehat. Ëmmer méi gëtt siichtbar, wat scho laang an eiser Gesellschaft verstoppt war. Mir fuerderen d'Opmierksamkeet op dëst liewenswichtegt Grondbedierfnis ze setzen: eis mental Gesondheet!

Déi kierperlech wéi och déi psychesch Gesondheet vun de Mënsche sinn an de leschte Woche verstäerkt ëffentlecht Thema zu Lëtzebuerg, an Europa an op der ganzer Welt ginn. D'Leit déi drënner leide well si engem léiwe Mënsch net konnten Äddi soen, Famill a Frënn iwwer Wochen a Méint net méi ze gesinn, isoléiert am Altersheim ouni physesche Kontakt zur Aussewelt, … huet all Gesellschaftsschicht vu Jonk bis Al getraff. All dës Verännerungen hunn en direkten Afloss op d'Wuelbefannen an op déi mental Gesondheet vun all Eenzelen. Et ass eis dofir en Uleies ze betounen, datt mental Gesondheet net als e Luxus däerf ugesi ginn, mee als en elementaart Grondbedierfnis.

Psychesch a mental Problemer an Erkrankunge si villfälteg a kënne jidderee vun eiser Gesellschaft treffen. Se sinn do, och wann een se mam bloussen Ae villäicht net erkennt. D'Weltgesondheetsorganisatioun WHO schätzt, datt 2019 ongeféier 264 Millioune Leit weltwäit eleng ënner Depressioune gelidden hunn[1]. An dëst ass nëmmen eng vu ville mentalen Erkrankungen. D'Pandemie huet an de leschte Méint kloer gemaach, datt déi mental Erkrankungen definitiv och zu Lëtzebuerg verbreet sinn an deementspriechend ginn Demandë fir professionell Hëllef ze kréien an d'Luucht.[2][3]

Fir dësem Bedierfnis an der absolutter Noutwennegkeet vu Léisunge gerecht ze ginn, fuerdert d'CSJ dofir:

- Déi bestoend Servicer a Programmer méi siichtbar a méi accessibel ze maachen. Se sollen dofir op eng einfach a Benotzer-frëndlech Manéier ugebuede ginn. D'Koordinatioun tëscht de verschiddenen nationale Servicer déi sech ëm mental Erkrankunge këmmere soll iwwert eng national Plattform harmoniséiert ginn. Dëst zum Beispill a Form vun engem staatleche

[1] https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders
[2] https://www.rtl.lu/news/national/a/1677259.html
[3] https://5minutes.rtl.lu/actu/luxembourg/a/1676227.html

"Guichet fir Mental Gesondheet", deen einfach als zentral Ulafstell iwwer Telefon erreechbar ass an deen di eenzel Servicer regroupéiert a koordinéiert.

- Dës Plattform soll och eng Ulafstell fir Leit bidden déi mierken, datt et engem an hirem Ëmfeld net gutt geet an Hëllef gebraucht gëtt. Et soll een dofir och do Ënnerstëtzung fanne wéi een a bestëmmte Situatioune ka reagéiere fir engem Mënsch aktiv ze hëllefen.

- Mir begréissen d'Campagne #act4support vum Educatiounsministère.[4] Opbauend a weiderdenkend, schloe mir hei d'Schafung vun enger Hotline fir d'Bierger fir, déi Deel vum Guichet fir Mental Gesondheet soll sinn. Dës kann op Modeller opbauen, déi scho laang a villen europäesche Länner implementéiert sinn (Beispill: Frankräich mam 119). Duerch dës Noutfall-Hotline sollen d'Leit d'Méiglechkeet hunn, Hëllef an Usproch ze huelen andeems se un déi richteg Uspriechpartner weider geleet ginn.

- D'Beruffer am sozio-edukative Beräich sou wéi dee vum Psycholog a Psychiater méi attraktiv maachen an dësen déi néideg Unerkennung ginn. D'Leit sollen encouragéiert ginn sech an dëse Beräicher ausbilden ze loossen.

- D'Visitt beim Psycholog a Psychotherapeut soll vun der Krankekeess iwwerholl ginn. Dëst ass 2015 schonn en engem Gesetz festgehalen, mee bis dato leider nach net ëmgesat ginn.[5]

- Am Kader vun den ugebuedene Coursë beim CGDIS soll e weidere Schwéierpunkt dobäi kommen. E spezielle Fokus soll op d'mental Gesondheet geluecht ginn an domat d'Präventioun an d'Sensibiliséierung stäerken.

Fir ons als CSJ ass d'mental Gesondheet kloer e Grondbedierfnis a soll och esou zu Lëtzebuerg ugesi ginn. Dofir ass et wichteg, datt déi eenzel Servicer méi siichtbar an accessibel gemaach ginn, eng besser Preventiounsaarbecht geleescht gëtt an eng méi staark Sensibiliséierung an der Gesellschaft stattfënnt.

[4] https://men.public.lu/fr/actualites/communiques-conference-presse/2021/02/15-act4support.html
[5] http://legilux.public.lu/eli/etat/leg/loi/2015/07/14/n1/jo

déi jonk gréng

Lëtzebuerg, de 29. Mäerz 2021

Avis déi jonk gréng - Jugenddësch « Santé mentale et bien-être des Jeunes »

Inhaltsverzeechnes

1. Aleedung 2
2. Schoul 2
3. Universitéit 4
4. Aarbecht 5
5. Diskriminéierung a Mobbing 6
6. Häuslech Gewalt 7
7. Suicide 8
8. Beruff vum Psychotherapeut a Psycholog 9

1. Aleedung

Laut der Weltgesondheetsorganisatioun (WHO) fale mental Krankheete wéi Depressiounen an Angschtstéierungen an d'Top 5 vun den heefegste Krankheete bei Kanner a Jugendlechen.[1] Den Ombudscomité fir d'Rechter vum Kand (ORK) schwätzt vu 15-20% vu Jugendlechen an Europa, déi ënner psychologesche Problemer leiden, a schätzungsweis geet d'Hallschent vun de psychesche Krankheete bei Erwuessenen op d'Kandheet a Jugend zréck, woubäi eng Majoritéit vun de Krankheeten ni traitéiert ginn.[2]

De Lockdown, deen duerch déi ëmmer méi staark Verbreedung vum COVID-19 huet misse verhaange ginn, riskéiert, sech generell negativ op déi psychesch Gesondheet vun de Leit auszewierken a wéi eng rezent Etüd vum Statec weist, schénge Jonker heivunner iwwerproportional betraff ze sinn.[3] Wéi d'Resultater aus Däitschland weisen, wou méi wéi 70% vun de Kanner a Jugendlechen sech duerch d'COVID-19-Kris séilesch belaascht fillen, ass dëst net op Lëtzebuerg begrenzt.[4] Well d'Wuelbefanne vum Mënsch enk mat senger mentaler Gesondheet zesummenhänkt an indispensabel ass fir seng perséinlech Entwécklung, ass et fir déi jonk gréng wichteg, dass déi mental Gesondheet endlech dee Stellewäert kritt, deen se verdéngt, ob als transversaalt Thema am Bildungsberäich, bei der Organisatioun vum Aarbechtsliewen oder beim Zougang zu psychotherapeutesche Leeschtungen. Grondsätzlech schwätze mir eis fir eng präventiv Approche aus, bei där mental Problemer enttabuiséiert ginn a Betraffener fréizäiteg déi Hëllef kréien, déi se brauchen.

2. Schoul

An engem schouleschen Ëmfeld, wou den Drock grouss ass an déi sozial Netzwierker omnipresent sinn, wat derzou féiert, dass een säin Alldag konstant mat deem vun anere Leit vergläiche kann, besteet bei de Schüler*innen e Besoin, sech emotional aneren unzevertrauen. Mental Krankheeten ewéi Depressiounen oder Angschtstéierungen, déi mat Schlofproblemer a Stress zesummenhänken, oder och Traumae gi just seelen an der Schoul thematiséiert, obwuel se net rar sinn. Besonnesch de Suicide bei Jonken ass en absolut Tabuthema, jiddefalls esou laang bis et zu engem Suicidefall kënnt an d'Schouldirektiounen immediat Mesuren huele musse fir Panik ze verhënneren. Et wier dofir rotsam fir de Sujet vun de mentale

[1] Child and adolescent mental health (WHO) https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/areas-of-work/child-and-adolescent-mental-health.
[2] Rapport ORK (2018), S. 38: http://ork.lu/files/Rapports_ORK/RAPPORT_ORK_2018.pdf; Adolescent mental health, Key Facts (WHO): https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health.
[3] https://statistiques.public.lu/catalogue-publications/regards/2020/PDF-08-2020.pdf.
[4] Wie Kinder in der Corona-Krise leiden (Tagesschau, 10.07.2020) https://www.tagesschau.de/inland/coronakrise-kinder-101.html.

Krankheeten an hire Konsequenze präventiv ze thematiséieren. Déi psycho-sozial Servicer vum « Centre psycho-social et d'accompagnement scolaires » (CePAS), deen an alle Lycéeën als « Service psycho-social et d'accompagnement scolaires » (SePAS) vertrueden ass, stellen en éischte Léisungsusaz duer mee vill Schüler*inne bréngen zum Ausdrock, dass si sech net traue fir sech Psycholog*innen unzevertrauen.

Servicer eréi de ,,KannerJugendTelefon'' si wichteg Strukture fir Jonker mat mentale Problemer. Dësen ass per Telefon a per Mail erreechbar fir déi Jonk ze beroden. Am Kader vun der Digitaliséierung imposéiert sech awer en Update vu sengem Fonctionnement.

Wärend dem Confinement hate vill Kanner a Jugendlecher keng Méiglechkeet fir Sport ze dreiwen an hire gewinnten Aktivitéiten an de Veräiner nozegoen, wat awer wichteg fir hir physesch a psychesch Gesondheet souwéi hiert Wuelbefannen ass.

déi jonk gréng fuerderen:

- eng **obligatoresch schoulesch Visitt fir all Schüler*in beim Psycholog**, dat all 2 Joer nom Virbild vun de reegelméissege Consultatioune bei Generalisten. Eng Méiglechkeet géing doranner bestoe fir de SePAS personell ze stäerke fir dës Visitten ofzedecken. De Recours op Professioneller, déi hirem Beruff dauerhaft an enger bestëmmter Schoul noginn, hätt zum Virdeel, dass e Vertrauensverhältnes tëschent de Schüler*innen, déi e psycho-sozialen Encadrement brauchen, an de Psycholog*innen aus dem betreffende SePAS entstoe géing. Well een ëmmer erëm vu Schüler*innen héiert, déi dem SePAS mësstrauen, kënne mer eis awer och virstellen, dass een hei mat ausserschoulesche Psycholog*innen zesummeschafft an dat Ganzt onofhängeg vum SePAS fonctionéiere géif. Hei sollen déi verschidden Optiounen iwwerpréift gi fir déi beschtméiglechst Solutioun am Interêt vum Wuelbefanne vun de Schüler*innen ze fannen.
- **d'Abezéie vun der mentaler Gesondheet als transversaalt Thema an alle Schoulen** duerch ënner anerem de Cours « Vie et société », am Kader vun der « Éducation sexuelle et affective », bei der Konschterzéiung, dem Behandele vu literaresche Wierker an am Kontext vun der Actualitéit. D'Zil muss doranner bestoe fir präventiv iwwert Verhalensweisen ze informéieren, déi zu enger Verschlechterung vun der mentaler Gesondheet kéinte bäidroen eréi geeschteg Problemer, sexuell Stereotyppen a rassistesch Diskriminéierungen, souwéi mentaalt Leiden duerch oppen Diskussiounen z'enttabuiséieren. Fir dass de SePAS an esou Fäll als Uspriechpartner*in a Betruecht gezu gëtt, mussen seng Onofhängegkeet an d'Confidentialitéit vun den Temoignagë garantéiert sinn.
- **d'Sensibiliséierung vun de Professeren iwwer mental Problemer, déi bei Schüler*innen optriede kënnen.** Dës muss souwuel an der Formation de base wéi och duerch Formation continue geschéien. D'Zil muss doranner bestoe fir dass d'Professere fäeg sinn, ze erkennen, wann et hire Schüler*inne mental schlecht geet an dass tëschent de Professeren an hire Schüler*innen

eng gutt Kommunikatiounsbasis besteet, soudass d'Schüler*innen sech net scheien, sech hinnen unzevertrauen, wann et hinne mental schlecht geet.

- dass d'Schoulen **fakultativ Formatiounen** ausserhalb vun de reguläre Schoulzäiten ubidden. Dës solle vum SePAS gehale gi mam Zil, **d'Selbstvertraue vun de Schüler*innen ze stäerken an hir sozial Kompetenzen ze förderen** ewéi et z. B. am Lycée Bel-Val bezüglech de Mosaiks-Klassen de Fall ass.
- eng **besser Informatioun** iwwert déi **existéierend Hëllefsservicer** an de Schoulen.
- d'Schafe vun der Méiglechkeet fir dass de **„KannerJugendTelefon" oder de SePAS per SMS oder Whatsapp** kontaktéiert kënne ginn, woubäi d'Confidentialitéit an den Dateschutz garantéiert musse ginn.
- d'Aféiere vun **Therapien** nom Virbild vu „Better Help", **wou een sech online ka berode loossen**. Dëst kann eng Optioun si fir Leit, déi Retizenzen hunn fir sech enger Psychologin unzevertrauen.
- d'Ausschaffe vun engem **sanitäre Konzept an de Schoulen fir d'Ofhale vu sportlechen a kulturellen Aktivitéiten weiderhin ze erméiglechen** am Fall vun engem weidere Confinement.

3. Universitéit

Student*inne gehéieren zu de besonnesch marginaliséierte Gruppen am Kontext vun der Pandemie. An enger Liewensphas, wou de Kontakt mat anere Mënschen extrem wichteg ass, leiden si besonnesch ënnert der Einsamkeet. Am stäerkste sinn déi jonk Mënsche betraff, déi rezent mat hirem Studium ugefaangen hunn an där hire gesamten Dagesoflaf sech virum Ecran ofspillt ouni dass se d'Méiglechkeet hunn, hir Matstudent*inne richteg kennenzeléieren. D'mental Gesondheet vun de Student*innen däerf dofir net vergiess ginn an et musse Weeër fonnt gi fir hinnen de Kontakt zu anere Leit trotz Pandemie ze erméiglechen.

Derbäi kënnt, dass duerch d'Pandemie vill Studentenjobs ewechgefall sinn, wouduerch de Finanzement vum Studium erschwéiert gi kann. Dës kann eng weider mental Belaaschtung fir déi Betraffen duerstellen. Hei begréisse mir et awer, dass d'Chamber op Initiativ vum Héichschoulministère scho reagéiert huet andeems Student*innen, déi am Summersemester 2020 ageschriwwe waren, e supplementäert Semester vun de Studiebäihëllefe profitéiere kënnen an de Kontroll vun den erbruechte Leeschtunge fir Bachelorstudent*innen ëm ee Joer no hanne verréckelt gouf.

déi jonk gréng fuerderen:

- e konstanten **Suivi vun der mentaler Gesondheet** vun de Student*inne soulaang d'Pandemie undauert.
- den Opbau vun enger **gratis psychologescher Betreiungsoffer fir Student*innen**, nom Virbild vun den « chèques psy » a Frankräich.

- d'Schafe vun enger **Austauschplattform, wou Student*innen sech kenneléieren a virtuell oder physesch treffe kënne** fir der Isolatioun ze begéinen. Dëst géif de Student*innen erëm e **gewëssent Sozialliewen** erméiglechen, natierlech am **Respekt vun de sanitäre Reegelen**.
- en enke Suivi vun den Effete vun den adaptéierte Studiebäihëllefen. Am Moment si Student*innen, déi am akademesche Joer 2020/21 mat hirem Studium ugefaangen hunn, vun dëse Bestëmmungen ausgeschloss. D'Pandemie huet sech awer ganz staark an den Hierscht- a Wanterméint verbreet mat allen Aschränkungen, déi domadder och fir d'Student*inne verbonne waren. **Dofir fuerdere mir eng Reflexioun zur Fro, ob déi extra Bäihëllefen net och fir Student*innen, déi 2020/21 ugefaangen hunn, gëlle solle fir ze verhënneren, dass Leit, déi hire Studium ënner schlechte Konditiounen ugefaangen hunn a sech doduercher ëmorientéieren, benodeelegt ginn.**

4. Aarbecht

D'Digitaliséierung vun der Aarbechtswelt an de Fait, dass béid Elterendeeler an der Reegel schaffen, bréngen eng Rei vun Erausfuerderunge mat sech fir d'Trennung vun Aarbechts- a Privatliewen ze garantéieren an eng gutt Work-Life-Balance ze hunn. Dës stelle wichteg Facteure bei der mentaler Gesondheet duer.

Nieft der Zäit op der Aarbechtsplaz an där fir d'Care-Aarbecht bleift dem Mënsch kaum Zäit fir sech ze erhuelen oder sech benevole ze engagéieren. Dëst ass oft verbonne mat Stress, dee bis zu Burn-out féiere kann, wouduerch och ëmmer méi héich Gesondheetskäschte fir d'Gesellschaft entstinn.

Duerch d'Digitaliséierung si Smartphonen, Tabletts a Laptoppen oft e festen Deel vum Aarbechtsliewe ginn. Well dës iwwerall kënne benotzt ginn, verschwënnt d'Grenz tëschent Aarbechts- a Privatliewen ëmmer méi.

déi jonk gréng fuerderen:

- e **Recht op Teleaarbecht wärend 2 Deeg an der Woch** bei deene Beruffer wou dat méiglech ass, fir esou eng **besser Work-Life-Balance** hierzestellen. Generell muss d'Teleaarbecht esou encadréiert ginn, dass souwuel de Chancë wéi de Risike Rechnung gedroe gëtt.
- eng **allgemeng Reduzéierung vun der Wochenaarbechtszäit.** Dëst kann zu enger méi **gläichberechtegter Opdeelung vun de Care-Aarbechten** féieren, wann doduerch manner Haushälter gezwonge sinn ze entscheeden, wéi eng Persoun Deelzäit schafft – well dëst betrëfft meeschtens Fraen.
- **d'Aféiere vun engem „Recht op Deconnexioun".** Esou e Reegelwierk géif ënner anerem beinhalten, dass Salariéen ausserhalb vun hirer Aarbechtszäit net méi op elektronesch Kommunikatioune reagéiere missten, d'Mailprogrammer beschtefalls esou programméiert ginn, dass si se just wärend hirer Aarbechtszäit empfänke kënnen an d'Entreprisen dozou ugehale

ginn, kloer Zäitfënsteren op hire Websäiten unzeginn, an deenen op elektronesch Kommunikatioune reagéiert gëtt. Esou gëtt séchergestallt, dass Salariéeën no hirer Aarbecht besser ofschalte kënnen.
- **d'Unerkennung vu Burn-out als Beruffskrankheet.** Dëst géif weisen, dass psychesch Krankheete genausou eescht geholl gi wéi physescher.

5. Diskriminéierung a Mobbing

2017 huet bal all sechst*e Schüler*in (15,7%) bei enger PISA-Studie uginn, reegelméisseg Affer vu Mobbing a senger Schoul ze sinn. Bal all zéngt*e (8,6%) huet sech beklot, dass e reegelméisseg d'Zil vu Spott a Lästere war a souguer 3,5% hunn uginn, dass se an der Schoul geschloe gi sinn.[5] Dobäi kënnt, dass Hautfaarf, sexuell Orientéierung an Identitéit, Handicappen an de sozioekonomeschen Hannergrond kënnen dozou féieren, dass Jugendlecher méi staark vu Mobbing betraff sinn. Soubal Jugendlecher gläichzäiteg zu e puer benodeelegte Gruppe gehéieren, geroden se oft a Situatiounen, wou se aus méi wei engem Grond diskriminéiert ginn. Nieft dem Mobbing an der realer Welt, wéi z. B. am Schoulhaff oder um Fussballsterrain, ass en och verstäerkt am digitale Raum present. Dës Erfarunge friessen Energie, veronsécheren, traumatiséieren, reduzéieren d'Selbstbewosstsinn an am schlëmmste Fall de Liewenswëllen.

déi jonk gréng fuerderen:

- **méi eng héich Visibilitéit vu Servicer wéi „BeeSecure" an de Schoulen** an dat scho vum Fondamental un, fir d'Kanner op d'Risike vum Internet opmierksam ze maachen a fir dass se wëssen, wouhinner se sech am Fall vu Cyber-Mobbing wende kënnen.
- dass **all Schoul aus dem Fondamental een/eng Uechtsamkeetsbeoptraagte kritt** fir mat de Kanner Moyene ze léieren, wéi ee mat sech an deenen aneren ëmgeet. (Beispill Gemeng Käl/Téiteng)
- dass **all Lycée op Schüler*innemediatioun setzt** fir bei Konflikter tëschent Schüler*inne Léisungen ze fannen. Méi al Schüler*inne kréien heibäi Formatioune fir bei Konflikter tëschent méi jonke Schüler*innen ze vermëttelen. Domadder droen se dozou bäi, dass dës bereet sinn, déi Problemer, déi an hirer jeeweileger Klass bestinn, oppen unzeschwätzen an esou kann de Problem besser geléist ginn. Eng däraarteg Approche ass manner hierarchesch a sécherlech ass et fir munch Schüler*inne méi einfach fir mat Matschüler*innen iwwert hir Problemer a Suergen ze schwätzen ewéi mam Léierpersonal.
- d'Promotioun vun enger **intersektioneller Perspektiv op all d'Forme vun Diskriminéierung a Mobbing**. Dës gëtt der Komplexitéit vun den

[5] PISA 2015 Results - Collaborative Problem Solving Volume V. https://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2015-results-volume-v_9789264285521-en;jsessionid=7ZG-yOnhnQeYFExPHwjjJlVs.ip-10-240-5-101.

ënnerschiddleche Liewensrealitéite vun de Schüler*inne gerecht an et erlaabt, déi pedagogesch Ënnerstëtzung deementspriechend individuell unzepassen.

6. Häuslech Gewalt

De staarken Ustig vun der Teleaarbecht als Konsequenz vum Confinement duerch de COVID-19 huet sech fir vill Leit positiv op d'Work-Life-Balance ausgewierkt. Experte warnen awer, dass dës Situatioun fir vill Fraen a grad och fir Kanner geféierlech kéint sinn, wa Konflikter a Sträit, oft ausgeléist duerch d'Zesummeliewen op enkstem Raum, a Gewalt ëmschloe kéinten. D'Generalsekretärin vum Europarot zu Stroossbuerg geet dovunner aus, dass Kanner a Frae wärend dem Lockdown engem méi héije Mëssbrauchsrisiko ausgesat waren, ewéi nach virun der Pandemie. Och de Ruff no Hëllef iwwer Telefon kann an esou Fäll méi schwéier sinn.

Obwuel zu Lëtzebuerg sexuell Gewalt an eng onmënschlech Behandlung vu Kanner duerch verschidde Gesetzer ënnert Strof stinn[6], gehéiert Gewalt nach ëmmer fir vill Kanner zum Alldag. Gewalt kann sech bei de betraffene Kanner negativ op d'Entwécklung vum Gehier an op d'Gesondheet, op d'Verhalen (z. B. méi grouss Ufällegkeet fir Depressiounen) mee och op d'Léieren auswierken, an doduerch och schoulesch Leeschtunge beanträchtegen.

déi jonk gréng fuerderen:

- **d'Aféierung vun engem « Observatoire de la violence »** fir Statistiken iwwer häuslech Gewalt op eng professionell Aart a Weis ze erhiewen an ze analyséieren. En Deel vun dëser Struktur kéint och eng **« Maison de l'enfant »** sinn, wou am Fall vun häuslecher Gewalt un oder bei Mannerjäregen alleguerten déi néideg Schrëtt, vun der Diagnos bis zur Behandlung, zentraliséiert an esou vereinfacht ginn.
- eng **Moderniséierung vu Plattformen**, un déi betraffe Kanner a Jugendlecher sech wende kënnen, andeems méi staark op Chatfunktiounen a Kontaktopnam iwwer sozial Medie gesat gëtt (cf. Kapitel « Schoul »).
- dass am Kader vun engem weidere Lockdown genau iwwerpréift gëtt, awéifern **d'Schoulen a Maisons Relaisen** zougemaach musse ginn. Dës stellen oft e **wichtege Refuge fir Kanner duer** a ginn hinnen d'Méiglechkeet, **sech enger Kontakt- an/oder Vertrauenspersoun unzevertrauen.**
- e **Changement vun de gesellschaftlechen Normen** ronderëm déi **physesch, verbal a mental Gewalt**, déi momentan vill dozou bäidroen, dass dëse Sujet net genuch an der Ëffentlechkeet behandelt gëtt. Dëst ass

[6] Loi du 16 décembre 2008 relative à l'aide à l'enfance et à la famille http://legilux.public.lu/eli/etat/leg/loi/2008/12/16/n4/jo.
Loi du 21 février 2013 relative à la lutte contre les abus sexuels et l'exploitation sexuelle des enfants et portant modification de plusieurs dispositions du Code pénal http://legilux.public.lu/eli/etat/leg/loi/2013/02/21/n2/jo#j.

nëmme méiglech, wa Querschnettsfäegkeete wéi **Empathie, Respekt, Afillungsverméigen a Selbstwäertgefill** vun Ufank un an de schouleschen Institutioune behandelt a geléiert ginn.

7. Suicide

Zu Lëtzebuerg kämpfe virun allem Fraen a Jugendlecher/jonk Erwuessener mat Depressiounen.[7] Psychesch Erkrankungen ewéi Depressiounen, Angschtstéierungen oder Burn-out kënnen zu Risikofacteure ginn, déi am schlëmmste Fall zu engem Suicide féiere kënnen. Estimatiounen no gouf et am leschte Joer ronn 1.200 Suicideversich[8] zu Lëtzebuerg. Dës Suicidestatistike stellen dofir eng grouss Erausfuerderung duer. D'Stigmatiséierung vu psycheschen Erkrankungen a Suicidalitéit stellen an deem Kontext och weiderhin e Problem duer. Tabuiséierung bremst de Fortschrëtt an der Betreiung vu betraffene Leit a bei der Preventioun of, wat dozou féiert, dass de Suiciderisiko weider klëmmt.

Medie maachen en Deel vun eisem Sozialisatiounsprozess aus a formen eist Verständnis vu Rollebiller, Wäerter a sozialen Normen. Duerch verschidde visuell Medie gi Kanner scho vun engem jonken Alter u mat Stereotyppe vu Suicide a psychesche Krankheete konfrontéiert. An den Noriichte gëtt oft onsensibel mat Suiciden am Allgemengen a besonnesch mat Prominentesuiciden ëmgaangen - de Fokus läit méi um Suicideakt an der Suicidemethodik ewéi um komplexe Krankheetsverlaf, deen zu dësem Doud gefouert huet. Eng verzerrt Duerstellung vu psychesche Krankheeten a Filmer (z. B. d'Gläichstellung vu Schizophrenie a multipeller Perséinlechkeetsstéierung; de Cliché vum gewaltbereeten, psychesch kranke Mënsch) dréit och zu enger Stigmatiséierung vu psychesch kranke Mënsche bäi. Och gëtt d'Behandlung vun dëse Krankheeten oft falsch duergestallt. Beispillsweis ginn a Filmer oft Psychotherapeut*inne mat Psychiater*innen oder Psychoanalytiker*innen (à la Sigmund Freud) gläichgestallt.

déi jonk gréng fuerderen:

en oppenen, enttabuiséierten a sensibelen Ëmgang mam Thema Suicide a mat psycheschen Erkrankungen duerch:

- eng **breetgefächert Suicidepräventioun, virun allem an de Schoulen.** D'Léierpersonal muss deementspriechend forméiert ginn.
- **geziilte Support vu Kanner a Jugendlechen** bei engem Suicidefall an der Schoul oder am direkten Ëmfeld.
- eng **sensibel Berichterstattung an de Medien.** Wann iwwert e Suicidefall bericht gëtt, solle keng Informatiounen iwwert d'Ursaache bekannt gemaach

[7] Fraen a Jonker zu Lëtzebuerg am heefegste mat Depressioune geplot (RTL, 16.02.2020) https://www.rtl.lu/news/national/a/1470980.html?fbclid=IwAR0pDFmyzQ11FhLMTB2egmh7JfUVYn8CtCqKMUKcQX8-N5bBxVOkl1szAkY.

[8] Luxemburger Wort vum 4./5. Juli 2020, S. 29.

(→ ze komplex) oder d'Suicidemethod detailléiert beschriwwe ginn (→ dat ka bei Persoune mat engem Suicidrisiko zum Ausléiser an enger kritescher Phas vun der Erkrankung ginn). **Amplaz vu sensatiounsträchtege Berichter soll iwwert d'Ulafstellen an d'Hotlines informéiert ginn.** Suicide soll als Konsequenz vun enger behandelbarer Erkrankung duergestallt ginn. **D'Medie stinn an der Verantwortung fir ze weisen, datt suizidal Krisen an deenen allermeeschte Fäll bewältegt kënne ginn.** Mediziner*inne vun der Universitéit Wien hunn erausfonnt, dass no Berichter iwwer Léit, déi selwer Suicidalitéit erlieft hunn an doranner duerleeën, wéi se domadder ëmgaange sinn, an ewéi se do erëm erauskomm sinn, d'Suicideraten erofgaange sinn.[9]

- **Filmer an aner visuell Medie kënnen e wichtegt Sensibiliséierungs- an Opklärungsinstrument duerstellen.** Déi verzerrt Duerstellung vu Suicide, psychesche Krankheete souwéi hirer Behandlung a Filmer huet en negativen Impakt op d'Astellung vun der Gesellschaft géigeniwwer betraffene Persounen. **Fir enger gesellschaftlecher Stigmatiséierung entgéintzewierken a psychesch Kranker doranner ze bestäerken, professionell Hëllef unzehuelen, ass eng gesellschaftlech Sensibiliséierung noutwenneg.** Elteren, Filmkritiker*innen, Pädagog*innen, Filmproduzent*innen, Kinobedréiwer*inne kënnen all zu engem verantwortungsbewossten Ëmgang mat Medie bäidroen. Filmer, Zeitungsartikelen, Bicher, etc., an deene Stereotyppe propagéiert ginn, solle kritesch diskutéiert ginn.
- weiderhin eng **konsequent Ëmsetzung vum Suicideplang vun 2015.**

8. Beruff vum Psychotherapeut a Psycholog

Zu Lëtzebuerg besteet scho säit e puer Joer e gesetzleche Kader iwwert de Beruffsstatut vun der Psychotherapeutin, wouduerch de Remboursement vu Psychotherapië vun der Krankekeess theoretesch méiglech wier. Bis elo gouf awer keen Accord zu de Modalitéite fir dësem Remboursement fonnt. Am Kontext vum Confinement a sengen Auswierkungen op déi mental Gesondheet vun de Leit huet dëst Thema un Aktualitéit gewonne well elo viraussiichtlech méi Leit Bedarf no psychotherapeutesche Behandlungen hunn. Fir eis ass et eng absolut Prioritéit, dass hei endlech en Accord tëschent der Vereenegung vun de Psychotherapeut*innen, der Fapsylux, an der Gesondheetskeess fonnt gëtt, wat de Beruffsprofil vum Psychotherapeut an de Remboursement vu psychotherapeuteschen Déngschtleeschtungen ugeet. Dobäi mussen d'Wuel vun de Patient*innen an den universellen Zougang zu psycho-medezineschen Déngschtleeschtungen am Virdergrond stoen.

[9] Wie Medien Suizide verhindern können (Deutschlandfunk, 01.06.2020) https://www.deutschlandfunk.de/heikle-berichterstattung-wie-medien-suizide-verhindern.2907.de.html?dram:article_id=477672.

Aner Erausfuerderunge wéi de Personalmangel oder d'Digitaliséierung vum Gesondheetswiesen hunn duerch d'Pandemie eng verstäerkten Opmierksamkeet kritt, dofir mussen hei adequat Konzepter ausgeschafft an implementéiert ginn

déi jonk gréng fuerderen:

- **d'Aféiere vun engem Recht op 5 Seancë pro Persoun bei der Psychotherapeutin, déi d'office vun der CNS rembourséiert ginn.** Mir schléissen eis hei dem Constat vun der Fapsylux un, dass 1 Sëtzung esou wéi vun der CNS gefuerdert, net duergeet fir eng Diagnos ze erstellen a fir dass eng Vertrauensrelatioun tëschent Patient*in an Therapeut*in entsteet.[10] Kuerzfristeg kënne mir domadder liewen, wann de Patient vu sengem Referenzdokter muss bei de Psychotherapeut geschéckt ginn. Mëttelfristeg soll dat awer net méi noutwenneg sinn, well sech e psychesche Problem net mat physesche Problemer vergläiche léisst, z. B. Problemer mam Fouss, wouduerch ee bei de Kiné geschéckt gëtt, wat iwwert d'Referenzdoktesch fonctionéiert, wärend bei psychologesche Problemer oft Hemmunge besti fir sech engem unzevertrauen an de Gang bei de Referenzdokter hei eng onnéideg Hürd duerstellt. Och ass engem ausgebilte Psychotherapeut éischter zouzetrauen, eng adequat Diagnos bei psychologesche Problemer ze erstellen. **No deene 5 Seancë soll d'Psychotherapeutin e Rapport fir d'CNS erstellen an op där Basis soll dann decidéiert ginn, op d'Behandlung weider rembourséiert gëtt an a wéi engem Ëmfang.** En däraartegen Usaz entsprécht eisem Grondsaz, dass déi **preventiv Medezin Prioritéit genéisse muss**. Eise Modell gesäit vir, dass Leit mat mentale Problemer onkomplizéiert an onofhängeg vun hirem Akommes fréi **Zougang zu professioneller Hëllef kréien**, wouduerch eventuell **verhënnert gëtt**, dass se **Medikamenter huele musse** fir hire Problem ze léisen. Dëst géif och zu enger **Entlaaschtung vun de Psychiater*inne** bäidroen.
- **de Respekt vum Dateschutz am Kontext vu psychotherapeutesche Behandlungen.** De Rapport, dee vum Psychotherapeut un d'CNS geschéckt gëtt, steet ënnert der dokterlecher Schweigeflicht, a soll nëmme vun deem Dokter, deen den Avis erstellt, duerchgelies däerfe ginn, a net vu reguläre Fonctionnair*innen.
- den **Opbau vun engem Psychotherapie- a Psychologie-Studium zu Lëtzebuerg** souwéi **d'Opwäertung vum Beruffsstatutt vun der Psychiaterin** fir dem Personalmangel an deem Beräich entgéintzewierken.
- **déi dauerhaft Etabléierung vun der Optioun, Online-Consultatiounen ofzehalen.** Dës däerfen awer ëmmer nëmmen eng Ergänzung zu reguläre Psychotherapien en présentiel sinn an dem Patient net opgezwonge ginn. Den Dateschutz muss natierlech garantéiert sinn.

[10] Psychotherapie: "Spießrutenlauf für Patienten" (Luxemburger Wort, 13.12.2019) https://www.wort.lu/de/politik/psychotherapie-spiessrutenlauf-fuer-patienten-5df28006da2cc1784e351ea1?fbclid=IwAR2nNFZgb3cEQeblc4FJ2LxleCaggdJHov4G4CdE5UT_OlRVVmt3r3gwC_w.

- d'Festleeë vu klore Critèren op Basis vun der Ausbildung fir de **Beruff vum Psycholog als Gesondheetsberuff unzëerkennen**.

Luxembourg, le 29 mars 2021

Avis déi jonk gréng - Jugenddësch « Santé mentale et bien-être des Jeunes »

Table des matières

1. Introduction 2
2. École 2
3. Université 4
4. Travail 5
5. Discrimination et harcèlement 6
6. Violence domestique 6
7. Suicide 7
8. Profession de psychothérapeute et de psychologue 9

1. Introduction

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les maladies mentales telles que la dépression et les troubles anxieux figurent dans le top 5 des maladies les plus courantes chez les enfants et les adolescents.[1] L'Ombuds-Comité pour les droits de l'enfant (ORK) affirme que 15 à 20% des adolescent-e-s en Europe souffrent de problèmes psychologiques et environ la moitié des maladies mentales chez les adultes remontent à l'enfance et à l'adolescence. Une majorité des maladies mentales ne sont jamais traitées.[2]

Le confinement, qui a dû être imposé suite à la propagation croissante de la pandémie COVID-19, risque d'avoir un impact négatif sur la santé mentale des personnes. Comme le montre une étude récente du Statec, les jeunes sont particulièrement concerné-e-s.[3] Les résultats d'une étude similaire en Allemagne où plus que 70% des jeunes se sentent psychologiquement affectés à cause de la crise du COVID-19 montrent que ceci n'est pas limité au Luxembourg.[4] La santé mentale est étroitement liée au bien-être de l'homme et elle est indispensable pour le développement personnel. C'est pourquoi les jeunes vert-e-s exigent que la surveillance de la santé mentale reçoive enfin la valeur qu'elle mérite, si c'est dans le domaine de l'éducation, de la vie professionnelle ou concernant l'accès aux soins psychothérapeutiques. Nous préconisons une approche préventive qui démystifie les troubles mentaux et qui fournit l'aide nécessaire aux patient-e-s.

2. École

Dans un environnement scolaire où la pression est forte et où les réseaux sociaux sont omniprésents ainsi que la possibilité de comparer son quotidien à celui des autres est dans sa poche, le besoin de se livrer émotionnellement se fait sentir parmi les écolie-è-r-e-s. Les maladies mentales comme la dépression, l'anxiété, les troubles liés au sommeil, au stress ou encore les traumatismes sont rarement abordés dans les écoles alors qu'elles ne sont pas rares. Plus particulièrement le suicide chez les jeunes reste un sujet tabou jusqu'à ce qu'une terrible nouvelle bouleverse un établissement et les directions d'écoles doivent précipitamment prendre des mesures pour contenir la panique. Il serait plus avisé de thématiser le sujet des troubles mentaux et de leurs conséquences au préalable et d'aborder une politique de

[1] Child and adolescent mental health (WHO) https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/areas-of-work/child-and-adolescent-mental-health.

[2] Rapport ORK (2018), S. 38: http://ork.lu/files/Rapports_ORK/RAPPORT_ORK_2018.pdf; Adolescent mental health, Key Facts (WHO) https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health.

[3] https://statistiques.public.lu/catalogue-publications/regards/2020/PDF-08-2020.pdf.

[4] Wie Kinder in der Corona-Kriseleiden (Tagesschau, 10.07.2020) https://www.tagesschau.de/inland/coronakrise-kinder-101.html.

prévention. Les services psycho-sociaux du Centre psycho-social et d'accompagnement scolaires (CePAS) au sein des lycées sont une première solution, mais beaucoup d'élèves témoignent ne pas oser franchir le cap vers les psychologues.

Des services comme le ,,KannerJugendTelefon" sont des structures importantes pour les jeunes ayant des troubles mentaux. Ils/elles peuvent le contacter par téléphone ou par email pour recevoir des consignes. Cependant, dans le contexte de la digitalisation, une mise à jour de son fonctionnement s'impose.

Pendant le confinement, beaucoup d'enfants et d'adolescent-e-s n'ont pas eu la possibilité de faire du sport ou d'exercer leurs activités habituelles dans des associations ce qui est quand même primordial pour la santé physique et mentale ainsi que le bien-être des jeunes.

Les jeunes vert-e-s demandent :

- une **visite scolaire obligatoire pour chaque élève chez le/la psychologue** tous les deux ans, à l'image des visites obligatoires régulières chez les généralistes. Une possibilité serait de renforcer personnellement le SePAS pour qu'il puisse assurer ces visites régulières. Le recours à des professionnel-le-s exerçant leur profession constamment dans l'enceinte scolaire aurait pour avantage qu'une relation de confiance pourrait se développer entre les élèves nécessitant un encadrement psycho-social et les psychologues du SePAS en question. Comme de nombreux élèves ont témoigné d'une certaine méfiance envers le SePAS, nous pouvons nous imaginer une collaboration avec des psychologues externes sans lien direct avec le milieu scolaire et donc indépendamment du SePAS. Les différentes options doivent être étudiées pour trouver la meilleure solution dans l'intérêt du bien-être des élèves.
- **l'intégration de la santé mentale comme sujet transversal au sein de tous les établissements scolaires** à travers le cours « Vie et société », la littérature, dans le contexte de l'éducation sexuelle et affective, de l'éducation artistique et de l'actualité. Il s'agit d'informer et de prévenir les comportements contribuant à la dégradation de la santé mentale tels que les troubles mentaux, les stéréotypes sexuels et les discriminations racistes. Ces discussions ouvertes contribuent à la dé-tabouisation des troubles mentaux. Pour que le SePAS puisse être l'interlocutrice naturelle dans ces cas, son indépendance et la confidentialité des témoignages doivent être garanties.
- la **sensibilisation des professeurs** pendant leur formation de base et en formation continue **sur les troubles mentaux desquels les élèves peuvent être affectés**. Les professeurs doivent avoir la compétence de reconnaitre quand le bien-être mental d'un élève est affecté. Une relation de confiance avec les élèves est primordiale pour que les élèves puissent se confier à eux au sujet de leur bien-être mental en cas de besoin.
- que les écoles offrent des **formations facultatives** en dehors des horaires réguliers qui sont tenues par le SePAS avec le but de **renforcer la confiance**

en soi des élèves et leurs compétences sociales comme c'est le cas pour les classes mosaïques au Lycée Bel-Val.
- un **meilleur renseignement** sur les **services d'aides** au sein des établissements scolaires.
- l'introduction des services de texting pour que les jeunes pourraient contacter le **„KannerJugendTelefon" ou le SePAS par SMS ou par Whatsapp**, en veillant sur la confidentialité et la protection des données.
- l'introduction des **thérapies en ligne** du type „BetterHelp" pour lesquelles les personnes hésitant de consulter un-e psychologue pourraient opter.
- la mise en œuvre de **concepts sanitaires dans les écoles afin de permettre des activités sportives et culturelles** en cas d'un nouveau confinement forcé.

3. Université

Les membres de la société oublié-e-s durant la pandémie sont aussi les étudiant-e-s, qui à un âge où les rencontres humaines sont essentielles dans la détermination de leur avenir, souffrent de solitude et du manque de rencontres. Les étudiant-e-s en première année à l'étranger, passant leur journée derrière les écrans et n'ayant pas la possibilité de rencontrer d'autres étudiant-e-s, sont particulièrement touché-e-s par cette situation. Il est primordial de s'assurer de la situation mentale des étudiant-e-s et il est important de leur offrir la possibilité de faire des rencontres malgré la pandémie.

Beaucoup de jobs d'étudiant-e-s ont été supprimés dû à la pandémie, ce qui peut mener à des difficultés de financement des études supérieures. Ceci peut entraver la santé mentale des étudiant-e-s touché-e-s. Dans ce contexte, nous approuvons les mesures que la Chambre des Députés a déjà prises à ce sujet sous l'initiative du Ministère de l'Enseignement supérieur. Les étudiant-e-s inscrit-e-s pour un cycle d'études pendant le semestre d'été 2020 peuvent profiter des aides financières pendant un semestre supplémentaire. De plus, le contrôle des résultats achevés des étudiants en bachelor a été reporté d'une année.

Les jeunes vert-e-s demandent :

- que la **santé mentale des étudiant-e-s soit suivi** de manière constante jusqu'à la fin de la pandémie.
- que les **étudiant-e-s bénéficient de l'aide psychologique gratuitement** tout au long de la pandémie, à l'image des « chèques psy » introduits en France.
- que chaque étudiant-e puisse être **mis en contact avec d'autres étudiant-e-s**, **dans le but de faire des rencontres en ligne ou en personne** et de combattre l'isolement. **En respectant les mesures sanitaires**, les étudiant-e-s auraient donc la possibilité de **mener une vie sociale**.

- un suivi étroit des effets des aides financières adaptées. Pour le moment, les étudiant-e-s qui ont commencé un nouveau cycle d'études dans l'année académique 2020/21 sont exclu-e-s de ces dispositions. Cependant, la pandémie s'est propagée fortement pendant les mois d'automne et d'hiver avec des implications spécifiques pour les étudiant-e-s. **Pour cette raison, nous demandons une réflexion sur la question de l'élargissement des aides financières pour les étudiant-e-s qui ont commencé leurs études dans l'année académique 2020/21 afin d'empêcher que des personnes ayant commencé leurs études dans de mauvaises conditions et qui souhaitent se réorienter ne soient pas défavorisées.**

4. Travail

La numérisation du monde du travail et le fait que dans la majorité des ménages, les deux parents travaillent, posent un certain nombre de défis pour assurer la séparation du travail et de la vie privée et pour garantir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Un bon équilibre est un majeur facteur de la santé mentale.

Outre le temps passé sur le lieu de travail et à s'occuper des soins ménagers, l'homme a peu de temps pour récupérer ou s'engager bénévolement. Ceci est souvent associé au stress qui peut conduire au Burn-out, entraînant des coûts de santé toujours plus élevés pour la société.

Avec la numérisation, les smartphones, tablettes et ordinateurs portables font fréquemment intégralement partie de la vie professionnelle. Comme ceux-ci peuvent être utilisés partout, la distinction du travail et de la vie privée disparaît.

Les jeunes vert-e-s demandent :

- le **droit à deux jours de télétravail par semaine** dans les domaines où cela est possible, afin d'atteindre un **meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée**. En général, le télétravail doit être encadré de manière à ce que les avantages et désavantages soient pris en compte.
- une **réduction générale du temps de travail hebdomadaire.** Une réduction des heures de travail hebdomadaires peut également mener à une **répartition plus égale du travail ménager et des soins**, car moins de ménages seraient obligés à faire travailler un partenaire à temps partiel – les femmes sont plus fréquemment concernées.
- **l'introduction d'un « droit à la déconnexion ».** Un droit à la déconnection comprendrait, entre autres, qu'en dehors de leurs heures de travail, les employé-e-s n'auraient aucune obligation à répondre à des communications électroniques professionnelles. Les programmes de messagerie seraient programmés d'une manière à ce que les employé-e-s puissent seulement les recevoir pendant les heures de travail. Les entreprises seraient tenues d'indiquer les heures durant lesquels les employé-e-s

répondent aux e-mails. De cette manière, les salarié-e-s auraient plus de facilité à débrancher et se reposer après le travail.
- **la reconnaissance du Burn-out comme maladie professionnelle.** Cela indiquerait que les maladies mentales sont à prendre tout aussi sérieusement que les maladies physiques.

5. Discrimination et harcèlement

En 2017, dans une étude PISA, un-e élève sur six (15,7%) a témoigné être régulièrement victime de harcèlement scolaire. Un-e élève sur dix (8,6%) s'est plaint d'être régulièrement la cible de moqueries et 3,5% ont avoué être battu-e-s à l'école.[5] Il s'ajoute que des paramètres comme la couleur de peau, l'orientation et l'identité sexuelle, des handicaps ainsi que le contexte socio-économique peuvent renforcer le harcèlement. Si des élèves font partie de plusieurs groupes marginalisés, les discriminations ont tendance à être basées sur plusieurs motifs. Ces expériences sont épuisantes, elles ébranlent, traumatisent et réduisent la confiance en soi et dans le pire des cas, la volonté de vivre.

Les jeunes vert-e-s demandent :

- une **plus grande visibilité des services „BeeSecure'' dans les écoles** à partir de l'école fondamentale, pour informer sur les risques d'Internet et sur la possibilité d'obtenir de l'aide en cas de cyberharcèlement.
- **que dans chaque école du fondamental le poste d'un-e responsable pour la surveillance de le harcèlement soit introduit.** Cette personne serait chargée d'enseigner les dangers de le harcèlement et le respect mutuel aux enfants. (Exemple municipalité de Kayl / Tétange)
- que **chaque lycée introduise le concept de la médiation.** Les élèves plus âgé-e-s reçoivent des formations pour trouver des solutions aux conflits entre les élèves. Avec cette formation, ces jeunes peuvent ensuite aider les élèves de classes inférieures à s'exprimer sur les problèmes qui règnent au sein des classes et ainsi à identifier la présence de harcèlement. Une telle approche est moins hiérarchique et pour certains élèves, c'est sûrement plus facile de parler avec d'autres élèves sur leurs problèmes et soucis qu'avec le corps enseignant.
- la promotion d'une **perspective intersectionnelle sur toutes les formes de discriminations et de harcèlement** pour répondre à la complexité des contextes de vie divers des élèves et pour être en mesure d'ajuster le soutien pédagogique à chaque individu.

6. Violence domestique

[5] PISA 2015 Results - Collaborative Problem Solving Volume V. https://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2015-results-volume-v_9789264285521-en;jsessionid=7ZG-yOnhnQeYFExPHwjjJlVs.ip-10-240-5-101.

La forte augmentation du télétravail suite au confinement dû à la pandémie du COVID-19 a engendré des effets bénéfiques en termes de conciliation de la vie privée et professionnelle pour de nombreuses personnes. Les expert-e-s avertissent toutefois que cette situation peut être dangereuse pour de nombreuses femmes et enfants, dans le cas où les conflits domestiques mèneraient à la violence domestique. La Secrétaire Général du Conseil de l'Europe à Strasbourg part du principe que les enfants et les femmes couraient un risque plus élevé de maltraitance pendant le confinement qu'avant la pandémie. Dans une telle situation, demander de l'aide par téléphone peut également être plus difficile.

Bien que la violence sexuelle et le traitement inhumain des enfants soient interdits au Luxembourg par différentes lois[6], la violence fait toujours parti du quotidien de beaucoup d'enfants. La violence peut nuire au développement du cerveau et de la santé, du comportement (p. ex. une plus grande sensibilité à la dépression) mais aussi affecter l'apprentissage et par ceci les performances scolaires.

Les jeunes vert-e-s demandent :

- la **création d'un « Observatoire de la violence »** pour collecter des donnés sur la violence domestique et les analyser de manière professionnelle. Une **« Maison de l'enfant »** pourrait être intégrée dans une telle structure. Toutes les procédures nécessaires qui s'imposent dans le cas où un-e mineur-e subit de la violence domestique, du diagnostic au traitement, pourraient y être regroupées et ainsi simplifiées.
- une **modernisation des plateformes**, vers lesquelles les enfants et adolescent-e-s concerné-e-s peuvent se tourner, particulièrement sur les fonctions de discussion écrite et de contact sur les réseaux sociaux (cf. « école »).
- que dans le cas d'un nouveau confinement, il se doit de vérifier précisément à quelle échelle, **les écoles et les maisons relais** doivent être fermées. Celles-ci sont souvent un **refuge important pour les enfants** parce qu'elles leur donnent **accès à une personne de contact et/ou de confiance.**
- un **changement des normes sociétales sur le sujet de la violence**, qui contribuent actuellement fortement au fait que cette question ne fait pas suffisamment partie du débat public. Cela est seulement possible si les compétences humaines telles que **l'empathie, le respect et l'estime de soi** sont traités et enseignés dès le plus jeune âge dans les établissements scolaires.

7. Suicide

[6] Loi du 16 décembre 2008 relative à l'aide à l'enfance et à la famille
http://legilux.public.lu/eli/etat/leg/loi/2008/12/16/n4/jo
Loi du 21 février 2013 relative à la lutte contre les abus sexuels et l'exploitation sexuelle des enfants et portant modification de plusieurs dispositions du Code pénal
http://legilux.public.lu/eli/etat/leg/loi/2013/02/21/n2/jo#j.

Au Grand-Duché, ce sont particulièrement les femmes et les adolescent-e-s/les jeunes adultes qui souffrent de dépressions.[7] Les troubles psychiques tels que la dépression, les troubles d'anxiété ou le Burn-out sont des facteurs qui peuvent mener au suicide dans le pire des cas. Il est estimé qu'il y a eu environ 1.200 tentatives de suicide[8] au Luxembourg l'année dernière. Ces chiffres révoltant représentent un défi majeur pour le Luxembourg. La stigmatisation des maladies mentales et des comportements suicidaires pose problème. Le déni ralentit le progrès dans les domaines du traitement des personnes affectées et de la prévention, de manière à augmenter les risques de suicide.

Les médias font partie de notre processus de socialisation et forment notre compréhension des rôles, des valeurs et des normes sociétales. À travers de divers médias visuels, les enfants sont confronté-e-s à des stéréotypes sur le suicide et la maladie mentale dès leur jeune âge. Les informations traitent le sujet du suicide de manière insensible, notamment celui des célébrités. L'accent est davantage mis sur l'acte et la méthode de suicide plutôt que sur l'évolution complexe de la maladie qui a conduit à ce décès. La représentation déformée des maladies mentales dans les films (p. ex. l'assimilation de la schizophrénie et des troubles de la personnalité multiples ou le cliché du malade mental violent) contribue également à la stigmatisation des malades mentaux. De plus, les méthodes de traitement de ces maladies sont fréquemment déformées. Par exemple, dans les films, les psychothérapeutes sont fréquemment confondus avec les psychiatres et les psychanalystes (à la Sigmund Freud).

Les jeunes vert-e-s demandent :

un discours ouvert, désillusionné et sensible sur le sujet du suicide et des troubles mentaux grâce à:

- un **vaste éventail dans la prévention du suicide, particulièrement dans les écoles.** Le corps enseignant doit être formé de manière conséquente.
- le **soutien ciblé d'enfants et d'adolescent-e-s** dans le cas d'un suicide au sein de l'établissement scolaire ou dans les environs immédiats.
- une **couverture sensible dans les médias.** Lors du signalement d'un cas de suicide, aucune information sur la cause (→ trop complexe) ou la méthode de suicide ne doit être divulguée (cela peut être un facteur déclencheur pour les personnes à risque suicidaire). **Plutôt que de vouloir faire sensation, les médias se doivent d'informer sur les points de contact et les possibilités d'obtenir de l'aide par téléphone.** Le suicide devrait être présenté comme conséquence d'une maladie traitable. **Les médias sont également un moyen de montrer que les crises suicidaires peuvent**

[7] Fraen a Jonker zu Lëtzebuerg am heefegste mat Depressioune geplot (RTL, 16.02.2020) https://www.rtl.lu/news/national/a/1470980.html?fbclid=IwAR0pDFmyzQ11FhLMTB2egmh7JfUVYn8CtCqKMUKcQX8-N5bBxVOkl1szAkY.
[8] Luxemburger Wort du 4./5. Juli 2020, S. 29.

être surmontées dans la plupart des cas. Les médecins de l'Université de Vienne ont constaté que suite à la publication de rapports sur les manières de surmonter les tendances suicidaires, les taux de suicide ont diminué.[9]

- **Les films et d'autres médias visuels représentent des outils de sensibilisation et de clarification importants.** La représentation déformée du suicide, de la maladie mentale et de leur traitement a un impact négatif sur l'attitude de la société envers les personnes concernées. **Pour contrer la stigmatisation sociale et afin de renforcer les malades dans leur recherche d'aide professionnelle, une sensibilisation sociétale est nécessaire.** Les parents, les critiques de cinéma, les pédagogues, les producteurs/-rices de films, réalisateurs/-rices de cinéma peuvent tous contribuer à un maniement responsable du sujet du suicide dans les médias. Les films, articles de journaux, livres, etc., dans lesquels des stéréotypes sont propagés doivent, faire l'objet d'un débat critique.
- Il se doit de poursuivre une **mise en œuvre conséquente du plan suicide de 2015.**

8. Profession de psychothérapeute et de psychologue

Depuis quelques années, un cadre juridique existe concernant le statut professionnel de la psychothérapeute. Ainsi, le remboursement des psychothérapies serait théoriquement possible. Cependant, un accord sur les modalités de remboursement reste en suspens. Dans le contexte du confinement et de ses conséquences sur la santé mentale des personnes, ce sujet a gagné de l'actualité parce que le besoin de faire recours à des traitements psychothérapeutiques s'est probablement renforcé. Pour nous, il est de toute priorité d'enfin trouver un accord entre l'association des psychothérapeutes, la Fapsylux, et la CNS sur le profil professionnel du psychothérapeute et sur le remboursement des services. Dans ce contexte, le bien-être des patient-e-s et l'accès universel aux services psycho-médicaux doivent être au premier plan.

D'autres défis comme le manque de personnel ou la digitalisation du système de santé ont reçu une attention particulière dans le contexte de la pandémie. Des mesures adéquates doivent être prises et implémentées pour les combattre.

Les jeunes vert-e-s demandent :

- **l'introduction d'un droit à 5 séances chez la psychothérapeute par personne, qui sont remboursées d'office par la CNS.** Dans ce contexte, nous nous rejoignons au constat de la Fapsylux, qu'une séance, comme préconisé par la CNS, n'est pas suffisante pour établir un diagnostic et une

[9] Wie Medien Suizide verhindern können (Deutschlandfunk, 01.06.2020) https://www.deutschlandfunk.de/heikle-berichterstattung-wie-medien-suizide-verhindern.2907.de.html?dram:article_id=477672.

relation de confiance entre le patient et le psychothérapeute.[10] A court terme, la patiente pourra être envoyée chez la psychothérapeute par le médecin référent. Cependant, à moyen terme, cela ne devrait plus être nécessaire, car un problème psychique ne peut pas être comparé à un problème physique, comme par exemple un souci du pied, pour lequel le patient est envoyé chez le kinésithérapeute par l'intermédiaire du médecin de référence. En ce qui concerne les troubles mentaux, le patient fait face au besoin de pouvoir se confier, le passage chez la médecin de référence présente donc un obstacle qui ne serait pas nécessaire. De plus, un psychothérapeute formé a plus de capacité à faire un diagnostic juste en cas de troubles mentaux. **Après ces 5 séances, la psychothérapeute doit préparer un rapport pour la CNS et sur cette base, il convient de décider quel traitement sera remboursé et dans quelle mesure.** Une utilisation perpétuelle correspond à notre principe selon lequel la **médecine préventive doit être prioritaire.** Notre modèle prévoit que les personnes ayant des problèmes de santé mentale reçoivent rapidement **accès à une aide professionnelle**, quel que soit leur revenu, les **empêchant ainsi d'avoir à prendre des médicaments** pour résoudre leur problème. Cela contribuerait également à une **décharge des psychiatres**.

- **le respect de la protection des données dans le cadre d'un traitement psychothérapeutique.** Le rapport du psychiatre qui est envoyé à la caisse de santé est soumis au devoir du silence, et doit seulement être lu par le médecin qui émet un avis et ne doit pas être lu par des fonctionnaires régulie-è-r-e-s.
- **l'établissement d'études supérieures de psychothérapie et de psychologie au Luxembourg** ainsi qu'une **revalorisation du statut professionnel de la psychiatre** afin de combattre le manque de personnel dans ce secteur.
- **l'introduction définitive de consultations en ligne.** Celles-ci peuvent seulement être complémentaires aux psychothérapies régulières en présentiel et ne doivent pas être la seule option. Évidemment, la protection des données doit être garantie.
- la mise en œuvre de critères clairs sur base de la formation, **pour reconnaître le métier de psychologue comme profession de santé**.

[10] Psychotherapie: "Spießrutenlauf für Patienten" (Luxemburger Wort, 13.12.2019) https://www.wort.lu/de/politik/psychotherapie-spiessrutenlauf-fuer-patienten-5df28006da2cc1784e351ea1?fbclid=IwAR2nNFZgb3cEQeblc4FJ2LxleCaggdJHov4G4CdE5UT_OlRVVmt3r3gwC_w.

Direction générale Jeunesse (MENJE)

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

CePAS
Centre psycho-social et d'accompagnement scolaires

"Santé mentale et bien-être des jeunes" – DG Jeunesse

La santé mentale et le bien-être des jeunes est au cœur des préoccupations de la DG Jeunesse. Ceci se reflète aussi bien dans les activités du milieu scolaire que dans celles du secteur de la jeunesse et de l'éducation non-formelle.

L'approche générale du Service de la Jeunesse est la prévention par le renforcement du jeune et de son bien-être par l'animation socio-éducative (« Jugendaarbescht »). L'instrument principal de cette approche est le cadre de référence national « Education non formelle des enfants et des jeunes ». Son application est obligatoire pour tous les services pour jeunes conventionnés. Il met l'accent sur le développement et le bien-être du jeune.

1. Le cadre de référence national « Education non formelle des enfants et des jeunes »

Le bien-être des enfants et des jeunes dépend de la satisfaction de leurs besoins fondamentaux; ceux-ci couvrent tant les besoins physiologiques – tels que l'alimentation, le calme et le mouvement – qu'une sensation de sécurité et de protection. La possibilité de la réalisation de soi acquiert de plus en plus d'importance. La quête d'appartenance, d'échange et de participation est tout aussi essentielle que le désir d'autonomie et d'indépendance.

La santé et le bien-être comme champs d'apprentissage

Grâce à son accès privilégié aux jeunes, le travail en milieu ouvert avec les jeunes est en mesure de sensibiliser ces derniers à leur corps, leur santé et leur bien-être général. Il inculque ainsi aux jeunes, dans le cadre de la promotion de la santé, que le mouvement et une alimentation saine font partie intégrante d'un mode de vie responsable. L'élaboration d'offres sportives, dans le cadre desquelles les jeunes peuvent se tester sans contrainte en termes de performance, et l'association entre activité physique et plaisir font également partie des tâches éducatives du travail en milieu ouvert avec les jeunes, de même que l'information et les conseils ciblés sur tous les sujets pertinents en matière de santé des adolescents. Un développement et une promotion de la santé basés sur la réflexion sous-entendent également la confrontation respectueuse et critique avec les jeunes qui consomment du tabac, de l'alcool et des substances illicites. De cette façon, les jeunes ne sont pas laissés seuls face à leur comportement, mais sont sensibilisés à adopter une attitude responsable vis-à-vis des conséquences et risques inhérents à la consommation de ces produits. Sur cette base, le renforcement de l'estime de soi et du sens des responsabilités des jeunes doit également être vu comme un objectif éducatif du travail en milieu ouvert avec les jeunes.

Gérer les changements physiques et émotionnels

Accepter les changements physiques qui surviennent à l'adolescence et façonner sa propre identité sexuelle sont des tâches de développement de première importance. La façon dont les filles et garçons vivent et considèrent leur propre corps et le fait qu'ils se sentent bien ou non dans leur peau a une incidence déterminante sur l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et sur leur joie de vivre. Ces facteurs influencent de manière décisive le bien-être et l'état de santé subjectif des jeunes. L'estime pour son propre corps est donc absolument fondamentale pour pouvoir gérer de manière responsable sa santé et sa sexualité. Elle contribue par ailleurs à ce que les jeunes prêtent attention à leur corps, le traitent de manière sensible et attentive et se préservent eux-mêmes des influences négatives et des problèmes de santé.

Les services pour jeunes abordent les thèmes précités, ainsi que bien d'autres sujets relatifs à la santé et au développement physique, dans le cadre de l'éducation sexuelle et de la prévention et sensibilise les jeunes à développer une conscience positive de leur corps, à percevoir ses capacités motrices et sensorielles et à agir de façon responsable avec celui-ci. L'objectif est de soutenir et d'accompagner les jeunes, garçons et filles, dans le processus de développement d'une autodétermination sexuelle responsable et d'une identité sexuelle propre.

La prévention orientée vers les ressources comme stratégie d'apprentissage

Dans le cadre du travail en milieu ouvert avec les jeunes, la prévention est vue comme une forme d'éducation complète et orientée vers la personne, dont le but est la confrontation ouverte et positive avec les valeurs, normes et modèles comportementaux sociaux et sociétaux. [sss] Le travail en milieu ouvert avec les jeunes va à la rencontre des crises et des conflits qui apparaissent au cours des processus de développement des jeunes et aborde les agissements risqués et divergents de ces derniers en leur soumettant des principes de prévention positifs, orientés vers leurs ressources et leurs compétences, afin de renforcer leur sentiment d'amour-propre et leurs stratégies de gestion des conflits. Ce faisant, le travail en milieu ouvert avec les jeunes prend le parti de ces derniers. Il s'engage pour offrir aux jeunes un droit à l'autonomie et à la différence et pour leur ouvrir les droits et possibilités en termes de participation politique et d'influence.

Le personnel éducatif ne considère pas les jeunes comme des preneurs de risques déficitaires, mais bien comme des partenaires (potentiellement) compétents et égaux. Ils voient les jeunes comme les acteurs de leur développement et produisent dans ce sens avec eux des activités et schémas de soutien, d'incitation et de détente autour des thématiques liées à la protection de la jeunesse et à la prévention de la violence, à l'alimentation saine et à la prévention contre la drogue et l'alcool.

2. Le prochain rapport sur la situation de la jeunesse

Le rapport sur la situation de la jeunesse et un instrument mis en place par la loi sur la jeunesse qui apparaît tous les cinq ans. Le prochain sera publié fin 2020 – début 2021. Le bien-être et la santé des jeunes seront au centre de ce rapport et du plan d'action national de la jeunesse, qui en découle. Diverses sources de données sont incluses dans ce rapport, telles que les résultats de (1) l'étude HBSC « Health Behaviour in School-aged Children », qui est menée tous les 4 ans au Luxembourg depuis 2006 et la dernière fois en 2018, (2) le « Youth Survey Luxembourg », qui a été réalisée pour la première fois en 2019 et (3) des entretiens qualitatifs avec des jeunes.

Deux publications sont également en préparation dans le cadre de l'évaluation des données HBSC : 1. “Trends from 2006-2018 in Health Behaviour, Health Outcomes and Social Context of Adolescents in Luxembourg” et 2. “Suicidal Behaviour in Youth in Luxembourg-Findings from the HBSC 2014 Luxembourg Study”. D'autres évaluations basées sur les données HBSC sont en cours. Le rapport international HBSC a été publié le 19 mai 2020. Les publications HBSC peuvent être consulter au site internet www.hbsc.lu.

En raison de la pandémie COVID-19, l'Université du Luxembourg mène actuellement une étude pour étudier les conséquences économiques, psychosociales et de santé pour les jeunes.

Ces études aident le Ministère à définir ses politiques en matière de santé mentale et bien-être pour les années à venir et constituent une base pour mener une discussion profonde avec le secteur de la jeunesse.

3. Promotion de la santé mentale et prévention du suicide dans le milieu scolaire

Les acteurs scolaires poursuivent de se former dans des actions de **prévention du suicide**, coordonnés dans le cadre du plan national de prévention du suicide, plus largement de **promotion de la santé mentale** et également dans le développement de capacité en matière de **postvention**.

3.1) Prévention au sein des lycées

Certains établissements scolaires ont mis en place des cours d’empathie, de gestion des émotions et de résilience à l’attention des élèves (LGK et LTAM). Il s’agit de sensibiliser l’ensemble de la communauté scolaire à adopter des gestes d’observation, de responsabilité, d’entraide, de tolérance, de collaboration et une attitude bienveillante de la part des enseignants en général. A cette fin, des projets de climat scolaire qui englobent l’ensemble de la communauté scolaire ont été mis en place comme **le projet CARAT et le PDS (Plan de développement scolaire)**. Par ailleurs, la création des **Services socio-éducatifs (SSE)** en 2017 a pour but de contribuer à une régulation du bien-être au lycée par la mise en place d’activités périscolaires régulières et d’un lieu de rencontre pour élèves (Jugendtreff).

<u>Quelques exemples de prévention primaire (= à l’attention de tous) au lycée</u>

- Promotion de la santé et du mouvement à l’école “Fit net midd” (SCRIPT)
- Prévention de la toxicomanie, Cours interactif ExtraTour Sucht-aktiv; Programme de prévention de l’abus d’alcool Limitiert?! (SCRIPT)
- Prévention d’harcèlement : projet « Stop Mobbing » au sein de l’EF et ES
- Theatersteck Maskénada Klamms Krieg (SCRIPT)
- Theaterprojet Nuits d’Aurore (harcèlement) (CePAS)
- Theaterprojet Educaton sexuelle et affective (CePAS)
- Peer-Mediation (SCRIPT/SNJ)

Quelques exemples de prévention secondaire (à l'attention d'un groupe cible identifié/ présence de facteurs de risque)

Lycées

- Consultations psycho-sociales pour jeunes et parents (SePAS)
- Accompagnement scolaire et éducatif (SePAS)
- Utilisation d'outils d'évaluation du risque suicidaire
- Intervention en classe film et coffret d'animation sur le suicide « Et si c'était toi? » (SePAS)
- Activités de détente et de méditation : Stressless@school (CePAS)
- Plateforme Accrochage scolaire (CePAS)

CePAS

- Consultations psycho-sociales pour jeunes et parents
- Accompagnement scolaire et éducatif
- Utilisation d'outils d'évaluation du risque suicidaire
- Ateliers Stop & Go
- Ateliers Du muss ...Nët
- Ateliers Stress Less
- Projet Stay Cool!
- Groupes transgender

3.2) Formations aux enseignants et professionnels

La place des enseignants, comme acteurs de première ligne, est primordiale pour la détection des signes d'alerte et dans la gestion des relations en classe après le décès inopiné d'un élève. En 2019, quelque 150 enseignants ont été formés à la gestion de crise suicidaire d'un élève par l'IFEN. Depuis l'implémentation du plan en 2015, **plus de 1.000 acteurs des lycées ont été formées à l'intervention en cas de crise suicidaire.**

Intervention en cas de suicide en milieu scolaire

Le **Guide de postvention du décès inopiné en milieu scolaire** a été mis à disposition des directions d'établissement dont l'objectif est d'aider la communauté scolaire à gérer au mieux l'après-suicide. Des formations pour les directions d'établissements scolaires sont proposées par le Service Information et Prévention de la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale asbl qui coordonne le plan d'action en collaboration avec le ministère de la Santé. De même, des formations de prévention du suicide d'une durée de 4 heures sont proposées à des enseignants dans différents lycées. Le CePAS forme les SePAS à la bonne utilisation du Guide et aux démarches et attitudes à adopter. Les lycées se dotent d'équipes de postvention (SePAS, enseignants, direction).

Une **équipe d'intervention mobile d'urgence du CePAS** (GAP - Groupe d'accompagnement psychologique) se compose de psychologues du CePAS et de SePAS qui interviennent au sein des lycées après chaque suicide d'un élève d'un lycée. Le Groupe de support psychologique (GSP) du CGDIS intervient dans les 3 jours ouvrables tandis que le GAP intervient par la suite pour assurer le suivi de la communauté scolaire à moyen terme. En 2019, environ 10 interventions du GAP ont eu lieu.

Mesures existantes à développer davantage

- ➔ Promotion d'un **climat scolaire** positif par des actions thématiques inscrites dans une **« whole school approach »** et des objectifs retenus dans les **plans de développement scolaires (PDS) des lycées.**

- ➔ Recentrage des **missions des SePAS** et du CePAS sur l'accompagnement psycho-social pour la promotion de la santé mentale et du **bien-être en général**

Mesures à promouvoir (entre autres)

- ➔ Il faut **promouvoir le bien-être, la santé, la gestion du stress et la résilience** des jeunes en général par la mise en place d'un stratégie globale *wellbeing et santé mentale* par le développement de compétences émotionnelles et sociales généralisées

- ➔ **Sensibiliser les enseignants** vers des attitudes ouvertes, observateurs et bienveillantes (Beobachtend Haltung)

- ➔ **Diffusion de donnéees scientifiques nationales (UL)** relatives à la santé et aux bien-être des jeunes au Luxembourg auprès des professionnels travaillant avec des jeunes en vue d'établir des plan d'action

- ➔ Sensibiliser et **informer les parents**, **organisation d'évènements informels à l'attention des parents** au sein des lycées : renforcer les liens avec les parents à travers des soirées thématiques sur des sujets liés à la culture, l'adolescence, la migration, la santé tout en promouvant la communication sur les questions éducatives en valorisant les ressources relationnelles et les compétences éducatives parentales/familiales

- ➔ **Élaborer des modèles pour identifier les jeunes avec des plaintes de santé régulières de manière précoce**, p.ex. les absences des élèves doivent systématiquement être notifiées au SSE/SePAS du lycée, venir boire un « thé » au SePAS en cas de malaise quelconque

4. Jeunes et sexualité

Plan d'Action National « Promotion de la santé affective et sexuelle », entré en vigueur en janvier 2019

Dans le cadre de la mise en œuvre du plan d'action national précédent (2013-2018), le ***Centre national de référence pour la promotion de la santé affective et sexuelle*** **« Cesas »** a été créé avec l'objectif de faciliter le développement d'une expertise en matière de santé affective et sexuelle à l'échelle nationale. Le « Cesas », par ses missions et objectifs, est l'un des acteurs importants, parmi d'autres, facilitant la mise en œuvre du présent plan d'action national actuel.

Celui-ci se base sur une approche interdisciplinaire et s'engage à assurer la diversification et la complémentarité des actions en créant des synergies et un Réseau intersectoriel efficace et efficient pour garantir l'implémentation des mesures.

Plusieurs actions en découlent:

- Promouvoir la santé affective et sexuelle dans tous les établissements scolaires, d'éducation et d'accueil des enfants et des jeunes
- Promouvoir l'égalité de tous en vue de combattre les discriminations et les violences sexuelles
- Sensibiliser et informer sur les avantages et inconvénients des nouveaux médias et de la digitalisation des relations humaines et sexuelles
- Renforcer l'éducation affective et sexuelle dans la formation initiale et continue des professionnels de l'enseignement, de l'éducation non-formelle, du travail social et de la santé par l'adaptation des curricula
- Développer la formation initiale et continue en matière de promotion de la santé affective et sexuelle pour les médecins scolaires et les équipes médico-scolaires travaillant dans les écoles fondamentales et secondaires
- Renforcer la formation en santé affective et sexuelle de tous les professionnels Intervenant dans le champ de la santé publique de manière générale (professionnels de la santé, du Secteur médical, du secteur médico-social, de la gériatrie, de l'enfance et de la jeunesse, du handicap, des responsables des ressources humaines et des encadrants de personnes vulnérables et défavorisées)
- Renforcer l'éducation affective et sexuelle dans la formation initiale et continue des acteurs bénévoles d'associations déléguées à la jeunesse et aux adultes par une sensibilisation ciblée.

5. Jeunes et drogues

Stratégie nationale en matière d'addictions et plan d'action gouvernemental 2020 – 2024 en matière de drogues, d'acquisition illicite et de leurs corollaires

Dans la perspective d'une réforme de la législation concernant la consommation de cannabis à des fins non médicales, une adaptation systématique des outils pédagogiques mais aussi de règlements internes mis en place dans toutes les structures éducatives doit être envisagée et appliquée.

La stratégie éducative actuelle sera élargie de manière à toucher tous les jeunes systématiquement et sera complémentaire aux actions et projets ponctuels déjà existants. Il s'agit notamment de renforcer des capacités et spécialisation des équipes en matière de prévention et de mettre en place une campagne de sensibilisation et d'information ciblant les parents de tout enfant et jeune mineur et majeur fréquentant une structure éducative de tout type.

6. Jeunes LGBTI

Plan d'action national pluriannuel 2018 pour la promotion des droits des personnes lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres et intersexes

Les violences homophobes et transphobes ont un impact considérable sur le bien-être des jeunes et enfants LGB+T+I entraînant l'exclusion sociale, l'échec scolaire, la dépression voire le suicide.

Le MENJE a élaboré plusieurs objectifs et actions concrètes afin de mieux répondre aux droits des tous les jeunes et enfants transgenres.

Objectif 1 : Suivre systématiquement et scientifiquement d'une part le développement du bien-être général et d'autre part les tendances et incidents liées à la violence en milieu scolaire, d'éducation et d'accueil dans le domaine de l'orientation sexuelle, de l'identité de genre et de la variation des caractéristiques sexuées.

Objectif 2 : Mettre en place des politiques globales au niveau national ainsi qu'au sein des différents établissements scolaires, d'éducation et d'accueil afin de promouvoir le bien-être, le climat positif et de prévenir les incidents liés à la violence.

Objectif 3 : Assurer que les programmes scolaires, les activités éducatives ainsi que les matériels pédagogiques proposés aient un caractère inclusif et soient accessibles à tous.

Objectif 4 : Assurer une formation initiale et un appui professionnel aux enseignants et au personnel psycho-socio-éducatif des secteurs de l'éducation nationale, de l'enfance, de la jeunesse et de l'aide à l'enfance afin de les sensibiliser et de leur fournir les outils pédagogiques nécessaires pour prévenir et combattre la violence en milieu scolaire et au sein des établissements d'éducation et d'accueil.

Objectif 5 : Viser à ce que les établissements scolaires, d'éducation et d'accueil garantissent un environnement sûr et inclusif en apportant un soutien pédagogique et un conseil professionnel aux enfants, aux jeunes et aux parents en fonction de leurs demandes et besoins individuels.

Objectif 6 : Assurer l'accès à des informations exactes et exemptes de jugements sur l'orientation sexuelle, l'identité de genre et la variation des caractéristiques sexuées dans les établissements scolaires, d'éducation et d'accueil par des campagnes d'information et par des partenariats durables avec les acteurs de la société civile.

Objectif 7 : Evaluer l'efficacité, l'efficience et l'impact des réponses des secteurs de l'éducation nationale, de l'enfance et de la jeunesse face au développement du bien-être général et de l'évolution des tendances et incidents liées à la violence au sein des structures scolaires, d'éducation et d'accueil.

Brochure trans'

Une brochure d'information et de recommandations doit paraître pour la rentrée 2020 afin de mieux pouvoir répondre aux besoins des enfants et jeunes trans' au sein des établissements scolaires et des structures d'accueil pour enfants et pour jeunes. Elles est destinée à tou·te·s les professionnel·le·s travaillant dans les établissements scolaires et dans des structures d'accueil pour enfants et jeunes au Luxembourg.

DLJ

Daachverband vun de Lëtzebuerger Jugendstrukturen

DAACHVERBAND VUN DE LËTZEBUERGER JUGENDSTRUKTUREN

Stellungnahme bezüglich der Förderung psychischer Gesundheit und Wohlbefinden in der Offenen Jugendarbeit - aus der Sicht des DLJ

Jugendarbeit in Luxemburg stellt einen ein wichtigen Ansatzpunkt für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden bei jungen Menschen dar. Es handelt sich um eine Verbindung von Wissen, Handeln und Erleben zum Thema Gesundheitsförderung. Gesundheitsförderung und insbesondere Gesundheitsbildung lässt sich als Prozess langfristig in die Jugendarbeit einbinden. Die Offene Jugendarbeit in Luxemburg bietet jungen Menschen unterschiedlichste non formale Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten zur Förderung und Stärkung der persönlichen psychischen wie auch physischen Gesundheit. JugendarbeiterInnen nehmen dabei eine wichtige Vorbildfunktion ein.

JugendarbeiterInnen begleiten Jugendliche mit psychischen Problemen, wenn sie Sorgen und Ängste haben. Qualifiziertes Personal steht den Jugendlichen bei Konflikten die sie im Alltag begegnen jederzeit zur Verfügung. JugendarbeiterInnen in den Jugendstrukturen vermitteln Jugendliche bei besonderen Problemen auch an spezialisierte Beratungsstellen.

Zugrundeliegendes Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden

Der DLJ und seine Mitglieder engagieren sich dafür, jungen Menschen gesundheitsförderliche Lebens- und Lernbedingungen zu ermöglichen. Das Leitbild des DLJ orientiert sich an der non-formalen Bildung, setzt an den Bedürfnissen der Jugendlichen unter Berücksichtigung ihrer jeweiligen Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten an und leistet einen wesentlichen Beitrag zu einer positiven Sozialisation von jungen Menschen.

Das Gesundheitsverständnis der Mitglieder des DLJ beruht im Kern auf einem Gesundheitsbegriff, dessen Bedeutung medizinische sowie soziale, biologische und psychische Aspekte gleichermaßen vereint. Insbesondere soziale, gesellschaftliche und psychische Aspekte erfahren in Bezug auf die Erklärung und Beschreibung von Gesundheit eine zunehmend höhere Bedeutung. Der DLJ versteht Gesundheitsförderung als wichtiger Bestandteil der Arbeit mit jungen Menschen sowie der Organisationskultur der Einrichtung innerhalb der größtenteils ehrenamtlich geführten Jugendstrukturen in Luxemburg.

Das Personal der Jugendstrukturen zählt zu den wichtigsten Ressourcen von Organisationen und Einrichtungen in der Jugendarbeit. Die Mitarbeitenden prägen die Außendarstellung einer Jugendstruktur ganz wesentlich und bestimmen die Qualität der Jugendarbeit mit. Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass die Jugendarbeit in den Jugendstrukturen gelingt und junge Menschen in ihrer Identitätsentwicklung und in ihren Bildungsprozessen Unterstützung finden.[1]

Herausforderungen und Perspektiven im Hinblick auf die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden in der Offenen Jugendarbeit

Die Jugendstrukturen in Luxemburg entwickeln ihre eigenen gesundheitsbezogenen Aktivitäten und Projekte, die an den nationalen Bildungsrahmenplan für die non-formale Bildung im Kinder- und Jugendbereich angelehnt sind. Allerdings ist der gesetzliche Rahmenplan sehr weit gefasst und überlässt den einzelnen Jugendstrukturen einen großen Spielraum und viele Handlungsmöglichkeiten. Diese Wahrung der Autonomie der einzelnen Jugendstrukturen ist zum einen eine große Stärke der

[1] Vgl. DLJ asbl: Studie zum Führungsverständnis sowie den Möglichkeiten und Grenzen ehrenamtlichen Engagements in luxemburgischen Jugendhäusern und Jugenddiensten

DAACHVERBAND VUN
DE LËTZEBUERGER
JUGENDSTRUKTUREN

Offenen Jugendarbeit in Luxemburg, kann dazu führen, dass nicht in allen Jugendstrukturen ein klarer Bezug zur Gesundheitsförderung oder gesundheitsbezogenen Prävention auf Anhieb sichtbar ist. Darüber hinaus fehlt es in vielen Fällen an einer Nachhaltigkeit der Angebote oder an einer effektiven und ganzheitlichen Zusammenarbeit aller Akteure aus Sozialwesen, Gesundheit, Bildung und Politik.

Daher regt der DLJ die Entwicklung eines ganzheitlichen Handlungskonzeptes zur Gesundheitsförderung junger Menschen in der Offenen Jugendarbeit an, welches darauf abzielt das Gesundheitspotential junger Menschen zu verbessern und zu stärken:

- Trägerunterstützung im Hinblick auf die gesundheitsfördernde Jugendstruktur
- Prävention und Gesundheitsförderung sind im Konzept (CAG) verankert
- Vernetzung und Kooperationen mit Akteuren der Gesundheitsförderung
- Schulung der JugendarbeiterInnen in Gesundheitsthemen
- Gesundheit als Querschnittsthema und ganzheitlicher Gesundheitsbegriff
- Ein vorbildliches Verhalten der Mitarbeitenden im Gesundheitsbereich als Voraussetzung gelingender Jugendarbeit
- Qualitätsmanagement

Luxemburg, im Oktober 2020

EYP

European Youth Parliament Luxembourg

Contribution Jugenddësch:

COMMITTEE ON ENVIRONMENT, PUBLIC HEALTH AND FOOD SAFETY I & II (ENVI I & II)

RESOLUTION BOOKLET

Luxembourg 2020 - 7th National Selection Conference of EYP Luxembourg

EUROPEAN **YOUTH** PARLIAMENT
LËTZEBUERG LUXEMBOURG

Eco friendly notice: THINK BEFORE PRINTING!
This booklet has 34 coloured pages.
Is it really necessary to have it in a printed form?

Summary

Summary

1. SCHEDULE OF THE GENERAL ASSEMBLY OF LUXEMBOURG 2020.....

2. LIST OF THE TOPICS.....

3. GENERAL ASSEMBLY PROCEDURE.....

4. COMMITTEE ON ENVIRONMENT, PUBLIC HEALTH AND FOOD SAFETY I (ENVI I).....

5. COMMITTEE ON ENVIRONMENT, PUBLIC HEALTH AND FOOD SAFETY II (ENVI II).....

6. COMMITTEE ON CIVIL LIBERTIES, JUSTICE AND HOME AFFAIRS (LIBE) .....

7. COMMITTEE ON ECONOMIC AND MONETARY AFFAIRS (ECON).....

Schedule

Schedule of the General Assembly of Luxembourg 2020

Please note:

- All time specifications are displayed in Central European Standard Time (CET)
- All activities displayed in Italic are voluntary for all participants

09:45 - 09:55	Get ready & set-up of tech platforms
09:55 - 10:00	Renaming & Introduction
10:00 - 10:15	Explanation of GA procedure
10:15 - 10:30	Mock GA
10:30 - 11:30	General Assembly
11:30 - 12:00	Coffee break
12:00 - 12:45	General Assembly
12:45 - 14:00	Lunch
14:00 - 15:30	General Assembly
15:30 - 15:45	Coffee break
15:45 - 17:15	Closing Ceremony

List of the Topics

List of the Topics

COMMITTEE ON ENVIRONMENT, PUBLIC HEALTH AND FOOD SAFETY I (ENVI I)

“All by myself: Loneliness is being increasingly recognised as a public health concern due to its detrimental effects on individual wellbeing and social cohesion. According to a report conducted by the European Commission Joint Research Centre (JRC) in 2018, 18% of Europeans experience social isolation. In this regard, what steps should the EU take to combat loneliness?“

COMMITTEE ON ENVIRONMENT, PUBLIC HEALTH AND FOOD SAFETY II (ENVI II)`

“Where is my mind?: According to the World Health Organisation (WHO), each year, 25% of European citizens suffer from depression or anxiety and, given the increasing awareness of the impact of technology on mental health, what steps can be taken to promote good mental health in the EU?”

COMMITTEE ON CIVIL LIBERTIES, JUSTICE AND HOME AFFAIRS (LIBE)

“Sign of the times: Even though the fashion industry accounts for a major share of total greenhouse emissions, it often remains critically underlooked in discussions about climate change. Additionally, with labour and human rights violations found in supply chains of major fashion companies, how should the EU work towards making the fashion industry more sustainable, circular, and respectful of human rights?”

COMMITTEE ON ECONOMIC AND MONETARY AFFAIRS (ECON)

“It’s gettin’ hot in here: With the EU’s commitment to reaching carbon neutrality by 2050, many Member States have turned to carbon taxation. How should the EU proceed regarding carbon taxation, bearing in mind the aforementioned target and the vast differences in the availability of renewable energy sources across Member States?”

GENERAL ASSEMBLY PROCEDURE

GENERAL ASSEMBLY ("GA")

General rules

• The wish to speak is indicated through the "Raise hand" function on Zoom.

• Participants can only be unmuted by the board or their respective chairperson.

• The board has the final say on the procedure and the progress of the GA.

• Committees have the ability to use their Discord text & voice channels to communicate during the GA.

Summarised procedure

1. Reading out of the topic (around 2 minute)

2. Proposition speech (3 minutes)

3. Position speeches (2 x 2 minutes)

4. Answer to position speeches (1.5 minutes)

5. Debate: Rounds of open debate (2/3 x around 10 minutes)
   a. Points by other committees
   b. Response by a member of the proposing committee (1-1.5 minutes)

6. Amendments integration (1-1.5 minutes)

7. Summation speech (3 minutes)

8. Voting and result of the debate (around 1 minute)

Procedure and structure

The procedure followed in the General Assembly has many similarities to the traditional GA procedure. The debate on each resolution has the following structure:

1. The member of the Board chairing the debate on a particular resolution reads out the topic question and provides the GA some time to do a silent reading of the resolution (around 2 min).

2. Through a proposition / defence speech (max. 3 mins), a member of the proposing Committee explains the underlying goals and motives of the resolution and argues how it provides an adequate strategy or vision to reach those goals.

3. Two committees are recognised to deliver two position speeches (max. 2 mins each): ideally one in favour and one against the proposed resolution. The speeches should express their support / disagreement with the goals of the committee and the general direction of the resolution.

4. The proposing committee has the possibility to respond to these position speeches (max. 1.5 mins). One or two speakers may use 90 seconds to respond on behalf of the proposing committee.

5. Debate: the debate will consist of an open debate and will take place on Zoom.

    a. During the 2/3 rounds open debate, members of all com mittees can raise points on the proposing committee's resolution. For delegates to deliver their points, they will have to previously be recognised by the board. To indicate that they have a point, delegates will have to "raise their hands" on Zoom.

    b. After several points have been delivered (usually around 4-5), the proposing committee will have the possibility to respond to the points that were brought up during the open debate (1-1.5 mins). The proposing committee will also have the possibility to answer the last round of open debate.

6. Amendments integration (1-1.5 minutes): the proposing committee will decide on an idea, point or contribution that they wish to integrate into their resolution. The objective behind this section is not to phrase a new clause, but rather to integrate a contribution from the debate that the proposing committee finds particularly insightful and constructive.

7. After the amendments integration, one or two members of the proposing Committee will be delivering a summation speech (max. 3 mins), which consists of two main parts:

   a. The first part is a summation of the debate and the an nouncement of the amendments that the committee has decided to integrate.

   b. The rest of the time is used for convincing the Assembly to vote in favour of the proposed resolution.

8. Afterwards, Delegates can vote in favour or against the proposing resolution via a respective poll on the Zoom platform. Alternatively, if there are any technical difficulties, the Chairpersons will collect the votes of their Delegates (via their respective committee channels on Discord) and announce the results. The Board counts the votes and announces the result.

During all stages of the GA, in order to be recognised by the Board to deliver a speech, Delegates need to raise their hands on Zoom and will be unmuted in the corresponding order. All stages of the GA take place on Zoom.

Speeches

Proposition speech
This speech is used by the proposing committee to explain the proposed resolution. It is used to explain the underlying goals and motives of the committee and to show how the proposed resolution provides an adequate strategy or vision to reach those goals.

Position speech
After the preposition speech, two committees will be recognised to deliver two position speeches: ideally one in favour and one against the proposed resolution. The speeches should express their support / disagreement with the goals of the committee and the general direction of the resolution. They should not consist of a list of points.

Summation speech
The summation speech will consist of two main parts delivered by a member of the proposing committee. The first one will be a summation of the debate and the announcement of the amendments that the committee has decided to integrate. The second one aims to explain, once again, why the chosen approach is the most sensible. It typically concludes with an appeal to vote in favour of the Resolution and to convince the GA to vote in favour of the proposed resolution.

Points of personal privilege and points of order:

The **point personal privilege** is raised to indicate that a member of the committee cannot hear or comprehend what is being said. To raise a point of personal privilege, any participant can write “Point of personal privilege” in the Zoom chat or the chairperson can “raise their hand” to indicate a point of privilege coming from their committee.

The **point of order** is raised when the board violates the GA procedure. Only chairpersons can raise a point of order and they can do so by writing “Point of personal privilege” in the Zoom chat.

ENVI I

MOTION FOR A RESOLUTION BY

THE COMMITTEE ON ENVIRONMENT, PUBLIC HEALTH AND FOOD SAFETY I (ENVI I)

All by myself: Loneliness is being increasingly recognised as a public health concern due to its detrimental effects on individual wellbeing and social cohesion. According to a report conducted by the European Commission Joint Research Centre (JRC) in 2018, 18% of Europeans experience social isolation. In this regard, what steps should the EU take to combat loneliness?

Submitted by: Aiona Gambucci (LU, Delegate), Iva Ivanisevic (RS, Delegate), Emma Jensen (LU, Delegate), Yousra Mentoni (DE, Delegate), Myrto Zacharopoullu (GR, Delegate), Lazaros Hadjiforados (CY, Chairperson)

The European Youth Parliament,

Political

A. Pointing out that combating loneliness and social isolation is frequently not a priority in Member States' national health action plans,

Social

B. Alarmed by the continuous increase of measured loneliness and social isolation in Europe currently amounting to 7% and 18% respectively[1],

C. Emphasising the inverse correlation[2] between social isolation and social cohesion[3],

[1] Loneliness is the state of distress or sadness about feeling a lack of connection or communication with others or the world around you.
[2]European Commission (2018):Loneliness-an unequallly sahred burden in Europe https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/fairness_pb2018_loneliness_jrc_i1.pdf)
[3] **Social cohesion** refers to the willingness of members of a society to cooperate with each other to survive and prosper.

D. Recognising that the elderly[4] are more vulnerable to feeling lonely and socially isolated than other demographic groups,

E. Having examined that social alienation interferes with the fostering of social cohesion consequently increasing risk of people feeling lonely and socially isolated[5],

F. Keeping in mind the higher risk of social alienation[6] for groups with a low social status and unequal opportunities[7].

G. Regretting that the prevailing prejudice[8] towards minority groups such as former prisoners, the homeless, and sex workers is likely to result in social exclusion and social isolation and negatively impact social cohesion,

H. Concerned that people with mental or physical disabilities face challenges in smoothly integrating into their local communities[9],

I. Deeply conscious that language barriers and cultural differences[10] may contribute to social exclusion and social isolation,

J. Alarmed by the correlation between loneliness and excessive use of social media[11], especially regarding young adults,

K. Conscious that loneliness and social isolation can increase the risk[12] for developing mental and physical pathologies,

---

[4] National Institute of Ageing (2019):Social isolation, loneliness in older people pose health risks (https://bit.ly/358idUI)
[5] **Social alienation** refers to social relationships by which one is socially excluded and not fully integrated into a community due to differences in values and beliefs
[6] **Social alienation** refers to social relationships by which one is socially excluded and not fully integrated into a community due to differences in values and beliefs
[7] Szczygiel E. (2015): Poverty and social exclusion in selected European countries (https://depot.ceon.pl/handle/123456789/10522)
[8] WHO Europe (2010): Poverty and social exclusion in the WHO European Region: health responds (https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/115485/E94018.pdf)
[9] European Commission (2020) : Disability and Social Exclusion in the European Union (https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO7040/disability_and_social_exclusion_report.pdf)
[10]Muller D.K (2010): Reinventing the Countryside: German second-home owners in Southern Sweden (https://doi.org/10.1080/13683500208667933)
[11] Shaina A. (2018) Is social media making you lonely? (https://www.psychologytoday.com/us/blog/modern-mentality/201810/is-social-media-making-you-lonely)
[12] Howe N. (2019): Millennials and the loneliness epidemic (https://www.forbes.com/sites/neilhowe/2019/05/03/millennials-and-the-loneliness-epidemic/?sh=718e7b767676)

Economic

L. Acknowledging that the link between loneliness and poor health imposes a long-run increased financial burden[13] on the healthcare system,

M. Noting with deep concern that loneliness and social isolation[14] correlate with lower job and life satisfaction[15];

1. Calls upon the Ministers of Health of Member States to establish a Task Force with the responsibilities of setting a legislative framework and action plan aiming to foster social cohesion and reduce the prevalence of loneliness and social isolation, following the example of the United Kingdom[16];
2. Suggests the newly established Task Forces to create social cohesion policies that would consider:
    i. Equal access to education and healthcare for all,
    ii. Encouraging employment and social inclusion,
    iii. Using education as a means to raise students awareness about loneliness and isolation;
3. Encourages the newly created Task Forces to closely collaborate with other major stakeholders, such as but not limited to, the Ministers of Health and Ministers of Education, in creating holistic action plans that consider:
    i. the effect of loneliness on health,
    ii. the heterogeneity of the incidence of loneliness and social isolation depending on demographics,
    iii. the importance of education in fostering social cohesion;

[13] Purtill C. (2018): Loneliness costs the US almost $7 billion each year (https://qz.com/1439200/loneliness-costs-the-us-almost-7-billion-extra-each-year/)
[14] Social isolation refers to the lack or complete absence of social relationships.
[15] Goldsmith C.(2019) :The hidden socioeconomic costs behind Europe's loneliness epidemic (https://bit.ly/3k3BFqd)
[16] Gov.org (2018): PM launches Government's first Minister of loneliness Strategy (https://www.gov.uk/government/news/pm-launches-governments-first-loneliness-strategy#:~:text=Minister%20for%20Loneliness%2C%20Tracey%20Crouch,for%20addressing%20this%20generational%20challenge.)

4. Invites the newly established Task Forces to organise communal activities such as:

i. festivals celebrating cultural diversity,

ii. volunteering opportunities,

iii. soup kitchens to feed the homeless;

5. Further invites Members States to provide free language classes to immigrants and refugees to prevent social exclusion due to language barriers;

6. Welcomes Member States' action in creating, supporting and funding communal activities, projects and entities to encourage citizen' integration and inclusion in society;

7. Suggests the European Commission to fund projects promoting inclusion, through the implementation of:

i. social housing experiments and cohabitation,

ii. cultural activities and clubs (e.g. book clubs),

iii. special education schemes for less advantaged students, refugees or immigrants,

iv. re-integrating those to become a productive part of society;

8. Further suggests Member States to promote designated teachers to help immigrants to integrate local within schools;

9. Appeals to the newly created Task Force to collaborate with the Minister of Education to introduce classes on empathy in schools , following the example of Denmark[17];

10. Recommends the European Commission to further promote and fund programs, such as but not limited, to ROSEnet[18], URBACT[19] and VulnerABLE[20];

[17]The Alternative UK (2019): How has Denmark regularly become the happiest, happiest nation in the world? Empathy classes at school help. (https://www.thealternative.org.uk/dailyalternative/2019/10/13/denmarks-empathy-classes#:~:text=Since%201993%2C%20the%20Denmark%20education,helps%20humans%20survive%20in%20groups .)

[18] European Cooperation in Science and Technology (2020): ROSEnet European policy seminar series (http://rosenetcost.com/rosenet-european-policy-seminar-series/)

[19] European regional development fund (2020): URBACT (https://www.urbac.cl/)

[20] European Commission (2017):VulnerABLE (https://ec.europa.eu/health/social_determinants/projects/vulnerable_articles_en)

EUROPEAN YOUTH PARLIAMENT
LËTZEBUERG LUXEMBOURG

11.Further recommends private and public sector employers to promote work-place wellbeing and inclusion by:

i. encouraging team building events,

ii. promoting a work life balance and the respect for national labour protections,

iii. providing clinical mental therapy to their workforce.

ENVI II

MOTION FOR A RESOLUTION BY

THE COMMITTEE ON ENVIRONMENT, PUBLIC HEALTH AND FOOD SAFETY II (ENVI II)

Where is my mind?: According to the World Health Organisation (WHO), each year, 25% of European citizens suffer from depression or anxiety and, given the increasing awareness of the impact of technology on mental health, what steps can be taken to promote good mental health in the EU?

Submitted by: Pit Beckius (LU), Sascha Emringer (LU), Emma McMahon (IE), Polytimi Christina Papitsa (GR), Adrian Urdea (RO/DE, Chairperson)

The European Youth Parliament,

A. Alarmed by the absence of appropriate legislation and guidelines by the EU on the usage of social media[21],

B. Deeply regretting the lack of mental health facilities and specialised medical personnel in Member States[22],

C. Taking into consideration that mental health services across the EU are short of providing adequate support, treatment or insurance at the necessary scale[23],

[21] European Commission: Social Media use (https://ec.europa.eu/info/social-media-use_en)
[22] Jose Miguel Caldas de Almeida, Helen Killaspy (2011): Long-term Mental health care for People with severe mental disorders (https://ec.europa.eu/health//sites/health/files/mental_health/docs/healthcare_mental_disorders_en.pdf)
[23] SUPPORT-Project (2018): (https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/mental_health/docs/europopp_full_en.pdf)

D. Concerned by the lack of support offered by private and public sector employers to employees who may be facing stress and discrimination in their workplaces[24],

E. Disturbed by the increase in cyber-bullying and its potential in deriving in mental illnesses in victims[25],

F. Fully aware that the negative stigma put on individuals suffering from mental health issues often prevents them from seeking clinical help,

G. Noting with deep concern that citizens' lack of information regarding mental illnesses, results in:

   i. misinformed perspectives,

   ii. mental illness not being given the same importance and protection as physical illness,

H. Regretting that the changes in workers' conditions, due to the COVID-19 pandemic, have taken place without the implementation of adequate mental health support systems[26].

1. Encourages **Mental Health Europe (MHE)**[27] to create EU-wide guidelines aimed at social media companies that call for:

   i. the implementation of visual cues within apps, to remind users to take frequent breaks after a extended usage periods,

   ii. the flagging of posts that contain body modification through the use of virtual editing tools,

   iii. the declaration of sponsorships,

   iv. the integration of warnings for users, upon opening apps, to inform them of the potentially adverse mental health effects;

[24] Deloitte (2020): Mental health and employers (https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/uk/Documents/consultancy/deloitte-uk-mental-health-and-employers.pdf)
[25] Lindert, J. (2017): Cyber-bullying and it its impact on mental health (https://academic.oup.com/eurpub/article/27/suppl_3/ckx187.581/4556547)
[26] Horch, AJ. (2020): Coronavirus stress: Mental health issues are rising among workers, but help is available (https://www.cnbc.com/2020/10/05/coronavirus-stress-mental-health-issues-rising-among-workers-.html)
[27] **Mental Health Europe** is the largest independent network organisation representing mental health users, professionals and service providers across Europe.

2. Further recommends Member States to modify their national legislations in order to make the aforementioned guidelines for social media companies mandatory;
3. Encourages Member States to establish and provide adequate resources for public organisations offering free therapy and counselling to their citizens, in order to make mental health services more accessible;
4. Suggests that private insurance companies across the EU further include mental illness in their basic health insurance offerings;
5. Requests Member States to further include mental illnesses as a medical reason that qualifies for prescribed sick leave from the workplace;
6. Encourages the **European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP)**[28] to offer training workshops for employers across Member States, in order to make them aware of the importance of mental health in the workplace and of ways to support employees suffering from mental illness;
7. Proposes that the **European Psychiatric Association (EPA)**[29] develops programmes to further encourage students to specialise in the treatment of mental illnesses, with the objective of increasing the ratio of mental health professionals per capita in Member States;
8. Endorses Member States, in cooperation with the **Global Education Network Europe (GENE)**[30], to:
    i. introduce mandatory classes in their national curricula regarding mental health, cyberbullying, and the safe use of technology,
    ii. offer more positions for guidance counsellors that have adequate technological competences;

[28] **European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP)** is a network of organisations and individuals committed to developing and promoting good workplace health practice, which in turn contributes to sustainable economic and social development in Europe.
[29] The **European Psychiatric Association (EPA)** is the main association representing psychiatry in Europe.
[30] **Global Education Network Europe (GENE)** is the European network of Ministries, Agencies and other national bodies responsible for support, funding, and policy-making in the field of global education.

9. Invites Member States to advertise support programmes for mental illness within their public health services and national helplines, to make them more accessible and reduce the stigma surrounding them;
10. Suggests Member States to encourage their private and public national media companies to more accurately portray mental illness in accordance to medically proven facts and evidence;
11. Requests Member States to adequately enforce the protection of the legal breaks and vacation schemes that employees are entitled to;
12. Invites Member States to modify their national legislations in order for employers to provide their employees adequate resources, materials and conditions for remote working, such as, amongst others:
    i. blue light glasses when working with screens,
    ii. an adequate workspace and ergonomic equipment,
    iii. scheduled breaks for exercise and outdoors activity, when possible.

LIBE

MOTION FOR A RESOLUTION BY

THE COMMITTEE ON CIVIL LIBERTIES, JUSTICE AND HOME AFFAIRS (LIBE)

Sign of the times: Even though the fashion industry accounts for a major share of total greenhouse gas emissions, it often remains critically underlooked in discussions about climate change. Additionally, with labour and human rights violations found in supply chains of major fashion companies, how should the EU work towards making the fashion industry more sustainable, circular, and respectful of human rights?

Submitted by: Keyla Domingos-Lopes (LU), Sine Kooy (LU), Deborah Olympio (LU), Maja Kwasny (Chairperson, LU)

The European Youth Parliament,

A. Noting with deep concern that the fashion industry is currently operating an unsustainable, linear, and non-humanitarian economic model,
B. Alarmed by the violation of textile workers' labour and human rights in Least Developed Countries (LDCs)[31],
C. Regretting that the fast fashion industry overuses[32] carbon-intensive and non-renewable resources,
D. Deeply discouraged by the fact that 72% of clothing items are composed of non-biodegradable[33] materials which have a detrimental impact on drinkable water and marine life,

[31] Least Developed Countries are countries which exhibit the lowest level of socioeconomic development and are financially vulnerable and prone to environmental disasters.
[32] Neelis K.(2019): What is fast fashion and how does it impact the environment? (https://www.greenmatters.com/style/2018/08/28/ybXGX/fast-fashion-impacts-environment#:~:text=Fast%20fashion%20items%20are%20often,kept%20for%20a%20full%20year.&text=But%20it)
[33] Stout M., Mayer K. (2019): Make the fashion industry environmentally sustainable (https://www.tommiemedia.com/featured-news/opinions-make-the-fashion-industry-environmentally-sustainable/)

E. Deeply disturbed by the high volume of greenhouse gasses caused by the production, manufacturing, and transportation of fast fashion items[34],

F. Noting with regret that three out of five fashion items end up in landfills[35],

G. Recognising the detrimental impact of the linear economy on the environment due to its wastefulness and lack of recycling,

H. Fully alarmed by the overconsumption of fast fashion items around the world due to the high demand for cheap clothing,

I. Perturbed by the lack of transparency and information on the dangerous effects the fast fashion industry has on its employees and the environment;

1. Encourages Member States to publicise the injustices faced by textile workers by:
    a. funding documentaries,
    b. promoting and funding social media campaigns;
2. Invites the United Nations to further support education in LDCs by collaborating with their respective governments and funding educational programmes in such countries;
3. Advises Member States to encourage textile companies' awareness of the origin of their products by endorsing the EU Flagship Initiative[36];
4. Requests the European Commission to update its textile regulations and standards by including adequate working conditions of LDCs and EU textile workers as a legal requirement, for clothes to be distributed within the EU;
5. Calls upon textile companies to keep in mind Extended Producer Responsibility initiatives and policies[37] and to consider using semi-synthetic fibers to produce their garments;

[34] SustainYourStyle (2020): Fashion & Environment (https://www.sustainyourstyle.org/en/whats-wrong-with-the-fashion-industry?gclid=Cj0KCQiAhZT9BRDmARIsAN2E-J2BAZ0KQ9cL4_-jRu4yYJJwRGzvE3xQdFxERgVX6iXn3t0MUKaliIoaAg6rEALw_wcB)
[35] Clean Clothes Campaign (2020): Fashion's Problems: Waste and Pollution https://cleanclothes.org/fashions-problems/waste-and-pollution)
[36] The EU Flagship Initiative on the Garment Sector was adopted in 2017 and aims to create a European legal framework to include measures on due diligence obligations in supply chains, as well as measures on improving the traceability and transparency of supply chains.
[37] Extended Producer Responsibility is a policy approach under which producers are given a significant responsibility for the way they treat and dispose of post-consumer products.

6. Further requests Member States to enforce the Regulations and Directives which are comprised within the EU Circular Economy Package 2018[38] and the European Action Clothing Plan[39];
7. Recommends Member States endorse new business models for clothing rental, second hand shops, and local businesses by issuing media campaigns;
8. Asks Non-Governmental Organisations across the EU to raise consumer awareness about the impact of the textile industry on sustainable development and human rights by:
    i. organising events in education institutions and community centres,
    ii. issuing social media campaigns in support of the EU Flagship Initiative and the Fair Trade Movement[40];
9. Urges Member States to promote sustainable and ethically-committed brands by:
    i. creating a register of all eco-friendly clothing brands and companies active in their territories,
    ii. launching an app aimed at consumers and industry professionals to rate businesses based on their business ethics,
    iii. labeling clothing with QR codes which allow consumers to access more extensive information about their production and manufacture process.

[38] The EU Circular Economy Package 2018 requires the separated collection of textiles across Member States by 2025 in order to modernise waste management.
[39] The European Action Clothing Plan was a programme funded by the European Commission to improve textile sustainability across their entire life cycle, which unfortunately did not end up reaching all EU Member States.
[40] The Fair Trade Movement works towards raising awareness about labour rights in LDCs.

ECON

MOTION FOR A RESOLUTION BY

THE COMMITTEE ON ECONOMIC AND MONETARY AFFAIRS

(ECON)

It's getting hot in here: With the EU's commitment to reaching carbon neutrality by 2050, many Member States have turned to carbon taxation. How should the EU proceed regarding carbon taxation, bearing in mind the aforementioned target and the vast differences in the availability of renewable energy sources across Member States?"

Submitted by: Ben Pepin (LU), Aryaman Arora (LU), Esmer Ferhadova (AZ), Maya Ozbayoglu (PL), Thomas Ntin (GR), Alexandra Beiros (LU, Chairperson), Nicole Meguerdidjian (FR, Chairperson)

The European Youth Parliament,

A. Noting with concern the lack of uniformity between Member States regarding their stance on carbon taxation[41];

B. Noting with regret that greenhouse gas emissions in the EU are calculated to decrease by 27% by 2020 and by 32% by 2030 in comparison to 1990 levels[42],

C. Recalling that 17% of the historical global greenhouse gas emissions have originated from the EU[43],

[41] Asen, Elke (2019): Carbon Taxes in Europe (https://taxfoundation.org/carbon-taxes-in-europe-2019/)
[42] European Environment Agency: Total greenhouse gas emissions trends (https://www.eea.europa.eu/data-and-maps/indicators/greenhouse-gas-emission-trends-6/assessment-2#:~:text=Total%20greenhouse%20gas%20emission%20trends%20and%20projections%20in%20Europe,-This%20website%20has&text=According%20to%20preliminary%20estimates%2C%20EU,target%20of%2020%20%25%20by%202020)
[43] Rocha, Maria et al. (2015): Climate Analytics, *Historical Responsibilities for Climate Change - from countries émissions to contribution to temperature increase*. (https://climateanalytics.org/media/historical_responsibility_report_nov_2015.pdf)

D. Noting with concern the potential job losses caused by the decarbonisation of the Member States' energy-sectors[44],

E. Acknowledging the need for worker requalification following the transition to renewable and green energy in Member States[45],

F. Taking into account the potential hindering of economic growth as a result of the introduction of carbon taxation[46],

G. Aware of the current lack of clear alternatives to non-renewable energy in the transport sector[47],

H. Fully aware of the possibility that funds gained from taxation, including carbon taxation, could be spent on non-sustainable sectors and activities[48],

I. Noting that production might be shifted to countries without or with lower carbon taxes as a result of carbon taxation in the EU[49],

J. Alarmed by the possibility that higher taxes may encourage corporations to hide their carbon emissions[50],

K. Profoundly concerned by the general sceptical attitude of certain sectors of society[51] concerning the introduction of new taxes, particularly in relation to their revenue neutrality[52],

1. Urges the European Commission to allocate a more significant budget for the

[44] Metcalf, Gilbert & Stock, James (2020): Costing jobs or cutting emissions: What is the real impact of Europe's carbon taxes? (https://www.unpri.org/pri-blogs/costing-jobs-or-cutting-emissions-what-is-the-real-impact-of-europes-carbon-taxes/6712.article)
[45] Reuters, Steel CEOs say EU carbon reforms threaten jobs, investment, 2017 (https://www.reuters.com/article/us-carbontrading-steel-idUSKBN18P0Q3)
[46] Dussaux, Damian (2020): OECD, The joint effect of energy prices and carbon taxes on environmental and economic performance. (http://www.oecd.org/officialdocuments/publicdisplaydocumentpdf/?cote=ENV/WKP(2020)1&docLanguage=En)
[47]International Renewable Energy Agency, *Global energy transformation*, 2018 (https://www.irena.org/-/media/Files/IRENA/Agency/Publication/2018/Apr/IRENA_Report_GET_2018.pdf)
[48] Pembina institute, Where the money goes: how revenues from carbon taxes drives changes without hurting Albertans. (https://www.pembina.org/pub/price-on-pollution-carbon-taxes)
[49] Pettinger, Tejvan (2019): Carbon Tax, Pros and Cons (https://www.economicshelp.org/blog/2207/economics/carbon-tax-pros-and-cons/)
[50] Pettinger, Tejvan (2019): Carbon Tax, Pros and Cons (https://www.economicshelp.org/blog/2207/economics/carbon-tax-pros-and-cons/)
[51] A **Revenue Neutral** is a tax collected by the government which does not increase its revenue (https://definitions.uslegal.com/r/revenue-neutral/)
[52] Pettinger, Tejvan (2019): Carbon Tax, Pros and Cons (https://www.economicshelp.org/blog/2207/economics/carbon-tax-pros-and-cons/)

European Environmental Bureau (EEB)[53];

2. Encourages Member States to increase research and innovation in the areas concerning:
    i. aquaculture and agriculture,
    ii. floating solar fields and hywind;
3. Requests Member States increase their research in green energy by 50% by 2030;
4. Further requests Member States to establish programmes raising awareness about environmental issues in all stages of education;
5. Invites Member States to implement re-skilling educational programmes for workers from sectors that are negatively affected by the introduction of carbon taxation;
6. Encourages Member States to create tax exemptions for companies from carbon intensive industries that recycle;
7. Recommends Member States to reinvest the funds collected from carbon taxation into sustainable activities, projects, and initiatives;
8. Asks the **European Institute of Innovation and Technology (EIT)**[54] to increase its investment in renewable energy sources;
9. Encourages private and public actors to share technological know-how on renewable energies across Member States;
10. Invites the European Commission to increase the proposed target of a 32% share of renewable energies set out in the 2030 Energy Strategy[55] to a 50% share;
11. Further invites the creation of a new EU database which hosts all information containing Member State's tax regulation.

[53] The **European Environmental Bureau (EEB)** is a network grouping environmental citizen's organisations based in all EU's Member States and some neighbouring countries (https://eeb.org/homepage/about/)
[54] The **European Institution of Innovation and Technology (EIT)** is an independent body of the EU that stimulates innovation and entrepreneurship across Europe (https://eit.europa.eu/)
[55] 2030 climate and energy framework (https://ec.europa.eu/clima/policies/strategies/2030_en)

EUROPEAN **YOUTH** PARLIAMENT
LËTZEBUERG LUXEMBOURG

JDL

Jeunesse démocrate et libérale

Mentale Gesundheit darf kein Luxus sein!

Nicht nur die aktuelle COVID-19-Pandemie, sondern auch die gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen der letzten Jahre, haben deutlich werden lassen, dass immer mehr Menschen psychologische und psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen müssen und auch möchten. Die Hürden, sich in Luxemburg längerfristig in Behandlung eines anerkannten Psychotherapeuten zu begeben, sind allerdings hoch. Mangelndes Wissen über die Angebote, lange Wartezeiten und allem voran beträchtliche finanzielle Ausgaben erschweren es vielen, die Hilfe zu bekommen, die sie benötigen.

Die öffentlich zugänglichen Zahlen und Statistiken der kostenfreien Angebote psychologischer Betreuung belegen: Die Nachfrage wächst in allen Bereichen, Altersgruppen und Problemgebieten stetig an. So haben sich beispielsweise die Fälle, die beim *Service Impuls* von *Solidarité Jeunes* (Drogenhilfe für Jugendliche) betreut wurden zwischen den Jahren 2010 und 2015 verdoppelt. Dazu kommt, dass sich die wachsende Nachfrage negativ auf die Wartezeiten auswirkt. Diese ist zum Beispiel für eine Betreuung für Opfer von häuslicher Gewalt beim *Service Psychologique pour enfants et adolescents* von *Femmes en Détresse* von 31 (2017) auf 59 Tage (2018) angestiegen.

Weitere Probleme für die Betroffenen bestehen darin, dass Klienten ohne spezifische Diagnose oft nicht wissen, welche Vereinigung oder Anlaufstelle für sie die richtige ist und nicht alle Störungen im kostenfreien Bereich abgedeckt werden. Eine zentrale Anlauf- und Informationsstelle existiert nicht und auch spezifische Therapien, die mitunter über einen längeren Zeitraum stattfinden sollen, sind in diesem Rahmen oft aus Personalmangel oder mangelnder Ressourcen nicht umsetzbar. So werden die Klienten früher oder später an einen niedergelassenen Psychologen oder Psychotherapeuten verwiesen. Mit durchschnittlichen Tarifen von ca. 100-120€ pro Sitzung/Stunde sind regelmäßige Besuche dann allerdings schnell sehr kostspielig und, stellen besonders Menschen mit geringem Einkommen, vor eine große finanzielle Herausforderung.

Es ist in den Augen der Jonk Demokraten unverantwortlich, dass die 2015 beschlossene Kostenrückerstattung der CNS für psychotherapeutische Leistungen noch immer nicht umgesetzt wurde. Dies empört besonders, wissend, dass internationaler Konsens darüber herrscht, dass eine Psychotherapie bei vielen psychischen Anliegen und Störungen oft genauso wirksam oder sogar wirksamer als verschriebene Psychopharmaka sein kann. Vorderholzer und Barton (2016) konnten in einer Vergleichsstudie feststellen, dass eine längerfristige Behandlung durch Psychotherapie oder eine Kombination einer solchen mit Psychopharmaka der reinen Behandlung durch Psychopharmaka bei nicht-chronischen Depressionen überlegen ist.

Dabei würde ein vereinfachter Zugang und die Kostenrückerstattung längerfristig auch ökonomische Vorteile bieten, da sich erwiesenermaßen bei einer erfolgreichen psychologischen Behandlung viele medizinische Kosten vermeiden lassen. Besonders chronischen Krankheiten könnten hiermit oft vorgebeugt werden.

Mentale Gesundheit darf unabhängig von Einkommen, Störungsbild und Herkunft kein Luxus sein. Aus diesem Grund fordern die Jonk Demokraten die Regierung auf:

- Einen erleichterten Zugang zu diesen Behandlungen und das zeitnahe Umsetzen der Kostenübernahme für Psychotherapie durch die CNS, wie sie bereits seit 2015 beschlossen ist.
- Die Erstellung einer klaren und kompletten Bestandsaufnahme der Situation im Bereich der mentalen Gesundheit in Luxemburg zu veranlassen.
- Die Schaffung einer zentralen Anlauf- und Informationsstelle, die Betroffene schnellstmöglich an passende Angebote verweist.
- Den Schutz des Titels “Psychologe” neben dem des “Psychotherapeuten” im Nationalen Register für Gesundheitsberufe vorzusehen, um auch in diesem Bereich die Qualität der Angebote zu gewährleisten.

JSL

Jeunesses Socialistes Luxembourgeoises

Prise de Position vun de Jonke Sozialiste Lëtzebuerg (JSL) zum Sujet :

Mental Gesondheet bei de Kanner a Jugendlechen

An eiser haiteger, schnellliewеger Gesellschaft, wou héijen Erwaardungs-, Leeschtungs a Konkurrenzdrock op der Dagesuerdnung stinn, ass den Impakt ob déi mental Gesondheet vun de Jonken extrem grouss.

Der Weltgesondheetsorganisatioun (WHO) no, leiden deemno weltwäit 10-20 % vun de Kanner a Jugendlechen u psycheschen Erkrankungen. D'Hallschent vun de psycheschen Erkrankunge fänken dobäi schonns am Alter vu 14 Joer un. An de Suizid ass déi drëtt meeschten Doudesursaach bei de Jugendlechen tëscht 15 a 19 Joer.[I]

Dass déi Jonk extreme mentale Belaaschtungen ausgesat sinn, weist sech och hei zu Lëtzebuerg. Eng Etüde vum Kanner-Jugendtelefon stellt fest, dass zënter dem Joer 2019 d'Zuele vun den Uriff a Relatioun vu Angscht a Suerg (13 am Joer 2019 géint 27 am Joer 2020), vun Depressioun (14 am Joer 2019 géint 33 am Joer 2020), vun Einsamkeet (5 am Joer 2019 géint 8 am Joer 2020) oder selwer-zerstéierendem Verhalen (3 am Joer 2019, géint 12 am Joer 2020) eropgaange sinn.[II]

D'Ursaache vun dëse Belaaschtunge kennen zuelräich sinn, z.B. d'Bewäertung an der Schoul, oder d'Angscht net ze reusséieren an kee gudden Ofschloss ze kréien. Gläichzäiteg féieren Digitaliséierung an d'sozial Netzwierker dozou, dass ee vill mat Noriichten a Fake-News konfrontéiert ass, déi ee selwer muss verschaffe kënnen. Et muss ee permanent erreechbar sinn, et gëtt ee mat Cyber-Mobbing konfrontéiert, et vergläicht een sech duerch d'sozial Medien nach méi mat anere Leit an et freet een ech oft wat déi vun engem denken.

Zousätzlech zu dësen Entwécklunge kommen och nach aner Zukunftsängschte. De Klimawandel dee vun der Politik nach net adequat ugaange gëtt, d'Suerg spéiderhin eng abordabel Wunneng ze fannen, ee sech verännerenden Aarbechtsmarché oder och d'Suerg dës Corona-Kris z'iwwerstoe sinn Ëmstänn, déi mëttlerweil all Jonke beaflossen.

I. Corona-Pandemie an hier Folgen

D'Corona-Kris huet d'Zukunft vun de Jugendlechen nach méi onsécher gemaach. Déi international Aarbechtsorganisatioun (ILO) warnt, dass sech méi schlecht Aarbechtschancen aus Faillitte vun Entreprisen, duerch Ënnerbriechungen an der Bildung an Ausbildung an duerch ee Réckgang vun der Wirtschaftsleeschtung, fir déi Jonk erginn[III]. Wann een elo nach d`Jugendaarbechtslosegkeet vun November 2020 vu Lëtzebuerg ukuckt, kann engem scho mulmeg ginn: se louch bei 21,5%[IV].

Déi mental Belaaschtung betrëfft d`Kanner deemno genau esou wéi déi Erwuessener. Déi stänneg Präsens vu beonrouegenden Noriichten, souwéi Angscht a Krisenzoustänn hu misse kenne veraarbecht ginn. Hei orientéieren sech d'Kanner oft un de Reaktioune vun hiren Elteren, déi selwer och musse mat Ongewëssheeten an Ängschte kennen ëmgoen. Mee och virun allem fir méi jonk Kanner wuer de Lockdown vun engem op deen aneren Dag an déi domat verbonnen Tatsaach och keng KolleegInnen an aner Familljememberen ze gesinn nach méi schlëmm, well et bei hinne méi laang gedauert huet, bis si richteg verstanen hunn, wat eigentlech geschitt.

De Kanner hiren normalen Alldag, wéi dee vun eis all, ass komplett op de Kapp gestallt ginn. D'Fräizäit vun de Kanner misst komplett nei gestalt ginn, well d'Sportaktivitéite laang net accessibel waren, d'Spillplaze laang zou waren an et net einfach war, Kolleegen a Frënn kennen ze gesinn. Mee grad des sozial Kontakter, de géigesäitegen Austausch an den Zesummenhalt, déi déi normal Entwécklung vun de Jonken ausmaachen an d'Pandemie verhënnert huet, wiere wichteg gewiergt, fir kennen d'Ëmstänn ze verschaffen. An och wann een sech mat KolleegInnen getraff huet, war een der stänneger Suerg ausgesat, krank ze ginn an eventuell e Familljemember unzestiechen an domat eng Gefor fir anerer duerzestellen. Mat dëser Diskrepanz tëscht wëllen erausgoen a Frënn(dinnen) gesinn, säi gewinnten Alldag erliewen a sollen doheem bleiwen an d'sozial Kontakter op dat Néidegst aschränke, konnte vill Jugendlecher net einfach ëmgoen.

Aus dëser Introduktioun soll ervirgoen, wisou et esou wichteg ass, elo d'Thema mental Gesondheet bei de Kanner a Jugendlechen unzeschwätzen, wisou et wichteg ass dass elo och d'Enseignanten an d'Professeren sech mat dem Wuelbefanne vun hire SchülerInnen befaassen, a wisou och d'Politik elo hier Möiglechkeete notze muss, fir déi mental Gesondheet vun de jonke Leit ze stäerken. **Aus dësem Grond hunn mir als Jonk Sozialisten och folgend Proposen ausgeschafft:**

- **Home-Schooling a seng Konsequenzen**

D'Schoulliewen huet fir d'SchülerInnen komplett geännert. Wou d'Schoul laang zou war, hunn d'Kanner missen doheem léieren, waren deelweis net gutt connectéiert, konnten och net ëmmer no Hëllef froen an haten och bal keng Méiglechkeeten hier KlassekomerodInnen erëmzegesinn. Verschidde SchülerInnen hu wärend dem Lock-Down missen eleng mat Schwieregkeete kennen ëmgoen oder hate wou d'Schoul erëm ugefaangen huet, Réckstänn déi elo mussen opgeholl a kompenséiert ginn. Eng rezent Studie vun der Uni.lu weist, dass wéinst dëse schouleschen Erfarungen, vill SchülerInnen méi onglécklech am Lock-Down waren, wéi virun dësem[V]. Och wann d'Schoulliewen elo nees ugefaangen huet, ass och do de Virus permanent present, et misst een sech u nei Reegelen upassen an et ass een nach ëmmer Onsécherheeten a méigleche Changementer an der Schoul ausgesat.

D'JSL fuerdert dofir, fir all SchülerIn e Recht op **op encadréiert a professionell Nohëllef**, **duerch beispillsweis eng geséchert Platz an engem Online-Appui.** Den Appui bzw. d'Nohëllef, wou an der Schoul ugebuede gëtt, soll an Zäite vum Home-Schooling digital ofgehale ginn. Sou kënnen d'SchülerInnen Retarden opschaffen an erëm Uschloss fannen.

Am Home-Schooling geet och d'Relatioun tëschent de SchülerInnen a Professeren ëmmer méi verluer, wat et de SchülerInnen och net einfach mëscht en oppent Ouer ze fannen. Dowéinst muss de SchülerInnen erkläert ginn, wou si bei Problemer Hëllef fannen. **D'Aféierung vun engem komplett digitale Service, deen sech op d'Problemer vun de SchülerInnen konzentréiert an hinnen och nolauschtert, ass dowéinst absolut noutwenneg**

- **Präventioun an Informatioun (Mental-Health-App)**

Déi Jonk brauchen déi néideg Informatioune wou se Hëllef fannen a wéi se mat mentale Problemer kënnen ëmgoen. Dofir proposéiere mir Jonk Sozialisten **eng App déi Jugendlecher genuch zum Thema Mental Gesondheet informéiert a hinnen och hëlleft.** Dës App géing vum Ministère, zesumme mat den Acteure vum Terrain, entwéckelt ginn. D'Zil dovu wier et, alleguerten déi wichteg Komponenten zum Thema mental Gesondheet mateneen ze vereenegen. Sou soll d'App opklären, **wou een sech bei**

eventuelle Problemer melle kann (SOS Détresse, KannerJugendTelefon, asw.) **a wou d'Ulafstelle bei mentale Problemer an der Schoul virzefanne sinn**.
Niewebäi solle Selbsttester ugebuede ginn, sou wéi um Site prevention-depression.lu. Sou kënnen d'SchülerInnen selwer erkennen op se Hëllef brauchen oder eventuell eng psychologesch Stéierung kéinten hunn.

Esou gëtt de SchülerInnen eng iwwersiichtlech Plattform ugebueden, wou si déi néideg Hëllef fannen, falls si mental Problemer hunn. Duerch anonymiséiert E-Formulairë kéinten d'Schoule den allgemenge mentale Gesondheetszoustand vun hire SchülerInnen erfaassen an op eventuell Opfällegkeete reagéieren.

- **Mental Problemer erkennen an ugoen (Mental-Health-Formatioun)**

D'Thematik vun der mentaler Gesondheet muss awer och e feste Bestanddeel an der initialer Formatioun vum Enseignant ginn. Fir nämlech präventiv kennen ze handelen, gëllt et Unzeeche vu mentaler Instabilitéit richteg ze déiten an ze interpretéieren. Aus deem Grond fuerdert d`JSL **d`Aféierung vun enger obligatorescher „Mental-Health-Formatioun"**, déi d'Enseignantë méi sensibiliséieren an opkläre sollen. D'Iddi heibäi ass, dass si léieren d'Verhale vu SchülerInnen, mat Bezuch op mentaler Gesondheet, richteg déiten an esou präventiv handele ze kennen, mee och wéi een dat Thema mat de SchülerInnen beschwätze kann.

- **Mental Gesondheet thematiséieren (Workshop a Methodenkoffer)**

A sou komme mir och zu eisem nächste Punkt. Deen mat Ofstand gréisste Problem stellt nämlech den Tabu duer. Dëse gëllt et ze briechen fir endlech oppen iwwert mental Gesondheet ze schwätzen. Mir proposéieren dofir **d'Aféiere vun engem Workshop am Secondaire,** wéi en schonns vun der ALEP (Association luxembourgeoise des étudiants en psychologie) ausgeschafft gëtt**, deen d'Thema mental Gesondheet a psychesch Erkrankunge vollëmfänglech thematiséiert**. Dëse Workshop soll dozou bäidroen sech der Wichtegkeet vun der mentaler Gesondheet bewosst ze ginn an d'Unzeeche vu mentalen Erkrankunge z'erkennen.

Fir d'Grondschoul soll den Educatiounsministère zesummen mam Gesondheetsministère e Methodenkoffer erstellen, deen den Enseignanten erméigleche soll d'Thema Mental Gesondheet op eng spilleresch Aart a Weis och fir Kanner am klengen Alter verständlech ze maachen.

- **Sensibiliséierung an Ent-Tabuiséierung (Mental Gesondheets Dag an Informatiounscours)**

Aner Approchë mussen awer gläichzäiteg genotzt ginn, domat dat d'Tabue ronderëm dat Thema komplett verschwannen. **Mental Gesondheet muss iwwerhaapt mol ëffentlech vill méi ugeschwat ginn**, soudass d'Kanner gesinn, dass och jidderee vu mentale Problemer ka betraff sinn

An de Schoule muss d'psychesch Gesondheet vill méi ugeschwat ginn, an dat mat engem **Mental-Health-Dag.** Hei kënne, wéi beim Informatiounsdag vun der Arméi, extern Acteure vun der mentaler Gesondheet an d'Schoule kommen a mat Informatiounsstänn de SchülerInnen weisen, wou se Hëllef kënne fannen.

En **Informatiounscours**, a Connectioun mat dem schonn erwäänten Workshop soll d'mental Gesondheet kloer an de Virdergrond stellen an de SchülerInnen weise wou si och an de Schoulstrukturen Hëllef kënne fannen. Dëst soll och de SchülerInnen d'Bild vermëttelen, dass zu all Moment a Situatioun eng Persoun do ass, wou si sech uvertraue kënnen. De SchülerInnen muss vun Ufank un kloer gemaach ginn, dass de SEPAS eng schoulesch Ariichtung ass, déi ee net fäerte muss ze betrieden. Duerch weider Opklärung soll den Tabu ronderëm dem SEPAS a senge Servicer gebrach ginn[VI]. D'SchülerInnen sollen och mat de Gesiichter vun deene Persoune wou am SEPAS schaffe vertraut gemaach ginn

De **SEPAS** sollt dofir awer nei opgestallt ginn, well d'SchülerInnen do oft net déi Hëllef kréien déi se brauchen. De SEPAS sollt virun allem bei der Orientatiounsfro a bei Konflikter mat anere Persounen hëllefen an eng generell Berodungsstell sinn. Dogéint soll awer en(g) extern(e) SchoulpsychologIn dofir do sinn, fir kënnen de SchülerInnen bei hire mentale Problemer ze hëllefen.

- **SchoulpsychologIn als wichteg Instanz**

Sou komme mir och zu eisem leschte wichtege Punkt, wou **mir fir d`Aféierung vun engem externe(r) SchoulpsychologIn plädéieren,** dee wärend de Schoulzäiten disponibel ass (vgl. Schouldokter). Et soll heibäi ganz kloer keng Flicht sinn, dësen an Usproch ze huelen. Wéi schonn an der leschter Fuerderung ugedeit, soll de SchülerInnen vum éischten Dag un kloer gemaach ginn, dass esou eng Persoun do ass an hinnen nolauschtert.

- **<u>Remboursement a gratis Stonnen bei engem Psycholog</u>**

Hei am Land, kaschten d'Servicer vu PsychologInnen, tëscht 70.-€ an 145.-€ d'Stonn, an dat obwuel sou eng Therapie periodesch ass an iwwert Méint oder Joren dauere kann. Esou eng Zomm kann ee richtegt Hindernis fir d'Sich no Hëllef a Betreiung duerstellen an dréit nëmmen zur Stigmatiséierung an Tabuiséierung vun de mentale Gesondheetsproblemer béi.

Den Office National de l'Enfance (ONE), deen duerch ee Gesetz vum 16. Dezember 2008 ënner dem Educatiounsministère gegrënnt gouf, bitt dofir e finanzielle Bäitrag vu bal 80% un fir Therapie-Sessiounen.[VII] Dës Méiglechkeet ass geduecht fir de Kanner, Jugendlechen a jonken Erwuessenen tëscht 0 a 27 Joer kënnen eng abordabel an néideg Therapie z'erméiglechen.[VIII]

Fir vun esou enger Betreiung kënnen ze profitéieren, muss de Patient sech op e(ng) PsychologIn oder Psycholog-PsychotherapeutIn bezéien, deen(déi) eng Ufro fir d'Betreiung vum Patient muss un den ONE formuléieren. Dës Ënnerstëtzungsufro muss, ënner anerem, eng Diagnos vum Patient, d'Unzuel vun de Sessiounen, souwéi d'Ursaache vun der Ufro fir d' Ënnerstëtzung enthaalen. No sou enger Ufro ass et um ONE esou eng Ofdeckung z'accordéieren oder ze refuséieren. D'Grënn fir ee Refus, wärend se zimmlech rar bleiwen, dréinen sech dacks ronderëm de Fakt datt e SePAS oder SPOS oder en aneren Hëllef-Zentrum an der Géigend existéiert a gratis Betreiung ubitt. Esou kënnen Ufroe fir Ënnerstëtzung méi dacks refuséiert gi fir jonk Leit, déi am Zentrum oder am Süde vum Land wunnen, wéi déi wou am Norden, Osten oder am Weste vum Land wunnen.

Déi Prise en Charge ass ganz favorabel fir de Patient wärend maximal een nidderege finanzielle Bäitrag pro Sessioun vum Patient, respektiv vun den Elteren, erfuerdert gëtt, am Verglach zu de puer Honnerte vun Euro pro Sessioun.

Op dëse gutt fonctionéiernde System sollt ob sou ville Plattforme wéi méiglech opmierksam gemaach ginn. Mee doriwwer eraus misst awer och, opgrond vun de méigleche Folge vun der Corona-Kris op déi mental Gesondheet, **eng digital Plattform erriicht ginn, wou PsychologInnen hier Servicer ubidden, déi gratis vu jonke Leit kënne genotzt ginn.** Esou ass et beispillsweis momentan fir jonk Leit a Frankräich

méiglech, dräi Online-Seancë vu 45 Minutte mat engem(r) PsychologIn fir näischt an Usproch ze huelen,[IX] wat wuel keng nohalteg Léisung mee eng gutt Reaktioun op déi aktuell Lag duerstellt.

II. Conclusioun

Déi momentan immens Aschnëtter an eist privat Liewen, déi hoffentlech gläich un en Enn kommen, sinn, wéi den Ombudsmann vun de Kanner a Jugendlecher sot, en "schläichenden Trauma" dee sech iwwer eng laang Zäit , de Jonke vill Energie kascht a sech domat op de mentalen Zoustand vun de Kanner a Jugendlechen negativ auswierkt.[X] Et muss dowéinst besonnesch ob déi mental Gesondheet vun de Kanner a Jugendlechen opgepasst ginn, andeems een d'Thema enttabuiséiert an de Jonken d'Méiglechkeet gëtt, sech domat kennen auserneenzesetzen. D'Kanner, SchülerInnen a StudentInnen dierfen op kee Fall negligéiert ginn, scho guer net wärend enger globaler Pandemie an dofir mussen hinne verschidde Méiglechkeeten, sech Gehéier ze verschafen, gebueden an och duerchgesat ginn!

Quellen:

[I]World Health Organization (WHO). (o.D.). Improving the mental and brain health of children and adolescents. https://www.who.int/activities/Improving-the-mental-and-brain-health-of-children-and-adolescents

[II]Luxemburger Wort (2020). La pandémie n'entraîne pas plus de suicides. https://www.wort.lu/fr/luxembourg/la-pandemie-n-entraine-pas-plus-de-suicides-5faa6969de135b9236606396

[III]Gonzalez, S. P., Gardiner, D., & Bausch, J. (2020). Youth and COVID-19: impacts on jobs, education, rights and mental well-being: survey report 2020. ILO, Geneva, 5.

[IV]Eurostat (2020). Pressemitteilung Euroindikatoren - Arbeitslosenquote im Euroraum bei 8,4%. https://ec.europa.eu/eurostat/documents/portlet_file_entry/2995521/3-02122020-AP-DE.pdf/a3d714df-5449-4c75-7b33-08d7136cd505

[V]Gantenbein, M. (2020). Studie: Wie Kinder und Jugendliche die Pandemie erleben. Wort.lu. https://www.wort.lu/de/politik/studie-wie-kinder-und-jugendliche-die-pandemie-erleben-5f9afe9dde135b92366d85f7

[VI]Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse (MENJE). (2020). CEPAS – Centre psycho-social et d'accompagnement scolaire. https://cepas.public.lu/fr/consultations-psycho-sociales.html

[VII]Loi du 16 décembre 2008 relative à l'aide à l'enfance et à la famille. (2008, 22. Dezember). Legilux.public.lu. http://legilux.public.lu/eli/etat/leg/ loi/2008/12/16/n4/jo

[VIII]Aides proposées. (o. D.). Office National de l'Enfance. https://www.officenationalenfance.lu

[IX]RTL.lu. *Ombudsman fir Kanner a Jugendlecher: Jonker net als Virus-Träger stigmatiséieren*. https://www.rtl.lu/radio/reportage/s/3301899.html

[X]Service-Public.fr. *Santé Psy Étudiant : un site pour un suivi psychologique gratuit des étudiants*. https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14726

Jugendparlament Luxembourg

Avis du Parlement des Jeunes sur la Santé Mentale et le Bien-être pour le Jugenddësch 2021

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé mentale est définie comme « *un état de complet bien-être physique, mental et social, et [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».[1] La santé mentale se distingue donc clairement de maladie mentale qui « *se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne, et qui lui causent de la détresse ou de la souffrance. La maladie mentale se manifeste par des signes de changement, que l'entourage peut observer dans le comportement de la personne atteinte des symptômes, que ressent la personne elle-même.* »[2] Ainsi, la santé mentale d'une personne peut être déficiente sans toutefois que cette personne soit malade. La santé mentale ne se soigne pas forcément avec des traitements médicaux. Souvent, des petits gestes ou astuces suffisent pour améliorer la santé mentale d'une personne.

Commençons par examiner les **facteurs** qui d'après nous peuvent influencer la santé mentale d'une personne.

Tout d'abord, il y a le facteur de **l'équilibre.** En effet, pour avoir une bonne santé mentale, il est nécessaire d'avoir un bon équilibre de vie, notamment le Work(School)-Life Balance. Il faut ainsi prévoir des moments de répit pour que le corps et l'âme puissent se reposer. C'est important pour se sentir bien dans sa peau et de mener une vie proactive.

En outre, le facteur de **gestion du stress** doit être pris en compte. Le stress est un aspect qui peut influencer de manière négative la santé mentale. Il est donc important de réduire ce stress, trouver du temps de se divertir, s'épanouir, par conséquent ne pas seulement s'acharner au travail. L'impact du stress sur la santé mentale dépend de la capacité personnelle de pouvoir affronter les défis de la vie et de l'aptitude à pouvoir gérer ce stress. Cependant, si une personne n'a pas ces capacités, cela prend une tournure « négative » qui peut se montrer sous forme de crises d'angoisse, de panique ou de burnout.
Aujourd'hui, nous vivions dans une société où il est nécessaire d'avoir de bonnes notes et du succès en général, pour se sentir heureux/se ou satisfait/e. Néanmoins, le fait d'avoir du succès implique aussi un travail acharné et sans relâche, ce qui peut causer d'énormes problèmes, comme le burnout. Il faut aussi noter, que souvent les jeunes n'apprennent pas à gérer ce stress.

[1] https://www.who.int/topics/mental_health/fr/ (consulté le 20 juin 2020)
[2] https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/

Puis, le facteur **sociétal** est aussi important. Le fait de se sentir accepté/e dans la société, d'avoir une vie sociale, d'avoir un sentiment d'appartenance sociale et d'être reconnu par la société aide à s'accepter telle que l'on est et à se sentir bien dans sa peau. Pourtant, si on ne correspond pas aux normes de la société, on est immédiatement exclu de celle-ci. Ceci est un traumatisme et peut avoir des conséquences néfastes sur la santé mentale. Nous remarquons que les préjugés et stéréotypes jouent eux-aussi un rôle et peuvent influencer de façon négative la santé mentale.

D'ailleurs, les **traumatismes**, tels que le décès d'un proche, peuvent impacter la santé mentale. Ils peuvent entrainer des maladies mentales comme la dépression. C'est un moment de la vie, où l'estime de soi est trop insuffisante pour mener une vie « heureuse ».

Par la suite nous allons vous proposer notre appréciation sur la thématique de la santé mentale auprès des jeunes au Luxembourg, suivi par nos suggestions/recommandations.

La santé mentale constitue un sujet tabou dans notre société et ce **tabou** doit impérativement être brisé. En effet, une gêne apparaît lorsque qu'on parle ouvertement de la santé mentale ou de maladies mentales en général, ce qui découle à un manque d'information sur cette thématique auprès des jeunes.

Malheureusement, de nos jours nous constatons que les cas recensés pour **burnout** dans le monde du travail augmentent d'année en année.[3] Ce qui nous amène à penser que la santé mentale de la population est mauvaise et empire de jour en jour. D'après la Médecine scolaire, le *« Burn-out est défini dans la CIM-11(ICD-11) comme suit : Le Burn-out est un syndrome qui résulte d'un stress chronique dans le milieu professionnel, qui n'a pas été géré avec succès. Le burnout est reconnu par L'OMS depuis la révision de la Classification internationale des maladies (CIM-11) en tant que phénomène professionnel, cependant le diagnostic ne peut pas être posé pour un enfant-adolescent de la même façon vu qu'il s'agit d'un phénomène lié au travail.* » Or, le burnout n'existe pas seulement dans le domaine du travail mais également dans le domaine scolaire et doit impérativement être pris au sérieux ainsi que reconnu.

Le **stress et la pression** sont gérés différemment par chaque individu. Si la pression mise sur les jeunes est trop importante cela génère un sentiment d'échec. En effet, beaucoup de jeunes accordent énormément d'attention à leurs notes et au contraire pas assez à leur personnalité et leur épanouissement personnel, idem pour leurs professeurs. Il faut aussi noter que la pression des parents est souvent une cause qui entraîne des répercussions néfastes sur la santé mentale des jeunes. De même, le **domaine scolaire** encourage et valorise les élèves à choisir des sections qui les amènent à des métiers avec un rang social

[3] https://www.wort.lu/fr/luxembourg/le-burn-out-de-plus-en-plus-frequent-au-luxembourg-5d2601a4da2cc1784e347a4d (consulté le 3 juin 2020) et http://www.statistiques.public.lu/fr/actualites/population/travail/2016/06/20150616/index.html (consulté le 3 juin 2020)

élevé, des métiers où l'argent prime au lieu d'encourager les jeunes à aller vers des emplois qui correspondent à leur potentiel ainsi qu'à leurs compétences. Par conséquent, nous constatons que certains jeunes du secondaire regrettent qu'on ne parle pas des métiers de l'artisanat, on se limite uniquement aux professions intellectuelles. Ceci est aussi lié aux **stéréotypes associés** aux différents types d'enseignement, tel que le régime classique, générale et professionnel, qui accentuent également la classification des jeunes en dépit de leur potentiel. Aujourd'hui, le classique est considéré comme prestigieux et comme section d'élite alors que les classes d'accueil sont dénigrés pour seule cause que les arrivants n'ont pas les compétences linguistiques requises.

Depuis plusieurs années et encore aujourd'hui le **mobbing** représente un problème majeur dans le domaine de la santé mentale chez les jeunes. Malheureusement, les enseignants ignorent souvent que l'un de leurs élèves se fait harceler. La couleur de peau, la sexualité, la religion et autre représente un outil d'harcèlement. Certains jeunes se font donc rabaisser à l'aide de toute forme de discrimination pour seule raison d'être différent. Ceci accentue chez la victime la perte d'estime de soi et pourrait mener à des troubles mentaux ou encore pire au suicide. Ces dernières années, nous avons également constaté que suite au développement des nouvelles technologies le mobbing ne se limite plus à l'espace physique de l'enceinte de l'école, mais poursuit les élèves partout même à domicile (cyberharcèlement).

Aujourd'hui les problèmes majeurs sont premièrement le tabou et par conséquent l'absence de sensibilisation et d'information, ainsi que le manque d'attention et d'écoute envers les jeunes, puis la pression et le stress, le mobbing et le cyberharcèlement et pour finir le travail et l'orientation professionnelle des jeunes.

Suite à la constatation de différentes lacunes et problèmes dans le domaine de la santé mentale chez les jeunes, nous proposons un certain nombre d'améliorations et solutions pour remédier à ce problème toujours plus récurrent, qui tend à ne pas assez être pris au sérieux.

Tout d'abord, nous avons constaté que la thématique de la santé mentale est souvent considérée par notre société comme un thème tabou suite à un manque de sensibilisation. Pour cette raison, nous proposons d'organiser des tables rondes, respectivement des campagnes en impliquant les jeunes (une taskforce de jeunes) afin que ces messages importants atteignent réellement la population.

Deuxièmement, nous aurions diverses propositions au regard du burnout.
Ni l'OMS, ni les différents pays ne reconnaissent le burnout encore pleinement comme une maladie chez les élèves. Selon une étude de l'UNICEF, menée auprès de plus de 11.000 mineurs de 6 à 18 ans, près de 40% d'entre eux sont en souffrance psychologique, et 45% se sentent angoissés de ne pas réussir assez bien à l'école.[4] Par conséquent, nous revendiquons

[4] https://madame.lefigaro.fr/business/a-moins-de-25-ans-elles-ont-fait-un-burn-out-121119-167903

la reconnaissance du burnout comme une maladie touchant également les enfants et les jeunes.

Troisièmement, nous sommes d'avis que les jeunes ne sont souvent pas assez pris au sérieux, voire parfois même pas écoutés par certains adultes ou professeurs. Il serait par conséquent utile de développer les compétences d'écoutes des professeurs, parents, décideurs politiques et adultes en général, tout comme de renforcer les relations entre le professeur et l'élève, le professeur n'étant souvent pas considéré comme une personne de confiance en cas de soucis.
En outre, nous aimerions proposer certaines réformes regardant le service d'aide psychologique dans les écoles, le Service psycho-social et d'accompagnement scolaire (SePAS). Une première proposition serait de séparer les deux domaines de travail, en contrôlant plus rigoureusement le domaine du soutien psycho-social et en repensant le rôle du SePAS, qui détient un rôle de liaison insuffisant. Le SePAS devrait s'occuper de mener des actions de sensibilisation dans les classes. Ensuite, il serait préférable de déplacer les bureaux du SePAS dans des endroits plus isolés pour des raisons de confidentialité. Les bureaux sont souvent situés dans l'aile centrale de l'établissement, ce qui rend une certaine confidentialité impossible et est susceptible d'aggraver le mobbing des élèves qui s'y rendent.

Souvent, on attend des lycéens de savoir gérer leurs problèmes psychologiques tout seuls étant jugés comme "grands" désormais. Il serait ainsi préférable d'augmenter le nombre de personnel psycho-social au SePAS proportionnel au nombre d'élèves dans l'établissement scolaire (1 personne pour 75 élèves). Une meilleure formation du personnel du SePAS serait ensuite recommandable. Lorsqu'un élève a besoin d'un soutien psychologique, il/elle est fréquemment envoyé vers un spécialiste à l'extérieur, le SePAS a très peu de marche de manœuvre et est limité dans ses services. Nous avons par la suite également constaté un manque de support psycho-social dans les établissements du fondamental dans lesquels la seule personne de contact est l'enseignant.

Quatrièmement, il serait convenable de mettre en place une formation obligatoire sur la **gestion du stress/pression** pour tous les élèves. Cette formation devrait être participative et interactive, en la rendant intéressante et utile pour l'élève en ajoutant par exemple des petites activités en rapport avec le sujet pendant la formation.
Ensuite, en vue de la citation « mieux vaut prévenir que guérir », il serait utile de proposer une aide aux élèves pour mieux gérer leur temps, leurs devoirs et leurs obligations. Il faut leur mettre à disposition des séminaires sur les méthodes de travail afin de développer leurs compétences à mieux gérer le stress et de les familiariser avec les symptômes de cette maladie afin qu'elle puisse être identifiée plus rapidement et efficacement chez les jeunes.

Cinquièmement, nous regrettons que **le mobbing** et l'harcèlement soit fréquemment liés à **des stéréotypes et préjugés**. Afin de combattre cette réalité, il serait utile de renforcer le rôle et les capacités des délégués de classe, en leur rappelant leurs responsabilités, tâches, rôles et obligations en introduisant un processus d'élection et campagne électorale pour le choix

des délégués. Une formation “médiation” au regard du mobbing/bullying serait obligatoire pour qu’ils/elles soient bien préparés à leur mandat. Les délégués doivent également être considérés par la communauté scolaire comme des personnes de référence et de contact. Une modification structurelle et un renforcement des programmes de prévention pour tous élèves devraient être pris en considération.

Dernièrement, une formation continue pour les profs sur la santé mentale serait également conseillable. Elle expliquerait notamment comment mieux interagir avec des élèves souffrant d’une maladie mentale ou ayant tenté de se suicider. Cette formation devrait être obligatoire une fois par an, car il n’est pas suffisant de traiter ce sujet une seule fois lors du weekend pédagogique.

Venons-en désormais aux différents acteurs jouant un rôle-clé dans l’identification et la lutte des maladies mentales.

D‘abord **le corps enseignant** joue évidemment un rôle décisif comme les jeunes passent la majorité de leur journée et du début de leur vie dans un établissement scolaire. Ainsi, ils ont souvent beaucoup plus de contact avec les professeurs et enseignants qu‘avec leurs familles. Donc, les professeurs élèvent et influencent les jeunes aussi et alors des méchancetés ou comportements hors de propos qui font en sorte que le bien-être des élèves se détériore sont catastrophiques.

Puis, il est évident que **la famille et les amis** jouent un rôle crucial, étant donné qu‘ils ont une grande influence, aussi bien positive que négative, sur la vie des jeunes. Idéalement, ils exécutent leur fonction de roc et prêtent toujours une oreille attentive à leurs proches.

Ensuite, **les travailleurs de la jeunesse**, donc ceux qui encadrent les activités parascolaires ou d‘éducation non-formelle des jeunes, ont aussi un rôle important. En effet, dans certaines situations, un jeune préfère parler avec une personne neutre et en dehors du cadre familial ou amical.

Enfin, **le gouvernement, les ministères et les décideurs politiques** jouent un rôle très important, voire le plus important en ce qui concerne le cadre législatif et de son exécution. Ils ont le pouvoir d‘élaborer une loi et par conséquence de provoquer un vrai changement. À titre d‘exemple, la loi sur le mariage pour tous a mené à ce que la communauté LGBTQIA+ se sente plus acceptée dans la société et ce n‘était que grâce à une décision politique. Ainsi, il est d‘une importance décisive que le pouvoir politique agisse. Sans leur support ou leurs actes, l‘objectif d‘atteindre un véritable changement semble fragile.

De cette façon, chacun joue un rôle primordial dans cette thématique et le moindre faux pas a des conséquences gravissimes. Évidemment, les parents, amis ou professeurs exigent le meilleur pour l‘enfant ou l‘élève, mais ceci peut être à l‘encontre de ce que veulent les jeunes, surtout dans des moments de conflits. De plus, il est incontestable que le mobbing et l’abus existe encore, aussi dans le contexte familial, et il est donc important de veiller à ce qu‘on dit ou fait. Des remarques blessantes ou irréfléchies peuvent avoir un impact négatif et causer des blessures durables pour un jeune. C‘est pour cela que nous aimerions, que tous les acteurs du pays coopèrent pour thématiser ce sujet si complexe.

En guise de conclusion, le Parlement des Jeunes exige que les structures de l'encadrement psycho-social dans les établissements scolaires soient développées, notamment en élargissant l'offre d'assistance pour les élèves et de recruter du personnel hautement qualifié.

De plus, il est nécessaire, d'imposer une formation biennale de base dans le domaine du psycho-social aux enseignants, afin de mieux les préparer au contact des jeunes et de pouvoir les soutenir dans des moments difficiles et vulnérables.
Nous insistons également sur le fait que des structures telles que le SePas doivent être réformée, à savoir la mise en place une distinction claire entre le domaine scolaire et le domaine du psycho-social afin de garantir une meilleure prise en charge psychologique des élèves.
Dans le but de briser le tabou sur la santé mentale, d'une part, il est primordial d'organiser plus de campagnes de sensibilisation. D'autre part, il faut intégrer cet aspect dans le cursus scolaire en l'intégrant dans les manuels éducatifs et en l'abordant dans des cours tels que Vie et Société.

Par conséquent, le Parlement des Jeunes revendique la mise en place de politique ainsi que d'activités visant à la prévention des risques et à la destruction du tabou.

Luxembourg, le 19 septembre 2020

Résolution sur la dépression

Commission d'Egalité des Chances et Intégration

(version originale)

Le Luxembourg est reconnu comme un des pays enregistrant le taux de dépression le plus élevé d'Europe. En effet, 11,7 % des femmes ainsi que 8,2 % des hommes en sont touchés. Il s'agit là de chiffres effrayants, sachant que la moyenne européenne se situe à 7,9 % pour les femmes et 5,2 % pour les hommes[1]. De plus, il faut garder à l'esprit que ces chiffres tiennent uniquement compte des cas recensés. Pourtant, en réalité, il existe beaucoup de cas non répertoriés.

Au sein de notre société, la dépression est perçue comme une invalidité personnelle et mentale. L'ampleur et la gravité de cette maladie mentale ne sont pas reconnues par la société, étant donné que la dépression constitue un sujet tabou. Les personnes souffrantes font l'objet de préjugés et sont stigmatisées. De plus, les symptômes ne sont pas toujours visibles. Or, la dépression peut toucher toute personne, indépendamment de son âge, sa classe sociale ou ses antécédents médicaux. Toutefois, nous remarquons également que la santé mentale est un domaine souvent délaissé dans le secteur scolaire.

Cette résolution soutient le Youth Goal #5 « Santé mentale et bien-être » et cherche à attacher une plus grande attention à ce sujet crucial et incontournable.

A. Ayant constaté que les consultations chez les psychologues en cas de dépression ne sont pas remboursées par la Caisse nationale de Santé,
B. Rappelant de plus que les personnes concernées se sentent délaissées face à leur diagnostic,
C. Constatant que les employés du SePAS[2] :
    a. ne respectent pas toujours le secret professionnel,
    b. n'entretiennent pas de liens approfondis avec les élèves, ce qui se traduit par une absence de confiance chez les élèves,

[1] https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM_04_2019_Depressive_Symptomatik_DE_EU.pdf?__blob=publicationFile

[2] Service psycho-social et d'accompagnement scolaires

D. Regrettant que les élèves soient insuffisamment ou très mal informés sur le sujet de la dépression,
E. Profondément préoccupée par l'absence d'un travail préventif dans les structures éducatives qui servirait à contrôler l'état mental des élèves, étant donné qu'une dépression reste souvent non diagnostiquée ou qu'elle est souvent découverte trop tard,
F. Observant que la dépression est un sujet tabou au sein de notre société,

Le Parlement des Jeunes,

1. exige le remboursement des consultations chez le psychologue en cas de dépression,
2. propose de mettre en place des programmes numériques et de promouvoir les programmes existants[3],
3. demande une adaptation du fonctionnement du SePAS :
    a. exige que le secret professionnel soit respecté et que l'accord par écrit de l'élève soit nécessaire pour le lever,
    b. recommande au personnel du SePAS de se présenter lors de l'assemblée des septièmes et de se présenter aux classes,
    c. réclame la mise en place d'activités parascolaires permettant aux élèves qui le souhaitent de nouer une relation plus profonde avec le personnel du SePAS,
4. recommande l'introduction :
    a. du sujet de la dépression dans le programme scolaire de l'enseignement secondaire,
    b. de cours qui préparent les élèves à d'éventuels défis mentaux,
5. revendique les mesures préventives suivantes :
    a. visite obligatoire pour les élèves chez un psychologue une fois tous les deux ans,
    b. formation obligatoire pour les professeurs sur la santé mentale des élèves,
6. encourage les ministères concernés à sensibiliser et informer non seulement les élèves, mais aussi le grand public sur le sujet de la dépression, notamment par le biais de la journée de la santé mentale[4].

Bien entendu, ces changements ne peuvent pas être réalisés du jour au lendemain. Il est évident qu'il faudra un temps d'adaptation. Or, certains d'entre eux peuvent d'ores et déjà être mis en place.

[3] https://www.kjt.lu/fr/ KannerJugendTelefon : 116111
[4] https://sante.public.lu/fr/agenda/journees-mondiales/2019/10/journee-mondiale-de-la-sante-mentale/index.html Journée mondiale de la santé mentale : 10 octobre

En effet, la solution commune à toutes ces problématiques est la prévention dans notre société. En sachant que 70 % des suicides surviennent à la suite d'une dépression[5], la prévention devient encore plus capitale. De même, il est évident que la santé mentale est un point important en ce qui concerne le bien-être de chaque individu, étant donné qu'une bonne santé mentale garantit également le bien-être physique.

Vu que les maladies mentales ont une telle importance, elles doivent aussi être davantage prises en considération dans notre vie quotidienne. D'une part, des moyens amplificateurs peuvent y contribuer, comme les pétitions, telles que celle de Sarah Thoss[6] publiée en mars qui revendique une visite obligatoire pour chaque élève chez un psychologue. D'autre part, les formations destinées au SePAS et aux professeurs constituent un outil crucial dans cette optique. En outre, la mise en place de ces solutions est possible, comme on peut le constater dans certains établissements scolaires, notamment le *Sportlycée*.

En guise de conclusion, il convient de souligner qu'il est d'une importance capitale d'éliminer en premier lieu les tabous en rapport avec ce sujet, et cela à tous les niveaux[7]. Nous revendiquons la thématisation de la santé mentale, ainsi que la mise en lumière de son importance et demandons qu'elle soit prise au sérieux afin que nos objectifs communs puissent être atteints dans un avenir proche.

[5] http://www.prevention-depression.lu

[6] https://www.chd.lu/wps/portal/public/Accueil/TravailALaChambre/Petitions/RoleDesPetitions?action=doPetitionDetail&id=1926&fbclid=IwAR1kKIoOw622_qEeT_dJXbtZgBmhhUwK6cU1rlTAEhLWPlRU_TWPUpW9enI

[7] https://www.tageblatt.lu/headlines/luxemburgs-offener-umgang-mit-psychischen-problemen-kann-leben-retten/

Jugendrot / CGJL

Avis Jugenddësch 2021 – Santé mentale et bien-être des jeunes

Introduction :

La santé mentale et le bien-être des jeunes est un sujet qui est souvent abordé dans les évènements que le Jugendrot organise. Force est de constater que les jeunes ont ce besoin et cette envie de thématiser et de discuter de leur bien-être et de leur santé mentale. Malheureusement, dans le passé, trop peu d'occasions leurs étaient données pour réfléchir activement à la tournure que devait prendre la politique pour faire face à ce sujet. À l'occasion du Jugenddësch 2021 portant sur le sujet de la santé mentale, le Jugendrot est heureux de pouvoir présenter son avis, prenant en compte le retour de +/- 700 jeunes lors d'un sondage effectué en 2020 dans le cadre du Jugenddialog.lu.

Il faut à ce stade constater que la pandémie de la Covid-19, qui s'est abattue sur nous, a mis en lumière l'importance d'une bonne santé mentale et du bien-être chez les jeunes. Depuis lors, la santé mentale est plus abordée sur la place publique. Cependant nous tenons dans notre avis à ne pas limiter la discussion autour de la santé mentale comme dommage collatéral de la pandémie, mais bien comme un débat intemporel. À notre avis, la pandémie n'a pas apporté de nouveaux enjeux à la santé mentale, mais uniquement décuplé et amplifié des problèmes et mécanismes préexistants. De plus, il faut mentionner que les données collectées n'étaient pas corollaires de la pandémie, mais un processus qui avait commencé en amont.

Dans l'avis qui suit, le Jugendrot va se pencher sur trois grands piliers : Dans un premier temps, nous thématiserons l'accessibilité et les éléments des services d'aide importants à nos yeux. Ensuite, nous nous pencherons sur la détabouisation de la santé mentale, pour finalement nous attarder sur l'impact de la vie digitale sur notre santé mentale.

1. Des structures et politiques adaptées au jeune

Le Jugendrot constate que les jeunes du pays semblent ignorer la diversité de l'offre des services agissant dans le domaine de la santé mentale. Certains acteurs jouissant d'une présence élevée dans la vie quotidienne profitent d'une bonne visibilité auprès des jeunes, comme le sondage mentionné ci-dessus le confirme pour ce qui est des SEPAS, du Kanner- a Jugendtelefon, du Planning Familial etc. Pourtant, d'autres services du secteur socio-éducatif, psychologique et thérapeutique pourraient être davantage mis en évidence. Pour cela, le Jugendrot souligne la nécessité d'augmenter la présence et la visibilité des possibilités d'aide et d'orientation par le biais d'une stratégie de coordination et de communication commune entre les acteurs de proximité. Ceci serait fait par des méthodes et canaux de communication faciles d'usage et familiers pour les jeunes.

Cette offre de proximité doit aussi être facile d'accès et à bas seuil, afin de mobiliser les jeunes marginalisés ou en situation précaire, et ceux hésitant à faire le pas vers une recherche active d'aide et d'orientation. S'y ajoutent des éléments rendant possible une démarche anonyme et dans un cadre sécurisé/de confiance pour une (première) prise de contact lors de la sollicitation d'un service. Ici aussi des aspects pratiques comme des heures d'ouverture répondant aux disponibilités du jeune (pendant et en-dehors des horaires scolaires etc.) seraient à considérer, tout comme la possibilité d'une prise de contact par voie digitale.

Le Jugendrot tient aussi à rappeler que des éléments similaires concernant une offre accessible et égale pour tous ont déjà fait l'objet au sein des recommandations datant de 2010, établies par le CRP Santé en collaboration avec le Ministère de la Santé ("*Pour une stratégie nationale en faveur de la santé mentale des enfants et des jeunes au Luxembourg*").

Parmi les critères auxquels l'offre des structures et services doit s'orienter afin de mieux répondre aux besoins des jeunes figurent, entre autres, la possibilité d'orienter en matière de questions en relation avec le bien-être et la santé mentale, la recherche de solutions

en cas de problèmes au niveau de la vie familiale et sociale, une aide en relation avec la santé affective et sexuelle, et la possibilité d'une prise en charge et d'un suivi thérapeutique le cas échéant.

Une fois que la démarche a été faite, les jeunes s'attendent non seulement à une écoute active et à ce que leur situation et leurs besoins soient pris au sérieux, mais aussi à une recherche de solutions participatives et individualisées. Un aspect crucial pour que la démarche puisse mener à un succès consiste en l'établissement d'une relation de confiance entre le jeune et les professionnels. Afin d'augmenter le niveau de confiance envers les services en général et de sensibiliser aux conditions légales régissant le travail des professionnels, le Jugendrot recommande de mettre à disposition des jeunes des informations utiles autour du traitement des informations et données échangées ainsi que sur les marges de manœuvre du jeune et le degré d'implication de tiers.

Concernant la prise en charge et le suivi thérapeutique, le Jugendrot rappelle que jusqu'à présent le Grand-Duché ne dispose pas de cadre légal prévoyant un remboursement généralisé des frais en relation avec un traitement psychothérapeutique de la part de la CNS. Le Jugendrot salue les récentes démarches de la CNS prévoyant une phase pilote en cette matière pour ce qui est des consultations offertes dans le domaine de la psychothérapie.

Pourtant, un jeune nécessitant par exemple une consultation psychothérapeutique risque jusqu'à présent d'être privé d'une telle prise en charge des frais encourus. Le CRP Santé a déjà souligné en 2010 que "*Les investissements dans la santé, y compris dans la santé mentale, n'ont de sens que s'ils apportent une valeur ajoutée mesurable pour le bien-être des patients pris en charge, des communautés et pour leur intégration sociale*". Pour cela le Jugendrot revendique la nécessité d'une base légale prévoyant une prise en charge de l'entièreté des frais ainsi que la mise en place d'un système de suivi, garantissant au jeune patient un suivi gratuit, une fois qu'il a atteint la majorité.

Le Jugendrot constate que le secteur socio-éducatif, psychologique et thérapeutique du Grand-Duché dispose de nombreux acteurs agissant en faveur du bien-être des jeunes. Depuis les années 2000, des réformes politiques ont mené à une meilleure prise de

conscience de l'importance de la santé mentale des jeunes, cependant il s'avère qu'une approche transversale voire coordonnée semble toujours faire défaut. Comme constaté par l'ORK (*Ombudscomité fir d'Rechter vum Kand*) en 2018, un vrai système de surveillance comprenant des indicateurs afin de surveiller la santé mentale des enfants et des jeunes ainsi que pour cartographier et évaluer le système et l'offre proposée en place n'a toujours pas été réalisé.

Le Jugendrot tient à saluer les démarches récentes entreprises par le CEPAS afin de se concerter avec des représentations de la jeunesse (CNEL, Parlement des Jeunes, UNEL, Jugendrot/CGJL) sur les thèmes de l'offre et de la santé mentale. En faisant référence aux recommandations du CRP Santé de 2010 « *Garantir aux jeunes une place d'acteur dans l'élaboration des politiques les concernant* » et en vue de l'élaboration du nouveau pacte jeunesse 2021, le Jugendrot revendique une démarche politique transversale au sein du comité interministériel de la jeunesse ainsi que la mise en place d'une plateforme de dialogue incluant les représentants de la jeunesse. De plus, il est nécessaire que la santé mentale et le bien-être des jeunes jouent un rôle crucial dans la mise en œuvre du futur plan national santé.

2. Détabouisation de la santé mentale

Dans notre société, la santé mentale est un sujet qui est trop souvent tabouisé. Faire face à des difficultés par rapport à son bien-être ou souffrir d'une maladie mentale est trop souvent synonyme d'instabilité ou de faiblesse. Cependant pour pouvoir prévenir, guérir et accompagner les détresses psychologiques, encore faut-il savoir ce que c'est, vers qui se tourner et surtout ne pas se sentir stigmatisé. C'est pourquoi il est important d'adopter une politique de thématisation, d'information et de détabouisation de la santé mentale. Le Jugendrot propose deux moyens pour y arriver efficacement.

Premièrement, le Jugendrot affirme que les jeunes doivent être sensibilisés au sujet de la santé mentale. D'après le sondage réalisé début 2020, 77% des jeunes sont d'avis que le thème de la santé mentale n'est pas assez thématisé dans les écoles. Le Jugendrot

note que la santé mentale, lorsqu'elle est abordée, est thématisée de manière trop vague et trop laxiste. Beaucoup de jeunes affirment au final ne pas réellement savoir ce qu'est la santé mentale. Ici des initiatives comme celle de la jeune élève Sarah Thoss (*Pétition publique n°1516 - Grad sou wéi de Schouldokter soll e Psycholog all zwee Joer an d'Schoule kommen*) pourraient contribuer à une déstigmatisation voire même une "normalisation" du sujet.

De plus, nous notons que certains sujets ne sont jamais thématisés, comme par exemple le suicide. Cette peur d'un effet dit "Werther" (*référence à l'œuvre de Goethe, où le protagoniste trouve comme moyen de résolution de ses souffrances le suicide, et qui a généré une grande vague de suicides après la publication*), empêche les jeunes d'être informés à juste titre, de pouvoir refléter sur par exemple un suicide d'un camarade de classe ou d'un de leurs amis. Il serait nécessaire de trouver un moyen de « thématiser sans encourager », dans les limites légales et éthiques de la thématique. Cependant la tabouisation du sujet n'aide en aucun cas la prévention de ce sujet. C'est pourquoi le Jugendrot encourage une grande campagne de sensibilisation qui toucherait non seulement les élèves et les étudiants, mais également tous les jeunes au sens large du terme. Cette campagne systématique, de longue durée et qualitative serait nécessaire pour :

1) informer les jeunes sur ce qu'est la santé mentale
2) l'importance d'une bonne santé mentale
3) les signes qui doivent pousser à consulter
4) les personnes et les services d'aide

La sensibilisation pourra être faite au sein des structures scolaires, mais également lors d'activités extra-scolaires (p.ex. sous forme de workshops, de groupes de paroles, semaines à thèmes). Les acteurs du terrain ainsi que les décideurs politiques seront fortement encouragés à se coordonner, se concerter et à se soutenir.

Deuxièmement, le Jugendrot définit comme un point élémentaire du bien-être et de la santé mentale la favorisation de la résilience des jeunes. Par la résilience des jeunes, le

Jugendrot entend que les jeunes aient des cartes en main pour avoir la capacité de surmonter les difficultés par eux-mêmes, mais également la force de demander à un tiers de l'aide si nécessaire. Cette résilience doit être comprise comme un cheminement et un apprentissage. Cette idée va de pair avec la sensibilisation et la thématisation de la santé mentale, cependant l'idée est de donner aux jeunes des cartes pour comprendre et vivre avec leurs chemins de vie.

Ainsi les émotions seront thématisées, pour que les jeunes puissent les comprendre et les vivres, mais aussi les gérer et avoir de l'empathie. Ainsi les jeunes seront respectés dans leur identité, dans leurs opinions et dans leur être, sans devoir se formater à un idéal de la société. Ainsi les jeunes seront davantage encouragés à résoudre des problèmes par leurs propres moyens ou en collaboration avec leurs pairs. Ainsi les jeunes évolueront dans un environnement positif, sain et serein ou la communication et l'entraide seront des valeurs partagées entre eux. Souvent, un mal-être est associé à une pression sociale, à un sentiment de devoir de performance, par la favorisation de la résilience des jeunes, cette pression sociale pourra également être atténuée.

3. La vie digitale et ses effets sur la santé mentale des jeunes

Notre société et la vie quotidienne de l'être humain changent en permanence. La recherche de technologies plus performantes aidant à faciliter le travail, la production de biens et la vie quotidienne est un réflexe de l'être humain. Le besoin de progresser de la société d'aujourd'hui s'exprime entre autres par un développement de la digitalisation et de nouvelles technologies afin de moderniser les processus du quotidien et du monde du travail. La genèse de l'internet et des réseaux dits sociaux ont rendu possible un accès à l'information ainsi que la mise en relation de personnes à distance et cela en permanence. Pourtant, ces nouveaux acquis technologiques ont aussi fait surgir des problématiques en relation avec la santé mentale.

Internet, online gaming, les réseaux dits sociaux, le smartphone etc. sont devenus des composantes de la vie quotidienne des jeunes. Le sondage mentionné ci-dessus a

montré que la plupart des jeunes participants (94%) indiquent utiliser les réseaux sociaux entre 2 et 4 heures par jour. L'usage de supports donnant accès aux mondes virtuels en lui-même ne pose problème, mais il peut produire des phénomènes de dépendance, la connexion de l'être humain étant devenue quasi permanente. Par conséquent, avec un usage intensifié dans la vie quotidienne peuvent en découler des formes comme la cyberdépendance, les réseaux sociaux et l'internet exerçant une influence non négligeable sur les jeunes. Les plateformes virtuelles, les réseaux sociaux offrent des espaces de distraction attrayants et d'évasion du quotidien. Tout comme le smartphone, ils peuvent cacher le risque d'une addiction entraînant même une considération comme un élément essentiel de la vie dont on ne peut plus se passer.

Ici il faut différencier entre un usage fréquent voire important et une vraie relation de dépendance. La cyberdépendance est un des nouveaux phénomènes dans le domaine des addictions ; par rapport à une addiction à des substances comme l'alcool, on parle ici d'une dépendance sans toxiques. Cette forme de dépendance est encore plus difficile à traiter, étant donné que le fait de même vouloir s'abstenir volontairement de cette consommation digitale devient de plus en plus moins faisable pour les jeunes.

Comme toute forme d'addiction, la cyberdépendance affiche des traits spécifiques en cas de sevrage ou de privation. Un sevrage immédiat ou un sevrage à froid peut bien aller jusqu'à la provocation de réactions d'agressivité en cas d'une forme de dépendance aiguë. Pour certains jeunes, une grande partie du contact interhumain se fait aujourd'hui par le biais d'internet ou du smartphone. Internet en tant que médium devrait servir comme moyen de communication et pour faciliter un bon nombre d'éléments du quotidien. Pourtant, il s'avère de plus en plus difficile pour le jeune, étant donné que même des éléments cruciaux pour le développement personnel comme l'éducation ont connu une digitalisation progressive au fil des années. La pandémie liée au Covid-19 semble elle aussi avoir accéléré et intensifié ce processus.

Par conséquent, la pression exercée par les réseaux sociaux, le besoin d'être disponible et connecté à tout moment de la journée, ainsi que le flux d'informations digital permanent peuvent devenir des facteurs à risque pour le jeune. S'y ajoute le fait que les symptômes

d'une telle cyberdépendance peuvent mener à des syndromes de stress, d'épuisement ou de dépression.

Lors de notre sondage, pas moins de 52% des jeunes participants ont exprimé le souhait de vouloir passer moins de temps en ligne. Pour cela, tout comme dans le monde du travail, il faudrait prévoir un droit à la déconnexion pour les jeunes. Ce droit reposerait sur le simple fait de donner la possibilité au jeune de se déconnecter du monde virtuel, d'éteindre le smartphone afin de réduire le potentiel de pression mentale de ces derniers. Ceci aiderait à donner plus d'espace au jeune, à ses libertés et à combattre le risque d'une dépression ou d'autres symptômes. De plus, les décideurs politiques, les structures et acteurs du domaine de la santé mentale devraient mettre sur pied une campagne nationale visant à sensibiliser aux risques liés à la cyberdépendance, la mise en place de moments ou périodes sans smartphone voire internet.

Pour le Jugendrot, le bon maniement des réseaux sociaux et des outils digitaux devrait figurer dans les curriculums de l'éducation formelle. Dans nos écoles il n'existe des modules obligatoires visant à développer la compétence des médias des jeunes. Les jeunes sont exposés aux flux permanents des mondes virtuels, des médias et informations en provenance du monde entier ; pour cela il serait primordial de proposer des opportunités dans le cadre de la gestion quotidienne de l'information, des soi-disant « fake news », d'opinions politiques extrémistes et d'autres dangers. De plus, il faudrait renforcer la visibilité d'initiatives comme BEE SECURE, Kanner- a Jugendtelefon etc. afin de mettre en évidence les effets du cyber-bullying, du sexting et d'autres phénomènes ciblant souvent un public plutôt jeune. En développant un esprit critique, les jeunes apprendront ainsi à procéder au tri de l'information proposée par les médias traditionnels ou les médias sociaux.

de Jugendrot/CGJL

Avril 2021

de JUGENDROT

hallo@jugendrot.lu
+352 40 60 90 331

87, route de Thionville
L-2611 Luxembourg

www.jugendrot.lu