



Mentale Gesundheit und Wohlbefinden Jugendlicher

Jugenddialog Luxemburg 2020 und 2021

Die Stimmen der Jugend

Ein
Überblick

>>> Zitate und Meinungen von Jugendlichen

WAT ASS BEI DEEM LASS?
EN WAR SOSS ËMMER BEI EIS,
HUET MAT EIS GESCHWAT...

(...) SOME TEACHERS
PUT TOO MUCH PRESSURE ON
CHILDREN TO GET GOOD GRADES
AND NEGLECT THEIR MENTAL
HEALTH IN THAT WAY, SAYING
THAT THE AFFECTED STUDENTS
DO NOT KNOW WHAT A MENTAL
ILLNESS IS BECAUSE THEY
ARE SO YOUNG (...)

(...) ECH STRUEWELN NACH MAT PUER
MENTALEN KRANKHEETEN MAT DEENEN
ECH DIAGNOSTIZÉIERT GI SINN, ET GEET
MIR ZUM GLÉCK BESSER MEE ECH MUSS
ET AWER VERSTOPPEN AN NET DRIWWER
SCHWÄTZEN, WELL D'LEIT RONDERËM
MECH, ZUMOOLS AN DER SCHOUL,
DAT VUN MIR ERWAARDE (...)

(...) ECH HAT VIRUN
E PUER JOER
DEPRESSIOUNEN HUNN
DÉI AWER SÉIER
IWWERWONN.
ECH PERSÉINLECH HUNN
FONNT DASS DE LEIT DAT
OFT GUER NET OPGEFALL
ASS WANN ET ENGEM
SCHLECHT GEET, RESPEKTIV
ECH HUNN DIREKT DE
REGENT AN DER SCHOUL
MAT AGEWEIT (...)

ECH FANNEN ET ASS MËI
WICHTEG WËI EEN SECH VU
BANNEN FILLT, NET WËI EEN
VUN BAUSSEN AUSGESÄIT.

(...) ENG PSYCHESCH KRANKHEET
SOLL GENAU SOU SERIÖ GEHOLL GI WËI
ENG PHYSESCH. D'LEIEN ASS VILL MËI
SCHWÉIER, NORMAL ALLDAGSSAACHE
GINN BAL ONMÉIGLECH ZE MEESCHTEREN.
DUSCHE GOE GEET DEELWEIS NET, IESSEN
ASS ZE USTRENGEND AN ELENG OPSTOE
KENNT ENGEM ONMÉIGLECH
VIR (...)

MENG ANGSCHT ASS
DASS EEN NËMMEN
NACH DE COMPUTER
BENOTZT, MIR NET MËI
SCHREIWE KËNNEN,
KENG BICHER KËNNEN...

ET ASS WICHTEG, ENG EENZEG
PERSOUN ZE HUNN MAT DÄR EEN
ALLES BESCHWÄTZE KANN.

ECH HUNN DAT NET GÄR
ALLES SCHNELL ZE MAACHEN.
ECH SINN GEHETZT: LÉIEREN
FIR D'SCHOUL, FUSSBALLS-
TRAINING AN ERËM ZERÉCK
HEEM AN LÉIEREN.

ECH HUNN
MA VILL MANNER
SUERGE
GEMAACH WËI
ECH KEEN HANDY
HAT. (...)

WANN EEN HËLLEF
BRAUCH, DANN KANN EEN
SECH SE SICHE GOEN.

Quellen: Fokusgruppen SOS Kannerduerf, Dialog Online Sessions, Befragungen Dialog.

>>> Einleitung

Der Jugenddialog in Luxemburg und in der EU

Der „Youth Dialogue/Jugend-Dialog“ ist ein Mechanismus für den Dialog zwischen jungen Menschen und politischen Entscheidungsträgern. Dieses Forum bietet jungen Menschen die Möglichkeit darüber zu diskutieren, wie die Politik im Jugendbereich in der Europäischen Union und in Luxemburg gestaltet und umgesetzt werden sollte.

In den Jahren 2020 und 2021 hat der Jugend-Dialog in Luxemburg den Jugendlichen, Experten und Jugendorganisationen mehrere Möglichkeiten eingerichtet um Meinungen einzuholen und sich rund um die Thematik der mentalen Gesundheit und des Wohlbefindens auszutauschen, Probleme zu benennen und Lösungen anzubieten.

In jedem EU-Land werden Konsultationen mit jungen Menschen zu bestimmten Themen durchgeführt, welche für jeden Arbeitszyklus (18 Monate) festgelegt werden. Jeder Zyklus des Dialogs befasst sich mit einem oder mehreren der 11 europäischen Jugendziele (Youth Goals). In diesem Fall mit dem Jugendziel Nr. 5: „Mentale Gesundheit und Wohlbefinden junger Menschen“.

Auf den folgenden Seiten wird eine Auswahl dieser Momente vorgestellt und soll dazu beitragen, dass die vielen Stimmen der Jugendlichen gehört und ernstgenommen werden.

Das Aufkommen der Covid-19-Pandemie hat sicherlich dazu beigetragen, die Probleme der psychischen Gesundheit von Jugendlichen noch sichtbarer und greifbarer zu machen. Das Thema wird breiter in der Öffentlichkeit wahrgenommen und diskutiert. Jedoch gehörten auch schon vor der Pandemie Stresssituationen, Burnout, Mobbing usw. zum Alltag junger Menschen.



Im Auftrag der nationalen Arbeitsgruppe (NWG - National Working Group Luxembourg), bestehend aus: De Jugendrot/CGJL, ANIJ, MENJE, Jugendparlament, CNEL, DLJ.



>>> Zitate und Meinungen von Jugendlichen

Jugendkonvent 2021: Jugendliche haben sich mit anderen Jugendlichen, Experten und Politikern ausgetauscht und daraufhin Probleme und mögliche Lösungen aufgestellt, u.a. zum Einfluss der sozialen Medien, der Covid-19 Pandemie sowie beispielsweise der Frage:

>>> Was können wir alle gegen den steigenden Druck, Mobbing usw. in unserem Bekannten- und Freundeskreis tun?

- ➔ AUFKLÄREN: INFORMATION BESSER ERREICHBAR MACHEN (ON- UND OFFLINE), FREIWILLIGE FORTBILDUNGEN (Z.B. FÜR ELTERN)
- ➔ DAS THEMA „MENTALE GESUNDHEIT“ ALS FESTER BESTANDTEIL DER PÄDAGOGIK (WEITERBILDUNGEN, PRAXISÜBUNGEN)
- ➔ VON SCHÜLER ZU SCHÜLER (EMPATHIE FÖRDERN MIT ROLLENSPIELEN, ERFAHRUNGSUSTAUSCH, BESTANDTEIL DES KURSES „VIE ET SOCIÉTÉ“)

>>> Forderungen des Workshops „Mentale Gesundheit und Wohlbefinden“:

- ➔ VERPFLICHTENDE WEITERBILDUNGEN FÜR LEHRPERSONAL RUND UMS THEMA DER MENTALEN GESUNDHEIT SOWIE ANLEITUNGEN ZUR ANWENDUNG IM BERUFLICHEN ALLTAG (IN ANLEHNUNG AN DEN KURS „PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE“).
- ➔ MENTALE GESUNDHEIT ALS FESTER BESTANDTEIL DES SCHULPROGRAMMS, DES SCHULJAHRHS. DAS THEMA MUSS MEHR ANGESPROCHEN WERDEN, IN VERSCHIEDENEN SPRACHEN IN SACHBÜCHERN EINBEZOGEN WERDEN.
- ➔ STAATLICHE KOMMUNIKATION UND WERBUNG FÜR EINEN BESSEREN ÜBERBLICK ZU BESTEHENDEN ANLAUFSTELLEN. JUGENDLICHE SOLLTEN BESSER SENSIBILISIERT WERDEN, SIE WISSEN OFT, DASS ES DIESE STELLEN GIBT ABER NICHT WIE UND WO MAN DIESE ERREICHEN KANN.

>>> Befragungen 2020 und 2021 - Mentale Gesundheit

Kurzversion der Auswertung

Wer, Was, Wann, Wie?

- ➔ Online-Umfrage in **drei Sprachen** (LU, FR, EN), durchgeführt 2020 und 2021.
- ➔ Die Fragen sind bei beiden Befragungen identisch ; für die Auflage 2021 wurde der Fragebogen um **spezifische Fragen zur Covid-19-Pandemie** ergänzt.
- ➔ Die Mehrzahl der Fragen wurde anhand einer **Bewertungsskala** konzipiert, von „stimme überhaupt nicht zu“ bis hin zu „stimme völlig zu“ und „kann ich nicht beurteilen/weiß ich nicht“.
- ➔ **Mehrere offene Fragen** erlaubten es den Jugendlichen, ihre Meinungen und Einschätzungen schriftlich mitzuteilen. Es gab keine Pflichtfragen, somit hatten die Jugendlichen die Möglichkeit, Fragen zu überspringen und den Fragebogen dennoch bis zum Ende durchzuführen.
- ➔ Die Teilnahme erfolgte auf **freiwilliger Basis und ohne ein vordefiniertes Auswahlverfahren**. Die Umfrage wurde on- und offline beworben und kann nicht als repräsentativ bezeichnet werden.

Themenbereiche:

- ➔ Wohlbefinden der Jugendlichen **S. 7**
- ➔ Die Rolle der Schule als Ort der Wahrnehmung der Problematik **S. 16**
- ➔ Die Sicht der Jugendlichen zum Thema mentale Gesundheit **S. 10**
- ➔ Covid-19 Pandemie und die Auswirkungen auf die mentale Gesundheit **S. 20**
- ➔ Hilfestrukturen bei Problemen und Sorgen **S. 12**
- ➔ Familie, Freunde und Freizeitaktivitäten **S. 14**

Das Symbol „Sprechblase“ verweist auf Zitate der teilnehmenden Jugendlichen.



Zum besseren Lesefluss werden **Anmerkungen und Abweichungen gegenüber 2021** mit dem Symbol „Glühbirne“ hervorgehoben.

2020	2021
733 TeilnehmerInnen	1289 TeilnehmerInnen

Soziodemographische Merkmale der Jugendlichen

Geschlecht	weiblich	männlich
2020	71%	27%
2021	60%	35%

Altersgruppen	2020	2021
13 - 15jährige	22%	42%
16 - 18jährige	52%	41%
19 - 20jährige	26%	17%

 Die 13 - 15jährigen sind 2021 weitaus mehr vertreten, während die 19 - 20jährigen 2021 deutlich weniger teilgenommen haben.

Die Sicht der Jugendlichen auf die Thematik „mentale Gesundheit“

 „Eppes vun den wichtigste Saachen, déi et gëtt. Du kanns alles Materielles hunn, mee wann et dir mental net gutt geet, kann näischt dech glécklech maachen.“

THEMENRELEVANZ

66% der Jugendlichen sind der Meinung, dass mentale Gesundheit ein Thema ist, das junge Menschen beschäftigt.

AKTUELLES WOHLBEFINDEN

54% der teilnehmenden Jugendlichen fühlten sich gut bis sehr gut.

 2021 waren es 44%.

EINSCHÄTZUNG DES AKTUELLEN GESUNDHEITZUSTANDES

63% der Jugendlichen schätzten ihre Gesundheit als gut bis sehr gut ein.

 2021 waren es 58%.

GEFÜHL DER EINSAMKEIT

60% der Jugendlichen fühlten sich weder allein noch einsam.

HABEN DIE JUGENDLICHEN AUSREICHEND ZUGANG ZUM THEMA MENTALE GESUNDHEIT?

37% der Jugendlichen fühlen sich nicht ausreichend informiert.

34% der Jugendlichen glauben, dass der Zugang zu Informationen eher gut bis sehr gut ist.

 2021 zeigt sich eine deutliche Verschiebung der Antworttendenzen: 54% der Jugendlichen empfinden den Zugang zu Informationen als eher gut bis sehr gut. 14% der Jugendlichen geben an, nicht über ausreichend Zugang zu verfügen.

Was verstehen die jungen Menschen unter dem Begriff mentale Gesundheit?

 „D’Basis fir kënne frou am Liewen ze sinn.“

 „La santé mentale est primordiale, même si dans cette pandémie elle a bien trop souvent été négligée pour garantir la santé physique.“

Gefühle, Emotionen und Gedanken. Ein gesunder Geist ist die Grundvoraussetzung für ein glückliches Leben und gleichzeitig rüstet dieser für sämtliche Herausforderungen, die das Leben bringt.

Sich so zu akzeptieren, wie man ist - sich in seinem eigenen Körper wohl fühlen, das Gefühl von Zufriedenheit und Glück.

Fit im Kopf zu sein, befreit von Sorgen und schlechten Gedanken, ist gekoppelt an den Wunsch, abschalten zu können.

Die Abwesenheit depressiver Stimmung öffnet den Geist für positive Gefühle und Gedanken. Mentale Gesundheit bedeutet psychische Stabilität. Diese stärkt die Jugendlichen in ihrer Fähigkeit der Problembewältigung und den Anforderungen des Erwachsenenlebens Stand zu halten.

Die Fähigkeit, adäquat mit Stresssituationen umgehen zu können.

Die Schule ist ein Risikofaktor für die mentale Gesundheit und wirkt sich bei mehreren Jugendlichen negativ auf die Psyche aus, abhängig davon, wie gut Stress und Druck seitens der Schüler verarbeitet werden können.

 2021 kamen Themen wie Stress und Leistungsdruck sowie deren Auswirkungen auf die mentale Gesundheit verstärkt zum Vorschein.

 2021 wurde vermehrt der Wunsch geäußert, keine Angst mehr wegen der aktuellen Situation zu haben, oder dass man Angst hatte, sich oder Andere anzustecken.

Was wünschen sich die Jugendlichen um sich besser informiert zu fühlen?

Darüber reden. Einen offenen Dialog und Aufklärung, gekoppelt an den Wunsch einer Enttabuisierung des Themas mentale Gesundheit/Krankheit, um Hemmschwellen abzubauen und sich zu trauen, sich rechtzeitig Hilfe zu suchen.

Aufklären und Bewusstsein schaffen. Die Schule muss sich dessen bewusst werden, dass auch junge Menschen betroffen sind und aktiv darüber aufklären: Welche mentalen Krankheiten gibt es? Welche Auslöser gibt es? Wie kann man sich selbst und anderen helfen, wo kann man Hilfe finden?



Auf diesen Seiten bieten wir einen Überblick zu den Befragungen von 2020 und 2021 an. Die ausführliche Version unserer Auswertung inkl. Details, Zahlen, Fragebögen usw. finden Sie hier: www.dialog.lu/media



Auf diesen Seiten bieten wir einen Überblick zu den Befragungen von 2020 und 2021 an. Die ausführliche Version unserer Auswertung inkl. Details, Zahlen, Fragebögen usw. finden Sie hier: www.dialog.lu/media

Die Schule als idealer Ort der Aufklärung:

- ✓ Regelmäßige Treffen mit externen psychologischen Beratern/Diensten organisieren, um die Schüler zu unterstützen, die sich nicht trauen, in Eigeninitiative Hilfe aufzusuchen.
- ✓ Information öffentlich und anonymisiert zugänglich machen, z.B. bestehende Internetangebote thematisieren.
- ✓ Regelmäßig öffentliche Austauschmomente anbieten.
- ✓ Themenspezifische interaktive Workshops anbieten z.B. zu den Themen Mobbing, Suizid, Stressmanagement,...

- ✓ Themenwochen/Sensibilisierungskampagnen organisieren.
- ✓ Das Thema mentale Gesundheit als festen Bestandteil in einen Schulkurs integrieren, damit regelmäßig und frühzeitig darüber informiert werden kann.

Öfters wurde auf den so genannten „VieSo“-Kurs verwiesen, als geeigneten Kurs um das Thema als festen Bestandteil zu integrieren.

Hilfstrukturen bei Problemen und Sorgen

40% der teilnehmenden Jugendlichen haben sich bereits psychologische Hilfe gesucht.

 2021 waren es 32% der Jugendlichen.

Von den Jugendlichen, die eine Hilfsstruktur aufgesucht haben, sind:

- ➔ 70% der Jugendlichen gut beraten worden,
- ➔ 69% der Jugendlichen bereit, diese Hilfsstruktur erneut aufzusuchen.

 „Datt Persounen, déi Virbildfunktioonen hunn, méi oppe géingen doriwwer schwätzen (Proffen, Politiker, Fernsee,...) an datt dat negatiivt Stigma iwwer aktiv Oplklärung gebrach gëtt (iwwer Fernsee, Radio, duerch déi Persounen an Virbildfunktioonen,...).“

Welche Hilfsstrukturen sind unter Jugendlichen am meisten bekannt und welche werden bevorzugt aufgesucht?

➔ Die bekanntesten Hilfsstrukturen unter Jugendlichen sind:

2020	2021	
95%	95%	SePAS
76%	58%	KJT (Kanner- a Jugendtelefon)
58%	46%	Einzelkonsultationen bei Psychologen/Psychiater.

➔ Die meistaufgesuchten Hilfsstrukturen von Jugendlichen, die bereits Hilfe in Anspruch genommen haben, sind:

2020	2021	
68%	68%	SePAS
47%	52%	Einzelkonsultationen bei Psychologen/Psychiater

Qualitätskriterien für Hilfsangebote

Zusammengestellt aus den offenen Fragen, was den Jugendlichen an den aufgesuchten Hilfsstrukturen gefallen hat und was sich ändern müsste, damit sie die Hilfestelle erneut aufsuchen würden.

- ✓ Vertraulichkeit und Diskretion als oberstes Gebot.
- ✓ die Fähigkeit, den Jugendlichen aufmerksam zuzuhören und sich Zeit für das Gespräch zu nehmen.
- ✓ Verstanden und ernst genommen werden, sowie unvoreingenommen bleiben, unabhängig von der Problematik. Keine Verharmlosung der Probleme, sondern den Jugendlichen in seiner persönlichen Situation dort abholen, wo er/sie sich gerade befindet.
- ✓ Offen und frei reden können.
- ✓ Individueller, an die Bedürfnislage des Jugendlichen angepasster Hilfeplan.
- ✓ Kurz- oder mittelfristige Verbesserung der Ausgangssituation durch tatsächliche Problemlösung, welche den Jugendlichen aktiv in den Prozess der Lösungsfindung miteinbezieht, und ihm die nötigen Strategien zur zukünftigen Problembewältigung vermittelt.
- ✓ Der Zugang zu Beratungsstellen und -angeboten soll einfach, niederschwellig und kostengünstig sein.
- ✓ Die Beratungsstelle soll auch außerhalb der Sitzungen erreichbar sein.

Welche Art der Unterstützung wünschen sich die Jugendlichen?

Unterstützung in der Schule:

- ✓ Unterstützung durch das Lehrpersonal - mehr Sensibilität der Lehrer und Eigeninitiative, z.B. erkennen, wann schulischer Druck und Stress zu groß werden oder ein Schüler Hilfe benötigt und daraufhin das Gespräch aktiv suchen.
- ✓ Stressmanagement in der Schule erlernen.
- ✓ Aufklärung in den Schulstunden über mentale Gesundheit und Hilfsstrukturen.
- ✓ Professionalisierung des SePAS (Vertrauens- und Diskretionsproblematik im SePAS).

Unterstützung außerhalb der Schule:

- ✓ Wunsch nach externen Psychologen und außerschulischen Beratungsstellen, u.a. um die Anonymität zu wahren und die Angst vor dem „gesehen werden“ zu mindern.
- ✓ Familie und Freunde als Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen.



Auf diesen Seiten bieten wir einen Überblick zu den Befragungen von 2020 und 2021 an. Die ausführliche Version unserer Auswertung inkl. Details, Zahlen, Fragebögen usw. finden Sie hier: www.dialog.lu/media



Auf diesen Seiten bieten wir einen Überblick zu den Befragungen von 2020 und 2021 an. Die ausführliche Version unserer Auswertung inkl. Details, Zahlen, Fragebögen usw. finden Sie hier: www.dialog.lu/media

Familie, Freunde und Freizeit

Familie

Die Familie ist für:

2020	2021	
64%	65%	ein Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen
53%	60%	ein Ort ohne zu viel Druck und Stress
52%	57%	ein Ort an dem wenig bis gar nicht gestritten wird
59%	80%	ein Ort der Akzeptanz
59%	63%	ein Ort, an dem sie gerne leben

Für die Mehrheit der Jugendlichen ist die Familie ein Ort, an dem sie gerne leben, sie sich wohl und akzeptiert fühlen und den sie gerne aufsuchen, wenn sie von Sorgen und negativen Gedanken geplagt werden.

 2021 hat sich die Familie als Wohlfühl- und Zufluchtsort noch deutlicher herauskristallisiert.

 Für 20 bis 30% der befragten Jugendlichen hingegen erfüllt die Familie diese Aufgaben nur bedingt. Stress und Druck sowie Streit und Konflikte im familiären Umfeld scheint es bei fast einem Drittel der Befragten zu geben.

Für die Beziehung mit der Familie wünschen sich die Jugendlichen:

- Eine gute Beziehung zu Eltern und Geschwistern - entweder soll die Beziehung weiterhin so bestehen wie sie bereits ist oder es besteht der Wunsch nach einer Verbesserung der Beziehung zu einzelnen Familienmitgliedern (Mutter, Vater, Geschwister, ...).
- Einen Ort der Stabilität und Sicherheit, gekennzeichnet durch gegenseitige Unterstützung und Zusammenhalt.
- Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen.
- Akzeptanz, Toleranz und Verständnis (z.B. Sexualität).
- Weniger Konflikte.
- Empathische, offene und ehrliche Kommunikation.

2021: eine gesunde Familie

Freunde

85% der Jugendlichen sehen sich als Person, die Freunde hat. (idem 2021)

Beliebte Austauschorte mit Freunden sind:

2020	2021	
85%	85%	Soziale Medien
76%	71%	Innerhalb und außerhalb der Schule
38%	38%	Vereine/Sportaktivitäten

Bei dieser Umfrage wurde deutlich, dass...

- sich die Jugendlichen in ihrem Freundeskreis wohl, akzeptiert und unterstützt fühlen. Es herrscht wenig Eifersucht unter Freunden.
- der Freundeskreis Rückhalt bietet und demnach auch für viele Jugendliche ein Ansprechpartner ist, wenn sie über Sorgen und Probleme reden wollen.
- im Vergleich zu den Eltern auffällt, dass die Jugendlichen ihre Freunde mehrheitlich als Ansprechpartner bei Problemen bevorzugen.
- die Jugendlichen sich von Freunden deutlich mehr in ihrem Sein und ihrer Persönlichkeit akzeptiert fühlen als von ihrer Familie.
- der Freundeskreis auch 2021 ähnlich wahrgenommen wurde, so dass es hier keine nennenswerten Unterschiede gibt.

Soziale Medien: Nutzung und Favoriten

85% Soziale Medien sind eine beliebte Austauschform unter Jugendlichen und werden von 85% der Jugendlichen für den **sozialen Austausch mit Freunden** genutzt.

 2020 + 2021 nutzen etwa 90% der Jugendlichen soziale Medien täglich, durchschnittlich 3 Stunden am Tag.

70% Instagram und Snapchat werden von rund 70% der teilnehmenden Jugendlichen am häufigsten genutzt. Weitere genutzte soziale Plattformen sind YouTube, Whatsapp, Facebook Messenger und TikTok.

52% Interessant im Hinblick auf die tägliche Nutzung von sozialen Medien ist die Tatsache, dass **52%** der befragten Jugendlichen **den Wunsch geäußert haben weniger Zeit online zu verbringen.**

 2021 waren es bei dieser Frage 44% der teilnehmenden Jugendlichen.

Das Sehen und Gesehen-Werden in sozialen Medien

Eine fehlende Reaktion auf Beiträge, schlägt sich bei 79% (72%) der befragten Jugendlichen nicht negativ auf die Stimmung aus.

Das Gesehen-Werden in den sozialen Medien ist bei den befragten Jugendlichen von unterschiedlicher Wertigkeit, ob es nun darum geht, dass Beiträge gesehen und geliked werden oder dass darauf gewartet wird, dass sich Freunde via Chat melden.



Auf diesen Seiten bieten wir einen Überblick zu den Befragungen von 2020 und 2021 an. Die ausführliche Version unserer Auswertung inkl. Details, Zahlen, Fragebögen usw. finden Sie hier: www.dialog.lu/media

Schule

Mentale Gesundheit in der Schule

70% der Jugendlichen 2020 + 2021 fühlen sich regelmäßigem Druck in der Schule ausgesetzt.

77% der Jugendlichen finden, dass in den Schulen nicht ausreichend über das Thema mentale Gesundheit diskutiert wird.



2021 sind es 65% der Jugendlichen.

41% der Jugendlichen glauben, dass sich ihre Schule nicht bewusst ist, dass auch junge Menschen mit psychischer Erkrankung zu kämpfen haben.



2021 sind es 36% der Jugendlichen.

Das Thema mentale Gesundheit bedarf insgesamt und insbesondere in der Schule einer Aufklärung und Sensibilisierung.

Verhältnis Schüler – Schulpersonal

Das Schulpersonal wurde im Fragebogen aufgeteilt in Lehrpersonal, Erzieher und SePAS (Service psychosocial et d'accompagnement scolaires). Die Jugendlichen wurden zu folgenden Punkten befragt: Vertrauen ; sich ernst genommen fühlen ; Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen.

Lehrpersonal

Die Schüler fühlen sich mehrheitlich ernst genommen von den Lehrern. Beim Thema Vertrauen sind sie jedoch eher geteilter Meinung. Die Lehrer werden als Ansprechpartner bei Problemen und Sorgen mehrheitlich abgelehnt.

37% vertrauen den Lehrern.

60% 2020 und 2021 geben rund 60% der Jugendlichen an, dass sie sich „eher nicht“ bis „gar nicht“ an ihre Lehrer wenden, wenn sie Hilfe benötigen.

31% vertrauen den Lehrern nicht.

Erzieher

45% bis 49% der Jugendlichen beantworten die Fragen zum Thema Vertrauen, sich ernst genommen fühlen und Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen sein mit der Antwortkategorie „weder noch“ und „weil ich nicht“.

43% der Jugendlichen sehen in den Erziehern keinen Ansprechpartner wenn sie Hilfe benötigen.

Die Beantwortung der Fragen zur Berufsgruppe der Erzieher in den Schulen wirft einige Fragen auf:

- ➔ Inwiefern bestehen im schulischen Alltag regelmäßige Berührungspunkte zwischen Erziehern und Jugendlichen?
- ➔ Haben die Schüler eine konkrete Vorstellung vom Arbeitsbereich eines Erziehers in der Schule?

Die Rolle des SePAS

2020	2021	
38%	28%	vertrauen dem SePAS eher bis „gar nicht“
36%	42%	„weil ich nicht“ und „weder noch“ Antworten
26%	31%	vertrauen dem SePAS
43%		fällt es nicht leicht, sich bei Sorgen und Problemen an das SePAS zu wenden
39%		„weil ich nicht“ und „weder noch“ Antworten
27%		fühlen sich ernst genommen
17%		fühlen sich nicht ernst genommen
56%		„weil ich nicht“ und „weder noch“ Antworten

In der Umfrage wurde von den Schülern das SePAS bewertet und nicht das CePAS d.h. die Anmerkungen der Schüler beziehen sich immer nur auf das SePAS ihrer jeweiligen Schule.

43% der Jugendlichen geben an, dass es ihnen nicht leichtfällt, sich bei Sorgen und Problemen ans SePAS zu wenden. Die Auswertung zeigt aber auch, dass von den Jugendlichen, die tatsächlich bereits psychologische Hilfe in Anspruch genommen haben, sich 68% an das SePAS gewendet haben.

In der Umfrage wurde von den Jugendlichen auf **Mängel** hingewiesen, die bei einer psychologischen Beratung vermieden werden sollen.

Vertrauen und Vertraulichkeit als Grundvoraussetzung.

Ein Grund besteht mitunter darin, dass Dritte involviert sind (z.B. Eltern, Lehrer, Schuldirektor), dies nicht immer mit dem Einverständnis der Jugendlichen. Die Jugendlichen hinterfragen beim SePAS das Einhalten der Schweigepflicht.

Ehrliches Interesse zeigen und individuelle Fallarbeit gewährleisten, damit die Jugendlichen sich ernst genommen fühlen.

Dies scheint beim SePAS nicht von allen Jugendlichen so wahr genommen zu werden. Sie sehen diesbezüglich Optimierungsbedarf.



Auf diesen Seiten bieten wir einen Überblick zu den Befragungen von 2020 und 2021 an. Die ausführliche Version unserer Auswertung inkl. Details, Zahlen, Fragebögen usw. finden Sie hier: www.dialog.lu/media



Auf diesen Seiten bieten wir einen Überblick zu den Befragungen von 2020 und 2021 an. Die ausführliche Version unserer Auswertung inkl. Details, Zahlen, Fragebögen usw. finden Sie hier: www.dialog.lu/media

Verhältnis Schüler - Mitschüler

57%

haben Vertrauen in ihre Mitschüler

- Die Jugendlichen empfinden sowohl 2020 als auch 2021 die Stimmung innerhalb ihrer Klasse als eher gut. Die Mehrheit der Jugendlichen fühlt sich von den Mitschülern akzeptiert und ernst genommen.

22%

vertrauen ihren Mitschülern eher weniger

- Freunde (84%) werden im Vergleich zu Mitschülern (52%) bevorzugt, bei der Frage wer Ansprechpartner bei Problemen und Sorgen ist.

70%

haben das Gefühl ernst genommen zu werden

- Im Vergleich zum Schulpersonal, unabhängig davon, ob Lehrer, SePAS oder Erzieher, werden die Mitschüler deutlich als Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen bevorzugt.

12%

fühlen sich von ihren Mitschülern eher bis gar nicht ernst genommen

- Lästern unter Mitschülern, Cliquesbildung und das Vorhandensein von Außenseiter-Mitschülern sind hingegen Themen, welche aufgrund des beobachteten Antwortverhaltens vermuten lassen, dass dies in den Schulen teils vorkommt bzw. von mehreren Schülern so wahrgenommen wird.

2020

2021

47%

35%

sind der Meinung, dass unter Mitschülern gelästert wird

- Mobbing hingegen wird von einer großen Mehrheit (74%) eher nicht beobachtet.

26%

31%

beobachten weniger bis gar kein Lästern unter Mitschülern

74%

79%

der Jugendlichen beobachten wenig bis kein Mobbing in ihrer Klasse.

12%

5%

der Jugendlichen geben an, dass Mobbing in ihrer Klasse vorkommt

Gründe, wieso die Schule gerne/nicht gerne besucht wird

Die Zufriedenheit mit den Lehrern UND den Mitschülern ist ein bedeutender Faktor für die Motivation und die emotionale Verfassung der Jugendlichen.

Der Erfolg und die Motivation der Schüler sind zusätzlich an das Gefühl des „sich wohl föhlens“ innerhalb der Schule, sowohl mit den Lehrern als auch den Mitschülern, gekoppelt.

Gründe, warum die Schule gerne besucht wird

Treffen von Freunden, Austausch mit Gleichaltrigen mit ähnlichen Interessen usw. machen die Schule zu einem sozialen Ort.

Wissensneugier, die Freude und der Wille zu lernen und somit seine eigene Zukunft zu gestalten.

Es herrscht eine gute Stimmung unter den Mitschülern.

Kompetente Lehrer, welche Spaß am Lernen vermitteln, ihre Kurse ansprechend gestalten usw. fördern die Motivation.

Gründe, warum die Schule nicht gerne besucht wird

Stress und Druck z.B. Prüfungsstress.

Stress unter Mitschülern (z.B. sich ausgeschlossen föhlen, Angst vor Mitschülern,...).

Die Leistungsanforderungen werden als zu hoch empfunden.

Unzufriedenheit mit den Lehrern (z.B. mangelnde Einföhlbarkeit, langweilige Kurse, schwerfällige Inhalte,...)

2021: Tragen der Maske, A/B Wochen, Gefühl im Homeschooling nicht ausreichend auf Tests vorbereitet zu sein, Angst vor einer Ansteckung.



Auf diesen Seiten bieten wir einen Überblick zu den Befragungen von 2020 und 2021 an. Die ausführliche Version unserer Auswertung inkl. Details, Zahlen, Fragebögen usw. finden Sie hier: www.dialog.lu/media



Auf diesen Seiten bieten wir einen Überblick zu den Befragungen von 2020 und 2021 an. Die ausführliche Version unserer Auswertung inkl. Details, Zahlen, Fragebögen usw. finden Sie hier: www.dialog.lu/media

Covid-19 Pandemie und die Auswirkungen

auf die mentale Gesundheit (Zusatzfragen, welche nur 2021 gestellt wurden)



„Avant je pouvais voir tous mes amis, sortir quand cela me plaisait, etc. En bref, ma vie s'est transformée: je vais à l'école, je rentre, je fais du sport (à la maison), j'étudie (grâce aux profs qui ne manquent pas de nous donner une tonne de devoirs, les uns plus pertinents que les autres ;)... et je dors et puis je recommence. Tout être humain sain perçoit un véritable PROBLÈME dans ce que je viens de décrire.“

Homeschooling und seine Auswirkungen

54%

der Jugendlichen fühlen sich im Homeschooling weniger gestresst.

Die Jugendlichen, die an der Umfrage teilgenommen haben, verfügen mehrheitlich über ausreichend technische Ausstattung und sind somit gut für das Homeschooling gerüstet. Ein Zimmer, wo sie sich ungestört zurückziehen können, ist bei einer großen Mehrheit vorhanden.

Allerdings zeigt das Homeschooling auch negative Auswirkungen:

44%

der Jugendlichen fühlen sich nicht ausreichend von den Lehrern unterstützt und äußern sich besorgt darüber, in den Kursen wichtigen Lerninhalt zu verpassen.

Veränderungen im Wohlbefinden seit Beginn der Pandemie

47%

der Jugendlichen geben an, dass sich ihr Wohlbefinden verschlechtert hat.

15%

der Jugendlichen geben an, dass sich ihr Wohlbefinden verbessert hat.

Neben der Schulthematik besteht bei manchen Jugendlichen auch allgemein ein Gefühl des **sich überfordert fühlen**, im Umgang mit der Pandemie und der aktuell herrschenden Situation, gekoppelt an das Gefühl alleine zu sein und keine Hilfe zu erhalten.

➔ Stress/Druck/Überforderung nimmt zu

In der Schule sind es insbesondere die **A/B Wochen**, die für viele Jugendliche zu einer Belastung werden. Sie äußern sich besorgt über die Zunahme von emotionalen Stresssituationen und die Tatsache, den Anforderungen nicht standhalten zu können.



„Ech hocken nëmmen nach a mengem Zëmmer an hunn kee Liewe méi. Ech fille mech wéi wann ech grad meng ganz Jugend verpassen an se net méi rëmkreien (...).“



„Ech fille mech eleng. Ech ginn oft an der Nuecht waakreg a sinn naass geschweesst. Ech hunn en Drock op der Broscht. Ech si vill méi emotional. Ech kréien et vill méi schlecht hin, nei sozial Kontakter ze maachen. Ech fänken erëm un mech staark ze krazen.“

➔ Verschlechterung der mentalen Gesundheit und Zunahme verschiedener Ängste.

- Langeweile und Monotonie** führen zu Motivationslosigkeit und Bewegungsunlust.
- Abnahme des sozialen Lebens** und das Gefühl der Einsamkeit und Traurigkeit.
- Veränderte Essgewohnheiten** und ihre Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden. Jugendliche, welche sich schlechter ernähren, klagen über Gewichtszunahme und ein abnehmendes körperliches Wohlbefinden.



„Ech si méi glécklech a fille mech méi wuel a mengem Kierper.“

Jugendliche, sie sich gesünder ernähren fühlen sich auch körperlich gesünder.

- Mehr Zeit für sich selbst und mit sich selbst haben
- Neue Freizeitaktivitäten entdecken
- Gesteigertes Wohlbefinden, sowohl körperlich als auch mental



Auf diesen Seiten bieten wir einen Überblick zu den Befragungen von 2020 und 2021 an. Die ausführliche Version unserer Auswertung inkl. Details, Zahlen, Fragebögen usw. finden Sie hier: www.dialog.lu/media



Auf diesen Seiten bieten wir einen Überblick zu den Befragungen von 2020 und 2021 an. Die ausführliche Version unserer Auswertung inkl. Details, Zahlen, Fragebögen usw. finden Sie hier: www.dialog.lu/media

Veränderung der alltäglichen Gewohnheiten seit Beginn der Pandemie

37% der Jugendlichen finden, dass sich ihre alltäglichen Gewohnheiten verbessert haben.

32% der Jugendlichen sind der Meinung, dass sich die alltäglichen Gewohnheiten verschlechtert haben.

31% der Jugendlichen geben an, dass ihre alltäglichen Gewohnheiten unverändert geblieben sind.

Abnahme des sozialen Lebens

- Den Jugendlichen fehlt der regelmäßige „face to face“ Kontakt untereinander.
- Das Gefühl für die Zeit geht verloren und bei mehreren Jugendlichen entsteht der Eindruck, dass sie, bedingt durch die Restriktionen (Ausgangssperre, Kontaktverbote, Schließung von Bars und Restaurants usw.) einen wichtigen Teil ihres außerschulischen Lebens verpassen.
- Nicht alle Jugendlichen gehen gleich gut mit dem veränderten Sozialleben um und ein Gefühl der Isolation und Einsamkeit schleicht sich ein.

Was würde den Jugendlichen durch die Pandemie helfen?

- Umorganisation der A/B Wochen in der Schule.
- Mehr Einfühlbarkeit seitens der Lehrer.
- Weniger Tests innerhalb einer Woche schreiben zu müssen.
- Weniger Online-Kurse, um die Zeit vor dem Bildschirm zu Hause zu reduzieren.

Abnahme an Freizeitaktivitäten

- Viele Jugendliche haben sich gut an die neuen Alltagsbedingungen angepasst und haben sich Ersatzbeschäftigungen gesucht z.B. Wandern, Joggen, Sport zu Hause, neue Hobbies usw.
- Andere hingegen vermissen ihre gewohnten Aktivitäten und tun sich schwer, um Ersatzbeschäftigungen zu finden. Bewegungs- und Motivationsmangel schleichen sich ein, was sich wiederum negativ auf die Stimmung der Jugendlichen auswirkt.

Veränderte Gewohnheiten im Alltag

- Vermehrt Zeit zu Hause zu verbringen sowie ein Mangel an Freizeitaktivitäten wirken sich negativ auf das Essverhalten aus. Andere hingegen nutzen die Zeit zu Hause, um sich intensiver mit der Ernährung an sich zu beschäftigen und selber zu kochen.
- Mehr Achtsamkeit in der Hygiene z.B. regelmäßiges Hände waschen und desinfizieren.
- Steigende Nutzung sozialer Medien/PC-Spiele/Handy.
- Veränderungen der Schlafgewohnheiten und unregelmäßiger Schlafrhythmus.

>>> Tipps von Jugendlichen für Jugendliche



>>> Wenn man einer Person helfen möchte



Wir bedanken uns herzlich bei:

- ✓ den fast 2.000 Jugendlichen welche an unseren Befragungen teilgenommen haben.
- ✓ den (Jugend-)Organisationen, Ministern und Ministerien des „Jugenddësch 2021“.
- ✓ den Teilnehmern der Fokusgruppen sowie den Verantwortlichen der Fondation Lëtzebuurger Kannerduerf.
- ✓ der Arbeitsgruppe „Mentale Gesundheit“ der Schülervertretung CNEL.
- ✓ Kanner- Jugendtelefon (KJT), Universität Luxemburg, OKaJu und CEPAS.
- ✓ Frau Sarah Thoss für ihre Initiative und ihr Engagement.
- ✓ Frau Christine Backes für ihre wertvolle Mitarbeit an dieser Zusammenfassung und besonders an der ausführlichen Auswertung der Befragungen.
- ✓ dem Erasmus+ Programm der Europäischen Union.



Im Auftrag der nationalen Arbeitsgruppe (NWG - National Working Group Luxembourg), bestehend aus: De Jugendrot/CGJL, ANIJ, MENJE, Jugendparlament, CNEL, DLJ



Agence Nationale
pour l'Information
des Jeunes



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



DAACHVERBAND VUN
DE LËTZEBUERGER
JUGENDSTRUKTUREN

Weitere Informationen zum Jugenddialog:

Kontakt:

de Jugendrot/CGJL
87, rte. De Thionville
L-2611 Luxemburg

E-Mail:

dialog@jugendrot.lu

Website:

www.dialog.lu

Grafische Gestaltung:

Graphicube s.à.r.l.
www.graphicube.lu

Herausgeber: NWG Luxembourg - Juli 2022

Zitiervorschlag: National Working Group Luxembourg (2022): Mentale Gesundheit und Wohlbefinden Jugendlicher. Jugenddialog Luxemburg 2020 und 2021: Die Stimmen der Jugend. Luxemburg.



Kofinanziert von der
Europäischen Union