

Kernforderungen der Jugendlichen zum Thema psychische Gesundheit

1. Ausbau von langfristig kassenfinanzierten und niederschweligen Angeboten – auch in kleineren Gemeinden, Schulen und Lehrbetrieben.
2. **Mehr Unterstützung bei der Hilfesuche**
Gesammelte Informationen zu bestehenden Anlaufstellen und niederschweligen Angeboten und zur Herstellung vom Erstkontakt, beispielsweise über Lots:innen in Schulen.
3. **Aufstockung von Schulpsycholog:innen und -sozialarbeiter:innen**
Aufstockung auf ein:e Schulpsycholog:in pro 1.000 Schüler:innen und ein:e Schulsozialarbeiter:in pro Schulstandort.
4. **Stärkung der Medienkompetenz**
Förderung eines reflektierten Umgangs mit digitalen Medien in der Schule, u. a. im Fach „Digitale Grundbildung“.
5. **Regelmäßige psychotherapeutische Vorsorge**
Vorsorgegespräche für alle Kinder und Jugendlichen, z. B. ergänzend zu physischen Schuluntersuchungen.
6. **Gezielte und verstärkte Informationsweitergabe an die Zielgruppe**
Bessere Kommunikation, Verbreitung und Sichtbarmachung von bestehenden Unterstützungsangeboten für junge Menschen.
7. **Aus- und Weiterbildung für das Lehrpersonal**
Lehrkräfte und Lehrlingsausbilder:innen besser auf potenzielle psychische Probleme ihrer Schüler:innen vorbereiten.
8. **Unterstützungsangebote für Eltern und Erziehungsberechtigte**
Ausbau von Unterstützungsangeboten für Eltern und Erziehungsberechtigte im Umgang mit Social Media, um Jugendliche besser unterstützen zu können.
9. **Verlässliche Gesundheitsinformationen im Internet**
Kennzeichnung wissenschaftlich geprüfter Inhalte, damit Jugendliche vertrauenswürdige Informationen erkennen können.
10. **Schutz und Zivilcourage im digitalen Raum**
Förderung bestehender Initiativen gegen Hass, Desinformation und Gewalt im Netz durch Stärkung und Ressourcen für zivilgesellschaftliche Akteur:innen.