

TOPSYouth



VON KOPF ZU KOPF

Stimmen zur psychischen Gesundheit
junger Menschen in Österreich

Österreichische
Liga
für Kinder- und
Jugendgesundheit

 **Bundes
Jugend
Vertretung**

Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (Kinderliga)

ZVR-Zahl: 822 894 006
Gerstnerstraße 3/Hofgebäude
A-1150 Wien

E office@kinderjugendgesundheit.at
W www.kinderjugendgesundheit.at
F facebook.com/Kinderliga

Österreichische Kinder- und Jugendvertretung (Bundesjugendvertretung/BJV)

ZVR-Zahl: 902 252 246
Liechtensteinstraße 57/2
A-1090 Wien

E office@bjv.at
W www.bjv.at
F www.facebook.com/bundesjugendvertretung
LI linkedin.com/company/bundesjugendvertretung
i Instagram.com/bundesjugendvertretung

Wir haben uns um die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität aller Informationen bemüht, können aber weder Gewährleistung noch Haftung übernehmen.

August 2025



Mehr Infos dazu unter:
wohlfuehl-pool.at

Projektleitung

Mag.a Dr.in Caroline Culen (Kinderliga)
Sebastian Muckenhuber, MSc (BJV)

Projektkonzept

Mag.a Dr.in Caroline Culen (Kinderliga)
Sebastian Muckenhuber, MSc (BJV)

Projektmitarbeit

Lina Kröncke, MA (Kinderliga)
Paula Schwentner, MA (BJV)

Lektorat

Mag.a Maria Lettner, extratext.at

Design & Layout

Leah Fankhauser, leahfankhauser.com

Logo

Konzept: Julia Häuserer-Bruch, MA (Kinderliga)
Umsetzung: solo ohne – Studio für Gestaltung

Druck

Gugler Medien GmbH

Fotos

Markus Gradwohl
Lina Kröncke (Kinderliga)
Eva Unterrainer (BJV)

INHALT

	Vorwort	4
1.	TOPSY Youth – Mitreden. Mitgestalten. Mentale Gesundheit stärken.	6
	Vom Werkzeug zur Mitgestaltung: Das Nachfolgeprojekt TOPSY Youth	7
	Projektaktivitäten: Dialog, Beteiligung und Expertise	8
	Partizipation als Grundhaltung	9
	Psychische Gesundheit beginnt mit Anerkennung	9
2.	Status quo: Wie geht es jungen Menschen wirklich?	12
3.	Junge Stimmen zum Thema Psychische Gesundheit.	16
4.	Stimmen der Expertise: Einblicke in die Herausforderungen und Chancen.	28
	„Herz über Kopf“ ist unser gemeinsamer Song – UNICEF Jugendbeirat	30
	Herausforderungen und Hürden bei der Suche nach Hilfe – Change for the Youth	32
	Der digitale Raum und seine Bedeutung für die psychische Gesundheit junger Menschen – Forschungszentrum Transitionspsychiatrie	34
	Wie steht es um die psychische Gesundheit von Lehrlingen in Österreich? – Gesundheit Österreich GmbH	36
5.	Jetzt ist Handeln gefragt!	38
	Literatur- & Quellenverzeichnis	41

VORWORT

Die psychische Gesundheit junger Menschen hat – nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie – verstärkt gesellschaftliche und politische Aufmerksamkeit erhalten. Das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz setzt seit einigen Jahren einen Schwerpunkt auf dieses Thema und fördert in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) gezielt Projekte zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen.

In diesem Rahmen realisierten die Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (Kinderliga) und die Bundesjugendvertretung (BJV) bereits von 2022 bis 2024 gemeinsam das Projekt **TOPSY – Toolbox Psychische Gesundheit**. Ziel war es, Fachkräften aus Jugendarbeit und Gesundheitswesen praxisnahe Unterstützung im Umgang mit psychosozialen Fragestellungen zu bieten. Ausgangspunkt des Projekts war ein klar erkennbarer Bedarf: Viele Fachkräfte wünschen sich mehr Wissen und Austausch zur psychischen Gesundheit junger Menschen. Zwar hat sich die entwickelte Toolbox als hilfreiches Instrument erwiesen, jedoch wurde deutlich, dass sie nicht immer den Bedürfnissen und Kommunikationswegen der Jugendlichen selbst entspricht.

Deshalb rückt das Nachfolgeprojekt **TOPSY Youth** die Perspektive junger Menschen stärker in den Mittelpunkt. Ziel war es, ihre Anliegen besser zu verstehen und gezielter zu unterstützen.

Die Kinderliga ist ein interdisziplinäres Netzwerk mit über 120 Mitgliedsorganisationen aus den Bereichen Gesundheit, Kindeswohl und soziale Integration. Im Zentrum ihrer Arbeit stehen der Schutz und die Förderung der körperlichen, psychischen, sozialen und seelischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Die BJV ist die gesetzlich verankerte Interessenvertretung aller Kinder und Jugendlichen in Österreich. Damit vertritt sie rund 3 Millionen Menschen bis 30 Jahre. Sie ist eine jugendgeleitete Organisation, denn der BJV-Vorstand besteht aus jungen, ehrenamtlichen Jugendvertreter:innen unter 30 Jahren. Diese werden aus den zahlreichen Mitgliedsorganisationen der BJV entsandt und von der hauptamtlichen Geschäftsstelle in ihrer Arbeit unterstützt.

Im Rahmen von TOPSY Youth wurden mehrere Dialogformate durchgeführt, in denen junge Menschen mit Entscheidungsträger:innen aus Politik, Verwaltung und Gesundheitswesen in Austausch traten. Auf Grundlage dieser Gespräche entstand der vorliegende Lagebericht zur psychischen Gesundheit junger Menschen. Er bündelt zentrale Ergebnisse und formuliert jugendliche Anliegen und Forderungen, die durch wissenschaftliche Einordnungen und persönliche Erfahrungsberichte ergänzt werden. Begleitet wurde das Projekt von einer interdisziplinären Expert:innengruppe aus den Bereichen Psychologie, Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Jugendarbeit.

An dieser Stelle möchten wir anmerken, dass im Bericht besonderer Wert auf eine geschlechtersensible und geschlechtergerechte Sprache gelegt wurde. Es findet daher einerseits der Doppelpunkt (:) häufige Anwendung, da er als besonders inklusiv gewertet wird, Geschlechtervielfalt Sichtbarkeit verleiht und vom Blinden- und Sehbehindertenverband Österreich als die barriereärmste Variante für inklusive Sprache empfohlen wird. Andererseits wurde bei Substantiven alternativ mehrfach der Plural als genderneutrale Formulierung gewählt. Damit bemühen wir uns, im Sinne aktueller Standards sowohl auf Geschlechtervielfalt als auch auf einen guten Lesefluss Rücksicht zu nehmen.

Abschließend möchten wir uns herzlich von der langjährigen Geschäftsführerin der Kinderliga Caroline Culen verabschieden, die zum Zeitpunkt der Fertigstellung dieses Berichts nicht mehr im Amt war. Wir danken ihr für ihr großes Engagement und ihre wertvolle Unterstützung – auch und besonders im Rahmen von TOPSY Youth – und wünschen ihr für ihren weiteren Weg alles Gute.

Wir wünschen eine anregende Lektüre und hoffen, dass die hier enthaltenen Inhalte einen guten Einblick in die Herausforderungen und Anliegen junger Menschen in Bezug auf psychische Gesundheit geben!

Das **TOPSY Youth** Team

Sebastian Muckenhuber (BJV), Lina Kröncke (Kinderliga) & Paula Schwentner (BJV)

Danksagung

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns bei den Mitgliedern der Arbeitsgruppe, die mit ihrer Expertise und konstruktivem Feedback in allen Phasen der Entstehung des Lageberichts mitgewirkt haben (alphabetisch): Victoria Albert (YEP Youth Empowerment Participation), Leonie Brixia (Schulsozialarbeit KUS), Paul Freysinger (BJV), Hannah Frisch (Change for the Youth), Golli Marboe (Mental Health Days), Christina Matuschka-Baumann (YEP Youth Empowerment Participation), Béa Pall (ÖBVP), Carina Reithmaier (Mental Health Jugendvolksbegehren), Petra Reutemann (BÖP) und Ingrid Rosian-Schikuta (Kinderliga).

Des Weiteren gilt unser herzlicher Dank den Teilnehmenden der Fokusgruppen sowie all jenen jungen Menschen, die ihre Anliegen und Wünsche zum Thema Psychische Gesundheit mit uns geteilt haben. Ohne ihre Offenheit und Bereitschaft sich einzubringen, wäre dieser Lagebericht nicht entstanden.

Unser besonderer Dank gilt auch allen Personen, die uns im Rahmen der Dialogveranstaltungen unterstützt haben – von der Moderation der Tische bis hin zur fotografischen Begleitung. Hervorheben möchten wir insbesondere die Entscheidungsträger:innen aus Politik, Verwaltung und dem Gesundheitsbereich, die den direkten Austausch mit den Jugendlichen gesucht haben und deren Anliegen als Impulse für ihre zukünftige Arbeit mitnehmen.

Wir danken auch dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), ohne dessen Förderung die Erstellung dieses Lageberichts zur psychischen Gesundheit junger Menschen nicht möglich gewesen wäre.

1. TOPSY Youth Mitreden. Mitgestalten. Mentale Gesundheit stärken.



Die psychische Gesundheit junger Menschen steht unter zunehmendem Druck. Immer mehr Jugendliche fühlen sich gestresst, überfordert oder emotional erschöpft. Studien der letzten Jahre zeigen übereinstimmend: Depressionen, Ängste, Erschöpfung, Suizidgedanken – all das hat in der jungen Generation deutlich zugenommen. Die Corona-Pandemie hat diese Entwicklung verstärkt, aber sie ist kein neues Phänomen. Schon lange davor war etwa jede:r vierte Jugendliche in Österreich von einer psychischen Störung betroffen. Das Projekt TOPSY Youth möchte hier ansetzen und die Anliegen junger Menschen sichtbar machen.



Angesichts des zunehmenden Drucks auf die psychische Gesundheit junger Menschen wurde von der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (Kinderliga) gemeinsam mit der Bundesjugendvertretung (BJV) im Jahr 2022 das Projekt **TOPSY – Toolbox Psychosozial** ins Leben gerufen. TOPSY hatte das Ziel, praxisnahe und niederschwellige Unterstützung zur psychosozialen Gesundheitsförderung für Fachkräfte und Ehrenamtliche zu entwickeln und verfügbar zu machen, insbesondere für jene ohne spezifische Ausbildung im psychosozialen Bereich. Im Mittelpunkt stand die Entwicklung einer Toolbox, die Theorie-, Handlungs- und Methodenwissen zur Verfügung stellt und sowohl präventiv als auch unterstützend in akuten Situationen eingesetzt werden kann.

Vom Werkzeug zur Mitgestaltung: Das Nachfolgeprojekt TOPSY Youth

Zum Abschluss des ersten TOPSY-Projekts wurde deutlich: Um junge Menschen wirksam in ihrer psychischen Gesundheit zu unterstützen, braucht es nicht nur Werkzeuge für Erwachsene, sondern auch Räume für Jugendliche selbst, in denen sie ihre Bedürfnisse einbringen können.

Die Belastung ist groß, aber der Wunsch nach Veränderung ist stark. Jugendliche fordern mehr Unterstützung, mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Krisen und vor allem: mehr Mitsprache. Viele erleben

nicht nur psychischen Druck, sondern auch das Gefühl, ohnmächtig zu sein, nicht gehört zu werden oder keinen Einfluss auf ihr Umfeld zu haben. Zahlreiche Studien zeigen: Wer das Gefühl hat, etwas bewirken zu können, wer mitreden darf und ernst genommen wird, fühlt sich psychisch stabiler und gestärker.¹ Partizipation ist somit kein „Nice-to-have“, sondern ein entscheidender Schutzfaktor für mentale Gesundheit.

Hier setzte **TOPSY Youth** an – ein Projekt der BJV und der Kinderliga. Es wurde ins Leben gerufen, um junge Menschen nicht nur über ihre psychische Verfassung zu befragen, sondern ihnen echte Beteiligung zu ermöglichen. Denn Lösungen lassen sich nicht nur für, sondern auch mit der jungen Generation entwickeln.

TOPSY Youth richtete sich mit Dialogveranstaltungen zum einen direkt an junge Menschen im Alter von 12 bis 25 Jahren und dabei besonders an jene Gruppen, die bisher selten gehört wurden, wie etwa Lehrlinge. Zum anderen ging es darum, Fachkräfte aus der Kinder- und Jugendarbeit, der psychosozialen Versorgung sowie Entscheidungsträger:innen aus Politik, Verwaltung und dem Gesundheitswesen zu erreichen. Ziel des vorliegenden Lageberichts ist es, das Verständnis für die Lebensrealitäten junger Menschen zu stärken, den Austausch zwischen allen beteiligten Akteur:innen zu fördern und bestehende Barrieren zwischen Praxis, Politik und der jungen Zielgruppe abzubauen.

DAS PROJEKT VERFOLGTE MEHRERE ZENTRALE ZIELE:

1.

BEWUSSTSEINSBILDUNG UND ENTSTIGMATISIERUNG:

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

2.

FÖRDERUNG DER MENTALEN GESUNDHEITSKOMPETENZ:

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

3.

STÄRKUNG VON SELBSTWIRKSAMKEIT UND TEILHABE:

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

PROJEKTTAKTIVITÄTEN: DIALOG, BETEILIGUNG UND EXPERTISE

TOPSY Youth setzte auf eine mehrschichtige Projektstruktur, die fachliche Expertise, partizipatives Arbeiten und politische Wirksamkeit miteinander verband:

1

Eine **Expert:innengruppe** aus unterschiedlichen Fachbereichen (Gesundheit, Bildung, Jugendhilfe, Wissenschaft) begleitete das Projekt und sorgte für fundierte Ergebnisse durch die fachliche Einordnung von Bedarfen und die Bewertung von Zwischenergebnissen.

2

Im Rahmen eines **Desk Research** wurden aktuelle Studien und relevante Daten ausgewertet, um ein umfassendes Bild der Situation junger Menschen in Österreich zu erhalten.

3

Im Vorfeld wurden **Fokusgruppen mit Jugendlichen** durchgeführt, um ihre Perspektiven auf psychische Gesundheit und ihre Erwartungen und Wünsche an Dialogformate mit Entscheidungsträger:innen zu erheben. Zwei Gruppen richteten sich gezielt an Lehrlinge, eine weitere setzte sich aus Jugendlichen mit unterschiedlichen Hintergründen zusammen.

4

Dialogveranstaltungen brachten junge Menschen mit Entscheidungsträger:innen aus Politik, Verwaltung und Gesundheitswesen zusammen. Dabei stand ein Austausch auf Augenhöhe im Mittelpunkt – mit Raum für persönliche Erfahrungen, Kritik, Ideen und Lösungsansätze. Die inhaltliche Gestaltung basierte auf den Ergebnissen zuvor durchgeführter Fokusgruppen mit Jugendlichen.



© Lina Kröncke

Eine Zusammenfassung und zugleich der Abschluss des Projekts ist der vorliegende **Lagebericht** zur psychischen Gesundheit junger Menschen. Er kombiniert empirisches Wissen – etwa aus Studien und Erhebungen – mit qualitativen Einblicken und persönlichen Erfahrungen von Jugendlichen. Ziel ist es, die Aufmerksamkeit für die psychische Gesundheit junger Menschen zu erhöhen, ihre Perspektiven sichtbar zu machen und daraus konkrete Empfehlungen für Politik und Praxis abzuleiten.

Partizipation als Grundhaltung

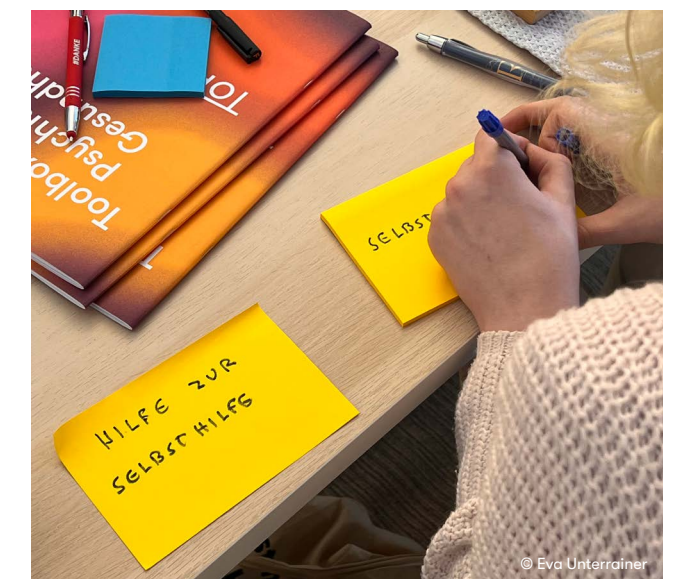
Ein zentrales Anliegen von TOPSY Youth ist es, **Partizipation als Haltung und nicht bloß als Methode** zu verstehen. Wie der YEP Jugendbericht sichtbar gemacht hat, verspüren viele junge Menschen ein Gefühl der Ohnmacht und fühlen sich in ihren Anliegen nicht ernst genommen.² Aus diesem Grund war es uns wichtig, Jugendliche nicht nur zu befragen, sondern aktiv in die Prozesse miteinzubinden – von dem Format der Dialogveranstaltungen bis hin zum Fachbeitrag von Jugendlichen als Expert:innen ihrer Lebenswelt in Kapitel 4.

Psychische Gesundheit beginnt mit Anerkennung

TOPSY Youth zeigt: Psychische Gesundheit und demokratische Teilhabe gehören zusammen. Wer beteiligt wird, erfährt Anerkennung, Zugehörigkeit und Vertrauen – zentrale Faktoren für das psychische Wohlbefinden. Und umgekehrt: Wer dauerhaft ausgeschlossen wird, läuft Gefahr, sich zurückzuziehen, zu resignieren oder krank zu werden.

TOPSY Youth will dazu beitragen, dass die Stimmen junger Menschen im öffentlichen und politischen Diskurs mehr Gewicht bekommen. Denn psychische Gesundheit ist keine Randthematik – sie ist zentral für die Zukunft unserer Gesellschaft. Deshalb geht es bei diesem Projekt nicht nur um mentale Gesundheit, sondern auch um die Frage, wie wir als Gesellschaft mit jungen Menschen umgehen. Werden sie gehört? Wird ihre Perspektive ernst genommen? Werden sie einbezogen in Entscheidungen, die ihr Leben betreffen?

Es ist uns wichtig, die **Anliegen junger Menschen an Entscheidungsträger:innen zu kommunizieren**. Jugendliche möchten ihre Anliegen in passenden Formaten präsentieren und ernst genommen werden. Mit TOPSY Youth wollen wir junge Menschen stärken und sie unterstützen, ihre Anliegen in den gesellschaftlichen Diskurs einzubringen.



© Eva Unterrainer

...warum es wichtig ist, über psychische Gesundheit zu sprechen:

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

Um Erfahrungen
auszutauschen und
sich gegenseitig
aufzuklären.

Um nicht nur zu
überleben, sondern
wirklich zu leben.

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

Damit psychische
Probleme genauso
ernst genommen und
behandelt werden wie
physische.

Damit Probleme
frühzeitig
erkannt werden
können.

Um frühzeitig
Hilfe zu bekommen
und das Schlimmste
vermeiden zu
können.

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

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

Um zu lernen,
die eigenen
Emotionen besser
zu verstehen.

Anmerkung:

Zur besseren Lesbarkeit wurden Tippfehler
in den Aussagen der Jugendlichen korrigiert,
ohne inhaltliche Änderungen vorzunehmen.

2. Status quo: Wie geht es jungen Menschen wirklich?

Die psychische Gesundheit junger Menschen steht derzeit vor erheblichen Herausforderungen und eine wachsende Zahl Jugendlicher fühlt sich psychisch belastet. Verschiedene Studien und Erhebungen belegen, dass psychische Erkrankungen und Belastungen bereits vor der Corona-Pandemie weit verbreitet waren und sich seitdem weiter verschärft haben. Im Folgenden geben wir einen Überblick über die aktuelle Datenlage und zentrale Studien, die die psychische Verfassung junger Menschen beleuchten und verdeutlichen, warum es so wichtig ist, dieses Thema in den Fokus zu rücken.



Psychische Gesundheit ist die Grundlage für ein gelingendes Aufwachsen. Doch aktuelle Daten zeigen: Immer mehr Kinder und Jugendliche fühlen sich psychisch belastet – Tendenz steigend. Bereits vor der Corona-Pandemie war fast jede:r vierte Jugendliche von einer psychischen Störung betroffen. Mädchen litten dabei vermehrt unter Ängsten, Depressionen oder Essstörungen, während bei Burschen häufiger ADHS oder oppositionelles Verhalten diagnostiziert wurde. Auch danach – mitten in multiplen gesellschaftlichen Krisen – hat sich die Lage weiter zuspitzt: Depressionen, Erschöpfung, Suizidgedanken, Angstgefühle und das Gefühl von Ohnmacht nehmen zu. Besonders betroffen sind Mädchen, queere Jugendliche und Jugendliche aus sozioökonomisch benachteiligten Verhältnissen.³

Ein Blick auf die aktuelle Studienlage zeigt ein konsistentes, aber alarmierendes Bild. In nahezu allen Erhebungen berichten Jugendliche von erheblicher psychischer Belastung. Die **MHAT-Studie** aus dem Jahr 2017 verdeutlichte bereits lange vor der Pandemie das Ausmaß psychischer Erkrankungen: Rund 24 Prozent litten an einer psychischen Störung, über ein Drittel war im Laufe des Lebens bereits betroffen.⁴

Ein besonders klares Bild zeichnet der österreichische Teil der internationalen **HBSC-Studie** (Health Behaviour in School-aged Children): In einer Phase, in der nach der Pandemie langsam vorsichtige Schritte zurück in Richtung Normalität unternommen wurden, zeigten sich zwar positive Entwicklungen in einigen Lebensstilbereichen. Gleichzeitig verschlechterte sich jedoch die psychische Gesundheit, insbesondere bei Mädchen ab 13 Jahren.⁵ Eine ähnliche Entwicklung zeigt sich bei Jugendlichen in Ausbildung: Die **Lehrlingsgesundheitsbefragung** 2021/22 belegt eine niedrige Lebenszufriedenheit und berichtet von chronischen Beschwerden wie Gereiztheit, Probleme beim Einschlafen sowie Rückenschmerzen. Auch hier sind Mädchen stärker betroffen, etwa von langandauernden oder chronischen Erkrankungen.⁶

Noch eindringlicher sind die Aussagen der Jugendlichen selbst. Die **YEP-Studie 2025**, bei der Jugendliche und junge Erwachsene in Österreich und Deutschland direkt zu ihrer psychischen Verfassung befragt wurden, zeigt ein bedrückendes Stimmungsbild. Ein Großteil der Jugendlichen fühlt sich gestresst, traurig und machtlos – viele klagen über das Gefühl, nicht gehört oder nicht ernst genommen zu werden.⁷

Auch die **Mental Health Days Studie 2024**, die die psychische Situation von Schüler:innen in Österreich erfasste, bestätigt diese Tendenz. Über ein Viertel der Befragten gibt an, zumindest gelegentlich an Suizid gedacht zu haben – ein deutlicher Hinweis auf die emotionale Not vieler junger Menschen.⁸

Ergänzend dazu liefert die **Ö3-Jugendstudie 2025** ein vielschichtiges Bild: Zwar fühlen sich viele Jugendliche psychisch belastet, gleichzeitig bleiben sie in Bezug auf ihre persönliche Zukunft oft erstaunlich hoffnungsvoll. So sind 87 Prozent der jungen Menschen optimistisch, was ihre eigene Zukunft betrifft – während hingegen nur 19 Prozent der Zukunft der Welt zuversichtlich entgegenblicken. Die größten Sorgen junger Menschen betreffen dabei Krieg, Terrorismus und den Klimawandel.⁹

Die Studie von **Dale et al.** aus dem Jahr 2021 unterstreicht zusätzlich, wie sehr sich die pandemiebedingten Belastungen im Zeitverlauf verfestigt haben. Die psychische Verfassung vieler Jugendlicher verschlechterte sich nicht nur während der Lockdowns, sondern auch danach weiter. Besonders nicht-binäre Jugendliche berichten durchgehend von hohen Belastungswerten.¹⁰

Trotz unterschiedlicher Studiendesigns, Erhebungsmethoden und Zielgruppen lässt sich aus der Gesamtschau ein klarer Trend ableiten: Die psychische Gesundheit junger Menschen befindet sich in einer tiefgreifenden Krise – und das nicht erst seit gestern.

Was viele der befragten Jugendlichen fordern, ist eindeutig: mehr psychologische Unterstützung in Bildungseinrichtungen, niederschwellige Workshops zu mentaler Gesundheit, Räume für Begegnung und Austausch – und vor allem echte Teilhabe.

Angesichts dieser Entwicklungen ist es wenig überraschend, dass Fachleute und Jugendliche selbst tiefgreifende Veränderungen fordern. Einzelmaßnahmen reichen nicht mehr aus – gefragt ist eine nachhaltige, systemisch gedachte Jugendpolitik, die psychische Gesundheit nicht länger als Nebenthema behandelt, sondern ins Zentrum stellt. Programme wie „Gesund aus der Krise“, die niederschwellige psychologische Hilfe bereitstellen, oder die Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie des Sozialministeriums markieren wichtige erste Schritte. Doch sie können nur dann wirksam sein, wenn ihnen langfristiges politisches und gesellschaftliches Engagement folgt.

Fakten & Zahlen

1,77 Millionen

Kinder und Jugendliche zwischen 0 und 19 Jahren leben 2025 in Österreich.¹¹

68 %

der befragten Schüler:innen gaben an, in den vergangenen zwei Wochen an einzelnen Tagen **Gefühle von Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit** erlebt zu haben.¹³

28 %

der Jugendlichen berichten, bereits **Suizidgedanken** gehabt zu haben.¹⁴

54 %

fühlen sich in Bezug auf **psychische Probleme nicht ernst genommen**.¹²

9 von 10 Jugendlichen

erleben ein Gefühl der Ohnmacht.¹⁸

Die größten Sorgen junger Menschen sind...¹⁷

58 %

Klimawandel

75 %

Terrorismus

82 %

Krieg

87 %

der jungen Menschen sind **optimistisch**, was ihre persönliche Zukunft betrifft.¹⁶

Gleichzeitig blicken jedoch

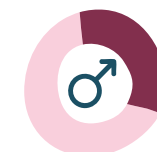
nur 19 %

der Zukunft der Welt zuversichtlich entgegen.¹⁶



41 %

der weiblichen



31 %

der männlichen

Lehrlinge weisen eine besonders niedrige Lebenszufriedenheit auf.¹⁵



3. Junge Stimmen zum Thema Psychische Gesundheit.

Im Anschluss an die Analyse der Studienergebnisse, die die aktuelle Situation und Herausforderungen der psychischen Gesundheit junger Menschen beleuchten, richten wir nun den Fokus auf das Herzstück des Projekts: die Dialogformate. In diesen Formaten sind junge Menschen direkt mit Entscheidungsträger:innen aus Politik, Verwaltung und dem Gesundheitswesen zusammengekommen und haben sich ausgetauscht. Gemeinsam wurden unter dem Motto „Von Kopf zu Kopf – ein Dialog über psychische Gesundheit“ Anliegen formuliert, Perspektiven geteilt und mögliche Lösungen diskutiert.



Partizipation stand im Projekt von Anfang an im Mittelpunkt – und zwar auf inhaltlicher, struktureller sowie methodischer Ebene. Bereits zu Beginn wurde deshalb die Frage gestellt, wie Dialogformate gestaltet sein müssen, damit sie für Jugendliche spannend, zugänglich und wirkungsvoll sind. Um ihre Perspektiven frühzeitig einzubeziehen und passende Antworten zu finden, wurden Fokusgruppen mit Jugendlichen durchgeführt.

Die Jugendlichen formulierten dabei klare Erwartungen an künftige Dialogveranstaltungen: Die Teilnahme sollte freiwillig sein, die Atmosphäre zugleich locker und gut strukturiert. Sie wünschten sich Mitsprache auf Augenhöhe sowie interaktive Formate wie Workshops oder Stationen-Modelle statt formeller Einzelgespräche. Wichtig waren ihnen zudem eine inklusive Gestaltung, die vielfältige Perspektiven berücksichtigt, zentrale und gut erreichbare Orte sowie passende Termine, etwa an Samstagen oder mit Freistellung von Schule und Ausbildung. Transparente Nachbereitung, etwa durch Protokolle, Social-Media-Updates oder Feedbackrunden, sowie Wertschätzung durch angenehme Rahmenbedingungen wie Verpflegung rundeten ihre Vorstellungen ab.

Aus den Gesprächen kristallisierten sich vier zentrale Themenfelder heraus, die in den Dialogveranstaltungen in kleinen Tischgruppen vertieft behandelt wurden:

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

Ein weiteres Querschnittsthema war die **geschlechter-spezifische Dimension psychischer Gesundheit**, die in allen Gruppen mitgedacht und diskutiert wurde.

Die Rückmeldungen aus den Fokusgruppen bildeten die inhaltliche und methodische Grundlage für das gesamte Projekt: Sie bestimmten nicht nur die thematische Ausrichtung, sondern prägten auch die Struktur, das Format und die Atmosphäre der Veranstaltungen.

In den Treffen diskutierten Jugendliche gemeinsam mit Entscheidungsträger:innen konkrete Fragestellungen rund um psychische Gesundheit – stets auf Augenhöhe, interaktiv und lösungsorientiert. Die auf Basis der Fokusgruppen entwickelte Dialogveranstaltungsreihe „Von Kopf zu Kopf“ bildete das zentrale

Element des Projekts TOPSY Youth. Im Rahmen von drei Veranstaltungen im Mai und Juni 2025 kamen **über 50 Jugendliche aus ganz Österreich** mit Entscheidungsträger:innen aus Politik und Verwaltung sowie Expert:innen aus dem Gesundheits- und Versorgungsbereich ins Gespräch.

Zwei Dialogvorbereitungen fanden mit Lehrlingen einer Berufsschule in Wien statt, die am 12. Mai ihre Forderungen an Vertreter:innen aus der Verwaltung und dem Gesundheitsbereich vermittelten. Anwesend waren Brigitte Bauer-Sebek, Leiterin der Magistratsabteilung 13, Nicole Abdel-Qader als stellvertretende Leiterin des Referats Jugend der Stadt Wien, Evelyn Redtenbacher aus der Bildungsdirektion, Lisa Gingl von den Psychosozialen Diensten Wien, Béa Pall vom Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie und Christina Beran vom Bundesverband Österreichischer Psychologen und Psychologinnen.

Am 16. Mai folgte dann ein weiterer Dialog mit Politik und Verwaltung. Die Nationalratsabgeordneten und Gesundheitssprecher:innen Rudolf Silvan (SPÖ), Fiona Fiedler (NEOS) und Ralph Schallmeiner (Die Grünen) sowie Robert Lender, Leiter des Kompetenzzentrum Jugend im Bundeskanzleramt, traten im DOCK mit Jugendlichen in den Austausch.

Vier Themen, viele junge Stimmen

Bei allen Dialogen arbeiteten die Jugendlichen ihre Erfahrungen und Forderungen entlang der bereits erwähnten vier Überthemen aus und kommunizierten sie anschließend an die geladenen Entscheidungsträger:innen. Die folgenden Seiten zeigen auf, welche Probleme und Herausforderungen die Jugendlichen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit sehen. Deutlich wird, dass in Bezug auf die psychische Gesundheit junger Menschen noch viel Handlungsbedarf von Seiten der Politik und der Verwaltung besteht.

Gleichzeitig war es für alle Beteiligten ermutigend zu erleben, wie viele Jugendliche während der Veranstaltungen offen und ehrlich über ihre persönlichen Herausforderungen sprachen und sich darin einig waren, dass psychische Gesundheit kein Tabuthema mehr sein darf.

Die Botschaften der Jugendlichen, die auch anhand der Zitate auf den folgenden Seiten dargestellt werden, sind klar und sie wurden gehört. Die Entscheidungsträger:innen nahmen die Impulse mit und gaben Statements dazu ab, welche Punkte sie für ihre weitere Arbeit mitnehmen wollen.

1) ENTSTIGMATISIERUNG

Junge Menschen sind sich einig, dass psychische Probleme ernstzunehmende Gesundheitsprobleme sind, die genau wie physische Probleme besprochen werden und kein Tabuthema mehr darstellen sollten. Einige Jugendliche berichteten davon, dass es hilft, offen über negative Gefühle und psychische Belastungen zu sprechen.

„Es muss für Jugendliche leichter werden, selbstbewusst über Probleme zu sprechen und sich Hilfe zu suchen.“

Gleichzeitig erzählten sie, dass es immer noch mit Angst verbunden ist, offen darüber zu sprechen – aus Sorge, als „komisch“, „nicht belastbar“ oder sogar „selbst schuld“ abgestempelt zu werden. Im Schulkontext und auch in den Ausbildungsbetrieben von Lehrlingen herrscht mitunter ein Klima, das wenig Raum für die Kommunikation von Unsicherheit zulässt und Angst vor Vorurteilen schürt.

„Das Thema Mental Health sollte für Politik und Verwaltung eine größere Rolle spielen und psychische Probleme sollten entstigmatisiert werden. Es muss mehr Wert auf mentale Gesundheit gelegt werden und mehr Geld in diesen Bereich fließen.“

Psychische Gesundheit im Berufsalltag sichtbar machen

Gerade Lehrlinge steigen früh in das Berufsleben und auch Erwachsenenleben ein, was viele mentale Herausforderungen mit sich bringt. Viele Lehrlinge erleben, dass psychische Belastungen im Ausbildungsbetrieb besonders schwer anzusprechen sind. Die Jugendlichen fordern, dass auch in professionellen Kontexten sichere Räume geschaffen werden – etwa durch Beratungsangebote in Betrieben oder durch klar benannte Ansprechpersonen, zu denen kein Abhängigkeitsverhältnis besteht.

„Es sollte für Jugendliche einfacher werden, auch in professionellen Settings, wie am Arbeitsplatz, offen über ihre mentale Gesundheit zu sprechen.“

Geschlechterrollen hinterfragen

Die Jugendlichen beobachten eine langsame Öffnung im Umgang mit Genderstereotypen, besonders im schulischen Kontext. Gleichzeitig bestehen veraltete Rollenbilder weiterhin, wie die Vorstellung ein „richtiger Junge/Mann“ müsse stark sein, Probleme mit sich selbst ausmachen und dürfe nicht emotional sein oder sich Hilfe suchen.

„Stereotype sind trotzdem noch immer da. Aussagen wie ‚richtige Männer zeigen keine Emotionen‘ und ‚Frauen sind total emotional‘ sind noch immer typisch.“

Diese Zuschreibungen erschweren insbesondere männlichen Jugendlichen den Zugang zu ihren Gefühlen und zu professioneller Hilfe. Ein wichtiger Hebel zur Entstigmatisierung ist daher auch, gesellschaftlich verankerte Geschlechternormen zu hinterfragen – sowohl in Bildungsinstitutionen als auch im familiären und betrieblichen Umfeld.

ENTSTIGMATISIERUNG



Die Jugendlichen fordern:

- Altersgerechte Thematisierung von psychischer Gesundheit bereits im Kindergartenalter
- Einführung eines eigenen Schulfaches zum Thema Psychische Gesundheit sowie vertiefender Workshops zur Aufklärung im Rahmen der Unterrichtszeit
- Niederschwellige Anlaufstellen und Vertrauenspersonen auch in professionellen Kontexten – etwa in der Lehre oder an Universitäten, um psychische Belastungen frühzeitig offen ansprechen zu können
- Institutionalisierung von Beratungsangeboten in Betrieben, insbesondere für junge Beschäftigte
- Mehr Sichtbarkeit männlicher Emotionen und eine stärkere Vorbildwirkung in Bezug auf Fürsorglichkeit und Empathie durch männliche Bezugspersonen
- Sensibilisierungsangebote/Workshops zu Geschlechterrollen und Emotionen, mit Fokus auf Burschen und junge Männer



2) PRÄVENTION

Die Jugendlichen betonten, wie zentral präventive und verstetigte Unterstützungsmaßnahmen im Bereich Psychischer Gesundheit sind. Sie wünschen sich, in ihren Anliegen ernst genommen zu werden – von Lehrkräften, ihren Eltern bzw. Erziehungsberechtigten, der Gesellschaft und vor allem auch der Politik.

Schule als Stressfaktor – und zugleich als Chance für Prävention

Viele Jugendliche berichteten von starkem Leistungsdruck, herausfordernden sozialen Gefügen und einem Schulsystem, das kaum Raum für Fehler lässt. Die Angst zu scheitern wirkt sich negativ auf das Selbstwertgefühl aus und verstärkt psychische Belastungen. Gleichzeitig fehlt es im Schulalltag häufig an Verständnis für die Lebensrealitäten junger Menschen. Lehrkräfte sind oft nicht ausreichend vorbereitet, um psychische Herausforderungen frühzeitig zu erkennen oder konstruktiv damit umzugehen. Die Jugendlichen wünschen sich, dass das Lehrpersonal in Bezug auf das Querschnittsthema Psychische Gesundheit spezifischer ausgebildet wird, um Schüler:innen besser informieren und stärken zu können. Zudem fehlt es an Räumen zur Reflexion und Selbstwahrnehmung – etwa durch

frühzeitige vertrauliche Gespräche oder präventive Bildungsangebote. Jugendliche erleben Schule selten als einen Ort, an dem individuelle Stärken gefördert oder Lernschritte in unterschiedlichen Geschwindigkeiten zugelassen werden. Sie wünschen sich, dass die Schule ein sicherer Ort für Vielfalt, Unterschiede und persönliche Entfaltung wird.

Betont wurde zudem das Bedürfnis nach mehr Bewegung im Schulalltag – Sport wird von vielen Jugendlichen als hilfreicher Ausgleich zu mentalem Stress erlebt.

„Das Lehramtstudium sollte auch die Auseinandersetzung mit mentaler Gesundheit beinhalten.“

Eltern stärken, um Jugendliche zu stärken

Über alle Dialogveranstaltungen hinweg wurde deutlich: Jugendliche wünschen sich mehr Unterstützung – nicht nur für sich selbst, sondern auch für ihre Eltern oder Erziehungsberechtigten. Viele berichteten, dass es im familiären Umfeld häufig an Wissen, Verständnis und Sensibilität für mentale Gesundheit fehlt. Eltern fühlen sich im Umgang mit den psychischen



Herausforderungen ihrer Kinder oft überfordert und sind unsicher, wie sie Anzeichen frühzeitig erkennen oder angemessen darauf reagieren können.

Dabei betonten die Jugendlichen, wie wichtig es ist, dass Eltern die Lebensrealität junger Menschen nachvollziehen können – sei es der Druck in der Schule, soziale Unsicherheiten oder Zukunftsängste. Um Jugendliche wirksam zu stärken, braucht es daher auch Maßnahmen, die ihre Bezugspersonen einbeziehen, etwa in Form von niederschweligen Informationsangeboten, Aufklärungsarbeit oder Elternbildungsprogrammen. Denn nur wenn Eltern gut informiert und sensibilisiert sind, können sie ihre Kinder in schwierigen Phasen wirklich begleiten und unterstützen.

Freizeitangebote und Wohlfühlräume für (Berufs-)Schüler:innen

Viele Jugendliche berichteten, dass sie ihre Freizeit oft isoliert und allein vor Bildschirmen verbringen – sei es mit Streaming, Gaming oder in sozialen Medien. Was ihnen fehlt, wie sie selbst betonten, sind echte Begegnungsräume: niederschwellige, kostenfreie Freizeitangebote in und außerhalb der Schule, die es ermöglichen, mit anderen Jugendlichen in Kontakt zu kommen. Solche Angebote würden den sozialen Austausch fördern und dem zunehmenden Gefühl von Einsamkeit entgegenwirken – ein Phänomen, das unter Jugendlichen in den letzten Jahren spürbar zugenommen hat. Die Jugendlichen wünschen sich daher mehr Räume, in denen sie sich ungezwungen treffen und ausprobieren können – unabhängig von finanziellen oder sozialen Hürden.

Die Schüler:innen der Berufsschule hoben insbesondere die positiven Erfahrungen mit niederschweligen Anlaufstellen wie den Zentren für Information & Partizipation (ZIP) hervor. Solche Angebote schaffen vertrauensvolle Strukturen innerhalb des Schulalltags, fördern das psychische Wohlbefinden und ermöglichen Gespräche mit Sozialarbeiter:innen in einem geschützten Rahmen. Schulsozialarbeit kann dabei eine wichtige Lücke schließen – insbesondere dort, wo Schulpsycholog:innen nur selten vor Ort sind und eine zu große Anzahl an Schüler:innen betreuen müssen. Die Berufsschüler:innen sprechen sich daher klar dafür aus, an jeder Schule in Österreich einen entsprechenden Raum einzurichten, in dem Jugendliche Austausch und niederschwellige Unterstützung erleben können.

PRÄVENTION PSYCHISCHER PROBLEME

Die Jugendlichen fordern:

- Mehr Verständnis und Offenheit für jugendliche Lebensrealitäten seitens Lehrpersonen, Eltern und Entscheidungsträger:innen zur psychischen Gesundheit im Arbeitsumfeld
- Einbindung und Aufklärung der Eltern, etwa durch Informationsabende oder durch niederschwellige Gesprächsformate im Schulalltag, z. B. regelmäßig verankerte „KEL“-Gespräche (Kind-Eltern-Lehrer:innen), in denen auch mentale Belastungen offen angesprochen werden dürfen
- Bessere Aus- und Weiterbildung von Lehrkräften im Bereich Psychischer Gesundheit
- Abbau von Leistungsdruck und Förderung einer konstruktiven Fehlerkultur in der Schule – verbunden mit mehr Mitgestaltung und Partizipation im Schulalltag
- Flächendeckende Einrichtung von Zentren für Information & Partizipation (ZIP) und Stellen für Sozialarbeiter:innen an allen Schulen in Österreich, um niederschwellige psychosoziale Unterstützung für alle Jugendlichen sicherzustellen
- Kostenlose, niederschwellige Freizeitangebote inner- und außerhalb der Schule zur Förderung sozialer Teilhabe und zur Vorbeugung von Einsamkeit
- Mehr Bewegung im Schulalltag, insbesondere durch einen erweiterten Sportunterricht
- Jährliche psychotherapeutische Vorsorgegespräche für alle Kinder und Jugendlichen

3) AKUT IN DER KRISE

Wenn sich Jugendliche in einer akuten psychischen Krise befinden, muss Hilfe sofort verfügbar sein – doch der Zugang zu professioneller Hilfe ist in vielen Fällen verzögert oder erschwert. Jugendliche berichteten von langen Wartezeiten auf Therapieplätze, fehlenden Informationen über bestehende Angebote und dem Gefühl, mit ihren Problemen allein gelassen zu werden.

„Es stört mich, dass sich angeblich alle politischen Entscheidungsträger:innen einig sind, dass das Thema Mental Health von Jugendlichen super wichtig ist, aber trotzdem viel zu wenig passiert.“

Mangel an Unterstützung in belastenden Situationen

Viele Jugendliche schilderten frustrierende Erfahrungen bei der Suche nach therapeutischer oder psychosozialer Unterstützung. Wartezeiten von mehreren Monaten bis zu einem halben Jahr sind keine Seltenheit – und gerade in psychisch besonders belastenden Situationen fehlt oft die Kraft, sich selbstständig durch den Dschungel an Zuständigkeiten und Anlaufstellen zu kämpfen.

Insbesondere in Bezug auf den ländlichen Raum beklagen Jugendliche das Fehlen wohnortnaher, kostenloser und niederschwelliger Hilfsangebote. Sie wünschen sich flächendeckende und langfristig finanzierte Anlaufstellen in allen Bundesländern.

„Politik und Verwaltung sollen dafür sorgen, dass es mehr Budget für die nachhaltige Finanzierung von Anlaufstellen gibt, die gut funktionieren.“

Unzureichende Sichtbarkeit von Hilfsangeboten

Zahlreiche Jugendliche zeigten sich überrascht, dass es bereits jetzt Hotlines und Initiativen wie den PSD Wien oder „Gesund aus der Krise“ gibt. Viele von ihnen hörten auf den Dialogveranstaltungen das erste Mal von diesen Angeboten. Sie fordern eine bessere, jugendgerechte Informationsweitergabe durch persönliche Besuche entsprechender Stellen in Schulen sowie über Social Media oder digitale Plattformen, die Jugendliche tatsächlich nutzen.



Barrieren durch Abhängigkeit von Eltern

Eine zusätzliche Hürde besteht für Jugendliche, deren Eltern wenig Verständnis für psychische Gesundheit zeigen oder selbst Teil des Problems sind. Der Wunsch nach mehr Autonomie wird deutlich: Jugendliche würden es begrüßen, auch ohne Zustimmung der Eltern mit unter 14 Jahren professionelle Hilfe in Anspruch nehmen zu dürfen – rechtlich abgesichert und unter Wahrung der Schweigepflicht. Im Austausch erfahren einige Jugendliche zudem erstmals, dass sie ab 14 Jahren eigenständig eine Psychotherapie beginnen dürfen, auch ohne Einverständnis der Eltern – eine wichtige Information, gerade wenn familiäre Belastungen bestehen. Auch hier war der Wunsch nach einer besserer Informationsweitergabe dieser Angebote an Jugendliche groß.

Schulpsychologie & psychosoziale Begleitung

Die Rolle von Schulpsycholog:innen, Schulsozialarbeiter:innen, Beratungs- und Vertrauenslehrkräften wird als wichtig erkannt – doch oft sind sie kaum sichtbar oder nicht anonym aufsuchbar. Jugendliche wünschen sich diskrete Zugänge im Schulalltag sowie multiprofessionelle Unterstützungsteams an Schulen, die psychische Krisen früh erkennen und begleiten können.

Niederschwellige Angebote

Die Jugendlichen sprachen sich deutlich für einen Ausbau niederschwelliger Unterstützungsangebote aus – ergänzend zur dringend notwendigen personellen Aufstockung von Schulpsycholog:innen und Schulsozialarbeiter:innen. Insbesondere Online-Angebote wie anonyme Hotlines oder Beratungen via Chatfunktion werden als hilfreich empfunden, da sie einen niederschweligen, unkomplizierten Zugang zu Unterstützung ermöglichen. Viele Jugendliche berichteten, dass sie sich eher trauen, erste Anliegen schriftlich und anonym zu formulieren, als das persönliche Gespräch zu suchen.

AKUT IN DER KRISE



Die Jugendlichen fordern:

- Flächendeckende, langfristig finanzierte, kostenfreie und niederschwellige psychosoziale Anlaufstellen – auch in kleineren Gemeinden
- Begleitstrukturen bei der Hilfesuche, z. B. in Form von psychologischen Erstkontakten, Peer-Begleitung oder psychosozialen Lots:innen, die Jugendliche individuell und niederschwellig bei der Orientierung im Unterstützungssystem begleiten
- Gezielte Informationsweitergabe über bestehende Hilfsangebote durch öffentliche Stellen und Träger:innen, um junge Zielgruppen gut zu erreichen (z. B. Instagram, TikTok-Kampagnen mit Expert:innen und Peers)
- Schulpsycholog:innen sowie multiprofessionelle Unterstützungsteams in adäquater Relation zur Schüler:innenzahl an allen Schulen und – wenn gewünscht – ohne Einbindung der Eltern
- Eine parteiübergreifende Mental Health Task Force auf Bundesebene, die wirksame Maßnahmen für die psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche entwickelt und koordiniert
- Eine transparente, digitale und barrierefreie Übersicht über psychosoziale Unterstützungsangebote auf einer staatlich geförderten Plattform mit Filterfunktion
- Auflösung des „Mittelschicht-Bias“: Förderungen und Unterstützungsmaßnahmen müssen gezielt auch vulnerable Gruppen erreichen, z. B. armuts- oder ausgrenzungsgefährdete Jugendliche, Jugendliche mit Migrationshintergrund oder mit Behinderungen



4) PSYCHISCHE GESUNDHEIT & DAS INTERNET

Soziale Medien und digitale Räume sind ständige Begleiter im Alltag junger Menschen. Sie bieten wertvolle Möglichkeiten für Austausch und Information – gleichzeitig erleben Jugendliche sie als ernsthafte Belastungsfaktoren für ihre psychische Gesundheit. In den Dialogveranstaltungen berichteten junge Menschen von Vergleichsdruck, Suchtpotenzial, Desinformation, digitalen Grenzverletzungen und fehlender Medienbildung. Sie wünschen sich Aufklärung, Schutz und Orientierung.

Vergleichsdruck und Suchtpotenzial

Gerade auf Plattformen wie Instagram oder TikTok sind Jugendliche ständig mit idealisierten Körperbildern und inszenierten Lebensrealitäten konfrontiert. Besonders junge Frauen berichten von anhaltenden Selbstzweifeln und einem starken Vergleichsdruck durch soziale Medien.

Gleichzeitig wächst das Suchtpotenzial digitaler Plattformen: Endloses Scrollen, Push-Benachrichtigungen, algorithmisch kuratierte Inhalte und der Drang, immer up to date zu bleiben, erschweren Erholung, Selbstfürsorge und Abgrenzung.

Zwischen Desinformation, Selbstdiagnosen und fehlender Kontrolle

Jugendliche erzählten davon, dass falsche Gesundheitsinformationen ungefiltert geteilt werden. Häufig fehlt es an einem „Proof Check“ – also der Unterscheidung zwischen Meinung, Werbung und wissenschaftlich fundierten Aussagen. Das führt dazu, dass Jugendliche vermehrt dazu neigen, sich anhand von Online-Posts oder Künstlicher Intelligenz (KI) selbst zu diagnostizieren oder bei der Suche nach Hilfe auf fragwürdige „Ratgeber-Posts“ stoßen.

Zudem beklagen viele junge Menschen, dass problematische Inhalte, die z. B. Mobbing, sexualisierte Gewalt oder Fake News beinhalten, zu spät gelöscht oder gar nicht reguliert werden. Altersfreigaben sind leicht zu umgehen und die Algorithmen befeuern oft Inhalte, die extreme Reaktionen hervorrufen.

„Es soll für Jugendliche leichter werden, Wahrheit von Trug zu unterscheiden.“

Digitale Bildung als Prävention

Die Jugendlichen sprachen sich klar dafür aus, digitale Kompetenzen und die kritische Auseinandersetzung mit Inhalten auf Social Media frühzeitig und altersgerecht vermittelt zu bekommen – sowohl im schulischen Kontext als auch im Elternhaus. Sie wünschten sich verpflichtende Workshops zu Themen wie Social Media, digitaler Gesundheit und KI, beginnend bereits in der Volksschule.

Während handyfreie Zeiten in der Volksschule und Unterstufe begrüßt wurden, hielten die Jugendlichen pauschale Verbote spätestens ab der Sekundarstufe II für nicht zielführend. Stattdessen plädierten sie für das begleitete Erlernen eines reflektierten Umgangs mit digitalen Technologien. Auch Eltern sollen durch gut zugängliche Informations- und Bildungsangebote aktiv in diesen Lernprozess eingebunden werden.

Die Chancen digitaler Räume

Trotz aller Herausforderungen sahen Jugendliche auch Chancen in digitalen Räumen: Sie forderten eine staatlich geförderte Mental-Health-Plattform, auf der wissenschaftlich geprüfte Informationen, niederschwellige Hilfsangebote und Online-Beratung einfach auffindbar sind.

Zudem soll es eine stärkere Bewerbung von Unterstützungsangeboten über Social Media geben – mit der Möglichkeit, sich schnell und unkompliziert Hilfe zu holen. Wichtig: Die Angebote müssen barrierefrei, anonym und kostenfrei sein.

Regulierung von sozialen Plattformen

Die Jugendlichen betonen die Notwendigkeit klarer Regeln und Kontrolle im digitalen Raum. Problematische Inhalte wie Mobbing, sexualisierte Gewalt oder Diskriminierung werden oft nicht oder zu spät gelöscht. Zudem reagieren Plattformbetreiber zu langsam und es fehlt an klaren Konsequenzen für Täter:innen. Die Jugendlichen geben an, sich online nicht unbedingt sicher zu fühlen. Soziale Plattformen müssen dementsprechend mehr zur Verantwortung gezogen werden.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT & DAS INTERNET



Die Jugendlichen fordern:

- Gezielte Maßnahmen gegen unrealistische Schönheitsideale auf Social Media
- Stärkung von Medienkompetenz und Reflexionsfähigkeit – bei Jugendlichen, Eltern & Lehrer:innen
- Stärkere Regulierung von Social-Media-Plattformen: schnelleres Löschen problematischer Inhalte, strenge Kontrolle und Fahndung bei Hate Speech, Hetze, sexualisierter Gewalt und Desinformation
- Verpflichtende Faktenchecks und Kennzeichnung wissenschaftlich geprüfter Informationen, z. B. Verlinkung zu Info-Seiten bei sensiblen Themen
- Eine staatlich geförderte Mental-Health-Plattform mit einfacher Navigation, anonymen Beratungsangeboten, Peer-Unterstützung und Anmeldung zu Therapieplätzen
- Förderung und Stärkung der Zivilcourage im digitalen Raum
- Stärkung und Bereitstellung von finanziellen Ressourcen für bestehende Initiativen, die bereits Bildungsarbeit für den digitalen Raum machen und aktiv gegen Desinformation, Hassrede und Gewalt im Netz vorgehen



© Markus Gradwohl

IMPULSE DER ENTSCHEIDUNGSTRÄGER:INNEN

In den Dialogveranstaltungen zeigte sich über die vier Themenbereiche hinweg durchaus Einigkeit zwischen Jugendlichen und Entscheidungsträger:innen hinsichtlich des Handlungsbedarfs im Bereich Psychischer Gesundheit.

Psychische Probleme und Krisen entstigmatisieren und ernst nehmen

Mehrere Entscheidungsträger:innen betonten, wie wichtig es ist, psychische Gesundheit aus der Tabuzone zu holen. Beim Thema **Entstigmatisierung** waren sich sowohl die Jugendlichen als auch die Entscheidungsträger:innen einig, dass offene Gespräche, Aufklärung in Bildungseinrichtungen und die Vorbildfunktion von Erwachsenen zentral sind, um Vorurteile gegenüber psychischen Problemen und Krisen abzubauen.

Prävention beginnt früh und braucht Ressourcen

Prävention muss früh ansetzen und leicht zugängliche Angebote umfassen. Jugendliche und Entscheidungsträger:innen waren sich einig, was es braucht:

die Aufnahme des Themas Mentale Gesundheit in die Ausbildung von Elementarpädagog:innen und Lehrkräften, die Berücksichtigung jener Themen im Schulalltag sowie den Ausbau der Schulpsychologie sowie -sozialarbeit und niederschwelliger psychosozialer Anlaufstellen wie Hotlines oder Krisen-Chats dezidiert für Jugendliche. Von Entscheidungsträger:innen aus dem Gesundheitsbereich wurde zudem der Vorschlag eingebracht, verpflichtende Vorsorgegespräche zur mentalen Gesundheit in den Eltern-Kind-Pass zu integrieren – ein Impuls, der bei vielen Jugendlichen auf Zustimmung stieß.

In der Abschlussrunde betonten viele Entscheidungsträger:innen darüber hinaus, dass psychische Gesundheit nicht nur im schulischen Kontext, sondern auch im Freizeitbereich mitgedacht werden muss – dies ist insbesondere in der Ferienzeit relevant.

Akutversorgung und digitale Zugänge verbessern

Die Diskussion machte deutlich, dass zwischen dem tatsächlichen Bedarf nach psychotherapeutischer oder psychosozialer Betreuung und der derzeitigen Versorgungslage eine große Lücke besteht.

Von den Jugendlichen wurde gefordert, bestehende Angebote sichtbarer, transparenter und leichter erreichbar zu machen, da viele nicht wissen, an wen sie sich im Akutfall wenden können. Von einzelnen Entscheidungsträger:innen wurden im Rahmen dieser Diskussion strukturelle Barrieren, etwa föderale Zuständigkeiten oder ungleiche Ressourcenverteilung, benannt und die Frage mitgenommen, wie Unterstützungsangebote für sozial benachteiligte Jugendliche verbessert und digital besser zugänglich gemacht werden können.

Eine gemeinsame Idee von Jugendlichen und Entscheidungsträger:innen war beispielsweise die Entwicklung einer „1450“-Plattform, die wissenschaftlich geprüfte Gesundheitsinformationen bereitstellt und somit als verlässliche Anlaufstelle für Jugendliche dient.

Ein zentrales Learning war für viele Entscheidungsträger:innen, dass zwar zahlreiche Programme wie „Gesund aus der Krise“ oder die Jugendhotline des PSD existieren, aber bei Jugendlichen kaum bekannt sind – obwohl sie kostenlos sind. Diese Angebote müssen künftig deutlich sichtbarer, verständlicher und auch über Social Media kommuniziert werden.

Digitale Medien: Aufklärung sowie Orientierung und Regulierung schaffen

Jugendliche wünschen sich, dass ihre digitalen Lebenswelten ernst genommen werden – nicht nur in Bezug auf Risiken, sondern auch als Orte von Information, Kommunikation und Unterstützung.

Sie forderten eine stärkere Regulierung von Social-Media-Inhalten wie Hate Speech, Fake News oder Selbstdiagnose-Posts, um schädliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit zu begrenzen. Auch Entscheidungsträger:innen sahen hier Handlungsbedarf und teilten die Einschätzung der Jugendlichen, dass Plattformen stärker in die Verantwortung genommen werden müssten, jedoch betonten sie gleichzeitig die begrenzten politischen Einflussmöglichkeiten gegenüber international agierenden Konzernen.

Psychische Gesundheit am Ausbildungsplatz: Lehrlinge nicht übersehen

Beim Dialog in der Berufsschule gaben die Jugendlichen Einblicke in die Lebensrealität junger Lehrlinge. Viele Entscheidungsträger:innen

betonten im Anschluss, dass psychische Gesundheit auch in der Lehrausbildung mehr Aufmerksamkeit erhalten muss. Lehrlinge starten oft sehr jung ins Berufsleben, haben kaum vertraute Ansprechpersonen im Betrieb und keine Strukturen, die offene Gespräche über psychische Belastungen ermöglichen.

Die Entscheidungsträger:innen nahmen sich mit, dass es auch in Lehrbetrieben geschulte Personen geben sollte, die für psychische Gesundheit sensibilisiert sind und jungen Menschen bei Überforderung oder in Krisen zur Seite stehen können. Ausbilder:innen sollen nicht nur fachlich begleiten, sondern auch psychische Veränderungen wahrnehmen und aktiv Gesprächsangebote machen.

Was sich Entscheidungsträger:innen konkret mitnehmen

Lehrlinge und Schüler:innen brauchen verlässliche Ansprechpersonen – sowohl in der Schule als auch im Ausbildungsbetrieb. Auch Eltern müssen gestärkt und besser informiert werden, um junge Menschen wirksam begleiten zu können. Unterstützungsangebote sollen künftig sichtbarer, niederschwelliger und auch digital zugänglich gestaltet sein.

Und nicht zuletzt wurde deutlich: **Junge Menschen sind Expert:innen ihrer Lebensrealität** – wer ihnen zuhört, erhält wertvolle Impulse für eine zukunftsorientierte Politik und bedarfsgerechte Strukturen.



© Lina Kröncke



© Markus Gradwohl



© Lina Kröncke



© Lina Kröncke



© Eva Unterrainer



4. Stimmen der Expertise: Einblicke in die Herausforderungen und Chancen.



Neben den Perspektiven junger Menschen kommen in diesem Kapitel auch Expert:innen aus unterschiedlichen Bereichen zu Wort – darunter Fachpersonen aus Wissenschaft, Praxis sowie Lebenswelt-Expert:innen. Ziel war es, die Themen rund um die psychische Gesundheit Jugendlicher aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten und ein möglichst fundiertes und vielschichtiges Bild zu zeichnen.

Die Gespräche mit den Expert:innen der Arbeitsgruppe machten deutlich, dass viele junge Menschen heute mit **Sinn- und Orientierungskrisen** kämpfen. Unsichere Zukunftsperspektiven, globale Krisen und gesellschaftlicher Wandel erzeugen bei vielen ein Gefühl der Überforderung. In einer Phase, in der Identität und Lebensplanung eine große Rolle spielen, führt dies häufig zu einer tiefgreifenden Sinnsuche.

Auch klassische Entwicklungsthemen wurden mehrfach betont: der Umgang mit Leistungsdruck, das Austarieren von Schule, Arbeit und Freizeit, Fragen rund ums Wohnen, die Auseinandersetzung mit religiöser Zugehörigkeit oder der eigenen geschlechtlichen und sexuellen Identität. All diese Themen prägen den Alltag junger Menschen und wirken sich direkt auf ihr psychisches Wohlbefinden aus.

Ein besonderes Augenmerk wurde auf die **psychische Gesundheit männlicher Jugendlicher** gelegt. Hier zeigten sich oft Hemmungen im Umgang mit den eigenen Gefühlen oder jenen von Freund:innen. Emotionale Zurückhaltung, aber auch fehlende Gesprächsformate erschweren offene Kommunikation und gegenseitige Unterstützung.

Positiv wurde hervorgehoben, dass Jugendliche zunehmend zu Selbsthilfestrategien greifen, etwa durch Online-Recherche oder den Austausch mit Gleichaltrigen. Gleichzeitig wiesen Fachpersonen auf die Risiken von Selbstdiagnose und Selbstmedikation hin, die durch unzuverlässige Quellen und fehlendes Fachwissen schnell zu Fehleinschätzungen führen können.

Ein zentrales Thema war auch der Umgang mit Information und Medien: Jugendliche sind ständig digitalen Reizen und Nachrichtenströmen ausgesetzt. Der kritische Umgang mit Informationen – etwa das Erkennen von Fake News – wurde als zentrale Kompetenz hervorgehoben, die auch für die psychische Stabilität eine große Rolle spielt.

Ebenso wurde der Abbau von Stigmatisierung rund um psychische Erkrankungen als dringlich genannt. Jugendliche brauchen niederschwellige Unterstützung, aber auch mehr Aufklärung und Sichtbarkeit – etwa wie psychische Symptome frühzeitig erkannt werden können und wo Hilfe verfügbar ist.

Uns war es ein besonderes Anliegen, Expert:innen auch selbst zu Wort kommen zu lassen. Dabei verstehen wir Expertise bewusst vielfältig: Neben Fachpersonen aus Psychologie, Pädagogik oder dem Gesundheitswesen zählen für uns ebenso junge Menschen mit eigenen Erfahrungen im Umgang mit psychischer Gesundheit dazu – sie sind Lebenswelt- und Erfahrungsexpert:innen. Einige dieser Personen waren aktiv in der Expert:innen-Arbeitsgruppe vertreten, andere haben ihre Perspektiven in den Dialogveranstaltungen oder nun im Zuge eines Fachbeitrags eingebracht. Diese Stimmen spiegeln unterschiedliche Blickwinkel wider und bereichern das Verständnis für die Herausforderungen, Bedürfnisse und Potenziale der psychischen Gesundheit junger Menschen auf wertvolle Weise.

Im Folgenden präsentieren wir **vier Expert:innenbeiträge**, die jeweils eine wichtige Perspektive beleuchten. Den Anfang macht ein Beitrag von **Lebensweltexpert:innen**, also von Jugendlichen selbst, die die Dringlichkeit betonen, psychische Gesundheit junger Menschen stärker in den Fokus zu rücken. Danach folgt ein Beitrag zu den Herausforderungen bei der Suche nach Unterstützung in akuten Krisensituationen, der von der jugendgeleiteten Initiative **Change for the Youth** verfasst wurde. Anschließend wird die Bedeutung des digitalen Raums für die psychische Gesundheit Jugendlicher durch einen Beitrag des **Forschungszentrums für Transitionspsychiatrie** beleuchtet, bevor abschließend die spezifischen Herausforderungen von Lehrlingen anhand aktueller Studienergebnisse der **HBSC-Studie** dargestellt werden.

„HERZ ÜBER KOPF“ IST UNSER GEMEINSAMER SONG

Ein Bericht und Appell für eine lernende Gesellschaft

Michael Griesser (persönlich betroffen), Florian Huber & Simon Friedl, UNICEF Österreich Jugendbeirat

Woran denkst du, wenn du an Schule denkst? An Klassen? An Lehrer:innen? Oder an ein in den Abgrund gespartes System? Für mich ist Schule Lebensraum, Identität und Zukunft. Sie ist der Ort, an dem Freundschaft und Erinnerungen für das ganze Leben entstehen. Ein Ort, an dem man lacht – leider immer seltener.

Der 15. Februar 2025 hat alles verändert. An diesem Tag erschütterte ein Amoklauf meine Schule. Ein Mitschüler verlor sein Leben. Wir alle verloren etwas: Sicherheit, Vertrauen und Unschuld. Als Freund:innen, Kolleg:innen und Schüler:innenvertreter:innen waren wir mittendrin – tief hineingezogen in einen der schlimmsten Amokläufe der letzten Jahre.

Die Tage begannen mit Krisenmeetings und endeten mit denselben. In den ersten zwei Wochen funktionierte das System erstaunlich gut. Die Krisenintervention griff, doch darauf folgte die Trauerphase.

Mit der Weltpresse verschwanden auch die Interventionsteams, um einen möglichst normalen Alltag wiederherzustellen. Doch auch wenn sich die Erde weiterdrehte, wir standen still. Die Angebote waren zwar vorhanden, entwickelten sich aber wieder auf den erschreckenden Stand zurück, wie er uns in allen Schulen begegnet.

Doch was bleibt in so einer Schule, so einem System zurück? Trauer, Schuldgefühle und Ohnmacht lassen sich nicht innerhalb eines Stundenplans abarbeiten. Ein Jugendcoach ist zwar für uns ca. 1.100 Schüler:innen zuständig, steht aber de facto nur einmal in der Woche für drei Stunden zur Verfügung, teils auch nur alle zwei Wochen. Bei einem solchen Trauerweg fehlt das Proaktive, um das Tabuthema zu brechen. Es braucht nachhaltige, konkrete Angebote, die nicht angefragt, sondern nur angenommen werden müssen.

Man hat uns sehr geholfen, auch jenen, die zuerst für andere da waren und erst später selbst verarbeiten konnten. Doch das System reicht nicht aus, auch wenn alles getan wird, was zurzeit möglich ist. Viele Mitschüler:innen finden bis heute keinen inneren Abschluss. Zuerst sieht man sich noch in der Kantine. Am nächsten Tag steht man am Friedhof und hört „Herz über Kopf“. Eines ist klar: Ab jetzt ist nichts mehr, wie es war.

Zwischen Terror und Konflikten

Unsere Welt ist in Aufruhr. Der Amoklauf in Graz hat gezeigt, wie schnell sich Unsicherheit an Schulen verbreitet – und zwar nicht nur unter den Betroffenen, sondern landesweit.

Doch Angst ist nicht lokal begrenzt. Kriege in der Ukraine oder im Nahen Osten erreichen uns über Nachrichten, Social Media und Gespräche im Klassenzimmer. Viele Jugendliche haben familiäre oder freundschaftliche Verbindungen in die betroffenen Regionen. „Man fühlt sich machtlos, ohne Perspektive auf friedliche Lösungen.“, beschreibt Marie, Landeschüler:innenvertreterin aus Wien, die Stimmung in der Hauptstadt.

Die Gesprächsthemen verändern sich – und damit der Alltag und der psychische Druck. Konflikte in einer vernetzten Welt bedeuten auch globale Betroffenheit.¹⁹

„Viele trauen sich nicht zu sagen, welche Ängste sie haben“,

meint Selma, Schulsprecherin der Vienna Business School.

Wenn Angst unausgesprochen bleibt, wächst sie im Kopf. Deshalb braucht es Räume für Austausch und Begleitung sowie echte Beteiligung. Schüler:innenvertreter:innen erleben diesen Druck hautnah, da sie die erste Brücke zwischen Jugend und Erwachsenen sind.

„Die Schüler:innen kennen weder Psycholog:innen noch Sozialarbeiter:innen“,

erzählt Anna aus Vorarlberg.

Angebote existieren, sind jedoch mit Hürden verbunden. Oft scheitert die Inanspruchnahme von Hilfe bereits am Schreiben einer E-Mail, einem Anruf bei einer Beratungsstelle oder dem Ausfüllen eines Formulars. Grundlegend lässt sich das auf das Tabu dieses Themas zurückführen. Zudem kommen laut einer aktuellen Erhebung in Österreich durchschnittlich 6.000 Schüler:innen auf eine:n Schulpsycholog:in.²⁰ Das System ist überlastet und wird, wie viele Themen mit besonderem Jugendbezug,

nicht ausreichend finanziert. Die Zukunftsangst verbindet alles.

„Es ist leichter, an eine Waffe zu kommen als an eine ID Austria – und das ist peinlich für Österreich“,

sagt Elisa, Schulsprecherin in Wien.

Diese Welt, die uns hier hinterlassen wird, weckt oft Sorgen. Genau diese Ängste werden überhört. Jugendliche haben zunehmend das Gefühl, dass sie keine Rolle spielen. Acht von zehn Jugendlichen erleben dieses Gefühl regelmäßig.²¹

Zukunft durch Dialog

Beteiligung ist kein Luxus, sondern Schutz. Wir wollen nicht nur passiv empfangen, sondern aktiv mitgestalten. Dabei wollen wir es nicht nur – wir müssen es.

Wir leben inmitten einer Medienrevolution, die die Gesellschaft teilt: In Menschen, die mit Social Media und KI aufwachsen, und solche, die es nicht konnten. Generationen vor uns kennen diese Welt nicht und wissen nicht, wie Jugendliche heute mit Themen wie Zukunftsangst, Klimawandel oder Mobbing umgehen. Um Lösungen zu finden, die zu echter Veränderung führen, braucht es echte Partizipation.

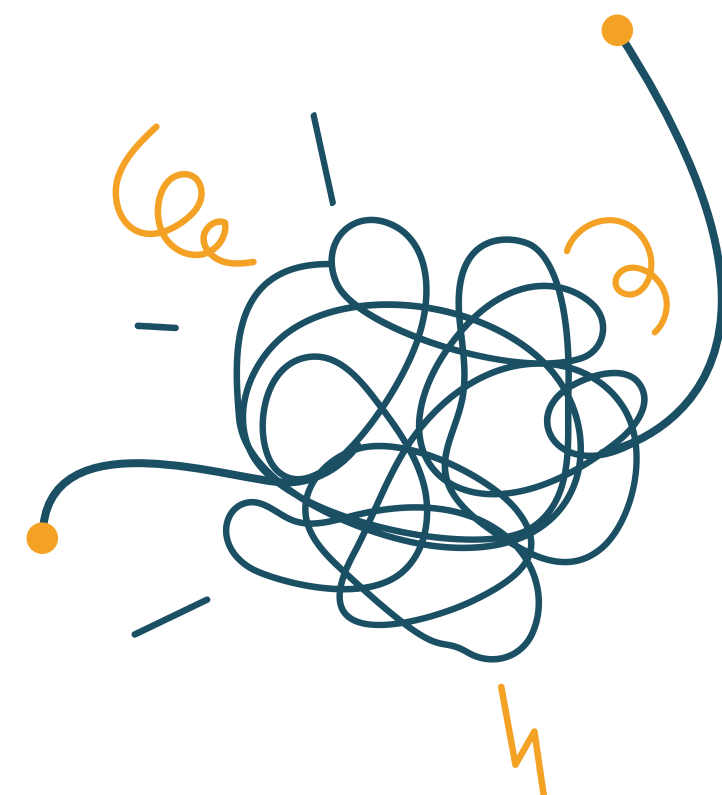
„Insgesamt lässt sich sagen, dass Partizipation von der Bereitschaft der einen Seite lebt, Verantwortung für Entscheidungen bzw. Entscheidungsmacht abzugeben, und durch die Bereitschaft und Kompetenz der anderen Seite, Verantwortung für Entscheidungen zu übernehmen.“²²

Durch generationsübergreifenden Dialog entsteht Verständnis – und daraus Lösungen. Beteiligung ist keine Last, sondern Entlastung. Das bedeutet gemeinsame Entwicklung von Angeboten, Verankerung von langfristigen Dialogformaten, professionelle und

dauerhafte Unterstützung in Krisen sowie umfänglicher Zugang zu psychosozialen Diensten.

Zentral ist: Psychische Gesundheit darf kein Tabu sein. Sie muss aktiv angesprochen und ständiges Thema werden. Es braucht Vorsorgeuntersuchungen wie im Bereich der Physischen Gesundheit. Erst wenn eine gesunde Schulkultur existiert, gibt es gesunde Schüler:innen.

Wir müssen erkennen, dass Schule nicht nur Bildung ist – sie ist ein Lebensabschnitt. Es wird nicht nur gelernt, sondern gefühlt, verarbeitet und leider auch getrauert. Wir müssen erkennen, dass wir manche Lieder plötzlich anders hören – unsere gemeinsamen Songs sozusagen.



HERAUSFORDERUNGEN UND HÜRDEN BEI DER SUCHE NACH HILFE

Gemeinsamer Beitrag des Teams von Change for the Youth

Hilfe zu suchen und anzunehmen ist besonders für psychisch belastete Jugendliche herausfordernd. Um Angebote möglichst niederschwellig zu halten, ist es daher wichtig, auf die Betroffenen und vor allem deren Lebensrealitäten einzugehen und Rücksicht zu nehmen.

Bei Leistungen für junge Menschen zeigt sich, dass die derzeitige **psychosoziale Versorgungslandschaft** leider ohne Partizipation der Jugend stattfindet. Die dadurch entstehenden Herausforderungen sind vielfältig und tragen maßgebend zum derzeitigen Notstand bei.

Das präsenteste Angebot für rasche Hilfe ist die Hotline **147 Rat auf Draht**. In der Praxis stößt diese aber bei Betroffenen psychischer Erkrankungen rasch an ihre Grenzen - medizinische Hilfe darf das Personal nämlich nicht liefern. All das setzt voraus, dass man überhaupt durch die Warteschleife kommt, welche an besonderen Krisentagen (Zeugnisvergabe, Feiertage etc.) oft überlastet ist.

Für diejenigen, die eine Schule besuchen, scheint sich die Schulpsychologie als weitere Alternative anzubieten. Jedoch ist insbesondere diese chronisch überlastet. So fallen auf jede Schulpsychologie-Stelle im Schnitt mehr als 1.000 Schüler:innen. Darüber hinaus zeigen Erfahrungen, dass die Probleme der immer stärker belasteten Betroffenen die Kompetenzen der Schulpsychologie übersteigen, da der Fokus hier auf weniger akuten Herausforderungen, wie etwa Schulstress oder Probleme mit Noten, liegt.

Besonders hervorzuheben sind auch die **Hürden im ländlichen Bereich**. Die eingeschränkte Mobilität im Vergleich zu Erwachsenen (ungeachtet der häufig auftretenden Antriebslosigkeit der Betroffenen) stellt hier ein großes Hindernis dar. Dadurch werden nur Angebote nutzbar, die aktiv im Ausbildungsort verfügbar sind. Die Alternative an Online-Angeboten, die sich in Folge der Covid-Beschränkungen etabliert hat, ist nicht flächendeckend gewährleistet. Ein Hauptgrund dafür sind Abrechnungsschwierigkeiten.

Neben den niedergelassenen Psychotherapeut:innen versuchen auch viele kleine Vereine und

Organisationen, Abhilfe in Form von ambulanten Therapieangeboten zu leisten. Die Finanzierung dieser findet über diverse Fördertöpfe mit meist sehr begrenzten, zeitlich befristeten Kontingenten statt. Dadurch entsteht eine enorm unübersichtliche und komplexe Versorgungslandschaft. Diese Angebote erreichen Betroffene aufgrund des fehlenden Bekanntheitsgrads sowie schlechter Vernetzung nicht.

Verschärft sich der psychische Zustand der Hilfesuchenden, kommen rasch nur noch stationäre Aufenthalte in Frage. Stigmata, fehlende Aufklärung und Ängste rund um die verpasste Schulzeit sowie soziale Kontakte erzeugen enormen Druck. Dringend benötigte Hilfe wird dadurch so weit wie möglich vermieden.

Darüber hinaus schaffen stationäre Settings nur selten automatisch eine Abhilfe. Neben monatelangen Wartezeiten für Therapie- und Reha-Aufenthalte kommt es im Akutbereich bei Selbst- oder Fremdgefährdung täglich dazu, dass Jugendliche sogar direkt nach Suizidversuchen ohne Behandlung abgelehnt und nach Hause geschickt werden. Abgesehen von dem erheblichen Risiko für die Betroffenen selbst erzeugt dies einen enormen Druck bei Familie und Freund:innen. Angehörige sehen sich daraufhin oft gezwungen, ihr eigenes Berufs- sowie Privatleben zu vernachlässigen, um die Versorgung und Sicherheit der kranken Person zu gewährleisten.

Hilfe in solchen Notfällen verwehrt zu bekommen, bestätigen die internalisierten Stigmata der erkrankten Jugendlichen. Eigene Probleme werden unter Gleichgesinnten sowie online heruntergespielt und invalidiert. Ein Wettkampf um die Ressourcen entsteht, bei dem immer riskanteres Hochrisikoverhalten glorifiziert wird. Nur diejenigen mit den extremsten Symptomen bekommen bzw. „verdienen“ Unterstützung und Hilfe. So werden z. B. nur Suizidversuche gewertet, bei denen eine Wiederbelebung notwendig war.

Die Konsequenzen davon zeigen sich wiederum im Akutbereich. Nicht nur die extrem ausgeprägten Symptomaten der ursprünglichen Erkrankung stellen das Personal vor Herausforderungen.



Je länger Jugendliche mit ihren eigenen Problemen allein gelassen werden, desto komplexer wird das Krankheitsbild. Substanzmissbrauch, Selbstverletzung, Essstörungen, Suizidversuche und andere schädliche Verhaltensweisen treten dadurch nicht mehr allein auf.

Eine **Suche nach adäquater Hilfe** wird für diese jungen Menschen zu einer enormen Herausforderung. Die bestehenden Angebote sind meist nur auf ein Krankheitsbild spezialisiert und haben für mittlerweile meist gemeinsam auftretende Symptomaten Ausschlusskriterien. Stark belastete Betroffene werden dadurch ohne Behandlung hin- und hergeschoben, bis sie wieder im Auffangnetz Akutbereich landen.

Jede weitere Krise, die mithilfe von Einsatzkräften und Akut-Aufenthalten behandelt wird, führt zu weiteren (Re-)Traumatisierungen und erschwert so die langfristige Genesung. Nicht selten berichten Betroffene von posttraumatischen Flashbacks und Panikattacken beim Hören von Sirenen oder Wahrnehmen von Blaulicht im alltäglichen Leben. Mangelhafte Fortbildungen der Einsatzkräfte zum

Thema Umgang mit psychischen Krisen sind hier Teil des Problems.

Zuletzt ist es wichtig zu erwähnen, dass der Zugang zu psychosozialen Angeboten vor allem für männlich gelesene Jugendliche um ein Vielfaches schwieriger ist. So zielen z. B. Werbe- und Awarenesskampagnen in den Bereichen Essstörungen sowie selbstschädigende Verhaltensweisen klar auf weibliche Zielgruppen ab.

DER DIGITALE RAUM UND SEINE BEDEUTUNG FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT JUNGER MENSCHEN

Sylvia Dörfler, Gloria Mittmann & Verena Steiner-Hofbauer,
Forschungszentrum Transitionspsychiatrie, Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften, Krems

Digitale Räume und soziale Medien sind aus dem Alltag junger Menschen nicht mehr wegzudenken. Sie bieten Austausch, Inspiration und Zugang zu Wissen. Gleichzeitig berichten Jugendliche zunehmend von Schattenseiten, die ihre psychische Gesundheit belasten können.

Dennoch zeigt sich: Die digitale Welt birgt nicht nur Risiken, sondern auch Chancen. Digitale Räume können wichtige **Schutzfaktoren** darstellen, insbesondere durch soziale Unterstützung und Zugehörigkeit – etwa durch Familie, Peers oder Online-Communities. Sie bieten Zugang zu Beratungsangeboten, Mental-Health-Communities und positiven Vorbildern. Freundschaften stellen in diesem Kontext eine wichtige Ressource dar, sowohl im analogen als auch im digitalen Raum. Häufig werden offline geknüpfte Beziehungen online weitergeführt, wodurch sich die beiden Welten zunehmend überschneiden.²³ Aber auch speziell für Jugendliche mit wenig Rückhalt im analogen Umfeld können digitale Räume Orientierung und Halt bieten. Es lassen sich zudem positive Effekte digitaler Interventionen insbesondere bei Depression, Angst und Stress beobachten, vor allem dann, wenn sie durch persönliche Begleitung ergänzt werden.²⁵

Die **Risiken** sind dabei jedoch nicht zu unterschätzen: Vergleichsdruck durch idealisierte Darstellungen, exzessives Scrollen, Cybermobbing, Desinformation – speziell im Kontext psychischer Erkrankungen (PE) – und der Kontakt mit belastenden Inhalten können sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken. Besonders problematisch ist ein exzessiver, dysfunktionaler Mediengebrauch, der mit einem erhöhten Risiko für Depression, Angst und Schlafstörungen verbunden ist.^{26,27} Eine Erhebung des Forschungszentrums mit 400 jungen Erwachsenen ergab, dass diese im Durchschnitt knapp drei Stunden täglich in sozialen Netzwerken verbringen. Dabei zeigte sich ein Zusammenhang zwischen intensiver Nutzung sozialer Medien, häufigem Serienkonsum und einer geringeren Lebensqualität.²⁸

Um digitale Chancen zu nutzen und Risiken zu minimieren, erforscht das Zentrum für Gesundheitswissenschaften der Karl Landsteiner Privatuniversität die digitale Mediennutzung im Kontext Psychischer Gesundheit junger Menschen im Transitionsalter, der sensiblen Lebensphase zwischen

Jugend und Erwachsenenalter. Schwerpunkte sind unter anderem stigmatisierende Darstellungen von PE in verschiedenen Medien, Fehlinformationen, Selbstdiagnosen, Online-Dating, digitales Selbstverletzungsverhalten sowie Medienkompetenzen.

Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der **Wirkung medialer Inhalte**: Darstellungen psychischer Erkrankungen im digitalen Raum können die öffentliche Meinung prägen und zur Entstigmatisierung oder Verstärkung von Vorurteilen beitragen. Eine Übersichtsarbeit des Zentrums zeigt, dass PE in Videospielen meist stigmatisierend und negativ konnotiert dargestellt werden. Oft dienen sie als Erklärung für gewalttätiges Verhalten oder werden im Zusammenhang mit paranormalen Phänomenen gezeigt. Dennoch gibt es Spiele, die eine differenziertere, neutralere Darstellung wählen und durch spielmechanische Elemente Empathie und Verständnis fördern können.²⁹

Eine mögliche Entwicklung hin zu einem reflektierteren Umgang mit PE zeigt sich auch außerhalb des Mediums Spiel – etwa in den sozialen Medien. Diskussionen über Depression und Angststörungen sind darin häufig von Unterstützung statt Stigmatisierung geprägt – häufig auch, wenn öffentliche Personen als Vorbilder eine offene Auseinandersetzung anstoßen.³⁰ Auch scheint der reine Konsum von Videospielen mit stigmatisierenden Inhalten keine direkte Auswirkung auf die Einstellung gegenüber PE der Spielenden zu haben.³¹

Eine aktuelle Studie knüpft an eine Untersuchung von Yeung et al.³² an und liefert Hinweise darauf, dass TikTok Diskussionen über Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) verstärkt, dabei aber häufig Fehlinformationen verbreitet. Durch die Analyse von 98 TikTok-Videos unter dem Hashtag #adhd zeigte sich, dass 89 Prozent der Inhalte als irreführend eingestuft wurden – ein deutlicher Anstieg im Vergleich zur Vorgängerstudie. Humor spielte in 84 Prozent der Videos eine Rolle, selbstironischer Humor in 58 Prozent. Die Darstellung von ADHS als „quirky“ Persönlichkeitsmerkmal kann entstigmatisierend wirken, birgt aber die Gefahr von Fehldiagnosen und erhöht die Nachfrage nach klinischen Abklärungen, was das Gesundheitssystem zusätzlich belastet.

Dennoch zeigt sich beim Blick auf andere Medienformate, dass die Art der Darstellung stark vom jeweiligen Medium abhängt. Eine Übersichtsstudie zur Darstellung von Autismus in Mainstream-Medien zeigt deutliche Unterschiede betreffend die Art der untersuchten Medien: Besonders in Zeitungen und Filmen/TV tritt häufig eine stigmatisierende Darstellung auf, etwa durch die übermäßige Betonung von Inselbegabungen. Als Ursache wird unter anderem die geringe Einbindung von Expert:innen mit Autismus-Erfahrung genannt. Dagegen wirken Literaturformate differenzierter und soziale Medien häufig unterstützend.³³

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch, wie unterschiedlich solche Darstellungen wahrgenommen und bewertet werden. Während Personen mit guter Fähigkeit zur Emotionserkennung Darstellungen mit außergewöhnlichen Inselbegabungen bevorzugten, neigten Personen mit geringerer Fähigkeit zur Emotionserkennung in einer Befragung eher zu realistischeren Figuren ohne solche Merkmale. Dies deutet darauf hin, dass die persönliche Wahrnehmung sozialer Signale auch die Präferenz für bestimmte Repräsentationen beeinflussen kann.³⁴

Ein möglicher **Anstieg an Selbstdiagnosen** psychischer Erkrankungen könnte durch leicht zugängliche Informationen, soziale Medien und das Bedürfnis, das eigene Erleben einzuordnen, begünstigt werden. Dies wird aktuell in einer laufenden Online-Befragung von Fachkräften der psychischen Gesundheit am Zentrum näher beforscht. Es gibt bereits Hinweise darauf, dass der häufige Konsum von Medien mit autistischen Charakteren mit einer erhöhten Neigung zur Selbstdiagnose von Autismus einhergeht – unabhängig von objektiv messbaren Anzeichen oder dem Geschlecht.³⁵

Ein weiterer Schwerpunkt des Transitionszentrums ist die Nutzung von Dating-Apps unter jungen Menschen, die stetig zunimmt. Zwar wirken sie kurzfristig belohnend, lindern jedoch nicht dauerhaft Einsamkeit oder die Angst vor dem Alleinsein. Exzessives Swipen begünstigt soziale Vergleiche, Entscheidungsmüdigkeit und ein geringeres Selbstwertgefühl. Paradoxerweise kann das große Angebot potenzieller Partner:innen die Angst vor dem Alleinbleiben sogar verstärken – nicht zuletzt durch Algorithmen, die auf maximale Nutzungsdauer ausgelegt sind.³⁶

Trotz der Risiken der digitalen Welt wird diese wohl nicht so bald verschwinden, denn sie ist längst untrennbar mit dem Offline-Leben junger Menschen verwoben. Umso wichtiger ist es, dass Prävention und Forschung die Potenziale digitaler Räume gezielt nutzen, um junge Menschen effektiv zu erreichen und nachhaltig zu unterstützen. Sogenannte Serious Games – Spiele mit echtem Bildungszweck – bieten eine spannende Möglichkeit, junge Menschen spielerisch zu stärken und soziale sowie emotionale Kompetenzen zu fördern. Das interdisziplinär entwickelte Spiel **School can be a nightmare** ist beispielsweise ein webbasiertes Single-Player-Adventure zur Primärprävention, das speziell auf interpersonale Emotionsregulation abzielt.³⁷ Ein weiteres Beispiel ist **LINA**, ein mobiles Serious Game für Schulklassen, das das Zugehörigkeitsgefühl, das Klassenklima und die Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit sowie Mobbing fördert.³⁸



WIE STEHT ES UM DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON LEHRLINGEN IN ÖSTERREICH?

Rosemarie Felder-Puig & Lukas Teufel, Gesundheit Österreich GmbH

Eine Studie, in der alle vier Jahre Indikatoren der Gesundheit und des Gesundheitsverhaltens von Schüler:innen gemessen werden, die sogenannte HBSC-Studie, wird in Österreich bereits seit vielen Jahren durchgeführt. Vor einigen Jahren wurde entschieden, auch Lehrlinge miteinzuschließen.

So hat die **österreichische Lehrlingsgesundheitsstudie, die im Jahr 2021/22 zum zweiten Mal durchgeführt wurde** und an der 3.115 Lehrlinge aus ganz Österreich und aus verschiedenen Ausbildungssparten teilgenommen haben, in Bezug auf die interessierenden Gesundheitsindikatoren folgende Ergebnisse gebracht:³⁹

72 % der weiblichen und
79 % der männlichen

Lehrlinge in Österreich bewerteten ihren Gesundheitszustand als „ausgezeichnet“ oder „sehr gut“.

Die durchschnittliche Lebenszufriedenheit auf einer Skala von 0 bis 10:

♀ **6,66** bei weiblichen Lehrlingen

♂ **6,85** bei männlichen Lehrlingen

Eine besonders niedrige Lebenszufriedenheit:

♀ **41 %** bei weiblichen Lehrlingen

♂ **31 %** bei männlichen Lehrlingen



Gereiztheit und schlechte Laune, Schwierigkeiten beim Einschlafen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Nacken-/Schulterschmerzen waren jene der abgefragten Beschwerden, die bei Lehrlingen am häufigsten auftraten.



1/3 der weiblichen und fast
1/4 der männlichen Lehrlinge

gaben an, an einer langandauernden bzw. chronischen Erkrankung oder Belastung zu leiden.

Verdacht auf eine depressive Verstimmung oder Depression:



fast 28 %
der weiblichen Lehrlinge



19 %
der männlichen Lehrlinge

Die o. a. Fallzahlen zeigen, dass weibliche Lehrlinge stärker belastet sind als männliche. Dies ist im Übrigen auch bei gleichaltrigen Schüler:innen in Höheren Schulen der Fall. Warum dies so ist, wird in der Regel damit erklärt, dass Entwicklungsaufgaben in der Pubertät und im jungen Erwachsenenalter nicht nur insgesamt komplexer, sondern auch geschlechtsspezifischer sind und beim weiblichen und männlichen Geschlecht mit verschiedenen physiologischen und psychischen Belastungen verbunden sind. Auch die Unterschiede in der Wahrnehmung, der Bewältigung von Anforderungen, der Bewertung von Belastungen und gesellschaftliche Rollenzuschreibungen sind beeinflussende Faktoren.⁴⁰

Im Vergleich zu den Daten, die 2018/19 erhoben wurden, zeigte sich jedoch bei beiden Geschlechtern ein höherer Anteil an häufig wiederkehrenden psychischen Beschwerden. Darunter fielen v. a. die bereits genannten Symptome Gereiztheit und schlechte Laune sowie Schwierigkeiten beim Einschlafen. Über ein Viertel der weiblichen und ein Fünftel der männlichen Lehrlinge berichteten zudem von Zukunftssorgen, die sie mehrmals die Woche oder täglich quälten.⁴¹

Als Gründe für diese Entwicklung können einerseits die zahlreichen Krisen (Kriege, Teuerungen, Klimawandel, Pandemie), die für junge Menschen zusätzliche Belastungen darstellen, und andererseits die permanente Informationsflut, der sie ausgesetzt sind, der ständige Vergleich mit anderen auf den sozialen Plattformen und die Angst, den (eigenen) Erwartungen nicht gerecht zu werden, ausgemacht werden.

Was kann also getan werden, um die psychische Gesundheit und die Resilienz (= psychische Widerstandsfähigkeit) der Lehrlinge zu fördern? Das Wichtigste: Sie brauchen gute tragfähige Beziehungen in ihren Lebenswelten. Hier spielen, wie

auch bei Schüler:innen, natürlich die Familie und der Freundeskreis eine wichtige Rolle. Aber auch die Lehrbetriebe und die Berufsschulen können einiges dazu beitragen: Den Lehrlingen sollte dort mit Wohlwollen und Offenheit begegnet werden. Beschämung muss ein absolutes Tabu darstellen. Die Feedbackkultur ist wertschätzend und die Fehlerkultur aufbauend zu gestalten. Resilienzförderung sowie die Fähigkeit, die Probleme der jungen Menschen zu erkennen und richtig zu bewerten, sind deshalb wichtige Bestandteile der pädagogischen Ausbildung der Verantwortlichen in den Betrieben und der Lehrkräfte in den Berufsschulen.

Zusätzlich sollte – um das Selbstbewusstsein der Lehrlinge zu stärken – der Lehrberuf in Zukunft noch stärkere gesellschaftliche Anerkennung erhalten. Mit dem Vorurteil, dass „nur jene, die in der Schule schlecht sind, eine Lehre machen müssen“, sollte endgültig gebrochen werden. Neben den bereits bestehenden PR-Maßnahmen, die versuchen, der Lehre ein positives Image zu verleihen, könnte es z. B. hilfreich sein, Erfolgsgeschichten von erwachsenen, ehemaligen Lehrlingen medial zu verbreiten. Schließlich werden Lehrlinge für Berufe ausgebildet, die in unserer Gesellschaft unverzichtbar sind.

5. Jetzt ist Handeln gefragt!



Es zeigt sich: Die psychische Gesundheit junger Menschen ist kein Randthema, sondern eine zentrale gesellschaftliche Herausforderung. Die im Projekt TOPSY Youth gesammelten Erkenntnisse – aus Studien, Dialogformaten und Expert:innenperspektiven – machen deutlich, wie wichtig es ist, jungen Menschen zuzuhören, sie ernst zu nehmen und ihre Lebensrealitäten in politische und fachliche Entscheidungen einzubeziehen. In diesem letzten Kapitel werden zentrale Schlussfolgerungen, Forderungen und Perspektiven für die Zukunft zusammengefasst.

Die Dialogreihe **Von Kopf zu Kopf** hat gezeigt, wie essenziell es ist, jungen Menschen zuzuhören und sie **aktiv in politische und gesellschaftliche Prozesse einzubeziehen**. Die Begegnungen zwischen Jugendlichen und Vertreter:innen aus Politik, Verwaltung und Gesundheitswesen haben einen wertvollen Raum für Austausch und wechselseitiges Lernen geschaffen.

Die Offenheit vieler Entscheidungsträger:innen, sich mit jugendlichen Perspektiven auseinanderzusetzen, wurde als ermutigendes Signal wahrgenommen. Es ist deutlich geworden, dass psychische Gesundheit als relevantes Handlungsfeld erkannt wurde – denn sie ist keine Privatsache, sondern eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Um das Wohlbefinden der nächsten Generation zu sichern, müssen wir die Lebensrealität und die damit verbundenen Belastungen junger Menschen ernst nehmen und konsequent handeln.

Im Projekt TOPSY Youth standen die Jugendlichen nicht nur als Thema, sondern als aktive Mitgestalter:innen im Fokus. Gleichzeitig wurde klar, dass **Partizipation** keine Selbstläuferin ist: Junge Menschen sind durch Schule, Arbeit, Freizeit und Familie stark eingebunden, weshalb Zeit, Vertrauen und kreative Formate notwendig sind, um echte Beteiligung zu ermöglichen. Der Begriff Partizipation ist für viele zunächst abstrakt; nur durch konkrete, niederschwellige Angebote wird Beteiligung greifbar und lebendig.

Die Dialogveranstaltungen verdeutlichten zentrale Herausforderungen: Der Zugang zu psychischer Unterstützung ist für viele Jugendliche schwierig, insbesondere in akuten Krisen. Fehlende Informationen, lange Wartezeiten, Abhängigkeit von Eltern sowie geringe Sichtbarkeit von Hilfsangeboten verschärfen die Situation. Die ambivalente Rolle sozialer Medien wurde deutlich: Sie bieten Zugang zu Unterstützung, können aber auch Druck erzeugen und Fehlinformationen verbreiten. Die Jugendlichen forderten unter anderem eine frühzeitige, kindgerechte Aufklärung, bessere psychosoziale Infrastruktur, niederschwellige Anlaufstellen in Schulen und Betrieben sowie eine stärkere Einbindung von Eltern.

Wichtige Handlungsempfehlungen umfassen den Ausbau flächendeckender psychosozialer Angebote, die jugendgerechte Verbreitung von Informationen, rechtliche Erleichterungen für den Zugang zu Hilfe, die Stärkung schulischer psychosozialer Teams, die Integration digitaler Medienkompetenz und eine verbesserte Regulierung digitaler Räume.

Die Ergebnisse zeigen: **Psychische Gesundheit junger Menschen muss höchste Priorität erhalten.**

Der tragische Amoklauf am 10. Juni 2025 in Graz hat die Verletzlichkeit von Schulen als Schutzräume verdeutlicht und die dringende Notwendigkeit nachhaltiger, niederschwelliger Angebote unterstrichen. Die psychosoziale Versorgung bleibt trotz bestehender Angebote lückenhaft, besonders im ländlichen Raum. Jugendliche wünschen sich zudem, dass ihre digitalen Lebenswelten als wichtige Informations- und Unterstützungsräume anerkannt werden, verbunden mit klaren Regeln gegen schädliche Inhalte.

Das Engagement der Jugendlichen und die Bereitschaft der Entscheidungsträger:innen bilden eine starke Basis für positive Veränderungen. Wenn junge Menschen ernst genommen und aktiv eingebunden werden, kann eine Gesellschaft entstehen, in der psychische Gesundheit selbstverständlich gelebt wird. Die kommende Generation artikuliert mutig ihre Bedürfnisse und arbeitet daran, Barrieren abzubauen – unsere Aufgabe ist es, diesen Impulsen zuzuhören, sie zu stärken und passende Rahmenbedingungen zu schaffen.

Jugendliche sind Expert:innen ihrer Lebensrealität. Sie bringen wichtige, differenzierte Impulse für zukunftsorientierte Entscheidungen ein – wenn man ihnen auf Augenhöhe begegnet. Diese Impulse gilt es weiterzutragen: in Institutionen, politischen Prozessen und neuen Beteiligungsformaten. Gemeinsam können wir eine Umgebung gestalten, in der junge Menschen nicht nur überleben, sondern aufblühen: mit geförderter Resilienz, überwundener Stigmatisierung und jederzeit zugänglicher Hilfe. Lasst uns den Dialog fortsetzen, neue Beteiligungsformate schaffen und digitale wie analoge Ressourcen nutzen, um die psychische Gesundheit junger Menschen nachhaltig zu stärken.

Denn: Nur wenn wir den Jugendlichen wirklich zuhören, ihre Stimmen ernst nehmen und sie aktiv partizipieren, können wir gemeinsam eine Zukunft gestalten, die auch wirklich die ihre ist. Die Jugendlichen haben klar ausgesprochen, was sie brauchen – jetzt liegt es an uns, diese Forderungen verantwortungsvoll aufzugreifen und konsequent umzusetzen.

WAS ICH MIR MITNEHMEN MÖCHTE:



LITERATUR- & QUELLENVERZEICHNIS

¹YEP – Stimme der Jugend (2025)

YEP – Stimme der Jugend (2025). Jugendbericht Mentale Gesundheit. Abgerufen am 01.07.2025. <https://www.yep.at/jugendbericht>

²YEP-Studie (2025) – siehe Nr. 1

³ MHAT-Studie (2017)

Wagner, G., Zeiler, M., Waldherr, K., Philipp, J., Truttmann, S., Dür, W., Treasure, J. L., & Karwautz, A. F. K. (2017). Mental health problems in Austrian adolescents: a nationwide, two-stage epidemiological study applying DSM-5 criteria. *European child & adolescent psychiatry*, 26(12), 1483–1499. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0999-6>

⁴ MHAT-Studie (2017) – siehe Nr. 3

⁵ HBSC-Studie (2023)

Felder-Puig, R., Teutsch, F., & Winkler, R. (2023). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK.

⁶Lehrlingsbefragung (2023)

Felder-Puig R., Teutsch F. & Winkler R. (2023). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Lehrlingen. Ergebnisse der Lehrlingsgesundheitsbefragung 2021/22. Wien: BMSGPK.

⁷YEP-Studie (2025) – siehe Nr. 1

⁸ Mental Health Days Studie (2024)

Dienlin, T., Marboe, G., & Plener, P. (2025). Mental Health Days Studie 2024. Abgerufen am 01.07.2025.: https://static.square-space.com/static/638a6e7a684c250c7777e1e6/t/678e3b0be-a495044f04c7977/1737374477886/mental+health+days_Studie+2024.pdf

⁹ Ö3 Jugendstudie (2025)

Ö3 / FORESIGHT (2025). Ö3-Jugendstudie 2025. Online verfügbar unter: <https://www.oe3jugendstudie.at/>

¹⁰ Dale et al. (2023)

Dale, R., Jesser, A., Pieh, C., O'Rourke, T., Probst, T., & Humer, E. (2023). Mental health burden of high school students, and suggestions for psychosocial support, 1.5 years into the COVID-19 pandemic in Austria. *European child & adolescent psychiatry*, 32(6), 1015–1024. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02032-4>

¹¹ Statistik Austria (2025): Bevölkerung nach Alter/Geschlecht

Statistik Austria. (2025). Bevölkerung nach Alter und Geschlecht. Abgerufen am 01.07.2025. <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/bevoelkerungsstand/bevoelkerung-nach-alter/geschlecht>

¹²YEP-Studie (2025) – siehe Nr. 1

¹³ Mental Health Days Studie (2024) – siehe Nr. 8

¹⁴ Mental Health Days Studie (2024) – siehe Nr. 8

¹⁵Lehrlingsbefragung (2023) – siehe Nr. 6

¹⁶Ö3 Jugendstudie (2025) – siehe Nr. 9

Quellen der Expert:innen-Beiträge

¹⁷ Ö3 Jugendstudie (2025) – siehe Nr. 9

¹⁸YEP-Studie (2025) – siehe Nr. 1

¹⁹WHO Europe (2024)

World Health Organization, Regional Office for Europe. (2024). European Health Report 2024: Keeping health high on the agenda (WHO/EURO:2025 10668 50440 76183). København: WHO.

²⁰ Die Presse, 2025.

Neuhauser, Julia (2025). Auf einen Schulpsychologen kommen 6000 Schüler. Die Presse. Abgerufen am 01.07.2025. <https://www.diepresse.com/19798915/auf-einen-schulpsychologen-kommen-6000-schueler>

²¹YEP-Studie (2025) – siehe Nr. 1

²² Mayrberger (2012)

Mayrberger, K. (2012). Partizipatives Lernen mit dem Social Web gestalten: Zum Widerspruch einer „verordneten Partizipation“. *MedienPädagogik*, 2, 1-25 <https://doi.org/10.21240/mpaed/21/2012.01.12.X>

²³ Mittmann et al. (2021)

Mittmann, G., Woodcock, K., Dörfler, S., Krammer, I., Pollak, I., & Schrank, B. (2021). "TikTok Is My Life and Snapchat Is My Ventricle": A Mixed-Methods Study on the Role of Online Communication Tools for Friendships in Early Adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 42(2), 172-203. <https://doi.org/10.1177/02724316211020368>

²⁴Lowthian et al. (2024)

Lowthian, E., Fee, G., Wakeham, C., Clegg, Z., Crick, T., & Anthony, R. (2024). Identifying protective and risk behavior patterns of online communication in young people. *J Adolesc*, 96(2), 235-250. <https://doi.org/10.1002/jad.12270>

²⁵ Garrido et al. (2021)

Garrido, S., Millington, C., Cheers, D., Boydell, K., Schubert, E., Meade, T., & Nguyen, Q. V. (2019). What Works and What Doesn't Work? A Systematic Review of Digital Mental Health Interventions for Depression and Anxiety in Young People. *Front Psychiatry*, 10, 759. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00759>

²⁶ Biernesser et al. (2020)

Biernesser, C., Sewall, C. J. R., Brent, D., Bear, T., Mair, C., & Trauth, J. (2020). Social Media Use and Deliberate Self-Harm Among Youth: A Systematized Narrative Review. *Child Youth Serv Rev*, 116. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105054>

²⁷ Sohn et al. (2019)

Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19(1), 356. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>

²⁸ Steiner-Hofbauer et al. (2023)

Steiner-Hofbauer, V., Schrank, B., & Mittmann, G. (2023). Screen time and quality of life in Austrian young adults. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02183-x>

²⁹ Mittmann et al. (2024a)

Mittmann, G., Steiner-Hofbauer, V., Dorczok, M. C., & Schrank, B. (2024). A scoping review about the portrayal of mental illness in commercial video games. *Current Psychology*, 43(39), 30873-30881.

³⁰ Mittmann et al. (2024b)

Mittmann, G., Schrank, B., & Steiner-Hofbauer, V. (2024). A scoping review about the portrayal of depression and anxiety in mainstream and social media. *Int J Psychol*, 59(6), 1075-1083. <https://doi.org/10.1002/ijop.13232>

³¹ Mittmann et al. (2025a)

Mittmann, G., Neumann, M., & Steiner-Hofbauer, V. (2025). How Commercial Video Games Portraying Mental Illness Are Connected to Stigma: An Exploratory Study. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4795384>

³² Yeung et al. (2022)

Yeung, A., Ng, E., & Abi-Jaoude, E. (2022). TikTok and attention-deficit/hyperactivity disorder: a cross-sectional study of social media content quality. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 67(12), 899-906.

³³ Mittmann et al. (2023)

Mittmann, G., Schrank, B., & Steiner-Hofbauer, V. (2023). Portrayal of autism in mainstream media – a scoping review about representation, stigmatisation and effects on consumers in non-fiction and fiction media. *Current Psychology*, 43(9), 8008-8017. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04959-6>

³⁴ Steiner-Hofbauer et al. (2025)

Steiner-Hofbauer, V., Dorczok, M. C., & Mittmann, G. (2025). Attitudes towards autistic characters in mainstream series and connections with viewers’ own characteristics: an exploratory study. *Advances in Autism*, 11(2), 89-99. <https://doi.org/10.1108/aia-05-2024-0035>

³⁵ Mittmann et al. (2025b)

Mittmann, G., Schrank, B., & Steiner-Hofbauer, V. (2025). TV Series in Mainstream Media Depicting Autism and Self-Diagnosis of Autism in a General Population of Young Adults. *J Autism Dev Disord*, 55(6), 1995-1999. <https://doi.org/10.1007/s10803-023-06150-z>

³⁶ Thomas et al. (2023)

Thomas, M. F., Binder, A., Stevic, A., & Matthes, J. (2023). 99 + matches but a spark ain’t one: Adverse psychological effects of excessive swiping on dating apps. *Telematics and Informatics*, 78. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101949>

³⁷ Mittmann et al. (2024c)

Mittmann, G., Barnard, A., Zehetmayer, S., Wimmer, S., Zehetner, V., Doerfler, S., ... & Schrank, B. (2024). A Serious Game for Emotion Regulation in Adolescents: Player Experience and Pilot Feasibility Study. *International Journal of Game-Based Learning (IJGBL)*, 14(1), 1-17.

³⁸ Mittmann et al. (2022)

Mittmann, G., Barnard, A., Krammer, I., Martins, D., & Dias, J. (2022). LINA – A Social Augmented Reality Game around Mental Health, Supporting Real-world Connection and Sense of Belonging for Early Adolescents. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6(CHI PLAY), 1-21. <https://doi.org/10.1145/3549505>

³⁹ Felder-Puig et al. (2023)

Felder-Puig R., Teutsch F. & Winkler R. (2023). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Lehrlingen. Ergebnisse der Lehrlingsgesundheitsbefragung 2021/22. Wien: BMSGPK.

⁴⁰ Felder-Puig et al. (2024)

Felder-Puig R., Teufl L. & Winkler R. (2024). Wohlbefinden von österreichischen Jugendlichen in Schule und Lehrbetrieb. HBSC-Factsheet 04 aus Erhebung 2021/22. Wien: BMSGPK.

⁴¹ Felder-Puig et al. (2020)

Felder-Puig R., Ramelow D., Teutsch F. et al. (2020). Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Gesundheitsdeterminanten von österreichischen Lehrlingen. Ergebnisse der Lehrlingsbefragung 2018/19. Wien: IfGP.



Ein Projekt von

Österreichische
Liga
für Kinder- und
Jugendgesundheit

 **Bundes
Jugend
Vertretung**