



# Mentale Gesundheit und Wohlbefinden Jugendlicher

Jugenddialog Luxemburg 2020 und 2021  
Auswertung der Online-Befragungen

2000  
Meinungen



## **Inhaltsverzeichnis**

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 0. Einleitung.....                                                                           | 1  |
| 1. Soziodemographische Merkmale der Jugendlichen .....                                       | 4  |
| 2. Aktuelles Wohlbefinden und Gesundheit der Jugendlichen.....                               | 6  |
| 3. „Mentale Gesundheit“ aus Sicht der Jugendlichen.....                                      | 7  |
| 3.1. Was verstehen die jungen Menschen unter dem Begriff „mentale Gesundheit“? .....         | 7  |
| 3.2. Zugang zu Informationen über „mentale Gesundheit“ .....                                 | 11 |
| 4. Hilfestrukturen bei Problemen und Sorgen .....                                            | 15 |
| 4.1. Bekannte und aufgesuchte Hilfestrukturen bei Problemen und Sorgen .....                 | 15 |
| 4.2. Welche Art der Unterstützung oder Hilfe wünschen sich die befragten Jugendlichen? ..... | 16 |
| 4.3. Qualitätskriterien für Hilfsangebote .....                                              | 19 |
| 5. Familie, Freunde und Freizeitaktivitäten .....                                            | 22 |
| 5.1. Familie .....                                                                           | 22 |
| 5.2. Freunde .....                                                                           | 25 |
| 5.3. Freizeitaktivitäten .....                                                               | 27 |
| 6. Soziale Medien .....                                                                      | 28 |
| 6.1. Nutzung und Favoriten.....                                                              | 28 |
| 6.2. Das Sehen und Gesehen-Werden in sozialen Medien .....                                   | 28 |
| 7. Schule .....                                                                              | 31 |
| 7.1. Mentale Gesundheit in der Schule.....                                                   | 31 |
| 7.2. Verhältnis Schüler - Schulpersonal.....                                                 | 32 |
| 7.2.1. Lehrer .....                                                                          | 34 |
| 7.2.2. Erzieher .....                                                                        | 35 |



|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 7.3. Verhältnis Schüler - Mitschüler .....                                   | 36 |
| 7.4. Gründe, wieso die Schule gerne/nicht gerne besucht wird .....           | 38 |
| 7.4.1. Die Schule wird gerne besucht, <i>well</i> ... .....                  | 38 |
| 7.4.2. Die Schule wird nicht gerne besucht, <i>well</i> ... .....            | 40 |
| 7.5. Die Rolle des SePAS .....                                               | 43 |
| <br>                                                                         |    |
| 8. Covid-19 Pandemie und die Auswirkungen auf die mentale Gesundheit .....   | 46 |
| 8.1. Homeschooling und seine Auswirkungen .....                              | 46 |
| 8.2. Veränderungen im Wohlbefinden seit Beginn der Pandemie .....            | 47 |
| 8.3. Veränderung der alltäglichen Gewohnheiten seit Beginn der Pandemie..... | 54 |
| 8.4. Was würde den Jugendlichen durch die Pandemie helfen? .....             | 59 |
| <br>                                                                         |    |
| 9. Feedback der Teilnehmer zum Fragebogen.....                               | 61 |
| <br>                                                                         |    |
| 10. Danksagungen.....                                                        | 62 |
| <br>                                                                         |    |
| 11. Anhang.....                                                              | 63 |

## 0. Einleitung

Die vorliegende Auswertung basiert auf Online-Umfragen, welche in den Jahren 2020 und 2021 von der nationalen Arbeitsgruppe (*National Working Group Luxembourg*) durchgeführt wurde. Die Befragungen wurden im Rahmen des Jugenddialogs<sup>1</sup> durchgeführt, welcher insgesamt **11 europäische Jugendziele - Youth Goals** umfasst. Hierbei werden anhand von Gesprächen und Umfragen mit Jugendlichen konkrete Lösungsansätze für die verschiedenen Ziele formuliert. Das Thema **mentale Gesundheit und Wohlbefinden (Youth Goal N°5)** war eines der Themen des luxemburgischen Zyklus 2019 – 2020 des Jugenddialogs.

Die Notwendigkeit einer Umfrage zum Thema **mentale Gesundheit und Wohlbefinden** resultiert aus einer stetig wachsenden Anzahl junger Menschen, die sich besorgt zeigen über die Zunahme von psychischen Gesundheitsproblemen bei jungen Menschen, darunter fallen auch sozialer Druck und Stress, welche zu Angstzuständen, Depression oder sogar zum Suizid führen können.

Die Auswertung dieser Umfrage reiht sich in eine Vielfalt an nationalen und lokalen Initiativen und Projekten rund um dieses Thema ein. Wie wichtig dieses Thema bei Kindern und Jugendlichen aktuell ist, zeigt sich daran, dass sich die Teilnehmerzahl von 733 Teilnehmern im Jahr 2020 auf 1289 Teilnehmer im Jahr 2021 erhöht hat.

Der **nationale Jugendbericht 2021** hat sich diesem Thema bereits intensiv gewidmet. Zudem wurden im Jahr 2021 das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit Jugendlicher zu einer politischen Priorität, welche sich konkret im **Jugendpakt 2022–2024**, einem nationalen jugendpolitischen Aktionsplan für Luxemburg, niederschlägt. Die vorliegende Auswertung unterstützt dabei das Bedürfnis der Kinder und Jugendlichen, dass man ihnen nicht nur aktiv bei diesem Thema zuhört, sondern dass der Jugenddialog seinen Teil dazu beitragen wird, die formulierten Wünsche und Bedürfnisse an die verantwortlichen Instanzen weiterzuleiten.

Mentale Gesundheit und Wohlbefinden stützen sich auf mehrere Säulen. Unsere beiden Befragungen konzentrierten sich dabei bewusst auf die Themenbereiche „Familie und Freunde“, „Freizeitaktivitäten“, „Schule“, „soziale Medien“ sowie „Hilfstrukturen bei Problemen und Sorgen“.

**An dieser Stelle ein besonderes Dankeschön an Frau Christine Backes, welche uns tatkräftig unterstützt und die vorliegende Auswertung aus 2020 und 2021 erstellt hat.**

---

<sup>1</sup> Unser Heft „Die Stimmen der Jugend“ bietet einen Überblick über die etlichen Aktivitäten des Dialogs zu diesem Thema. Weitere Informationen und Dokumentation sind online erhältlich: [dialog.lu/media](https://dialog.lu/media)

## **Ziel der Befragung**

- Was verstehen die jungen Menschen unter mentaler Gesundheit?
- Kennen sie bestehende Hilfestrukturen und deren Angebote?
- Wenn ja, wie kann das Angebot dieser Strukturen an die Bedürfnisse der Jugendlichen angepasst werden?
- Welche Rolle übernimmt die Schule in Bezug auf Aufklärung, Unterstützung und Wahrnehmung der Problematik?
- Wie wichtig sind Freunde und Familie und deren Unterstützung?
- Wie wirken sich soziale Medien und der alltägliche Gebrauch auf das psychische Wohlbefinden aus?

**Zielgruppe** Jugendliche zwischen 13 und 20 Jahre.

Die Teilnahme erfolgte auf freiwilliger Basis ohne ein vordefiniertes Auswahlverfahren. Die Umfrage wurde on- und offline beworben und kann nicht als repräsentativ bezeichnet werden.

**Online-Survey** Der Fragebogen war nur online zugänglich.

**Sprachen** Die Jugendlichen konnten zwischen drei Sprachen wählen: LU, FR, EN.

**Fragen** Der Fragebogen befindet sich im Anhang.

Die Mehrzahl der Fragen war anhand einer Bewertungsskala konzipiert. Die Jugendlichen konnten zwischen folgenden Antwortkategorien wählen:

*„stimme überhaupt nicht zu“, „stimme eher nicht zu“, „weder noch“, „stimme eher zu“, „stimme völlig zu“ und „kann ich nicht beurteilen/weiß ich nicht“.*

Mehrere offene Fragen erlaubten den Jugendlichen ihre Meinungen und Einschätzungen schriftlich mitzuteilen.

Es gab keine Pflichtfragen. Somit hatten die Jugendlichen die Möglichkeit, die Fragen, die sie nicht beantworten wollten, zu überspringen und den Fragebogen dennoch bis zum Ende durchzuführen.

**Partizipation** Alle Teilnehmer hatten die Möglichkeit den Fragebogen bis zu Ende durchzuführen und die Fragen zu überspringen, welche sie nicht beantworten konnten/wollten. Dies führte dazu, dass die Fragen unterschiedliche Beantwortungsquoten aufweisen.

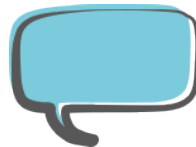
**2020** 733 Teilnehmer ; 69% der teilnehmenden Jugendlichen haben den Fragebogen bis zur letzten Frage durchgeklickt/beantwortet. Zwischen 10% und 27% Antwortbeteiligung bei den offenen Fragen.

**2021** 1289 Teilnehmer (+556 Teilnehmer ggü. 2020); 73% der teilnehmenden Jugendlichen haben den Fragebogen bis zur letzten Frage durchgeklickt/beantwortet. Zwischen 8% und 35% Antwortbeteiligung bei den offenen Fragen.

## Hinweise und Hervorhebungen (Farben, Symbole)

**Zitate** Die Jugendlichen hatten die Möglichkeit, sich in offenen Fragen schriftlich mitzuteilen. Ihre Aussagen werden in dieser Auswertung 1:1 übernommen (Wortlaut, Grammatik). Somit entfällt für die verwendeten Zitate der redaktionelle Hinweis "[sic]".

Die Zitate sind **rot** markiert und mit folgendem Symbol gekennzeichnet:



**Umfrage 2021** Von März bis April 2021 wurde die Umfrage erneut durchgeführt. Die Fragen von 2020 wurden unverändert übernommen. Ergänzt wurde der Fragebogen um mehrere Fragen zur Covid19-Pandemie, diese werden unter Kapitel 8 ab Seite 46 behandelt.

Die Ergebnisse aus 2021 fließen in diese Auswertung mit ein. Zum besseren Lesefluss sind die Ergebnisse von 2021 **grün** markiert und wenn möglich mit folgendem Symbol gekennzeichnet:




## 1. Soziodemographische Merkmale der Jugendlichen

**Altersgruppen** Das Teilnahmealter wurde auf 13 - 20 Jahre festgelegt.


Altersverteilung in der Umfrage:

|                    | 2020 | 2021 |
|--------------------|------|------|
| 13- bis 15-Jährige | 22%  | 42%  |
| 16- bis 18-Jährige | 52%  | 41%  |
| 19- bis 20-Jährige | 26%  | 17%  |

 **2021 hat sich die Altersverteilung nennenswert verändert. Die 13- bis 15-Jährigen sind 2021 weitaus mehr vertreten, während die 19- bis 20-Jährigen 2021 deutlich weniger teilgenommen haben.**

**Geschlecht** 71% (60%) der Jugendlichen sind weiblich.  
27% (35%) der Jugendlichen sind männlich.

**Nationalität** Jugendliche mit vielen unterschiedlichen Nationalitäten haben an den Umfragen teilgenommen. Die Mehrheit der Jugendlichen hat die luxemburgische Nationalität. Weitere vertretene Nationalitäten waren, sowohl 2020 als auch 2021, u.a. Portugal, Frankreich, Belgien, Deutschland, Italien. Aus der Umfrage geht nicht hervor, ob es sich um die erste oder zweite Nationalität handelt.

 2020 hatten 88% der Jugendlichen die luxemburgische Nationalität. **2021 waren es insgesamt 77%.**

**Abschlüsse** Die Jugendlichen konnten ihre angestrebten Abschlüsse angeben:

- 48% (53%) „Diplôme de fin d'études secondaires classiques“
- 31% (28%) „Diplôme de fin d'études secondaires générales“
- 6% (6%) „Diplôme de technicien (DT)“
- 6% (4%) „Diplôme d'aptitude professionnelle (DAP)“

Einige wenige haben „Certificat de capacité professionnelle (CCP)“ angegeben. Unter den Teilnehmern waren auch Studenten, genannt wurden auch Bac +3 und auch die Ausbildung zum Erzieher (**idem 2021**).



Im Fragebogen 2021 wurde diese Frage angepasst und unter der Rubrik „Sonstige“ wurde darauf verwiesen, dass die Teilnehmer dort präzisieren konnten, ob sie nicht mehr zur Schule gehen, eventuell einer Arbeit nachgehen oder eine Hochschule/Universität besuchen. Der Fragebogen 2020 bot hierfür lediglich die Rubrik „Sonstige“ ohne weitere Erläuterungen an.

### **Wohnort**

Die Jugendlichen leben mehrheitlich bei ihren Eltern.

Unterschiede gibt es in den Familienformen:

- Eltern zusammenlebend (65%) **(71%)**
- Eltern getrennt lebend (30%) **(25%)**

8% **(4%)** der Jugendlichen wohnen nicht mehr im gleichen Haushalt wie ihre Familien. Sie wohnen entweder allein, bei Freunden, mit ihren Lebenspartnern oder in einer Wohngruppe.



## 2. Aktuelles Wohlbefinden und Gesundheit der Jugendlichen

Die subjektive Gesundheit sowie das Wohlbefinden sind wichtige Ressourcen im Kindes- und Jugendalter.

Es gab Fragen:

- zum aktuellen Wohlbefinden,
- zur Einschätzung des aktuellen Gesundheitszustandes,
- zum Empfinden/Gefühl von Einsamkeit

**Wohlbefinden** 54% (**44%**) der Jugendlichen fühlen sich aktuell gut bis sehr gut.  
17% (**22%**) der Jugendlichen fühlen sich schlecht bis sehr schlecht.  
30% (**33%**) haben sich jedoch in Bezug auf ihr aktuelles Wohlbefinden nicht positioniert und angegeben, dass es ihnen weder gut noch schlecht geht.



**Das subjektive Wohlbefinden hat sich also ggü. 2020 verändert.**

**Gesundheit** 63% (**58%**) der Jugendlichen schätzen ihre Gesundheit als gut bis sehr gut ein.  
12% (**16%**) der Jugendlichen schätzen ihre Gesundheit als schlecht bis sehr schlecht ein.  
25% (**26%**) der Jugendlichen fühlen sich weder gut noch schlecht.

Die Jugendlichen fühlen sich mehrheitlich gesund und wohl. Aber auch die Antwortkategorie „weder gut noch schlecht“ hat einen hohen Zulauf. Selbsteinschätzungen zum aktuellen Befinden sind je nach momentaner Stimmungslage oftmals nicht leicht anzugeben und eher als punktuell anzusehen.



**2021 ist dennoch eine Verschlechterung der subjektiven Einschätzung der eigenen Gesundheit zu beobachten.**

**Einsamkeit** 61% der Jugendlichen fühlen sich weder allein noch einsam.  
30% der Jugendlichen fühlen sich allein und einsam.

Das Gefühl von Einsamkeit kann auf einen Mangel, ein Bedürfnis nach Kontakt und Zugehörigkeit hindeuten.



**2021 wurde die Frage ähnlich bewertet.**

### 3. „Mentale Gesundheit“ aus Sicht der Jugendlichen

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



Die Frage wurde 2021 ähnlich bewertet.

#### 3.1. Was verstehen die jungen Menschen unter dem Begriff „mentale Gesundheit“?

Auswertung der offenen Frage „**Mental Gesundheit bedeit fir mech...**“

2020: 25% Antwortbeteiligung ; **2021: 30% Antwortbeteiligung**



Diese Frage wurde 2020 und 2021 ähnlich beantwortet.



Mentale Gesundheit ist „**eppes vun den wichtigste Saachen, di et get. Du kanns alles materielles hunn, mee wann et dir mental net gutt geet, kann naicht dech glécklech man**“



„**Gesondheet vun Kapp**“...

Ein gesunder Geist schützt vor Problemen und negativen Gedanken und ist die Voraussetzung, um sich in seinem Körper wohlfühlen. Ein kranker Geist, schränkt den Menschen in seinen Fähigkeiten und Ressourcen ein.



Mental gesund sein ist, „**wann een net ageschränkt vun deem ass, wat an sengem Kapp geschitt**“

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper verhilft den Jugendlichen mit den Anforderungen des Alltags zurechtzukommen.

**Gesunder Körper**

Balance zwischen Körper und Geist; setzt voraus dass auch der die körperliche Gesundheit gepflegt wird. Sich bewusst und gesund zu ernähren und auf seinen Körper Acht geben wurde vereinzelt erwähnt.

**Gedanken und Gefühle**

Die Gefühls- und Gedankenwelt beeinflusst unser Wohlbefinden.



„**Mental Gesundheit bedeit fir mech net dat äusserlecht sondern wat sech bannen an eisen Käpp oofspillt (Gedanken, Gefiller, asw...)**“

Klarer Geist, positive Gedanken und ein sorgenfreies Einschlafen sind wichtig für einen gesunden Geist.

„Kloer gedanken ze hun ouni problemer dei een opfriessen, keng selbstmord gedanken an keng mental krankheeten, dei engem vill schueden keinten“



In beiden Umfragen wird wiederholt die „Ruhe im Kopf“ erwähnt. Nicht andauernd von negativen Gedanken gejagt zu werden, keine Traurigkeit zu empfinden, weniger Selbstzweifel zu haben, sorgenfrei zu sein. Schule ist mehrfach als ein Stressfaktor erwähnt worden, der sich insbesondere auf die Gedanken- und Gefühlswelt und somit auf die mentale Gesundheit auswirkt.

### **Psychische Erkrankungen...**

Die Abwesenheit von psychischen Erkrankungen wurde von mehreren Jugendlichen mit „mental gesund sein“ assoziiert. Psychische Krankheit wird insbesondere mit den Begriffen „Depression, Panik, Phobie, Druck und Stress“ beschrieben.

„Net enner depressionen ze leiden, sech och iwwer kleng sachen kennen ze freien“

### **(Selbst-)Akzeptanz, Selbstbewusstsein Zufriedenheit**


Von Freunden und Familie akzeptiert und geliebt zu werden. Glücklich und zufrieden mit sich selbst und seinem sozialen Umfeld zu sein. Sich so zu akzeptieren, wie man ist, sich wohl


in seiner Haut zu spüren, dazu gehört auch „(...) **genuch Vertrauen an sech selwer ze hunn fir sech Hellef ze sichen wann et neideg ass**“ bedeutet für die Jugendlichen **mental gesund** zu sein.

„Dass een vun sech soen kann, dass et engem gudd geet an een sech wuelfillt an sengem Liewen esou wei et ass“


„Sech an sengem eenegen Kierper an mat sengen Gedanken wuelfillen“

## Stress und Druck...


 Stehen in einer Wechselwirkung mit dem Verständnis von mentaler Gesundheit. Zum einen wird **„keen stress, keng suergen, keen drock“** als Voraussetzung gesehen, um mental gesund zu sein.

 Zum anderen hilft **„mental staark ze sin, matt schwieregen Situatiounen kennen eenz ze gin“** und **„fir duersch deen Stress an der Schoul duerch zekommen“**

Ein gesunder Geist wird demnach auch als Voraussetzung gesehen, um Stresssituationen und Ängste besser zu bewältigen.


 **Stress ist oft ein Thema unter jungen Menschen - sich mental angeschlagen zu fühlen kann viele Gründe haben. Dauerhafter, regelmäßiger Stress im Alltag z.B. durch die Schule, überfordert und birgt Gefahren der Depression sowie Angstzustände - auch Schüler entwickeln durch das Gefühl von zu hohen Anforderungen Stress, Leistungsdruck, Angstzustände und Panikattacken. 2021 kamen die Themen Stress und Leistungsdruck und deren Auswirkungen auf die mentale Gesundheit noch stärker zum Vorschein. Vereinzelt wurde auch auf Angstzustände und Panikattacken verwiesen.**

## Soziales Umfeld

 Das Vorhandensein eines stabilen sozialen Umfeldes, **„Frënn & Famill ze hun déi een ënnerstëtzen“** unterstützt die Jugendlichen in der Entwicklung ihrer persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten sowie ihrer Identitätsfindung. Stabile soziale Beziehungen zu Familie und Freunden und hierbei einen Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen zu finden, sind wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit.

## Covid-19 Pandemie

### Ängste:

 **2021 war bei dieser Frage bei einigen Jugendlichen Ängste spürbar z.B. die Angst vor einer Ansteckung mit dem Virus. Auch wurde der Wunsch geäußert, keine Angst mehr aufgrund der aktuellen Pandemie-Situation verspüren zu wollen.**

## Vernachlässigung des Themas „mentale Gesundheit“:



In Zeiten der Pandemie wird verstärkt auf die körperliche Gesundheit Rücksicht genommen und vereinzelt wurde darauf verwiesen, dass sich seit deren Beginn im März 2020 weniger um die mentale Gesundheit gesorgt wird und diese sogar vernachlässigt wird.

Zusammenfassend kann man festhalten, dass die befragten Jugendlichen mentale Gesundheit mit Gefühlen, Emotionen und Gedanken assoziieren. Ein gesunder Geist ist eine Grundvoraussetzung für ein glückliches Leben und gleichzeitig rüstet er eine Person damit sie Herausforderungen, welche das Leben mit sich bringt, meistern kann.

Sich so zu akzeptieren, wie man ist - sich in seinem eigenen Körper wohl fühlen, das Gefühl von Zufriedenheit und Glück - sind elementare Bausteine für einen gesunden Geist.

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

Die Schule kann eine Art Risikofaktor für die mentale Gesundheit sein und dies wirkt sich bei mehreren Jugendlichen negativ auf die Psyche aus ; dies ist aber abhängig von der jeweiligen Person, d.h. wie gut Stress und Druck seitens der Schüler verarbeitet werden können. Mental gesund zu sein bedeutet demnach für einige Jugendliche die Fähigkeit adäquat mit Stresssituationen umgehen zu können (Stichwort „Resilienz“).

Der Begriff „Depression“ wurde von mehreren Jugendlichen konkret angesprochen. Die Abwesenheit depressiver Stimmung öffnet den Geist für positive Gefühle und Gedanken.



Mentale Gesundheit bedeutet demnach psychische Stabilität. Diese ist nicht nur **„d’Basis fir können frou am liewen ze sinn“** sondern sie stärkt die Jugendlichen in ihrer Fähigkeit zur Problembewältigung und den Anforderungen des Erwachsenenlebens Stand zu halten.

### 3.2. Zugang zu Informationen über „mentale Gesundheit“

**teils/teils** 37% (**14%**) der Jugendlichen fühlen sich nicht ausreichend über das Thema **mentale Gesundheit** informiert.

34% (**54%**) der Jugendlichen glauben, dass der Zugang zu Informationen eher gut bis sehr gut ist.

Die Jugendlichen sind hier geteilter Meinung. Der Zugang zu Informationen sollte demnach optimiert und an die Bedürfnisse der Jugendlichen angepasst werden.




**2021 gab es im Antwortverhalten eine sichtbare Verschiebung: 54% der Jugendlichen sind der Meinung, dass der Zugang zu Informationen eher gut bis sehr gut ist. Nur 14% der Jugendlichen verfügen über einen ihrer Meinung nach nicht ausreichend Zugang.**


#### Fir besser iwwert d'Thema mental Gesondheet informéiert ze sinn, géif ech mir wënschen...

2020: 27% Antwortbeteiligung ; **2021: 21% Antwortbeteiligung** 

**darüber reden...** ist eine vielfach geäußerte Forderung bei der Mehrheit der Aussagen, insbesondere die Schule wurde mehrfach als Ort der Aufklärung hervorgehoben.

 „**Dat persounen dei virbildsfonktiounen hunn mei oppen geingen driwer schwatzen (proffen, politiker, fernseh,...) an dat negativt stigma iwer aktiv obklärung gebrach gett (iwer fernseh, radio, duech dei persounen an virbildsfonktiounen,...)**“

**Aufklärung** Viele Jugendliche haben keine konkrete Vorstellung darüber, was mentale Gesundheit überhaupt bedeutet.


 „**Dass een ons erklärt wat an wourunner een gesäit wann een mental net gesond ass**“


**Darüber reden** klärt auf und beugt Stigmatisierung vor. Mehrfach wurde, mit unterschiedlicher Begründung, der Wunsch nach Aufklärung geäußert z.B.:

- dass sich die Schule bewusst wird, dass auch junge Menschen davon betroffen sind
- was versteht man unter mentalen Krankheiten?

- was sind Auslöser mentaler Krankheiten?
- wie kann man sich selbst und anderen helfen?
- wo kann man Hilfe finden?

### Enttabuisierung

 „An eiser Schoul hun sech schon mindestens 5 Leit d’liewen geholl seitdem ech do sin (seit 4 Joer). An et gett keen Wuert doriwer verluer!“


 Mehrfach wurde der Wunsch geäußert, „**dass et einfach keen Tabuthema mei ass mee een open mateneen driwwer kommunizeirt op et engem gudd geet oder net an, dass mei Leit sech trauen sech Hëllef ze siichen.**“

Das Thema aus dem Schatten hervorheben hilft, Hemmschwellen abzubauen und die Jugendlichen darin zu bestärken sich zu trauen, sich rechtzeitig Hilfe zu suchen.




Auch 2021 ist der Wunsch groß, dass mehr über das Thema „mentale Gesundheit“ geredet wird. Die Forderung nach der Schule als Ort der Aufklärung bleibt auch 2021 bestehen, ob z.B. innerhalb der Klasse durch Lehrer, das SePAS oder auch externe Psychologen. „Darüber reden“ kann in unterschiedlicher Weise umgesetzt werden; die Botschaft der Jugendlichen 2020 + 2021 ist einheitlich „mehr darüber reden, offen darüber reden“, um so ausreichend über das Thema zu informieren und den Jugendlichen das Gefühl zu vermitteln, dass sie mit ihren Sorgen ernst genommen werden.

### Weiterbildung

 Nicht nur Schüler aufklären, sondern auch das Schulpersonal weiterbilden, „**dat proffen doriwwer wessen an deem entspriechend handelen**“, demnach über das notwendige Wissen verfügen, wie sie den Schülern bei Fragen zur Seite stehen können.

### Schule...

 ist der ideale Ort der Aufklärung. Mehrfach wurde der Wunsch geäußert, „**dass mei an der schoul driwwer geschwat gett an den kanner/schüler erklärt gett dass et net schlemm ass wann et engem eng keier net gudd geet.**“

Die Schule als ein Ort, der von Jugendlichen über eine längere Zeitspanne regelmäßig frequentiert wird, stellt eine wichtige Anlaufstelle bei Problemen und Sorgen dar. Die Jugendlichen finden es wichtig, dass genau dort angesetzt wird um erstens über mentale Krankheiten zu informieren und somit auch zweitens präventiv aktiv zu werden, damit jeder Betroffene sich rechtzeitig Hilfe suchen kann. Das Thema soll in der Schule nicht oberflächlich behandelt werden, sondern ein fester Bestandteil in Kursen sein.



*„dass een an der Schoul iwwert mental Krankheeten gewuerget an erkläert, dass des jidwerengem geschéien kennen an dass et näicht anormales ass wann een se huet, an Schüler motivéieren sech hellef ze sichen ouni spezifesch ze sinn.“*


### **Zugänglichkeit der Informationen**

Informationen zu diesem Thema sollen innerhalb der Schule aber auch außerhalb des schulischen Kontextes on- und offline verfügbar, jugendfreundlich und vor allem **leicht zugänglich** sein.



Wie könnte die Schule als Plattform dienen, um über das Thema *mentale Gesundheit* zu informieren und aufzuklären?

Folgende Vorschläge sind aus dem Fragebogen entnommene Vorschläge der Jugendlichen:

- regelmäßige Treffen mit **externen psychologischen Beratern/Diensten** organisieren, um die Schüler zu unterstützen, die sich nicht trauen, Hilfe aufzusuchen.
- Information **öffentlich und anonymisiert** zugänglich machen, z.B. Internetseiten zu diesem Thema verbreiten/bewerben.
- **regelmäßig öffentliche Austauschmomente** anbieten.
- themenspezifische **interaktive Workshops** anbieten z.B. zum Thema Mobbing, Suizid, ...
- **Themenwochen/Sensibilisierungskampagnen** organisieren.
- das Thema **mentale Gesundheit** als **fester Bestandteil** in einen Schulkurs integrieren, damit **regelmäßig** und **frühzeitig** darüber informiert werden kann.
-  **2021 wurde öfters auf den „VieSo-Kurs“ verwiesen, als geeigneter Kurs um das Thema als festen Bestandteil im Curriculum zu integrieren.**

Zusammenfassend besteht mehrheitlich der Wunsch, der Schule die Aufgabe aufzuerlegen, mehr und regelmäßig zum Thema zu informieren und sensibilisieren, und es somit als festen Bestandteil in den Schulalltag zu integrieren. Die Jugendlichen haben konkrete Vorstellungen dazu, wie diese Implementierung aussehen kann/soll (*siehe oben*).

## 4. Hilfestrukturen bei Problemen und Sorgen

### 4.1. Bekannte und aufgesuchte Hilfestrukturen bei Problemen und Sorgen

Die am **meist genannten** Hilfestrukturen sind:

- SePAS (95%) **(95%)**
- KJT (*Kanner- a Jugendtelefon*) (76%) **(58%)**
- Einzelkonsultationen Psychologen/Psychiater (58%) **(46%)**
- Jugendhäuser (55%) **(50%)**
- Planning Familial (46%) **(29%)**



**2021 hat sich ein identisches Ranking ergeben. Das KJT und das Planning Familial nahmen jedoch im prozentualen Anteil deutlich ab.**

Folgende Hilfestrukturen wurden **am meisten** von den befragten Jugendlichen **aufgesucht**:

- SePAS (68%) **(68%)**
- Einzelkonsultationen Psychologe/Psychiater (47%) **(52%)**
- Planning familial (23%) **(8%)**
- KJT (*Kanner- a Jugendtelefon*) (10%) **(10%)**



**2021 wurde das Planning Familial deutlich weniger aufgesucht. Das kann mitunter am oben genannten abnehmenden Bekanntheitsgrad des Planning Familial im Jahr 2021 und an der veränderten Altersverteilung 2021 liegen. Die 13- bis 15-Jährigen sind 2021 weitaus mehr vertreten als z.B. die 19- bis 20-Jährigen.**



**Bei den Einzelkonsultationen gibt es einen leichten Anstieg ggü. dem Vorjahr.**

**40% (32%)** der Jugendlichen haben sich bereits **psychologische Hilfe gesucht**.



**2021 hat der Prozentsatz an Jugendlichen, welche bereits Hilfestrukturen aufgesucht haben, abgenommen.**

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

- **70%** der Jugendlichen **gut beraten** worden.
- **69%** der Jugendlichen **bereit**, diese **Hilfestruktur erneut aufzusuchen**.



**2021 wurden identische Werte ermittelt.**

Zusammenfassend zeigt sich, dass das SePAS nicht nur der bekannteste, sondern auch der meistbesuchte Dienst unter den befragten Jugendlichen ist. Einzelkonsultationen mit Psychologen/Psychiater werden am zweithäufigsten als psychologische Beratungsstelle aufgesucht.

#### 4.2 Welche Art der Unterstützung oder Hilfe wünschen sich die befragten Jugendlichen?

2020 + **2021**: 19% Antwortbeteiligung



**2021: keine nennenswerten Unterschiede in den ausgearbeiteten Antwortkategorien.**

##### **Externe Hilfe**

Es wurde mehrfach der Wunsch nach außerschulischen externen Ansprechpartnern geäußert, wie z.B. Einzelsitzungen bei einem Psychologen/Psychiater, insbesondere wenn Probleme nicht im gewohnten sozialen Umfeld angesprochen werden können oder der Wunsch nach Anonymität besteht. In Schulen besteht vereinzelt die Angst, gesehen zu werden und eine außerschulische Beratungsstelle würde dem entgegenwirken.

##### **Vertraulichkeit und das Gefühl ernst genommen zu werden**

Vertraulichkeit und Diskretion sind die beiden Säulen, auf denen eine Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit überhaupt entstehen kann.



**„être prise au sérieux, ne pas être dénigrée (par rapport à mon âge), (...)“** als Voraussetzung, damit das Hilfsangebot fortlaufend in Anspruch genommen wird.

##### **Ansprechpartner, der zuhört, versteht und Lösungen anbietet**

Zuhören als Art der Unterstützung wurde vielfach geäußert. Zuhören reicht nicht aus, vielmehr bedarf es einer Ansprechperson, die **„(...) probéiert meng Problemer ze verstoen an aktiv Solutione proposéiert“**

## **Familie und Freunde**

Das direkte soziale Umfeld eines Jugendlichen übernimmt eine wichtige helfende Rolle, wenn Hilfe- und Redebedarf besteht.

„Mir perseinlech hëlleft Ennerstetzung vun menge Frënn an menger Famill am beschten an dei kreien ech och wann ech se brauch.“

## **Schule:**

„(...) Couren z.B Antistress während den Schoulstonnen“

### **a) Stressmanagement als Prävention**

Stressbewältigung und das Erlernen von Mechanismen, um besser mit Stresssituationen umzugehen ist als Präventionsmaßnahme, insbesondere bei schulischem Druck hilfreich, um Probleme und Überforderung gar nicht erst entstehen zu lassen.

Es wurde mehrfach der Wunsch geäußert, „(...) gehollef ze kreien, wie ech mat deem ganzen Stress emgoen kann, well ech oft dodurch mech schlecht fillen“

### **b) Unterstützung durch das Lehrpersonal**

Schulischer Druck und Stress sind bei Jugendlichen oft Auslöser für psychische Gesundheitsprobleme. Im schulischen Alltag wird sich von den Lehrern mehr Sensibilität gewünscht, frühzeitig zu erkennen, ab wann schulischer Druck für einzelne Schüler zu hoch wird. Die Lehrer sollen Eigeninitiative zeigen, indem sie auf die Schüler zugehen, aktiv Hilfe anbieten und das Gespräch suchen.

„Mei vun de Proffen an vun der Schoul dass mir nt müssen vun eis kommen wann mir Problemer hunn well dat ass schwierig me dat sie och mol gespräch mat eis sichen“

„Mei ennerstetzung vun den Proffen, t Schüller sollen mat den Proffen och iwwert hier perseinlech Problemer schwetzen kennen. An daat geet nemmen wann t Vertrauen do ass!“

**c) Aufklärung**

Die Schule ist der ideale Ort, um über das Thema mentale Gesundheit aufzuklären: Wie bleibe ich geistig gesund? Woran erkenne ich, dass Hilfe benötigt wird? Wo finde ich die für mich passende Hilfe?



*„Einfach allegemeng dat Thema an den Schoulen méi opgréifen, dass déi Léit déi den Besoin hunn, sech och hëllef sichen kënnen goen.“*

**d) SePAS und externe Psychologen**

Zum SePAS wurden unterschiedliche Meinungen geäußert. Das SePAS als Hilfsstruktur ist bekannt und wird auch öfters aufgesucht. Allerdings haben einige Schüler Vertrauensprobleme im Hinblick auf die nicht eingehaltene Schweigepflicht geäußert oder sich nicht verstanden gefühlt. Daher wird wiederholt der Wunsch entweder nach einem externen Psychologen oder einer Professionalisierung des SePAS geäußert.

### 4.3. Qualitätskriterien für Hilfsangebote

2020: 10% Antwortbeteiligung ; **2021: 8% Antwortbeteiligung**



**2021: keine nennenswerten Unterschiede in den ausgearbeiteten Antwortkategorien.**

Die Jugendlichen hatten im Fragebogen die Möglichkeit anzugeben, was ihnen an den in Anspruch genommenen Hilfsangeboten geholfen hat bzw. wieso sie sich dort wohl gefühlt haben.


In einer weiteren Frage konnten sie Kritik an den Hilfsangeboten äußern bzw. mitteilen was ihnen gefehlt hat und was sich ändern müsste, damit das Hilfsangebot nochmals aufgesucht wird im Falle eines erneuten Bedarfs.

Aus den erfassten Antworten lassen sich gewisse Qualitätskriterien ableiten, welche ein Hilfsangebot erfüllen sollte, damit Jugendliche sich aufgehoben fühlen und dazu motivieren werden, sie in Notsituationen oder bei Gesprächsbedarf in Anspruch zu nehmen.

Hierbei gibt es in einigen Punkten Überschneidungen mit der vorherigen Frage über die Art der Hilfe, die sich gewünscht wird. Diese Überschneidungen verdeutlichen erneut die Wichtigkeit/Relevanz der folgenden Elemente.

**Zuhören und sich Zeit nehmen...** Ist eine oftmals wiederholte Forderung der Jugendlichen an eine professionelle Hilfestelle. Die Fähigkeit gut zuzuhören und den Jugendlichen, die nötige Zeit zu geben sich mitzuteilen ist eine wichtige Voraussetzung, wenn sich Jugendliche unterstützt, sicher und gut aufgehoben fühlen sollen.

**Verstanden werden** ist eine Notwendigkeit, wenn Vertrauen in eine Hilfestruktur aufgebaut werden soll. Es ist wichtig, dass die jeweilige Vertrauensperson den Jugendlichen in der Situation erfasst, in der er sich gerade befindet. Dies beinhaltet auch dem Jugendlichen das Gefühl zu vermitteln, dass seine Probleme erkannt, verstanden und ernst genommen werden. Die befragten Jugendlichen haben mehrfach hervorgehoben, dass es vor allem das Gefühl des „Verstanden werden“ ist, welches zum (erneuten) Aufsuchen einer Hilfestelle beiträgt. Konkret ist damit die Tatsache gemeint, dass die Probleme einer Person nicht verharmlost werden, sondern der Jugendliche in seiner Wahrnehmung und seiner Realität ernst genommen wird.


 „Dass een net als anormal oder psychesch krank gesinn gouf wann een dohinnergaangen ass mee dass engem d Gefill ginn gouf dass et normal ass“

 „Dass een verstaanen gett an nit gesoot kritt dass eng opfeiert an iwwerdreiw“


**Offen reden können** Eine qualifizierte Fachkraft ist eine Fachkraft, die dem Jugendlichen das Gefühl vermittelt offen und frei reden zu können, ohne Zwang und Druck. Der Jugendliche bestimmt die Themen und Sorgen, die er teilen will.

**Unvoreingenommen und ernst genommen werden** Den Jugendlichen ist es bei den Hilfestrukturen wichtig, dass sie in ihren Sorgen und Problemen ernst genommen werden, nicht verurteilt werden und nicht das Gefühl haben, sich für ihre Anliegen schämen zu müssen.

**Vertraulichkeit...** Anonymität und Diskretion ist die Grundlage für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Das Wissen und der Glaube an Vertraulichkeit/Diskretion bewegt die Jugendlichen dazu, die Hilfestelle überhaupt erst aufzusuchen. Dies gilt für jegliche Art von Hilfsangeboten. Nur dann haben die Jugendlichen das Gefühl sich frei „(...)ouni mech ze schummen,“ mitteilen zu können.




**Individueller Hilfeplan und persönliche Beziehung...**

 bedeutet das Recht auf individuelle Betreuung und Problemlösung, „war een Unikat an net wéi beim SePAS 1 vun 1000...(...)“

Problemlösung ist ein Thema, das sehr eng an den Wunsch eines Hilfsangebotes gekoppelt ist: Der Wunsch nach Ansprechpartnern, die ihnen helfen Lösungen zu erarbeiten und umzusetzen, die kurz- oder mittelfristig zu einer Verbesserung der Situation beitragen. Sie wünschen sich, aktiv in die Lösungsfindung mit eingebunden zu werden damit sie selbstbestimmt handeln können.

Hilfsangebote wurden dann als gut bewertet, wenn sie direkte Hilfe in Form von Problemlösung anbieten konnten.

 „Datt ech relativ schnell Hellef krut an Techniken léieren konnt kuerzfristeg matt Problemer eenz ze ginn an se laangfristeg ze léisen“

**Schnelle Hilfe...**

wurde sich mehrfach von den Jugendlichen gewünscht. Ist dieser Wunsch realistisch in Bezug auf den Aufgabenbereich eines psychologischen Beratungsdienstes?

*Schlussfolgerung:* Eine Aufklärungskampagne über die Funktion und den Ablauf einer psychologischen Hilfe, was sie tut und was sie nicht tut - könnte das Bild des Psychologen und sein Tätigkeitsfeld aufhellen, mit dem Ziel, den Jugendlichen ein realistisches Bild einer psychologischen Hilfe zu vermitteln.

**Kostengünstig**

Der Kostenfaktor wurde vereinzelt erwähnt - der Zugang zu den psychologischen Beratungsstellen sollte einfach und kostenfrei sein. Allen voran Dienste von außerschulischen externen Beratungsstellen, wie z.B. die Einzelkonsultationen, die häufig in Anspruch genommen werden.

**Erreichbarkeit**

Die Beratungsstelle sollte einfach und auch außerhalb der Sitzungen erreichbar sein.

Zusammenfassend liegt es den Jugendlichen (sowohl 2020 als auch 2021) am Herzen, dass ihnen aufmerksam zugehört wird und sie sich respektiert und ernst genommen fühlen. Wenn sie das Bedürfnis haben eine Hilfestruktur aufzusuchen, wollen sie sich offen mitteilen können, ohne Gefahr zu laufen, vorschnell beurteilt zu werden. Anonymität und Vertraulichkeit sind hierbei essenziell. Hilfestellen, die erstens als hilfsbereit empfunden wurden und zweitens tatsächlich bei der Problemlösung helfen konnten, werden auch erneut aufgesucht.



## 5. Familie, Freunde und Freizeitaktivitäten

Eine gute Beziehung zur Familie und Freunden sowie soziale Unterstützung durch Familie und Freunde wirken sich positiv auf das mentale Wohlbefinden aus.

### 5.1. Familie

Die Familie ist für die persönliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen essenziell. Sie übernimmt im Leben eines jeden Jugendlichen mehrere Aufgaben:

Die Familie ist für:

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

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



**2021 hat sich die Familie als Wohlfühl- und Zufluchtsort noch deutlicher herauskristallisiert. Vor allem beim Thema „Akzeptanz“ gab es einen deutlichen Anstieg an Zustimmung.**

Für 20 bis 30% der Jugendlichen hingegen, erfüllt die Familie diese Aufgaben nur bedingt. Stress und Druck sowie Streit und Konflikte scheint es bei fast einem Drittel der Befragten im familiären Umfeld zu geben. Ähnlich verhält es sich mit dem Thema „Akzeptanz in der Familie“. Beim Antwortverhalten dieser Gruppe kann dies auf eine mögliche Erklärung hindeuten, warum sie im Fragebogen auch angegeben haben, dass sie sich wünschen, schnellstmöglich ihr Zuhause zu verlassen.



**2021 bleibt dieser Prozentsatz fast gleich.**

## Ech wënne mir fir meng Relatioun mat menger Famill, dass...

2020 + 2021: 22% Antwortbeteiligung



Die Frage wurde 2020 und 2021 ähnlich beantwortet.

### **Gute Beziehung...**



und **“...dass se sou bleift wéi se ass!”**. Viele Jugendliche haben bereits das Glück, von einer guten Beziehung zu ihren Eltern und Geschwistern zu profitieren.



Doch ist dies nicht bei allen Jugendlichen gleich. Mehrfach wurde der Wunsch geäußert, dass **“...mir eis besser verstinn”**, d.h. also dass eine Verbesserung der Beziehung mehrfach angestrebt wird. In dem Kontext wurde sich z.B. eine Verbesserung der Beziehung mit einzelnen Familienmitgliedern gewünscht (Mutter, Vater, Geschwister, ...).



Sowohl 2020 als auch 2021 wurde der Wunsch nach einer guten Beziehung wiederholt betont.

### **Unterstützung und Zusammenhalt...**



**„...dass mir all als Famill zesummen haalen, ofgesin vun den verschideenen Schwiregkeeten an eis géijensaiteg weider hin ënnerstetzen.“**



**„...eng Stabilitéit spieren an eng Plaz hunn wou ech mech sécher a wuel spieren“**

Zusammenhalt in der Familie, gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Aktivitäten sind wichtige Bausteine für eine gute Beziehung und essenziell für das persönliche Wohl der jungen Erwachsenen.



Die Unterstützung durch die Eltern wurde bereits 2020 als wichtig angegeben und sie nimmt 2021 sogar an Bedeutung zu, entweder dass die Jugendlichen sich wünschen weiterhin so unterstützt zu werden wie bisher, oder auch der Wunsch nach mehr Unterstützung seitens der Familie.

### **Mehr Zeit miteinander verbringen**



Vereinzelt wurde sich gewünscht, dass sich die Eltern mehr Zeit für ihre Kinder nehmen und mehr Freizeitaktivitäten zusammen unternommen werden.

**Stolz auf die Kinder sein und es auch zeigen**



2021 wurde dieser Punkt vereinzelt erwähnt: Die Anstrengungen, Bemühungen und Leistungen der Kinder und Jugendlichen sollen nicht als selbstverständlich angesehen werden; vielmehr wurde sich von einigen Jugendlichen gewünscht, dass die Eltern diese sehen und es auch aktiv ansprechen.

**Familie als Ansprechpartner zu haben...**



und „...**matt mengen Suergen bei sie goen kann**“.

**Akzeptanz...**



und der Wunsch, dass, Eltern/Familie „...**mech akzeptieren wei ech sinn, mech manner jügeieren, (...)**“ und auch Meinungen und Entscheidungen der Jugendlichen akzeptieren. Sexualität z.B. ist ein Konfliktthema, bei dem es öfters an Akzeptanz fehlt.



„...**main papp mech net vir alles erofmeecht an dann ech mech bei hinnen ouden kann**“



„...**Homosexualitéit net nemmen aktzeptéieren, mais och voll an ganz dahanner stinn**“

**Toleranz und Verständnis...**

liegen eng beieinander.



In diesem Kontext wird sich z.B. gewünscht, dass „...**parents soient plus ouverts d'esprit**“, und dass Eltern ihre Kinder mitsamt ihren Sorgen und Anliegen besser verstehen und auch Verständnis für deren Sorgen haben.

**Freiräume...**

und Freiheiten in ihrem Denken und Sein sind wichtig für die persönliche Entwicklung und Entfaltung der Identität.



“...**mes parents me laissent grandir et devenir adulte et non garder tout le temps sous leur aile...**“

**Weniger streiten...**

und fürsorglicher miteinander umgehen.



„...**sie sech méi em mech kemmeren an nèt sou vill streiden**“



„...**ech net gesoot kriegen ech wear emmer schold um streit zweschen mengen elteren**“

In diesem Kontext wird sich z.B. gewünscht, dass die Eltern unter sich weniger streiten und dass nicht wegen Kleinigkeiten gestritten werden soll.



**Auch 2021 ist das Thema Streit in der Familie mehrfach wieder hervorgehoben worden.**

### **Kommunikation...**

die empathisch, offen und unvoreingenommen ist. Ein wichtiger Faktor, der mehrfach betont wurde, ist der Wunsch, nicht nur miteinander reden zu können, sondern sich gegenseitig zuzuhören und ernst nehmen.



**„...nach mei eierlech sin mateneen“**



**„...méi oppen mat hinnen iwwert alles schwätzen kéint“**



**„...méi nogelauschtert gëtt, a virun allem besser nogelauschtert gëtt.“**

### **gesund bleiben...**



**und der Wunsch, dass die Familie noch lange da ist, wurde 2021 mehrfach erwähnt.**

## **5.2. Freunde**

Freunde sind neben der Familie der zweite Pfeiler für eine gesunde Entwicklung. Beide zusammen bilden ein notwendiges soziales Netzwerk für alle Jugendlichen.

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

Beliebte **Austauschorte mit Freunden** sind:

- Soziale Medien (85%)
- Innerhalb und außerhalb der Schule (76%)
- 💡 **2021 hat dieser Prozentsatz mit 71% Zustimmung leicht abgenommen.**
- Vereine/Sportaktivitäten (38%)

Der **Freundeskreis** ist für:

- **84%** ein **Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen**
- **92%** ein Kreis, in dem sie sich **akzeptiert fühlen**, so wie sie sind
- **78%** der Ort, an dem sie **sich so geben können, wie sie sind**, ohne das Gefühl zu haben, sich verstellen zu müssen
- **82%** ein Kreis, in dem sie gut eingebunden sind und sich **nicht** als **Außenseiter** fühlen
- **86%** ein Ort **mit wenig bis gar keinem Gruppenzwang**. Sie fühlen sich mehrheitlich nicht zu Sachen gezwungen, die sie im Grunde nicht machen wollen
- **80%** ein Ort **mit wenig bis keine Eifersucht**

In dieser Umfrage wird deutlich, dass sich die befragten Jugendlichen in ihrem Freundeskreis wohl, akzeptiert und unterstützt fühlen. Es herrscht wenig Eifersucht unter Freunden. Der Freundeskreis bietet ihnen Rückhalt und ist demnach auch für viele Jugendliche ein Ansprechpartner, wenn sie über Sorgen und Probleme reden wollen.

Im Vergleich zu den Eltern fällt auf, dass die Jugendlichen ihre Freunde mehrheitlich als Ansprechpartner bei Problemen bevorzugen. Die Jugendlichen fühlen sich von Freunden auch deutlich mehr in ihrem Sein und ihrer Persönlichkeit akzeptiert als von ihren Familien.



**Der Freundeskreis wurde auch 2021 ähnlich wahrgenommen, so dass es hier keine nennenswerten Unterschiede gibt.**

### 5.3. Freizeitaktivitäten

**80%** der Jugendlichen finden, dass **Freizeitaktivitäten helfen, sich besser zu fühlen**.

**68%** der Jugendlichen erleben den Freizeitort und die **Freizeitaktivität ohne Stress und Druck**.

**77%** der Jugendlichen fühlen sich dort **akzeptiert, so wie sie sind**.

**86%** der Jugendlichen haben **freie Auswahlmöglichkeit** in ihren Freizeitaktivitäten **ohne Zutun der Eltern**.

**41%** der Jugendlichen machen das **Treffen von Freunden nicht** zum **Auswahlkriterium** für eine **Freizeitaktivität**, gegenüber **32%** der Jugendlichen, bei denen Freunde einen Einfluss auf die jeweilige Auswahl an Aktivitäten haben.

Zusammenfassend bieten Freizeitaktivitäten für die Mehrheit der Jugendlichen eine beliebte Möglichkeit vom schulischen Alltag abzuschalten. Frei von Druck und Stress, fühlen sie sich dort mehrheitlich wohl und akzeptiert. Die Wahl der Freizeitaktivitäten erfolgt größtenteils unabhängig von den Eltern, das Treffen von Freunden hingegen hat für mehrere Jugendliche sehr wohl einen Impact auf die gewählte Freizeitaktivität.



**2021 gab es zum Thema Freizeitaktivitäten keine nennenswerten Unterschiede.**

## 6. Soziale Medien

### 6.1 Nutzung und Favoriten

**94% (90%)** der Jugendlichen nutzen soziale Medien **täglich**, durchschnittlich drei Stunden am Tag.

Am beliebtesten sind:

- Instagram und Snapchat (+-70%)
- YouTube (+-45%)
- Whatsapp, Facebook, Facebook Messenger, TikTok (+- 20%)



**TikTok ist im Ranking gestiegen und wird 2021 von 48% der Jugendlichen genutzt, im Gegensatz zu 19% im Jahr 2020.**



**Facebook Messenger hingegen wird 2021 mit 8% weitaus weniger genutzt als noch 2020 mit 20%. Ein Grund hierfür kann die Altersverschiebung 2021 sein, da weitaus mehr jüngere Teilnehmer 2021 teilgenommen haben und TikTok vermehrt eine durchaus jüngere Altersgruppe anspricht.**

52% der Jugendlichen äußern den Wunsch, weniger Zeit online zu verbringen.



**2021 ist dieser Prozentsatz auf 44% gesunken.**

27% der Jugendlichen antworten diesbezüglich mit „weder noch“. **(idem 2021)**



### 6.2 Das Sehen und Gesehen-Werden in sozialen Medien

Auf sozialen Medien wie *Instagram*, *Snapchat* und *Facebook* geht es vordergründig darum, Beiträge in Form von Fotos oder Videos zu senden. Wer Beiträge postet, wartet in irgendeiner Form auf Rückmeldung.

Die Wichtigkeit des **Gesehen-Werdens** ist individuell.

79% **(72%)** der Jugendlichen geben an, dass eine fehlende Reaktion auf ihre Posts ihre Stimmung/Laune nicht beeinflusst.

### **Freude über „Likes“**

49% **(43%)** der Jugendlichen freuen sich über „Likes“.

25% der Jugendlichen ist es weniger bis gar nicht wichtig, ob Freunde ihre Beiträge sehen und liken.

22% **(32%)** der Jugendlichen sehen das eher neutral und antworten mit „weder noch“.



**2021 steigt der Prozentsatz an Jugendlichen, die hierbei mit „weder noch“ und „weiß nicht“ antworten.**

Ungeduldig warten, dass...

### ***Ihre Posts von bestimmten Freunden gesehen und geliked werden***

53% der Jugendlichen warten eher nicht darauf, dass ihre Posts von bestimmten Freunden gesehen werden.

30% der Jugendlichen warten ungeduldig darauf, dass ihre Posts von auserwählten Freunden gesehen werden.

### ***Ihnen bestimmte Freunde schreiben***

41% **(45%)** der Jugendlichen haben kein Problem damit, wenn sie nicht regelmäßig von bestimmten Freunden kontaktiert werden.

39% **(32%)** der Jugendlichen hingegen werden ungeduldig, wenn sich bestimmte Freunde nicht melden.

Zusammenfassend zeigt sich, dass das **Gesehen-Werden** in den sozialen Medien von unterschiedlicher Wertigkeit für die Jugendlichen ist. Ob es darum geht, dass Beiträge gesehen und geliked werden oder ungeduldig darauf gewartet wird, dass sich Freunde via Chat melden – die Antworten der Jugendlichen zeigen dabei ein differenziertes Bild.

Eine leichte Mehrheit der Jugendlichen freut sich darüber, wenn ihre Beiträge nicht nur gesehen, sondern auch geliked werden, wartet aber nicht ungeduldig darauf, dass dies geschieht. Eine fehlende Reaktion auf Beiträge, wirkt sich nicht negativ auf die Stimmung aus. Ein Drittel der Jugendlichen hingegen wird eher ungeduldig, wenn Reaktionen zu lange auf sich warten lassen.



Die Umfrage zeigt, dass soziale Medien eine bedeutende Rolle im Alltag der Jugendlichen eingenommen haben. Die Jugendlichen verbringen täglich mehrere Stunden online. Die Funktion dieser Medien als Kommunikationsmittel unter Freunden wird in dieser Umfrage sehr deutlich.

**85% der Jugendlichen nutzen soziale Plattformen, um sich auszutauschen.** Daher ist es auch nicht überraschend, dass 39% der Jugendlichen täglich ungeduldig auf Nachrichten von Freunden warten.

**Interessant in diesem Kontext ist, dass 52% der Jugendlichen den Wunsch geäußert haben, weniger Zeit online verbringen zu wollen.**



**Diese Zusammenfassung ist ebenfalls auf 2021 übertragbar.**

## 7. Schule

Die Schule ist der Ort, der von Jugendlichen über eine längere Lebensperiode frequentiert wird. Fast täglich stehen die Jugendlichen in Kontakt mit ihren Lehrern und Mitschülern. Eine gute Beziehung zwischen den Jugendlichen, ihren Mitschülern und dem Schulpersonal ist demnach wünschenswert, wenn die Jugendlichen die Schule gerne besuchen sollen.

### 7.1. Mentale Gesundheit in der Schule

71% der Jugendlichen fühlen sich in der Schule regelmäßigem Druck ausgesetzt.



**2021: Keine nennenswerten Unterschiede.**

2020: 77% der Jugendlichen sind der Meinung, dass in den Schulen nicht ausreichend über das Thema **mentale Gesundheit** diskutiert wird.



**2021: 65% der Schüler sind der Meinung, dass das Thema in Schulen nicht ausreichend diskutiert wird.**



**Diese Frage wurde 2021 im Wortlaut leicht verändert und es wurde spezifisch danach gefragt, ob die Jugendlichen der Meinung sind, dass das Thema mentale Gesundheit seit dem Start der Covid-19 Pandemie ausreichend in der Schule diskutiert wird:**

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



**Diese Frage wurde 2021 im Wortlaut leicht verändert und es wurde spezifisch danach gefragt, ob die Schulen sich seit dem Start der Covid-19 Pandemie bewusst sind, dass auch junge Menschen psychisch erkranken:**



**Hier zeichnet sich 2021 eine unterschiedliche Wahrnehmung der Schüler ab:**

**36% sind der Meinung, dass sich die Schule dessen eher nicht bewusst ist.**

**35% sind der Meinung, dass sich die Schule dessen bewusst ist.**

**30% haben sich bei dieser Frage enthalten und die Antwortkategorien „weder noch“ und „weiß nicht“ angegeben.**

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

Das Lehrpersonal sollte dahingehend geschult werden, dass Aussagen wie z.B. **„(...) some teachers put too much pressure on children to get good grades and neglect their mental health in that way, saying that the affected students do not know what a mental illness is because they are so young,...)“** nicht mehr vorkommen. Mentale Gesundheit ist keine Frage des Alters und sollte unabhängig vom Alter ernst genommen werden, um rechtzeitig Hilfe anbieten zu können.

Im Idealfall würden sich in Zukunft auch vorbeugende Maßnahmen anbieten und zwar bevor der Bedarf an Hilfe und Orientierung überhaupt erst vorliegt.

## 7.2. Verhältnis Schüler - Schulpersonal

Eine gute Beziehung fußt auf einer Vertrauensbasis. In der Umfrage wird gezielt danach gefragt, ob die Schüler dem Schulpersonal vertrauen und in ihnen einen Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen sehen.

Das Schulpersonal wurde im Fragebogen aufgeteilt in:

- Lehrer,
- Erzieher,
- SePAS (siehe 7.5. Die Rolle des SePAS)

88% der Teilnehmer haben folgende Fragen beantwortet:

| <b>An der Schoul, vertrauen ech:</b>                                                                                                                                    | <b>Et fällt mir liicht iwwer Problemer oder Suergen ze schwätze mat:</b>                                                                                                | <b>Ech fille mech an der Schoul eescht geholl vu:</b>                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Menge Proffen</li><li>• Menge Matschüler</li><li>• Den Educateuren</li><li>• Dem Personal aus dem SePAS (fréier SPOS)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Menge Proffen</li><li>• Menge Matschüler</li><li>• Den Educateuren</li><li>• Dem Personal aus dem SePAS (fréier SPOS)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Menge Proffen</li><li>• Menge Matschüler</li><li>• Den Educateuren</li><li>• Dem Personal aus dem SePAS (fréier SPOS)</li></ul> |

In dieser Umfrage zeigt sich, dass Vertrauen alleine nicht ausreicht. Vertrauen zu haben und sich tatsächlich zu trauen, über sich und seine Sorgen zu reden, ist an unterschiedliche Bedingungen und Faktoren geknüpft.

Der Wunsch der befragten Jugendlichen, dass das Thema in der Schule verstärkt ins Bewusstsein rückt, wird in dieser Umfrage sehr deutlich. Offener Dialog, Sensibilisierung und Aufklärung beim Schulpersonal würden dazu verhelfen, bestehende Hemmungen bei den Schülern abzubauen.

### 7.2.1. Lehrer

#### **Vertrauen**

Keine eindeutige Mehrheit im Antwortverhalten, sondern eher gemischte Gefühle puncto Vertrauensfrage:

37% vertrauen den Lehrern.

31% vertrauen den Lehrern nicht.

Die Schüler sind in ihrer schulischen Laufbahn mit einer Vielfalt an wechselnden Lehrkräften konfrontiert.

Das Vertrauensverhältnis kann daher vom jeweiligen Lehrer abhängen. Es gibt Lehrer, zu denen die Schüler ein gutes Verhältnis aufbauen aber die Regel scheint es nicht zu sein.

#### **Das Gefühl ernst genommen zu werden**

62% fühlen sich von den Lehrern ernst genommen. 19% fühlen sich von den Lehrern nicht ernst genommen.

#### **Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen**

59% wenden sich eher bis gar nicht an ihre Lehrer, wenn sie Hilfe benötigen.

18% sehen in den Lehrern einen Ansprechpartner.

Zusammenfassend fällt auf, dass die Antworten auf diese Fragen sehr unterschiedlich ausfallen. Die Schüler haben einerseits mehrheitlich das Gefühl, von ihren Lehrern ernst genommen zu werden, beim Thema Vertrauen sind sie jedoch eher geteilter Meinung.

Interessant ist hierbei die Ablehnung der Lehrer in ihrer Qualität als Ansprechpartner bei Problemen. Mangel an Vertrauen könnte ein Grund hierfür sein, auch wenn die befragten Jugendlichen beim Thema „Vertrauen“ sehr gemischter Ansicht sind. Vertrauen ist hingegen aber eine Grundvoraussetzung, um sich überhaupt anderen Menschen gegenüber zu öffnen.



**2021 keine nennenswerten Unterschiede im Antwortverhalten.**

### 7.2.2. Erzieher

In der Umfrage wurden die Fragen über die Erzieher häufig mit der Antwortkategorie „weder noch“ und „weiß ich nicht“ beantwortet.

*Haben die Schüler eine konkrete Vorstellung vom Arbeitsbereich eines Erziehers in der Schule?*

*Besteht regelmäßiger Kontakt zu Erziehern innerhalb des Schulalltags?*

Ein Mangel an Aufklärung zum Tätigkeitsfeld **Erzieher** in der Schule oder Mangel an Berührungspunkten im schulischen Alltag kann mitunter eine Begründung für das Antwortverhalten sein.

#### **Vertrauen**

49% „weiß ich nicht“ und „weder noch“.  
27% vertrauen den Erziehern nicht.  
24% vertrauen den Erziehern.

#### **Das Gefühl ernst genommen zu werden**

46% „weiß ich nicht“ und „weder noch“.  
33% fühlen sich von Erziehern ernst genommen.  
21% fühlen sich von Erziehern nicht ernst genommen.

#### **Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen**

45% „weiß ich nicht“ und „weder noch“.  
43% sehen keinen Ansprechpartner in den Erziehern.

Das Antwortverhalten der Jugendlichen wirft die Frage auf, inwiefern im schulischen Alltag Berührungspunkte zwischen Erziehern und Jugendlichen bestehen? Fast die Hälfte der Jugendlichen antwortet bei den Erziehern mit den Antwortkategorien „weder noch“ und „weiß ich nicht“.

Haben die Schüler eine konkrete Vorstellung vom Arbeitsbereich eines Erziehers in der Schule?  
Besteht regelmäßiger Kontakt zu Erziehern innerhalb des Schulalltags?


Ein Mangel an Aufklärung zum Tätigkeitsfeld **Erzieher** in der Schule oder Mangel an Berührungspunkten im schulischen Alltag können mitunter Begründungen für dieses Antwortverhalten sein.



**2021 bleiben die Antworttendenzen ähnlich.**

### 7.3. Verhältnis Schüler - Mitschüler

Die **Stimmung unter den Mitschülern innerhalb einer Klasse** wurde auf einer Skala von 0 – 10 (*ganz schlecht – ganz gut*) im Schnitt mit dem Punktwert 7 bewertet.

Die Jugendlichen empfinden die Stimmung innerhalb ihrer Klasse somit als **eher gut**. (idem 2021) 

#### **Vertrauen**

57% haben Vertrauen in ihre Mitschüler.  
22% vertrauen ihren Mitschülern eher weniger.

#### **Das Gefühl ernst genommen zu werden**

70% haben das Gefühl ernst genommen zu werden.  
12% fühlen sich von ihren Mitschülern eher bis gar nicht ernst genommen.

#### **Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen**

52% fällt es leicht mit ihren Mitschülern über Sorgen und Probleme zu reden.  
29% reden eher bis gar nicht mit ihren Mitschülern über ihre Probleme.

#### **gegenseitige Unterstützung unter Schülern (Hausaufgaben austauschen, Lernstoff erklären, ...)**

68% der Jugendlichen stimmen dieser Aussage eher bis ganz zu.  
16% finden, dass sich in der Klasse eher nicht unterstützt wird.

#### **Akzeptanz**

72% fühlen sich von ihren Mitschülern akzeptiert  
11% haben dieses Gefühl der Akzeptanz eher bis gar nicht.

#### **Kleine Gruppen innerhalb der Klasse**

62% geben an, dass es in ihren Klassen viele Gruppen gibt.  
25% geben an, dass es wenig, bis keine Gruppenbildung in ihren Klassen gibt.

#### **Lästern**

47% **(35%)** sind der Meinung, dass unter Mitschülern gelästert wird.  
26% **(31%)** beobachten weniger bis gar kein Lästern unter Mitschülern.

26% **(33%)** der Jugendlichen können das Thema „Lästern“ schwer einschätzen und antworten mit „weiß nicht und weder noch“.

Lästern scheint demnach je nach Schule und Klasse vorzukommen. Die Jugendlichen zeichnen hier ein differenziertes Bild.

### **Außenseiter**

47% **(33%)** finden, dass es Außenseiter in ihren Klassen gibt.

26% **(45%)** stimmen dieser Aussage eher bis gar nicht zu.

### **Mobbing**

74% **(79%)** der Jugendlichen beobachten wenig bis kein Mobbing in ihrer Klasse.

12% **(5%)** der Jugendlichen geben an, dass Mobbing in ihrer Klasse vorkommt.

Zusammenfassend kann in dieser Umfrage beobachtet werden, dass die Mehrheit der befragten Jugendlichen sich akzeptiert und ernst genommen fühlt, das Gefühl der gegenseitigen Unterstützung unter Mitschülern vorhanden ist und die Mitschüler nicht nur Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen sein können, sondern ihnen auch Vertrauen entgegengebracht wird.

An dieser Stelle sei auf die Unterscheidung zwischen Mitschülern und Freunden verwiesen. Mitschüler können als Freunde bezeichnet werden, wobei dies sicher nicht für alle Befragten zutrifft. Ein Vergleich mit der Frage in Bezug auf wer ein Ansprechpartner bei Problemen und Sorgen ist, zeigt, dass Freunde (84%) im Vergleich zu Mitschülern (52%) bevorzugt werden.

Im Vergleich zum Schulpersonal, unabhängig davon, ob Lehrpersonal, SePAS oder Erzieher, werden die Mitschüler in Bezug auf Vertrauen und Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen deutlich bevorzugt.

**Lästern unter Mitschülern, Gruppenbildung** und das Vorhandensein von **Außenseiter-Mitschülern** sind hingegen Themen, die aufgrund des Antwortverhaltens vermuten lassen, dass dies in den Schulen teils vorhanden ist bzw. von mehreren Schülern so wahrgenommen wird.

**Mobbing** hingegen wird mit einer großen Mehrheit von 74% der Befragten eher nicht beobachtet.



**2021 bleiben die Antworttendenzen zu den Mitschülern ähnlich.**



## 7.4. Gründe, wieso die Schule gerne/nicht gerne besucht wird

**Ech gi gären/net gären an d'Schoul, well...:** Unter allen offenen Fragen ist diese Frage mit 35% Antwortbeteiligung die meist beantwortete. **2021 stieg die Antwortbeteiligung auf 42% an. Die Antworten hingegen bleiben ähnlich.** 💡

### 7.4.1. Die Schule wird gerne besucht, well...

#### **Wissensneugier + Zukunftsdenken**

Die Schule als bedeutender Baustein für eine unabhängige Zukunft, ist vielen Jugendlichen bewusst. Wissensneugier, die Freude und der Wille zu lernen sind vorhanden.

„...ech leieren fier en gudden beruf fier meng zukunft.“

„...mein Schouljoer gudd packen wëll fir mir eng gudd Zukunft kennen ze erlaaben.“

„en Refuge fir mech ass, also eng Safe Place.“

Die Schule ist für einige Jugendliche eine Art Zufluchtsort und kann vor allem Jugendliche aus einem konfliktgeladenen familiären Umfeld die Möglichkeit bieten, abzuschalten, zur Ruhe und auf andere Gedanken zu kommen.

„...ech an der Schoul eng aner Persoun ka sinn wei doheem et ass eng aner Welt. (...) Ech sinn net konfrontiert mat den Problemer vun doheem(...).“

„...ech gin leiwer an Schoul, wei doheem ze sin, well et awer eng besser Ambience ass (...).“

#### **Struktur...**

und „...d'Schoul mengem Alldag Struktur gett.“ ist ein Punkt der von mehreren Jugendlichen angemerkt wurde.

#### **Treffen der Freunde...**

und der Austausch mit Gleichaltrigen mit ähnlichen Interessen motiviert die Jugendlichen in die Schule zu gehen. Schule unterstützt das Bedürfnis nach sozialen Kontakten.



Freunde in der Schule treffen und sich unterhalten wurde 2021 öfters erwähnt. Insbesondere in Zeiten der Pandemie mit den Kontaktrestriktionen bietet die Schule eine gute Möglichkeit, um den sozialen Kontakt mit Freunden teils aufrechtzuerhalten.

Der soziale Aspekt, den die Schule bietet, sticht 2021 noch mehr hervor.

**Gute Stimmung...**

und sich innerhalb der Klasse wohl und akzeptiert fühlen, motiviert die Schüler, gerne in die Schule zu gehen.



**„Am fong ginn ech dest Joer gären, well meng Klass richtig super ass an jidderen akzeptiert gett.“**

**Kompetente Lehrer...**

schaffen es, dass Schüler freudig am Lernunterricht teilnehmen und sich begeistert zeigen sich neues Wissen anzueignen.

**Spaß am Lernen...**



hängt auch mit der Art und Weise zusammen, wie Lehrer den Lerninhalt ihres Kurses vermitteln. Aussagen wie **„...mir den Cours spaß mecht (...).“** verdeutlichen, dass Emotionen ein wichtiger Bestandteil bei der Wissensaufnahme und Speicherung sind. Wer gerne in die Schule geht, lernt auch besser und nachhaltiger.

## 7.4.2. Die Schule wird nicht gerne besucht, *well...*



### Die Antworten 2021 bleiben ähnlich.

**Stress und Druck...** und die dadurch entstehende emotionale Belastung haben einen negativen Einfluss auf die Motivation zur Schule zu gehen.



*„...et oft zevill ass, et geht zevill erwaard.“*

Prüfungsstress und als zu hoch empfundene Leistungsanforderungen wurden mehrfach als Begründung hervorgehoben, wieso die Schule nicht gerne besucht wird.

Insbesondere bei Schüler, die Schwierigkeiten beim Lernen haben, besteht die Gefahr, dass sie den schulischen Druck mit nach Hause nehmen und nicht abschalten können.



*„...ed ze vill Stress ass! Suguer wann een doheem ass kann een ned Stonn komplett oofschalten! Ze vill hektik!“*



*“...it destroys my mental health, makes me tired, finishes all of my energy, I have no free time even at home, I am always stressed out, teachers don't try to understand your mental health issues.”*

Ist das Zuhause für diese Schüler zusätzlich durch Streit/Konflikte gekennzeichnet, leiden diese Schüler unter einer doppelten Belastung.



**Auch 2021 bleibt dies ein übergeordnetes Thema bei den Antworten. Vergleicht man die hier gegebenen Antworten mit der Frage, ob die Jugendlichen regelmäßig in der Schule unter Druck stehen, wird deutlich, dass ein Großteil der Jugendlichen die Schule mit Stress und Druck verbindet. Sowohl 2020 als auch 2021, geben ungefähr 70% der Schüler an, dass sie einem regelmäßigen großen Druck in der Schule ausgesetzt sind.**

### **Soziale Ängste**

Jugendliche mit sozialen Ängsten fühlen sich schnell in großen Klassen überfordert.

Stress unter Mitschülern kann ein weiterer Faktor werden, wieso der Gang zur Schule schwerfällt: u.a. Konkurrenzdenken, Lästern, nicht akzeptiert werden, die Angst und das Gefühl nicht ernst genommen und ausgegrenzt zu werden.

## Covid-19 Pandemie



2021 ist ein Grund, wieso die Schule nicht immer gerne besucht wird, die Auswirkung der Pandemie auf den schulischen Alltag.

- Das Tragen der Maske wird mehrfach als belastend hervorgehoben und Kopfschmerzen und Müdigkeit scheinen öfters Nebenwirkungen vom dauerhaften Tragen der Maske zu sein, was zusätzlich belastet.
- Die Aufteilung in A und B Klassen wird als weiterer Stressfaktor wahrgenommen. Mehrere Schüler verspüren durch die A/B Wochen noch mehr Leistungsdruck als vorher.
- Die Schüler haben das Gefühl im „E-learning“ weniger gut auf Tests vorbereitet zu sein als im Präsenzunterricht. Es fällt manchen im Homeschooling schwerer, den neuen Lernstoff zu verstehen und diesen für die Tests zu verarbeiten. Durch die A/B Wochen erhöht sich der Druck und Stress auf die Schüler, die in der Präsenzwoche viele Tests schreiben. Es herrscht bei manchen Schülern das Gefühl, dass sie sich nur noch in den Klassen treffen um Prüfungen und Tests zu schreiben. Dies betrifft insbesondere Schüler der höheren Klassen.
- Die Angst vor einer Ansteckung ist bei manchen Schülern vorhanden und erschwert den Gang zur Schule.



*„...den Moment ass et wierklech eng Staark Belaaschtung... D'Punkten schleefen well am E-Learning net sou gudd kann geléiert ginn wéi am Präsenzunterricht... Ech giff gären erem richteg an d'Schoul goen.“*

### **Zu wenig Sensibilität**

Ein mehr an Sensibilität seitens der Lehrer ist wichtig, damit die Schüler, die sich mit den Anforderungen der Schule schwertun, eine stützende und verständnisvolle Lehrkraft zur Seite stehen haben.

Die Lehrer sollen einerseits verstehen und andererseits auch wahrnehmen, dass sich zu viel Leistungsdruck negativ auf die mentale Gesundheit auswirken kann.

### **Lehrer...**

sind ein essenzieller Bestandteil davon, ob Schüler gerne oder nicht gerne die Schule besuchen. Einige Kompetenzen sind Voraussetzung dafür, dass die Lehrer ihre Schüler motivieren, z.B. Kurse interessant gestalten und die Fähigkeit komplexen Lerninhalt jugendgerecht zu formulieren. Ein Gespür zu entwickeln, wie man

mit Druck und Stress umgeht und ab wann es den Schülern zu viel wird.

„...**dest joer net gearen well ech immens schlecht proffen hun an mir einfach doheem alles selwwer beibringen muss chimie mathe...**“. Wie Schüler lernen, wie motiviert sie sind, ob sie Lerninhalt verstehen, hängt in erster Linie mit der Person des Lehrers/der Lehrerin zusammen.

„...**oft schwätzen Proffen dat am Cour wat souwiesou um Blat steet an dat fillt sech dann wei Zäitverschwendung un.**“

### **Mitschüler...**

Was die einen motiviert, macht für andere den Gang zur Schule zur Bürde.

„...**ech mech an der klass ausgeschloss fillen an innerhalb fun der klass nt wierklech gudd kollegen hun.**“

Die Stimmung unter den Schülern und die Zusammensetzung der Klasse ist ein wichtiger Faktor für alle Schüler, wenn die Schule ein Ort sein soll an dem man sich wohl fühlen soll.

„...**Angscht firun Matschüler**“ ist ein hemmender und emotional belastender Faktor.

„...**enger seits gear well ech gin dohin well ech een ziel an mengem liewen hun. Enger seits net gear well ech mech net wuel fillen.**“

Dieses letzte Zitat spiegelt die geteilte Motivation mehrerer Jugendlicher wider und zeigt, dass die Schule als Ort der Wissensvermittlung und Baustein für eine unabhängige Zukunft vielen Jugendlichen bewusst ist, jedoch aufgrund externer Umstände nicht alle Jugendlichen die Schule gerne besuchen. Die Zufriedenheit mit den Lehrern *und* den Mitschülern ist ein bedeutender Faktor für die Motivation und die emotionale Verfassung der Jugendlichen.

Die Schule als Bildungsinstitution einerseits, der Erfolg und die Motivation der Schüler andererseits, sind gekoppelt an das Gefühl des „**sich wohl fühlen**“ innerhalb der Schule; sowohl mit dem Lehrpersonal als auch ihren Mitschülern.

(siehe auch: [7.2.1. Lehrer](#) und [7.3. Verhältnis Schüler - Mitschüler](#))

## 7.5. Die Rolle des SePAS

In der Umfrage wurde das SePAS und nicht der CePAS von den Befragten bewertet d.h. die Anmerkungen der Schüler beziehen sich immer nur auf das SePAS ihrer jeweiligen Schule. Mehr Information zu SePAS und CePAS: [cepas.public.lu](https://cepas.public.lu)

Das SePAS ist in dieser Umfrage nicht nur die bekannteste, sondern auch eine viel besuchte Anlaufstelle bei Sorgen und Problemen. Ergänzend sei hier darauf verwiesen, dass das SePAS als dezentraler angeboten wird und nicht jede Schule einen solchen Dienst anbietet. Die Bewertung des SePAS beruht somit auf unterschiedlichen Schulen und Fachkräften und kann somit nicht auf alle Dienste generalisiert werden.

Das SePAS als psychologischer Dienst in den Schulen hat die Funktion und Rolle einer Beratungsstelle bei Problemen und Sorgen. Wie wird der SePAS von den Schülern in dieser Rolle überhaupt wahr- und angenommen?

|                                                |                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vertrauen</b>                               | 38% <b>(28%)</b> vertrauen dem SePAS eher bis gar nicht.<br>36% <b>(42%)</b> „weiß ich nicht“ und „weder noch“.<br>26% <b>(31%)</b> vertrauen dem SePAS. |
| <b>Das Gefühl ernst genommen zu werden</b>     | 56% „weiß ich nicht“ und „weder noch“.<br>27% fühlen sich ernst genommen.<br>17% fühlen sich nicht ernst genommen.                                       |
| <b>Ansprechpartner bei Sorgen und Probleme</b> | 43% fällt es nicht leicht, sich bei Sorgen und Problemen an das SePAS zu wenden.<br>39% „weiß ich nicht“ und „weder noch“.                               |

Zusammenfassend zeigt sich beim SePAS in dieser Umfrage hinsichtlich der Themen **Vertrauen, dem Gefühl ernst genommen zu werden und Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen zu sein**, ein differenziertes Bild.

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

Das SePAS hat seinen berechtigten Platz in der Schule. Bei einem Dienst, der von vielen genutzt wird, werden logischerweise auch kritische Stimmen laut. Ebendiese bieten einen nährhaften Boden für sinnvolle Veränderung und helfen die Qualität eines Dienstes zu verbessern.



**2021 gab es bis auf die Frage zum Thema „Vertrauen“ keine nennenswerten Veränderungen im Antwortverhalten.**

In der Umfrage wurde von den Jugendlichen auf **Mängel** hingewiesen, die bei einer psychologischen Beratung unbedingt vermieden werden müssen:

**Vertrauen und  
Vertraulichkeit...**

auch in Verbindung damit, dass Dritte involviert wurden (z.B. Eltern, Lehrer, Schuldirektion) und dies nicht immer mit dem Einverständnis der Jugendlichen.



**„Sie sin meschtens verpflichtet mat den Elteren ze schwetzen oder hieren eischten But ass et sech gären mat den Elteren an Kontakt ze setzen fir dat „zesummen“ze klären.“**

Ein Vertrauensverhältnis muss gegeben sein, damit der Hilfesuchende sich überhaupt traut eine Hilfsstelle aufzusuchen.



**„Am fong sollt den sepas jo hellefen kennen mais d’vertrauen as no enger bestimmter aktioun vun hinnen komplett verschwonnen. Et wier gutt wann si och wierklech eng schweigepflicht anhaalen geifen.“**

*Schlussfolgerung:* Das Erarbeiten einer Prozedur seitens des SePAS, welche das Einbeziehen Dritter eindeutig strukturiert und regelt, würde Jugendlichen eine gewisse Sicherheit vermitteln und Transparenz in Bezug auf die Grenzen der Vertraulichkeit schaffen. Vor allem sollten die Jugendlichen mitentscheiden dürfen, ob Informationen an Dritte weitergeleitet werden oder nicht.

***Ernst gemeintes Interesse  
und individuelle Fallarbeit***

Mit jedem Hilfesuchenden seinen eigenen, individualisierten auf seine Probleme zugeschnittenen Hilfeplan in Zusammenarbeit mit dem Hilfesuchenden erarbeiten - die Jugendlichen fühlen sich nicht ernst genommen, wenn ihnen das Gefühl vermittelt wird, dass ihr

☞ Fall „(...) **1 von 1000** (...)“ ist.

☞ **„Vum sepas geing ech et gut fannen wann se net weisen geingen dass sie eis problemer net interesseiert. An dann seier fort wimmelen.“**



## 8. Covid-19 Pandemie und die Auswirkungen auf die mentale Gesundheit



2021 wurde der Fragebogen um mehrere spezifische Fragen bezüglich möglicher Auswirkungen der Pandemie auf die Jugendlichen ergänzt.

### 8.1. Homeschooling und seine Auswirkungen

|                                                          |                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>sich weniger gestresst fühlen</i></b>              | 51% fühlen sich weniger gestresst.<br>31% hingegen fühlen sich gestresster.                                                                                        |
| <b><i>von den Lehrern unterstützt fühlen</i></b>         | 44% fühlen sich von ihren Lehrern nicht unterstützt.<br>21% fühlen sich von ihren Lehrern unterstützt.<br>27% antworten neutral auf diese Frage.                   |
| <b><i>Besorgt sein, Lernstoff zu verpassen</i></b>       | 44% äußern sich besorgt darüber, Lerninhalt in den Kursen zu verpassen.<br>36% äußern diesbezüglich wenig Bedenken.                                                |
| <b><i>Technisch gut ausgestattet sein</i></b>            | 75% finden, dass sie puncto technische Geräte und Ausstattung gut ausgerüstet sind.<br>9% der Jugendlichen fühlen sich nicht ausreichend ausgestattet.             |
| <b><i>Über ein Rückzugzimmer verfügen</i></b>            | 81% verfügen über ein Zimmer, in das sie sich zurückziehen können.<br>8% fehlt es an einem Rückzugsort.                                                            |
| <b><i>Sich unsicherer im sozialen Kontakt fühlen</i></b> | 43% sind bisher nicht unsicher/schüchtern im sozialen Kontakt.<br>26% fühlen sich bei sozialen Kontakten verunsichert.<br>21% äußern sich neutral auf diese Frage. |

Die befragten Jugendlichen verfügen mehrheitlich über ausreichend technische Ausstattung und sind somit gut gerüstet für das Homeschooling. Ein Zimmer, wo sie sich ungestört zurückziehen können, ist bei einer großen Mehrheit vorhanden. 54% der Jugendlichen fühlen sich im Homeschooling weniger gestresst.

Allerdings zeigt das Homeschooling auch negative Auswirkungen: 44% der Jugendlichen fühlen sich nicht ausreichend vom Lehrpersonal unterstützt und äußern sich besorgt darüber, dass sie wichtige Lerninhalte verpassen könnten.

## 8.2. Veränderungen im Wohlbefinden seit Beginn der Pandemie

47% der Jugendlichen geben an, dass sich ihr Wohlbefinden verschlechtert hat.

15% der Jugendlichen geben an, dass sich ihr Wohlbefinden verbessert hat.

38% der Jugendlichen geben an, dass ihr Wohlbefinden unverändert blieb.

Es zeigt sich, dass die Pandemie sehr wohl Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Jugendlichen hat. Bei fast der Hälfte der teilnehmenden Jugendlichen hat sich das Wohlbefinden verschlechtert.

In einer offenen Frage konnten die Jugendlichen im Detail mitteilen, was genau sich an ihrem Wohlbefinden verändert hat.



### 2021: 26% Antwortbeteiligung

#### ***Stress/Druck/Überforderung...***

ist ein Thema, das viele Jugendliche beschäftigt und durch die anhaltende Situation Auswirkungen auf das Wohlergehen hat. Das Gefühl der Überforderung bezieht sich zwar mehrheitlich aber nicht ausschließlich auf die Schule, sondern auch allgemein auf das Gefühl des ***sich überfordert fühlen*** im Umgang mit der Pandemie und der aktuell herrschenden Situation, gekoppelt an das Gefühl alleine zu sein und keine Hilfe zu bekommen.

#### ***Homeschooling und A/B Wochen und ihr Einfluss auf das Wohlbefinden***

Homeschooling und die A/B Wochen wirken sich unterschiedlich auf das Wohlbefinden der Jugendlichen aus.

Hier gilt es zu unterscheiden zwischen dem Homeschooling während des Lockdowns einerseits, der durchaus von mehreren Jugendlichen als stressabbauend erlebt wurde, und den nach dem Lockdown eingeführten A/B Wochen, welche mehrheitlich als stressend erlebt werden und eine Auswirkung auf das Wohlergehen der Jugendlichen haben.

Das Homeschooling vor den A/B Wochen hat sich insbesondere bei Schülern, die vor der Pandemie mit sozialen Ängsten zu kämpfen hatten, positiv ausgewirkt.

***Stress/Überforderung durch die A/B Wochen ist deutlich in den Aussagen der Jugendlichen zu spüren:***

Das Einführen der A/B Wochen erhöht den Druck auf viele Schüler und somit steigt auch der Stress.

Schüler, die den hohen Arbeitsaufwand in der Schule als Stress und Überforderung empfinden, fühlen sich zudem gereizt, müde, überarbeitet, teils demotiviert, traurig oder auch besorgt, dass sie den Anforderungen nicht standhalten könnten. Der emotionale Stress steigt. Insbesondere höhere Klassen empfinden mehr Leistungsdruck und zu hohe Anforderungen.

Dies hat neben der Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens auch eine Auswirkung auf die Motivation an der Teilnahme am schulischen Alltag.

***Tragen von Masken:***

Das dauerhafte Tragen von Masken während dem Präsenzunterricht ermüdet die Jugendlichen. Einige klagen über Kopfschmerzen und sinkende Konzentration.

***Zunehmende Ängste***

Das Thema Ängste wurde wiederholt angesprochen – alte und neue Ängste, die durch die Covid19-Pandemie ausgelöst wurden. Zunehmende, andauernde Ängstlichkeit hat unausweichlich Auswirkungen auf die mentale Gesundheit.

***Verlustängste:*** Die Angst, dass Freunde/Familie erkranken und daran sterben könnten.

***Angst vor einer Ansteckung:*** Angst, zu erkranken und/oder Familie/Freunde anzustecken. Bei bereits erkrankten Jugendlichen – Angst vor gesundheitlichen Folgeschäden.

***Panikattacken:*** Generell erhöhte Ängstlichkeit bei einigen Jugendlichen, die sich in Panikattacken niederschlägt. Die Pandemie ist bei einigen Jugendlichen Auslöser für erhöhte Ängstlichkeit oder das Auftreten neuer Ängste. Die Schule, die bereits 2020 bei einigen Jugendlichen Panikattacken auslöste, bleibt auch 2021 ein Auslöser.

**Angst vor sozialen Kontakten** zeigt sich bei einigen Jugendlichen in der Verunsicherung im sozialen Miteinander.

**Zukunftsängste:** Ungewissheit darüber, wie lange der aktuelle Zustand in der Gesellschaft noch andauert, löst bei einigen Jugendlichen Zukunftsängste aus. Die Angst in der Schule zu versagen, reiht sich in diese Zukunftsangst mit ein.

**Verschlechterung der mentalen Gesundheit...**

**und die Auswirkungen der Pandemie auf die Balance zwischen Körper und Geist durch fehlende Psychohygiene:**

Gerät die Balance zwischen Körper und Geist aus dem Gleichgewicht, zeigt sich das an ganz unterschiedlichen Symptomen und veränderten Emotionen. Mehrere Jugendliche beklagen eine Verschlechterung der (mental) Gesundheit:

- Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Depressive Stimmung
- Panikattacken
- Essstörungen
- Gereiztheit/Anfälligkeit für Stress
- Schlechte Laune
- Antriebs- und Motivationslosigkeit
- Unlust nach draußen zu gehen. Motivationslosigkeit wirkt sich auch auf die Schule aus.
- Negative Gedanken/ nicht abschalten können
- Konzentrationsprobleme/Kopfschmerzen



**„Ech hunn net mei vill Motivation. Ech fille mech nemmen nach wei eng maschin >> Ech stinn op, schoul, leieren. Mei net. Ech kommen mer nemei fier wei een mensch deen sein liewen geneisst. virdrun war daat aaneschters.“**

Einer der Gründe, wieso dieses Ungleichgewicht besteht, liegt im monotonen Ablauf des Alltags, bedingt durch die Restriktionen in der Freizeit und im Privaten.

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

In diesem Zitat wird eine weitere, von den Jugendlichen vielfach betonte Begründung sichtbar - die Schule und das Gefühl der Überforderung. Stress in der Schule und Überforderung im Umgang mit der aktuellen Situation, gekoppelt mit fehlenden Ausgleichsmöglichkeiten im Alltag, werden zu einem Risiko für die mentale Gesundheit.

Eine Auswahl an Zitaten der Jugendlichen verdeutlicht die unterschiedlichen Auswirkungen der Pandemie auf das Wohlergehen der Jugendlichen:

„Ech wor net nemmen Kierperlech mee och Mental midd, ech kreien oft den dach eng panikattack,schloffen keng ganz nuecht mei,etc.“

„Motivation feelt, souwei och den Senn all Moies aus dem Bett ze klammen.“

„Ech sinn mei oft onmotiveiert, ausgelauft, midd, oui Untrieb an fillen mech während der Schoulzait nemei sou glectlech wei während denen aaneren Joeren. Meng Motivatioun fir dei beschten Noten ze kreien ass quasi weg an ech wenschen mir einfach dat rem alles normal gett. Außerdem kennt et mei oft vir dat ech mech mat ongesonden Saachen volliessen an mech duerno deck an hässlech fillen.“

„ech hun villen mech alleng. ech ginn oft an der nuet wakrech an sinn nass geschwest. ech hun en drock op der broscht. ech sinn vill mei emotional. ech kreien et vill mei schlecht him nei sozial kontakter zemachen. ech fänken erem un mech stark zekratzen.“



*“My mental health got worse. I used to feel very stressed but now I am daily stressed and anxious. My anxiety attacks have doubled.”*

### **Ernährung und die Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit**

#### **Bewusste Ernährung vs. schlechte Essgewohnheiten:**

Beide haben eine Auswirkung auf das körperliche Wohlergehen: Für die Jugendlichen, die sich bewusster, gesünder ernährt haben, haben sich die veränderten Essgewohnheiten positiv auf das Wohlbefinden ausgewirkt.

Die Jugendlichen hingegen, die angeben, dass sich seit der Pandemie durch, die viele Zeit zu Hause, die Essgewohnheiten verschlechtert haben und sie vermehrt ungesund essen, beklagen über Gewichtszunahme und ein abnehmendes körperliches Wohlbefinden.

### **Freizeit/Sport/Hobbies**

Die Jugendlichen entwickeln unterschiedliche Coping-Strategien im Umgang mit den Restriktionen. Je nach Coping-Strategie im Bereich Sport/Hobbies/Freizeit wirkt sich dies unterschiedlich auf das Wohlbefinden aus.

#### **Mehr Zeit für sich und für Freizeit:**

Nicht alle Jugendlichen empfinden die Restriktionen als Bürde, sondern empfanden die Zeit der Pandemie als eine Zeit mit einem mehr an Freizeit, die sie für sich selbst nutzten. In diesen Fällen hatte der Umgang mit den Restriktionen eine positive Auswirkung auf das Wohlergehen.

Allerdings gab es auch konträre Aussagen von Jugendlichen, die mit der vielen Zeit für sich selbst nicht besonders gut umgehen konnten und sich dadurch schlechter gefühlt haben. Entweder wurde dann mehr Zeit vor dem PC/Bildschirm oder mit sozialen Medien verbracht.

#### **Weniger Hobbies und sportliche Aktivitäten in der Freizeit:**

Mehrere Jugendliche beklagen eine negative Auswirkung auf ihr Wohlergehen durch Mangel an Sport und Bewegung. Sie klagen über schlechte Laune und Antriebslosigkeit.

## **Familie**

### ***Stress in der Familie vs. Zeit mit der Familie genießen:***

Jugendliche, die sich wohl, gut umsorgt und unterstützt zu Hause fühlen, haben die vermehrte Zeit zu Hause mit der Familie genossen. Für einige ist die Zeit mit der Familie ein schöner, positiver Nebeneffekt des Lockdowns und der Restriktionen gewesen.

Wie Jugendliche die Zeit zu Hause erleben, hängt eng mit der familiären Atmosphäre zusammen. Für einige Jugendliche wurde die Zeit zu Hause eine Herausforderung und Belastung für die Beziehung untereinander, die sich bei einigen Jugendlichen sogar verschlechtert hat. In diesen Fällen hat sich das Pandemie-Jahr negativ auf das Wohlergehen ausgewirkt.

Das zeigt, dass die Familie für das mentale Wohlbefinden und die Gesundheit eine bedeutende Rolle übernimmt und die Art der Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern einen Einfluss auf das Wohlergehen dieser hat.

## **Abnahme des sozialen Lebens**

löst bei einigen Jugendlichen ein Gefühl von Isolation aus. Die Folgen davon können u.a. sein sich zurückzuziehen, sich einsam und allein fühlen, Kontakte meiden, Unsicherheiten im sozialen Umgang entwickeln.

Vielen Jugendlichen fehlt der physische Kontakt zu ihren Freunden, zusammen mit ihren Freunden etwas zu unternehmen, zu lachen oder einfach nur zu reden. Mehrfach wird erwähnt, dass sich deswegen vermehrt das Gefühl der Einsamkeit und Traurigkeit eingeschlichen hat und es einem deswegen weniger gut geht.

## **Langeweile und Monotonie...**

vor allem, wenn dieser Zustand über längere Zeit andauert, kann dies zu Motivationslosigkeit und Bewegungsunlust führen und löst bei einigen das Gefühl aus, dass das Leben an einem vorbeizieht. Kombiniert mit den Restriktionen und den fehlenden Ausgleichsmöglichkeiten reiht sich ein Gefühl der Isolation dazu.



***„...ech hocken nemmen nach an mengem Zëmmer an hunn keen Lierwen méi. Ech fillen mech wéi wann ech grad meng ganz Jugend verpassen an se nët méi remkréien.“***

Mehrere Jugendliche beschreiben ihren Tagesablauf durch die fehlenden Freizeitmöglichkeiten und Kontaktverbote als äußerst monoton - Schule/Arbeit, alleine Sport treiben und nach Hause gehen. Jeder Tag fühlt sich gleich an – egal ob Wochentag oder Wochenende. Mehrere Jugendliche geben an, dass sie sich in der aktuellen Situation auf nichts mehr freuen können.

„On ne peut plus se détendre, tous types de loisirs ont disparu. Il ne reste que la pression et le travail scolaire perpétuel. On ne peut plus se changer les idées ou encore se projeter dans l'avenir. Le confident semble profondément absurde.“

„Ech sinn en ganz sozialen Mensch, an ët feelt mer net méi kënnen ennert d'Leit ze goen an ganz normal ouni Coronamesuren zesummen ze lachen an ze schwetzen. Dat eenzegt, wat een nach daerf ass schaffen goen an heem goen.“

„je me sens triste, j'ai l'impression de vivre une vie monotone. Il n'y a pas de choses sur lesquels j'arrive à me réjouir, comme par exemple aller voir un concert, organiser des fêtes...“

### **Zufriedener/glücklicher sein**

Für einige Jugendliche hat sich die Pandemie positiv auf ihr Wohlbefinden ausgewirkt. Sie geben an, dass sie sich seitdem glücklicher und wohler mit sich selbst fühlen. Durch die viele Zeit zu Hause hatten sie mehr Zeit für sich selbst und haben gelernt, sich so zu akzeptieren wie sie sind. Selbstakzeptanz, Reduktion von Selbstzweifel und Zunahme an Selbstbewusstsein waren die Folgen der intensiven Beschäftigung mit sich selbst.

„Ech sinn mei selbzbewosst ginn, ann haat mei Zait mech mat mengen Problemer auserneen ze setzten.“

„Ech sinn mei glectlech an fillen mech mei wuel an mengem Kierper.“

Mehrere Jugendliche haben durch die Restriktionen und fehlenden Freizeitaktivitäten neue Hobbies für sich entdeckt und freuen sich, dass sie die notwendige Zeit hatten, sich diesen zu widmen.



### 8.3. Veränderung der alltäglichen Gewohnheiten seit Beginn der Pandemie

Bei der Frage, ob sich die alltäglichen Gewohnheiten (Hygiene, Essgewohnheiten, Sport, ...) seit der Pandemie verändert haben, zeigt sich ein eher differenziertes Antwortverhalten. Die Prozentsätze zwischen den Kategorien „verschlechtert, verbessert oder unverändert“ sind in etwa gleich.

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

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

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

In einer offenen Frage, was genau sich in den Alltagsgewohnheiten verändert hat, hatten die Jugendlichen die Möglichkeit detaillierter auf die Veränderungen einzugehen.




**2021: 25% Antwortbeteiligung**

#### **Ernährung**

#### **Veränderungen der Essgewohnheiten: gesünder vs. ungesünder**

Hier teilen sich die Aussagen in zwei Gruppen auf: Einerseits gibt es Jugendliche, die angefangen haben, sich während der Pandemie bewusster und gesünder zu ernähren (z.B. selber kochen, weniger „Junk-Food“, ausgeglichene Mahlzeiten). Dies sind meist Jugendliche, die insgesamt mehr Selbstfürsorge betreiben und auch angefangen haben mehr Sport zu treiben.

 Andererseits gibt es Jugendliche, bei denen sich die Ernährung verschlechtert hat. Sie geben an, dass sie insgesamt mehr essen, keine gesunde Balance im Essverhalten haben, mehr „**Knascht**“ essen, weil sie auch vermehrt Zeit zu Hause verbringen.

Oftmals sind diese Aussagen auch gleichzeitig gekoppelt an Veränderungen im Sportverhalten, d.h. von deutlich weniger bis gar kein Sport mehr.

## **Sport/Hobbies/Freizeit**

Der Umgang mit der Pandemie und die Anpassung an die neue Alltagssituation, durch die vorgegebenen Restriktionen im Freizeit- und Sportbereich, wirken sich unterschiedlich auf die Jugendlichen aus. Die einen Jugendlichen haben sich gut an die neuen Alltagsbedingungen anpassen können, andere hingegen vermissen ihre gewohnten Aktivitäten und tun sich schwer, um Ersatzbeschäftigungen zu finden, was sich wiederum negativ auswirkt.

### **Mehr Sport:**

Mehrere Jugendliche geben an, dass sie sportlich weitaus aktiver sind als vorher und Sport auch regelmäßiger und intensiver betreiben. Eine der Begründungen, wieso mehr

🗨️ Sport getrieben wird, ist, dass *„...ech naicht aanecht ze dinn hunn.“*

🗨️ *„Machen all dach sport fir 1-2 stonnen emplatz all 2 wochen eenmol (coping mechanism fir aktuell situatioun).“*

### **Weniger Sport:**

Es werden in diesem Fragebogen aber mindestens genauso viele Stimmen laut, die durch die Restriktionen und Verbote im Bereich des Gruppensports, von regelmäßigem Sport zu weniger, bis hin zu keinem Sport mehr gewechselt haben. Hier zeigt sich ein Bewegungs- und Motivationsmangel, der sich auch auf die Essgewohnheiten auswirkt. Bei einigen dieser Jugendlichen wird deutlich, dass ihnen der fehlende Ausgleich zur Schule zu schaffen macht und sich dies auf die mentale Gesundheit auswirkt.

### **Neue Hobbies u. Freizeitaktivitäten/Natur:**

Einige Jugendliche geben an, dass sie sich neuen Sportarten gewidmet haben, z.B. Fahrrad fahren, joggen gehen, wandern. Um einen Ausgleich von dem ständigen Zuhause sein zu haben, verlagern einige ihre sportlichen Aktivitäten in die freie Natur und kommen dort, der notwendigen Bewegung nach, die es braucht um Körper und Geist in Balance zu halten. Andere entdecken neue Hobbies und Leidenschaften für Zuhause, weil sie mehr Zeit zu Hause verbringen (müssen).

## Hygiene

Der Großteil der Jugendlichen, die das Thema Hygiene in ihren Aussagen ansprechen, findet, dass sich ihre Hygienegewohnheiten verbessert haben. Sie achten verstärkt auf ihre Hygiene, nicht nur um sich selbst, sondern auch um Freunde und Familie zu schützen.



**„Je nettoie et désinfecte beaucoup plus souvent la maison. Je suis plus distante avec mes amis du au covid-19.“**

Was hat sich verändert:

- vermehrt Hände waschen und desinfizieren, dies mehrmals am Tag
- *gestes barrières* respektieren und anderen mit größerer Distanz begegnen und diese auch einhalten
- Desinfektionsmittel dabeihaben
- überlegen bevor Dinge angefasst werden und danach Hände desinfizieren

Mangelnde Hygiene wurde nur vereinzelt erwähnt und hängt dann auch mit Bewegungs- und Motivationsmangel zusammen und einem sich insgesamt schlechter fühlen und sich weniger um sich selbst kümmern.

## Soziales Leben

### **Weniger Sozialkontakt:**

Eine bedeutende Veränderung in den Alltagsgewohnheiten, welche wiederholt in der Umfrage erwähnt wurde ist die Reduktion des sozialen Kontaktes untereinander – ob Freunde oder außerhäusliche Familie.

### **Gefühl der Isolation und Einsamkeit:**


Nicht alle Jugendlichen können gut damit umgehen, dass sie weniger Kontakt zu Freunden haben. Insbesondere Jugendliche, die sich schwer tun, Aktivitäten allein zu unternehmen, verschanzen sich zu Hause und fühlen sich einsam. Für sie ist jeder Tag gleich, egal ob Wochenende oder Wochentag.


Auch bei Jugendlichen, welche besser mit der Einschränkung der sozialen Kontakte zurechtkommen, zeigt sich, dass der regelmäßige „face to face“ Kontakt fehlt. Viele vermitteln in der Umfrage den Eindruck, dass sich das Leben nur noch um die Schule dreht. Das Zeit-Gefühl geht verloren und es entsteht der Eindruck, dass sie aufgrund von Restriktionen (Ausgangssperre, Kontaktverbote, Schließen von Bars und Restaurants) einen wichtigen Teil in ihrem außerschulischen Leben verpassen. Die Jugendlichen sitzen sowohl wochentags als auch am Wochenende daheim. Ein Gefühl der Monotonie macht sich durch die fehlende Abwechslung breit.

### **Selbstfürsorge**

Dieses Thema wurde vereinzelt angeschnitten.

Einige Jugendliche genießen es mehr Zeit für sich zu haben und nutzen diese Zeit ganz unterschiedlich – um zu entspannen, sich fit zu halten, sich besser zu umsorgen und zufriedener mit sich und ihrem Körper zu sein und offen für neue Dinge zu sein.

 ***"Maan mei sport doheem, kachen mei selwer, fillen mech generell vill mei fit an mei zefridden mt mengem kierper an mat mer selwer."***

 ***"I took much more care of myself. I definitely ate better because I had the time to go grocery-shopping and planning lunch, etc. I made more sports (workout and going for walks) and I went outside in the garden in the sun daily."***

### **Handy, soziale Medien, PC-Spiele**

Bei einigen Jugendlichen haben sich die Alltagsgewohnheiten dahingehend verändert, dass sie mehr Video-Spiele spielen, öfters das Handy benutzen und noch mehr Zeit vor den Bildschirmen verbringen.

Bei diesen Jugendlichen ist die Veränderung der Alltagsgewohnheiten meist gekoppelt mit weniger Sport und dem Fehlen anderweitiger und außerhäuslicher Aktivitäten, was dann durch ein mehr an digitalem Konsum ausgeglichen wird.

### ***Schlafgewohnheiten***

Bei einigen Jugendlichen hat sich der Schlafrhythmus verändert – mehr Schlaf, abends später schlafen gehen oder ein unregelmäßiger Schlafrhythmus, teils bedingt durch die A/B Wochen in der Schule, aber auch durch vermehrtes Zuhause sein.

In der Auswertung der offenen Fragen, in deren Rahmen die Jugendlichen die Möglichkeit hatten genau anzugeben, was sich in ihren Alltagsgewohnheiten verändert hat, zeigen sich die unterschiedlichen Coping-Strategien der Jugendlichen. Es scheint, dass der Umgang mit der Pandemie und die Anpassungsfähigkeit an die neue Situation von der Persönlichkeit der Jugendlichen, dem sozialen Umfeld und den vorherigen (gewohnten) Freizeitaktivitäten abhängen.

## 8.4. Was würde den Jugendlichen durch die Pandemie helfen?



2021: 18% Antwortbeteiligung

### **Schule**

#### **Homeschooling und Onlinekurse:**

Die A/B Wochen sind für die Schüler mitunter sehr anstrengend, weil sie in den Präsenzwochen mehrere Tests schreiben müssen. Es wurde der Wunsch geäußert, dass die Online-Kurse und Präsenzwochen anders organisiert werden, dass erstens weniger Tests innerhalb einer Woche geschrieben werden und zweitens weniger Online-Kurse abgehalten werden, um so die Zeit vor einem Bildschirm zu Hause zu reduzieren.

Nur vereinzelt wird sich mehr Homeschooling gewünscht.

**Stressreduktion** durch weniger Lernstoff für die Prüfungen, weniger Hausaufgaben und Tests, und somit mehr Zeit zum Ausgleich von der Schule.



**„Den Homeschooling kéint besser gestaltet ginn vill profen, ginn vill Aufgaben an Zéit feel fir déi ze machen. Et ass een quasi 24/7 an der Schoul.“**

Viele Jugendliche beschwerten sich über die zu hohen Anforderungen. Leben ist mehr als nur Schule und in der aktuellen Situation fühlen sich viele Jugendliche als gäbe es nur noch die Schule.




**„Dire aux enseignants que les élèves ne sont pas des robots.“**

Wiederholt wurde darauf verwiesen, dass im Leben der Jugendlichen die Schule momentan überhandnimmt und vielen die Möglichkeit zu ausgleichenden Aktivitäten fehlt. Nicht alle Jugendlichen haben es geschafft sich an die neue Situation der Restriktionen und den eingeschränkten Freizeitoptionen anzupassen und sich neue Hobbies zu suchen.

#### **Einfühlsamkeit des Lehrpersonals:**

In dem Kontext wird sich auch mehr Einfühlsamkeit und Verständnis seitens des Lehrpersonals gewünscht, sowie der Wunsch, dass die Lehrer und Lehrerinnen sich bewusst werden, dass viele Schüler unter Stress stehen.

 „*more understanding teachers. They've been giving us so much to do and at the end all we do during the day is homework or learn for exams.*“

**Soziales Leben ermöglichen/face to face Kontakte**

Mehr Zeit mit Freunden steht an oberster Stelle. Hiermit ist vor allem der **face to face** Kontakt gemeint. Sich mit Freunden nach der Schule treffen, gemeinsam etwas unternehmen und überhaupt etwas unternehmen, wird von den meisten Jugendlichen vermisst.

**Sport/Hobbies/Freizeit**

Vielen Jugendlichen fehlt der Ausgleich zur Schule. Ihnen fehlen ihre gewohnten Aktivitäten. Sport hilft vielen, um den Kopf frei zu kriegen, sich fit zu halten und sich besser zu fühlen.

**Normalität herstellen**

 „*...ech well einfach nemmen liewen wei een normalen Teenager an desem Alter.*“


Einen normalen Alltag trotz Covid-19 wieder erleben zu dürfen ist ein wiederholter Wunsch:

Restriktionen lockern, mehr Freiheiten genießen, seinen gewohnten Freizeitaktivitäten nachgehen, Bar- und Restaurantbesuche, sich mit Freunden treffen, die Familie regelmäßiger sehen.

**Ansprechpartner haben**

Einen Ansprechpartner bei Sorgen zu haben hilft durch die Pandemie zu kommen. Dies können Freunde, Familie als auch Professionelle sein.

**Hoffnung/Wissen wollen, wie es weiter geht**

 *“Une promesse de perspective, ce qui est très difficile c'est que nous avançons dans le noir et ne savons pas combien de temps de notre vie nous sera encore volé par ce virus.”*

## 9. Feedback der Teilnehmer zum Fragebogen

10% der teilnehmenden Jugendlichen haben sich auch bei der letzten Frage Zeit genommen, um ihr Feedback zur Befragung anzugeben.

Die Feedback-Frage wurde 2021 vielfach genutzt, um sich für die Initiative zu bedanken. Hierbei wurde der Fragebogen auch bezüglich der Auswahl an gestellten Fragen gelobt. Speziell die offenen Fragen wurden von den Jugendlichen begrüßt, weil sie damit die Möglichkeit hatten, sich frei mitteilen zu können und sie sich somit nicht auf vorgefertigte Antwortkategorien beschränken mussten.



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

Mehrfach wurde die Relevanz einer solchen Befragung hervorgehoben, weil in der gesamten Zeit der Pandemie das Gefühl vermittelt wurde, dass sich die Verantwortlichen und die Erwachsenen nicht bewusst sind, dass auch und gerade Jugendliche unter der aktuellen Situation leiden. Es würde so sehr auf körperliche Gesundheit geachtet und diese in den Vordergrund gestellt, dass die mentale Gesundheit quasi in Vergessenheit geraten sei. Diese Umfrage habe den Jugendlichen eine Stimme verliehen, welche sie dann auch ausgiebig im Rahmen der offenen Fragen genutzt haben.

2021 ist die Teilnehmerzahl auch deutlich gestiegen – von 733 auf 1289 Teilnehmer. Die hohe Teilnehmeranzahl unterstreicht das Bedürfnis der Jugendlichen, sich nicht nur zum Thema mentale Gesundheit und Wohlbefinden mitteilen zu wollen, sondern auch um gehört zu werden! Ihnen ist es wichtig, dass solche Umfragen Veränderungen vorantreiben und der Jugenddialog in Luxemburg wird alles dransetzen, dass dies auch der Fall sein wird.



## Wir bedanken uns herzlich bei:

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



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



Agence Nationale  
pour l'Information  
des Jeunes



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



DAACHVERBAND VUN  
DE LËTZEBUERGER  
JUGENDSTRUKTUREN

### Weitere Informationen zum Jugenddialog:

#### Kontakt:

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

#### E-Mail:

[dialog@jugendrot.lu](mailto:dialog@jugendrot.lu)

#### Website:

[www.dialog.lu](http://www.dialog.lu)

#### Grafische Gestaltung:

Graphicube s.à.r.l.  
[www.graphicube.lu](http://www.graphicube.lu)

Herausgeber: NWG Luxembourg - Juli 2022

Zitiervorschlag: Backes, Christine ; National Working Group Luxembourg (2022): Mentale Gesundheit und Wohlbefinden Jugendlicher. Jugenddialog Luxemburg 2020 und 2021: Auswertung der Online-Befragungen. Luxemburg.



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

## **Anhang**

- **Fragebogen 2020 und Preview (PDF):**

[Link auf die Webseite www.dialog.lu](http://www.dialog.lu)

- **Fragebogen 2021 und Preview (PDF):**

[Link auf die Webseite www.dialog.lu](http://www.dialog.lu)