

INFORMATION

zum Pressegespräch

mit

Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer

Jugend-Landesrat,

Emil Schachtschabel

AHS-Landesschulsprecher,

Mag. Christian Mülleder

Leitung Infostores des JugendService OÖ

am 22. September 2022

zum Thema

„Ich schau auf mich!“

Erste Umsetzung des Mental Health-Volksbegehrens:

Präventions-Workshops zu psychischer Gesundheit

starten für Schulen, Vereine & Gemeinden

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber:
Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Präsidium
Abteilung Presse
Landhausplatz 1 • 4021 Linz

Tel.: (+43 732) 77 20-11412
Fax: (+43 732) 77 20-21 15 88
landeskorrespondenz@ooe.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at

Volksbegehren „Mental Health“ zum Ausbau von Angeboten für die psychische Gesundheit Jugendlicher: Oberösterreich setzt zentrale Maßnahme um!

Eine Studie der Sozialversicherung hat bereits Ende letzten Jahres gezeigt, dass der Anteil an Antidepressiva unter jungen Menschen in Oberösterreich um 41 Prozent gestiegen ist. Auch Studien der Donau-Universität Krems gemeinsam mit der Medizinischen Universität Wien, die vor und nach der Pandemie durchgeführt wurden, machen die prekäre Situation deutlich: Während im Jahr 2020 noch 24 Prozent der Jugendlichen angaben, unter psychischen Problemen zu leiden, waren es im Jahr 2021 bereits 50 Prozent.

Bereits zu Jahresbeginn hat das JugendService des Landes daher seine Angebote neu ausgerichtet:

- Unter anderem richtete das Land ein **neues Informationsportal** (www.fuer-dich-da.at) für Jugendliche und Eltern ein.
- Das Angebot an digitalen Beratungen mit einer **zertifizierten, anonymen Online-Beratungen** und **digitale Face-to-Face Beratungsgespräche** wurde ausgeweitet.
- **25 Jugendberater/innen** stehen den Jugendlichen in den **14 regionalen Infostores** des Landes als Berater zur Seite.

Auch die **Landesschülervertretung Oberösterreich** hatte das Thema im Jahr 2022 als Schwerpunkt und **unterstützte** unter anderem das **Volksbegehren „Mental Health“**, das österreichweit **138.000 Unterstützer/innen** gewinnen konnte und erst **gestern, Mittwoch, im Nationalrat erstmals debattiert** wurde.

Oberösterreich will mit Tabus brechen und setzt zentrale Forderung des Volksbegehren „Mental Health“ um! „Ich schau auf mich!“-Workshops starten an Schulen, Vereinen, Gemeinden

Jugend-Landesrat Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer suchte daher umgehend den Kontakt mit den Schülervertreter/innen, um weitere Maßnahmen im JugendService zu planen und umzusetzen.

Das Volksbegehren fordert unter anderem leicht **zugängliche, unbürokratische und flächendeckende Angebote zur Prävention und zur Früherkennung** psychischer Belastungen. Als Beispiele werden im Volksbegehren etwa Infomaterial und spezielle Workshops genannt. **Diese Maßnahmen werden in Oberösterreich ab sofort im JugendService gemeinsam mit der Landesschülervertretung umgesetzt.**

Gemeinsam mit der Landesschülervertretung OÖ (LSV OÖ) und in Zusammenarbeit mit Kinder- und Jugendpsychiaterin Dr. Doris Koubek entwickelte das JugendService des Landes ein **neues, einzigartiges Workshop-Angebot** zum Thema psychische Gesundheit. Bei der Konzeption haben **klinische Psycholog/innen, Lebens- und Sozialberater/innen sowie Psychotherapeut/innen** mitgewirkt. Dieses wird **ab sofort** für Schulklassen, Gemeinden, Jugendvereine und -zentren angeboten. Neben den Expert/innen aus dem JugendService hat Landesrat Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer auch die LSV OÖ und Dr.ⁱⁿ Doris Koubek, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, um ihre Mitwirkung und Expertise gebeten.

*„Wir **müssen mit Tabus brechen**, wenn es um die psychische Gesundheit geht. Unser Ziel ist es, **Räume zu schaffen**, in denen wir offen über das Thema sprechen und in denen wir den **Umgang** mit der eigenen psychischen Gesundheit **bewusst ansprechen und erlernen**. Ich bin froh, dass wir dieses Angebot so rasch mit der Landesschülervertretung erarbeiten und ausrollen konnten.“*

Jugend-Landesrat Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer.

Ein besonderer Dank gilt den Fachexpert/innen: *„Wir haben hier in kürzester Zeit ein **weiteres niederschwelliges, professionelles Angebot** geschaffen. Mit dem Mix an verschiedenen Sichtweisen, Erfahrungswerten und Expertisen konnten wir die Workshops so konzipieren, dass sie optimal an die **Lebensrealitäten der Jugendlichen** anknüpft“,* so Landesrat Hattmannsdorfer.

Die **Buchung kann direkt auf der Website des JugendService** des Landes unter folgendem **Link** gebucht werden: www.jugendservice.at/fuer-schulen/workshops-resilienz/ich-schau-auf-mich.

Die Ziele des Workshops gliedern sich in sechs Teilbereiche und werden Jugendlichen im Alter von 14 bis 19 Jahren (ab der 9. Schulstufe) vermittelt:

- Ausweitung des Wissens & Auseinandersetzung mit den Themen Gesundheit und Krankheit
- Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Ressourcen
- Abbau von Stigmata in Bezug auf psychische Erkrankungen
- Stärkung des Selbstwert- und Zugehörigkeitsgefühl
- Kennenlernen von lokalen Hilfsangeboten

Neue „Mental Health“-Broschüre für Jugendliche & Eltern

Alles rund um das Thema „psychische Gesundheit für Jugendliche“ gibt es zudem nun kompakt und handlich verpackt, mit Anregungen zu Selfcare & Entspannungstechniken, Schlafstörungen, Anti-Stress-Tipps für den Alltag sowie Infos zu Therapien und Adressen für Beratungsstellen.

Diese Infomaterialien können jederzeit im Broschüren-Shop heruntergeladen oder kostenlos nach Hause bzw. in Klassenstärke in die Schule bestellt werden:

www.jugendservice.at/broschueren

Bewusstseinsbildung & Stärkung des Selbstwertgefühls als Schwerpunkte der Workshops

Ein interdisziplinäres Team aus klinischen Psycholog/innen, Lebens- und Sozialberater/innen und Psychotherapeut/innen erarbeiteten einen Präventivworkshop zur psychischen Gesundheitsförderung. Die Workshopdauer beträgt **2-3 Unterrichtseinheiten**. Dieses Angebot richtet sich vor allem an Jugendliche und junge Menschen im Alter **zwischen 14 und 19 Jahren**. Nicht nur in Schulen, auch **in Gemeinen, Jugendzentren und -vereinen** können die Workshops durchgeführt werden. Beim Workshop-Format handelt es sich um einen **Präventivansatz** handelt. Jugendliche sollen Gesundheitsressourcen erkennen und durch Übungen festigen lernen.

In den Workshops wird Wissen über **Gesundheit und Gesundheitsförderung** vermittelt, **Reflexionen** über **das eigene Verhalten** ausgelöst und begleitet. Es wird den Jugendlichen Raum gegeben, um über ihre Gefühle, Bedürfnisse und Ressourcen nachzudenken und sich mit anderen darüber auszutauschen.

Die Landesschülervertretung OÖ unterstützt die Aktion des Landes, denn auch für die Schülervertreter/innen ist die psychische Gesundheit ein zentrales Anliegen und war daher auch Thema des eigenen „Mental-Health“-Volksbegehrens im April.

„Wir freuen uns, dass das Land OÖ auf uns zugekommen ist und unsere Anregungen aus dem Volksbegehren ernst nimmt. Mit dem Angebot wird aktiv auf das Thema aufmerksam gemacht und mehr Bewusstsein geschaffen. Solche Angebote sind für uns Jugendliche wichtig.“

- Oberösterreichs AHS-Landesschulsprecher Emil Schachtschnabel.

"Aus kinder- und jugendpsychiatrischer Sicht ist jegliche Präventivmaßnahme im Rahmen eines Gesamtkonzeptes zu begrüßen. Gerade an den Schulen beobachten wir eine Zunahme an Risikofaktoren für die Entstehung von psychischen Krankheiten, so wie es das Mobbing beispielsweise ist. Hier braucht es noch ein deutliches, flächendeckendes "Mehr" an Maßnahmen und Interventionen für das Lehrpersonal sowie Schülerinnen und Schüler."

- Dr.ⁱⁿ Doris Koubek, Fachärztin für Kinder- & Jugendpsychiatrie

Resilienzförderung direkt im Klassenzimmer & in gewohnter Umgebung

Als Setting zur Bearbeitung dieser Fragestellung wurde in erster Linie der **Klassenverband** gewählt, weil der Zugang für die Jugendlichen sehr niederschwellig ist. Sie müssen nicht extra an einen anderen Ort fahren, ihre Freizeit opfern oder auf sonst etwas verzichten, um sich mit der Thematik beschäftigen zu können. Nachdem es sich um „Rufseminare“ handelt, können die Workshops auch von Betreuer/innen bestehender Jugendgruppen (z.B. Jugendzentren, Vereine, etc.) gebucht werden.

Dafür werden folgende Methoden im Wechsel verwendet:

- Informationsphasen mit kurzen Wissensinputs (max. 15 min) und der Möglichkeit zur Diskussion
- Kleingruppenphasen
- konkreten Übungen
- zielgruppengerechtes Informationsmaterial und Tools für zu Hause

Im Workshop wird zudem darauf eingegangen, Hilfe aus dem Umfeld, aber auch von professioneller Seite anzunehmen und auch Informationen zu Berufsgruppen aus dem psychosozialen sowie medizinischen Kontext werden besprochen.

Mehr psychische Krankheiten durch Corona bei Kindern und Jugendlichen

Die Pandemie hat auf sehr vielfältige Weise das Leben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen verändert. Viele empfanden die Einschränkungen als riesigen Einschnitt in ihr Leben und kämpfen heute noch mit den daraus resultierenden „**Nebenwirkungen**“. **Depressionen, Essstörungen, Schlafstörungen, Suizidgedanken, selbstverletzendes Verhalten** etc. haben seit Corona zugenommen - wie auch einige Studien bestätigen.

Eine Studie des Departments für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit der Donau-Universität Krems zeigt, dass 62 Prozent der Mädchen und 38 Prozent der Burschen eine mittelgradige depressive Symptomatik aufweisen. Zusätzlich gab die Arbeiterkammer Oberösterreich eine Studie in Auftrag, die verdeutlichen konnte, dass sich bei 54 % der jungen Menschen in Ausbildung (Lehrlinge, Schüler/innen und Studierende) die psychische Gesundheit infolge der Pandemie verschlechterte (Befragungszeitraum: März 2022).

JugendService vermittelt kostenlose psychologische & psychotherapeutische Behandlung

Das JugendService des Landes Oberösterreich ist auch Teil der Initiative „Gesund aus der Krise“ und weist über die 14 regionalen Infostores kostenlose psychologische und psychotherapeutische Behandlungen zu. Die Initiative des Gesundheitsministeriums richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die psychosoziale Unterstützung brauchen. Das JugendService ist offiziell zuweisende Stelle für professionelle Behandlungen. Aufgrund der hohen psychischen Belastung Jugendlicher startete das Gesundheitsministerium mit dem Berufsverband Österreichischer Psycholog/innen und dem Bundesverband für Psychotherapie die Initiative „Gesund aus der Krise“.

Um jungen Menschen bestmöglich zu helfen, wird ein österreichweites Netzwerk von zuweisenden Stellen aufgebaut. Diese ermöglichen Jugendlichen einen niederschweligen Zugang zu kostenloser, professioneller Hilfe. Insgesamt stehen österreichweit 8.000 Therapieplätze für betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre zur Verfügung. Bis zu 15 kostenfreie klinisch psychologische, gesundheitspsychologische oder psychotherapeutische Behandlungseinheiten im Einzel- oder Gruppensetting sind pro Person erfasst.

Weitere Informationen: www.gesundausderkrise.at

Psychosoziale Beratungsstellen

Die psychosozialen Beratungsstellen sind über ganz Oberösterreich verteilt, so dass bei Bedarf Unterstützung möglichst nah am Wohnort bzw. Schulort/Arbeitsplatz erfolgen kann. Angebote erfolgen telefonisch, persönlich und online. Die Hilfe ist kostenlos und auf Wunsch auch anonym möglich. Die psychosozialen Beratungsstellen werden vom Land OÖ finanziert und von folgenden Trägern (je nach

Region) angeboten:

- Arcus Sozialnetzwerk:
 - Sarleinsbach (oberes Mühlviertel), Gramastetten (Urfahr-Umgebung)
- Exitsozial:
 - Linz-Urfahr, Eferding, Bad Leonfelden
- pro mente Oö:
 - Zentralraum Linz (Linz-Stadt, Traun)
 - Innviertel (Braunau, Ried, Schärding),
 - Mühlviertel (Bad Zell, Freistadt, Perg, Rohrbach)
 - Traunviertel/Salzkammergut (Vöcklabruck, Gmunden, Bad Ischl)
 - Pyhrn Eisenwurzen (Kirchdorf, Steyr)
 - Zentralraum Wels (Wels, Grieskirchen)

Weitere Anlaufstellen & Hotlines:

- WG Kaya bei Essstörungen
- Multidisziplinäres Versorgungszentrum des KUK
- LKH Steyr (bei ambulanten Fällen)
- Schulpsychologische Beratungsstelle
- Clearingstelle für Psychotherapie
- „Gesund aus der Krise“ (kostenfreie Psychotherapie für Jugendliche und junge (**siehe oben**) Erwachsene bis inklusive 21 Jahre)
- Hausarzt/Allgemeinmediziner bzw. in weiterer Folge Neurologe

Angebot rund um die Uhr:

- Hotline für Essstörungen 0800/2011-20
- Krisenhilfe OÖ - Hotline 0732 21 77 (auch Online-Beratung möglich)
- Telefonseelsorge - Hotline 142 (auch Mail- oder Chat-Beratung möglich)
- Rat auf Draht - Hotline 147 (auch Online- oder Chatberatung möglich)