

# Psychische Gesundheit bei jungen Menschen und regionale Angebote

Auftragsstudie des Regionalmanagements –  
Südoststeiermark. Steirisches Vulkanland.



## ***Abschlussbericht***

Autor:innen:

Dr. Silvia Tuttner, BA MA <sup>1</sup>

Peter Holler, BEd BSc MA MSc <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institut für Gesundheits- und Tourismusmanagement der FH JOANNEUM

Bad Gleichenberg, September 2024

Eine Initiative des Regionalmanagements Südoststeiermark. Steirisches Vulkanland – Unterstützt aus Mitteln des Steiermärkischen Landes- und Regionalentwicklungsgesetzes und dem Amt der Steiermärkischen Landesregierung, A6-Fachabteilung Gesellschaft. Die Umsetzung erfolgt in Kooperation mit der FH JOANNEUM – Institut für Gesundheits- und Tourismusmanagement.

## Inhalt

Inhalt.....	1
1. Hintergrund und Kontext der Studie .....	2
1.1. Ziele und abgeleitete Fragestellungen .....	2
1.1.1.    Forschungsfragen.....	3
1.2. Relevanz der Studie .....	3
2. Durchführung der Studie.....	4
2.1. Quantitative Erhebung .....	4
2.2. Qualitative Erhebung.....	5
2.3. Empirische Ergebnisse .....	6
2.3.1.    Fragebogenerhebung.....	6
2.3.2.    Fokusgruppen - Jugendliche .....	24
2.3.3.    Fokusgruppen – Expert:innen.....	31
3. Zusammenfassung der Ergebnisse .....	35
4. Entwicklungsfelder zur Förderung des psychischen Wohlbefindens von Jugendlichen .....	39
4.1. Fazit .....	48
Literaturverzeichnis .....	51
Anhänge.....	53

# 1. Hintergrund und Kontext der Studie

Die psychische Gesundheit ist besonders durch die Corona-Pandemie vermehrt in den Fokus öffentlicher Diskussionen und politischer Handlungsstrategien gerückt. Die Förderung des Wohlbefindens junger Menschen ist ebenso ein wichtiges Handlungsfeld in der Gesundheitsförderung. Das Regionalmanagement Südoststeiermark, Steirisches Vulkanland nimmt sich im Rahmen des Fachbereichs „Regionales Jugendmanagement“ dieser Thematik ebenfalls verantwortungsbewusst an. Im Rahmen dieser Studie werden Handlungsempfehlungen generiert, die es ermöglichen, ein bedarfs- und bedürfnisgerechtes Angebot für Jugendliche zur Förderung des psychischen Wohlbefindens in der Region bereitstellen zu können.

Bereits vor dem Ausbruch der COVID-19 Pandemie gab es in Österreich eine sehr hohe Prävalenz an psychischen Erkrankungen. So gaben in der Anfang März 2020 durchgeführten Studie „Psychische Gesundheit in Österreich“ rund 39% der Befragten an, in der Vergangenheit oder aktuell von einer psychischen Erkrankung betroffen zu sein (Berufsverband Österreichischer Psychologen, 2020). Durch die COVID-19 bedingten Restriktionsmaßnahmen hat sich die psychische Gesundheit der Österreicher:innen fortwährend verschlechtert, nicht nur temporär während der „Lockdown-Phasen“, sondern auch darüber hinaus (Pieh et al., 2021; Dale et al., 2021). Junge Menschen scheinen in diesem Zusammenhang besonders stark betroffen zu sein. Die Ergebnisse der Copsy (Corona und Psyche) - Studie zeigen, dass sich 71% der 7- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen durch die Pandemie stark belastet fühlten. Im Vergleich zu der Zeit vor der Pandemie hat sich die Lebensqualität und das Gesundheitsverhalten der Kinder und Jugendlichen signifikant verschlechtert. Zudem hat sich der Anteil von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Auffälligkeiten fast verdoppelt (Ravens-Sieberer, 2021). Auch 1,5 Jahre nach Beginn der COVID-19-Pandemie waren die psychischen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen sehr hoch. So geht aus einer im Oktober/November 2021 von der Donau Universität Krems durchgeführten Studie hervor, dass sich bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 14 und 20 Jahren die Prävalenz an depressiven Symptomen, Angstsymptomen sowie Schlafstörungen verfünffacht bis verzehnfacht hat, im Vergleich zu vor der Pandemie. Bei 62% der Mädchen und bei 38% der Burschen wurde in der Studie zumindest eine mittelgradige depressive Symptomatik beobachtet (Dale et al., 2022).

## 1.1. Ziele und abgeleitete Fragestellungen

Ziel der Studie war es, das Wohlbefinden von Jugendlichen in der Südoststeiermark und den Bedarf an Angeboten zur Förderung der psychischen Gesundheit von jungen Menschen in der Region abzubilden.

Dafür wurden eine Hauptforschungsfrage und mehrere daraus abgeleitete Unterforschungsfragen erstellt, die als Grundlage für die einzelnen Erhebungsschritte gelten.

### 1.1.1. Forschungsfragen

Gemeinsam mit dem Regionalmanagement wurde für die vorliegende Studie folgende Hauptforschungsfrage definiert:

***Welche Bedarfe und Bedürfnisse in Bezug zu Angeboten zur Förderung der psychischen Gesundheit weisen Jugendliche in der Südoststeiermark auf?***

Die folgenden Unterfragen unterstützten die Beantwortung der Hauptfrage:

- a. *Welche Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit gibt es in der Südoststeiermark?*
- b. *Über welche Kanäle informiert sich die Zielgruppe, um Informationen zu Angeboten zur Förderung der psychischen Gesundheit einzuholen?*
- c. *Welche Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Südoststeiermark sind der Zielgruppe bekannt?*
- d. *Wie müssen Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit gestaltet sein (Strukturen, Rahmenbedingen etc.), damit sie von der Zielgruppe angenommen werden?*
- e. *Wo sieht die Zielgruppe Defizite (Region, Art des Angebotes) in der Angebotslandschaft zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen in der Südoststeiermark?*
- f. *Welche Settings bevorzugt die Zielgruppe für Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit?*
- g. *Wie beurteilt die Zielgruppe Präventionsangebote mit dem Schwerpunkt „Bewegung“ zur Förderung der psychischen Gesundheit?*

### 1.2. Relevanz der Studie

Dem Regionalmanagement ist die psychische Gesundheit von jungen Menschen ein besonderes Anliegen. Die Jugend braucht eine gesunde Umgebung, gesunde soziale Verhältnisse, chancengerechte Ausbildungsmöglichkeiten und bedürfnisorientierte regionale Angebote, die sie dabei unterstützen, eine gesunde Jugendzeit und einen guten Start ins Erwachsenenleben zu haben. Die Studienergebnisse können dazu beitragen, die Rahmenbedingungen in der Angebotslandschaft der Region den Bedürfnissen der Jugendlichen bestmöglich entsprechend gestalten zu können. Die Befragungen der Zielgruppe geben Aufschluss über Bedarfe und Bedürfnisse der Jugendlichen zu den bestehenden Angeboten zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Südoststeiermark.

## 2. Durchführung der Studie

Im Rahmen der Studie wurde in einem ersten Schritt eine Online-Fragebogenerhebung mit Jugendlichen in der Region Südoststeiermark im Alter zwischen 12 und 26 Jahren durchgeführt. Diese Altersgruppe ist für das Regionale Jugendmanagement als relevantes Alter für jegliche Maßnahmen vordefiniert. Auf Basis der Ergebnisse dieser quantitativen Erhebung wurden insgesamt 4 Fokusgruppen durchgeführt, um vertiefend auf Einstellungen, Meinungen und Bedürfnisse der Zielgruppe eingehen zu können. Über die Umsetzbarkeit der Ergebnisse wurde anschließend mit Expert:innen aus den Bereichen der Jugend- und Sozialarbeit ebenfalls in einer Fokusgruppe diskutiert.

### 2.1. Quantitative Erhebung

Die Fragebogenerhebung ist eine weit verbreitete Methode der quantitativen Sozialforschung, die darauf abzielt, systematisch Daten von einer großen Anzahl von Personen zu sammeln. Diese Methode ermöglicht die Erfassung von Meinungen, Einstellungen, Verhaltensweisen und demografischen Informationen (Raithel, 2008) und stellt somit einen wichtigen Bereich zur Zielerreichung für die vorliegende Studie dar.

Im September 2023 wurde ein Erstentwurf für die quantitative Fragebogenerhebung mit Jugendlichen in der Region Südoststeiermark entwickelt, aufbauend auf den definierten Forschungsfragen und in einer ersten Abstimmung mit Expert:innen aus der Region. Der Fragebogen konstruiert sich aus einem Mix von geschlossenen, aber auch offenen Fragen, um den Jugendlichen die Möglichkeit zu bieten, ihre konkreten Bedürfnisse kundzutun. Es wurde zusätzlich der WHO-5 Fragebogen (WHO, 1998) zur Erhebung des Wohlbefindens der Zielgruppe integriert. Hinweise zur Wahrung der Anonymität und des Datenschutzes waren obligat. Nach weiteren Feedbackschleifen mit dem/der Auftraggeber:in und den Expert:innen wurden 4 Pre-Testungen mit der Zielgruppe durchgeführt. Nach finaler Überarbeitung wurde der Fragebogen auch von der Bildungsdirektion Steiermark freigegeben.

Die Online-Befragung (LimeSurvey) startete am 21.12.2023 und war bis 04.03.2024 zugänglich. Der Zugang zur Befragung wurde über einen QR-Code ermöglicht. Gestreut wurde die Befragung über Kontakte des/der Auftraggeber:in, über die Expert:innen der offenen Jugendarbeit, Schulen in der Region und die FH JOANNEUM. Dabei wurden Social-Media-Kanäle und regionale Medien als Kommunikationskanäle genutzt. Die Mundpropaganda spielte ebenfalls eine große Rolle für die Rekrutierung der Zielgruppe.

Die Grundgesamtheit (Jugendliche zwischen 12 und 26 Jahren in der Region Südoststeiermark) schließt 11.635 Personen ein (Statistik Austria; Bearbeitung: Landesstatistik Steiermark, Stand 01.01.2023). Damit deine Online-Umfrage aussagekräftig ist, ist es wichtig, genügend Teilnehmer:innen zu

erreichen. Wie groß eine Stichprobe sein sollte, hängt ab von der Größe der Grundgesamtheit, der Wahrscheinlichkeit, mit der die Stichprobe die Grundgesamtheit wiedergibt und dem Bereich, um den die Grundgesamtheit von der Stichprobe abweichen darf. Für die genannte Grundgesamtheit wurde eine optimale Stichprobengröße von 372 Teilnehmer:innen berechnet (Datatab e.U., 2024). In der vorliegenden Studie wurde keine Repräsentativität hinsichtlich einer Merkmalsverteilung angestrebt.

Die Auswertung der Ergebnisse erfolgt deskriptiv, mit dem Ziel einer übersichtlichen Darstellung und Aufbereitung der durch die Fragebogenerhebung generierten empirischen Daten. Mithilfe von Tabellen und Grafiken wird ein Überblick über das gesamte Datenmaterial erzeugt. Anhand bestimmter Kennzahlen (z.B. Mittelwert) können zentrale Tendenzen, Streuungen und die Verteilung einer Stichprobe beschrieben werden (Kosfeld et.al., 2016).

## 2.2. Qualitative Erhebung

Die Fokusgruppendifkussion ist eine moderierte Diskussion in einer kleinen Gruppe von Personen, die gezielt ausgewählt wurden, um ihre Ansichten und Erfahrungen zu einem bestimmten Thema zu teilen. Das Hauptziel dieser Methode ist es, tiefere Einblicke in die Wahrnehmungen, Motivationen und sozialen Prozesse sowie die Gruppendynamik zu gewinnen, die durch andere Methoden wie Umfragen oder Einzelinterviews möglicherweise nicht erfasst werden können (Krueger & Casey, 2014). Die Fokusgruppendifkussion erlaubt es, die Vielfalt der Meinungen und die Breite des Spektrums an Ansichten innerhalb einer Zielgruppe zu erfassen. Ein wesentlicher Vorteil dieser Methode ist die Möglichkeit, Interaktionen zwischen den Teilnehmer:innen zu beobachten, die neue Einsichten in kollektive Meinungsbildungsprozesse liefern können. Kritisch zu sehen ist jedoch die mögliche Beeinflussung der Teilnehmer:innen durch Gruppendynamiken oder dominante Meinungsführer:innen, das zu einer Verzerrung der Ergebnisse führen kann (Morgan, 2019). Die ethischen Aspekte, insbesondere im Hinblick auf die Vertraulichkeit und Anonymität der Teilnehmer:innen müssen sorgfältig berücksichtigt werden. Im Rahmen der vorliegenden Studie wurden dazu Datenschutzerklärungen (siehe Anhang) an die Teilnehmer:innen ausgeteilt und unterfertigte Einverständniserklärung (siehe Anhang) eingeholt. Im Setting Schule wurden zusätzlich die Eltern über die Durchführung und insbesondere über den Datenschutz informiert. Die Bildungsdirektion Steiermark wurde ebenfalls über die Planung und Umsetzung informiert.

Die Ergebnisse der Fragebogenerhebung dienten als Grundlage für die Durchführung von insgesamt vier Fokusgruppen. Drei Fokusgruppengespräche wurden mit der Zielgruppe durchgeführt, als Settings wurden dazu unterschiedliche Schulen der Region und eine Einrichtung der Offenen Jugendarbeit gewählt. Eine Fokusgruppe fand mit Umsetzer:innen von Angeboten zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen aus der Sozial- bzw. Offenen Jugendarbeit statt. Es wurden dazu zwei

Leitfäden für die Moderation der Diskussionsrunden erstellt (siehe Anhang), einer für die Zielgruppe und einer für die Expert:innen.

Die Rekrutierung der Teilnehmer:innen fand über das Regionalmanagement statt. Bei der Zielgruppe wurde darauf geachtet, dass unterschiedliche Altersgruppen und Ausbildungsformen vorlagen, um möglichst viele Perspektiven einholen zu können. Die Räumlichkeiten wurden ebenfalls vom Regionalmanagement organisiert.

Die Fokusgruppen wurden mit einem Smartphone audioaufgezeichnet. Die Inhalte der Aufzeichnungen wurden im Anschluss zusammenfassend dokumentiert und um händisch angefertigte Notizen während der Diskussionsrunden ergänzt. Die Analyse generierte zentrale Bedürfnisse und Anliegen der Jugendlichen im Kontext der definierten Forschungsfragen der Studie. Wiederkehrende Themen, Unterschiede und Gemeinsamkeiten sowie unerwartete Erkenntnisse wurden systematisch identifiziert und mit direkten Zitaten der Teilnehmer:innen untermauert.

## 2.3. Empirische Ergebnisse

Die Ergebnisse aus der Fragebogenerhebung und den Fokusgruppengesprächen wird in diesem Kapitel detailliert dargestellt.

### 2.3.1. Fragebogenerhebung

#### **Demografie:**

Insgesamt haben an der Befragung 560 Jugendliche im Alter zwischen 12 und 26 Jahren teilgenommen. 459 (= 82%) Personen davon haben den Fragebogen vollständig ausgefüllt. Die nachfolgende Darstellung veranschaulicht die Verteilung nach Geschlecht und Altersgruppen in relativen Häufigkeiten (**Abbildung 1**).

**Abbildung 1:**

Teilnehmer:innen nach Geschlecht und Altersgruppen

	Weiblich	Männlich	Divers	Summe
12 bis 14 Jahre	20%	16%	0%	36%
15 bis 17 Jahre	34%	6%	1%	41%
18 bis 20 Jahre	9%	3%	1%	13%
21 bis 23 Jahre	4%	1%	0%	5%
24 bis 26 Jahre	3%	2%	0%	6%
<b>Summe</b>	<b>70%</b>	<b>28%</b>	<b>2%</b>	<b>100%</b>

Anmerkung: inkl. nicht vollständiger Datensätze

Der überwiegende Anteil (70%; n= 369) bei den Teilnehmer:innen fühlt sich dem weiblichen Geschlecht zugehörig, 28% (n=146) sind männlich, 2% (n=11) divers. In den Altersgruppen können die meisten Teilnehmer:innen einem Alter zwischen 15 und 17 Jahren (41%; n=215) zugordnet werden, 36% (n=189) sind zwischen 12 und 14 Jahren, 13% (n=67) zwischen 18 und 29 Jahren, 5% (n=24) in der Altersspanne 21 bis 23 Jahre und 6% (n=31) befinden sich in der Gruppe der 24 bis 26 Jährigen.

Die nachfolgende Abbildung (

**Abbildung 2)** zeigt die Ausbildung der Teilnehmer:innen.



**Abbildung 2:**

*Ausbildung der Teilnehmer:innen*

	n	%
<b>(Neue) Mittelschule</b>	318	60%
<b>Allgemeinbildende höhere Schule (z.B. BG/BRG, BORG)</b>	44	8%
<b>Ausbildungsprogramm (z.B. Perspektivenwerkstatt, Promente, A-Fit)</b>	2	1%
<b>Berufsbildende höhere Schule (z.B. HTL, HAK)</b>	33	6%
<b>Berufsbildende mittlere Schule (z.B. Fachschule)</b>	57	11%
<b>Lehre (Lehrabschlussprüfung)</b>	18	3%
<b>Polytechnische Schule</b>	26	5%
<b>Studium</b>	13	3%
<b>Sonstiges</b>	16	3%
<b>Summe</b>	527	100%

*Anmerkung:* inkl. nicht vollständiger Datensätze

Bei „Sonstiges“ vermerkten die Teilnehmer:innen u.a. trotz Auflistung im Fragebogen die Schulformen Gymnasium und Fachschule.

**Abbildung 3** stellt die Zuordnung der Teilnehmer:innen zu den jeweiligen Gemeinden in der Südoststeiermark dar.

**Abbildung 3:**

*Heimatgemeinden der Teilnehmer:innen*

	n	%
Bad Gleichenberg	11	2%
Bad Radkersburg	56	12%
Edelsbach bei Feldbach	5	1%
Eichkögl	1	0%
Fehring	34	7%
Feldbach	34	7%
Gnas	13	3%
Halbenrain	16	4%
Jagerberg	4	1%
Kapfenstein	9	2%
Kirchbach-Zerlach	2	0%
Kirchberg an der Raab	7	2%
Klöch	15	3%
Mettersdorf am Saßbach	4	1%
Mureck	37	8%
Paldau	3	1%
Riegersburg	30	7%
Sankt Anna am Aigen	9	2%
Sankt Peter am Ottersbach	10	2%
Sankt Stefan im Rosental	9	2%
Straden	10	2%
Tieschen	7	2%
Unterlamm	8	2%
Sonstiges	125	27%
Keine Angabe	0	0%
<b>Summe</b>	<b>459</b>	<b>100%</b>

*Anmerkung:* inkl. nicht vollständiger Datensätze

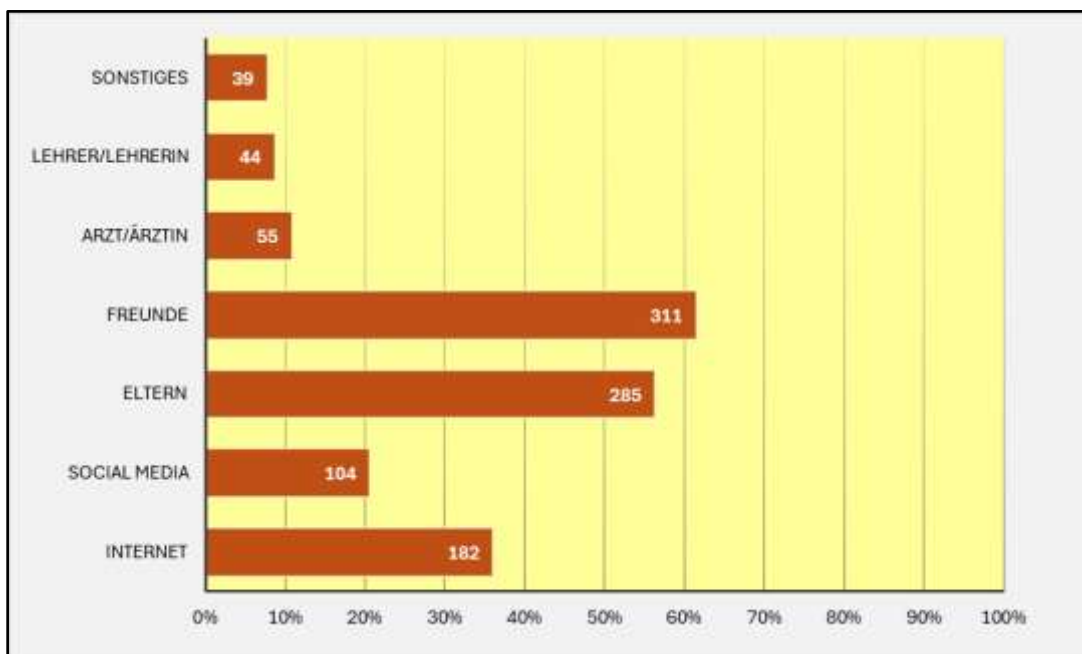
125 Personen haben „Sonstiges“ angekreuzt und sind somit nicht im Bezirk Südoststeiermark wohnhaft, gehen jedoch in der Region zur Schule. Sie kommen aus den Bezirken Deutschlandsberg, Graz, Graz-Umgebung, Leibnitz, Hartberg-Fürstenfeld und Weiz. Aufgrund der sozialen Zugehörigkeit, die sich durch den Schulbesuch ergibt, sind die Antworten dieser Jugendlichen für die Befragung ebenfalls wichtig und werden nicht exkludiert.

**Weiterführende Fragen zur Angebotslandschaft:**

Die Jugendlichen würden sich in erster Linie Informationen zum Thema psychische Gesundheit bei Freunden (n=311) und Familie (n=285) einholen. Auch das Internet (n= 182) und Social Media (n=104) stellen wichtige Plattformen für das Einholen von Informationen zum Thema für die Jugendlichen dar. 55 Nennungen der Jugendlichen zeigen Ärzt:innen als Anlaufstellen zur Informationsbeschaffung dar, 44 Mal werden auch Lehrer:innen dazu angegeben. Des Weiteren nennen die Befragten u.a. Streetworker, Sozialarbeiter:innen; Psycholog:innen, Geschwister, Großeltern und feste Partner:innen als relevante Ansprechpersonen, um sich Informationen einzuholen (n=22) (**Abbildung 4**).

**Abbildung 4:**

*Informationsquellen für die Jugendlichen*



Anmerkung: n= 508, Mehrfachantworten möglich; inkl. nicht vollständiger Datensätze

Wenn es darum geht, sich konkret professionelle Hilfe einzuholen und sich an Anlaufstellen/Beratungsstellen in der Region zu wenden, würden die Jugendlichen so wie in **Abbildung 5** dargestellt, ihre ersten Ansprechpartner:inne bzw. Anlaufstellen aufsuchen.

**Abbildung 5:**

*Erste Anlauf-, Beratungsstellen für Jugendliche*

	n	%
Ärzt:in, Psycholog:in, Therapeut:in	69	25%
Eltern bzw. Familie	39	14%
Beratungsstelle	13	5%
Online/Telefonberatung	11	4%
Freunde/Bekannte	8	3%
Streetwork/Sozialarbeiter:in	35	13%
Schule/Vertrauenslehrer:in	13	5%
Gemeinde	8	3%
Ich kenne keine oder implausible Antwort	79	28%
<b>Summe</b>	<b>275</b>	<b>100%</b>

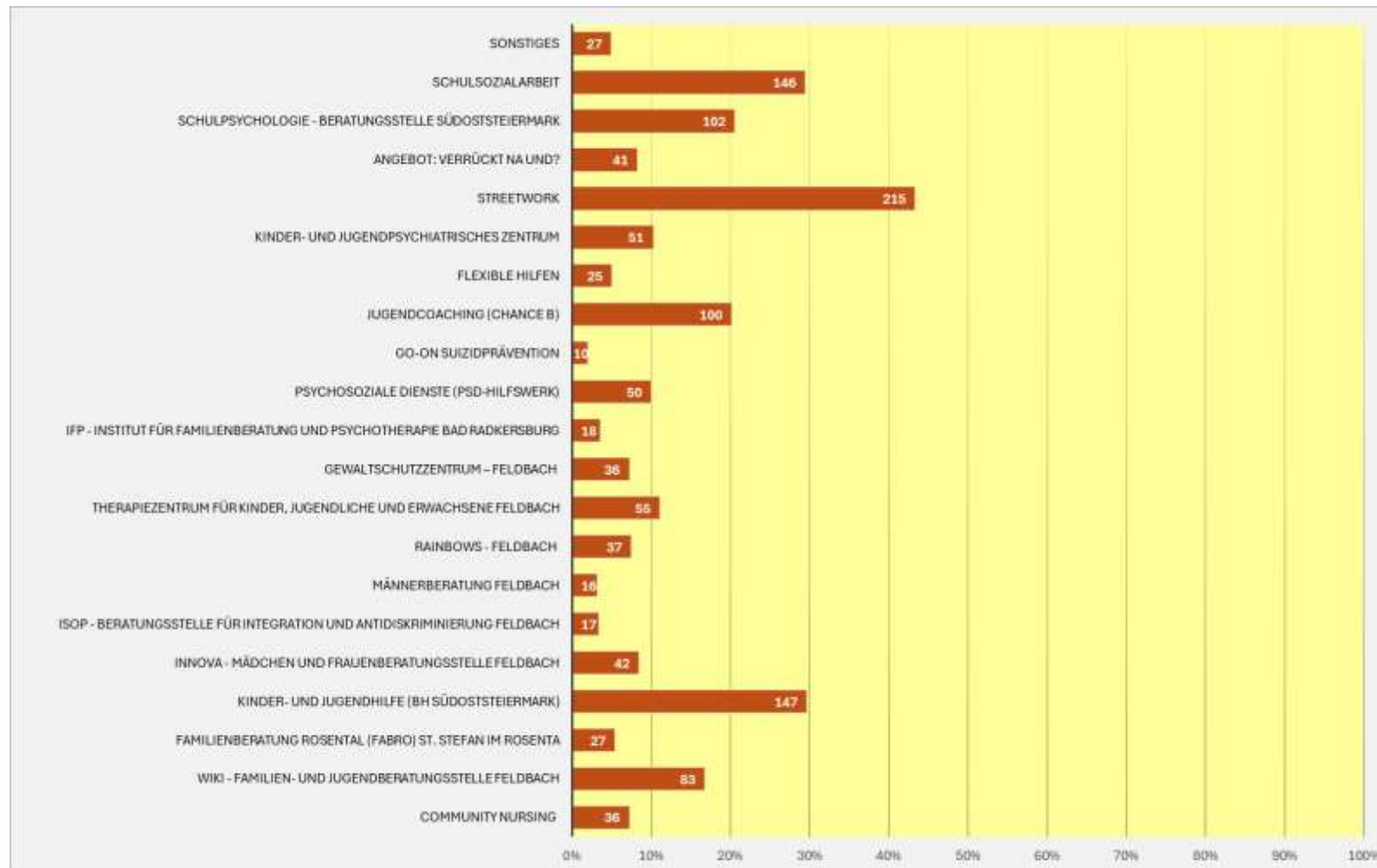
*Anmerkung:* inkl. nicht vollständiger Datensätze

Bei der Rubrik Online/Telefonberatung nennen die Jugendlichen Rat auf Draht, Hotlines, Gemeindeseite und Google. Für Beratungsstellen führen sie u.a. das Gesundheitszentrum in Feldbach, den Grünen- Kreis, Kitz Leibnitz, Chance B, Jugend-Hilfe, Jugendzentrum Spektrum, PSD Fehring, Beratungsstelle Kapfenberg und Psychosoziales Zentrum Hartberg an.

Die Jugendlichen wurden des Weiteren danach gefragt, welche Anlaufstellen/Beratungsstellen sie in der Region kennen (siehe **Abbildung 6**).

**Abbildung 6:**

*Anlaufstellen/Beratungsstellen in der Südoststeiermark; Anmerkung: n= 496; Mehrfachantworten möglich; inkl. nicht vollständiger Datensätze*



Die im Fragebogen genannten Anlaufstellen, die unter anderem die Förderung des psychischen Wohlbefindens abdecken, kennen die Jugendlichen. Es gibt keine Organisation, die nicht angekreuzt wird. Im Besonderen sind die Streetwork Organisation (n=215), die Kinder- und Jugendhilfe der BH Südoststeiermark (n=147), die Schulsozialarbeit (n=146), die Beratungsstelle der Schulpsychologie (n= 102) und das Jugendcoaching der Chance B (n=100) in der Region bekannt.

Folgende Nennungen wurden für die Rubrik „Sonstiges“ angeführt: Psycholog:innen, die Plattform PsyNot und Rat auf Draht. Diese wurden mehrfach genannt. Die weiteren Anmerkungen stehen in keinem Zusammenhang zum Thema (z.B. „Meges“).

---

Die nächste Frage bezieht sich auf die Wünsche der Jugendlichen zur Gestaltung von Angeboten zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Südoststeiermark (siehe **Abbildung 7**).

Abbildung 7:

Wünsche zur Gestaltung der Angebote



Anmerkung: n = 487; Mehrfachantworten möglich; inkl. nicht vollständiger Datensätze



**Kostenfreiheit, Einzelbetreuung und Anonymität** haben für die Befragten oberste Priorität in Bezug auf die Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit. Des Weiteren sind die **persönliche Beratung, die gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln**, aber auch die Möglichkeit, ein Angebot **online in Chatformat oder telefonisch** nutzen zu können, sehr wichtig für die Jugendlichen. Auch eine **Verfügbarkeit am Abend und grundsätzlich 7 Tage in der Woche** werden als vorteilhaft gesehen. Weniger wichtig ist den Jugendlichen dagegen, dass das Angebot in der eigenen Schule oder der Heimatgemeinde verfügbar ist. Für 64% ist es weniger wichtig bzw. gar nicht wichtig, dass das Angebot aufsuchend ist. Gruppenangebote erscheinen 40% der Befragten als äußerst wichtig bzw. wichtig.

Die Jugendlichen führen bei dieser Frage weitere Aspekte unter „Sonstiges“ an. Genannt werden **Integrationsarbeit; weibliche und männliche Ansprechpartner:innen; eine warme Mahlzeit; in der Nähe; genug Zeit für ein Gespräch; Vertrauen; Plattform mit Auflistung von Anbieter:innen; Anonymität; Hilfe in der Not; ohne Vorurteile; ohne Druck; nette Personen; Professionalität; einfühlsame Personen; queerfreundlich; ohne Terminvereinbarung; dass man mit Freunden hingehen kann; für Menschen jeglicher Ethnie und ernst genommen werden**. Weitere Anmerkungen wurden auf Grund von Irrelevanz (z.B. DM) exkludiert.

---

In weiterer Folge geht es in der Befragung um mögliche Defizite in der Angebotslandschaft, die Jugendlichen nehmen dazu zu folgender Frage Stellung: **Welches Angebot, das es noch nicht gibt, wäre aus Deiner Sicht für die Förderung des Wohlbefindens von Jugendlichen in Deiner Region wichtig?**

Die einzelnen genannten Begriffe wurden nach Settings bzw. Verantwortlichkeiten geclustert.

**GEMEINDE:**

- „Jugendhaus
- beheizte Jugendräume in jeder Gemeinde
- gemeinsame Integrationsarbeit mit allen Jugendlichen, die in der Stadt wohnen
- mehr gemeinschaftliche Aktivitäten bzw. Ausflüge für die Jugend innerhalb einer Gemeinde
- Angebot für Camps mit Leuten, die sich mit den Problemen von Jugendlichen beschäftigen
- mehr Discos
- dass es Jugendgruppen gibt, die Zusammenhalt und das Selbstbewusstsein fördern
- Sportplätze“

### **Angebotslandschaft (Psychische Gesundheit)**

- *„ohne Eltern*
- *Beratungsstellen für Eltern und Kindern*
- *LGBTQIA+ Beratung*
- *Selbsthilfe*
- *Coachingangebote für Ausbildungswahl, Berufswahl*
- *kostenlose Hilfe*
- *Hilfe zum Stressabbau*
- *dass sich die Organisationen publikler machen*
- *gratis Psychologen*
- *direkte Lehrlingsberatung, sollte etwas bei einem Lehrbetrieb nicht stimmen*
- *Suizidhilfen“*

### **Schule**

- *„In jeder Schule ein/e Sozialarbeiter:in*
- *mehr Teambuilding Aktionen in der Schule*
- *regelmäßige Schulprojekte, in denen uns Hilfestellen vorgeschlagen werden*
- *mehr Kommunikation über solche Themen in anderen Unterrichtsgegenständen, z.B. mit dem KV, da man sich als einzelne Person oftmals nicht traut, wo hinzugehen und wenn das Thema direkt, aber offen für alle angesprochen wird, fühlen sich gewisse Personen dadurch nicht weniger wert oder „schlechter“ als die anderen*
- *mehr Förderlehrer/innen für Schüler/innen, die sich in der Schule nicht leichttun, aber trotzdem die Schule absolvieren wollen*
- *mehr Aufklärung in der Schule*
- *eigenes Fach zum Wohlbefinden*
- *gratis Nachhilfe*
- *Aufklärung der Jugend im Bereich Mobbing“*

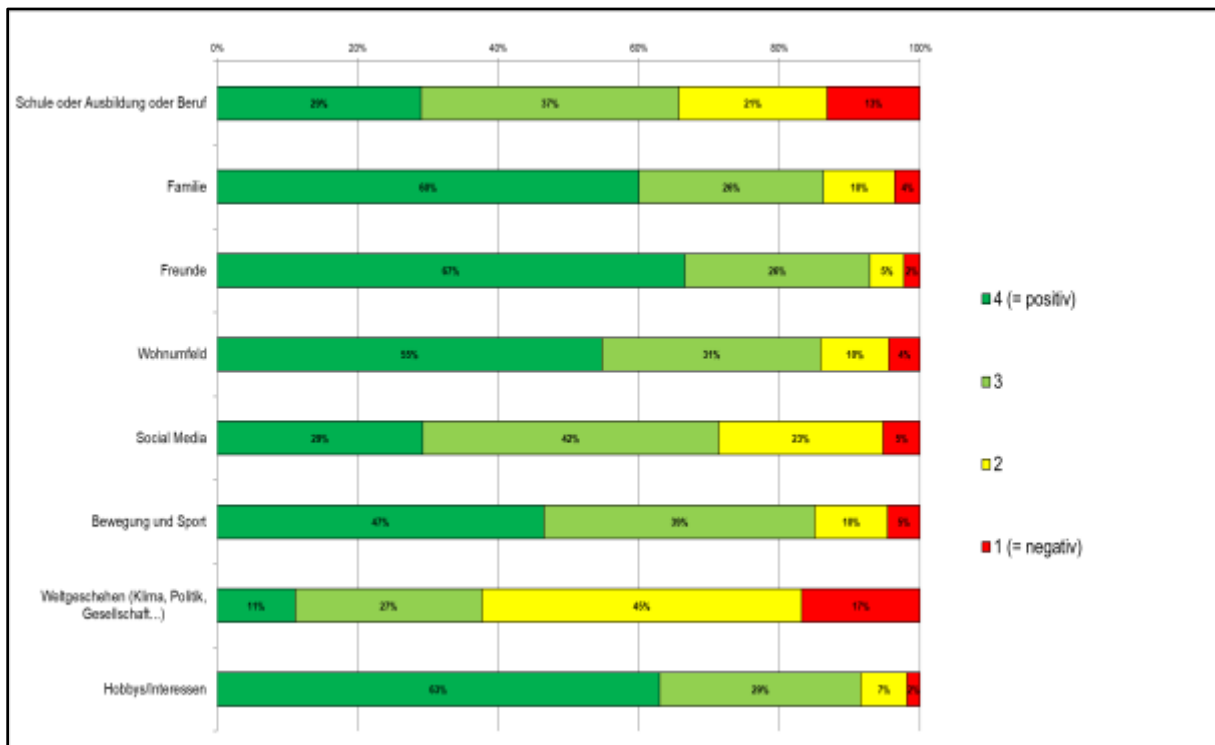
### **Gesellschaft**

- *„... dass es normalisiert werden sollte, wenn man sich Hilfe sucht und nicht ausgelacht wird oder als psychisch kaputt benannt wird*
- *Verständnis der Mitmenschen, was man für eine Zeit durchmacht*
- *Entspannung und Spaß“*

Das Wohlbefinden der Jugendlichen steht im Fokus dieser Studie und wird auch in der quantitativen Erhebung konkret als Frage an die Zielgruppe gestellt: **Wie beeinflussen folgende Bereiche aktuell Dein persönliches Wohlbefinden?**

**Abbildung 8:**

*Einflüsse auf das Wohlbefinden*



Anmerkung: n = 475; Mehrfachantworten möglich; inkl. nicht vollständiger Datensätze

Die eigenen Hobbys und Interessen haben einen äußerst positiven Einfluss auf das Wohlbefinden Jugendlicher, dasselbe gilt auch für Familie und Freunde. Für viele Befragte haben auch das Wohnumfeld und Bewegung und Sport eine förderliche Wirkung auf das psychische Wohlbefinden. Das Thema Social Media zeigt sich differenziert. Für 29% der befragten Jugendlichen hat es einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden, 42% beurteilen es mit einem eher positiven Einfluss. Für 23% (n=110) zeigen sich eher negative Auswirkungen durch die Präsenz und die Teilhabe an Social-Media-Kanälen und 24 Personen meinen, dass es einen rein negativen Einfluss auf ihr Wohlbefinden hat. Ein ähnlich ambivalentes Bild bieten die Beurteilungen für den Bereich Schule/Ausbildung/Beruf. Für 66% der Jugendlichen haben diese Aspekte einen positiven und eher positiven Einfluss, für 162 (34%) Jugendliche sind es jedoch eher negative bis negative Determinanten. Weltgeschehen (Klima, Politik und Gesellschaft) haben laut der Umfrage überwiegend eher negative (45%) bzw. negative (17%) Auswirkungen auf die mentale Gesundheit junger Menschen.

Bei den zusätzlichen Anmerkungen der Jugendlichen werden Tiere (Hunde), Partner:innenschaften und unterschiedliche Sport- und Bewegungsarten häufig im Zusammenhang mit positiven Einflüssen auf das eigene Wohlbefinden genannt.

Jugendliche, die regelmäßig sportlich aktiv sind, haben eine signifikant verbesserte Selbsteinschätzung in Zusammenhang mit ihrer mentalen Gesundheit (Oertel-Knöchel & Hänsel, 2016, S. 16). Sie sind dadurch auch eher in der Lage sowohl mit positiven als auch mit negativen Ereignissen besser umzugehen. Sport fördert unter anderem die Fähigkeit, Strategien zur Stressbewältigung und Gefühlsregulation zu entwickeln (Schneider & Diehl, 2014, S. 65/66).

Mit diesem Hintergrund wurde die folgende Frage: „**Wie oft in der Woche machst Du Bewegung oder Sport?**“ zum Bewegungsverhalten (siehe **Abbildung 9**) der Jugendlichen in die Umfrage mitaufgenommen. Es sollen dadurch einerseits das Bewusstsein für die positiven Effekte von Sport und Bewegung auf das mentale Wohlbefinden gefördert und andererseits mögliche Handlungsempfehlungen generiert werden.

**Abbildung 9:**

*Bewegungsverhalten der Jugendlichen*

	n	%
<b>täglich</b>	64	13%
<b>6mal pro Woche</b>	22	5%
<b>5mal pro Woche</b>	38	8%
<b>4mal pro Woche</b>	51	11%
<b>3mal pro Woche</b>	97	21%
<b>2mal pro Woche</b>	84	18%
<b>1mal pro Woche</b>	87	18%
<b>nie</b>	27	6%
<b>Summe</b>	470	100%

*Anmerkung:* n = 470; inkl. nicht vollständiger Datensätze

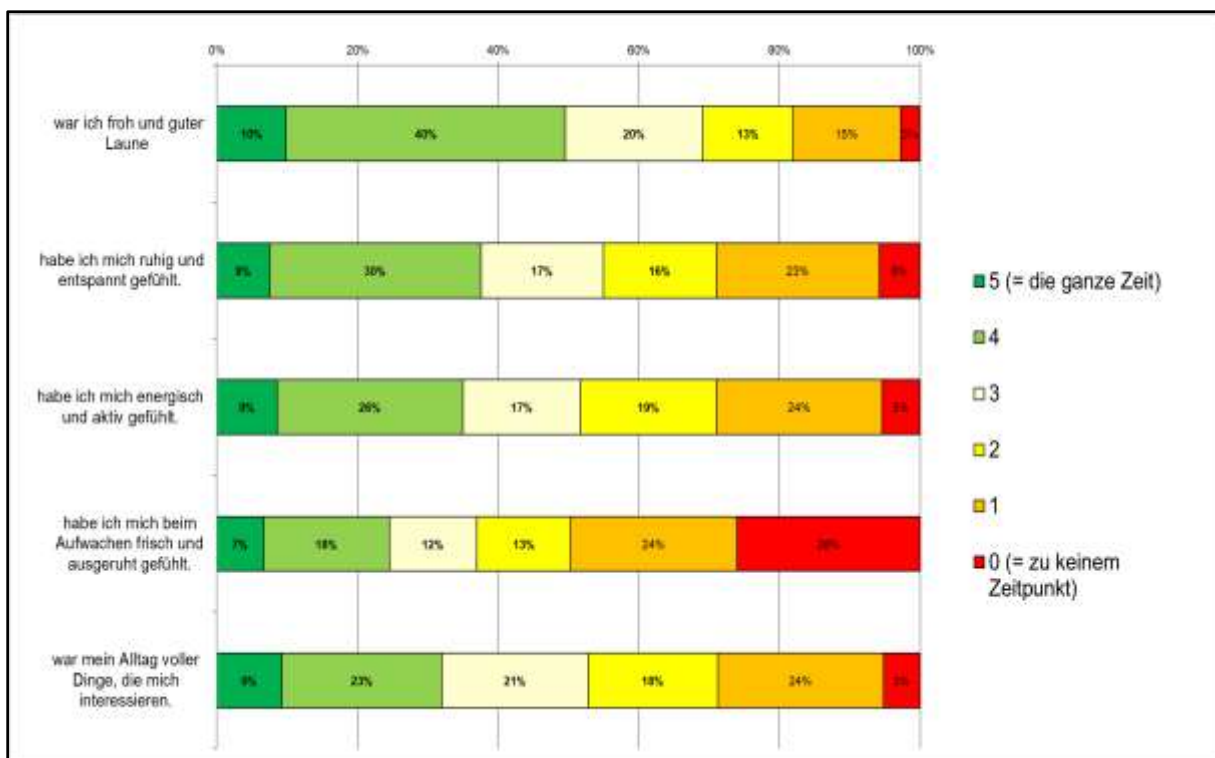
59% der Jugendlichen, die ihr Bewegungsverhalten in der Befragung angegeben haben, bewegen sich bzw. machen mind. 3 Mal pro Woche Sport, 14% davon sogar täglich. 171 Befragte geben an, sich 1 - 2 Mal pro Woche zu bewegen, lediglich 27 (6%) machen keine Bewegung oder Sport. Ähnliche Ergebnisse

zeigt auch die Studie „Health Behavior in School Aged Children“ (HBSC, 2023). 10,1% der befragten Schüler:innen geben an, täglich Sport zu machen und 4,4% sind nie körperlich aktiv.

Die folgende Abbildung (**Abbildung 10**) zeigt, welche Wirkungen bzw. Effekte von den Jugendlichen durch Bewegung oder Sport ausgelöst werden.

**Abbildung 10:**

*Wirkungen/Effekte durch Bewegung oder Sport*



Anmerkung: n = 470; Mehrfachantworten möglich; inkl. nicht vollständiger Datensätze

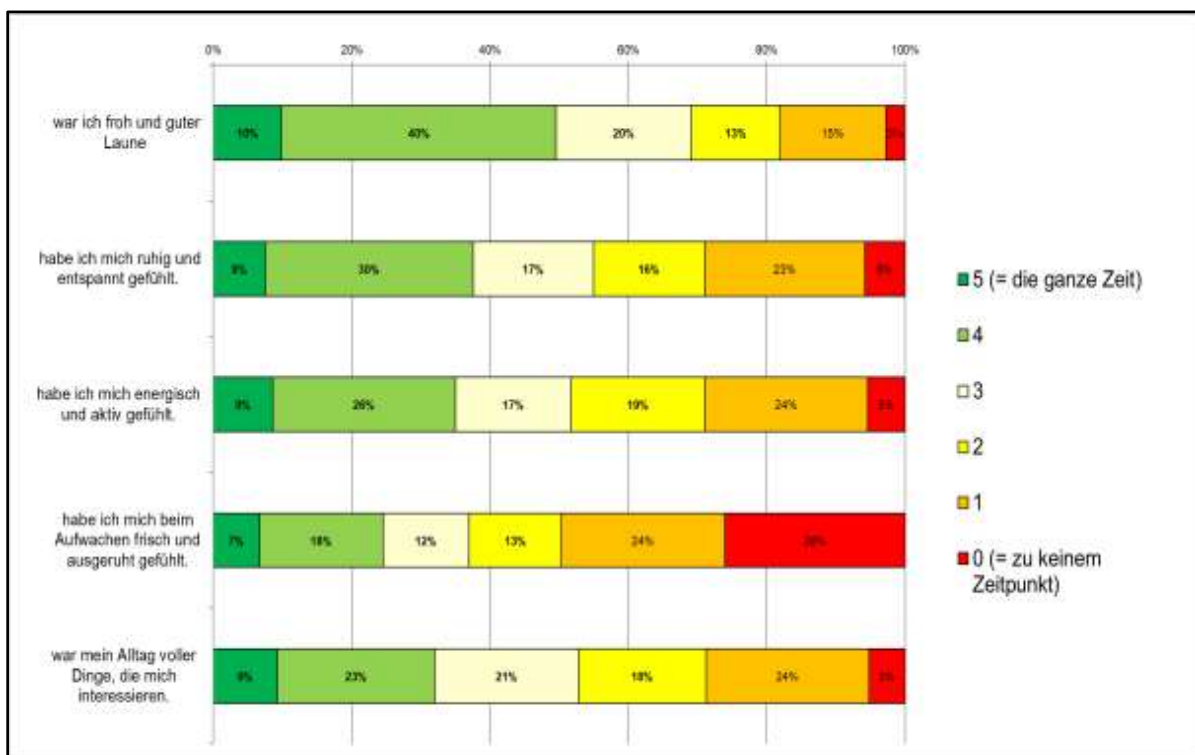
Wenn die befragten Jugendlichen Bewegung oder Sport machen, fühlen sie sich im Allgemeinen dadurch wohler. Besonders positiv wirkt es sich auf das Selbstwertgefühl (72% haben ein besseres bzw. eher besseres Selbstwertgefühl), den Schlaf (71% schlafen danach besser oder eher besser) und das Energielevel (70% haben dadurch mehr Energie bzw. eher mehr Energie) aus. 50% der Jugendlichen, die diese Frage beantwortet haben (n=470) geben an, durch Bewegung oder weniger bis eher weniger reizbar zu sein und auch dass sie sich dadurch auch weniger bzw. eher weniger ängstlich fühlen (47%).

Das psychische Wohlbefinden kann gemessen werden. Der 5-Item-Wohlfühl-Index der Weltgesundheitsorganisation (WHO-5) gehört zu den am häufigsten verwendeten Fragebögen zur

Bewertung des subjektiven psychischen Wohlbefindens. Seit seiner ersten Veröffentlichung im Jahr 1998 wurde der WHO-5 in mehr als 30 Sprachen übersetzt und in Forschungsstudien auf der ganzen Welt eingesetzt. Dieser Fragebogen ist sowohl als Screening-Instrument für Depressionen als auch als Ergebnismaß in klinischen Studien hinreichend valide und wurde in einer Vielzahl von Studienbereichen erfolgreich eingesetzt, auch mit der Zielgruppe Jugend (Winter et al. 2015). Für die Darstellung eines Stimmungsbildes der Jugendlichen in der Region Südoststeiermark wurde der WHO-5 in die vorliegende Studie zusätzlich integriert und zeigt folgende Ergebnisse (siehe **Abbildung 11**).

**Abbildung 11:**

*Wohlbefinden der Jugendlichen*



Anmerkung: n = 466; inkl. nicht vollständiger Datensätze

Die Ergebnisse zeigen ein eher ernüchterndes Bild, dass sich durch die Beurteilung der Jugendlichen in Bezug auf ihr individuelles Wohlbefinden ergibt. Lediglich 50% der Befragten geben an, in den letzten 14 Tagen die ganze Zeit bzw. meistens froh und guter Laune gewesen zu sein. 38% fühlten sich die ganze Zeit bzw. meistens ruhig und entspannt und für nur 32% war der Alltag der vorangegangenen 2 Wochen voller Dinge, die die Jugendlichen interessieren. Für den Großteil war es etwas weniger als die Hälfte der Zeit bzw. nur ab und zu und auch zu keinem Zeitpunkt (26%) der Fall, dass sie sich nach dem Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt haben. Viele junge Menschen (48%) geben an, sich auch weniger als die Hälfte der Zeit bis zu keinem Zeitpunkt energisch und aktiv gefühlt haben.

Aus den gesamten Beurteilungen durch die Jugendlichen wurde ein Summen-Score ermittelt (siehe **Abbildung 12**).

**Abbildung 12:**

WHO-5 Score

	WHO-5 Score
M ± SD	12,86 ± 5,85
Mdn ± IQR	12,00 ± 9,00

*Anmerkung:* M = arithmetischer Mittelwert; SD = Standardabweichung; Mdn = Median; IQR = Interquartilsabstand. Die Werte rangieren zwischen 0 und 25, wobei höhere Werte auf ein besseres Wohlbefinden hinweisen.

Zur Interpretation des WHO-5 Score: Ein niedriger Summenwert von kleiner als 13 auf Personenebene deutet auf ein niedriges Wohlbefinden hin und bedarf einer weiteren Abklärung mit Expert:innen (Schütte et al., 2014).

Für die vorliegende Studie wurden keine Berechnungen auf Personenebene gemacht, es ging ausschließlich um die Darstellung der Einschätzung des Wohlbefindens der Jugendlichen in der Region im Gesamten.

Die abschließende Frage bezieht sich auf die Nutzung von Angeboten zur Förderung der psychischen Gesundheit der befragten Jugendlichen in der Region: ***Ich nehme aktuell eine Beratung oder eine Therapie oder eine andere psychologische Unterstützung in Anspruch (JA/NEIN) (siehe Abbildung 13).***

**Abbildung 13:**

*Teilnahme an Angeboten - JA*

		Weiblich	Männlich	Divers	Summe
<b>12 bis 14 Jahre</b>	beides (berufstätig & in Ausbildung)	0	0	0	0
	berufstätig	1	0	0	1
	in Ausbildung	5	4	0	9
	weder berufstätig, noch in Ausbildung	7	5	0	12
<b>15 bis 17 Jahre</b>	beides (berufstätig & in Ausbildung)	2	0	0	2
	berufstätig	0	0	0	0
	in Ausbildung	20	4	0	24
	weder berufstätig, noch in Ausbildung	3	0	0	3
<b>18 bis 20 Jahre</b>	beides (berufstätig & in Ausbildung)	1	0	0	1
	berufstätig	0	1	0	1
	in Ausbildung	9	0	1	10
	weder berufstätig, noch in Ausbildung	2	0	0	2
<b>21 bis 23 Jahre</b>	beides (berufstätig & in Ausbildung)	2	0	0	2
	berufstätig	0	1	0	1
	in Ausbildung	2	0	0	2
	weder berufstätig, noch in Ausbildung	1	0	0	1
<b>24 bis 26 Jahre</b>	beides (berufstätig & in Ausbildung)	1	0	0	1
	berufstätig	1	0	0	1
	in Ausbildung	0	0	0	0
	weder berufstätig, noch in Ausbildung	0	0	1	1
<b>Summe</b>		57	15	2	74

*Anmerkung:* n= 461; inkl. nicht vollständiger Datensätze

Insgesamt geben 74 Jugendliche an, eine Beratung, eine Therapie oder eine andere psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen, das sind 16% jener, die auf diese Frage geantwortet haben. 22 Jugendliche, die diese Frage mit JA beantwortet haben, sind nicht im Bezirk Südoststeiermark wohnhaft. 28 Jugendliche, die aus dem Bezirk Südoststeiermark stammen und ein Angebot zur Förderung der psychischen Gesundheit in Anspruch nehmen, sind aus dem städtischen Raum, die weiteren 24 Jugendlichen verteilen sich auf kleinere ländliche Gemeinden im Bezirk.



### 2.3.2. Fokusgruppen- Jugendliche

Mit der Zielgruppe Jugendliche im Alter zwischen 12 und 26 Jahren aus der Region Südoststeiermark wurden insgesamt 3 Fokusgruppen durchgeführt. Basis dazu waren die Ergebnisse aus der Fragebogenerhebung. Der Leitfaden für die Durchführung der Diskussionsrunden befindet sich im Anhang dieses Berichtes. In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Fokusgruppen nach Fragestellungen zusammenfassend dargestellt.



**Frage 1: Was ist für euch wichtig, damit ihr psychisch gesund bleiben könnt?**

Die einzelnen Wortmeldungen werden thematisch zu folgenden Begrifflichkeiten zusammengefasst und als Sprechblasen dargestellt.

**Abbildung 14:**

*Das ist mir wichtig, damit ich psychisch gesund bleiben kann.*



Die Zielgruppe zeigt ein hohes Bewusstsein in Bezug auf das Thema psychische Gesundheit. Die Teilnehmer:innen der Fokusgruppen können ihre Bedürfnisse dahingehend gut artikulieren. Gesundheit ist für die Jugendlichen sehr wichtig, ebenso das soziale Umfeld. Familie, Freunde, Vereine, ein generell unterstützendes Umfeld, z.B. in der Schule mit verständnisvollen Lehrer:innen, werden als wichtige Ressourcen für die psychische Gesundheit genannt. Eine gute Schulorganisation, so von der Zielgruppe beschrieben, ergibt weniger Stress und dann können die Herausforderungen in der Schule auch besser bewältigt werden. Jugendliche, die bereits berufstätig sind, sprechen von einer „Work-Life“ Balance, die sie als sehr wichtig für den Erhalt der psychischen Gesundheit ansehen. Positive Zukunftsaussichten und „eine Aufgabe“ im Leben, die sinnstiftend wirkt, werden als Grundvoraussetzungen angegeben. Besonders wichtig erscheint es den Jugendlichen, dass die Erwachsenenengesellschaft Verständnis für junge Menschen aufbringen, für das was sie tun und sie auch die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung im Privaten und im Berufsleben zugesprochen bekommen.

---

**Frage 2: Was macht ihr, wenn es euch psychisch einmal nicht so gut geht? Bzw. was kann man selbst tun, damit es einem psychisch wieder besser geht?**

Es gibt Jugendliche, die sich in solchen Situationen eher zurückziehen und sich allein mit ihren Problemen auseinandersetzen, oder auch viel schlafen, um nicht immer an die Probleme denken zu

müssen. Andere wiederum brauchen den Austausch mit z.B. Freunden oder der Familie. Jene, die eine Interaktion suchen, geben an, auch einen physischen Ausgleich zu brauchen, sie gehen spazieren oder treiben Sport, wie z.B. Fußballspielen oder Boxen, um sich auszuholen, abzureagieren und in der Gruppe auf andere Gedanken zu kommen. Auch das Aufsuchen von Jugendzentren oder Vereinen wird als Strategie genannt, weil es für manche Jugendliche wichtig ist, sich mit anderen Jugendlichen auszutauschen bzw. sich durch „sinnvolle“ Tätigkeiten (z.B. Feuerwehr) wieder besser fühlen zu können.

Einige Jugendliche geben an, sich von den Sozialen Medien zurückzuziehen, wenn es ihnen nicht gut geht.

**„Da löscht ich einfach mal INSTA.“ (Zitat: Jugendliche(r), Fokusgruppe 3).**

In einem nächsten Schritt wurde folgendes Szenario dargestellt: **„Ich möchte mit euch nun ein fiktives Angebot für junge Menschen erstellen, das optimal auf die Förderung der psychischen Gesundheit ausgerichtet ist.“ (Moderatorin).** Dazu wurden folgende Fragen an die Jugendlichen gestellt:

- **Was müsste dieses Angebot eurer Meinung nach alles beinhalten?**
- **Wie müsste dieses gestaltet sein?**
- **Wo müsste es sein? Wer müsste da für euch da sein (Person/Eigenschaften)?**
- **Was müsste sich verändern in eurem Umfeld? (Personen, Gesellschaft, Angebote, ...)**

Hierzu erfolgt eine Darstellung, die sich in folgende Schwerpunkte gliedert: Ort, Gestaltung/Methode, Inhalt/Themen, Beratungs-Person(en), Veränderungen/Umfeld.

**ORT:**

Nach Meinung der Jugendlichen ist es wichtig, dass die Angebote gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind, aus allen Gemeinden der Region. Wenn diese in jeder größeren Gemeinde angeboten werden, wäre das optimal. Hinsichtlich dessen, ob die Angebote mit dem Setting Schule verbunden sein sollen, gibt es bei den Jugendlichen zwei unterschiedliche Blickrichtungen. Einerseits sieht die Zielgruppe es als positiv, wenn sich alle Einrichtungen, die Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Südoststeiermark in allen Schultypen nach der Volksschule vorstellen und auch gewisse Themen wie z.B. „Mobbing“ im Rahmen von Workshops oder Projekten mit den Jugendlichen in der Schule bearbeiten. So steigert sich, laut Ansicht der Zielgruppe, der Bekanntheitsgrad der Organisationen und das Bewusstsein für das Thema. Andererseits sollten, wenn es nach den Jugendlichen geht, konkrete Beratungsangebote nicht mit der Schule verbunden sein, weil

in diesem Zusammenhang die Wahrung der Anonymität als gefährdet gesehen wird. Ein „neutraler“ Ort sollte es am besten sein. Es existiert eine gewisse Hürde bei den Jugendlichen, sich direkt an Organisationen vor Ort zu wenden, da sie nicht dabei beobachtet werden möchten (siehe auch Anmerkungen zur Gestaltung/Methode).

**„Man soll halt nicht gleich sehen, dass ich da reingehe, wenn man sich in einem Café trifft, wäre das besser.“ (Zitat: Jugendliche(r), Fokusgruppe 1).**

**Gestaltung/Methode:**

Anonymität und Vertraulichkeit ist den Jugendlichen besonders wichtig, im Besonderen, wenn es um das psychische Wohlbefinden geht. Sie beschreiben diesen Bereich als etwas sehr Sensibles und Intimes, das man nicht mit jeder Person im Umfeld teilen möchte. Deshalb betonen auch etliche Jugendliche, dass es bei einem Angebot für sie wichtig ist, dass, wenn sie selbst das nicht möchten, die Eltern in erster Linie nicht miteinbezogen werden. Sie erklären dies damit, dass, wenn sie ein externes Angebot aufsuchen, für viele Jugendliche vorab nicht die Möglichkeit besteht, mit den eigenen Eltern darüber zu reden, weil sie sich nicht verstanden fühlen, weil die Eltern selbst Probleme haben oder weil es grundsätzlich keine gute Beziehung zu den Eltern gibt.

**„... ohne die Eltern, weil sonst geh ich da gar nicht hin ...“ (Zitat: Jugendliche(r) Fokusgruppe 1).**

Des Weiteren plädieren sie für kostenfreie Angebote, denn ...

**„... sonst gehen nur die hin, die Geld haben, das ist ungerecht...“ (Zitat: Jugendliche(r), Fokusgruppe 2).**

Aufgrund dessen, dass Probleme oder Krisen auch am Abend, in der Nacht und auch am Wochenende auftreten, bräuchte es mehr Angebote mit einer 24/7 Verfügbarkeit, nach Meinung der Jugendlichen. Der Großteil der Jugendlichen kennt zwar die Hotline „Rat auf Draht“ – einige, die diese bereits in Anspruch genommen haben, kritisieren jedoch, dass man manchmal sehr lange warten muss, oder deswegen, weil sie sich nicht professionell betreut fühlten. Weitere Angebote dazu werden von der Zielgruppe nicht genannt. Die Jugendlichen betonen in diesem Zusammenhang, dass es deshalb mehr Angebote über Social Media bzw. Online, z.B. als Chat, geben sollte und das regionsbezogen.

Die Möglichkeit zur Einzelberatung sollte ein optimales Angebot nach Ansicht der Jugendlichen unbedingt bieten. Grundsätzlich wünschen sich die jungen Menschen eine freundliche Atmosphäre (helle, freundliche, saubere und schön eingerichtete Räumlichkeiten).

Wie auch schon bei Frage 1 angeklungen ist, wünschen sich die Jugendlichen einen „neutralen Ort“ für die Angebote. Im Hinblick auf die Methode wünschen sie sich mehr aufsuchende Angebote, dass man sich ev. im Park, in einem Café oder am Sportplatz mit jemandem spontan trifft und reden kann.

*„... so wie die Streetworker das machen, die sind in der Stadt unterwegs und dann sprechen sie einen an und dann kann man reden, muss man aber nicht ...“ (Zitat: Jugendliche(r), Fokusgruppe 3).*

**Themen/Schwerpunkte:**

Die nachfolgende Abbildung veranschaulicht die Themen, die die befragte Zielgruppe beschäftigen und aus ihrer Sicht ausschlaggebend für ihre psychische Gesundheit oder für psychische Probleme sind, je nach Ausprägung ins Positive oder Negative. Deshalb sollten ihrer Meinung nach diese Schwerpunkte als wichtige Beratungsschwerpunkte in der Angebotslandschaft der Region verankert sein – das sind jene Themen, mit denen sich junge Menschen insbesondere konfrontiert sehen.

**Abbildung 15:**

*Themenschwerpunkte psychische Gesundheit*



Junge Menschen sehen sich mit unterschiedlichen Themen konfrontiert. Zusammengefasst geht es dabei um das soziale Umfeld, um Ausbildung, Lebenskompetenzen und Zukunftsperspektiven. Im Konkreten sprechen die Jugendlichen Veränderungen durch die Pubertät, die Themen Liebe- Sexualität und Partner:innenschaft an. Mobbing und (sexuelle) Belästigungen beschäftigen sie sowohl in der Schule als auch im sozialen Umfeld bzw. über Social Media. Die Zielgruppe zeigt sich als sehr reflektiert und formuliert den Bedarf an mehr sozialen Kompetenzen. Einige Jugendliche teilen mit, dass sie sich schwertun, generell mit Menschen zu sprechen bzw. situationsabhängig richtig mit ihnen umzugehen.

Auch der Einstieg ins Berufsleben birgt so manche Schwierigkeit und sie fühlen sich in diversen Situationen sehr unsicher, wie auch die folgenden Zitate deutlich machen.

**„... ich muss jetzt allein im Leben klarkommen, das ist nicht leicht, meine Eltern helfen mir nix ...“**

**(Zitat: Jugendliche(r), Fokusgruppe 3).**

**„... so Themen, wie ich richtig mit Geld umgehen kann, das wär halt auch super...“** (Zitat:

**Jugendliche(r), Fokusgruppe 3).**

Psychische Erkrankungen in unterschiedlichen Ausprägungen möchten die Jugendlichen ebenfalls fokussiert wissen, einerseits um, wenn man betroffen ist, besser zurechtzukommen zu können und andererseits auch, um mehr Bewusstsein bzw. mehr Sensibilität in der Gesellschaft zu erreichen. Die Zielgruppe wünscht sich des Weiteren Tipps für den Alltag, z.B. Stressreduktion oder auch für die Ausbildung. Laut Angaben der Jugendlichen brauchen sie mehr Wissen zum Weltgeschehen, die aktuelle Situation mit Krieg und wirtschaftlichen Problemen können sie teilweise nicht verstehen, daraus entstehen Ängste, die ihre Zukunft betreffen.

#### **Beratungs-Person(en):**

Personen, die in Organisationen Beratung zur Förderung des psychischen Wohlbefindens anbieten, sollen nach Wunsch der Jugendlichen vertrauenswürdig, freundlich und sympathisch sein.

**„... am besten so wie meine MAMA ...“** (Zitat: Jugendliche(r), Fokusgruppe 2).

Es bedarf eines freundschaftlichen und lockeren Verhältnisses, damit sich die Zielgruppe mit ihren Anliegen anvertrauen kann. Die Personen sollen auf keinen Fall „drängend“ agieren. Es müssen nicht unbedingt jüngere Personen sein, die Jugendlichen schätzen die Erfahrungen von älteren Personen. Auch das Geschlecht der beratenden Person muss nicht dem eigenen gleich sein, außer es geht um eher heiklere Themen, wie Sexualität. Es ist ihnen wichtig, dass die Personen kein „veraltetes“ Denken an den Tag legen, sondern offen für alles sind und die Herausforderungen der Jugend verstehen. Eine „neutrale“ Person soll es sein, keine von der in einem anderen Kontext eine Abhängigkeit vermutet wird, wie z.B. bei den Lehrer:innen in der Schule.

**„... es soll jemand sein, den ich nicht kenne, nicht der Lehrer ...“** (Zitat: Jugendliche(r), Fokusgruppe 1).

#### **Veränderung/Umfeld:**

Die Jugendlichen in den Fokusgruppen wünschen sich ein positiveres Bild bzw. eine bessere Stimmung zur Jugend in der Gesellschaft. Sie fühlen sich von älteren Generationen nicht verstanden und erklären es sich damit, dass früher alles anders war und dieses Verständnis für die Jugend von heute gar nicht



da sein kann. Sie möchten auch das Bewusstsein für psychische Erkrankungen vor allem bei älteren Menschen gefördert sehen. Nur so kann ein gutes Miteinander nach Meinung der Zielgruppe überhaupt funktionieren. Mehr Respekt untereinander und auch mehr Lob, Anerkennung und Verständnis in Schule, Beruf und Elternhaus, sind wichtige Aspekte, die sich ändern sollten. Sie hätten gerne, dass Personen aus ihrem unmittelbaren Umfeld ihnen mehr Orientierung bieten.

In der eigenen Gemeinde hätten sie gerne eigene Jugendräume und auch mehr Aktionen/Angebote oder Gruppenaktivitäten für Jugendliche, damit es mehr „Spaß“ im Leben geben kann. Es ist ihnen auch bewusst, dass ein großer Bedarf an weiteren Therapieplätzen für Jugendliche mit psychischen Problemen in der Region notwendig ist.

Die Zielgruppe formuliert es folgendermaßen auf den Punkt:

***„... wir sind die Zukunft, da sollte man schon drauf hören, was wir sagen ...“ – (Zitat: Jugendliche(r), Fokusgruppe 1).***

#### **Bewegung:**

Zum Thema Bewegung zur Förderung des psychischen Wohlbefindens sind zwei unterschiedliche Sichtweisen erkennbar. Es gibt Jugendliche mit einem hohen Bewusstsein dafür und diese kommen dem auch nach, machen Bewegung oder Sport für sich allein (Laufen, Spazieren) oder in der Gruppe, weil es Spaß macht und man sich austauschen kann. Jene äußern auch die positiven Gefühle, die sie nach dem Sport haben.

***„... man fühlt sich dann besser ...“ (Zitat: Jugendliche(r), Fokusgruppe 1).***

***... man kriegt den Kopf frei ...“ (Zitat: Jugendliche(r), Fokusgruppe 2).***

***„... man kommt auf andere Gedanken ...“ (Zitat: Jugendliche(r), Fokusgruppe 3).***

Aber dieser Ansatz zeigt sich nicht für alle jungen Menschen passend. Einige Jugendliche erklären es damit, dass wenn grundsätzlich der Umgang mit anderen Menschen schwerfällt, in einer schwierigen Situation das „Alleinsein wollen“ oder „Für sich sein wollen“ im Vordergrund steht, gemeinsam Bewegung oder Sport zu machen, wäre für jene keine Option.

### 2.3.3. Fokusgruppen – Expert:innen

Zu Beginn der Fokusgruppe reflektieren die Expert:innen die Ergebnisse aus der Fragebogenerhebung und der Fokusgruppen mit den Jugendlichen.

Die Expert:innen bestätigen die Ergebnisse der Umfrage in Bezug zu ihren eigenen beruflichen Erfahrungen. Sie weisen jedoch darauf hin, dass aus ihrer Sicht eher reflektierte Jugendliche an der Erhebung teilgenommen haben und die Kompetenzen der Jugendlichen, ihre Anliegen zu äußern, sollte nicht unterschätzt werden. Dennoch äußern sie Bedenken, dass Jugendliche mit konkreten psychischen Erkrankungen daran teilgenommen haben. Deren Meinung wäre insbesondere deswegen sehr wichtig, weil bei den betroffenen jungen Menschen sehr konkrete Bedürfnisse entstehen.

Den Bedarf an Sozial- bzw. Lebenskompetenzen bei jungen Menschen in der Region sehen die Expert:innen ebenfalls sehr deutlich und in zunehmendem Ausmaß, zusätzlich wurde aus ihrer Sicht diese Tatsache durch die Corona-Pandemie ausgelöste soziale Isolation verschärft. Soziale Dienste können zur Förderung dieser Kompetenzen bei Jugendlichen keine Unterstützung leisten, da ihr Fokus auf Krisenbewältigung liegt.

Leider kann auch dem Wunsch der Jugendlichen nach einem „nicht drängenden“ Angebot nicht immer nachgekommen werden. Der Grund liegt in den begrenzten Ressourcen bei den Organisationen und auch aufgrund des Drucks der Auftraggeber:innen eher in Richtung Quantität als Qualität. Der „Generationenkonflikt“, den die Jugendlichen gesellschaftlich sehen, bemerken auch die Expert:innen sehr stark.

Laut Meinung der Expert:innen existiert eine sehr umfangreiche Öffentlichkeitsarbeit zu bestehenden Angeboten zur Förderung des psychischen Wohlbefindens der Jugend in der Region. Nach den Ergebnissen der Fragebogenerhebung kommt dies bei der Zielgruppe jedoch nur bedingt an (aufgrund des geäußerten Wunsches, dass sich die Organisationen vermehrt in den Schulen vorstellen). Plakate, Flyer, Informationen in den regionalen Medien und auch auf Social Media werden zu wenig wahrgenommen. Die Selbstverantwortung diesbezüglich ist bei den Jugendlichen zu wenig ausgeprägt, sie wollen diese nicht selbst einholen müssen, sondern wünschen sich ein direktes Zugehen der Organisationen auf die Jugendlichen.

Dass die Jugendlichen konkret den Bedarf an mehr Informationen zur Geschlechteridentität geäußert haben, ist für die Expert:innen jedoch überraschend, in der Praxis wird dieses Thema selten von den Jugendlichen angesprochen.





Im Anschluss an die Diskussion zu den Ergebnissen aus der Jugendbefragung wird die Sichtweise der Expert:innen eingeholt. Dazu werden konkrete Fragestellungen besprochen, auf Plakaten gesammelt und abschließend diskutiert.

### Was ist bereits gut?

Aus Sicht der Expert:innen sind die Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen in der Region Südoststeiermark sehr vielfältig und überzeugen mit einer guten Qualität. Vor allem das Angebot von „Streetwork“ wird von der Zielgruppe gut angenommen. Das spiegeln auch die Ergebnisse der Online-Erhebung und der Fokusgruppen wieder. Das aufsuchende und sehr ungezwungene Konzept von Streetwork hat die Jugendlichen überzeugt und der Bekanntheitsgrad ist ebenfalls sehr hoch bei den jungen Menschen. Die Vernetzung der einzelnen Institutionen läuft ebenfalls sehr gut. Besonders wichtig für die Akteur:innen in der Bildung und Jugendarbeit ist, das Potenzial der Jugendlichen aufzugreifen und über angemessene Angebote mit ihnen Kontakt aufnehmen zu können.

Die Bedeutung dieser Angebote für die Zielgruppe und auch das Bewusstsein für psychische Gesundheit hat sich generell verbessert, so die Expert:innen. Jugendliche können gut darüber reden und die gesellschaftliche Stigmatisierung nimmt ab.

**Welche Punkte sollten für die Handlungsempfehlungen mitaufgenommen werden? Wo sehen Sie zusätzlichen Handlungsbedarf?**

Entscheidend für eine gute Versorgung ist die Sicherung einer langfristigen Finanzierung der Angebote in der Region. Besonders bei Präventionsmaßnahmen wäre es wichtig, dauerhafte und kostenlose Angebote umsetzen zu können, damit sich ein Erfolg überhaupt einstellen kann. In diesem Zusammenhang zeigt sich politisch jedoch eine, laut den Expert:innen, eher kurzfristige Finanzierungsstrategie. Des Weiteren halten es die Expert:innen für wichtig, gemeinsam mit politischen Entscheidungsträger:innen im Rahmen von fachlichen Diskussionen vermehrt in den Dialog zu kommen, um bestehende Angebote zu evaluieren und ev. Änderungen oder neue Angebote anzustoßen. Es ist wichtig zu wissen, welche Angebote hilfreich sind und welche eher nicht bzw. an welchen Aspekten es liegt. Eine gemeinsame Vision, die alle mittragen, wäre wünschenswert. Die Akteur:innen sehen darin eine wichtige Strategie, um Rahmenbedingungen anpassen zu können. Dabei wird u.a. der „Verein isi – Initiative für soziale Integration“ aus Oberösterreich erwähnt, der ein „ONLINE-Streetwork“ Angebot bereitstellt, das sehr erfolgreich ist und auch für die Südoststeiermark angedacht werden könnte. Grundsätzlich können sich die Expert:innen den Ausbau von digitalen Angeboten sehr gut vorstellen.

Wie die Jugendlichen, so plädieren auch die Expert:innen für die Möglichkeit, mehr aufsuchende Angebote für die Zielgruppe in der Region anbieten zu können, um Jugendliche, die keine Kraft mehr für Eigeninitiative haben, unterstützen zu können. Im Besonderen wäre es wünschenswert, das Streetwork Angebot zu erweitern und mit mehr Mitarbeiter:innen dieses Angebot für mehr Jugendliche in der Region bereitzustellen.

Des Weiteren sind sich die Akteur:innen auch hinsichtlich des Themenschwerpunktes „Lebenskompetenzen“ mit den Jugendlichen einig. Zu diesem Schwerpunkt sollte in der Praxis mehr geboten werden.

***„... lernen, Wissen zu erwerben, lernen zusammen zu leben, lernen zu handeln, lernen zu sein ...“ (Zitat Expert:in nach UNESCO „4 Säulen der Bildung für das 21. Jhd.“, 1997).***

Zusätzlich sehen auch die Expert:innen einen Mehrwert von Bewegungsangeboten für Jugendliche zur Förderung der psychischen Gesundheit. Dazu bräuchte es aus ihrer Sicht mehr niederschwellige Gruppenangebote in der Region. Jugendliche sollten dabei unterstützt werden, eine individuell passende Bewegungsform zu finden, indem sie die Möglichkeit erhalten, unterschiedliche Bewegungs- und Sportarten ausprobieren zu können. Die Expert:innen sehen in diesem Zusammenhang die Sportvereine als bedeutende Kooperationspartner:innen.

Der Ausbau der öffentlichen Verkehrsanbindungen ist nach Meinung der Expert:innen ein grundlegend ausschlaggebender Aspekt für die Annahme der Angebote zur Förderung des psychischen Wohlbefindens in der Region aufgrund einer dementsprechend niederschweligen Erreichbarkeit für die Zielgruppe.

**Wo sehen Sie Herausforderungen in der Umsetzung bzw. Berücksichtigung konkreter Anliegen der Jugendlichen?**

Eine entscheidende Herausforderung sehen die Expert:innen in der Finanzierung der Angebote. Einsparungsmaßnahmen in diesem Bereich werden befürchtet und hier betonen sie die Verantwortung der Politik. Dazu braucht es nach Meinung der Akteur:innen eine systemübergreifende Planung, der eine gemeinsame und umfassende Sichtweise hinsichtlich der psychischen Gesundheit von jungen Menschen zugrunde liegt. Die herrschenden rechtlichen Rahmenbedingungen erschweren eher system- und auch disziplinübergreifende Kooperationen. Die Bedürfnisse der Jugendlichen sollten im Fokus stehen und nicht behördlich vorgegebene Prozesse, so die Expert:innen. Dazu muss das gesellschaftliche „Interesse an der Welt der Jugendlichen“ gefördert werden.

Nach Ansicht der Fokusgruppenteilnehmer:innen stellen aktuelle politische und gesellschaftliche Entwicklungen enorme Herausforderungen in der Bildungs- und Jugendarbeit dar, ein Beispiel ist der gegenwärtige Arbeitskräftemangel im Bildungs- und Sozialbereich. Das bedeutet auch, dass jene Personen, die in diesen Bereichen arbeiten, großen Belastungen ausgesetzt sind. Die Beachtung dieser zusätzlichen Herausforderungen innerhalb dieser Berufsgruppen darf laut Expert:innen nicht außer Acht gelassen werden, da dadurch wiederum Auswirkungen auf die Angebote für die Jugendlichen entstehen.

Die fachärztliche Versorgung im Bereich psychische Gesundheit beurteilen die Akteur:innen in der Region als mangelhaft. Jugendliche mit akuten Problematiken müssen sehr oft viel zu lange auf eine Therapie warten – der Wunsch nach mehr Therapieplätzen wird auch von der Zielgruppe selbst mehrfach in den Fokusgruppen erwähnt.

Des Weiteren ist und wird die Erreichbarkeit von Jugendlichen und deren Familien mit Migrationshintergrund eine große Herausforderung bleiben. In diesem Zusammenhang spielen Sprache und Kultur eine entscheidende Rolle. Hierzu benötigt es mehr Aufklärungsarbeit für die betroffenen Familien.

***„Danke, dass die Jugend im Fokus der Forschung steht.“ (Zitat: Expert:in).***

### 3. Zusammenfassung der Ergebnisse

In Bezug zu den definierten Forschungsfragen wird in diesem Kapitel die Synthese aus den Ergebnissen der quantitativen und der qualitativen Erhebung im Rahmen der vorliegenden Studie zusammenfassend dargestellt.

Die Angebotslandschaft in der Südoststeiermark für die Förderung des psychischen Wohlbefindens von Jugendlichen ist vielfältig. Angefangen von den Schulpsycholog:innen, über Männer-(Burschen) und Frauen-(Mädchen)beratungsstellen, Familienberatungsstellen und Jugendcoaching, bis hin zu Streetwork mit deren aufsuchendem Angebot und vielem mehr. Es wird ein sehr breites Spektrum in den Bereichen Beratung und Begleitung von jungen Menschen im Kontext psychisches Wohlbefinden abgedeckt. Über die neue Jugendlandkarte des Regionalen Jugendmanagements der Region Südoststeiermark. Steirisches Vulkanland können diese Angebote zukünftig über das Internet niederschwellig aufgerufen werden. Diese Plattform stellt eine wichtige Informationsquelle für Jugendliche zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten wie „Spiel & Sport“, „Kunst & Kultur“, Natur & Tiere“, „Jugendtreffs“ und „Rat & Hilfe“ dar – der zuletzt genannte Punkt beinhaltet u.a. auch alle Angebote zur Förderung des psychischen Wohlbefindens von Jugendlichen in der Region.

Die vorliegende Studie zeigt, dass sich die Jugendlichen in erster Linie mit Freunden und Eltern über das Thema psychisches Wohlbefinden austauschen - das ist sehr erfreulich. Österreichweit bewerten über 70% der Jugendlichen die Qualität ihrer Freundschaften als gut oder sehr gut und auch der Rückhalt in den Familien ist bei etwa drei Viertel der jugendlichen Österreicher:innen hoch, wie die aktuelle Health Behavior in School Aged Children Studie (BMSGPK, 2023) zeigt. Leider ist dies für einige Jugendliche, die an den Fokusgruppen dieser Studie teilgenommen haben, nicht der Fall. Jene Jugendliche wünschen sich mehr Unterstützung im Leben von außen, das wiederum die Bedeutung der regionalen Organisationen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen unterstreicht.

Das Internet und Social Media sind die wichtigsten Kommunikationskanäle, um sich Informationen zum Thema einzuholen. Im 8. Bericht zur Lage der Jugend (Bundeskanzleramt, 2023) wird diese bevorzugte Art der Informationsbeschaffung ebenfalls dargelegt. 65,5% der Jugendlichen in Österreich holen sich Gesundheitsinformationen über das Internet ein – dies sollte in der Entwicklung von Angeboten zur Förderung der psychischen Gesundheit starke Beachtung finden, wenn es darum geht, eine zielgruppengerechte Angebotslandschaft zu gestalten.

Die Einschätzung des eigenen Wohlbefindens, in der vorliegenden Studie mit dem WHO-5 Fragebogen erhoben, zeigt sich für die Südoststeiermark besorgniserregend. Mit einem Durchschnittswert von 12,86 (bei einem Wert  $\leq 13$  wird eine fachliche Abklärung empfohlen) liegt das Ergebnis jedoch im

österreichischen Mittel. Die HBSC Studie (2023) präsentiert bei Schüler:innen der 7. Schulstufe einen selben Wert. Mit zunehmendem Alter (ab der 11. Schulstufe) und auch für Lehrlinge zeigen sich österreichische Vergleichswerte um 10,25 bis 11 Punkte. 4,6% der weiblichen und 3,2% der männlichen Jugendlichen (15 bis 29 Jahre) leiden in Österreich an einer diagnostizierten Depression (BMSGPK, 2023). Die Bedeutung regionaler Initiativen wird in diesem Zusammenhang noch deutlicher.

Des Weiteren zeigt sich durch die Erhebung, dass 74 (16%) an der Befragung teilnehmende Jugendliche eine Beratung, eine Therapie oder eine andere psychologische Unterstützung in Anspruch nehmen. Angesichts des Ergebnisses zum Wohlbefinden der Jugendlichen und der Tatsache, dass etwa ein Drittel der jungen Menschen in Österreich mit einer diagnostizierten psychischen Erkrankung eher kein Angebot in Anspruch nehmen (Niermann et al., 2021), weil Stigmatisierung nach wie vor ein großes Thema in diesem Zusammenhang ist und die Jugendlichen sich dem nicht aussetzen möchten, wie auch eine weitere Studie aus Österreich von Wagner et al. (2017) zeigt, ergibt sich die Vermutung, dass deutlich mehr Jugendliche in der Region Südoststeiermark Hilfe benötigen würden, aber aus unterschiedlichen Gründen davon Abstand nehmen. Dazu wird die Empfehlung ausgesprochen, Bemühungen zur Steigerung des Bewusstseins für die Inanspruchnahme von Unterstützungsleistungen und therapeutischen Angeboten zu forcieren (Niermann et al., 2021).

Hinsichtlich der Anlauf- bzw. Beratungsstellen, die im Fragebogen aufgelistet sind, kann festgehalten werden, dass diese den Jugendlichen bekannt sind. Im Besonderen sind die Streetwork Organisation die Kinder- und Jugendhilfe der BH Südoststeiermark, die Schulsozialarbeit, die Beratungsstelle der Schulpsychologie und das Jugendcoaching der Chance B in der Region geläufig. Nach Meinung der Zielgruppe ist ein „optimales“ Angebot zur Förderung der psychischen Gesundheit der Zielgruppe kostenfrei, anonym und als Einzelbetreuung organisiert, in freundlich gestalteten Räumlichkeiten und ohne den Einbezug der Eltern.

Eine gute Erreichbarkeit der Angebote mit öffentlichen Verkehrsmitteln aus allen Gemeinden der Region ist für die Jugendlichen sehr wichtig. Zusätzlich erscheint ihnen eine 24/7 Verfügbarkeit ebenso relevant, wie die Möglichkeit, Angebote telefonisch oder im Chatformat in Anspruch nehmen zu können. In diesem Zusammenhang wird die Bedeutung der Online-Angebote für junge Menschen klar angesprochen.

Im Besonderen würde die Zielgruppe jedoch ein aufsuchendes Angebot sehr schätzen, so wie Streetwork das umsetzt, an neutralen Plätzen, im Freiraum oder in Cafés – persönlicher Kontakt erscheint ihnen demnach als wesentlich. Um sich jemanden anvertrauen zu können, müssen junge Menschen, so die Ergebnisse der Erhebungen, ein freundschaftliches und lockeres Verhältnis aufbauen können, besonders wenn es um Personen geht, die im Bereich des psychischen Wohlbefindens

Unterstützung anbieten. Das Alter und das Geschlecht dieser Vertrauenspersonen spielen für sie keine große Rolle. Wichtig ist es jedoch, dass es „neutrale“ Personen sind, zu denen in keinem anderen Lebensbereich ein Bezug besteht.

Das soziale Umfeld, die Ausbildung und die Zukunft, das sind Themen, die junge Menschen in der Region sehr beschäftigen und über die sie gerne sprechen möchten, darauf sollte die Angebotslandschaft ihrer Meinung nach ausgerichtet sein. Die Studie „Zukunft? Jugend fragen!“ zeigt ebenfalls, dass gute Freunde (76%) bzw. ein gutes Familienleben zu führen (67%), eine gute Ausbildung zu haben (66%) und von anderen Menschen unabhängig sein (56%), sehr wichtige Aspekte für junge Menschen im Alter zwischen 14 und 22 Jahren sind (Statista, 2017). Vor allem geht es ihnen in diesem Zusammenhang um den Erwerb von „Lebenskompetenzen“ – hinsichtlich des Umganges mit anderen Menschen, des allein Zurechtkommens im Alltag und in der Arbeitswelt, damit sie optimistisch hinsichtlich ihrer Zukunft sein können.

Pubertät, Liebe, Sexualität und Partner:innenschaft beschäftigen die Jugendlichen ebenfalls und sie äußern dazu ihren Bedarf an Unterstützung. Dahingehend bemerken Jugendliche ein Wissensdefizit, das sie verunsichert. Dies belegt auch eine Studie aus dem Jahr 2022 mit dem Titel „Die Stimme der Jugendlichen zur Sexuaufklärung“ (Tuttner). Die Bewusstseins- und Kompetenzförderung zu psychischen Erkrankungen, Tipps für den Alltag, z.B. zur Stressreduktion und mehr Wissen zum Weltgeschehen, sind weitere Schwerpunkte, die die Zielgruppe als sehr wichtig erachten. All diese Aspekte sollten in der Angebotslandschaft nach Angaben der Jugendlichen verankert sein.

Im Setting Schule wünschen sich die Jugendlichen mehr Teambuilding-Aktionen und regelmäßige Schulprojekte zur psychischen Gesundheit, u.a. auch mit dem Schwerpunkt Mobbing. Ein eigenes Fach zum „Wohlbefinden“ wäre ein wichtiger Schritt aus ihrer Sicht. Zusätzlich könnten mehr kostenlose Nachhilfestunden den Schulstress reduzieren und so maßgeblich zur Verbesserung des Wohlbefindens beitragen, so die Jugendlichen. Die zentralen Ergebnisse zum Bericht „Lebenswelten 2020 – Wertehaltungen junger Menschen in Österreich (Pädagogische Hochschulen, 2021) spiegeln diese Anliegen der befragten Jugendlichen wieder. Mobbing und Schulstress werden in diesem Bericht als wichtige Aspekte für die Gesundheitssituation von Jugendlichen aufgezeigt, mit dem Hinweis auf einen zusätzlichen Bedarf an dementsprechenden Initiativen zur Verbesserung der Situation.

Nach Ansicht der Jugendlichen, die an der vorliegenden Erhebung teilgenommen haben, sollten alle Organisationen, die im Bereich der Förderung der psychischen Gesundheit von jungen Menschen in der Region tätig sind, regelmäßig im Setting Schule präsent sein und ihre Angebote vorstellen. Weil dadurch Hürden bzw. Unsicherheiten und Wissensdefizite reduziert werden, könnte so die Annahme der Angebote durch die Zielgruppe verbessert werden.

Auch Bewegung ist ein wichtiger Aspekt für die psychische Gesundheit. Jugendliche, die regelmäßig sportlich aktiv sind, haben eine signifikant verbesserte Selbsteinschätzung in Zusammenhang mit ihrer mentalen Gesundheit und können mit positiven als auch mit negativen Ereignissen besser umgehen, weil sich die Fähigkeit, Strategien zur Stressbewältigung und Gefühlsregulation zu entwickeln, verbessert (vgl. Oertel-Knöchel & Hänsel, 2016; Schneider & Diehl, 2014). Jugendliche aus der Befragung, die regelmäßig Bewegung machen, bestätigen diese Darstellungen. Sie fühlen sich durch den Sport besser und haben ein erhöhtes Selbstwertgefühl. Sie geben ebenfalls an, dadurch auch besser schlafen zu können und mehr Energie zu haben. Grundsätzlich gibt es zum Schwerpunkt Bewegung und Förderung des psychischen Wohlbefindens zwei unterschiedliche Sichtweisen. Es gibt Jugendliche, die diesen Ansatz als sehr förderlich sehen und für andere junge Menschen ist das eher nicht passend, mit der Erklärung, dass wenn grundsätzlich der Umgang mit anderen Menschen schwerfällt, gemeinsame Aktivitäten im Bereich Bewegung und Sport keine Option für sie darstellen, da diese zusätzlichen Stress auslösen würden. Jedenfalls ist es ein Punkt für mögliche regionale Ansätze zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen, der nicht außer Acht gelassen werden sollte.

Im Gesamten wünschen sich die Jugendlichen in der Region Südoststeiermark ein positiveres Bild bzw. eine bessere Stimmung zur „Jugend“ in der Gesellschaft. Sie möchten von den anderen Generationen besser verstanden werden, im Hinblick auf ihre Herausforderungen durch die gesellschaftlichen Entwicklungen. Auch das Bewusstsein und das Wissen um Ursachen und Auswirkungen von psychischen Erkrankungen soll gefördert werden, dann kann ein gutes Miteinander der Generationen nach Meinung der Zielgruppe gelingen. Mehr Respekt untereinander, mehr Anerkennung und Verständnis in der Ausbildung und im Beruf und auch mehr Orientierung durch ihr unmittelbares Umfeld, das sind wichtige Anliegen der Zielgruppe. Des Weiteren sehen sie auch die Gemeinde in direkter Verantwortung für ihr Wohlbefinden. Die befragten Jugendlichen wünschen sich mehr Jugendräume und auch mehr Aktionen/Angebote oder Gruppenaktivitäten innerhalb der Heimatgemeinde. Konkret wird auch ein großer Bedarf an weiteren Therapieplätzen für Jugendliche mit psychischen Problemen in der Region geäußert.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Daten und die Bedürfnisse der Jugendlichen im Bezirk Südoststeiermark, im Vergleich zu österreichweiten Erhebungen, ähnlich ausgeprägt sind.

Die durchgeführten Erhebungen mit der Zielgruppe konnten Entwicklungspotentiale für die Region generieren, die als wesentlich für eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen angesehen werden können und im folgenden Kapitel detailliert dargestellt werden.



## 4. Entwicklungsfelder zur Förderung des psychischen Wohlbefindens von Jugendlichen

In diesem Kapitel werden Entwicklungspotentiale bzw. -felder zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen, basierend auf den Ergebnissen aller Erhebungsschritte und im Kontext zur aktuellen steirischen Jugendstrategie des Landes Steiermark, für den Bezirk Südoststeiermark festgehalten.

Die Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen ist eine gesamtgesellschaftliche Verantwortung, die durch Politik, Bildung, Jugend- und Sozialarbeit, Gesundheitsversorgung und das soziale Umfeld getragen wird. Politische Entscheidungsträger:innen schaffen die Rahmenbedingungen für den Zugang zu Präventions- und Unterstützungsangeboten. Bildungseinrichtungen spielen eine zentrale Rolle bei der Sensibilisierung für psychische Gesundheit und der Schaffung eines positiven Lernumfelds. Jugend- und Sozialarbeit unterstützen junge Menschen individuell in schwierigen Lebenssituationen, während das Gesundheitssystem niederschwellige Angebote zur Prävention und Behandlung bereitstellt. Das soziale Umfeld, einschließlich Familie und Freunde, bietet emotionale Unterstützung und den Halt, den Jugendliche in herausfordernden Phasen benötigen. Nur durch das koordinierte Zusammenwirken aller Akteur:innen kann das Wohlbefinden junger Menschen nachhaltig gefördert werden.

Durch die aktuelle steirische Jugendstrategie „Jugend. Gehört. Gelebt“, wird die *politische* Verantwortung in diesem Zusammenhang gut sichtbar. Sie ist eine „vorausschauende und proaktive“ strategische Ausrichtung für die Gestaltung der Gesellschaft in der Steiermark. Die Jugend ist ein sehr herausfordernder Altersabschnitt im Leben, es werden die Weichen für den Lebensweg gestellt und die Entwicklung unserer Gesellschaft ist von der Entwicklung der Jugend stark beeinflusst. Deshalb ist die „... bestmögliche Gestaltung der Lebensbedingungen junger Menschen ... eine gesellschaftspolitische Verpflichtung“, dem sich das Regionalmanagement - Südoststeiermark. Steirisches Vulkanland. mit der Durchführung dieser Studie und den daraus abgeleiteten Entwicklungsfeldern widmet.



Die **Vision der steirischen Jugendstrategie** lautet:

*„Alle Jugendlichen finden in der Steiermark Lebensbedingungen vor, in denen sie sich wohlfühlen und die sie aktiv mitgestalten können. Sie bekommen Räume, Plätze und Möglichkeiten, um zu selbstständigen und selbstbewussten jungen Menschen heranzuwachsen. Sie können in einer offenen Gesellschaft ihre Persönlichkeit entsprechend ihren Interessen und Neigungen entfalten und werden als eigenständige Individuen in ihrer Vielfalt wahrgenommen. In ihrer Entwicklung werden sie gestärkt und entlang erkannter Bedarfe und Bedürfnisse flächendeckend mit qualitativollen Angeboten auf individueller und struktureller Ebene gefördert“* (Amt der Steiermärkischen Landesregierung, A6-Fachabteilung Gesellschaft, Referat Jugend).

**STEIRISCHE  
JUGEND-  
STRATEGIE**

Folgende Themenfelder sind dazu definiert:

1. Vielfältig bilden – Bildung & Information
2. Beteiligt sein – Partizipation & politische Bildung
3. Gesund aufwachsen – Gesundheitsförderung & Prävention
4. Geschützt sein – Gewaltschutz & Jugendschutz
5. Einzigartig sein – Persönlichkeit & Identität
6. Gemeinsam leben – Zusammenleben & Gemeinschaft
7. Kulturell ausdrücken – Jugendkultur & Freizeit
8. Hybrid aufwachsen – Digitalisierung & Medienkompetenz
9. Regional wohlfühlen – Regionen & Kommunen
10. Nachhaltig gestalten – Nachhaltigkeit & Klimaschutz (Amt der Steiermärkischen Landesregierung, A6-Fachabteilung Gesellschaft, Referat Jugend, 2024).



Den Jugendlichen bestmögliche Lebensbedingungen bieten, das Wohlbefinden und ihre Entwicklung stärken und die Bereitstellung bedarfs- und bedürfnisgerechter Angebote, sind ebenfalls Anhaltspunkte für die vorliegende Studie

Der Fokus liegt in erster Linie auf der psychischen Gesundheit der Jugendlichen. Die Förderung dieser ist eine Grundvoraussetzung dafür, dass die steirische Jugendstrategie in allen Punkten etabliert werden kann.

Im Folgenden werden die aus den Ergebnissen der vorliegenden Studie entstandenen Entwicklungsfelder dargestellt und den jeweiligen Themenfeldern bzw. untergeordneten Zieldefinitionen der steirischen Jugendstrategie zugeordnet.

**1. Entwicklungsfeld - „Entwicklung einer regionalen Vision und Wirkungsziele zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen“**

- a) Die psychische Gesundheit von Jugendlichen in der Region nachhaltig zu verbessern, Prävention zu stärken und zielgruppengerechte Unterstützungsangebote bereitzustellen, kann die Basis zur Entwicklung einer regionalen „Vision“ zur psychischen Jugendgesundheit sein.
- b) Dies setzt voraus, dass Wirkungsziele formuliert werden, die u.a. die Förderung des Wohlbefindens und der Resilienz von Jugendlichen in allen relevanten Settings und unter Berücksichtigung wichtiger Determinanten der psychischen Gesundheit, eine Früherkennung psychischer Belastungen und einen chancengerechten Zugang zu den Gesundheitsdiensteanbieter:innen inkludiert.
- c) Die von den an den Erhebungen teilgenommenen Jugendlichen erläuterten Einflussfaktoren auf ihr Wohlbefinden und ihre Bedarfe und Bedürfnisse zur Gestaltung von Angeboten zur Förderung des psychischen Wohlbefindens, stellen wichtige Anhaltspunkte für eine potenzielle Strategieentwicklung dar.
- d) Die Beteiligung aller relevanter Akteur:innen aus den Feldern Politik, Bildung, Beratung, Therapie, Elternschaft und der Zielgruppe in diesem Entwicklungsprozess schafft die Basis für eine erfolgreiche Etablierung.

Für das Entwicklungsfeld 1 dieses Berichts zeigen sich folgende Themenfelder und Zieldefinitionen der **steirischen Jugendstrategie** als relevant:

**Themenfeld 2: Beteiligt sein – Partizipation und politische Bildung**

Ziel 1: Jugendliche werden als Persönlichkeiten anerkannt, ihre Meinung wird gehört und es wird ihnen auf Augenhöhe begegnet sowie

Ziel 2: Jugendliche reden in ihren Lebensräumen mit, sie wirken mit und sie entscheiden mit. Sie erleben dabei Beteiligung in allen Gesellschaftsbereichen und auf allen Ebenen des politischen Handelns.

**Themenfeld 3: Gesund aufwachsen – Gesundheitsförderung & Prävention**

Ziel 4: Das Bewusstsein für die Relevanz von Themen der Jugendgesundheit wird bei allen Personen aus Politik und Verwaltung, die Entscheidungen treffen, durch Lobbyarbeit gestärkt. Entsprechende Vernetzung und Kooperation werden intensiviert und

Ziel 5: Die Förderung der Gesundheit von Jugendlichen adressiert alle Ebenen der Einflussfaktoren auf Gesundheit, insbesondere die gesundheitsförderliche Gestaltung der Lebensverhältnisse.

**Themenfeld 9: Regional wohlfühlen – Regionen & Kommunen**

Ziel 4: Jugend wird als wichtiges Querschnittsthema in allen Gebietskörperschaften wahrgenommen.

**2. Entwicklungsfeld - „Förderung der Lebenskompetenzen der Jugendlichen“**

- a) Die Förderung Wissensaufbau zu aktuellen politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklungen und Themen wie Geschlechteridentitäten (LGBTQIA+) sowie die Stärkung der Lebenskompetenzen sind den Jugendlichen sehr wichtig. Sie möchten, darauf aufbauend, selbständig agieren und für sich selbst gute Entscheidungen treffen können, die ihre Zukunft betreffen. Dazu fordern die Jugendlichen mehr Unterstützung ein. In diesem Zusammenhang wird dem sozialen Umfeld eine hohe Verantwortung zugesprochen, da viele öffentliche Einrichtungen zur Förderung des psychischen Wohlbefindens aufgrund der begrenzt verfügbaren Ressourcen fast ausschließlich auf die Bewältigung von Krisen ausgerichtet sind.
- b) Einen besonderen Bedarf an Wissen und Kompetenzen sehen die Jugendlichen ebenfalls bei den Themen Mobbing und psychische Erkrankungen. Sie wünschen sich eine umfassende Thematisierung dieser Schwerpunkte, damit Mobbingfälle zurückgehen und Stigmata abgebaut werden. Dazu ist zu erwähnen, dass es u.a. ein kostenloses Workshopangebot für z.B. Schulen über das Projekt „#krisen\_fest!“ von Styria vitalis gibt. Bei Fragen zu weiteren Anlaufstellen rund um Jugendthemen steht den Pädagog:innen auch das Regionale Jugendmanagement beratend und vernetzend zur Seite.
- c) Die Förderung der Selbstwirksamkeit der Jugendlichen sollte ebenfalls in einer regionalen Entwicklungsstrategie Berücksichtigung finden. Die Förderung sozialer Kontakte und der körperlichen Aktivität sind dazu entscheidende Ansatzpunkte. Des Weiteren braucht es bestimmte Kompetenzen, um überhaupt selbstwirksam agieren zu können, wie beispielsweise in der

Achtsamkeit und der Beachtung eigener Bedürfnisse. Das äußern die Jugendlichen auch mit dem Wunsch nach Tipps für den Alltag zur Stressreduktion, Entspannung und Sozialkompetenz.

- d) Das Internet und Social Media sind die wichtigsten Kommunikationskanäle für Jugendliche. Wenn es um das Einholen von Informationen zur Gesundheit und im speziellen um die psychische Gesundheit geht, ist die Förderung der Medienkompetenz junger Menschen ein wichtiger Faktor. Nur gesicherte Informationen tragen zur Förderung der Gesundheit bei und in dieser Hinsicht müssen junge Menschen unterstützt werden.
- e) Eine Befragung von Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen hinsichtlich ihrer Bedarfe und Bedürfnisse in der Angebotslandschaft zur Förderung des psychischen Wohlbefindens in der Region, wäre ein weiterer wichtiger Ansatz, um die vorliegenden Ergebnisse erweitern und dementsprechende Entwicklungsprozesse andeuten zu können.

Ein PEER-Ansatz – zum Aufbau von Wissen und Kompetenzen für Jugendliche erscheint u.a. für dieses Entwicklungsfeld als vielversprechend. Mögliche Settings dazu wären die Schule, Jugendorganisationen oder auf kommunaler Ebene in z.B. Vereinen. Peers („Gleiche“, „Gleichaltrige“) werden in Initiativen für junge Menschen auf vielfältige Weise als Träger:innen von Botschaften einbezogen - sie agieren dadurch als Multiplikator:innen, die der Zielgruppe angehören und erzielen dadurch eine hohe Akzeptanz und handeln mindestens genauso effektiv wie Erwachsene (BZgA).

### **3. Entwicklungsfeld - „Bewusstseinsbildung in der Gesamtbevölkerung“**

- a) Die Jugendlichen wünschen sich mehr Verständnis der anderen Generationen für ihre Kultur und ihre gesellschaftlichen Herausforderungen, denen sie gegenüberstehen. Die Förderung des Dialogs zwischen den Generationen zeigt sich dazu als essenziell. So können das Zusammenleben und das Bewusstsein für Bedarfe und Bedürfnisse der jungen Menschen gestärkt werden, denn ein harmonisches soziales Umfeld ist der Zielgruppe sehr wichtig.
- b) Die Förderung des Bewusstseins für psychische Belastungen und auch Erkrankungen ist wichtig, um Verständnis für Betroffene aufbringen zu können. Es braucht Wissen über Resilienz, damit Belastungen gemeistert werden können und auch über Symptome, die als erste Anzeichen einer Überbelastung oder sogar Erkrankung in Erscheinung treten und in einem frühen Stadium besser begleitet bzw. behandelt werden können. Dazu wird auch die Empfehlung ausgesprochen, Bemühungen zur Steigerung des Bewusstseins für die Inanspruchnahme von Unterstützungsleistungen und therapeutischen Angeboten in der Gesamtbevölkerung zu fördern. Dies ist einerseits für die Jugendlichen selbst von Bedeutung, aber auch für ihr soziales Umfeld, besonders in der eigenen Familie. So können Familienmitglieder und insbesondere die Eltern

rechtzeitig unterstützend und empathisch agieren. Zusätzlich gilt es dabei, kulturelle und sprachliche Variabilität zu berücksichtigen.

**4. Entwicklungsfeld - „Stärkung der öffentlichen Präsenz der vorhandenen Angebotslandschaft“**

- a) Die befragten Jugendlichen äußern das Bedürfnis, über die aktuelle Angebotslandschaft zur Förderung des psychischen Wohlbefindens besser informiert zu werden. In diesem Zusammenhang sollte die Informationsvermittlung aus ihrer Sicht „aufsuchend“ umgesetzt werden. Die Jugendlichen wünschen sich, dass relevante Organisationen in allen Schulstufen und Schulformen nach der Volksschule jährlich präsent sind und die Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen. Informationen über Folder oder Plakate werden kaum wahrgenommen. Junge Menschen haben das Bedürfnis, einen Eindruck von den Menschen hinter den Organisationen zu bekommen, bevor sie in Betracht ziehen, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Sie erklären es damit, dass es Vertrauen braucht und Sympathie vorhanden sein muss. Ein erster Ansatz in diese Richtung ist bereits gesetzt worden. Die Jugendlandkarte wurde um die Kategorie „Rat & Hilfe“ erweitert und bietet so einen guten Überblick über relevante Ansprechorganisationen für die Jugendlichen in der Region.
- b) In weiterer Folge, wie vorab dargestellt, sind das Internet und vor allem Social-Media-Kanäle, die wichtigsten Informationsquellen für Jugendlichen. Mit der neu installierten Jugendlandkarte des Regionalen Jugendmanagements der Region Südoststeiermark, Steirisches Vulkanland, wird diesem wichtigen Aspekt bereits Rechnung getragen. Eine Forcierung der öffentlichen Wahrnehmung dieses Angebotes, wie etwa durch verstärkte Propaganda über Social Media Plattformen, zeigt sich als weiteres wichtiges Entwicklungspotential.
- c) Die Jugendlichen wünschen sich eine 24/7 verfügbare Anlaufstelle bei akuten psychischen Problemen. Überregional ist das mit diversen Hotlines (wie z.B. „PsyNot“: Psychiatrisches Krisentelefon in der Steiermark) abgedeckt, in diesem Zusammenhang wäre eine Förderung des Bekanntheitsgrades solcher überregionalen und bereits gut etablierten Angebote bei den Jugendlichen zu forcieren. Anzudenken wäre ebenfalls ein regionales Angebot, angedockt an bestehende Organisationen und z.B. online als Chatmöglichkeit umgesetzt.

Für die Entwicklungsfelder 2,3 und 4 zeigen sich folgende Themenfelder und Zieldefinitionen aus der **steirischen Jugendstrategie** als bedeutsam:

**Themenfeld 1: Vielfältig bilden – Bildung und Information**

Ziel 4: Jugendliche erhalten jene Informationen und erwerben jene Kompetenzen, die sie für ein selbstbestimmtes Leben benötigen.

**Themenfeld 3: Gesund aufwachsen – Gesundheitsförderung & Prävention**

Ziel 1: Jugendliche und ihre Familien werden mit zielgruppenspezifischen Informations-, Beratungs- und Gesundheitsangeboten erreicht und

Ziel 2: Die psychische Gesundheit der Jugendlichen wird durch die Stärkung der internen Ressourcen und Empowerment-Aktivitäten verbessert.

**Themenfeld 5: Einzigartig sein – Persönlichkeit & Identität**

Ziel 2: Jugendliche erlangen Selbständigkeit und kennen ihre sozialen Lebensziele sowie

Ziel 3: Jugendliche können ihre Rolle in der Gesellschaft entfalten und ihre eigenen (Um-) Wege gehen.

**Themenfeld 6: Gemeinsam leben – Zusammenleben & Gemeinschaft**

Ziel 2: Die Beziehungskompetenzen Jugendlicher werden gefördert und sie haben Zugang zu sexueller Bildung sowie

Ziel 3: Jugendliche wachsen in einem toleranten und aufgeschlossenen Umfeld auf und haben Gelegenheit, ihren Freundeskreis zu entwickeln und mit anderen Generationen im Austausch zu sein und

Ziel 4: Jugendliche wachsen in einer offenen Gesellschaft auf, die durch ein verständnisvolles Miteinander gekennzeichnet wird.

**Themenfeld 8: Hybrid aufwachsen – Digitalisierung & Medienkompetenz**

Ziel 3: In allen Bildungskontexten werden digitalisierungsbezogene Herausforderungen mitbedacht und entsprechende Technologie-, Informations- und Medienkompetenzen vermittelt.

### **5. Entwicklungsfeld - „Förderung von Gemeinschaftsaktionen und Vereinsaktivitäten“**

- a) Eine aktive und bewusste Teilhabe von Menschen an sozialen Aktivitäten in ihrem Umfeld ist sehr wichtig. Im Besonderen für Jugendliche, da der Austausch untereinander gefördert wird und man sich gegenseitig unterstützt. Soziale Unterstützung stärkt das Selbstvertrauen und mindert das Stressempfinden (BMSGPK), somit ist dies ein wichtiger Ansatz für die Förderung des psychischen Wohlbefindens. Dieses Bewusstsein zeigen auch die befragten Jugendlichen. Sie wünschen sich mehr Gemeinschaftskationen (vor allem mit dem Schwerpunkt Bewegung) in den Gemeinden, aber auch mehr Räumlichkeiten, um sich zu treffen und gemeinsam die Freizeit verbringen zu können.
- b) Ein Ausbau der Vernetzung mit Vereinen aus den Gemeinden der Südoststeiermark wäre in diesem Zusammenhang ein bedeutender Grundstein. Das Vernetzungsangebot „Jugend KOMM!unal“ des Regionalen Jugendmanagement, zu dem die Gemeinden des Bezirkes jährlich zum Austausch eingeladen werden, ist eine Möglichkeit, diese Vernetzung zu fördern. Bestehende Strukturen, die vermehrt bei der Zielgruppe mit ihren Angeboten präsent sind, könnten eine wichtige Funktion, durch die Vermittlung der positiven Effekte des Vereinslebens zur Förderung des psychischen Wohlbefindens von Jugendlichen, einnehmen. Vereinstätigkeiten schaffen Routine und Struktur als Stabilität im Alltag und fördern das Gemeinschaftsgefühl und steigern dadurch die Ressourcen für lebensbezogene Herausforderungen.

### **6. Entwicklungsfeld - „Förderung des Dialogs von Expert:innen aus Bildung, der Jugend- und Sozialarbeit und Entscheidungsträger:innen“**

- a) Für eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Strategie- und Zielentwicklung zur Förderung des psychischen Wohlbefindens von Jugendlichen, ist ein Austausch und die Zusammenarbeit aller relevanten Stakeholder aus der Region essenziell. Multidisziplinarität ermöglicht die Berücksichtigung unterschiedlicher Blickwinkel und Erfahrungen, die für weitere Entwicklungsprozesse entscheidend sind.
- b) Wie bereits dargestellt, zeigt sich die Angebotslandschaft zur Förderung des psychischen Wohlbefindens für die Jugendlichen in der Region als sehr umfassend in der Vielfalt und auf hohem fachlichem Niveau. Die Gesellschaft ist jedoch in einem ständigen Veränderungsprozess, bedingt durch globale und regionale wirtschaftliche, technische und normative Entwicklungen mit unterschiedlichen Auswirkungen auf die Generationen. Deshalb ist es anzudenken, ein regelmäßiges Monitoring zum psychischen Wohlbefinden Jugendlicher in der Region zu etablieren,

um Veränderungen in den Bedarfen und Bedürfnissen frühzeitig zu erkennen und Maßnahmen entwickeln zu können.

- c) Des Weiteren erscheint die Qualitätssicherung von Unterstützungsangeboten als sehr relevant. Kontinuierliche Evaluationsprozesse von Angeboten zur Förderung des psychischen Wohlbefindens in unterschiedlichen Settings mithilfe diverser Methoden der empirischen Sozialforschung, wären dazu relevant. Eine Maßnahme, die einen effizienten Einsatz der ohnehin begrenzten Ressourcen fördern kann.
- d) Allen diesen Entwicklungspotentialen bzw. -feldern ist eine langfristige Sicherstellung der finanziellen Mittel für die Region vorausgesetzt.

Für die Entwicklungsfelder 5 und 6 zeigt sich folgendes Themenfeld der *steirischen Jugendstrategie* als bedeutend:

**Themenfeld 9: Regional wohlfühlen – Regionen & Kommunen**

Ziel 2: Organisationen der Jugendarbeit und alle weiteren Personen mit Interessens- und Anknüpfungspunkten im Jugendbereich agieren regional vernetzt und kooperativ sowie

Ziel 3: Gemeinden agieren jugendfreundlich und gestalten lebenswerte Orte und Rahmenbedingungen für junge Menschen.



## 4.1. Fazit

Durch eine umfassende regionale Strategie, die gemeinsam mit Expert:innen, Entscheidungsträger:innen, der Zielgruppe und Personen aus dem sozialen Umfeld der Jugendlichen entsteht und die auf Selbstwirksamkeit bzw. Prävention, Vernetzung, Optimierung von Angeboten und Beteiligung der Jugendlichen setzt, kann langfristig die psychische Gesundheit von Jugendlichen gestärkt und negative Folgen psychischer Erkrankungen verringert werden. Dabei sollte gezielt auf Vernetzung, den Abbau von Stigmatisierung und den effizienten Einsatz von Ressourcen gesetzt werden, um eine ganzheitliche Unterstützung gewährleisten zu können.

Die Förderung der psychischen Gesundheit ist wie die Gesundheit im Gesamten gesehen, eine gesellschaftliche Verantwortung. Der Ansatz von „Gesundheit in allen Politikfeldern“ spiegelt dies wieder und vereint unterschiedliche Sektoren mit dem Ziel, Synergien zu nutzen und negative Einflüsse auf die Gesundheit zu vermeiden (WHO, 2013). Insbesondere die regionale bzw. kommunale Ebene wird in diesem Zusammenhang als entscheidend angesehen, um die hinter dieser strategischen Ausrichtung liegenden Ziele wirksam etablieren zu können (Walter & Volkenand, 2017). Dies zeigt sich ebenso als wichtige Grundvoraussetzung für die Weiterentwicklung einer zielgruppengerechten Angebotslandschaft, wie in diesem Bericht beschrieben. Es braucht eine gemeinsame Maßnahmenplanung mit allen relevanten Stakeholdern, der Zielgruppe und dem sozialen Umfeld.

In der Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen spielen verschiedene Sektoren eine wichtige Rolle, das erfordert eine abgestimmte Zusammenarbeit auf allen politischen Ebenen – von der Bundes- bis hin zur Gemeindepolitik, in Gemeinschaftsarbeit mit dem Bildungssystem und den Bereichen Soziales und Gesundheitsversorgung.

Auf höchster Ebene trägt die Bundespolitik die Verantwortung, die Rahmenbedingungen zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen vorzugeben. Sie muss bundesweite Strategien entwickeln, die Finanzierung sichern und gesetzliche Vorgaben bereitstellen. Durch beispielsweise nationale Aufklärungs- und Entstigmatisierungskampagnen kann die gesellschaftliche Wahrnehmung und Akzeptanz von psychischen Erkrankungen auf Bundesebene positiv beeinflusst werden. Die Entscheidungen auf Bundesebene haben eine langfristige und flächendeckende Wirkung, die die Grundlage für alle weiteren Maßnahmen bildet.

Das Land Steiermark stellt sich ebenfalls dieser Verantwortung, wie auch die neue steirische Jugendstrategie und die Umsetzung dieser Studie durch das Regionalmanagement Südoststeiermark deutlich macht. Die Sicherstellung von Präventions- und Interventionsprogrammen zur Förderung der psychischen Gesundheit, insbesondere im Bildungswesen und in der Sozialarbeit, stellt eine wichtige Basis dazu dar. Landespolitische Maßnahmen sorgen für eine bedarfsgerechte Anpassung an regionale

Besonderheiten und können spezifische Problemlagen effektiv adressieren. Diese kann mithilfe eines kontinuierlichen Monitorings der Bedarfe und Bedürfnisse der Jugendlichen auf regionaler Ebene, so wie in dieser Studie umgesetzt, und einem angemessenen Qualitätsmanagement für die Angebotslandschaft erreicht werden.

Auf regionaler bzw. kommunaler Ebene liegt die unmittelbare Verantwortung, konkrete Angebote für Jugendliche und zu schaffen, wie z.B. die Bereitstellung von Jugendräumen, Beratungsmöglichkeiten und Maßnahmen zur Förderung von Wissen, Selbstwirksamkeit und soziales Miteinander, einerseits für die Zielgruppe selbst und andererseits auch für deren soziales Umfeld, denn Familie und Freunde sind die wichtigsten Ansprechpersonen zum Thema psychische Gesundheit für die Jugendlichen. Des Weiteren besteht ein zusätzlicher Bedarf an Aktionen für die Gesamtbevölkerung zur Stärkung des Bewusstseins für psychische Gesundheit und für den Aufbau eines Dialogs zwischen den Generationen. Eine übergeordnete Vision mit konkret ausgearbeiteten Wirkungszielen und einer Darstellung der jeweiligen Verantwortungsbereiche und dem Commitment aller Stakeholder aus den Bereichen Politik, Bildung, Soziales und der Gesundheitsversorgung kann als Fundament einer regional nachhaltigen und effizienten Strategie zur Förderung der Jugendgesundheit angesehen werden. Die Beteiligung der Zielgruppe und ihres sozialen Umfeldes ist für eine erfolgreiche Zielerreichung unumgänglich. Lokale Netzwerke, unter anderem mit Vereinen und der Sozialarbeit, sind wichtig, um frühzeitige Interventionen zu ermöglichen und die soziale Teilhabe von Jugendlichen zu stärken. Regionen und Gemeinden können durch ihre Nähe zu den Jugendlichen flexibel auf individuelle Bedürfnisse eingehen und gezielt lokale Probleme angehen. Die vorliegende Studie zeigt mit den Ergebnissen die wichtigsten Punkte, die es zu berücksichtigen gilt, wie die für die Zielgruppe wichtigsten Themen und Inhalte sowie Faktoren zur Ausgestaltung, Erreichbarkeit und einer chancengerechten Zugangsmöglichkeit zu Angeboten der Förderung des psychischen Wohlbefindens von Jugendlichen.

Bildungseinrichtungen tragen ebenfalls eine bedeutende Schlüsselrolle hinsichtlich des psychischen Wohlbefindens junger Menschen. Sie stehen in direktem Kontakt mit Jugendlichen und können durch eine Früherkennung psychischer Belastungen wichtige Schritte setzen. Sensibilisiertes Lehrpersonal und adäquate Informations- bzw. Beratungsangebote schaffen ein unterstützendes Umfeld, in dem psychische Gesundheit gefördert wird. Bildungseinrichtungen erreichen nahezu alle Jugendlichen und können durch kontinuierliche Präventionsarbeit in Kooperation mit Einrichtungen der Gesundheitsversorgung und dem Sozialbereich einen langfristigen Einfluss auf deren psychisches Wohlbefinden ausüben.

Der Sozialarbeit bzw. offenen Jugendarbeit und den Strukturen der Gesundheitsversorgung obliegt die Aufgabe, Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen zu begleiten und zu unterstützen. Sie tragen

zur Stabilisierung von gefährdeten Jugendlichen bei, bieten direkte, persönliche Unterstützung und können auf individuelle Krisensituationen flexibel reagieren. Aufsuchende Angebote in diesen Bereichen, wie es die Ergebnisse dieser Studie zeigen, ermöglichen es, Jugendliche zu erreichen, die sonst durch das Raster fallen könnten. Ein kontinuierlicher Austausch von Entscheidungsträger:innen mit den dahinterstehenden Organisationen ist daher besonders wichtig für die Region. Nur so kann eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Angebotslandschaft für die Jugendlichen gewährleistet werden. Dies gilt auch für die regionalen Versorgungsstrukturen, eine ausreichende Zahl von Therapieplätzen und schnelle, niederschwellige Hilfsangebote sind entscheidend, um die psychische Gesundheit von Jugendlichen nachhaltig zu fördern.

Eine Zusammenführung der steirischen Jugendstrategie mit dem steirischen Gesundheitsziel: „Die psychische Gesundheit der Steirer\*innen stärken“ kann die Weichen für ein umfassendes Monitoring und eine erfolgreiche Maßnahmenumsetzung stellen. Dies zeigt sich im Sinne des Regionalmanagement Südoststeiermark. Steirisches Vulkanland, als bedeutende Einrichtung zur Etablierung relevanter Entwicklungsprozesse im Sinne einer Interessensvertretung der Jugendlichen zur Förderung des psychischen Wohlbefindens in der Südoststeiermark. Regionale Projekte und Programme zum Themenschwerpunkt wären ein wichtiger Schritt, um die Zielgruppe, aber auch die Gesamtbevölkerung in ihrem Bewusstsein und ihren Kompetenzen zu fördern. Des Weiteren ist das Regionalmanagement ein Bindeglied aller relevanter Stakeholder zu dem Thema in der Region und kann somit eine wichtige Rolle zum Austausch, Vernetzen und schlussfolgernd auch zur Entscheidungsfindung hinsichtlich Strategie- und Maßnahmenplanung zur Förderung des psychischen Wohlbefindens von Jugendlichen in der Region übernehmen.

Der gesamtgesellschaftlichen Verantwortung für die Förderung des psychischen Wohlbefindens von Jugendlichen kann durch ein gemeinsames regionales Handeln im Sinne der Ergebnisse der vorliegenden Studie und den Ansätzen der steirischen Jugendstrategie Rechnung getragen werden.

Nur durch eine enge Zusammenarbeit aller politischer Ebenen, den Umsetzer:innen, der Zielgruppe und dem sozialem Umfeld der Jugendlichen kann eine umfassende Unterstützung gewährleistet werden. Bedarfs- und bedürfnisorientierte Angebote, deren Planungsgrundlage durch die Ergebnisse der vorliegenden Studie gegeben ist, ermöglichen es, die Zielgruppe und ihr soziales Umfeld in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken und psychische Erkrankungen zu vermeiden, aber auch bei Bedarf frühzeitig einzugreifen, um Jugendlichen eine stabile Zukunft zu ermöglichen.

## Literaturverzeichnis

- Berufsverbandes Österreichischer Psychologen (2020). Psychische Gesundheit in Österreich. [https://www.boep.or.at/aktuelles/detail?news\\_item\\_id=5efc60033c15c8588f000053](https://www.boep.or.at/aktuelles/detail?news_item_id=5efc60033c15c8588f000053)
- Bundeskanzleramt, Sektion Familie und Jugend (2023). 8. Bericht zur Lage der Jugend in Österreich. Bundeskanzleramt.
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2023). Kinder und Jugendgesundheit. Ergebnisse der HBSC-Survey 2022 – Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit.html>
- Dale, R., Budimir, S., Probst, T., Stippl, P., & Pieh, C. (2021). Mental Health during the COVID-19 Lockdown over the Christmas Period in Austria and the Effects of Sociodemographic and Lifestyle Factors. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3679. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073679>
- Dale, R., Jesser, A., Pieh, C., O'Rourke, T., Probst, T., & Humer, E. (2022). Mental health burden of high school students, and suggestions for psychosocial support, 1.5 years into the COVID-19 pandemic in Austria. *European child & adolescent psychiatry*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02032-4>
- Kosfeld, R., Eckey, H. F., Türck, M. (2016). *Deskriptive Statistik (6. Auflage). Grundlagen - Methoden – Beispiele – Aufgaben.* Springer-Gabler.
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2014). *Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research.* SAGE Publications.
- Morgan, D. L. (2019). *Basic and Advanced Focus Groups.* SAGE Publications.
- Niermann, H. C. M., Voss, C., Pieper, L., Venz, J., Ollmann, T. M., & Beesdo-Baum, K. (2021). Anxiety disorders among adolescents and young adults: Prevalence and mental health care service utilization in a regional epidemiological study in Germany. *Journal of anxiety disorders*, 83, 102453. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102453>
- Oertel-Knöchel, V., & Hänsel, F. (Hrsg.). (2016). *Aktiv für die Psyche: Sport und Bewegungsinterventionen bei psychisch kranken Menschen.* Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-46537-0>

- Pädagogische Hochschulen Österreichs (2021). Lebenswelten 2020 – Wertehaltung junger Menschen in Österreich: Zentrale Ergebnisse. <https://pphaugustinum.at/dateien/UeberUns/Aktuelles/2021/Lebenswelten2020/LWOesterreich2020ZentraleErgebnisse.pdf>
- Pieh, C., Budimir, S., Humer, E., & Probst, T. (2021). Comparing Mental Health During the COVID-19 Lockdown and 6 Months After the Lockdown in Austria: A Longitudinal Study. *Frontiers in psychiatry*, 12, 625973. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.625973>
- Raithel, J. (2008). *Quantitative Forschung. Ein Praxiskurs*. VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., Adedeji, A., Napp, A.K., Becker, M., Blanck-Stellmacher, U., Löffler, K., Schlack, R., Hölling, H., Devine, J., Erhart, M., Hurrelmann, K. (2021). Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie. *Bundesgesundheitsbl*, 64, 1512–1521, <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03291-3>
- Schütte, S., Chastang, J. F., Malard, L., Parent-Thirion, A., Vermeulen, G., & Niedhammer, I. (2014). Psychosocial working conditions and psychological well-being among employees in 34 European countries. *International archives of occupational and environmental health*, 87(8), 897–907. <https://doi.org/10.1007/s00420-014-0930-0>
- Schneider, S., & Diehl, K. (2014). Mehr als Nebenwirkungen: Ein theoretisches Modell zu den physischen, psychischen und sozialen Wirkungen des Sports. *Sport-Orthopädie - Sport-Traumatologie - Sports Orthopaedics and Traumatology*, 30(1), 64–70. <https://doi.org/10.1016/j.orthtr.2013.11.001>
- Tuttner, S. (2022). Die Stimme der Jugendlichen zur Aufklärungsarbeit. Empirische Analyse zur schulischen und außerschulischen Aufklärungsarbeit aus Sicht der Zielgruppe von Jugendlichen in der Steiermark. <https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/content/titleinfo/8085828?lang=de>
- Walter U, Volkenand K (2017) Kommunale Prävention und Gesundheitsförderung in Deutschland. Pflichten, Rechte und Potenziale im Kontext der kommunalen Daseinsvorsorge. *Gesundheitswesen* 79(4):229–237. <https://doi.org/10.1055/s-0042-113129>
- WHO Collaborating Center for Mental Health (1998). The WHO-5 Well-Being Index. Psychiatric Research Unit.

## Anhänge

### Fragebogen – Online-Erhebung

Das Regionalmanagement Südoststeiermark. Steirisches Vulkanland arbeitet u.a. daran, die Region dahingehend weiterzuentwickeln, dass junge Menschen gut und gerne in der Region leben. Einen aktuellen Schwerpunkt des Regionalen Jugendmanagements stellt die mentale Gesundheit Jugendlicher dar. Deshalb wollen wir einen genaueren Blick darauf werfen, wie es um das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen steht und welche Angebote es gibt, um diese zu stärken.

Vielen Dank, dass Du an der Befragung teilnimmst – das ist sehr wichtig für uns.

Nur so kann das Angebot für Jugendliche in der Region zur Förderung Deines Wohlbefindens verbessert werden.

Die Befragung ist freiwillig und anonym. Das heißt, es werden keine Daten erhoben, die einen Rückschluss auf Deine Person zulassen. Deine Angaben werden streng vertraulich behandelt. Die erhobenen Daten dienen ausschließlich dem angeführten Zweck und werden nicht an andere Personen weitergegeben. Statistische Auswertungen werden ausschließlich für Gruppen durchgeführt. Es erfolgen keine Auswertungen für Einzelpersonen. Du kannst die Befragung jederzeit abbrechen, ohne dass für Dich Nachteile entstehen. Deine Daten werden in diesem Falle unwiderruflich gelöscht.

Bist du damit einverstanden? JA NEIN

Um einen Überblick zu erhalten, bitten wir Dich, folgendes anzugeben:

- a) Geschlecht: männlich/weiblich/divers
- b) Alter: in Kategorien (wegen Zuordenbarkeit) – je 3 Jahre: 12-14 Jahre; 15-17 Jahre; 18-20 Jahre; 21-23 Jahre; 24-26 Jahre
- c) Ausbildung: Mittelschule, Polytechnische Schule, Lehre, berufsbildende mittlere Schule, berufsbildende höhere Schule, allgemeinbildende höhere Schule, Studium, andere Ausbildungsprogramme (z.B. A-Fit, Promente, Perspektivenwerkstatt)  
Sonstige: ....
- d) Berufliche Situation: berufstätig, nicht berufstätig
- e) Gemeinde: Drop down Menü der Gemeinden in der SO
  - 1) Edelsbach bei Feldbach
  - 2) Eichkögl
  - 3) Halbenrain
  - 4) Jagerberg
  - 5) Kapfenstein
  - 6) Klöch
  - 7) Mettersdorf am Saßbach
  - 8) Tieschen
  - 9) Unterlamm
  - 10) Bad Gleichenberg
  - 11) Bad Radkersburg
  - 12) Deutsch Goritz
  - 13) Fehring
  - 14) Feldbach
  - 15) Gnas
  - 16) Kirchbach-Zerlach
  - 17) Kirchberg an der Raab
  - 18) Mureck
  - 19) Paldau
  - 20) Pirching am Traubenberg
  - 21) Riegersburg
  - 22) Sankt Anna am Aigen
  - 23) Sankt Peter am Ottersbach
  - 24) Sankt Stefan im Rosental
  - 25) Straden
  - 26) Andere...

1) Stell dir folgende Situationen vor:

- a) Es geht Dir nicht gut, du bist gestresst und fühlst dich den Anforderungen (Ausbildung, Schule, Umgang mit Familie oder Freunden) nicht mehr gewachsen.
- b) Du bist oft traurig und findest oft keine Freude im Alltag.
- c) Du fühlst dich ausgelaugt und spürst auch schon gesundheitliche Probleme.
- d) Du kennst jemanden, der Probleme hat und du machst dir Sorgen.

Wenn es zu einer dieser Situationen kommt, ist es häufig so, dass man sich dazu informieren möchte, beispielsweise zu folgenden Fragen: „Welche Gründe gibt es dafür? Wie gehen andere mit solchen Situationen um? Was oder wer könnte mir helfen?“

Wie würdest du in einer solchen Situation vorgehen? Bei wem oder wo würdest Du dir diese Informationen einholen? An wen würdest Du dich als erstes wenden?

- Internet (z.B. Googeln)
- Social Media
- Eltern
- Freunde
- Arzt/Ärztin
- Lehrer/Lehrerin
- Andere: ....

2) Wenn Du wieder an die vorangegangenen Situationen denkst:

An welche Anlaufstellen/Beratungsstellen würdest Du dich konkret in deiner Region wenden? Wo würdest Du dir professionelle Hilfe/Unterstützung in Deiner Region holen?

3) Welche der folgenden Anlaufstellen/Beratungsstellen aus Deiner Region kennst Du?

- Community Nursing
- WIKI - Familien- und Jugendberatungsstelle Feldbach
- Familienberatung Rosental (FABRO) St. Stefan im Rosental
- Kinder- und Jugendhilfe (BH Südoststeiermark)
- Innova - Mädchen und Frauenberatungsstelle Feldbach
- ISOP - Beratungsstelle für Integration und Antidiskriminierung Feldbach
- Männerberatung Feldbach
- Rainbows - Feldbach
- Therapiezentrum für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Feldbach
- Gewaltschutzzentrum – Feldbach
- IFP - Institut für Familienberatung und Psychotherapie Bad Radkersburg
- Psychosoziale Dienste (PSD-Hilfswerk)
- GO-ON Suizidprävention
- Jugendcoaching (Chance B)
- Chance B
- Flexible Hilfen
- Kinder- und Jugendpsychiatrisches Zentrum
- Streetwork
- Angebot: Verrückt na und?
- Schulpsychologie - Beratungsstelle Südoststeiermark
- Schulsozialarbeit
- Sonstige: \_\_\_\_\_

4) Stell Dir nun bitte vor, Du selbst kommst wirklich einmal in eine der vorab genannten Situationen und Du möchtest ein Beratungs- bzw. Unterstützungsangebot in Anspruch nehmen.

Was wäre Dir dabei wichtig? (Beurteilung von äußerst wichtig bis gar nicht wichtig)

Das Angebot ist....

- Anonym – keine Angabe zu meiner Person, weder bei einem Telefonat noch bei einem persönlichen Gespräch.
- 7 Tage in der Woche verfügbar
- Auch spät abends verfügbar
- telefonisch
- online als Chat
- eine persönliche Beratung
- kostenfrei
- für mich als Einzelperson
- für Gruppen
- mit öffentlichen Verkehrsmitteln in meiner Region gut erreichbar
- aufsuchend – jemand kommt zu mir.
- nur mit meinen Eltern gemeinsam möglich
- in meiner Schule
- in meiner Gemeinde
- an einem anderen Ort in der Region

- Sonstiges .....

5) Welches Angebot, das es noch nicht gibt, wäre aus Deiner Sicht die für die Förderung des Wohlbefindens von Jugendlichen in Deiner Region wichtig?

6) Wie beeinflussen folgende Bereiche aktuell Dein persönliches Wohlbefinden?

Auswahl: positiv/eher positiv/ eher negativ/ negativ

- Schule/Ausbildung
- Beruf
- Familie
- Freunde
- Wohnumfeld
- Social Media
- Bewegung und Sport
- Weltgeschehen (Klima, Politik, Gesellschaft, ...)
- Hobbies/Interessen
- Sonstiges: .....

7) Wir möchten Dich auch noch etwas zum Thema Bewegung fragen.

Wie oft in der Woche machst Du Bewegung oder Sport? Nie; 1-mal in der Woche, 2-mal in der Woche, .... – täglich - Auswahl

Wenn du Bewegung oder Sport machst, was bewirkt das bei Dir? ... (Beurteilung trifft eindeutig zu/trifft zu/ trifft eher nicht zu/ trifft gar nicht zu)

- Ich fühle mich dadurch energievoll und bin nicht mehr so müde.
- Ich habe dadurch wieder mehr Freude an Aktivitäten mit Freunden und Familie.
- Ich bin dadurch nicht mehr so leicht reizbar.
- Ich habe dadurch ein besseres Selbstwertgefühl.
- Ich habe dadurch mehr Lebensfreude.
- Ich kann danach besser schlafen.
- Ich fühle mich weniger ängstlich.

8) Abschließend noch ein paar Fragen zu Deinem persönlichen Wohlbefinden.

WHO 5 – Fragebogen zum Wohlbefinden

<i>In den letzten zwei Wochen ...</i>	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0



Ich nehme aktuell eine Beratung oder eine Therapie oder eine andere psychologische Unterstützung in Anspruch - **JA /NEIN**

Sollte dieser Fragebogen etwas in Dir ausgelöst haben, sodass Du das Gefühl hast, mit jemandem darüber sprechen zu wollen, melde Dich gerne bei einer der regionalen Anlaufstellen. Eine Auflistung findest du auch unter: Jugendlandkarte

Vielen lieben Dank für Dein Mitmachen!

Eine Initiative des Regionalmanagements Südoststeiermark. Steirisches Vulkanland – Unterstützt aus Mitteln nach dem Steiermärkischen Landes- und Regionalentwicklungsgesetz 2018 – StLREG 2018 vom Land Steiermark, A6, Fachabteilung Gesellschaft. Die Umsetzung erfolgt in Kooperation mit der FH JOANNEUM – Institut für Gesundheits- und Tourismusmanagement.

## **LEITFADEN: FOKUSGRUPPE – Jugend**

### Einführung:

Herzlich Willkommen und vielen Dank, dass ihr euch bereit erklärt habt, an der Diskussion teilzunehmen.

Wir werden heute gemeinsam über das Thema mentale Gesundheit sprechen. Es hat dazu eine Erhebung gegeben, an der ihr eventuell auch teilgenommen habt.

Ich werde die Diskussion leiten und eure Meinungen und Anmerkungen zusammenzufassen.

Ich würde euch darum bitten, dass sich jede:r an der Diskussion aktiv beteiligt, damit wir möglichst viele Sichtweisen einfangen können. Und es gibt natürlich keine falschen Anmerkungen oder Antworten.

### Datenschutz und Ethik:

Ich möchte nochmal darauf hinweisen, dass die Teilnahme freiwillig ist. Ihr könnt jederzeit abbrechen. Alle Anmerkungen, Wortmeldungen werden anonymisiert somit kann keine Aussage auf euch persönlich zurückgeführt werden. Für eine bessere Auswertung wird die Fokusgruppe aufgezeichnet. Diese Aufnahmen werden nach Verschriftlichung sofort gelöscht.

*Einverständniserklärungen einsammeln.*

---

### Einstiegsfrage: FRAGE direkt in die RUNDE

- a) Was ist für euch wichtig, damit ihr psychisch gesund bleiben könnt?

*Aufzählungen nur wenn Unterstützung gebraucht wird.*

- Familie, Freunde
- Umwelt
- Ausbildung
- Gemeinsame Aktivitäten (Sport)

- b) Was macht ihr, wenn es euch psychisch einmal nicht so gut geht? Bzw. was kann man selbst tun, damit es einem psychisch wieder besser geht?

- Ansprechpersonen
- Anlaufstellen (Welche kennt ihr da?)
- Verhalten (Was tut ihr?)

### Weiterführende Frage:

Ich möchte mit euch nun gemeinsam ein Angebot für junge Menschen erstellen, das optimal für die Förderung der psychischen Gesundheit ausgerichtet ist.

- Was müsste dieses Angebot eurer Meinung nach alles beinhalten?
- Wie müsstet diese gestaltet sein?
- Wo müsste es sein? Wer müsste da für euch da sein (Person/Eigenschaften)?
- Was müsste sich verändern in eurem Umfeld? (Personen, Gesellschaft, Angebote, ...)

*(Zu jeder Kategorie ein Kärtchen vorbereiten und auf Pinnwand geben ODER je ein Flipchart nehmen und dann die Meldungen sammeln, Jugendliche schreiben das auf Kärtchen und geben es mit einem Kommentar ab – dann clustern).*

(Ev. Ergebnisse aus der Umfrage mitnehmen und bewerten lassen)

### Zusätzliche Frage:

In der Umfrage ist ganz klar herausgekommen, dass sich die Jugendlichen mehr gemeinschaftliche Aktivitäten in den Gemeinden wünschen würden – sie sagen, das ist ganz wichtig, damit man psychisch gesund bleiben kann.

- a) Könnt ihr das nachvollziehen?
- I. Könnten Sport- und Bewegungsangebote für Jugendliche in den Gemeinden eine Möglichkeit sein?
  - II. Würdet ihr gerne gemeinsam mit anderen Jugendlichen in eurer Gemeinde an einem lustigen/spannenden/ansprechenden Gruppenangebot teilnehmen und gemeinsam Bewegung/Sport machen?
  - III. Wie müsste so ein Angebot gestaltet sein?
  - IV. Was würde so ein Angebot bei euch bewirken?
- 

Abschluss:

Abschlussfrage: Gibt es noch, was ihr ergänzen möchtet?

Die Fokusgruppe ist nun abgeschlossen. Vielen Dank, dass ihr teilgenommen habt.

Material:

- Flipchart mit Ablauf
- Pinwand und Pins für die Ergebnisse
- Kärtchen und Stifte
- Laptop
- Aufnahmegerät
- Goodies als Dankeschön für die Teilnahme

**LEITFADEN: FOKUSGRUPPE – Expert:innen**

Einführung:

- 1) Fragebogenerhebung
  - a. Erstergebnisse nur im Überblick (nur Anzahl, Kenntnis über Angebote, Einfluss auf das Wohlbefinden)
  - b. FG mit Jugend – Durchführung im Überblick (nur Wann und wo?)

Ergebnisse der FG mit den Jugendlichen:

2) *Das brauchen die Jugendlichen:*

**Was braucht es, damit ihr euch psychisch gut fühlt? (Sprechblasen)**

- Gesundheit,
- guter Freundeskreis
- gute Schulorganisation
- wenig Stress
- Zukunftsaussichten
- Familie
- Verständnis für das, was man tut
- Soziale Kontakte, unterstützendes Umfeld
- Verständnissvolle Lehrer
- Work-Life-Balance
- „Aufgabe“ diese sollte frei wählbar sein, Selbstverwirklichung ermöglichen, gefordert werden, und sich erreichbare Ziele setzen (es gibt aber Zukunftsängste)
- Vereine! sehr wichtig für Gruppenzugehörigkeit

3) *Und das tun sie, wenn es ihnen nicht so gut geht:*

**Was tut ihr, wenn es euch nicht so gut geht? (Sprechblasen)**

- Zurückziehen, Abreagieren
- Schlafen gehen
- Freunde treffen
- Fußballspielen mit Freunden
- Computerspielen
- Insta löschen
- Sport
- Jugendzentrum
- Spazieren (je nach Situation, manchmal möchte man allein sein)
- Boxen (Stressabbau)
- Mit jemandem reden

Das sind die Bedürfnisse der Jugendlichen hinsichtlich der Angebotslandschaft zur Förderung der mentalen Gesundheit in der Südoststeiermark (hier sind auch die Ergebnisse aus der FB-Erhebung dabei).

➔ Ort:

- Gemeinde
- Gut erreichbar

- In jeder größeren Stadt
- Mit Schule verbunden/Vorstellung der Einrichtungen in der Schule (Workshops, Projekte)
- NICHT mit der Schule verbunden
- „Neutraler“ Ort

➔ Methode:

- Anonym/vertraulich
- Ohne, dass vorher oder nachher die Eltern miteinbezogen werden
- Kostenlos
- 24/7
- Gruppen- und Einzelberatung
- Freundliche Atmosphäre
- Über Social Media
- Aufsuchend – Treffen z.B. in einem Café
- Online- als Chat

➔ Inhalt:

- Mobbing
- Schwangerschaft
- Belästigung
- Beziehung/Sexualität/Liebe
- Soziale Kompetenz (Wie rede ich mit Menschen? Wie kann ich mit ihnen umgehen?)
- Essstörungen
- Depressionen (generell psychische Erkrankungen)
- „einfach nur ein Gespräch“ – gehört werden
- Familienprobleme
- Ausbildung
- Wie komme ich allein im Leben klar? Wie gehe ich mit Geld richtig um?
- Tipps für mentale Gesundheit
- Politische Aufklärung (Weltgeschehen)
- Stressreduktion
- Zukunft
- Sucht
- Körperliche Veränderungen (Pubertät)
- LGBTQIA+ Beratung
- Selbsthilfe

➔ Person:

- Vertrauenswürdig
- Freundlich

- Sympathisch
  - „Wie MAMA“
  - Freundschaftlich
  - offen
  - Nicht „drängend“
  - Geschlecht egal (außer bei „heiklen“ Themen)
  - Tipps weitergeben
  - Erfahrung
  - Personen, die man nicht kennt
  - Locker
  - Kein veraltetes Denken
- ➔ Veränderung/Umfeld:
- Gesellschaftliches Bild/Stimmung soll positiver werden.
  - Mehr Verständnis zwischen allen Generationen soll aufgebracht werden.
  - Mehr Respekt untereinander
  - Wahrnehmung soll positiver sein
  - Jugendliche brauchen mehr Lob, Aufmerksamkeit und Anerkennung (Schule, Beruf, Eltern)
  - Jugend ist die Zukunft – Berücksichtigung der Bedürfnisse
  - Umfeld sollte mehr Orientierung bieten
  - Mehr Verständnis für psychische Erkrankungen
  - Mehr Jugendräume in den Gemeinden
  - Mehr Verständnis von Lehrer:innen
  - Mehr Therapieplätze
  - Mehr „Spaß“ in der Region
  - Mehr Gruppenaktivitäten für Jugendliche in der Region/Gemeinde
- ➔ Bewegung:
- In der Gruppe macht es Spaß und man kann sich austauschen
  - Man kommt auf andere Gedanken
  - Nachher fühlt man sich besser
  - Man kriegt den Kopf frei
  - Passt nicht für jeden – wenn man sich ohnehin schon schwer tut mit anderen Menschen

Diskussion mit den Expert:innen

- 4) *Fragen an die Expert:innen:*
- a) **Welche Erfahrungen haben Sie in der Praxis?**
  - b) **Was können Sie bestätigen?**

**c) Was ist neu?**

**(hier die Ergebnisse aus den Diskussionen mit den Jugendlichen aufgreifen)**

Diskussion - Dokumentation auf Flipchart (Silvia)

**d) Was ist bereits gut? Wo sehen Sie Handlungsbedarf? (Öffentlichkeitsarbeit? – viele Jugendliche kennen nur wenige Angebote; z.B. über die Schulen) - Welche Punkte sollten für die Handlungsempfehlungen mitaufgenommen werden?**

**e) Wo sehen Sie Herausforderungen in der Umsetzung bzw. Berücksichtigung konkreter Anliegen?“ (hier die Sichtweise der Expert:innen aufgreifen)**

Kärtchen schreiben lassen - Dokumentation auf Flipchart (3 Plakate)

Material:

- Flipchart
- Laptop
- Beamer

## **Datenschutz: Informationsblatt für Schüler:innen und Eltern**

### **1. Information über die Erhebung und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten**

#### **1.1. Zweck der Datenverarbeitung/Aufbewahrung der Einverständniserklärung**

Die Erhebung und Verarbeitung der Daten erfolgt ausschließlich für das Projekt „Regionaler Bildungs- und Entwicklungsplan“ im Auftrag von Regionalmanagement Südoststeiermark, Steirisches Vulkanland.

Ihre Kontaktdaten werden mit Ausnahme der Einverständniserklärung nicht gesondert gespeichert. Die Einwilligungserklärung wird bei der Forscherin Frau Dr.in Silvia Tuttner, BA MA (FH JOANNEUM) gesondert an einem gesicherten und nur für sie zugänglichen Ort aufbewahrt. Sie dient lediglich dazu, bei einer Überprüfung durch die Datenschutzbehörde nachweisen zu können, dass Sie mit der Auswertung einverstanden sind. Sie kann mit den Teilnehmer:innen der Fokusgruppe nicht mehr in Verbindung gebracht werden.

#### **1.2. Art der Datenverarbeitung**

Wir gehen sorgfältig mit dem Erzählten/Beobachtetem um: Wir nehmen das Gespräch/die Beobachtung, bei Einwilligung, digital auf. Die Aufnahme wird zusammenfassend transkribiert und nach Erreichung des Zwecks der Datenverarbeitung (nach Projektende) gelöscht. Die Abschrift (Transkript) können Sie erhalten. Personennamen, Organisations-, Ortsnamen und Berufsbezeichnungen, Kontaktdaten wie E-Mailadressen oder Telefonnummern werden anonymisiert.

In Veröffentlichungen können einzelne anonymisierte Zitate wiedergegeben werden.

#### **1.3. Kategorien der zu verarbeitenden Daten**

Fokusgruppen können naturgemäß alle möglichen Arten von Daten enthalten. Insb. können hierbei besondere Kategorien, wie im Anhang „Begriffsbestimmungen“ genauer erläutert, enthalten sein.

#### **1.4. Kontaktdaten der datenverarbeitenden Stelle (= Forscherin)**

Bei Fragen, Auskunftswünschen oder dem Widerruf Ihrer Einwilligung wenden Sie sich bitte an:

Name: Silvia Tuttner  
E-Mail: silvia.tuttner@fh-joanneum.at

#### **1.5. Rechtsgrundlage**

Die von Ihnen erhobenen personenbezogene Daten werden auf Basis Ihrer Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO verarbeitet. Sofern besondere Kategorien personenbezogener Daten (sogenannte sensible Daten, wie in der Anlage Begriffsbestimmungen unter „besondere Kategorien personenbezogener Daten genauer erläutert) betroffen sind, werden die von Ihnen erhobenen personenbezogenen Daten auf Basis Ihrer Einwilligung gemäß Art 9 Abs 2 lit. A DSGVO verarbeitet.

#### **1.6. Empfänger oder Kategorien von Empfänger/innen**

Ihre Daten werden ausschließlich von der in der Einverständniserklärung genannten Verantwortlichen genutzt. Der Projektauftraggeber erhält lediglich zum Zweck der Nachvollziehbarkeit der Auswertung, Einsicht in die Datenverarbeitung.

Das anonymisierte Transkript wird im Rahmen der Lehrveranstaltung verwendet und interpretiert.

#### **1.7. Dauer der Speicherung / Kriterien für die Festlegung der Dauer**

Ihre personenbezogenen Daten werden gespeichert, solange Sie Ihre Einwilligung nicht widerrufen haben und eine Notwendigkeit zur Erreichung des in der Einwilligungserklärung genannten Zwecks der Verarbeitung oder eine Pflicht zur Aufbewahrung besteht.

Die Tonaufnahme wird unmittelbar nach Projektende gelöscht.

#### **1.8. Datensicherheit**

Die mit Ihnen durchgeführte Fokusgruppe, sowie das daraus resultierende (anonymisierte) Transkript, wird elektronisch entsprechend dem jeweiligen Stand der Technik verschlüsselt auf einem lokalen Datenspeicher gesichert.

#### **1.9. Ihre Rechte**



Im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben haben Sie Anspruch auf:

- Auskunft, ob Sie betreffende personenbezogene Daten verarbeitet werden,
- Auskunft über diese Daten und die Umstände der Verarbeitung,
- Berichtigung, soweit diese Daten unrichtig sind,
- Löschung, soweit für die Verarbeitung keine Rechtfertigung und keine Pflicht zur Aufbewahrung (mehr) besteht,
- Einschränkung der Verarbeitung in besonderen gesetzlich bestimmten Fällen.

Darüber hinaus haben Sie das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen, mit der Folge, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten, nach Maßgabe Ihrer Widerrufserklärung, für die Zukunft unzulässig wird. Dies berührt die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung jedoch nicht.

Schließlich möchten wir Sie auf Ihr Beschwerderecht bei der Datenschutzbehörde (Barichgasse 40-42, 1030 Wien, dsb@dsb.gv.at) hinweisen.

## **ANLAGE**

### **Begriffsbestimmungen**

**„Personenbezogene Daten“** sind gemäß Art. 4 Nr. 1 DSGVO alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person (im Folgenden „betroffene Person“) beziehen. Als identifizierbar wird eine natürliche Person angesehen, die direkt oder indirekt, insbesondere mittels Zuordnung zu einer Kennung wie einem Namen, zu einer Kennnummer, zu Standortdaten, zu einer Online-Kennung oder zu einem oder mehreren besonderen Merkmalen identifiziert werden kann, die Ausdruck der physischen, physiologischen, genetischen, psychischen, wirtschaftlichen, kulturellen oder sozialen Identität dieser natürlichen Person sind. Das kann z.B. die Angabe sein, wo eine Person versichert ist, wohnt oder wie viel Geld er oder sie verdient. Auf die Nennung des Namens kommt es dabei nicht an. Es genügt, dass man herausfinden kann, um welche Person es sich handelt.

**„Besondere Kategorien“** personenbezogener Daten sind gemäß Art. 9 Abs. 1 DSGVO Daten, aus denen die rassische und ethnische Herkunft, politische Meinungen, religiöse oder weltanschauliche Überzeugungen oder die Gewerkschaftszugehörigkeit hervorgehen, sowie die Verarbeitung von genetischen Daten, biometrischen Daten zur eindeutigen Identifizierung einer natürlichen Person, Gesundheitsdaten oder Daten zum Sexualleben oder der sexuellen Orientierung einer natürlichen Person.

**„Gesundheitsdaten“** sind gemäß Art. 4 Nr. 15 DSGVO personenbezogene Daten, die sich auf die körperliche oder geistige Gesundheit einer natürlichen Person, einschließlich der Erbringung von Gesundheitsdienstleistungen, beziehen und aus denen Informationen über deren Gesundheitszustand hervorgehen.

**„Verarbeitung“** ist gemäß Art. 4 Nr. 2 DSGVO jeder mit oder ohne Hilfe automatisierter Verfahren ausgeführten Vorgang oder jede solche Vorgangsreihe im Zusammenhang mit personenbezogenen Daten wie das Erheben, das Erfassen, die Organisation, das Ordnen, die Speicherung, die Anpassung oder Veränderung, das Auslesen, das Abfragen, die Verwendung, die Offenlegung durch Übermittlung, Verbreitung oder eine andere Form der Bereitstellung, den Abgleich oder die Verknüpfung, die Einschränkung, das Löschen oder die Vernichtung.

**FOKUSGRUPPE - Einwilligungserklärung zur Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten**

Ich bzw. meine Eltern wurden über das Vorgehen bei der Verschriftlichung, Datenspeicherung (mittels USB-Stick und dessen Verschlüsselung) und Auswertung des von mir Erzählten in der Fokusgruppe persönlich und mittels dieser schriftlichen „Einwilligungserklärung“ sowie dem „Datenschutz: Informationsblatt für Schüler:innen und Eltern“ informiert, die mir beide auch ausgehändigt wurden.

Mir/meinen Eltern ist bewusst, dass die Teilnahme an dieser Fokusgruppe freiwillig ist und ich zu jeder Zeit die Möglichkeit habe, abzubrechen und mein Einverständnis in eine Aufzeichnung und Transkription der Fokusgruppe zurückziehen kann, ohne dass mir dadurch irgendwelche Nachteile entstehen.

Ich kann meine Einwilligung auch nach der erfolgte Fokusgruppe zurückziehen. Mit diesem Widerruf ist die Verarbeitung meiner Daten unzulässig. Bis dahin erfolgte Datenverarbeitungen sind rechtmäßig. Relevante Definitionen der verwendeten datenschutzrechtlichen Begriffe sind in der Anlage „Begriffsbestimmungen“ enthalten.

**2. Gegenstand der Fokusgruppe**

- 1. Titel des Projekts: „Regionaler Bildungs- und Entwicklungsplan“
- 2. Verarbeitungszweck: Erhebung von Bedarfen und Bedürfnissen hinsichtlich der Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen in der Region Südoststeiermark.
- 3. Verantwortliche/r: Silvia Tuttner
- 4. Durchführende Institution: FH JOANNEUM, Kaiser-Franz-Josef-Straße 24 · 8344 Bad Gleichenberg
- 5. Durchführungsdatum: -----

**3. Ich bin damit einverstanden,**

- dass die Fokusgruppe digital mittels Aufnahmegesetz aufzeichnet wird.  
ja      nein
- dass die Fokusgruppe transkribiert und anonymisiert wird, d.h. es werden alle Personen-, Orts-, Organisations- und Straßennamen, sowie alle persönlichen Angaben wie z.B. Alter, verschlüsselt.  
ja      nein
- dass Sequenzen der Fokusgruppe in transkribierter und anonymisierter Form im Rahmen des Projektes interpretiert werden.  
ja      nein
- dass das anonymisierte schriftliche Transkript in Ausschnitten in weiteren Veröffentlichungen zitiert wird.  
ja      nein
- dass Auszüge aus dem anonymisierten Transkript im Rahmen von Vorträgen öffentlich vorgestellt werden.  
ja      nein

**Unter den oben angegebenen Bedingungen erkläre ich mich bereit, an der Fokusgruppe teilzunehmen**

Vor- und Nachname (in Druckschrift) .....

Ort und Datum .....      Unterschrift Teilnehmer:in: .....

Unterschrift Eltern: .....