

Bestandsaufnahme zur psychischen Gesundheit und zum Wohlbefinden junger Menschen

Inhalt

Einleitung und Kontext.....	3
Methodik der partizipativen Workshops.....	6
Realitäten in den Ländern.....	10
Österreich.....	10
Kroatien.....	11
Polen.....	12
Lettland.....	13
Zentrale Erkenntnisse aus den Workshops.....	15
Reflexionen und Erfahrungen der jugendlichen Teilnehmenden.....	15
Reflexionen und Lernerfahrungen der Fachkräfte der Jugendarbeit.....	18
Sichere und einladende Räume schaffen: Was funktioniert hat.....	21
Wege zu Lösungen und Verbesserungen.....	23
Fazit.....	32

Einleitung und Kontext

Die psychische Gesundheit junger Menschen hat sich europaweit zu einem drängenden Thema entwickelt: Angst, Stress und emotionale Belastung nehmen unter Jugendlichen zu – Entwicklungen, die durch die COVID-19-Pandemie zusätzlich verschärft wurden. Nationale Berichte aus den Partnerländern des RECOVER-Projekts zeigen, wie sehr Einschnitte im Alltag, soziale Isolation und schulischer Druck das Wohlbefinden Jugendlicher beeinträchtigt haben. In Österreich und Polen etwa nennen junge Menschen durchgängig **schulischen Leistungsdruck** als wesentlichen Stressfaktor: hohe Arbeitsbelastung in der Schule und hohe Leistungserwartungen haben viele überfordert, und es gibt Belege dafür, dass dieser Dauerdruck mit erhöhter Angst, Schlafproblemen und depressiven Symptomen einhergeht. Eine kroatische Studie ergab entsprechend, dass rund **10 % der Jugendlichen** auffällige emotionale oder Verhaltensschwierigkeiten zeigten (etwa Rückzug oder Konzentrationsprobleme). Eine erhebliche Minderheit kämpft demnach mit psychischen Belastungen, auch wenn sie keine klinischen Schwellenwerte erreicht. Diese Belastungen zeigen sich häufig subtil – über Gereiztheit, Erschöpfung oder sozialen Rückzug – und nicht als offenkundige Krise, was frühzeitige Aufmerksamkeit und Unterstützung umso wichtiger macht.

Die heutigen Belastungsfaktoren sind vielschichtig. **Soziale Medien und der Vergleich mit Gleichaltrigen** wirken dabei in zwei Richtungen: Onlineplattformen können Gemeinschaft und kreative Ausdrucksmöglichkeiten bieten, doch eine übermäßige Nutzung sozialer Medien steht mit erhöhter Depressivität und Angst bei Jugendlichen in Verbindung. In den Workshops zeigte sich, dass viele junge Teilnehmende sich in ungesunden Vergleichen gefangen fühlen – sie sehen idealisierte Beiträge Gleichaltriger und empfinden sich selbst als unzulänglich, was Selbstwertgefühl und Wohlbefinden beeinträchtigt. **Mobbing**, offline wie online, ist ebenfalls weit verbreitet; eine Erhebung in Zagreb (Kroatien) ergab, dass nahezu **41 % der Grundschulkinder** wiederholt Beleidigungen oder Aggressionen durch Gleichaltrige erlebt hatten – häufig ohne dass Schulen wegen begrenzter Ressourcen eingreifen. Zugleich hält sich in vielen Gemeinschaften die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen, was es

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

jungen Menschen erschwert, offen Hilfe zu suchen. Viele leiden deshalb im Stillen, bis sich die Probleme verschärfen. Zusammengenommen ergibt sich ein Bild einander überlagernder Belastungen – von pandemiebedingter Einsamkeit bis zu schulischem und sozialem Druck –, die vorausschauende, unterstützende Maßnahmen erfordern. Entscheidend ist: Es gibt Belege dafür, dass Initiativen aus der Basis und von Gleichaltrigen wirken. Ein kroatisches Peer-Education-Projekt zeigte etwa, wie die Befähigung Jugendlicher zu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren Resilienz fördert und **Stigmatisierung abbaut**. Das entspricht dem Europäischen Jugendziel Nr. 5 („Psychische Gesundheit und Wohlbefinden“), das mehr Bewusstsein, Kompetenzen zur Frühintervention und den Abbau von Stigmatisierung bei jungen Menschen und ihren Bezugspersonen fordert.

Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeiter stehen bei diesen Themen häufig an vorderster Stelle. Im Alltag der Jugendarbeit sind sie in der Regel die Erwachsenen des Vertrauens, denen auffällt, wenn es einer oder einem Jugendlichen schlecht geht. Viele von ihnen fühlen sich jedoch unzureichend vorbereitet und unterstützt, um auf psychische Belastungen einzugehen. Die Teilnehmenden der RECOVER-Workshops – Fachkräfte aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern – benannten mehrere wiederkehrende Herausforderungen: **fehlende fachliche Ausbildung im Bereich psychische Gesundheit** (und damit Unsicherheit im Umgang mit komplexen Themen wie Trauma, selbstverletzendem Verhalten oder ausgeprägten Angststörungen), die Sorge, „das Falsche zu sagen“ und eine Situation dadurch zu verschlimmern, sowie die Belastung, die emotionalen Lasten Jugendlicher aufzunehmen, ohne selbst über ausreichende Selbstfürsorge oder Supervision zu verfügen. Es wurde festgehalten, dass Fachkräfte häufig Burnout und emotionale Erschöpfung erleben („sich ausgelaugt fühlen“), weil sie große Verantwortung für belastete Jugendliche tragen – oft in Systemen, denen es an Ressourcen für psychische Gesundheit oder an Spielraum für jugendzentrierte Ansätze fehlt. In manchen Fällen meiden Schulen oder Einrichtungen emotionale Themen oder verfügen über keine Verfahren zum psychischen Wohlbefinden, sodass die Fachkraft mit diesen Herausforderungen allein bleibt. Daraus ergibt sich ein klarer Bedarf: Jugendarbeiterinnen, Jugendarbeiter und Jugendorganisationen brauchen bessere Werkzeuge, Fortbildung und strukturelle Unterstützung, um psychische Gesundheit zu fördern. Wie der kroatische nationale Bericht festhält, besteht dringender Bedarf an **Früherkennung** psychischer

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

Belastungen junger Menschen, an Bewältigungswerkzeugen für Lehr- und Fachkräfte sowie an gemeinwesenorientierten Unterstützungsnetzwerken, die die Widerstandskraft junger Menschen stärken.

Als Antwort auf diese Herausforderungen wurde das **RECOVER-Projekt** (Erasmus+ 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343) ins Leben gerufen, um Jugendorganisationen und Fachkräfte der Jugendarbeit in der Unterstützung psychischer Gesundheit zu stärken. RECOVER will professionelle psychologische Versorgung nicht ersetzen, sondern Fachkräfte darauf vorbereiten, als aufmerksame und unterstützende Bezugspersonen zu handeln, die frühe Warnzeichen erkennen und respektvoll und hilfreich reagieren können. Zu den Projektzielen gehören die Sensibilisierung für psychische Gesundheit und ihre Einflussfaktoren (um Stigmatisierung entgegenzuwirken), **die Stärkung der Rolle von Fachkräften der Jugendarbeit als erste Anlaufstelle** für junge Menschen sowie die Schaffung sicherer Räume für offene Gespräche und emotionalen Ausdruck in der Jugendarbeit. Im Rahmen dieser Initiative wurde in jedem Partnerland eine Reihe menschenzentrierter, partizipativer Workshops durchgeführt (im Projektrahmen als A3/R3-Workshops bezeichnet). Der vorliegende Bericht führt die **Erkenntnisse und Ergebnisse dieser Workshops** zu einer Gesamtanalyse zusammen. Indem er Beobachtungen aus der Praxis mit dem aktuellen Wissensstand verbindet, bietet er einen Überblick über den Stand der Dinge bei den psychischen Belastungen junger Menschen und – ebenso wichtig – über **Wege zu Lösungen und Verbesserungen**. Der Schwerpunkt liegt durchgehend auf **praxis-orientierten** Empfehlungen: auf konkreten Möglichkeiten, wie Fachkräfte und Organisationen ihre Arbeit anpassen und verbessern können, um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der jungen Menschen besser zu unterstützen, mit denen sie arbeiten. In den folgenden Abschnitten stellen wir die Workshop-Methodik dar, erörtern die zentralen Ergebnisse (festgestellte Herausforderungen, gewonnene Erkenntnisse und positive Wirkungen) und formulieren Empfehlungen einschließlich vorgeschlagener organisatorischer Veränderungen, um den Bedürfnissen junger Menschen gerecht zu werden – insbesondere derjenigen, die von psychischen Belastungen bedroht sind.

Methodik der partizipativen Workshops

Um diese Analyse in gelebter Erfahrung zu verankern, führten die RECOVER-Partner in jedem Land eine Reihe von **partizipativen Selbstanalyse-Workshops** mit jungen Menschen und Fachkräften der Jugendarbeit durch. Es handelte sich um menschenzentrierte, interaktive Formate, die junge Menschen (in der Regel etwa 15 pro Workshop) und Fachkräfte (etwa 5 pro Workshop) zu einer gemeinsamen Auseinandersetzung mit psychischen Belastungen und Bewältigungsstrategien zusammenbrachten. Die Methodik beruhte auf dem **Dragon-Dreaming-Ansatz (DDA)** – einer kreativen, inklusiven Moderationsmethode –, der in diesem Zusammenhang über das Handbuch „Healing Dragons“ und zugehörige Werkzeuge angepasst wurde. Der Grundgedanke war, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem die Teilnehmenden **Ursachen und Folgen** psychischer Belastungen in ihrem Leben und in ihrem Umfeld analysieren, über ihre Bedürfnisse nachdenken und gemeinsam **mögliche Lösungen und Unterstützungsstrategien entwickeln konnten**. Statt eines Vortrags von oben herab war jeder Workshop ausgeprägt partizipativ und von den Jugendlichen getragen: Die Aktivitäten reichten von Kennenlernübungen und Erzählkreisen über Körperbilder und gemeinsames „Träumen“ idealer Zukünfte bis hin zu Problemlöseaufgaben und Aktionsplanung. Dieser Zugang entspricht fachlichen Empfehlungen, wonach die Einbindung junger Menschen als **aktive Mitgestaltende** – und nicht als passive Empfängerinnen und Empfänger – zu wirksameren Maßnahmen im Bereich psychischer Gesundheit führt.

Alle Workshops folgten einer ähnlichen, an den lokalen Kontext angepassten Struktur. In der Regel wurde ein eintägiger Workshop veranstaltet (in Wien etwa fand am 15. März eine Tagesveranstaltung statt), der eine gemischte Gruppe aus jungen Menschen und Fachkräften zusammenbrachte und von geschulten Moderatorinnen und Moderatoren begleitet wurde. Die Moderation führte kreative Techniken aus dem „Healing Dragons“-Werkzeugkasten ein, um die Teilnehmenden durch Reflexions- und Gemeinschaftsübungen zu führen. Beliebt war beispielsweise der **Erzählkreis**, in dem Einzelne persönliche Erfahrungen oder „Geschichten“ über psychische Belastungen teilen konnten. Eine weitere Übung war das **Körperbild (Body Mapping)**, bei dem die Teilnehmenden künstlerisch darstellten, wie sich Stress oder Gefühle

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

bei ihnen körperlich und seelisch äußern. Solche Methoden ermöglichten es, sensible Themen mittelbar über Metapher und Kreativität anzugehen, was viele Jugendliche als weniger einschüchternd empfanden. So hielten die Rückmeldungen aus den lettischen Workshops fest, dass Übungen wie Körperbild und Erzählkreis zu den beliebtesten gehörten, weil sie es erlaubten, persönliche Belastungen „über Metapher, Kunst und kollektive Vorstellungskraft“ auszudrücken, ohne mehr preisgeben zu müssen, als angenehm war. Während der gesamten Sitzungen konnten die Teilnehmenden in ihrem eigenen Tempo beitragen – „ihnen gefiel, dass nichts erzwungen wurde und dass sie nur so viel teilen konnten, wie sie wollten“, heißt es im lettischen Bericht. Dieser Nachdruck auf **freiwilligem Teilen und Vertrauensaufbau** war entscheidend für eine Atmosphäre psychologischer Sicherheit.

Jeder Workshop durchlief typischerweise mehrere Phasen: eine Eröffnung zur Klärung von Gruppenregeln und zum Ankommen, angeleitete Übungen zur Reflexion der eigenen Belastungen (häufig als Benennen der persönlichen „Drachen“ gerahmt), Gruppengespräche zur Vertiefung der Ursachen sowie das gemeinsame Entwickeln von Lösungs- und Unterstützungsideen. Die Teilnehmenden kartierten etwa gemeinsam die Belastungsfaktoren in ihrem Umfeld und entwarfen anschließend in Kleingruppen mögliche Maßnahmen. Die Sitzungen endeten meist mit einer **Aktionsplanung**, in der junge Menschen und Fachkräfte konkrete Schritte vorschlugen, die sie einzeln oder gemeinsam zur Verbesserung ihres Wohlbefindens unternehmen können. In den polnischen Workshops etwa entwickelten die Teilnehmenden praktische persönliche Vorhaben wie „Prioritäten im Alltag setzen“, *Aufgaben abgeben oder Nein sagen zu lernen*, wenn die Belastung zu groß wird, **regelmäßige Pausen zur Selbstfürsorge** einzuplanen (etwa „10 bis 15 Minuten am Morgen nur für sich“ für einen Spaziergang oder einen ruhigen Kaffee) sowie Entspannungs- und Resilienztechniken zu üben. Einige nahmen sich neue Gewohnheiten vor, etwa ein tägliches Gefühls- oder Dankbarkeitstagebuch, um sich selbst besser zu verstehen und emotionale Anspannung zu regulieren, oder eigene Morgen- und Abendrituale zur Erdung und Stressreduktion. Indem die Jugendlichen aktiv an der Entwicklung dieser Lösungen beteiligt wurden, lieferten die Workshops nicht nur wertvolle Erkenntnisse, sondern stärkten auch das Gefühl, für das eigene Wohlbefinden selbst verantwortlich zu sein.

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

Bemerkenswert ist, dass die Workshops **gemischt** angelegt waren – junge Menschen und Fachkräfte arbeiteten gemeinsam statt getrennt. Das geschah bewusst, denn es ermöglichte einen reichen generationenübergreifenden Austausch. Junge Menschen konnten ihre Gefühle und Bedürfnisse unmittelbar gegenüber den Erwachsenen äußern, die sie begleiten, und die Fachkräfte gewannen ein unmittelbares Verständnis der Jugendperspektive. Dem österreichischen Bericht zufolge gaben die beteiligten Fachkräfte an, dass dieses *partizipative Format* ihr **Verständnis für die Bedürfnisse junger Menschen deutlich vertieft habe**, weil sie deren Erfahrungen und Ideen in einem authentischen, informellen Rahmen hören konnten. Zugleich profitierten die jungen Teilnehmenden davon, die Sichtweisen der Fachkräfte kennenzulernen und zu erleben, dass die Erwachsenen sich wirklich sorgen und ebenfalls bereit sind, sich verletzlich zu zeigen. Alle Beteiligten begegneten einander bei den Übungen „auf Augenhöhe“, was einen Teil der Hierarchie und der Scheu auflöste, die offene Gespräche sonst hemmen. Am Ende der Workshops hatten viele Gruppen ein Gefühl von **Gemeinschaft und wechselseitigem Vertrauen** entwickelt, das Teilnehmende als „transformativ“ beschrieben. Mehrfach wurden noch vor Ort WhatsApp-Gruppen oder Kontaktlisten angelegt, damit Jugendliche und Moderation in Verbindung bleiben konnten – ein erster Keim jener Peer-Unterstützung, die später als Folgemaßnahme ausdrücklich empfohlen wurde.

Zusammenfassend boten die partizipativen A3/R3-Workshops ein **sicheres, kreatives und jugendzentriertes Umfeld** für die Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit. Diese Methodik – gegründet auf **menschzentrierter Gestaltung und den Prinzipien des Dragon Dreaming** – erwies sich als wirksam, um sowohl junge Menschen als auch Fachkräfte zu erreichen. Durch die Verbindung reflexiver Techniken mit einem partizipativen Zugang konnten die Teilnehmenden ihre Selbstwahrnehmung vertiefen und ihre Herausforderungen gemeinsam betrachten, während sie zugleich Empathie und aktives Zuhören übten. Wichtig ist: Diese Sitzungen sprachen nicht nur über Probleme, sie **entwickelten gemeinsam Lösungen** und brachten eine Fülle von Ideen und Empfehlungen hervor. Die folgenden Abschnitte gehen auf die zentralen Ergebnisse ein: welche Erkenntnisse über psychische Gesundheit und Wohlbefinden gewonnen wurden, welche Veränderungen bei den Teilnehmenden zu beobachten waren und welche Strategien und Lösungen entstanden sind.

Realitäten in den Ländern

| Österreich

Der RECOVER-Workshop A3/R3 in Österreich fand am 15. März 2025 in Wien statt. Er brachte 15 junge Menschen sowie fünf Fachkräfte der Jugendarbeit und zwei Moderierende zusammen. Die gesamte Tagesveranstaltung folgte den Aktivitäten des Handbuchs *Healing Dragons* und der Dragon-Dreaming-Methodik. Ziel war es, den Teilnehmenden einen Raum zu geben, um offen über ihre psychische Gesundheit nachzudenken, sich mit Gleichaltrigen zu verbinden und kreative Wege zu erkunden, die eigenen Herausforderungen zu verstehen und ihnen zu begegnen.

Die Lage der psychischen Gesundheit in Österreich gibt deutlich Anlass zur Sorge. Nur 7 % der jungen Menschen geben an, sich glücklich und zufrieden zu fühlen, während nahezu die Hälfte ihr emotionales Wohlbefinden als negativ beschreibt. Schulischer Stress ist ein wesentlicher Faktor, ebenso Gefühle der Ohnmacht, familiäre Spannungen und der Druck durch den ständigen Vergleich in sozialen Medien. Zwar hat das öffentliche Bewusstsein zugenommen, doch Stigmatisierung und fehlende Handlungsmacht junger Menschen erschweren es vielen nach wie vor, Hilfe zu suchen.

Der Workshop war in vier Teile gegliedert. Zunächst bauten die Teilnehmenden Vertrauen und Gruppensicherheit auf. Anschließend erkundeten sie ihre persönlichen Belastungen, indem sie ihre „Drachen“ zeichneten und modellierten – eine Metapher für die Herausforderungen, denen sie begegnen. In der dritten Einheit erstellten sie gemeinsam eine SWOT-Analyse (Stärken, Schwächen, Chancen, Risiken); in der letzten Runde reflektierten sie die Erfahrung und formulierten individuelle „Hero's Pledges“ – persönliche Selbstverpflichtungen zur künftigen Selbstfürsorge.

In der SWOT-Analyse benannten die Teilnehmenden starke Unterstützung durch Gleichaltrige und ein wachsendes Bewusstsein für psychische Gesundheit als zentrale Stärken. Zugleich berichteten viele von Ohnmachtsgefühlen, fehlenden Bewältigungsstrategien und Frustration über Schulsysteme, die kaum emotionale Unterstützung bieten. Chancen sahen sie in der Schaffung von Peer-Räumen und in der Aufnahme psychischer

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

Gesundheit in den Unterricht; als anhaltende Risiken nannten sie Burnout, digitale Überlastung und fortbestehende Stigmatisierung.

Der Workshop war emotional aufschlussreich. Eine Teilnehmerin sagte: „Ich kam skeptisch her und ging mit Hoffnung – und mit echten Freundinnen und Freunden, die sich melden.“ Eine andere Person hielt fest: „Den Drachen zu zeichnen hat meinem Stress ein Gesicht gegeben – es tat gut, darüber zu lachen.“ Nahezu alle Teilnehmenden berichteten, sich nach dem Workshop sicherer im Sprechen über psychische Gesundheit zu fühlen. Noch am selben Tag entstand eine WhatsApp-Gruppe zur gegenseitigen Unterstützung, und mehrere Teilnehmende setzten ihre Vorsätze zur Selbstfürsorge um – etwa indem sie eine Beratung in Anspruch nahmen oder an ihrer Schule Aktivitäten zur psychischen Gesundheit anregten.

Die Moderierenden hielten fest, dass der kreative und spielerische Charakter der Übungen es den Teilnehmenden erleichterte, sich zu öffnen. Sie betonten, dass klare Grenzen und Gruppenvereinbarungen zu Beginn entscheidend für den Vertrauensaufbau waren. Der Tag half zudem, die Beziehung zwischen Fachkräften und jungen Menschen zu verändern, und förderte Zusammenarbeit und geteilte Verantwortung statt Anweisung von oben.

Für die Zukunft empfiehlt der Bericht, diese partizipativen Methoden auf Jugendzentren und Schulen in ganz Österreich auszuweiten. Es gilt, von Jugendlichen getragene Gespräche über psychische Gesundheit zu normalisieren und mehr Fachkräfte in Ansätzen wie Dragon Dreaming zu schulen. Indem mehr Räume entstehen, in denen junge Menschen sich sicher, gehört und unterstützt fühlen, kann Österreich einen wesentlichen Schritt zur Deckung der Bedürfnisse seiner Jugend gehen.

| Kroatien

In Kroatien ist die psychische Gesundheit junger Menschen eine zunehmend sichtbare Herausforderung, geprägt von kultureller Stigmatisierung, schulischem Druck und begrenzten Unterstützungssystemen. Während und nach der COVID-19-Pandemie erlebten junge Menschen erhebliche emotionale Belastungen durch Isolation, weniger Kontakt zu Gleichaltrigen und soziale Entfremdung. Diese Erfahrungen erreichten häufig keine klinischen Schwellenwerte, beeinträchtigten den Alltag jedoch tiefgreifend. In Osijek etwa zeigten SDQ-Screenings, dass 10 % der Jugendlichen auffällige

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

emotionale oder Verhaltensschwierigkeiten aufwiesen, mit deutlichen geschlechtsbezogenen Unterschieden in der Symptomatik. Das Bildungssystem vernachlässigt psychische Gesundheit weitgehend, während Mobbing und abwertende Haltungen in Schulen Stress, Angst und Rückzug zusätzlich verstärken.

Als Antwort darauf versammelte der RECOVER-Workshop am 22. März 2025 in Zagreb 15 junge Menschen und 5 Fachkräfte der Jugendarbeit. Auf Grundlage des Dragon-Dreaming-Ansatzes (DDA) zielte die Sitzung darauf, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem die Teilnehmenden erkunden konnten, was ihr psychisches Wohlbefinden am stärksten beeinflusst, welche zentralen Lebensherausforderungen sie sehen und welche persönlichen Ziele und Schritte sie sich vornehmen. Als wesentliche Barriere hoben die Teilnehmenden die Stigmatisierung psychischer Gesundheit hervor – insbesondere, dass Scheitern kulturell als beschämend gilt statt als Wachstumschance. Viele berichteten außerdem von Belastung durch das Bildungssystem, von fehlender Balance zwischen persönlichem und schulischem Leben und von dem übermächtigen Gefühl, „für nichts Zeit zu haben“.

Zugleich traten Widerstandskraft und Zuversicht zutage. Die jungen Menschen erkannten den Wert gegenseitiger Unterstützung und schlugen mehrere konkrete Lösungen vor: sichere Räume für emotionalen Ausdruck an Schulen, lokale Selbsthilfegruppen, tägliches Tagebuchschreiben sowie die Verankerung von Themen des psychischen Wohlbefindens in den Lehrplänen. Sie betonten außerdem, dass Fachkräfte und Lehrkräfte Scheitern normalisieren und Reflexion als Form der Selbstfürsorge fördern sollten. Die Teilnehmenden schätzten es, im kreativen Prozess selbst zu Schlüssen zu gelangen, was ihre Selbstwirksamkeit stärkte. Die Moderierenden hielten fest, dass die vielfältige Gruppe großen wechselseitigen Respekt entwickelte und dass kleinere Gruppenformate künftig noch besser wirken könnten.

Insgesamt zeigte der kroatische Workshop, dass kreative, partizipative Zugänge – wie sie Dragon Dreaming bietet – junge Menschen befähigen können, Stigmatisierung zu begegnen, psychische Belastungen neu zu rahmen und Verantwortung für ihr Wohlbefinden zu übernehmen. Damit aus einmaligen Workshops systemischer Wandel wird, sind dauerhafte Beteiligung, regelmäßige Reflexion und professionelle Fortbildung der Moderierenden unerlässlich.

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

| Polen

In Polen ist die psychische Gesundheit junger Menschen in den vergangenen Jahren zu einem immer ernsteren Thema geworden. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie war lange unterfinanziert und politisch vernachlässigt, was heute als systemische Krise der psychiatrischen Versorgung beschrieben wird. Zwar geben jüngste Reformen – etwa der Übergang zu gemeindenaher Versorgung und höhere Mittel – Anlass zur Hoffnung, doch Angst, Depression und Suizidgedanken bleiben weit verbreitet. Suizid zählt inzwischen zu den häufigsten Todesursachen unter polnischen Jugendlichen, was den Bedarf an Frühintervention und ganzheitlichen Strategien unterstreicht, die über die klinische Behandlung hinausgehen.

Das polnische Schulsystem, das leistungs- und prüfungsorientiert ist, erzeugt erheblichen Druck; viele Schülerinnen und Schüler fühlen sich überfordert und verfügen über keine Bewältigungsstrategien. Neben schulischem Stress stehen junge Menschen vor Herausforderungen aus ihrem digitalen Umfeld. Soziale Medien erleichtern zwar Kontakt, erhöhen aber zugleich die Gefahr von Cybermobbing, Vergleichsdruck und digitaler Erschöpfung. Besonders in kleineren Orten fürchten junge Menschen Stigmatisierung oder finden keine Privatsphäre, was sie davon abhält, Unterstützung zu suchen. Auffällig ist zudem ein Mangel an Gewohnheiten emotionaler Selbstfürsorge; vielen fällt es schwer, Erholung, Selbstreflexion und Pflichten in Einklang zu bringen. Auch Lehr- und Fachkräfte stehen vor ähnlichen Schwierigkeiten und verfügen weder über ausreichende Ressourcen noch über passende Fortbildung.

In den Workshops des RECOVER-Projekts in Polen betonten junge Menschen und Fachkräfte den Bedarf an besserem Zeitmanagement, an Selbstfürsorge und an Strategien im Umgang mit der Angst vor Bewertung, mit emotionalen Rückschlägen und mit chronischem Stress. Die Teilnehmenden hoben die Bedeutung von Widerstandskraft, emotionaler Intelligenz und unterstützenden Peer-Umfeldern hervor. Sie schlugen zudem praktische Lösungen vor: Selbsthilfegruppen, Techniken der Zeitplanung, emotionale Bildung in Schulen und Praktiken digitaler Hygiene. Eine besonders prägnante Erkenntnis war, dass Selbstfürsorge notwendig und nicht egoistisch ist – denn wer andere unterstützen will, muss zuerst für sich selbst sorgen. Insgesamt erfordert die Lage in Polen eine abgestimmte, inklusive und kultursensible Strategie. Künftige Ansätze müssen Bildung zu psychischer Gesundheit,

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

gemeinschaftliche Unterstützung und systemische Reformen fördern, die junge Menschen und ihre Begleitpersonen stärken.

| Lettland

Die psychische Gesundheit junger Menschen in Lettland hat sich in den vergangenen Jahren, besonders nach der COVID-19-Pandemie, zu einem drängenden Thema entwickelt. Mehr als die Hälfte der 14- bis 24-Jährigen berichtete von einer spürbaren Verschlechterung ihres psychischen Wohlbefindens, mit einem Anstieg von Depressionen, Angststörungen und Suchtverhalten. Der wachsende Bedarf zeigt sich an der steigenden Inanspruchnahme von Angeboten wie jenen des Ressourcenzentrums für Kinder und Jugendliche, das 2022 noch 8.500 und 2023 bereits 12.000 junge Menschen erreichte. Trotz dieser Anstrengungen bestehen regionale Ungleichheiten und Versorgungslücken fort, insbesondere in ländlichen Gebieten. Hinzu kommt, dass Stigmatisierung nach wie vor erhebliche Hürden schafft; an manchen Schulen wird die Überweisung an eine Schulpsychologin oder einen Schulpsychologen eher als Disziplinarmaßnahme denn als Unterstützung behandelt.

Vor diesem Hintergrund boten die RECOVER-Workshops für junge Menschen und Fachkräfte in Riga (Juni 2025) dringend benötigte sichere und kreative Räume. Die Sitzung mit den Fachkräften machte deren Engagement und Einsatzbereitschaft deutlich, obwohl ihnen eine formale Ausbildung im Bereich psychischer Gesundheit fehlt. Sie äußerten den Wunsch nach besseren Werkzeugen, um junge Menschen zu erreichen und zugleich für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Die Dragon-Dreaming-Methodik bot ihnen praktische, kreative Werkzeuge wie Stimmungskonstellationen, Erzählformate und Reflexionsübungen. Diese vertieften nicht nur die emotionale Wahrnehmung, sondern belebten auch ihre Begeisterung für die Jugendarbeit neu.

Der Workshop mit 15 jungen Menschen (18 bis 26 Jahre) wiederum machte gemeinsame Herausforderungen sichtbar: schulischen und beruflichen Druck, sozialen Vergleich, emotionale Isolation und begrenzten Zugang zu Unterstützung. Die kreativen, partizipativen Aktivitäten halfen ihnen, ihre Gefühle erstmals in einem sicheren Rahmen zu erkunden. Besonders geschätzt wurden symbolisches Erzählen und Körperbilder, die es erlaubten,

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

schwierige Erfahrungen über Metapher und Kunst auszudrücken. Die Teilnehmenden berichteten, sich anerkannt, unterstützt und gestärkt zu fühlen – viele bezeichneten den Workshop als eine der ermutigendsten Erfahrungen seit Monaten.

Beide Gruppen betonten die Bedeutung von Verbundenheit unter Gleichaltrigen, sicheren Räumen und einem fortlaufenden Gespräch über psychisches Wohlbefinden. Die Workshops lösten nicht nur persönliche Einsichten aus, sondern auch den Wunsch nach kulturellem Wandel. Die Teilnehmenden schlugen vor, solche kreativen Methoden in ländliche Gebiete zu tragen, emotionale Kompetenz in die alltägliche Jugendarbeit einzubetten und kleine Fortschritte zu würdigen. Im Kern zeigten die lettischen Workshops, dass mit Empathie, Kreativität und jugendzentrierten Zugängen wirksame Unterstützung psychischer Gesundheit möglich und zugleich verändernd ist.

Zentrale Erkenntnisse aus den Workshops

Reflexionen und Erfahrungen der jugendlichen Teilnehmenden

In allen Ländern berichteten die **jungen Teilnehmenden** von tiefgreifenden persönlichen Einsichten und positiven Erfahrungen. Ein durchgängiges Thema war die Erkenntnis, **nicht allein zu sein**. Viele kamen mit dem Gefühl, ihre Ängste oder emotionalen Belastungen seien eine ganz eigene Last, doch im offenen Gespräch „erkannten sie, dass sie mit ihren Gefühlen nicht allein sind und dass Gleichaltrige mit ähnlichen Gedanken und Schwierigkeiten ringen“. Diese Erkenntnis brachte große Erleichterung und ein Gefühl von Solidarität. Die Teilnehmenden nannten die **gegenseitige Unterstützung** und das Verständnis in der Gruppe wiederholt als einen der wertvollsten Aspekte des Workshops. Die sichere, wertungsfreie Atmosphäre erlaubte es ihnen, Ängste oder Schwierigkeiten anzusprechen, die sie anderswo womöglich nie geäußert hätten; das „mir geht es auch so“ der anderen half, Gefühle von Isolation oder Andersartigkeit abzubauen. Für viele war es das erste Mal, dass sie in einer Gruppe so offen über psychische Gesundheit sprachen. Wie der lettische

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

Bericht festhält, behandelten die Workshops psychische Gesundheit „nicht als zu behebendes Problem, sondern als gemeinsamen Weg emotionaler Bewusstheit, des Ausdrucks und der Mitgestaltung“ – ein Beleg dafür, dass junge Menschen sich mit den richtigen Werkzeugen und in einem unterstützenden Rahmen tief und konstruktiv mit Fragen des Wohlbefindens auseinandersetzen können.

Eine weitere wesentliche Erkenntnis war für die Jugendlichen, **ihre Gefühle zu erkennen und auszudrücken**. Die partizipativen Übungen halfen jungen Menschen, „ihre Gefühle besser zu benennen“ und zu verstehen, dass sie Emotionen nicht unterdrücken müssen, um „in Ordnung“ zu sein. Mehrere Teilnehmende räumten ein, dass sie Gefühle oft in sich hineinfressen oder sich unter Druck fühlen, „gut drauf“ zu wirken. Über Erzählformate und Reflexion erkannten sie, dass es gesund und notwendig ist, Traurigkeit, Angst oder Stress anzuerkennen. „Schwierigkeiten einzugestehen und sich an andere zu wenden, ist ein Schritt der Selbstfürsorge und kein Scheitern“, lautete eine zentrale Erkenntnis aus Polen. Darin zeigt sich ein Wandel von einer stigmageprägten Haltung – Hilfe zu suchen gilt als Schwäche – hin zu einer widerstandsfähigeren Haltung, in der Hilfesuchen als aktive Bewältigung verstanden wird. Im Kern wurde **Verletzlichkeit als Stärke neu gedeutet**. Die Teilnehmenden gewannen Worte für ihr inneres Erleben und übten, es mitzuteilen – ein wichtiger erster Schritt im Umgang mit psychischen Belastungen.

Die Teilnehmenden reflektierten außerdem die **Bedeutung von Selbstfürsorge und Balance** im Alltag. Viele erkannten, dass sie sich zu stark angetrieben oder äußeren Druck verinnerlicht hatten. Eine „zentrale Reflexion“ einer polnischen Gruppe lautete, dass *„es manchmal unmöglich ist, alle Aufgaben zu erledigen, aber nichts passieren wird – die Welt wird nicht zusammenbrechen“*, wenn manches liegen bleibt. Zu erkennen, dass „niemand unersetzlich ist“ und Perfektion nicht verlangt wird, wirkte befreiend auf junge Menschen unter starkem schulischem oder sozialem Druck. Gemeinsam hielten sie fest, dass **niemand perfekt ist und alle ihre eigenen Probleme haben**, weshalb es wichtiger ist, die eigenen Herausforderungen anzugehen, als sich mit den Meinungen anderer zu beschäftigen. Diese von der Gruppe getragene Sichtweise verringerte das Gefühl ständiger Konkurrenz und ständigen Vergleichs. Die Teilnehmenden benannten ausdrücklich **soziale Medien und Gruppendruck** als Ursachen

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

ungesunder Vergleiche – die kuratierten Erfolge anderer online ließen viele sich unzulänglich fühlen. Im Gespräch *„erkannten sie, dass soziale Medien und Gruppendruck häufig zu ungesunden Vergleichen führen, die sich negativ auf ihr Wohlbefinden auswirken“*. Dies offen anzusprechen half den Jugendlichen, sich einen bewussteren Umgang mit sozialen Medien vorzunehmen; einige sprachen über „digitale Hygiene“ und die Begrenzung der Bildschirmzeit als Bewältigungsstrategie.

Die Workshops unterstrichen den Wert von **Erholung und Grenzen**. Sehr viele Teilnehmende kamen zu der Einsicht, dass „Erholung nötig ist“ – ihnen fiel auf, dass ihr Lebensstil „auf ständiger Aktivität und Produktivität beruhte und das Bedürfnis nach Regeneration übersah“. Dieses Eingeständnis fand über die Gruppen hinweg Widerhall: Junge Menschen erkannten, dass ständiges Weitermachen ohne Pause nicht durchzuhalten ist und dass Ruhe oder Entspannung keine Faulheit, sondern ein wesentlicher Teil psychischen Wohlbefindens ist. Entsprechend drehten sich viele Ideen in der Aktionsplanung darum, sich Zeit und Raum für sich selbst zu schaffen. So nahmen sich Jugendliche vor, *täglich mindestens 10 bis 15 Minuten am Morgen nur für sich zu finden* – für einen ruhigen Spaziergang, eine Tasse Kaffee oder eine kurze Meditation – als tägliches Ritual zur Erdung und Stressreduktion. Sie sprachen außerdem darüber, **Nein sagen** zu lernen und sich nicht zu überlasten: Prioritäten setzen, Aufgaben abgeben und *zusätzliche Anforderungen selbstbewusst ablehnen*, wenn ohnehin schon zu viel ansteht, galten als gesunde Praktiken. Diese Reflexionen zeigen einen deutlichen Zuwachs an Selbstwahrnehmung: Junge Menschen begannen, Selbstfürsorge nicht als egoistisch zu sehen, sondern als Voraussetzung dafür, für andere da sein und Verantwortung tragen zu können. Eine teilnehmende Person brachte es auf den Punkt: *„Wenn du nicht für dich selbst sorgst, wirst du auch nicht für andere sorgen können“* – eine Erkenntnis, der sich die Gruppe breit anschloss.

Deutlich wurde auch die **positive emotionale Wirkung** der Workshops auf die jungen Teilnehmenden. Viele beschrieben den Tag als ermutigend und stärkend. In Lettland etwa endete der Workshop mit einem „Feierkreis“, in dem alle etwas Positives teilten – eine junge Person nannte ihn *„den ermutigendsten Moment seit Monaten“* und machte damit deutlich, wie selten solche bestärkenden Gemeinschaftserfahrungen in ihrem Leben waren. Die Teilnehmenden schätzten es, dass die Workshops ein Element von **Freude**

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

und Kreativität enthielten – trotz des ernsten Themas. Kunst, Bewegung und Spiel – von Zeichenübungen bis zu Gruppenspielen – halfen, Barrieren abzubauen. Das Gewicht auf kleinen Feiern (Fortschritte anerkennen, Dankbarkeit ausdrücken) brachte Zuversicht und bestätigte Stärken, statt allein auf Probleme zu blicken. Wie ein Bericht festhielt, halfen Feiern, Spiel und gegenseitige Unterstützung dabei, *„Angst und Stigmatisierung abzubauen und Raum für heilsame Gespräche zu schaffen, die über die Wände des Workshops hinausreichen“*. Die Jugendlichen verließen die Workshops nicht nur mit neuen Bewältigungsideen, sondern häufig auch mit neuen Freundschaften oder zumindest einem Unterstützungsnetz, auf das sie zurückgreifen können. Zusammengefasst gingen die jungen Teilnehmenden mit größerem Selbstverständnis, geringerer Scheu vor dem Hilfesuchen, einem Gefühl von Solidarität und mit konkreten Strategien für ihr Wohlbefinden aus den Workshops hervor – Ergebnisse, die für langfristige Widerstandskraft grundlegend sind.

Reflexionen und Lernerfahrungen der Fachkräfte der Jugendarbeit

Ebenso verändernd wirkten die Workshops auf die **Fachkräfte der Jugendarbeit**, die teilnahmen. Dazu zählten Jugendberaterinnen und -berater, Lehrkräfte, NGO-Mitarbeitende und Freiwillige – also Erwachsene, die in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen unmittelbar mit jungen Menschen arbeiten. Für viele war es eine seltene Gelegenheit, aus der beruflichen Rolle herauszutreten und über das **eigene Wohlbefinden und die eigene Praxis** nachzudenken. Überwiegend beschrieben sie den partizipativen Workshop als eine *„erfrischende und dringend nötige Pause“* vom Alltagsgeschäft. Daran gewöhnt, ständig für andere zu sorgen, nehmen sie sich selten Zeit für die eigenen emotionalen Bedürfnisse; der Workshop bot genau diese Gelegenheit. Im geschützten Rahmen konnten die Fachkräfte ihre Belastungen – etwa Burnout oder das Gefühl der Hilflosigkeit in bestimmten Fällen – unter Kolleginnen und Kollegen teilen und zugleich den Perspektiven junger Menschen zuhören, ohne im Moment etwas „lösen zu müssen“. Viele hielten fest, es sei eine der wenigen Gelegenheiten gewesen, sich im beruflichen Rahmen auf die *eigenen* Gefühle und die eigene psychische Gesundheit zu konzentrieren; sie gingen „leichter“ oder „aufgeladener“ aus dem Tag. Allein in einem unterstützenden Umfeld zu sein, in dem sie nicht

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

funktionieren oder ein Programm steuern mussten – in dem auch sie Teilnehmende waren –, wirkte erholend. Es erinnerte sie daran, dass **auch sie emotionale Fürsorge verdienen** und dass die Sorge um die eigene psychische Gesundheit kein Luxus ist, sondern sie in ihrer Rolle wirksamer macht.

Die Fachkräfte gewannen zudem **neue Kompetenzen und Werkzeuge** aus der Workshop-Methodik. Die praktische Erfahrung mit den Dragon-Dreaming-Übungen (etwa dem „Traumkreis“, emotionalen Check-ins, Stimmungskonstellationen und Feerritualen) war für viele eine Entdeckung. Sie schätzten das Gleichgewicht von Struktur und Kreativität in diesen Methoden ebenso wie das *wertungsfreie Umfeld*, das die Moderation schuf. Mehrere hielten fest, dass diese partizipativen Techniken ihnen halfen, sich wieder daran zu erinnern, *warum* sie sich ursprünglich für die Arbeit mit jungen Menschen entschieden hatten – die Übungen belebten Motivation und Sinnerleben neu, weil sie auf bedeutsame menschliche Begegnung statt auf Verwaltungsaufgaben zielten. Eine Fachkraft berichtete, der „**Traumkreis**“ – eine Übung, in der alle ihre Vision für bessere psychische Gesundheit teilen – sei besonders inspirierend gewesen, weil er es erlaubte, die Wünsche der Jugendlichen zu hören, und an den eigenen jugendlichen Idealismus erinnerte. Auch emotionale Check-in-Routinen (zu Beginn benennen alle ihr Befinden, etwa mithilfe eines Gefühlsrads oder einfach über Farben und Zahlen) erwiesen sich als einfaches, aber wirkungsvolles Werkzeug: Sie schufen Empathie in der Gruppe und machten sichtbar, wer zusätzliche Unterstützung brauchen könnte. Den Fachkräften wurde deutlich, dass sich dies leicht in die tägliche Jugendarbeit einfügen lässt.

Tatsächlich waren viele Fachkräfte **hoch motiviert**, das Gelernte *unmittelbar anzuwenden*. Die Workshops regten Ideen an, wie sich partizipative Praktiken des Wohlbefindens in die regulären Angebote einbinden lassen. Dem lettischen Bericht zufolge berichteten „mehrere Fachkräfte, dass sie die Dragon-Dreaming-Werkzeuge (etwa Stimmungs-Check-ins und Feerrituale) bereits in ihren Sommerlagern und lokalen Projekten anwendeten“ – und zwar kurz nach dem Workshop. Eine teilnehmende Person führte bei einer Gemeindeveranstaltung eine Übung mit dem „Gefühlsrad“ ein, um jungen Anwesenden zu helfen, ihre Gefühle zu benennen, und erhielt sehr positive Rückmeldungen. Solche Beispiele zeigen einen Wandel hin dazu, Unterstützung für psychische Gesundheit bewusster in den Alltag der

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

Jugendarbeit einzubauen. Statt psychische Gesundheit als Spezialthema für Fachleute zu behandeln, begannen die Fachkräfte, sie als *Kernbestandteil der Arbeit mit jungen Menschen* zu verstehen. Wie festgehalten wurde, markierte die Erfahrung „einen Wandel hin zur bewussten Einbindung von Praktiken des Wohlbefindens in die Jugendarbeit – nicht als eigenes Thema, sondern als Kernbestandteil der Beziehung“.

Darüber hinaus gingen die Fachkräfte mit einem tieferen Verständnis für **Beteiligung und Selbstwirksamkeit junger Menschen** aus den Workshops. Zu beobachten, wie begeistert junge Menschen reagieren, wenn sie eine Aktivität leiten oder sich frei äußern dürfen, hinterließ bei den Erwachsenen einen starken Eindruck. Es wurde deutlich, dass junge Menschen nicht nur fähig sind, über psychische Gesundheit zu sprechen, sondern häufig auch kluge Lösungen entwickeln. In einem Workshop etwa entwarfen die jungen Teilnehmenden die Idee eines von Gleichaltrigen geleiteten „Mental-Health-Treffs“ in ihrem Jugendzentrum und boten an, ihn selbst aufzubauen – ein Zeichen der Bereitschaft, die Unterstützung über den Workshop hinaus fortzuführen. Solche Momente machten den Fachkräften deutlich, dass die Befähigung junger Menschen zu *Partnerinnen und Partnern* (oder sogar zu Ko-Moderierenden) in Vorhaben zur psychischen Gesundheit deren Relevanz und Wirkung erheblich steigern kann. Wie eine der Empfehlungen aus dem österreichischen Workshop formuliert, sollten Organisationen die **partizipative Haltung** wahren, indem sie „junge Menschen in die Planung und, sobald sie so weit sind, auch in die Ko-Moderation“ künftiger Workshops einbeziehen. Die Erkenntnis für die Fachkräfte lautete, dass *das Teilen von Verantwortung* mit jungen Menschen – ob in der Programmgestaltung oder im täglichen Umgang – Vertrauen schafft und zu besseren Ergebnissen führt. Das entspricht dem grundlegenden Prinzip der Jugendarbeit, wonach Beteiligung dann am besten wirkt, wenn junge Menschen Verantwortung und Stimme haben.

Schließlich machten die Workshops den Fachkräften die Bedeutung von **kollegialer Unterstützung und Selbstfürsorge im eigenen Beruf** bewusst. Andere aus dem eigenen Feld offen über Überforderung oder Unsicherheit sprechen zu hören, machte deutlich, dass sie mit diesen Erfahrungen nicht allein sind. Es bestand ein „starker Wunsch nach regelmäßigem Austausch unter Fachkräften über Strategien, Werkzeuge und emotionale Erfahrungen“, wie es in der lettischen Sitzung hieß. Mit anderen

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

Worten: Auch Fachkräfte brauchen sichere Räume, um ihre Gefühle zu verarbeiten und voneinander zu lernen. Das hat Folgen für Organisationen: Formate wie Supervision, kollegiale Beratungsrunden oder regelmäßige Fortbildungen, in denen der emotionale Anteil der Arbeit offen besprochen werden kann, könnten Burnout vorbeugen. Eine der abschließenden Empfehlungen aus Lettland hält fest, dass „auch Fachkräfte der Jugendarbeit mehr Unterstützung brauchen“ – viele äußerten den Wunsch, weiter zu lernen, wie sie Raum für andere halten können, **und zugleich für das eigene Wohlbefinden sorgen**. Dieser doppelte Fokus auf fachliche Entwicklung und persönliches Wohlbefinden ist unerlässlich, wenn Fachkräfte junge Menschen dauerhaft unterstützen sollen. Die Workshops führten wirkungsvoll vor, wie solche Unterstützung aussehen kann: Sie boten den Fachkräften eine erholsame Erfahrung und praktische Werkzeuge, die sie nun weitertragen.

Sichere und einladende Räume schaffen: Was funktioniert hat

Über die Workshops hinweg traten mehrere **gemeinsame Themen** hervor, die zeigen, welche Rahmenbedingungen und Zugänge Gespräche über psychische Gesundheit am wirksamsten unterstützen. Herausragend war die Schaffung **sicherer, wertungsfreier Räume**. Immer wieder betonten die Teilnehmenden – junge Menschen wie Erwachsene –, wie entscheidend es war, dass der Rahmen einladend, vertraulich und frei von Bewertung oder Spott war. In einem solchen Raum ließen sich auch heikle oder stigmatisierte Themen ansprechen. Erreicht wurde dies über Grundregeln (Respekt, Empathie, gleiches Gewicht aller Stimmen) und dadurch, dass die Moderation Annahme und Empathie vorlebte. Im lettischen Bericht heißt es entsprechend, dass „in beiden Workshops die Bedeutung sicherer, wertungsfreier Räume wiederholt hervorgehoben wurde“. Wenn junge Menschen sich sicher fühlen, sprechen sie sehr viel eher über Themen wie Angst, Depression oder Trauma, die sie sonst verbergen würden. Die kreativen und **partizipativen Methoden** trugen wesentlich zu diesem Sicherheitsgefühl bei. Kunst, Erzählformate und Metaphern ließen Gefühle behutsam und ansprechend zutage treten, statt jemanden zu einer klinischen oder belehrenden Auseinandersetzung zu zwingen. So fanden auch anfangs schüchterne oder zögerliche Personen schließlich ein Ausdrucksmittel – sei es, ihre „Stimmung“ zu zeichnen oder

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

eine anonyme Notiz zu schreiben, die anschließend gemeinsam besprochen wurde.

Der **Ton der Workshops** war ein weiterer Schlüssel zum Erfolg. Statt durchgehend ernst oder gar schwer zu bleiben, wie man es bei psychischer Gesundheit erwarten könnte, bezog die Moderation Elemente von **Leichtigkeit und Zuversicht** ein. Das sollte den Ernst der Sache nicht kleinreden, sondern verhindern, dass die Atmosphäre einschüchternd wirkt. Kleine Energizer, gemeinsames Lachen, kreative Kennenlernübungen (etwa ein albernies Gruppenmotto) und die abschließenden „Feierkreise“ schufen ein Gefühl von Verbundenheit und sogar Freude. Wie das lettische Team beobachtete, muss psychische Gesundheit **„kein schweres oder klinisches Thema sein - sie kann kreativ, ansprechend und zutiefst menschlich“** angesprochen werden. Die Teilnehmenden reagierten darauf ausgesprochen positiv; viele kamen nervös und erwarteten einen Vortrag oder ein therapieähnliches Setting und stellten angenehm überrascht fest, dass der Tag **stärkend und sogar angenehm** war. Das legt nahe, dass Angebote zur psychischen Gesundheit junger Menschen erfolgreicher sind, wenn sie Kreativität, Kunst und Spiel einbeziehen, statt das Thema als Tabu oder rein medizinisch zu behandeln. Indem Gespräche über Gefühle in einem lockeren, von Gleichaltrigen getragenen Rahmen normalisiert wurden, halfen die Workshops, **Angst und Stigmatisierung** rund um diese Gespräche abzubauen.

Eng mit dem sicheren Raum verbunden war die Haltung **wechselseitigen Respekts und aktiven Zuhörens**. Die jungen Teilnehmenden hoben hervor, wie ungewohnt es war, dass Erwachsene ihnen wirklich und ohne Bewertung zuhörten; die Fachkräfte sagten dasselbe über das Zuhören gegenüber Jugendlichen. Dieses gegenseitige Verstehen schuf *Empathie*. In Polen wurde beobachtet, dass die Teilnehmenden „einander konzentriert zuhörten und sich gegenseitig Rückmeldung gaben“, wodurch sich alle gehört und wertgeschätzt fühlten. Der **Gruppenzusammenhalt** war stark – ein Bericht hielt fest, dass die gute Integration der Teilnehmenden es ihnen „erlaubte, offen zu sein und gut zusammenzuarbeiten“. Diese Vertrautheit stellte sich jedoch nicht sofort ein; die Moderation musste anfängliche Hürden überwinden (in einem Workshop etwa fiel es einigen zunächst schwer, das Wort zu ergreifen, was zeigt, wie wichtig eine gute Gruppenbildung von Beginn an ist). Die Lehre daraus: Zeit in **Gemeinschaftsbildung** zu investieren – Kennenlernübungen,

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

frühe Gespräche in Kleingruppen, ein warmer Ton – ist für jedes Angebot zur psychischen Gesundheit entscheidend. Gelingt dies, überwinden die Teilnehmenden ihre Zurückhaltung und beteiligen sich aktiv, wie es in diesen Workshops nach dem Aufbau von Vertrauen geschah.

Schließlich zeigten die Workshops die Kraft von **Mitgestaltung und Selbstwirksamkeit junger Menschen** bei der Entwicklung von Lösungen. Die Teilnehmenden waren nicht bloß Empfängerinnen und Empfänger von Informationen; sie **schufen gemeinsam Wissen und Pläne**. Das führte zu hoher Beteiligung und zu passgenauen Ergebnissen. In jedem Land entwickelten die Jugendlichen Ideen dafür, was sie selbst und ihr Umfeld besser machen könnten. So entwarfen polnische Jugendliche persönliche Wohlbefindenspläne (Tagebuch, Grenzen setzen), während österreichische Jugendliche strukturelle Vorschläge machten – etwa fortlaufende Peer-Treffen und Gruppen zur Stressbewältigung in Jugendzentren. In Kroatien und Lettland sprachen junge Menschen darüber, eigene Aufklärungsveranstaltungen und Peer-Mentoring-Systeme zu organisieren. Da diese Ideen von den jungen Menschen selbst stammen, sind sie von vornherein auf die tatsächlichen Bedürfnisse zugeschnitten und haben gute Aussichten, angenommen zu werden. Der Prozess zeigte, dass **junge Menschen durchaus in der Lage sind, ihren Kontext zu analysieren und sinnvolle Lösungen vorzuschlagen**, wenn sie die Gelegenheit dazu erhalten. Er zeigte den Fachkräften zugleich, dass ihre Rolle bisweilen darin besteht, zu begleiten und zu unterstützen statt zu lenken – also einen Schritt zurückzutreten und junge Menschen führen zu lassen. Wie eine Empfehlung festhält, sind die konkreten Lösungen junger Menschen (etwa Peer-Selbsthilfegruppen oder schulische Wohlbefindensprojekte) „ein starker Beleg dafür, dass sie an der Gestaltung von Maßnahmen beteiligt werden können und sollen“. Diese kooperative Haltung, die junge Menschen und Erwachsene als Partner begreift, erwies sich als Grundpfeiler des Erfolgs und ist ein Modell für die künftige Praxis.

Zusammenfassend brachten die Workshops eine Fülle von Erkenntnissen: Die jungen Teilnehmenden gewannen Solidarität, Stimme und Bewältigungskompetenzen; die Fachkräfte gewannen Perspektive, Werkzeuge und Inspiration; und beide Gruppen bestätigten den Wert sicherer, kreativer und kooperativer Zugänge zur psychischen Gesundheit. Diese Ergebnisse fließen nun in die **Wege zu Lösungen und Verbesserungen** im nächsten

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

Abschnitt ein, der die Lehren aus der Praxis in umfassendere Empfehlungen für die Jugendarbeit und für organisatorische Veränderungen überführt.

Wege zu Lösungen und Verbesserungen

Auf Grundlage der Workshop-Ergebnisse benennt dieser Abschnitt umsetzbare Empfehlungen zur Verbesserung der Unterstützung psychischer Gesundheit junger Menschen – mit besonderem Blick darauf, was **Fachkräfte und Jugendorganisationen** tun können. Die Empfehlungen sind **praxisorientiert** und setzen auf mehreren Ebenen an – von individuellen Strategien der Selbstfürsorge bis zu organisatorischen und systemischen Veränderungen –, entsprechend der Überzeugung, dass die Unterstützung psychischer Gesundheit einen integrierten Ansatz erfordert. Sie leiten sich unmittelbar aus den Ideen und Rückmeldungen der A3/R3-Workshops ab (wie in den nationalen Berichten dargestellt) und sind mit aktuellen fachlichen Empfehlungen verbunden. Enthalten sind zudem Vorschläge für organisatorische Veränderungen, damit Jugendorganisationen den Bedürfnissen junger Menschen besser gerecht werden können – insbesondere jener, die von psychischen Belastungen oder Erkrankungen bedroht sind. Der Übersichtlichkeit halber ordnen wir die Empfehlungen nach Themenfeldern:

- **Psychische Gesundheit in die alltägliche Jugendarbeit einbetten:** Jugendorganisationen sollten **psychische Gesundheit und emotionales Wohlbefinden in ihr reguläres Angebot einbetten**, statt sie als einmaliges Thema zu behandeln. Gespräche über Gefühle, Stressbewältigung und Bewältigungskompetenzen sollten also ein normaler Teil der Aktivitäten werden – „nicht nur etwas, das wir tun, wenn Probleme auftreten“, wie eine Empfehlung betont. Einfache Praktiken können sehr wirksam sein: etwa ein kurzer emotionaler Check-in zu Beginn jedes Treffens, regelmäßige kreative Übungen (Kunst, Tagebuch, Erzählen), um Ausdruck zu ermöglichen, oder informelle Workshops zum Wohlbefinden, so häufig wie andere Hobby- oder Kursangebote. Die RECOVER-Workshops zeigten, dass sich Erzählformate, Zeichnen und angeleitete Reflexion mit großem Erfolg in die Jugendarbeit einweben lassen und die Beschäftigung mit psychischer Gesundheit **„kreativ, ansprechend und zutiefst**

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

menschlich“ machen. Indem solche Aktivitäten normalisiert werden, entsteht eine Kultur, in der psychisches Wohlbefinden offen besprochen und gepflegt wird, was Stigmatisierung abbaut.

- **Sichere und unterstützende Räume schaffen:** Jede Jugendorganisation sollte die **Sicherheit und Inklusivität ihrer Räume** prüfen und verbessern. Ein sicherer Raum ist hier sowohl eine physische als auch eine beziehungsbezogene Umgebung, in der junge Menschen sich angenommen und gehört fühlen und keine Angst haben, sich verletzlich zu zeigen. Praktisch bedeutet das: Mitarbeitende in Moderationstechniken schulen, die Respekt und Empathie fördern, klare Regeln gegen Bewertung und Mobbing setzen und Vertraulichkeit in persönlichen Angelegenheiten sichern. Wie wichtig das ist, zeigen die Rückmeldungen der Teilnehmenden: Eine wertungsfreie Atmosphäre war die Grundlage der Wirkung. Darüber hinaus bedeutet *sicherer Raum* auch, aktiv **vielfältige junge Menschen** willkommen zu heißen, einschließlich jener aus marginalisierten oder gefährdeten Gruppen. Künftige Angebote sollten auf eine gemischte Teilnehmendenschaft achten und Aktivitäten für unterschiedliche kulturelle und soziale Hintergründe sowie für unterschiedliches Vorwissen über psychische Gesundheit sensibel gestalten. Das kann etwa bedeuten, Materialien in mehreren Sprachen anzubieten oder die Moderation traumasensibel auszurichten. Jugendorganisationen sollten in ihren Vorhaben **auf Geschlechterbalance, die Einbeziehung unterrepräsentierter Gruppen und Sensibilität für unterschiedliche Lebenserfahrungen** achten. Wenn junge Menschen – insbesondere solche, die sich andernorts ausgeschlossen fühlen – erleben, dass die Umgebung inklusiv ist und Verständnis für Themen wie Identität, Migrationserfahrung oder Behinderung aufbringt, öffnen sie sich eher und suchen eher Unterstützung.
- **Junge Menschen durch Beteiligung und Verantwortung stärken:** Eine zentrale Lehre aus RECOVER lautet, dass junge Menschen als **Partnerinnen, Partner und Mitgestaltende** in Vorhaben zu psychischer Gesundheit und Wohlbefinden behandelt werden sollten, nicht bloß als Begünstigte. Jugendorganisationen sind aufgefordert, junge Menschen in Planung, Gestaltung und sogar Moderation solcher Angebote einzubeziehen. Das kann bedeuten, einen **Jugendbeirat** für

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

Angebote zur psychischen Gesundheit einzurichten oder erfahrene junge Teilnehmende einzuladen, Teile eines Workshops mitzumoderieren (wie es im Nachgang einiger A3/R3-Sitzungen geschah). Die österreichischen Empfehlungen schlagen ausdrücklich vor, junge Menschen künftig in die Ko-Moderation einzubinden und die partizipative Haltung auch bei wachsendem Umfang zu wahren. Übernehmen junge Menschen solche Rollen, stärkt das nicht nur ihr Selbstvertrauen und ihre Kompetenzen, sondern hält die Angebote auch für die Zielgruppe relevant und ansprechend. Zudem sollten Organisationen **von jungen Menschen getragene Initiativen** unterstützen, die entstehen. Schlagen Teilnehmende etwa eine Peer-Selbsthilfegruppe oder einen Aktionstag zur psychischen Gesundheit im Jugendzentrum vor, kann die Organisation Ressourcen bereitstellen (einen Raum, ein kleines Budget für Verpflegung, erwachsene Begleitung), um dies zu ermöglichen. In Lettland zeigte sich, dass junge Menschen mit etwas Ermutigung bereit sind, „Peer-Gespräche, kreative Veranstaltungen und Aufklärungsaktivitäten in ihren eigenen Gemeinschaften zu organisieren“ – diese Energie aufzugreifen kann die Reichweite der Gesundheitsförderung erheblich vergrößern. Indem sie Verantwortung teilen, tragen Jugendorganisationen außerdem dazu bei, künftige junge Führungspersonen heranzubilden, die sich für psychisches Wohlbefinden einsetzen.

- **Fortbildung und Ressourcen für Fachkräfte bereitstellen:** Um psychische Gesundheit wirksam zu unterstützen, brauchen **Fachkräfte fortlaufende Fortbildung, Werkzeuge und Unterstützung bei der Selbstfürsorge**. Organisationen sollten in die Kompetenzen ihrer Mitarbeitenden und Freiwilligen investieren – etwa in psychische Erste Hilfe, empathische Kommunikation, traumasensibles Arbeiten und partizipative Methoden wie Dragon Dreaming. Wie der polnische Bericht anregt, sollten Jugendorganisationen und Bildungseinrichtungen *„erwägen, die DDA-Methode als reguläres Instrument in ihr Bildungs- und Entwicklungsangebot aufzunehmen“*, was voraussetzt, mehr Fachkräfte für die Moderation solcher Workshops zu schulen. Diese Fortbildung sollte die Prinzipien der Methode ebenso umfassen wie die Frage, wie psychologisch sichere Räume entstehen, damit die Techniken sicher angewandt werden können. Über einzelne Methoden hinaus sollte

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

die allgemeine Kompetenz der Fachkräfte in Fragen psychischer Gesundheit gestärkt werden: Kenntnis häufiger Belastungen junger Menschen, Klarheit über die Grenzen der eigenen Rolle gegenüber klinischen Fachpersonen sowie die Fähigkeit, sensible Gespräche zu führen. Teilnehmende berichteten, sie hätten bislang gezögert, psychische Gesundheit anzusprechen, aus Sorge, Schaden anzurichten; Fortbildung kann dem abhelfen, indem sie Wissen und Sicherheit vermittelt (etwa: Anzeichen von Belastung erkennen und unterstützend statt ängstlich reagieren). Darüber hinaus sind **Unterstützungssysteme für das Wohlbefinden der Fachkräfte selbst** entscheidend. Organisationen sollten Maßnahmen wie regelmäßige Nachbesprechungen, kollegiale Beratungsrunden oder den Zugang zu professioneller Supervision und Beratung einführen. Die Fachkräfte im Projekt hoben den Nutzen des Austauschs mit Kolleginnen und Kollegen hervor; ein monatliches informelles Treffen oder eine Online-Gruppe, in der Herausforderungen und Tipps zur Selbstfürsorge besprochen werden, könnte Burnout entgegenwirken. Wie eine Empfehlung festhält, äußerten Fachkräfte den „*starken Wunsch, weiter zu lernen, wie sie Raum für andere halten und zugleich für das eigene Wohlbefinden sorgen können*“. Diesen doppelten Fokus – Kompetenzaufbau und Selbstfürsorge – zu setzen, führt zu einer widerstandsfähigeren Fachkräfteschaft, die jungen Menschen besser zur Seite stehen kann.

- **Fortlaufende Begleitung und Nachbereitung sicherstellen:** Einmalige Veranstaltungen genügen nicht – Jugendorganisationen sollten für **Kontinuität der Unterstützung** sorgen und dauerhafte Strukturen aufbauen. Nach einem Workshop oder einer Maßnahme empfiehlt sich eine Nachbereitung. Organisationen können etwa einige Wochen später ein Folgetreffen ansetzen, um zu sehen, wie es den Teilnehmenden geht, das Gelernte zu festigen und weitere Angebote zu vermitteln. Die österreichischen Erkenntnisse betonten, dass ein Workshop kein isoliertes Ereignis bleiben sollte, sondern dass es gilt, „*Strukturen für fortlaufende Peer-Unterstützung zu schaffen*“. Dies kann die Form regelmäßiger Peer-Gruppen oder von „Mental-Health-Clubs“ in Jugendzentren oder Schulen annehmen. Auch etwas Informelles – etwa eine WhatsApp- oder Discord-Gruppe, in der Teilnehmende Neuigkeiten

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

und Ermutigung teilen – kann den Schwung erhalten. Jugendorganisationen sollten solche Netzwerke begleiten: etwa eine Fachkraft benennen, die ein monatliches, von jungen Menschen geleitetes Treffen oder einen Online-Austausch moderiert und dabei grundlegende Schutzstandards sichert. Kontinuität ist auch für Einzelne wichtig, die zusätzliche Hilfe brauchen. Empfohlen wurde, einige Wochen später bei den Teilnehmenden nachzufragen, um sie bei Bedarf an Angebote zu vermitteln. Organisationen könnten daher ein Verfahren festlegen: Wer während einer Aktivität als besonders belastet auffällt, wird behutsam und mit seinem Einverständnis kontaktiert und, wenn angezeigt, an professionelle Hilfe verwiesen (Beratungsstellen, Krisentelefone und Ähnliches). Das zeigt Verantwortung für das Wohlbefinden über die erste Begegnung hinaus und verhindert, dass junge Menschen nach dem Sichöffnen durchs Raster fallen. Insgesamt wird der Übergang von einmaligen Angeboten zu einem **Modell fortlaufender Unterstützung** (mit Mentoring, Peer-Gruppen und regelmäßiger Nachbereitung) die Wirkung auf die psychische Gesundheit junger Menschen deutlich erhöhen.

- **Partnerschaften und fachliche Unterstützung ausbauen:** Jugendorganisationen müssen psychische Belastungen nicht allein bewältigen. Eine wesentliche Verbesserung besteht darin, **Jugendarbeit mit Fachkräften und Diensten der psychischen Gesundheit zu verknüpfen**. Teilnehmende und Moderierende hielten fest, dass *eine benannte Fachperson für psychische Gesundheit in Rufbereitschaft oder vor Ort* bei emotional intensiven Aktivitäten eine kluge Vorsichtsmaßnahme wäre. Organisationen sollten daher Kooperationen mit lokalen Psychologinnen und Psychologen, Beratungsstellen oder einschlägigen NGOs erwägen, die Beratung, Fortbildung oder direkte Unterstützung anbieten können. Eine Organisation könnte etwa vereinbaren, dass eine psychologische Fachkraft monatlich einige Stunden für die Beratung von Fachkräften oder für Unterstützung bei Veranstaltungen zur Verfügung steht. Das stellt nicht nur sicher, dass Hochrisikofälle (etwa wenn eine junge Person Suizidgedanken äußert) sofort fachliche Aufmerksamkeit erhalten, sondern stärkt zugleich die Kompetenz der Fachkräfte durch das Lernen von Fachpersonen. Ein weiterer Aspekt der Zusammenarbeit sind

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

Verweisnetzwerke: Fachkräfte sollten über aktuelle Informationen verfügen, wohin sie junge Menschen für weitergehende Hilfe vermitteln können – etwa jugendgerechte Beratungsstellen, Krisentelefone oder Therapieangebote vor Ort. Leitungen können diese Verbindungen pflegen, indem sie sich regelmäßig mit den Diensten abstimmen und gegebenenfalls eine Kooperationsvereinbarung schließen. Indem sie eine Brücke zwischen der informellen Unterstützung der Jugendarbeit und der formalen Versorgung bauen, können Jugendorganisationen sicherstellen, dass junge Menschen umfassende Hilfe erhalten. Das entspricht der Philosophie des RECOVER-Projekts: Fachkräfte der Jugendarbeit sind die erste Anlaufstelle, die *junge Menschen ermutigt und motiviert, bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen*. Konkret kann das bedeuten, dass eine Fachkraft nach einem Workshop einer oder einem Jugendlichen persönlich hilft, einen Termin in einer Beratungsstelle zu vereinbaren, oder dass sie eine Therapeutin in den Jugendclub einlädt, um zu erklären, was Therapie eigentlich ist.

- **Erfolgreiche Modelle anpassen und ausweiten:** Angesichts der positiven Wirkung der partizipativen RECOVER-Workshops lautet eine Empfehlung, **solche Modelle zu verstetigen und auszuweiten**. Jugendorganisationen und ihre Fördergeber sollten erwägen, derartige Workshops zu einem festen Bestandteil zu machen. Eine Organisation könnte etwa vierteljährlich einen „Workshop zum Wohlbefinden junger Menschen“ nach den in RECOVER erprobten menschenzentrierten Methoden anbieten. Die Themen könnten wechseln (Stress, Selbstwert, Beziehungen), das partizipative Format bliebe gleich. Wie der österreichische Bericht anregt, empfiehlt es sich, das Format regelmäßig fortzuführen – möglicherweise mit Folgesitzungen für dieselbe Gruppe, um Kompetenzen und Bindungen zu vertiefen, oder mit einer Ausweitung auf neue Zielgruppen (etwa andere Städte oder ländliche Räume). Das Modell lässt sich zudem **in Schulen oder andere Jugendeinrichtungen integrieren**, in Zusammenarbeit mit diesen Institutionen. Zur Ausweitung gehört die Schulung weiterer Moderierender – etwa können die zwölf in der ersten Projektphase in DDA geschulten Fachkräfte nun andere ausbilden, um den Ansatz weiterzutragen. So werden aus ersten Pilotversuchen dauerhafte Angebote. Ratsam ist außerdem, die Inhalte an unterschiedliche

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

Kontexte anzupassen – etwa durch kultursensible Materialien in der Arbeit mit vielfältigen Gruppen, wie bereits erwähnt. Ein weiterer Aspekt der Anpassung ist die Verbindung von Themen der psychischen Gesundheit mit anderen Interessen junger Menschen. Die Teilnehmenden regten an, psychische Gesundheit nicht isoliert zu behandeln, sondern in verwandte Themen einzubetten – etwa Alltagskompetenzen, Berufsorientierung oder künstlerisches Gestalten. So können auch junge Menschen erreicht werden, die einen „Workshop zur psychischen Gesundheit“ meiden würden, aber von entsprechenden Inhalten etwa in einem Leitungstraining oder einem Kunstprojekt profitieren. Flexibilität und Kreativität in der Programmgestaltung helfen, ein breiteres Spektrum junger Menschen zu erreichen.

- **Organisationspolitik und Interessenvertretung stärken:** Auf organisatorischer Ebene gilt es, die Verpflichtung zur psychischen Gesundheit junger Menschen zu verankern und auf das weitere System einzuwirken. Jugendorganisationen sollten ihre **Leitlinien und Verfahren** so aktualisieren, dass sie dem Vorrang psychischen Wohlbefindens Rechnung tragen. Dazu können eine interne Strategie oder ein Aktionsplan gehören – etwa ein schriftliches Verfahren für psychische Notlagen, die Zusage jährlicher Fortbildungen für Mitarbeitende oder die Vorgabe, dass jedes längerfristige Angebot eine Komponente zum Wohlbefinden enthält. Solche Regelungen sorgen dafür, dass der Fokus auf psychischer Gesundheit nicht von ein oder zwei engagierten Personen abhängt, sondern zum Wert der Organisation wird. Darüber hinaus können Jugendorganisationen eine Rolle in der **Interessenvertretung** für die psychische Gesundheit junger Menschen im Gemeinwesen und in der Politik übernehmen. Die Erkenntnisse dieser Workshops sind wertvolle Daten, die mit politisch Verantwortlichen, Schulen und Kommunen geteilt werden können. In Österreich empfahl das Team, aus dem Workshop-Bericht ein Kurzpapier zu erstellen, um die von jungen Menschen entwickelten Ideen an Schulbehörden und Gesundheitsdienste zu vermitteln. Auf diese Weise können Jugendorganisationen die Stimmen junger Menschen verstärken – etwa indem sie sich für deren Vertretung in kommunalen Strategiegruppen einsetzen oder mehr Mittel für Angebote zur psychischen Gesundheit fordern. Auch auf organisatorischer Ebene

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

können Leitungen politisch Verantwortliche zu von jungen Menschen gestalteten Veranstaltungen einladen, damit sie den partizipativen Ansatz in der Praxis erleben. Ziel solcher Interessenvertretung ist es, jugendzentrierte, präventive Ansätze fest in der Jugendpolitik zu verankern. Wenn Entscheidungstragende sehen, dass junge Menschen selbst Peer-Unterstützung, empathischere Lehrkräfte oder jugendgerechte Beratung fordern, kann dies Veränderungen über die einzelne Organisation hinaus bewirken (etwa neue Leitlinien an einer Schule oder die kommunale Förderung eines Vorhabens). Kurz: Jugendorganisationen sollten ihre besondere Stellung nutzen – die unmittelbare Arbeit mit jungen Menschen und den direkten Blick auf deren Herausforderungen –, um **systemische Verbesserungen** für die psychische Gesundheit junger Menschen anzustoßen und mitzugestalten.

Die genannten Wege ergeben zusammen eine umfassende Strategie: Sie beginnt damit, einzelne junge Menschen und Fachkräfte mit Kompetenzen und Unterstützung zu stärken, führt zu organisatorischen Praktiken und mündet schließlich in die politische Ebene. Die Elemente hängen zusammen und verstärken einander. So ermöglicht die Fortbildung von Fachkräften bessere sichere Räume und die Einbettung psychischer Gesundheit in den Arbeitsalltag; die Stärkung junger Führungspersonen trägt tragfähige Peer-Angebote; Nachbereitungsstrukturen sorgen dafür, dass erste Begegnungen nachwirken; und Kooperationen mit Fachpersonen erweitern das verfügbare Unterstützungsnetz. Mit der Umsetzung dieser Empfehlungen können Jugendorganisationen ihre Fähigkeit deutlich stärken, den Bedürfnissen junger Menschen gerecht zu werden – insbesondere jener, die von psychischen Belastungen bedroht sind. Diese Veränderungen helfen, ein Umfeld zu schaffen, in dem junge Menschen sich gehört fühlen, früh Unterstützung erhalten und mit passenden Hilfen verbunden werden – und fördern so eine gesündere, widerstandsfähigere Generation.

Fazit

Die Zusammenführung der Ergebnisse aus den partizipativen A3/R3-Workshops des RECOVER-Projekts liefert eine **aktuelle Momentaufnahme** der Herausforderungen wie der Chancen im Bereich psychischer Gesundheit und Wohlbefindens junger Menschen. Einerseits machten die Workshops die drängenden Themen sichtbar: hohe Belastung, allgegenwärtiger sozialer Druck, Stigmatisierung psychischer Erkrankungen und Lücken in den formalen Versorgungssystemen. Andererseits zeigten sie die **außerordentliche Widerstandskraft, Klarsicht und Kreativität**, die junge Menschen und Fachkräfte einbringen, wenn sie die Gelegenheit dazu erhalten. Die vielleicht wichtigste Erkenntnis ist eine zuversichtliche: Mit dem richtigen Zugang kann Unterstützung psychischer Gesundheit für junge Menschen **stärkend, gemeinschaftlich und sogar freudvoll** sein – sie muss sich nicht auf Kliniken oder Krisen beschränken. Wie sich in Lettland zeigte, wird der Prozess wirklich einbindend und verändernd, wenn junge Menschen und Fachkräfte „nicht als Leistungsempfänger, sondern als Mitgestalter ihres eigenen Wachstums und ihrer Widerstandskraft“ behandelt werden. Teilnehmende aus allen Ländern berichteten, sich infolge der Workshops verbundener, informierter und motivierter zu fühlen, für sich selbst und füreinander zu sorgen.

Für Fachkräfte und Organisationen endet der Weg mit diesem Bericht nicht – er beginnt vielmehr neu. Diese Bestandsaufnahme hat klare **Wege zur Verbesserung** aufgezeigt: psychisches Wohlbefinden in die alltägliche Praxis einbetten, Unterstützungsnetze stärken, partizipative Methoden übernehmen und organisatorische wie politische Veränderungen vornehmen, die das Wohlbefinden junger Menschen priorisieren. Die Umsetzung erfordert Verbindlichkeit und womöglich einen Wandel der Organisationskultur (etwa emotionales Lernen ebenso hoch zu bewerten wie schulische oder berufliche Ergebnisse). Die hier zusammengetragenen Belege und Erfahrungen sprechen jedoch deutlich dafür, dass solche Veränderungen notwendig und wirksam sind. Wenn Jugendorganisationen danach handeln, können sie Umgebungen schaffen, in denen sich jeder junge Mensch – auch jene mit erhöhtem Risiko psychischer Schwierigkeiten – sicher, gehört und frühzeitig unterstützt fühlt. Fachkräfte wiederum können, gestärkt durch Fortbildung und getragen von

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

ihren Organisationen, die Rolle empathischer Ersthelfender selbstbewusst annehmen und junge Menschen zu Hilfe führen, bevor sich Probleme zuspitzen.

Für den weiteren Weg ist es außerdem entscheidend, die **Dynamik der Jugendbeteiligung** aufrechtzuerhalten. Die Workshops mögen beendet sein, doch das Gespräch mit jungen Menschen muss weitergehen. Wie eine der österreichischen Empfehlungen nahelegt, kann aus einem einzelnen gelungenen Workshop durch beständige Arbeit und die Ausweitung des partizipativen Modells eine „dauerhafte Bewegung für die psychische Gesundheit junger Menschen“ werden. Junge Menschen haben gezeigt, dass sie bereit sind, voranzugehen und in diesem Feld Neues zu entwickeln – von Peer-Treffen bis zu kreativen Aufklärungskampagnen. Jugendorganisationen sollten diese von jungen Menschen getragenen Initiativen fördern, Begleitung und Ressourcen bereitstellen und zugleich jungen Führungspersonen das Ruder überlassen. So begegnen wir nicht nur aktuellen Bedürfnissen, sondern stärken auch die Fähigkeit junger Menschen, einander zu unterstützen, und lösen damit eine Kettenwirkung von Widerstandskraft im Gemeinwesen aus.

Schließlich ist dieser Bericht selbst Teil des **„Quality Mental Health First Aid Kit“**, das das RECOVER-Projekt angestrebt hat – eine praktische Ressource zur Verbesserung der Jugendarbeit im Bereich psychischer Gesundheit. Die hier versammelten Erkenntnisse und Empfehlungen sind zum Gebrauch bestimmt. Jugendorganisationen sind eingeladen, diesen Bericht nicht als Abschlussdokument zu behandeln, sondern als Arbeitsgrundlage: ihn in Teamsitzungen zu besprechen, daraus Fortbildungen zu gestalten, die Ideen an den lokalen Kontext anzupassen und ihn mit jenen zu teilen, die etwas bewirken können. Die gemeinsame Arbeit der Workshops in mehreren Ländern hat eine reichhaltige, belastbare Wissensgrundlage geschaffen. Wenn wir dieses Wissen anwenden, können wir spürbare Fortschritte für gesündere und zufriedenerere junge Menschen erzielen. Im Kern ist der Weg nach vorn ein Weg der **Zusammenarbeit, des Mitgefühls und des beständigen Lernens**. Wenn wir jungen Menschen weiter zuhören, sie aktiv einbeziehen und die Fachkräfte unterstützen, die ihnen zur Seite stehen, kommen wir einem Jugendsektor – und einer Gesellschaft – näher, in der psychische Gesundheit und Wohlbefinden als grundlegende Priorität für alle geschützt werden.