



State of the Art Report

Mai, 2023



Inhalt

1 Einführung	
2 Treffen Sie die Partner	
3 Nationale Sekundärforschung	
3.1 Österreich	
3.1.1 Einführung	
3.1.2 Rechtlicher Rahmen	
3.1.3 Methodik	
3.1.4 Bildungsangebote	
3.1.5 Identifizierung von Lücken	13
3.1.6. Referenzen	14
3.2 Griechenland	15
3.2.1 Einführung	15
3.2.2. Rechtlicher Rahmen	16
3.2.3. Methodik	17
3.2.4. Bildungsangebote	17
3.2.5. Identifizierung von Lücken	19
3.2.6. Referenzen	20
3.3. Rumänien	21
3.3.1 Einführung	21
3.3.2. Rechtlicher Rahmen	23
3.3.3. Methodik	25
3.3.4. Bildungsangebote	25
3.3.5. Ermittlung von Lücken	31
3.3.6. Referenzen:	33
3.4. Serbien	35
3.4.1 Einführung	35
3.4.2. Rechtlicher Rahmen	36
3.4.3. Methodik	37
3.4.4. Bildungsangebote	38
3.4.5. Ermittlung von Lücken	41
3.4.6. Referenzen	42
3.5. Slowenien	43
3.5.1. Einleitung	43
3.5.2. Rechtlicher Rahmen	44

3.5.3.Methodik	45
3.5.4. Bildungsangebote	45
3.5.5. Ermittlung von Lücken	52
3.5.6. Referenzen	55
3.6. Schlussfolgerung	57
4 Nationale Kompetenzerhebung	58
4.1 Österreich	58
4.1.1.Einleitung	58
4.1.2. Ergebnisse	58
4.1.3. Diskussion	68
4.2. Griechenland	70
4.2.1. Einführung	70
4.2.2. Ergebnisse	70
4.2.3. Diskussion	80
4.3. Rumänien	81
4.3.1. Einführung	81
4.3.2. Ergebnisse	81
4.3.3. Diskussion	91
4.4. Serbien	91
4.4.1. Einführung	91
4.4.2. Ergebnisse	91
4.4.3. Diskussion	104
4.5. Slowenien	105
4.5.1. Einführung	105
4.5.2. Ergebnisse	106
4.5.3. Schlussfolgerung	123
4.6. Schlussfolgerung	124
5 Berichte der Fokusgruppen	125
5.1.Österreich	125
5.1.1. Einführung	125
5.1.2. Diskussion	126
5.2.Griechenland	127
5.2.1. Einführung	127
5.2.2. Diskussion	127
5.2.3.Schlussfolgerung	129
5.3.Rumänien	129

5.3.1.	Einführung	129
5.3.2.	Diskussion	130
5.3.3.	Schlussfolgerung	132
5.4.	Serbien	132
5.4.1.	Einführung	132
5.4.2.	Diskussion	132
5.5.	Slowenien	134
5.5.1.	Einführung	134
5.5.2.	Diskussion	135
5.5.3.	Schlussfolgerung	141
5.6.	Gemeinsamkeiten und Unterschiede	142

1 Einleitung

Die OECD (2021) berichtet, dass die psychische Gesundheit junger Menschen durch die Covid-19-Krise erheblich beeinträchtigt wurde. In den meisten Ländern haben sich die Probleme mit der psychischen Gesundheit in dieser Altersgruppe mehr als verdoppelt - junge Menschen gaben mit 30 bis 80 % höherer Wahrscheinlichkeit Symptome von Depression oder Angstzuständen an als Erwachsene. Junge Menschen fühlen sich aufgrund der eingeschränkten sozialen Interaktionen in einer Zeit, in der soziale Kontakte für ihre normale Entwicklung besonders wichtig sind, stark isoliert. Selbst nach der teilweisen Wiederbelebung der Wirtschaft ist die Prävalenz von Angst- und Depressionssymptomen in der jungen Bevölkerung immer noch höher als vor der Krise. Die Verschlechterung der psychischen Gesundheit kann auch auf die Unterbrechung des Zugangs zu psychosozialen Diensten zurückgeführt werden.

Forschungsergebnissen zufolge sind optimistisches Denken, die Fähigkeit, Familie und Freund*innen zu vertrauen, und tägliche körperliche Aktivität allesamt Schutzfaktoren für das psychische Wohlbefinden. Wir können selbst viel für unsere psychische Gesundheit tun, indem wir einfache Strategien anwenden, um unser Stressniveau täglich zu kontrollieren. In Stresssituationen ist es gut, den Gefühlen Aufmerksamkeit zu schenken und sie ohne Zögern auszudrücken, da die Unterdrückung von Emotionen die psychische Belastung nur noch verstärkt. Da wir Menschen soziale Wesen sind, ist es auch wichtig, positiv mit der Gesellschaft verbunden zu bleiben, was besonders für junge Menschen gilt, die am meisten von Isolation und fehlenden sozialen Kontakten betroffen sind.

Mit angemessener Unterstützung und rechtzeitigem Eingreifen können junge Menschen, die unter psychischen Problemen leiden, wieder auf die Beine kommen, während wir uns von Covid erholen. Dies erfordert jedoch eine Ausweitung der bestehenden Unterstützung für die psychische Gesundheit, die auch die Nutzung digitaler Tools und Aktivitäten im Freien einschließt, da die Möglichkeiten für soziale Kontakte in geschlossenen Räumen möglicherweise noch begrenzt sind. YOUHEAL stellt eine wichtige langfristige Investition in Humankapital und Kapazitäten für die kommenden Jahre dar und entspricht den aktuellen gesellschaftlichen Bedürfnissen, indem es die psychische Widerstandsfähigkeit junger Menschen auch in unsicheren Zeiten unterstützt. Wir werden die gesetzten Projektziele erreichen, indem wir leicht zugängliche und quelloffene Lerninhalte für die Selbstfürsorge bereitstellen, die auf flexiblen Lernansätzen beruhen, sowie ein lokales Lernumfeld entwickeln und junge Menschen und die Gesellschaft zu positiven Veränderungen befähigen.

In diesem Zusammenhang organisierten die YOUHEAL-Partner fünf Fokusgruppen in allen Partnerländern mit insgesamt 100 Personen, um eine Liste gemeinsamer Herausforderungen zu erstellen, die die aktuellen Probleme junger Menschen in der Post-Covid-Ära, die Verbesserung ihrer Digitalisierungsfähigkeiten im Rahmen des lebenslangen Lernens für ein erfolgreiches persönliches Vorankommen sowie die Veränderung ihrer Denkweise aufzeigen. Darüber hinaus wurde eine Online-Umfrage an 250 junge Menschen verschickt, um die Bedürfnisse und vorhandenen Kompetenzen junger Menschen zu ermitteln. Auf der Grundlage der gesammelten Erkenntnisse wird ein E-Kurs entwickelt, der Mikro-Training und Storytelling einsetzt und sicherstellt, dass der Einzelne das Wissen, die Fertigkeiten und die Kompetenzen für sein persönliches Wachstum erwirbt, sowie eine interaktive Lernmöglichkeit (vorzugsweise eine Webanwendung), die attraktive und innovative Schulungsmaterialien enthält. Zusätzlich wird ein E-Leitfaden oder ein E-Lehrbuch für das Selbststudium entwickelt werden.

Dieses Projekt richtet sich an junge Menschen zwischen 18 und 26 Jahren, um ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken. Die erstellten Lernmaterialien können auch von Ausbildern, Fachleuten, NGOs, Selbstentwicklungsorganisationen usw. verwendet werden. Die Vernetzung wird eine bessere Zusammenarbeit zwischen den Institutionen und die Weiterentwicklung der Projektergebnisse fördern. Das Projekt bietet eine interaktive Lernerfahrung, die auf innovativen Methoden und Ansätzen basiert und für Mitarbeitende und Jugendliche geeignet ist.

2 Treffen Sie die Partner

Hinter diesem Projekt stehen sechs Partnerorganisationen aus fünf verschiedenen Ländern. Die Timis County Youth Foundation (FITT) ist eine Dachorganisation für Jugend-NGOs im westlichen Teil Rumäniens. Die von FITT durchgeführten Programme und Aktivitäten reichen von Bildungs- und Kulturprogrammen über aktive Bürgerbeteiligung bis hin zur Politikentwicklung auf lokaler und nationaler Ebene. MIITR ist eine private NGO, die 2017 in Maribor, Slowenien, gegründet wurde. Ihre Haupttätigkeit ist die Forschung und Entwicklung in den Bereichen der Nachhaltigkeit, die ökologische, wirtschaftliche, soziale und neuerdings auch intelligente und digitale Dimensionen umfasst. The Innovation Hive ist eine private Non-Profit-Organisation mit Sitz in Larissa, Griechenland. Ihre Hauptaufgabe besteht darin, offene Innovation in verschiedenen Anwendungsbereichen auf der Grundlage einer breiten Partnerschaft von Interessengruppen zu fördern. LEVILO ist eine private Non-Profit-Organisation mit Sitz in Graz, Österreich. LEVILO wurde im Jahr 2021 gegründet und begann seine Arbeit mit den beiden Mitbegründern. Sie verfügen über umfangreiche Erfahrung in der Planung, Entwicklung und Umsetzung von europäischen Forschungsprogrammen und -projekten. Pokret gorana Vojvodine ist eine 1960 gegründete, gemeinnützige Nichtregierungsorganisation. Der Sitz der Organisation befindet sich in Sremski Karlovci, Serbien. Hauptziel der Organisation ist die Schaffung eines Raums für die aktive und verantwortungsvolle Beteiligung lokaler Gemeinschaften an der nachhaltigen Entwicklung durch Bildung, Freiwilligenarbeit, Werbung und Interessenvertretung. Zavod Moc za spremembo (Power For Change Institute) ist eine private NGO mit Sitz in Slowenien, die Ende 2020 gegründet wurde. Ihr Hauptziel ist es, die Menschen in der Gesellschaft mit einer Denkweise, Wissen, Fähigkeiten und aktivem Handeln für Veränderungen zu befähigen, für sich selbst und für die aktive Teilnahme und Mitgestaltung der Gesellschaft.

3 Nationale Sekundärforschung

In jedem der fünf Partnerländer wurde eine nationale Sekundärforschung durchgeführt, um Lücken in Bezug auf Lernangebote, behandelte Themen, verwendetes didaktisches Material, digitale Kompetenzen usw. zu ermitteln.

3.1 Österreich

3.1.1 Einleitung

Die COVID-19-Pandemie hat ihre Spuren in der österreichischen Gesellschaft hinterlassen. Während der Pandemie waren im Jahr 2020 571.477 Menschen ohne Arbeit, mehr als je zuvor in der Geschichte der Zweiten Republik. Im Dezember 2022 waren jedoch insgesamt 374.871 Menschen offiziell ohne Erwerbsarbeit. Das sind 27.507 Personen weniger als im Dezember 2021, was bedeutet, dass die

Arbeitslosigkeit deutlich unter dem Vorkrisenniveau liegt. Die Arbeitslosigkeit ist so niedrig wie seit fast 10 Jahren nicht mehr, viele offene Stellen sind beim AMS gemeldet und einige Branchen melden einen Mangel an Fachkräften.¹

Die psychische Gesundheit der Österreicherinnen und Österreicher hat jedoch einen viel höheren Tribut gefordert. Eine aktuelle Studie der Donau-Universität Krems zeigt, dass depressive Symptome in Österreich von etwa vier Prozent auf über 20 Prozent angestiegen sind. Ein ähnlich starker Anstieg ist bei den Angstsymptomen zu verzeichnen, die von fünf auf 19 Prozent gestiegen sind. Darüber hinaus leiden derzeit rund 16 Prozent an einer Schlafstörung. Besonders gefährdet sind Erwachsene unter 35 Jahren, Frauen, Singles und Menschen ohne Arbeit.²

Das Problem ist nicht nur die hohe Zahl der Österreicher, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind (39 % der Menschen in Österreich waren in der Vergangenheit oder sind derzeit davon betroffen), sondern auch die Versorgung. Nur 13% der Befragten einer aktuellen Studie sind mit der Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen sehr zufrieden und nur 10% glauben, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen in Österreich ausreichend Hilfe erhalten. Nur 31 % sind der Meinung, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen genauso viel Unterstützung erhalten wie Menschen mit körperlichen Erkrankungen. Für 65 % der Menschen wäre eine notwendige Behandlung für eine psychische Erkrankung nicht leistbar. Ein weiteres Problem ist die gesellschaftliche Stigmatisierung: Nicht einmal drei Viertel der Befragten (63%) würden Familie/Freunden von einer psychischen Erkrankung erzählen, und nur 21% würden es Arbeitskollegen erzählen.³

Obwohl also die Arbeitslosenquote wieder das Niveau von vor der Pandemie erreicht hat, hat sich die psychische Gesundheit nicht verbessert. Alarmierend sind die von den Österreichern beobachtete soziale Stigmatisierung und der Mangel an ausreichender Unterstützung.

3.1.2 Rechtlicher Rahmen

Psychische Erkrankungen und Störungen des psychischen Wohlbefindens machen 20-25 % der so genannten Krankheitslast in der Europäischen Region aus und stellen für jedes Land eine der größten Herausforderungen im Bereich der öffentlichen Gesundheit dar. Daher sollten die Lebens- und Arbeitsbedingungen so gestaltet werden, dass sie die psychosoziale Gesundheit in allen Lebensabschnitten fördern und dazu beitragen, psychosozialen Erkrankungen vorzubeugen. Psychosoziale Belastungen und Stress sollten so weit wie möglich reduziert werden. Darüber hinaus bedarf es einer kontinuierlichen Verbesserung der psychischen Gesundheitsversorgung und einer stärkeren Sensibilisierung für psychische Gesundheit und Krankheit, um Vorurteile abzubauen und Ausgrenzung zu verhindern. Das österreichische Gesundheitsministerium setzt zahlreiche Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit um. Eines der zehn Gesundheitsziele Österreichs ist auch diesem wichtigen Bereich gewidmet. Die zehn Gesundheitsziele wurden in einem breit abgestimmten Prozess unter Beteiligung zahlreicher Vertreter aus Politik und Gesellschaft entwickelt. Sie bilden den Handlungsrahmen für eine gesundheitsfördernde Gesamtpolitik bis zum Jahr 2032. Gesundheitsziel 9 ist die "Förderung der psychosozialen Gesundheit". Der "Beirat für psychosoziale Gesundheit", der aus dem ehemaligen "Beirat für psychische Gesundheit" und der "Arbeitsgruppe zum Gesundheitsziel 9: Förderung der psychosozialen Gesundheit" hervorgegangen ist, begleitet die

¹ <https://arbeitplus.at/statistiken/entwicklung-arbeitslosigkeit-aktuelles-monat/>

² <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/deutlicher-anstieg-an-psychischen-symptomen0.html>

³ https://www.boep.or.at/download/5ef991483c15c8588f00001a/BOEP-Studie_Psychische_Gesundheit_in_Oesterreich.pdf

entsprechenden Strategien und Aktivitäten. Er ist ein Gremium gemäß § 8 Abs. 1 des Bundesministerengesetzes 1986 und berät den Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz in allen Fragen der psychischen Gesundheit⁴.

Der Beirat für psychische Gesundheit des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK) hat ebenfalls einen Zehn-Stufen-Plan als nationale Strategie für psychische Gesundheit⁵:

- 1) Förderung der psychischen Gesundheit und Hervorhebung ihrer zentralen Bedeutung
- 2) Vorbeugung von psychischen Erkrankungen und Selbstmord
- 3) Wirksame Bekämpfung der Stigmatisierung und Diskriminierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen
- 4) Bereitstellung fairer und angemessener Mittel
- 5) Sicherstellung einer guten Primärversorgung für Menschen mit psychischen Störungen
- 6) Förderung geeigneter Dienstleistungen für gefährdete Lebensabschnitte
- 7) Effektive Versorgung von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen
- 8) Die Einbeziehung der Patient*innen und ihrer Angehörigen in die Planungs- und Entscheidungsprozesse muss gewährleistet sein
- 9) Verlässliche Daten über die psychische Gesundheit der österreichischen Bevölkerung und die psychosoziale Versorgungslandschaft
- 10) Bewertung der Wirksamkeit und Gewinnung neuer Erkenntnisse

3.1.3 Methodik

Die Hauptziele dieser Sekundärforschung sind die Beschreibung der Situation in Österreich in Bezug auf Bildungsangebote zur psychischen Gesundheit und/oder Selbstbefähigung im Zusammenhang mit jungen Menschen. Genauer gesagt sollte diese Sekundärforschung die gegenwärtigen Bedingungen in Österreich in Bezug auf Achtsamkeit/seelisches Wohlbefinden und Selbstermächtigung für junge Menschen identifizieren und die für sie bestehenden Ausbildungsmöglichkeiten auflisten. Dies kann formale und nicht-formale Bildung ebenso umfassen wie Seminare, Workshops, Trainings oder Online-Angebote. Es wird also wichtig sein, zu sehen, welche unterschiedlichen Angebote es gibt. Der gesetzliche Rahmen ist ebenfalls wichtig, um den nationalen Kontext und die Bedeutung von Bildungsangeboten zur psychischen Gesundheit und/oder Selbstbefähigung aufzuzeigen.

Ein weiterer wichtiger Punkt in dieser Sekundärforschung ist die Überprüfung der Integration von Themen der Achtsamkeit/psychischen Gesundheit in die Jugendbildung. Es wird der Frage nachgegangen, welche Art von Kursen angeboten wird und was die konkreten Themen dieser Kurse sind.

Die in Österreich vorhandenen Trainingsmaterialien zum Thema Achtsamkeit/psychische Gesundheit werden identifiziert. Dazu gehört auch, welche didaktischen Methoden für den Unterricht verwendet werden und auf welcher Literatur das Training basiert. Es wird auch interessant sein zu sehen, auf welche Weise das Training durchgeführt wird, z.B. ob es Face-to-Face-Trainings oder Online-Trainings

⁴ <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Beirat-f%C3%BCr-Psychische-Gesundheit.html>

⁵ <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Nationale-Strategie-zur-psychischen-Gesundheit.html>

gibt, welche Art von Materialien verwendet werden, wie z.B. PowerPoint-Präsentationen oder Bücher. Wenn es Lehrpläne gibt, wird auch der Inhalt analysiert werden.

Der Desk-Research wird durch eine gründliche Online-Recherche im Monat Jänner 2023 durchgeführt. Um die Ergebnisse zu finden, werden die Schlüsselwörter "Achtsamkeit", "Psychische Gesundheit", "Selbstermächtigung", "Trainings", "Kurse" und "Österreich" in verschiedenen Kombinationen und unter Verwendung von Synonymen in die Suchmaschine Google eingegeben. Die Suche wird sowohl auf Englisch als auch auf Deutsch durchgeführt, um sicherzustellen, dass keine wichtigen Informationen verloren gehen. Um die Qualität der Ergebnisse zu überprüfen, werden vertrauenswürdige Quellen wie z.B. Regierungswebsites oder Nachrichtenagenturen bevorzugt.

Die Ergebnisse dieser Sekundärforschung werden uns helfen, Lücken zu identifizieren, die das YOUHEAL-Projekt füllen kann, und uns Einblicke in hilfreiche Werkzeuge/Materialien geben, die für den YOUHEAL-Online-Kurs verwendet werden können.

3.1.4 Bildungsangebote

In diesem Kapitel werden Beispiele für Bildungsangebote zum Thema Achtsamkeit/Selbstermächtigung/psychische Gesundheit in Österreich aufgelistet.

Gesundheitsfonds Österreich - Zeit für mich: Abschalten bei Mehrfachbelastungen

Der Österreichische Gesundheitsfonds organisierte einen Vortrag mit dem Titel "Zeit für mich - Abschalten bei Mehrfachbelastung", der online verfügbar ist. Dabei ging es vor allem um Stressabbau.

Die Inhalte des Kurses konzentrierten sich auf einfache, alltagstaugliche Werkzeuge und Methoden, wie man sich Zeit für sich selbst nehmen und dadurch neue Kraft gewinnen kann. Man lernt auch Tipps, praktische Beispiele und Hilfestellungen für den Umgang mit Mehrfachbelastungen. Man lernt auch, wie man seine eigenen so genannten Zeitfresser erkennt und wie man bei ihnen Zeit sparen kann. Wichtige Learnings sind, Selbstfürsorge zu beobachten und zu leben, sowie Strategien und Übungen zu erlernen, um besser abschalten zu können.⁶

Diplomkurs Mentales Training

Die Weiterbildungseinrichtung WIFI bietet einen Diplomlehrgang für Mentalcoaches an. Auch wenn unsere Zielgruppe nicht Coaches, sondern deren Klient*innen sind, ist der Lehrplan für das YOUHEAL-Projekt relevant. Der Lehrgang thematisiert die enge Beziehung zwischen Psyche und Körper. Er bietet eine Kombination aus mentalem Training und Basiswissen über Gesundheitsaspekte. Die Teilnehmenden lernen grundlegende mentale Konzepte und deren Anwendung kennen. Körperliche Entspannungs- und Trainingsmethoden werden eingesetzt, um Klient*innen ganzheitlich zu behandeln.

Der Inhalt des Kurses ist der folgende:

Modul 1

- Einführung
- Erläuterung der Begriffe
- Wissenschaftlicher Hintergrund des mentalen Trainings
- Abgrenzung des Anwendungsbereichs

⁶ <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.882793&portal=oegkportal>

- Gedanken - Macht der Gedanken

Modul 2 (Praktische Ausbildung)

- Entspannungsverfahren
- Atmung / Atemtechniken
- Visualisierung und Wahrnehmungstraining
- Fantasie-Reisen
- Beispiele für Formulierungen
- Vermeiden von Fehlern, die bei der Formulierung passieren können
- Einsatz von Entspannungsmusik

Modul 3

- Einsatz von Mentaltraining zur Zielerreichung und Motivationsförderung
- Mentaltraining im Coaching
- Coaching-Fähigkeiten
- gewaltfreie Kommunikation

Modul 4

- Mögliche Anwendungen des mentalen Trainings
- Aufsicht über praktische Fälle

Modul 5

- Zusammenfassung, offene Diskussion/Reflexion, Gruppenfeedback und Reflexion der Diplomarbeit
- Prüfung

Auch wenn sich der WIFI-Kurs an Trainer*innen, Berater*innen, Psychotherapeut*innen, Lehrer*innen, Manager*innen, Supervisor*innen, Fitnesstrainer*innen, Stressless-Trainer*innen richtet, können vor allem Modul 2 und Modul 3 bei der Kursplanung für den YOUHEAL e-learning Kurs berücksichtigt werden.

Psychische Gesundheit im Fokus

Als Reaktion auf die dringenden Bedürfnisse von Arbeitnehmern und gefährdeten Gruppen wie Kindern und Jugendlichen, die durch die Pandemie Covid 19 einer erhöhten psychischen Belastung ausgesetzt sind, hat das Hilfswerk Kärnten mit Unterstützung des Kärntner Gesundheitsfonds und des Österreichischen Gesundheitsfonds Kärnten das Projekt "Psychische Gesundheit im Fokus" ins Leben gerufen.

Die niederschweligen Maßnahmen und Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz (und für Kinder in der Schule) werden im Rahmen des Projektes für die Teilnehmenden kostenlos angeboten und sollen negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie und deren Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit bzw. auf die verschiedenen Lebenswelten (Arbeit, Familie, Schule etc.) abfangen.

Das Programm bietet Unternehmen Workshops an, um Berufstätigen ein Gefühl und Bewusstsein für ihre eigene psychische Gesundheit zu vermitteln, damit sie wissen, wie sie ihre psychische Gesundheit präventiv und aktiv erhalten können.

Ziele des Projekts sind das Erkennen und die Stärkung psychischer Ressourcen, Psychohygiene, Stress- und Burnout-Prävention sowie die Frage, wie man sich selbst psychisch entlasten und die Arbeitsfähigkeit insbesondere in Krisenzeiten erhalten kann. Darüber hinaus wird das Bewusstsein dafür geschärft, wie sich das Arbeitsleben gut in das eigene Leben integrieren lässt und was es braucht, um ein erfülltes Arbeitsleben zu haben - all das trägt dazu bei, die psychische Gesundheit und Motivation am Arbeitsplatz zu erhalten. Die Hauptzielgruppe sind Berufstätige im Alter von 25 bis 65 Jahren, sowie Kinder und Jugendliche im Schulalter von 6 bis 15 Jahren als zusätzliche Zielgruppe.⁷

Die Zielgruppe des YOUHEAL-Projekts liegt direkt zwischen der Zielgruppe dieses Projekts, so dass hier eine Lücke geschlossen werden kann.

Workshops des Landesjugenddienstes und der Oberösterreichischen Hochschülerschaft

Das Landesjugendreferat und der Landesschüler*innenverband OÖ (LSV OÖ) entwickeln gemeinsam ein Workshop-Angebot zum Thema psychische Gesundheit. Dieses soll ab Herbst für Schulklassen, Jugendtreffs und Gemeinden angeboten werden. Mit diesen Workshops sollen Räume geschaffen werden, in denen junge Menschen offen über das Thema sprechen können.

Die oberösterreichische Landesschülervertretung unterstützt die Aktion des Landes, denn psychische Gesundheit ist auch für die Schülervvertretung ein zentrales Anliegen und war daher auch Gegenstand einer eigenen Volksbefragung "Psychische Gesundheit". Bewusstseinsbildung und Stärkung des Selbstwertgefühls als Schwerpunkte der Workshops

Die Ziele des Workshops sind in sechs Teilbereiche gegliedert und werden an Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren (ab der 9. Klasse) vermittelt:

- Wissenserweiterung & Auseinandersetzung mit den Themen Gesundheit und Krankheit.
- Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Ressourcen
- Verringerung der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen
- Stärkung des Selbstwertgefühls und des Zugehörigkeitsgefühls
- Kennenlernen der lokalen Unterstützungsdienste

Auch hier ist der Inhalt des Kurses für das YOUHEAL-Projekt relevant, aber sie dienen nicht unserer Zielgruppe, so dass diese Lücke durch die YOUHEAL-E-Learning-Plattform geschlossen werden kann.

Erfolg durch mentale Stärke

Ein weiterer WIFI-Kurs ist ein Online-Angebot zur Stärkung der geistigen Fähigkeiten. Es handelt sich um einen Live-Online-Kurs, der über 6 Punkte geplant ist. Die Kosten für den Kurs betragen 195 Euro.

Die Lehrziele des Kurses sind:

- Wie Sie das Methodentraining aus dem Spitzensport für Ihre Arbeit nutzen und Ihre persönliche Spitzenleistung erreichen
- Wie man Stress mit Erfolgserlebnissen ausgleicht

⁷ <https://www.hilfswerk.at/psychische-gesundheit-im-fokus/>

- Wie Sie Ihre Stärken und Potenziale gezielt einsetzen und sich dadurch mental auf die nächste Stufe bringen
- Wie Sie Ihre 60.000 Gedanken pro Tag und Ihr Unterbewusstsein beherrschen
- Wie man Lösungs- und Erfolgsdenken entwickelt
- Wie man Extremsituationen mit einfachen Mitteln meistert

In dem Workshop wird die Fähigkeit vermittelt, Leistung, Erfolg, Einstellung, Wohlbefinden und Gesundheit positiv zu beeinflussen. Jeder Mensch ist sowohl im Beruf als auch im Alltag starken Belastungen ausgesetzt. Im Seminar lernt man die Geheimnisse der Spitzenleistung und die wichtigsten Quellen der inneren Stärke kennen.

In dem Kurs werden durch ein tägliches 5-Minuten-Trainingsprogramm konkrete Werkzeuge zur Steigerung von Leistung, Gesundheit und Zufriedenheit bei der Arbeit vermittelt. Es werden mentale Strategien und Werkzeuge zur Bewältigung schwieriger Situationen vermittelt, sowie Werkzeuge zur Entwicklung von Begeisterung, Freude und Leidenschaft.⁸

Dies zeigt, dass es Kurse zur Selbstbefähigung und zum Stressabbau gibt, auch als Online-Format, was unsere Online-Angebote rechtfertigt. Allerdings ist dieser Kurs kostenpflichtig, was für junge Menschen ein Hindernis darstellen könnte.

Gesund aus der Krise

Das Projekt "Gesund aus der Krise" wird vom Berufsverband der Österreichischen Psychologinnen und Psychologen (BÖP) in enger Kooperation mit dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) durchgeführt. Ziel von "Gesund aus der Krise" ist es, die psychosoziale Versorgung in ganz Österreich niederschwellig und ohne lange Wartezeiten anzubieten. Eine Hotline wird Menschen an geeignete Beratungs- und Behandlungsstellen weitervermitteln. Damit sollen betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis einschließlich 21 Jahren (wieder) gestärkt werden.

"Gesund aus der Krise" bietet österreichweit 8000 Therapieplätze für betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre, 15 kostenlose klinisch-psychologische, gesundheitspsychologische oder psychotherapeutische Behandlungseinheiten im Einzel- oder Gruppensetting pro Betroffenen.

Das Behandlungsprogramm ist darauf ausgerichtet, jungen Menschen kostenlos aus ihrer Krise zu helfen - möglichst wohnortnah und individuell an die Lebensumstände der Klienten angepasst. Es werden 15 kostenlose Beratungs-/Behandlungssitzungen angeboten. Empfohlen wird eine wöchentliche Frequenz von Therapieeinheiten, die Behandlung dauert also etwa dreieinhalb bis sieben Monate. In direkter Absprache mit dem Therapeuten können bei Bedarf weitere Therapien oder Beratungen vereinbart und übernommen werden.

Angeboten wird eine Einzelbehandlung von jeweils 50 Minuten oder eine möglichst wohnortnahe Gruppentherapie. Die Sitzungen können je nach Alter und Entwicklungsstand persönlich oder online/telefonisch stattfinden, einschließlich Gesprächen mit den Eltern.

"Gesund aus der Krise" bietet auch Gruppentherapiesitzungen zum Thema Selbstwertgefühl und Selbstermächtigung an. Die meisten dieser Sitzungen finden persönlich statt und richten sich an junge

⁸ <https://www.wifiwien.at/kurs/1331x-erfolg-durch-mentale-staerke>

Menschen zwischen 14 und 21 Jahren. Einige sind auch geschlechtsspezifisch, um einen sicheren Raum zu gewährleisten.⁹

Istokay.at

Istokay.at ist eine Website von einem Team der Donau-Universität Krems in Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Medizinischen Universität Wien. Die Website bietet Informationen rund um die Themen Depressionen, Ängste, Schlafprobleme, Stress und sogar Suizidalität. Das methodische Material besteht aus Videos von Fachleuten in einer frontalen, visuell unterstützten Präsentation. Jedes Thema ist unterteilt in allgemeine Informationen über die Probleme, was man im Stil der Selbsthilfe dagegen tun kann und sogar einen Test, mit dem man feststellen kann, wie schwerwiegend das Problem ist.¹⁰

Auch wenn sich die Seite hauptsächlich auf psychische Probleme und weniger auf Selbstermächtigung konzentriert, kann sie dennoch für das YOUHEAL-Projekt von Nutzen sein. Die allgemeine Zugänglichkeit der Seite und die gute Strukturierung der einzelnen Probleme kann auch von unserem Projekt genutzt werden. Der Ansatz, die Selbsthilfe zu fördern, ist auch im YOUHEAL-Projekt sehr wichtig.

Home-Treatment

Home-Treatment wurde 2021 als aufsuchendes Angebot geschaffen, das junge Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Familien in ihrem alltäglichen Umfeld - zu Hause - begleitet und eine vergleichbare Intensität wie eine stationäre oder tagesklinische Behandlung bietet. Durch die Arbeit vor Ort wird jedoch der Alltag der Kinder und Jugendlichen in die Behandlung einbezogen und es kommt nicht zu einer Störung wichtiger sozialer Beziehungen im familiären, schulischen oder pflegerischen Umfeld. Dieses Pionierprojekt der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie (MedUni Wien/AKH) und der Psychosozialen Dienste in Wien (PSD) entlastet nicht nur die stationären Dienste, sondern eröffnet auch die Möglichkeit, rasch und ohne Wartezeiten auf auftretende Krisen und Notfallsituationen zu reagieren.

Ausgehend von den individuellen Bedürfnissen werden bei Bedarf nahtlose Übergänge zwischen den verschiedenen Behandlungsformen geschaffen. Die Home-Treatment-Teams stellen die Schnittstelle zwischen dem stationären und dem ambulanten Bereich sowie den Versorgungsstrukturen im niedergelassenen Bereich dar. Im Rahmen des Psychiatrischen und Psychosomatischen Versorgungsplans der Stadt Wien (PPV) wird auf diese Weise die Kontinuität der Versorgung gewährleistet, mit dem Ziel, die beste und sicherste Versorgung von Kindern und Jugendlichen in psychosozialen Notlagen zu erreichen.

Die Kinder und Jugendlichen werden dabei im Rahmen ihrer Familien über einen längeren Behandlungszeitraum (3 bis 6 Monate) in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld betreut. Entsprechend den Standards der Kinder- und Jugendpsychiatrie sind die Home-Treatment-Teams multidisziplinär aufgebaut und setzen sich aus Fachleuten verschiedenster Bereiche zusammen, was eine wichtige therapeutische Vielfalt bietet. Insgesamt sind 11 Fachleute aus verschiedenen Berufsgruppen an den Heimbehandlungsteams beteiligt.¹¹

⁹ <https://gesundausderkrise.at/>

¹⁰ <https://www.istokay.at/>

¹¹ <https://psd-wien.at/home-treatment>

3.1.5 Identifizierung von Lücken

Österreich hat die Dringlichkeit der Situation im Bereich der psychischen Gesundheit, die teilweise durch die Pandemie verursacht wurde, erkannt. Die Zahl der jungen Menschen, die an psychischen Problemen leiden, steigt drastisch an. Daher hat die Regierung in ihrer nationalen Gesundheitskampagne die Betreuung von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu einem wichtigen Punkt gemacht. Sie hat auch das finanzielle Hindernis erkannt, vor dem viele Österreicher*innen stehen, wenn sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen wollen.

Es gibt eine Vielzahl von Bildungsangeboten, die die Auswirkungen der Pandemie auf das psychische Wohlbefinden der Österreicherinnen und Österreicher, insbesondere der gefährdeten Jugendlichen, berücksichtigen. Viele dieser Angebote stammen von offiziellen Institutionen im Bereich der psychischen Gesundheit oder Psychiatrie, wie Krankenhäusern, Vereinen oder medizinischen Universitäten. Es gibt auch zahlreiche Workshops zur Selbstbefähigung, die oft von angesehenen Institutionen wie dem WIFI angeboten werden. Auch wenn das Problem der psychischen Gesundheit junger Menschen erkannt ist und es gute Angebote gibt, um ihnen zu helfen, gibt es noch einige Lücken, die das YOUHEAL-Projekt füllen kann, sowie Angebote, an denen sich das Projekt orientieren kann.

Die größten Hindernisse für Selbsthilfetrainings und psychische Gesundheitshilfe sind Geld, Zeit, zu wenige Angebote und der Ort. Während psychiatrische Hilfe in Österreich teilweise von der Krankenkasse übernommen wird, sind Psychotherapie und Selbstermächtigungstrainings dies nicht. Angebote mit guter Qualität, wie die WIFI-Workshops, kosten oft viel Geld. Das ist ein großes Hindernis für finanziell schwächere Menschen, aber da die Preise für diese Art von Angeboten recht hoch sind (eine Stunde Psychotherapie kostet zwischen 80-100 Euro), ist der Preis für die meisten Menschen ein Hindernis. Besonders für unsere Zielgruppe - junge Menschen zwischen 18 und 26 Jahren - ist das Geld oft knapp. Durch das Angebot eines kostenlosen Online-Kurses kann das YOUHEAL-Projekt diese Lücke schließen, und junge Menschen, die nicht viel Geld ausgeben können, können daran teilnehmen.

Die Teilnahme an Workshops, wie z. B. den oben erwähnten Selbstbefähigungsworkshops, erstreckt sich oft über mehrere Wochen, was für Berufstätige ein Hindernis darstellen kann. Und dann ist da natürlich noch das Problem mit dem Ort. Die meisten Angebote und Workshops sind in den Städten angesiedelt und daher für Menschen auf dem Land nicht leicht zu erreichen. Auch hier kommen die Online-Lernmaterialien zum Tragen, denn die Kurse können überall und in der eigenen Zeit besucht werden. Vor allem, wenn die einzelnen Unterthemen in kurze Lektionen unterteilt sind. Der Online-Charakter des YOUHEAL-Angebots hilft auch Menschen, die aus Angst vor Stigmatisierung keine Hilfe in Anspruch nehmen. Es ist ein größerer Schritt, irgendwo hinzugehen und persönlich zu sprechen, als Online-Lernmaterialien zu nutzen.

Nun, die meisten der oben genannten Angebote haben zumindest eine Art von Online-Materialien, die für jeden zugänglich sind. Das YOUHEAL-Projekt kann durch den sehr gut strukturierten Inhalt und die Hilfe zur Selbsthilfe inspiriert werden, da wir nicht persönlich helfen können.

Eine weitere Lücke, die das YOUHEAL-Projekt schließen kann, besteht darin, dass die meisten Stressabbautrainings im Zusammenhang mit arbeitsbedingtem Stress angeboten werden. Die meisten von ihnen richten sich an Arbeitnehmer oder sogar Arbeitgeber, um den Stress ihrer Mitarbeiter zu lindern. Auch wenn einige Menschen in unserer Zielgruppe bereits berufstätig sind und wahrscheinlich mit arbeitsbedingtem Stress vertraut sind, ist dies nicht der einzige Blickwinkel, unter dem der Faktor Stress betrachtet werden sollte. Stress kann viele Ursachen haben, und das YOUHEAL-Projekt sollte

Hilfe zum Abbau von Stress im Allgemeinen bieten oder sogar auf die verschiedenen Stressquellen eingehen und sich nicht nur auf Stress am Arbeitsplatz konzentrieren.

Die größte und eine der wichtigsten Lücken, die das Projekt YOUHEAL füllen kann, ist die Alterslücke. Während es in Österreich viele Angebote gibt - sei es online oder persönlich, einzeln oder in Gruppen - gibt es kaum welche, die sich speziell an unsere Zielgruppe richten. Es gibt Angebote im beruflichen Kontext, die Trainings und Kurse für Menschen anbieten, die älter sind als unsere Zielgruppe. Die meisten Bildungsangebote, die sich speziell an junge Menschen richten, sind jedoch für Schüler gedacht. Junge Menschen im Alter zwischen 18 und 26 Jahren liegen zwischen diesen beiden Gruppen. Sie haben vielleicht die Schule beendet, ein Studium oder einen neuen Job während der Pandemie begonnen. Sie sind mit anderen Problemen konfrontiert als Schulkinder, z. B. Auszug oder finanzielle Unabhängigkeit. Sie machen sich vielleicht Sorgen um ihre Zukunft oder haben Schwierigkeiten, sich an das "wahre Leben" anzupassen.

Nach der Analyse des bestehenden rechtlichen Rahmens und der Bildungsangebote im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und Selbstermächtigung wurden Lücken festgestellt, die das YOUHEAL-Projekt füllen kann - insbesondere im Hinblick auf das Alter der Zielgruppe des Projekts. Darüber hinaus zeigte die Recherche, dass die Wahl des Online-Formats für das Lernmaterial des YOUHEAL-Projekts die richtige Idee war und bestehende Angebote ergänzen kann. Die Sekundärforschung hat auch gezeigt, dass Österreich den dringenden Bedarf an Selbstermächtigung und psychosozialer Selbsthilfe erkennt.

▪ 3.1.6. Referenzen

Arbeitplus (2023). Entwicklung Arbeitslosigkeit. Abrufbar unter <https://arbeitplus.at/statistiken/entwicklung-arbeitslosigkeit-aktuelles-monat/>

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (2020). Psychische Gesundheit in Österreich. Abrufbar unter https://www.boep.or.at/download/5ef991483c15c8588f00001a/BOEP-Studie_Psychische_Gesundheit_in_Oesterreich.pdf

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2022). Beirat für psychische Gesundheit. Abrufbar unter <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Beirat-f%C3%BCr-Psychische-Gesundheit.html>

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2020). Nationale Strategie zur psychischen Gesundheit. Abrufbar unter <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Nationale-Strategie-zur-psychischen-Gesundheit.html>

Donau-Universität Krems (2020). Deutlicher Anstieg an psychischen Symptomen. Abrufbar unter <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/deutlicher-anstieg-an-psychischen-symptomen0.html>.

3.2 Griechenland

Die Coronavirus-Pandemie hat tiefgreifende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Menschen aller Altersgruppen, insbesondere aber auf junge Menschen. Angesichts der Schließung von

Schulen und Universitäten, sozialer Distanzierungsmaßnahmen und des Verlusts von Arbeitsplätzen und finanzieller Unsicherheit in den Familien sehen sich junge Menschen mit einer Reihe von Herausforderungen konfrontiert, die ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden beeinträchtigen.

Diese Sekundärforschung zielt darauf ab, die Auswirkungen des Coronavirus auf die psychische Gesundheit junger Menschen zu untersuchen, wobei der Schwerpunkt auf der Art und Weise liegt, wie sich die Pandemie auf ihre psychische Gesundheit ausgewirkt hat, sowie auf den Arten von Interventionen und Unterstützungsmaßnahmen, die zur Bewältigung dieser Probleme ergriffen wurden. Die Studie wird die vorhandene Literatur und Forschung zu diesem Thema untersuchen, einschließlich der in Griechenland und anderen Ländern durchgeführten Studien, um ein umfassendes Verständnis der Herausforderungen und Möglichkeiten zu gewinnen, mit denen junge Menschen im Zuge der Pandemie konfrontiert sind. Anhand dieser Untersuchung werden wir Ähnlichkeiten mit dem YOUHEAL-Projekt sowie Lücken feststellen und anhand der gesammelten Informationen Lernmaterialien entwickeln.

3.2.1 Einführung

Die COVID-19-Pandemie hat sich erheblich auf die griechische Wirtschaft ausgewirkt und zu einem Anstieg der Arbeitslosenquote geführt. Nach Angaben der griechischen Statistikbehörde (ELSTAT) stieg die saisonbereinigte Arbeitslosenquote in Griechenland von 16,4 % im vierten Quartal 2019 auf 16,8 % im vierten Quartal 2020.

Die Pandemie hatte besonders schwerwiegende Auswirkungen auf bestimmte Sektoren der griechischen Wirtschaft, wie z. B. den Tourismus und das Gastgewerbe, die traditionell wichtige Motoren für Beschäftigung und Wirtschaftswachstum sind. Die Abriegelungsmaßnahmen und Reisebeschränkungen, die eingeführt wurden, um die Ausbreitung des Virus einzudämmen, haben zu einem starken Rückgang der Tourismusaktivitäten und der damit verbundenen Branchen geführt, was für viele Griech*innen Arbeitsplatzverluste und Einkommenseinbußen zur Folge hatte.

Die COVID-19-Pandemie hat sich auch erheblich auf die psychische Gesundheit der Fachkräfte in Griechenland ausgewirkt. Es gibt Studien, die darauf hindeuten, dass Burnout und psychische Gesundheit ein wichtiges Thema für Fachkräfte in Griechenland sind, insbesondere für jene im Bereich der psychischen Gesundheit und des Gesundheitswesens. Organisatorische Faktoren, wie Arbeitsbelastung und Gehalt, sind wichtige Prädiktoren für Burnout. Einige dieser Studien sind: Eine 2021 im Journal of Mental Health veröffentlichte Studie untersuchte die Prävalenz und die Risikofaktoren von Burnout bei Fachkräften der psychischen Gesundheit in Griechenland. Die Studie ergab, dass 42 % der Teilnehmenden über ein hohes Maß an Burnout berichteten und dass organisatorische Faktoren wie niedrige Gehälter und hohe Arbeitsbelastung wichtige Prädiktoren für Burnout waren.

Eine 2019 im Journal of Affective Disorders veröffentlichte Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen Burnout und Depressionen bei griechischen Psychiatrie-Erfahrenen. Die Studie ergab, dass Burnout ein signifikanter Prädiktor für Depressionen ist und dass Maßnahmen zur Verringerung von Burnout Depressionen in dieser Bevölkerungsgruppe möglicherweise verhindern oder lindern können.

In einer Studie, die im Journal of Affective Disorders 2020 veröffentlicht wurde, wurden die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf Fachkräfte der psychischen Gesundheit in Griechenland

untersucht. Die Studie ergab, dass die Pandemie erhebliche negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit dieser Fachkräfte hatte und dass Maßnahmen zu ihrer Unterstützung erforderlich waren.

Eine 2021 im Journal of Occupational Health Psychology veröffentlichte Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen Burnout und Job Crafting bei griechischen Beschäftigten im Gesundheitswesen. Die Studie ergab, dass Job Crafting, bei dem es darum geht, die eigenen Arbeitsaufgaben und Beziehungen proaktiv zu verändern, um die Sinnhaftigkeit und das persönliche Wachstum zu steigern, mit einem niedrigeren Burnout-Niveau verbunden war.

Laut mehreren wissenschaftlichen Studien hat die Coronavirus-Pandemie auch in Griechenland, wie in vielen anderen Ländern der Welt, erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit junger Menschen. Zu den Auswirkungen auf die psychische Gesundheit junger Menschen in Griechenland zählen u. a. zunehmende Ängste und Stress: Die Pandemie hat viele junge Menschen dazu veranlasst, sich Sorgen um ihre eigene Gesundheit und die ihrer Angehörigen zu machen. Die Ungewissheit und Unvorhersehbarkeit der Situation haben ebenfalls zu erhöhter Angst und Stress geführt. Darüber hinaus hat die Pandemie zu sozialen Distanzierungsmaßnahmen geführt, die soziale Interaktionen einschränken und die Möglichkeiten junger Menschen, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu treten, begrenzen. Dies hat zu Gefühlen der Einsamkeit und Isolation geführt, die sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken können. Darüber hinaus hat die Pandemie zu Störungen im Bildungswesen geführt, da sie Schulen und Universitäten dazu gezwungen hat, zu schließen oder auf Online-Lernen umzustellen, was die Bildungserfahrungen vieler junger Menschen beeinträchtigt hat. Dies hat zu Gefühlen der Frustration, Enttäuschung und Unsicherheit über die Zukunft geführt. Die Pandemie hat auch zu wirtschaftlicher Not für viele Familien geführt, was sich erheblich auf die psychische Gesundheit junger Menschen ausgewirkt hat. Junge Menschen machen sich möglicherweise Sorgen um ihre eigene finanzielle Zukunft und die Zukunft ihrer Familien. Nicht zuletzt hat die Pandemie zu einem Anstieg der Fälle von häuslicher Gewalt geführt, was erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit junger Menschen haben kann, die dieser Gewalt ausgesetzt oder von ihr betroffen sind.

3.2.2. Rechtlicher Rahmen

Die EU hat eine Reihe von Verordnungen und Leitlinien zur psychischen Gesundheit und zu Schulungen zur Selbstbefähigung, einschließlich der Bereitstellung von Online-Diensten, erlassen. Diese Verordnungen sollen sicherstellen, dass psychosoziale Dienste sicher, wirksam und für alle Bürger*innen zugänglich sind, und gleichzeitig bewährte Verfahren und Qualitätsstandards fördern.

In Griechenland müssen sich psychosoziale Fachkräfte und Auszubildende an diese Vorschriften und Richtlinien halten, um ihren Klienten qualitativ hochwertige Dienstleistungen anbieten zu können. Einige der wichtigsten Vorschriften und Dokumente, die für Schulungen zur psychischen Gesundheit und Selbstbefähigung in Griechenland relevant sein können, sind:

Der EU-Aktionsplan für psychische Gesundheit, der Leitlinien und Empfehlungen zur Verbesserung der psychosozialen Dienste und zur Förderung des Bewusstseins für psychische Gesundheit in den EU-Mitgliedstaaten, einschließlich Griechenland, enthält.

Der EU-Rahmen für psychosoziale Unterstützung, der Leitlinien für die Bereitstellung von psychosozialen Unterstützungsdiensten nach Notfällen und Katastrophen, wie der Coronavirus-Pandemie, enthält.

-Griechische Politik zur psychischen Gesundheit, die 2019 vom griechischen Gesundheitsministerium ins Leben gerufen wurde, zielt darauf ab, den Zugang zu psychischen Gesundheitsdiensten zu verbessern und das Bewusstsein für psychische Gesundheit im Land zu fördern.

-Griechisches Nationales Gesundheitssystem, das Leitlinien und Vorschriften für die Bereitstellung von Gesundheitsdiensten in Griechenland, einschließlich psychosozialer Dienste, enthält.

Online-Dienste

In Griechenland müssen sich psychosoziale Fachkräfte, die Online-Dienste anbieten, an die von der EU festgelegten Vorschriften und Richtlinien halten. Dazu gehören u. a. die Erlangung entsprechender Lizenzen und Zertifizierungen, die Nutzung sicherer und zuverlässiger Plattformen für die Erbringung von Dienstleistungen sowie die Gewährleistung des Datenschutzes und der Vertraulichkeit von Patientendaten.

Auch wenn die rechtlichen Rahmenbedingungen für Online-Schulungen zur psychischen Gesundheit in Griechenland unterschiedlich sind, wird von psychosozialen Fachkräften, die Online-Dienste anbieten, erwartet, dass sie sich an hohe Qualitäts- und Sicherheitsstandards halten, um sicherzustellen, dass die Patienten die bestmögliche Versorgung erhalten.

3.2.3. Methodik

Die Hauptziele dieses Desk Research bestehen darin, die Situation in Griechenland in Bezug auf Bildungsmöglichkeiten für junge Menschen zu beschreiben, die sich auf psychische Gesundheit und/oder Selbstbestimmung konzentrieren. Genauer gesagt umfasst dieser Research die verfügbaren Schulungsalternativen und beschreibt die aktuellen Umstände in Griechenland in Bezug auf die Selbstbestimmung von Jugendlichen, psychische Gesundheit und Achtsamkeit. Dabei kann es sich sowohl um offizielle als auch um informelle Bildung handeln, sowie um Konferenzen, Schulungen, Workshops und Internetangebote. Aus diesem Grund werden auch die in den einzelnen Ländern bestehenden Bildungsmöglichkeiten untersucht. Der gesetzliche Rahmen ist von wesentlicher Bedeutung, um die Bedeutung von Bildungsangeboten für die psychische Gesundheit und/oder die Selbstermächtigung im Kontext des jeweiligen Landes aufzuzeigen.

Die Untersuchung, wie Themen und Fragen der Achtsamkeit und psychischen Gesundheit in die Jugendbildung integriert wurden, ist ein weiterer wichtiger Aspekt dieser Sekundärforschung. Es wird gefragt, welche Arten von Kursen es gibt und welche spezifischen Themen in solchen Kursen behandelt werden.

Sobald die Forschungsfragen definiert waren, wurden Quellen gesammelt, die bei der Beantwortung der Fragen hilfreich sind, z. B. akademische Zeitschriften, Forschungsberichte, Bücher, Nachrichtenartikel und Regierungspublikationen. Suchmaschinen wie Google Scholar, PubMed und Scopus wurden verwendet, um relevante Quellen zu finden. Nach dem Sammeln der Quellen wurden ihre Relevanz und Glaubwürdigkeit im Hinblick auf die Forschungsfragen bewertet. Nachdem die Quellen gesammelt und bewertet worden waren, wurden sie analysiert, um Muster und Themen im Zusammenhang mit den Forschungsfragen zu ermitteln. Instrumente wie die Inhaltsanalyse und die thematische Analyse wurden eingesetzt, um Schlüsselthemen und -muster zu ermitteln.

3.2.4. Bildungsangebote

In Griechenland gibt es eine Vielzahl von Schulungen und Programmen zur psychischen Gesundheit für junge Menschen. Diese Programme zielen darauf ab, die psychische Gesundheit zu fördern, psychischen Problemen vorzubeugen und jungen Menschen, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, Unterstützung und Ressourcen zu bieten.

Schulbasierte Programme für psychische Gesundheit

Viele Schulen in Griechenland bieten Programme zur psychischen Gesundheit an, die darauf abzielen, die psychische Gesundheit der Schüler zu fördern und psychischen Problemen vorzubeugen. Diese Programme können Aufklärungsveranstaltungen, Gruppenaktivitäten und Beratungsdienste umfassen.

Erste Hilfe für die psychische Gesundheit von Jugendlichen

Mental Health First Aid ist ein Programm, das jungen Menschen beibringt, wie sie psychische Notfälle erkennen und darauf reagieren können. Das Programm wird in vielen Ländern angeboten, darunter auch in Griechenland. Es vermittelt den Teilnehmern die Fähigkeiten und Kenntnisse, die sie benötigen, um einer Person, die eine psychische Krise erlebt, zu helfen.

Beratungsdienste

Beratungsdienste stehen jungen Menschen in Griechenland über eine Vielzahl von Kanälen zur Verfügung, darunter Schulen, psychiatrische Kliniken und private Praxen. Die Berater können Einzel- oder Gruppentherapiesitzungen anbieten, um eine Reihe von psychischen Problemen wie Angst, Depression und Stress zu behandeln. Ein Beispiel für diese Dienste ist Elliniko Kentro Psichologikis Iatrikis kai Psixikis Ygeias (EKPPY): EKPPY ist eine griechische Klinik für psychische Gesundheit, die eine Reihe von Dienstleistungen für Kinder und Jugendliche anbietet, darunter Beratung, Psychotherapie und Medikamentenmanagement. Die Klinik verfügt über ein Team von zugelassenen Psychologen und Psychiatern, die mit jungen Menschen arbeiten, um eine Vielzahl von psychischen Problemen zu behandeln. Athens Child and Adolescent Guidance Center (KESAY): KESAY ist eine von der griechischen Regierung finanzierte Organisation, die Beratungs- und Unterstützungsdienste für Kinder und Jugendliche in Athen anbietet. Das Zentrum verfügt über ein Team von Psychologen und Sozialarbeitern, die mit jungen Menschen arbeiten, um eine Vielzahl von psychischen Problemen wie Depressionen, Ängste und Verhaltensstörungen zu behandeln.

Private Praxis: In Griechenland gibt es viele Privatpraxen, die Beratung und Psychotherapie für junge Menschen anbieten. Diese Praxen können auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen spezialisiert sein und eine Vielzahl von evidenzbasierten Behandlungen anbieten, wie z. B. kognitive Verhaltenstherapie und Spieltherapie.

Peer-Support-Programme

In Griechenland gibt es mehrere Peer-Support-Programme, die sich auf die psychische Gesundheit konzentrieren. Peer-Support-Programme bieten jungen Menschen die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen oder Sorgen haben. Diese Programme können von Schulen, Gemeindeorganisationen oder Online-Plattformen angeboten werden und können jungen Menschen helfen, soziale Kontakte aufzubauen und Bewältigungskompetenzen zu entwickeln.

Hellenic Mental Health Youth Network: Das Hellenic Mental Health Youth Network ist eine Peer-Support-Gruppe für junge Menschen in Griechenland, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben. Die Gruppe bietet einen geschützten Raum für junge Menschen, in dem sie ihre Erfahrungen austauschen, Kontakte zu anderen Menschen knüpfen, die mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben, und Bewältigungsstrategien erlernen können.

Synapse: Synapse ist eine griechische gemeinnützige Organisation, die Unterstützung und Ressourcen für Menschen mit psychischen Problemen bereitstellt. Die Organisation bietet ein Peer-Support-Programm an, das Menschen mit geschulten Peer-Unterstützern zusammenbringt, die selbst Erfahrungen mit psychischen Problemen haben. Die Peer-Unterstützenden bieten persönliche Unterstützung an und leiten Selbsthilfegruppen und Bildungsworkshops.

Psychische Gesundheit Griechenland: Mental Health Greece ist eine Online-Plattform, die Informationen und Ressourcen zum Thema psychische Gesundheit in Griechenland bereitstellt. Die Plattform bietet ein Peer-Support-Programm, das Menschen mit geschulten Peer-Unterstützern zusammenbringt, die emotionale Unterstützung bieten und ihre eigenen Erfahrungen mit psychischen Problemen weitergeben können.

Klimaka Peer-Unterstützungsprogramm: Klimaka, eine griechische Non-Profit-Organisation, bietet ein Peer-Support-Programm für Menschen mit psychischen Problemen an. Das Programm bringt Menschen mit geschulten Peer-Unterstützern zusammen, die selbst Erfahrungen mit psychischen Problemen haben. Die Peer-Unterstützer bieten persönliche Unterstützung an und leiten Selbsthilfegruppen.

Peer-Support-Programm des Athens Mental Health Center: Das Athens Mental Health Center bietet ein Peer-Support-Programm für Menschen mit psychischen Problemen an. Das Programm bringt Menschen mit geschulten Peer-Unterstützern zusammen, die emotionale Unterstützung leisten, Bewältigungsstrategien vermitteln und Hilfestellung beim Umgang mit dem psychischen Gesundheitssystem geben können.

Youthnet Hellas: Youthnet Hellas ist eine griechische gemeinnützige Organisation, die Unterstützung und Ressourcen für junge Menschen mit psychischen Problemen bereitstellt. Die Organisation bietet ein Peer-Support-Programm an, das junge Menschen mit geschulten Peer-Unterstützern zusammenbringt, die selbst Erfahrungen mit psychischen Problemen haben. Die Peer-Unterstützer bieten persönliche Unterstützung an und leiten Selbsthilfegruppen.

Programm zur Reform der Psychiatrie PSYCHARGOS

Das Psychiatrie-Reformprogramm PSYCHARGOS war eine umfassende Initiative zur Reform der psychischen Gesundheit, die 1984 in Griechenland gestartet wurde. Mit dem Programm sollte das psychische Gesundheitssystem des Landes, das damals stark zentralisiert und institutionell ausgerichtet war, überarbeitet werden, wobei der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Qualität der Versorgung und der Förderung gemeindenaher psychiatrischer Dienste lag.

Das Programm PSYCHARGOS basierte auf mehreren Grundprinzipien, u. a. auf der Bedeutung der Integration der psychosozialen Versorgung in die allgemeine Gesundheitsversorgung, der Förderung der Rechte von Menschen mit psychischen Problemen und der Unterstützung der Entwicklung gemeindenaher psychosozialer Dienste. Das Programm zielte darauf ab, diese Ziele durch eine Reihe von Aktivitäten zu erreichen, darunter die Einrichtung von kommunalen Zentren für psychische Gesundheit, die Ausarbeitung neuer Gesetze zur psychischen Gesundheit und die Ausbildung von Fachkräften für psychische Gesundheit.

Das PSYCHARGOS-Programm führte zu bedeutenden Veränderungen im griechischen System der psychischen Gesundheit. Das Programm trug dazu bei, den Schwerpunkt der psychiatrischen Versorgung von der Institutionalisierung auf die gemeindenahe Versorgung zu verlagern, und führte zur Schließung vieler großer psychiatrischer Krankenhäuser. Im ganzen Land wurden gemeindenahe

Zentren für psychische Gesundheit eingerichtet, und psychosoziale Fachkräfte erhielten eine Ausbildung in evidenzbasierten Verfahren wie kognitiver Verhaltenstherapie und Familientherapie.

Das PSYCHARGOS-Programm war jedoch nicht ohne Herausforderungen. Die Umsetzung des Programms wurde durch mangelnde Finanzierung, Personalmangel und den Widerstand einiger psychosozialer Fachkräfte und Dienstleistungsnutzer behindert. Darüber hinaus gab es Bedenken hinsichtlich der Qualität der Versorgung in einigen der gemeindenahen psychosozialen Zentren und der Angemessenheit der Ressourcen, die zur Unterstützung von Menschen mit psychischen Problemen in der Gemeinde bereitgestellt wurden.

3.2.5. Identifizierung von Lücken

Wie aus den obigen Ausführungen hervorgeht, gibt es in Griechenland einige Lücken in der psychiatrischen Praxis und bei den Bildungsmöglichkeiten für Hilfesuchende. Zu diesen Lücken gehören:

Begrenzter Zugang zu psychosozialen Diensten: In Griechenland gibt es einen Mangel an psychiatrischen Fachkräften und Einrichtungen, insbesondere in ländlichen Gebieten. Dies kann es den Menschen erschweren, die benötigte Versorgung zu erhalten.

Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen: Psychische Erkrankungen sind in Griechenland nach wie vor mit einem erheblichen Stigma behaftet, was es den Menschen schwer machen kann, Hilfe zu suchen und den psychosozialen Fachkräften eine wirksame Versorgung zu bieten.

Begrenzte öffentliche Aufklärungs- und Sensibilisierungskampagnen: In Griechenland mangelt es an öffentlichen Aufklärungs- und Sensibilisierungskampagnen, die sich mit psychischer Gesundheit und psychischen Erkrankungen befassen. Dies kann zu mangelndem Verständnis und Bewusstsein in der Öffentlichkeit beitragen, was die Stigmatisierung aufrechterhalten und es den Menschen erschweren kann, Hilfe zu suchen.

Begrenzte Mittel für psychosoziale Dienste: Die psychosozialen Dienste in Griechenland sind unterfinanziert, was es den psychosozialen Fachkräften erschweren kann, eine qualitativ hochwertige Versorgung anzubieten und den Menschen den Zugang zu der von ihnen benötigten Versorgung zu ermöglichen.

Begrenzte Integration der psychischen Gesundheit in die Primärversorgung: Die psychische Gesundheit muss besser in die primäre Gesundheitsversorgung in Griechenland integriert werden, da viele Menschen wegen psychischer Probleme Hilfe bei Anbietern der primären Gesundheitsversorgung suchen.

Alles in allem hat Griechenland das Ausmaß des Beitrags der Pandemie zum aktuellen Zustand der psychischen Gesundheit noch nicht vollständig erfasst. Die Zahl der jungen Menschen mit psychischen Problemen nimmt rapide zu. Daher hat die Regierung einige Maßnahmen ergriffen, um sicherzustellen, dass Menschen mit psychischen Problemen betreut werden. In mehreren Aufklärungsprogrammen wird auf die negativen Auswirkungen der Epidemie auf die psychische Gesundheit der Griechen hingewiesen, insbesondere auf gefährdete junge Menschen. Auch wenn die Problematik der psychischen Gesundheit junger Menschen anerkannt ist und es lobenswerte Bemühungen gibt, ihnen zu helfen, gibt es immer noch bestimmte Lücken, die das YOUHEAL-Projekt schließen könnte, und Initiativen, von denen es sich inspirieren lassen könnte.

Die größte Schwierigkeit besteht jedoch in den hohen Kosten für Selbstbefähigungstraining und psychiatrische Versorgung. Während Psychotherapie und Selbstermächtigungstrainings in Griechenland nicht von der Krankenkasse übernommen werden, ist psychiatrische Hilfe möglich. Dennoch gibt es seltene Fälle, in denen staatliche Initiativen und Institutionen auf kommunaler Ebene Workshops oder Sitzungen kostenlos anbieten. Das YOUHEAL-Projekt kann diese Lücke schließen, indem es eine kostenlose Online-Ausbildung anbietet, an der auch junge Menschen ohne viel Geld teilnehmen können.

3.2.6. Referenzen

Nationale und Kapodistrianische Universität von Athen. (2020). Psychische Gesundheit und COVID-19 in Griechenland. Abgerufen von https://www.med.uoa.gr/wp-content/uploads/2020/05/Mental-Health-and-COVID-19-in-Greece_20200506.pdf

Kostikidou, S., Katsanou, N., Kontodimopoulos, N., & Niakas, D. (2019). Mental health services in Greece: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4728. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234728>

Weltgesundheitsorganisation. (2020). Griechenland: Atlas der psychischen Gesundheit 2020. Abgerufen von https://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/profiles-2020/GRC.pdf?ua=1

Weltgesundheitsorganisation. (2016). Aktionsplan für psychische Gesundheit 2013-2020. Abgerufen von <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241506021>

Griechisches Ministerium für Gesundheit. (2019). Nationale Politik für psychische Gesundheit. Abgerufen von <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-ygieinhs-dhmwn/kentro-ekpaideushs-kai-katharismoy-twn-pshyxiatrikwn-noshlwn-k-ek-twn-neurologikwn-noshlwn/nomosxedio-ygeias-dhmwn-ygieinhs-dhmwn/nomosxedio-ygeias-dhmwn-ygieinhs-dhmwn/nomosxedio-ygeias-dhmwn-ygieinhs-dhmwn-4fd27d7b-28b6-4b7f-96ed-61aa7c3e6e3c>.

Thornicroft, G., & Tansella, M. (2013). *Die Matrix für psychische Gesundheit: A Manual to Improve Services*. Cambridge University Press.

Sarafis, P., Tsounis, A., & Malliarou, M. (2016). Psychiatrische Reform in Griechenland. *Asian Journal of Psychiatry*, 19, 96-97. doi: 10.1016/j.ajp.2016.03.022

Lykouras, L., & Michopoulos, I. (2018). Psychiatry in Greece. *International Review of Psychiatry*, 30(6), 188-193. doi: 10.1080/09540261.2019.1565304

Psaltopoulou, T., & Michopoulos, I. (2021). Die Entwicklung der Politik und der Dienste für psychische Gesundheit in Griechenland: A narrative review. *Sozialpsychiatrie und psychiatrische Epidemiologie*, 56, 259-269. doi: 10.1007/s00127-020-01949-5

3.3. Rumänien

Ziel dieser Sekundärforschung ist es, bestehende Programme, Projekte, Materialien und alle Arten von Möglichkeiten und Diensten im Bereich der psychischen Gesundheit zu ermitteln, die jungen Menschen in Rumänien zur Verfügung stehen und von denen sie profitieren können. Zuvor werden wir die Ressourcen untersuchen, um die Situation nach der Pandemie in Rumänien zu ermitteln, aber auch die Auswirkungen und Folgen, die die COVID-19-Pandemie für die Rumänen hatte. Wir werden diese

Informationen nutzen, um Gemeinsamkeiten und Lücken mit dem YOUHEAL-Projekt zu ermitteln und somit neue nützliche Lernmaterialien zu entwickeln, die dazu beitragen, dass junge Menschen Zugang zu Angeboten für ihre psychische Gesundheit haben und diese nutzen können.

3.3.1 Einführung

Die COVID-19-Pandemie hat in Rumänien auf allen Ebenen enorme Auswirkungen, sei es auf die sozioökonomische Situation mit der steigenden Arbeitslosigkeit oder auf das körperliche und geistige Wohlbefinden der Bevölkerung.

Die Arbeitslosenquote in Rumänien war im Jahr 2020 die höchste in den letzten drei Jahren, seit 2016. Die Auswirkungen der Pandemie auf den sozioökonomischen Status und insbesondere die Arbeitslosigkeit in Rumänien sind offensichtlich, wenn man sie mit dem Jahr vergleicht, bevor die ersten COVID-19-Fälle in Rumänien registriert wurden und der Notstand ausgerufen wurde. Nach Angaben des Internationalen Arbeitsamtes (BIM) lag die Arbeitslosenquote in Rumänien im Juni 2019 bei 4,8 %, mit einer Anzahl von 393959 Arbeitslosen, und stieg auf 6,9 % im Juni 2020 (saisonbereinigt), mit 560837 Arbeitslosen. Juni 2020 scheint immer noch die höchste Quote der letzten 3 Jahre zu sein. Nach 2020 begann die Arbeitslosenquote sehr langsam zu sinken und lag im Dezember 2022 bei 5,6 %. Neben den negativen Auswirkungen auf die Wirtschaft zeigen viele Studien, wie sich die Arbeitslosigkeit auf die psychische Gesundheit des Einzelnen auswirkt. Eine Meta-Analyse von mehr als 300 Studien zu diesem Thema ergab, dass Arbeitslose insgesamt stärker unter Stress leiden als Erwerbstätige, wobei die psychische Gesundheit von Arbeitslosen aus Ländern mit einem schwächeren wirtschaftlichen Entwicklungsniveau, schwächeren Arbeitslosenschutzsystemen und ungleicher Einkommensverteilung stärker beeinträchtigt wird als in anderen Ländern. Im Einzelnen handelt es sich um gemischte Stresssymptome, Depressionen, Ängste, subjektives Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und psychosomatische Symptome. Neben der Korrelation zwischen Arbeitslosigkeit und Stress bestätigen viele Längsschnittstudien oder Studien, die auf natürlichen Experimenten beruhen, auch einen kausalen Zusammenhang zwischen diesen beiden Faktoren. Es kann also behauptet werden, dass Arbeitslosigkeit Stress verursachen kann. Dieser Rückgang der psychischen Gesundheit ist auch für junge Menschen relevant, die ihr Studium abgeschlossen haben und danach arbeitslos waren. (Paul & Karsten, 2009). Dies kann bei jungen Menschen der Fall sein, die in der Zeit der Pandemie ihren Abschluss gemacht oder ihr Studium beendet haben.

Die Arbeitslosigkeit ist nur eine der vielen Folgen der COVID-19-Pandemie, die sich auch auf die psychische Gesundheit der Rumänen ausgewirkt hat. Objektiv gesehen mussten sich die Menschen nicht nur von ihren Freunden und/oder ihrer Familie und ihren Angehörigen isolieren, sondern auch von einigen ihrer täglichen Pflichten, Hobbys und Tagesabläufen. Die Menschen mussten viele Veränderungen in ihrem Leben vornehmen, um sich selbst und ihre Angehörigen zu schützen und sich von einem der wichtigsten Dinge für uns Menschen - Sozialisierung und Nähe zu anderen - fernzuhalten. Wenn wir dazu noch die Persönlichkeit, die Werte und die Moral und alle anderen Unterschiede zwischen uns Menschen hinzufügen, können wir die unterschiedlichen und vielfältigen Herausforderungen verstehen, denen sich jeder durch die Pandemie gegenüber sah.

Eine Reihe von Studien wurde durchgeführt, um die Auswirkungen der Pandemie auf das Leben und die psychische Gesundheit der rumänischen Bevölkerung zu untersuchen, von denen wir einige wichtige und relevante Ergebnisse hervorheben wollen.

Viele dieser Studien berichteten, dass der psychische Gesundheitszustand der Rumänen während der COVID-19-Pandemie insgesamt beeinträchtigt war. Eine Längsschnittstudie untersuchte die psychische Gesundheit während und sechs Monate nach der ersten Abriegelung in Rumänien und stellte fest, dass sich die negativen Auswirkungen der Abriegelung auf die psychische Gesundheit nicht verändert haben (Vancea & Apostol, 2021). Derselben Studie zufolge litt etwa eine von vier Personen unter mäßigen bis

schweren Angstsymptomen, etwa eine von fünf Personen unter mäßigen bis schweren depressiven Symptomen und etwa eine von drei Personen unter starken oder sehr starken dissoziativen Symptomen, wobei jüngere Menschen doppelt so häufig ängstlich und mehr als doppelt so häufig depressiv waren wie ältere. Aufmerksamkeit sollte auch der Dissoziation gewidmet werden (die einen bedeutenden Prozentsatz ausmacht), da es sich dabei um einen defensiven Prozess handelt, durch den Gefühle oder Gedanken nicht ins Bewusstsein oder ins Gedächtnis gelangen. Die Daten der Studie deuten auch darauf hin, dass etwas mehr als die Hälfte der Bevölkerung während der Pandemie von Problemen der psychischen Gesundheit betroffen war, wobei Frauen und junge Menschen insgesamt stärker betroffen waren. Einige andere Studien (Dumitrache et al., 2021; Silișteanu et al., 2022) fanden ebenfalls heraus, dass Frauen während der COVID-19-Pandemie mehr Stress, Angst und/oder Panikattacken hatten als Männer. Was die jugendliche Bevölkerung betrifft, so konzentrieren sich die meisten Studien auf Hochschulstudenten, die nur einen Teil der Jugendgemeinschaft in Rumänien darstellen. Wir fanden auch zwei Studien aus der Stadt Constanța, die sich mit den unterschiedlichen Auswirkungen von COVID-19 auf die psychische Gesundheit junger Menschen in ländlichen und städtischen Gebieten befassten. Daher ist ein umfassendes Verständnis der Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit junger Menschen in Rumänien nur bedingt möglich, da wir diese Ergebnisse nicht verallgemeinern können, aber es ist ein Ausgangspunkt. Für die Jugendlichen, die im Jahr 2020 an Bildungsprogrammen in Rumänien teilnahmen, war der Online-Unterricht eine große Herausforderung, die mit akademischem Leistungsdruck, der Rückkehr nach Hause, wo sie ihre Familie wiedersehen würden, eingeschränkter Interaktion mit Gleichaltrigen, Frustration und Langeweile, einem hohen Zeitaufwand vor dem Bildschirm und dem Mangel an persönlicher Zusammenarbeit verbunden war (Dumitrache et al., 2021). Für junge Menschen aus ländlichen Gebieten bedeutete dies eine noch schwierigere Zeit aufgrund der schlechten Infrastruktur, des hohen Modernisierungsdefizits und für einige auch aufgrund von Problemen mit dem digitalen Analphabetismus. Nach Oktober 2021 kehrten viele Schulen und Universitäten zum Präsenzunterricht zurück, was für die jungen Menschen weitere Herausforderungen mit sich brachte, wie z. B. die Suche nach einer Unterkunft, die Sorge um das Infektionsrisiko, die Einhaltung der Hygienevorschriften, begrenzte Möglichkeiten für soziale Kontakte usw. (Sălceanu & Călin, 2022). Diese Aspekte sowie alle Einschränkungen im Allgemeinen führten zu Stress, Langeweile, Frustration, Angst und Furcht, Gefühlen von Isolation und Einsamkeit, Reizbarkeit, Intoleranz, Aggression und Panik (Dumitrache et al., 2021; Gavriluță et al., 2022; Silișteanu et al., 2022).

Da die Situation in Rumänien in Bezug auf die psychische Gesundheit und die Wahrnehmung der Bevölkerung in Bezug auf die psychische Gesundheit nicht sehr gut ist, sind die negativen Auswirkungen der Pandemie und die allgemeinen Probleme der psychischen Gesundheit der rumänischen Bevölkerung noch lange nicht gelöst, auch wenn die soziale Distanzierung und die gesundheitlichen Einschränkungen in Rumänien schon seit einiger Zeit vorbei sind. Laut einer Studie aus dem Jahr 2017 haben zwei von drei Rumänen einen direkten oder indirekten Bezug zu psychischen Störungen, entweder weil sie Freunde oder Familienangehörige haben, bei denen eine Diagnose gestellt wurde, oder weil sie selbst eine Diagnose erhalten haben. Dennoch würden 68,9 % der Rumänen nicht damit einverstanden sein, mit jemandem zusammenzuleben, bei dem eine psychische Störung diagnostiziert wurde, 45 % würden es nicht akzeptieren, einen Freund oder Kollegen zu haben, bei dem eine psychische Störung diagnostiziert wurde, und fast 30 % würden es nicht akzeptieren, in derselben Straße zu wohnen wie jemand mit einer psychischen Störung. Da die Rumänen nur wenige Informationen über den Zugang zu psychosozialen Diensten, finanzielle Probleme, Stigmatisierung und viele andere Aspekte haben, die zwischen ihnen und psychologischer Unterstützung stehen, gehen wir davon aus, dass die Zahl der Menschen, die in Rumänien unter psychischen Problemen leiden, weitaus höher ist als die gemeldeten Fälle, und dass die Situation alles andere als gut ist.

Wenn es um Burnout in Zeiten von COVID-19 geht, beziehen sich die Studien, die an der rumänischen Bevölkerung durchgeführt wurden, meist auf Medizinstudenten oder medizinisches Personal, was auf die Gesundheitskrise und die hohe Nachfrage nach Gesundheitsdiensten zurückzuführen ist, die durch

die hohe Zahl von Infektionen und Todesfällen verursacht wurde. Da viele Medizinstudierende zusammen mit dem medizinischen Personal freiwillig in rumänischen Krankenhäusern arbeiteten und sich auch der Online-Ausbildung zuwandten, berichteten viele von ihnen über selbst wahrgenommenes Burnout, geringe berufliche Effizienz, emotionale Erschöpfung und Stress (Dimitriu et al., 2020; Armean et al., 2021; Silistraru et al., 2021).

Auch wenn die Abriegelungen, Beschränkungen und sanitären Auflagen nicht mehr Teil unseres täglichen Lebens in Rumänien sind, sind die Auswirkungen und Folgen der Pandemie auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Rumänen immer noch präsent und etwas, mit dem die Menschen leben müssen.

3.3.2. Rechtlicher Rahmen

Die EU-Jugendstrategie 2019 - 2027 zielt darauf ab, die Herausforderungen, mit denen junge Menschen in ganz Europa konfrontiert sind, durch einen Rahmen von Zielen, Grundsätzen, Maßnahmen und Kernbereichen für die jugendpolitische Zusammenarbeit mit allen relevanten Akteuren zu bewältigen, wobei das Hauptziel darin besteht, alle jungen Menschen einzubeziehen und zu befähigen. Von den 11 europäischen Jugendzielen werden wir uns hier auf das 5. konzentrieren, nämlich "Psychische Gesundheit und Wohlbefinden". Ziel ist es, das psychische Wohlbefinden zu verbessern und die Stigmatisierung von psychischen Problemen zu beenden, um so die soziale Eingliederung aller jungen Menschen zu fördern. Zielvorgaben:

- Förderung des Selbstbewusstseins und eines weniger wettbewerbsorientierten Denkens, indem die Wertschätzung für die individuellen Fähigkeiten und Stärken gestärkt wird;
- Schutz der Rechte von Menschen mit psychischen Problemen auf Arbeit und Studium während und nach der Krankheit, um sicherzustellen, dass sie ihre eigenen Ambitionen verfolgen können;
- Entwicklung eines integrativen, intersektionalen Ansatzes für die psychische Gesundheit aller, insbesondere von Randgruppen;
- Allen Fachkräften, die mit jungen Menschen arbeiten, sowie Familienangehörigen und Freunden eine hochwertige Erste-Hilfe-Schulung für psychische Gesundheit anbieten;
- Bereitstellung einer integrativen, respektvollen und gut finanzierten Behandlung durch Einbeziehung hochwertiger psychiatrischer Angebote in allen medizinischen Einrichtungen;
- Konzentration auf Präventionsmaßnahmen, die sicherstellen, dass junge Menschen mit dem Wissen und den Fähigkeiten ausgestattet werden, die für ein besseres psychisches Wohlbefinden erforderlich sind;
- Bekämpfung der Stigmatisierung von psychischen Problemen durch die Entwicklung von Sensibilisierungsprogrammen.

Der Europäische Aktionsrahmen der WHO für psychische Gesundheit 2021 - 2025 ist eine Reaktion auf die aktuellen Herausforderungen im Bereich der psychischen Gesundheit, die sich aus den negativen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie ergeben haben. Im EFAMH (Europäischer Aktionsrahmen für psychische Gesundheit) wurden drei vorrangig zu verfolgende Initiativen festgelegt:

- Schaffung einer Datenplattform zur psychischen Gesundheit, die darauf abzielt, routinemäßig Informationen über die Leistung der psychischen Gesundheitssysteme und den psychischen Gesundheitszustand der Bevölkerung zu sammeln;
- Schwerpunkt auf der Stärkung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen (einschließlich Jugendlicher im Alter von 10 bis 19 Jahren und junger Menschen im Alter von 15 bis 24 Jahren), insbesondere angesichts der zunehmenden Erkenntnisse über die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf die sozio-emotionalen Funktionen junger Menschen;

- Unterstützung für die psychische Gesundheit älterer Menschen, insbesondere in Anbetracht der verheerenden Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf das Leben und das Wohlbefinden dieser Altersgruppe.

Die EFAMH bietet spezifische, strukturierte Ziele an:

- Umgestaltung der psychischen Gesundheitsdienste;
- Einbeziehung der psychischen Gesundheit in die Notfallvorsorge, -reaktion und -wiederherstellung;
- Förderung und Schutz der psychischen Gesundheit im Laufe des Lebens;
- Aufbau einer Führungsrolle und einer gesamteuropäischen Koalition für psychische Gesundheit.

Die Entschließung des Europäischen Parlaments zur psychischen Gesundheit in der digitalen Arbeitswelt (5. Juli 2022) unterstützt ebenfalls die Umsetzung von EFAMH und enthält weitere Informationen und Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit und zur Verbesserung der psychischen Gesundheitsdienste als Reaktion auf die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie.

Der rechtliche Rahmen der psychischen Gesundheitsdienste in Rumänien:

- Das Gesetz über die Ausübung des Berufs des Psychologen mit dem Recht auf freie Berufsausübung, die Einrichtung, Organisation und Funktionsweise des Psychologenkollegiums in Rumänien (213/27.05.2004) bildet den rechtlichen Rahmen für die psychologischen und psychosozialen Dienste in Rumänien und die Berufe der psychosozialen Fachkräfte, mit Schwerpunkt auf:
 - Ausübung des Berufs des Psychologen in Rumänien;
 - Das Kollegium der Psychologen in Rumänien;
 - Finanzierung der Aktivitäten des Kollegiums der Psychologen Rumäniens;
 - Disziplinarische Haftung.

Dieses Dokument ist für die psychosozialen Dienste in Rumänien besonders wichtig, da es den Rahmen für die Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten der psychosozialen Fachkräfte vorgibt.

- Das Gesetz über den Schutz der psychischen Gesundheit und von Menschen mit psychischen oder psychiatrischen Störungen in Rumänien (487/11.07.2002), mit Schwerpunkt auf:
 - Bereitstellung von Definitionen wichtiger Begriffe im Zusammenhang mit psychosozialen Diensten und Menschen mit psychischen Störungen;
 - Förderung und Schutz der psychischen Gesundheit und Vorbeugung von psychischen Erkrankungen;
 - Bewertung der psychischen Gesundheit und Diagnoseverfahren für psychische Störungen;
 - Medizinische und psychiatrische Versorgung;
 - Einweisung in eine psychiatrische Abteilung;
 - Sanktionen;
 - Finanzierung der psychosozialen Dienste.

Die Nationale Gesundheitsstrategie (2022-2030) enthält auch einen Abschnitt zur psychischen Gesundheit, dessen Hauptziel es ist, die Fähigkeit zu verbessern, angemessen auf schwere psychische Probleme zu reagieren. Sie stützt sich auf 11 spezifische Ziele, die erreicht werden sollen.

Die Resolution der jungen Menschen aus Rumänien - ein Dokument, das die Lebensqualität der jungen Menschen in Rumänien verbessern soll und folgende allgemeine Ziele verfolgt

- Verbesserung des Informationsstandes junger Menschen über die Europäische Union;
- Aufstockung des Budgets und der Wirkung von EU-Jugendprogrammen;
- Schaffung eines Rahmens für die Beteiligung junger Menschen und von Jugendorganisationen an der Entscheidungsfindung auf europäischer Ebene.

Der fünfte Abschnitt - Psychische Gesundheit und Wohlbefinden - enthält eine weitere Reihe von Zielen, die bis zum Ende des Jahres 2027 erreicht werden sollen:

- Aktualisierung der Bewertungsmethoden und Verbesserung der Zugänglichkeit zu beruflicher und psychologischer Beratung;
- Zusammenarbeit zwischen Experten und der rumänischen Regierung, um Kampagnen zu starten, in denen im öffentlichen Raum über psychische Gesundheit diskutiert wird, Empathie entwickelt und Mobbing, Entstigmatisierung und Fehlinformationen bekämpft werden;
- Entwicklung von Initiativen im Bereich der psychischen Gesundheit, die eine frühzeitige Erkennung von Anzeichen psychischer Störungen und die Förderung korrekter Informationen ermöglichen;
- Schaffung von Instrumenten und Verfahren zur Risikoprävention und Behandlung von Themen, die als Tabu gelten.

3.3.3. Methodik

Die Hauptziele dieser Forschung sind:

- Ermittlung der gegenwärtigen Bedingungen in Rumänien in Bezug auf Achtsamkeit/seelisches Wohlbefinden für junge Menschen und Schulungsmöglichkeiten für sie, die formal, nicht-formal, informell und in verschiedenen Formaten wie Workshops, Seminaren, Schulungen - Face-to-Face- oder Online-Formaten - sein können;
- Überprüfung der Integration von Themen der Achtsamkeit/psychischen Gesundheit in die Jugendbildung. Diese Studie listet verschiedene Arten von Bildungsangeboten, Kursen und Themen auf und untersucht, wie sie in Rumänien durch formelle oder informelle Methoden vermittelt werden;
- Ermittlung der vorhandenen Schulungsmaterialien zum Thema Achtsamkeit/psychische Gesundheit in Rumänien. Es wird untersucht, wie die Materialien entwickelt wurden und wie sie eingesetzt werden - welche Methoden, welche Literatur, welche Materialien, welche Art der Durchführung (face-to-face/online), etc.

Um die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie in Rumänien zu untersuchen, suchten wir in Google Scholar nach verschiedenen Kombinationen von Schlüsselwörtern. Diese Schlüsselwörter waren "youth", "young people", "Romania", "mental health", "COVID-19", "COVID", "post-COVID", "stress", "burnout", "mental issues", "mental disorders".

Um Bildungsangebote zu identifizieren und zu erkunden, haben wir nach verschiedenen Kombinationen der folgenden Wörter gesucht: "junge Menschen", "Jugend", "Rumänien", "psychische Gesundheit", "Selbstermächtigung", "Selbsthilfe", "Achtsamkeit", "Projekt(e)", "Programm(e)", "Training(s)". Bei der Google-Suche wurde sowohl Englisch als auch Rumänisch verwendet. Wir haben auch direkt auf offiziellen Websites wie dem Rumänischen Psychologenkollegium und dem Rumänischen Psychologenverband gesucht.

Wir hoffen, dass die Ergebnisse dieser Untersuchung uns dabei helfen werden, Lücken zu identifizieren, die das YOUHEAL-Projekt füllen kann, um dazu beizutragen, dass junge Menschen in Rumänien Zugang zu Schulungen und Bildungsangeboten in den Bereichen psychische Gesundheit und Selbstbefähigung erhalten.

3.3.4. Bildungsangebote

In diesem Kapitel werden Beispiele von Bildungsangeboten, Programmen und Projekten untersucht, die in Rumänien für Menschen zur Selbsthilfe, Selbstbefähigung und psychologischen Unterstützung durchgeführt wurden.

Programul "Din grijă pentru copii" / Das Programm "Pflege für Kinder"

Diese Initiative war eine Reaktion auf die negativen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf Kinder und Familien. Das Programm umfasst die Beteiligung der Regierung und anderer Sozialpartner (NRO, private Akteure, Institutionen und lokale Behörden) an der Umsetzung von Maßnahmen zu zwei Hauptkomponenten: psychologische Unterstützung und Kindersicherheit.

Das Projekt konzentriert sich auf einige Maßnahmen, die sich in verschiedenen Stadien der Umsetzung befinden:

- Psychologische Unterstützung durch Therapie und Beratung für Kinder mit psychologischen oder emotionalen Problemen, die durch die Pandemie verursacht wurden;
- Einführung von Themen wie psycho-emotionale Erziehung, Online-Sicherheit, Emotionsmanagement in Schulen;
- Schulungen für Experten in den Bereichen Emotionsmanagement, Krisenintervention und menschliche Beziehungen;
- Schulungsmodul für Lehrkräfte zu psycho-emotionalen Kompetenzen;
- Benennung von Schulinspektoren, die sich mit der Verwaltung der Eingliederung und der psycho-pädagogischen Unterstützung befassen;
- Einrichtung von Anhörungsräumen für die Opfer von Straftaten im Kindesalter in jedem Bezirk;
- Bekämpfung der Kinderpornografie und der Ausbeutung und des Missbrauchs von Kindern im Internet durch die Entwicklung eines integrierten Computersystems zur intuitiven Analyse und Sortierung von Bildern und Videoclips mit missbräuchlichem Charakter gegen Kinder;
- Einführung eines Echtzeit-Warnsystems für vermisste Kinder;
- Entwicklung einer einzigartigen nationalen Hotline für Notfälle im Zusammenhang mit Kindern;
- Entwicklung einer Online-Plattform (dingrijapentru copii.gov.ro) mit pädagogischen Ressourcen für Kinder, Eltern und Fachleute, die von Fachleuten erstellte Leitlinien, Materialien und Verfahren enthalten wird.

Die Online-Plattform bietet bereits Ressourcen für Eltern, Kinder und Fachleute.

Dieses Projekt ist im Zusammenhang mit dem Zugang junger Menschen zur psychischen Gesundheit relevant, da die Zielgruppe zwar Kinder sind, die Definition für ein Kind hier jedoch "eine minderjährige Person zwischen 0 und 18 Jahren" lautet.

Freiwilligenkampagne "Oameni pentru oameni, psihologi dedicați pentru o Românie solidară" / Die Freiwilligenkampagne "Menschen für Menschen, engagierte Psychologen für ein solidarisches Rumänien"

Im März 2022 begann das rumänische Psychologenkollegium, sich an den Freiwilligenkampagnen zu beteiligen, die im Zusammenhang mit der Pandemie in ganz Rumänien stattfinden. Zu diesem Zweck wurden für jeden Bezirk in Rumänien Listen von Fachleuten erstellt, die kostenlose psychologische Unterstützung leisten wollten. Die Listen, die den Namen der Spezialisten, ihr(e) Fachgebiet(e), Kontaktinformationen und ein Programm für die Dienste enthielten, wurden auf der Website des Rumänischen Psychologenkollegiums (copsi.ro) in einem speziellen Bereich mit der Bezeichnung "SUPPORT PSIHOLOGIC - COVID-19" / "PSYCHOLOGICAL SUPPORT - COVID-19" veröffentlicht.

Mentaid

Mentaid ist eine Online-Plattform, deren Ziel es ist, Informationen und Schulungen über Erste Hilfe für psychische Gesundheit anzubieten. Ausgehend von der Idee, dass es in Rumänien viele Ressourcen für die Erste Hilfe im Bereich der körperlichen Gesundheit und fast keine Ressourcen für die psychische Gesundheit gibt, möchte das Mentaid-Projekt die psychische Gesundheit für die Gemeinschaft zugänglich machen. Die Online-Plattform enthält mehrere Module zur Psychoedukation, die sich auf die häufigsten emotionalen Störungen konzentrieren, um diese besser zu verstehen, aber auch praktischere Module, die darauf abzielen, emotionale Erste Hilfe zu leisten, indem sie Techniken üben und bestimmte Fähigkeiten entwickeln.

Das Mentaid-Team organisiert auch Workshops und Schulungen für Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen zum Thema Erste Hilfe für die psychische Gesundheit.

Zurzeit umfasst die Online-Website 6 Module:

- Therapeutische Fähigkeiten - lernen, wie man auf jemanden zugeht, der Probleme hat, und wie man Techniken anwendet
- Positive und negative Emotionen - über funktionale und dysfunktionale Emotionen, wie man die Beziehung zwischen Gedanken und Emotionen verstehen kann
- Depression - dieses Modul kostet 149 RON (ca. 30 Euro) oder 249 RON (ca. 50 Euro) (abhängig von der Vielfalt der behandelten Themen und der Menge der Informationen)
- Angst - Erscheinungsbild, Erscheinungsformen, Aufrechterhaltung, Manifestation und Interventionstechniken
- Empfehlung von Behandlungen - Unterscheidung von Spezialisten und Behandlungsarten und wie man an jemanden herantritt, der eine Behandlung benötigt
- Erste Hilfe im Bereich der psychischen Gesundheit in verschiedenen Kontexten - verschiedene Ansätze und wichtige Themen der psychischen Gesundheit für verschiedene Zwecke - Schule, Arbeit usw.

Außerdem gibt es drei verschiedene Module, die alle zur Kategorie "#supportastudent" gehören und sich auf Karriere, Beziehungen und Emotionalität konzentrieren. Die Preise für alle drei Module liegen zwischen 99 und 189 RON (ca. 20 - 40 Euro).

Einige der 6 Module sind noch nicht auf der Plattform verfügbar, aber die, die verfügbar sind, haben eine Struktur aus Erklärungsvideos, schriftlichen Informationen und Anwendungen, die überprüft werden können.

Die Plattform umfasst auch Veranstaltungen (vergangene und künftige - wer darüber informiert werden möchte, kann sich für Nachrichten anmelden).

Proiectul "Sănătatea mintală are nevoie de empowerment" / Das Projekt "Psychische Gesundheit braucht Empowerment".

Das Projekt "Mental health needs empowerment" fand zwischen dem 01.02.2021 und dem 30.01.2023 statt. Ziel des Projekts war es, Menschen mit psychischen Problemen als Hauptakteure bei Entscheidungen, die in diesem Bereich getroffen werden, in den Mittelpunkt zu stellen, indem ihre Fähigkeiten zur Selbstdarstellung verbessert werden. Das Projekt wurde mit Hilfe und unter maßgeblicher Beteiligung von Spezialisten und Experten für psychische Gesundheit durchgeführt. Da jede Entscheidung, an der Menschen beteiligt sind, auf den tatsächlichen Bedürfnissen dieser Menschen basieren muss, bestand das Ziel darin, eine echte Brücke zwischen Menschen mit psychischen Problemen und lokalen und zentralen politischen Entscheidungsträgern zu schlagen. Mit anderen Worten ging es bei dem Projekt darum, Menschen mit psychischen Problemen zu stärken, sie zu integrieren und das Bewusstsein für die Notwendigkeit des Zugangs zu Sozial- und

Gesundheitsdiensten sowie für die Integration in die Gemeinschaft zu schärfen. Das Projekt wurde von der Stiftung Estuar durchgeführt, einer ONG, die im Bereich der psychischen Gesundheit tätig ist.

Stiftung Estuar und Online-Plattform

Die Online-Plattform der Stiftung Estuar ist eine weitere Online-Ressource für Menschen, die mit ihrem Wohlbefinden oder ihrer psychischen Gesundheit zu kämpfen haben und um Hilfe bitten möchten. Sie informiert die Menschen über ihre Dienstleistungen (psychologische, berufliche und soziale Beratung, geschütztes Wohnen, emotionale Unterstützung, Stärkung der Selbstvertretungsfähigkeiten, kunsttherapeutische Workshops, Sport- und Freizeitaktivitäten).

Neben individuellen Dienstleistungen und Unterstützung werden auch Informationen zur psychischen Gesundheit, Interessenvertretung und Bildung angeboten. Die freundliche Website stellt Folgendes vor:

- Welche Dienste sind verfügbar?
- Wie können die Menschen Zugang zu den Diensten erhalten?
- Projekte, die bereits durchgeführt wurden oder noch durchgeführt werden;
- Ein Abschnitt mit Fragen und Antworten;
- Ressourcen - Leitlinien, Berichte, Artikel wie z. B. "Wie man mit emotionalem Stress im Zusammenhang mit einer Katastrophe umgeht", "Leitfaden für psychiatrische Medizin", "Leitfaden für das Überleben in der Highschool" und viele andere.

4Geist

Die Online-Plattform 4mind bietet auf vielfältige Weise psychologische Unterstützung für Arbeitnehmer. Für 10 RON (ca. 2 Euro)/Monat/Mitarbeiter*innen können Unternehmen ihren Mitarbeitern Abonnements zur Verfügung stellen, mit denen sie Zugang zu verschiedenen Diensten haben. Mit einem Abonnement kann der Mitarbeiter die folgenden Dienste in Anspruch nehmen:

- 4 individuelle Beratungsgespräche mit einer Fachkraft;
- Intelligente Assistentin Serena (online), die rund um die Uhr zur Verfügung steht und auf die der Arbeitnehmer zugreifen und über Wohlbefinden, eine positive Einstellung und Stressbewältigungstechniken sprechen kann;
- Artikel (Online-Ressourcen) sowie Aktivitäten und Übungen zum Wohlbefinden;
- Webinare.

Auf der Website sind auch Spezialist*innen aufgeführt, die psychologische Unterstützung leisten können, sowie deren Kontaktdaten und Preise, die außerhalb des Abonnements liegen (falls jemand kein Abonnement hat).

Die Rubrik #Selbsthilfe erfordert ebenfalls kein Abonnement und enthält viele Ressourcen und Artikel zu spezifischen Fragen wie "Warum wähle ich immer nur die falschen Partner?", "Wie überwinde ich Schwierigkeiten in der Beziehung zu meinem Kind?", "Stresstechniken für Führungskräfte" und viele mehr.

Proiectul "Hai să vorbim" / "Lass uns reden" Projekt

Das Projekt "Let's talk" zielt darauf ab, die psychische Gesundheit und das psychologische Wohlbefinden von Vorpubertären und Jugendlichen (10-19 Jahre) zu verbessern, sie mit adaptiven Bewältigungsmechanismen auszustatten und ihnen dabei zu helfen, die richtigen Entscheidungen für ihre Zukunft und den Übergang in ihre berufliche Zukunft zu treffen.

Das Projekt basiert auf einem Programm wöchentlicher Treffen mit ihnen, das zur Interaktion anregt, Bedürfnisse und Meinungen zum Ausdruck bringt und sich auf ihre eigenen individuellen Bedürfnisse konzentriert. Da das Projekt viele Menschen erreichen soll, finden die Treffen online statt. Die Schüler

der Partnerschulen können auch von Online-Lehrmodulen über einen körperlich und geistig gesunden Lebensstil profitieren.

Die wöchentlichen Online-Sitzungen bestehen aus:

- Gruppensitzungen für Beratung, Coaching und persönliche Entwicklung;
- Gruppensitzungen zur Berufsberatung;
- Psychoedukative Workshops zu verschiedenen Themen.

Die Projektwebsite enthält auch einige Bildungsmodule für Schüler zu Themen wie Ernährung, emotionale Intelligenz, Stressbewältigung, Depressionen und Angstzustände, aber auch für Lehrer, z. B. wie man Schüler motiviert und wie man Technologie im Unterricht einsetzt.

Die Nutznießer dieses Projekts können die Dienste kostenlos in Anspruch nehmen, wobei eine Online-Anmeldung über ein Formular erforderlich ist.

Miņī deschise / Aufgeschlossenheit

Die Durchführung dieses Projekts begann am 30.03.2020 und läuft bis zum 29.03.2023. Die Hauptziele sind die Sensibilisierung für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und die Entwicklung und Verbesserung der Kompetenzen von Eltern, Lehrern, Gemeindemitgliedern und Fachleuten für psychische Gesundheit, um Kinder und Jugendliche zu unterstützen und ihnen zu helfen, die ein hohes Risiko für eine psychische Störung oder psychische Probleme haben und/oder darunter leiden. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Verbesserung des Zugangs von Kindern und Jugendlichen zu psychosozialen Diensten.

Folgende spezifische Aktivitäten werden durchgeführt:

- Eine Kampagne zur Sensibilisierung für die Stigmatisierung der psychischen Gesundheit;
- Entwicklung positiver Erziehungsfähigkeiten;
- Entwicklung/Verbesserung der Kompetenzen von Fachleuten für psychische Gesundheit;
- Ausarbeitung einer nationalen Studie über die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen;
- Entwicklung von 8 Standards für gemeindenahe psychosoziale Dienste;
- Verbesserung der technischen Kapazitäten von 6 kommunalen Zentren für psychische Gesundheit.

Die Online-Website des Projekts bietet auch Ressourcen für Fachleute (wie man mit Kindern und Jugendlichen arbeitet) und Eltern (Familienbeziehungen und -dynamik).

Depreter

Dies ist eine Online-Plattform für Menschen, die Hilfe oder Unterstützung suchen, für Fachleute für psychische Gesundheit und für Ärzte. Neben Ressourcen in Form von schriftlichen Artikeln, die für alle Nutzer kostenlos sind, gibt es für diese drei Kategorien einige Dienste, von denen einige kostenlos und andere kostenpflichtig sind. Menschen, die Unterstützung suchen, können kostenlos Informationen über Depressionen, Burnout und deren Behandlung sowie psychoedukative Module zu Depressionen, Burnout und Ängsten abrufen und erhalten außerdem eine kostenlose Erstdiagnose. Für eine erweiterte Beurteilung durch eine spezialisierte Person, eine vollständige Standard- oder personalisierte Behandlung, Überwachung und Beurteilung oder Therapiesitzungen mit einem Spezialisten muss jeder, der sie in Anspruch nehmen möchte, bezahlen. Fachleute für psychische Gesundheit können auch von allgemeineren Informationen oder Inhalten kostenlos profitieren und müssen zahlen, um Zugang zu Bewertungen und personalisierten Behandlungen zu erhalten.

Die Depreter-Plattform konzentriert sich hauptsächlich auf Depressionen und Burnout und nicht auf das allgemeine Thema der psychischen Gesundheit oder einen breiteren Ansatz. Bewertung, Behandlungsentwicklung und Therapiesitzungen finden alle online statt.

Paxonline

Paxonline ist eine Online-Plattform, die genauso aufgebaut und strukturiert ist wie Depreter. Sie ähnelt sich in den Zielgruppen, auf die sie sich konzentriert (Menschen, die um Hilfe/Unterstützung bitten, Fachleute für psychische Gesundheit und Ärzte), in den gleichen Diensten und Ressourcen, die kostenlos oder nicht sein können, in der Online-Implementierung und sogar in dem Team von Fachleuten, das sie entwickelt hat.

Der einzige Unterschied besteht darin, dass sich Paxonline auf Angst und Stress konzentriert, während Depreter den Schwerpunkt auf Depression und Burnout legt.

Psychische Gesundheit für Rumänien

Mental Health for Romania ist eine Organisation, die das Bewusstsein für psychische Erkrankungen schärfen und den Zugang der Bevölkerung zu psychosozialen Diensten verbessern will.

Die Organisation verfügt über eine Online-Website, auf der zahlreiche Bildungsressourcen zu Themen wie "Wie begegne ich stressigen und unsicheren Situationen?", "Wie kann ich die Atmung zur Bewältigung von Ängsten einsetzen?", "Perfektionismus oder Versagensangst" und vieles mehr bereitgestellt werden.

Neben verschiedenen Artikeln enthält die Plattform auch ein Online-Magazin (Zeitschrift), das das Bewusstsein für psychische Gesundheit schärfen und ein Diskussionsforum für Menschen sein soll, die mit psychischen Problemen oder Störungen zu kämpfen haben, für Menschen, die früher damit zu kämpfen hatten, und für Menschen, die nie damit zu tun hatten. Die Magazine sind meist voll von persönlichen Geschichten über die Erfahrungen von Menschen, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben.

Die Website ist grafisch sehr ansprechend gestaltet und bietet eine Karte mit spezialisierten Fachleuten für psychische Gesundheit auf der Grundlage der Landkreise und Städte, in denen sie zu finden sind, wobei einige von ihnen kostenlose Dienste anbieten oder Rabatte gewähren.

Weitere Dienste der Plattform sind:

- Leitlinien für die Inanspruchnahme kostenloser psychosozialer Hilfe;
- Hotlines;
- Eine Discord-Gemeinschaft;
- Facebook-Selbsthilfegruppen;
- Eine Podcast-Rubrik, die sich mit psychischer Gesundheit befasst.

Außerdem haben sie ein Projekt zur Aufklärung über psychische Gesundheit in Schulen gestartet, das derzeit noch durchgeführt wird. Lehrkräfte können sich über ein Online-Formular bewerben, um Workshops zur psychischen Gesundheit in Schulen zu leiten.

CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră / Beratungs- und Berufsberatungszentrum

In Rumänien gibt es an vielen Universitäten in verschiedenen Bezirken Beratungs- und Berufsberatungszentren. Diese Zentren bieten Berufs- und Laufbahnberatung an, aber auch Hilfe für Menschen, die Probleme haben (auf nicht-klinischer Ebene) und Zeiten durchmachen, in denen sie Beratung oder Unterstützung brauchen. Die Beratung kann auch mit einem psychologischen Test einhergehen.

Für die Studierenden der Universitäten, die über diese Zentren verfügen, sind alle Dienstleistungen kostenlos.

Neben der individuellen Beratung zur beruflichen oder persönlichen Entwicklung können Beratungs- und Berufsberatungszentren auch verschiedene Workshops oder Webinare organisieren.

Diese Liste ist zwar nicht vollständig, da wir nicht sicher sein können, dass wir kein Programm oder Projekt, ob online oder offline, übersehen haben, aber sie ist nützlich, um die Dienste und Unterstützungsarten zu ermitteln, auf die rumänische Menschen zugreifen können, um sich über psychische Gesundheit zu informieren, sie zu unterstützen oder sich selbst zu stärken.

Achtsamkeit Rumänien

Mindfulness Romania ist eine Online-Website, die ein nützliches Instrument für Menschen ist, die Achtsamkeit und Wohlbefinden praktizieren oder darüber lernen möchten. Zum einen bietet sie ihren Besuchern Ressourcen für die Praxis der Achtsamkeit, die von Fachleuten verfasst wurden. Neben den kostenlosen Ressourcen, die zeigen, wie man selbst Achtsamkeit praktizieren kann, gibt es einige andere Ressourcen mit Informationen über Achtsamkeit und Wohlbefinden.

Es gibt auch einen speziellen Abschnitt über Achtsamkeitsprogramme, wo wir die verfügbaren Programme/Trainings finden können. Im Moment zeigt der Abschnitt drei verfügbare Programme an:

- Master your mind - ein 4-wöchiges Programm, das darauf abzielt, einen widerstandsfähigen und positiven Geisteszustand aufzubauen und gleichzeitig Stress, Angst und "negative" Emotionen loszulassen. Das Programm besteht aus 4 Online-Sitzungen zum Preis von 600 RON (rund 122 Euro);
- Online-Meditationskurse - dieser Unterabschnitt besteht aus vielen Angeboten für Selbstlernprogramme (bei denen die Teilnehmer selbst auf die Plattform und die Materialien zugreifen können) oder von einem Trainer geleitete Online-Kurse - beide zu einem Preis, der bei 150 RON (etwa 30 Euro) beginnt und bis zu 800 RON (etwa 162 Euro) reicht. Diese können von Achtsamkeits-Einzelstunden bis hin zu Achtsamkeitstechniken oder anderen Techniken für Selbstliebe, Entspannung oder innere Ruhe reichen;
- Individuelle Achtsamkeitssitzungen.

Ein weiterer Kurs, den die Website anbietet, ist ein MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction), online, zum Preis von 1550 RON (rund 315 Euro), strukturiert in 8 Wochen, beginnend mit dem 6. April.

ReConnect, Retreat, beschrieben als eine Reise, die helfen kann, Gleichgewicht und Verbindung zu finden. Es basiert auf einem 5-tägigen Programm, von Angesicht zu Angesicht, an einem Ort in der Natur in Rumänien. Im Mittelpunkt stehen die Präsenz, die Aufmerksamkeit für Körper und Sinne, geistige Klarheit, Emotionen und Widerstandsfähigkeit sowie die Kultivierung von Glück und Freundlichkeit. Zum Preis von 2200 RON (ca. 447 Euro) kann man daran teilnehmen.

EQUI-LIBRE

EQUI-LIBRE ist eine weitere Online-Website, die sich auf Achtsamkeit und Wohlbefinden konzentriert und kostenlose Ressourcen sowie achtsamkeitsbasierte Programme und Schulungen anbietet. Die Programme, auf die man zugreifen kann, sind:

- MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) - 8-wöchiger Lehrgang, online, beginnend am 3. Mai, und persönlich, beginnend am 18. Oktober. Der Schwerpunkt liegt auf Stressmanagement durch Achtsamkeitspraxis;
- 1-Tages-Stille-Retreat - eine Achtsamkeitspraxis, die online (für 290 RON - 59 Euro) und persönlich (für 420 RON - 85 Euro) durchgeführt wird;

- Achtsamkeitswochenende in der Natur - in den rumänischen Bergen, ein Wochenende voller Achtsamkeitspraktiken, für 920 RON (187 Euro), wobei der Teilnehmer auch für Unterkunft und Verpflegung aufkommen muss;
- "Hier und jetzt" 4 Tage Retreat - 4 Tage in der Natur der Achtsamkeit und Yoga-Praxis für geistige Klarheit und Frieden, Weisheit und Mitgefühl;
- Individuelle Achtsamkeitssitzungen mit einem der Spezialisten;
- Mindful Leader - 72 Stunden Training, verteilt auf ein Jahr, für Achtsamkeitspraxis und die Integration von Achtsamkeit in das eigene Leben, beschrieben als eine Möglichkeit für Menschen, die "die Meister ihres eigenen Lebens" sein wollen
- Innerer Kompass - ein Programm, das darauf abzielt, Lehrern eine MBSR-Ausbildung anzubieten (mit einem Rabatt von 65% - zum Preis von 486 RON - 99 Euro), mit dem Ziel, dass MBSR in der Bildung eingesetzt werden kann.

3.3.5. Identifizierung von Lücken

Da die psychische Gesundheit in Rumänien bereits vor der COVID-19-Pandemie ein Problem darstellte, ist sie nun aufgrund der Auswirkungen der Pandemie ein noch größeres Problem. Die rumänische Regierung hat sich auf viele Sicherheitsmaßnahmen für die körperliche Gesundheit konzentriert und diese umgesetzt, aber der psychischen Gesundheit der rumänischen Bevölkerung wurde wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Nichtregierungsorganisationen, psychologische Vereinigungen, Institutionen, Studenten und private Akteure haben sich jedoch eingeschaltet und einen positiven Einfluss ausgeübt - Ressourcen und Informationskampagnen, Fachleute, die sich ehrenamtlich engagierten, sowie Kurse und Programme wurden als Reaktion auf die möglichen Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit ins Leben gerufen. Auch wenn sich einige Lösungen abzeichneten, war der Zugang zu einigen von ihnen für manche Menschen immer noch eine Herausforderung, sei es aus finanziellen Gründen, Stigmatisierung, Angst, unzureichender oder unwirksamer Förderung oder aus anderen Gründen. Für die meisten Menschen war es schon immer eine Herausforderung, Hilfe in Anspruch zu nehmen, also wäre es natürlich auch in Krisensituationen wie der Pandemie eine Herausforderung gewesen.

Zahlreiche Studien und Untersuchungen zeigen, dass die Menschen heute mit vielen Herausforderungen in Bezug auf die psychische Gesundheit konfrontiert sind, die sie auch schon während der COVID-19-Pandemie und der Abriegelungen und sogar davor erlebt haben. Daher sind die Entwicklung und Umsetzung nützlicher und gut dokumentierter Programme, Ressourcen, Schulungen oder jeglicher Art von Hilfe für das Wohlergehen der Menschen entscheidend.

In Rumänien haben die offiziellen Institutionen einige Schritte unternommen, um zu helfen, wie z. B. die rumänische Psychologenschule, die als Reaktion auf die Pandemie psychologische Fachkräfte für Einzelsitzungen zur Verfügung gestellt hat und jetzt auch das Programm "Care for Children" für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre durchführt. Es gibt jedoch keine Informationen über die Verfügbarkeit von kostenlosen Online-Therapien oder psychologischen Unterstützungssitzungen, nachdem die Abriegelung und die Einschränkungen in Rumänien beendet wurden. Es wurden Online-Websites und -Plattformen entwickelt, von denen viele auf Selbsthilfe und Selbstermächtigung basieren. Die meisten der kostenlosen Selbsthilfeangebote, die jeder nutzen kann, sind jedoch die kostenlosen Ressourcen, die man lesen kann. Für andere Dinge, wie z. B. professionelle Hilfe und Treffen mit Fachleuten, sind die Preise recht hoch, vor allem für rumänische Menschen, und es ist wichtig, die Tatsache nicht aus den Augen zu verlieren, dass die meisten Menschen, die mit psychischen Problemen konfrontiert sind, nicht zu den Menschen mit einer großartigen wirtschaftlichen Situation gehören, insbesondere junge Menschen.

Andererseits gibt es zwar einige Programme, die für die Begünstigten kostenlos sind, aber die meisten Menschen sind nicht gut über sie informiert und wissen nicht, wie sie Zugang zu ihnen haben. Werbung

und Bekanntheit sind nicht nur ein Problem für die langfristigen Programme oder Projekte, sondern auch für andere Plattformen, Schulungen oder Websites. Und selbst wenn die Menschen sie finden und darauf zugreifen können, macht es ihnen der Mangel an Informationen über psychische Gesundheit nicht leicht, die für sie wirklich nützlichen Angebote zu finden und zu nutzen. Es gibt auch viele Menschen, die eine Therapie oder psychologische Unterstützung in Anspruch nehmen und dann (nach einiger Zeit und Kosten) feststellen, dass die Art der Therapie oder Hilfe oder die Fachkraft, die sie in Anspruch nehmen, nicht für sie geeignet ist. Wenn man Menschen helfen will, ihre psychische Gesundheit zu verbessern, muss man sie daher auch darüber aufklären, was sie tun können.

Ein weiteres Problem, mit dem die Menschen (vor allem junge Menschen) aufgrund der pandemischen Einschränkungen konfrontiert sind, ist die Zeit, die sie online verbringen. Abgesehen von der Tatsache, dass die meisten Online-Schulungen oder Kurse zur Selbsthilfe oder Selbstbefähigung nicht kostenlos sind, benötigen sie auch eine 100%ige Online-Verbindung, die die meisten Menschen bereits satt haben. Online-Schulungen sind auch ein Problem für Menschen mit geringeren Möglichkeiten oder aus ländlichen Gebieten, die nicht so weit entwickelt sind, wo eine Online-Verbindung immer noch eine Herausforderung darstellt, wie es bei der Bildung zu Zeiten der COVID-19-Pandemie der Fall war.

Diejenigen, die nicht online sind, wie zum Beispiel einige der Achtsamkeitstrainings, die wir gefunden haben, sind sehr teuer, aber auch ziemlich weit weg für manche Leute, was auch eine Herausforderung sein kann.

Die meisten Plattformen und Programme sind außerdem sehr allgemein gehalten und scheinen nicht auf die Bedürfnisse der Menschen zugeschnitten zu sein. Wenn wir bei Google nach Artikeln über Achtsamkeit oder psychische Gesundheit suchen, können wir viele Informationen finden (die nicht unbedingt korrekt und gut dokumentiert sind), aber jedes Programm oder Training ist nur so effektiv, wie es auf die Bedürfnisse der Menschen zugeschnitten ist, während die meisten kostenlosen Ressourcen, die in Rumänien online verfügbar sind, sehr allgemein sind. Das gibt den Menschen vielleicht nicht die Möglichkeit, sich verstanden und unterstützt zu fühlen. Vielleicht können wir den Menschen mehr helfen, indem wir einen Zeitplan aufstellen, denn die tatsächliche Hilfe kommt erst, wenn wir wissen, welche Art von Hilfe sie brauchen. Jemand, der psychologische Hilfe auf klinischer Ebene benötigt, wird nicht von echter Hilfe profitieren, wenn er nur einige Ressourcen liest, genauso wie Achtsamkeit nicht für jeden effektiv ist, da Menschen unterschiedliche Bedürfnisse, Persönlichkeiten und Hintergründe haben. Ein weiteres Problem bei den kostenlosen Ressourcen, die man im Internet finden kann, ist, dass viele Menschen nicht darauf vorbereitet und ausgerüstet sind, zwischen guten und gut dokumentierten und schlechten Informationen zu unterscheiden, was wiederum eine Frage der Bildung ist. Daher ist es für jedes gut gemachte Programm oder Training wichtig, dass Fachleute evidenzbasierte Informationen entwickeln und vermitteln.

Obwohl die Menge an Informationen, Ressourcen, Schulungen und Plattformen nicht gering ist, gibt es viele Herausforderungen beim Zugang zu ihnen oder bei der Nutzung ihrer Vorteile. Diese Herausforderungen betreffen die Bildung, die finanziellen Ressourcen, die Zeit, die online verbracht werden muss, oder die Schwierigkeit, bestimmte Orte zu erreichen, die Allgemeinheit der Informationen und die Schwierigkeiten bei der Überprüfung, ob die Informationen korrekt sind oder nicht, sowie die Tatsache, dass die Menschen nicht über die Dienste und Ressourcen informiert sind, auf die sie zugreifen können, und wo sie sie finden können. Das Stigma, das in Rumänien herrscht, wenn es darum geht, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen oder sich psychischen Problemen zu stellen, ist ebenfalls nicht hilfreich. Abgesehen davon, dass die Menschen sich schämen oder Angst haben, um Hilfe zu bitten, sind sie vielleicht auch nicht in der Lage zu erkennen und zu akzeptieren, dass sie Hilfe brauchen, da das Stigma der psychischen Gesundheit dazu führen kann, dass jemand alles verinnerlicht (oder externalisiert), ohne sich seines inneren Zustands bewusst zu sein. Außerdem ist es wichtig, dass diese Informationen auf eine leicht verständliche Art und Weise vermittelt werden

und nicht in einer professionellen, "schwierigen" Sprache, die die Menschen noch mehr verwirren kann.

Das YOUHEAL-Projekt könnte in der Lage sein, einige Lücken zu schließen, die in der rumänischen Gesellschaft in Bezug auf psychische Gesundheitsdienste und -schulungen, Achtsamkeit und Selbsthilfe- und Selbstermächtigungsprogramme bestehen.

3.3.6. Referenzen:

[Nationales Statistikinstitut Rumäniens - Arbeitslosenquoten des Internationalen Arbeitsamtes;](#)

Armean, K. A., Popescu, C. A., Armean, S. M., Covaliu, B. F., Armean, P., & Buzoianu, A. D. (2021). Wahrgenommener Stress, Burnout sowie Angst und Furcht im Zusammenhang mit Covid-19 bei rumänischen Medizinstudenten - Erfahrungen mit dem Ausnahmezustand in Rumänien. *Acta Medica Transilvanica*, 26(2), 5-10;

Dimitriu, M. C., Pantea-Stoian, A., Smaranda, A. C., Nica, A. A., Carap, A. C., Constantin, V. D., ... & Socea, B. (2020). Burnout-Syndrom bei rumänischen Assistenzärzten in der Zeit der COVID-19-Pandemie. *Medical Hypotheses*, 144, 109972;

Dumitrache, L., Stănculescu, E., Nae, M., Dumbrăveanu, D., Simion, G., Talos, A. M., & Mareci, A. (2021). Auswirkungen der Schließung auf die psychische Gesundheit von Schülern in Rumänien: Wahrgenommener Stress, fehlende tägliche soziale Interaktionen und Neigung zu Langeweile. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8599;

Gavriliuță, C., Dalban, C. M., & Ioan, B. G. (2022). Pädagogische, emotionale und soziale Auswirkungen des Ausnahmezustands von COVID-19 auf rumänische Universitätsstudenten. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3990;

Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Arbeitslosigkeit beeinträchtigt die psychische Gesundheit: Meta-analyses. *Zeitschrift für berufliches Verhalten*, 74(3), 264-282;

Salceanu, C., & Calin, M. F. (2022). Emotionaler Stress, Einstellungen und Überzeugungen von Jugendlichen im Pandemiekontext. The Case of Constanta County. *Technium Soc. Sci. J.*, 28, 451;

Silistraru, I., Ciureanu, A. I., Ciubara, A., & Olariu, O. (2021). Prävalenz von Burnout bei Medizinstudenten in Rumänien während der Einschränkungen durch die COVID-19-Pandemie (vorläufige Daten). *Archiv Euromedica*, 11(5), 12-15;

Silișteanu, S. C., Totan, M., Antonescu, O. R., Duică, L., Antonescu, E., & Silișteanu, A. E. (2022). Die Auswirkungen von CoViD-19 auf das Verhalten und die körperliche und geistige Gesundheit von rumänischen Studenten. *Medicina*, 58(2), 246;

Vancea, F., & Apostol, M. Ș. (2021). Veränderungen der psychischen Gesundheit während der COVID-19-Krise in Rumänien: Eine wiederholte Querschnittsstudie auf der Grundlage der Messung von subjektiven Wahrnehmungen und Erfahrungen. *Science Progress*, 104(2), 00368504211025873;

[Studiu InoMed-IMAS despre percepția românilor asupra bolilor mintale;](#)

[EU-Jugendstrategie 2019-2027;](#)

[Europäischer Aktionsrahmen der WHO für psychische Gesundheit 2021-2025;](#)

[LEGE \(A\) 213 27/05/2004 - Portal Legislativ;](#)

[LEGE 487 11/07/2002 - Portal Legislativ;](#)

[STRATEGIA NAȚIONALĂ DE SĂNĂTATE 2022 - 2030;](#)

[Rezoluția Tinerilor 2020-2027: Viitorul începe astăzi;](#)

[Despre - "Din grijă pentru copii" - Program Național de Suport destinat copiilor în contextul pandemiei de COVID-19;](#)

[Rumänisches Psychologenkollegium - #psychologische Unterstützung für COVID-19;](#)

[MentAid;](#)

[Fundația Estuar;](#)

[Psychische Gesundheit braucht Empowerment;](#)

[4Geist;](#)

[Centrul Armonia - Dezvoltare personală, consiliere & psihoterapie;](#)

[Minti Deschise;](#)

[DEPRETER;](#)

[Paxonline;](#)

[Consiliere - CCOC - Educatie;](#)

[Psychische Gesundheit für Rumänien;](#)

[Achtsamkeit Rumänien;](#)

[EQUI-LIBRE.](#)

3.4. Serbien

Ziel dieser Untersuchung ist es, Informationen über bestehende Lernmaterialien, Schulungen und Angebote zum Thema Selbstermächtigung und psychische Gesundheit in Serbien zu gewinnen. Durch die Forschung werden wir Gemeinsamkeiten mit dem YOUHEAL-Projekt und Lücken identifizieren und entsprechend der gesammelten Informationen Lernmaterialien entwickeln.

3.4.1 Einleitung

Die durch die COVID-19-Pandemie verursachte epidemiologische Krise wirkte sich auf alle Bereiche des gesellschaftlichen Lebens aus und hinterließ zahlreiche soziodemografische, wirtschaftliche, gesundheitliche, politische, psychologische und andere Folgen. Spezifische Folgen in einigen der genannten Bereiche lassen sich an den Veränderungen der Arbeitslosenquote in der serbischen Bevölkerung ablesen. Die Daten aus den Berichten des Statistischen Amtes der Republik Serbien¹² (auf der Grundlage einer Stichprobe von 15-Jährigen und Älteren) zeigen einen kontinuierlichen Anstieg der Arbeitslosenquote vom dritten Quartal 2020 (9,8 %) bis zum ersten Quartal 2021 (12,8 %), danach wird bis Ende 2022 eine leichte Verbesserung festgestellt. Untersuchungen haben gezeigt, dass leichte/mittelschwere Depressionen zunehmen, nicht jedoch schwere Depressionen - sehr intensive Symptome sind in der Bevölkerung stabil (0,4 %).¹³ Andererseits sind Symptome "reaktiver" psychischer Gesundheitsprobleme während der Pandemie in der serbischen Bevölkerung stärker vertreten. Als eine besondere soziale Kategorie waren junge Menschen während der Pandemie besonders stark betroffen. In der Jugendstrategie der Republik Serbien für den Zeitraum 2023 bis 2030¹⁴ heißt es, dass sich die negativen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf junge Menschen vor allem in den Bereichen Bildung, Beschäftigung, Gesundheit, insbesondere psychische Gesundheit und Aktivismus niederschlugen. Der Nationale Jugendrat untersuchte die Auswirkungen der Pandemie auf Jugendliche in verschiedenen Bereichen. In Bezug auf die Beschäftigung zeigten die Ergebnisse, dass die meisten jungen Menschen wie vor dem Ausnahmezustand arbeiteten (53,7 %), gefolgt von denen, die gelegentlich arbeiteten (24,7 %). Der Ausnahmezustand führte bei 9,1 % der Jugendlichen zur Entlassung und Wiederaufnahme der Arbeit, und 12,6 % der Jugendlichen wurden endgültig entlassen. Dieselbe Studie zeigt, dass die Jugendlichen Folgendes empfanden: Sorge um Familie und Freunde (57,5 % der Jugendlichen), Unsicherheit (51,5 %), Hilflosigkeit (48,5 %), Sorge um die Zukunft

¹²[Statistisches Amt der Republik Serbien - Arbeitsmarkt](#)

¹³[Marić, N. P., Knežević, G., Terzić-Šupić, Z., Mihić, L., Pejović-Milovačević, M., Lazarević, L., Vuković, O., Tošković, O., & Todorović, J. \(2021\). Das Forschungsteam des Projekts cov2soul.rs berichtet anlässlich des Welttages der seelischen Gesundheit über die Ergebnisse zur Depressivität in Serbien.](#)

¹⁴[Regierung der Republik Serbien - Jugendstrategie in der Republik Serbien für den Zeitraum von 2023 bis 2030](#)

(45,7 %), Angst (43,1 %), Wut (36 %), Furcht (34,5 %), Depression (33,9 %) und Panikattacken (21,5 %).¹⁵

Wie aus den erhobenen Daten hervorgeht, erholt sich die Beschäftigung langsam von den Pandemien, ist aber immer noch von anderen sozioökonomischen Problemen betroffen, die in einer globalen Gesellschaft auftreten. Die Veränderungen im Zustand der psychischen Gesundheit der serbischen Bevölkerung sind jedoch anders. Die Auswirkungen von Pandemien auf die psychische Gesundheit in Serbien sind sichtbar, was unterstreicht, dass die Folgen der Pandemie einen größeren Einfluss gehabt haben könnten als die Pandemie selbst.

3.4.2. Rechtlicher Rahmen

Die EU-Jugendstrategie 2019 - 2027¹⁶ zielt darauf ab, soziales und bürgerschaftliches Engagement sowie die Teilnahme am demokratischen Leben aller jungen Menschen gemäß Artikel 165 des Vertrags über die Arbeitsweise der EU zu fördern. Das fünfte europäische Jugendziel zielt darauf ab, das psychische Wohlbefinden zu verbessern und die Stigmatisierung von psychischen Problemen zu beenden, um so die soziale Integration aller jungen Menschen zu fördern. Zielvorgaben im Rahmen dieses Ziels:

- Förderung des Selbstbewusstseins und eines weniger wettbewerbsorientierten Denkens, indem die Wertschätzung für die individuellen Fähigkeiten und Stärken gestärkt wird.
- Schutz des Rechts auf Arbeit und Studium für Menschen mit psychischen Problemen während und nach der Krankheit, um sicherzustellen, dass sie ihre Ambitionen verfolgen können.
- Entwicklung eines integrativen, intersektionalen Ansatzes für die psychische Gesundheit aller, insbesondere von Randgruppen.
- Allen Fachkräften, die mit jungen Menschen, Familienangehörigen und Freunden arbeiten, sollte eine hochwertige Erste-Hilfe-Ausbildung für psychische Gesundheit angeboten werden.
- Bereitstellung einer integrativen, respektvollen und gut finanzierten Behandlung durch Einbeziehung hochwertiger psychosozialer Angebote in allen medizinischen Einrichtungen.
- Konzentration auf Präventionsmaßnahmen, die sicherstellen, dass junge Menschen über das Wissen und die Fähigkeiten verfügen, die für ein besseres psychisches Wohlbefinden erforderlich sind.
- Bekämpfung der Stigmatisierung von psychischen Problemen durch die Entwicklung von Sensibilisierungsprogrammen.

¹⁵ [Stojanović, B., Vukov, T. \(2020\). Život mladih u Srbiji: Uticaj pandemije KOVID-19. Beograd: Misija OEBS-a u Srbiji, Krovna organizacija mladih Srbije.](#)

¹⁶ [EU-Jugendstrategie 2019-2027](#)

Das Programm zum Schutz der psychischen Gesundheit in der Republik Serbien für den Zeitraum von 2019 bis 2026 ("Amtsblatt der Republik Serbien", Nr. 84/19)¹⁷ ist ein harmonisiertes System von Maßnahmen, Bedingungen und Instrumenten der öffentlichen Politik, die zum Schutz der psychischen Gesundheit durch die Prävention psychischer Störungen, die Verbesserung der psychischen Gesundheit, die Analyse und Diagnose des psychischen Zustands, die Behandlung und Rehabilitation von Personen mit psychischen Störungen sowie den Verdacht auf das Vorliegen psychischer Störungen unter Wahrung der Menschenrechte und Stärkung der Würde von Personen mit psychischen Störungen und die Anwendung der am wenigsten restriktiven Behandlungsformen umgesetzt werden sollen. Junge Menschen (15-24 Jahre) gelten als eine der am stärksten gefährdeten Bevölkerungsgruppen, und es ist vorgesehen, die Arbeit zur Prävention psychischer Störungen und zur Verbesserung der psychischen Gesundheit in erster Linie auf junge Menschen zu konzentrieren und die Entwicklung eines Netzes spezifischer Dienste zu unterstützen. Die Verabschiedung des Programms zum Schutz der psychischen Gesundheit in der Republik Serbien für den Zeitraum 2019 bis 2026 mit einem Aktionsplan nennt als allgemeines Ziel: Verbesserung des Systems der psychischen Gesundheitsversorgung für Prävention, Behandlung und Bereitstellung umfassender, integrierter Dienste im Einklang mit der besten internationalen Praxis.

Die Jugendstrategie der Republik Serbien für den Zeitraum 2023 bis 2030¹⁸ definiert ein spezifisches Ziel: Schaffung von Bedingungen für ein gesundes und sicheres Umfeld und das soziale Wohlbefinden junger Menschen. Dieses Ziel wird anhand der Definition der Weltgesundheitsorganisation festgelegt, die Gesundheit als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als das Fehlen von Krankheit oder Behinderung definiert. Um dieses Ziel zu erreichen, sind fünf Maßnahmen vorgesehen:

Maßnahme 5.1 Unterstützung von Programmen, die zur Entwicklung eines gesunden Lebensstils und der psychischen Gesundheit junger Menschen beitragen;

Maßnahme 5.2 Unterstützung bestehender und neuer Programme zur Verbesserung der Sicherheit von Jugendlichen;

Maßnahme 5.3 Unterstützung der Entwicklung von Jugend- und Jugendprogrammen im Bereich des Umweltschutzes;

Maßnahme 5.4 Unterstützung der Unabhängigkeit von Jugendlichen beim Wohnen;

Maßnahme 5.5 Unterstützung von Programmen, die zur Verbesserung der sozialen Eingliederung junger Menschen beitragen.

3.4.3. Methodik

¹⁷[Amtsblatt der Republik Serbien \(2019\), das Nationale Programm zum Schutz der psychischen Gesundheit 2019-2026, Belgrad: Staatsanzeiger, Nr. 84/19.](#)

¹⁸[Regierung der Republik Serbien - Jugendstrategie in der Republik Serbien für den Zeitraum von 2023 bis 2030](#)

Das Hauptziel dieser Sekundärforschung ist die Beschreibung der Situation in Serbien in Bezug auf Bildungsangebote zur psychischen Gesundheit und/oder Selbstbefähigung junger Menschen. Diese Sekundärforschung umfasste die folgenden Punkte:

- Identifizierung der gegenwärtigen Bedingungen in Serbien in Bezug auf Achtsamkeit/seelisches Wohlbefinden für junge Menschen und Ausbildungsmöglichkeiten für sie (formal, nicht-formal, informell - Seminare, Workshops, Ausbildung, Online-Formate, etc.
- Überprüfung der Integration von Themen der Achtsamkeit/mental Gesundheit in die Jugendbildung (Kurse, Themen, Bildungsangebote): Gibt es formelle/informelle Lernkurse?
- Ermittlung der in Serbien vorhandenen Schulungsmaterialien zum Thema Achtsamkeit/seelische Gesundheit (welche didaktischen Methoden werden für den Unterricht verwendet, welche Literatur, wie wird die Schulung durchgeführt, z. B. face-to-face, e-trainings, welche Materialien werden verwendet, z. B. ppt, Bücher, ...)

Die Sekundärforschung wird im Januar und Februar 2023 online durchgeführt. Um die Ergebnisse zu finden, müssen die Schlüsselwörter: "mental health", "youth", "mindfulness", "mental health", "self-empowerment", "workshops", "training", "courses", und "Serbia" in verschiedenen Kombinationen und unter Verwendung von Synonymen in die Suchmaschine Google eingegeben. Die Suche wird sowohl auf Englisch als auch auf Serbisch durchgeführt. Die Ressourcen wurden gefunden, gelesen und dann während des Schreibens dieser Untersuchung erneut referenziert. Um die Qualität der Ergebnisse zu überprüfen, wurden vertrauenswürdige Quellen, wie z. B. Regierungswebsites oder Nachrichtenagenturen, bevorzugt.

Die Ergebnisse dieser Sekundärforschung werden uns helfen, Lücken zu identifizieren, die das YOUHEAL-Projekt füllen kann, und uns Einblicke in hilfreiche Werkzeuge/Materialien geben, die für den YOUHEAL-Online-Kurs verwendet werden können.

3.4.4. Bildungsangebote

In diesem Kapitel werden Beispiele für Angebote zum Thema Achtsamkeit/Selbstermächtigung/seelische Gesundheit in der Republik Serbien aufgeführt.

Telefonleitungen für psychosoziale Unterstützung während Covid-19

Um die Häufigkeit von Ängsten und Depressionen in Verbindung mit sozialer Isolation und Stigmatisierung im Zusammenhang mit dem COVID-19-Virus zu verringern, hat das Gesundheitsministerium der Republik Serbien nationale Telefonleitungen eröffnet, um allen Bürgern, die dies benötigen, psychosoziale Unterstützung zu bieten. Nach wie vor aktiv und offen für psychosoziale Hilfe für die Bürger sind: sowie separate Telefonnummern des Instituts für psychische Gesundheit: für Jugendliche und Eltern von Kindern bis zu 18 Jahren und Menschen über 18 Jahren. Über die oben genannten Telefonnummern tragen Fachleute dazu bei, die psychische Gesundheit unter den Bedingungen der Epidemie (und danach) zu erhalten, indem sie allen Betroffenen (Personen in Isolation und Quarantäne, Familien von Infizierten, Gesundheitspersonal und Mitarbeiter) Beratung

anbieten und Unterstützung sowie angemessene Informationen über Möglichkeiten zur Bewältigung von Stress und Angstzuständen liefern.

Tag der seelischen Gesundheit

Der Welttag der seelischen Gesundheit ist die wichtigste jährliche globale Kampagne zur Sensibilisierung für die Bedeutung der psychischen Gesundheit. Er wird weltweit und in fast allen Ländern mit lokalen, regionalen und nationalen Veranstaltungen und Programmen begangen. In Serbien wurde der Tag 2022 unter dem Motto "Psychische Gesundheit und Wohlbefinden zu einer Priorität für alle machen" begangen und gab allen die Möglichkeit, sich für den Schutz und die Verbesserung der psychischen Gesundheit einzusetzen. Vor der COVID-19-Pandemie lebte schätzungsweise einer von acht Menschen mit einer psychischen Störung. Die Pandemie hat eine weltweite Krise der psychischen Gesundheit ausgelöst, wobei Schätzungen zufolge die Zahl der Angst- und depressiven Störungen im ersten Jahr der Pandemie um mehr als 25 % gestiegen ist. Gleichzeitig war die Verfügbarkeit von psychosozialen Diensten gefährdet. Das städtische Institut für öffentliche Gesundheit in Belgrad hat diese Informationen erkannt und neben anderen Aktivitäten ein Online-Webinar zum Thema organisiert: "Emotionen - wie kann man sie erkennen und bewältigen?". Dieses Webinar enthielt Informationen über die Entwicklung von Emotionen bei Kindern, die Emotionsregulierung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, aber auch über Persönlichkeitsstörungen, die Unterscheidung von Emotionen, das Verständnis von psychischer Gesundheit in einem sozialen Kontext usw.

Gemeinsam für die öffentliche Gesundheit

Im Laufe des Jahres 2022 führte das Institut für öffentliche Gesundheit der Vojvodina zum vierten Mal das Projekt "Gemeinsam für die öffentliche Gesundheit" durch, das mit Mitteln der städtischen Gesundheitsverwaltung der Stadt Novi Sad unterstützt wird und das darauf abzielt, die Kommunikationskanäle für die Gesundheitserziehung der Bevölkerung zu modernisieren, indem fünf neue Episoden eines Video-Podcasts erstellt werden, die Zugänglichkeit von Gesundheits- und Bildungsressourcen, die vom Institut für öffentliche Gesundheit der Vojvodina in elektronischer Form veröffentlicht werden, erhöht und der Inhalt der sozialen Netzwerke des Instituts für öffentliche Gesundheit der Vojvodina verbessert wird. Neben Aktivitäten zu verschiedenen Gesundheitsaspekten wurde auch das Festival für psychische Gesundheit organisiert.

Festival der seelischen Gesundheit

Die Veranstaltungen (Workshops, interaktive Vorträge, Podiumsdiskussionen und runde Tische, Preisausschreiben, Filmvorführungen mit Diskussion, Ausstellungen, interaktive Performances - online und offline) während des Festivals zielten darauf ab, die Teilnehmer zu erziehen und zu ermutigen, in der Gemeinschaft und Gesellschaft Ressourcen zu schaffen, die zum Schutz und zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens beitragen können. Das Festival steht unter dem Motto "Kultur und psychische Gesundheit". Das Institut für öffentliche Gesundheit der Vojvodina und die Partnerorganisationen wollen damit das Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen Kultur, psychischer Gesundheit, dem Wohlbefinden des Einzelnen und der Gemeinschaft, in der er lebt, stärken.

Gemeinsam für eine bessere psychische Gesundheit in der Gemeinschaft

Im Oktober 2022 begann das Psychological Innovation Network mit der Umsetzung eines Projekts zur Schaffung der Voraussetzungen für die Einführung nachhaltiger kostenloser Dienste für psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung in Užice, Prijepolje und Kosjerić. Die Ziele des Projekts sind die Fortsetzung der Bereitstellung von psychosozialen Unterstützungsdiensten in den Gemeinden durch die Umsetzung von psychosozialen Unterstützungsprogrammen in diesen drei Gemeinden, die

Stärkung ihrer Kapazitäten für einen systematischeren Ansatz bei der Planung und Umsetzung von Diensten für psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung sowie die Erarbeitung von Vorschlägen zur Verbesserung des normativen Rahmens für die Bereitstellung von Beratungs- und Therapiediensten. Das Projekt wird bis Ende März 2023 im Rahmen des Förderprogramms "Dialogue of Change", das von der Belgrade Open School koordiniert wird, und mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union durchgeführt.

Eine Konstellation der Unterstützung

Als Reaktion auf die Auswirkungen von COVID-19 auf die psychische Gesundheit und um junge Menschen zu stärken und sie bei der Förderung ihrer psychischen Gesundheit zu unterstützen, hat OPENS die Kampagne "CONSTELLATION OF SUPPORT" in Zusammenarbeit mit den folgenden Organisationen ins Leben gerufen: SOS-Frauenzentrum; Iz kruga VOJVODINA - Humanitäres Zentrum Novi Sad; Zweigstelle für den Bezirk Južnobački der Gesellschaft der Psychologen Serbiens und des Instituts für öffentliche Gesundheit der Vojvodina; Gruppe "COME OUT"; Zentrum für emotionale Unterstützung von Menschen in Krisen und Suizidprävention "Srce"; JAZAS-Jugend Novi Sad; Bürgervereinigung Patrija; EDIT-Zentrum und Verein "Rote Linie". Einige der Themen dieser Kampagne waren: die Vereinbarkeit von schulischen und familiären Verpflichtungen im veränderten Alltag junger Menschen, der Umgang mit Verlustgefühlen jeglicher Art, die Unterstützung in einer Situation der Isolation, die Verbindung verschiedener Organisationen, die sich mit dem Thema psychische Gesundheit befassen, um diese unter veränderten Umständen zu verbessern. Viele Organisationen haben einen Weg gefunden, zu reagieren und ihre Arbeit fortzusetzen, indem sie sich an die Umstände und Besonderheiten der durch die Pandemie verursachten Situation angepasst haben. So setzten Organisationen, die sich mit psychosozialer Unterstützung befassen, ihre Arbeit fort, nun angepasst an die Bedürfnisse der Bürger, unter denen sich häufig junge Menschen befinden.

Heilende Netzwerke: Umfassender Ansatz zum Schutz der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus der Flüchtlings- und einheimischen Bevölkerung

Mit Unterstützung der Internationalen Organisation für Migration führt das Psychological Innovation Network im Zeitraum von November 2022 bis September 2023 ein Projekt durch, das sich auf die Bereitstellung umfassender psychosozialer Unterstützung für geflüchtete und einheimische Kinder und Jugendliche konzentriert, einschließlich spezialisierter psychologischer Dienste, psychoedukativer Programme für Kinder und Jugendliche und Peer-to-Peer-Aktivitäten. Darüber hinaus umfassen die Projektaktivitäten den Aufbau von Kapazitäten bei den Dienstleistern, insbesondere bei Vormündern, Sozialarbeitern und Pädagogen, sowie Forschungsaktivitäten, um zuverlässige Daten für die Entwicklung einer evidenzbasierten Praxis zu gewährleisten. Die Projektaktivitäten zielen darauf ab, die psychische Belastung zu verringern, die Bewältigungsmechanismen und die Widerstandsfähigkeit wiederherzustellen und das Wohlergehen von geflüchteten und einheimischen Kindern und Jugendlichen durch einen umfassenden Ansatz zum Schutz der psychischen Gesundheit und zur Stärkung der interkulturellen Sensibilität zu verbessern.

Gemeinsam für eine bessere psychische Gesundheit in der Gemeinschaft

Nach den Untersuchungen des Psychological Association Network zur psychischen Gesundheit in Serbien hat etwas mehr als ein Drittel der Bevölkerung mit psychischen Problemen zu kämpfen, wobei individuelle Beratungsdienste und Dienste für junge Menschen als am dringendsten benötigt gelten. Um den erkannten Bedürfnissen gerecht zu werden, arbeitet das Psychological Association Network aktiv an der Verbesserung der lokalen Dienste zum Schutz der psychischen Gesundheit. Konkret werden bis Ende März kostenlose psychosoziale Unterstützungsprogramme für Jugendliche und Erwachsene in Užice, Prijepolje und Kosjerić angeboten. PIN - Psychosoziales Innovationsnetzwerk

führt das Projekt "Gemeinsam zur Verbesserung der psychischen Gesundheit in der Gemeinde" mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union durch.

Initiative - Einsatz gegen Depression

Ein Team von zehn Psychotherapeuten aus Niš hat eine Anwendung entwickelt, die den Nutzer*innen helfen soll, Depressionen, Angstzustände, Ängste, Zwangsstörungen, Panik und andere Störungen zu überwinden. Sie soll nächstes Jahr fertig sein und wird Atemübungen, Quizfragen und ein Tagebuch enthalten. Sie wird mit Hilfe künstlicher Intelligenz so funktionieren, als ob der Nutzer mit einem Therapeuten korrespondieren würde. Die Anwendung ist sehr komplex, wird seit über einem Jahr entwickelt und muss wissenschaftlich erforscht werden, um zu beweisen, dass sie funktioniert. Entwickler, Designer und Juristen helfen ihnen dabei, und das Team wird auch Übersetzer benötigen. Die Nutzer werden mit dem Gerät wie mit einem Therapeuten kommunizieren können und es wird einen Denkanteil haben, d. h. kognitive Therapie und Techniken. Bei der Installation soll eine Liste von Störungen angeboten werden, so dass jeder eine bestimmte auswählen kann, und es werden auch klinische Tests angeboten, um die Diagnose zu bestimmen. Jede Kategorie wird Techniken aus der Grundausbildung enthalten, wo die Störung gelehrt wird und wo der Text zu lesen ist. Die folgenden Techniken sind so angeordnet, wie eine Person sie normalerweise in der Psychotherapie erhält. Es beginnt mit den am leichtesten zugänglichen Techniken, Atem- und Entspannungsübungen, die erlernt werden, dann geht es komplexer zu, wo man mit Gedanken arbeitet.

Die Anwendung kann jedoch kein Ersatz für die klassische Psychotherapie sein, auch wenn auf der Grundlage der Erfahrungen der Menschen Schemata erkannt werden, nach denen sie weiterentwickelt werden kann.

Unterstützen wir uns gegenseitig

Dieses Projekt wurde durch das Projekt "Gemeinsam für eine aktive Zivilgesellschaft - ACT" der Schweizer Regierung unterstützt, das von Helvetas Swiss Intercooperation and Civic Initiatives durchgeführt wird. In Zusammenarbeit mit Organisationen, die sich mit psychischer Gesundheit befassen, wollten die Leiter dieses Projekts Licht in ein Thema bringen, über das in der Öffentlichkeit zu wenig gesprochen wird. Ziel des Projekts war es, die Stigmatisierung und Isolation von Menschen mit psychischen Problemen zu beenden und sie bei der Genesung zu unterstützen. Neben vielen anderen Aktivitäten wurden in Zusammenarbeit mit dem serbischen Jugendrat spezielle ganztägige Workshops für junge Menschen veranstaltet. Ziel dieses Workshops war es, mit Hilfe einer speziell zugeschnittenen Methodik das Thema der psychischen Gesundheit junger Menschen in den lokalen Gemeinschaften zu erschließen und Maßnahmen zu entwickeln, die zur weiteren Bearbeitung des Themas ergriffen werden können.

"Sprich mit mir" - ein Projekt zur Verbesserung und zum Schutz der psychischen Gesundheit von jungen Menschen

Das neue Jugendprojekt von JAZAS und dem Amt für Jugend, das unter der Schirmherrschaft der Stadt Kragujevac steht, begann mit der Tafel "Sprich mit mir", die sich an Gymnasiasten und Studenten im Studentenkulturzentrum richtet. Das Projekt zielt darauf ab, die psychische Gesundheit junger Menschen zu verbessern und zu schützen, indem ein System zur Unterstützung in Krisensituationen aufgebaut und Vorurteile, Stereotypen und Stigmatisierung von Menschen, die Hilfe benötigen, abgebaut werden. Nach der offiziellen Eröffnung des Projekts mit einer Podiumsdiskussion wurden die Aktivitäten mit weiteren Podiumsdiskussionen fortgesetzt, die an jugendgerechte Orte verlegt wurden. Alle jungen Menschen hatten die Möglichkeit, sich per E-Mail für individuelle Beratungsgespräche mit einer Fachkraft für psychische Gesundheit aus dem Projektteam anzumelden.

Alles ist in Ordnung

Ende 2021 wurde eine Internetplattform mit dem Namen "Everything is OK" gestartet, die von UNICEF in Serbien in Zusammenarbeit mit EYC OPENS, NALED und Experten des serbischen Instituts für psychische Gesundheit unterstützt wird. Das Hauptziel der Plattform besteht darin, junge Menschen mit relevanten und genauen Informationen über psychische Gesundheit und den Zugang zu bestehenden Diensten und Online-Beratung zu versorgen. Die Plattform ist auch eine wertvolle Informationsquelle für Eltern, Lehrer, Sozialarbeiter und alle, die junge Menschen unterstützen.

3.4.5. Identifizierung von Lücken

Wie aus den oben aufgeführten Forschungs- und Bildungsangeboten hervorgeht, hat Serbien den Bedarf seiner Bürger an psychischer Unterstützung und Empowerment teilweise erkannt. In Zeiten der Krise, des Ausnahmezustands und danach konzentrierten sich die serbischen Institutionen hauptsächlich auf die unmittelbare Unterstützung bei der Eindämmung der Ausbreitung des Virus und der physischen Gesundheit der Bürger.

Betrachtet man die oben aufgeführten Bildungsangebote, so stellt man fest, dass die meisten von nichtstaatlichen Einrichtungen angeboten werden. Fasst man sie mit den staatlichen Bildungsangeboten zusammen, kann man sagen, dass es im Bereich der psychischen Gesundheit nicht genug davon gibt.

In Anbetracht der dargestellten Auswirkungen des Covid-19 auf die psychische Gesundheit ist es unerlässlich, allen Menschen die notwendige Unterstützung zukommen zu lassen. Dies ist nicht möglich, wenn der Staat seinen Bürgern keine umfassende Unterstützung des psychischen Gesundheitssystems anbietet, was in Serbien der Fall war. Die oben genannten Bildungsangebote von Nichtregierungsorganisationen bemühten sich um die Suche nach Ressourcen und die Entwicklung von Programmen, Projekten und Aktivitäten zur Förderung der psychischen Gesundheit, des Empowerments und des Bewusstseins verschiedener Personengruppen, einschließlich junger Menschen. Obwohl diese Bemühungen positiv waren, ist es wichtig festzustellen, dass sie nicht für alle jungen Menschen in Serbien zugänglich waren. Diese Bildungsangebote waren hauptsächlich auf Städte und Orte beschränkt, in denen diese Nichtregierungsorganisationen tätig waren, was dazu führte, dass junge Menschen, die in Orten ohne Zugang zu dieser Art von Unterstützung leben, zurückblieben.

Die Teilnahme an Workshops, wie z. B. Selbsthilfe-Workshops, Projekten, Programmen usw., die von Nichtregierungsorganisationen angeboten werden, ist oft ein langwieriger Prozess, der für Berufstätige (insbesondere junge Menschen, die gleichzeitig arbeiten und studieren) ein Hindernis darstellen kann. Hinzu kommt das bereits erwähnte Problem des Standorts - Bildungsangebote und Workshops sind in den Städten angesiedelt und daher für Menschen auf dem Lande nicht leicht zugänglich. Auch hier sind die Online-Lernmaterialien hilfreich, da die Kurse orts- und zeitunabhängig besucht werden können. Vor allem, wenn die einzelnen Unterthemen in kurze Lektionen unterteilt sind. Der Online-Charakter des YOUHEAL-Angebots trägt auch dazu bei, dass Menschen aus Angst vor Stigmatisierung keine Hilfe in Anspruch nehmen. Irgendwohin zu gehen und persönlich zu sprechen ist ein größerer Schritt als die Nutzung von Online-Lernmaterialien.

Neben diesen Problemen stellt sich auch die Frage des Geldes und der Kosten für psychosoziale Unterstützung, Empowerment-Workshops und Seminare. Obwohl die Hilfe von Psychologen und Psychiatern in Serbien von der Krankenkasse übernommen wird, herrschen unter jungen Menschen Misstrauen und Stigmatisierung. Eine Stunde Psychotherapie kostet zwischen 20 und 30 Euro; dieser

Preis wird in Serbien als hoch angesehen und stellt für die meisten Menschen ein Hindernis dar. Besonders für unsere Zielgruppe - junge Menschen zwischen 18 und 26 Jahren - ist Geld oft ein Problem. Das YOUHEAL-Projekt kann diese Lücke füllen, indem es einen kostenlosen Online-Kurs anbietet, an dem junge Menschen mit unterschiedlichem finanziellen Hintergrund teilnehmen können.

Die Untersuchung von Bildungsangeboten hat gezeigt, dass das Thema Achtsamkeit eine der Lücken in Serbien ist, die durch das YOUHEAL-Projekt geschlossen werden muss und kann. Das Thema Achtsamkeit wird nicht ausreichend behandelt, und Workshops, die manchmal angeboten werden, sind meist zu teuer und für unsere Zielgruppe nicht zugänglich. Das YOUHEAL-Projekt kann eine bedeutende Lücke füllen, indem es jungen Menschen Ressourcen für dieses Thema zur Verfügung stellt und eine Rolle in der Prävention spielt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass mit dem YOUHEAL-Projekt Lücken geschlossen werden können, und zwar in Bezug auf:

- zu wenig Angebote im Bereich psychische Gesundheit, Empowerment und Achtsamkeit
- die Unzugänglichkeit der Standorte von Bildungsangeboten
- die hohen Kosten und das Geld für Bildungsangebote im Bereich der psychischen Gesundheit, des Empowerments und der Achtsamkeit
- Angst vor Stigmatisierung, die in der Regel mit der Inanspruchnahme von Diensten durch psychosoziale Fachkräfte verbunden ist
- Sensibilisierung für die Bedeutung der psychischen Gesundheit und Abbau der damit verbundenen Stigmatisierung, wie bereits erwähnt
- kontinuierlich verfügbare psychosoziale Unterstützung entsprechend den Bedürfnissen und Wünschen jedes Einzelnen

3.4.6. Referenzen

[Statistisches Amt der Republik Serbien - Arbeitsmarkt](#)

[Marić, N. P., Knežević, G., Terzić-Šupić, Z., Mihić, L., Pejović-Milovačević, M., Lazarević, L., Vuković, O., Tošković, O., & Todorović, J. \(2021\). Das Forschungsteam des Projekts cov2soul.rs berichtet anlässlich des Welttags der seelischen Gesundheit über die Ergebnisse zur Depressivität in Serbien](#)

[Regierung der Republik Serbien - Jugendstrategie in der Republik Serbien für den Zeitraum von 2023 bis 2030](#)

[Stojanović, B., Vukov, T. \(2020\). Život mladih u Srbiji: Uticaj pandemije KOVID-19. Beograd: Misija OEBS-a u Srbiji, Krovna organizacija mladih Srbije.](#)

[EU-Jugendstrategie 2019-2027](#)

[Amtsblatt der Republik Serbien \(2019\), Nationales Programm zum Schutz der psychischen Gesundheit 2019-2026, Belgrad: Official Gazette, no. 84/19.](#)

3.5. Slowenien

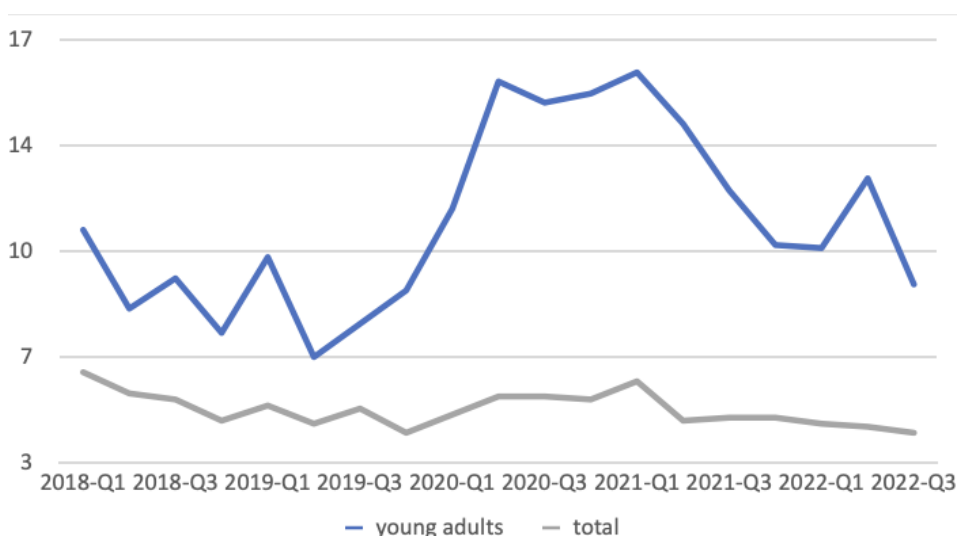
Diese Sekundärforschung dient dem Zweck, Informationen über bestehende Lernmaterialien, Trainings und Angebote zum Thema Selbstbestimmung und psychische Gesundheit in Slowenien zu gewinnen. Durch die Recherche werden wir Gemeinsamkeiten mit dem YOUHEAL-Projekt sowie Lücken identifizieren und entsprechend der gesammelten Informationen Lernmaterialien entwickeln.

3.5.1. Einleitung

Im Zuge der COVID-19-Epidemie stieg die Arbeitslosenquote unter jungen Erwachsenen in Slowenien sprunghaft an. Abbildung 1 zeigt zwei Spitzenwerte, als die Jugendarbeitslosenquote auf fast 16 % anstieg. Dies ist unter dem Gesichtspunkt der psychischen Gesundheit besorgniserregend, da sich Arbeitslosigkeit nachteilig auf das psychische Wohlbefinden auswirkt und die psychischen Folgen dieser Erfahrung noch Jahre nach Aufnahme einer neuen Beschäftigung anhalten können (Eberl, 2022). Arbeitslosigkeit verursacht Stress, kann aber auch andere negative Folgen für die psychische Gesundheit der Menschen haben, darunter Depressionen, Angstzustände und ein geringeres Selbstwertgefühl (Wilson & Finch, 2021).

Der Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Arbeitslosigkeit ist jedoch nicht nur einseitig. Eine gute psychische Gesundheit hat einen entscheidenden Einfluss auf die Beschäftigungsfähigkeit, die Suche nach einem Arbeitsplatz und den Verbleib im Beruf (Wilson & Finch, 2021). Aus Abbildung 1 geht auch hervor, dass die Arbeitslosigkeit nicht gleichmäßig über die Gesellschaft verteilt ist und dass die Covid-Epidemie nicht alle Altersgruppen in gleichem Maße betroffen hat. Im zweiten Quartal 2020, als die politischen Maßnahmen zur Eindämmung der COVID-19-Pandemie anliefen, stieg die Arbeitslosenquote bei den Erwerbspersonen insgesamt um 1,2 Prozentpunkte gegenüber dem Vorquartal, während sie in der Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen um 5 Prozentpunkte zunahm.

Abbildung 1: Die Arbeitslosenquote in Slowenien



Junge Erwachsene sind Personen im Alter zwischen 15 und 24 Jahren.

(Eurostat, 2023).

Kavčič et al. (2021) untersuchten die psychische Gesundheit von Menschen in Slowenien fünf Tage nach der Ausrufung der COVID-19-Pandemie und stellten fest, dass Frauen, jüngere und weniger gebildete Teilnehmer eine höhere Wahrscheinlichkeit hatten, während des COVID-19-Ausbruchs psychisch schlechter zu funktionieren. Darüber hinaus ergab eine Studie von Benatov et al. (2022), dass das Vorhandensein von Kindern ein Risikofaktor für Coronavirus-bedingte PTBS und hohen Stress war. Student zu sein, war ein Prädiktor für Depressionen und Selbstmordgedanken. Ein jüngeres Alter (20-29 Jahre) sagte das Coronavirus-bedingte PTBS-Risiko voraus, während das weibliche Geschlecht einen hohen Stressfaktor darstellte. In Slowenien waren die Gruppen mit dem höchsten Risiko für psychische Probleme alleinstehende Personen, Studenten und Eltern im jungen Erwachsenenalter. In Slowenien stellten Benatov et al. (2022) aufgrund der COVID-19-Epidemie und der Eindämmungsmaßnahmen eine unzureichende körperliche Betätigung bei den Befragten in Slowenien fest.

Benatov et al. (2022) untersuchten die psychische Gesundheit von Menschen, darunter auch von Menschen aus Slowenien, zwei Mal. Ein wichtiges Ergebnis war, dass sich die psychischen Gesundheitsindizes im Laufe der Zeit verbesserten oder stabil blieben.

3.5.2. Rechtlicher Rahmen

Ausgehend von der verfügbaren offiziellen Website und den einschlägigen Daten zu diesem Thema (gov.si Portal und www.nijz.si) ist die psychische Gesundheit einer der Grundpfeiler der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens jedes Einzelnen und seiner Angehörigen. In Slowenien wird der Bereich der psychischen Gesundheit durch das Gesetz über psychische Gesundheit¹⁹ geregelt. Dieses Gesetz bestimmt das System der medizinischen und sozialen Versorgung im Bereich der psychischen Gesundheit, die Träger dieser Tätigkeit und die Rechte einer Person während der Behandlung. Die Annahme des Gesetzes über Psychotherapie ist für 2023/2024 vorgesehen. Der Bereich des persönlichen und Online-Trainings, des Coachings und anderer Techniken und Methoden zu Soft Skills, Achtsamkeit, Stressabbau und dergleichen ist nicht gesetzlich geregelt.

Das wichtigste strategische Rahmendokument im Bereich der psychischen Gesundheit ist der Beschluss über das nationale Programm für psychische Gesundheit 2018-2028 (Gesundheitsministerium der Republik Slowenien und Nationales Institut für öffentliche Gesundheit der Republik Slowenien - NIJZ, 2018). Das nationale Programm enthält die Strategie für die Entwicklung des Schutzes der psychischen Gesundheit, einen Aktionsplan für den Schutz der psychischen Gesundheit, Ziele, Organisation, Entwicklung und Aufgaben der Auftragnehmer, ein Netzwerk von Anbietern von psychischen Gesundheitsprogrammen und -dienstleistungen, Träger von Aufgaben für die Umsetzung des nationalen Programms. Die Innovation des MIRA-Programms besteht in der Einrichtung von Zentren für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und Zentren für die psychische Gesundheit von Erwachsenen²⁰. Das Programm konzentriert sich auf 6 Schwerpunktbereiche mit Maßnahmen: Schwerpunktbereich 1: Gemeindebasierter Ansatz zur Verbesserung der psychischen Gesundheit; Schwerpunktbereich 2: Förderung der psychischen Gesundheit sowie Prävention und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen; Schwerpunktbereich 3: Netzwerk für psychische Gesundheit; Schwerpunktbereich 4: Alkohol und psychische Gesundheit;

¹⁹ Amtsblatt der Republik Slowenien, Nr. 77/08, 28. 7. 2008

²⁰ Es ist geplant, 50 Zentren mit interdisziplinären Expertenteams einzurichten, die sicherstellen, dass alle Bewohner des Gebiets, in dem das Zentrum tätig sein wird, Zugang zu den Dienstleistungen haben.

Schwerpunktbereich 5: Suizidprävention; Schwerpunktbereich 6: Bildung, Forschung, Überwachung und Bewertung.

Der Aktionsplan für Aktivitäten im Bereich der psychischen Gesundheit für die Jahre 2022-2023 (Gesundheitsministerium der Republik Slowenien und Nationales Institut für öffentliche Gesundheit der Republik Slowenien - NIJZ, 20122) konzentriert sich auf die Gewährleistung eines möglichst einfachen Zugangs zu qualitativ hochwertigen Hilfsressourcen im Bereich der psychischen Gesundheit und sieht Wege zur Prävention psychischer Störungen, zum Schutz der Menschenrechte und zur Bereitstellung einer ganzheitlichen Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen vor. Mit dem Aktionsplan werden die Ziele im Bereich des gemeinschaftlichen Ansatzes und der Verringerung der Stigmatisierung psychischer Probleme, der Entwicklung von Präventionsmaßnahmen und des Netzwerks von Zentren für psychische Gesundheit verwirklicht.

3.5.3. Methodik

Die Hauptziele dieser Sekundärforschung sind die Beschreibung der Situation in Slowenien in Bezug auf Bildungsangebote zur psychischen Gesundheit und/oder Selbstbefähigung im Kontext junger Menschen. Genauer gesagt sollte diese Sekundärforschung die gegenwärtigen Bedingungen in Slowenien in Bezug auf Achtsamkeit/seelisches Wohlbefinden und Selbstermächtigung für junge Menschen identifizieren und die für sie bestehenden Ausbildungsmöglichkeiten auflisten. Dies kann formale und nicht-formale Bildung sowie Seminare, Workshops, Schulungen oder Online-Angebote umfassen. Es wird also wichtig sein, zu sehen, welche verschiedenen Arten von Angeboten es gibt. Der gesetzliche Rahmen ist ebenfalls wichtig, um den nationalen Kontext und die Bedeutung von Bildungsangeboten zur psychischen Gesundheit und/oder Selbstbefähigung aufzuzeigen.

Ein weiterer wichtiger Punkt in dieser Sekundärforschung ist die Überprüfung der Integration von Themen der Achtsamkeit/psychischen Gesundheit in die Jugendbildung. Es wird der Frage nachgegangen, welche Art von Kursen angeboten wird und was die konkreten Themen dieser Kurse sind.

Es wird ermittelt, welche Schulungsmaterialien zum Thema Achtsamkeit/psychische Gesundheit in Slowenien existieren. Dazu gehören auch die didaktischen Methoden, die für den Unterricht verwendet werden, und die Literatur, auf die sich das Training stützt. Es wird auch interessant sein zu sehen, auf welche Art und Weise das Training durchgeführt wird, z.B. ob es ein Face-to-Face-Training oder ein Online-Training ist, welche Art von Materialien verwendet werden, wie z.B. PowerPoint-Präsentationen, andere Online-Moderationswerkzeuge oder Bücher. Wenn es Lehrpläne gibt, wird der Inhalt analysiert.

Die Sekundärforschung wird durch eine gründliche Online-Recherche im Monat Februar 2023 durchgeführt. Um die Ergebnisse zu finden, werden die Schlüsselwörter "mindfulness", "mental health", "self-empowerment", "training", "courses", "youth" und "Slovenia" in verschiedenen Kombinationen, in englischer und slowenischer Sprache und unter Verwendung von Synonymen in die Suchmaschine Google eingegeben. Die Suche wird sowohl in englischer als auch in slowenischer Sprache durchgeführt, um sicherzustellen, dass keine wichtigen Informationen verloren gehen. Um die Qualität der Ergebnisse zu überprüfen, werden vertrauenswürdige Quellen wie z. B. Regierungswebseiten, Nachrichten, Webseiten und Daten von autorisierten relevanten Regierungs- und Nichtregierungsorganisationen, verfügbare verifizierte Forschungsergebnisse und andere relevante Projektergebnisse, Experten- und andere Stakeholder-Panels sowie Fachwissen verwendet und bevorzugt.

Die Ergebnisse dieser Sekundärforschung werden uns helfen, Lücken zu identifizieren, die das YOUHEAL-Projekt füllen kann, und uns Einblicke in hilfreiche Werkzeuge/Materialien geben, die für den YOUHEAL-Online-Kurs verwendet werden können.

3.5.4. Bildungsangebote

In diesem Kapitel werden Beispiele für Bildungsangebote zum Thema Achtsamkeit/Selbstermächtigung/psychische Gesundheit in Slowenien aufgeführt.

Nationales Programm für psychische Gesundheit MIRA

Eine Schlüsselkomponente des Nationalen Programms für psychische Gesundheit MIRA (MIRA-Programm) ist der Versuch, die psychische Gesundheitsversorgung von der reinen Behandlung auf Aktivitäten und Maßnahmen zur Prävention psychischer Erkrankungen auszuweiten. Es unterstreicht die Bedeutung der Förderung der psychischen Gesundheit als Schlüsselaspekt der Gesundheit, der das Wohlbefinden und den Wohlstand des Einzelnen, seiner Angehörigen, seines unmittelbaren Umfelds und der Gesellschaft als Ganzes begünstigt. Das MIRA-Programm bietet Online-Informationen über Aktivitäten zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und Unterstützung für verschiedene Lebensabschnitte; im Rahmen dieses Projekts bietet es ein Programm mit Aktivitäten für Jugendliche (bis 19 Jahre) und ein Programm mit Aktivitäten für Erwachsene (über 19 Jahre).

Das MIRA-Programm²¹ und die Website des National Institute for Public Health²² bieten unter anderem relevante Informationen und Inhalte darüber, wie man sich selbst helfen kann und wie man anderen helfen kann, mit Tipps für:

- Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens im Jugendalter: Wie kann man einen gesunden Lebensstil entwickeln; wie kann man sich mit Entspannungstechniken entspannen; wie kann man Gefühle zeigen und ausdrücken; wie wichtig sind soziale Kontakte und außerschulische Aktivitäten; wie kann man einen Tagesablauf einrichten und einhalten; wie kann man Probleme bewältigen und Denkfallen vermeiden;
- Wohlbefinden; Umgang mit schwierigen Themen und Belastungen (Stress, Depressionen, Angstzustände, Panikattacken, selbstverletzendes Verhalten, Trauer, Gewalt in der Familie, Süchte usw.); Entspannung.

Sie enthält auch relevante Links zu Portalen und Programmen mit zusätzlichen Informationen und Diensten sowie zu Experten und Organisationen, die zusätzliche Hilfe leisten können. Wir behandeln dies im Folgenden.

Programm für psychische Gesundheit von Jugendlichen Das bin ich

Das To sem jaz/This Is Me Youth Mental Health Program²³ wurde 2001 am National Institute of Public Health eingerichtet. Es zielt darauf ab, die psychische Gesundheit und psychologische Widerstandsfähigkeit junger Menschen zu stärken, indem es Fähigkeiten und Kompetenzen entwickelt, die junge Menschen beim Heranwachsen unterstützen und in Krisensituationen schützen. Es basiert auf den Arbeitsansätzen der Online-Beratung und der Präventionsarbeit in Schulen (Grund- und Sekundarschulen).

²¹ <https://www.zadusevnozdravje.si/>

²² <https://www.nijz.si>

²³ <https://www.tosemjaz.net>

Es handelt sich um einen Online-Jugendberatungsdienst. Junge Menschen können das Portal nutzen, um relevante Informationen zu erhalten, indem sie ihren Newsletter abonnieren, Fragen stellen und/oder Hilfe in Form von Ratschlägen, Anleitung oder Beratung erhalten, wie sie sich selbst und ihren Altersgenossen helfen können. Das Programm ist auch in den sozialen Medien wie Instagram aktiv, wo die Jugendlichen häufiger vertreten sind.

Nationale Kampagne Nisi okay? Povej naprej. (Dir geht es nicht gut? Mach weiter.)

Aufgrund der zunehmenden psychischen Probleme und Störungen während der Covid-19-Pandemie, insbesondere bei jungen Menschen, wurde eine nationale Kampagne Not okay? Go ahead²⁴ ins Leben gerufen worden. Dies ist die erste nationale Kampagne gegen die Stigmatisierung der psychischen Gesundheit in Slowenien. Hauptziel der Kampagne ist es, die Stigmatisierung der psychischen Gesundheit zu verringern und die Menschen zu ermutigen, Hilfe zu suchen.

Bei dieser Kampagne kommt den Botschaftern eine zentrale Rolle zu. Dies sind Menschen, die selbst Erfahrungen mit psychischen Problemen haben oder Angehörige einer Person mit solchen Problemen sind. Das Programm wird auch von der Stadtverwaltung von Ljubljana und von Freiwilligen unterstützt. Das Portal bietet unter anderem relevante Informationen, Geschichten und einen Online-Chat, wenn jemand sofortige Hilfe/Unterstützung benötigt.

Andere Online-Portale für Selbsthilfe und Hilfe zur psychischen Gesundheit

Das Nationale Institut für öffentliche Gesundheit²⁵ bietet:

- Online-Inhalte zu relevanten Themen in den Kategorien psychische Gesundheit, Ernährung, gesunder Lebensstil, verschiedene Arten von Sucht usw. Es gibt eine spezielle Kategorie für Kinder, aber nicht für Jugendliche, oder psychische Gesundheit für Jugendliche;
- Einige relevante Inhalte zum Thema psychische Gesundheit und Jugend sind unter dem Podcast²⁶ zu finden, z. B. eine Folge über die Prävention von psychischen Problemen und Stigmatisierung sowie über die Frage, wie man besser für seine psychische Gesundheit sorgen kann;
- Einige Videos²⁷ zum Beispiel über psychische Gesundheit während einer Pandemie;
- Publikation Slabemu počutju sem kos - 10 Ideen, wie Jugendliche sich selbst helfen können, sich gut zu fühlen²⁸, die heruntergeladen werden kann.

Med.Over.Net²⁹ ist ein Online-Portal zu den Themen Gesundheit, psychische Gesundheit und anderen Bereichen.

NebojSe³⁰ ist ein Online-Portal der Gesellschaft zur Unterstützung von Menschen mit Depressionen und Angststörungen DAM.

Online-Sender ZivZiv.si³¹ für Verständnis und Hilfe bei Selbstmord.

²⁴ <https://nisiokajpovejnaprej.si/>

²⁵ <https://www.nijz.si>

²⁶ <https://nijz.si/audio/>

²⁷ <https://nijz.si/videoteka/?kategorija=229>

²⁸ <https://nijz.si/publikacije/slabemu-pocutju-sem-kos-3/>

²⁹ <http://www.med.over.net>

³⁰ <https://www.nebojse.si>

³¹ <http://www.zivziv.si>

Plattform Najdi.se (Finde dich selbst)³² für die psychische Gesundheit von Jugendlichen (Grund- und Sekundarschule). Der so genannte Samo Iskalnik sorgt dafür, dass die Inhalte der Plattform wirklich auf den Einzelnen zugeschnitten sind. Zunächst werden dir einige Kurzgeschichten von Gleichaltrigen präsentiert, und deine Aufgabe besteht darin, mithilfe des Schiebereglers anzugeben, inwieweit du dich in ihnen wiederfindest. Dann erhalten Sie Informationen, Tipps und nützliche Links, die auf Sie zugeschnitten sind. Es werden auch Workshops und Motivationskarten angeboten. Über ihren Instagram-Account @dusozlom können sich Jugendliche per Direktnachricht direkt mit ihnen in Verbindung setzen und die nötige Anleitung für die nächsten Schritte erhalten.

ZDAJ - Zdravje danes za jutri

Die Website des Programms ZDAJ - Zdravje danes za jutri (Jetzt - Gesundheit heute für morgen)³³ bietet:

- Reichhaltige Quelle für Inhalte, Nachrichten und Informationen im Bereich der Prävention im Bereich der körperlichen und geistigen Gesundheit;
- Das Handbuch Was kann ich tun, um es mir leichter zu machen? ist als Online-Lektüre und -Übung verfügbar.³⁴

Es wurde entwickelt, um jungen Menschen zu helfen, die Anzeichen einer möglichen Notlage und ihre Reaktionen darauf zu erkennen. Es hilft ihnen zu verstehen, was ihre Erfahrungen, ihr Wohlbefinden und ihr Verhalten beeinflusst. Das Handbuch bietet universelle Fähigkeiten, die das Leben leichter machen. Die Links führen junge Menschen zu Online-Inhalten über Angst, Furcht, Wut und Traurigkeit sowie zu interessanten Audioclips. Es enthält Audiomaterial und angeleitete Übungen zur Selbsthilfe zu 2 Themen: Ich möchte verstehen, was mit mir geschieht, ich möchte meine Gedanken und mein Verhalten ändern; ich möchte mich entspannen.

Programm OMRA - Mit mehr psychischer Gesundheitskompetenz zur Bewältigung von Stimmungsstörungen

OMRA³⁵ ist ein Akronym für ein Programm mit dem Titel With Greater Mental Health Literacy to Manage Mood Disorders. Das Hauptziel des Programms besteht darin, die Bevölkerung über psychische Gesundheit und den Umgang mit psychischen Störungen zu informieren. Durch die Sensibilisierung der Menschen für psychische Gesundheit und Probleme sollen einige Herausforderungen im Bereich der Stimmungsstörungen überwunden werden, wie z. B. die schnelle Erkennung von Problemen, die Suche nach einer geeigneten Behandlung, die Verringerung der Stigmatisierung und die Information über verschiedene Formen der Selbsthilfe. Das Programm richtet sich an alle Menschen, insbesondere aber an besonders gefährdete Gruppen wie Kinder, Jugendliche, ältere Menschen, Menschen mit psychischen Problemen und ihre Angehörigen, Roma, Schulabbrecher und Bewohner verschiedener ländlicher Gebiete.

Die Website bietet:

- Informationen über verschiedene Formen von psychischen Problemen und Störungen (Stress, Angst, Depression, bipolare Störungen, Persönlichkeitsstörungen, Sucht und Stigmatisierung),

³² <https://www.najdi.se>

³³ <https://zdaj.net>

³⁴ <https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!Seite1>

³⁵ <https://www.omra.si>

-
- Aufzeichnungen von persönlichen Geschichten,
 - Kontakte zu verschiedenen Hilfsquellen,
 - Bildungsmaterial: Informationen über kostenlose Workshops zu verschiedenen Themen im Bereich der psychischen Gesundheit (Stimmungsstörungen, Stress, Persönlichkeitsstörungen) sowie ein E-Klassenzimmer mit einem Fragebogen und Inhalten zu Stigma und Hilfe, Depression, Angst, Stressresilienz, bipolaren Störungen und Persönlichkeitsstörungen.

Netzwerke für psychische Gesundheit, Experten und Bildungsprogramme

Im Rahmen des Mira-Programms wurde ein Netz von Zentren für psychische Gesundheit eingerichtet, in denen Teams aus verschiedenen Experten arbeiten. Das Leitprinzip der Zentren für psychische Gesundheit besteht darin, allen Personengruppen in einem bestimmten Gebiet den gleichen Zugang zu Dienstleistungen und Programmen zu gewährleisten. Derzeit arbeiten in den Gesundheitszentren in ganz Slowenien: 18 Zentren für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen³⁶.

Im Bereich der psychischen Gesundheit gibt es verschiedene Fachleute wie Psychiater, (klinische) Psychologen, Sozialarbeiter, Sonderpädagogen, Ergotherapeuten und Logopäden, die in einem professionellen Team miteinander verbunden sind. Diese Fachleute arbeiten sowohl im Bereich der Gesundheits- und Sozialfürsorge als auch im Bereich der Bildung³⁷.

Um das Wissen über psychologische Erste Hilfe möglichst allen zugänglich zu machen, hat das National Institute of Public Health Leitlinien für psychologische Erste Hilfe bei Depressionen, Panikattacken, Selbstmordgedanken und übermäßigem Alkoholkonsum erstellt. Psychologische Erste Hilfe³⁸ können Menschen, die dieses Programm absolvieren, einer Person mit einem psychischen Problem oder einer Notlage leisten, bis professionelle Hilfe verfügbar ist oder die Notlage behoben ist.

Psychologische Erste-Hilfe-Kenntnisse umfassen drei wichtige Schritte: Erkennen von Anzeichen und Symptomen einer psychischen Störung oder Krankheit bei einer Person; Annäherung - wie man auf eine Person zugeht, die sich in psychischem Kontakt befindet, und ein Gespräch mit ihr beginnt; und Hilfe - wie man die Person angemessen unterstützt und sie ermutigt, professionelle Hilfe zu suchen. Das Psychologische Erste-Hilfe-Programm³⁹ ist ein vierstündiges Online- oder persönliches Schulungsprogramm. Das Programm findet mehrmals im Jahr statt, mit einer Höchstzahl von 20 Teilnehmern pro Veranstaltung. Die Teilnahme ist für die Teilnehmer kostenlos. Im Rahmen des Programms können Menschen verschiedene Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben, vor allem:

- Wissen, wie man die wichtigsten Anzeichen und Symptome psychischer Probleme und die Risikofaktoren für deren Entwicklung erkennt,

³⁶ 18 Zentren: Brezovica, Celje, Domžale, Jesenice, Ljubljana - Zentrum und Vič-Rudnik Einheiten, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Piran, Posavje, Postojna, Ptuj, Ravne na Koroškem, Škofja Loka, Trbovlje, Velenje) und 16 Zentren für die psychische Gesundheit von Erwachsenen (Celje, Domžale, Kočevje, Koper, Logatec, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Posavje, Ptuj, Ravne na Koroškem, Šentjur, Tolmin, Trbovlje, Velenje

³⁷ Sie unterscheiden sich darin, ob sie psychische Störungen diagnostizieren, Medikamente verschreiben, Psychotherapie oder psychologische Beratung anbieten können und zur Durchführung psychologischer Tests qualifiziert sind.

³⁸ NIJZ, Podcast Psychologische Ersthilfe <https://youtu.be/JECELHPPsAE>

³⁹ <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-drugemu/psiholoska-prva-pomoc/>

- Kenntnisse darüber, wie man auf eine Person mit psychischen Problemen oder Belastungen zugeht und ihr grundlegende Hilfe und Unterstützung bietet, und
- Wissen, wo man sich (professionelle) Hilfe holen kann.

Jugendorganisationen und Programme für psychische Gesundheit und Unterstützung

Jugendorganisationen oder umfassendere Organisationen im Jugendbereich und andere Nichtregierungsorganisationen (können) eine sehr wichtige und positive Rolle für die psychische Gesundheit junger Menschen spielen. Es handelt sich um Organisationen, die es jungen Menschen ermöglichen, Kontakte zu knüpfen, ihr Potenzial auszuschöpfen, Freizeitaktivitäten anzubieten usw.; viele von ihnen beziehen in ihre Tätigkeit die Förderung eines gesunden Lebensstils ein, der sich auf bestimmte Grundlagen wie Ernährung und Bewegung (Sport) beziehen kann, aber auch auf Aktivitäten, die speziell darauf ausgerichtet sind, z. B. das Selbstwertgefühl und das Wohlbefinden junger Menschen zu stärken, was wir als Teil der Förderung der psychischen Gesundheit verstehen, in die es sehr wichtig ist, zu investieren.

Jugendorganisationen organisieren Seminare und Workshops oder tauschen Informationen über relevante Projekte, Schulungen und Blog-Inhalte zum Thema psychische Jugend aus. Als gute Praxis während der Covid-19-Pandemie oder als Reaktion auf die Covid-19-Pandemie können wir feststellen, dass auch einige Fakultäten ihren Schülern zusätzliche psychologische Unterstützung anbieten, hauptsächlich in Form von Beratung. Eine weitere gute Praxis, die wir feststellen können, ist zum Beispiel ein Dienst, der von der Vereinigung Škatljica⁴⁰ angeboten wird, die sich in den letzten zwei Jahren im Rahmen des Projekts Za/Upam.si (Ich vertraue/traue)⁴¹ vor allem auf den Bereich der psychischen Gesundheit junger Menschen konzentriert hat. In diesem Zusammenhang bieten sie kostenlose psychologische Online-Beratung an und haben eine Gruppe junger weiblicher Freiwilliger, die Online-Artikel und Beiträge in sozialen Netzwerken schreiben.

Schulung über psychische Gesundheit für Jugendliche und Leiter von Jugendgruppen

- 1) Das nationale Training zu psychischer Jugendgesundheit⁴² wurde vom MaMa-Netzwerk und anderen Projektpartnern⁴³ vorbereitet. Die Schulung im Rahmen des Projekts fand im Oktober 2021 als Präsenzschulung statt. Das Projekt definiert drei Schlüsselbereiche, nämlich die Unterstützung von Jugendbetreuern, die soziale Eingliederung und die Förderung der Qualität. Ziel des Projekts war es, Jugendbetreuer mit allgemeinen Kenntnissen und Fähigkeiten auszustatten, um junge Menschen in psychischen Notlagen anhand ausgewählter Schwerpunktbereiche zu erkennen, und ihnen zusätzliche Schulungen sowie Informationen und Kenntnisse im Bereich der psychosozialen Ersthilfe für junge Menschen zu vermitteln.

Die Schulung wurde für erfahrene Jugendbetreuer oder solche, die am Anfang ihrer Karriere stehen und neue Kenntnisse im Bereich der psychischen Gesundheit junger Menschen erwerben oder vorhandene Kenntnisse auffrischen wollen, entwickelt. Im Rahmen des Projekts wurde eine Pilotschulung für die Verwendung von Protokollen in einem Jugendzentrum in Slowenien durchgeführt. An der Pilotschulung nahmen Jugendbetreuer des ausgewählten Jugendzentrums sowie Experten auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit junger Menschen und junge Menschen teil.

⁴⁰ <https://skatlica.si/>

⁴¹ <https://skatlica.si/zaupam-si/>

⁴² <https://www.mreza-mama.si/nacionalno-usposabljanje-dusevno-zdravje-mladih/>

⁴³ Das Projekt wurde von der Europäischen Kommission im Rahmen des Programms Erasmus+ finanziert.

Die Schulung⁴⁴ umfasste die folgenden Themen:

- Expertenmeinung zum Thema psychische Probleme bei jungen Menschen;
- Austausch bestehender Praktiken und gemeinsame Nutzung von Erfahrungen unter Jugendbetreuern;
- Kennenlernen der Protokolle, die im Rahmen der internationalen Schulung zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen im Rahmen des Projekts "Jugendzentren für psychische Gesundheit von Jugendlichen" erstellt wurden.

2) Die Ausbildung für Freiwillige wird von Društvo za preventivno delo - DPD (Verein für Präventivarbeit)⁴⁵ als nicht-formale Ausbildung angeboten. Sie besteht aus 100 Stunden Ausbildung und Schulung. Es handelt sich um ein zweistufiges Intensivseminar und eine kontinuierliche Begleitung und Unterstützung durch einen fachkundigen Mentor bei der direkten Umsetzung des Programms "Jugendwerkstätten", das der Freiwillige nach erfolgreichem Abschluss des ersten Seminars ein Schuljahr lang durchführt und ca. 20 Freiwilligenstunden pro Monat absolviert.

Folgende Themenbereiche werden im Seminar mit Hilfe von Workshops, Diskussionsgruppen und Vorträgen behandelt:

- Adoleszenz als normative (Entwicklungs-)Krise;
- Kommunikation, Bildung und Entwicklung einer kleinen Gruppe, der Workshop als Arbeitsmethode;
- Primärprävention im Bereich der psychischen Gesundheit.

Zu den Kenntnissen und Fähigkeiten, die sie in der nicht-formalen Bildung erwerben, gehören:

- Kenntnisse und Fähigkeiten in der pädagogischen und präventiven Arbeit mit Jugendlichen, insbesondere in der Arbeit mit Gruppen von Jugendlichen (Information und Beratung von Jugendlichen, Durchführung verschiedener Aktionen in der Gemeinde);
- Erwerb von angemessenen sozialen Fähigkeiten, Kenntnissen und Wertorientierungen sowie von Verhaltensweisen, die für die erfolgreiche Bewältigung der eigenen Lebenskrisen und Nöte sowie für den Aufbau eines gesunden Lebensstils und einer tiefen Einbindung in die eigenen (familiären), beruflichen (Schule und Lernen) und gesellschaftlichen (sozialen) Lebensströme nützlich sind;
- Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich der Psychohygiene, insbesondere in Bezug auf die Themengruppen, mit denen wir uns befassen (Prävention, Jugendliche, Kleingruppen...);
- persönliche Kompetenzen in den Bereichen Kommunikationsfähigkeit, Umgang mit und Lösung von Konflikten, Einfühlungsvermögen und Sensibilität für andere, Aufbau, Pflege und Entwicklung zwischenmenschlicher Beziehungen, Regulierung der eigenen Prozesse usw.

⁴⁴ Das Programm der Fortbildung, online verfügbar unter <https://www.mreza-mama.si/wp-content/uploads/2021/10/Nacionalno-usposabljanje-Du%C5%A1evno-zdravje-mladih-program.pdf>

⁴⁵ <http://www.drustvo-dpd.si/usposabljanje-prostovoljcev/vsebina/>

- 3) Das Programm Dobro sem (Ich bin gut)⁴⁶ wurde 2015 von der Vereinigung der Freunde der Jugend von Ljubljana Moste-Polje entwickelt. Es soll Menschen aus gefährdeten Gruppen sensibilisieren und aufklären, um es ihnen zu erleichtern, ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu beeinflussen, zu stärken und zu schützen.

Im Rahmen des Dobro sem-Programms entwickeln und implementieren wir umfassende präventive psychosoziale Unterstützungsmaßnahmen und schulen ehrenamtliche Ausbilder, die Selbsthilfegruppen vor Ort leiten. Das Dobro sem-Programm ist für alle Teilnehmer kostenlos. Es umfasst die Ausbildung von Ausbildern und die Teilnahme an Workshops und Materialien.

Das Programm Dobro sem richtet sich an Menschen, die Unterstützung und Hilfe bei der Bewältigung aktueller Notlagen benötigen oder sich um ihr Wohlergehen und damit um eine bessere Lebensqualität kümmern wollen. Zu den Zielgruppen des Programms gehören auch junge Menschen zwischen 18 und 30 Jahren, die von Arbeitslosigkeit oder sozialer und finanzieller Unsicherheit betroffen sind, sowie gefährdete Personengruppen.

Durch die Teilnahme an Sitzungen kann der Einzelne die Fähigkeit erlangen, die am besten geeigneten Strategien und Fähigkeiten zur Lösung von Problemen und Konflikten oder zur Anpassung an Veränderungen zu wählen. Durch die Arbeit in einer Gruppe lernen sie, ihr Verhalten, ihre Gedanken und ihre Gefühle flexibel zu gestalten. Außerdem erwerben sie Kenntnisse zum Schutz ihrer eigenen psychischen Gesundheit.

Informationskanäle für die Jugend

Einige Beispiele für Informationen zum Thema psychische Gesundheit und Jugend sind auf Jugendinformationskanälen verfügbar:

- Dostop.si: Wo können Sie Hilfe erhalten, wenn Sie sich in einer psychischen Krise oder Notlage befinden⁴⁷ ;
- Portal mlad.si⁴⁸ unter der Kategorie Jugend (über relevante Projekte, Workshops, Blog, etc.);
- Die Plattform Mladi zmaji (Junge Drachen), Kategorie psychische Gesundheit, bietet unter anderem kostenlose Workshops mit dem Titel Uspelo mi bo (Ich werde Erfolg haben)⁴⁹ für persönliches Wachstum an;
- LMIT - Ljubljanska mreža into točk za mladinske organizacije (Netzwerk der Anlaufstellen für Jugendorganisationen in Ljubljana)⁵⁰ bietet Informationen über Veranstaltungen zur persönlichen Entwicklung und psychischen Gesundheit, wie z. B. Schulungen für Leiter von Jugendgruppen zum Thema psychische Gesundheit⁵¹ .

⁴⁶ <https://www.zpmmoste.net/dobro-sem/>

⁴⁷ <https://www.dostop.si/psiholoska-pomoc-mladim-kam-se-lahko-obrnes-v-stiski/>

⁴⁸ <https://www.mlad.si/>

⁴⁹ <https://mladizmaji.si/program/?kategorija=75>

⁵⁰ <https://www.lmit.org/o-mrezi-lmit>

⁵¹ <https://www.lmit.org/mladinske-organizacije/usposabljanje-za-voditelje-mladinskih-skupin-dusevno-zdravje-mladih.html>

Weitere auf dem Markt verfügbare Angebote zu Selbstermächtigung und Achtsamkeit

Es gibt mehrere Online-Plattformen zum Thema Selbstermächtigung und Achtsamkeit, die nicht speziell auf Jugendliche zugeschnitten sind, aber diese Inhalte und Schulungen für bestimmte monatliche Mitgliedsbeiträge oder Programmgebühren anbieten. Zwei Beispiele für Synergieeffekte mit dem YouHeal-Projekt:

- 1) Achtsamkeitskurse von Društvo za razvijanje čuječnost (Verein zur Entwicklung der Achtsamkeit)⁵² - Auf ihrer Website bieten sie kostenlose Achtsamkeitsübungen an, die auf einen Computer oder ein Smartphone heruntergeladen werden können. Gegen eine Programmgebühr werden Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene zum Thema Achtsamkeit angeboten. Für Studenten bieten sie ihre Programme zu einer ermäßigten Gebühr an (gesponsert von Charity found)⁵³.

- 2) Die Online-Plattform Ponos⁵⁴ bietet Dienstleistungen zum Stressabbau und für mehr Selbstvertrauen und Freundlichkeit in Form von kostenpflichtigen monatlichen oder jährlichen Online-Programmen an (mit der Möglichkeit, einen kostenlosen Testmonat zu absolvieren):
 - Kurse und Meditation zur Heilung von Burnout (8-Wochen-Kurs mit wöchentlichem Schwerpunkt: Entspannung und Ruhe, mehr Energie, Atmung, guter Schlaf, sich sicher und geborgen fühlen, Vertrauen in sich selbst, Lebensenergie und Vitalität, Integrationswoche von 1-7 Wochenübungen; 1 Lektion des Kurses kann kostenlos getestet werden),
 - Kurs in 2 Monaten zu mehr Selbstvertrauen (8 Wochen Kurs mit wöchentlichem Schwerpunkt - Vorbereitung, Stärkung des Gefühls der Sicherheit in sich selbst und Entspanntheit, Loslassen von einschränkenden Glaubenssätzen, Erkennen und Loslassen Ihrer schädlichen Glaubenssätze, weg von der Perfektion hin zur Selbstakzeptanz, mehr Akzeptanz, Selbstentdeckung, Stolz auf das Erreichte in 2 Monaten);
 - Kurs zur Verbesserung des Selbstbildes (8 Wochen Kurs mit wöchentlichem Schwerpunkt - Vorbereitung, guter Schlaf, Angst vor Fehlern, Vergleiche mit anderen, Pflege des eigenen Körpers, sich sicher und geborgen fühlen, schädliche Glaubenssätze, Glück und Erfüllung, wo stehe ich jetzt).

3.5.5. Identifizierung von Lücken

Die Regierung der Republik Slowenien⁵⁵ hat das Jahr 2023 zum slowenischen Jahr der psychischen Gesundheit erklärt. Der Bereich der psychischen Gesundheit gehört zu den Prioritäten der Regierung, die eine Reihe von Maßnahmen zur Verbesserung des Zugangs zu psychosozialen Diensten vorbereiten und durchführen will. In diesem Zusammenhang sind zahlreiche Aktivitäten zur Sensibilisierung verschiedener Zielgruppen und zur Entstigmatisierung psychischer Störungen vorgesehen, um über gute psychische Gesundheit aufzuklären und Schutzfaktoren zu stärken.

⁵² <https://www.cujecnost.org/>

⁵³ <https://www.cujecnost.org/dobrodelni-sklad/>

⁵⁴ <https://ponos.si/>

⁵⁵ Einer der Nachrichtenclips, die diese Informationen ansprechen <https://english.sta.si/3129620/govt-puts-mental-health-in-focus-of-2023>

Der Vorschlag von YouHeal steht im Einklang mit den Ergebnissen der jüngsten Studien über die Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit. In dem vom Institut Skatlica (2022)⁵⁶ veröffentlichten Artikel werden vier positive Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien auf die psychische Gesundheit festgestellt: die Möglichkeit, mit anderen zu kommunizieren und sich zu engagieren, Anonymität, Motivation und das Potenzial, Beziehungen zu anderen aufzubauen und zu pflegen.

Bei der Analyse bestehender Bildungs- und Selbstermächtigungsaktivitäten, -programme und -ausbildungen, die für junge Menschen auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene in Slowenien zur Verfügung stehen, können wir das Potenzial für eine starke Synchronisation und Synergie mit den Absichten und Zielen des YouHeal-Vorschlags aus mehreren Perspektiven erkennen:

- Anerkennung der Bedeutung der psychischen Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens junger Menschen durch Behörden und formelle Institutionen auf nationaler und lokaler Ebene, Jugend- und andere Organisationen auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene sowie durch die jungen Menschen selbst.

- Starke Anerkennung und Präsenz mit Programmen und Aktivitäten zur Entstigmatisierung von Problemen der psychischen Gesundheit und zur Sensibilisierung junger Menschen und der Gesellschaft im Allgemeinen für psychische Gesundheit und Wohlbefinden.

- Der Vorschlag von YouHeal als Online-Plattform und App, die E-Training und Open-Source-Informationen sowie Zugang zu relevanten Inhalten und Dienstleistungen bietet, passt sehr gut zu bereits bestehenden Online-Plattformen und Programmen. In den letzten Jahren wurden mehrere Online-Plattformen ins Leben gerufen und entwickelt, um Online-Informationen und -Unterstützung mit relevanten und hilfreichen Informationen (in Form von Leitfäden, Audio- oder Videomaterial, Übungen, Handbüchern, Büchern, Workshops, Schulungen, Kampagnen, Anlaufstellen für Hilfe, Online-Chat, Beratungsstellen für Jugendliche usw.) zu verschiedenen gemeinsamen Herausforderungen und Themen anzubieten. Während der Fortführung des Projekts müssen geeignete Partnerschaften und Vereinbarungen getroffen werden, um diese Plattformen und ihre Inhalte (Informationen, Trainingsprogramme, Bildungsmaterial, e-Classroom, etc.) mit YouHeal zu verbinden. Damit kann YouHeal einen zusätzlichen Mehrwert schaffen, indem es das bestehende Angebot aufwertet und ergänzt und eine so genannte "One-Stop-Shop"-Plattform und -App zu dem schafft, was für Jugendliche zu dem jeweiligen Thema verfügbar und empfehlenswert ist.

- In der slowenischen Gesellschaft und Kultur gibt es eine starke Tradition der Solidarität und der Freiwilligenarbeit. Es gibt zum Beispiel ein etabliertes Schulungsprogramm für Präventionsarbeit, das auch die Arbeit mit Jugendlichen betont. Die Verbindung des YouHeal-Train-the-Trainer-Pakets mit dem bestehenden Netzwerk geschulter Freiwilliger könnte große Synergieeffekte mit sich bringen, so dass wir die ordnungsgemäße Umsetzung und Nachbereitung der YouHeal-Ergebnisse sicherstellen können.

- Auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene gibt es ein starkes Netz von etablierten und aktiven Jugendorganisationen. Die Sensibilisierung, Bildung und Befähigung von Jugendlichen und Jugendleitern gehört zu ihren Hauptaufgaben. In den letzten Jahren haben sie ihre Aktivitäten zur psychischen Gesundheit junger Menschen, Studenten und junger Erwachsener immer stärker in den Vordergrund gestellt. Sie sind offen für eine Zusammenarbeit und Weiterbildung/Schulung. Dies

⁵⁶ Institut Skatlica, Blogbeitrag, <https://skatlica.si/pozitivni-vplivi-socialnih-omrezij-na-dusevno-zdravje/>, 2022;

könnte eine weitere potenzielle Synergie mit dem YouHeal-Vorschlag sein und sollte im Rahmen der Train-the-Trainer-Aktivitäten, der Umsetzung und der Folgeaktivitäten berücksichtigt werden.

- Bestehende Plattformen, Portale und Programme bieten Jugendlichen die Möglichkeit, Online-/Personenberatung zu erleben und zu nutzen. Dies steht im Einklang mit dem YouHeal-Vorschlag. Wenn diese Plattformen, die Personen, die diese Plattformen verwalten, und diejenigen, die junge Menschen beraten, einen Link zu den von YouHeal bereitgestellten Informationen und Diensten hätten, könnten sie junge Menschen auch an die YouHeal-Plattform/App verweisen und beraten, wie sie sich selbst helfen können.

- Kompetenzen für Trainer und andere, die mit Jugendlichen im Bereich der psychischen Gesundheit arbeiten, die aus bestehenden Programmen für Freiwillige, Jugendleiter, psychologische Erste-Hilfe-Angebote usw. stammen können durch YouHeal ergänzt werden, insbesondere Kompetenzen zur Motivation und Schulung von Jugendlichen, sich präventiv um ihre eigene psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu kümmern und nicht darauf zu warten, dass die Krise und die Notlage entstehen und sich weiter entwickeln; Jugendliche rechtzeitig zu beraten, welche Art von Hilfe sie brauchen und wie sie sich in einer bestimmten Situation am besten selbst helfen können, damit sie bei der Suche nach der richtigen Hilfe für sich selbst nicht auf sich allein gestellt sind; mit mehreren schnell anwendbaren und lehrbaren Techniken für Wohlbefinden und Achtsamkeit ausgestattet zu sein, um Jugendlichen in Not vor Ort und zum Zeitpunkt der Not zu helfen und sie nicht (nur) an andere Plattformen/Berater weiterzuverweisen. Die YouHeal-Initiative wird auch bestehenden Ausbildern, Jugendleitern und Jugendbetreuern die Möglichkeit bieten, ihre Fähigkeiten zu aktualisieren, zu verbessern und weiterzuentwickeln, und diejenigen, die neu in diesem Bereich sind, auszustatten. Auf diese Weise gewährleistet der YouHeal-Vorschlag, dass mehr geschulte, qualifizierte und besser ausgerüstete Personen/Organisationen im Bereich der psychischen Gesundheit, des Wohlbefindens und der Achtsamkeit jungen Menschen zur Seite stehen können.

- Im Hinblick auf die bestehenden Selbstbildungs-, Selbsthilfe- und Selbstbefähigungskompetenzen, die jungen Menschen zur Verfügung stehen, wird der YouHeal-Vorschlag die dringend benötigte ergänzende Unterstützung und Werkzeuge bieten, um Selbstbefähigung, Selbstführung und Achtsamkeit zu üben und zu entwickeln, sowie Peer-Learning und -Unterstützung zu erfahren, verschiedene soziale Fähigkeiten zu entwickeln und verschiedene Formen von Training und Unterstützung zu erleben (Therapie, Coaching, Training, geführte Meditation, Visualisierung und andere geführte (Audio- oder Video-) Übungen, individuelle und Peer-Online-Praxis usw.). Das Online-Format und das Train-the-Trainer-Konzept von YouHeal bieten die Möglichkeit, auch die Informationen und Inhalte anzusprechen, die sich im Rahmen des Projekts als relevant erweisen könnten, aber derzeit in den bestehenden Plattformen, Portalen und Programmen fehlen.

Einige der oben erwähnten Synergien zeigen auch potentielle Lücken und Bedürfnisse auf, die YouHeal vor allem auf nationaler und regionaler Ebene erfüllen wird:

- Aufgrund von Covid-19 und seinen Folgen gibt es mehr Aufmerksamkeit und Informationen über psychische Gesundheit und die Bedeutung von Gesundheit und Wohlbefinden im Allgemeinen. Es scheint jedoch eine große Lücke zu sein, dass es Programme, Portale und Unterstützung für Jugendliche im Alter von 6-19 Jahren (Grund- und Sekundarschule) gibt, während es an gezielten Programmen und Unterstützung für die Altersgruppe von 18-26 Jahren fehlt. Der YouHeal-Vorschlag konzentriert sich speziell auf diese Zielgruppe und kann diese Lücke schließen und verringern.

- Achtsamkeitskurse, Kommunikation, verschiedene Übungen zur Selbstermächtigung, zur Verbesserung des Selbstbildes und des Selbstbewusstseins, geführte Meditationen und ähnliche Techniken und Hilfsmittel werden heute hauptsächlich als kostenpflichtige Angebote/Dienstleistungen angeboten, und die Gebühren könnten für diese Altersgruppe zu hoch sein. Es gibt Möglichkeiten für ein kostenloses Probetraining, z. B. 1 Übung aus einem Programm umsonst. Das ist gut, um auszuprobieren, was es gibt und was für den Einzelnen funktioniert, aber nicht genug, um eine nachhaltige Veränderung herbeizuführen und daraus Selbstvertrauen zu entwickeln. Die meisten Bildungsprogramme werden in Form von persönlichen Schulungen, Kursen, Workshops oder in Form von Handbüchern und Leitfäden angeboten, die man lesen/herunterladen kann. Der Vorschlag von YouHeal schließt zwei Lücken, eine zwischen den derzeit frei zugänglichen und kostenpflichtigen Diensten und die andere zwischen persönlichen und Online-Schulungen und -Inhalten.
- Es gibt die Möglichkeit, Beratung zu erfahren, in Anspruch zu nehmen und zu erhalten, was in bestimmten Situationen großartig ist, aber es scheint eine Lücke bei der Bereitstellung eines sicheren Umfelds in Form von Gruppen-/Peer-Chats und angeleiteten Gruppen für junge Erwachsene im Alter von 18-26 Jahren zu geben. Wenn sie 19 Jahre alt sind, fallen sie in die Kategorie "Erwachsene", und es scheint eine Lücke zu geben, um ein geeignetes Umfeld, Inhalte und Unterstützung für diese jungen Erwachsenen bereitzustellen, damit sie sich besser für die spezifischen Herausforderungen wappnen können, denen sie in dieser Zeit gegenüberstehen. Der Vorschlag von Youheal bietet einen sicheren Raum für diese Gruppe und ist so strukturiert, dass sie ihre Bedürfnisse, ihre Wünsche und die Kategorien, die sie auf der Plattform abdecken möchten, erfahren können. Auch gibt es viele Informationen, die online zu diesem Thema zur Verfügung stehen, die auch innerhalb von YouHeal/von Jugendlichen genutzt werden können, aber nicht viele Programme/Apps sind verfügbar und nur auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe abgestimmt. Dies ist eine große Chance für YouHeal, innovativ, kreativ und effektiv zu sein, um diese Lücke zu schließen.
- Youheal kann auch die Lücke zwischen formellen und informellen Bildungs- und Ausbildungsprogrammen schließen und verringern. Youheal kann die notwendige Aktualisierung, Aufwertung und ständige Verbesserung der Ausbildungsfähigkeiten und der Fähigkeiten zur Arbeit mit Jugendlichen in dem jeweiligen Themenbereich angehen.
- Möglicherweise gibt es eine Lücke bei den verfügbaren Inhalten und der Unterstützung in den für Jugendliche relevanten sozialen Medien. Es gibt eine gewisse Unterstützung und Präsenz auf Facebook, Instagram und YouTube, aber vielleicht nicht genug auf anderen Plattformen, die häufiger von Jugendlichen als Referenz genutzt werden. Der YouHeal-Vorschlag bietet die Möglichkeit, auch diese potenzielle Lücke zu untersuchen und zu schließen.
- Schulungen und relevante Inhalte werden hauptsächlich entweder persönlich, in Form eines Buchs/Handbuchs und/oder eines Workshops angeboten. Der YouHeal-Vorschlag umfasst ein Online-Format, das in Form von kurzen Audio- und Videoclips mit Schulung, Ausbildung, Anleitung, Übungen usw. an die Bedürfnisse und Wünsche der Jugendlichen angepasst werden kann.
- Der Vorschlag von YouHeal zielt darauf ab, die Lücke zu schließen, die dadurch entsteht, dass psychische Unterstützung nicht für alle Menschen leicht zugänglich ist und in einigen lokalen Umgebungen weniger verfügbar ist bzw. stärker stigmatisiert wird. YouHeal ist eine Online-Plattform, die für alle gleichermaßen zugänglich ist, aus verschiedenen Teilen Sloweniens und ohne persönlichen Kontakt.

- Der Vorschlag von YouHeal zielt auch auf die Lücke der erhaltenen (frei zugänglichen, offenen Lernressourcen) Kompetenzen zur Selbsthilfe und Selbstermächtigung als Prävention und Teil einer persönlichen und beruflichen Reise jedes jungen Menschen im Alter von 18 bis 26 Jahren ab und hilft ihnen, die erforderlichen sozialen Fähigkeiten zu trainieren, um die Herausforderungen des Lebens auf eine erfolgreichere, erfüllendere und gesündere Weise anzugehen. Diese Fähigkeiten und Kompetenzen liegen in den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Bewegung, gesunder Lebensstil, Yoga, Atemübungen, erfolgreiche Denkweise, emotionale Intelligenz, Energiemanagement, guter Schlaf und Energietanken, Selbstvertrauen, Selbstbild, Selbstmotivation, Fokus und Ergebnisorientierung, Kommunikation, Beziehungsaufbau, Konfliktlösung, Zusammenarbeit, Eigeninitiative, Selbstführung, Berufe und Hilfe im Bereich der psychischen Gesundheit und ähnliches.

3.5.6. Referenzen

Benatov, J., Ochnik, D., Rogowska, A. M., Arzenšek, A., Bitenc, U. M. (2022). Prävalenz und soziodemographische Prädiktoren der psychischen Gesundheit in einer repräsentativen Stichprobe junger Erwachsener aus Deutschland, Israel, Polen und Slowenien: Eine Längsschnittstudie während der COVID-19-Pandemie. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(3), 1334.

Eurostat. (2023). *Erwerbslosenquoten nach Geschlecht, Alter und Staatsangehörigkeit (%)*. Eurostat. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSQ_URGAN__custom_4811353/default/table?lang=en.

Eberl, A. (2022). *Arbeitslosigkeit wirkt sich nachhaltig negativ auf die psychische Gesundheit aus*. FAU. <https://www.fau.eu/2022/03/28/news/research/unemployment-has-a-lasting-negative-effect-on-mental-health/>.

Kavčič, T., Avsec, A., Kocjan, G. Z. (2021). Psychological Functioning of Slovene Adults during the COVID-19 Pandemic: Does Resilience Matter? *Psychiatrische Vierteljahresschrift*, 92, 207-216

Wilson, H., Finch, D. (2021). *Arbeitslosigkeit und psychische Gesundheit - Warum beide Maßnahmen für unseren COVID-19-Aufschwung erfordern*. The Health Foundation. <https://www.health.org.uk/publications/long-reads/unemployment-and-mental-health>.

Portal gov.si, Government of the Republic of Slovenia, Duševno zdravje, <https://www.gov.si teme/dusevno-zdravje/>, 2023;

Zakon o duševnem zdravju, pisrs.si, <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO2157>, 2023;

Akcijski načrt 2022-2023 za izvajanje Resolucije on nacionalnem programu duševnega zdravja za obdobje 2018-2028, <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2022/04/0-Akcijski-nacrt-2022-2023-celoten.pdf>, 2022;

Nacionalni inštitut za javno zdravje Republike Slovenije, Duševno zdravje, <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/dusevno-zdravje-v-sloveniji/>, 2023;

Duševno zdravje v Sloveniji, publikacija, Nacionalni inštitut za javno zdravje Republike Slovenije, 2009, https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/11/dusevno_zdravje_publikacija.pdf;

Pogled nazaj, pogled naprej: hitra ocena sistema skrbi za duševno zdravje v Sloveniji, Poročilo misije Regionalnega urada SZO za Evropo, opravljene na daljavo (september 2020),

<https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2021/11/SZO-hitra-ocena-sistema-skrbi-za-dusevno-zdravje-v-Sloveniji.pdf>;

Nationales Institut für öffentliche Gesundheit der Republik Slowenien und Ministerium für Gesundheit der Republik Slowenien, Nacionalni program druževnega zdravja MIRA, <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2021/11/SZO-hitra-ocena-sistema-skrbi-za-dusevno-zdravje-v-Sloveniji.pdf>, 2023;

Gesundheitsministerium der Republik Slowenien und Nationales Institut für öffentliche Gesundheit der Republik Slowenien (NIJZ), Nationales Programm für psychische Gesundheit MIRA, in Englisch, 2020, https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2021/06/Mira_resolucija-ANG_splet-2020_FINAL.pdf

National Institute of Public Health of Republic of Slovenia, Duševno zdravje mladih otrok in mladostnikov v Sloveniji, <https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji/>, 2018;

Europäischer Aktionsrahmen der WHO für psychische Gesundheit 2021-2025, Entwurf für das Einundsiebzigste Regionalkomitee für Europa, WHO-Regionalbüro für Europa, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344609/WHO-EURO-2021-3147-42905-59865-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>;

EU, Europäische Kommission, Öffentliche Gesundheit, Psychische Gesundheit, https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en, 2023;

EU, Europäische Kommission, Öffentliche Gesundheit, Psychische Gesundheit und Covid-19, https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en#mental-health-and-covid-19, 2023;

Gesundheit auf einen Blick, Europa 2020, Stand der Gesundheit im EU-Zyklus, Veröffentlichung, EU, Europäische Kommission, https://health.ec.europa.eu/system/files/2020-12/2020_healthatglance_rep_en_0.pdf, 2020;

EU-Plattform für Gesundheitspolitik, <https://webgate.ec.europa.eu/hpf/>, 2023;

3.6. Schlussfolgerung

In diesem Kapitel geht es um die gemeinsamen Lücken, die in allen Partnerländern festgestellt wurden. Die Pandemie hatte enorme Auswirkungen auf junge Menschen in ganz Europa. Psychische Probleme nehmen in allen Partnerländern zu, was von allen Regierungen der Partnerländer anerkannt wird. Während jedoch in Österreich und Slowenien die Regierung mit zahlreichen Angeboten eingreift, könnte die staatliche Unterstützung in Griechenland, Rumänien und Serbien besser sein, und die Angebote für psychische Gesundheit/Achtsamkeit liegen in den Händen von Nichtregierungsorganisationen.

Zwar gibt es in jedem Land Bildungsangebote zum Thema Achtsamkeit und psychische Gesundheit, aber viele sind nicht für unsere Zielgruppe geeignet. Selbsthilfe-Workshops erstrecken sich oft über mehrere Wochen, was für Berufstätige ein Hindernis darstellen kann. Die meisten staatlichen und nichtstaatlichen Angebote sind in den Städten angesiedelt, was es für junge Menschen, die auf dem Land leben, schwieriger macht, daran teilzunehmen. Der Online-Charakter der Lernkurse des

YOUHEAL-Projekts schließt diese beiden Lücken, da die Kurse jederzeit und überall besucht werden können. Da sie online und anonym angeboten werden, ist der Zugang nicht nur physisch, sondern auch psychisch einfacher, da Schüchternheit oder Stigmatisierung Gründe dafür sein können, nicht persönlich Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die vom YOUHEAL-Projekt angewandte Methodik ist also gut gewählt, um bestehende Lücken in den Bildungsangeboten rund um psychische Gesundheit und Selbstbestimmung zu schließen.

Die Sekundärforschung in den fünf Partnerländern hat auch gezeigt, dass die Zielgruppe sehr gut ausgewählt wurde. Nicht nur Ort, Zeit und Stigmatisierung sind Hindernisse, sondern auch das Geld. Vor allem für unsere Zielgruppe - junge Menschen zwischen 18 und 26 Jahren - ist das Geld oft knapp, und Schulungen zur Selbsthilfe und psychische Gesundheitsversorgung sind oft sehr kostspielig. In den meisten Partnerländern wird die Hilfe eines Psychiaters von den Krankenkassen übernommen, die Psychotherapie jedoch nicht und ist sehr teuer. Durch das Angebot eines kostenlosen Online-Kurses kann das YOUHEAL-Projekt diese Lücke schließen, und junge Menschen, die nicht viel Geld ausgeben können, können daran teilnehmen.

Ein weiterer Grund, warum das YOUHEAL-Projekt eine sinnvolle Ergänzung zu bestehenden Bildungsangeboten sein kann, ist, dass sich unsere Inhalte an junge Menschen zwischen 18 und 26 Jahren richten. Es gibt Angebote im beruflichen Kontext, die Schulungen und Kurse für Menschen anbieten, die älter sind als unsere Zielgruppe. Es gibt viel Unterstützung für Jugendliche im Alter von 6-19 Jahren (Grund- und Sekundarschule), aber es fehlt an gezielten Programmen und Unterstützung für die Altersgruppe der 18-26-Jährigen. Die Inhalte sind oft zu allgemein gehalten, so dass sich die jungen Menschen nicht gesehen oder verstanden fühlen. Diese Gruppe hat vielleicht die Schule beendet oder während der Pandemie ein Studium oder einen neuen Job begonnen. Sie sind mit anderen Problemen konfrontiert als Schulkinder, z. B. mit dem Auszug oder der finanziellen Unabhängigkeit. Sie machen sich vielleicht Sorgen um ihre Zukunft oder haben Schwierigkeiten, sich an das "wahre Leben" anzupassen. Mit dem YOUHEAL-Projekt können wir gezielte Inhalte erstellen, die ihnen das Gefühl geben, dass sie gehört werden, und die auf ihre Probleme eingehen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die größten Hindernisse für junge Menschen zwischen 18 und 26 Jahren, an Angeboten zur psychischen Gesundheit und Selbstermächtigung teilzunehmen, Zeit, Ort, Stigmatisierung und Geld sind und dass sie nicht die primäre Zielgruppe der meisten Bildungsangebote sind. Das YOUHEAL-Projekt kann diese Lücken durch den Online-Charakter der Lernplattform und die Bereitstellung von Inhalten, die sich auf die Probleme dieser Altersgruppe beziehen, schließen.

4 Nationale Kompetenzerhebung

In jedem der Partnerländer wurde ein Online-Fragebogen an 50 junge Menschen aus der Zielgruppe des Projekts verschickt. Insgesamt wurden 250 Personen zwischen 18 und 26 Jahren gebeten, den Fragebogen auszufüllen, um uns dabei zu helfen, ihre tatsächlichen Bedürfnisse, Lücken und Möglichkeiten zu ermitteln.

4.1 Österreich

4.1.1. Einleitung

Für den nationalen Kompetenzbericht in Österreich erstellte das YOUHEAL-Team einen Fragebogen, um reale Bedürfnisse, Lücken und Möglichkeiten zu ermitteln. Dieser Fragebogen wurde dann in die jeweiligen Landessprachen der Partner übersetzt. Die deutsche Version wurde mit Hilfe der KI-Übersetzungssoftware DeepL übersetzt und anschließend in Google Forms eingefügt. Der Online-Fragebogen sollte 50 junge Menschen in Österreich erreichen, um die Gesamtzahl von 250 Personen zu erreichen. Die Zielgruppe für den Fragebogen war dieselbe wie für das Projekt, nämlich junge Menschen im Alter zwischen 18 und 26 Jahren. Um die Inklusion zu gewährleisten, sollten mindestens 20 % der Befragten aus benachteiligten Gruppen wie Minderheiten und Flüchtlingen, Personen mit sozialen oder finanziellen Problemen und Personen, die in ländlichen Gebieten leben, stammen.

Die Zielgruppe wurde über einen Post auf den Social-Media-Kanälen von LEVILO kontaktiert, um Unparteilichkeit und Anonymität zu gewährleisten. Dann wurde der private Instagram-Account des Autors genutzt, um die Umfrage zu verschicken, da es wahrscheinlicher war, mehr Personen aus der Zielgruppe zu erreichen. Um sicherzustellen, dass genügend Personen aus der Zielgruppe einbezogen wurden, wurden einige Personen direkt angesprochen und gebeten, den Fragebogen an ihre Freund*innen weiterzugeben - die sogenannte Schneeballsystematik.

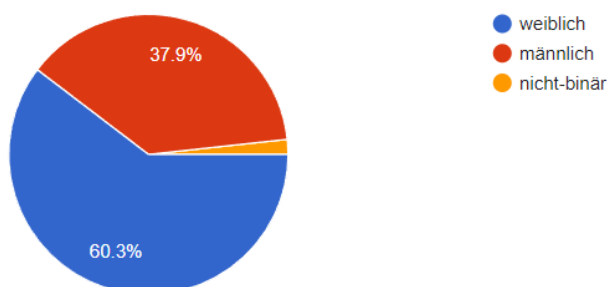
Der Fragebogen wurde im Januar 2023 verschickt, und im Februar begann eine zweite Welle, um die vereinbarte Zahl von 50 Personen zu erreichen. Letztendlich wurden 58 Personen erreicht, von denen jedoch zwei ausgeschlossen werden mussten, weil sie zu alt waren, um in die Zielgruppe zu fallen.

Da es sich um ein sehr intimes Thema handelt, war es zunächst nicht einfach, genügend Teilnehmende zu finden, aber durch die direkte Ansprache und die Bitte, die Umfrage an ihre Freunde weiterzuleiten, wurde die Zahl leicht erreicht. Ein Problem, das auftrat, war, dass sich einige Teilnehmer mehr Optionen für ihre Antwort wünschten oder mehrere Antworten auswählen wollten. Dieses Problem wurde gelöst, indem man ihnen sagte, sie sollten die passendste Antwort auswählen, da der Fragebogen bereits verschickt worden war.

4.1.2. Ergebnisse

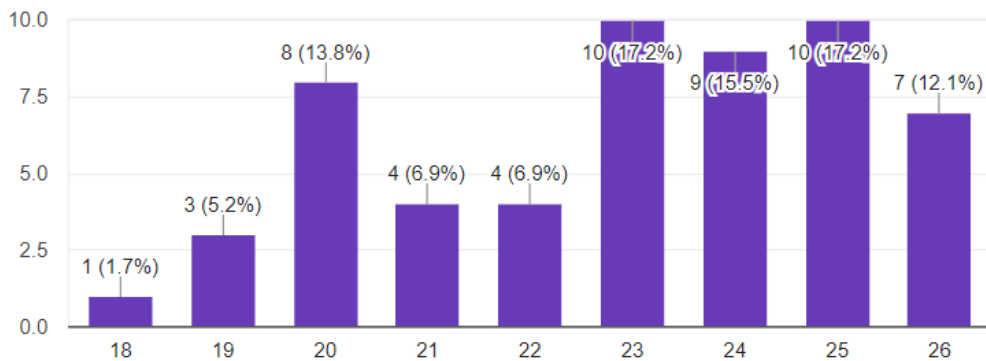
Soziodemografische Daten

Der erste Teil der Online-Umfrage bezog sich auf soziodemografische Elemente der Teilnehmer*innen. 58 Österreicher*innen beantworteten die Umfrage, von denen 60,3 % weiblich waren. Da gemischte Methoden der Kontaktaufnahme, wie z.B. die Schneeballsystem-Methode, angewandt wurden, konnten wir ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis nicht garantieren. Eine Person bezeichnet sich als nicht-binär.



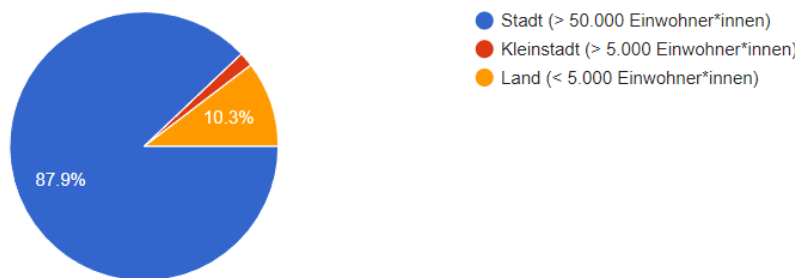
Grafik 1: Geschlecht

Da die Zielgruppe junge Menschen zwischen 18 und 26 Jahren sind, mussten auch die Teilnehmenden in diese Altersgruppe fallen. Das Alter der Teilnehmer*innen ist sehr unterschiedlich, die meisten sind Anfang bis Mitte zwanzig, so dass die Zielgruppe recht gut vertreten ist.



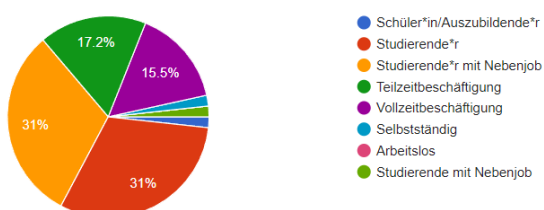
Grafik 2: Alter

Eine Schwäche der Umfrageergebnisse, die kritisiert werden kann, ist die Tatsache, dass die meisten Befragten in einer Stadt leben (87,9 %), während 10,3 % auf dem Land wohnen.

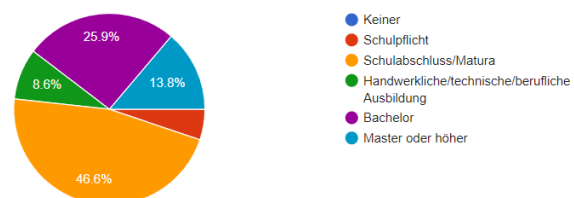


Grafik 3: Wohnsitz

Wie in den Grafiken 4 und 5 zu sehen ist, waren die Antworten ausgewogener. Eine Mehrheit von 62 % studiert, wobei die Hälfte von ihnen auch nebenbei arbeitet. 15,5 % arbeiten Vollzeit und 17,2 % Teilzeit. 39 % haben einen Hochschulabschluss, von denen 13,8 % ihren Master gemacht haben.



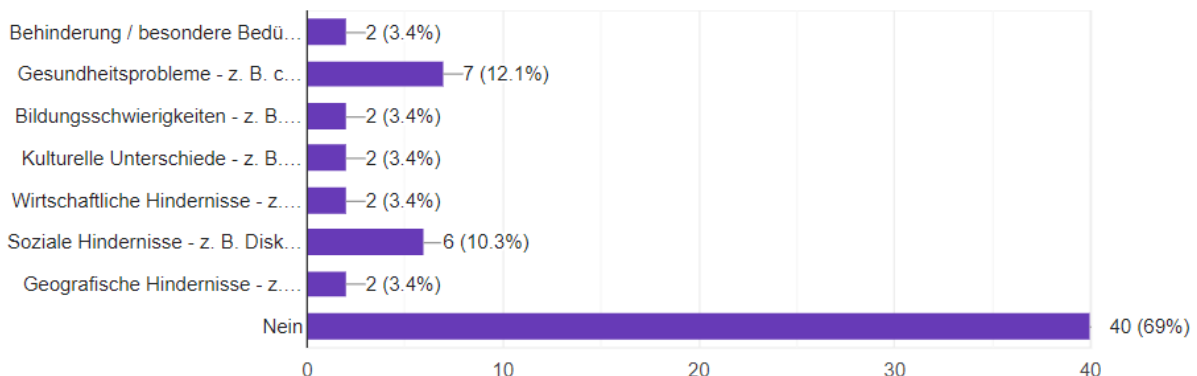
Grafik 4: Beruf



Grafik 5: Bildungsniveau

31 % der Teilnehmenden sehen sich selbst als Teil einer Minderheitengruppe, was bedeutet, dass unser Ziel der Repräsentation erfüllt ist. Wir hatten Teilnehmer*innen in fast jeder Gruppe; die häufigsten

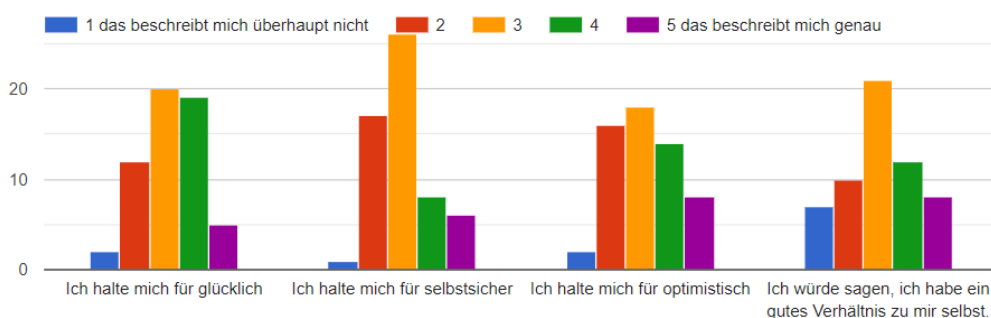
waren jedoch chronische Gesundheitsprobleme (12,1 %) und soziale Diskriminierung (10,3 %). Es ist wichtig anzumerken, dass die Teilnehmer nur eine Gruppe auswählen konnten, d. h. sie mussten die Gruppe wählen, der sie sich am meisten zugehörig fühlten.



Grafik 6: Minderheitengruppen

Psychische Gesundheit

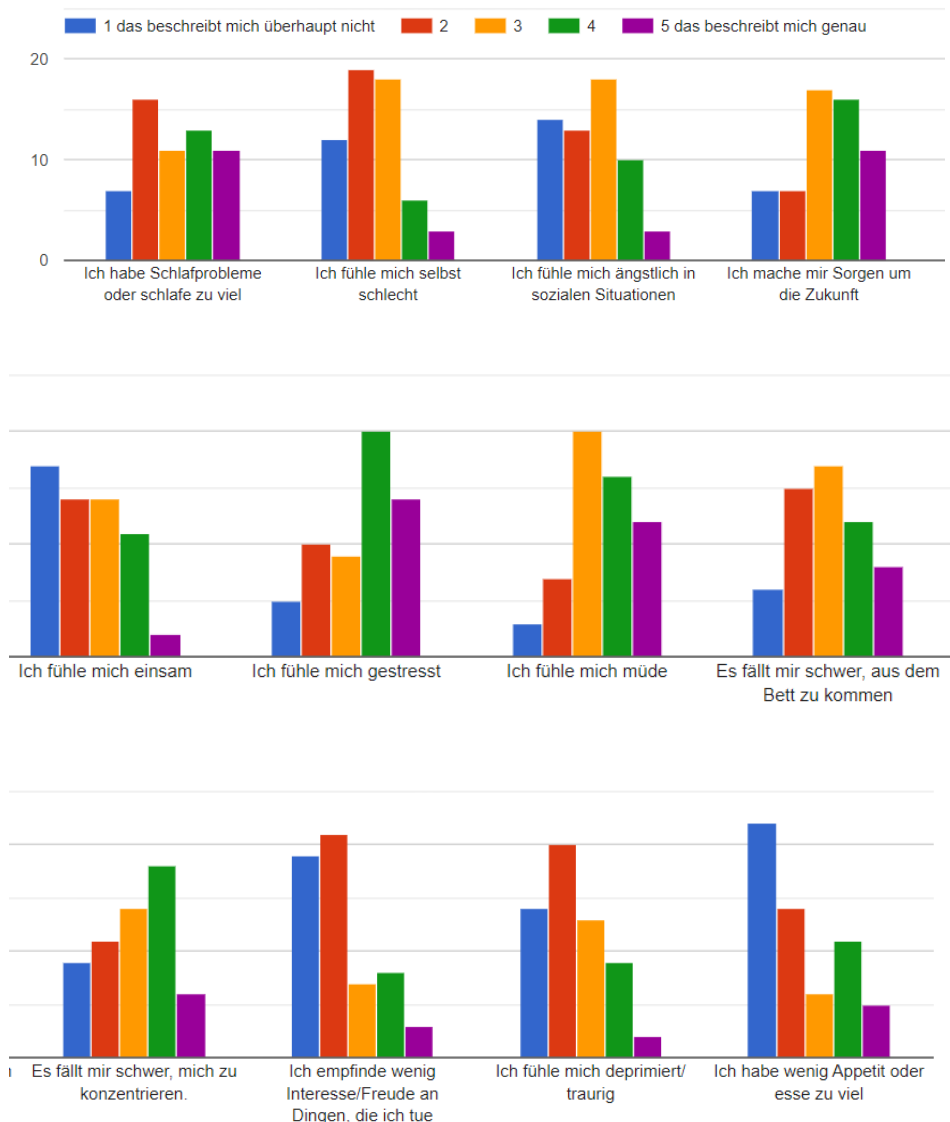
In diesem Kapitel drehten sich die Fragen um das Thema der psychischen Gesundheit. Bei der Bewertung der Stimmung oder des Zustands der psychischen Gesundheit der Befragten wurde der Zeitrahmen der letzten 3 Monate zugrunde gelegt. Sie wurde anhand einer Likert-Skala gemessen, die von 1 "trifft überhaupt nicht auf mich zu" bis 5 "trifft voll und ganz auf mich zu" reichte. Bei der Frage nach dem allgemeinen Glücksgefühl, dem Selbstwertgefühl, dem Optimismus und der Beziehung zu sich selbst lag die häufigste Antwort im mittleren Bereich. Die einzige Frage, bei der mehr Befragte die negativen Optionen wählten, war die Frage, ob sie glauben, dass sie von sich selbst überzeugt sind. Interessant ist auch, dass die Befragten offenbar ein recht ambivalentes Verhältnis zu sich selbst haben, denn die Antworten waren über das gesamte Antwortspektrum hinweg recht ausgewogen.



Grafik 7: Selbstbeurteilung

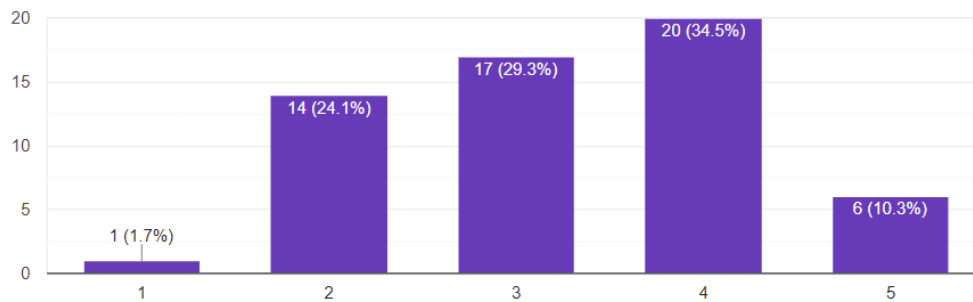
Die nächsten Fragen beziehen sich auf die Symptome von Depressionen, und auch wenn wir keine Diagnose stellen können, weil uns das medizinische Fachwissen fehlt, ist es dennoch wichtig zu sehen, ob unsere Befragten Symptome zeigen. Es ist interessant zu sehen, dass die Symptome in Bezug auf das Gefühl, sich schlecht zu fühlen, deprimiert zu sein, einsam zu sein oder kein Interesse an den Dingen zu haben, die sie normalerweise gerne tun, eine klare Tendenz zeigen, dass die Mehrheit der Befragten diese Gefühle nicht erlebt. Symptome im Zusammenhang mit Stress oder Sorgen scheinen jedoch recht präsent zu sein. Die Mehrheit der Befragten gibt an, dass sie sich gestresst und müde fühlt

und sich nur schwer konzentrieren kann. Außerdem macht sich eine Mehrheit der Befragten Sorgen über die Zukunft. Es scheint also, dass die Probleme, mit denen einige der Befragten zu kämpfen haben, nicht von innen kommen, sondern durch äußere Einflüsse verursacht werden.

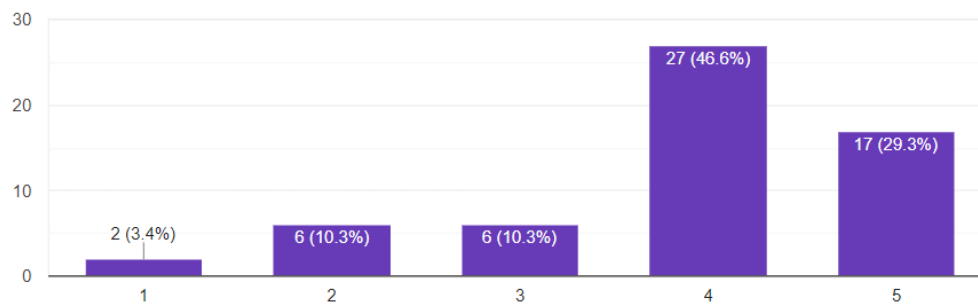


Grafik 8: Symptome einer Depression

Die Fragen zur Selbstermächtigung (siehe Schaubild 9 und 10) wurden von den Befragten positiv beantwortet (die Skala reichte von 1 "stimme überhaupt nicht zu" bis 5 "stimme voll und ganz zu"). Während 44,8 % der Befragten angaben, die Macht zu haben, sinnvolle Veränderungen herbeizuführen, glauben sogar noch mehr Menschen (75,9 %), dass sie die Macht haben, ihre eigene Situation zu ändern. Es macht Sinn, dass mehr Menschen glauben, ihre eigene Situation ändern zu können, als große Veränderungen im Allgemeinen, aber es scheint, dass die österreichischen Befragten sich bereits ziemlich mächtig fühlen.

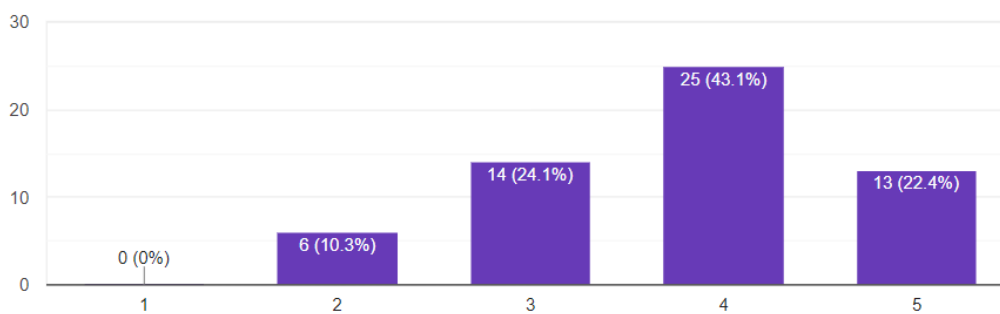


Grafik 9: Macht für den Wandel



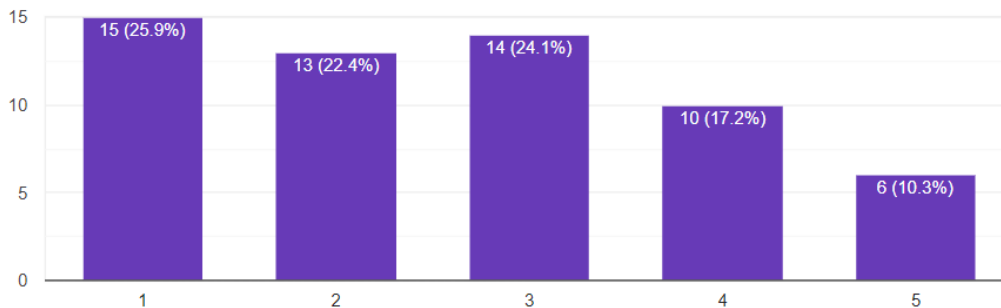
Grafik 10: Macht, die eigene Situation zu verändern

Wie in Abbildung 11 zu sehen ist, setzt sich die Mehrheit (65,5 %) der Befragten aktiv Ziele für sich selbst.



Grafik 11: Zielsetzung

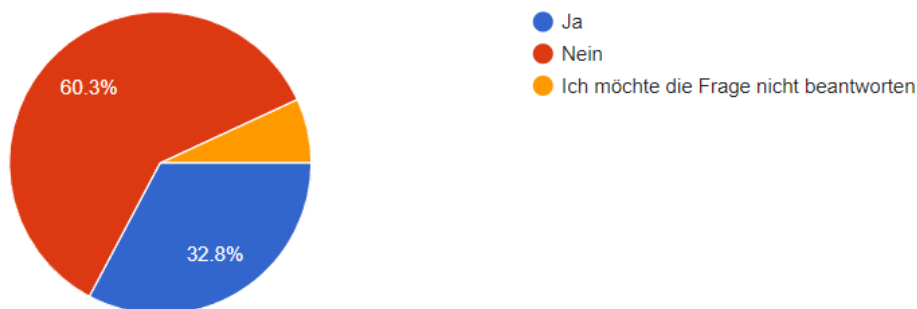
Auf die Frage, ob sich psychische Probleme auf die Leistungen im Beruf/an der Uni/Schule ausgewirkt haben, waren die Antworten zweigespalten. Dennoch gab fast die Hälfte an, dass es keinen Einfluss auf ihre Leistung hat.



Grafik 12: Arbeit/Universität

In der nächsten Frage wurden die Befragten gefragt, was ihnen im Moment die meisten Sorgen bereitet. Es war eine offene Frage, so dass sie schreiben konnten, was ihnen gerade durch den Kopf ging. Die Antworten können jedoch in 4 Kategorien eingeteilt werden: 1) Stress bei der Arbeit/im Studium, 2) Liebeskummer/Beziehungen, 3) Zustand der Welt/Klimaveränderung/Krieg und 4) Sorgen um die Zukunft (persönlich, finanziell und global).

Wie in Abbildung 13 zu sehen ist, wurde bei fast einem Drittel der Befragten eine psychische Erkrankung von einer Fachkraft diagnostiziert. Man sollte sich jedoch darüber im Klaren sein, dass es mehr sein könnten, weil einige Personen sich entschieden haben, die Frage nicht zu beantworten, und nur weil niemand eine Diagnose gestellt hat, heißt das nicht, dass sie nicht darunter leiden. Die Befragten mit einer Diagnose wurden gebeten, diese näher zu erläutern. Die häufigste psychische Erkrankung unter den Befragten ist die Depression, gefolgt von Angstzuständen, PTBS und ADHS.

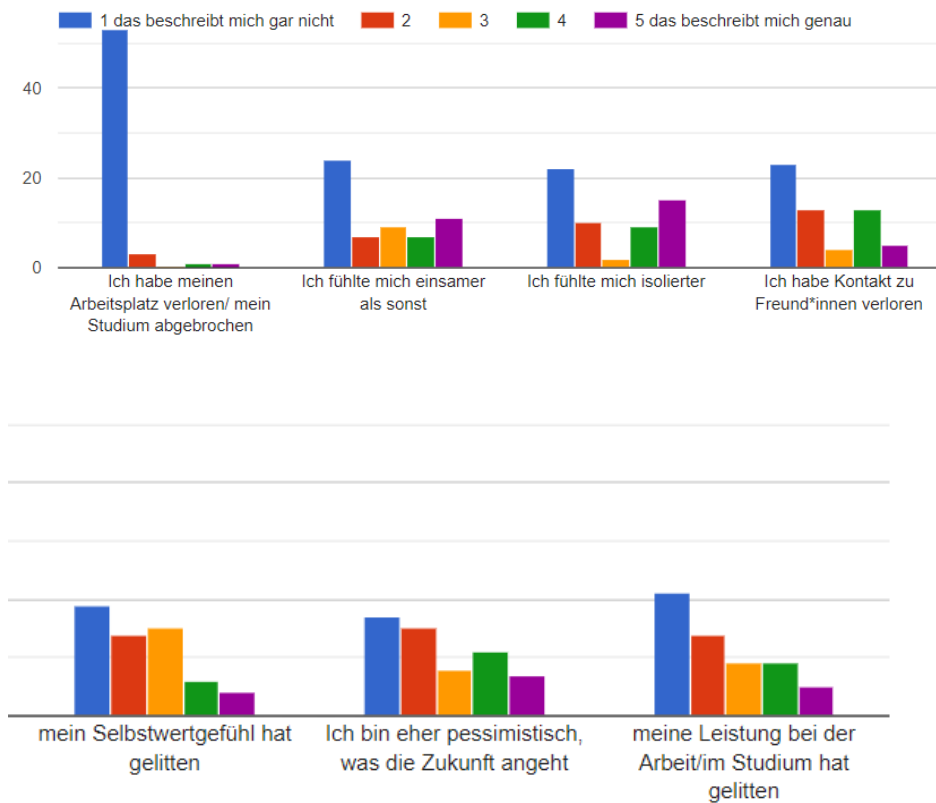


Grafik 13: Diagnose

Covid

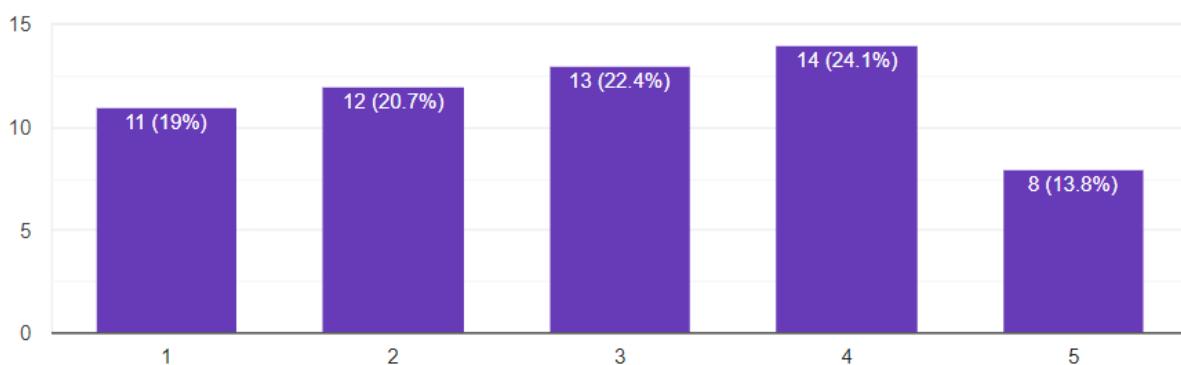
Das nächste Kapitel mit Fragen betraf die Erfahrungen der Befragten mit der Pandemie und deren Einfluss auf ihr Leben und ihr Wohlbefinden. Es ist recht interessant zu sehen, dass die Pandemie keine so negativen Auswirkungen auf die Befragten hatte, wie man vielleicht gedacht hätte. Die Mehrheit kann sich nicht auf negative Einflüsse berufen, wie z. B. das Gefühl, einsamer oder isolierter als sonst zu sein, Freunde oder einen Arbeitsplatz durch die Pandemie zu verlieren, oder eine Verschlechterung des Selbstwertgefühls, der Leistungen an der Universität oder im Beruf oder eine pessimistischere Sicht auf die Zukunft. Interessant ist auch, dass die meisten Befragten früher die mittlere Option wählten, was bei dieser Frage nicht der Fall ist. Bei den Fragen, ob man sich während der Pandemie

einsamer und isolierter gefühlt hat, waren die beiden am häufigsten gewählten Optionen die beiden Extreme ("das beschreibt mich überhaupt nicht" und "das beschreibt mich total"). Es scheint, dass die Pandemie entweder einen großen Einfluss auf das eigene Leben hatte oder überhaupt nicht.



Grafik 14: Pandemie

Wie in Abbildung 15 zu sehen ist, waren die Antworten auf die Frage, ob Online-Kurse/-Meetings eine gute Alternative zu Treffen im realen Leben sind, recht ausgeglichen.



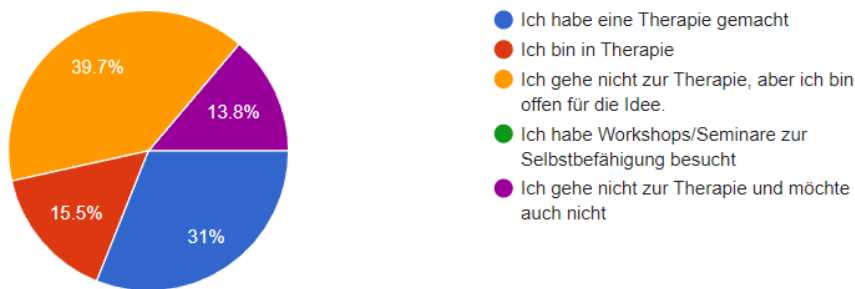
Grafik 15: Online-Sitzungen als Alternative

Die Befragten wurden gebeten, positive Erfahrungen im Zusammenhang mit der Pandemie zu nennen. Diese Frage war wieder offen, so dass die Antworten sehr unterschiedlich ausfielen. Aber auch hier lassen sich die Antworten in fünf Kategorien zusammenfassen: Zeit für sich

selbst/Hobbys/Selbstverwirklichung, keine Termine/Entschleunigung, gesellschaftlicher Zusammenhalt/bessere Beziehung zu geliebten Menschen, bessere Konzentrationsfähigkeit/Lernen durch Online-Kurse, und es gab auch Personen, die angaben, dass es überhaupt keine positiven Erfahrungen im Zusammenhang mit der Pandemie gab. Die Folgefrage lautete, ob es negative oder positive Auswirkungen auf das Leben der Befragten gab. Die Antworten lassen sich wie folgt zusammenfassen: "Die Pandemie hatte keine großen Auswirkungen auf mein Leben" und "Beziehungen wurden besser, aber meine Gesundheit verschlechterte sich", vor allem, wenn es Vorerkrankungen gab.

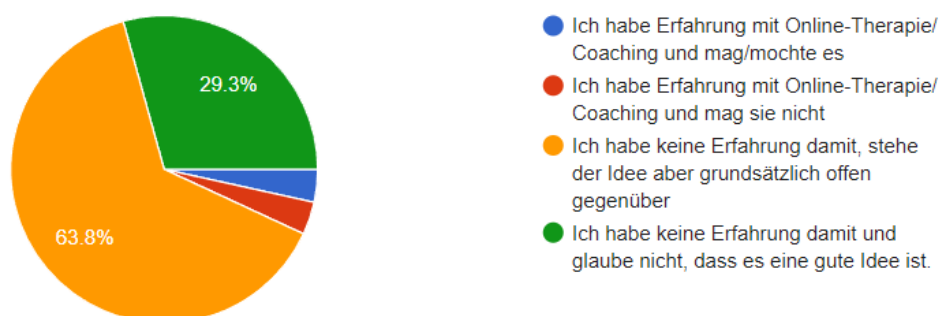
Professionelle Hilfe

In der folgenden Reihe von Fragen wurden die Befragten gebeten, Fragen zu ihren Erfahrungen und Gedanken mit und über psychische Gesundheit zu beantworten. Die erste Frage (Grafik 16) bezog sich auf die Therapie. 36,5 % der Befragten befinden sich derzeit in Therapie oder waren zu irgendeinem Zeitpunkt in ihrem Leben in Therapie. 39,7 % sind nicht in Therapie, stehen der Idee aber grundsätzlich offen gegenüber. Interessant ist, dass niemand Erfahrungen mit Workshops/Trainings zur Selbsthilfe hat. Außerdem gab keiner der Befragten, die eine Therapie machen, an, dass dies wegen der Pandemie geschah.



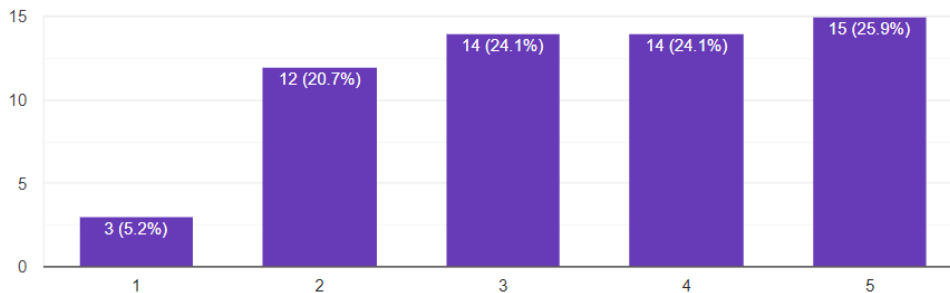
Grafik 16: Therapie

Grafik 17 betrifft die Frage, ob die Befragten Erfahrungen mit Online-Therapie haben und ob sie glauben, dass dies eine gute Idee sein kann. 4 Personen haben Erfahrung mit Online-Therapie/Coaching und sind geteilter Meinung. 2 Personen geben an, dass es ihnen gefallen hat und 2, dass es ihnen nicht gefallen hat. 63,8 % haben keine Erfahrung damit, stehen der Idee aber generell offen gegenüber, während 29,3 % sie nicht für eine gute Idee halten.



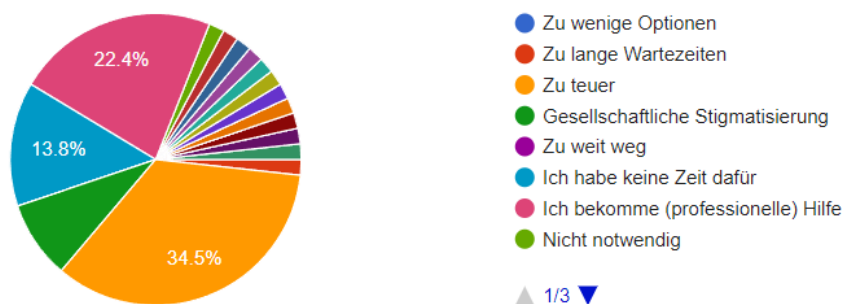
Grafik 17: Online-Therapie

Auf die Frage, ob es einfach ist, an ihrem Wohnort professionelle Hilfe zu bekommen, bejahte die Hälfte der Befragten dies. Ein Viertel der Befragten verneinte dies, aber dennoch ist die Tendenz, dass die Befragten das Gefühl haben, dass es einfach ist, professionelle Hilfe an ihrem Wohnort zu bekommen. Dies könnte damit zu tun haben, dass die Mehrheit der Befragten in einer Stadt wohnt.



Grafik 18: Leichter Zugang zu professioneller Hilfe

Auf die Frage nach den Gründen, warum sie keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, geben die meisten an, dass sie sie nicht brauchen oder noch nicht bereit sind. Die drei wichtigsten Gründe, keine professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, sind, dass sie zu teuer ist, gefolgt von der Tatsache, dass sie nicht genug Zeit dafür haben. 8,6 % der Befragten geben an, dass die gesellschaftliche Stigmatisierung der Hauptgrund dafür ist, keine professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

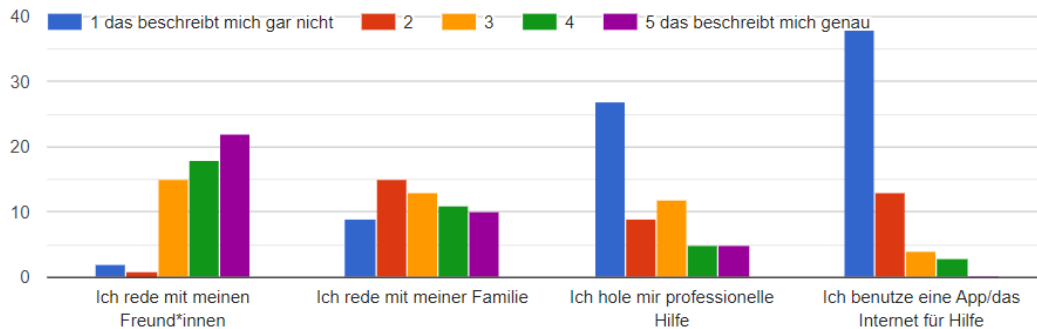


Grafik 19: Gründe, keine Hilfe in Anspruch zu nehmen

Selbstermächtigung, Stressabbau, Zielsetzung

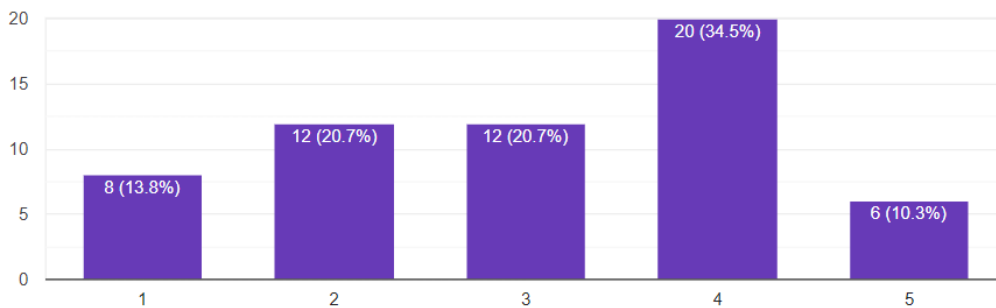
Das letzte Unterthema betrifft die Selbstbefähigung, den Stressabbau und die Zielsetzung. Die Befragten wurden gefragt, an wen sie sich wenden, wenn sie Probleme haben. Sie sollten auf einer Likert-Skala zwischen 1 "das beschreibt mich überhaupt nicht" und 5 "das beschreibt mich total" wählen. Meistens vertrauen sich die Befragten ihren Freunden an, wenn sie Probleme haben. Die Antworten auf die Frage, ob sie sich ihrer Familie anvertrauen, sind recht ambivalent und es lässt sich keine Mehrheit erkennen. Die Befragten suchen meist keine professionelle Hilfe für ihre Probleme und nutzen noch seltener das Internet oder Apps (wie in Abbildung 19 zu sehen ist). Dann wurden die Befragten gebeten, ihre Strategien zum Stressabbau mitzuteilen. Die häufigsten Strategien sind, Zeit mit Freunden und der Familie zu verbringen, gefolgt von Hobbys und Sport. Dann wurden die Befragten gebeten, ihre Strategien zur Stärkung ihres Selbstbewusstseins/Selbstwertgefühls zu nennen. Auch

hier waren die Antworten recht ähnlich, obwohl es sich um eine offene Frage handelte. Die meisten Menschen tun entweder etwas, in dem sie gut sind, wie Hobbys oder ihren Job. Eine andere Strategie besteht darin, sich bewusst zu machen, wie weit sie im Leben gekommen sind. Eine weitere Strategie, die genannt wurde, ist die Bestätigung von außen, was nach Meinung der Befragten nicht die gesündeste Strategie ist. Die Strategien zur Verbesserung der eigenen Stimmung sind recht ähnlich. Die Befragten treffen sich mit Freunden, gehen ihren Hobbys nach und hören Musik. Musik scheint dabei eine recht wichtige Rolle zu spielen. Interessanterweise ziehen sich einige der Befragten gerne zurück und bleiben zu Hause, um ihre Stimmung zu verbessern.



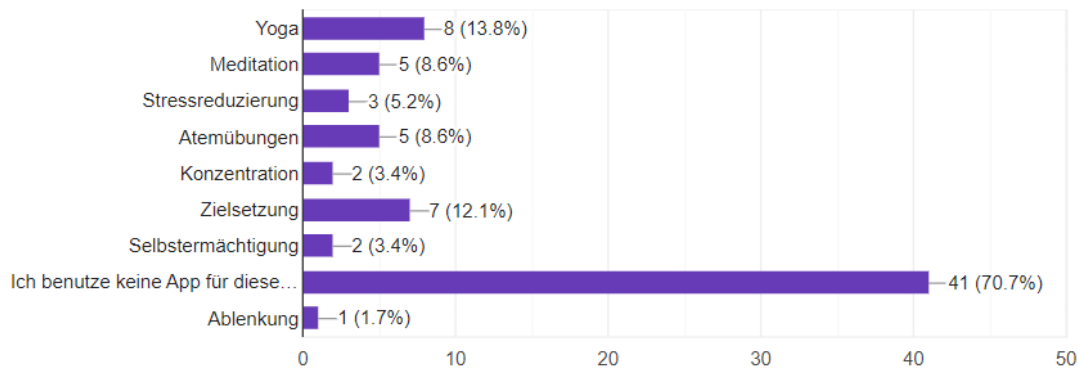
Grafik 19: Wenn Sie Probleme haben...

Die Mehrheit der Befragten antwortete, dass sie (in gewissem Maße) Strategien für ihr geistiges Wohlbefinden in ihr tägliches Leben integrieren, wie zum Beispiel Sport oder Meditation. Wenn sie jedoch täglich Sport treiben, tun sie dies nicht unbedingt für ihr geistiges Wohlbefinden, sondern eher für ihre Fitness oder zum Beispiel zum Abnehmen.



Grafik 20: Strategien für psychisches Wohlbefinden im Alltag

Dann wurden die Befragten gefragt, ob sie Apps für bestimmte Strategien nutzen, die ihrem psychischen Wohlbefinden oder ihrer Selbstbestimmung dienen. 70,7 % der Befragten gaben an, dass sie keine Apps für diese Art von Dingen nutzen. Der häufigste Grund für die Nutzung einer App ist Yoga, gefolgt von der Festlegung von Zielen. 8,6 % nutzen eine App für Meditation und/oder Atemtechniken, aber das kann auch in einer App sein, die mit Yoga zu tun hat.



Grafik 21: App für Selbstermächtigung und psychisches Wohlbefinden

Die Befragten wurden gefragt, wie sie ihrem besten Freund bei Problemen helfen würden. Sie waren sich in ihren Antworten ziemlich einig (obwohl es sich um eine offene Frage handelte). Am wichtigsten ist es, zuzuhören und einfach da zu sein. Dann bieten sie an, bei der Analyse des Problems zu helfen oder Ratschläge zu geben. Dann wurden die Befragten gebeten, die Bereiche zu beschreiben, in denen sie sich gerne verbessern würden. Die häufigste Antwort war, an ihrem Selbstvertrauen und ihrer Beziehung zu sich selbst zu arbeiten. Der zweithäufigste Bereich war die Selbstdisziplin, sei es bei der Arbeit, im Studium oder auch beim Sport oder Essen. An dritter Stelle steht der Bereich der sozialen Interaktionen. Einige der Befragten wollen ihre emotionale Intelligenz verbessern oder für andere Menschen da sein. Die letzte Frage war, was sich die Befragten von einem Kurs zur Selbstermächtigung/Selbstwertgefühl wünschen. Viele wussten nicht genau, was sie sich von einem solchen Kurs wünschen würden, aber die nützlichsten Antworten waren einfache Strategien, die sie selbst anwenden können, und zu lernen, sich selbst objektiver zu beobachten. Es wurde auch gesagt, dass es wichtig sei, dass es sich nicht um einen Selbstoptimierungskurs handelt.

4.1.3. Diskussion

Generell kann man sagen, dass die jungen Menschen in Österreich, die an diesem Fragebogen teilgenommen haben, recht sensibilisiert sind, was die psychische Gesundheit betrifft. Das Projekt YOUHEAL arbeitet in einem Bereich, in dem großer Bedarf und großes Interesse besteht. Das zeigt sich auch an der Bereitschaft so vieler Menschen, den Fragebogen auszufüllen, obwohl das Thema recht intim ist. Einige Befragte haben auch geantwortet, wie wichtig das Thema ist, als ich sie angesprochen habe.

Beim Thema Selbstvertrauen und Selbstwert ist die österreichische Jugend gespalten. Einerseits scheinen sie sich ziemlich stark zu fühlen, da eine Mehrheit der Meinung ist, dass sie die Macht haben, wichtige Veränderungen zu bewirken oder zumindest ihre eigene Situation zu verändern. Andererseits bedeutet das Gefühl der Macht nicht, dass sie auch wissen, wie sie diese Macht nutzen können. Vielleicht könnte das YOUHEAL-Lernmaterial Anleitungen enthalten, wie man eine Situation ändern kann, z. B. wie man seine Gewohnheiten oder sogar seine Gedanken über sich selbst ändern kann. Auch wenn sie sich durchaus befähigt fühlen, war der häufigste Wunsch der österreichischen Befragten, an ihrem Selbstvertrauen und ihrer Beziehung zu sich selbst zu arbeiten. Auf die Frage nach Strategien gaben einige Befragte an, dass sie darüber nachdenken, wie weit sie gekommen sind oder was sie gut können. Vielleicht könnte die YOUHEAL-Plattform ein Tool enthalten, mit dem die Befragten diese Überlegungen aufschreiben und bei Bedarf immer wieder lesen können. Bei den

offenen Fragen wurde jedoch deutlich, dass die österreichischen Befragten keinen "Selbstoptimierungskurs" wollen, sondern vielmehr lernen, wie sie eine gute Beziehung zu sich selbst aufbauen können. Das YOUHEAL-Projekt sollte einen Leitfaden zum Aufbau einer guten Beziehung zu sich selbst in die Lernmaterialien aufnehmen.

Ein zweiter häufiger Bereich, in dem die Befragten besser werden wollten, war die Selbstdisziplin, sei es bei der Arbeit, im Studium oder auch beim Sport oder beim Essen. Auf der YOUHEAL-Plattform kann dies Hand in Hand mit der Festlegung von Zielen gehen. Vielleicht können die Menschen lernen, wie sie negative Gewohnheiten ablegen oder disziplinierter werden können, vielleicht sogar durch Konzentrationsübungen.

Es war interessant zu sehen, dass die Mehrheit der Befragten sich nicht schlecht, deprimiert oder einsam fühlt oder kein Interesse an den Dingen hat, die sie normalerweise gerne tun, was alles Symptome von Depressionen oder depressiven Episoden sein können. Es muss gesagt werden, dass viele der Befragten eine Diagnose von einem Fachmann haben, aber vielleicht bekommen sie die Hilfe, die sie brauchen. Symptome im Zusammenhang mit Stress oder Sorgen scheinen jedoch sehr präsent zu sein. Die Mehrheit der Befragten gibt an, dass sie sich gestresst und müde fühlen und sich nur schwer konzentrieren können. Außerdem macht sich eine Mehrheit der Befragten Sorgen über die Zukunft. Es scheint also, dass die Probleme, mit denen einige der Befragten zu kämpfen haben, nicht von innen kommen, sondern durch äußere Einflüsse verursacht werden. Auch auf die Frage, was sie belastet, waren Stress bei der Arbeit oder an der Universität und die Sorge um den Zustand der Welt sowie die eigene Situation einige der häufigsten Antworten. Es kann gesagt werden, dass der größte Kampf für Österreichs Jugend der Stress ist. Übungen zum Stressabbau sollten daher ein wichtiger Bestandteil des YOUHEAL-Programms sein.

Ein großer Schwerpunkt der jungen Menschen in Österreich scheinen ihre Beziehungen zu sein. Es ist das, was sie belastet, aber sie wollen auch besser für ihre Freunde da sein. Vielleicht ist das etwas, das auch Teil des YOUHEAL-Lernprogramms sein kann - nicht nur Selbsthilfe und Selbstermächtigung, sondern auch Tipps, wie man für andere Menschen da sein kann oder wie man anderen Menschen helfen und sie ermutigen kann.

Das YOUHEAL-Projekt ist in der Zeit nach der COVID-Epidemie angesiedelt. Es ist jedoch recht interessant zu sehen, dass die Pandemie keine so negativen Auswirkungen auf die Befragten hatte, wie man vielleicht gedacht hätte. Die Mehrheit kann sich nicht auf negative Einflüsse berufen, wie z. B. sich einsamer oder isolierter als sonst zu fühlen, Freunde oder einen Arbeitsplatz durch die Pandemie zu verlieren, oder eine Verschlechterung des Selbstwertgefühls, der Leistungen an der Universität oder im Beruf oder eine pessimistischere Sicht auf die Zukunft zu haben. In den offenen Fragen wurde auch gesagt, dass die Pandemie keine Auswirkungen auf ihr Leben hatte. Auch gab keiner der Befragten, die sich in Therapie begeben haben, an, dass dies auf die Pandemie zurückzuführen sei. In den offenen Fragen wurde jedoch angegeben, dass die Pandemie häufig bereits bestehende psychische Probleme verschlimmert hat.

Wenn es um Erfahrungen mit professioneller Hilfe geht, scheint die österreichische Jugend einer Therapie gegenüber recht offen zu sein, jedoch hat keiner der Befragten Erfahrung mit Selbsthilfe-Workshops/Trainings. Auch mit Online-Therapien haben die wenigsten Erfahrungen gemacht. Die Gründe, keine professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, sind Geld, Zeit und gesellschaftliche Stigmatisierung. All diese Barrieren gibt es bei der YOUHEAL-Plattform nicht, da sie kostenlos sein wird. Auch wenn die jungen Österreicherinnen und Österreicher nicht viel Erfahrung mit Online-Kursen zum Thema psychische Gesundheit oder Selbstermächtigung haben, kann der Online-Charakter die

Barrieren von Zeit und Stigma abbauen, da die Jugendlichen jederzeit daran teilnehmen können und niemand weiß, dass sie einen Kurs auf der YOUHEAL-Plattform besuchen.

Die Umfrage wurde durchgeführt, um die Situation und die Bedürfnisse der jungen Menschen zu verstehen, aber auch um von ihnen zu lernen. Die Strategien der jungen Österreicherinnen und Österreicher, um sich von Stress zu befreien, sind mehr oder weniger dieselben, die sie anwenden, um ihr Selbstwertgefühl/Selbstvertrauen zu stärken. Sie reden gerne mit ihren Freunden oder ihrer Familie, treiben Sport oder haben Hobbys, reflektieren sich selbst und hören Musik. Die große Mehrheit der jungen ÖsterreicherInnen nutzt jedoch keine Apps oder das Internet für diese Dinge. Die gängigsten Apps sind für Yoga und Zielsetzung. Dennoch kann die YOUHEAL-Plattform eine Hilfe für ihre Strategien sein. Sie kann zwar keine Freunde oder Hobbys ersetzen, aber sie kann einen Ort der Selbstreflexion bieten und wie ein "offenes Ohr" wirken - vielleicht in Form eines täglichen Check-Ins, bei dem man aufschreibt, wie man sich fühlt, was der Auslöser war und so weiter.

Generell lässt sich sagen, dass die österreichische Jugend sehr interessiert und offen für das Thema Selbstermächtigung und psychische Gesundheit ist. Es wird eine wichtige Aufgabe des YOUHEAL-Projekts sein, sie dabei zu unterstützen, eine gute Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Vor allem die kostenlose Online-Präsenz der Lernmaterialien wird helfen, Lücken zu schließen und auf die Bedürfnisse der ÖsterreicherInnen einzugehen. Ein besonderer Fokus soll auch auf dem Stressabbau liegen, denn Stress, sei es durch die Arbeit oder die Weltlage, scheint der größte Kampf der Österreicher zu sein. Mit diesen Erkenntnissen wird YOUHEAL eine Plattform aufbauen, um die Jugendlichen in ihrem täglichen Leben bei ihren täglichen Kämpfen zu unterstützen

4.2. Griechenland

4.2.1. Einführung

YOUHEAL entwickelte einen Fragebogen, um die tatsächlichen Bedürfnisse, Lücken und Möglichkeiten junger Menschen zu ermitteln, die von den Folgen der Coronavirus-Pandemie betroffen sind. Der Fragebogen wurde dann in die griechische Sprache übersetzt und in Google Forms eingegeben. Jeder Partner musste mindestens 50 Personen erreichen, um insgesamt 250 Antworten zu erhalten. Griechenland gelang es, 48 Personen zu erreichen. Die Zielgruppe des Fragebogens waren junge Menschen zwischen 18 und 26 Jahren.

Der Kommunikations- und Marketingmanager von Innovation Hive verbreitete den Fragebogen über soziale Medien und per E-Mail an alle relevanten Interessengruppen und erreichte 48 Personen. Die Personen wurden auch direkt über die sozialen Medien des Projektleiters kontaktiert, da die Wahrscheinlichkeit einer Teilnahme höher war. Im Sinne der Inklusion mussten mindestens 20 % der Befragten aus benachteiligten Gruppen wie Minderheiten, Flüchtlingen, Menschen in finanziellen oder sozialen Schwierigkeiten und Menschen in ländlichen Regionen stammen. Da es sich um ein sensibles Thema handelte, war der Fragebogen anonym.

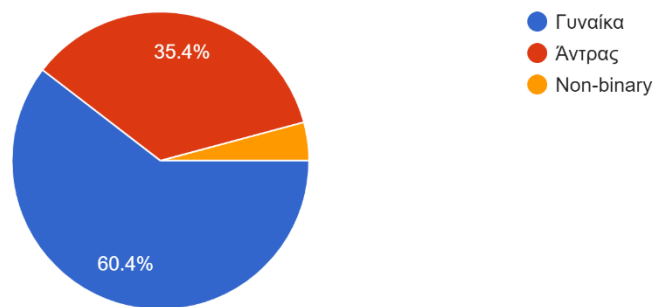
4.2.2. Ergebnisse

Soziodemografische Daten

60,4 % der Befragten waren weiblich, während 2 der Teilnehmer*innen sich als nicht-binär identifizierten. Da gemischte Methoden der Kontaktaufnahme verwendet wurden, konnte ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis nicht garantiert werden.

1.2) Φύλο

48 responses

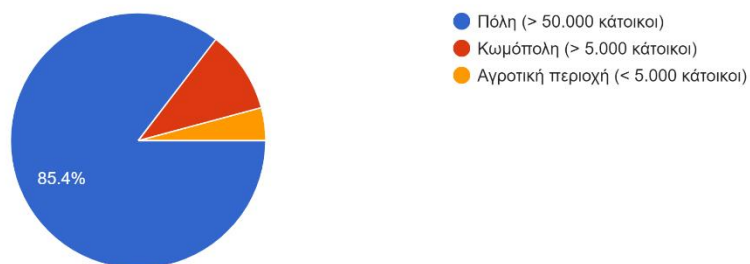


Graphem 1: Geschlecht

Die meisten der Befragten leben in Städten und nur 7 von ihnen in ländlichen Gebieten. Dies könnte als Schwachpunkt der Umfrage angesehen werden, da es in Städten mehr Möglichkeiten zur Unterstützung der psychischen Gesundheit gibt.

1.4) Τόπος διαμονής

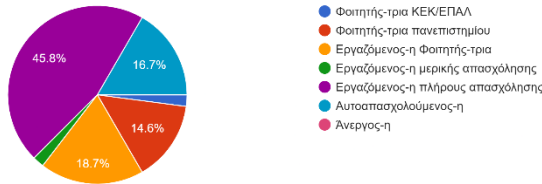
48 responses



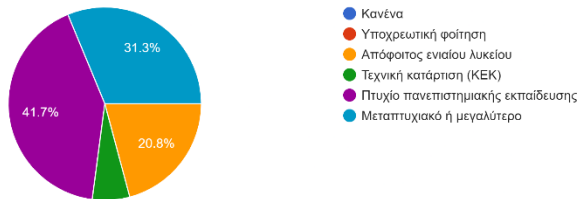
Graphem 2: Lebensort

Eine Mehrheit von 45,8 % ist vollzeitbeschäftigt, 33 % sind Studenten, während fast die Hälfte von ihnen nebenbei arbeitet. 16,7 % arbeiten als Freiberufler. Was das Bildungsniveau anbelangt, so haben fast drei Viertel einen Hochschulabschluss, von denen 31,3 % einen Master-Abschluss erworben haben.

1.5) κυρίως Επάγγελμα
48 responses



1.6) Ποιο είναι το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης που έχετε ολοκληρώσει;
48 responses



Graphem 4: Beruf

Graphem 5: Bildungsniveau

37,5 % der Teilnehmer sehen sich selbst als Teil einer Minderheitengruppe, was bedeutet, dass unser Ziel der Repräsentation erfüllt ist. Wir hatten Teilnehmer in fast jeder Gruppe; die häufigsten waren jedoch soziale Diskriminierung (10,4 %) und finanzielle Schwierigkeiten (10,4 %). Es ist wichtig anzumerken, dass die Befragten nur eine Gruppe auswählen konnten, d. h. sie mussten die Gruppe wählen, der sie sich am meisten zugehörig fühlten.

1.7) Θεωρείτε ότι ανήκετε στις ακόλουθες ομάδες ατόμων με λιγότερες ευκαιρίες; (σημειώστε όπου ισχύει)
48 responses

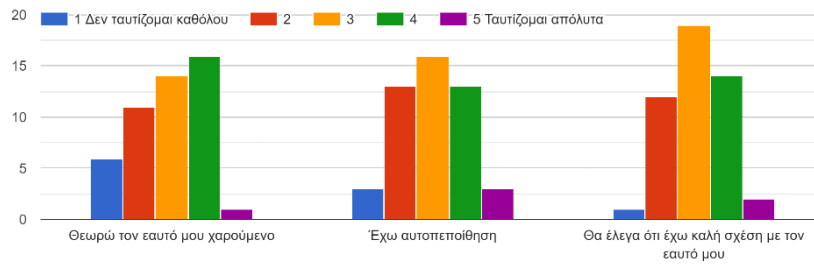


Graphem 6: Minderheiten

Psychische Gesundheit

In diesem Kapitel zielten die Fragen auf das Thema der psychischen Gesundheit ab. Bei der Bewertung der Stimmung oder des Zustands der psychischen Gesundheit der Befragten wurde der Zeitrahmen der letzten 3 Monate verwendet. Die Bewertung erfolgte anhand einer Likert-Skala, die von 1 "trifft überhaupt nicht auf mich zu" bis 5 "trifft voll und ganz auf mich zu" reichte. Wie unten zu sehen ist, lag die häufigste Antwort auf die Frage nach dem allgemeinen Glück, dem Selbstwertgefühl, dem Optimismus und der Beziehung zu sich selbst im mittleren Bereich.

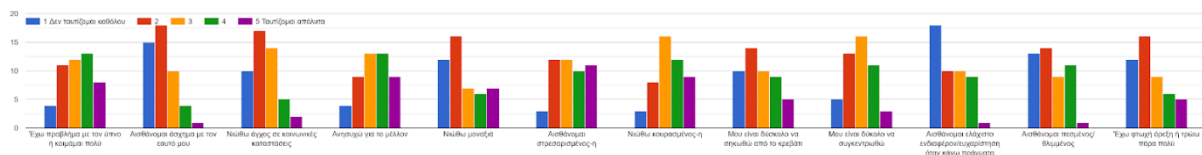
2.1) Σε τι βαθμό ταυτίζεστε με τις παρακάτω δηλώσεις όταν σκέφτεστε τους τελευταίους 3 μήνες;



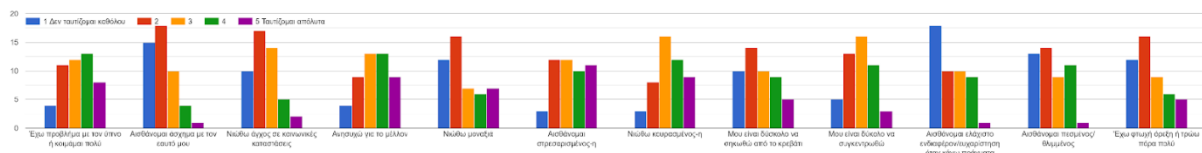
Grafik 7: Selbstbeurteilung

Obwohl sie keine Diagnose darstellen, deuten die folgenden Punkte auf eine psychische Störung hin. Die Mehrheit der Befragten gibt an, dass sie Schlafprobleme haben, sich Sorgen um die Zukunft machen, sich gestresst und müde fühlen und sich nur schwer konzentrieren können. Es wird deutlich, dass die Probleme meist von äußeren Faktoren herrühren.

2.1) Σε τι βαθμό ταυτίζεστε με τις παρακάτω δηλώσεις όταν σκέφτεστε τους τελευταίους 3 μήνες;



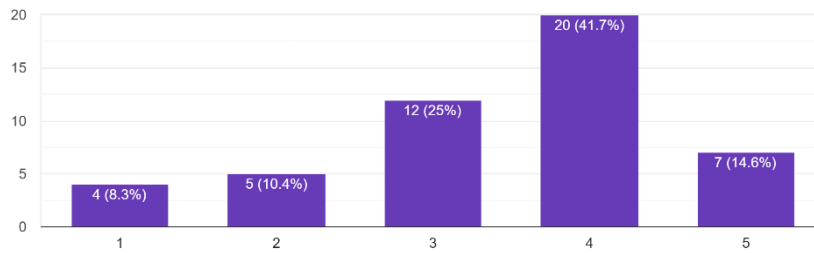
2.1) Σε τι βαθμό ταυτίζεστε με τις παρακάτω δηλώσεις όταν σκέφτεστε τους τελευταίους 3 μήνες;



Graphem 8: Symptome einer Depression

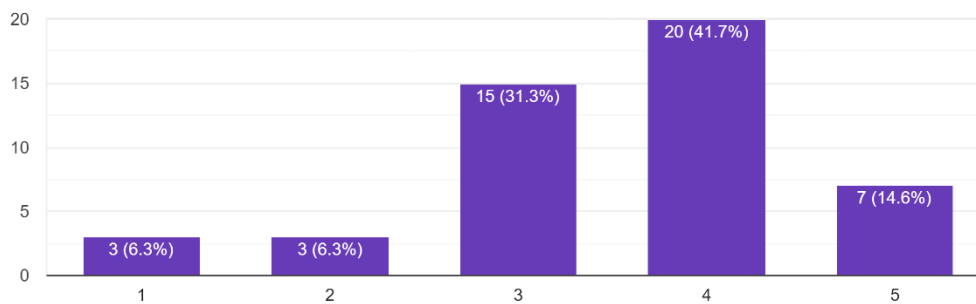
Die Fragen zur Selbstbefähigung (Balkendiagramme 9 und 10) wurden von den Befragten positiv beantwortet (die Skala reichte von 1 Stimme überhaupt nicht zu bis 5 Stimme voll und ganz zu). 27 Befragte haben das Gefühl, dass sie etwas verändern können und dass sie ihre eigene Situation verändern können, während fast die gleiche Anzahl von Personen sich Ziele zu setzen scheint.

2.3) Νιώθω ότι μπορώ να πετύχω αλλαγή με τις πράξεις μου
48 responses

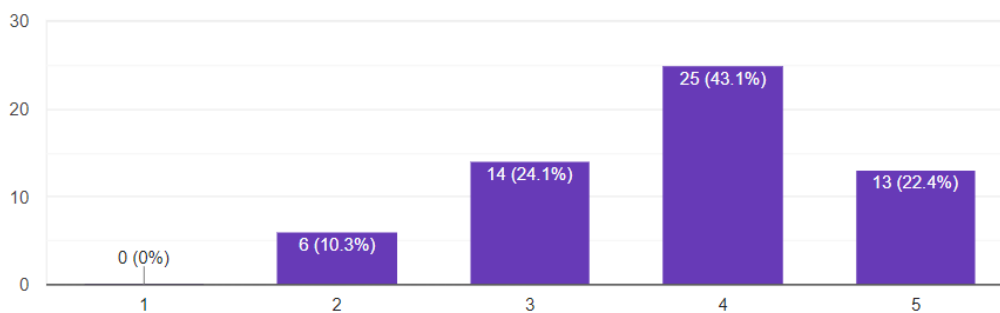


Graphem 9: Macht, um Veränderungen zu erreichen

2.4) Αισθάνομαι ότι έχω τη δύναμη να αλλάξω την κατάστασή μου
48 responses



Grafik 10: Macht, die eigene Situation zu verändern

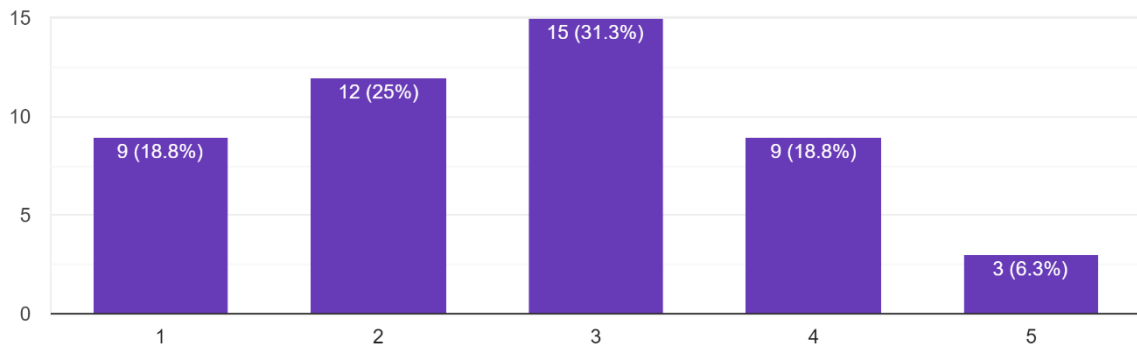


Grafik 11: Zielsetzung

Hinsichtlich des Ausmaßes, in dem psychische Probleme die berufliche/universitäre/schulische Leistung beeinflusst haben, waren die Antworten ambivalent. Mehr als die Hälfte gab an, dass sie keinen Einfluss auf ihre Leistung haben.

2.6) Δυσκολεύομαι με τις επιδόσεις μου στη δουλειά/στο πανεπιστήμιο/στο σχολείο λόγω της ψυχικής μου υγείας.

48 responses



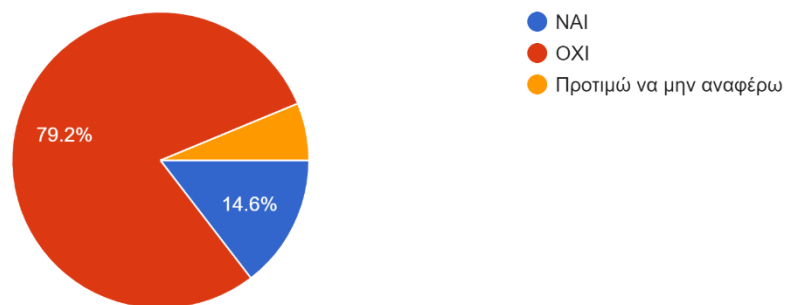
Graphem 12: Arbeit/Universitätsleistung

Auf die offene Frage "Was macht Ihnen derzeit die größten Sorgen?" lassen sich die Antworten in 4 Kategorien unterteilen: 1) Abschluss meines Studiums, 2) finanzielle Schwierigkeiten, 3) Zustand des Landes und der Welt/Klimawandel/Krieg und 4) Arbeitssuche

In Thema 13 haben 80 % der Befragten eine offizielle Diagnose erhalten, während diejenigen, die eine Diagnose erhalten haben bzw. erhalten haben, meist unter Angst und/oder Depression leiden.

2.8) Έχετε διαγνωστεί με ψυχική διαταραχή/ασθένεια από επαγγελματία; (η απάντηση είναι προαιρετική)

48 responses

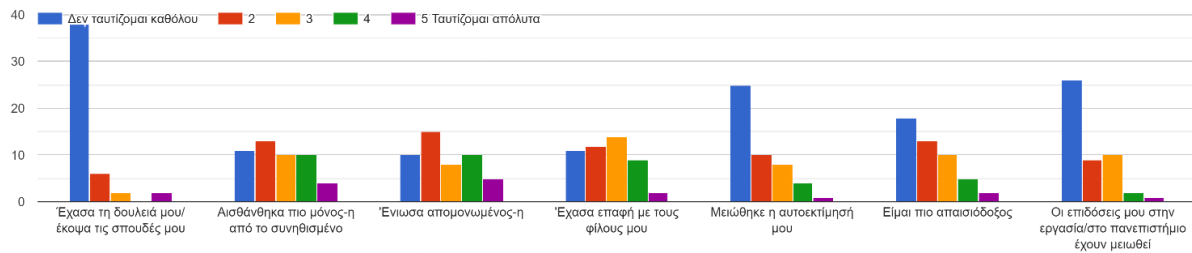


Graphem 13: Diagnose

Covid

Das nächste Kapitel mit Fragen betraf die Erfahrungen der Befragten mit der Pandemie und deren Einfluss auf ihr Leben und ihr Wohlbefinden. Es scheint, dass kaum jemand während der Pandemie seinen Arbeitsplatz verlor oder sein Studium abbrach und auch seine Leistungen nicht nachließen. Weniger als die Hälfte der Befragten fühlte sich pessimistisch, während die Mehrheit der Befragten den Kontakt zu anderen Menschen verlor oder sich zurückgezogen fühlte.

3.1) Εξαιτίας της πανδημίας

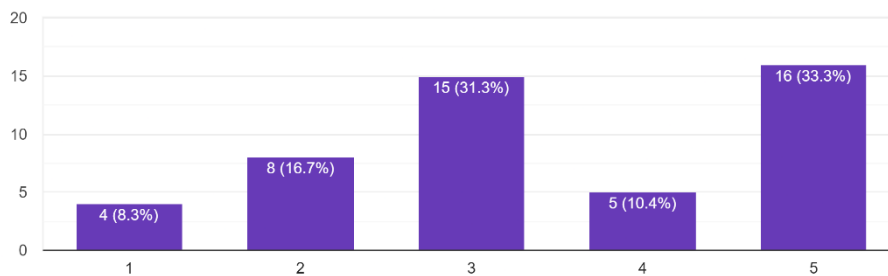


Graphem 14: Pandemie

Wie in Grafik 15 zu sehen ist, waren die Antworten auf die Frage, ob Online-Kurse/-Meetings eine gute Alternative zu Treffen im realen Leben sind, positiv.

3.2) Οι διαδικτυακές πανεπιστημιακές/σχολικές/κοινωνικές συναντήσεις ήταν μια καλή εναλλακτική λύση.

48 responses



Grapheme 15: Online-Meetings als Alternative

Die Befragten wurden gebeten, positive Erfahrungen im Zusammenhang mit der Pandemie zu nennen. Die Mehrheit der Befragten nannte "Wiedersehen mit der Familie", "Rückblick" und "freie Zeit". Sie scheinen diese freie Zeit positiv genutzt zu haben, um ihre Kreativität und neue Talente zu erforschen und neue Hobbys zu finden. Nur wenige von ihnen gaben an, dass die Pandemie keine positiven Auswirkungen hatte.

Die meisten gaben an, dass sich die Pandemie negativ ausgewirkt hat (Angst, sich anzustecken, Angst um das eigene Leben oder das ihrer Verwandten, Distanzierung usw.), zwei gaben an, dass die Pandemie keinerlei Auswirkungen hatte, während die übrigen sagten, dass sie eher positive Auswirkungen hatte (Zeit zum Nachdenken, neue Hobbys, Erholung, Wiedersehen mit der Familie).

Professionelle Hilfe

In den folgenden Fragen wurden die Befragten gebeten, Fragen zu ihren Erfahrungen und Gedanken mit und über psychische Gesundheit zu beantworten. Wie aus dem Diagramm hervorgeht, haben nur 25 % der Befragten eine Therapie gemacht, während 42 % keine Therapie gemacht haben, aber sie finden sie attraktiv. Nur 10,4 % halten eine Therapie für eine schlechte Idee und haben sie noch nie gemacht oder werden sie machen.

4.1) Ψυχοθεραπεία/ Βοήθεια ειδικού ψυχικής υγείας

48 responses

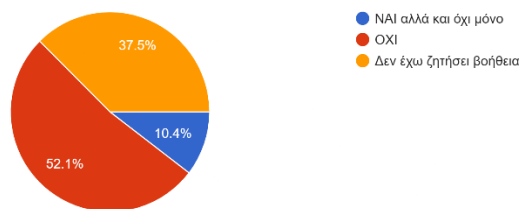


Graphem 16: Therapie

In Graphem 17 geht es um Online-Therapie und die Frage, ob sie eine gute Idee sein kann. 10,4 % der Befragten haben Erfahrung mit Online-Therapie/Coaching, 37,5 % gaben an, keine Erfahrung zu haben, während 52,1 % Online-Therapie für eine schlechte Idee halten.

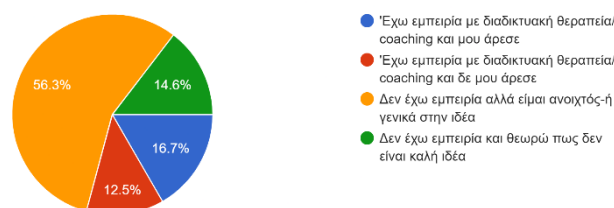
4.2) Εάν ζητήσατε τη βοήθεια ειδικού, ήταν εξαιτίας της πανδημίας;

48 responses



4.3) Διαδικτυακή ψυχοθεραπεία

48 responses

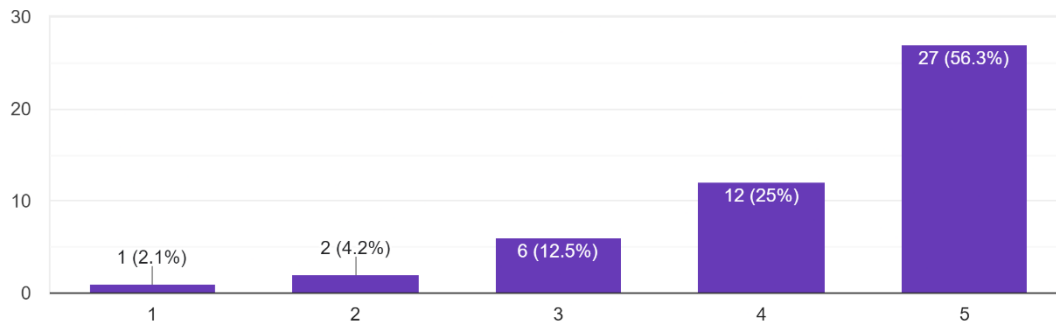


Graphem 17: Online-Therapie

Auf die Frage, ob es einfach ist, an ihrem Wohnort professionelle Hilfe zu bekommen, bejahte die Mehrheit der Befragten dies. Dies macht Sinn, da die meisten von ihnen in einer Stadt leben.

4.4) Η λήψη βοήθειας ειδικού είναι εύκολη εκεί που ζω

48 responses

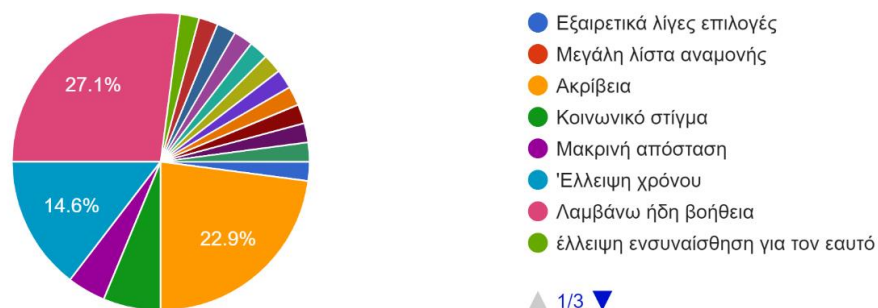


Grapheme 18: Einfacher Zugang zu professioneller Hilfe

Auf die Frage nach den Gründen, warum sie keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, geben 27,1 % der Befragten an, dass sie bereits Hilfe erhalten. Die drei wichtigsten Gründe, keine professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, sind, dass sie sie noch nicht brauchen, dass sie zu teuer ist und dass sie nicht genug Zeit dafür haben.

4.5) Τι σε εμποδίζει απο το να ζητήσεις βοήθεια ειδικού;

48 responses

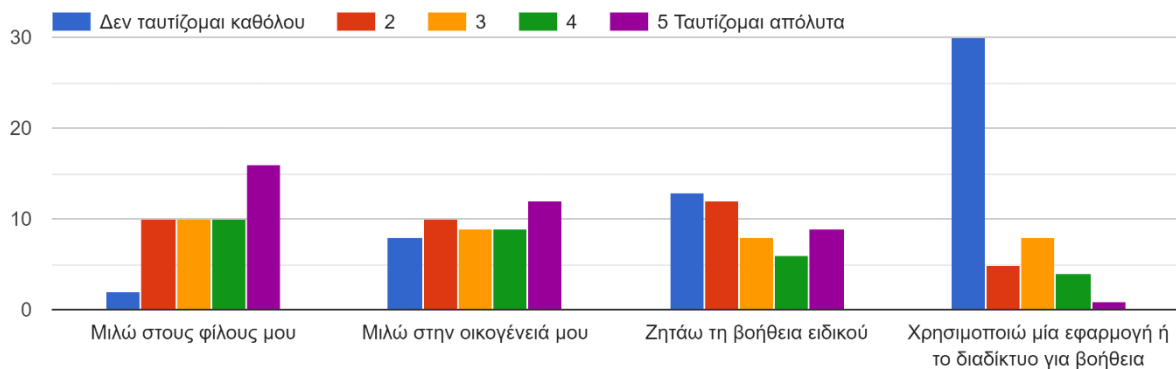


Graphem 19: Gründe, keine Hilfe zu suchen

Selbstermächtigung, Stressabbau, Zielsetzung

Das letzte Unterthema betrifft die Selbstbefähigung, den Stressabbau und die Zielsetzung. Die Befragten wurden gefragt, an wen sie sich wenden, wenn sie Probleme haben. Sie sollten auf einer Likert-Skala zwischen 1 "das trifft überhaupt nicht auf mich zu" und 5 "das trifft voll auf mich zu" wählen. Meistens vertrauen sich die Befragten ihren Freunden oder ihrer Familie an, wenn sie Probleme haben. Nur wenige nutzen eine Anwendung oder das Internet, um Hilfe zu erhalten.

5.1) Όταν έχω δυσκολίες...

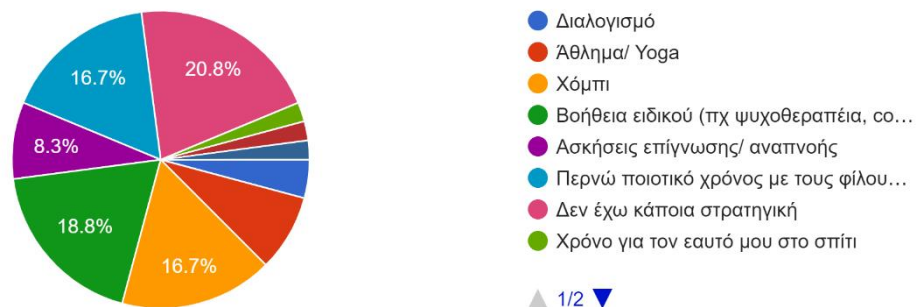


Graphem 19: Wenn du Probleme hast...

Die Antworten zu den Strategien, die sie in der Not anwenden, sind ausgewogen und vielfältig. 20,8 % gaben an, dass sie keine Strategie zur Selbsthilfe haben, während der Rest der Antworten Folgendes umfasst: Therapie, Zeit mit Freunden verbringen, Hobbys, gesunde Ernährung, ins Fitnessstudio gehen, Bücher lesen oder Filme ansehen, während weniger Atemübungen machen.

5.2) Τι στρατηγικές χρησιμοποιείς για να μειώσεις το στρες;

48 responses



Graphem 20: Strategien für mentales Wohlbefinden im Alltag

Dann wurden die Befragten gefragt, ob sie Apps für bestimmte Strategien nutzen, die ihrem psychischen Wohlbefinden oder ihrer Selbstermächtigung dienen. 47,9 % von ihnen gaben an, dass sie keine Apps für diese Zwecke nutzen. Der häufigste Grund für die Nutzung einer App ist die Meditation (12,5 %) und Yoga (8,3 %), gefolgt von der Einstellung zur Selbstermächtigung.

5.6) Χρησιμοποιώ εφαρμογές ή το διαδίκτυο για...

48 responses



Grapheme 21: App für Selbstermächtigung und psychisches Wohlbefinden

"Wie würden Sie einem Freund in Not helfen". Auf diese offene Frage antworteten sie einstimmig. Die häufigste Antwort war "zuhören und einfach da sein". Dann bieten sie an, bei der Analyse des Problems zu helfen, Ratschläge zu erteilen, ihn/sie an einen Spezialisten zu verweisen oder mit ihm/ihr zu sympathisieren.

Die nächste offene Frage betraf die Bereiche, in denen sie sich verbessern möchten. Die häufigste Antwort war, an der Bewältigung ihrer Ängste zu arbeiten, gefolgt von ihrem Selbstvertrauen. Die zweithäufigste Antwort war die der Selbstdisziplin in Bezug auf Aufschieben und Sport oder Essen. Weitere Antworten lauteten: mehr soziale Kompetenz, Anpassungsfähigkeit an Veränderungen und weniger traurig sein.

Die anschließende Frage lautete, was sie von einem Kurs zur Selbstbefähigung/Selbstwertgefühl erwarten würden. Die Mehrheit der Teilnehmer antwortete: "Mein Selbstvertrauen stärken", "Achtsamkeit", "Stressbewältigung" und Stärkung der Selbstbeherrschung.

4.2.3. Diskussion

Anhand der Daten aus der Online-Umfrage zur psychischen Gesundheit lässt sich feststellen, dass ein erheblicher Anteil der Befragten über psychische Probleme berichtete. So gab beispielsweise fast die Hälfte der Befragten an, sich häufig oder ständig ängstlich oder nervös zu fühlen, während mehr als ein Viertel angab, sich häufig oder ständig niedergeschlagen, deprimiert oder hoffnungslos zu fühlen. Dies macht deutlich, wie verbreitet psychische Probleme in der Bevölkerung sind und dass diejenigen, die mit diesen Problemen zu kämpfen haben, stärker sensibilisiert und unterstützt werden müssen.

Bemerkenswert ist auch, dass eine beträchtliche Anzahl der Befragten angab, keine Hilfe oder Behandlung für ihre psychischen Probleme zu suchen. Dies könnte auf verschiedene Faktoren zurückzuführen sein, wie z. B. mangelndes Bewusstsein, Stigmatisierung der psychischen Gesundheit oder Schwierigkeiten beim Zugang zu psychosozialen Diensten. Daher ist es wichtig, das Bewusstsein für psychische Probleme zu schärfen, die damit verbundene Stigmatisierung abzubauen und den Zugang zu psychosozialen Diensten zu verbessern, um mehr Menschen zu ermutigen, die benötigte Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Darüber hinaus zeigen die Umfrageergebnisse, wie wichtig es ist, wirksame Bewältigungsmechanismen für den Umgang mit psychischen Problemen zu finden. Die Befragten gaben an, verschiedene Bewältigungsmechanismen zu nutzen, wie z. B. Sport, Gespräche mit Freunden oder der Familie,

Fernsehen oder Filme ansehen. Diese Bewältigungsmechanismen können zwar vorübergehend Erleichterung verschaffen, doch ist zu beachten, dass sie bei der Bewältigung von Problemen der psychischen Gesundheit nicht immer wirksam sind. Daher kann es in manchen Fällen notwendig sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um psychische Probleme wirksam zu bewältigen.

Alles in allem bieten die Ergebnisse dieser Umfrage wertvolle Einblicke in die Prävalenz und die Auswirkungen von psychischen Problemen in der Bevölkerung. Sie unterstreichen, wie wichtig es ist, sich mit Fragen der psychischen Gesundheit zu befassen und den Zugang zu psychosozialen Diensten zu verbessern, um sicherzustellen, dass der Einzelne die Unterstützung und Versorgung erhält, die er benötigt, um seine psychische Gesundheit effektiv zu verwalten. Das Projekt You Heal zielt darauf ab, die oben genannten Lücken zu schließen und wirksam zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens junger Menschen beizutragen.

4.3. Rumänien

4.3.1. Einführung

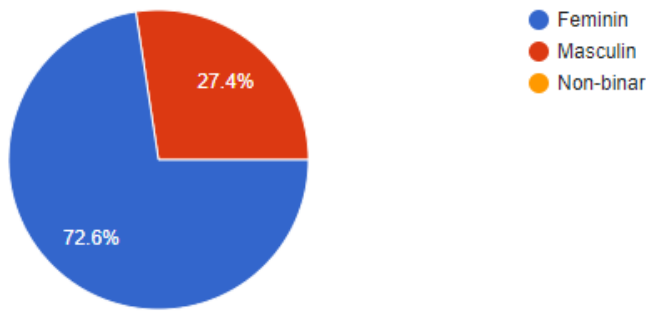
YOUHEAL entwickelte einen Fragebogen, um die tatsächlichen Bedürfnisse, Lücken und Möglichkeiten junger Menschen zu ermitteln, die von den Folgen der Coronavirus-Pandemie betroffen sind. Der Fragebogen wurde dann in die rumänische Sprache übersetzt und in Google Forms eingegeben. Jeder Partner musste mindestens 50 Personen erreichen, um insgesamt 250 Antworten zu erhalten. Rumänien schaffte es, Einzelpersonen zu erreichen. Die Zielgruppe des Fragebogens waren junge Menschen zwischen 18 und 26 Jahren.

Die Umfrage wurde über die Partnerorganisationen von FITT und die Zusammenarbeit mit der Schülervvertretung der High School beworben. Außerdem wurde sie auf lokaler und nationaler Ebene über soziale Medienkanäle und nationale NRO-Partner, mit denen wir bereits in der Vergangenheit zusammengearbeitet haben, beworben; mit unseren Bemühungen erreichten wir insgesamt 62 Antworten. Um die Integration zu fördern, mussten mindestens 20 % der Befragten aus benachteiligten Gruppen stammen, z. B. aus Minderheiten, Flüchtlingen, Menschen mit finanziellen oder sozialen Problemen und Menschen, die in ländlichen Regionen leben. Da es sich um ein sensibles Thema handelte, war der Fragebogen anonym.

4.3.2. Ergebnisse

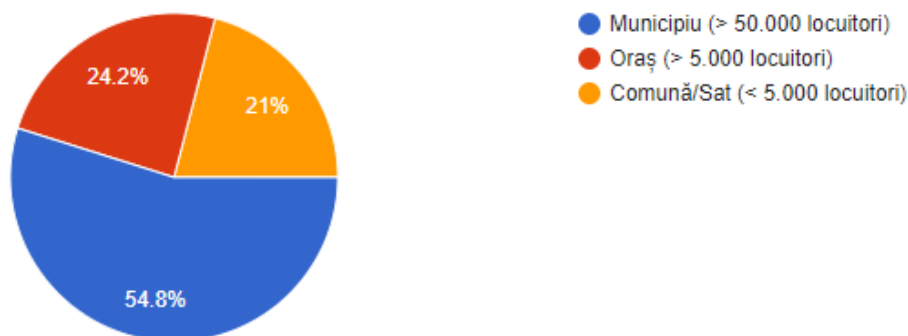
Soziodemografische Daten

71,2 % der Befragten waren weiblich und 27,4 % männlich, es gab keine Befragten, die sich als nicht-binär identifizierten.



Grafik 1: Geschlecht

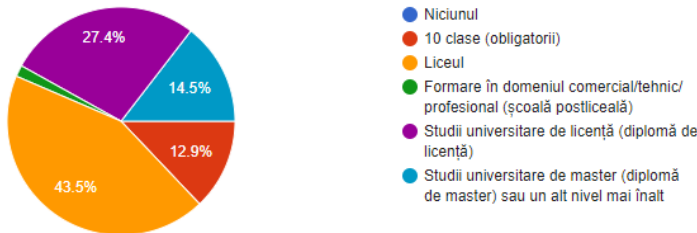
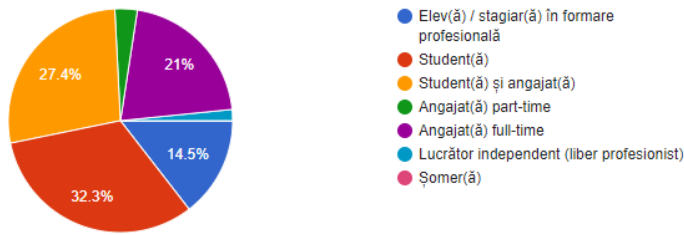
Wir konnten ein ausgewogenes Verhältnis von Antworten aus städtischen und ländlichen Gebieten erzielen: Etwa die Hälfte der Befragten lebt in größeren Städten (54,8 %), 24,2 % leben in kleineren Städten und 21 % in ländlichen Gebieten.



Grafik 2: Wohnsitz

Eine Mehrheit von 60 % sind Studenten, von denen 27 % an einer Universität studieren und nebenbei arbeiten. 21 % arbeiten in Vollzeit und 14,5 % haben einen Abschluss der Sekundarstufe II. Die verbleibenden 4,8 % sind Selbstständige und Teilzeitbeschäftigte, die sich nicht in einem Bildungskreis befinden.

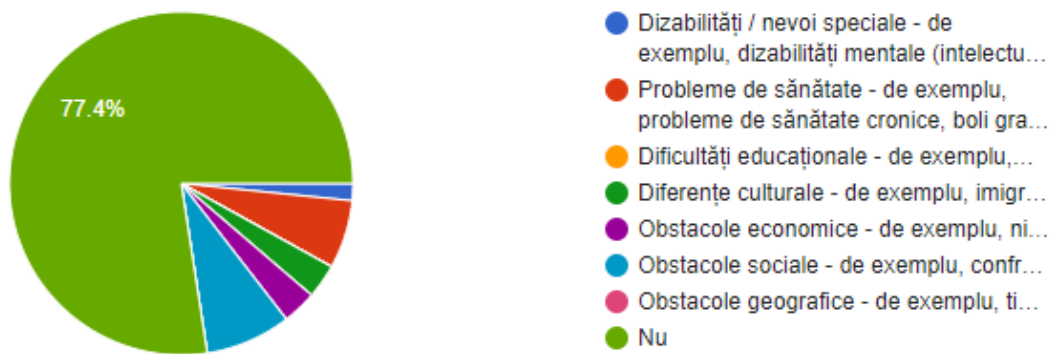
Was das Bildungsniveau betrifft, so haben 43,5 % einen Schulabschluss und 27,4 % einen Hochschulabschluss (z. B. einen Bachelor). 14,5 % haben einen Master-Abschluss und 12,9 % haben einen Abschluss der Sekundarstufe I, der als Pflichtschulabschluss gilt.



Grafik 4: Beruf

Grafik 5: Bildungsniveau

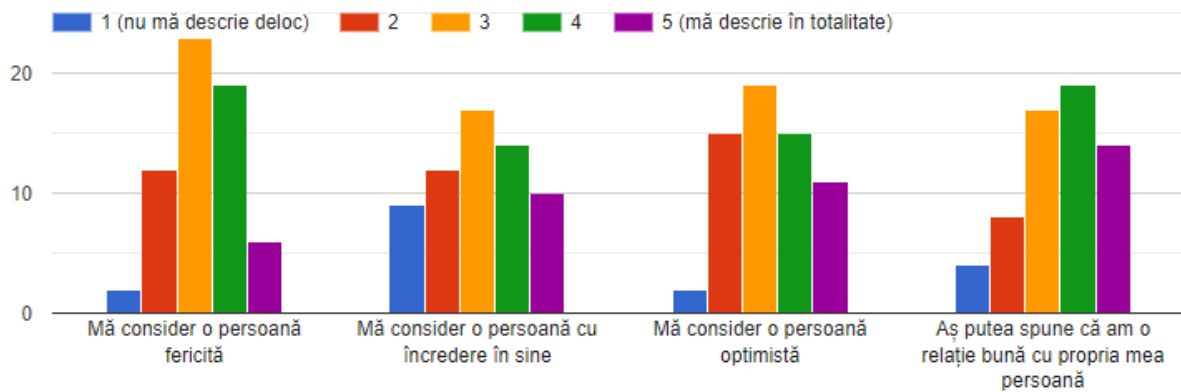
22,6 % der Teilnehmer sehen sich selbst als Teil einer Minderheitengruppe, was bedeutet, dass unser Ziel der Repräsentation erfüllt ist. Wir hatten Teilnehmer*innen in fast jeder Gruppe; die häufigsten waren jedoch soziale Diskriminierung (8,1 %) und Gesundheitsfragen (6,5 %). Es ist wichtig zu erwähnen, dass die Teilnehmer nur eine Gruppe wählen konnten, d. h. sie mussten die Gruppe wählen, der sie sich am meisten zugehörig fühlten.



Grafik 6: Minderheitengruppen

Psychische Gesundheit

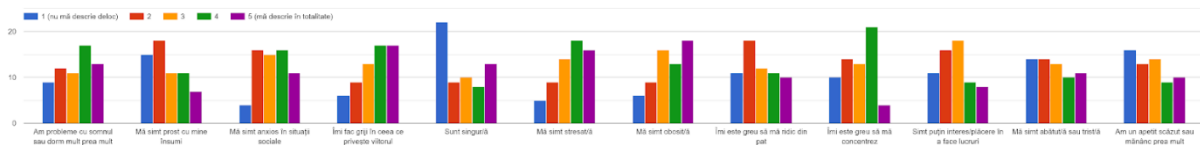
In diesem Kapitel zielten die Fragen auf das Thema der psychischen Gesundheit ab. Bei der Bewertung der Stimmung oder des Zustands der psychischen Gesundheit der Befragten wurde der Zeitrahmen der letzten 3 Monate verwendet. Die Bewertung erfolgte anhand einer Likert-Skala, die von 1 "trifft überhaupt nicht auf mich zu" bis 5 "trifft voll und ganz auf mich zu" reichte. Wie unten zu sehen ist, lag die häufigste Antwort auf die Frage nach dem allgemeinen Glück, dem Selbstwertgefühl, dem Optimismus und der Beziehung zu sich selbst im mittleren Bereich.



Grafik 7: Selbstbeurteilung

Obwohl sie keine Diagnose darstellen, deuten die folgenden Punkte auf eine psychische Störung hin. Die Mehrheit der Befragten gibt an, dass sie Schlafprobleme haben, sich Sorgen um die Zukunft machen, sich gestresst und müde fühlen und sich nur schwer konzentrieren können.

2.2) Cum vă descriu aceste afirmații atunci când vă gândiți la ultimile 3 luni?

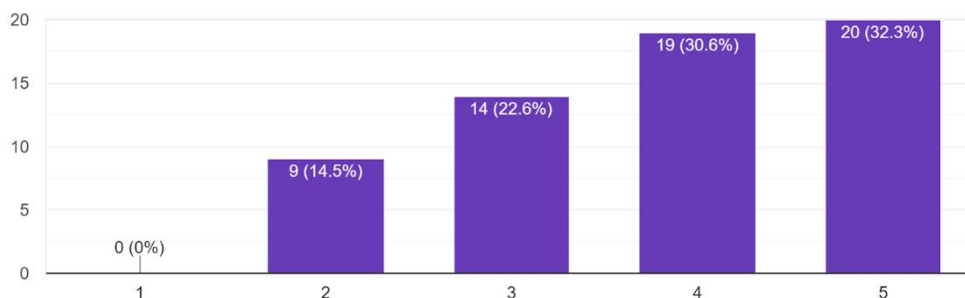


Grafik 8: Symptome einer Depression

Die Fragen zur Selbstbefähigung (Balkendiagramme 9 und 10) wurden von den Befragten positiv beantwortet (die Skala reichte von 1 Stimme überhaupt nicht zu bis 5 Stimme voll und ganz zu). 39 Befragte haben das Gefühl, dass sie etwas verändern können, und 47 von ihnen sind der Meinung, dass sie ihre eigene Situation ändern können. Daher können wir davon ausgehen, dass junge Menschen ein aktives Interesse daran haben, wenn ihnen die Möglichkeit und die Instrumente zur Verbesserung ihrer psychischen Gesundheit und ihrer Fähigkeiten geboten werden.

2.3) Simt că pot obține o schimbare adevărată prin acțiunile mele.

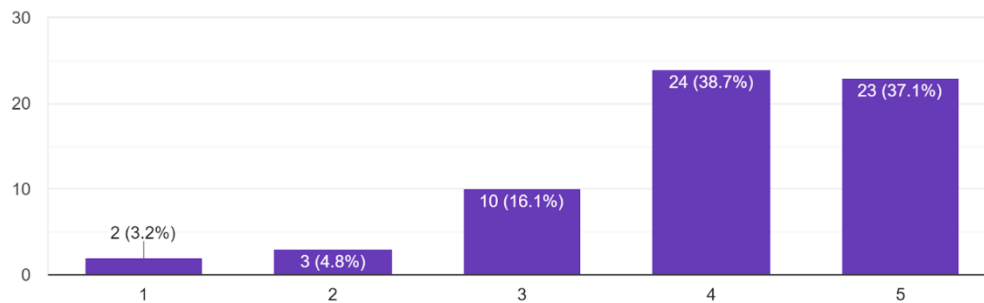
62 responses



Grafik 9: Die Kraft zum Wandel

2.4) Simt că am puterea de a-mi schimba propria situație.

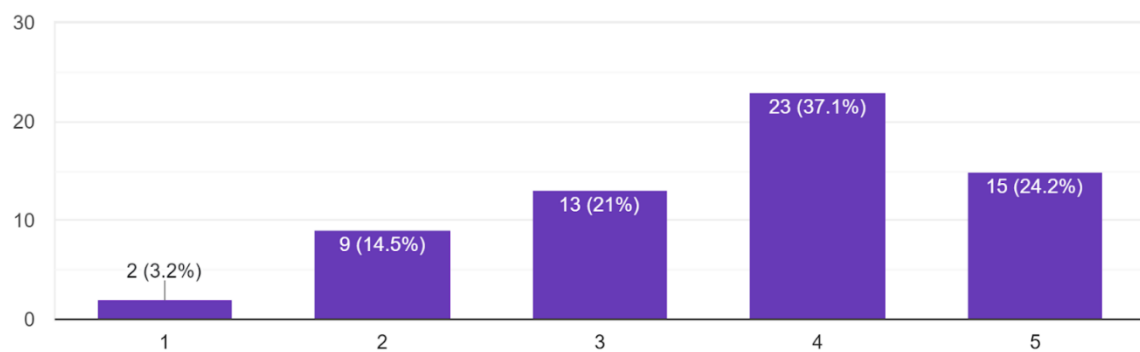
62 responses



Grafik 10: Die Macht, die eigene Situation zu verändern

2.5) Îmi stabilesc obiective.

62 responses

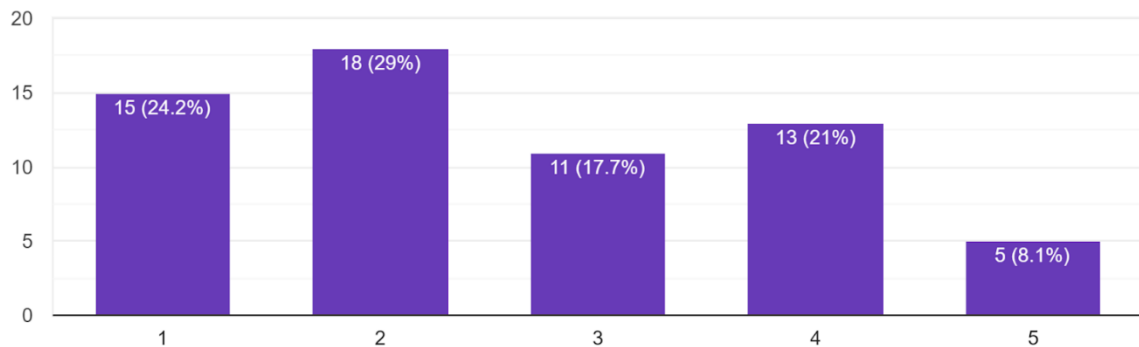


Grafik 11: Zielsetzung

Die Antworten auf die Frage, inwieweit psychische Probleme ihre Leistungen im Beruf, an der Universität oder in der Schule beeinflusst haben, waren ambivalent. Mehr als die Hälfte gab an, dass sie keinen Einfluss auf ihre Leistung haben.

2.6) Îmi este greu în ceea ce privește performanțele mele la locul de muncă/universitate/școală din cauza sănătății mele mintale.

62 responses



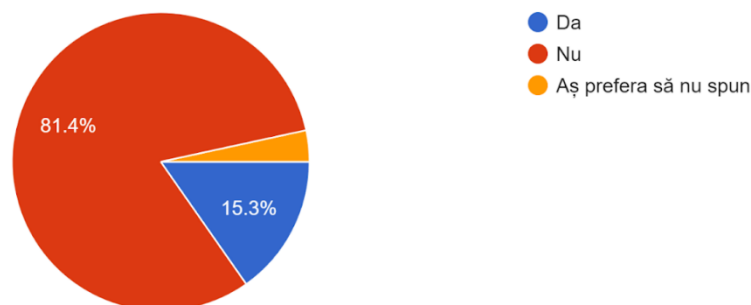
Grafik 12: Arbeit/Universität

Bei der offenen Frage "Was macht Ihnen derzeit die größten Sorgen?" lassen sich die Antworten in 3 Kategorien unterteilen: 1) Abschluss meines Studiums, 2) finanzielle Schwierigkeiten, 3) Zustand des Landes und der Welt/Klimawandel/Krieg. Die meisten Antworten beziehen sich entweder auf externe Faktoren wie Finanzen oder Krieg, aber es gibt auch wiederkehrende Themen wie das Gefühl, in der Ausbildung, der Arbeit oder im Privatleben nicht gut genug zu sein.

In Schaubild 13 haben 81,4 % der Befragten keine formelle Diagnose erhalten, während diejenigen, die eine Diagnose erhalten haben bzw. erhalten haben, zu gleichen Teilen aus jeder Option gewählt haben.

2.8) Ați fost diagnosticat/ă cu o tulburare/boală psihică de către un profesionist? (răspunsul este opțional)

59 responses

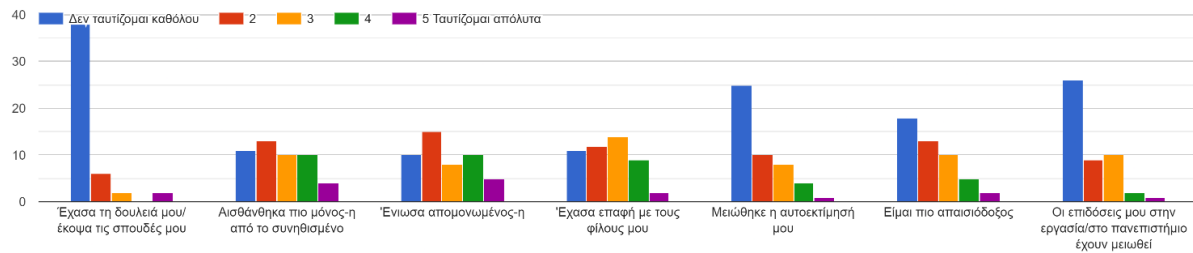


Grafik 13: Diagnose

Covid

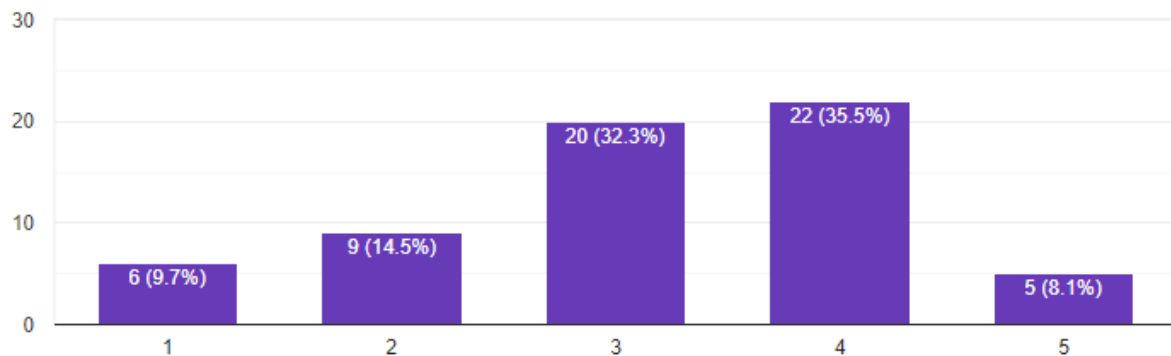
Das nächste Kapitel mit Fragen betrifft die Erfahrungen der Befragten mit der Pandemie und deren Einfluss auf ihr Leben und ihr Wohlbefinden. Offenbar hat kaum jemand seinen Arbeitsplatz verloren oder sein Studium abgebrochen, aber mehr als die Hälfte fühlte sich von Einsamkeit und Isolation betroffen.

3.1) Εξαιτίας της πανδημίας



Grafik 14: Pandemie

Wie in Abbildung 15 zu sehen ist, waren die Antworten auf die Frage, ob Online-Kurse/-Meetings eine gute Alternative zu Treffen im realen Leben sind, überwiegend positiv.



Grafik 15: Online-Sitzungen als Alternative

Die Befragten wurden gebeten, positive Erfahrungen im Zusammenhang mit der Pandemie zu nennen. Die Mehrheit der Befragten antwortete, dass sie die Möglichkeit hatten, eine gesündere Routine in Bezug auf Bewegung und Ernährung zu beginnen und ihre psychische Gesundheit zu erforschen, aber auch ihre digitalen Fähigkeiten zu verbessern, weil sie online "leben" müssen. Nur wenige von ihnen gaben an, dass die Pandemie keine positiven Auswirkungen hatte.

Die Antworten auf die Frage "Wie hat sich die Pandemie auf Sie ausgewirkt?" waren gemischt: 14 Personen gaben an, dass sie definitiv negative Erfahrungen gemacht haben, eine Person erwähnte sogar, dass sie die Schule abgebrochen hat, weil sie nicht in der Lage war, sich auf die Veränderungen einzustellen, auf der anderen Seite gaben 12 Personen an, dass die Pandemie ihnen mehr Zeit gegeben hat, um an sich selbst zu arbeiten und ihre Gesundheit zu verbessern. Der Rest der Befragten war der Ansicht, dass die Pandemie sowohl positive als auch negative Auswirkungen hatte, die häufigste negative Antwort war, dass sie Beziehungen zu Menschen verloren haben und aufgrund der unsicheren Situation Angst entwickelt haben.

Professionelle Hilfe

Als die Befragten gefragt wurden, ob sie professionelle Hilfe suchen, eine Therapie machen oder generell mit einer Fachkraft für ihre psychische Gesundheit zusammenarbeiten, gaben 35,5 % an, dass

sie keine Therapie machen, aber offen dafür sind, während 21 % der Befragten sagten, dass sie eine machen, und weitere 21 % sagten, dass sie ein- oder mehrmals eine Therapie gemacht haben. 6,5 % der Befragten haben Workshops oder Seminare zur Selbsthilfe genutzt und nur 16,1 % würden keine Therapie machen wollen.

4.1) Terapie/ajutor profesional.

62 responses

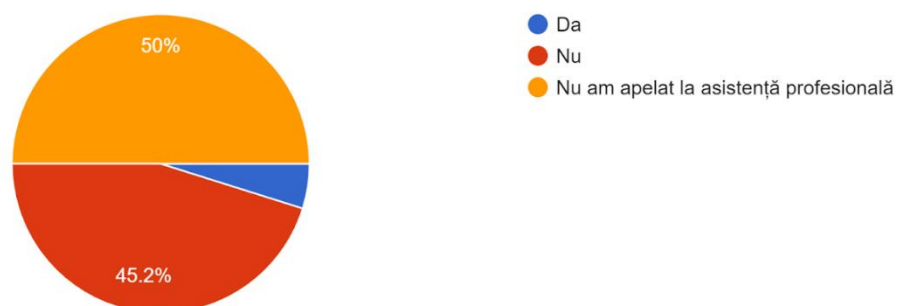


Grafik 16: Terapie

Ein überraschendes Ergebnis: Obwohl die meisten Menschen in den vorangegangenen Fragen angaben, dass sie für eine Therapie und die Zusammenarbeit mit Fachleuten für ihre psychische Gesundheit offen wären, entschieden sich 50 % dafür, keine professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, und 45,2 % gaben an, dass sie, wenn sie professionelle Hilfe in Anspruch genommen hätten, dies nicht wegen der Pandemie getan hätten, während nur 4,8 % wegen der Pandemie professionelle Hilfe in Anspruch genommen hätten.

4.2) Dacă ați apelat la asistență profesională - a fost/este din cauza pandemiei?

62 responses

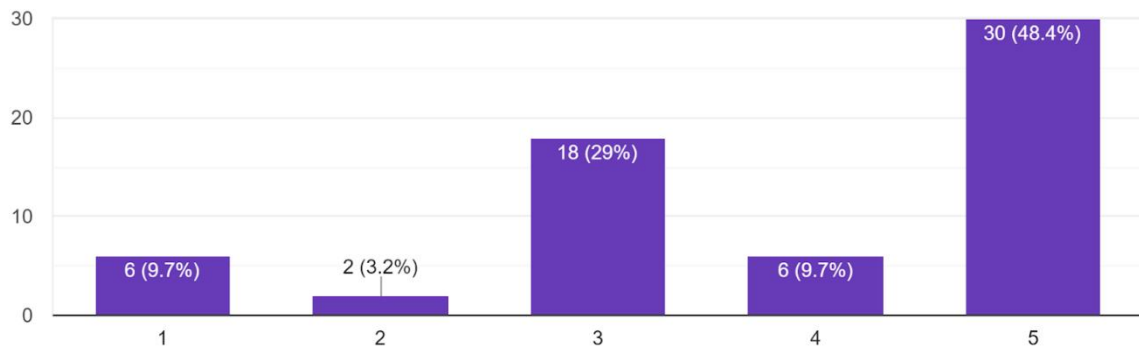


Grafik 16 & 17: Professionelle Hilfe

Auf die Frage, ob es einfach ist, an ihrem Wohnort professionelle Hilfe zu bekommen, antwortete die Hälfte der Befragten, dass dies der Fall sei. In Anbetracht der vorangegangenen Antworten und dieser Ergebnisse ist es sehr wahrscheinlich, dass es für Menschen in ländlichen Gebieten schwieriger ist, professionelle Hilfe zu bekommen.

4.4) Obținerea de ajutor (profesional) este accesibilă acolo unde locuiesc eu.

62 responses



Grafik 18: Leichter Zugang zu professioneller Hilfe

Auf die Frage nach den Gründen, warum sie keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, nannten die Befragten als die drei wichtigsten Gründe, dass es zu teuer ist, sie nicht genug Zeit haben und 11,3 % bereits Hilfe erhalten.

4.5) Ce vă împiedică să obțineți ajutor/asistență profesional/ă?

62 responses

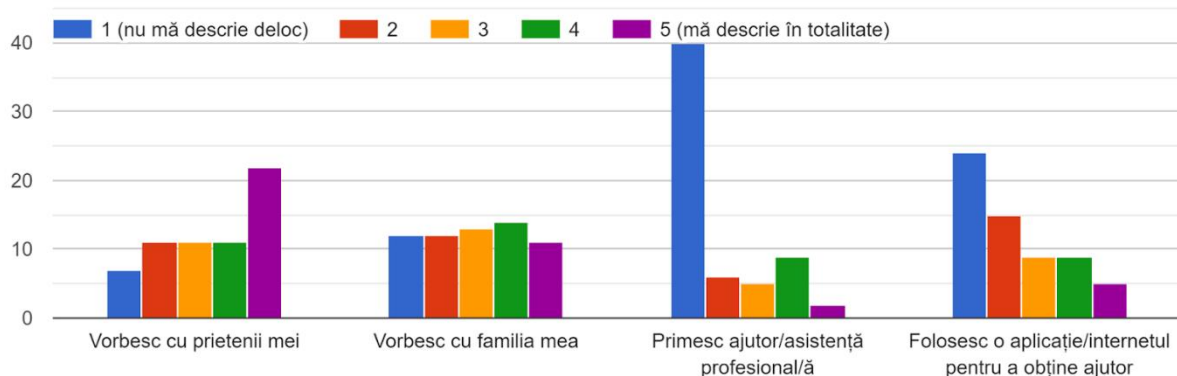


Grafik 19: Gründe, keine Hilfe in Anspruch zu nehmen

Selbstermächtigung, Stressabbau, Zielsetzung

Das letzte Unterthema betrifft die Selbstbefähigung, den Stressabbau und die Zielsetzung. Die Befragten wurden gefragt, an wen sie sich wenden, wenn sie Probleme haben. Sie sollten auf einer Likert-Skala zwischen 1 "das trifft überhaupt nicht auf mich zu" und 5 "das trifft voll auf mich zu" wählen. Die meisten Befragten vertrauen sich bei Problemen ihren Freunden oder ihrer Familie an. Ein ähnlicher Anteil nutzt auch eine Anwendung oder das Internet, um Hilfe zu erhalten.

5.1) Atunci când am probleme...

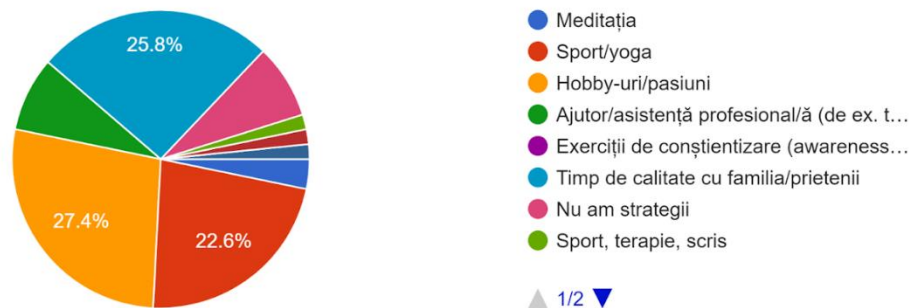


Grafik 19: Wenn Sie Probleme haben...

Bei den Antworten auf die Frage, welche Strategien sie zum Stressabbau einsetzen, nannten 27,4 % Hobbys und Leidenschaften, 25,8 % verbringen Zeit mit der Familie und Freunden und 22,6 % treiben Sport und Yoga.

5.2) Ce fel de strategii folosiți pentru a reduce stresul? (Indicați-o pe cea mai folosită)

62 responses



Grafik 20: Strategien für psychisches Wohlbefinden im Alltag

Auch auf die Frage nach Strategien zur Verbesserung des Selbstwertgefühls antwortete die große Mehrheit der Befragten ähnlich: Zeit für sich selbst aufwenden, sich entspannen, Sport treiben oder eine neue Fähigkeit erlernen.

5.6) Folosesc o aplicație/internetul pentru... (Indicați-o pe cea mai folosită)

62 responses



Grafik 21: App für Selbstermächtigung und psychisches Wohlbefinden

Auf die Frage, ob sie eine App oder einen Online-Dienst nutzen, gab die Hälfte der Befragten an, dass sie für keine der im Formular angegebenen Optionen Apps verwenden, und 22,6 % gaben an, dass sie Apps für Meditation und Selbstverbesserung nutzen.

"Wie würden Sie einem Freund in Not helfen". Auf diese offene Frage antworteten sie einstimmig. Die häufigste Antwort war "zuhören und einfach da sein". Dann bieten sie ihre Hilfe an, indem sie das Problem analysieren oder Ratschläge erteilen, ihn/sie an einen Spezialisten verweisen oder mit ihm/ihr mitfühlen.

Die nächste offene Frage betraf die Bereiche, in denen sie sich verbessern möchten. Die Antworten waren sehr unterschiedlich und reichten von Kunst über Studien bis hin zu einer besseren Leistung im Beruf und einer Verbesserung des Selbstwertgefühls.

Die anschließende Frage lautete, was sie von einem Kurs zur Selbstbefähigung/Selbstwertgefühl erwarten würden. Die Mehrheit der Teilnehmer antwortete: "Mein Selbstvertrauen stärken", "eine gute Routine entwickeln" und "Stressbewältigung".

4.3.3. Diskussion

Nach der Analyse der Daten aus der Umfrage sind die wichtigsten Erkenntnisse, dass die Menschen sich der psychischen Gesundheitsprobleme und ihrer Auswirkungen stärker bewusst geworden sind, dass die Wahrscheinlichkeit, von diesen Problemen auch vor der Pandemie betroffen zu sein, hoch ist, nur dass es vorher keine "Kultur" der psychischen Gesundheit in Rumänien gab, so dass die Menschen sich nicht trauten, darüber zu sprechen und Hilfe zu suchen.

Das stärkste Unterstützungssystem, auf das die Befragten zurückgreifen, wenn sie mit psychischen Problemen wie Depressionen und Erschöpfung konfrontiert sind, ist derzeit das Vertrauen in ihre Familie und Freunde und das Reden über ihre Probleme. Die gesammelten Daten zeigen jedoch auch, dass die Menschen mehr Unterstützung bei bestimmten Themen benötigen, insbesondere bei der Verbesserung ihres Selbstwertgefühls

4.4. Serbien

4.4.1. Einführung

Für den nationalen Kompetenzbericht in Serbien erstellte das YOUHEAL-Team einen Fragebogen, um reale Bedürfnisse, Lücken und Möglichkeiten zu ermitteln. Dieser Fragebogen wurde dann in die Landessprachen der Partner übersetzt. Er wurde ins Serbische übersetzt, überprüft und dann in Google Forms eingegeben. Ziel des Online-Fragebogens war es, 50 junge Menschen in Serbien zu erreichen, insgesamt also 250 Personen. Die Zielgruppe für den Fragebogen war dieselbe wie für das Projekt, nämlich junge Menschen im Alter zwischen 18 und 26 Jahren.

Die Zielgruppe wurde über die sozialen Medien der Umweltbewegung der Vojvodina kontaktiert, mit jungen Menschen, die in der Organisation aktiv sind, geteilt und an Jugendorganisationen geschickt, damit diese die Informationen an ihre aktiven jungen Menschen weitergeben.

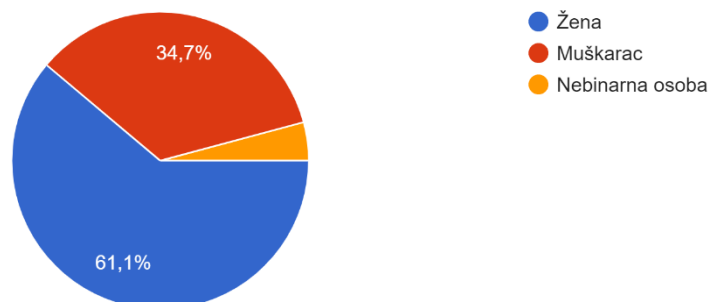
Der Fragebogen wurde im Januar 2023 verschickt, und im Februar begann eine zweite Welle, um die vereinbarte Zahl von 50 Personen zu erreichen. Letztendlich wurden 73 Personen erreicht. Eine Person musste jedoch ausgeschlossen werden, weil sie zu alt war, um in die Zielgruppe zu fallen.

4.4.2. Ergebnisse

Soziodemografische Daten

Der erste Teil der Online-Umfrage betraf die soziodemografischen Elemente der Teilnehmer. 72 Serben beantworteten die Umfrage, von denen 61,1 % weiblich waren. Da gemischte Methoden der Kontaktaufnahme, wie z. B. die Schneeballsystem-Methode, angewandt wurden, konnten wir ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis nicht garantieren. Drei Personen bezeichneten sich als nicht-binär (4,2 %).

1.2) Rod
72 одговора

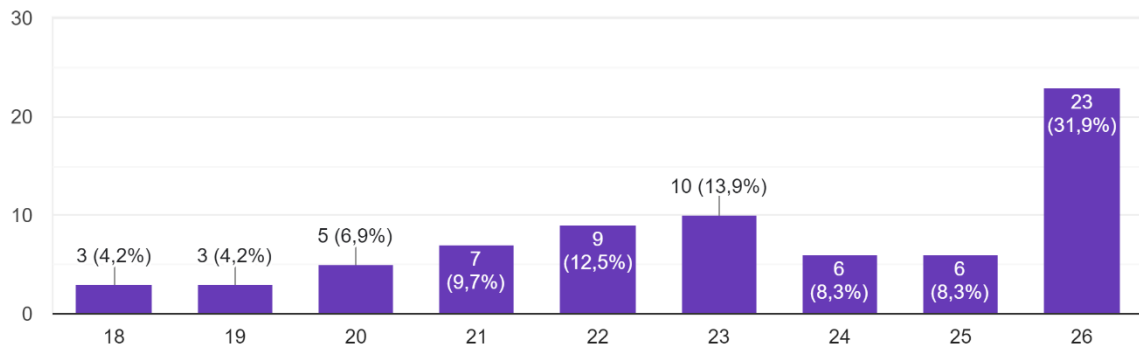


Grafik 1: Geschlecht

Da die Zielgruppe junge Menschen zwischen 18 und 26 Jahren sind, mussten die Teilnehmer auch in diese Altersgruppe fallen, und unsere Stichprobe umfasste Personen in diesem Alter. Einer der möglichen Schwachpunkte ist, dass der größte Anteil der Teilnehmer 26 Jahre alt war (31,9 %).

1.3) Godine

72 одговора

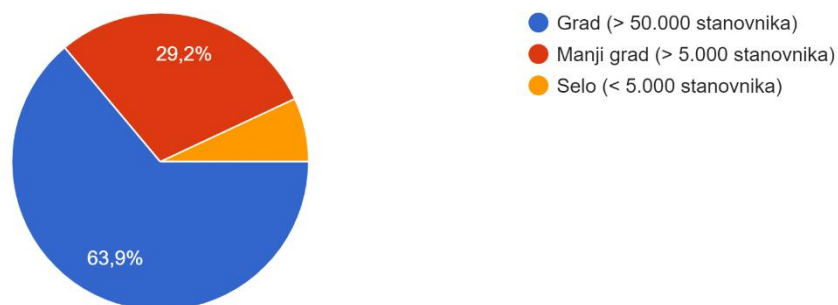


Grafik 2: Alter

Die meisten Befragten lebten in einer Stadt (63,9 %), 29,2 % lebten in einer Stadt und 6,9 % auf dem Land.

1.4) Mesto stanovanja

72 одговора

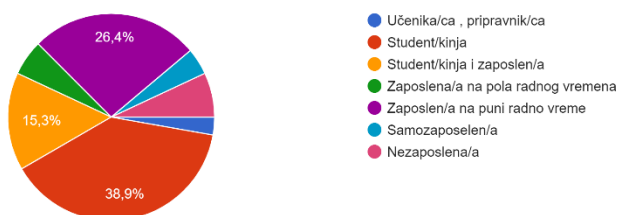


Grafik 3: Der Lebensort

Wie aus Abbildung 4 hervorgeht, sind die meisten Teilnehmer Studenten (38,9 %), 26,4 % sind vollzeitbeschäftigt, und 15,3 % sind Studenten und Beschäftigte. Arbeitslos sind 6,9 %, teilzeitbeschäftigt 5,6 % und selbständig 4,2 %.

1.5) (glavno) zanimanje

72 одговора

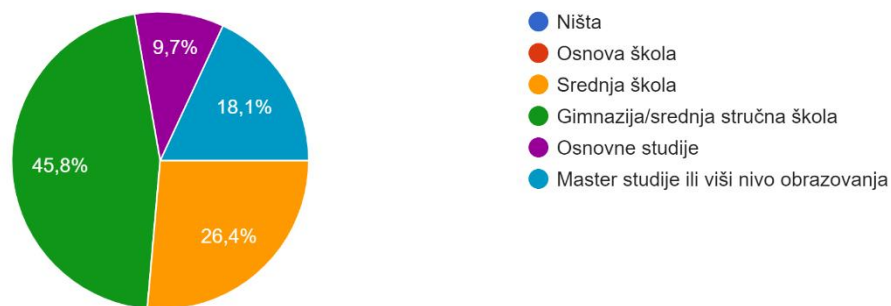


Grafik 4: Beruf

Was das Bildungsniveau betrifft, so haben die meisten Teilnehmer die High School abgeschlossen (72,2%). Ein Bachelorstudium haben 9,7 % der Teilnehmer abgeschlossen, ein Masterstudium 18,1 %.

1.6) Koji je najviši nivo obrazovanja koji si završio/la?

72 одговора

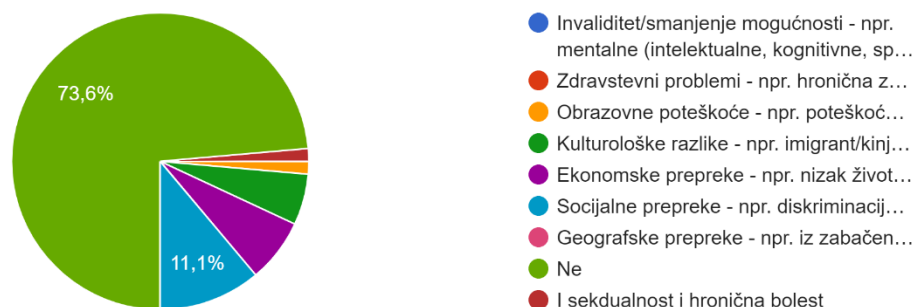


Grafik 5: Bildungsniveau

16,4 % der Teilnehmer fühlen sich einer Minderheit zugehörig. Wir hatten Teilnehmer in fast jeder Gruppe; am häufigsten waren jedoch Teilnehmer, die mit sozialer Diskriminierung (11,1 %), wirtschaftlichen Problemen (10,3 %), kultureller Diskriminierung (5,6 %) und Bildungsproblemen (1,4 %) konfrontiert waren.

1.7) Da li pripadaš nekoj od sledećih grupa osoba sa smanjenim mogućnostima (označite ukoliko se odnosi na vas)?

72 одговора



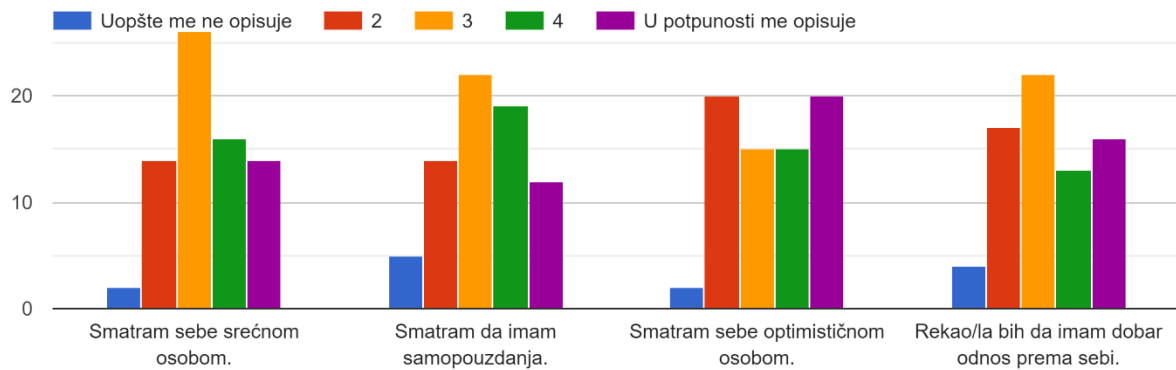
Grafik 6: Minderheitengruppen

Psychische Gesundheit

In diesem Kapitel drehten sich die Fragen um das Thema der psychischen Gesundheit. Bei der Bewertung der Stimmung oder des Zustands der psychischen Gesundheit der Befragten wurde der Zeitrahmen der letzten drei Monate zugrunde gelegt. Die Bewertung erfolgte anhand einer Likert-Skala

von 1, "trifft überhaupt nicht auf mich zu", bis 5, "trifft voll auf mich zu". Bei der Frage nach dem allgemeinen Glücksgefühl, dem Selbstwertgefühl und der Beziehung zu sich selbst war die häufigste Antwort der Mittelwert. Die einzige Frage, bei der mehr Befragte die negative (22) als die positive (20) Antwort wählten, war die, ob sie sich als optimistisch einschätzen.

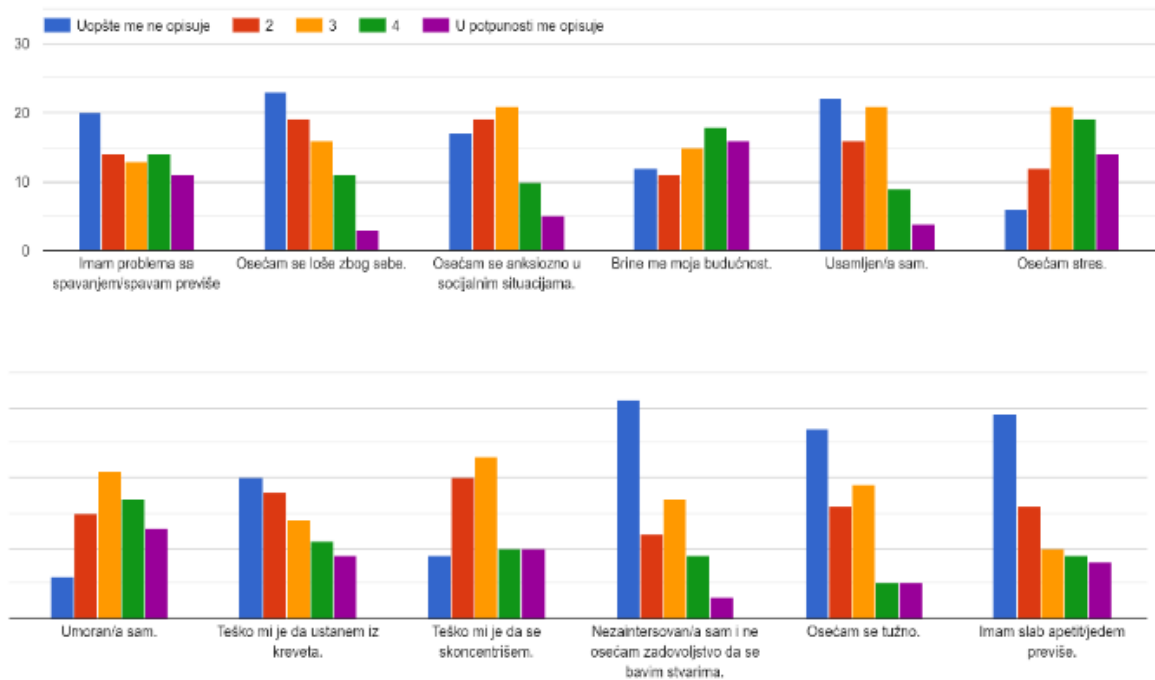
2.1) Koliko te ove tvrdnje opisuju ukoliko posmatraš poslednja tri meseca?



Grafik 7: Selbstbeurteilung

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Symptome von Depressionen. Auch wenn wir keine Diagnose stellen können, weil uns das medizinische Fachwissen fehlt, ist es dennoch wichtig zu sehen, ob unsere Befragten Symptome zeigen. Interessanterweise zeigt sich bei den Symptomen in Bezug auf das Gefühl, sich schlecht zu fühlen, deprimiert zu sein, einsam zu sein oder kein Interesse an den Dingen zu haben, die sie normalerweise gerne tun, eine klare Tendenz, dass die meisten Befragten diese Gefühle nicht erleben. Symptome, die mit Stress oder Sorgen zusammenhängen, sind jedoch durchaus vorhanden. Die Mehrheit der Befragten gibt an, dass sie sich gestresst und müde fühlen und es ihnen schwer fällt, sich zu konzentrieren. Wie aus anderen Untersuchungen hervorgeht, machen sich die Jugendlichen auch Sorgen um ihre Zukunft (34 von 72 Teilnehmern gaben an, dass die Aussage "Ich mache mir Sorgen um meine Zukunft" auf sie zutrifft oder sie beschreibt).

2.2) Koliko te ove tvrdnje opisuju ukoliko posmatraš poslednja tri meseca?

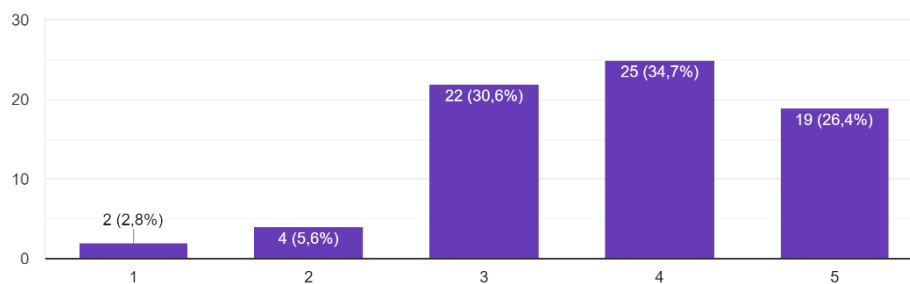


Grafik 8: Symptome einer Depression

Die Befragten beantworteten die Fragen zur Selbstermächtigung (siehe Grafiken 9 und 10) positiv (die Skala reichte von 1 stimme nicht zu bis 5 stimme voll und ganz zu). 16,4 % gaben an, die Macht zu haben, sinnvolle Änderungen vorzunehmen, und 30,6 % der Befragten stimmten zu, dass sie die Macht haben, ihre Situation zu ändern. Dieses Ergebnis ist verständlich, wenn man bedenkt, dass junge Menschen eher einen internen Kontrollmechanismus haben, was bedeutet, dass sie eher an eine Veränderung glauben, die sie selbst herbeiführen können, als dass sie sich auf andere verlassen, um eine allgemeine Veränderung herbeizuführen.

2.3) Osećam da mogu da postignem pravu promenu kroz svoje postupke.

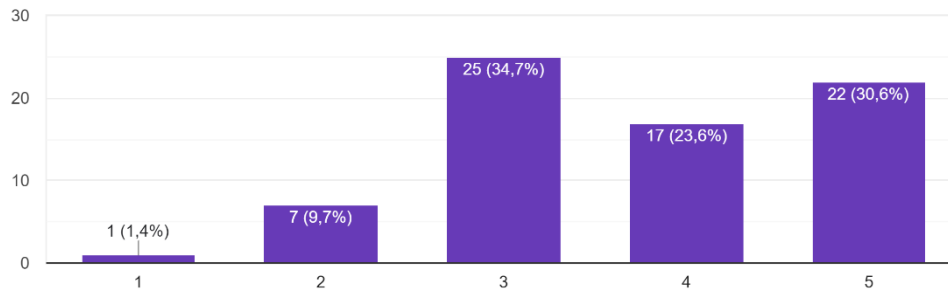
72 odgovora



Grafik 9: Die Kraft zum Wandel

2.4) Osećam da imam moć da promenim situaciju u kojoj se nalazim.

72 одговора

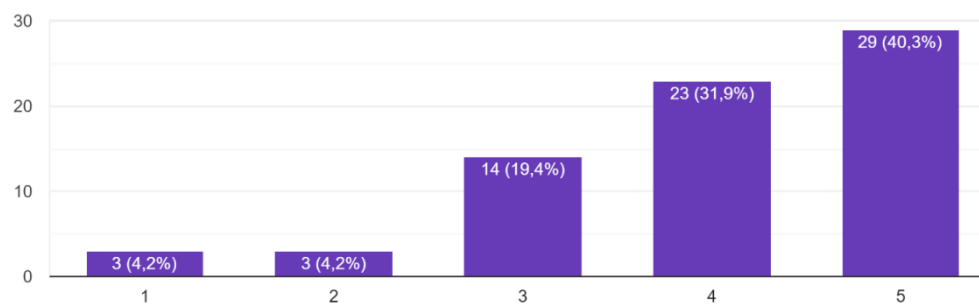


Grafik 10: Die Macht, die eigene Situation zu verändern

Wie in Abbildung 11 zu sehen ist, setzen sich die meisten Befragten (72,2 %) aktiv Ziele.

2.5) Postavljam sebi ciljeve.

72 одговора

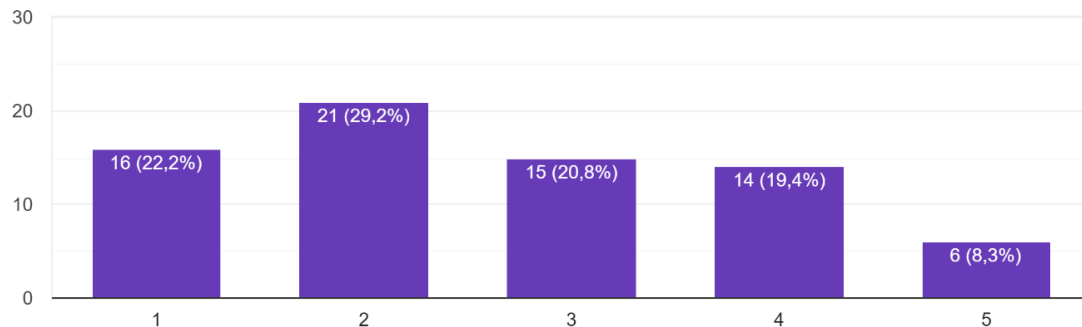


Grafik 11: Zielsetzung

Die Antworten waren zwiespältig in Bezug auf die Frage, ob sich psychische Probleme auf die Leistung im Beruf, an der Universität oder in der Schule ausgewirkt haben. Dennoch gab fast die Hälfte an, dass sie keinen Einfluss auf ihre Leistung haben.

2.6) Imam poteškoća na poslu/fakultetu/školi zbog svog mentalnog zdravlja.

72 одговора



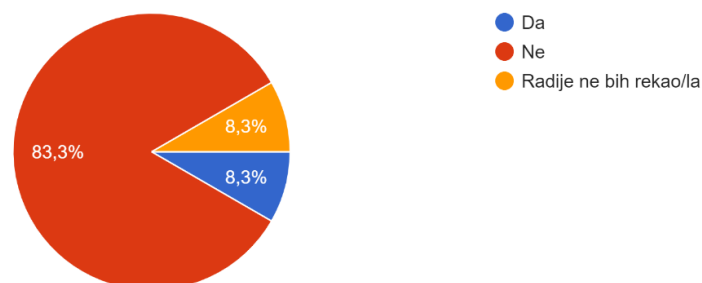
Grafik 12: Arbeit/Universität/Schulleistungen

In der folgenden Frage wurden die Befragten gefragt, was ihnen die größten Sorgen bereitet. Es handelte sich um eine offene Frage, so dass die Befragten schreiben konnten, was ihnen gerade durch den Kopf ging. Die Antworten können jedoch nach Häufigkeit in Kategorien unterteilt werden: 1) Angst um die persönliche Zukunft (psychische Gesundheit, Arbeitssuche, finanzielle Probleme, Stabilität); 2) Schule und Universität (Prüfungen, Studium, Aufnahme an der gewünschten Fakultät); 3) Zustand der Welt/Klimawandel/Krieg und 4) persönliche und emotionale Beziehungen in der Zukunft (Partnersuche, Einsamkeit).

Wie in Abbildung 13 zu sehen ist, wurde bei 6,3 % (6) der Befragten eine psychische Erkrankung von einer Fachkraft diagnostiziert. Man sollte sich jedoch darüber im Klaren sein, dass es mehr sein könnten, da einige Personen die Frage nicht beantworten wollten, und nur weil niemand eine Diagnose gestellt hat, heißt das nicht, dass sie nicht darunter leiden (ebenfalls 6,3 % oder 8 Befragte). Die Befragten mit einer Diagnose wurden gebeten, diese näher zu erläutern; einige der Befragten gaben zwei Diagnosen an. Die genannten psychischen Probleme waren: Angst (3), Depression (2), bipolare Störung (1) und Anpassungsstörung (1).

2.8) Da li ti je dijagnostikovao mentalni poremećaj/poteškoća od strane stručnog lica? (nije obavezan odgovor)

72 одговора



Grafik 13: Diagnose

Covid

Das nächste Kapitel mit Fragen betrifft die Erfahrungen der Befragten mit der Pandemie und deren Einfluss auf ihr Leben und ihr Wohlbefinden. Es ist interessant zu sehen, dass die Pandemie sich nicht so negativ auf die Befragten ausgewirkt hat, wie man vielleicht gedacht hätte. Die Mehrheit kann sich nicht auf negative Einflüsse berufen, wie z. B. sich einsamer oder isolierter als sonst zu fühlen, Freunde oder einen Arbeitsplatz durch die Pandemie zu verlieren, das Selbstwertgefühl, die Leistungen an der Universität oder am Arbeitsplatz zu verschlechtern oder pessimistischer in die Zukunft zu blicken. Interessant ist auch, dass die meisten Befragten die mittlere Option gewählt haben, während dies bei dieser Frage anders ist. Bei den Fragen, ob man sich während der Pandemie einsamer und isolierter gefühlt hat, waren die beiden am häufigsten gewählten Optionen die beiden Extreme ("das beschreibt mich überhaupt nicht" und "das beschreibt mich"). Es scheint, dass die Pandemie entweder einen großen Einfluss auf das eigene Leben hatte oder überhaupt nicht.

3.1) Zbog pandemije



3.1) Zbog pandemije

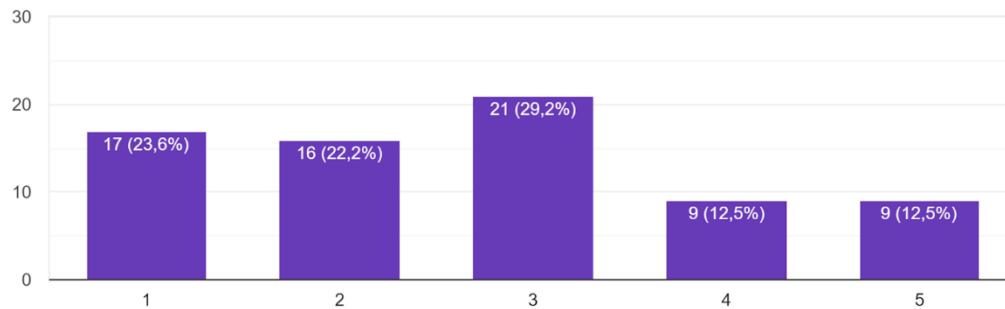


Grafik 14: Pandemie

In Abbildung 15 sehen wir die Antworten bezüglich der Online-Treffen an der Universität/Schule/Arbeit. Die meisten Befragten positionieren sich in der Mitte. Es fällt jedoch auch auf, dass 55,9 % (33) der Befragten Online-Treffen als Alternative auf der negativen Seite der Skala einstufen (18 oder 25 % lagen auf der positiven Seite).

3.2) Online fakultetska/školska/društvena okupljanja su bila odgovarajuća alternativa

72 одговора



Grafik 15: Online-Sitzungen als Alternative

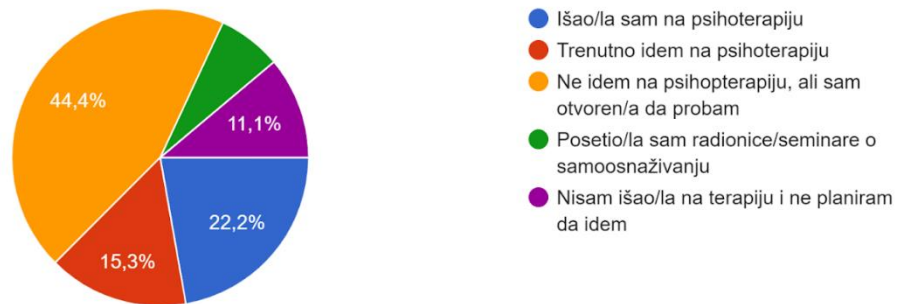
Die Befragten wurden gebeten, positive Erfahrungen im Zusammenhang mit der Pandemie zu nennen. Die Antworten auf diese offene Frage waren sehr unterschiedlich. Die Antworten lassen sich in folgenden Kategorien zusammenfassen: Zeit, um an sich selbst zu arbeiten (körperliche Gesundheit im Vordergrund), Zeit mit der Familie und Haustieren zu verbringen, Zeit für Hobbys (Lesen, Gartenarbeit, Sprachen lernen, Sport...), ein langsames Alltagsleben (weniger Erwartungen und Druck), die Möglichkeit, sich ehrenamtlich zu engagieren und in der Gemeinschaft hilfreich zu sein. Die Folgefrage lautete, ob es irgendwelche negativen oder positiven Auswirkungen auf das Leben der Befragten gab. Die Antworten auf diese Frage lassen sich wie folgt zusammenfassen: "Die Isolation hat sich auf meine psychische Gesundheit ausgewirkt, aber sie hat mich dazu gebracht, mich auf mich selbst zu konzentrieren und an meinen Emotionen und Bedürfnissen zu arbeiten, also würde ich sagen, es war sowohl schlecht als auch gut. Negativ in dem Sinne, dass die sozialen Kontakte viel eingeschränkter geworden sind und wir alle irgendwie eher bereit sind, soziale Kontakte abubrechen und allein zu Hause zu bleiben. Positiv, weil wir uns jetzt mehr um wichtige Dinge und Freunde kümmern".

Professionelle Hilfe

In den folgenden Fragen wurden die Befragten gebeten, Fragen zu ihren Erfahrungen und Gedanken mit und über psychische Gesundheit zu beantworten. Die erste Frage (Grafik 16) bezog sich auf die Therapie. 44,4 % sind nicht in Therapie, stehen der Idee aber grundsätzlich offen gegenüber, 22 % waren in Therapie, und 15,3 % der Befragten sind derzeit in Therapie. An Workshops und Seminaren zur Selbsthilfe haben 6,9 % teilgenommen. Interessanterweise gaben 11,1 % der Befragten an, dass sie nie eine Therapie gemacht haben und dies auch nicht vorhaben. Während der Pandemie haben 9,7 % der Befragten professionelle Hilfe in Anspruch genommen.

4.1) Psihoterapija/stručna/profesionalna pomoć

72 одговора

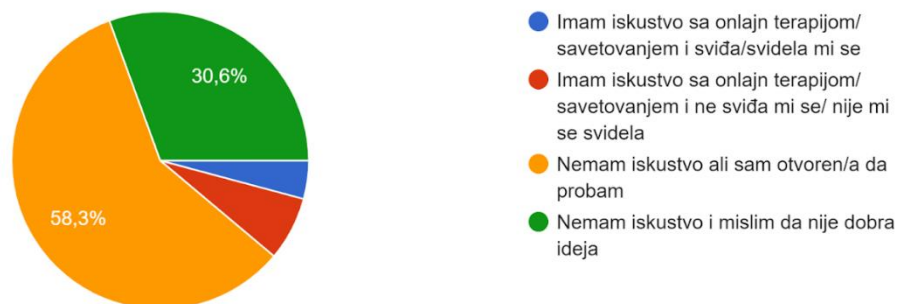


Grafik 16: Therapie

In Grafik 17 geht es darum, ob die Befragten Erfahrungen mit der Online-Therapie gemacht haben und ob sie diese für eine gute Idee halten. 3 Personen sagen, dass sie es gut finden, und 5 sagen, dass sie es nicht gut finden. 58,3 % haben keine Erfahrung damit, stehen der Idee aber generell offen gegenüber, während 30,6 % sie nicht für eine gute Idee halten.

4.3) Onlajn terapija

72 одговора

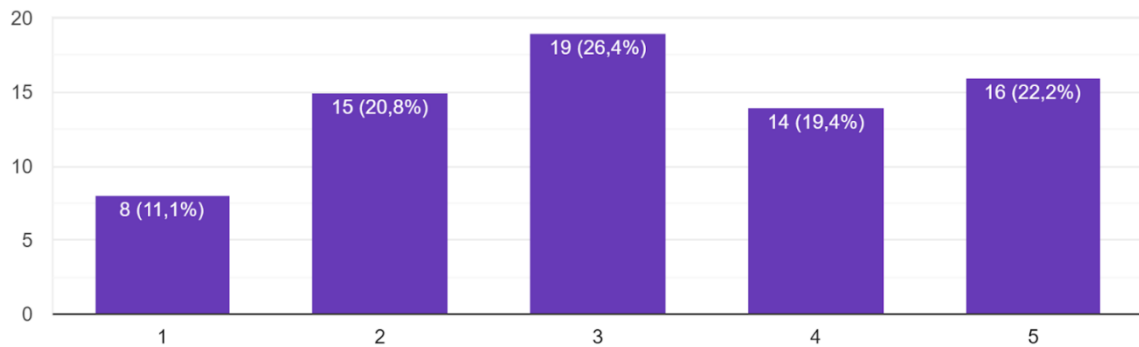


Grafik 17: Online-Therapie

Auf die Frage, ob es leicht ist, an ihrem Wohnort professionelle Hilfe zu bekommen, meinen 30 Befragte (31,6 %), dass dies der Fall ist, und 23 (31,9 %) sind der gegenteiligen Meinung. In der Mitte liegen die unsicheren Teilnehmer (26,4 %).

4.4) Korišćenje usluga stručnjaka/profesionalaca je lako dostupno u mestu u kom živim

72 одговора

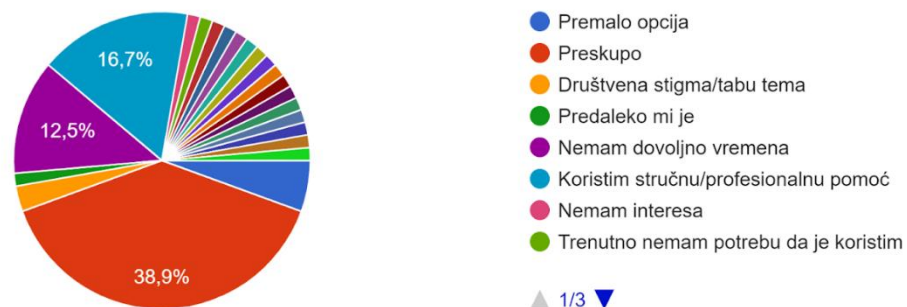


Grafik 18: Einfacher Zugang zu professioneller Hilfe

Auf die Frage nach den Gründen, warum sie keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, gaben die meisten an, dass es zu teuer ist (38,9 %), dass sie nicht genug Zeit haben (12,5 %), dass es zu wenige Möglichkeiten gibt (5,6 %), dass es ein soziales Stigma und ein Tabu gibt (2,8 %). Andere Gründe sind: es ist zu weit weg, sie brauchen es nicht, es liegt außerhalb ihrer Komfortzone usw.

4.5) Šta te sprečava da dobiješ stručnu/profesionalnu pomoć?

72 одговора

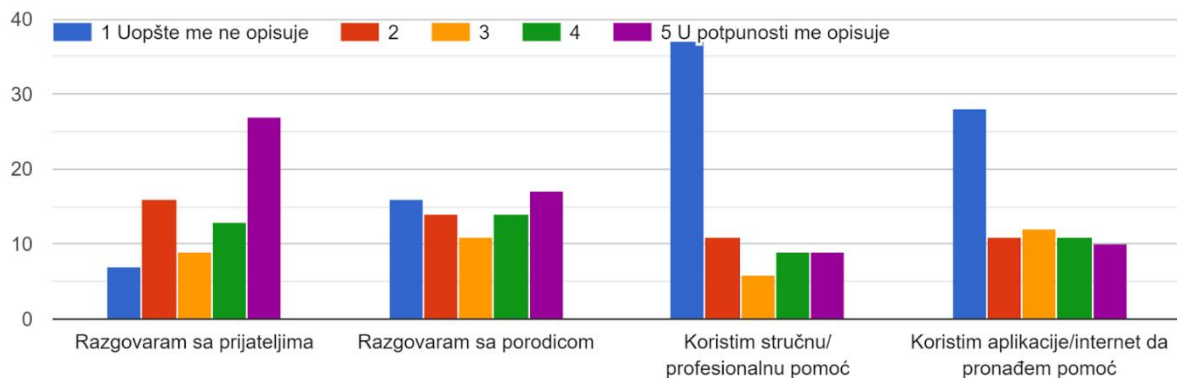


Grafik 19: Gründe für die Nichtinanspruchnahme von Hilfe

Selbstermächtigung, Stressabbau, Zielsetzung

Das letzte Unterthema betrifft die Selbstbefähigung, den Stressabbau und die Zielsetzung. Die Befragten wurden gefragt, an wen sie sich wenden, wenn sie Probleme haben. Sie sollten auf einer Likert-Skala von 1, "das beschreibt mich überhaupt nicht", bis 5, "das beschreibt mich total", wählen. Meistens vertrauen sich die Befragten ihren Freunden an, wenn sie Probleme haben. Die Antworten auf die Frage, ob sie sich ihrer Familie anvertrauen, sind ambivalent, und es lässt sich keine Mehrheit ausmachen. Die Befragten suchen überwiegend keine professionelle Hilfe für ihre Probleme, ein etwas größerer Prozentsatz nutzt das Internet oder Apps (wie in Abbildung 19 zu sehen). Dann wurden die Befragten gebeten, ihre Strategien zum Stressabbau mitzuteilen. Die häufigsten Strategien sind, Zeit mit Freunden und der Familie zu verbringen, dann Hobbys und schließlich Sport.

5.1) Kada se susretnem sa problemima...

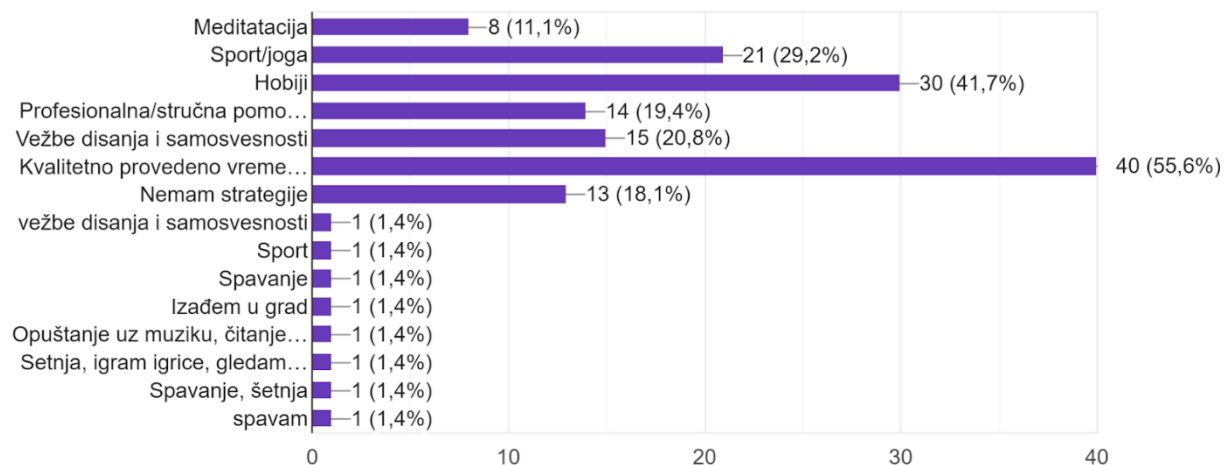


Grafik 20: Wenn Sie Probleme haben...

Die Befragten wurden gebeten, ihre Strategien zur Stressbewältigung mitzuteilen (Schaubild 21), wobei die Frage im Multiple-Choice-Verfahren gestellt wurde. Die meisten Antworten (55,6 %) bezogen sich darauf, Zeit mit Freunden/Familie zu verbringen. Danach folgten Hobbys (41,7 %), Sport/Yoga (29,2 %), Atem- und Achtsamkeitsübungen (20,8 %), professionelle Hilfe (19,4 %), und 18,1 % der Antworten gaben an, keine Strategien zur Stressbewältigung zu haben.

5.2) Koje strategije za smanjenje stresa koristiš?

72 одговора

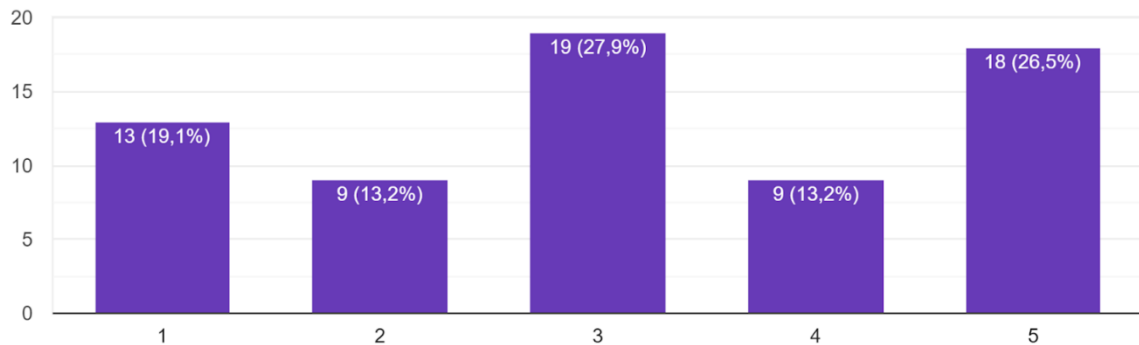


Grafik 21: Strategien zur Stressbewältigung

Was den Einsatz von Strategien für die psychische Gesundheit, das Wohlbefinden und die Selbstermächtigung betrifft (Grafik 22), so antworteten die Befragten entweder am oberen Ende der Skala oder in der Mitte. Die meisten Befragten positionierten sich in der Mitte.

5.5) Uključujem strategije mentalnog blagostanja/samoosnaživanja u svoj svakodnevni život (npr. sport, vežbe samosvesti)

68 odgovora

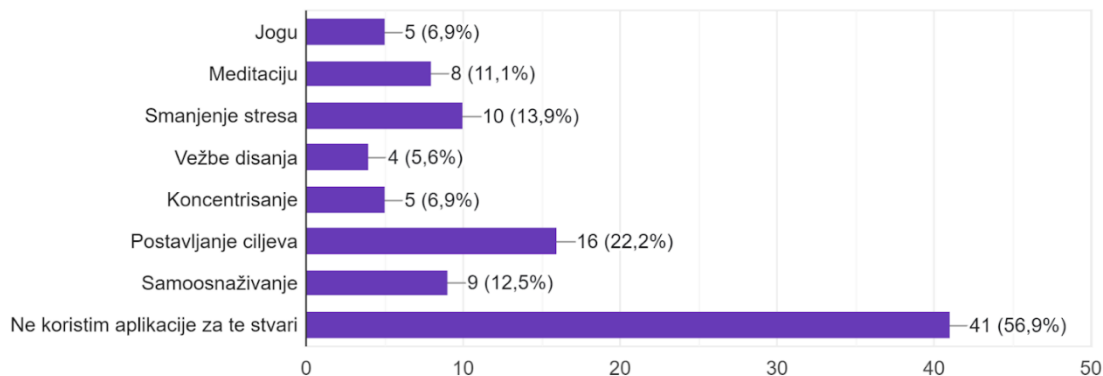


Grafik 22: Strategije für psychisches Wohlbefinden im Alltag

Dann wurden die Befragten gefragt, ob sie Apps für bestimmte Strategien zur Förderung ihres psychischen Wohlbefindens oder zur Selbstermächtigung nutzen. 56,9 % der Befragten gaben an, dass sie keine Apps für diese Zwecke nutzen. Der häufigste Grund für die Nutzung einer App ist die Zielsetzung (22,2 %), gefolgt von Stressabbau (13,9 %), Selbstermächtigung (12,5) und Meditation (11,1 %).

5.6) Koristim aplikacije/internet za:

72 odgovora



Grafik 23: App für Selbstermächtigung, psychisches Wohlbefinden

Bei den letzten drei Fragen der Umfrage handelte es sich um offene Fragen. Die erste Frage lautete, wie sie ihrem besten Freund bei Problemen helfen würden. Die meisten Antworten waren gleich, die meisten Befragten gaben an, dass sie ein offenes Gespräch mit Freunden führen, versuchen würden, sie zu verstehen, und dass sie sich selbst verbessern möchten. Zu den Antworten gehörten: Selbstvertrauen, Kommunikation/aktives Zuhören, Stressabbau, Angst, Organisation/Motivation/Selbstdisziplin, psychische Gesundheit, Entscheidungsfindung, persönliche und partnerschaftliche Beziehungen. Die letzte Frage lautete, was sich die Befragten von einem Kurs

zur Selbstbefähigung/Selbstwertgefühl wünschen. Die meisten Befragten beantworteten diese Frage mit dem Blick auf die Verfügbarkeit - sie sagten, sie bräuchten mehr Angebote und vor allem mehr zugängliche Angebote. Andere Befragte sagten, sie bräuchten gute Kursleiter, gute Beispiele, Strategien und Tipps, wie sie das Gelernte in realen Situationen anwenden können, Gespräche mit Fachleuten...

4.4.3. Diskussion

Wie die Ergebnisse zeigen, sind die Befragten in geringem Maße für psychische Probleme und psychische Gesundheit im Allgemeinen sensibilisiert. Der Bedarf an diesem Thema wurde von den Befragten als offensichtlich eingestuft, und die Lücken in den verfügbaren Diensten für psychische Gesundheit sind enorm. Ihr HEAL-Projekt kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, diese Lücken zu schließen und einen Raum zu schaffen, in dem das Thema psychische Gesundheit gesehen und besprochen werden kann.

Wie andere Forschungsaktivitäten zu diesem Projekt zeigen, zeigten die jungen Menschen aus Serbien, die an dieser Untersuchung teilnahmen, keine ausgeprägte Depression, aber Angst und Stress waren sehr präsent. Der Stress und die Angst vor der Zukunft sind sehr präsent und beziehen sich hauptsächlich auf finanzielle Fragen, den Arbeitsmarkt, das "Erwachsenenleben" und persönliche und intime Beziehungen. Im Zusammenhang mit der Sorge um die Zukunft stimmen die Jugendlichen auf die Frage, ob sie in der Lage sind, etwas zu ändern, dieser Aussage weniger zu als einer Aussage, die sich auf eine Änderung ihrer Situation bezieht. Diese Aussagen zeigen, dass die befragten Jugendlichen eine stärkere interne Kontrollfunktion haben und sich für ihre Situation verantwortlich fühlen, was sie motivieren kann, Maßnahmen zu ergreifen. Das wichtigste Ergebnis dieser Untersuchung betrifft die Themen, über die sich die Jugendlichen am meisten Sorgen machen. Die serbischen Jugendlichen gaben in dieser Umfrage an, dass sie sich am meisten Sorgen um die Zukunft und die Stabilität machen, was für das You HEAL Projekt hilfreich sein kann, um Materialien für junge Menschen in diesem Bereich bereitzustellen. Bei diesen Materialien kann es sich um Hilfsmittel für die Planung, Visualisierung (z. B. Vision Boards), Routinen und die Stressbewältigung im Umgang mit Unsicherheit handeln.

Der nächste Abschnitt der Umfrage befasste sich mit der Covid-Zeit. Die meisten Teilnehmer haben eine "positive" Bewertung der Aussagen gewählt. Die einzige Aussage, der die Teilnehmer eher zustimmten, betraf die Auswirkungen des Covid auf die schulischen/beruflichen Leistungen. Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass es für die Jugendlichen schwierig war, sich an eine neue unsichere Situation anzupassen und ihr Berufsleben fortzusetzen. Dieses Ergebnis kann mit dem vorhergehenden in Verbindung gebracht werden, das sich mit der Frage befasst, worüber sich die jungen Menschen am meisten Sorgen machen. You HEAL kann ein Raum sein, um diese hervorgehobenen Ergebnisse der Forschungsaktivitäten zu erkennen und erneut Materialien und Ressourcen zu finden, um jungen Menschen ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität in einer möglichen Unsicherheit in der Zukunft zu geben.

Was die Einstellung zu professioneller Hilfe betrifft, so haben mehr als 70 % der jungen Menschen, die an dieser Umfrage teilgenommen haben, eine Therapie ausprobiert, befinden sich derzeit in Therapie oder haben keine Therapie ausprobiert, sind aber offen für die Idee. Diese Ergebnisse zeigen, dass die Befragten wissen, wie wichtig professionelle Unterstützung für die psychische Gesundheit ist. Andererseits gaben 11,1 % der Befragten an, dass sie noch nie eine Therapie gemacht haben und einer solchen nicht offen gegenüberstehen. Die Gründe für die Nichtteilnahme an einer Therapie sind Geldmangel, Unzugänglichkeit, soziale Stigmatisierung und Tabuisierung. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass das Projekt You HEAL diese Lücken schließen und jungen Menschen die Möglichkeit bieten kann, sich auf eine Weise um ihre psychische Gesundheit zu kümmern, die ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten entspricht. Da die You HEAL Plattform kostenlos und online zur Verfügung steht, bietet sie jungen Menschen die Möglichkeit, an ihrer psychischen Gesundheit zu arbeiten, ohne

zusätzlichen Stress, Ängste und Druck zu erzeugen. Die You Heal Plattform kann auch für die Befragten hilfreich sein, die angaben, noch nie in Therapie gewesen zu sein und einer solchen nicht offen gegenüberstehen. Für diese Gruppe von Befragten kann die Plattform einen Raum bieten, der eine Komfortzone für mögliche vorhersehbare Herausforderungen darstellt und sie vielleicht offener dafür macht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie diese jemals benötigen. Darüber hinaus haben 58,3 % der Befragten noch keine Erfahrungen damit gemacht, stehen der Idee aber grundsätzlich offen gegenüber, während 30,6 % sie für keine gute Idee halten. Dieses Ergebnis deckt sich mit den Ergebnissen anderer Forschungsprojekte, bei denen die Jugendlichen die Online-Therapie zwar für gut, aber nicht für eine langfristige Lösung hielten, während sie bei einigen Problemen eine kritische Sofortmaßnahme darstellen kann. Dennoch sollte sie von einer persönlichen Therapie begleitet werden.

Auf eine Multiple-Choice-Frage zum Stressabbau und zur Selbstbefähigung antworteten die Jugendlichen mit "Zeit mit Freunden/Familie verbringen", "Hobbys", "Sport/Yoga", "Atem- und Achtsamkeitsübungen" und "professionelle Hilfe". 18,1 % der Antworten bezogen sich darauf, dass sie keine Strategien zur Stressbewältigung haben. Die meisten dieser Strategien können in die You HEAL-Plattform integriert werden, die jungen Menschen die Möglichkeit bietet, mehrere Strategien an einem Ort auszuprobieren. Strategien zur Bewältigung von Stress, Angst und Zukunftsunsicherheit sind von grundlegender Bedeutung, da die meisten Forschungsarbeiten gezeigt haben, dass dies die Probleme sind, mit denen die meisten jungen Menschen in der Zeit nach der Geburt des Kindes konfrontiert sind.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die jungen Menschen aus Serbien, die an dieser Umfrage teilgenommen haben, größtenteils offen dafür sind, sich mehr um ihre psychische Gesundheit zu kümmern, aber der Meinung sind, dass die Hindernisse manchmal zu groß sind (finanziell, Zugänglichkeit, Zeit, Stigmatisierung). Wie bereits erwähnt, sollte die You Heal Plattform jungen Menschen dabei helfen, sich ohne diese Hindernisse um sich selbst zu kümmern, oder sie zumindest weniger zur Herausforderung machen. Die You HEAL Plattform sollte sich auf Strategien zur Bewältigung von Problemen der psychischen Gesundheit konzentrieren und ein Gefühl der Sicherheit und Stabilität im Hinblick auf mögliche künftige Herausforderungen und Ungewissheiten vermitteln.

4.5. Slowenien

4.5.1. Einführung

Das Projekt YOUHEAL befasst sich mit der digitalen Transformation durch die Entwicklung von digitaler Bereitschaft, Widerstandsfähigkeit und Kapazität. Außerdem fördert es die aktive Bürgerschaft, die Eigeninitiative junger Menschen und das Unternehmertum junger Menschen, einschließlich des sozialen Unternehmertums. Das Projekt zielt auf diese Prioritäten ganzheitlich ab, indem es die psychische Gesundheit junger Menschen und folglich ihren Sinn für Eigeninitiative durch die Stärkung ihrer Soft Skills fördert.

Zusätzlich zu diesen Prioritäten befasst sich YOUHEAL auch direkt mit den EU-Jugendzielen, insbesondere mit MENTAL HEALTH & WELLBEING, das darauf abzielt, das psychische Wohlbefinden zu verbessern und die Stigmatisierung von psychischen Problemen zu beenden, um so die soziale Eingliederung aller jungen Menschen zu fördern. Mit angemessener Unterstützung und rechtzeitigem Eingreifen können junge Menschen, die aufgrund der Covid-Krise unter psychischen Problemen leiden, möglicherweise wieder auf die Beine kommen, während wir uns von Covid erholen. Dies erfordert eine Ausweitung der bestehenden Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit, die interessante, leicht zugängliche und frei zugängliche Inhalte anbietet, um die psychische Widerstandsfähigkeit junger Menschen und die Nutzung von sozialen Aktivitäten im Freien zu verbessern.

Im Rahmen des YOUHEAL-Projekts wurde ein Fragebogen erstellt, um die Bedürfnisse, Lücken und Möglichkeiten junger Menschen zu ermitteln, die von den Folgen der COVID-19-Pandemie betroffen sind. Der Fragebogen wurde ins Slowenische übersetzt und in Google Forms eingegeben.

Der Fragebogen wurde über soziale Medien, E-Mails und im Bekanntenkreis verteilt, in der Hoffnung, einen Schneeballeffekt zu erzielen.

Slowenien sammelte 89 Einzelantworten. Da der Fragebogen sich an junge Menschen zwischen 18 und 26 Jahren richtete, wurden 12 der Antworten der Befragten, die älter als 26 Jahre waren, nicht ausgewertet.

4.5.2. Ergebnisse

Soziodemografische Daten

Die Umfrage wurde an Sloweninnen und Slowenen verteilt, obwohl es die Möglichkeit gab, Österreich, Griechenland, Rumänien und Serbien auszuwählen, wenn die Umfrage möglicherweise einen Ausländer aus einem Land der Partnerorganisation erreichen würde.

89 Personen beantworteten die Umfrage vollständig, alle hatten das Land Slowenien ausgewählt.

Als Geschlechtsoptionen wurden männlich, weiblich, nicht-binär und andere angegeben. Von den 77 Personen, die in unsere Zielgruppe passten, waren 22 männlich, was 28,6 % entspricht, 54 waren weiblich, was 70,1 % entspricht, und schließlich identifizierte sich ein Befragter als nichtbinär, was 1,3 % entspricht.

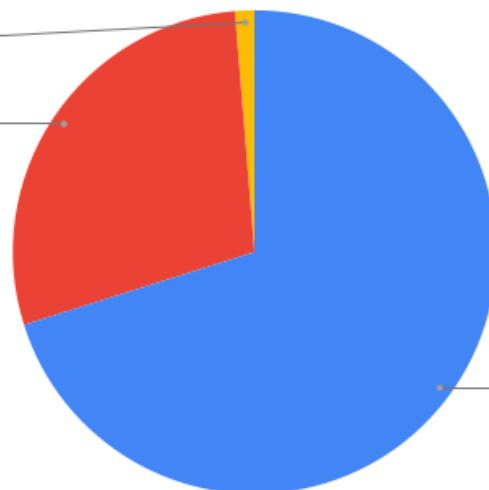
Da gemischte Methoden der Kontaktaufnahme angewandt wurden, konnten wir kein ausgewogenes Geschlechterverhältnis garantieren.

Gender

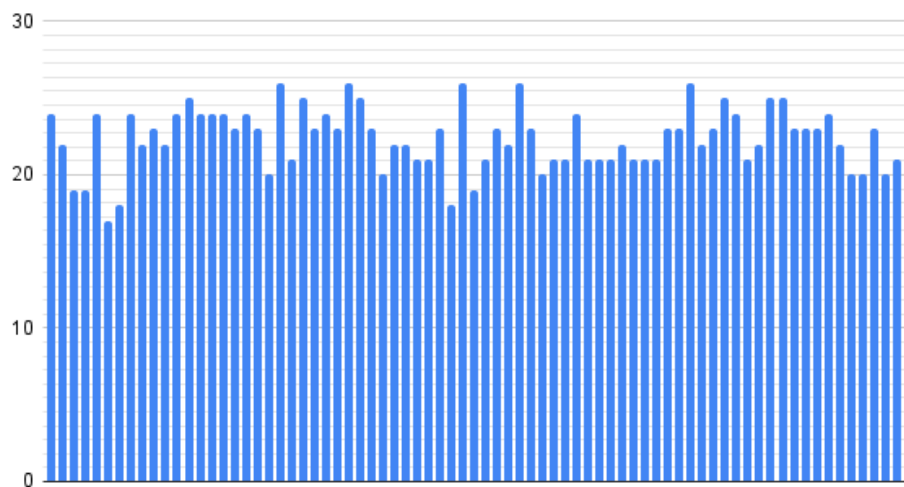
Nonbinary
1,3%

Male
28,6%

Female
70,1%

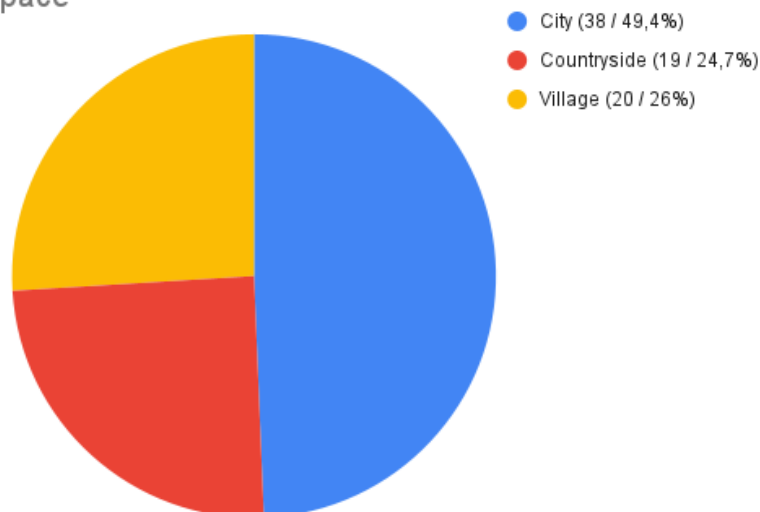


Respodnent Age



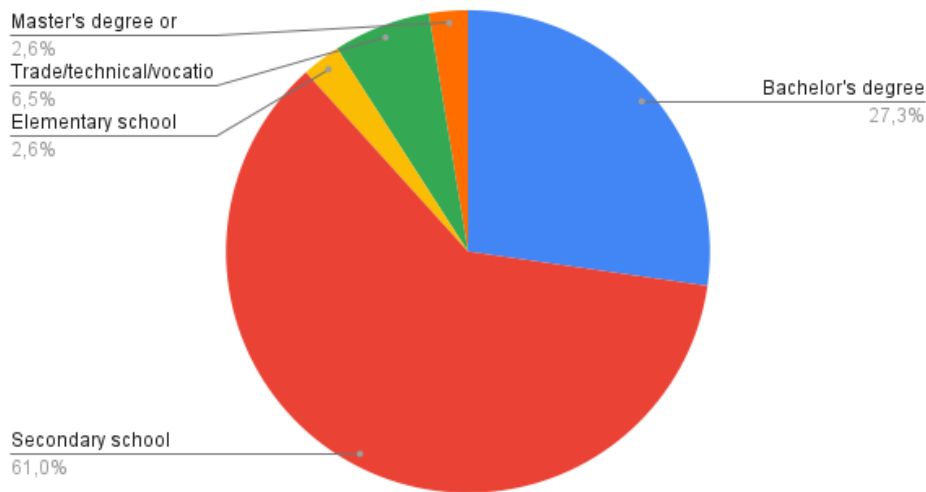
Die Umfrage (wie auch das Projekt) richtete sich an junge Menschen bis 26 Jahre. 12 Befragte fielen nicht in die Altersgruppe der unter 26-Jährigen, daher wurden die erfassten Daten der Befragten über 26 Jahren herausgenommen. Es verbleiben 77 Befragte. Das Durchschnittsalter der Befragten liegt bei 22,4 Jahren.

Living space



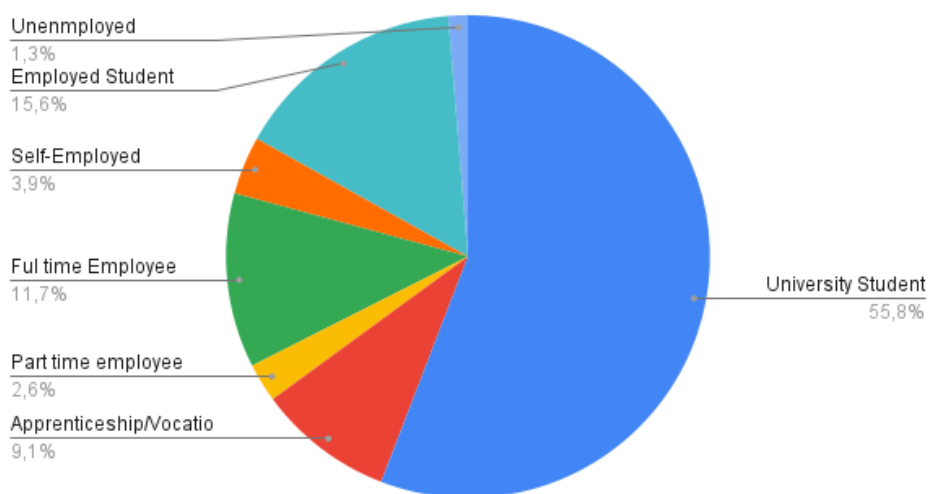
Die Befragten konnten ihr Lebensumfeld als Dorf (> 5.000), Land (<5.000) und Stadt (>50.000) definieren. 20 (26%) leben in einem Dorf, 19 (24,7%) auf dem Land, 38 (49,4%) in einer Stadt.

Level of Education



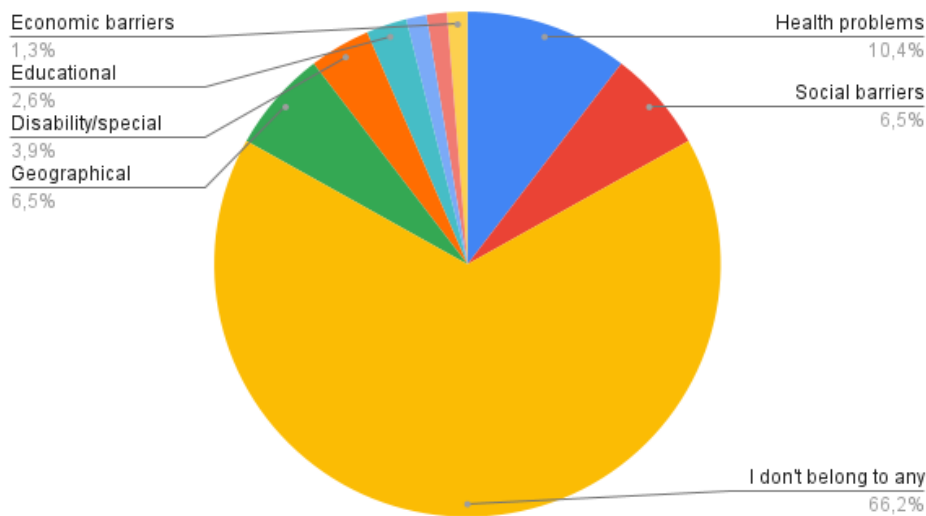
Die meisten Befragten (61 %, n=47) haben die Sekundarstufe erreicht. In Bezug auf die angestrebte Altersgruppe sind die meisten der Befragten noch Schüler. 2,6 % haben die Grundschule abgeschlossen, 6,5 % haben eine Berufsausbildung abgeschlossen, 27,3 % haben einen Bachelor-Abschluss und 2,6 % einen Master-Abschluss.

Employment



55,8 % der Befragten studieren, 15,6 % sind berufstätige Studenten, 11,7 % sind Vollzeitbeschäftigte.

In diesem Abschnitt wurden die Befragten schließlich gefragt, ob sie sich zu den folgenden Gruppen von Menschen mit geringeren Möglichkeiten zählen.



Die Antworten waren wie folgt:

- Ich gehöre keiner der Gruppen mit geringeren Chancen an - 51 (66,2%)
- Gesundheitliche Probleme - z. B. chronische Gesundheitsprobleme, schwere Krankheiten oder psychiatrische Erkrankungen - 8 (10,4%)
- Soziale Barrieren - z. B. Diskriminierung aufgrund des Geschlechts, der ethnischen Zugehörigkeit, der Religion, der sexuellen Ausrichtung - 5 (6,5%)
- Geografische Hindernisse - z. B. Sie kommen aus abgelegenen oder ländlichen Gebieten, Sie leben auf kleinen Inseln oder in Randgebieten, Sie kommen aus städtischen Problemgebieten, Sie kommen aus unterversorgten Gebieten (begrenzter öffentlicher Verkehr, schlechte Einrichtungen) - 5 (6,5%)
- Behinderung/besondere Bedürfnisse - z. B. geistige (intellektuelle, kognitive, Lern-), körperliche, sensorische oder andere Behinderungen 3 (3,9%)
- Bildungsprobleme - z. B. Lernschwierigkeiten, Schulabbruch, schlechte Schulleistungen - 2 (2,6%)
- Wirtschaftliche Hindernisse - z. B. niedriger Lebensstandard, geringes Einkommen, Einbindung in das Sozialversicherungssystem, Langzeitarbeitslosigkeit oder Armut, Schulden oder finanzielle Schwierigkeiten 1 (1,3 %)
- Kulturelle Unterschiede - z. B. Einwanderer, Flüchtlinge oder mit einem familiären Hintergrund von Einwanderern oder Flüchtlingen, die einer nationalen oder ethnischen Minderheit angehören 1 (1,3%)
- Ausländischer Student 1 (1,3%)

33,8 % der Befragten sehen sich selbst als Teil einer Minderheitengruppe, für die eine Option geschaffen wurde. Der größte Teil (10,4 %) ist mit gesundheitlichen Problemen konfrontiert, 6,5 % sind durch soziale und 6,5 % durch geografische Hindernisse eingeschränkt.

Psychische Gesundheit

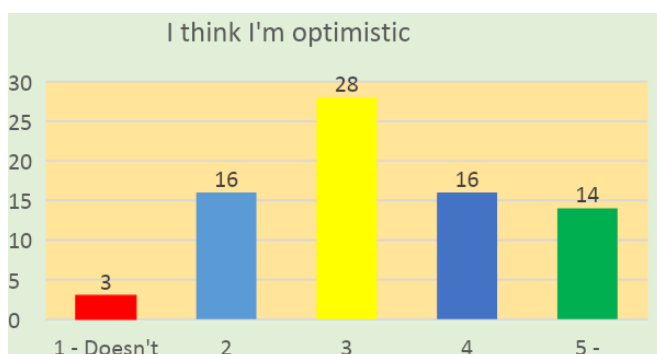
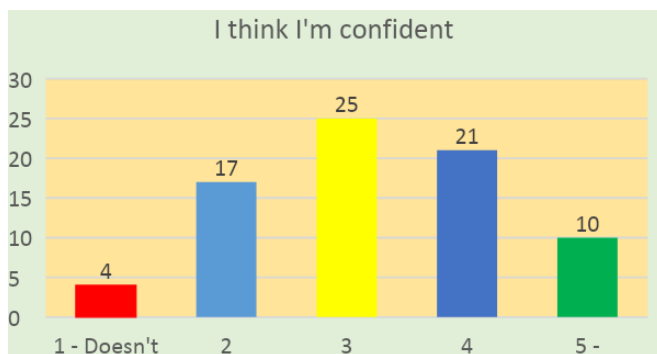
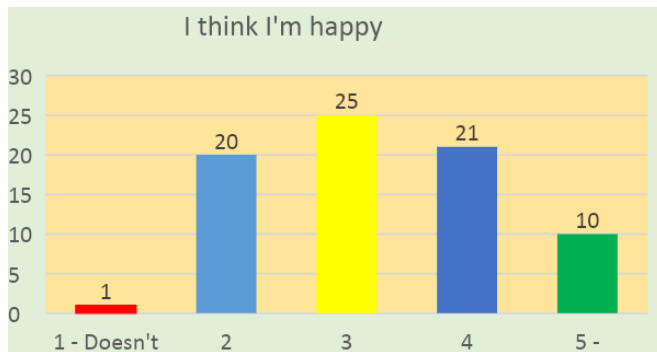
Den Teilnehmern wurde zunächst eine Reihe von Fragen gestellt, bei denen sie angeben sollten (von 1 bis 5), wie sie sich in den letzten drei Monaten gefühlt haben und was sie beschrieben haben.

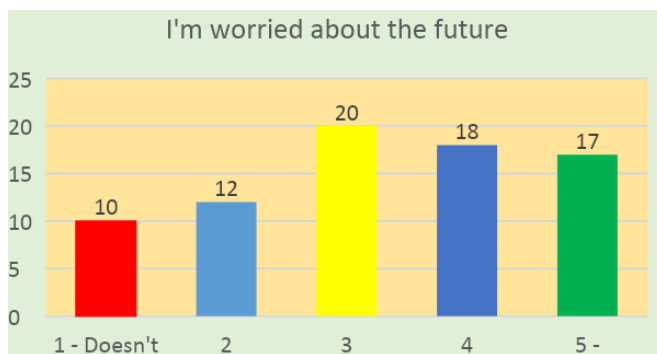
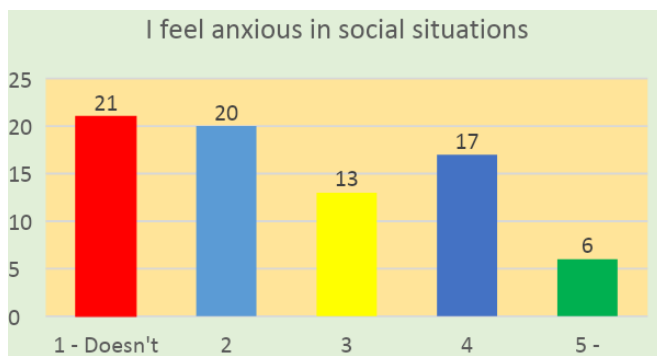
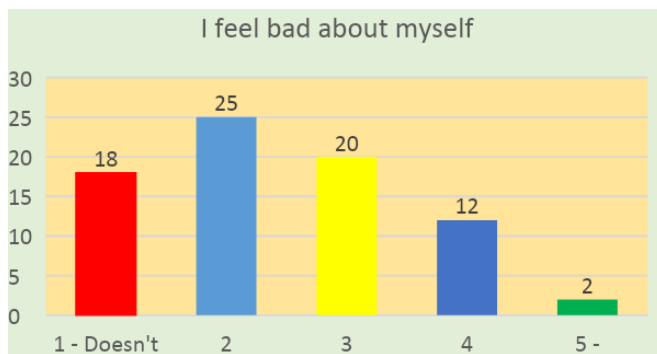
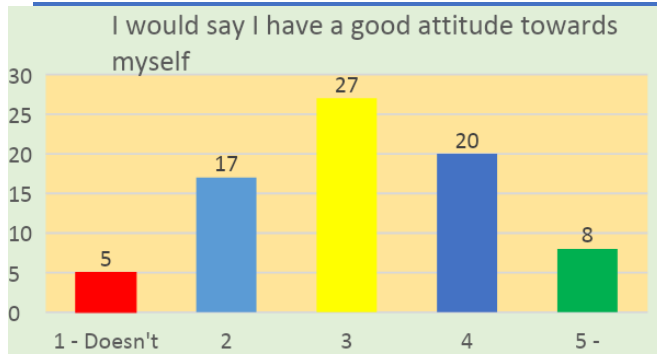
Bei der Umfrage wurde eine Likert-Skala mit einer Skala von 1 bis 5 verwendet, wobei 1 bedeutet, dass die Aussage den Befragten überhaupt nicht beschreibt, während 5 bedeutet, dass sie ihn vollständig

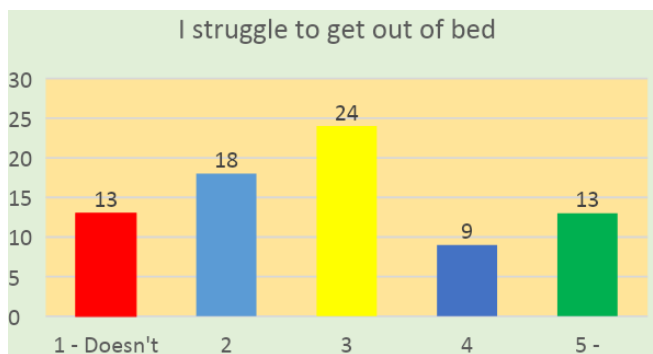
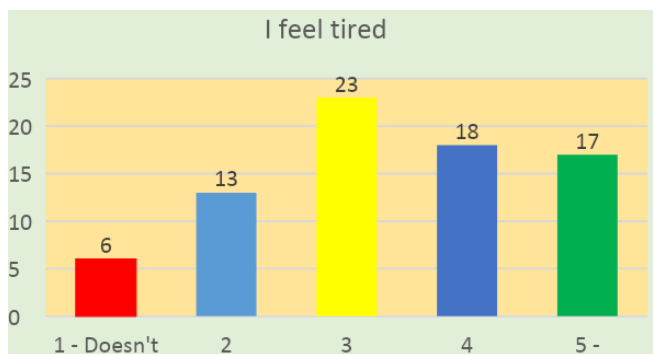
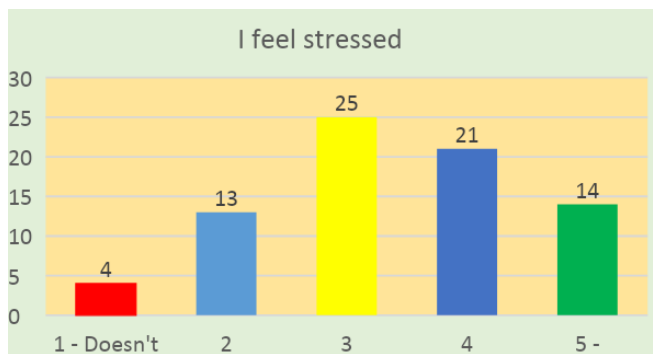
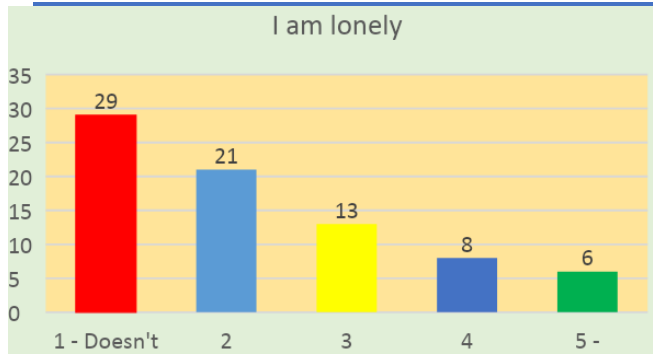
beschreibt. Die Umfrage umfasste Bereiche wie allgemeine Zufriedenheit, Selbstwertgefühl, Optimismus und die Beziehung der Befragten zu sich selbst. Die am häufigsten gewählte Antwort für jeden dieser Bereiche war die mittlere Option auf der Likert-Skala.

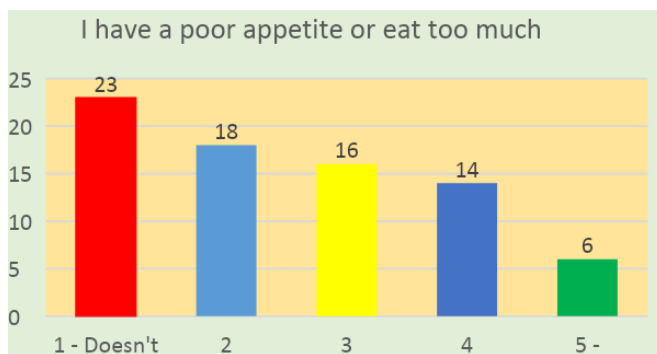
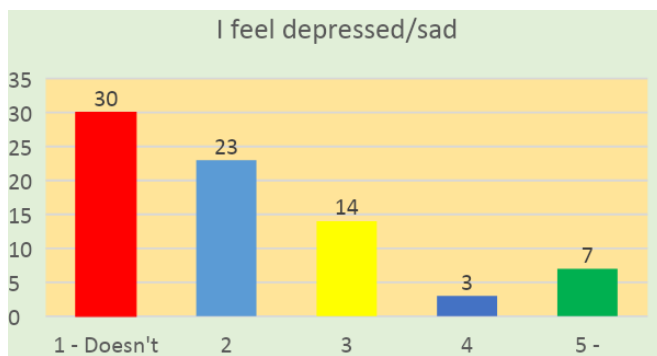
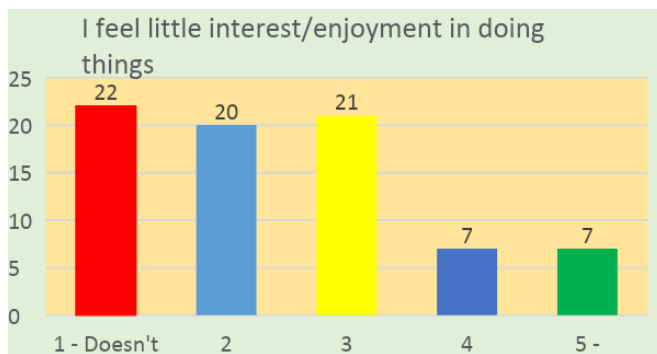
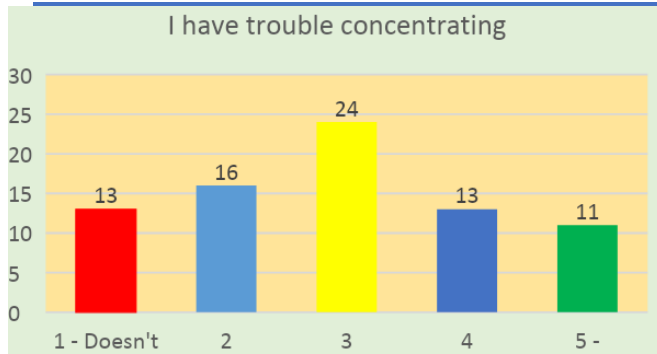
Die Frage lautete in verschiedenen Varianten:

"Wie beschreiben Sie diese Aussagen, wenn Sie an die letzten 3 Monate denken?"

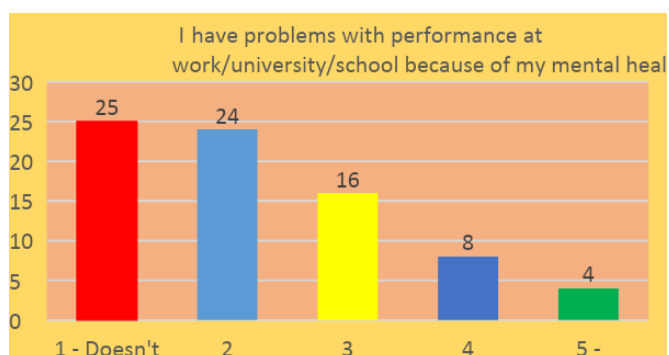
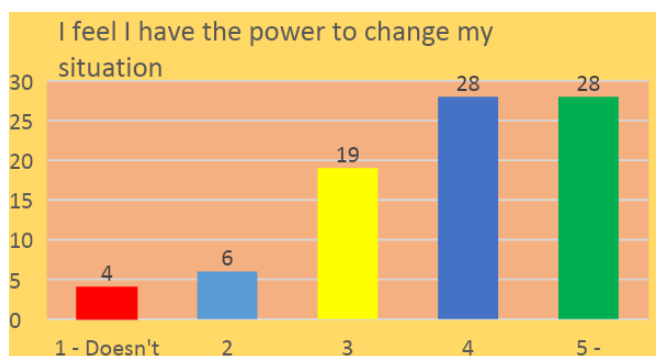
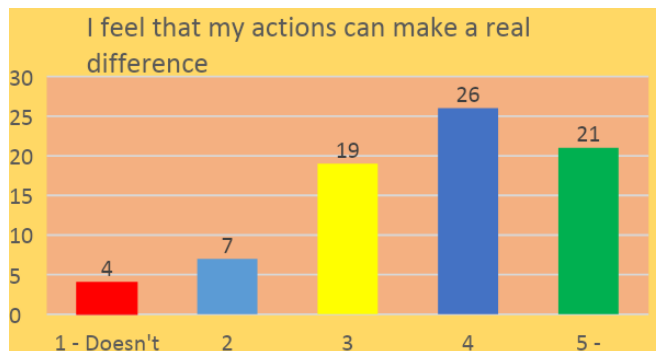








Danach folgten einige Fragen zur Selbstbefähigung. Aus den Antworten auf den Fragebogen zur Selbstermächtigung geht hervor, dass die Mehrheit der Befragten positiv geantwortet hat. Dies deutet darauf hin, dass viele Befragte das Gefühl haben, dass sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen und Entscheidungen treffen können, die zu persönlichem Wachstum und Erfüllung führen.



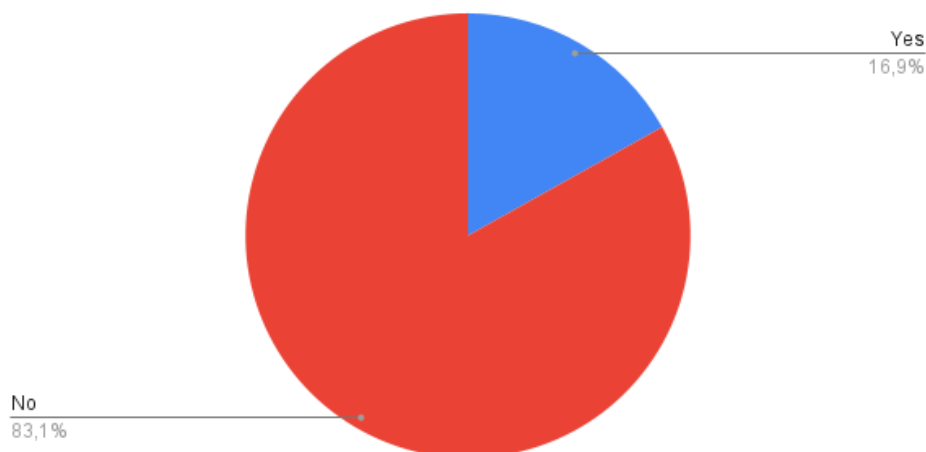
2.7) Den Teilnehmern wurde auch eine offene Frage gestellt: "Was ist derzeit Ihre größte Sorge?".

Die Befragten waren vor allem über ihre schulischen und beruflichen Leistungen besorgt. Einige Antworten betrafen auch die finanziellen Probleme und die finanzielle Sicherheit. Einige junge Menschen äußerten auch, dass sie sich Sorgen um die richtige Berufswahl und die Zukunft machen. Einige Sorgen, die sich in vielen Antworten wiederholten, betrafen auch Beziehungen (mit einem Partner, mit Freunden oder mit der Familie), das Aussehen, den Klimawandel, mangelnde Motivation, Krieg, Gesundheitsprobleme, die wirtschaftliche Lage (Kapitalismus, Gewinnstreben der Politiker) und die Inflation.

Einige andere Sorgen sind auch: Sorgen um den Führerschein, künstliche Intelligenz, ungesunde Lebensmittel, die uns verkauft werden, Pessimismus in der Gesellschaft, die Zukunft junger Menschen im Allgemeinen, Selbstwertgefühl, Migration, Koordinierung der Familiengründung mit der Bildung.

2.8) Auf die Frage, ob sie von einer Fachkraft diagnostiziert wurden, antworteten 13 (16,9 %) mit ja und 64 (83,1 %) mit nein.

Have you been diagnosed with a mental disorder/illness by a professional?

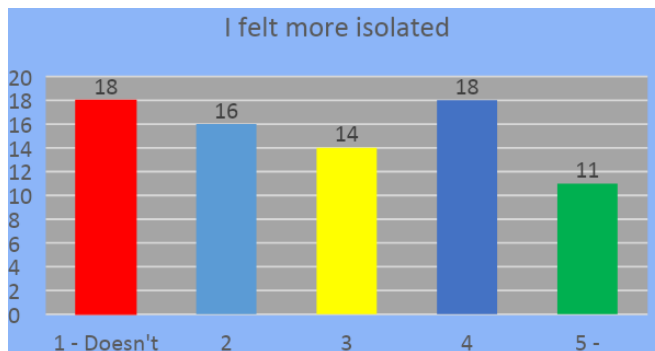
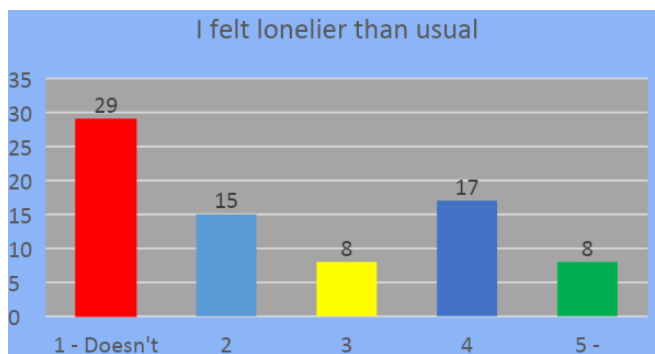
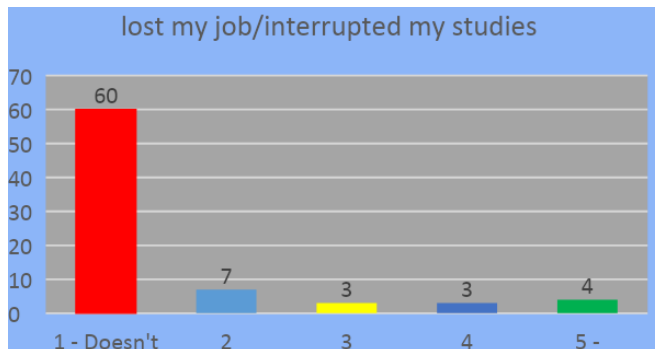


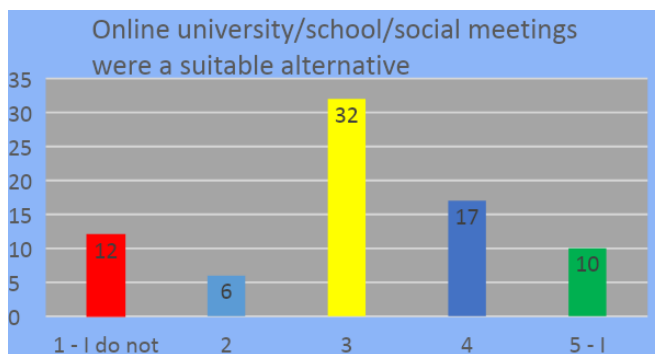
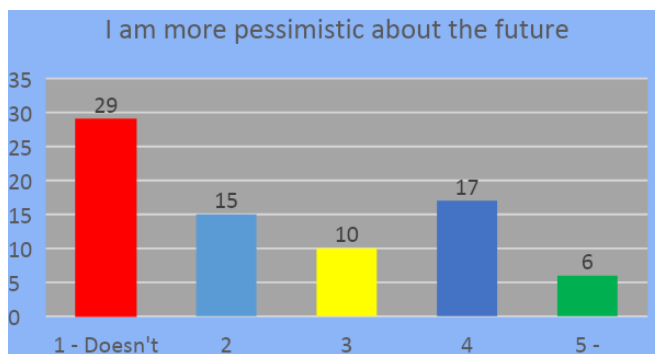
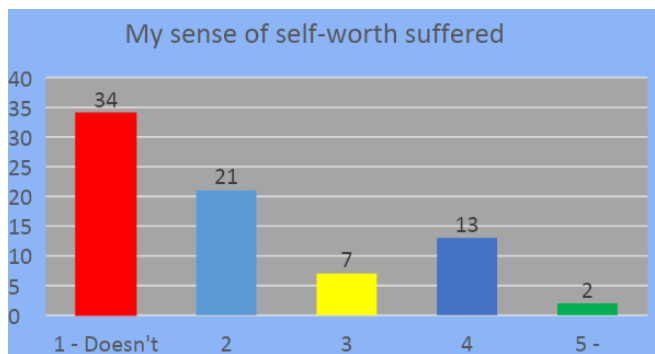
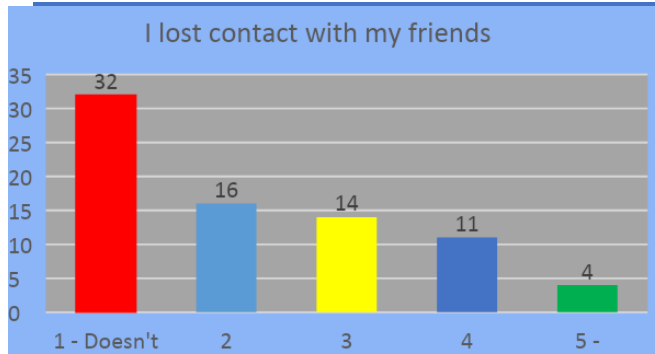
10 der Befragten beantworteten die optionale Folgefrage "Wenn ja, welche?": Allgemeine Angst, Angststörung (2), Depression PTSD, Angst und Depression, episodische Depression, gemischte Angst und depressive Störung (2), Angst und funktionelle Depression, ADHS und Panikattacken.

Covid

Im nächsten Kapitel wurden die Teilnehmer zu den Auswirkungen der Covid-Epidemie auf ihr Leben befragt. Die meisten Befragten berichteten nicht über negative Auswirkungen wie das Gefühl, isolierter oder einsamer zu sein, ihren Arbeitsplatz oder ihre Freunde zu verlieren, eine Verschlechterung ihres Selbstwertgefühls, ihrer Studien- oder Arbeitsleistung zu erleben oder pessimistischer in die Zukunft zu blicken. Allerdings hatten 9 % der Teilnehmer das Gefühl, dass sie aufgrund von Covid-19 ihren Arbeitsplatz verloren bzw. ihr Studium unterbrochen haben, 32,5 % der Teilnehmer fühlten sich aufgrund von Covid-19 einsamer als sonst, 37,7 % der Teilnehmer fühlten sich während der Covid-19-Pandemie stärker isoliert, 19,5 % der Teilnehmer hatten das Gefühl, dass sie aufgrund der Pandemie den Kontakt zu ihren Freunden verloren haben, und 19,4 % der Teilnehmer hatten das Gefühl, dass ihr Selbstwertgefühl aufgrund der Pandemie gelitten hat. Außerdem war fast ein Drittel der Teilnehmer aufgrund der Pandemie pessimistischer, was ihre Zukunft angeht. Mehr als

ein Drittel der Teilnehmer (35 %) war jedoch der Meinung, dass Online-Treffen in der Schule oder in sozialen Netzwerken eine geeignete Alternative darstellen.





Anschließend wurden die Befragten gebeten, positive Erfahrungen im Zusammenhang mit der Pandemie in Form einer offenen Frage zu beschreiben.

Obwohl 23 der Befragten nicht antworteten, erwähnten viele von ihnen auf die Frage nach ihren Erfahrungen, dass sie sich wieder mit ihrer Familie treffen, über ihr Leben nachdenken, mehr Freizeit haben, mehr Sport treiben und sogar das Fern- und Online-Studium genießen. Ein Befragter erwähnte sogar, er habe einen neuen Freundeskreis gefunden. Die jungen Leute gaben auch an, dass sie neue Dinge gelernt und neue Kompetenzen erworben haben, auch in Bezug auf ihr eigenes Wachstum, weil sie nicht mehr zur Schule fahren mussten, sie haben auch etwas Geld gespart, einigen jungen Leuten gefiel, dass die Gesellschaft friedlicher war (weniger Verkehr,...), einige sagten auch, dass sie mehr Zeit für Hausarbeit und Selbstfürsorge hatten. Nur wenige der Befragten antworteten durchweg negativ, nämlich nur 4 der Befragten.

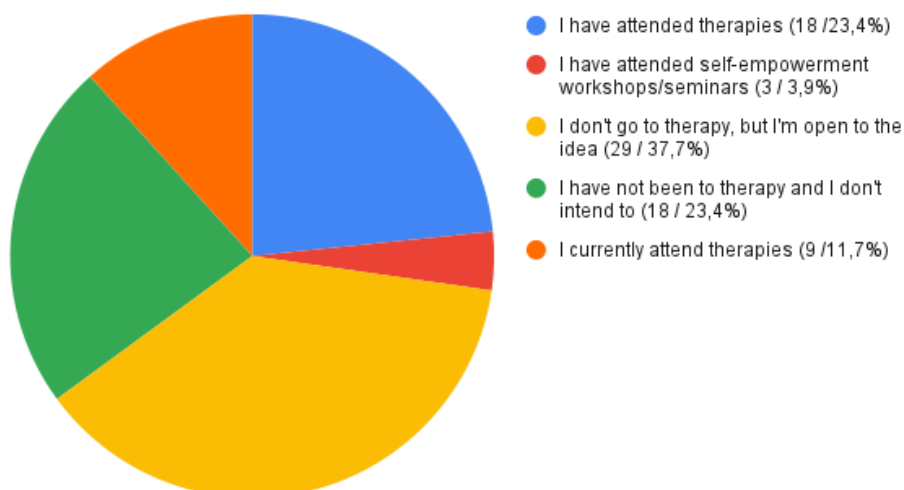
Bei der nächsten offenen Frage "Hat die Pandemie Sie in negativer oder positiver Weise verändert?" waren die Antworten recht geteilt. Etwa die Hälfte antwortete mit negativen Auswirkungen und die andere Hälfte mit positiven Auswirkungen.

Auf der negativen Seite erwähnten die Befragten, dass sie weniger produktiv sind, das Vertrauen in Fremde und in die Regierung verloren haben, dass ihr Angstpegel gestiegen ist und dass sie mehr Probleme hatten, sich nach dem Ende der Pandemie in die Gesellschaft zu integrieren; ein Befragter äußerte sich zu den Schwierigkeiten, die er nach dem Verlust eines Familienmitglieds durch Covid hatte. Auf der positiven Seite erlebten die Befragten eine höhere Produktivität, sie hatten mehr Kontakt zu ihrer Familie und ihren Partnern, sie begannen, das tägliche Leben mehr zu schätzen, für einen Befragten war es eine Chance für einen Neuanfang. Negativ ist jedoch, dass einige Teilnehmer sich ungesunde Gewohnheiten angewöhnt haben, wie z. B. weniger Sport zu treiben und sich dem Alkohol zuzuwenden.

Professionelle Hilfe

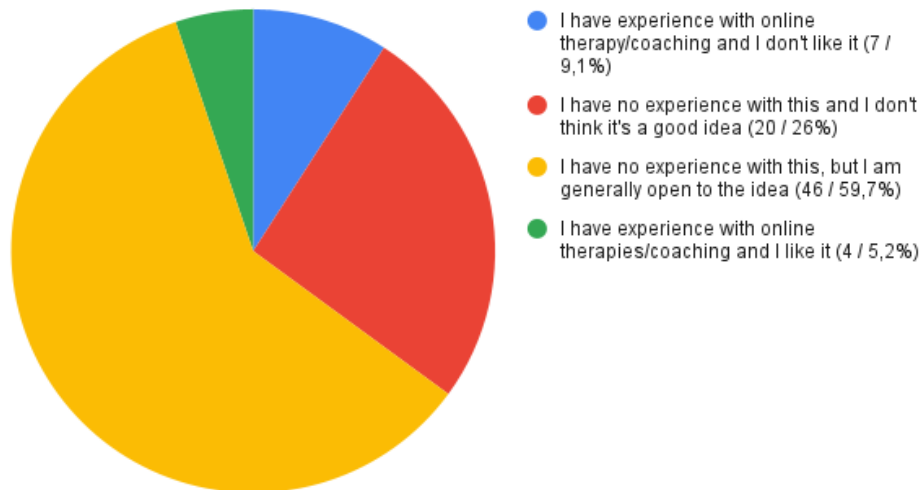
Die folgenden Fragen konzentrierten sich auf die Erfahrungen und Wahrnehmungen der Befragten in Bezug auf die psychische Gesundheit. Mit diesen Fragen sollten Informationen über die persönlichen Erfahrungen mit psychischer Gesundheit und die Einstellung der Befragten zur Inanspruchnahme von Hilfe bei psychischen Problemen eingeholt werden.

Therapies/professional help



Die meisten (29) der Befragten haben noch keine Therapie gemacht, sind aber im Allgemeinen offen für die Idee einer Therapie. 18 der Befragten haben eine Therapie gemacht und 18 haben nicht die Absicht, eine Therapie zu machen. Ein kleiner Teil von ihnen war zum Zeitpunkt der Befragung in Therapie, andere nahmen alternative professionelle Hilfe in Anspruch.

Online therapies



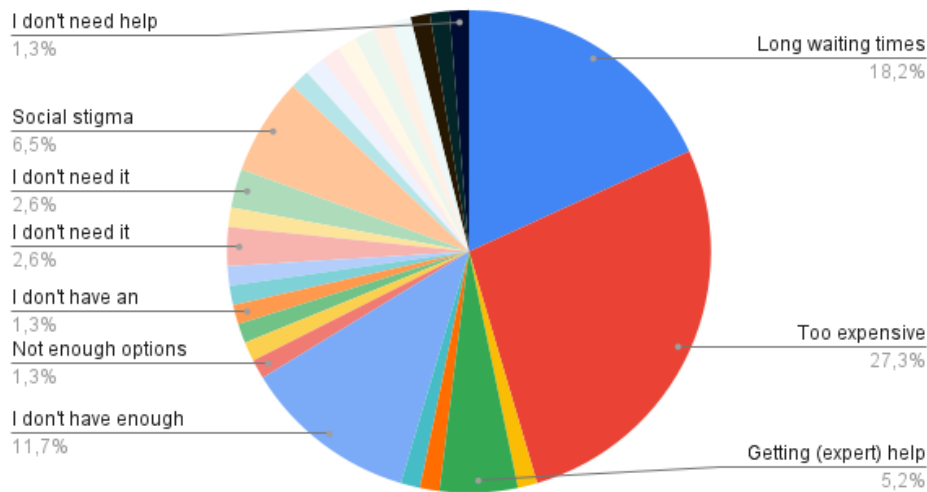
Ähnlich wie bei den vorherigen Ergebnissen hat ein großer Teil (60 %) der Befragten noch keine Erfahrung mit Online-Therapie, steht ihr aber offen gegenüber. Allerdings haben 26 % der Teilnehmer keine Erfahrung mit Online-Therapie, halten sie aber auch nicht für eine gute Idee. Nur ein kleiner Teil der Befragten hat bereits Erfahrungen mit Online-Therapien gemacht, und nur 4 von ihnen fanden sie gut.



Auf die Frage, ob es einfach ist, an ihrem Wohnort professionelle Hilfe zu bekommen, blieben die meisten Befragten neutral - wahrscheinlich weil sie keine Erfahrung mit der Suche nach professioneller Hilfe haben. Allerdings gaben 40 % der Befragten an, dass es nicht einfach ist, professionelle Hilfe an ihrem Wohnort zu bekommen, während nur 21 % der Befragten sagten, dass es einfach ist, (professionelle) Hilfe an ihrem Wohnort zu bekommen.

Vielleicht hängt dies damit zusammen, dass die Hälfte der Befragten entweder auf dem Land oder in einem Dorf lebt.

What prevents you from getting (professional) help?

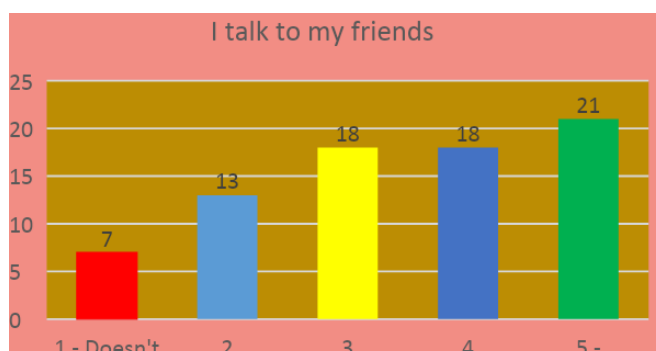


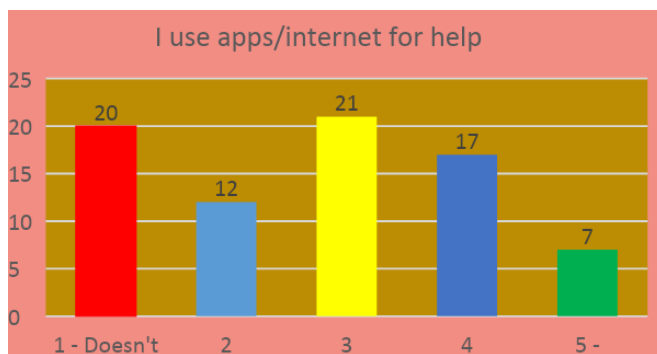
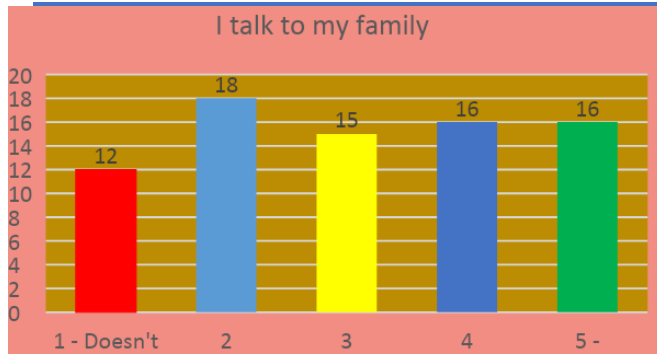
5,2 % der Befragten haben bereits professionelle Hilfe in Anspruch genommen, die anderen nicht. Der häufigste Grund, warum die Befragten keine professionelle Hilfe in Anspruch genommen haben, war ihrer Meinung nach die Tatsache, dass sie zu teuer ist (27,3 %). Der zweithäufigste Grund waren lange Wartezeiten (18,2 %) und der dritte Grund war, dass ich nicht genug Zeit habe (11,7 %). Einige wenige wollten auch keinen Therapeuten aufsuchen, weil sie glauben, dass dies mit einem sozialen Stigma behaftet ist (6,5 %).

Ein kleiner Teil von ihnen hat sich bereits einer Therapie unterzogen, andere hatten verschiedene Gründe, warum sie diese nicht in Anspruch nehmen wollten, wobei der Hauptgrund darin bestand, dass sie der Meinung waren, sie bräuchten sie nicht.

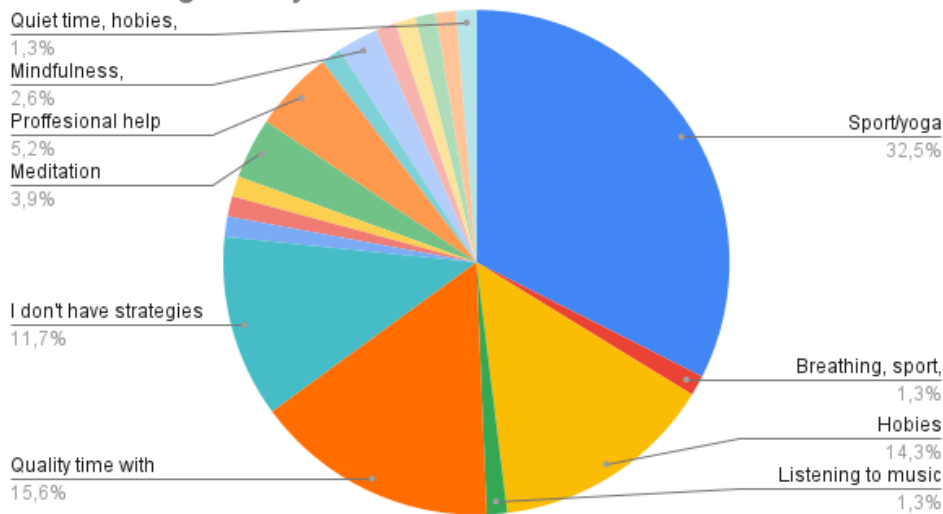
Selbstermächtigung, Stressabbau, Zielsetzung

Das letzte Thema konzentrierte sich auf Selbstermächtigung, Stressabbau und Zielsetzung. Die Befragten wurden gebeten, auf einer Likert-Skala einzuschätzen, wohin sie sich bei Problemen typischerweise wenden, wobei die Skala von "trifft überhaupt nicht auf mich zu" bis "trifft perfekt auf mich zu" reichte.





What strategies do you use to reduce stress?

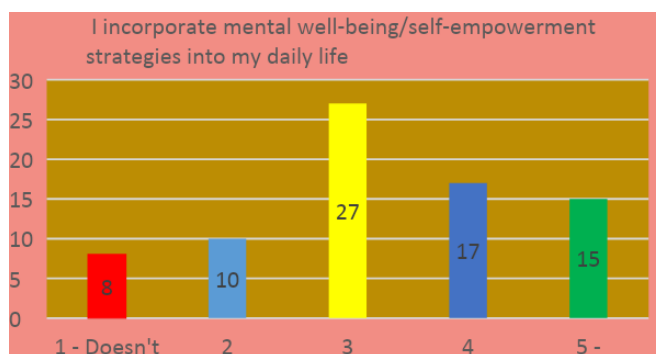


Auf die Frage, welche Strategien Sie anwenden, um Stress abzubauen, war die beliebteste Antwort Sport/Yoga (32,5 %), die zweithäufigste Antwort war Zeit mit der Familie/Freunden (15,6 %) und die dritte Hobbies (14,3 %). Ein großer Teil der Befragten hat keine Strategien zum Stressabbau (11,7 %). Einige von ihnen bevorzugten auch Meditation, Zeit für sich selbst und professionelle Hilfe.

Auf die offene Frage "Haben Sie irgendwelche Strategien, um Ihr Selbstwertgefühl zu verbessern?" antworteten die meisten Befragten, dass sie Tagebuch führen, positive Bestätigung, Sport, Hobbies und soziale Kontakte nutzen. Einige von ihnen bevorzugten auch das Hören von Musik, Gespräche mit Freunden und ausreichend Schlaf.

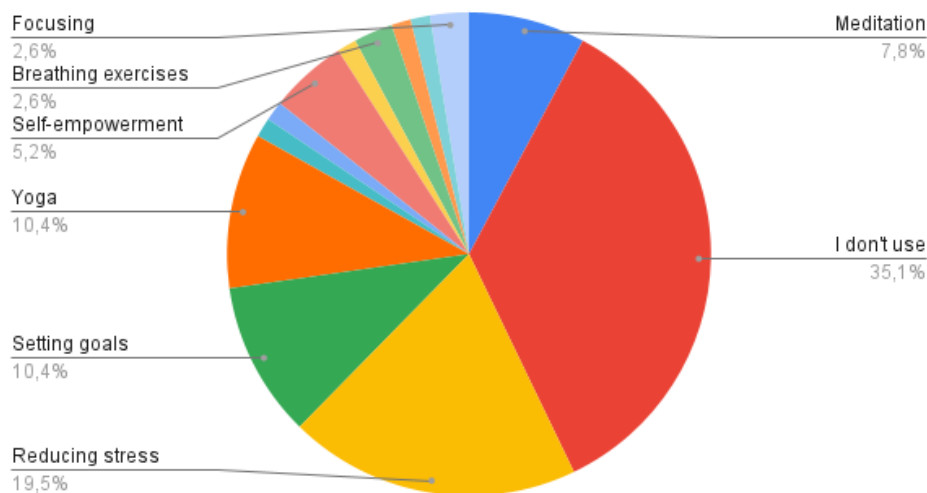
Eine weitere offene Frage lautete: "Welche Strategien wenden Sie an, wenn Sie Ihre Stimmung verbessern wollen? Die Antworten waren fast identisch mit denen der vorherigen Frage, mit leichten Abweichungen - mehr Freizeitaktivitäten (Filme schauen, Musik hören, Sport) wurden einbezogen und weniger Techniken.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die häufigsten Strategien darin bestehen, Zeit mit Freunden und der Familie zu verbringen, sich mit Hobbies zu beschäftigen und sich um seine Gesundheit zu kümmern, z. B. durch Sport und Yoga.



Ähnlich wie bei den Ergebnissen des ersten Fragenkomplexes scheinen sich die Befragten der Möglichkeiten der Selbstermächtigung sehr bewusst zu sein und versuchen, sie in ihr tägliches Leben einzubauen, was zu ihrem psychischen Wohlbefinden beiträgt.

I use applications/internet for...



Wie hier zu sehen ist, nutzen die meisten der Befragten - 15 von ihnen - Apps und das Internet zur Stressreduzierung, gefolgt von Yoga (8), Zielsetzung (8) und Meditation (6). Allerdings nutzen 35 % (27) der Befragten keine Apps für irgendetwas von diesen Dingen.

Den Befragten wurde auch eine offene Frage gestellt, wie sie ihrem besten Freund bei Problemen helfen würden, und ihre Antworten waren sehr ähnlich. Es gab eine gemeinsame Antwort (mit leichten Abweichungen) von allen Befragten: Alle würden ihren Freunden helfen, indem sie mit ihnen reden, ihnen aktiv zuhören und ihnen freundliche Ratschläge geben. Zuhören und präsent sein wurden als die wichtigsten Aspekte der Unterstützung genannt. Viele Befragte äußerten auch die Bereitschaft, ihrem Freund bei der Analyse seiner Situation zu helfen und ihm Ratschläge zu geben.

Die Befragten wurden dann gefragt, in welchen Bereichen sie sich verbessern möchten. Selbstvertrauen war die beliebteste Antwort, Bildung/Arbeit wurde ebenfalls häufig genannt, andere würden gerne ihre Achtsamkeit, innere Ruhe und Motivation, die Fähigkeit zur Stressbewältigung, das Erlernen von Techniken für das Wohlbefinden, Entspannung, wie man das Impostersyndrom loswird, wie man die beste Version von sich selbst wird, wie man Motivation erhält, wie man weniger süchtig nach dem Handy ist, wie man lernt, glücklich zu sein, Ratschläge verbessern.

Schließlich wurden die Befragten gefragt: "Was wünschen Sie sich von einem Selbstbefähigungskurs?" Die Antworten entsprachen der vorherigen Frage: Die meisten möchten ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstwertgefühl verbessern, ihre Motivation steigern, einige möchten Stress abbauen. Interessant ist auch, dass ein kleiner Teil der Befragten sich nicht sicher war, was genau sie von einem solchen Kurs erwarten.

4.5.3. Schlussfolgerung

Die Covid-19-Pandemie hat sich auf junge Menschen in Slowenien ausgewirkt - einige zeigten sich sehr widerstandsfähig gegenüber den negativen Auswirkungen der Pandemie und den Abriegelungen, einige junge Menschen hatten jedoch mit der Pandemie zu kämpfen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie pessimistischer geworden sind, dass sie sich oft Sorgen um die Zukunft machen und dass ihr Grad an Einsamkeit und ihr Gefühl der Isolation während der Pandemie zugenommen hat. Einige junge Menschen hatten auch Probleme mit dem Studium oder verloren aufgrund der Pandemie ihren

Arbeitsplatz. Für sie gibt es das YOUHEAL-Projekt, das ihnen Lernkurse und Techniken zur psychischen Gesundheit anbietet, die ihnen helfen können, wieder auf die Beine zu kommen. Bislang nutzen junge Menschen in Slowenien nicht oft Anwendungen zur Unterstützung ihrer psychischen Gesundheit, aber da sie das Gefühl haben, dass professionelle Hilfe oft unzugänglich ist und sie im Allgemeinen offen für die Idee sind, Anwendungen zur Verbesserung ihrer psychischen Gesundheit zu nutzen, gibt es einen Platz für das YOUHEAL-Projekt in Slowenien. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass junge Menschen in Slowenien zögern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie Probleme haben.

4.6. Schlussfolgerung

Generell kann festgestellt werden, dass die Jugendlichen, die an dieser Umfrage teilgenommen haben, ein erhöhtes Bewusstsein für Fragen der psychischen Gesundheit haben. Die YOUHEAL-Initiative ist in einem Bereich tätig, in dem es eine große Nachfrage und ein großes Interesse gibt. Die Ergebnisse der Online-Umfrage zur psychischen Gesundheit zeigen, dass ein beachtlicher Prozentsatz der Befragten angab, psychische Probleme wie Angst, Stress und Depressionen erlebt zu haben. Dies unterstreicht die Prävalenz solcher Probleme in der Bevölkerung und verdeutlicht die Notwendigkeit einer stärkeren Sensibilisierung und Unterstützung für diejenigen, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben. Die Wichtigkeit dieses Themas war den Befragten klar, und es gibt erhebliche Lücken bei den verfügbaren psychischen Gesundheitsdiensten aufgrund von finanziellen Zwängen, mangelnder Zugänglichkeit, zeitlichen Einschränkungen und sozialer Stigmatisierung. Das Projekt You HEAL hat das Potenzial, diese Lücken zu schließen und ein Umfeld zu schaffen, in dem psychische Gesundheit anerkannt und offen diskutiert werden kann.

Die Mehrheit der Befragten berichtet nicht über Symptome einer Depression, wie z. B. sich schlecht zu fühlen, einsam zu sein oder das Interesse an Aktivitäten zu verlieren, die ihnen normalerweise Spaß machen. Allerdings berichten viele von ihnen, dass sie Stress und Sorgen haben. Einige der Befragten haben zwar eine professionelle Diagnose erhalten, werden aber möglicherweise angemessen behandelt. Die am häufigsten genannten Symptome sind Stress, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Darüber hinaus äußern viele Befragte Zukunftssorgen, insbesondere in Bezug auf finanzielle Fragen, den Arbeitsmarkt, persönliche und intime Beziehungen und die Herausforderungen des "Erwachsenenlebens". Die Ursachen für ihre psychischen Probleme scheinen also nicht interner Natur zu sein, sondern eher auf äußere Einflüsse zurückzuführen zu sein. Stress bei der Arbeit oder im Studium, Besorgnis über den Zustand der Welt und persönliche Umstände waren die am häufigsten genannten Ursachen für Belastungen. Daher sollte sich das YOUHEAL-Programm auf Übungen zum Stressabbau konzentrieren und jungen Menschen Planungsinstrumente, visuelle Hilfen wie Vision Boards, Routinen und Strategien zur Bewältigung von Unsicherheiten an die Hand geben.

Es ist interessant zu sehen, dass einige Teilnehmer keine negativen Auswirkungen der Pandemie erlebten, während andere damit kämpften, sich an eine neue unsichere Situation anzupassen und ihr Berufsleben fortzusetzen. Es ist zwar ermutigend zu sehen, dass einige junge Menschen eine hohe Widerstandsfähigkeit gegenüber den negativen Auswirkungen der Pandemie und der Abriegelung gezeigt haben, aber es ist auch wichtig zu erkennen, dass die Pandemie einen erheblichen Einfluss auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden vieler junger Menschen hatte. In den offenen Fragen wurde festgestellt, dass einige junge Menschen mit bereits bestehenden psychischen Problemen zu kämpfen hatten, die durch die Pandemie noch verschlimmert wurden. Das YOUHEAL-Projekt zielt darauf ab, junge Menschen zu unterstützen, indem es ihnen Lernkurse und Techniken für die psychische Gesundheit anbietet, die ihnen helfen können, die Herausforderungen zu bewältigen, mit denen sie konfrontiert sind. Diese Art der Unterstützung kann besonders für diejenigen wichtig sein, die mit Gefühlen von Einsamkeit, Isolation und Zukunftspessimismus zu kämpfen haben, da die Pandemie bei vielen zu einer Verstärkung dieser Gefühle geführt hat.

Ziel der Umfrage war es, die Bedürfnisse und Situationen der jungen Menschen zu verstehen und von ihnen zu lernen. Die Strategien, die junge Menschen anwenden, um Stress abzubauen und ihren Selbstwert bzw. ihr Selbstvertrauen zu stärken, sind ähnlich, z. B. Gespräche mit Freunden oder der Familie, Sport oder Hobbys, Selbstreflexion und Musik hören. Die meisten Teilnehmer nutzen jedoch keine Apps oder das Internet für diese Zwecke. Einige der Teilnehmer haben Erfahrungen mit Stressabbauübungen wie Yoga, Meditation, Tagebuchschriften usw., und für diese Aktivitäten nutzen sie auch Apps. Die YOUHEAL-Plattform kann dennoch hilfreich sein, indem sie einen Ort der Selbstreflexion bietet und durch ein tägliches Check-in-System als "offenes Ohr" fungiert. Die Umfrage zeigt auch, wie wichtig es ist, wirksame Bewältigungsmechanismen für den Umgang mit psychischen Problemen zu finden. Während Sport, Gespräche mit Freunden oder der Familie, Fernsehen oder Filme vorübergehend Linderung verschaffen können, kann es in manchen Fällen notwendig sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der fehlende Zugang, die soziale Stigmatisierung und die Tabus im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit hindern jedoch viele junge Menschen daran, eine Therapie zu besuchen. Das YOUHEAL-Projekt kann diese Lücken füllen, indem es eine kostenlose Online-Plattform anbietet, die ohne zusätzlichen Stress, Angst und Druck genutzt werden kann. Die Plattform kann auch für Befragte hilfreich sein, die noch nie eine Therapie gemacht haben und einer solchen gegenüber nicht aufgeschlossen sind. Darüber hinaus kann die YOUHEAL-Plattform durch die Aufnahme von Strategien zum Stressabbau und von Instrumenten zum Aufbau einer guten Beziehung zu sich selbst eine umfassende und hilfreiche Ressource für junge Menschen darstellen.

Die Jugendlichen scheinen offener für eine Therapie zu sein, aber nur wenige haben Erfahrung mit Workshops zur Selbsthilfe oder Online-Therapie. Viele gaben auch an, keine Hilfe für ihre psychischen Probleme zu suchen, was auf Faktoren wie mangelndes Bewusstsein, Stigmatisierung oder Schwierigkeiten beim Zugang zu Diensten zurückzuführen sein könnte. Es ist von entscheidender Bedeutung, das Bewusstsein für psychische Probleme zu schärfen, die Stigmatisierung zu verringern und den Zugang zu psychosozialen Diensten zu verbessern, um mehr Menschen zu ermutigen, Hilfe zu suchen. Die YOUHEAL-Plattform geht einige dieser Barrieren an, indem sie kostenlose Unterstützung anbietet, auf die man online zugreifen kann. Dieser Ansatz kann dazu beitragen, zeitliche und stigmatisierende Barrieren abzubauen, und macht es für junge Menschen bequemer und zugänglicher, Hilfe zu suchen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Online-Ressourcen möglicherweise nicht für alle ausreichen und einige Personen eine intensivere Unterstützung benötigen.

Zusammenfassend hat die Umfrage gezeigt, dass psychische Probleme unter jungen Menschen weit verbreitet sind und dass es einen Bedarf an mehr Bewusstsein und Unterstützung für psychische Gesundheit gibt. Die YOUHEAL-Initiative kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die Lücken in den verfügbaren Diensten für psychische Gesundheit zu schließen und jungen Menschen kostenlose und zugängliche Unterstützung zu bieten. Die Plattform bietet Übungen zum Stressabbau, Planungsinstrumente, visuelle Hilfen und Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Ungewissheit, und ihre Online-Zugänglichkeit kann dazu beitragen, zeitliche und stigmatisierende Barrieren zu überwinden. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass Online-Ressourcen nicht für jeden ausreichen und manche Menschen möglicherweise eine intensivere Unterstützung benötigen.

5 Berichte der Fokusgruppe

In jedem der Partnerländer wurden mehrere Fokusgruppensitzungen mit jungen Menschen zwischen 18 und 26 Jahren abgehalten, um unser Verständnis für ihre Gedanken und Bedürfnisse in Bezug auf die psychische Gesundheit zu vertiefen. Auf der Grundlage ihrer Beiträge kann das Lernmaterial auf ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

5.1. Österreich

5.1.1. Einführung

Die ersten Fokusgruppentreffen in Österreich fanden am 20.th und am 28.th Februar 2023 statt. Im Vorfeld wurde ein Doodle an die interessierten ÖsterreicherInnen verschickt. Die Interessierten antworteten auf einen Aufruf auf dem privaten Instagram-Account des Autors. Die Treffen wurden über die Videochat-Plattform Zoom abgehalten und dauerten, auch aufgrund der Gruppengröße, eine Stunde. Aufgrund von spontanen Absagen waren die Gruppengrößen etwas kleiner als erwartet. Die Gruppengröße hatte aber auch ihre Vorteile, da sich alle Beteiligten zu jeder Frage geäußert haben und wir so die Meinung aller hören konnten. Die Gruppen waren recht homogen, da sie zumeist aus Personen Mitte zwanzig bestanden und die meisten von ihnen bereits Erfahrung mit dem Studium hatten (entweder noch im Gange oder bereits abgeschlossen). Die Geschlechter waren recht ausgeglichen, mit etwas mehr weiblichen Teilnehmern.

Nachdem sich die Teilnehmer gegenseitig vorgestellt und das Projekt kurz präsentiert hatten, begann die Diskussion. Die meisten der Teilnehmer hatten bereits eine Vorstellung vom Inhalt des Projekts, da sie an der Online-Umfrage teilgenommen hatten.

5.1.2. Diskussion

Welches sind die größten Probleme, mit denen junge Menschen in der Zeit nach dem Kovid zu kämpfen haben?

Die Teilnehmer sind der Meinung, dass die größten Probleme darin bestehen, dass junge Menschen eine Krise nach der anderen erleben und die Öffentlichkeit/Politiker nicht hinterherkommen. Nach der Gesundheitskrise kamen der Krieg, die Wirtschaftskrise und die anhaltende Klimakrise, und dafür tun die Politiker nicht genug und es gibt nicht genug professionelle Hilfe. All das führt dazu, dass man sich Sorgen um die Zukunft macht. Ein weiterer Punkt, der angesprochen wurde, ist die Tatsache, dass sich das Leben während der Pandemie verändert hat und dies nie aufgearbeitet wurde. Deshalb gibt es immer noch ein gewisses Maß an "Überlastung". Es wurde auch gesagt, dass die Gesellschaft zwar versucht hat, von "Null auf Hundert" zurückzukehren, dass aber einige der Gefühle von Isolation und Einsamkeit nie verschwunden sind. Es wurde auch gesagt, dass die Probleme und Kämpfe, die bereits vorhanden waren, durch die Pandemie noch verschlimmert wurden und die Menschen nun mit den Folgen leben müssen. Ein weiteres Problem, das sich durch die Pandemie verschlimmert hat, ist nach Ansicht der Teilnehmer die Beziehung der Jugendlichen zu ihren Telefonen und sozialen Medien. Da dies eine Zeit lang ihre einzige Möglichkeit war, soziale Kontakte zu pflegen, wurde es für einige zu einem Zwang, und ihre Aufmerksamkeitsspanne hat sich verschlechtert. Durch die Pandemie haben viele junge Menschen das Gefühl, ihre Jugend verloren zu haben, da sie nicht in der Lage waren, ihre Freunde zu sehen, zu feiern oder zu reisen. Ein weiterer großer Punkt, der genannt wurde, ist die Frustration über die Klimakrise. Die Jugendlichen haben das Gefühl, dass während der Pandemie wichtige Zeit verloren ging, um die Klimakrise zu bekämpfen, und dass jetzt nicht genug getan wird. Die soziale Spaltung, die während der Pandemie wegen der Impfdebatte stattfand, ist auch heute noch vorhanden, aber jetzt im Zusammenhang mit der Klimakrise und den Protesten dagegen.

Haben Sie Erfahrung mit Übungen zur Selbstbefähigung/Stressbewältigung? Was tun Sie, wenn Sie gestresst sind oder sich schlecht fühlen?

Die Antworten der Teilnehmer auf diese Frage ähnelten denen, die in der Umfrage gegeben wurden. Die häufigsten Übungen zum Stressabbau sind Sport oder Spazierengehen. Die Teilnehmer sprachen auch über Apps, die sie für Yoga und Meditation verwendet haben. Ein Mädchen nutzt auch eine App mit Atemübungen, die ihr beim Einschlafen helfen. Es werden auch Apps zur Selbstreflexion verwendet. Die Teilnehmerinnen waren einhellig der Meinung, dass es sehr gute Apps auf dem Markt

gibt. Die Teilnehmer waren jedoch auch sehr offen für eine Therapie, wobei die meisten von ihnen zumindest einen Psychiater aufsuchten. Deshalb sagten sie auch, dass die Einnahme von Medikamenten ebenfalls eine gute Strategie sei.

Welche Angebote zur Selbstermächtigung/Stressabbau etc. kennen Sie? Sind sie leicht zugänglich?

Die Befragten waren sich einig, dass es in Österreich eine merkwürdige Situation in Bezug auf Angebote zur Selbsthilfe/Stressbewältigung gibt. Einerseits sind sie der Meinung, dass es viele Angebote gibt, andererseits sind sie manchmal nicht leicht zu erkennen. Die Befragten glauben, dass es mehr Angebote denn je gibt, bezweifeln aber deren Nützlichkeit. Die Situation der Angebote in Österreich wurde als "Quantität vor Qualität" beschrieben. Es gibt viele Informationen, und das trübt die Korrektheit dieser Informationen. Solche Angebote sind auch in den sozialen Medien allgegenwärtig und es scheint schwer, zwischen guter, professioneller Hilfe und weniger seriösen Tipps zu unterscheiden. Die Befragten gaben an, dass es sich um eine Art "Trend" handelt. Allerdings sind sie der Meinung, dass professionelle Hilfe oft "zu weit weg von den Menschen" ist, sei es wegen des Preises oder wegen zu langer Wartezeiten. Allerdings wurde auch gesagt, dass es eine ganze Reihe guter Apps gibt, die vor allem beim Stressabbau helfen.

Können Online-Kurse über Achtsamkeit/psychische Gesundheit/Stress persönliche Treffen ersetzen?

Die Teilnehmer waren sich erneut einig, dass Online-Kurse zu diesen Themen eine Ergänzung, aber niemals ein Ersatz für persönliche Treffen sein können, insbesondere wenn es um schwerwiegendere Probleme geht. Sie sagten, dass es von den Ursachen der Probleme abhängt. Wenn man zum Beispiel Stress durch die Arbeit hat, können Online-Kurse zum Stressabbau ein guter Ersatz sein, aber wenn der Stress aus einer komplizierteren Quelle kommt, wie zum Beispiel einer zerbrochenen Beziehung, dann ist es kein guter Ersatz. Es wurde gesagt, dass Online-Kurse nur dann ein Ersatz sein sollten, wenn die Alternative darin besteht, überhaupt nicht an den eigenen Problemen zu arbeiten. Die Befragten sagten, es sei ein guter "erster Schritt", um in das Thema einzusteigen, aber Online-Kurse zu diesen Themen hätten ihre Grenzen. Sie sagten jedoch, dass Online-Kurse eine gute Ergänzung zu persönlichen Treffen sind.

Was braucht eine Online-Plattform zur Selbstermächtigung? Welche Art von Inhalten würden Sie sich wünschen?

Ein konkretes Instrument, das gewünscht wurde, war ein Stimmungsaufzeichnungsgerät, in das die Menschen eingeben können, wie sie sich fühlen. Dies muss jedoch leicht verständlich sein und am besten durch Fragen, die zu beantworten sind, angeleitet werden. Dies ist auch wichtig, um die eigenen Auslöser zu verstehen, wenn es um Stress oder depressive Stimmungen geht. Wichtig ist den Teilnehmern auch, dass die Plattform anerkennt, dass Menschen unterschiedlich sind und unterschiedliche Bedürfnisse haben können oder sich z. B. Stress auf unterschiedliche Weise äußert. Es sollte nicht eine Lösung für alles geben, sondern die Inhalte sollten individualisierbar sein. Dies kann durch Listen von Symptomen oder auch durch Selbstanalyse geschehen.

Auch wurde der Wunsch nach Informationen "hinter den Kulissen" geäußert, da die Nutzer dann ihre Probleme und die Lösungen besser verstehen können. Der YouTube-Kanal "In a nutshell" wurde als Beispiel dafür genannt, wie man psychische Gesundheitsthemen erklären kann. Die Plattform sollte wissenschaftliche Erklärungen zu Selbstermächtigung oder Stress usw. enthalten. Die Menschen können ihre Probleme besser verstehen, wenn sie wissen, was Stress ist. Sehr wichtig ist den Befragten, dass die Plattform ihre eigenen Grenzen ehrlich benennt. Sie sollte nicht den Anspruch erheben, die Lösung für alles zu sein und vielleicht professionelle Hilfsangebote auflisten. Ein weiterer wichtiger Punkt, der genannt wurde, ist, dass die Plattform ihre Nutzer daran erinnern sollte, "einzuchecken" oder Achtsamkeitsübungen oder Meditation zu machen.

5.2. Griechenland

5.2.1. Einführung

Um fehlende Kompetenzen zur Bewältigung von Angst, Stress, Ungewissheit usw. zu ermitteln, vorhandenes Fachwissen über Methoden zur Selbstentwicklung zu erfassen und die Unterstützung der Digitalisierung zu validieren, führte Innovation Hive drei Fokusgruppen durch: eine hybride und zwei Online-Gruppen.

Die erste Fokusgruppe fand am 27. Januar in der Zentrale von Innovation Hive statt^{en} und bestand aus insgesamt 7 Teilnehmern im Alter von 18-26 Jahren. Fünf von ihnen nahmen persönlich teil und zwei von ihnen online. Die zweite Gruppe fand online am 8. Februar unter^{en} (5 Teilnehmer) und die dritte am 20. Februar unter^{en} (8 Teilnehmer) statt. Zu Beginn der Sitzung erhielten die Teilnehmer eine Beschreibung des Projekts und seiner Ziele. Alle Gruppen begannen die Sitzung, indem sie auf einen Post-it-Zettel/eine virtuelle Wand ein Wort schrieben, das beschreibt, wie sie sich während der Pandemie gefühlt haben, um das Eis zu brechen. Alle nahmen gleichermaßen teil und waren eifrig bemüht, mit ihren persönlichen Ansichten zur Diskussion beizutragen. Die Teilnehmer wurden über Jugendorganisationen (SMouTH), Psychotherapiezentren, die Panhellenische Organisation der Psychologen und Hochschulen gefunden.

5.2.2. Diskussion

Welches sind die größten Probleme, mit denen junge Menschen in der Zeit nach dem Kovid zu kämpfen haben?

Agoraphobie: Die Teilnehmer gaben an, dass sie Angst haben, sich an überfüllten Orten aufzuhalten oder zu reisen

Beschäftigung: Die Arbeitsbedingungen haben sich seit der Gesundheitskrise stark verändert, was die Teilnehmer vor allem im Bildungsbereich beunruhigt, wo leicht Bedingungen für den Fernunterricht auferlegt werden können (z. B. die Schließung von Schulen bei schlechtem Wetter).

Angst/Panikattacken: Viele junge Menschen schotteten sich ab, ihre Angst nimmt zu und sie gewöhnen sich an einen anderen Rhythmus und einen anderen Tagesablauf.

Isolation: Alle Kontakte und Mitteilungen erfolgten entweder über das Handy oder den Computer, was sich auf das Verhalten auswirkte.

Angst vor der Gesundheitsversorgung: "Würde ich im Falle eines Krankenhausaufenthalts die bestmögliche Versorgung erhalten?"

Online-Spiele-Sucht

Aufschieberitis. 8 Teilnehmer nannten Prokrastination als eine ihrer größten Herausforderungen.

Verlust von Energie und Motivation, etwas zu tun

Schwierigkeiten bei der Anpassung an die neue "Normalität". Die Hälfte der Teilnehmer gab an, dass es ihnen schwerfiel, sich nach der Pandemie daran zu gewöhnen.

Haben Sie Erfahrung mit Übungen zur Selbstbefähigung/Stressbewältigung? Was tun Sie, wenn Sie gestresst sind oder sich schlecht fühlen?

Atemübungen: 7 Teilnehmer erwähnten diese Technik, wenn sie eine Panikattacke oder allgemeine Angst erlebten.

Hobbys/Freunde treffen: Die meisten Teilnehmer entscheiden sich für ein Hobby, das ihnen soziale Kontakte ermöglicht.

Grenzen setzen: 1 Teilnehmer erwähnte diese Technik, um genügend Zeit für Dinge zu haben, die ich liebe, anstatt andere Dinge zu tun.

Youtube-Videos mit Meditation und Yoga.

Sich organisieren: 2 TeilnehmerInnen als Methode zur Angstbewältigung

Gespräche mit Freunden/Familie. Die Teilnehmer erwähnten, dass es in diesem Moment auch sehr hilfreich ist, mit jemandem zu sprechen, der einem nahe steht, entweder mit einem Freund oder einem Familienmitglied. Sie werden Ihnen zuhören, sie werden sich Ihre Sorgen anhören, die den Stress und die Traurigkeit verursachen, und sie werden Sie sicherlich angemessen beraten und selbst Lösungen vorschlagen.

Gesunde Ernährung

Welche Angebote zur Selbstermächtigung/Stressabbau etc. kennen Sie? Sind sie leicht zugänglich?

-Es gibt nicht viele Möglichkeiten. Aber auch das Vorhandensein der wenigen Möglichkeiten wird nicht ausreichend gefördert. Die Suche nach Hilfe durch einen Experten hat für junge Menschen nicht die höchste Priorität, wenn sie Unterstützung benötigen.

-Junge Menschen, die ebenfalls Zugang zur Informationswelt (Internet) haben und nach Techniken zur Selbstverbesserung, zum Stressabbau und anderen Dingen suchen, werden sicherlich relevante Informationen/Artikel von Wissenschaftlern finden, die ihnen helfen.

Können Online-Kurse über Achtsamkeit/psychische Gesundheit/Stress persönliche Treffen ersetzen?

Alle Teilnehmer waren sich einig, dass persönliche Treffen nicht durch Online-Kurse ersetzt werden können, aber der Kater könnte eine zusätzliche Hilfe sein.

Was braucht eine Online-Plattform zur Selbstermächtigung? Welche Art von Inhalten würden Sie sich wünschen?

Die Teilnehmer erwähnten:

-Live-Chat mit einem Spezialisten

-informative oder Meditations-Podcasts

-Artikel

-Vorschläge für Aktivitäten zur Förderung der psychischen Gesundheit in ganz Griechenland

- Kategorisierung von Problemen der psychischen Gesundheit, um leicht zu finden, wonach sie suchen

Musik: viel Konzentrations-/Motivationsmusik.

- Konzentrationsspiele (Punkte verbinden, Zeichnen usw.), die als Ablenkung dienen.

- Eine Liste mit den Namen von Fachleuten für psychische Gesundheit, die es in der näheren Umgebung gibt und mit denen sie in Kontakt treten können.

▪ 5.2.3. Schlussfolgerung

Die Gruppen dauerten etwa 1 Stunde. Die Mehrheit der Teilnehmer litt unter Angstzuständen und Zwangsstörungen, gefolgt von Panikattacken. Fast alle waren sich einig, dass eine Online-Ergänzung zur Therapie Musik, Mediation und Yoga-Podcasts sowie Atemübungen umfassen würde. Die Durchführung der Fokusgruppensitzungen war für mich eine sehr informative und entwicklungsfördernde Erfahrung. Die Diskussionen verliefen reibungslos, alle beteiligten sich lebhaft, und es hat mich gefreut zu sehen, wie viele Menschen miteinander in Beziehung treten können. Es war insgesamt eine positive Erfahrung für alle Beteiligten.

5.3. Rumänien

5.3.1. Einführung

Um einen sicheren Raum für junge Menschen zu schaffen, in dem sie frei über ihre psychische Gesundheit und die Nutzung verschiedener Ressourcen zur Selbstverbesserung sprechen können, wurden alle Fokusgruppen von Jugendbetreuern unserer Organisation durchgeführt.

Die erste Fokusgruppe fand am 03. Februar im Haus der Jugend, dem Sitz der Jugendstiftung des Kreises Timis, statt und bestand aus insgesamt 14 Teilnehmern im Alter von 16-22 Jahren. Sie nahmen alle persönlich teil. Die zweite Gruppe fand am 10. Februar im Jugendzentrum in Lugoj statt, ebenfalls ein von FITT verwaltetes Zentrum in einer anderen Stadt³⁸, mit 5 Teilnehmern im Alter zwischen 16 und 27 Jahren, und die dritte Gruppe am 24. Februar³⁹ mit 6 Teilnehmern im Alter zwischen 22 und 26 Jahren. Zu Beginn der Sitzungen erhielten die Teilnehmer eine Beschreibung des Projekts und seiner Ziele. Alle Gruppen begannen die Sitzung mit einer Diskussion darüber, wohin sie in den Urlaub fahren würden, wenn sie alles Geld der Welt hätten, als Eisbrecher. Alle nahmen gleichberechtigt teil und die Diskussion schuf eine freundliche Atmosphäre für sie. Die Teilnehmer wurden durch Gruppen junger Freiwilliger gefunden, die an Aktivitäten in Jugendzentren und Gymnasien teilgenommen hatten.

5.3.2. Diskussion

Welches sind die größten Probleme, mit denen junge Menschen in der Zeit nach dem Covid zu kämpfen haben?

Unfähig, Kontakte zu knüpfen: Die Teilnehmer gaben an, dass es schwierig ist, sich an den Wechsel von der häuslichen Isolation zu persönlichen Aktivitäten wie Schule, Universität und Arbeit zu gewöhnen. Ein Teilnehmer einer Gruppe gab an, dass er sich nicht auf das wirkliche Leben vorbereitet fühlt, da seine gesamte Universitätserfahrung im Wesentlichen online stattfand und er im letzten Jahr der Universität "eines Tages aufgewacht ist".

Selbstgefällig: Junge Menschen fühlen sich nach der Pandemie emotional viel ausgelaugter und bleiben lieber drinnen, auch wenn sie vielleicht gerne mehr ausgehen würden. Es ist weniger anstrengend, drinnen zu bleiben, und sie ziehen es vor, sich auszuruhen, bis hin zu übermäßigem Essen, vor allem wegen anderer externer Faktoren wie dem Krieg in der Ukraine und den Waldbränden in Australien usw.

Unfähig, sich zu konzentrieren: Früher hatten die Teilnehmer das Gefühl, dass es viel einfacher war, in der Schule oder an der Universität auf einem Stuhl zu sitzen und sechs Stunden am Tag aufmerksam zu sein, aber jetzt haben die Jugendlichen Schwierigkeiten beim Lernen, weil sie sich daran gewöhnt

haben, vor einem Monitor zu sitzen und andere Dinge zu tun, während sie dem Online-Unterricht keine Aufmerksamkeit schenken.

Selektivität bei den Dingen, um die es geht: "Wir haben wahrscheinlich erkannt, dass die Jahre unseres Lebens vergehen und wir uns auf Dinge konzentrieren sollten, die wir mögen."

"Und einige Dinge, die uns wirklich helfen, denn die Jahre im Leben vergehen und kommen nie wieder."

Haben Sie Erfahrung mit Übungen zur Selbstbefähigung/Stressbewältigung? Was tun Sie, wenn Sie gestresst sind oder sich schlecht fühlen?

- Einen dynamischen Zeitplan erstellen, der Sie aus Ihrer Routine befreit.
- Abwechslungsreiche Aktivitäten, um durch Freiwilligenarbeit aus dem Alltag herauszukommen.
- Die Menschen um dich herum durch kleine Taten glücklich machen.
- HOBBIES.
- Anhören von psychologischen Videos.
- Hören Sie sich Motivationsvideos an.
- Verfolgen Sie den Social-Media-Feed mit positiven Botschaften und interessanten kurzen Lehrvideos.
- Konzentration auf sofortige Befriedigung, "wenn ich gestresst bin, erledige ich die Aufgabe und bin zufrieden".
- Ich tue Dinge, die meine Batterien aufladen. Ich schlafe, ich ruhe mich aus, ich lese, ich zeichne.
- Ich verbringe gerne Zeit auf TikTok oder Instagram Reels.
- Ich weine, und wenn es mir gelingt, mich durch meine Tränen zu manifestieren, fühle ich mich hinterher besser.
- Wenn ich mich gestresst fühle, habe ich das Gefühl, dass ich feststecke, ich sitze und starre die Wände an.
- Ich gehe mit Freunden aus.
- Meditation - Atmung.

*Die Teilnehmer begannen auch darüber zu diskutieren, wie Weinen von Erwachsenen oder älteren Menschen als ein schwaches Verhalten angesehen wird und wie Freunde oder andere junge Menschen, die sie kennen, ihre Emotionen in sich verschließen und sich dann manifestieren.

Welche Angebote zur Selbstermächtigung/Stressabbau etc. kennen Sie? Sind sie leicht zugänglich?

- Social-Media-Kanäle, insbesondere solche, die von Fachleuten aus den Bereichen Selbstfürsorge, psychische Gesundheit, Sport und gesunde Ernährung eingerichtet wurden oder an denen diese beteiligt sind, sind eine großartige Informationsquelle. Die meisten Teilnehmer aller Gruppen gaben

an, dass sie ihre Informationen lieber aus einem Social-Media-Kanal wie z. B. einem Instagram-Profil auswählen, als eine Website zu besuchen.

- Die Teilnehmer gaben an, dass es schwierig ist, die richtige Person oder den richtigen Dienst zu finden, der ihnen bei ihrer Selbstbestimmung und psychischen Gesundheit helfen kann, weil es viele Menschen gibt, die keine Erfahrung in diesem Bereich haben oder die es nur tun, um Geld und Macht zu gewinnen, ohne den Menschen wirklich zu helfen.

- Neben den sozialen Medien wurden auch einige Selbstermächtigungs- und Meditationstechniken erwähnt, die leicht durchzuführen sind, wie das Führen eines Tagebuchs, das Üben von Dankbarkeit, ein Spaziergang in einem Park oder einer Grünanlage.

Können Online-Kurse über Achtsamkeit/psychische Gesundheit/Stress persönliche Treffen ersetzen?

Die wichtigsten Ergebnisse waren pro:

- Sie sind besser zugänglich,
- Es ist eher ein sicherer Raum,
- Nur einen Klick entfernt
- Sie können überall üben
- Sie können die Inhalte in Ihrem eigenen Tempo durchgehen und Teile, die Sie sich ansehen möchten, zurückspulen.
- Eine Plattform kann Ihnen eine größere Vielfalt an Inhalten bieten als eine einzelne Person

Betrug:

- Es ist weniger persönlich und fühlt sich einfach nicht so gut an wie ein persönliches Treffen.
- Einige Teilnehmer erwähnten, dass sie nach so vielen Jahren der Abhängigkeit von Computern und Geräten gerne wieder Dinge tun würden, die keinen Bildschirm erfordern.
- Online kann auch eher zu einer "Muss-Mentalität" werden als zu einem physischen Treffen, das man "gerne machen würde".

Was braucht eine Online-Plattform zur Selbstermächtigung? Welche Art von Inhalten würden Sie sich wünschen?

Die Teilnehmer erwähnten:

-Großartiges Bildmaterial, darunter Bilder, aber auch Videos

-Der Inhalt ist leicht zu verstehen und einfach in der Praxis umzusetzen.

-Einige Übungen oder Materialien, die eine Gruppe von Menschen selbst machen kann, um eine Gruppenaktivität anzuregen oder um neue Leute kennenzulernen.

- Mehr Details darüber, wer die Leute sind, die daran arbeiten, Vertrauen aufzubauen.

- Es wäre schön, wenn es keine allgemeinen Inhalte mehr gäbe, sondern auch einige spezifische Inhalte darüber, warum Stress unter bestimmten Bedingungen, an bestimmten Tagen oder bei bestimmten Themen auftreten kann.

- Die Inhalte sollten auch über soziale Medien zugänglich sein.

5.3.3. Schlussfolgerung

Die Gruppen dauerten etwa 1 Stunde (+10 Minuten), die Gruppen fühlten sich in einem sicheren Raum, und die Diskussionsleiter waren in der Lage, jedem Einzelnen Raum zu geben, um sich Gehör zu verschaffen.

Die Mehrheit der jungen Leute hatte es satt, online oder zu Hause zu sein", und war offener für Inhalte, die auch zu sozialen Kontakten und Gruppenaktivitäten anregen.

5.4. Serbien

5.4.1. Einführung

Die Umweltbewegung der Vojvodina organisierte zwei Fokusgruppen. Die erste Fokusgruppe wurde in Sremski Karlovci im Ökologischen Zentrum Radulovački am 14.^{ten} Januar organisiert. Die Teilnehmer waren junge Menschen im Alter von 18 bis 26 Jahren, die im Rahmen eines Projekts speziell für diese Aktivität ausgewählt wurden. Die zweite Fokusgruppe fand in Novi Sad in den Räumen der Jugendorganisation BalkanIDEA Novi Sad am 6. Februar^{ten} statt. Beide Fokusgruppen dauerten etwa 1,5 bis 2 Stunden. Vor Beginn jeder Fokusgruppe wurde das YouHEAL-Projekt vorgestellt und der Zweck der Aktivitäten, einschließlich der Fokusgruppen, erläutert. Nachdem sich die Teilnehmer gegenseitig vorgestellt hatten, begann die Diskussion. Nach der Teilnahme an der Online-Umfrage kannten die meisten Teilnehmer den Inhalt des Projekts bereits. Zu Beginn jeder Fokusgruppe einigten sich die Teilnehmer auf die Regeln der Zusammenarbeit, um sicherzustellen, dass ein sicherer Ort für den Austausch geschaffen wird. Bevor die Diskussion begann, wurden die Teilnehmer gebeten, sich vorzustellen und ihre Lieblingshobbys und -aktivitäten zu nennen.

Die erste Fokusgruppe dauerte länger, weil mehr Teilnehmer als bei der zweiten Gruppe anwesend waren und jeder seine Meinung zu jeder Frage mitteilen wollte. Die Stichprobe umfasste 11 junge Menschen, die sich als Frauen identifizierten, und 10 junge Menschen, die sich als Männer identifizierten. 13 Teilnehmer kamen aus Gebieten mit mehr als 50 000 Einwohnern und acht aus kleineren Gebieten (mehr als 5 000 Einwohner). Was die Tätigkeit betrifft, so waren sechs junge Menschen Studenten, zwei Studenten, die arbeiten, 7 vollzeitbeschäftigt, 2 teilzeitbeschäftigt, 2 selbständig, 2 arbeitslos. Was die Zugehörigkeit zu Randgruppen betrifft, so waren nicht alle Teilnehmer bereit, diese Information in einem zu Beginn der Fokusgruppen geteilten Google-Formular anzugeben. Später teilten einige der Teilnehmer ihre Erfahrungen mit und identifizierten sich selbst als Teil dieser Gruppen: Gesundheitsprobleme, kulturelle Probleme, wirtschaftliche Probleme und soziale Probleme. Während der Fokusgruppen wiesen einige Personen darauf hin, dass sie mit intersektionellen Problemen konfrontiert sind, die durch die Zugehörigkeit zu mehr als einer marginalisierten Gruppe verursacht werden.

5.4.2. Diskussion

Welches sind die größten Probleme, mit denen junge Menschen in der Zeit nach dem Kovid zu kämpfen haben?

Die meisten jungen Menschen betonten, dass das größte Problem, mit dem sie nach der Corona konfrontiert sind, Unsicherheit, finanzielle Instabilität, die Unfähigkeit, auf dem Arbeitsmarkt zu konkurrieren, Selbstisolation, "geschwächte" soziale Fähigkeiten und eine repressive Führung in ihrem Land sind. Obwohl die jungen Menschen aus Serbien, die an den Fokusgruppen teilnahmen, darauf hinwiesen, dass sie "an sozioökonomische Probleme in ihren Ländern gewöhnt sind", erwähnten sie auch eine erhöhte Angst in Bezug auf die finanzielle Situation ihrer Familien und ihre Zukunft. Die jungen Leute berichteten, dass während der Teilnahme an Online-Kursen viel von ihren akademischen und praktischen Fähigkeiten verloren gegangen sei. Sie haben das Gefühl, dass sie nicht die gleichen

Möglichkeiten hatten (im Vergleich zu den Generationen vor dem Beitritt, und nicht alle von ihnen hatten zu Hause ein gleiches Lernumfeld), um die in ihrem Studienfach erforderlichen Kenntnisse und Fähigkeiten zu erlernen und anzuwenden. Diesbezüglich sind die jungen Menschen besorgt, dass sie auf dem Arbeitsmarkt nach der Covid-Krise nicht konkurrenzfähig sein werden, da sie nicht die Möglichkeit hatten, die Kenntnisse und Fähigkeiten in ihrem Fachgebiet vollständig zu entwickeln. Die jungen Leute sind auch besorgt, dass sie ihre sozialen Fähigkeiten irgendwie "geschwächt" haben und dass sie jetzt, in der Post-Covid-Ära, Schwierigkeiten haben, persönliche und berufliche Kontakte zu knüpfen. Sie gaben an, dass sie sich selbst isoliert fühlen und in der Offline-Welt keine Kontakte knüpfen können, weshalb sie sich in Online-Räumen wohler fühlen. Die jungen Menschen äußerten sich besorgt über die von ihnen beschriebene repressive Führung in Serbien. In diesem Bereich sind sie in der Post-Covid-Ära zunehmend besorgt über die rapide abnehmenden Freiheiten und darüber, dass sie in der Politik keine Wahl oder keinen Einfluss haben. Einige Teilnehmer äußerten die Sorge, dass sich der Krieg weltweit ausbreiten und die Zukunft noch unabänderlicher machen könnte. Die jungen Leute wiesen auch darauf hin, dass sie sich vielleicht noch nicht aller Herausforderungen und Schwierigkeiten bewusst sind, die in der postkovidischen Ära auf sie zukommen werden.

Glauben Sie, dass es genügend Angebote zur Selbstbefähigung/Stressabbau etc. gibt?

Die Teilnehmer waren sich einig, dass psychische Gesundheit, Selbstbefähigung/Stressbewältigung usw. in Serbien immer noch stigmatisiert sind. Sie glauben, dass es nicht genügend Angebote zu diesen Themen gibt, und selbst wenn es sie gibt, sind sie nicht für jeden zugänglich. Die Jugendlichen sind der Meinung, dass sich die Regierung nicht um die psychische Gesundheit ihrer Bürger kümmert und dass der Schwerpunkt auf "wichtigere" Fragen gelegt wird. Was die Zugänglichkeit einiger weniger Angebote für psychische Gesundheit und Wohlbefinden betrifft, so sind diese in der Regel zu teuer oder nicht in kleineren Städten zu finden. Die Teilnehmer erwähnten auch, dass die Angebote, die für sie nützlich sein könnten, in der Regel von Nichtregierungsorganisationen in den größeren Städten kostenlos angeboten werden und mehr Zeit und Mühe erfordern.

Haben Sie Erfahrung mit Übungen zur Selbstbefähigung/Stressbewältigung? Was machen Sie, wenn Sie gestresst sind oder sich schlecht fühlen?

Die meisten Teilnehmer nannten Hobbys als eine Möglichkeit, mit stressbedingten Situationen umzugehen. Viele gaben Sport, Yoga, Meditation und Spaziergänge in der Natur als Strategien an, um mit schwierigen und überwältigenden Situationen umzugehen. Die jungen Leute erwähnten auch, dass Lesen, Schreiben, Fernsehen, Filme und Musikhören ihnen helfen, sich zu entspannen. Die Teilnehmer betonten, dass eine der wichtigsten Bewältigungsstrategien darin besteht, einen verständnisvollen und fürsorglichen Freund zu haben, mit dem sie reden können. Einige junge Menschen gaben an, dass sie gerne an Aktivitäten teilnehmen, bei denen sie sich wertvoll und nützlich in ihrer Gemeinschaft fühlen (Freiwilligenarbeit und Aktivismus). Einige der Teilnehmer erzählten, dass sie Erfahrungen mit Psychotherapeuten haben, und die meisten von ihnen würden gerne eine Therapie machen, wenn sie die Möglichkeit dazu hätten.

Glauben Sie, dass Online-Kurse zum Thema Achtsamkeit/seelische Gesundheit/Stressbewältigung eine gute Ergänzung/Ersatz für persönliche Treffen sein können? Warum (nicht)?

Die meisten Teilnehmer waren sich einig, dass Online-Kurse zu diesen Themen eine Ergänzung, aber niemals ein Ersatz für persönliche Treffen sein können. Sie sind der Meinung, dass Online-Kurse für Achtsamkeit, psychische Gesundheit und Stressabbau notwendig sein können, wenn die Situation dringend ist, wenn Menschen sofortige Unterstützung benötigen und für Menschen, die nicht an persönlichen Treffen teilnehmen können (z. B. Angst, Phobien, Behinderung, Unzugänglichkeit, Entfernung des Ortes usw.). Aber auch in diesen Fällen müssen angemessene persönliche Treffen und mehr Kontinuität folgen. Junge Menschen sind der Meinung, dass Online-Kurse eine gute Ergänzung sein können und sie dafür sensibilisieren, wie wichtig es ist, sich um ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu kümmern.

Was braucht eine Online-Plattform zur Selbstermächtigung? Welche Art von Inhalten würden Sie sich wünschen?

Die Jugendlichen hatten konkrete Vorschläge, welche Art von Inhalten eine Online-Plattform zur Selbstermächtigung haben sollte. Sie waren sich einig, dass sie einen informativen Aspekt haben muss. So sagten einige der Teilnehmer, dass junge Menschen in der Regel Depressionen fehldiagnostizieren, da dies inzwischen als "Trend der Generation Z" gilt. In Anbetracht dessen sollte die Plattform einige der standardisierten Tests für ein erstes Screening potenziell bestehender psychischer Probleme enthalten, gefolgt von Vorschlägen für die nächsten Schritte (Besuch eines Therapeuten, Übungen usw.). Der Informationsaspekt der Plattform sollte auch Tipps zu bestimmten Lebensstilen enthalten, die zur Verbesserung des Wohlbefindens beitragen können - z. B. tägliche Routinen, Sport, Schlaf usw. In diesem Zusammenhang betonten die Jugendlichen die Wichtigkeit einer Datenbank mit Organisationen, die kostenlose psychologische Unterstützung anbieten, sowie deren Kontakte und Standorte (insbesondere für kleinere Städte). Die Möglichkeit, bestimmte Informationen in einem Profil zu "speichern" oder zu "archivieren", wurde als wesentlich angesehen. Ein weiterer wichtiger Aspekt, der in den Fokusgruppen genannt wurde, war der Motivationsaspekt, der Zitate, kurze Videos, Visualisierungen, die Erstellung von Vision Boards usw. umfassen könnte. Der Aspekt der Fähigkeiten und Techniken - das Anbieten von Lösungen für Herausforderungen und Probleme (wobei jedoch zu berücksichtigen ist, dass jeder Mensch anders ist und die genauen Lösungen möglicherweise nicht für jeden funktionieren), Atemtechniken, Meditation, entspannende Musik, Achtsamkeit usw. Der soziale Aspekt wurde als wichtiger Aspekt genannt. Er sollte persönliche Geschichten und Erfahrungen, die Möglichkeit, Menschen hinzuzufügen und miteinander zu interagieren, die Veröffentlichung des "Stimmungsstatus des Tages" und die gegenseitige Unterstützung umfassen. Die Plattform sollte auch sicherstellen, dass ihre Nutzer verstehen, dass sie sie als Ergänzung zu ihrer psychischen Gesundheitsfürsorge nutzen können, und sie ermutigen, bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

5.5. Slowenien

5.5.1. Einführung

Wir haben 3 gezielte Gruppen durchgeführt.

Die Fokusgruppe fand am 1.st Februar 2023 in einem Online-Format statt, organisiert von der PFCI, moderiert von Tanja Bogataj. Es gab 10 Anmeldungen, aber nur 3 Teilnehmer im Alter von 18-20 Jahren nahmen an der Diskussion teil. Die Teilnehmer gaben Informationen über die Veranstaltung an ihre Freunde und Klassenkameraden weiter, die sich für das Thema interessierten, sich aber nicht trautes, an einer solchen Veranstaltung teilzunehmen und sich aktiv zu beteiligen. Die Teilnehmer waren offen, ihre Erfahrungen während und nach der Covid-19-Ära zu teilen und auszutauschen, und boten viele interessante Vorschläge an, um die Plattform attraktiv zu gestalten und auf die Bedürfnisse der Jugendlichen in dieser Altersgruppe einzugehen. Sie bekundeten ihr Interesse, weiter über die Ergebnisse des Projekts informiert zu werden.

Die Fokusgruppe fand am 2.nd Februar 2023 in einer Mischform in den Büros des MIITR (Gregorčičeva ulica 21b, 2000 Maribor) und online auf Jitsi meet statt. Außer der Moderatorin (Ana Ulbin) waren 9 Personen persönlich und 11 Personen online anwesend. Die Gruppe war gemischt und bestand aus Leuten, die wir kennen und die bereits an unseren Veranstaltungen teilgenommen haben, sowie aus jungen Leuten, die von ihren Freunden oder über soziale Medien von der Veranstaltung gehört hatten und zum ersten Mal mit uns zusammenarbeiteten. Die Gruppe war sehr angenehm und die jungen Leute arbeiteten gut mit uns zusammen, so dass wir eine Menge interessanter Informationen sammeln konnten.

Die Fokusgruppe fand am 16.^{ten} Februar 2023 in einem Online-Format statt, organisiert von der PFCI, moderiert von Tanja Bogataj. Es gab 15 Anmeldungen für die Veranstaltung, aber nur 4 Teilnehmer im Alter von 21-26 Jahren nahmen an der Diskussion teil. Eine Teilnehmerin erzählte, dass sie mehrere Freunde und Kommilitonen zu der Veranstaltung eingeladen hatte, aber viele konnten nicht teilnehmen, weil sich entweder andere Verpflichtungen überschneiden oder weil sie bereits zu viele Aktivitäten in der Woche hatten. Die Gruppe war offen für den Austausch ihrer Erfahrungen während und nach der Covid-19-Ära und teilte sehr wertvolle Ansichten und Vorschläge zu diesem Thema. Sie haben ihr Interesse bekundet, weiter über die Ergebnisse des Projekts informiert zu werden.

▪ 5.5.2. Diskussion

Welches sind die größten Probleme, mit denen junge Menschen in der Zeit nach dem Covid zu kämpfen haben?

- **Fehlender Kontakt zum Leben** - Die Teilnehmerin hat darauf hingewiesen, dass sie am meisten vermisst, dass sie die Menschen, die sie liebt, nicht sehen kann (Familienmitglieder, Großmutter, Großvater (aus Angst, sie könnte sie anstecken), enge Freunde...)

- Ein Teilnehmer, der als Ausländer in Slowenien lebt (Student aus einem anderen Land), wies darauf hin, dass der COVID-19-Ausbruch im ersten Jahr seines Aufenthalts in Slowenien stattfand, so dass er nicht viele Freunde hatte und allein in einem Haus lebte. Am Anfang war es auch **verwirrend** und schwer zu verstehen, was vor sich ging. Er fand es toll, dass die Studenten wieder zur Fakultät zurückkehren konnten und sich mit Gleichaltrigen von Angesicht zu Angesicht treffen konnten.

- Ein anderer Teilnehmer sagte, er habe sich an die Situation gewöhnt, indem er sie durcharbeitete. Die von ihm verwendeten Methoden waren Bewegung und Sport.

- Einige Teilnehmer antworteten darauf, dass es für sie während der Pandemie schwieriger war, Sport zu treiben, und dass sie **sich weniger bewegten** - einige bewegten sich weniger, die Routine wurde durch Covid unterbrochen, insbesondere bei Sportarten wie Fußball, bei denen es zu Kontakt kommt. Außerdem haben sich einige Sportgruppen, die während COVID-19 aufgelöst wurden, nie wieder in der gleichen Zusammensetzung wie vor Covid-19 getroffen. Dennoch haben sich einige neue Gruppen gebildet. Die Teilnehmerin sagt, dass sie weniger Sport treibt und weniger fit ist als vor COVID. Der Teilnehmer sagt im Gegenteil, dass seine Freunde während des Covid mehr Sport getrieben haben. Er hat zum Beispiel auch mit dem Laufen angefangen und ist jetzt fitter.

- Für einige war es **einfacher**, während der Covid-19-Pandemie **zu trainieren**, weil sie **mehr Zeit** hatten und mit Hilfe von YouTube-Videos trainierten. Der Vorteil für sie war auch, dass sie nirgendwo hinfahren mussten, um zu trainieren.

- Junge Erwachsene, die auf dem Land leben, sagten, dass sie während des 19. Lebensjahres weniger Probleme hatten, weil sie immer in die Natur gehen konnten. Für diejenigen, die in der Stadt leben, war dies jedoch schwierig.

- Einige Teilnehmer betonten, dass es für sie schwierig war, wieder zur Schule zu gehen, weil sie sich zu Hause verwöhnt hatten (faul geworden waren). Dennoch war es besser, wieder zur Schule zu gehen, als den ganzen Tag in einem Raum zu bleiben und den ganzen Tag auf den Computer zu schauen. Die meisten von ihnen waren froh, dass sie zurückgehen konnten.

- Einige Teilnehmer brachten zum Ausdruck, dass sie **ihre sozialen Fähigkeiten neu erlernen müssen und Kommunikationsprobleme haben**. Sie sagte, sie müsse soziale Fähigkeiten neu erlernen (wie man die Körpersprache kontrolliert, wie man mit anderen präsent ist). Die andere Teilnehmerin sagte, dass sie nach der Covid-Erkrankung Probleme damit hatte, an die Universität zu kommen und neue Leute

kennenzulernen, was ihr vor der Epidemie nicht schwer fiel. Sie musste erst wieder lernen, wie man kommuniziert. Sie waren verwirrt, wenn sie Leute trafen. Sie wussten nicht, ob sie sich die Hand geben sollten, wenn sie sich sahen, oder was angemessen war, nachdem sie sich ein Jahr oder länger über das Internet, aber nie persönlich gesehen hatten. Die Teilnehmer brachten zum Ausdruck, dass die jungen Menschen die Möglichkeit und den Zugang zum Erlernen und Üben der erforderlichen sozialen Fähigkeiten und zur Selbsthilfe bei Angstzuständen benötigen.

- **Einige Teilnehmer äußerten Schwierigkeiten mit sozialer Interaktion, Kommunikation und Unbehagen, wenn sie zu vielen äußeren Reizen ausgesetzt sind** - eine Teilnehmerin äußerte, dass sie bemerkt hat, dass sie Schwierigkeiten mit zu vielen Reizen aus der Umgebung hat (z. B. Treffen mit einer Freundin im McDonalds-Restaurant, viele Geräusche, Pieptöne, Menschen, die sie aufgrund ihrer Angst und ihres Unbehagens verlassen mussten), was vor Covid-19 nie der Fall war. Die Teilnehmer berichteten, dass sich die jungen Leute jetzt zu Hause sicherer fühlen und nicht mehr so viel miteinander unternehmen wie vor Covid-19. Sie haben sich daran gewöhnt, mehr am Telefon und weniger persönlich zu sprechen. Auch Partner und Freunde werden per Telefon gesucht. Sie stellen auch fest, dass eine Abhängigkeit von Personen in sozialen Netzwerken und nicht in ihrem Umfeld entsteht.

- **Hobbys und außerschulische Aktivitäten** - Die Teilnehmerin sagt, dass sie wegen des Covid nicht mehr zu einigen der Aktivitäten geht, an denen sie früher teilgenommen hat, aber es war positiv, dass sie ihre Familie mehr gesehen hat. Die Teilnehmerin teilte mit, dass sich einige Gruppen aufgelöst haben und nie wieder entstanden sind, andere bilden sich erst jetzt wieder. Dies wirkte sich auf ihre Interaktion mit anderen/Freunden und auf die Aktivitäten aus, an denen sie (nicht) teilnehmen.

- **Erhöhter Stress in der Schule** - Die Teilnehmer äußerten, dass sie das Gefühl haben, dass die Lehrer Druck auf die Schüler ausüben, so als ob sie für den Rückstand im Bildungswesen verantwortlich wären, der aufgrund der schwierigen Umstände entstanden ist, oder als ob sie ihre Frustration an ihnen auslassen würden. Sie fühlten sich von den Lehrern beschuldigt, dass sie wegen der Online-Kurse und -Prüfungen schummeln würden. Sie stellen fest, dass sich das Verhältnis zwischen Lehrern und Schülern verschlechtert hat. Sie brachten zum Ausdruck, dass junge Menschen auch deshalb verzweifelt sind, weil sie das Gefühl haben, dass sich die Standards und Anforderungen geändert haben, nicht aber das Schulsystem. Es wurde auch darauf hingewiesen, dass viele Menschen ihre Motivation und ihren Willen verloren haben oder dass sie faul geworden sind.

- **Erhöhter Stress beim Nachdenken über die Zukunft, zu viele Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsschwierigkeiten** - Die Teilnehmer berichteten, dass junge Menschen unter großem Stress stehen, weil sie sich an einem Wendepunkt in ihrem Leben befinden, an dem sie entscheiden müssen, was sie in Zukunft tun werden. Sie sind sehr gestresst, weil sie nicht wissen, was sie entscheiden sollen. Sie sehen sich ihre Eltern an, die ständig hart arbeiten, und wollen nicht dasselbe für sich selbst, sondern etwas tun, das sie glücklich macht, wo sie kreativ sein und sich ausdrücken können. Das Problem ist, dass es zu viele Möglichkeiten gibt, es ist schwer, sich zu entscheiden.

- **Sich müde fühlen, gestresst sein, nicht genug Zeit haben** - Die Teilnehmer gaben an, dass sie keine Zeit für sich selbst haben, um einfach nur zu sein; sie studieren, arbeiten und haben viele andere Verpflichtungen. Es ist ein schnelles Tempo, den ganzen Tag, jeden Tag viele Verpflichtungen. Es gibt viele Möglichkeiten, online schnelles Geld zu verdienen, so dass der Stress, sich zu entscheiden, was man tun soll, noch größer ist. Es gibt viele Möglichkeiten. Junge Leute sind gefragt - das Problem ist auch das sich schnell verändernde Umfeld - Wirtschaft, Technologie.

Haben Sie Erfahrung mit Übungen zur Selbstbefähigung/Stressbewältigung? Was machen Sie, wenn Sie gestresst sind oder sich schlecht fühlen?

- Was verstehen Sie unter Selbstermächtigung?

"Um Ihr Wohlbefinden, Ihr positives Selbstbild zu stärken, helfen Sie sich selbst".

"Wege zur Selbsthilfe, zur Stärkung des Selbstbewusstseins"

- Ein Teilnehmer **meditiert** jeden Tag 10/15 Minuten lang, jetzt 2x pro Woche. Es ist eine geführte Meditation mit Hilfe von YouTube-Videos.
- Einige Teilnehmer praktizieren **Yoga, tiefe Atmung** hilft ihnen sehr, sich besser zu fühlen (sie fühlen sich ruhig, entspannt). Sie praktizieren es präventiv (wenn sie nicht gestresst sind), aber einige von ihnen auch akut, wenn sie gestresst sind. Besonders Atemtechniken sind nützlich, wenn der Stresspegel hoch ist. Sie lernen Yoga und tiefe Atmung durch YouTube-Videos, zu Hause.
- **Atmung, Atembewusstsein, Atemübungen** - Eine Teilnehmerin hat zufällig herausgefunden, wie wichtig die Atmung ist, wenn man unter Stress steht, in letzter Zeit übt sie das Atembewusstsein, wenn sie unter Stress steht und es hilft ihr, sich besser zu fühlen. Eine Teilnehmerin verwendet **Atemübungen im 4/4-Quadrat** (4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen). Sie betont, wie wichtig die Atmung ist, wenn man gestresst oder wütend ist - man muss zu einer tiefen, langsameren Atmung übergehen. Zwei Teilnehmer praktizieren die **Atmung und die Win-Hof-Methode** - sie duschen jeden Morgen mit Eiswasser, das hilft ihnen sehr beim Stressabbau. Diese Praxis hilft ihnen, sich zu konzentrieren und in anderen Lebenssituationen mehr geistige Klarheit und Kraft zu haben. Sie ist auf Youtube sehr leicht zugänglich, und es ist einfach, der Anleitung zu folgen und zu üben.
- Ein Teilnehmer übt, **sich bewusst zu machen, wo er bestimmte Emotionen spürt** - in bestimmten Körperteilen spürt man bestimmte Emotionen stärker als anderswo, dann sollte man sich dort konzentrieren, um sich zu entspannen.
- Ein Teilnehmer geht ins **Fitnessstudio**, wenn er unter Stress steht. Das hilft ihm, Probleme zu vergessen und sich besser und entspannter zu fühlen.
- Eine Teilnehmerin hilft sich mit **Musik und Tanz, Putzen, ins Kissen schreien** - was sie als "**aggressivere Entspannung**" bezeichnete -, mit Yoga oder Meditation kann sie nichts anfangen. Sie mag die Vorstellung davon nicht.
- Die Teilnehmer betonten, dass es auch notwendig ist, **sich von allen elektronischen Geräten zurückzuziehen**. Die Teilnehmerin sagt, dass ihr Telefon und ihr Computer ihr Stress bereiten. Um sich zu entspannen, muss sie die Technik beiseite legen und etwas Einfaches tun, wie z. B. den Abwasch erledigen oder mit ihrer Familie über beliebige Themen sprechen.
- **Schwierigkeiten bei der Stressbewältigung** - Eine Teilnehmerin sagt, dass wiederkehrende Ereignisse wie Prüfungen bei ihr Stress auslösen und sie nicht weiß, wie sie mit diesem Stress umgehen soll, damit er nicht mehr da ist.
- Einige Teilnehmer sind der Meinung, dass es für junge Menschen am besten ist, Stress durch **körperliche Bewegung zu bewältigen**. Es ist notwendig, aus der Situation, in der man sich befindet, herauszukommen und sich zu bewegen. Ein anderer Teilnehmer erzählte, dass er **Bewegung, Meditation und Musik** nutzt, um Stress abzubauen. Er bevorzugt es, im Freien zu laufen und Musik zu hören.
- **Autofahren** ist auch therapeutisch. Es hilft auch, **mit Menschen zu sprechen**, auch **Stille**, so dass man Zeit hat, mit sich selbst allein zu sein. Außerdem **Musik und Kreativität. Tanzen**.
- **Umarmen** hilft auch, wenn nicht mit einer Person, dann zumindest mit einem großen Plüschtier oder einem Kissen - vor Covid gab es **mehr Umarmungen zwischen Freunden**, und das ist nach den

Epidemien nicht mehr der Fall. Junge Leute stehen sich nicht mehr so nahe, oder sie haben Angst, dass sie das Covid-Virus verbreiten, wenn sie sich gegenseitig die Hand geben oder umarmen.

- Ein Teilnehmer äußerte zum Thema **Selbstermächtigung**, dass unsere **Denkweise** beeinflusst, wie wir uns fühlen. Wir jungen Leute denken viel zu sehr an die Zukunft, anstatt uns auf die Gegenwart zu konzentrieren. Wenn man die richtigen Gedanken hat, dann ist alles andere in Ordnung. **Es hilft auch, wenn man einfach die Dinge tut, die man tun will, und sie nicht aufschiebt.** Versuchen Sie, die **Situation so objektiv wie möglich zu betrachten - halten Sie Abstand.**

Welche Angebote zur Selbstermächtigung/Stressabbau etc. kennen Sie? Sind sie leicht zugänglich?

- Eine Teilnehmerin nahm eine Psychotherapie in Anspruch, die jedoch **finanziell** schwer zu erreichen war (50 Euro/Stunde oder mehr). Sie wies auch darauf hin, dass Psychotherapien und andere Angebote **nicht genug beworben werden.** Hilfe zu suchen ist ein Tabuthema und sollte stärker thematisiert werden. Auch die jüngere Generation sollte mehr über Depressionen aufgeklärt werden (es handelt sich nicht nur um gelegentliche Traurigkeit, sondern um Veränderungen im Gehirn). Sie sollten auch mehr über psychische Gesundheit sprechen, um sie zu fördern.

- Ein weiteres Hindernis für den Zugang zu Hilfe sind **lange Warteschlangen.** Manchmal bekommt man auch keinen Termin, weil man **zu beschäftigt** ist. **Zu wenig** Angebote.

- Ein Teilnehmer sagt, dass das Erlernen von Entspannungstechniken und ähnlichen Achtsamkeitstechniken nicht erschwinglich ist - 100 € pro Stunde für das Erlernen von Entspannungstechniken ist zu viel, wenn man 10 davon braucht. Auch Psychotherapien sind zu teuer.

- Hilfe sollte leichter zugänglich sein. Psychische Gesundheit ist ein Tabu, sie wird nicht gefördert, es wird nicht darüber gesprochen. **Gespräche über psychische Gesundheit sollten häufiger geführt werden.** Es sollte eine zugängliche Option sein, dass jemand einem zeigt, wie man Stress abbaut. Im Rahmen eines Wahlfachs an der Hochschule wurde ihnen Hypnose beigebracht, was sehr interessant und hilfreich für den Stressabbau war. Es wäre toll, wenn dies auch für Jugendliche zugänglich wäre.

- Zugängliche Selbsthilfeangebote sind **Fernsehen, Bücher** und **YouTube-Videos**, es gibt auch einige Angebote, die **für Studenten ermäßigt** sind, in einigen Studentenwohnheimen gibt es **kostenlose 1-zu-1-Angebote für Psychotherapie.** Gongmeditationen werden manchmal kostenlos angeboten und sind sehr entspannend. Manchmal werden auch kostenlose **Workshops zur Selbstermächtigung** angeboten (MKC Maribor). Es hilft auch, seine Probleme aufzuschreiben, und es ist leicht zugänglich. Besonders **angeleitetes Schreiben** - wenn die Fragen richtig gestellt werden, fängt man an, richtig zu denken, das hilft einem, aber es ist schwierig, einfach zu denken und das Problem selbst zu lösen, wenn man angeleitet wird, ist es einfacher, es hilft.

- MKC Maribor hat auch solche Veranstaltungen

- **Musik, Podcasts, Sport sind verfügbar**, und jeder kann etwas für sich finden. Es **gibt Atemübungen**, auch angeleitete Übungen, die ein Teilnehmer auch in Seminaren an der Hochschule gelernt hat. Jeder hat eine **Dusche und kaltes Wasser** zum Üben der Wimhof-Methode - es ist leicht zugänglich. Informationen sind auch auf YouTube verfügbar.

- **Yogakurse** sind nicht kostenlos, aber im Prinzip sind sie zugänglich, zumindest für einige. Manchmal ist das **Problem der Zeitmangel** - auch für Gespräche über psychische Gesundheit.

- Ein Teilnehmer **vermisst innovative Techniken und Empowerment-Programme**, etwas, das seit 15 Jahren nicht mehr dasselbe ist, und dass es nicht den ganzen Tag oder zu viele Stunden/Tag dauert.

- Es gibt eine ganze **Reihe von Techniken zur Stressbewältigung**, aber **in der Schule wird dieses Thema nicht behandelt**. Nur das, was sie im Psychologieunterricht über Stress lernen. Das derzeitige Angebot an der Schule ist sehr bescheiden, als ob es nicht wichtig genug wäre, sich über diese Themen zu verständigen...

- Das Problem der Zugänglichkeit ist auch der **Mangel an Zeit für die Suche nach Inhalten**.

- Einige Teilnehmer teilten mit, dass sie auch die **Website Quora zur Stressbewältigung** nutzen - wenn man eine Frage hat, kann man sehen, dass jemand vor einem dieselbe Frage hatte, und das beruhigt einen.

Wie können Online-Kurse zum Thema Achtsamkeit/psychische Gesundheit/Stressbewältigung als Ergänzung/Ersatz für persönliche Treffen dienen?

- Live-Yoga ist besser (die Wahrscheinlichkeit, sich zu verletzen und die Übungen richtig auszuführen, ist geringer). Online-Yoga hilft aber auch, es ist besser als nichts. Eine andere Teilnehmerin ist anderer Meinung und sagt, dass Online-Yoga besser ist, weil man es jederzeit machen kann und keine Zeit und Geld für stundenlange Fahrten verschwenden muss, außerdem ist es weniger stressig, weil man nicht zum Yoga gehen MUSS, wenn man keine Lust hat. Eine Teilnehmerin **mag es auch, alleine Yoga zu machen, weil sie sich dann wirklich entspannen kann**. Für Menschen mit **sozialen Ängsten ist es besser, wenn Sitzungen wie Yoga online stattfinden**.

- Der persönliche Kontakt ist wichtig, aber Online-Sitzungen sind ein guter Ersatz. Es kommt auf die Person an.

- Ein Teilnehmer sagte: "Online ist besser, weil man es sich selbst aussucht, es ist **flexibler**, es passt besser zu mir, es ist meine Zeit für mich selbst, ich will diese Zeit nicht mit anderen teilen, es ist zeitlich besser im Vergleich zu all den anderen Verpflichtungen, die ich habe".

- Ein Teilnehmer sagte, dass sie nicht motiviert sind, wenn sie keine **feste Zeit** haben, um irgendwo hinzugehen.

- Ein Teilnehmer sagte, dass er bei Live-Workshops nicht alleine hingehen würde, aber wenn es eine Veranstaltung gäbe, z. B. einmal im Monat, um sich zu treffen, würde er sicherlich gerne hingehen.

- Ein Teilnehmer sagte, er bevorzuge Sitzungen im realen Leben mit Menschen, allein zu Hause sei es schwer, sich zu motivieren. Er sagte, wenn er allein meditiere, falle es ihm schwer, sich darauf einzulassen, aber wenn er mit Menschen zusammen sei, falle es ihm leichter, mit dem Strom zu schwimmen. Die Teilnehmer sagten auch, dass diese Art von Apps, die wir planen, eine gute Alternative sind, und unterstützten diese Art von Apps.

- Für manche Menschen sind Apps besser, aber für manche Menschen sind Treffen im wirklichen Leben besser.

- Die Teilnehmer legten großen Wert auf den Zeitaufwand - nicht mehr als eine Stunde, vielleicht wäre es manchmal besser, wenn es noch kürzere Einheiten wären. Ein Teilnehmer sagte: "Ich habe keine Zeit für Sport oder Übungen. Wenn es zeitaufwendig ist (1 Stunde oder mehr, vielleicht Autofahren), werde ich es nicht tun, aber **wenn es nur 15 Minuten sind, werde ich es eher tun**.

- Wenn Sie z. B. im Auto oder im Zug sitzen, können Sie die App öffnen, Videos anhören und Übungen machen. **15-Minuten-Sitzungen sind perfekt**.

- Die Teilnehmerin sagt, dass sie **sich online besser fühlt**, weil es für sie bequemer ist. Live hat sie das Gefühl, dass sie von allen beobachtet wird, auch wenn das nicht der Fall ist. Für Übungen zur mentalen

Gesundheit würde ich mich online besser fühlen. Um Kontakte zu knüpfen, ist es besser, live dabei zu sein, und auch für einige Gruppenübungen ist es besser, live dabei zu sein. Für individuelle Übungen ist es besser, von zu Hause weg zu sein.

- Die Teilnehmerin sagt, dass **1-on-1 Live-Vorträge für sie besser sind, aber wenn es mehr Leute als 1-on-1 gibt, ist online besser**, weil sie sonst nicht den Mut hätte, es live zu machen, sie fühlt, dass dies intime Dinge sind. Die Teilnehmerin sagt, dass sie Gruppenworkshops zum Thema Kommunikation hatten, bei denen alle gelacht haben und am Ende das Ziel des Workshops nicht erreicht wurde, weil sie sich gegenseitig ablenkten. Wenn sie in einer Live-Gruppe sind, machen sich zu viele junge Leute Gedanken darüber, wie es aussieht, dass sie da sind und was die anderen denken, anstatt sich auf das Ziel des Workshops zu konzentrieren.

- Die Teilnehmer sind auch der Meinung, dass 1-on-1 besser ist. In größeren Gruppen schämen sie sich, und das könnte auch ein Problem sein, weil einige es nicht verstehen, nicht mögen, vielleicht sogar ablehnen und sich manchmal über diejenigen lustig machen, die die Übung genießen oder machen wollen, in der Meditation/Hypnose vielleicht emotional werden. Manche meinen, es sei schwieriger, eine Sitzung durch Lachen und Kichern aus der Ferne zu ruinieren als online. Sie fühlen sich dort am wohlsten, wo niemand sie kennt. Sie haben das Gefühl, dass sie sein können, wer und wie sie sind. Sie fühlen sich auch mit Menschen wohl, denen sie vertrauen und die sich gegenseitig unterstützen.

- Einige Teilnehmer sind der Meinung, dass **Jugendliche online offener und mutiger sind und sich trauen, mehr zu sagen als im persönlichen Gespräch**. Sie fühlen sich mutiger, Dinge online zu sagen als persönlich (persönlich hat man keine Zeit zum Nachdenken - man muss sofort antworten).

- Manche meinen, dass **die beste Kombination** aus Online- und Live-Sitzungen die eine ohne die andere nicht auskommt. Aber sie sind nur teilweise ein Ersatz füreinander. Für viele junge Menschen ist es einfacher, Zeit für Online-Treffen zu finden als für persönliche Treffen. Oftmals können junge Menschen den zusätzlichen Schritt zu einem persönlichen Treffen nicht wagen.

Was braucht eine Online-Plattform zur Selbstermächtigung? Welche Art von Inhalten würden Sie sich wünschen?

- **Zeitplan für Live-Veranstaltungen zu den Themen psychische Gesundheit und Selbstermächtigung** (nicht nur von MIITR, sondern auch von allen anderen Veranstaltungen) Liste der Live-Veranstaltungen, alle an einem Ort auf der Plattform.

-10-15 Minuten Sitzungen.

- kurze **Videobeiträge**, auch **Links zu anderen guten Inhalten, die bereits existieren**.

- **Text und Videos**.

- Übersicht über die Yoga-Videoinhalte,

- Fragen, die dich dazu bringen, dir selbst Fragen zu stellen, zu recherchieren. **Quizfragen** zur psychischen Gesundheit - so kannst du herausfinden, ob du unter Angstzuständen leidest. Auch schriftliche **Lektionen über verschiedene psychische Erkrankungen**, damit du sie bei dir und anderen erkennen kannst. Vorträge über ein **besseres Verständnis der eigenen Gefühle (und wie man auf sie reagiert)**.

- **Leseempfehlung, Übungen**

- **Tipps, wie man produktiv sein kann, und 1 tägliche Herausforderung** in einer Art und Weise, dass die Plattform einen ermutigt, etwas zu tun, z. B. etwas zu zeichnen, nach draußen zu gehen, einen

Baum zu fotografieren. Es wäre gut, wenn du das auf der Plattform teilen könntest und alle anderen es sehen könnten (eine Möglichkeit zu wissen, dass du nicht allein bist).

- **Belohnungssystem** - nach Abschluss einer Sitzung erhalten Sie einen Stern oder etwas Ähnliches.
- Es wäre gut, wenn die **Plattform junge Menschen und Experten zusammenbringen würde**.
- **Etwas, das jeden Tag dazugehört, das zur Routine wird**. Etwas, das eine halbe Stunde am Tag dauert und bei dem man mit sich selbst ist. Dass Sie etwas Raum und Zeit für **Selbstanalyse** haben und dass Sie **jeden Tag irgendwie angeleitet werden, dies zu tun, und wie Sie es tun**. Der Inhalt sollte so sein, dass du dich für eine gewisse Zeit von der Außenwelt und Ablenkungen abkoppelst, dass deine Identität nicht wichtig ist, dass du Hilfe bekommst, dass du einfach du selbst sein kannst, einfach nur sein.
- **Vielfältige Angebote**: z.B. **Meditation, Hypnose, 15-minütiges Gespräch mit jemandem. Tipps zum Einschlafen**. So kann jeder etwas für sich finden, denn wir sind unterschiedlich und brauchen vielleicht verschiedene Dinge, auch an verschiedenen Tagen/Perioden/vor verschiedenen Herausforderungen usw. braucht man verschiedene Dinge und angepasste Hilfe.
- **Kategorien für verschiedene Gesprächsthemen, und dann könnte ich Leute finden, mit denen ich über diese Themen sprechen kann**. Es sollte mehr Kategorien geben. Eine Kategorie könnte zum Beispiel **Stress** sein - um zu erkennen, dass es in Ordnung ist, gestresst zu sein. Eine andere Kategorie könnte **Entspannungsmethoden/-techniken** sein.
- Damit junge Menschen diese Anwendung nutzen, **sollten die Inhalte über soziale Netzwerke verbreitet werden**. Informationen über die Anwendung sollten **unter jungen Menschen verbreitet werden**. Wenn etwas unter jungen Menschen bekannt ist, nutzen es mehr von ihnen.
- Es ist auch notwendig, **so viele Menschen wie möglich in die Erstellung der Anwendung einzubeziehen**, da sie es vorziehen, einen Teil von dem zu verwenden, was sie sind.
- **Möglichst viele junge Menschen sollten dies möglichst vielen jungen Menschen empfehlen**.
- Die Plattform sollte **nicht zu traditionell sein. Die Themen müssen solche sein, über die in den Schulen nicht viel gesprochen wird. Dass Tabu-Themen enthalten sind**. Auf der Plattform sollte es Informationen zu diesen Tabuthemen geben.
- Es wäre schön, wenn die **Coaches persönliche Profile in den Anwendungen hätten**, in die die Jugendlichen **Fragen schreiben könnten** - in Form eines **Chatrooms oder Forums**. Junge Menschen wollen einen **persönlichen Zugang**.

5.5.3. Schlussfolgerung

Die Fokusgruppen wurden gut durchgeführt. Die Teilnehmer fühlten sich wohl und die Diskussion war lebhaft. Die Dauer von zwei Online-Fokusgruppen betrug 1 Stunde. Der offizielle Teil der hybriden Fokusgruppe dauerte 1,5 Stunden, aber auch nach der Fokusgruppe blieben viele Teilnehmer noch für eine Diskussion über andere Themen, mit denen sie konfrontiert sind (die nicht unbedingt mit Covid-19 zu tun haben). Mit 3 Teilnehmern, die zur Teilnahme bereit waren, haben wir auch ein kurzes Video für YouTube gedreht.

Die wichtigsten Beobachtungen der Fokusgruppen sind, dass junge Menschen während der Pandemie Einsamkeit und einen Mangel an sozialen Kontakten erlebten, dass einige von ihnen weniger Sport trieben oder mit einigen außerschulischen Aktivitäten aufhörten. Covid-19 war eine verwirrende Zeit

für junge Menschen. Einige hatten jedoch mehr Zeit und trieben mehr Sport oder lernten etwas Neues, begannen neue Praktiken. Die jungen Menschen sind sich einiger Techniken zur Selbstermächtigung bewusst und wenden sie an. Sie praktizieren Yoga, Meditation, Atemübungen, Sport, Musikhören, Tanzen, Schreien, Umarmen, Techniken zur Emotionswahrnehmung, die Wim-Hof-Methode. Einige von ihnen haben einige dieser Techniken auch in der Schule/Seminaren gelernt. Die Hindernisse, mit denen die jungen Menschen konfrontiert sind, wenn sie Hilfe in Anspruch nehmen wollen, sind finanzieller Art, verbunden mit langen Warteschlangen oder zu teuer, weil 10 oder mehr Sitzungen erforderlich sind, um erfolgreich zu sein. Sie sehen auch das Hindernis, dass Fragen der psychischen Gesundheit und Gespräche darüber ein Tabuthema sind. Einige Angebote sind jedoch zugänglich, diese Angebote gibt es im Fernsehen, in Büchern, auf YouTube, Psychotherapierabatte für Studenten, einige kostenlose Psychotherapiesitzungen für Studenten, Workshops,... Auch die meisten grundlegenden Ansätze und Methoden, wie Atmen, Aktivitäten im Freien, Gespräche mit anderen, Putzen, Kochen, Schaffen, Lernen und Üben durch YouTube und andere freie und offene Quellen sind kostenlos und zugänglich.

Sie betonten, dass es wichtig ist, dass sie alltägliche Unterstützung erhalten, dass etwas zu ihrer Routine wird und dass sie angeleitet werden, wie sie im Alltag mit sich selbst arbeiten können. Dabei müssen sie die zeitlichen Beschränkungen und die vielen anderen Verpflichtungen berücksichtigen, die sie bereits haben. Für Achtsamkeitskurse ist der persönliche Kontakt wichtig, aber auch Online-Sitzungen sind ein guter Ersatz. Das hängt von der jeweiligen Person ab. Der Vorteil von Online-Sitzungen ist, dass sie flexibler sind (man muss sie nicht zu festen Zeiten absolvieren) und weniger Zeit in Anspruch nehmen.

Die jungen Leute betonten, dass die Plattform zur Selbstermächtigung einen Zeitplan für Live-Veranstaltungen zu Themen der psychischen Gesundheit und Selbstermächtigung, 10-15-minütige Vorträge (über Emotionen und psychische Gesundheit), Quizspiele, Leseempfehlungen, Übungsempfehlungen, Tipps zur Produktivität, ein Belohnungssystem und eine Verbindung zwischen jungen Menschen und Experten enthalten sollte. Sie betonten, dass es eine Vielzahl von Kategorien, verschiedene Inhalte und innovative Techniken geben muss, die leicht anwendbar und interessant sind, und dass jeder für sich selbst das finden kann, was er in verschiedenen Situationen oder für seine Bedürfnisse/Lernmethoden braucht. Sie würden es begrüßen, wenn sie die Möglichkeit hätten, mehr Informationen über Themen zu erhalten, die in der Schule nicht gelehrt werden oder über die sie nicht viel wissen und die teilweise auch tabu sind.

Sie haben den persönlichen Ansatz betont. Dass sie sich sicher fühlen, andere mit ähnlichen Herausforderungen treffen und sich gegenseitig unterstützen können. Sie wünschen sich auch die Möglichkeit, sich mit anderen Gleichaltrigen auszutauschen oder Zugang zu Coaches, Experten, Ausbildern usw. in Form von offenen Foren oder Chats und 1:1-Sitzungen zu haben.

5.6. Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Eine wichtige Erkenntnis aus den Fokusgruppen in allen Ländern ist, dass die psychische Gesundheit ein wichtiges Thema für junge Menschen ist und dass der Zugang zu professioneller Hilfe verbessert werden sollte.

In allen vier Partnerländern hat die COVID-19-Pandemie bei den Jugendlichen ihre Spuren hinterlassen. Vor allem die Rückkehr zur "neuen Normalität" fällt den meisten jungen Menschen schwer. Soziale Ängste, Gefühle von Isolation und Einsamkeit sind geblieben, und sie empfinden die Rückkehr zur Normalität als sehr belastend. Soziale Situationen werden als anstrengender erlebt, und einigen fällt es schwerer, mit Menschen im wirklichen Leben in Kontakt zu treten. Hinzu kommt, dass viele andere Krisen wie Krieg und Klimawandel zu zusätzlichen Ängsten führen. Die Tatsache, dass sie während der

Pandemie chronisch online waren, hat bei vielen jungen Menschen auch zu Konzentrationsproblemen geführt. Ein Unterschied bestand darin, dass die Probleme in den meisten Ländern ziemlich global zu sein schienen, während die jungen Leute in Serbien wirklich über die Situation in ihrem Land besorgt sind.

Wenn es um Strategien zur Bekämpfung von Stress oder Niedergeschlagenheit geht, haben die jungen Leute alle unterschiedliche Ansätze. Die meisten tun gerne etwas, das ihnen Freude oder sogar Befriedigung verschafft, wie ihre Hobbys, sei es Sport, Musik oder kreative Tätigkeiten. Einige der Teilnehmer haben bereits Erfahrung mit Yoga, Meditation und Atemübungen - oft unterstützt durch das Internet, wie Apps oder YouTube-Videos. Die Teilnehmer haben auch festgestellt, dass es ihnen Erleichterung verschafft, ihren Emotionen freien Lauf zu lassen, indem sie beispielsweise in ein Kissen schreien oder weinen. Sie sind auch in Kontakt mit ihrem eigenen Geist. Einigen hilft es, eine positive Einstellung zu entwickeln, Aufgaben zu erledigen, die sie bewältigen können, um dadurch ein positives Gefühl zu bekommen, oder einfach zu versuchen, sich zu konzentrieren und zu beruhigen.

Die jungen Menschen in den Partnerländern waren sich einig, dass professionelle Hilfe wie Psychotherapie oft nicht leicht zugänglich ist, vor allem wegen der hohen Kosten, aber auch lange Wartezeiten sind ein Thema. Während in einem Land wie Griechenland die Jugendlichen der Meinung waren, dass es nicht viele Angebote gibt, war in Österreich das Gegenteil der Fall. Dort sind die Jugendlichen der Meinung, dass es zu viele Angebote gibt und es schwer ist, den Überblick zu behalten. Social-Media-Kanäle, die sich auf Selbstermächtigung und psychische Gesundheit konzentrieren, wurden einerseits gelobt, weil sie junge Menschen ansprechen, andererseits aber auch kritisiert, weil es oft schwer zu erkennen ist, ob es sich um professionelle Hilfe handelt oder ob jemand nur Geld verdienen will.

Unter den Ländern waren sich die Teilnehmer einig, dass Online-Kurse/-Sitzungen eine gute Ergänzung zu persönlichen Treffen sind, aber kein Ersatz dafür. Online-Sitzungen können jedoch ein gutes Instrument sein, um Hindernisse zu überwinden. Die Wahrscheinlichkeit, an einem Online-Kurs teilzunehmen, könnte größer sein als bei einem persönlichen Treffen, weil die Teilnehmer soziale Ängste haben. Außerdem sind die Menschen unabhängiger und es ist zeitlich einfacher.

Auf die Frage, was sich junge Menschen von einer Online-Plattform zum Thema psychische Gesundheit wünschen, antworteten sie übereinstimmend, dass sie sich eine multimediale Präsentation der Lernmaterialien wünschen. Sie wünschen sich kurze Videos, Podcasts und Selbsttests. Ein weiterer Punkt, der für junge Menschen in ganz Europa wichtig ist, ist die regelmäßige Nutzung der Inhalte. Sie wünschen sich Erinnerungshilfen, Patches, tägliche Kontrollen und so weiter. Ein weiterer Punkt, der den Jugendlichen wichtig war, ist die professionelle Hilfe. Ein Live-Chat mit Experten wurde ebenso gewünscht wie eine Liste mit Kontakten zu professionellen Helfern in jedem Land. Sie wünschen sich Informationen über die wissenschaftlichen Hintergründe von Stress oder psychischen Erkrankungen sowie die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen.

Dieser aktuelle Bericht über die Bedürfnisse und die Situation junger Menschen sowie die Forschung über bestehende Kompetenzen und Bildungsangebote wird als Grundlage für den Aufbau der YOUHEAL-Plattform dienen, die den Bedürfnissen junger Menschen in Europa gerecht werden und einige der Lücken schließen soll, die bei der Hilfe für psychische Gesundheit und Wohlbefinden bestehen.