



#MUTMACHLEUTE®

DU bist WICHTIG

YOUTH Mental Health
matters!

WWW.MUTMACHLEUTE.DE



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Die Aussagen in den Interviews sind persönliche
Meinungen und wurden unkommentiert abgedruckt.

GRUSSWORT

von Frau Staatsministerin Judith Gerlach, MdL

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Jugendliche,

psychische Erkrankungen bedeuten großes Leid – für die Betroffenen, aber auch für ihre Angehörigen. Deshalb sind mir in diesem Zusammenhang Prävention und Entstigmatisierung sehr wichtig. Besonders liegt mir am Herzen, das Bewusstsein für die psychische Gesundheit zu schärfen und das Wohlbefinden der Menschen zu stärken. Deshalb freue ich mich sehr über die Ausstellung „YOUth Mental Health matters!“ Sie ist ein leuchtendes Beispiel für Solidarität, für Inklusion und gegen Ausgrenzung.

Die portraitierten Jugendlichen haben den Mut, ihr Gesicht zu zeigen und ihre persönlichen Geschichten zu teilen. Sie machen damit nicht nur ihre Erfahrungen mit ihren psychischen Erkrankungen sichtbar, sondern schenken anderen Betroffenen auch die Gewissheit, dass niemand mit seiner Krankheit allein sein muss.

Die Ausstellung spricht damit genau die Zielgruppe an, die aktuell ganz besonders psychisch belastet ist: junge Menschen. Deshalb unterstütze ich dieses wichtige Projekt sehr gerne!

Mein Dank gilt dem Verein Mutmachleute e.V. und allen Beteiligten, die mit ihrem Gesicht einen wertvollen Beitrag dazu leisten, anderen Menschen Mut und Hoffnung zu schenken.

Ihre
Judith Gerlach, MdL
Bayerische Staatsministerin für Gesundheit, Pflege und Prävention



YOUTH MENTAL HEALTH MATTERS ... DAS ZEIGEN AUCH DIE ZAHLEN.

Die psychische Gesundheit hat einen großen Einfluss auf das Leben und die Zukunft von jungen Menschen. Globale Krisen belasten die psychische Gesundheit junger Menschen beispielsweise am stärksten und etwa ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland zeigen Hinweise auf psychische Auffälligkeiten. Anzeichen für Depression, Angst und ADHS sind am häufigsten. Nicht immer braucht es eine Therapie. Dennoch sind gute Prävention und frühzeitige Hilfen für Betroffene sehr wichtig, um die Entstehung und Verschlechterung von psychischen Erkrankungen zu verhindern.

Risikofaktoren für die Entwicklung einer psychischen Erkrankung sind vielfältig und können sowohl individueller als auch gesellschaftlicher Natur sein. Beispielsweise können anhaltender Stress, soziale Isolation, Verlusterfahrungen oder das Erleben von Gewalt das psychische Wohlbefinden gefährden.

Individuelle Ressourcen und Schutzfaktoren können helfen, mit belastenden Situationen besser umgehen zu können und das psychische Wohlbefinden zu erhalten. Die Pflege von sozialen Kontakten, Bewegung und Entspannung, aber auch Kreativität und das Ausprobieren von Neuem sind Dinge, die unser Selbstwertgefühl und unsere Resilienz, also unsere Widerstandsfähigkeit, fördern. Auch Übungen zur Stressbewältigung, Problemlösung und guten Kommunikation sind hilfreiche Tools, um mit Herausforderungen und belastenden Gefühlen besser umgehen zu können.

JEDER DRITTE MENSCH WIRD EINMAL IM LEBEN PSYCHISCH KRANK.

Etwa die Hälfte aller psychischen Erkrankungen entwickeln sich bis zum 15. Lebensjahr. Die meisten bleiben bis ins Erwachsenenalter bestehen. Gründe dafür sind häufig eine fehlende, unzureichende oder zeitlich verzögerte medizinische/psychotherapeutische Behandlung aufgrund langer Wartezeiten und fehlenden Wissens, aber auch von Stigma und Diskriminierung. Eine deutsche Studie hat Eltern von psychisch kranken Kindern nach den Gründen gefragt, warum Hilfsangebote nicht genutzt wurden. Die häufigsten Gründe waren:

- Unsicherheit, ob das Problem ernsthaft genug sei (55 %)
- kein Wissen darüber, an wen sie sich wenden können (29 %)
- Sorge darüber, was andere denken könnten (28 %)

Das zeigt: Wir müssen für psychische Erkrankungen sensibilisieren und über sie sprechen. Wir müssen Stigma und Diskriminierung abbauen. Und wir müssen es einfacher machen, Hilfe zu suchen und auch zu finden!

Quellen:

- McGorry et al. (2024). The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. The Lancet. Psychiatry, 11(9), 731-774.
- Klasen et al. (2017). Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse der BELLA-Studie. Monatsschrift Kinderheilkunde, 165: 402-407.
- Kessler et al. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of general psychiatry, 62(6), 593-602.
- Lambert et al. (2013). Die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen - Teil 1: Häufigkeit, Störungspersistenz, Belastungsfaktoren, Service-Inanspruchnahme und Behandlungsverzögerung mit Konsequenzen. Fortschr Neurol Psychiatr, 81, 614-627

GEMEINSAM GEGEN STIGMA

Ein Vorwort von Prof. Dr. Nicolas Rüsch

Die psychische Gesundheit Jugendlicher geht uns alle an: Psychische Erkrankungen sind häufig und beginnen meist in den ersten zwei Lebensjahrzehnten. Betroffene Jugendliche kämpfen nicht nur mit ihrer Erkrankung, sondern zusätzlich mit Stigma und Diskriminierung. Dabei haben sie, wie alle Menschen, das Recht, frei von Stigma und Diskriminierung zu leben: Stigma ist soziales Unrecht. Dennoch ist das Stigma psychischer Erkrankung weiterhin verbreitet und hat gravierende Folgen: Verlust sozialer Kontakte, Nachteile in Schule und Ausbildung, Vermeidung von Hilfesuche und Behandlung aus Furcht vor Etikettierung, Geheimhaltung, Einsamkeit und Demoralisierung bis hin zu Suizidalität. Zu Vorurteilen anderer kommen häufig Selbststigma und Scham („Ich bin psychisch krank, daher muss ich dumm sein“). Für viele Betroffene ist das Stigma mit all seinen Folgen schlimmer als die Erkrankung selbst.

Der Abbau von Stigma und Diskriminierung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe: Wir dürfen psychisch erkrankte Jugendliche damit nicht allein lassen. Für den Abbau von Stigma im öffentlichen Raum ist es wichtig, dass Menschen mit eigener Krankheitserfahrung der Tabuisierung entgegentreten und ihre eigene Erfahrung und ihren Genesungsweg schildern. Dieser soziale Kontakt zwischen Menschen mit und ohne psychische Probleme ist nachweislich das wirksamste Mittel gegen Stigma. Kontakt kann im Gespräch entstehen, in einer kleinen Gruppe oder in Form der Erzählung der eigenen Geschichte wie in dieser wunderbaren Ausstellung und Broschüre, in der sich Jugendliche zeigen und als Menschen spürbar werden.

Für den Abbau von Selbststigma und Scham ist die Entscheidung für oder gegen die Offenlegung der eigenen Erkrankung wichtig. Offenlegung ist pauschal weder richtig noch falsch, sondern bleibt je nach Umfeld und Person eine individuelle Entscheidung.

Die Jugendlichen dieser Ausstellung haben ihre Entscheidung getroffen, erzählen bewegend von sich und haben klare Vorstellungen, was sich in unserer Gesellschaft ändern muss, damit sie und wir alle besser leben können. Sie wollen als Menschen gehört und ernst genommen werden und fordern zurecht eine solidarische Haltung von uns allen zu ihnen und zum Thema Mental Health. Denn wir sitzen in einem Boot, und die Jugendlichen von heute werden unsere Kapitäninnen und Kapitäne von morgen sein. Diese hier haben das Zeug, gute zu werden – lasst uns gemeinsam die Segel setzen.

Günzburg und Ulm, im Januar 2025
Nicolas Rüsch

YOUTH MENTAL HEALTH MATTERS



#YOUTHMENTALHEALTHMATTERS

#YOUTHMENTALHEALTHMATTERS

TRAU DICH UND SUCHE DIR HILFE!

In den folgenden Interviews teilen junge Menschen mit psychischen Erkrankungen ihre Geschichten. Die Inhalte können teilweise belastend sein.

Ganz egal, worum es geht: Wenn du merkst, dass es dir nicht gut geht, dann sei mutig und sprich darüber. Denn:

„Sich helfen zu lassen ist nicht schwach, ganz im Gegenteil - es zeigt, wie stark ihr eigentlich seid.“ - Anna Maria

„Trau dich und suche dir Hilfe! Warte nicht, bis es noch schlimmer wird, besser wird es von allein nämlich nicht. Du bist es wert, dass man dir zuhört und dich unterstützt. Wahrscheinlich gibt es andere, denen es noch beschissener geht als dir. Aber das ist unerheblich. Du bist wertvoll und verdienst jede Hilfe, die du brauchst!“ - Anna

„Bleib nicht allein und traue dich nach Hilfe zu fragen!“ - Emiliya

„Das schätze ich am meisten an mir: dass ich mir Hilfe zur Selbsthilfe gesucht habe und nicht aufgebe!“ - Vanessa

Telefonberatung für Kinder und Jugendliche

Egal, um was es geht. Du kannst dich am Telefon oder online beraten lassen. Immer kostenlos: **116 111 (Mo. bis Sa. von 14 bis 20 Uhr)**

Weitere Informationen zur NummergegenKummer ▶



Hilfe bei psychischen Krisen in Bayern

Die Krisendienste Bayern sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für alle Menschen in Bayern. Menschen in psychischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige erhalten eine qualifizierte Beratung und Unterstützung - kostenlos und täglich rund um die Uhr: **0800 - 655 3000**



◀ Weitere Informationen zu den Krisendiensten Bayern

Ambulante und stationäre Therapie

Unterstützung bei der Suche nach einer Arzt- oder Psychotherapiepraxis ▶



◀ Übersicht von Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

HELFEN, NICHT WEGSCHAUEN, ES KANN JEDEN TREFFEN!

Jana Depression

Warum hast du dich entschieden, nun Gesicht zu zeigen?

Ich möchte laut sein für Leute, die es nicht können. Denn ich finde jede*r hat Hilfe verdient – egal bei welchem Thema. Ich weiß, dass es viele gibt, die nicht in Therapie sind, weil sie denken, psychische Erkrankungen wären etwas, was man verstecken müsse oder wofür man sich schämen muss. Doch das stimmt auf keinen Fall. Das möchte ich zeigen.

Welche Dinge haben dir am meisten geholfen, die Erkrankung zu akzeptieren?

Ich denke es hat mir am meisten geholfen zu wissen, dass es viele da draußen gibt, denen es ähnlich geht und zu merken, dass ich nicht ändern kann „krank“ zu sein – was nicht schlimm ist, denn ich bin gut so wie ich bin.





◀ Hier geht es zu Janas Geschichte.

Was möchtest du anderen betroffenen jungen Menschen mit auf den Weg geben?

Macht euch nicht wegen eurer Erkrankung/euren Erkrankungen fertig. Sie geht/ gehen dadurch nicht weg und vergleicht euch nicht mit einem gesunden Menschen. Ihr seid anders und das ist ok.

"Ich denke es hat mir am meisten geholfen zu wissen, dass es viele da draußen gibt, denen es ähnlich geht und zu merken, dass ich nicht ändern kann „krank“ zu sein, was nicht schlimm ist, denn ich bin gut so wie ich bin."