

Mentale Gesundheit von Jugendlichen: Alarmierende Entwicklungen im Fokus!

Am 17.03.2025 fand in Mplheim an der Ruhr ein Thementag zur mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen statt. Über 100 Fachkräfte diskutierten Herausforderungen und Präventionsstrategien.

Am 17. März 2025 fand in Mplheim an der Ruhr der Thementag Mentale Gesundheit für Kinder und Jugendliche statt, organisiert in Zusammenarbeit mit der Akademie Wolfsburg. Über 100 Fachkräfte aus den Bereichen Bildung, Beratung, Gesundheit und Pädagogik kamen zusammen, um über die Herausforderungen und Lösungen im Bereich der psychischen Gesundheit von jungen Menschen zu diskutieren. Zu den thematischen Schwerpunkten gehörten die Sensibilisierung für psychische Gesundheit sowie der Austausch über erfolgreiche Praxisprojekte.

Stadtdirektor David Lpngen machte deutlich, wie wichtig die mentale Gesundheit für das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen ist. In seinem Vortrag betonte er die aktuellen Herausforderungen, denen diese jungen Menschen gegenüberstehen, einschließlich schulischen Drucks, Stress durch soziale Medien und familiärer Belastungen. Besonders alarmierend ist die Tatsache, dass laut dem **Ärzteblatt** etwa acht Millionen Jugendliche in Deutschland von psychischen Problemen betroffen sind, wobei insbesondere Mädchen unter den Folgen der Pandemie leiden.

Gestiegene Belastungen durch aktuelle Ereignisse

Der Kindergesundheitsbericht 2023 zeigt, dass die psychische Gesundheit von Jugendlichen während der Pandemie erheblich gelitten hat. Externe Krisen wie der Ukrainekrieg und die Klimakrise verstärken die Ängste und Sorgen vieler Jugendlicher. Besonders hervorzuheben ist, dass 59% der 16- bis 25-Jährigen unter sogenannter Klimaangst leiden, was sich negativ auf ihren Schlaf und ihre Stimmung auswirkt.

Die Adoleszenz gilt als eine besonders vulnerable Lebensphase. Die häufigsten psychischen Erkrankungen, die in dieser Altersgruppe auftreten, sind depressive Störungen, Essstörungen sowie Angst- und Zwangsstörungen. Überraschend ist, dass die Wartezeiten auf Therapieplätze in den letzten Jahren stark angestiegen sind, was die Versorgung der Betroffenen zusätzlich erschwert. Maßnahmen wie niederschwellige Angebote und die Einführung von Schulpsychologen werden von Fachleuten dringend gefordert.

Förderungsansätze und Innovationsprojekte

Auf dem Thementag stellte Dr. Karen Krause, Psychotherapeutin und Leiterin der Psychotherapieambulanz für Kinder und Jugendliche an der Ruhr-Universität Bochum, die Bedeutung psychischer Gesundheitsförderung vor. Sie erläuterte, dass psychische Störungen oftmals bereits im Kindes- und Jugendalter beginnen und daher effektive Präventionsmaßnahmen dringend notwendig sind. Ein Beispiel hierfür ist das Forschungsprojekt *Urban Mental Health* des Deutschen Zentrums für psychische Gesundheit (DZPG), das darauf abzielt, die psychische Gesundheit von Kindern und Familien in ihrem Lebensumfeld zu verbessern.

Ebenfalls wurde das Programm *MindMatters* an der Realschule Mellinghofer Straße vorgestellt. Dieses Programm zeigt positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden, den Respekt und die Toleranz unter Schülern. Die Teilnehmenden des Thementags

hatten die Möglichkeit, in spezifischen Workshops zu Themen wie Resilienzförderung und Präventionsstrategien aktiv teilzunehmen, was hohe Resonanz erhielt. Dr. Anna Storms, die Moderatorin der Veranstaltung, respmierte den Wunsch nach weiteren Austauschmöglichkeiten und Bildungsveranstaltungen.

Gesellschaftliche Verantwortung und unterstützende Programme

Die gesellschaftliche Verantwortung in Bezug auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist riesig. Das Programm kinderstark NRW schafft Chancen unterstützt Initiativen, die dieses Ziel verfolgen. Darüber hinaus wird betont, wie wichtig es ist, dass Schulen, Eltern und Fachkräfte in einer gemeinsamen Anstrengung die mentale Gesundheit von Jugendlichen fördern.

Zusammenfassend zeigt die Veranstaltung in Mplheim an der Ruhr die dringende Notwendigkeit eines interdisziplinären Ansatzes zur Unterstützung der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. In einer Zeit, der von Herausforderungen und Krisen geprägt ist, gilt es, präventive Maßnahmen zu stärken und betroffenen Jugendlichen die benötigte Unterstützung zu bieten.

Details	
Quellen	• www.muelheim-ruhr.de • www.aerzteblatt.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de