



: Die Bedeutung der mentalen Gesundheit junger Menschen in der Jugendverbandsarbeit

SHARI KOHLMAYER

Warum wir über mentale Gesundheit junger Menschen sprechen sollten: In jüngerer Zeit offenbaren Studien einen alarmierenden Anstieg psychischer Belastungen unter jungen Menschen. Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Depressionen, Angstzuständen und Stress. Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Umweltbedingungen können ebenso eine Rolle spielen wie neurobiologische oder genetische Faktoren.

Mit Blick auf die Umweltbedingungen lässt sich feststellen, dass das Aufwachsen junger Menschen derzeit von multiplen Krisen geprägt ist. Beispielhaft zu nennen sind hier die COVID-19-Pandemie und die damit einhergehenden Maßnahmen, die junge Menschen unverhältnismäßig hart trafen und bis heute ihre Auswirkungen zeigen. Aber auch die Klimakrise und Umweltkatastrophen, der russische Angriffskrieg gegen die Ukraine und die damit verbundene Inflation bereiten jungen Menschen Sorge.

Zudem ist das Aufwachsen junger Menschen von massiven sozialen Ungleichheiten bestimmt. So steigt die Armutsgefährdungsquote junger Menschen in Deutschland seit Jahren stetig an. Von Armut betroffene Kinder und Jugendliche können häufig nicht oder nur bedingt am gesellschaftlichen Leben teilhaben und sind überdurchschnittlich häufig von Einsamkeit betroffen.

Ferner sind junge Menschen einem enormen Erfolgsdruck ausgesetzt. Während ihre unverzweckten Freiräume jenseits von Schule, Studium oder Ausbildung eingeschränkt werden, suggeriert ihnen die Wettbewerbslogik unserer Gesellschaft, dass sie überall erfolgreich sein müssen, um in der globalisierten Welt mithalten zu können. Zugleich ist der Arbeitsmarkt komplexer und anspruchsvoller geworden, viele Berufe erfordern höhere Qualifikationen und Fähigkeiten als in der Vergangenheit. Auslandsaufenthalte, das Absolvieren unbezahlter Praktika und das Beherrschen unterschiedlicher Sprachen sind in vielen Berufsfeldern zu gängigen Anforderungen geworden. Dass die Erfüllung dieser Anforderungen von gesellschaftlichen Privilegien abhängt, wird häufig ausgeblendet.

„Die fehlenden Möglichkeiten wirksamer Beteiligung sind vor dem Hintergrund der überproportionalen Betroffenheit junger Menschen an den genannten Krisen fatal.“

Gegen eine Individualisierung der Ursachen!

Sicherlich ist dieser Katalog an Krisen und Herausforderungen, die die mentale Gesundheit junger Menschen beeinträchtigen können, nicht abschließend. Dennoch illustriert er ansatzweise, dass eine Individualisierung der Ursachen psychischer Belastungen nicht zielführend ist. Vielmehr sollten sie auch in der Beschaffenheit gesellschaftlicher Strukturen und Bedingungen gesucht werden. Es handelt sich hier keinesfalls um ein individuelles Anpassungsproblem, sondern um verständliche Reaktionen auf multiple Krisenphänomene.

Gleichzeitig ist es wichtig hervorzuheben, dass junge Menschen keineswegs eine labile oder defizitäre Gruppe darstellen. Sie sind aktiv, entwickeln Lösungen für gesellschaftliche Probleme und bringen ihre Interessen und ihre Expertise in politische und gesellschaftliche Diskurse ein. Jedoch werden sie meist nicht gleichberechtigt mit Erwachsenen gehört und entsprechend beteiligt. Die fehlenden Möglichkeiten wirksamer Beteiligung sind vor dem Hintergrund der überproportionalen Betroffenheit junger Menschen an den genannten Krisen fatal.

Mentale Gesundheit junger Menschen ist ein jugendpolitisches Thema!

Gemäß internationaler Menschenrechtsstandards haben junge Menschen ein Recht auf ein gesundes Aufwachsen. Ist die mentale Gesundheit junger Menschen beeinträchtigt, kann dies erhebliche Einschränkungen für das selbstbestimmte Aufwachsen und die soziale Teilhabe an der Gesellschaft mit sich bringen. Gute Jugendpolitik spielt hier eine entscheidende Rolle bei der Schaffung eines Umfelds, das die mentale Gesundheit junger Menschen fördert und schützt und ihnen dadurch ein selbstbestimmtes Aufwachsen ermöglicht.

Aufklärungs-, Präventions- und Interventionsangebote für junge Menschen sind jedoch massiv unterentwickelt. Bestehende Unterstützungsstrukturen reichen bei weitem nicht aus, um die multiplen Bedarfe junger Menschen abzudecken und ihrer gegenwärtigen Situation gerecht zu werden. Insbesondere gilt dies für junge Menschen in prekären Lebenslagen. Gleichzeitig erfahren bestehende Angebote, wie die Jugendverbandsarbeit, in ihrer Präventions- und Interventionsfunktion zu wenig Anerkennung.

Die Rolle der Jugendverbandsarbeit

Die Jugendverbandsarbeit ist ein zentraler Akteur, welcher einen präventiven und interventiven Raum für die Bewältigung der mentalen Krisen und Herausforderungen junger Menschen eröffnet. Jugendverbände als Werkstätten der Demokratie schaffen eine vielfältige und ganzheitliche Umgebung für persönliches Wachstum und soziale Teilhabe. In der Jugendverbandsarbeit können junge Menschen unverzweckt ihre persönlichen Interessen und Talente entdecken. Jugendverbandsarbeit fördert ferner soziale Bindungen und die Gemeinschaft.





Die Verbundenheit mit Gleichaltrigen und engagierten Betreuungspersonen hilft jungen Menschen, sich gehört und akzeptiert zu fühlen. Es erscheint daher naheliegend, der Jugendverbandsarbeit eine präventive Wirkung zu unterstellen. Forschungen hierzu gilt es zu intensivieren. Gleichzeitig übernimmt die Jugendverbandsarbeit auch eine intervenierende Funktion, indem sie eine vertrauliche Umgebung bereitstellt, in der frühzeitig auf Belastungen reagiert werden kann. Gerade die Unterstützung durch Peers, die mitunter ähnliche Erfahrungen machen, steht sinnbildlich für die Jugendverbandsarbeit. Um angemessen zu unterstützen, ohne sich dabei selbst zu überfordern, braucht es selbstverständlich entsprechende Qualifizierungen von Ehrenamtlichen und Fachkräften. In der Summe können Jugendverbände geschützte Freiräume bieten, in denen Kinder und Jugendliche in Gruppen durch das begleitete Erleben und Bewältigen individueller sozialer und persönlicher Herausforderungen und Krisen Resilienzen aufbauen können.

Was folgt daraus?

Einerseits gilt es, bestehende Angebote, die junge Menschen angesichts der vielen Krisen und Herausforderungen stärken und ihnen Halt geben, zu unterstützen und zu fördern. Die Jugendverbandsarbeit darf hier selbstbewusst auftreten, denn sie bietet mit ihrer Infrastruktur einen nicht wegzudenkenden Rahmen für junge Menschen, sich selbst zu organisieren und die eigenen Freiräume zu gestalten.

Gleichwohl gilt es, die Jugendverbandsarbeit dahingehend aufzustellen, dass Ehren- und Hauptamtliche im Umgang mit psychischen Krisen qualifiziert werden. Das bedeutet nicht, dass alle eine umfangreiche Ausbildung machen müssen. Vielmehr gilt es, einen wachen Blick

auf die einzelnen jungen Menschen zu haben, Unterstützungsstrukturen zu kennen und an diese zu verweisen. Insbesondere in der Arbeit mit jungen Ehrenamtlichen ist es wichtig, ihnen nicht den Eindruck zu vermitteln, dass sie alles auffangen müssen.

Gleichzeitig ist die Jugendverbandsarbeit allein nicht die Lösung des Problems. Vielmehr müssen Jugend- und Gesundheitspolitik endlich verzahnt die Herausforderungen junger Menschen ernst nehmen und ihnen die Infrastruktur bereitstellen, die sie für ein gesundes Aufwachsen benötigen. Sei es der Ausbau der kinder- und jugendpsychiatrischen Versorgung, die Ausweitung niedrigschwelliger und lebensweltorientierter Beratungs- und Unterstützungsangebote, das Zugestehen von unverzweckten Freiräumen für junge Menschen, der Abbau von Bildungsungleichheiten oder die transparente und lösungsorientierte Aufarbeitung gegenwärtiger Krisenphänomene unter nachhaltiger Beteiligung junger Menschen.

Eine gute Jugendpolitik hat stets das Ziel, jungen Menschen ein selbstbestimmtes und gesundes Aufwachsen zu ermöglichen. Das bedeutet auch, das Thema der mentalen Gesundheit junger Menschen ganzheitlich zu betrachten und strukturelle, soziale und umweltbedingte Faktoren im Diskurs zu berücksichtigen und entsprechende politische Maßnahmen unter der Beteiligung junger Menschen zu etablieren.

SHARI KOHLMAYER

ist Referentin für jugendpolitische Themen und Jugendreisen beim Deutschen Bundesjugendring.
shari.kohlmeyer@dbjr.de