

## Pressemitteilung

### **World Mental Health Day: Mentale Gesundheit von Jugendlichen stärken – bevor Belastungen zur Krise werden**

*Die youngCaritas Tirol setzt auf Prävention, Beteiligung und niederschwellige Angebote in Schulen und Jugendräumen*

Angst, Niedergeschlagenheit, Einsamkeit und Zukunftssorgen gehören für viele junge Menschen zunehmend zum Alltag. Der World Mental Health Day am 10. Oktober macht jedes Jahr weltweit darauf aufmerksam, wie wichtig psychische Gesundheit ist und dass Gesundheitsförderung und Prävention stärker in den Mittelpunkt rücken müssen. Gerade für Jugendliche sind niederschwellige Angebote, sichere Räume und Möglichkeiten zur Beteiligung wichtige Bausteine, um psychische Widerstandskraft zu stärken. Die youngCaritas Tirol setzt deshalb mit Workshops und Projekten in Schulen und Freizeiträumen direkt dort an, wo junge Menschen ihren Alltag verbringen.

Die Jugendzeit ist eine besonders sensible Entwicklungsphase. Mehrere österreichische Studien und Erhebungen der vergangenen Jahre zeigen eine zunehmende psychische Belastung junger Menschen. Die HSBC-Studie 2021/22 dokumentiert unter anderem einen Rückgang der Lebenszufriedenheit und höhere Belastungswerte, insbesondere bei Mädchen. Der Gesundheitsbericht 2024 der Gesundheit Österreich GmbH weist auf eine deutlich gestiegene Zahl depressiver Episoden hin. Auch die Ö3-Jugendstudie 2025 zeigt, dass psychische Belastungen für viele Jugendliche ein relevantes Thema sind. Beratungsangebote wie Rat auf Draht berichten zudem von einer steigenden Nachfrage zu Themen wie Angst, Mobbing, physischer und psychischer Gewalt sowie Suizidalität.

„Psychische Gesundheit ist keine Frage des Alters. Gerade Jugendliche brauchen Räume, in denen sie über Belastungen sprechen können, ohne bewertet zu werden, und in denen sie erfahren, was ihnen guttut und wo sie Unterstützung finden“, erklärt Elisabeth Rathgeb, Direktorin der Caritas Tirol. Claudia Schütz, Leiterin der youngCaritas Tirol, ergänzt: „Prävention bedeutet für uns deshalb, junge Menschen zu stärken, bevor aus Belastungen Krisen werden.“

#### **Prävention dort, wo junge Menschen sind**

Die youngCaritas Tirol verfolgt dabei einen sozialraumorientierten Ansatz: Die Angebote finden dort statt, wo Jugendliche einen großen Teil ihres Alltags verbringen – in Schulen, Jugendzentren und anderen Freizeiträumen. In Workshops und Projekten werden Wissen vermittelt, Erfahrungen reflektiert und soziale Kompetenzen gestärkt.

# Caritas

Im Mittelpunkt stehen dabei nicht nur psychische Erkrankungen, sondern auch Fragen des alltäglichen Wohlbefindens: Wie gehe ich mit Stress und schwierigen Gefühlen um? Was stärkt mich? Wie kann ich andere unterstützen? Wann ist es sinnvoll, Hilfe zu holen? Und wie können wir gemeinsam ein Umfeld schaffen, in dem sich Menschen gesehen und zugehörig fühlen?

Die kostenlosen Workshops der youngCaritas Tirol können von Schulen, Firmgruppen, Jugendzentren und weiteren Einrichtungen gebucht werden. Sie schaffen niederschwellige Erfahrungs- und Wissensräume und verbinden Information mit Austausch, Reflexion und praktischen Übungen.

- **„Mind matters: Stärke deine psychischen Ressourcen“**

Der Workshop für Jugendliche ab 14 Jahren vermittelt grundlegendes Wissen über Emotionen, psychische Belastungen und Erkrankungen. Die Jugendlichen lernen, ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und zu stärken, mit schwierigen Situationen umzugehen und frühzeitig Unterstützung zu suchen. Durch praktische Übungen, Reflexion und offenen Austausch entsteht ein geschützter Raum, in dem persönliche Erfahrungen und Fragen Platz haben.

- **„Digitale Zivilcourage“**

Der Workshop beschäftigt sich mit Herausforderungen der digitalen Lebenswelt, etwa Cybermobbing, digitaler Überforderung und problematischem Onlineverhalten. Die Jugendlichen setzen sich mit ihrem eigenen Verhalten auseinander und lernen, wie sie online verantwortungsvoll, respektvoll und solidarisch handeln können.

- **„Likes ≠ Love. Gemeinsam gegen Einsamkeit“**

Der Workshop für Jugendliche ab 14 Jahren thematisiert Einsamkeit, soziale Medien und den Einfluss digitaler Kommunikation auf das Wohlbefinden. Die Jugendlichen reflektieren ihre eigenen digitalen Gewohnheiten und setzen sich damit auseinander, was echte Verbindung, Gemeinschaft und ein achtsames Miteinander ausmacht.

Detaillierte Informationen zu den Workshops finden sich [hier](#).

## **Psychische Gesundheit gemeinsam stärken**

Der World Mental Health Day am 10. Oktober ist auch ein Anlass, den Blick auf die alltäglichen Bedingungen psychischer Gesundheit zu richten. Schulen, Jugendeinrichtungen, Familien, Politik und Gesellschaft können dazu beitragen, dass junge Menschen sich gehört, ernst genommen und zugehörig fühlen.

„Junge Menschen brauchen nicht erst dann Unterstützung, wenn es ihnen sehr schlecht geht. Sie brauchen Möglichkeiten, über ihre Gefühle und Sorgen zu sprechen, sie brauchen Zugehörigkeit und sie müssen wissen, wo sie Hilfe bekommen können“, betont die youngCaritas-Leiterin.

# Caritas

Die youngCaritas Tirol leistet dazu mit ihren Workshops und Projekten einen konkreten Beitrag, indem sie Wissen vermittelt, Ressourcen stärkt, Beteiligung ermöglicht und Gemeinschaft fördert – direkt im Lebensumfeld junger Menschen.