

Positionspapier der EJHN e. V. vom 25.04.2021

„Das ist doch alles nur in deinem Kopf!“

Positionierung der Evangelischen Jugend in Hessen und Nassau e. V. zur Relevanz von Mentaler Gesundheit von Kindern und Jugendlichen



Evangelische Jugend in
Hessen und Nassau e.V.
Landgraf-Philipps-Anlage 66
64283 Darmstadt
info@ejhn.de

Jeder Mensch hat eine psychische Gesundheit.¹ Oft merken wir das aber nur, wenn es uns oder den Menschen in unserem Umfeld nicht gut geht. Für uns als kognitive und soziale Wesen ist die mentale Gesundheit² ein Thema, welches nicht auf psychische Störungen reduzierbar ist, sondern alle Menschen betrifft. Die WHO definiert psychische Gesundheit in diesem Kontext so:

“Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.”³

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, in der es eine soziale Erwartung ist, dass wir alle immer “funktionieren”. Diesen dauerhaften Druck erlernen wir bereits im Kindesalter. Neben Schulnoten, kritischen Blicken von Erwachsenen und sogenanntem “Freizeitstress” erleben vor allem junge Menschen eine Kultur von konstanter Bewertung und Erwartung. Durch Idealbilder, welche unter anderem auf Social-Media-Plattformen, in Filmen und Werbung vermittelt werden, entsteht ein subjektiv wahrgenommener Erwartungsdruck.

Diesem inneren und äußeren Erwartungs- und Leistungsdruck stehen verhältnismäßig schwach ausgeprägte Mechanismen zur Stressbewältigung und Selbstakzeptanz gegenüber. Während einige Eigenschaften idealisiert werden, werden andere negativ besetzt, mit beispielsweise “Faulheit” oder “Schwäche”. Gleichzeitig sind wir nicht zureichend mit den Werkzeugen ausgestattet, um Emotionen und Bedürfnisse richtig wahrzunehmen und uns mitzuteilen. Eigene Bedürfnisse

¹ Definition: Psyche (griechisch ψυχή psýché = Hauch, Atem; Seele): Gesamtheit des menschlichen Fühlens, Empfindens und Denkens; Seele https://www.duden.de/rechtschreibung/Psyche_Seele_Gemuete_Innenleben (Letzter Zugriff: 17.04.21)

² Definition: Mental (mittellateinisch mentalis = geistig, vorgestellt): den Bereich des Verstandes betreffend; geistig https://www.duden.de/rechtschreibung/mental_geistig_gedanklich (Letzter Zugriff 23.04.21)

³ Weltgesundheitsorganisation (2019): „Psychische Gesundheit – Faktenblatt“ https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf (Letzter Zugriff 23.04.21)

Anschrift:

Evangelische Jugend
in Hessen und Nassau e.V.
Landgraf-Philipps-Anlage 66
64283 Darmstadt

Tel.: (06151)159 88-50

Fax: (06151)159 88-59

info@ejhn.de

www.ejhn.de

Instagram: ejhn_de

Bankverbindung:

Ev. Kreditgenossenschaft eG (BLZ 520 604 10)

Konto-Nr.: 40 039 34

IBAN: DE29 5206 0410 0004 0039 34

BIC: GENODEF1EK1

können somit oft nicht richtig wahrgenommen werden und wenn dies doch gelingt, fehlt es häufig an Anlaufstellen.

Dem psychischen Wohlbefinden und dem Sprechen über Gefühle und Emotionen wird weniger Bedeutung beigemessen als der physischen Gesundheit.

Wir nehmen in dieser Dynamik ein sehr starkes Ungleichgewicht wahr.

Zumal davon auszugehen ist, dass sich psychisches und physisches Wohlbefinden gegenseitig bedingen, nicht klar voneinander abzugrenzen sind und sie gemeinsam die Gesundheit des Menschen konstituieren.

„Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ -WHO⁴

Die mentale Gesundheit von jungen Menschen hängt zudem nicht nur von Erwartung und Druck ab. Weitere Faktoren sind die genetische Veranlagung, Gewalt und Missbrauchserfahrungen, traumatische Erlebnisse oder Identitätskrisen, die gerade bei Kindern und Jugendlichen direkten Einfluss auf die psychische Verfassung haben können.⁵

Einige sind auch von mehreren Risikofaktoren betroffen.

Außerdem ist die Anfälligkeit für psychische Auffälligkeiten in der Pubertät mit am höchsten.⁶ So gibt es in der Adoleszenz⁷ bestimmte Aufgaben, die sich parallel zur körperlichen Veränderung ergeben, dazu gehören zum Beispiel das Auseinandersetzen mit Geschlechterrollen und Geschlechtsidentitäten, die Akzeptanz von körperlicher Veränderung, die Ablösung von den Eltern und das Aufbauen von Zukunftsperspektiven. Nach Studien der J Child Psychol Psychiatry leidet jede*r fünfte Jugendliche an einer psychischen Störung.⁸ In der BELLA-Studie fanden sich sogar bei 24,9 % der Jungen und 22,2 % der Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren, auf der Basis eines Fragebogens, psychische Auffälligkeiten.⁹

⁴ Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (Stand 8. Mai 2014) <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution> (letzter Zugriff: 23.04.21)

⁵ Netzwerk Junge Generation Deutschland-Korea (2021): „Thesenpapier #3: Covid-19 und die Psyche. Auswirkungen der Pandemie auf die mentale Gesundheit der jungen Generationen“. S. 7

⁶ *Deutsches Ärzteblatt* (2013): „Erwachsenwerden ist schwer: Psychische Störungen in der Adoleszenz“ (Letzter Zugriff: 23.04.21)

⁷ Definition: Jugend, Adoleszenz, ist die Periode im Leben, die den Übergang zwischen Kindheit zum Erwachsensein ausmacht. Sie schließt nicht nur sexuelle Reifung, sondern auch physische und psychologische Reifeprozesse ein. Kiess W. (2007) *Jugendmedizin*. In: Lentze M.J., Schulte F.J., Schaub J., Spranger J. (eds): „Pädiatrie“. Springer Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-540-76460-1_66

⁸ Goodman, R. (1999): „The extended version of the Strengths and Difficulties Questionnaire as a guide to child psychiatric caseness and consequent burden - PubMed (nih.gov)“ (Letzter Zugriff 23.04.21)

⁹ Ravens-Sieberer, U. et. (2007): „Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse aus der BELLA-Studie im Kinder und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS)“, Springer.

Zusätzlich haben junge Menschen schon durch ihr Alter einen erschwerten Zugang zu Sensibilisierungs-, Informations- und Hilfsangeboten. Menschen, die darüber hinaus von gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit betroffen sind, müssen sich zudem noch mit weiteren Diskriminierungserfahrungen auseinandersetzen. Die Wahrscheinlichkeit für eine gefährdete mentale Gesundheit wächst dadurch enorm.¹⁰

In Deutschland sind jedes Jahr durchschnittlich 18 Millionen Menschen von mindestens einer psychischen Störung betroffen. Das sind ungefähr 28 % der Gesamtbevölkerung.¹¹ Dabei muss beachtet werden, dass einige psychische Störungen nicht erkannt werden, weshalb eine hohe Dunkelziffer zu erwarten ist.

Trotzdem findet kaum Sensibilisierung bspw. in Bildungseinrichtungen oder Medien statt.

Daraus kann Hilflosigkeit, Überforderung und Tabuisierung resultieren, die Betroffene noch weiter stigmatisiert.

Dabei spielt mentale Gesundheit in jedem Bereich unseres Lebens eine Rolle.

In der Lebenswelt junger Menschen wird die mentale Gesundheit stetig herausgefordert. In Betrachtung der kindlichen und der jugendlichen Lebenswelt wird deutlich, dass dauerhafte Aushandlungen zwischen Sozialisationsinstanzen stattfinden und dadurch die Persönlichkeitsentwicklung maßgeblich geprägt wird. Zu den wichtigsten Sozialisationsinstanzen gehören dabei Familie, Peergroup¹², Schule oder Lehrinstitution und Medien.

In all diesen Instanzen erleben junge Menschen Spannungsfelder zwischen Druck und Resilienz.¹³

Auch die Institution Kirche hat eine wichtige Rolle im Hinblick auf mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Die Kirche schafft einen sozialen Raum, welcher ohne Leistungsdruck auskommt. Diesen besonderen Status sehen wir als Evangelische Jugend in Hessen und Nassau e.V. als zum größten Teil ungenutztes Potential. Zudem wird dieses

¹⁰ Ito, M. et. alii (2020): „Social Media and Youth Wellbeing: What we know and where we could go“. Connected Learning Alliance. S. 11.

¹¹ DGPPN (2020): Psychische Erkrankungen in Deutschland: Triadische Perspektiven https://www.dgppn.de/ Resources/Persistent/6fae81e9ed5838d300e2a656f30b40b20c9d5a45/DGPPN_Dossier_2020.pdf (Letzter Zugriff 23.04.21)

¹² Definition: Peergroup „Eine wichtige Sozialisationsinstanz für Kinder und Jugendliche ist die Peergroup (Gleichaltrigengruppe), die auf Freundschaftsbeziehungen beruht. Peergroups sind Bezugsgruppen, die soziale Einstellungen und Werte vermitteln, die von ihren Mitgliedern als mehr oder weniger verbindlich betrachtet werden.“ Seel, N., Hanke U.: Erziehungswissenschaft - Lehrbuch für Bachelor-, Master- und Lehramtsstudierende. Springer VS, 2015. S. 501.

¹³ Definition: Resilienz ist der dynamische Prozess der Anpassung in einer missständlichen Situation. Luthar, S. S. (2000): „The construction of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work“. Child Development Vol. 71, Number 3. S. 543.

Alleinstellungsmerkmal gefährdet, da ehrenamtliche Mitarbeitende häufig überlastet werden. Zudem sind die nicht ausreichend ausgebildeten Ehrenamtlichen, meist die erste Ansprechperson für betroffene Teilnehmende und werden somit zusätzlich mit dem Thema mentale Gesundheit konfrontiert und überfordert. Die seelsorgerischen Angebote der Kirche nehmen wir als nicht sichtbar und zugänglich genug wahr.

Vor allem das Angebot in der Kinder- und Jugendseelsorge wird der Nachfrage nicht gerecht.

Die COPSY-Studie aus dem Jahr 2020 zeigt, wie sich die Lage in der Corona-Pandemie zugespitzt hat. Durch die Infektionsschutzmaßnahmen, insbesondere den Kontaktbeschränkungen, wurden Kinder und Jugendliche mit enormen Veränderungen in ihrem alltäglichen Leben konfrontiert.

Homeschooling und erhöhter Medienkonsum sind nur ein Teil der veränderten Situation. Junge Menschen verbringen mehr Zeit zu Hause und so eventuell auch mit toxischen familiären Umfeldern. Kinder lernen, dass soziale Kontakte etwas Gefährliches und potenziell Tödliches sein können.

In der COPSY-Studie wird deutlich, dass sich 70,7 % der Kinder und Jugendlichen durch die Pandemie und die dadurch entstehenden Einschränkungen belastet fühlen. Auch psychische Auffälligkeiten sollen bei jedem dritten Kind festgestellt worden sein. Zusätzlich zeigt die Studie, dass 24,1 % der jungen Menschen während der Corona-Pandemie Symptome einer Angststörung zeigen. Von täglicher Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit berichten ca. 6,6 % der Kinder und Jugendlichen.¹⁴

Es wird eindeutig klar, dass soziale Isolation und räumliche Einschränkungen einen erheblichen Einfluss auf das Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen haben. Die massiven Veränderungen durch die Infektionsschutzmaßnahmen verschärfen die ohnehin kritische Ausgangslage immens.

Außerdem wurde im letzten Jahr deutlich, dass die Entscheidungen der Politik nicht die Lebenswelt und Bedarfe von Kindern und Jugendlichen im Blick hatten.¹⁵ Das wiederholte Öffnen und Schließen von Kindergärten und Schulen war dauerhaft Dreh- und Angelpunkt der Debatte. Jedoch wurden beispielsweise Kinder- und Jugendgruppen, Sportvereine, Universitäten

¹⁴ Ravens-Sieberer U, et. Alii (2021): „Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie.“ Bundesgesundheitsbl, DOI [10.1007/s00103-021-03291-3](https://doi.org/10.1007/s00103-021-03291-3)

¹⁵ Bundestagsdebatte zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Kinder und Jugendliche: <https://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2021/kw12-de-jugend-corona-826506> (Letzter Zugriff 17.04.2021)

und Hochschulen, Berufs- und Abendschulen, Jugendpolitik, sowie weitere Freizeit- und Weiterbildungsangebote und auch von Kindern selbst organisierte Zusammenkünfte nicht ausreichend mitgedacht. Dabei handelt es sich um essenzielle Räume der Entwicklung und des Rückhalts von Kindern und Jugendlichen.

Das Leben von Kindern und Jugendlichen umfasst bedeutend mehr als nur den Kindergarten und die Schule.

Wir als Evangelische Jugend in Hessen und Nassau e. V. berufen uns mit unserem christlichen Selbstverständnis auf das Doppelgebot der Liebe.¹⁶ Daraus erschließt sich für uns, dass wir jedem Menschen auf Augenhöhe begegnen möchten und dass Gefühlen und Emotionen Raum gegeben werden muss.

Deshalb möchten wir unsere eigenen Arbeitsweisen, Strukturen und Kommunikation kritisch durchleuchten und Räume schaffen, in welchen Sicherheit ermöglicht und Wertschätzung vermittelt wird.

Zudem möchten wir unsere personellen und finanziellen Ressourcen dafür nutzen, weiter für das Thema mentale Gesundheit zu sensibilisieren und uns für die Sichtbarkeit der psychischen Gesundheit von jungen Menschen einsetzen. Uns ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche als ihre eigenen Expert*innen handeln dürfen und ihre Emotionen und Bedürfnisse ernst genommen werden.

Wir fordern außerdem unsere Mitgliedsdekanate in der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau und deren Evangelische Dekanatsjugendvertretungen dazu auf, sich mit dem Thema mentale Gesundheit auseinanderzusetzen, die eigenen Strukturen und Arbeitsweisen kritisch zu hinterfragen und weiterzuentwickeln. Dazu erachten wir es unter anderem als sinnvoll, mentale Gesundheit auf JuLeiCa-Schulungen zu thematisieren und in Konfirmand*innenarbeit einzuarbeiten.

Zudem fordern wir die Evangelische Kirche in Hessen und Nassau dazu auf, Angebote und Räume zu entwickeln, die für mentale Gesundheit sensibilisieren und an den Bedürfnissen von Mitgliedern und Mitarbeitende orientiert sind. Außerdem insistieren wir auf die breitere und flächendeckendere Aufstellung der Kinder- und Jugendseelsorge. Die Institution Kirche hat nicht nur die Chance, sondern auch die Verantwortung eine Leerstelle zu füllen und damit auch über die Pandemie hinaus jungen Menschen Rückzug und Rückhalt zu bieten. Die personelle Besetzung der

¹⁶ Positionspapier der 34. Vollversammlung der evangelischen Jugend in Hessen und Nassau e. V. (2019): Politik und Grundwerte christlichen Glaubens. <http://www.ejhn.de/wp-content/uploads/2019/02/Positionspapier-christliche-Werte-Politik.pdf> (Letzter Zugriff am 23.04.21)

Kinder- und Jugendseelsorge der EKHN sehen wir als nicht ausreichend an.¹⁷



Außerdem rufen wir die Evangelische Hochschule Darmstadt dazu auf, mentale Gesundheit in das Modul 4 „Praktisch-theologische Reflexions- und Handlungskompetenzen in kirchlichen und diakonischen Kontexten“ des Zertifikatsstudium Gemeindepädagogik und des Studiengangs Soziale Arbeit mit gemeindepädagogisch-diakonischer Qualifikation und Gemeindepädagogik und Soziale Arbeit deutlich umfänglicher aufzunehmen und somit die zukünftigen Mitarbeitenden in der Kinder- und Jugendarbeit der evangelischen Kirche ausreichend zu schulen.

Weiterhin fordern wir die Evangelische Kirche Deutschland und die Diakonie Deutschland dazu auf, sich mit aktuellen Debatten und Entwicklungen der psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen und Angebote zu entwickeln, die Ehrenamtliche, Kirchenmitglieder und Angestellte schützen, sensibilisieren und schulen. Dabei sollen die spezifischen Bedürfnisse von Menschen hinsichtlich soziodemografischer¹⁸ Faktoren definiert werden.

Des Weiteren rufen wir die Kultusministerien in Hessen und Rheinland-Pfalz dazu auf, in der inner- und außerschulischen Arbeit aktiv Räume zu entwickeln, die Rückzug und Rückhalt für Schüler*innen bieten, außerdem die Schulsozialarbeit und Schulpsycholog*innen zu stärken und die mentale Gesundheit von Lehrenden und Lernenden ernst zu nehmen. Für die Arbeit zum Thema psychische Gesundheit müssen zeitliche, inhaltliche und finanzielle Ressourcen zur Verfügung gestellt werden.

Die unterschiedlichen Wertzuschreibungen von physischer und psychischer Gesundheit können nur aufgebrochen werden, wenn sie auf individueller, sprachlicher, institutioneller und struktureller Ebene kritisch hinterfragt und verändert werden.

Wir möchten deshalb an jede*n appellieren, Teil dieses Prozesses zu sein. Es ist die Verantwortung jeder*s Einzelnen, die Menschen um sich herum

¹⁷ Alle Ansprechpersonen für Kinder und Jugendseelsorge in der EKHN sind an anderen Stellen als Pfarrer*innen angestellt. Es gibt somit niemanden, der*die zeitliche Ressourcen hat, um flächendeckende und flexible Konzepte und Angebote zu entwickeln. Die Arbeit der Kinder und Jugendseelsorge besteht momentan aus der Ausbildung von Ehrenamtlichen zu Seelsorger*innen, der Onlineseelsorge der jugend-kultur-kirche Sankt Peter, der Weiterbildung von Lehrpersonal und der Möglichkeit, die Verantwortlichen privat zu kontaktieren. Gerade in der momentanen hochbelasteten Situation sollte Kinder und Jugendseelsorge ausgeweitet werden und die Qualifizierung von Ehrenamtlichen vorangetrieben und gefördert werden. <https://zsb.ekhn.org/seelsorgebereiche.html#c72460> (Letzter Zugriff: 20.04.21)

¹⁸ Definition: Soziodemografie: Begriff aus der empirischen Sozialforschung Begriff, der Bevölkerungsmerkmale beschreibt, nach denen die Mitglieder einer Stichprobe oder einer Zielgruppe beschrieben werden. Die wichtigsten demografischen Merkmale sind: Geschlecht, Alter, Ausbildung, Berufstätigkeit und -stellung, Einkommen, Haushaltsgröße und weitere. https://www.enzyklo.de/Begriff/Soziodemografische_Merkmale (Letzter Zugriff 23.04.2021)

ernst zu nehmen, die eigene Sprache zu hinterfragen und ein Feingefühl für mentale Gesundheit zu entwickeln.

Mentale Gesundheit wahrzunehmen und zu respektieren ist kein Trend, sondern ein Weg in eine egalitäre¹⁹ und offene Zukunft.



¹⁹ Definition: egalitär: auf Gleichheit gerichtet, soziale Gleichheit anstrebend <https://www.wortbedeutung.info/egalit%C3%A4r/> (Letzter Zugriff: 23.04.21)

Anhang:

Unterstützungsangebote



Name	Nummer	Internetseite
Schulpsychologen Hessen	Siehe Internetseite des passenden Schulamtes	Schulpsychologische Telefonberatung Hessisches Kultusministerium (hessen.de)
Jugendnotmail	(030) 804 966 93	Jugendnotmail
Nummer gegen Kummer	116 111	Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche Nummer gegen Kummer
Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V	Nur Chat/E-Mail/Forum	Startseite - Jugendberatung der BKE - Forum, Beratung (Einzelberatung und Sprechstunde), Chat (Einzelchat, Gruppenchat und Themenchat) (bke-beratung.de)
Caritas	0800 111 333	Beratung für Kinder und Jugendliche (caritas.de)
Diakonie Hessen (Telefonseelsorge -> auch Mailkontakte möglich)	0800 1110-111 0800 1110-222 0800 1110-123	Beratung und Hilfe für Menschen in Krisensituationen: Diakonie Hessen (diakonie-hessen.de) https://www.telefonseelsorge.de/ www.telefonseelsorge.de/krisenkompas/
Kassenärztlichevereinigung (RLP) (Suche für Therapeut*innen)		https://www.kv-rlp.de/
Jugendämter Hessen	Siehe Link des jeweiligen Jugendamts	Jugendämter in Hessen Jugendämter.com Deutschland (jugendaemter.com)
Jugendämter Rheinland Pfalz	Siehe Link des jeweiligen Jugendamts	Jugendämter Rheinland-Pfalz Jugendämter.com Deutschland (jugendaemter.com)
Psychotherapeutenkammer Hessen		Psychotherapeutensuche - Psychotherapeutenkammer Hessen (ptk-hessen.de)
Psychotherapeutenkammer		LPK RLP: Home (lpk-rlp.de)