

**Jugendvolksbegehren.** Immer mehr junge Menschen in Österreich leiden an psychischen Problemen, jeder sechste hat Suizidgedanken. Nun haben sich Jugendorganisationen zusammengeschlossen, um gegenzusteuern und zu helfen

## „Wir Jungen wollen nicht mehr warten“

VON ELISABETH HOFER

Es sei wie ein rosa Elefant, der im Klassenraum steht, über den aber niemand spricht. „Und er steht mittlerweile in *wirklich jedem* Klassenraum“, wie Carina Reithmaier sagt. Was die Obfrau der Schülerunion meint: Die Zahl der Jugendlichen, die unter psychischen Problemen leiden, wächst und wächst, das ist bekannt und mit Studien untermauert, „aber im Schulalltag wird kaum darüber geredet“.

Dabei sind die Statistiken tatsächlich alarmierend: Laut einer Studie der Donauuniversität Krems denkt jeder sechste (!) Schüler ab 14 Jahren in Österreich über Suizid nach, jeder zweite hat Anzeichen

einer Depression. Gleichzeitig haben die Spitäler nicht genug Ressourcen, um die jungen Menschen zu behandeln. Die Kinder- und Jugendpsychiatrien schlagen wegen Überlastung Alarm. Es gebe so wenig Personal, dass die Situation „letztendlich für alle Beteiligten fahrlässig“ sei, warnten im Februar etwa die Psychiater der Klinik Hietzing – der KURIER berichtete.

Den jungen Menschen selbst reicht es nun. „Wir möchten nicht mehr darauf warten, dass andere tätig werden“, sagt Reithmaier. Die Schülerunion hat zusammen mit anderen Jugendorganisationen wie der Bundesjugendvertretung, der NGO YEP (Youth Empowerment Participation), der katholischen

Jungenschar oder der Muslimischen Jugend das überparteiliche „Mental Health Jugendvolksbegehren“ gestartet hat.

Mit an Bord geholt haben sich die Jugendlichen die Gesellschaft für Kinder und Jugendpsychiatrie, den Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie, uvm.

### Krisen hinterlassen Spuren

Die Forderungen der Jugendlichen zeugen von enormem Problembewusstsein unter den Jungen selbst: Sie wollen mehr Psychologen und Sozialarbeiter an den Schulen, Mobbing- und Suizidpräventionsprogramme, die Behandlung der Themen im Unterricht, entsprechende Weiterbildungen von Lehr-

personen und Infomaterial für Erziehungsbeauftragte. Kurz: den rosa Elefanten psychische Gesundheit ins Zentrum rücken.

„Ständig geht man zu irgendeinem Arzt, nicht nur bei Beschwerden, manchmal auch einfach nur zur Kontrolle. Aber zum Psychologen zu gehen, ist für junge Menschen oft immer noch ein Tabu“, sagt Reithmaier. Die vielen Krisen – vom Klimawandel über Corona bis zum Ukrainekrieg würden aber nun einmal ihre Spuren hinterlassen.

Hinzu kommt, dass durch den digitalen Unterricht während der Pandemie Mobbing im Internet stark zugenommen hat. 17 Prozent der 11- bis 18-Jährigen gaben kürzlich bei einer Befragung an, bereits

Opfer von Cybermobbing geworden zu sein, 42 Prozent haben es bei anderen beobachtet, und jeder Zehnte hat selbst mitgemacht.

Die Initiatoren des Jugendvolksbegehrens wollen aber nicht nur fordern, sondern auch zeigen, dass es besser gehen kann, sagt Reithmaier. Aus diesem Grund organisieren sie Workshops an Schulen und betreiben Aufklärung über Social Media. Einzig: Eine rechtliche Veränderung müsse nun einmal die Politik bewirken. Damit das Volksbegehren vom Nationalrat behandelt wird, müssen 100.000 Personen unterschreiben. Das geht von 2. bis 9. Mai auf jedem Gemeinde- bzw. Bezirksamt oder online per Handysignatur.

Corona, Krieg, Klimawandel, Cybermobbing, viele Jugendliche sind verzweifelt

## Trend Selbstdiagnose: Tiktok, tick' ich falsch?

**Soziale Medien.** Jugendliche enttabuisieren psychische Erkrankungen

VON ELISABETH KRÖPFL

Prokrastination, Stimmungsschwankungen, Tagträume. „Sieben Zeichen dafür, dass du vielleicht ADHS hast“, lautet der Titel eines Videos auf der Social-Media-App Tiktok. Über 700.000 Mal wurde es geklickt; die Hashtags *selfdiagnosis* oder *selfdiagnosed* haben auf der Plattform zusammen über 50 Millionen Aufrufe. Immer mehr Jugendliche behaupten dort, sich selbst diagnostiziert zu haben. Besonders häufig mit psychischen Erkrankungen wie ADHS, Depressionen oder Autismus.

Dass sich junge Menschen bereits vor einer professionellen Diagnose intensiv mit verschiedenen Krankheitsbildern auseinandergesetzt haben, erlebt auch Paul Plener, Leiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie am AKH Wien. Besonders viele Selbstdiagnosen sieht er bei Autismus-Spektrum-Störungen. Das habe damit zu tun, dass in den sozialen Medien heute viel dazu geteilt wird, sich aber auch die offiziellen Diagnosekriterien geändert haben. Statt klaren Kategorien gibt es inzwischen dimensionale Konstrukte, „wo sich viele



Selbstdiagnose-Videos werden auf TikTok tausendfach geklickt

Leute leichter wiederfinden“, erklärt er.

„Prinzipiell wünscht man sich informierte Patientinnen und Patienten“, sagt Plener. Problematisch werde es allerdings, wenn Meinungen durch das Selbststudium im Netz zu sehr gefestigt sind. Außerdem müsse man aufpassen, nicht in jeder Facette des Menschen eine psychische Erkrankung zu sehen. Denn auch wenn viele

mit ihren Einschätzungen richtig liegen, sei es „eine Frage des Schweregrads und letzten Endes auch der tatsächlichen Einschränkungen im Alltag“.

### Kritik im Netz

In den Kommentarspalten im Netz finden die Selbstdiagnosen jedenfalls nicht nur Anklang: „Hört auf, euch selbst zu diagnostizieren“ oder „Heute hat sowieso jeder Autismus“, schreiben die User dort etwa.

„Diese Kommentare halten einer empirischen Beobachtung nicht stand“, widerspricht Plener. Psychiatrische Erkrankungen hätten seit dem Augenmerk in sozialen Netzwerken nicht zugenommen: „Wenn es einen massenhaften Effekt gäbe, müssten wir ihn schon lange gesehen haben. Das ist nicht der Fall.“

Stattdessen würden die Leute zum Nachdenken angeregt und das Thema enttabuisiert werden. Denn wir seien es noch immer nicht gewohnt, psychische Erkrankungen in einem angemessenen Ausmaß zu thematisieren. Und Jugendliche seien „natürlich Spezialisten darin, die erwachsene Gesellschaft herauszufordern und Tabuthemen vorzuziehen“.

### Hilfe in Krisen

**istokay.at**  
Beratungsseite der Donau-Universität Krems in Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Medizinischen Universität Wien

**instahelp.me**  
Online-Beratung durch erfahrene Psychologen im Chat oder via Video- oder Audiotelefonie

**rataufdraht.at**  
24 Stunden Beratung für Kinder und Jugendliche am Telefon (147), per eMail oder Chat

**telefonseelsorge.at**  
24 Stunden am Tag Beratungen unter der gebührenfreien Notrufnummer 142, Chatberatungen und eMail

**kriseninterventionszentrum.at**  
Beratung für Menschen in Krisen via Telefon (01/406 95 95, Montag bis Freitag, 10–17 Uhr) oder eMail

### Wann und wie Hilfe im Netz sinnvoll ist

Social Media muss richtig eingesetzt werden

**Onlineangebot.** Dass sich junge Menschen bei gesundheitlichen Fragen zuerst an das Internet wenden, ist kein neues Phänomen. Immerhin wurde die Generation Z (zwischen 1995 und 2009 geboren) im Gegensatz zur Vorgängergeneration bereits im Kindesalter mit der digitalen Lebenswelt konfrontiert. Informationen zu psychischen Erkrankungen werden im Netz für sie leichter verständlich und niederschwellig aufbereitet; die digitale Community stärkt zudem das Zugehörigkeitsgefühl.

Die Frage, ob die digitale Präsenz von mentaler Gesundheit gut oder schlecht ist, stelle sich daher längst nicht mehr, erklärt Kinder- und Jugendpsychologin Sabine Kainz. Vielmehr gehe es jetzt darum, „fachlich richtige Informationen den Eltern aber auch den Jugendlichen zur Verfügung zu stellen“ und ihre Symptomatik bei Verdacht professionell einzuschätzen.

### Faktenbasiert

Denn nicht alles, was auf Tiktok, Instagram und Co. verbreitet wird, ist faktenbasierte Information und sollte daher kritisch hinterfragt werden.

Es liege nun an den Expertinnen und Experten, fachlich

richtige Information ins Netz zu stellen und die digitale Lebenswelt möglichst sinnvoll zu nutzen, „damit wir Jugendliche dort mit ihren Schwierigkeiten gut abholen können“, so Kainz. Das deutsche Bundesministerium für Gesundheit nutzt die Reichweite von Tiktok bereits seit einigen Monaten, um ge-

„Es geht darum, fachlich richtige Information den Eltern und Jugendlichen zur Verfügung zu stellen“

Sabine Kainz  
Kinder- und Jugendpsychologin

prüfte Information zu mentaler Gesundheit und Alltagstipps an die Jungen zu bringen.

Auch Paul Plener, Leiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie am AKH Wien, sieht großes Potenzial in der digitalen Lebenswelt der Jugendlichen. Denn über das Smartphone könne man sie viel eher erreichen. „Mittlerweile entwickelt sich viel im Bereich der digitalen Psychotherapie. Es gibt einige Online-Therapieverfahren, die schon gut evaluiert sind. Diese schnell verfügbare Hilfe hat durchaus Zukunftspotenzial“, ist er überzeugt.