



Mental Gesondheet bei de Kanner a Jugendlechen

An eiser haiteger, schnellieweger Gesellschaft, wou héijen Erwaardungs-, Leeschtungs a Konkurrenzdruck op der Dagesuerdnung stinn, ass den Impakt ob déi mental Gesondheet vun de Jonken extrem grouss.

Der Weltgesundheitsorganisatioun (WHO) no, leiden weltwäit 10-20 % vun de Kanner a Jugendlechen u psycheschen Erkrankungen. D'Hallschent vun dësen Erkrankungen fänken dobäi schonns am Alter vu 14 Joer un. An de Suizid ass déi drëtt meeschten Doudesursaach bei de Jugendlechen tëscht 15 a 19 Joer.¹

Dass déi Jonk extreme mentale Belaaschtungen ausgesat sinn, weist sech och hei zu Lëtzebuerg. Eng Etüde vum Kanner-Jugendtelefon stellt fest, dass zënter dem Joer 2019 d'Zuele vun den Uriff a Relatioun mat Angscht a Suerg (2019: 13 an 2020: 27), mat Depressioun (2019: 14 an 2020: 33), mat Einsamkeet (2019: 5 an 2020: 8) oder selbstverletzendem Verhalten (2019: 3 an 2020: 12) eropgaange sinn.¹¹

D'Ursaache vun dëse Belaaschtungen kennen zueräich sinn, z.B. d'Bewäertung an der Schoul, oder d'Angscht net ze reusséieren an kee gudden Ofschluss ze kréien. Gläichzäiteg féieren Digitaliséierung an d'sozial Netzwierker dozou, dass ee vill mat Noriichten a Fake-News konfrontéiert ass, déi ee selwer muss verschaffe kënnen. Et muss ee permanent erreechbar sinn, et gëtt ee mat Cyber-Mobbing konfrontéiert, et vergläicht een sech duerch d'sozial Medien nach méi mat anere Leit an et fret een sech oft wat déi vun engem denken.

Zousätzlech zu dësen Entwécklungen kommen och nach aner Zukunftsaansichten. De Klimawandel dee vun der Politik nach net adequat ugaange gëtt, d'Suerg spéiderhin eng abordable Wunneng ze fannen, ee sech verännerenden Aarbechtsmärcht oder och d'Suerg des Corona-Kris z'iwwerstoe sinn Ëmstänn, déi méttlerweil all Jonke beaflossen.

I. Corona-Pandemie an hier Folgen

D'Corona-Kris huet d'Zukunft vun de Jugendlechen nach méi onsicher gemaach. Déi international Aarbechtsorganisatioun (ILO) warnt, dass sech méi schlecht Aarbechtschancen aus Faillitte vun Entrepreneuren, duerch Ennerbriechungen an der Bildung an Ausbildung an duerch ee Réckgang vun der Wirtschaftsleesch-

ung, fir déi Jonk kënnen erginn¹¹¹. Wann een elo nach d'Jugendaarbeitslosigkeit vun November 2020 zu Lëtzebuerg ukuckt, kann engem scho mulmeg ginn, déi louch bei 21,5%¹¹⁴.

Déi mental Belaaschtung betrëfft d'Kanner deemno genau esou wéi déi Erwuessen. Déi stänneg Präsenz vu beunroegenden Noriichten, souwéi Angscht a Krisenzoustänn hu misse kenne veraarbecht ginn. Hei orientéieren sech d'Kanner oft un de Reaktiounen vun hiren Elteren, déi selwer och misse mat Ongewëssheeten an Ängschten kennen ëmgoen. Mee virun allem fir méi jonk Kanner war de Lockdown an déi domat verbonnen Tatsaach och keng Kolleegen an aner Familljememberen ze gesinn nach méi schlëmm, well et bei hinne méi laang gedauert huet, bis si richteg verstanen hunn, wat eigentlech geschitt.

De Kanner hire normalen Alldag, wéi dee vun eis all, ass komplett op d'Kopp gestallt ginn. D'Fräizäit vun de Kanner misst komplett nei gestalt ginn, well d'Sportaktivitéiten laang net accessibel waren, d'Spillplaze laang zou waren an et net einfach war, Kolleegen a Frënn kënnen ze gesinn. Grad des sozial Kontakter, de géigesäitegen Austausch an den Zesummenhalt, déi déi normal Entwécklung vun de Jonken ausmaachen, wiere wichteg gewiergt, fir kënnen d'Ëmstänn vun der Pandemie ze verschaffen. Souguer wann een sech mat Kolleegen getrafft huet, war een der stänneger Suerg ausgesat, krank ze ginn an eventuell e Familljemember ungestiechen an domat eng Gefor fir

anerer duerzestellen. Mat dëser Diskrepanz tëscht wëllen erausgoen a Frënn gesinn, sai gewinnten Alldag erliewen a sollen doheem bleiwen an d'sozial Kontakter op dat Néidegste aschränke konnte vill Jugendlechen net einfach ëmgoen.

Wichtig ass, dass elo och d'Enseignantinnen an d'Professoren sech mam Wuelbefanne vun hire Schüler befaassen, a wisou och d'Politik elo hier Méiglechkeete notze muss, fir déi mental Gesondheet vun de jonke Leit ze stäerken.

Aus dësem Grond hunn mir als Jonk Sozialisten och folgend Proposen ausgeschafft:

- Home-Schooling an d'Konsequenzen

D'Schoulliewen huet fir d'Schüler komplett geännert. Wou d'Schoul laang zou war, hunn d'Kanner missen doheem léieren, waren deelweis net gutt connectéiert, konnten net ëmmer no Hëllef froen an haten och bal keng Méiglechkeeten hier Klassekomeroden erëmzugesinn. Verschidde Schüler missten eleng mat hire schoulesche Schwierigkeiten eens ginn oder hate bei der Rentree Réckstänn, déi elo mussen opgeholl ginn. Eng rezent Studie vun der Uni.lu weist, dass wéinst dësen Erfarungen, vill Schüler méi onglécklech am Lock-Down waren, wéi virun dësem¹¹⁵. Och wann d'Schoulliewen elo nees ugefaangen huet, ass och do de Virus permanent present. Et muss ee sech u nei Reegelen upassen an et ass een nach ëmmer Onsicherheeten a méigleche Changementer an der Schoul ausgesat.

3

Weltwäit leiden 10-20 % vun de Kanner a Jugendlechen u psycheschen Erkrankungen.

Wéi kënnen mir eis besser schützen?

JONK SOZIALISTEN

#MENTALHEALTHWEEK

DJSJL fuerdert dofir, dass all Schüler e Recht op eng Platz an engem Online-Appui huet. Den Appui bzw. d'Nohëllef, wou an der Schoul ugebuede gëtt, soll an Zäite vum Home-Schooling digital ofgehalen ginn. Sou kënnen d'Schüler Retarden opschaffen an erëm Uschloss fannen.

Am Home-Schooling geet och d'Relatioun tëschent de Schüler a Professoren ëmmer méi verluer, wat et de Schüler och net einfach mëscht en oppent Ouer ze fannen. Dowéinst muss de Schüler erkläert ginn, wou si bei Problemer Hëllef fannen. D'Aféierung vun engem komplett digitale Service, deen sech op d'Problemer vun de Schüler konzentriert an hinnen och nolauschtert, ass dowéinst absolut noutwenneg.

- Präventioun an Informatioun (Mental Health App)

Déi Jonk brauchen déi néideg Informatiounen wou se Hëllef fannen a wéi se mat mentale Problemer kënnen ëmgoen. Dofir proposéiere mir Jonk Sozialisten eng App déi Jugendlecher genuch zum Thema Mental Gesondheet informéiert a hinnen och hëllef. Dës App géing vum Ministère, zesumme mat den Acteuren vum Terrain, entwéckelt ginn. D'Zil dovu wier et, alleguerten déi wichteg Komponenten zum Thema mental Gesondheet mateneen ze vereenegen. Sou soll d'App opklären, wou een sech bei eventuelle Problemer melle kann (SOS Détresse, KannerJugendTelefon, asw.) a wou d'Ulafstelle bei mentale Problemer an der Schoul virzefanne sinn.

Niewebäi solle Selbsttester ugebuede ginn, sou wéi um Site [prevention-depression.lu](#). Sou kënnen d'Schüler selwer erkennen op se Hëllef brauchen oder eventuell eng psychologesch Stéierung kéinten hunn.

Esou gëtt de Schüler eng iwwersichtlech Plattform ugebueden, wou si déi néideg Hëllef fannen, falls si mental Problemer hunn. Duerch anonymiséiert E-Formulairé kéinten d'Schoule den allgemenge mentale Gesondheitszoustand vun hire Schüler erfassen an op eventuell Opfällegekeete reagéieren.

- Problemer erkennen an ugoen (Mental-Health-Formatioun)

D'Thematik vun der mentaler Gesondheet muss awer och e feste Bestandteil an der initialer Formatioun vum Enseignant ginn. Fir präventiv kennen ze handelen, gëllt et Unzeeche vu mentaler Instabilitéit richteg ze déiten an ze interpretéieren. Aus deem Grond fuerdert d'JSJL d'Aféierung vun enger obligatorescher

„Mental-Health-Formatioun“, déi d'Enseignanté méi sensibiliséieren an opkläre sollen. D'Iddi heibäi ass, dass si d'Verhale vu Schüler, mat Bezuch op mentaler Gesondheet, richteg déiten an esou präven-

D'Kanner, Schüler a Studenten dierfen op kee Fall negligéiert ginn, scho guer net während enger globaler Pandemie. Dofir mussen mir hinne d'Méiglechkeet ginn, sech Gehéier ze verschafen!

tiv handele kënnen, mee och wéi een dat Thema mat de Schüler beschwätze kann.

- Mental Gesondheet thematiséieren (Workshop a Methodenkoffer)

Deen mat Ofstand gréisste Problem stellt nämlech den Tabu duer. Dese gëllt et ze briechen fir endlech oppen iwwert mental Gesondheet ze schwätzen. Mir proposéieren dofir d'Aféiere vun engem Workshop am Secondaire, wéi en schonns vun der ALEP (*Association luxembourgeoise des étudiants en psychologie*) ausgeschafft gëtt, deen d'Thema mental Gesondheet a psychesch Erkrankungen vollëmfänglich thematiséiert. Dese Workshop soll dozou bäidroen sech der Wichtigkeet vun der mentaler Gesondheet bewosst ze ginn an d'Unzeeche vu mentalen Erkrankungen z'erkennen.

Fir d'Grondschoul soll den Educationsmministère zesummen mam Gesondheitsministère e Methodenkoffer erstellen, deen den Enseignanten erméigleche soll d'Thema Mental Gesondheet op eng spilleresch Aart a Weis och fir Kanner am klengen Alter verständlech ze maachen.

- Sensibiliséierung an Ent-Tabuiséierung (Mental Health Dag an Informatiounscours)

Aner Approchë mussen awer gläichzäiteg genotzt ginn, fir datt dës Tabue komplett verschwannen. Mental Gesondheet muss ëffentlech vill méi ugeschwat ginn, sou dass d'Kanner gesinn, dass och jiddere vu mentale Problemer ka betraff sinn.

An de Schoule muss d'psychesch Gesondheet vill méi ugeschwat ginn, an dat mat engem Mental-Health-Dag. Hei kënnen, wéi beim Informatiounsdag vun der Arméi, extern Acteuren vun der mentaler Gesondheet an d'Schoule kommen a mat Informatiounsstänn de Schüler weisen, wou se Hëllef kënnen fannen.

En Informatiounscours, a Connectioun mat dem schonn erwäanten Workshop soll d'mental Gesondheet kloer an de Virdergrond stellen an de Schüler weise

wou si och an de Schoulstrukturen Hëllef kënnen fannen. Dëst soll och de Schüler d'Bild vermëttelen, dass zu all Moment a Situatioun eng Persoun do ass, wou si sech uvertraue kënnen. De Schüler muss vun Ufank un kloer gemaach ginn, dass de SEPAS eng schoulesch Arichtung ass, déi ee net féierte muss ze betrieden. Duerch weider Opklärung soll den Tabu ronderëm dem SEPAS a senge Services gebrach ginn. D'Schüler sollen och mat de Gesichter vun deene Persoune wou am SEPAS schaffe vertraut gemaach ginn.

De SEPAS sollt dofir awer nei opgestallt ginn, well d'Schüler do oft net déi Hëllef kréien déi se brauchen. De SEPAS sollt virun allem bei der Orientatiounsfro a bei Konflikter mat anere Persoune hëllefen an eng generell Berodungsstell sinn. D'gëint soll awer en externe Schoulpsycholog dofir do sinn, fir kënnen de Schüler bei hire mentale Problemer ze hëllefen.

- Schoulpsycholog als wichtig Instanz

Schoulpsycholog als wichtig Instanz. Mir plädéieren och fir d'Aféierung vun engem Schoulpsycholog, dee während de Schoulzäiten disponibel ass (vgl. Schoul-dokter). Et soll heibäi ganz kloer keng Flicht sinn, dësen an Usproch ze huelen.

Wéi schonn an der leschter Fuerderung ugedeit, soll de Schüler vum éischten Dag un kloer gemaach kréien, dass esou eng Persoun do ass an hinnen nolauschtert.

II. Conclusioun

Déi momentan immens Aschnëtter an eist privat Liewen, déi hoffentlech gläich un en Enn kommen, sinn, wéi den Ombudsmann vun de Kanner a Jugendlecher sot, en "schlächenden Trauma" dee sech iwwe eng laang Zäit, de Jonke vill Energie kascht a sech domat op de mentalen Zoustand vun de Kanner a Jugendlechen negativ auswierkt VII.

Et muss dowéinst besonnesch ob déi mental Gesondheet vun de Kanner a Jugendlechen opgepasst ginn, andeems een d'Thema enttabuiséiert an de Jonken d'Méiglechkeet gëtt, sech domat kennen auserneenzesetzen.

D'Kanner, Schüler a Studenten dierfen op kee Fall negligéiert ginn, scho guer net während enger globaler Pandemie an dofir mussen hinne verschidde Méiglechkeeten, sech Gehéier ze verschafen, gebueden an och duerchgesat ginn!



Mental Gesondheet bei de Kanner a Jugendlechen

I World Health Organization (WHO). (o.D.). Improving the mental and brain health of children and adolescents. Zuletzt abgerufen am 24.01.2021 von: <https://www.who.int/activities/Improving-the-mental-and-brain-health-of-children-and-adolescents>

II Luxemburger Wort (2020). La pandémie n'entraîne pas plus de suicides. Zuletzt abgerufen am 24.01.2021 von : <https://www.wort.lu/fr/luxembourg/la-pandemie-n-entraîne-pas-plus-de-suicides-5faa6969de135b9236606396>

III Gonzalez, S. P., Gardiner, D., & Bausch, J. (2020). Youth and COVID-19: impacts on jobs, education, rights and mental well-being: survey report 2020. ILO, Geneva, 5.

IV Eurostat (2020). Pressemitteilung Euroindikatoren - Arbeitslosenquote im Euroraum bei 8,4%. Zuletzt abgerufen am 24.01.2021 von: https://ec.europa.eu/eurostat/documents/portlet_file_entry/2995521/3-02122020-AP-DE.pdf/a3d714df-5449-4c75-7b33-08d7136cd505

V Gartenbein, M. (2020). Studie: Wie Kinder und Jugendliche die Pandemie erleben. Wort.lu. Zuletzt abgerufen am 24.02.2012 von: <https://www.wort.lu/de/politik/studie-wie-kinder-und-jugendliche-die-pandemie-erleben-5f9afe9dde135b92366d85f7>

VI Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse (MENJE). (2020). CEPAS - Centre psycho-social et d'accompagnement scolaire. Zuletzt abgerufen am 24.01.2020 von : <https://cepas.public.lu/fr/consultations-psycho-sociales.html>