

**Triggerwarnung:** Der nachfolgende Text thematisiert psychische Erkrankungen. Dies kann bei einigen Leser\*innen negative Gefühle oder Erinnerungen auslösen. Wir bitten um Achtsamkeit beim Lesen der folgenden Seiten. Im Bedarfsfall ist der Krisendienst Bayern rund um die Uhr unter der Nummer 0800 655 3000 erreichbar.

## Psychische Gesundheit im Blick

1 Als KLJB haben wir uns zum Ziel gesetzt, die Entwicklung von Jugendlichen und jungen  
2 Erwachsenen zu fördern. Um diese zu ermöglichen, sehen wir ihre Gesundheit als eine  
3 wichtige Grundvoraussetzung. Wir schließen uns in der Definition von Gesundheit an die  
4 Ottawa-Charta der WHO an. Demnach ist „Gesundheit der Zustand des vollständigen  
5 körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit  
6 und Gebrechen. Das Erreichen des höchstmöglichen Gesundheitsniveaus ist eines der  
7 Grundrechte jedes Menschen, ohne Unterschied der ethnischen Zugehörigkeit, der Religion,  
8 der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung“<sup>1</sup>.  
9  
10 Bereits vor der Corona-Pandemie war auffällig, dass die Zahl der körperlichen Erkrankungen  
11 bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zurück ging, jedoch die Zahl der psychischen  
12 Erkrankungen stark gestiegen ist.<sup>2</sup> Jedes fünfte bis sechste Kind in Bayern ist von psychischen  
13 bzw. psychosomatischen Beschwerden betroffen.<sup>3</sup>  
14 Im Vergleich zur Zeit vor der Corona-Pandemie gaben Kinder und Jugendliche eine geminderte  
15 Lebensqualität an, der Anteil von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Auffälligkeiten hat  
16 sich in etwa verdoppelt, ihr Gesundheitsverhalten hat sich verschlechtert (COPSY-Studie). Die

---

<sup>1</sup> Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung; 1986;

[www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/129534/Ottawa\\_Charter\\_G.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf)

<sup>2</sup> Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID 19 Pandemie – Ergebnisse der COPSY Studie, 2021; Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen:

Herausforderung für Sozial- und Bildungspolitik; Bundespsychotherapeutenkammer, Microsoft Word - KIKO-Papier.doc bptk.de

<sup>3</sup> Bayerischer Psychiatriebericht 2021, S. 8

17 KiGGS-Studie zeigt ebenfalls auf, dass psychische Auffälligkeiten im Jugendalter mit einer  
18 adäquaten Diagnostik und zeitnaher Behandlung erfolgreich behoben werden können.<sup>4</sup>  
19 Daher ist das Jugendalter eine entscheidende Phase, um für gute psychische Gesundheit zu  
20 sorgen. So können Spät- und Langzeitfolgen für den weiteren Lebensverlauf verhindert bzw.  
21 minimiert werden.

22 In unserer Gesellschaft erleben wir leider immer noch starke Stigmatisierung und auch  
23 Tabuisierung psychischer Erkrankungen. Weiterhin fehlt es an flächendeckender Aufklärung und  
24 Behandlungsmöglichkeiten.<sup>5</sup>

25 Menschen mit psychischen Erkrankungen müssen weiterhin monatelang auf einen  
26 Behandlungsplatz bei niedergelassenen Psychotherapeut\*innen warten. Nach einer Auswertung  
27 der Bundespsychotherapeutenkammer von über 300.000 Versichertendaten für 2019 warteten  
28 rund 40 Prozent der Patient\*innen, bei denen zuvor in einer psychotherapeutischen  
29 Sprechstunde der Behandlungsbedarf festgestellt worden war, mindestens drei bis neun Monate  
30 auf den Beginn einer Behandlung. Lediglich die Hälfte der Patient\*innen mit diagnostiziertem  
31 Bedarf begann nach einer Sprechstunde eine Behandlung.<sup>6</sup> Für uns ergeben sich daher für die  
32 Prävention, Intervention und Rehabilitation im Kontext psychischer Gesundheit folgende  
33 Forderungen an Politik, Gesellschaft, Kirche und die KLJB:

34

### 35 **Prävention:**

- 36 - Eine Vielfalt an Mitwirkungsangeboten schaffen, um für jeden Menschen gesunde  
37 Entwicklung und individuelle Teilhabe zu ermöglichen.
- 38 - Enttabuisierung und Anerkennung von psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft  
39 durch entsprechende Aufklärungs- und Bildungsangebote. Diese müssen vom Staat  
40 finanziert, gefördert und angeboten werden.
- 41 - Abschaffung der Deckelung von kassenärztlich zugelassenen Psychotherapeut\*innen

---

4 KiGGS Studie – Welle 2; Journal of Health Monitoring; Der Verlauf psychischer Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen; Journal of Health Monitoring | 1/2018 | Verlauf psychischer Auffälligkeiten – KiGGS-Kohorte (rki.de)

5 Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen: Ergebnisse der BELLA-Studie; [www.bella-study.org](http://www.bella-study.org)

6 Coronapandemie: Bundeskammer fordert mehr Therapieplätze, [Ärzteblatt April 2021](#)

- 42 - Erhöhung der Anzahl von Ausbildungsplätzen für Psycholog\*innen, Psychiater\*innen und  
43 Psychotherapeut\*innen.
- 44 - Gesetzliche Regelungen, welche eine berufliche und versicherungstechnische  
45 Benachteiligung von Menschen mit psychischen Erkrankungen verhindert. Hier muss der  
46 Staat gerade bei seinen eigenen Beschäftigten voran gehen und Vorbild sein.
- 47 - Schaffen eines Umfeldes zur unversehrten Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
- 48 - Förderung und Etablierung von Erste-Hilfe-Kursen im Kontext von psychischer  
49 Gesundheit im gleichen Ausmaß, wie es bei Erste-Hilfe-Kursen im Kontext von  
50 körperlicher Gesundheit der Fall ist.
- 51 - Aufklärungs- und Bildungsangebote zum Umgang mit psychischen Erkrankungen und der  
52 Begleitung von betroffenen Personen und Angehörigen.
- 53 - Möglichkeiten für Niederlassungen von Psycholog\*innen, Psychiater\*innen und  
54 Psychotherapeut\*innen erleichtern und attraktiv gestalten, besonders in ländlichen  
55 Räumen.
- 56 - Hinterfragung der eigenen Erwartungen an Ehrenamtliche innerhalb unseres Verbandes  
57 und in diesem Zuge die Wertschätzung ihrer Arbeit, das Aufbringen von Verständnis  
58 gegenüber KLJBler\*innen, die ihre eigene Überlastung kommunizieren und das Anbieten  
59 von Entlastungen.
- 60 - Selbstschutz durch Hinterfragung der Erwartungen an sich selbst als Ehrenamtliche\*r der  
61 KLJB und offenes Kommunizieren von Überlastung

62

63 **Intervention:**

- 64 - Aufklärung über mögliche Anlaufstellen, wie z.B. Krisendienste oder Telefonseelsorge und  
65 Ermutigung zur Nutzung dieser Möglichkeiten. Außerdem Senkung der Hemmschwelle  
66 zur Nutzung sozial-psychiatrischer und seelsorgerischer Angebote und. des Notrufs in  
67 einer ernstzunehmenden Akutsituation.
- 68 - Wir sehen es sowohl in unserem Verband als auch gesamtgesellschaftlich als Aufgabe,  
69 achtsam zu sein, nach Bedürfnissen zu fragen, betroffenen Personen Unterstützung  
70 anzubieten und ihnen ein offenes Ohr zu schenken.

- 71 - Ausbau von Anlaufstellen und ambulanten sowie stationären psychotherapeutischen  
72 Hilfsangeboten und Therapieplätzen. Diese Angebote sollen möglichst niederschwellig  
73 erreichbar sein.
- 74 - Vernetzung vom Gesundheitssystem, Bildungseinrichtungen und Jugendhilfe in Fragen von  
75 psychischer Gesundheit, Prävention, Intervention und Rehabilitation bei psychischen  
76 Erkrankungen.

77

78 **Rehabilitation:**

- 79 - Erleichtern und Sicherstellen einer Begleitung für den beruflichen Wiedereinstieg an  
80 Stellen, an denen das betriebliche Wiedereingliederungsmanagement fehlt oder zu kurz  
81 greift.
- 82 - Maßnahmen zur Förderung und Sicherstellung der gesellschaftlichen  
83 Wiedereingliederung.
- 84 - Etablierung, Förderung und Sicherung von Projekten und Initiativen zu psychischer  
85 Gesundheit und Rehabilitation.<sup>7</sup>

86

87 Als KLJB setzen wir uns das Ziel, in Zukunft stärker zur Enttabuisierung, Aufklärung und  
88 Anerkennung von psychischen Erkrankungen beizutragen. Dazu überprüfen wir unsere  
89 Angebote, inwiefern dieses Ziel realisiert werden kann. Mit Bildungsangeboten wollen wir dieses  
90 Thema präsenter machen, Unterstützung anbieten und auch uns selbst immer weiterbilden.

91 Weiter wünschen wir uns gesamtgesellschaftliche und in der KLJB einen sprachlich sensiblen  
92 Umgang mit psychischen Erkrankungen. Begriffe aus der Psychotherapie sind oft in der  
93 Alltagssprache zu finden und werden inflationär verwendet (z.B. Trauma, Trigger). Damit wird  
94 die Ernsthaftigkeit von psychischen Erkrankungen und die Erfahrung von betroffenen Personen  
95 relativiert.

96 Zudem wollen wir die Themen rund um psychische Gesundheit auf unseren Tagungen, Gremien  
97 und weiteren Veranstaltungen sensibel behandeln und entsprechende Strukturen schaffen, damit

---

<sup>7</sup> Als Beispiel: Theaterprojekt „der schwarze Hund“ – Depressionen aus dem Schatten ins Rampenlicht;  
<https://derschwarzehund.julianaab.de/>

98 Menschen mit psychischen Erkrankungen an unseren Angeboten teilnehmen können, mit dem  
99 Wissen, dass sie ernst genommen werden und ihren Bedürfnissen Rechnung getragen wird.

100

101 Wir als KLJB wollen offen mit dem Thema psychische Erkrankungen umgehen und uns  
102 bestmöglich gegenseitige Unterstützung anbieten. Es kommt auf jede Einzelne\*n von uns an.