
Wie geht's? Psychische Gesundheit im Blick

Umfrage und Workshop beim Demokratietag zeigt: Schule stresst – Nähe zu Freunden und Familie trägt

Unter dem Motto „Wie geht's? Psychische Gesundheit im Blick“ beteiligte sich die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) am Demokratietag in Ingelheim. Der Infostand war über den Tag hinweg gut besucht. 106 junge Menschen beteiligten sich an der Mitmachaktion „Wie geht's?“ und füllten einen Fragebogen zu ihrem Wohlbefinden, ihren Belastungen, ihren Erfahrungen mit Mitbestimmung und ihren Wünschen aus. Auch zahlreiche Lehrkräfte suchten das Gespräch mit der LZG und erkundigten sich nach Angeboten und Materialien, mit denen sich Gesundheitsthemen in den Unterricht einbinden lassen.

Mit der Aktion wollte die LZG einen Zusammenhang sichtbar machen, der für psychische Gesundheit ebenso wie für demokratische Teilhabe wichtig ist: Wie junge Menschen ihren Alltag erleben, hängt auch damit zusammen, ob sie sich zugehörig und unterstützt fühlen, ob ihre Meinung gehört wird und ob sie Einfluss auf Dinge nehmen können, die sie betreffen. Der Fragebogen sollte dazu keine repräsentativen Aussagen liefern, sondern ein Stimmungsbild unter den jungen Besucherinnen und Besuchern des Demokratietags ermöglichen. Dieses Ziel bestimmte auch den Creative-Writing-Workshop „Wie geht's? Schreib, was dich bewegt!“, in dem Jugendliche eigene Gedanken und Erfahrungen vertiefen konnten.

Zwischen „mal so, mal so“ und einem starken sozialen Rückhalt

Für die vorliegende quantitative Auswertung konnten 81 Fragebögen von 10- bis 18-Jährigen berücksichtigt werden. Das Durchschnittsalter lag bei 15 Jahren. Rund 70 Prozent der Teilnehmenden waren weiblich, gut 27 Prozent männlich. Fast die Hälfte der Befragten beschrieb ihr Befinden in den vorausgegangenen Tagen mit „mal so, mal so“. Rund 42 Prozent gaben an, sich „sehr gut“ oder „eher gut“ gefühlt zu haben; knapp zehn Prozent wählten „eher schlecht“ oder „sehr schlecht“. Die Angaben sprechen insgesamt für ein überwiegend stabiles aktuelles Befinden der befragten Gruppe mit nur wenigen deutlich negativen Einschätzungen.

Besonders deutlich zeigt sich, was das Wohlbefinden der Jugendlichen im Alltag stärkt. **Freundinnen und Freunde** wurden mit rund 90 Prozent mit Abstand am häufigsten genannt. Es folgten **Musik** mit rund 78 Prozent, **Sport und Bewegung** mit 62 Prozent sowie Zeit für sich selbst mit 59 Prozent. Auch **Familie, Natur und das Gefühl, dazuzugehören**, spielten für etwa die

Hälfte der Befragten eine wichtige Rolle. Das Stimmungsbild verweist damit vor allem auf soziale Beziehungen, persönliche Freiräume und Aktivitäten, die Jugendlichen Ausgleich und Zugehörigkeit ermöglichen.

Schule und Leistungsdruck stechen als Belastung hervor

Bei den Belastungen ergibt sich ein sehr klares Bild: **Schule und Leistungsdruck** wurden von rund 86 Prozent der Jugendlichen genannt und damit deutlich häufiger als alle anderen Antwortmöglichkeiten. Dahinter folgten **Selbstzweifel** in Bezug auf Aussehen oder Körper mit knapp 40 Prozent, **Probleme in der Familie** mit 38 Prozent sowie **zu wenig Freizeit und Erholung** mit rund 36 Prozent. Knapp 30 Prozent nannten **Konflikte in Freundschaften oder Beziehungen**. Auch **Kriege, Klimawandel und Gedanken an die Zukunft** beschäftigten mehr als ein Viertel der Befragten.

Dass die Schule nicht nur in der geschlossenen Frage eine Rolle spielte, zeigt sich auch in den offenen Antworten. Auf die Frage, was sich im Alltag ändern müsste, damit sie sich wohler fühlten, nannten die Jugendlichen am häufigsten Aspekte aus dem Bereich Schule, Ausbildung und Leistungsdruck. An zweiter Stelle standen Wünsche nach mehr Freizeit, Erholung und Zeit für sich, gefolgt von sozialen Beziehungen.

Das deckt sich mit Befunden aktueller bundesweiter Jugendstudien der letzten Jahre, wie zum Beispiel der aktuellen SINUS-Jugendstudie 2025/2026 der BARMER, wonach Schulstress mit deutlichem Abstand die größte Belastung für Jugendliche in Deutschland darstellt.

Gehört werden und mitbestimmen: Unterschiede zwischen den Lebensbereichen

Ein weiterer Bestandteil der Erhebung war, wie Jugendliche ihre Möglichkeiten erleben, gehört zu werden und bei Dingen mitzubestimmen, die sie betreffen. Hier zeigen sich deutliche Unterschiede. In der **Familie** fühlten sich rund 83 Prozent „sehr“ oder „ziemlich“ gehört, in **Vereinen, Gruppen oder Jugendtreffs** waren es rund 72 Prozent. In Schule und Ausbildung traf dies dagegen nur auf rund 56 Prozent zu. Mitbestimmungsmöglichkeiten im **Wohnort oder in der Gemeinde** sahen 43 Prozent. Mitbestimmung wird damit vor allem im direkten persönlichen Umfeld erlebt.

Auch in den offenen Antworten zeigt sich das Bedürfnis, gehört, ernst genommen und beteiligt zu werden. **Auf den Satzanfang „Junge Menschen brauchen mehr ...“** folgten besonders häufig neben Freizeit, Erholung, Unterstützung und Hilfsangeboten der Wunsch nach Mitbestimmung und Selbstbestimmung. Auf die Frage nach ihren Erwartungen an Erwachsene nannten die Jugendlichen vor allem **Verständnis und Empathie, Zuhören und Ernstnehmen sowie Respekt und Akzeptanz**.

Der Workshop gibt den Zahlen eine persönliche Stimme

Wie sehr insbesondere schulischer Druck die Jugendlichen beschäftigt, wurde auch im Creative-Writing-Workshop deutlich. 15 Personen, überwiegend zwischen 12 und 16 Jahren, nahmen daran teil. In Gesprächen und kleinen Texten beschrieben einige, dass die Gedanken an

Schule, Hausaufgaben, Noten und die eigene Zukunft ständig Druck verursachen und bis in den Abend hinein präsent sind. Eine Teilnehmerin sprach von ihrem „lauten Kopf“, in dem dauernd die Frage kreise, ob sie genug gelernt und sich ausreichend vorbereitet habe. Auch die Sorge, dass heutige Leistungen weitreichende Folgen für Schulabschluss und Zukunft haben können, wurde angesprochen. All das vermittelt offenbar den Jugendlichen das Gefühl, nicht zur Ruhe zu kommen.

Daneben kamen Themen zur Sprache, die auch in der Befragung anklangen. Die Bedrohung durch Krieg war für die meisten im Workshop ein sehr präsent Thema. Durch Mitschülerinnen und Mitschüler, die aus Kriegsgebieten geflüchtet sind und von ihren Erfahrungen berichten, wird das Geschehen persönlich erfahrbar. Bilder in den Nachrichten wurden vor allem von den Jüngeren als beängstigend geschildert.

Die Jugendlichen wünschten sich Frieden, dass Ungerechtigkeit und Hunger in der Welt aufhören, dass jeder seine Meinung sagen kann und geachtet wird. Eine jüngere Schülerin stellte sich vor, wie man streitende Politiker von kriegesischen Auseinandersetzungen abhalten könnte: Indem man sie in einen Escaperoom sperrt und die Tür abschließt, damit keine unschuldigen Menschen unter den Auseinandersetzungen leiden müssten.

Ältere Teilnehmerinnen thematisierten außerdem den „Beautyzwang“, den sie durch soziale Medien erleben. Eine Jugendliche schilderte eindrucksvoll ihre Abhängigkeit: „Ich bin ein Opfer von Social Media, hab mit 10 schon angefangen und komme heute nicht mehr davon weg.“ Auch Erfahrungen mit abwertenden Bemerkungen und das Gefühl, als junge Frau auf den eigenen Körper reduziert zu werden, wurden beschrieben.

Zur Politik gab es ein gespaltenes Verhältnis. Während die einen sagten, dass sie sich nicht dafür interessieren, plädierten andere dafür, das Wahlalter auf 16 Jahre zu senken. Einige der jüngeren Teilnehmenden schrieben im Workshop einen Brief an Friedrich Merz: Die Verbesserungsvorschläge reichten von der Senkung der Döner-Preise bis hin zu Demokratie als Unterrichtsfach.

Insgesamt sprachen die Jugendlichen bemerkenswert offen über ihr Befinden und ihre Erfahrungen und brachten vieles davon auch schriftlich zum Ausdruck. Dabei zeigten sie eine gute Selbstwahrnehmung und setzten sich sowohl mit persönlichen als auch mit gesellschaftlichen Themen differenziert und reflektiert auseinander.

Ein Stimmungsbild, keine repräsentative Jugendstudie

Die Ergebnisse müssen im Kontext ihrer Entstehung betrachtet werden. Die Befragung fand an einem einzelnen Veranstaltungstag statt und umfasste eine begrenzte Zahl von Jugendlichen. Hinzu kommt eine besondere Auswahl der Teilnehmenden: Die jungen Menschen besuchten den Demokratietag überwiegend im Rahmen ihrer Klasse und gehörten damit zu einer Gruppe, die sich an diesem Tag bereits mit Fragen von Demokratie und Beteiligung auseinandersetzte. Auch die Geschlechterverteilung war deutlich unausgewogen. Die Ergebnisse lassen sich deshalb nicht auf Jugendliche in Rheinland-Pfalz insgesamt übertragen.

Als Stimmungsbild sind sie dennoch aufschlussreich. Sie machen sichtbar, welche Themen die befragten Jugendlichen beschäftigen und wo sie selbst Ressourcen, Belastungen und Veränderungsbedarf sahen. Besonders deutlich treten drei Aspekte hervor: die große Bedeutung von Freundschaften und persönlichen Freiräumen für das Wohlbefinden, die starke Präsenz von Schule und Leistungsdruck als Belastung sowie der Wunsch nach Verständnis, Gehör, Respekt und einem friedlichen Zusammenleben.