

PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON JUNGEN ARBEITENEHMER:INNEN STÄRKEN

Joëlle Wallérus, MSc

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Wien

DIALOGFORUM | 19.10.2026

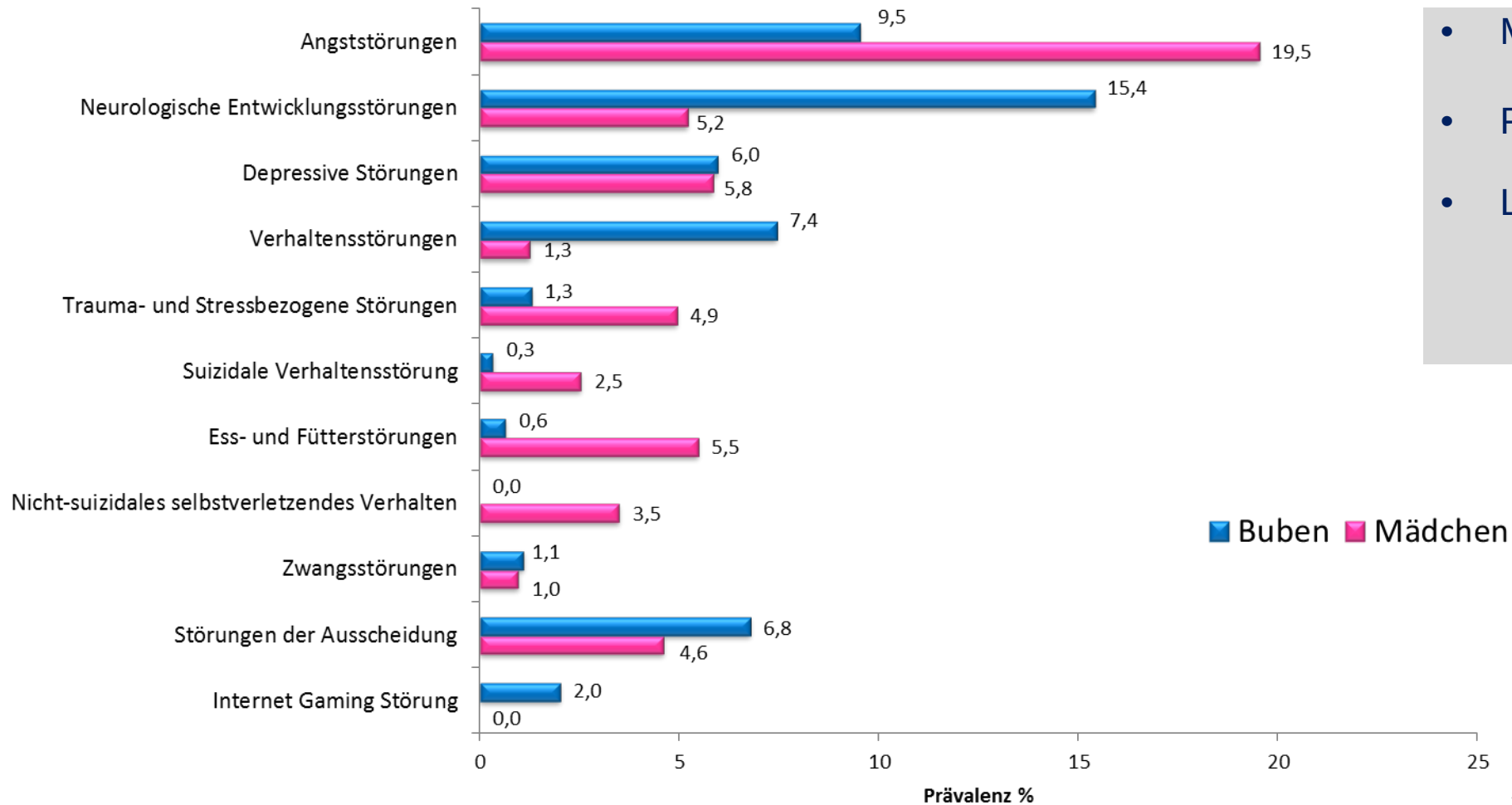
VORSTELLUNG

Joëlle Wallérus, MSc Psychologin

- Projekt „JUST HELP“ (in Kooperation mit Arbeiterkammer NÖ, FGÖ und ÖGK)
- Klinische Tätigkeit an der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Medizinischen Universität Wien / AKH
- PhD mit Fokus auf Suizidprävention und Gatekeeper-Ansätze



Psychische Belastung österreichischer Jugendlicher (MHAT Studie)



- MHAT Studie: n=3610
- PP (0-6 Mon): **22%**
- LP: **34%**
 - Davon: 48% irgendeine Form von Beratung/Therapie

Wagner et al., 2017; Eur Child Adolesc Psychiatry

Weltweite Lage während der Pandemie

- Meta-Analyse: Angst und Depression bei Kindern und Jugendlichen unter CoVid-19
 - N=29 Studien mit 80.879 TN
- Erhöhte Depressionssymptome: 25,2%
- Erhöhte Angstsymptome: 20,5%
- Werte umso höher je später in Pandemie erhoben
- Verdoppelung in Vergleich zu prä-pandemischen Werten

Racine et al., JAMA Pediatr, 2021

Österreich: Während der Pandemie

- Online Studie (n=3052, Februar 2021: 14-20-Jährige)
- Depressive Symptomatik: 55%
- Angststörungen: 47%
- Schlafstörungen: 23%
- Suizidale Gedanken: 37% (9% täglich)
- Zunahme an Smartphone Gebrauch

Pieh et al., 2021, JAMA Network Open;

Österreich: Während der Pandemie

- Online Studie (n=3052, Februar 2021: 14-20-Jährige)
- Depressive Symptomatik: 55% → 58%
- Angststörungen: 47% → 46%
- Schlafstörungen: 23% → 25%
- Suizidale Gedanken: 37% (9% täglich) → 44%
- Zunahme an Smartphone Gebrauch

Erhebungszeitraum:
September-November 2021
(n=1.505)

Dale et al., Eur Child Adolesc Psychiatry, 2022

Akutvorstellungen nach Suizidversuch in Wien

Descriptive Statistics for Psychiatric Emergency Presentations and Presentations Following Suicide Attempts by Year (2019–2023)

Variable	2019	2020	2021	2022	2023	Total
Total emergency presentations, n	1279	1028	1309	1260	1443	6319
Suicide attempts, n (%)	67 (5.2%)	103 (10.0%)	168 (12.8%)	200 (15.9%)	184 (12.8%)	722 (11.4%)
Age (years), <i>M</i> (<i>SD</i>)	14.6 (2.4)	14.8 (2.2)	14.6 (2.4)	14.3 (2.3)	14.4 (2.2)	14.5 (2.3)
Gender						
female, n (%)	870 (68.0%)	710 (69.1%)	937 (71.6%)	992 (78.7%)	1163 (80.6%)	4672 (73.9%)
male, n (%)	409 (32.0%)	318 (30.9%)	372 (28.4%)	268 (21.3%)	280 (19.4%)	1647 (26.1%)

Schmier et al., 2026

Österreichische Lehrlinge

- Multiple Belastungen (Klimawandel, Kriege, soziale Unsicherheit...) wirken sich negativ auf die mentale Gesundheit vieler Lehrlinge in Österreich aus
- Studie mit österreichischen Lehrlingen (Dale et al., 2021)
 - Anzeichen von Depressionen: 48,3%
 - Gestörtes Essverhalten: 50,6%
 - Probleme mit Angst: 35,4%
 - Probleme mit Schlaf: 27%

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK) (Hg.); Suizid und Suizidprävention in Österreich, 2025.

Österreichische Lehrlinge

- Multiple Belastungen (Klimawandel, Kriege, soziale Unsicherheit...) wirken sich negativ auf die mentale Gesundheit vieler Lehrlinge in Österreich aus
- Studie mit österreichischen Lehrlingen (Dale et al., 2021)
 - Anzeichen von Depressionen: 48,3%
 - Gestörtes Essverhalten: 50,6%
 - Probleme mit Angst: 35,4%
 - Probleme mit Schlaf: 27%

	Depression— PHQ-9 Cut-Off 10/11	Anxiety— GAD-7 Cut-Off 10/11	Disordered Eating—EAT-8 Cut-Off 2/3	Sleep— ISI7 Cut-Off 15
<i>Work situation</i>				
As before	44.8%	34.2%	49.7%	24.7%
Home office	50.5%	34.9%	51.3%	27.2%
Furlough	56.8%	35.1%	59.5%	33.8%
Lost job	80.8%	65.4%	53.8%	57.7%
Mixed *	55.4%	40.2%	48.9%	33.7%

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK) (Hg.); Suizid und Suizidprävention in Österreich, 2025.

Österreichische Lehrlinge

- Multiple Belastungen (Klimawandel, Kriege, soziale Unsicherheit...) wirken sich negativ auf die mentale Gesundheit vieler Lehrlinge in Österreich aus
- Studie mit österreichischen Lehrlingen (Dale et al., 2021)
 - Anzeichen von Depressionen: 48,3%
 - Gestörtes Essverhalten: 50,6%
 - Probleme mit Angst: 35,4%
 - Probleme mit Schlaf: 27%
- Als Ressource in herausfordernden Zeiten wird vor allem sozialer Kontakt zu Gleichaltrigen benannt (Haider et al., 2022)

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK) (Hg.); Suizid und Suizidprävention in Österreich, 2025.

JUST HELP



Psychische Gesundheit von Lehrlingen im Fokus

Projektnummer: 010444 (Fonds Gesundes Österreich)

Ziele des JUST HELP - Projekts

- Es braucht gezielte Programme, um die mentale Gesundheit von Lehrlingen zu fördern und ihr Wohlbefinden langfristig zu sichern.

Ziele des JUST HELP - Projekts

- Es braucht gezielte Programme, um die mentale Gesundheit von Lehrlingen zu fördern und ihr Wohlbefinden langfristig zu sichern.
- Drei Hauptziele:
 1. Schulung von **Jugendvertrauenspersonen** (Erkennen, Ansprechen, Weitervermitteln)
 - bislang keine formale Schulung im Bereich der psychischen Gesundheit
 - Gatekeeper-Ansatz

Ziele des JUST HELP - Projekts

- Es braucht gezielte Programme, um die mentale Gesundheit von Lehrlingen zu fördern und ihr Wohlbefinden langfristig zu sichern.
- Drei Hauptziele:
 1. Schulung von Jugendvertrauenspersonen (Erkennen, Ansprechen, Weitervermitteln)
 2. Kontinuierliche Unterstützung der Jugendvertrauenspersonen
 3. Evaluation der Intervention

Der Workshop

- 2 Tage (13 Stunden)
- Für Jugendvertrauenspersonen (und engagierte Lehrlinge)
- Teilnehmer:innen aus Niederösterreich und Wien





Workshopelemente

Psychoedukation

- Was sind psychische Störungen?
- Was bedeutet psychische Gesundheit?
- Wie erkenne ich psychische Störungen?

Tools

- Videos über psychische Störungsbilder
- Fokus auf Interaktivität (Umfragen, Rollenspiele, Interaktive Übungen)

Suizidprävention

QPR – Training

Selbstfürsorge

- Ressourcen + Toolbox
- Psychohygiene
- Wieso ist mentale Gesundheit relevant?
- Bisherige Berührungspunkte?
- Niedrigschwellige Hilfestellung für sich und andere

Gesprächsführung

- Schwierige Themen ansprechen
- Übungssituationen durch Rollenspiele
- Hürden erfragen + abbauen
- Beziehungsfördernde Grundhaltung
- Selbstreflexion der eigenen Rolle und Erfahrungen
- Wann und wie leite ich belastete Jugendliche weiter?

Vermittlung

Beratungs- und Anlaufstellen
bzw. psychosoziale
Versorgungslandschaft
vorstellen

Vernetzung

- Kennenlernen
- Spiele
- Peer-Helfer-Netzwerk bauen

Der Workshop – Tag 1

EINLEITUNG UND KENNENLERNEN

Überblick Workshop, Einleitung in das Thema, Vorstellung und Auflockerungsübung, Evaluation



PSYCHISCHE GESUNDHEIT

“Mind Garden” - Psychische Gesundheit als Garten. Was ist Psychische Gesundheit und welche Einflussfaktoren gibt es?



RISIKOFAKTOREN UND – GRUPPEN

Auf wen muss besonders geachtet werden und wie wirkt sich Stress auf unser System aus?



PSYCHISCHE STÖRUNGEN

Störungsbilder und wie erkenne ich psychische Störungen?



QPR-TRAINING

Umgang mit Suizidalität



Der Workshop – Tag 2

SELBSTFÜRSORGE

Niedrigschwellige Hilfestellung leisten -
für mich und andere, Ressourcen-Toolbox



HILFESTELLUNG LEISTEN

“Support Tree”: Wie adressiere ich schwierige
Themen?, Wann leite ich weiter?
Übungssituationen durchspielen, Selbstreflexion
der eigenen Rolle



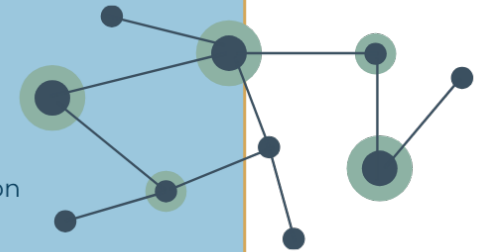
GESPRÄCHSFÜHRUNG

“Dialog-Brücke”: Praktische Anwendung
der theoretischen Inhalte, Rollenspiele,
Selbstreflexion der eigenen Rolle



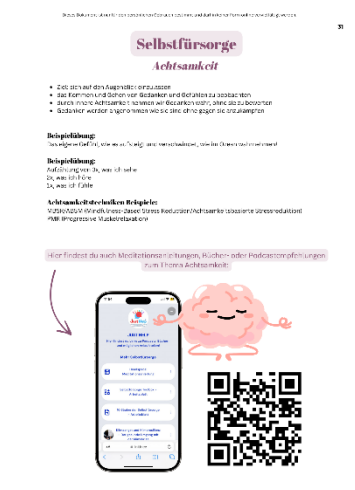
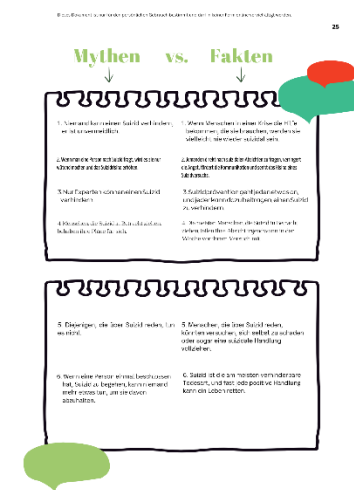
BERATUNGSANGEBOT VORSTELLEN

Versorgungslandschaft vorstellen, Supervision
für JVP



ABSCHLUSS

Gemeinsame Abschlussreflexion, Take-Home-Message,
Evaluation



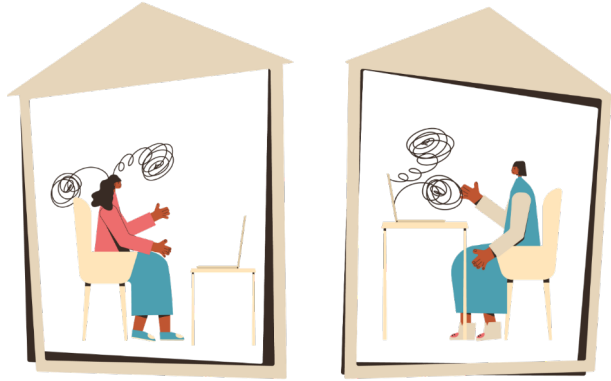
Der Workshop

- 2 Tage (13 Stunden)
- Für Jugendvertrauenspersonen und engagierte Lehrlinge
- Teilnehmer:innen aus Niederösterreich und Wien
- Workbook



Der Workshop

- 2 Tage (13 Stunden)
- Für Jugendvertrauenspersonen und engagierte Lehrlinge
- Teilnehmer:innen aus Niederösterreich und Wien
- Workbook
- Linktrees für Anlaufstellen in Wien/NÖ und zur Vertiefung des Themas Selbstfürsorge



- Kostenloses Online-Coaching Angebot innerhalb der ersten 6 Monate nach Workshopteilnahme
- Werktägliche Hotline
- Zwei Re-Trainings (jeweils nach 3 und 6 Monaten)

Der Workshop

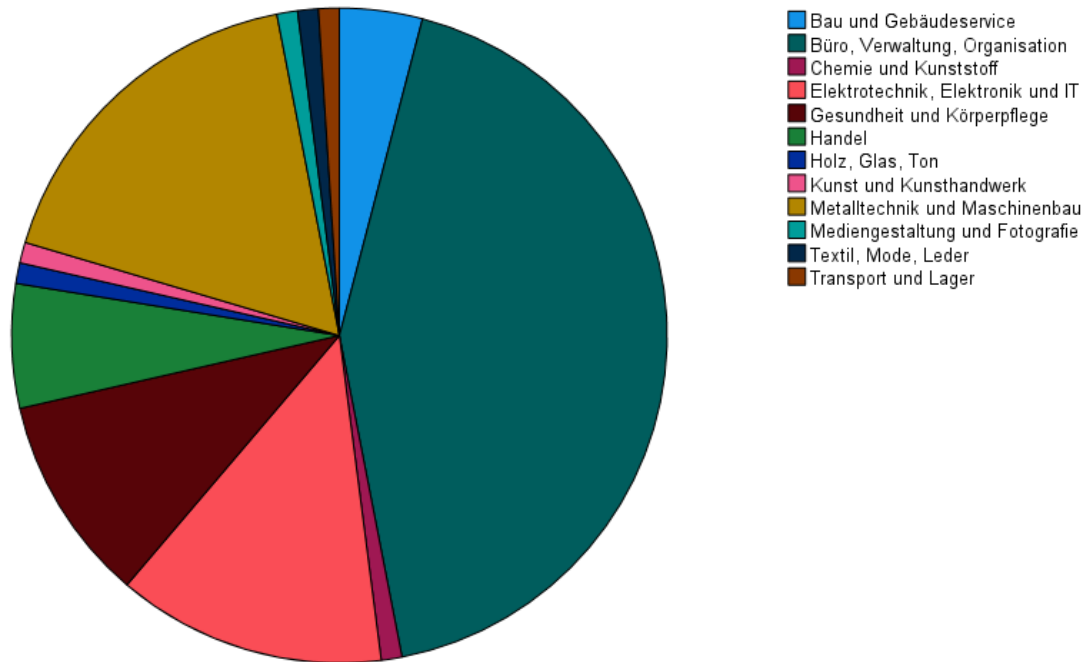
- 2 Tage (13 Stunden)
- Für Jugendvertrauenspersonen und engagierte Lehrlinge
- Teilnehmer:innen aus Niederösterreich und Wien
- Workbook
- Linktrees für Anlaufstellen in Wien/NÖ und zur Vertiefung des Themas Selbstfürsorge
- Kontinuierliche Unterstützung der Teilnehmer:innen

Evaluation – Stichprobe

- Insgesamt 103 Teilnehmer:innen
 - NÖ: 53 Teilnehmer:innen
 - Wien: 50 Teilnehmer:innen
- Stichprobe Zwischenanalyse: $N = 90$
- T0: vor dem Workshop, T1: bei Workshopende, T2: 3 Monate später, T3: 6 Monate später
- Alter: $M = 18.99$ ($SD = 2.51$, $Min = 15$, $Max = 30$)
- Geschlecht: 49 weiblich (54.4%) , 41 männlich (45.6%)

Evaluation – Stichprobe

- Ausbildungsbereich

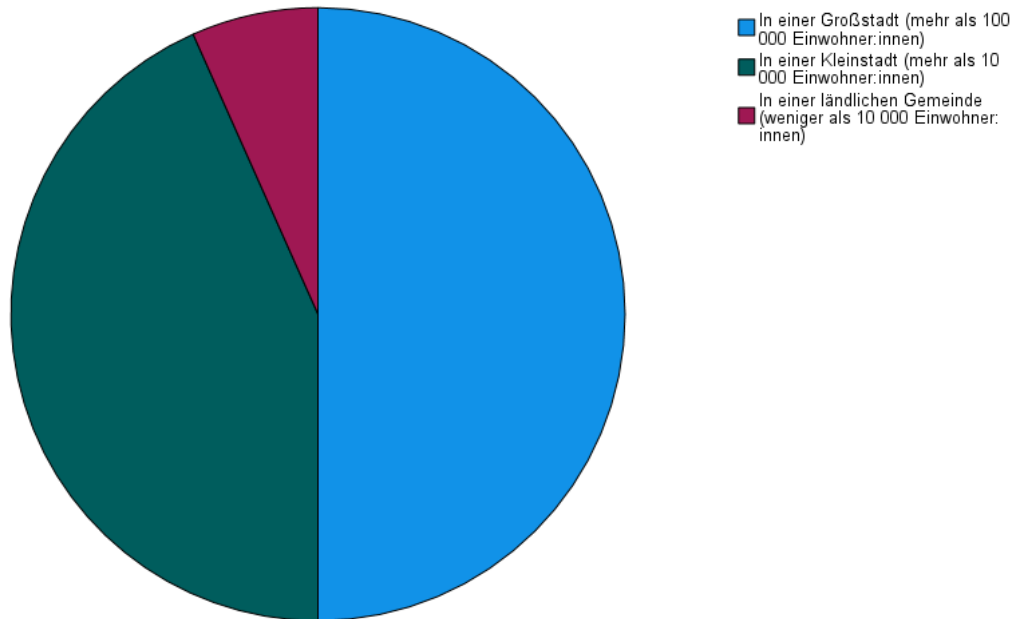


Ausbildungsbereich

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Bau und Gebäudeservice	4	4,1	4,1	4,1
	Büro, Verwaltung, Organisation	42	42,9	42,9	46,9
	Chemie und Kunststoff	1	1,0	1,0	48,0
	Elektrotechnik, Elektronik und IT	13	13,3	13,3	61,2
	Gesundheit und Körperpflege	10	10,2	10,2	71,4
	Handel	6	6,1	6,1	77,6
	Holz, Glas, Ton	1	1,0	1,0	78,6
	Kunst und Kunsthandwerk	1	1,0	1,0	79,6
	Metalltechnik und Maschinenbau	17	17,3	17,3	96,9
	Mediengestaltung und Fotografie	1	1,0	1,0	98,0
	Textil, Mode, Leder	1	1,0	1,0	99,0
	Transport und Lager	1	1,0	1,0	100,0
	Gesamt	98	100,0	100,0	

Evaluation – Stichprobe

- Lehrbetrieb Ort



Lehrbetrieb Ort

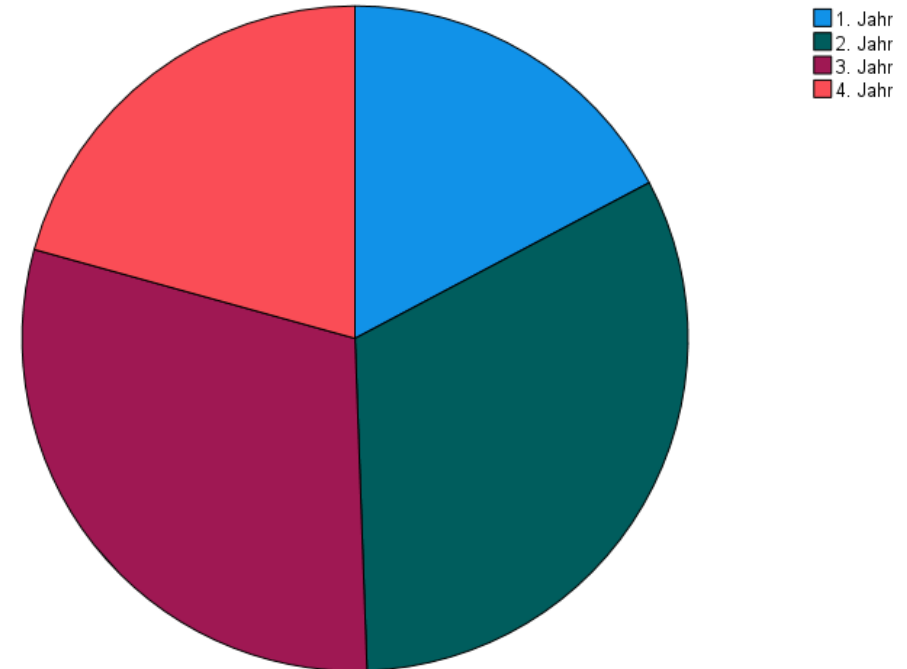
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	In einer Großstadt (mehr als 100 000 Einwohner:innen)	45	45,9	50,0	50,0
	In einer Kleinstadt (mehr als 10 000 Einwohner:innen)	39	39,8	43,3	93,3
	In einer ländlichen Gemeinde (weniger als 10 000 Einwohner:innen)	6	6,1	6,7	100,0
	Gesamt	90	91,8	100,0	
Fehlend	System	8	8,2		
Gesamt		98	100,0		

Evaluation – Stichprobe

- Ausbildungsjahr

T0: Ausbildungsjahr

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1. Jahr	15	15,3	17,2	17,2
	2. Jahr	28	28,6	32,2	49,4
	3. Jahr	26	26,5	29,9	79,3
	4. Jahr	18	18,4	20,7	100,0
	Gesamt	87	88,8	100,0	
Fehlend	nicht beantwortet	3	3,1		
	System	8	8,2		
	Gesamt	11	11,2		
Gesamt		98	100,0		



Evaluation – Instrumente

- Instrumente:
 - Psychisches Wohlbefinden: *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)* (Becker et al., 2018)
 - Gesundheitsbezogene Lebensqualität: *KIDSCREEN-10* (Ravens-Sieberer et al., 2010)
 - *Mental Health Literacy Scale for Children (MHL-C)* (GÖG & CSHI, 2023)
 - Einstellungen zu psychischer Erkrankung: *Day's Mental Illness Stigma Scale (DMISS)* (Day et al., 2007)
 - 9 zusätzliche Items zu *Wissen und Handlungssicherheit* im Umgang mit psychischer Gesundheit

Evaluation – Zwischenergebnisse

Prä-Post-Vergleich

- Keine signifikante Steigerung des psychischen Wohlbefindens (SDQ) und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität (KIDSCREEN-10) 3 Monate nach dem Workshop
- **Mental Health Literacy (MHL-C):**
 - Signifikant höhere Mental Health Literacy nach Workshopteilnahme
 - $t(71) = -4.85, p < .001, d = -0.57$
- **Einstellung zu psychischen Erkrankungen (DMISS):**
 - **Overall Score:** signifikant weniger stigmatisierende Haltung zu psychischen Erkrankungen
 - $t(65) = -2.82, p = .006, d = -0.35$

Evaluation – Zwischenergebnisse

- **Einstellung zu psychischen Erkrankungen (DMISS):**
 - **Overall Score:** signifikant weniger stigmatisierende Haltung zu psychischen Erkrankungen
 - $t(65) = -2.82, p = .006, d = -0.35$
 - Subskala „**Visibility**“ signifikant (z.B. „Es fällt mir leicht, die Symptome psychischer Erkrankungen zu erkennen.“)
 - $t(64) = -4.52, p < .001, d = -0.56$
 - Subskala „**Professional Efficacy**“ signifikant (z.B. „Psychiater:innen und Psycholog:innen haben das notwendige Wissen und die Fähigkeiten, um psychische Erkrankungen wirksam zu behandeln.“)
 - $t(64) = -2.31, p = .024, d = -0.29$

Evaluation – Zwischenergebnisse

- **Wissen und Handlungssicherheit:**
 - **Overall Score:** signifikant mehr Wissen und Handlungssicherheit nach dem Workshop
 - $t(64) = -7.37, p < .001, d = -0.92$
 - Subskala „**Wissen**“ signifikant (Wissen über Anzeichen, Verständnis, Maßnahmen und Anlaufstellen im Kontext psychischer Erkrankungen)
 - $t(63) = -6.97, p < .001, d = -0.87$
 - Subskala „**Ansprechen**“ signifikant (z.B. „Halten Sie es für wahrscheinlich, dass Sie jemanden fragen, ob er/sie an psychischen Problemen leidet?“)
 - $t(63) = -6.25, p < .001, d = -0.78$

Evaluation – Zwischenergebnisse

- **Bewertung des Workshops durch Teilnehmer:innen:**
 - *1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme völlig zu*

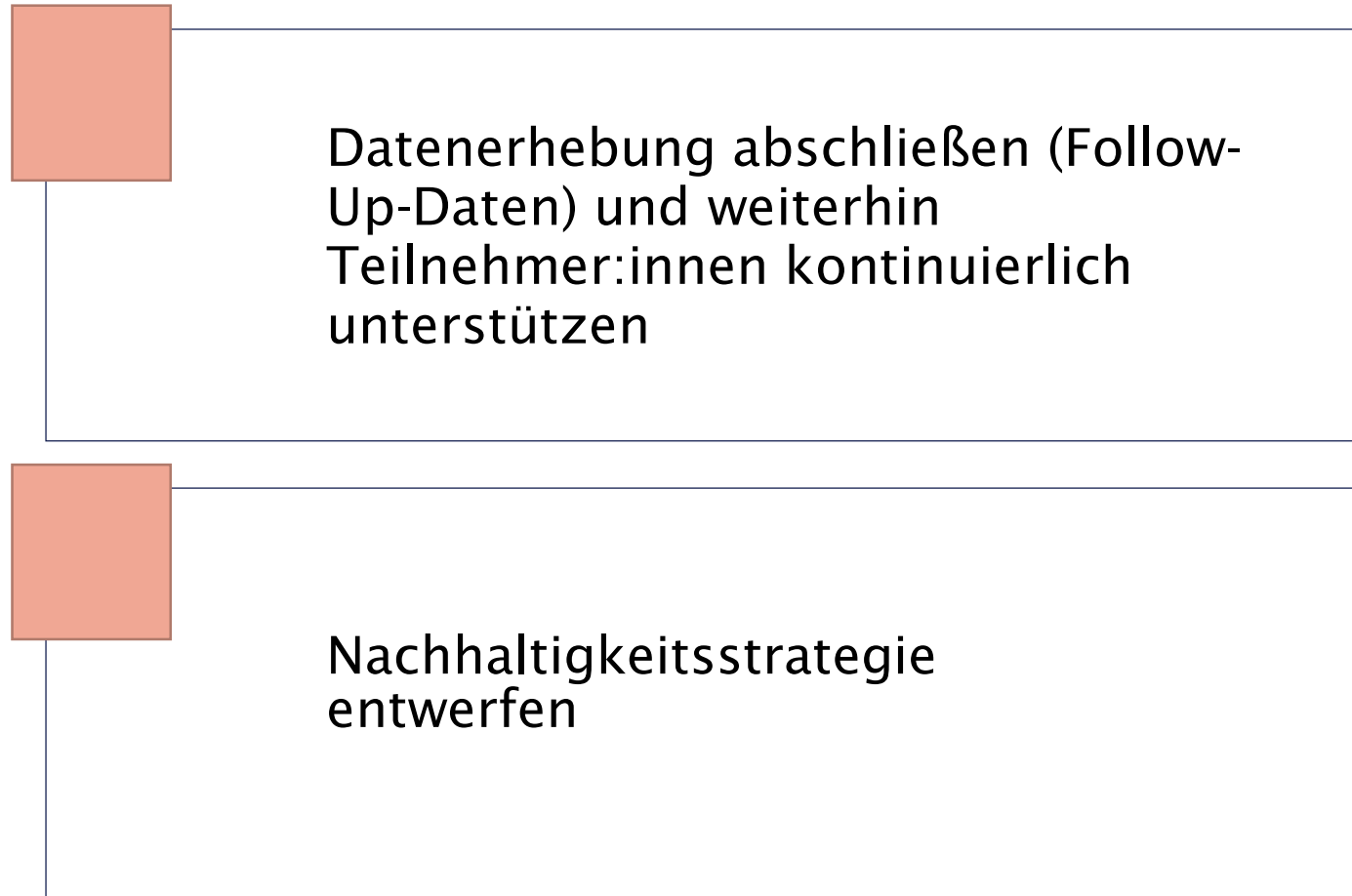
Die:Der Workshopleiter:in erläutert die Inhalte klar und verständlich.	$M = 4.81$ ($SD = .47$)
Die:Der Workshopleiter:in trägt gut vor.	$M = 4.81$ ($SD = .56$)
Die:Der Workshopleiter:in geht auf Fragen und Interessen der Teilnehmer:innen ausreichend ein.	$M = 4.73$ ($SD = .81$)
Der inhaltliche Aufbau des Workshops ist gut strukturiert.	$M = 4.63$ ($SD = .74$)
Das Wissen über psychische Probleme aus dem Workshop ist relevant und wichtig für mich und meine Arbeit.	$M = 4.61$ ($SD = .55$)
Mein Wissensstand über psychische Probleme hat sich durch den Workshop erhöht.	$M = 4.58$ ($SD = .70$)

Evaluation – Zwischenergebnisse

- **Bewertung des Workshops durch Teilnehmer:innen:**

- „Mich hat es sehr gefreut dabei zu sein, und vieles zu lernen. Ich danke der Workshopleiterin! Ich kann vieles mitnehmen und **wüsste jetzt, wie ich in gewissen Situationen Menschen helfen könnte**. Vielen Dank und **ich würde immr wieder kommen!**“
- „Ten Out Of Zehn !!“
- „**besonders gut** fand ich, das wir die **verschiedenen psychischen erkrankungen kennenlernen** durften und dann noch so ausführlich und interessant, man könnte **nur bisschen mehr interaktives einbauen** so dass es nicht so anstrengend wird nach 2 stunden“
- „Praxisbeispiele sind immer gut und effektiv nach Theorie! Wurde super getroffen. **War nicht anstrengend zuzuhören** es wurde super entspannt gehalten mit genügend Pausen. Was man ändern könnte wäre **mehr Zeit in die Hand zu nehmen** und es eventuell verlängern, statt 2 Tage 3 Tage.“
- „Hat spaß gemacht und war spannend“
- „Es war sehr gut - würde sowas **definitiv für Lehrlinge (zb. Auch in Schulen) anbieten**, nur weil ich **JVR bin heißt es ja nicht das ich die einzige Vertrauensperson bin** für manche Lehrlinge sind es zb Kollegen, ich war in einer Schule wo mentale Gesundheit eine große Rolle gespielt hat (mehrmals wiederholte suizidversuche von Schulkollegn in der Schule) jedoch wurde das nie in der Schule angesprochen wie wichtig es eigentlich is mehr über die Psyche des menschlichen Körpers zu wissen“

Nächste Schritte



HERZLICHEN DANK!

JUST HELP – Projekt

Joëlle Wallérus, MSc

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Wien