

„Das Theater war für mich immer ein sicherer Ort“: Wie kreative Räume Jugendliche stärken und Resilienz fördern

Zahlen, Erkenntnisse, Perspektiven im Projekt „MindCare“ zur Förderung mentaler Gesundheit in der Kulturellen Bildung

von **Charlotte Prokop**

Erscheinungsjahr: 2026

Stichwörter:

Mentale Gesundheit | Sozioemotionale Entwicklung | Selbstwirksamkeit | Kreativität | Partizipation | Kinderrechte

Abstract

Die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gerät zunehmend unter Druck. Steigende Belastungen durch Zukunftsängste, Leistungsdruck, und gesellschaftliche Krisen spiegeln sich in alarmierenden Daten wider: Aus dem *Kindergesundheitsbericht 2023* geht hervor, dass zwei Drittel der Jugendlichen eine deutliche Zunahme psychischer Belastungen wahrnehmen. Die von *YEP - Stimme der Jugend* (2025) erhobenen Befunde unterstreichen, was junge Menschen selbst als Schlüssel für ihr Wohlbefinden sehen: Selbstwirksamkeit, also die Erfahrung des eigenen Könnens und Gehört-Werdens.

Das Projekt *MindCare* der [Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V.](#) (BKJ) zielt darauf ab, den beschriebenen Entwicklungen entgegenzuwirken, indem es für die Potenziale Kultureller Bildung bezüglich mentaler Gesundheit sensibilisiert. Dem Projekt liegen wissenschaftliche Ergebnisse zugrunde, dass Kulturelle Bildung Erfahrungsräume für sozioemotionale Entwicklung schafft, Destigmatisierung ermöglicht, therapiebegleitend wirksam sein kann und gerade marginalisierten Jugendlichen geschützte Räume der Selbstvergewisserung eröffnet.

Dieser Artikel stellt die Erkenntnisse einer Online-Umfrage (2025) unter 114 Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren vor, die regelmäßig an Angeboten der Kulturellen Bildung teilnehmen. Die Ergebnisse

verdeutlichen nicht nur das erschreckend niedrige allgemeine Wohlbefinden vieler Teilnehmer*innen, sondern auch die hohe Bedeutung kultureller Kontexte als Orte der sozio-emotionalen Entwicklung und Regulierung, der Selbstwirksamkeit und des Wohlbefindens. Gleichzeitig weisen die Umfrageergebnisse auf Barrieren in einem sensiblen, fördernden Umgang mit mentaler Gesundheit hin, etwa die Angst vor Stigmatisierung und teils fehlendes Wissen oder Einfühlungsvermögen der leitenden Fachkräfte. Die Daten sind nicht repräsentativ, liefern aber wertvolle Einblicke in die Perspektiven kulturell oder kreativ wirkender junger Menschen.

Die Eindrücke aus der Umfrage werden im Lichte aktueller Forschung diskutiert, in den europäischen Diskurs eingeordnet und Beispiele aus der Praxis vorgestellt. Ziel ist es, die Potenziale Kultureller Bildung für die Stärkung mentaler Gesundheit fachlich fundiert und kritisch zu beleuchten, sodass sich Impulse für Praxis, Forschung sowie kultur- und jugendpolitische Entwicklungen ableiten lassen.

1. Einordnung: Was ist mentale Gesundheit?

Mentale Gesundheit umfasst weit mehr als die Abwesenheit psychischer Erkrankungen. Die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO) definiert sie als einen Zustand des Wohlbefindens, in dem Menschen ihre Fähigkeiten ausschöpfen, alltägliche Belastungen bewältigen, produktiv arbeiten und zur Gesellschaft beitragen können (WHO 2025). Zu dieser Definitionen zählen damit sowohl emotionale (z.B. Freude, Gelassenheit), psychische (z.B. Umgang mit Stress, Selbstwirksamkeit) als auch soziale Aspekte des (Er-)Lebens (z.B. Zugehörigkeit, Beziehungsfähigkeit).

Auch Wohlbefinden – ein mit mentaler Gesundheit eng verknüpfter Zustand – wird wissenschaftlich über diese verschiedenen Ebenen definiert: Nachhaltiges Wohlbefinden entsteht, wenn psychologischen, sozialen und körperlichen Ressourcen so zusammenspielen, dass Individuen sich in der Lage sehen, mit Herausforderungen und Belastungen umgehen zu können (Dodge et al., 2012, S. 230).

Dabei ist zentral, mentale Gesundheit als ein Kontinuum zu verstehen. Menschen bewegen sich zwischen Phasen von Ausgeglichenheit und Phasen erhöhter Belastung – ohne dass dies zwangsläufig eine psychische Erkrankung bedeutet (Huppert 2014; Keyes 2002). Mentale Belastungen können sich etwa durch Stress, Erschöpfung, Anspannung, Grübeln oder Rückzug äußern. Erst wenn solche Belastungen über einen längeren Zeitraum anhalten, den Alltag beeinträchtigen, als nicht mehr zu bewältigen wahrgenommen werden und durch festgelegte Diagnosekriterien erfassbar sind, spricht man von psychischen Erkrankungen (American Psychiatric Association 2022).

Diese Unterscheidung ist besonders relevant in Bezug auf junge Menschen: Viele Jugendliche erleben mentale Belastungen im Alltag, etwa im Prozess ihrer Identitätsfindung, durch soziale Unsicherheiten, Leistungsdruck oder Krisenerfahrungen. Obwohl frühe Überforderung das Risiko für psychische Erkrankungen erhöhen, wenn keine unterstützenden Umgebungen vorhanden sind (OECD 2021), ist es wichtig, Belastungen und empfundenen Stress zwar ernst zu nehmen, aber nicht zu pathologisieren.

2. Aktuelle Situation: Mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Kinder und Jugendliche wachsen in einer Zeit auf, die von multiplen Krisen geprägt ist – von Pandemie und Klimakrise über den Krieg in Europa bis hin zu sozialer Ungleichheit. Diese Entwicklungen tragen zu Unsicherheiten in Bezug auf die eigene, aber auch gesamtgesellschaftlichen Zukunftsperspektiven bei; der Krieg in der Ukraine sowie die militärische Vernichtung des Gazastreifens werden von Anne Kaman et al. (2024) in direkten Zusammenhang mit von Kindern und Jugendlichen niedriger wahrgenommener Lebensqualität und ihren Sorgen gebracht. Dabei scheinen viele von ihnen die Anforderungen von Schule und Leistungsdruck als noch belastender wahrzunehmen als globale Krisen (YEP 2025).

Die zunehmend belastete mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland wurde durch die COVID-19-Pandemie und die mit ihr verbundenen Einschränkungen noch verschärft. Verschiedene repräsentative Studien zeigen, dass psychische Auffälligkeiten, depressive Symptome und Ängste deutlich zugenommen haben: So berichtet die *COPSY-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf* (Ravens-Sieberer/Kaman/Otto 2022), dass sich der Anteil der Kinder und Jugendlichen mit psychischen Auffälligkeiten von 18 Prozent vor der Pandemie auf rund 30 Prozent während der Pandemie erhöhte und bis 2022 auf hohem Niveau stabil blieb. Besonders häufig genannt werden Ängste, depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden. Dazu trägt bei, dass sich auch junge Menschen häufiger einsam oder sozial isoliert fühlen, was sich massiv auf ihr psychisches Wohlbefinden und ihre sozioemotionale Entwicklung auswirkt: Jugendliche, die sich nicht zugehörig fühlen, berichten deutlich häufiger von depressiven Symptomen, Angststörungen und einem geringen Selbstwertgefühl (Kompetenznetzwerk Einsamkeit, 2023, S. 10-12 sowie S. 22-24).

Darüber hinaus sind digitale (soziale) Medien ambivalente Erfahrungsräume. Einerseits bieten sie Jugendlichen Zugänge zu Kultur, Austausch und Selbstausdruck. Andererseits zeigen Analysen wie der Bericht *Disrupted Childhood* (5Rights Foundation 2021), dass die intensive Nutzung sozialer Medien mit gesteigerten Risiken für Stress, Schlafprobleme, Suchtverhalten und negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit verbunden sein kann (ibid, S. 15-18). Vor allem das Erleben ständiger Vergleichbarkeit und der mit digitaler Sichtbarkeit einhergehende Druck werden von Jugendlichen als Belastung beschrieben (ibid, S. 8-11).

Der Kindergesundheitsbericht weist vor diesem Hintergrund darauf hin, dass 64 Prozent der Jugendlichen von einer Zunahme allgemeiner mentaler Belastung berichten, und 69 Prozent geben an, dass ihre Zukunftsängste erheblich gewachsen sind (Stiftung Kindergesundheit 2023). Diese Daten verdeutlichen, dass psychische Belastungen längst kein Randphänomen mehr darstellen, sondern mehr als die Hälfte aller jungen Menschen betreffen.

Auch die Ergebnisse internationaler Studien bestätigen diese Tendenz: Eine Übersicht der *Weltgesundheitsorganisation* (WHO Regional Office Europe 2025) zeigt, dass weltweit etwa jedes siebte Kind im Alter von 10 bis 19 Jahren von einer psychischen Erkrankung betroffen ist; ein aktueller Bericht der Kinderrechtsorganisation *Eurochild* zitiert Stimmen von Kindern und Jugendlichen aus vier europäischen Ländern. Die Befragungen zeigen, dass viele Kinder und Jugendliche vor allem Einsamkeit und mangelnde Unterstützungsstrukturen (Eurochild, 2025, S. 22-25) sowie (schulischen) Leistungsdruck und damit

verbundene Überforderung (ibid, S. 30-32) als Bedrohungen für ihre mentale Gesundheit empfinden. Damit verdeutlicht der Bericht, dass sich die in Deutschland beobachteten Belastungen in eine gesamteuropäische, besorgniserregende Entwicklung einfügen.

Mädchen und junge Frauen berichten in Befragungen konsistent von höherer mentaler Belastung als Jungen. Auch nicht-binäre Jugendliche weisen in verschiedenen Surveys signifikant höhere psychische Belastungen auf (vgl. WHO Regional Office Europe 2025; Ravens-Sieberer/Kaman/Erhart 2023; YEP 2025). Laut der 2023 veröffentlichten *HBSC Studie* (Cosma/Abdrakhmanova/Taut 2023), die in 44 Ländern in Europa und Nordamerika Daten zu körperlicher und geistiger Gesundheit von 11- bis 15-Jährigen sammelt und auswertet, ist das länderübergreifend der Fall; der Unterschied zwischen den Geschlechtern ist laut diesen Daten so groß wie nie.

Zunehmend nimmt die Forschung auch in den Blick, welchen Einfluss Diskriminierungserfahrungen auf die psychische Gesundheit haben (vgl. Emmer/Dorn/Matter 2024). Klar ist, dass Diskriminierung direkt und unmittelbar die psychische Gesundheit verschlechtert. Das *Minderheitenstressmodell* nach Ilan H. Meyer (2003) legt dar, dass Menschen, die Minderheiten angehören, die strukturelle Diskriminierung erfahren, einem zusätzlichen Stressor ausgesetzt sind, dem die Mehrheits- oder Dominanzgesellschaft nicht unterliegt. Dabei sind individuelle, objektiv stressvolle Ereignisse keine notwendige Voraussetzung, um Minderheitenstress zu erleben – chronisch stressig kann schon die Erwartung solcher Erfahrungen sein (Steffens 2010).

3. Potenziale der Kulturellen Bildung

Angesichts dieser Entwicklungen ist es wichtig, stützende und stärkende Räume und Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche zu identifizieren. Orte und Aktivitäten Kultureller Bildung bergen hier großes Potenzial. Dabei ist es wichtig, künstlerisch-kreative Angebote von therapeutischen Interventionen abzugrenzen. Kulturelle Bildung ist nicht gleich Kunsttherapie; Fachkräfte sind in den meisten Fällen nicht therapeutisch oder medizinisch geschult, es werden keine Diagnosen gestellt und es steht keine Behandlung im Vordergrund. Jedoch vermag es die Kulturelle Bildung, Erfahrungsräume zu schaffen, in denen junge Menschen sich partizipativ und selbstwirksam einbringen, ihre Gedanken und Gefühle kreativ ausdrücken und verarbeiten und soziale Zugehörigkeit erleben können. Diese Faktoren sind in der psychologischen Forschung seit Jahrzehnten als zentrale Schutzfaktoren für die seelische Gesundheit etabliert (Bandura 1997; Schwarzer/Jerusalem 2002). Im Folgenden wird angerissen, wie Kunst und Kultur vor und während Belastungserfahrungen vorbeugend bzw. unterstützend wirken können, insbesondere auch für Kinder und Jugendliche, die Ausgrenzung, Stigmatisierung oder Diskriminierung erfahren.

Prävention und Förderung gesunder sozioemotionaler Entwicklung

Studien belegen, dass Kulturelle Bildung präventiv wirken kann, indem sie Selbstbewusstsein, Emotionsregulation und Problemlösekompetenzen stärkt. Die groß angelegte Analyse *Wenn. Dann.* (Stiftung Mercator 2017) zeigt anhand von über 3.000 Teilnehmer*innen, dass Jugendliche in kulturellen Projekten nicht nur künstlerische Fähigkeiten erwerben, sondern signifikant an Selbstvertrauen und Verantwortungsbewusstsein gewinnen. Solche Kompetenzen wirken als Resilienzfaktoren, die Jugendlichen helfen, Stress und Krisen besser zu bewältigen (Fancourt/Finn 2019).

Destigmatisierung psychischer Belastungen

Ein weiterer Beitrag Kultureller Bildung liegt in der Möglichkeit, über Kunst- und Ausdrucksformen gesellschaftliche Tabus zu durchbrechen und offen über Gefühle zu sprechen. Die *WHO* betont in ihrem Bericht *Arts and Health* (2022), dass künstlerische Ausdrucksformen zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen beitragen können, indem sie neue Narrative eröffnen und den Dialog über mentale Gesundheit erleichtern (oder erst ermöglichen). Kulturelle Bildung kann also eine Brücke schlagen: Sie bietet Räume, in denen Jugendliche ihre Erfahrungen thematisieren, ohne in einem pathologischen Raster betrachtet oder als „nicht normal“ gelabelt zu werden.

Verarbeitung und Abgrenzung zur Therapie

Kulturelle Bildung ist kein Ersatz für Kunst- oder Psychotherapie, kann aber therapiebegleitend stabilisierend wirken. Der *CultureForHealth Report* etwa versammelt Studien, die belegen, dass künstlerische Aktivitäten in klinischen Kontexten zur Emotionsregulation, zur Stressbewältigung und zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen (Culture Action Europe 2022, S. 45-48). Wichtig bleibt jedoch die klare Abgrenzung: Kulturelle Bildung verfolgt nicht den Auftrag einer Behandlung, sondern ermöglicht prozessorientierte Erfahrungen, die eine Therapie sinnvoll ergänzen können.

Besondere Potenziale für marginalisierte Kinder und Jugendliche

Schließlich profitieren besonders junge Menschen mit Marginalisierungserfahrungen von kulturellen Angeboten. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass kreative Räume Zugehörigkeit stiften, Diskriminierungserfahrungen bearbeiten helfen und die Resilienz stärken können (WHO Europe 2022; Keuchel/Werker 2018). Gerade für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen, mit Flucht- oder Migrationserfahrung oder aus sozioökonomisch benachteiligten Familien können kulturelle Bildungsangebote eine wichtige Ressource darstellen, um Selbstwert und soziale Teilhabe zu fördern.

MindCare: Projekthintergrund und -ansätze

Das Projekt *MindCare* der *Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung* e.V. (BKJ) verfolgt das Ziel, die Potenziale der Kulturellen Bildung für die mentale Gesundheit junger Menschen sichtbar zu machen und Fachkräfte in diesem Themenfeld zu stärken. Hintergrund ist die wachsende Erkenntnis, dass kreative Ausdrucksformen nicht nur ästhetische und bildungsbezogene Erfahrungen ermöglichen, sondern auch einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden und zur Resilienz leisten können.

MindCare wird von der *Europäischen Union* gefördert und in Kooperation mit dem niederländischen *Landelijk Kenniscentrum Cultuureducatie en Amateurkunst* (LKCA) umgesetzt. Im Zentrum stehen die Entwicklung von praxisnahen Materialien, Fortbildungsangeboten und Methoden, die Fachkräfte dabei unterstützen, die Verbindung zwischen kultureller Praxis und psychischer Gesundheit bewusst zu gestalten.

Die Leitidee von *MindCare* besteht darin, die Rolle der Kulturellen Bildung als einen nicht-therapeutischen, aber gesundheitsfördernden Erfahrungsraum zu stärken. Dabei werden drei zentrale Ansatzpunkte verfolgt:

- **Wissensaufbereitung und -transfer:** Forschungsergebnisse zur Wirkung künstlerischer Aktivitäten auf mentale Gesundheit werden systematisch aufgearbeitet und für die Praxis zugänglich gemacht.
- **Qualifizierung von Fachkräften:** Pädagog*innen, Künstler*innen und Sozialarbeiter*innen erhalten praxisorientierte Impulse, wie sie Räume für Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und Resilienz in ihren Angeboten gezielt fördern können.
- **Erprobung von Formaten:** In Pilotprojekten werden Methoden und Arbeitsweisen erprobt, die Jugendliche in ihrer seelischen Gesundheit stärken – etwa durch Theaterarbeit, Tanz, Musik, digitale Medien oder kreative Schreibprozesse.

Dabei wird konsequent auf die Perspektiven junger Menschen selbst Bezug genommen. Die Datenerhebungen im Rahmen des Projekts zeigen, dass Jugendliche die Erfahrung, gehört und gesehen zu werden, als zentrales Element für ihre mentale Gesundheit benennen. Besonders in der Phase der Pubertät, die von Unsicherheiten und Identitätssuche geprägt ist, sind solche Räume von großer Bedeutung.

MindCare verortet sich damit an einer Schnittstelle von Kultur- und Gesundheitspolitik: Das Projekt verdeutlicht, dass Kulturelle Bildung nicht nur einen ästhetischen oder bildungspolitischen Wert hat, sondern auch einen relevanten Beitrag zur Förderung psychischer Gesundheit leisten kann.

4. Befragung von Jugendlichen: Perspektiven auf mentale Gesundheit und Kulturelle Bildung

4.1. Überblick

Im Frühjahr 2025 veröffentlichte die BKJ eine standardisierte Online-Befragung, die sich an junge Menschen in Deutschland richtete. Insgesamt füllten 114 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren, die bereits regelmäßig an Angeboten der Kulturellen Bildung teilnehmen, die Umfrage vollständig aus. Ziel war es, Einblicke in ihr aktuelles Wohlbefinden, ihre Belastungen sowie ihre Erfahrungen in kulturellen Kontexten zu erhalten. Die Teilnehmer*innen kamen aus nahezu allen Bundesländern und nahmen in ihren Antworten Bezug auf die verschiedenen Sparten der Kulturellen Bildung – von Theater, Musik und Tanz bis hin zu Zirkus, Bildender Kunst und digitalen Medien.

Die Ergebnisse sind nicht repräsentativ (siehe unten: Einordnung und kritische Reflexion), erlauben jedoch wertvolle Einsichten in die Perspektiven junger Menschen, die aktiv an kulturellen Angeboten teilnehmen.

Die Umfrage bestand aus bewährten quantitativen Instrumenten, die sich bei der Zielaltersgruppe in verschiedenen kulturellen Kontexten als wissenschaftlich belastbar und valide erwiesen haben. Dazu gehörten der fünfteilige Fragebogen zum Wohlbefinden der *Weltgesundheitsorganisation* (WHO-5 1998), Teile der *OxWell*-Schülerbefragung (University of Oxford/Department of Psychiatry o.J.) für nicht-konventionelle Schulen - die sich am besten auf kulturelle Bildungseinrichtungen übertragen lässt - sowie Teile der Kurz-Skala zum subjektiven Wohlbefinden von Jugendlichen in der Schule (Brief Subjective Adolescent Wellbeing in School Scale; für die Entwicklung und Validierung des Instruments siehe Tian/Wang/Huebner 2015. Letztere wurde für Orte der Kulturellen/außerschulischen Bildung adaptiert.

Zudem wurden drei offene Fragen gestellt, um den Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, individuelle Erfahrungen ausführlicher zum Ausdruck zu bringen. Diese lauteten:

1. Spielt das Thema psychische Gesundheit bereits eine Rolle im Kontext Ihrer kulturellen Bildungseinrichtung?
2. Beeinflussen Ihre Emotionen Ihren kreativen Ausdruck?
3. Was würde Ihnen in Bezug auf Ihr Wohlbefinden und den Ausdruck von Emotionen, Ängsten, Sorgen oder psychischen Belastungen im Kontext Ihrer Gruppe oder Aktivität helfen? Was wünschen Sie sich oder was brauchen Sie?

Angesichts des sensiblen Themas der Umfrage wurde viel Wert daraufgelegt, die Rechte, die Daten und die Privatsphäre der jungen Teilnehmer*innen zu schützen. Folgende Maßnahmen wurden ergriffen:

- Die Fragen wurden innerhalb der BKJ peer-reviewed sowie von einer Gruppe junger Erwachsener auf Verständlichkeit, Vollständigkeit, und Inhalt/potentielle Trigger geprüft.
- Leicht zugängliche und permanent verfügbare Hilfsangebote für Jugendliche wurden im Laufe des Fragebogens mehrfach erwähnt und verlinkt, insbesondere nach potentiell emotional aufwühlenden Fragen.
- Die Frage nach personenbezogenen Daten wurde auf ein Minimum reduziert (Geschlechtsidentität, Bundesland) und optional gehalten.
- Interviewpartner*innen unterzeichneten ausführliche Einwilligungsbögen, erhielten den Fragenkatalog rechtzeitig vor dem Gespräch und konnten im Anschluss die Transkripte prüfen.

4.2. Ergebnisse

Wohlbefinden allgemein (WHO-5)

Die Auswertung der Fragen des WHO-5 Fragebogens ergibt für jede*n Teilnehmer*in einen Rohwert zwischen 0 und 25, wobei 0 das niedrigste und 25 das höchstmögliche Wohlbefinden darstellt. Laut der Weltgesundheitsorganisation kann ein Wert unter 13 auf eine mögliche, klinische Depression hindeuten, weshalb der WHO-5 international auch als Screening Instrument (etwa von Allgemeinmediziner*innen) genutzt wird.

Der Wert der Befragten lag bei 12,61 und damit deutlich unterhalb des Schwellenwerts, der auf ein klinisch auffälliges Wohlbefinden hinweist. Fast die Hälfte der Jugendlichen (45,5 %) erreichte Werte, die auf eine depressive Symptomatik hindeuten könnten. Mädchen wiesen im Durchschnitt signifikant niedrigere Werte auf (11,88) als Jungen (14,55); nicht-binäre Jugendliche lagen bei durchschnittlich 13,33. Damit bestätigt die Befragung die in vielen Studien nachgewiesenen geschlechtsspezifischen Unterschiede in der psychischen Belastung Jugendlicher (vgl. Ravens-Sieberer/Kaman/Otto et al. 2022; YEP 2025).

Belastende Themen

Besonders stark belastend waren nach Einschätzung der Jugendlichen persönliche Themen wie Schule, Leistungsdruck oder das Körperbild. Gesellschaftliche Themen wie die Klimakrise oder Kriege und Konflikte spielten ebenfalls eine Rolle, wurden jedoch seltener als Hauptbelastung genannt. Dies verweist auf die hohe Bedeutung unmittelbarer, alltagsbezogener Stressoren für die mentale Gesundheit von Jugendlichen (vgl. Ravens-Sieberer/Kaman/Otto et al. 2022).

Unterstützungssysteme und Barrieren

Rund zwei Drittel der Jugendlichen gaben an, in den letzten zwölf Monaten stark mental belastet gewesen zu sein. Doch nur knapp die Hälfte suchte tatsächlich Unterstützung - vor allem im engen Freundeskreis

oder in der Familie. In Schule oder Vereinen baten deutlich weniger Jugendliche aktiv um Hilfe. Als Gründe, keine Unterstützung in Anspruch zu nehmen, nannten viele Angst vor Stigmatisierung, die Befürchtung, nicht ernst genommen zu werden, oder den Wunsch, Probleme geheim zu halten. Diese Ergebnisse decken sich mit internationalen Befunden, wonach Scham und Stigma zentrale Barrieren für die Inanspruchnahme von Hilfsangeboten darstellen (Gulliver/Griffiths/Christensen 2010).

Wohlbefinden an Orten der Kulturellen Bildung

Das Wohlbefinden an Orten der Kulturellen Bildung wurde auf Subskalen erfasst: *soziales* Wohlbefinden, das die Beziehungen zu Leitungen, anderen Personen innerhalb der Organisation und gleichaltrigen Teilnehmer*innen abfragte; *affektiv-emotionales* Wohlbefinden, durch Zustimmung zu Aussagen wie „Die Aktivität macht mir Spaß“ oder „Während der Aktivität fühle ich mich wohl und sicher“ und zuletzt *kognitives* Wohlbefinden: „Ich verstehe, was ich während der Aktivität machen soll oder kann“. Auf allen drei Subskalen erzielten die Jugendlichen durchgängig sehr hohe Werte (Mittelwerte zwischen 4,9 und 5,3 auf einer Skala von 1-6). Orte der Kulturellen Bildung wurden somit als sozial erfüllende, sichere und sinnstiftende Umgebungen erlebt.

In der ersten von drei offenen, optional zu beantwortenden Fragen beschrieben viele Jugendliche, dass sie über künstlerische Aktivitäten Gefühle ausdrücken, verarbeiten oder regulieren können:

„[...] Das Theater war für mich immer ein sicherer Ort. Der künstlerische Ausdruck ist essenziell im Alltag, um meine Gefühlswelt zu regulieren und zu verstehen.“ (Nicht-binäre*r Jugendliche*r, Sachsen-Anhalt)

„Ich fühl mich durch meine Gefühle authentischer auf der Bühne. Manchmal will ich aber auch einfach von meinen Gefühlen weg und fliehen – was ich teilweise durch mein Hobby schaffe.“ (Nicht-binäre*r Jugendliche*r, Nordrhein-Westfalen)

Die Befragung verdeutlicht somit, dass Kulturelle Bildung als psychosozialer Schutzraum fungieren kann und einen wichtigen Beitrag zur sozioemotionalen Entwicklung und Regulierung leistet. Gleichzeitig werden anhand der Antworten auf weitere offene Fragen Handlungsbedarfe deutlich: Die Teilnehmer*innen wünschen sich sensible(re) Fachkräfte und strukturelle Änderungen. Ablesbar ist dies auch in zwei weiteren exemplarischen Zitaten:

*„Ich wünsche mir achtsamere, rücksichtsvollere Kursleiter*innen.“* (Weibliche Jugendliche, Schleswig-Holstein)

„Es würde mir helfen, wenn es normalisierter ist, dass es Menschen nicht so gut gehen kann – und dass man ernst genommen wird.“ (Weibliche Jugendliche, NRW)

Insgesamt zeigt sich bei diesem Aspekt: Kulturelle Bildung kann ihr volles Potenzial für mentale Gesundheit entfalten, wenn Fachkräfte nicht nur künstlerische und didaktische Kompetenzen mitbringen, sondern auch eine Haltung, die Ernsthaftigkeit, Respekt und Offenheit im Umgang mit psychischen Belastungen einschließt. Diese Anforderungen an Fachkräfte können und sollten von Träger*innen und Fördergeber*innen erkannt und durch strukturelle Unterstützung (etwa niedrigschwellig zugängliche Fortbildungen, Supervisionen, Bereitstellung von externen, spezialisierten Anlaufstellen u.Ä.) abgedeckt

werden.

4.3. Einordnung und kritische Reflexion

Die Ergebnisse liefern wichtige Hinweise auf die Bedeutung kultureller Kontexte für das Wohlbefinden Jugendlicher. Dennoch müssen die Daten kritisch eingeordnet werden:

1. Nicht-Repräsentativität: Die Befragung erfolgte in einem spezifischen Feld (aktive Teilnehmer*innen in kulturellen Angeboten). Zudem sind einzelne Bundesländer übermäßig repräsentiert, während aus anderen keine Person teilgenommen hat. Auch haben deutlich mehr weibliche Jugendliche teilgenommen.
2. Selbstselektion: Jugendliche mit besonderem Interesse an mentaler Gesundheit (oder Kultureller Bildung) oder mit Kontakt zu Fachkräften, denen dieses Thema besonders am Herzen liegt, sind möglicherweise stärker vertreten, was die Ergebnisse verzerren kann.
3. Selbstbericht-Verfahren: Die Erhebung basiert ausschließlich auf Selbstauskünften. Objektive Messungen oder Fremdeinschätzungen wurden nicht erhoben oder eingeholt.

Trotz dieser Einschränkungen sind die Befunde hoch relevant: Sie zeigen, dass Kulturelle Bildung für viele Jugendliche eine zentrale Ressource ist, um mit psychischen Belastungen umzugehen, Gefühle auszudrücken und soziale Unterstützung zu erfahren. Die Ergebnisse ergänzen internationale Studien, die ähnliche Wirkungen beschreiben (Fancourt/Finn 2019; WHO Europe 2022). Besonders wertvoll ist die Perspektive der Jugendlichen selbst, die deutlich machen, dass sie Selbstwirksamkeitserfahrungen, Vertrauensbeziehungen zu Gleichaltrigen und Fachkräften sowie daraus resultierende, sichere Räume in kulturellen Kontexten für ihre seelische Gesundheit als essenziell erachten.

4.4. Zurück in die Praxis: Anwendung und Beispiele

Die erhobenen Daten lassen erkennen, dass Orte der Kulturellen Bildung für Jugendliche neben kulturellen Ausdrucksmöglichkeiten und Selbstbildungsprozessen auch Schutz- und Resonanzräume bieten, in denen sich Gefühle ausdrücken und Selbstwirksamkeitserfahrungen sammeln lassen. Für die Praxis bedeutet das, dass Vereine, Jugendzentren, Verbände und andere Institutionen strukturelle Rahmenbedingungen schaffen können, die es ermöglichen, mentale Gesundheit gezielt und bewusst zu thematisieren und jungen Menschen so die Möglichkeit bieten, ihre eigenen Erfahrungen und Perspektiven auf das Thema künstlerisch und kreativ auszudrücken und zu verarbeiten:

Musik

Musikalische Settings bieten besondere Möglichkeiten für den Ausdruck von Emotionen und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Studien zeigen, dass gemeinsames Musizieren Stress senkt, soziale Kohäsion stärkt und Resilienz fördert (Daykin et al. 2018). In Bandprojekten oder Chören erleben Jugendliche, dass ihre Stimme zählt und sie Teil eines größeren Ganzen sind. Eigene Songs zu komponieren oder Texte zu schreiben, ermöglicht zudem die Verarbeitung individueller Erfahrungen.

Theater und Tanz

Theaterarbeit erlaubt es Jugendlichen, Rollen einzunehmen, alternative Identitäten auszuprobieren und Perspektivwechsel zu erproben. Eine Befragte im Rahmen der MindCare-Erhebung formulierte: „Du hast

eine Stimme, du gehörst auf die Bühne – und man hört dir zu.“ Solche Erfahrungen stärken Selbstvertrauen und Zugehörigkeit. Auch Tanzprojekte eröffnen durch den körperlichen Ausdruck Zugang zu Gefühlen, die verbal schwer zu fassen sind. Forschungsergebnisse zeigen, dass Tanz die Emotionsregulation fördert und depressive Symptome reduzieren kann (Koch/Riege/Tisborn et al. 2019).

Bildende Kunst und Schreiben

Das Arbeiten mit Materialien und Bildern ermöglicht Jugendlichen, komplexe Emotionen zu externalisieren. Kunstwerke können als Brücken dienen, um über Belastungen ins Gespräch zu kommen, ohne dass dies unmittelbar verbalisiert werden muss. Schreibwerkstätten oder Poetry-Slam-Formate erlauben es Jugendlichen zudem, eigene Narrative zu entwickeln und gesellschaftliche Themen kritisch zu bearbeiten.

Digitale Medien und Games

Digitale Formate sind für viele Jugendliche zentrale Erfahrungswelten. Projekte im Bereich Game Design, Video oder Audioproduktion bieten die Möglichkeit, Selbstwirksamkeit in einem Medium zu erleben, das für sie alltäglich relevant ist. Gleichzeitig können hier Themen wie mentale Gesundheit kreativ inszeniert und peer-to-peer vermittelt werden. Studien belegen, dass digitale kreative Formate sowohl Selbstwirksamkeit als auch Problemlösekompetenzen stärken (Kafai/Peppler/Chapman 2014).

5. Kulturelle Bildung und mentale Gesundheit in europäischer Perspektive

Die Potenziale Kultureller Bildung für mentale Gesundheit sind nicht nur in Deutschland Thema, sondern rücken europaweit stärker in den Fokus. Politische Institutionen und internationale Organisationen haben in den vergangenen Jahren vermehrt auf die Rolle der Künste in Prävention, Gesundheitsförderung und Resilienz hingewiesen.

5.1. WHO-Berichte

Die Weltgesundheitsorganisation veröffentlichte 2019 einen umfassenden *Scoping Review* auf Basis von über 900 Studien, der den Beitrag der Künste zur Gesundheitsförderung in allen Lebensphasen belegt (Fancourt/Finn 2019). Besonders betont werden die positiven Effekte kultureller Teilhabe auf psychosoziale Faktoren wie Stressreduktion, Emotionsregulation, soziale Bindung und Sinnstiftung.

Der Folgebericht *Arts and Health: Promoting the Well-Being of Forcibly Displaced People* (WHO Europe 2022) hebt darüber hinaus hervor, dass gerade vulnerable Gruppen – etwa Geflüchtete – durch künstlerische Angebote Stabilität und Zugehörigkeit erfahren können.

5.2. Europäische Initiativen

Auf europäischer Ebene unterstreicht der *CultureForHealth Report* die gesundheitlichen Wirkungen von Kunst und Kultur und fordert eine stärkere Verzahnung von Kultur- und Gesundheitspolitik (Culture Action Europe 2022, S. 18-22). Der Bericht betont, dass Kunstprojekte insbesondere im Jugendalter präventiv wirken und den Abbau von Stigmatisierung unterstützen können.

5.3. Praxisbeispiele aus Nachbarländern

- Niederlande: Der wissenschaftlich fundierte Ansatz *Mindfulness in Museums* (Achtsamkeit in Museen) verbindet Achtsamkeitspraxis und den Besuch von Galerien oder Kunstmuseen. Besucher*innen werden von Achtsamkeitstrainer*innen durch Ausstellungen begleitet. Der Ansatz ist traumasensibel und neuroinklusiv. Neben Museen in den Niederlanden gibt es *Mindfulness in Museums* mittlerweile auch in Großbritannien, Japan, den USA und Norwegen (Posthumus 2017). Nachahmung hat dies in Deutschland durch das *Healing Culture Network* und bspw. durch das *Bode-Museum* in Berlin gefunden ([Das heilende Museum](#)).
- Italien: In Bologna findet seit 2015 alle zwei Jahre die *Par t0t Parade* für Kinder und junge Menschen statt, sie steht immer im Zeichen eines ausgewählten Tieres (zuletzt etwa der Blauwal). Die Bewohner*innen der Stadt kommen an öffentlichen Orten zusammen, um Skulpturen, Plakate und Dekorationen zu gestalten. 2022 wurden zusätzlich 20 „Sozialforschungslabore für Wohlbefinden“ durchgeführt, um zu untersuchen, welchen Einfluss dieser intergenerationale, kreative Prozess auf das Wohlbefinden der Teilnehmer*innen hat (Culture for Health o.J.).
- Finnland: Durch das Projekt *Mind the Gap* kooperiert die finnische *Association of Children's Culture* erstmals mit dem *Finnischen Olympischen Komitee*. Junge Athlet*innen, die an Sportcamps des Olympischen Komitees teilnahmen, konnten und können neben ihrem sportlichen Training auch kreative Angebote besuchen: Für Schütz*innen gab es Möglichkeiten im Bereich der Bildenden Künste, für Basketballspieler*innen wiederum im Bereich Kreatives Schreiben und Rap. Ziel war es, einen Ausgleich zu schaffen und so den psychischen Druck zu verringern bzw. zu verarbeiten (Mind the Gap 2025).

Diese internationalen Perspektiven verdeutlichen, dass Kulturelle Bildung europaweit als relevanter Bestandteil einer umfassenden Strategie zur Stärkung mentaler Gesundheit diskutiert wird. Deutschland hat mit Projekten wie *MindCare* die Chance, sich in diesen Diskurs einzubringen und zugleich spezifische Bedarfe hiesiger Jugendlicher einzubeziehen.

6. Fazit

Die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen steht in Deutschland wie in vielen europäischen Ländern unter erheblichem Druck. Empirische Befunde zeigen eine Zunahme psychischer Belastungen, wobei Mädchen und marginalisierte Gruppen besonders gefährdet sind. Zugleich benennen Jugendliche Selbstwirksamkeitserfahrungen als Schlüsselfaktor für ihr Wohlbefinden (YEP 2025).

Die Ergebnisse der *MindCare*-Befragung zeigen eindrücklich: Trotz hoher mentaler Belastungen erleben Jugendliche Orte der Kulturellen Bildung als sichere, unterstützende und sinnstiftende Räume. Sie schätzen insbesondere die Möglichkeit, Gefühle auszudrücken, zu verarbeiten oder zu regulieren. Damit bestätigen die Befunde, was internationale Studien herausarbeiten: Kulturelle Bildung trägt wesentlich zur Stärkung von Resilienz, Emotionsregulation und sozialen Zugehörigkeit bei (Fancourt/Finn 2019; Culture Action Europe 2022; WHO Europe 2022).

Wichtig bleibt jedoch eine differenzierte Einordnung: Kulturelle Bildung ersetzt keine Therapie und darf nicht mit therapeutischen Settings verwechselt werden. Ihre Stärke liegt vielmehr in der Prävention, in der Destigmatisierung und in der Förderung gesunder Entwicklungsprozesse – gerade bei jungen Menschen, die sonst nur schwer Zugang zu Unterstützungssystemen finden.

Für die Praxis bedeutet das: Institutionen können und sollen Strukturen schaffen, in denen mentale Gesundheit als Kernthema verankert ist und Fachkräfte dazu befähigt und darin unterstützt werden, innerhalb ihrer Angebote sensibel, informiert und urteilsfrei mit etwaigen Belastungen und geteilten Erfahrungen umzugehen. Kinder und Jugendliche äußern klar, dass sie sich wünschen, aktiv angesprochen zu werden, und dass ihre Äußerungen ernst(er) genommen werden. Fachkräfte der Kulturellen Bildung haben die Möglichkeit mittels partizipativer Angebote und der Schaffung sicherer Räume die mentale Gesundheit junger Menschen entscheidend zu stärken sowie der noch immer herrschenden Stigmatisierung entgegenzuwirken. Für Forschung und Politik eröffnet sich die Aufgabe, diese Potenziale systematisch zu erfassen, zu fördern und in kultur- wie gesundheitspolitische Strategien einzubetten.

Projekte wie *MindCare* zeigen, dass Kulturelle Bildung und mentale Gesundheit nicht als getrennte Felder verstanden werden müssen, sondern gemeinsam gedacht werden können. Die Generation, die gerade in einem Geflecht aus Krisen heranwächst, braucht Orte der Zuversicht, an denen sie nicht nur unterstützt, sondern auch inspiriert wird.

Verwendete Literatur

- 5Rights Foundation (2021):** Disrupted Childhood. The cost of persuasive design. London: 5Rights. Online unter: <https://5rightsfoundation.com> [letzter Zugriff: 19.08.2025].
- American Psychiatric Association (2022):** Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th edition. APA Publishing.
- Bandura, Albert (1997):** Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.
- BKJ - Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung (o. J.):** MindCare – Kulturelle Bildung für mentale Gesundheit. Website. <https://www.bkj.de/projekte/mindcare> [letzter Zugriff: 19.08.2025].
- Cosma, Alina/Abdrakhmanova, Shynar/Taut, Diana et al. (2023):** A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health behaviour in school-aged children international report from the 2021/2022 survey. Volume 1. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <https://www.hbsc.ch/de/publikationen/2022.html> [letzter Zugriff: 19.08.2025].
- Culture Action Europe (2022):** CultureForHealth Report: Culture's contribution to health and well-being. Brüssel: CAE.
- Culture for Health (o.J.):** Social well-being laboratories by Associazione Oltre in Bologna. <https://www.cultureforhealth.eu/inspiration/social-well-being-laboratories-by-associazione-oltre-in-bologna/> [letzter Zugriff: 19.08.2025].
- Daykin, Norma/de Viggiani, Nick/Moriarty, Yvonne/Pilkington, Paul (2018):** Music-making for health and wellbeing in youth justice settings: mediated affordances and the impact of context and social relations. In: *Sociology of Health & Illness* 40(6). S. 905–922.
- Dodge, Rachel/Daly, Annette P./Huyton, Jan/Sanders, Lalage D. (2012):** The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 222 - 235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- Emmer, Christine/Dorn, Julia/Mata, Jutta (2024):** The immediate effect of discrimination on mental health: A meta-analytic review of the causal evidence. *Psychological Bulletin*, 150(3). <https://doi.org/10.1037/bul0000419>. S. 215–252.
- Eurochild (2025):** How Children Feel. Children's perceptions of mental health in four EU member states. <https://eurochild.org/uploads/2025/06/How-children-feel.pdf> [letzter Zugriff: 21.11.2025].
- Fancourt, Daisy/Finn, Saoirse (2019):** What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329834> [letzter Zugriff: 19.08.2025].
- Gulliver, Amelia/Griffiths, Kathleen M./Christensen, Helen (2010):** Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. In: *BMC Psychiatry* 10. S. 113.
- Huppert, Felicia (2014):** The state of wellbeing science: Concepts, measures, interventions, and policies. In F. A. Huppert (Ed.), *The science of wellbeing* (pp. 1–49). Cambridge University Press.
- Jensen, Anita (2021):** Arts and Health in the Nordic countries: Present state and future vision. In: *Arts & Health* 13(1). S. 1–7.
- Jensen, Anita/Bonde, Lars Ole (2022):** The use of arts interventions for mental health and wellbeing in health settings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Kafai, Yasmin B./Pepler, Kylie A./Chapman, Robbin (2014):** The Connected World: Redefining Learning in the Digital Age. Washington: Routledge.

- Kaman, Anne/Erhart, Michael/Devine, Janine et al. (2024):** Mental Health of Children and Adolescents in Times of Global Crises: Findings from the Longitudinal COPSY Study. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5043075> [letzter Zugriff: 19.08.2025].
- Keuchel, Susanne/Werker, Bünyamin (Hrsg.) (2018):** Künstlerisch-pädagogische Weiterbildungen für Kunst- und Kulturschaffende: Innovative Ansätze und Erkenntnisse. Wiesbaden: Springer VS.
- Keyes, C. L. M. (2002):** The mental health continuum: From languishing to flourishing. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2). S. 207–222.
- Koch, Sabine C./Riege, Rebecca F./Tisborn, Karolin et al. (2019):** Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. In: *Arts in Psychotherapy* 63: 118–127.
- Kompetenznetzwerk Einsamkeit (KNE) (2023):** „Ich war viel alleine.“ Einsamkeitserfahrungen junger Menschen. Berlin: KNE.
- Meyer, Ilan H. (2003):** Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence, in: *Psychological Bulletin*, 129 . S. 674-697.
- Mind the Gap (2025):** Art Education as Part of Psychological Training for Young Athletes. Webinar. <https://mtgproject.eu/events/webinar-case-finland-cultural-education-for-young-athletes/> [letzter Zugriff: 04.08.2025].
- OECD - Organization for Economic Co-operation and Development (2021):** Supporting young people’s mental health through the COVID-19 crisis. OECD Publishing. https://www.oecd.org/en/publications/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis_84e143e5-en.html [letzter Zugriff: 21.11.2025].
- Posthumus, Jolien (2017).** Mindfulness in Museums. Website. <https://www.mindfulnessinmuseums.com/en/homepage/> [letzter Zugriff: 21.11.2025].
- Ravens-Sieberer, Ulrike/Kaman, Anne/Otto, Christiane et al. (2022):** Mental health and quality of life in children and adolescents during the COVID-19 pandemic – results of the COPSy study. In: *European Child & Adolescent Psychiatry*. S. 1385–1397.
- Ravens-Sieberer, Ulrike/Kaman, Anne/Erhart, Michael et al. (2023):** COPSy-Studie: Langzeitfolgen der Pandemie auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Hamburg: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.
- Schwarzer, Ralf/Jerusalem, Matthias (2002):** Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In: Schwarzer, Ralf (Hrsg.): *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen*. Beltz. S. 28–53.
- Stadler, Christina (2024):** Die psychische Gesundheit der heute jungen weiblichen Generation. Ausbau von Stressresilienz und Selbstwirksamkeit wird immer wichtiger. In: *Schweizer Zeitschrift für Gynäkologie* 1/24. <https://www.rosenflu:h.ch/gynaekologie-2024-01> [letzter Zugriff: 04.08.2025].
- Steffens, Melanie C. (2010):** Diskriminierung von Homo- und Bisexuellen. Bundeszentrale für politische Bildung. <https://www.bpb.de/themen/gender-diversitaet/homosexualitaet/38863/diskriminierung-von-homo-und-bisexuellen/> [letzter Zugriff: 21.11.2025].
- Stiftung Kindergesundheit (2023):** Kindergesundheitsbericht 2023. Jugendliche haben besondere Bedürfnisse. München: Stiftung Kindergesundheit.
- Stiftung Mercator (2017):** Wenn. Dann. – Befunde zu den Wirkungen kultureller Bildung. Essen: Stiftung Mercator. https://www.stiftung-mercator.de/content/uploads/2020/12/WennDann_Befunde_zu_den_Wirkungen_Kultureller_Bildung_Publikation_Juni_2017.pdf [letzter Zugriff: 19.08.2025].
- Tian, Lili/Wang, Dushen/Huebner, Scott E. (2015):** Development and Validation of the Brief Adolescents’ Subjective Well-Being in School Scale (BASWBSS). *Soc Indic Res* 120, 615–634 (2015). <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0603-0>
- University of Oxford/Department of Psychiatry (o.J.):** OXwell-Student Survey. <https://oxwell.org> [letzter Zugriff:21.11.2025].
- WHO - World Health Organization (2022):** Arts and Health: supporting the mental well-being of forcibly displaced people. Geneva: WHO. <https://www.who.int/europe/publications/arts-and-health--supporting-the-mental-well-being-of-forcibly-displaced-people> [letzter Zugriff: 19.08.2025].
- WHO - World Health Organization (2025)** Fact Sheet Mental Health. Website. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [letzter Zugriff: 21.11.2025].
- WHO - World Health Organization/Regional Office for Europe (2025):** Child and youth mental health in the WHO European Region: status and actions to strengthen the quality of care. <https://iris.who.int/handle/10665/383353> [letzter Zugriff: 21.11.2025].
- WHO-5 - Collaborating Center for Mental Health, Psychiatric research Unit (1998):** The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5). German Translation. Online unter: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/five-well-being-index-\(who-5\)/who-5_german.pdf?sfvrsn=fce836c0_3](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/five-well-being-index-(who-5)/who-5_german.pdf?sfvrsn=fce836c0_3) [letzter Zugriff: 04.08.2025].
- YEP - Stimme der Jugend (2025):** Jugendbericht Mentale Gesundheit. Berlin/Wien: YEP – Stimme der Jugend. Online unter: https://yep-works.org/wp-content/uploads/2025/04/20250401_Mental-Health_Jugendbericht_Download.pdf [letzter Zugriff: 04.08.2025].

Zitieren

Gerne dürfen Sie aus diesem Artikel zitieren. Folgende Angaben sind zusammenhängend mit dem Zitat zu nennen:

Charlotte Prokop (2026): „Das Theater war für mich immer ein sicherer Ort“: Wie kreative Räume Jugendliche stärken und Resilienz fördern. In: KULTURELLE BILDUNG ONLINE:

<https://www.kubi-online.de/artikel/theater-war-mich-immer-sicherer-ort-kreative-raeume-jugendliche-staerken-resilienz-foerdern>

(letzter Zugriff am 12.03.2026)

Veröffentlichen

Dieser Text – also ausgenommen sind Bilder, Grafiken, Audio- und Videodateien – wird (sofern nicht anders gekennzeichnet) unter Creative Commons Lizenz cc-by-nc-nd 4.0 (Namensnennung-Nicht kommerziell-Keine Bearbeitungen 4.0 International) veröffentlicht.

CC-Lizenzvertrag: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.de>