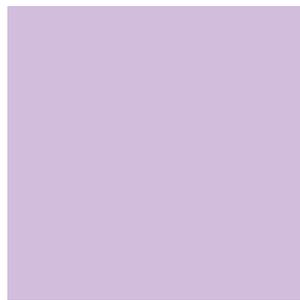




Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit

Pressekit 2025



Das haben wir für Sie vorbereitet

Pressemitteilung

Woche der Seelischen Gesundheit: Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft

Interview mit Anna Frey

Vorsitzende jungagiert e. V.,

Mitglied der Steuerungsgruppe des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit

Interview mit Dr. Anne Kaman

Stellvertretende Leiterin der Forschungssektion „Child Public Health“ am
Universitätskrankenhaus Eppendorf (UKE) in Hamburg

Factsheet

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Woche der Seelischen Gesundheit 2025

„Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“: Aktionswoche präsentiert Beratungs- und Hilfsangebote

Zuversicht entwickeln, psychisch stabil bleiben und mit einem positiven Blick in die Zukunft schauen – genau das fällt vielen Menschen angesichts globaler Krisen zunehmend schwer. Besonders alarmierend ist, dass bereits Kinder und Jugendliche immer stärker unter psychischen Belastungen leiden, wie die aktuelle [COPSY-Studie](#) des Universitätsklinikums Hamburg zeigt.

Die bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit findet vom **10. bis 20. Oktober 2025** unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“ statt und steht unter der Schirmherrschaft der Bundesgesundheitsministerin Nina Warken. Selbsthilfeverbände, psychosoziale Einrichtungen und Initiativen in über 100 Regionen und Städten bieten mit mehr als 900 Veranstaltungen einen Überblick über niederschwellige Hilfs- und Beratungsangebote sowie geeignete Maßnahmen zur Selbstfürsorge. Darunter sind viele Angebote, die sich speziell an Kinder- und Jugendliche richten, aber auch an Eltern und Betreuungspersonen.

Medienpartner

Das ZDF ist in diesem Jahr erstmals Medienpartner der Aktionswoche und begleitet diese mit einem umfangreichen [Programmschwerpunkt](#). Unter dem Motto „Psychisch stark – Wege aus der Depression“ wollen ZDF, 3sat und arte mit verschiedensten Spielfilmen, Dokumentationen und Reportagen die Erkrankung in ihren vielen Facetten sichtbar machen. Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen weltweit, auch immer mehr junge Menschen sind davon betroffen. Der Themenschwerpunkt ist ab Dienstag, 9. Oktober 2025 in der [ZDF-Mediathek](#) verfügbar.

Grußworte

Dr. Ina Czyborra, Berliner Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege und erneut Schirmherrin der Berliner Woche der Seelischen Gesundheit, weist in ihrem Grußwort auf die wichtige Rolle von Politik und Gesellschaft hin: „Seelische Nöte werden auch heute noch oft tabuisiert. Die Aktionswoche setzt genau hier an, indem sie mehr Akzeptanz und Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft fordert und alljährlich ein Spotlight daraufsetzt. Dies ist umso wichtiger, damit gerade die Jugend psychisch gestärkt in die Zukunft gehen kann.“ Das ausführliche Grußwort der Schirmherrin Dr. Ina Czyborra finden Sie [hier](#).

Auftaktveranstaltung

Die Woche der Seelischen Gesundheit startet am Freitag, 10. Oktober 2025 mit einer Auftaktveranstaltung im Berliner Kulturzentrum Pfefferberg. Neben Grußworten aus der Politik und Einblicken in Projekte mit Vorbildcharakter aus dem Aktionsbündnis erwartet die Gäste ein Impulsvortrag des Transformationspsychologen und Buchautors Dr. Carl Naughton vom Zukunftsinstitut in Frankfurt.

Anschließend diskutiert Radiomoderatorin **Sonja Koppitz** mit Expertinnen und Experten auf dem Podium die Frage: „Psychisch stark in die Zukunft – was müssen wir dafür tun?“. Dabei sind:

- **Dr. Theda Wessel**, Leiterin des Referats Kinder- und Jugendmedizin im Bundesministerium für Gesundheit
- **Dr. Anne Kaman**, Stellvertretende Leiterin der Forschungssektion „Child Public Health“ am Universitätsklinikum Eppendorf Hamburg (COPSY-Studie)
- **Dr. Carl Naughton**, Transformationspsychologe und Buchautor („Zukunftsmut“)
- **Lea De Gregorio**, Betroffene, Journalistin und Buchautorin („Unter Verrückten sagt man du“)

Den musikalischen Abschluss gestaltet **MARIANNE NEUMANN**, Singer-Songwriterin aus Berlin.

- Freitag, 10. Oktober 2025 | 17:30 Uhr
- Pfefferberg Haus 13 | Schönhauser Allee 176 | 10119 Berlin
- Veranstaltungsende gegen 19:30 Uhr | im Anschluss Get-together
- Anmeldung unter www.seelischegesundheit.net
- [Livestream](#) mit Interaktionsmöglichkeit auf dem ABSG-YouTube-Kanal

Hintergrund

Im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit engagieren sich Betroffene und Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie professionelle Vertreterinnen und Vertreter aus den Bereichen Versorgung, Gesundheitsförderung und Politik. Aktuell gehören dem Aktionsbündnis bundesweit 180 Bündnispartner an. Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit wurde 2006 durch die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. ([DGPPN](#)) und den Verein Open the doors als Partner des internationalen Antistigma-Programms gegründet.

Die **Woche der Seelischen Gesundheit** findet jedes Jahr rund um den Welttag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober statt. Bundesweit bietet sie mehr als 900 Veranstaltungen – digital, hybrid oder vor Ort.

Interviews, Pressemappe und Medienkontakt

Die Expertinnen und Experten des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit stehen vorab für Interviews und Hintergrundgespräche zur Verfügung. Eine Pressemappe zum Download sowie Pressefotos finden Sie online im [Pressebereich](#).

ZDF-Programmschwerpunkt „Psychisch stark – Wege aus der Depression“: [Pressemappe](#)

Medienkontakt

Birgit Oehmcke

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Reinhardtstraße 29 | 10117 Berlin

Telefon: 030 24 04 772 20

koordination@seelischegesundheit.net

www.seelischegesundheit.net



Interview mit Anna Frey, Kommunikationswissenschaftlerin, Vorsitzende jungagiert e. V. und Mitglied der Steuerungsgruppe des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit

Berlin, April 2025

„Der Wille, die Zukunft positiv zu gestalten, ist der größte Trumpf, den wir haben.“

Das Motto der diesjährigen Woche der Seelische Gesundheit heißt "Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft". Was bedeutet das insbesondere für Ihren Verein?

Wir können uns sehr gut mit dem Motto identifizieren und freuen uns, dass wir bei der Aktionswoche dabei sind. „Wir wachsen gemeinsam“ ist ein Slogan unseres Projekts [InCogito](#). Hier widmen wir uns im Schwerpunkt Menschen mit Essstörungen. Gerade haben wir eine Initiative gestartet, bei der wir Menschen nach ihrem stationären Klinikaufenthalt einen sehr besonderen und liebevoll gepackten Beutel mitgeben. So eine Aktion kann tatsächlich Zuversicht spenden und wieder Lust auf die Zukunft machen.

In diesem Jahr stehen die Bedürfnisse psychisch belasteter junger Menschen besonders im Fokus. Laut der Copsy-Studie des UKE Hamburg beeinflussen vor allem Ängste die Lebensqualität der jüngeren Generation. Sehen Sie das ähnlich?

Dass junge Menschen oft und vermehrt mit Ängsten zu kämpfen haben, können wir aus unserer alltäglichen Arbeit bestätigen. Konflikte in der Familie, Erwartungsdruck durch Social Media oder gesellschaftlicher Druck, dem sie gerecht werden wollen – das alles kann bei Heranwachsenden zu Ängsten führen.

Was stärkt junge Menschen in ihrer psychischen Widerstandskraft und wie können Ihre Projekte dabei helfen?

Widerstandskraft im Sinne der Resilienz meint ja nicht den Gedanken "Nichts kann mir etwas anhaben", sondern das Bewusstsein dafür, in einer Krise nicht alleine zu sein. Zu wissen, ich bekomme Hilfe, ich habe Menschen, an die ich mich wenden kann, ich kenne Tools, die ich nutzen kann. Einen Fokus auf junge Menschen haben wir in vielen unserer Projekte: Zum Beispiel bei unserem vorhin erwähnten InCogito oder unserer Digitalen Selbsthilfekontaktstelle [DISEKO](#), die bei der jungen und digitalen Selbsthilfe unterstützt. Wir wirken also daran mit, dass gerade junge Menschen in ihrer vielleicht ersten Lebenskrise die Erfahrung machen, dass es Hilfe und Support gibt.

Um die psychische Widerstandskraft junger Menschen zu stärken: Welche vor allem präventiven Angebote braucht es dazu und welche Rolle spielen Kitas und Schulen?

Kitas und Schulen spielen in der Prävention eine sehr große Rolle, weil wir dort alle Kinder und Jugendlichen erreichen können, unabhängig vom Milieu oder von der sozialen Herkunft. Deshalb ist es wichtig, in Schulen Angebote zu platzieren, die nicht nur über die Themen der mentalen Gesundheit

informieren, sondern ganz konkret auf Hilfs- und Unterstützungsangebote aufmerksam machen und Angebote bündeln. Gerade haben wir in Sachsen das Gemeinschaftsprojekt [#GEDIS](#), eine digitale Schulausstellung gestartet. Hier spielt Prävention ebenfalls eine große Rolle.

Wie können junge Menschen lernen, sich sicher in der digitalen Welt zu bewegen?

Die digitale Welt ist für junge Menschen nicht leicht von der realen Welt zu unterscheiden, ebenso wie die Gefahren, die ihnen dort begegnen. Medienkompetenz ist hier ein sehr wichtiger Schlüssel. Sie zu vermitteln, heißt aber nicht, dass wir die Verantwortung an die jungen Menschen abgeben sollten. Im Gegenteil, Betreiber:innen von Plattformen ebenso wie Entwickler:innen von Games müssen dazu verpflichtet werden, Altersgrenzen zu verschärfen, einzuhalten und zu kontrollieren. Wenn das nicht passiert, entlassen wir Kinder ungeschützt in ein digitales Mienenfeld.

Warum ist es gerade in anhaltenden Krisenzeiten so wichtig, mit einem positiven Blick in die Zukunft zu schauen?

Der Wille, die Zukunft positiv zu gestalten, ist der größte Trumpf, den wir haben. Dabei hilft es, Selbstwirksamkeit zu fördern. Heranwachsende müssen die Erfahrung machen, dass sie in ihrem Alltag, in ihrem Umfeld etwas gestalten können. Junge Menschen wollen sich engagieren, sie wollen ihre Erfahrungen teilen, sie wollen sich auch mit ihren Leidensgeschichten im Bereich der mentalen Gesundheit einbringen. Hier dürfen wir sie nicht abgehängt zurücklassen, sondern müssen ihnen Möglichkeiten bieten, sich über das, was sie bewegt, auszutauschen.

Was können wir tun, um gemeinsam als Gesellschaft psychisch stark in die Zukunft zu schauen und diesen Weg aktiv zu gehen?

Als Gesellschaft müssen wir alle mitnehmen. Das gilt ganz besonders für Heranwachsende. Laut der [YEP-Jugendstudie](#), an der wir mitgewirkt haben, fühlen sich neun von zehn Jugendlichen ohnmächtig in Bezug auf die Zukunft. Darin wird auch klar: Jugendliche aus nicht-akademischen Haushalten sowie Mädchen sind stärker von Ohnmacht betroffen als andere. Wie wir diese jungen Menschen erreichen, das müssen wir mitdenken. Was hier helfen kann, sind starke Präventions-, Peer- und Partizipationsangebote. Dieses Gefühl der Hilfslosigkeit, das eine ganze Generation prägt, muss uns alle angehen.

Zur Person

Die Kommunikationswissenschaftlerin Anna Frey ist Vorsitzende von jungagiert e. V. und vertritt den Verein auch in der Steuerungsgruppe des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit. Sie leitet im Verein unter anderem das Projekt InCogito mit Peer- und Selbsthilfeangebote im Bereich Körper, Essen und Selbstbild. Jungagiert e. V. fördert und vernetzt junges Engagement und arbeitet dabei eng mit anderen gemeinnützigen Organisationen, jungen Aktiven und engagierten Influencer:innen zusammen.



Das Pressefoto kann zur Nutzung heruntergeladen und inkl. Credit © jungagiert e. V. veröffentlicht werden.



Interview mit Dr. Anne Kaman, stellvertretende Leiterin der Forschungssektion „Child Public Health“ am Universitätskrankenhaus Eppendorf (UKE) in Hamburg

Berlin, Juli 2025

„Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern, muss eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe sein.“

Welche Bedeutung hat das Thema der Aktionswoche in Bezug auf Kinder und Jugendliche?

Das Motto spricht das an, was viele jungen Menschen gerade beschäftigt. Kinder und Jugendliche wachsen in einer Welt auf, die von multiplen Krisen geprägt ist. Viele sind massiv verunsichert und machen sich Sorgen um die Zukunft. Deshalb ist es umso wichtiger, ihnen zu Mut zu machen, Orientierung zu geben und sie in ihrer seelischen Gesundheit zu stärken. Da müssen wir als Gesellschaft ansetzen.

Leiden wirklich so viele junge Menschen unter Ängsten und wenn ja, warum?

Ja, das haben unsere Studien gezeigt. Wenn junge Menschen den Eindruck haben, dass die Welt um sie instabil ist, können sie Ängste entwickeln. Genau das erleben viele: Angefangen bei der Corona-Pandemie, über den Krieg in Europa, die Klimakrise, all das sind alltäglich präsente Themen, die junge Menschen – oft auch über Social Media – ungefiltert erreichen. Besonders belastend wird es, wenn Bezugspersonen oder auch sichere Orte fehlen, die dabei helfen könnten, diese Eindrücke zu verarbeiten und über Ängste zu sprechen.

Was stärkt Kinder und Jugendliche in ihrer psychischen Widerstandskraft?

Kinder und Jugendliche können besser mit Belastungen und Herausforderungen umgehen, wenn sie sich gut aufgehoben und unterstützt fühlen, auch das wissen wir aus unseren Studien. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit und innerer Stärke hilft dabei, schwierige Situationen nicht nur auszuhalten, sondern aktiv damit umzugehen. Natürlich spielt auch das soziale Umfeld eine wichtige Rolle: Freundschaften, Familienrituale, vertraute Strukturen im Alltag – all das gibt Halt und stärkt die seelische Gesundheit.

Was müssen Politik und Gesellschaft tun, damit junge Menschen psychisch stark in die Zukunft schauen können?

Es reicht nicht, nur über Resilienz, also über die psychische Widerstandsfähigkeit, zu sprechen, wir müssen die Bedingungen schaffen, unter denen sie entstehen kann. Dazu gehören verlässliche Strukturen in Schulen, etwa Schulsozialarbeit oder Schulpsychologie, aber auch niedrigschwellige Angebote für Kinder und Familien in belasteten Lebenslagen. Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern, muss eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe sein und damit auch eine politische. Politik und Versorgung sollten das noch stärker zu ihrem Thema machen und die Rahmenbedingungen für ein

gesundes Aufwachsen verbessern. Wir brauchen ressourcenorientierte Ansätze, die Schutzfaktoren und Resilienz stärken und nicht erst dann ansetzen, wenn es eigentlich schon zu spät ist.

Warum ist ein positiver Blick in die Zukunft so wichtig?

In Krisenzeiten erleben viele Kinder und Jugendliche Unsicherheit und Kontrollverlust. Ein positiver Blick in die Zukunft kann Orientierung bieten, Zuversicht stärken und das Gefühl vermitteln: Ich bin nicht allein, ich habe Handlungsmöglichkeiten. Es geht nicht darum, Schwierigkeiten zu ignorieren, sondern sie als bewältigbar zu erleben. Genau das stärkt die seelische Gesundheit: Wenn Kinder und Jugendliche merken, dass sie etwas bewirken können, entwickeln sie Selbstvertrauen und innere Stärke. Diese Haltung ist ein ganz zentraler Schutzfaktor – gerade in Krisenzeiten.

Zur Person

Dr. Anne Kaman ist stellvertretende Leiterin der Forschungssektion „Child Public Health“ am Universitätsklinikum Eppendorf (UKE). Die Gesundheitswissenschaftlerin arbeitet in nationalen und internationalen Forschungsprojekten zur Kinder- und Jugendgesundheit mit Fokus auf psychische Gesundheit und Wohlbefinden (COPSY-Studie, HBSC-Studie, BELLA-Studie) und hat zum Thema „Psychische Gesundheit und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen“ promoviert.



Das Pressefoto kann zur Nutzung heruntergeladen und inkl. Credit © UKE Hamburg veröffentlicht werden.



Factsheet

Infoblatt zum Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Gründung	November 2006 auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN)
Verlauf	<p>Oktober 2007: Die erste Berliner Woche der Seelischen Gesundheit findet unter dem Motto „Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit“ statt.</p> <p>Oktober 2009: Verschiedene Aktivitäten in Städten und Regionen werden ab diesem Zeitpunkt jährlich rund um den Welttag der Seelischen Gesundheit, den World Mental Health Day am 10. Oktober, zu einer bundesweiten Aktionswoche gebündelt.</p> <p>Chronik 10 Jahre Aktionsbündnis Seelische Gesundheit 2006–2016 unter www.seelischegesundheit.net/</p>
Gesellschaftliche Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Förderung der seelischen Gesundheit• Aufklärung über psychische Erkrankungen• Information über Prävention und Hilfsangebote• Abbau von Ängsten und Vorurteilen
Organisationsstruktur	<p>Im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit engagieren sich im gleichberechtigten dialogischen Miteinander Betroffene und Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie professionelle Vertreter aus den Bereichen Medizin, Gesundheitsförderung und Politik.</p> <p>Aktuell gehören dem Bündnis rund 180 Bündnispartner an.</p>
Steuerungsgruppe	Die dialogisch besetzte, zwölköpfige Steuerungsgruppe steckt den Rahmen des Engagements ab und entscheidet über die Aufnahme neuer Bündnispartner.

Den Vorsitz hat Dr. Raoul Borbé mit seinen beiden Co-Vorsitzenden Nele Riepenhusen (Bundesverband der Angehörigen, BApK) und Waltraud Rinke (Deutsche DepressionsLiga).

Antistigma-Programm

- kontinuierlicher Ausbau des bundesweiten Netzwerkes
- Aufklärungskampagnen (z. B. [Aktion Grüne Schleife](#))
- Entwicklung von Hilfestellungen für Multiplikatoren und Berufsgruppen (z. B. [Fair Media](#))
- politische Arbeit gegen strukturelle Diskriminierung und für die Förderung gesellschaftlicher Integration

Träger

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN)



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Die Expertinnen und Experten des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit stehen für Interviews und Hintergrundgespräche zur Verfügung.

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
Reinhardtstraße 29
10117 Berlin
T + 49 30 2404772 20
koordination@seelischegesundheit.net



www.seelischegesundheit.net



[seelischegesundheit](https://www.facebook.com/seelischegesundheit)



www.bsky.app/profile/absg-de.bsky.social



[seelischegesundheit](https://www.instagram.com/seelischegesundheit)



[Aktionsbündnis Seelische Gesundheit](https://www.youtube.com/Aktionsbündnis%20Seelische%20Gesundheit)



[aktionsbündnis-seelische-gesundheit](https://www.linkedin.com/company/aktionsb%C3%BCndnis-seelische-gesundheit)