

Pressemitteilung

Saarbrücken, den 10.10.2025

Stigmata abbauen und Resilienz fördern

Die Psychotherapeutenkammer des Saarlandes zur Woche der Seelischen Gesundheit

Anlässlich der bundesweiten Woche der Seelischen Gesundheit macht sich die Psychotherapeutenkammer des Saarlandes für die psychische Stärkung der Gesellschaft und die dafür notwendige Vermittlung und das Vorhandensein von Zuversicht, Resilienz und Flexibilität stark.

„Seelische Gesundheit betrifft uns alle. Daher ist es wichtig, dieses Thema präsent zu machen. Die Woche der seelischen Gesundheit erinnert uns daran, dass sich psychische Stärke entwickeln kann. Oft entdecken wir erst in schwierigen Situationen, wozu wir wirklich fähig sind. Diese Erfahrungen können besonders bei Kindern und Jugendlichen Resilienz und Selbstwirksamkeit aufbauen- wenn wir das Thema sichtbarer machen, entstigmatisieren und die notwendige Unterstützung bereitstellen, schaffen wir eine wichtige Grundlage für eine zuversichtliche Zukunft.“

(Stefanie Maurer, Präsidentin der Psychotherapeutenkammer des Saarlandes)

Die diesjährige Woche der Seelischen Gesundheit steht unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“. Die bundesweite Aktionswoche, die vom 10. bis 20. Oktober stattfindet, legt den Fokus auf die zahlreichen präventiven und psychosozialen Hilfsangebote und nimmt insbesondere die Bedürfnisse (psychisch erkrankter) junger Menschen in den Blick.

„Wir sollten es uns zur Aufgabe machen, seelische Gesundheit mitzudenken, bevor psychische Erkrankungen entstehen.“

(Christina Roeder, Vorstandsmitglied der Psychotherapeutenkammer des Saarlandes)

Die vergangenen Jahre waren für Kinder und Jugendliche herausfordernd. Die psychische Gesundheit von jungen Menschen ist auch Jahre nach der Corona-Pandemie noch deutlich schlechter als vor der Pandemie. Das zeigen die Ergebnisse der sechsten und siebten Befragungsrunde der [COPSY-Studie](#) (COrona und PSYche) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). Auch aktuelle Studien zu Schüler*innen und Studierenden belegen, dass die psychische Gesundheit von Kindern und jungen Erwachsenen zunehmend beeinträchtigt ist. Beispielsweise zeigt das [vierte Mental-Health-Barometer](#): Fast die Hälfte der befragten Studierenden in Deutschland und Österreich kämpft mit psychischen Belastungen. Nach Angaben des [Health and Work Barometers](#) der Techniker Krankenkasse Deutschlands sind angehende Schulabsolvent*innen psychisch stark belastet: Mehr als ein Viertel der Schulabsolvent*innen sei emotional erschöpft, so die Studie.

„Die Erkenntnis und Akzeptanz, dass Krisen, Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge selbstverständlich zum Leben gehören und, dass wir durch diese wachsen und reifen, ist meines Erachtens wesentlich für eine gesunde psychische Entwicklung. Es ist die Aufgabe, vor die uns die Begleitung und Erziehung unserer Kinder und Jugendlichen stellt: Sie zu unterstützen die Zuversicht zu entwickeln, dass sie mit allem „was auch kommen mag“, zu-recht kommen werden.“

(Silke Wendels, Vorstandsmitglied der Psychotherapeutenkammer des Saarlandes)

Die Psychotherapeutenkammer des Saarlandes weist auf die zunehmende Bedeutung von einer breiten Aufklärung sowie nachhaltige Maßnahmen zur Prävention psychischer Erkrankungen hin. Der Fokus liegt auf frühzeitiger Unterstützung, dem Abbau von Stigmatisierung und der Förderung von Resilienz in unserer Gesellschaft.

„Globale Krisen wie der Klimawandel und die Kriegsgeschehen in der Welt, aber auch Arbeitsplatzverlust und soziale Ungleichheit verunsichern und belasten die Menschen zunehmend auch psychisch. In diesen Zeiten psychisch stabil und widerstandsfähig zu bleiben, bedeutet Krisen in einer Art meistern zu können, die das Wohlbefinden stärkt. Gemeinsam mit anderen können wir uns handlungsfähig machen und Zuversicht finden.“

(Gundula Steinke, Vorstandsmitglied der Psychotherapeutenkammer des Saarlandes)

„Krisen, kulturelle Umbrüche und soziale Erschütterungen treffen besonders Kinder, Jugendliche oder ältere Menschen: also Gruppen, in denen sich Verletzlichkeit und Entwicklung zugleich verdichten. Es gilt nicht nur, die seelische Gesundheit dieser vulnerablen Gruppen im Besonderen zu schützen, sondern sie als gemeinsame Entwicklungs- und Kollektivressource zu begreifen und dafür gemeinsam Verantwortung zu übernehmen.“

(Sandra Dörrenbächer, Vizepräsidentin der Psychotherapeutenkammer des Saarlandes)

Über die Psychotherapeutenkammer des Saarlandes:

Scheidter Str. 124
66123 Saarbrücken
0681 9545556
kontakt@ptk-saar.de

Zur Woche der Seelischen Gesundheit:

Die Woche der Seelischen Gesundheit findet vom 10. bis 20. Oktober bundeweit statt. Die Aktionswoche 2025 steht unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“ und legt den Fokus auf die zahlreichen präventiven und psychosozialen Hilfsangebote in ganz Deutschland. Insbesondere werden hierbei die Bedürfnisse (psychisch erkrankter) junger Menschen. Nähere Informationen finden Sie auf seelischegeundheit.net.

Hinweis zur Statistik:

- [COPSY-Studie](#) (COrona und PSYche) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE)
- [Mental-Health-Barometer 2024](#)
- [Health and Work Barometers](#) der TK

Informationen für Betroffene und Angehörige:

- Die Telefonseelsorge ist unter **0800 1110111** oder **0800 1110 222** erreichbar und bietet telefonische Beratung und Unterstützung in psychischen Krisen an. Wer persönliche Beratung in Saarbrücken bei der Telefonseelsorge Saar vor Ort sucht, kann sich unter **0681 9686922** melden.
- „Die Nummer gegen Kummer“: Das Kinder- und Jugendtelefon ist von Montag bis Samstag, von 14-20 Uhr anonym und kostenlos vom Handy oder Festnetz unter **116 111** und **0800 111 0333** erreichbar.
- Ratsuchende finden auf der Internetseite der [Psychotherapeutenkammer des Saarlandes](#) hilfreiche Informationen.
- Auch die Stadt Saarbrücken informiert zum Thema Mentale Gesundheit. Unter [saarbruecken.de](#) finden Sie Rat und Hilfe bei psychischen Problemen. Außerdem sind auf der Internetplattform [Jugendserver-Saar](#) weitere wichtige Hilfsangebote zu finden.
- Bei akuter Gefahr oder in Notfällen (z. B. drängende Suizidgedanken, Selbst- oder Fremdgefährdung) rufen Sie den Notruf **112** oder die Polizei **110** an!