

Mental Health an Schulen: Warum die Zeit zum Handeln jetzt ist – und wie soulx Schüler:innen helfen will

Düsseldorf, November 2024 – Psychische Gesundheit ist längst kein Randthema mehr: Über alle Altersgruppen hinweg steigen die Zahlen psychischer Belastungen und vor allem Jugendliche leiden zunehmend unter den Folgen. Trotz zahlreicher Angebote für Erwachsene bleibt die psychische Unterstützung für junge Menschen häufig ein vernachlässigter Bereich – mit schwerwiegenden Folgen. Studien zeigen, dass sich **81% der Jugendlichen in Deutschland extrem psychisch belastet fühlen**, und **17% haben ernsthafte Suizidgedanken**¹. Angesichts dieser alarmierenden Zahlen ist es höchste Zeit, nachhaltige und zielgerichtete Lösungen anzubieten, die Jugendliche wirklich erreichen.

Hier setzt soulx an – eine App speziell für die mentale Gesundheit von Schüler:innen. „soulx versteht sich als präventive und ganzheitliche Lösung, die auf wissenschaftlich fundierten Methoden basiert und sich explizit an Jugendliche richtet. Das Ziel ist es, psychische Belastungen frühzeitig zu reduzieren, die Konzentration und das Wohlbefinden von Schüler:innen zu fördern und langfristig Schulabbrüche und Fehlzeiten zu minimieren,“ erklärt Milan Weber, Co-Founder von soulx.

Was Jugendliche wirklich brauchen: Drei Grundpfeiler für wirksame Unterstützung

soulx basiert auf einem fundierten und validierten Ansatz, der darauf abzielt, Jugendliche dort abzuholen, wo sie sind – auf dem Smartphone und in einer jugendgerechten Sprache mit einer begrenzten Nutzungsdauer (max. 30min pro Tag). Die App folgt drei Grundprinzipien, die eine nachhaltige und wirksame Unterstützung gewährleisten:

1. **Psychologische Wissenschaftlichkeit:** Die Inhalte von soulx sind präventiv, niederschwellig und auf langfristige Wirkung ausgelegt. Die App nutzt verhaltenstherapeutische Techniken und psychoedukative Inhalte, die individuell auf die Herausforderungen der Schüler:innen abgestimmt sind und so eine ganzheitliche und wissenschaftlich fundierte Unterstützung bieten.
2. **Zugänglichkeit:** Ein wirksames Hilfsangebot muss Jugendlichen jederzeit und überall zugänglich sein. soulx ist anonym nutzbar, ortsunabhängig und auf die Bedürfnisse der 14- bis 21-Jährigen zugeschnitten. Die App ist für Schüler:innen kostenlos und unkompliziert einsetzbar, wodurch sie leicht zugänglich und damit alltagstauglich ist.
3. **Attraktivität:** Die Anwendung präsentiert sich in einem modernen Design mit Illustrationen und interaktiven Übungen. soulx bietet vielseitige Inhalte in Form von Videos, Audios, Texten und Übungen, die den Nutzer:innen die mentalen Gesundheitsthemen auf intuitive und vertraute Weise näherbringen.

Mit soulx mentale Gesundheit enttabuisieren

„soulx verfolgt die Vision, mentale Gesundheit an Schulen zu enttabuisieren und Jugendlichen eine echte Hilfestellung im Alltag zu bieten,“ erläutert Leon Bernstein, ebenfalls Co-Founder von soulx.

Seit der Gründung im Jahr 2023 steht soulx für höchste Qualitätsstandards und eine breite gesellschaftliche Mission: Allen Schüler:innen in Deutschland Zugang zu mentaler Unterstützung zu ermöglichen. soulx ist ein Team aus erfahrenen Fachleuten – bestehend aus Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Entwickler:innen und Designer:innen. Gemeinsam arbeiten sie daran, Lösungen zu schaffen, die für Jugendliche wirklich wirksam und relevant sind.

Die beiden Gründer aus Hamburg, Leon Bernstein und Milan Weber, ehemalige Bundesliga-Hockeyspieler, wissen aus eigener Erfahrung, wie wichtig Teamgeist und mentale Stärke sind. Mit soulx wollen sie diese Erfahrungen nutzen und die mentale Gesundheit von Jugendlichen im deutschen Schulsystem stärken – flächendeckend, nachhaltig und auf wissenschaftlicher Basis.

www.soulx.care

¹ DAK Kinder- und Jugendreport (2023), COPSy-Studie (2023)