



Themenblatt
1/2024

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Schulalter

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de



© stop-sells, photocase.de

Stille Krise: Die hohe psychische Belastung junger Menschen

Die Anzahl junger Menschen, die angeben, unter psychischen Problemen zu leiden, nimmt stetig zu. Dies stellt eine große Herausforderung dar, die nachhaltige, gesamtgesellschaftliche Lösungen verlangt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert den Begriff der psychischen Gesundheit als einen dynamischen Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person sich ihrer eigenen Fähigkeiten bewusst ist, diese nutzen kann, die Belastungen des Lebens bewältigt, produktiv arbeitet sowie in der Lage ist, Teil einer Gemeinschaft zu sein (WHO, 2018). Psychische Gesundheit ist folglich ein untrennbarer Bestandteil der Gesundheit.

Der Klimawandel und seine Folgen, die Auswirkungen der Corona-Pandemie, globale Konflikte und wirtschaftliche Unsicherheiten wirken sich insbesondere auf das psychische Wohlbefinden junger Menschen aus, wie die Daten der Trendstudie „Jugend in Deutschland 2023“ zeigen. Jüngere Menschen fühlen sich infolge dieser Herausforderungen stärker psychisch belastet als ältere Menschen. 46 Prozent der 14- bis 29-Jährigen gaben an, unter Stress zu leiden, während es bei den 50- bis 69-Jährigen nur 20 Prozent sind. Ähnliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen ergeben sich auch bei anderen psychischen Belastungen wie Erschöpfung, Selbstzweifeln und Gereiztheit.

Mit Blick auf die Altersgruppe der 11-, 13- und 15-jährigen Schüler*innen in Deutschland offenbart der Survey 2022 der „Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)“-Studie eine deutliche Verschlechterung der subjektiv wahrgenommenen Gesundheit und Lebenszufriedenheit sowie eine Zunahme der psychosomatischen Gesundheitsbeschwerden im Zeitverlauf, insbesondere bei Mädchen, gender-diversen Kindern und Jugendlichen sowie älteren Schüler*innen. Sozioökonomische Ungleichheiten zeigen sich in allen untersuchten Gesundheits-

indikatoren und befinden sich im Vergleich zu den vorangegangenen Jahren und Erhebungen der Studie weiterhin auf einem hohen Niveau. Dass von Armut betroffene Kinder eine schlechtere psychische Gesundheit aufweisen und es mehr Angebote zur Förderung dieser und zur Steigerung der Resilienz braucht, macht auch der „Kinderreport Deutschland 2023“ des Deutschen Kinderhilfswerks deutlich. 91 Prozent der befragten Erwachsenen sehen dahingehend dringenden staatlichen und gesellschaftlichen Handlungsbedarf.

Datenvergleiche zu verschiedenen Zeitpunkten der Corona-Pandemie weisen darauf hin, dass die Pandemie nachhaltigen Einfluss auf das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen hatte. Die Zahlen zur empfundenen psychischen Belastung von Kindern und Jugendlichen sind nach dem Ende der Pandemie zwar wieder rückläufig, liegen jedoch weiterhin über den prä-pandemischen Werten. Zu diesem Schluss kommen die schulbasierte Fragebogenstudie „Präventionsradar 2022/2023“ und die bevölkerungsbasierte Längsschnittstudie COPSY (COrona und PSYche). Zudem sind von Armut betroffene Kinder und Jugendliche weniger zufrieden mit ihrem Leben als solche mit hohem sozialem Status. Die Lebenszufriedenheit dieser Kinder liegt sogar deutlich unter dem erfassten prä-pandemischen Niveau. Dieses Ungleichgewicht spiegelt sich auch im Einsamkeitsempfinden der Kinder und Jugendlichen wider. Nur 28 Prozent der Kinder mit hohem Sozialstatus gaben an, von Einsamkeit betroffen zu sein, im Vergleich zu 50 Prozent der Schulkinder mit niedrigem Sozialstatus.

Diese Studiendaten verdeutlichen die besondere Relevanz zielgruppenspezifischer und leicht zugänglicher Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Auf den weiteren Seiten dieses Themenblattes werden einige besonders relevante Maßnahmen sowie Strategien und Handlungsempfehlungen vorgestellt.

Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen: Projekte und Programme auf Bundes- und kommunaler Ebene

Bundesweit verbreitete Programme

Mental Health Coaches

Zielgruppe: Schüler*innen ab der 5. Klasse

Alter: ab 10 Jahre

Setting: Schule

Träger: Jugendmigrationsdienst (JMD), Träger der Jugendsozialarbeit

Finanzierung: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Web: <https://www.mental-health-coaches.de>

Unter dem Motto „Sagen, was ist. Tun, was hilft.“ bietet das Programm jungen Menschen einen Raum für Informationen, Erfahrungsaustausch und Diskussionen rund um das Thema psychische Gesundheit. In präventiven Gruppenangeboten können Jugendliche offen darüber sprechen, was sie beschäftigt. Sie lernen, wie sie mit belastenden Situationen umgehen und ihre Resilienz stärken können. Dabei entscheiden die Schüler*innen selbst, welche Themenschwerpunkte gesetzt werden – ganz nach ihren eigenen Interessen und ihrem individuellen Bedarf.

MindMatters

Zielgruppe: Schüler*innen in der Primar-, Sekundarstufe und Berufsschule sowie Lehrkräfte

Alter: 6 bis 18 Jahre bzw. bis 27 Jahre

Setting: Schule

Träger: Leuphana Universität Lüneburg, BARMER, fast alle Träger der gesetzlichen Unfallversicherungen

Finanzierung: BARMER, gesetzliche Unfallkassen

Web: <https://mindmatters-schule.de/home.html>

Das Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schule basiert auf dem Konzept der „Guten gesunden Schule“. MindMatters unterstützt Schulen durch Unterrichts- und Schulentwicklungsmodule, die im Fachunterricht eingesetzt werden können, um das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit sowohl von Schüler*innen als auch von Lehrkräften zu fördern. Die Module decken Themen wie Resilienzförderung, Stressbewältigung, Mobbingprävention, Umgang mit Verlust und Trauer, psychische Störungen sowie die Vorbereitung auf Ausbildung und Beruf ab.

Verrückt? Na und!

Zielgruppen: Schüler*innen und ihre Klassenlehrkräfte (universell präventiv), betroffene Schüler*innen, Kinder psychisch kranker Eltern und junge Pflegende (sekundärpräventiv)

Alter: 14 bis 20 Jahre

Setting: Schule

Träger: Irrsinnig menschlich e.V.

Finanzierung: Spenden

Web: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule>

Das Programm richtet sich an Schulklassen, um psychische Krisen zu verstehen, zu erkennen und zu bewältigen. Es sollen das Hilfesuchverhalten verbessert, Schulabbrüche verhindert und der Schulerfolg gefördert werden. Zwei Fachpersonen mit beruflicher und persönlicher Erfahrung in der Bewältigung sowie Prävention psychischer Krisen laden die Jugendlichen klassenweise zu Gesprächen, Gruppenarbeiten, Rollenspielen und Diskussionen über seelische Gesundheit ein. Die Fortbildungen für Lehrkräfte und andere Multiplikator*innen erfolgen vor Ort oder online.

Klasse 2000

Zielgruppe: Schüler*innen der Klassen 1 bis 4

Alter: 6 bis 9 Jahre

Setting: Schule

Träger: Verein Programm Klasse2000 e.V.

Finanzierung: Lions Club Deutschland, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), AOK und viele weitere Förderer und Spender*innen

Web: <https://www.klasse2000.de>

Das Programm begleitet Kinder von der 1. bis zum Ende der 4. Klasse und umfasst etwa 15 Unterrichtsstunden pro Schuljahr. Die Säulen des Programms: *Gesund essen & trinken, Bewegen & entspannen, Sich selbst mögen & Freunde haben, Probleme & Konflikte lösen, kritisch denken & Nein sagen*. Gesundheitsförder*innen führen durch anschauliche Materialien, Spiele und Experimente neue Themen ein, die die Lehrkräfte im Anschluss vertiefen. Hierfür stehen digitales Tafelmaterial und vielfältige Arbeitsblätter zur Verfügung. Auch Eltern erhalten hilfreiche Tipps für einen gesunden Familienalltag.

Projekte in Kommunen

Fachkräfte für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Bremen und Bremerhaven

Zielgruppen: Fachkräfte (vor Ort), Kinder und Jugendliche

Alter: nicht genauer definiert

Setting: Quartiere in Bremen und Bremerhaven

Träger: Landesvereinigung für Gesundheit & Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen und das Klinikum Bremen Ost

Finanzierung: Senat der Freien Hansestadt Bremen

Web: <https://www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/refaps>

Das Projekt identifiziert Bedarfe im Bereich psychische Gesundheit bei strukturell benachteiligten Familien und entwickelt bedarfsbezogene Beratungs- und Schulungsangebote für Fachkräfte vor Ort, die regelmäßig reflektiert und angepasst werden. Ein zentraler Bestandteil ist das niedrigschwellige Beratungs- und Informationsangebot, das in Einrichtungen vor Ort angefragt und integriert werden kann. Die Vernetzung mit verschiedenen Akteuren, insbesondere „Gesundheitsfachkräfte im Quartier in Bremen und Bremerhaven“ und „Gesundheitsfachkräfte an Schulen“, ist entscheidend. Fachkräfte für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen arbeiten als regionale Tandems, um einen therapeutischen und aufsuchenden Zugang zu bieten.

Kopfsachen e.V.

Zielgruppe: Schüler*innen

Alter: ca. 12 bis 18 Jahre

Setting: Schulen in Berlin, Köln und Hamburg

Träger: Kopfsachen e.V.

Finanzierung: Honorare, Spenden und Förderungen

Web: <https://kopfsachen.org>

Das Angebot umfasst wissenschaftlich fundierte und altersgerechte Bildungsformate für Jugendliche, Aus- und Fortbildung für Workshop-Leitungen, Unternehmensworkshops für junge Erwachsene, sowie Angebote für Schulpersonal, Lehrkräfte, Schulsozialarbeit und Elternabende. Auf Systemebene unterstützt Kopfsachen e.V. politisches Engagement, Netzwerkveranstaltungen und Thementage mit Jugendlichen und zentralen Stakeholdern. Ziel ist es, dass alle Menschen in mental gesundheitsfördernden Lebenswelten aufwachsen und Teil einer widerstandsfähigen Gesellschaft werden, in der sie kompetent und offen mit mentaler Gesundheit umgehen können. Das Programm wurde u.a. mit dem Deutschen Engagementpreis in der Kategorie „Chancen schaffen“ ausgezeichnet.

GROW HAPPY NBG – Seelisch gesund aufwachsen im Stadtteil

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und deren Familien

Alter: bis 25 Jahre

Setting: Stadtteile in Nürnberg

Träger: Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt

Finanzierung: AOK Bayern

Web: https://www.nuernberg.de/internet/gesundheit_nbg/seelischgesundaufwachsenimstadtteil.html

Das Projekt konzentriert sich auf die psychische Gesundheit von sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen sowie deren Familien und zielt darauf ab, Maßnahmen zur Stärkung von Selbstwirksamkeit und Resilienz zu entwickeln und umzusetzen. Ein zentrales Ziel ist der Aufbau eines Präventionsnetzes in verschiedenen Stadtteilen Nürnbergs, um sozialräumliche Kooperationen zu stärken und die gesundheitliche Situation insbesondere von Menschen in schwieriger sozialer Lage zu verbessern. Die Bedürfniserhebung erfolgt partizipativ im Austausch mit Netzwerkpartner*innen und den Zielgruppen, um Bedarfe und Ressourcen zu ermitteln. Das Projekt wird in die lokalen und gesamtstädtischen Netzwerke eingebunden und soll durch enge Zusammenarbeit mit lokalen Akteuren nachhaltig im Stadtteil verankert werden.

Landungsbrücke – Ich gehe meinen Weg

Zielgruppen: Fachkräfte, die mit jungen Menschen im Übergang Schule-Beruf arbeiten sowie junge Menschen, die sich in dieser Übergangszeit befinden

Alter: altersübergreifend

Setting: Schulen in Hamburg

Träger: Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)

Finanzierung: an der Landesrahmenvereinbarung Hamburg beteiligte Akteure und weitere Kooperationspartner*innen

Web: <https://www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesund-aufwachsen/landungsbruecke-mein-weg>

Das Projekt zielt darauf ab, junge Menschen beim Übergang von der Schule in den Beruf zu unterstützen und ihr seelisches Wohlbefinden zu fördern. Es richtet sich an Fachkräfte aus verschiedenen Bereichen, die mit jungen Menschen in dieser Phase zusammenarbeiten. Zentraler Bestandteil des Projekts ist eine Fortbildungsreihe, die Fachwissen und Werkzeuge vermittelt, um die psychosozialen Ressourcen und die Resilienz der Jugendlichen zu stärken. Zusätzlich werden die Fachkräfte durch ein digitales Methodentool und regelmäßige Fachaustauschtreffen dabei unterstützt, das Thema seelisches Wohlbefinden langfristig in ihre Institutionen zu integrieren.

Von der EU bis zur kommunalen Ebene: Politische Strategien und Handlungsempfehlungen für die Praxis

Ein hoher Handlungsbedarf zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist nicht neu. Er ist auch während und nach der Corona-Pandemie nicht zum ersten Mal sichtbar geworden. Nicht zuletzt zeigen die sehr breiten Bemühungen, die Errungenschaft der UN-Kinderrechtskonvention auch in Deutschland in eine verbindliche Umsetzung zu überführen, dass das Thema „angekommen“ ist. Am Programm „Kinderfreundliche Kommunen“, das die Umsetzung der Kinderrechtskonvention auf kommunaler Ebene zum Ziel hat, beteiligen sich auf freiwilliger Grundlage bereits 60 Städte und Gemeinden.

Europaweite Bemühungen und Umsetzung auf bundesdeutscher Ebene

Die EU-Kommission hat im Juni 2023 ihren „Comprehensive Approach to Mental Health“ gestartet, ausgestattet mit mehr als einer Milliarde Euro. Zentrales Ziel dieses systematischen Ansatzes ist es, die psychische Gesundheit in alle Politikfelder zu integrieren. Ein starker Schwerpunkt liegt auf der Unterstützung besonders vulnerabler Gruppen von Kindern und jungen Menschen.

Dieses umfangreiche Programm ergänzt die 2021 verabschiedete Europäische Garantie für Kinder (Child Guarantee). Hier ist das Ziel, sicherzustellen, dass „jedes Kind in Europa, das von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht ist, (...) Zugang zu Gesundheitsversorgung und Bildung hat“. Die geplante Umsetzung dieser Garantie in Deutschland wurde 2023 im Nationalen Aktionsplan „Neue Chancen für Kinder in Deutschland“ beschrieben.

Initiativen auf Ebene der Bundesländer

Das Land Nordrhein-Westfalen bemüht sich schon seit 2013, mit der Landesinitiative „Starke Seelen“ psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen. Das von der Landesregierung getragene Programm hatte drei Säulen:

1. Verbreitung von Maßnahmen und Projekten guter Praxis,
2. Förderung innovativer Projekte und 3. Unterstützung kommunaler Aktivitäten.

In Brandenburg haben 2023 viele Organisationen eine Kooperationsvereinbarung zur Landesinitiative „Kindeswohl im Blick“ unterzeichnet. Unter anderem soll für besonders vulnerable

Gruppen wie Kinder und Jugendliche mit psychischen Beschwerden der Zugang zu Präventions-, Behandlungs- und Beratungsangeboten erleichtert werden.

Es lohnt sich sehr, an Schulen Gesundheitsfachkräfte einzusetzen. Für Modellprojekte in mehreren Bundesländern und mit unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen liegen Evaluationen vor. Fehlzeiten von Schüler*innen gehen zurück, Lehrer*innen werden entlastet. Bemühungen in Bundesländern und Kommunen um Regelfinanzierungen für diese Maßnahmen gestalten sich bisher allerdings sehr schwierig.

Worauf es jetzt ankommt

Der „Ratschlag Kinderarmut“ forderte im September 2024 eine grundsätzliche Neujustierung der Aufgaben- und Ausgabenverantwortung von Kommune, Land und Bund. Die bisherige Praxis, die Verantwortung hin- und herschieben, verhindern, dass die Kinderrechte in Deutschland verbindlich umgesetzt werden.

Die Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe (AGJ) hat 2023 unter Beteiligung vieler Fachverbände die „Denkwerkstatt Jugendgerechte Gesundheitspolitik“ koordiniert. Das resultierende Diskussionspapier „Mentale Gesundheit Jugendlicher sichern – systemübergreifend handeln!“ erklärt, was es für eine jugendgerechte Gesundheitspolitik im Bereich psychische Gesundheit braucht. Hier wird insbesondere auf die Entwicklung einer Gesamtstrategie und eine rechtskreisübergreifende Zusammenarbeit der Systeme Gesundheit, Schule und Jugendhilfe hingewiesen. Bei der Gestaltung von Maßnahmen sind alle „Gestalter*innen“ der Kinder- und Jugendhilfe sowie die Jugendlichen selbst einzubeziehen. Unter den erforderlichen Maßnahmen sind insbesondere umfassende niedrigschwellige Beratungsangebote und – ganz allgemein gesprochen – Freiräume, Bewegungs- und Freizeitangebote benannt.

Die nachhaltige Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen setzt eine gesamtgesellschaftliche Perspektive voraus. Sie bildet die Grundlage für eine resiliente Gesellschaft. Die konsequente Berücksichtigung der Kinderrechte und die größtmögliche Absicherung von Angeboten und Maßnahmen in diesem Bereich sollten Priorität genießen.



Die pdf-Version dieses Themenblatts und alle Literaturangaben finden Sie unter <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/materialien/themenblaetter>.

Bitte beachten Sie auch die Fachinformationen des Kooperationsverbundes zur Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen unter <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/materialien/publikationen-des-kooperationsverbundes>.

