

Die Förderung des psychischen Wohlbefindens als Querschnittsthema der gesundheitlichen Aufklärung und Prävention

Dialogforum

Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens Jugendlicher

Berlin, 26. November 2024

Dr. Ursula von Rüden

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maßnahmen der BZgA mit Bezug zu Förderung und Erhalt des psychischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen

Staus Quo des Themas „Psychische Gesundheit“ in der BZgA: nicht verankert als Thema in einer Organisationseinheit, aber

Bezüge, Projekte und Angebote der BZgA aus unterschiedlichen Referaten

Hausinterne Anfrage vom 25.04.2023, per Mail:

- *Von Interesse sind Maßnahmen, die direkt auf das psychische Wohlbefinden zielen oder in engerem Zusammenhang als „Co-Benefit“ (z. B. der Bewegungsförderung) oder assoziiertem Risiko (z. B. Medienkonsum, Suchtverhalten) zum psychischen Wohlbefinden stehen.*
- *Bitte geben Sie zudem auch zielgruppenübergreifende Angebote und Strukturen (Kooperationen, Arbeitsgruppen etc.) zum Thema psychisches Wohlbefinden an, an denen Ihre Organisationseinheit beteiligt ist.*

Modelle zu Determinanten der (psychischen) Gesundheit, als Grundlage der Maßnahmen

- **Das biopsychosoziale Modell:** Dieses Modell wurde von George Engel entwickelt und betont die Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren bei der Bestimmung der psychischen Gesundheit.
- **Das Stress-Diathese-Modell:** Dieses Modell, das von verschiedenen Forschern wie Michael Rutter und anderen weiterentwickelt wurde, beschreibt, wie genetische Anfälligkeiten (Diathese) in Kombination mit Umweltstressoren zu psychischen Erkrankungen führen können.
- **Die Salutogenese-Theorie:** Antonovsky entwickelte dieses Konzept, das sich auf die Entstehung von Gesundheit konzentriert und Faktoren identifiziert, die zur Erhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit beitragen.
- **Das Modell der sozialen Unterstützung:** Forscher wie Sheldon Cohen haben gezeigt, dass soziale Unterstützung ein entscheidender Faktor für die psychische Gesundheit ist und Stressoren abmildern kann.
- **Lebensstil-Modelle:** Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressbewältigung einen erheblichen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben.

Psychische Gesundheit Jugendlicher wird von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst, die in den Maßnahmen adressiert werden

- **Persönliche Resilienz**
- **Gesundheitsverhalten**
- **Familienumfeld**
- **Kritische Lebensereignisse**
- **Schulische Umgebung**
- **Medienkonsum**
- **Soziale Beziehungen**
- **Zugang zu Ressourcen**
- **Kulturelle und gesellschaftliche Einflüsse**
- **((Biologische Faktoren))**

Handlungsfelder des WHO Aktionsplans 2013-2030 als Orientierungsrahmen

- **Individuelle Determinanten** (soziale und emotionale Fähigkeiten, Bewegung, Gesunder Schlaf, Substanzmissbrauch)
- **Einflüsse aus der sozialen, wirtschaftlichen, geopolitischen und ökologischen Umwelt** (Ungleichheit, Epidemien, Klimakrise)
- **Entwicklungssensible Lebensphasen** (soziale Interaktion, Krisen (auch Krankheiten) im familiären und lokalen Umfeld, sexualisierte Gewalt und Missbrauch, Misshandlung und Vernachlässigung, Diskriminierung/Stigmatisierung, Vulnerable Gruppen wie Queers)
- **Leadership und Governance für psychische Gesundheit in allen Politikbereichen** (Ressort- und sektorenübergreifender Strategien, Evidenzbasierung und Forschung zu psychischer Gesundheit)
- **Förderung der psychischen Gesundheit in Lebenswelten** (Schulbasierte Programme für emotionales, soziales, digitales Lernen, kommunale Ansätze)
- **Suizidprävention**
- **Prävention psychischer Auffälligkeiten und Störungen im Jugendalter** (Früherkennung von emotionalen Störungen, Verhaltensstörungen, Essstörungen, Risikofreudiges Verhalten)
- Bereitstellung **umfassender, integrierter Gesundheits- und Sozialdienste** in gemeindenahen Einrichtungen

Individuelle Determinanten (soziale und emotionale Fähigkeiten, Bewegung, Gesunder Schlaf, Substanzmissbrauch)

- Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“ zur Lebenskompetenzförderung/Stärkung der Persönlichkeitsentwicklung
- **www.uebergewicht-vorbeugen.de mit Angeboten zu Bewegungsförderung und Stressbewältigung, gesundem Schlaf**
- www.kenn-dein-limit.info zur Alkoholprävention
- www.null-alkohol-voll-power.de
- www.alkoholfrei-sport-genießen.de
- CAP-PRE Projekt zur Alkoholprävention bei Schwangeren
- www.rauch-frei.info mit Angeboten zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung „Eigenständig werden“
- Suchtprävention illegaler Drogen
- www.cannabispraevention.de
- www.ins-netz-gehen.de Infoportal für Mediennutzung & Medienkompetenz

Bewegungsförderung und Stressmanagement

www.uebergewicht-vorbeugen.de

Förderung eines gesunden Lebensstils

In Familien mit Kindern ab 6 Jahren

→ Informationen, Mitmachangebote, Poster, Filme u.a. zu:

- **Bewegung** fördern
- **Sitzen** vermeiden
- achtsamer **Medienkonsum**
- **Umgang mit Stress**
- ausgewogene **Ernährung**
- **Social Media** Schaltungen mit Jugendsprache
- **Qualitätssicherung** von Maßnahmen durch **Devacheck** eine Onlineplattform zur Planung, Dokumentation und Evaluation von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention
- **Kooperation und Vernetzung:** „Runder Tisch Bewegung und Gesundheit“ DOSB, DSJ

The collage features several items from the 'Gönndir' project:

- Posters:** Two posters with the hashtag #GÖNNDIR. One shows a person in a yellow shirt doing a handstand with the text 'Zeit für BEWEGUNG' and 'Langweil statt Langweile!'. The other shows a person in a grey shirt doing a handstand with the text 'Zeit für BEWEGUNG' and 'Bleibe Ausdauer!'.
- Checklists:** A 'Bewegung, Medienkonsum, Schlaf – alles in Balance?' checklist with icons for movement, media, and sleep. A 'STRESS-CHECK' checklist with a pink header. A 'UNSER MEDIENVERTRAG' checklist with a green header.
- Video Thumbnails:** Three video thumbnails with titles: '#gönndirbewegung – Endlich wieder draußen', '#gönndirbewegung – Der traurige Stuhl', and '#gönndirbewegung – Like Daumen'. Each thumbnail shows a person in a different setting (outdoors, indoors, and sitting on a chair).

The BZgA logo is visible in the bottom right corner.

Einflüsse aus der sozialen, wirtschaftlichen, geopolitischen und ökologischen Umwelt (Ungleichheit, Epidemien, Klimakrise)

- **Stärkung der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung im Kooperationsverbund gesundheitliche Chancengleichheit**
- „Psychisch stabil bleiben“ – Teilprojekt von Zusammen gegen Corona „Online-Informationsangebot für Fachkräfte in Schule und Kita“
- www.klima-mensch-gesundheit.de

Stärkung der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung im Kooperationsverbund gesundheitliche Chancengleichheit



Kooperationsverbund
Gesundheitliche
Chancengleichheit

Aktiv für Gesundheit und Chancengleichheit

[Über den Verbund](#) [Wir in den Ländern](#) [Praxisdatenbank](#) [Qualitätsentwicklung](#) [Partnerprozess](#) [Materialien](#) [Aktuelles](#)

Gesundheitsförderung ...

- ... bei Kindern und Jugendlichen**
- Hintergründe, Daten & Materialien
- Handlungsempfehlungen
- Gute Praxis
- Mundgesundheit
- Stillen und Stillförderung

... bei erwerbslosen Menschen

... bei älteren Menschen

... bei geflüchteten

Startseite > Gesundheitsförderung > ... bei Kindern und Jugendlichen

Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen



© Britta Willim

Kindergesundheit bzw. das sichere und gute Aufwachsen unter schwierigen sozialen Bedingungen ist eines der zentralen Themen des Kooperationsverbundes „Gesundheitliche Chancengleichheit“. Mittlerweile haben sich für dieses Handlungsfeld rund 800 Projekte in die Datenbank eingetragen. Es wurden 57 Projekte als Good Practice identifiziert.

Die Partner des Kooperationsverbundes diskutieren ihre Erfahrungen und bündeln sie für konkrete Hilfestellungen für die Praxis.

■ [Hintergründe, Daten und Materialien](#)

■ PARTNERPROZESS



Kommunaler
Partnerprozess
Gesundheit für alle

Der kommunale Partnerprozess „Gesundheit für alle“

■ HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

In den vergangenen Jahren hat der Kooperationsverbund Kenntnisse und Erfahrungen dazu gesammelt, wie Kinder und Jugendliche in schwieriger sozialer Lage gesünder aufwachsen können. Er hat dieses Handlungswissen ausgewertet und die Ilmoet



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Gesundheit
Berlin-Brandenburg e.V.
Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung

AKTUELLE TERMINE

26.11.2024
Berlin
Dialogforum zur Förderung
der psychischen Gesundheit
und des Wohlbefindens
Jugendlicher

03.12.2024
Berlin
"Vom Problem zur Strategie -
Kindergesundheit
gemeinschaftlich stärken"

[... weitere Termine](#)



Entwicklungssensible Lebensphasen (soziale Interaktion, Gewalt und Missbrauch, Diskriminierung/Stigmatisierung)

- kindergesundheit-info.de: Thema Förderung psychische Gesundheit durch Eltern und Fachkräfte und Filmreihe „Seelisch gesund aufwachsen“
- „komm auf Tour“ zur beruflichen Orientierung und Lebensplanung
- www.trau-dich.de/ Bundesweite Initiative zur Prävention des sexuellen Kindesmissbrauchs
- Initiative LIEBESLEBEN für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt und dem Schutz vor Konversionsbehandlungen
- **LIEBESLEBEN Das Mitmach- Projekt - Ein interaktives und personalkommunikatives Angebot für Schulen zur HIV- und STI-Prävention sowie zur Förderung sexueller Gesundheit**
- www.elternsein.info/ Internetportal des NZFH für Schwangere und junge Eltern

LIEBESLEBEN Das Mitmach- Projekt

Ein interaktives und personalkommunikatives Angebot für Schulen

LIEBESLEBEN – Das Mitmach- Projekt

**Ein interaktives und personalkommunikatives
Angebot für Schulen zur HIV- und STI-Prävention
sowie zur Förderung sexueller Gesundheit**

Qualitätssicherung und Evaluation

»LIEBESLEBEN – Das Mitmach-Projekt« wurde in vielfältiger Weise qualitätssichernd entwickelt und evaluiert. Dies dient nicht nur dazu, eine effektive Gestaltung der schulischen Intervention vorzunehmen – ihre Wirkung abzusichern und zu plausibilisieren –, sondern ermöglicht es auch, Bedürfnissen unterschiedlicher Zielgruppen gerecht zu werden, Möglichkeiten zum Empowerment zu geben und die Akzeptanz des Projekts selbst zu steigern.



Die 6 interaktiven Themen-Module

Schutz und Safer Sex – Da bin ich mir sicher.
Freundschaft und Beziehung – Da weiß ich, was mir wichtig ist.
Körper und Gefühle – Da bin ich zufrieden mit mir.
HIV und andere STI – Da weiß ich, was zu tun ist.
Sexualität und Medien – Da finde ich mich zurecht.
Vielfalt und Respekt – Da bin ich offen für alles.

Der Materialkoffer zum dauerhaften Einsatz an Schulen



Leadership und Governance für psychische Gesundheit in allen Politikbereichen

- **DZPG-Projekt: Translationaler Ansatz, Verbindung von Grundlagenforschung mit präventiven Interventionen**
- Unterstützung der Mitglieder der NPK beim NPK-Vorhaben zum Thema psychische Gesundheit im familiären Kontext (Zielgruppe: Kinder psychisch kranker Eltern; NPK-Geschäftsstelle)
- Mitwirkung im Verbändenetzwerk Kinder psychisch und suchtkranker Eltern

DZPG-Projekt: Translatiionaler Ansatz, Verbindung von Grundlagenforschung mit präventiven Interventionen

Allgemeines Themenfeld	<u>Psychische Gesundheit / Kooperation</u>
Titel des Angebotes	<u>Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG)</u>
Zielsetzung	Translatiionaler Ansatz: Verbindung von Grundlagenforschung mit präventiven Interventionen
Inhalt/Projektbeschreibung	BZgA als Infrastrukturpartner
Alter der Zielgruppe	Offen
Laufzeit	Aufbauphase 2023 - 2025, Weiterförderung ab 2025 in Planung
ggf. Projektpartner	DZPG-Netzwerk / Projektpartnerschaft mit dem Standort Bochum/Marburg
Links zum Angebot	https://www.dzpg.org/ https://www.dzpg.org/das-dzpg/standorte/bochum-marburg
Sonstiges	
Anregungen, Ideen, Anmerkungen:	langfristige Möglichkeiten der Vernetzung mit relevanten Forschungsinitiativen/Akteur*innen sowie der Beantragung von Projekten

Förderung der psychischen Gesundheit in Lebenswelten (Schulbasierte Programme, kommunale Ansätze)

- **Zuwendungsprojekt „Wohlbefinden mit Gamification stärken - Bildungsqualität der Schule fördern“ (Leuphana Universität Lüneburg)**
- Unterrichtsmaterialien zur Selbst- und Sozialkompetenzförderung
- Studie zur Wirksamkeit der künstlerischen Ansätze und deren Umsetzbarkeit in der Schule (Zuwendung an FIBS-Rill)
- Referenzrahmen schulischer Gesundheitsförderung: www.bzga.de/was-wir-tun/gesundheit-und-schule/gute-gesunde-schule/
- www.vortiv.de VORTIV – VOR ORT AKTIV. Serviceplattform für kommunale Alkoholprävention
- Erweiterung des Impulsgeber Bewegungsförderung um die Endzielgruppe der Kinder und Jugendlichen

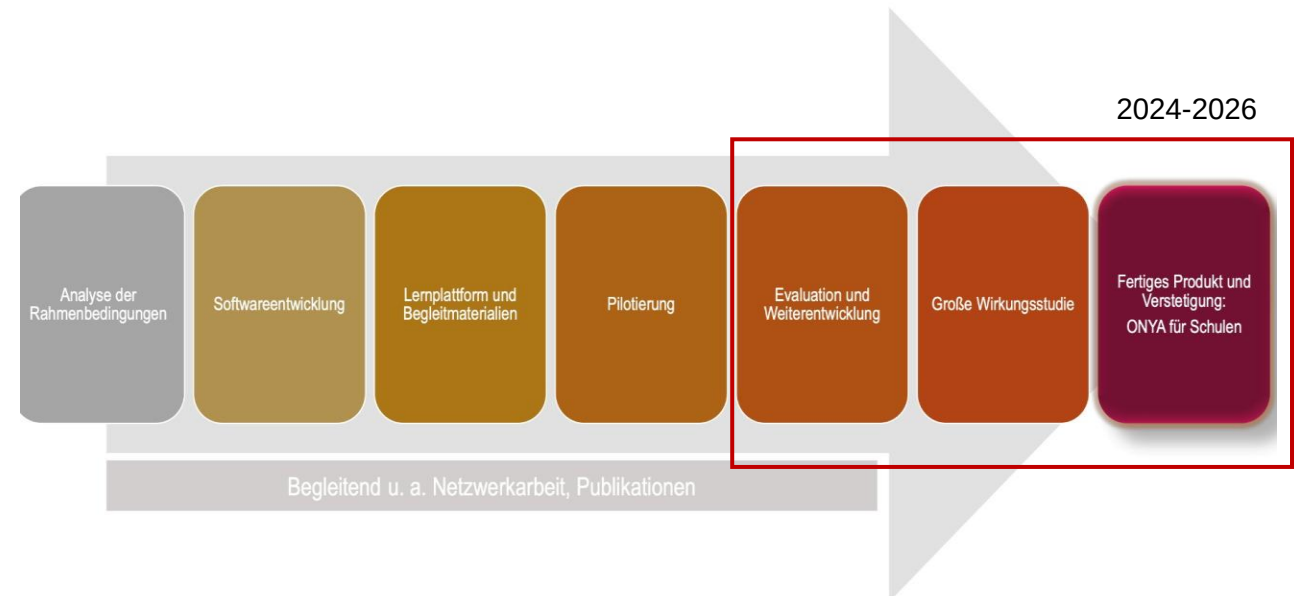
ONYA – GIVE ME FIVE

Wohlbefinden & Schule auf dem nächsten Level



Mit ONYA Wohlbefinden fördern (www.mein-onya.de)

- **Ziel:** Wohlbefinden steigern und ein Bewusstsein für gesundheitsförderliches Verhalten schaffen.
- **Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe 1.
- **Wissenschaftliche Basis:** ONYA folgt dem erprobten Konzept der „5 Ways to Wellbeing“ (Bewegen, Achtsamkeit, Geben, Lernen, Vernetzen) und wurde in Zusammenarbeit mit der BZgA entwickelt.
- **Gesundheitsförderung & Gamification:** Schülerinnen und Schüler integrieren spielerisch Aktivitäten über die sog. „5 Ways“ in ihren Alltag und entwickeln neue Routinen.



Suizidprävention

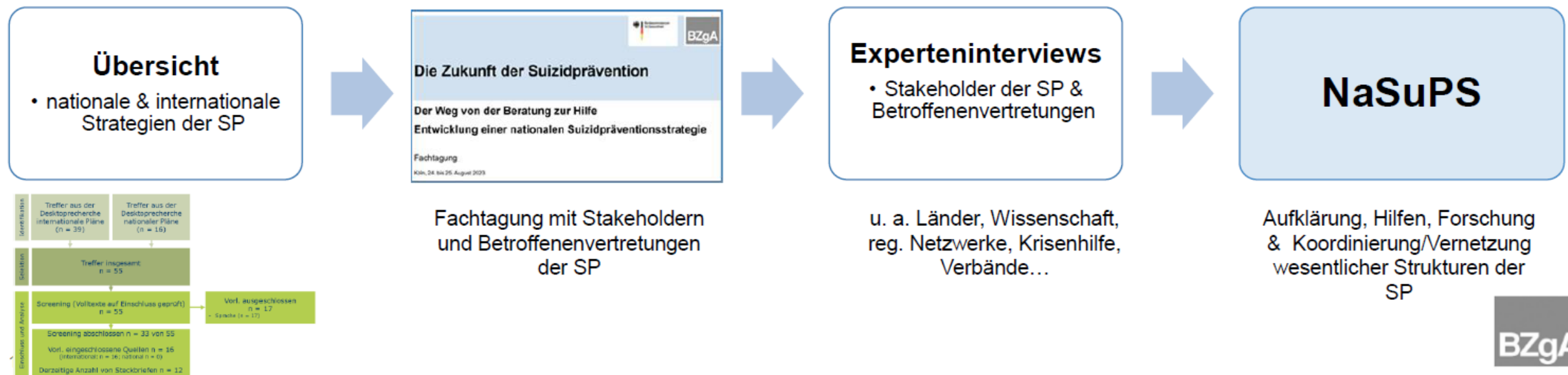
- **Entwicklung einer Nationale Suizidpräventionsstrategie**
- Kooperationsnetzwerk Suizidprävention NASPRO

Entwicklung einer Nationale Suizidpräventionsstrategie

Strategieentwicklung und Politikberatung mit Stakeholder-Einbindung

Nationale Suizidpräventionsstrategie (NaSuPS)

- Gesellschaftlicher Diskurs zu Suizid und assistiertem Suizid
- Gesetzreform Suizidhilfe (2023 BMJ) → Beschl BT 5.7.23: „Suizidprävention stärken“
- HausA: Auftrag zur Entwicklung einer Suizidpräventionsstrategie an BMG → BZgA (April-Dezember 2023)
- Ressortabstimmung und parlamentarische Beratung in 2024



Prävention psychischer Auffälligkeiten (Früherkennung von emotionalen Störungen, Verhaltensstörungen, Essstörungen)

- NEU 2 Videoclips zur psychischen Gesundheit Jugendlicher: Was kann man für seine eigene seelische Gesundheit tun? Wie kann man eine Beeinträchtigung der seelischen Gesundheit erkennen und was kann man tun?
- **www.bzga-essstoerungen.de**
- Förderung der Inanspruchnahme (multithematischer) Früherkennungsuntersuchungen

Aufklärung und Hilfen zu Essstörungen und Begleiterkrankungen

www.bzga-essstoerungen.de

- **Materialien** (Digital, Print, Videos) zur Wissensvermittlung über psychische Krankheiten und das Versorgungssystem
- **Rubrik „Hilfe finden“** umfassende Informationen über Beratung und Therapie
- **Datenbank** mit Beratungsstellen und zukünftig Kliniken – qualitätsgesichert.
- **Social-Media-Schaltung** zur Zielgruppenerreichung junger Menschen
- **Telefon & Mailberatung** zur individuellen Hilfestellung
- Kooperation mit **YouTube** in Form einer OneBox



Bereitstellung umfassender, integrierter Gesundheits- und Sozialdienste in gemeindenahen Einrichtungen

- Zuwendung im Rahmen des EU-geförderten Projekts „Joint Action ImpleMENTAL“
- DZPG-Teilprojekt: Sektorenübergreifende Bestandsaufnahme psychosozialer Beratungsangebote
- Zuwendung „Evaluation der Präventionskette München-Freiham“ an LMU München
- Kommunalen Partnerprozess „Gesundheit für alle“
- **Zuwendung „Kommune für Familien“ sowie „digitale Sprechstunde für Fachkräfte“ zur Unterstützung kommunaler Strategien für Versorgung Kinder psychisch- und suchtkranker Eltern**

„Kommune für Familien“ zur Unterstützung kommunaler Strategien zur Versorgung Kinder psychisch- und suchtkrankter Eltern



KOMMUNE FÜR FAMILIEN

Wenn Sie sich sofort einen Überblick verschaffen möchten, starten Sie gleich hier eine Bestandsaufnahme und Bedarfsanalyse sowie Entwicklungsplanung:

Wie ist meine Kommune institutionell für belastete Familien aufgestellt?

Starten Sie hier Ihre Bestandsaufnahme



Welche Hilfen kann meine Kommune für belastete Familien anbieten?

Starten Sie hier Ihre Bedarfsanalyse



Auf einen Blick: Welche Hilfen für belastete Familien bietet und braucht meine Kommune?

Starten Sie hier die Visualisierung und Auswertung Ihrer Entwicklungsplanung



Und machen Sie erste Schritte in:

Entscheidung & Gestaltung



Aufbau & Umsetzung



Praxis & Hilfe



Die Plattform für Kommunen – Ihr Tool zur Vernetzung familiengerechter Hilfen

KOMMUNE FÜR FAMILIEN möchte

Kommunen auf allen Ebenen beim Knüpfen eines engmaschigen Hilfenetzes für Familien mit Eltern mit psychischen Erkrankungen und/oder Suchterkrankungen* unterstützen.

KOMMUNE FÜR FAMILIEN richtet sich an

Verantwortliche, Akteurinnen und Akteure in den Kommunen auf unterschiedlichen Handlungsebenen – in Ausschüssen, in der Verwaltung, in Hilfeeinrichtungen.

KOMMUNE FÜR FAMILIEN bietet

Informationen und Hilfestellungen zum [Thema Familien mit Eltern mit psychischen Erkrankungen und/oder Suchterkrankungen](#),

Anregungen und praktische Vorschläge, bereits bestehende Netzwerke der [Gemeindepsychiatrie](#) und Netzwerke der [Frühen Hilfen](#) miteinander zu verknüpfen, um eine abgestimmte und wirkungsvolle Zusammenarbeit zu fördern,

Informationen und konkrete Werkzeuge zum Aufbau und Ausbau eines [tragfähigen Hilfenetzwerks](#), Materialien für die tägliche Arbeit mit Hintergrundinformationen zur Situation betroffener Familien und konkrete Arbeitshilfen.

Ein übergreifendes, gut funktionierendes und lebendiges Netzwerk auf kommunaler Ebene ist eine wesentliche Grundlage für eine bedarfsorientierte und effiziente Unterstützung betroffener Familien!

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

Handlungsbedarf



Health Topics ▾

Countries ▾

Newsroom ▾

Emergencies ▾

[Home](#) / [Newsroom](#) / [Fact sheets](#) / [Detail](#) / [Mental health](#)

Mental health

17 June 2022

Key facts

- Affordable, effective and feasible strategies exist to promote, protect and restore mental health.
- The need for action on mental health is indisputable and urgent.
- Mental health has intrinsic and instrumental value and is integral to our well-being.
- Mental health is determined by a complex interplay of individual, social and structural stresses and vulnerabilities.

Die Verbesserung der psychischen Gesundheit Jugendlicher erfordert einen ganzheitlichen und intersektoralen Ansatz

- **Stärkung der Resilienz:** Programme, die Resilienz und Bewältigungsmechanismen fördern
- **Aufklärung und Sensibilisierung:** Aufklärungskampagnen über psychische Gesundheit in Schulen und Medien auch um Stigmatisierung abzubauen
- **Frühe Intervention und Prävention:** z.B. Programme zur frühzeitigen Erkennung von psychischen Problemen in Schulen, Schulungen für Lehrer und Fachkräfte
- **Familienunterstützung:** Die Einbeziehung von Familien in die psychische Gesundheitsförderung um ein unterstützendes Umfeld zu schaffen
- **Schulische Unterstützungssysteme:** z.B. Anti-Mobbing-Initiativen und die Schaffung eines positiven Schulklimas
- **Förderung von Freizeitaktivitäten:** Sport, Kunst und andere Freizeitaktivitäten haben einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit
- **Zugang zu professioneller Hilfe:** z.B. durch die Förderung von Online-Angeboten, die Jugendlichen eine anonyme und unkomplizierte Unterstützung bieten
- **Integration in die Gesundheitsversorgung:** Die psychische Gesundheit sollte ein integraler Bestandteil der allgemeinen Gesundheitsversorgung für Jugendliche sein

Vielen Dank!!!

Ein besonderer Dank gilt meinen Kolleginnen und Kollegen aus der BZgA für ihre Beiträge

ursula.von-rueden@bzga.de