# Mentale Gesundheitskompetenzen

*Ein Plädoyer für präventive Angebote für Kinder und Jugendliche*

Die Zahlen psychischer Erkrankungen, auch und vor allem unter Kindern und Jugendlichen, sind in den vergangenen beiden Jahren sprunghaft angestiegen. Die Nachfrage nach Diagnostik und Therapie ist hoch und das Thema gerät zunehmend in den Fokus der Öffentlichkeit. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit als „ein[en] Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“. Psychische Gesundheit ist damit ein integraler Bestandteil menschlicher Gesundheit. Können Menschen die eigenen Fähigkeiten ausschöpfen, ihren Lebensalltag bewältigen und am gesellschaftlichen Leben teilhaben, sind sie laut WHO psychisch gesund. Das Spektrum mentalen Befindens kann sich dabei zwischen guter psychischer Gesundheit, punktuellen Krisen und schweren psychischen Erkrankungen bewegen. Die Übergänge zwischen den verschiedenen Zuständen sind meist fließend.

## Hohe psychische Belastung

In Deutschland erkrankt laut Bundespsychotherapeutenkammer jedes Jahr durchschnittlich jeder fünfte Mensch unter 18 Jahren an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung (vgl. BPtK 2020). Die häufigsten Erkrankungen sind Angststörungen, depressive und hyperkinetische Störungen (etwa ADHS) sowie Störungen des Sozialverhaltens. Kinder aus Familien mit geringen sozioökonomischen Ressourcen sind besonders häufig betroffen. (Vgl. BPtK 2019) Die Corona-Pandemie hat die Situation in Deutschland noch verschärft, wie aus der bundesweiten COPSY-Studie (Corona und Psyche) hervorgeht. Auch wenn die kürzlich erschienenen Ergebnisse der dritten Befragungswelle im Herbst 2021 auf ein etwas besseres mentales Wohlbefinden unter Kindern und Jugendlichen hinweisen als noch im ersten Corona-Jahr: Mit 29 Prozent waren immer noch etwa zehn Prozent mehr von psychischen Auffälligkeiten betroffen als vor der Pandemie. Insbesondere depressive Symptomatiken und psychosomatische Beschwerden haben in dieser Zeit zugenommen. Auch Ängste und Sorgen stiegen unter jungen Menschen. (Vgl. UKE 2022) Die Corona-Pandemie verdeutlichte zudem das chronische Defizit psychotherapeutischer Versorgung in Deutschland. Im letzten Quartal 2020 stieg die Anzahl von Anträgen auf einen ambulanten Therapieplatz für Kinder und Jugendliche stark an – ebenso wie die Wartezeit: Fast 40 Prozent mussten länger als sechs Monate auf einen Behandlungsplatz warten. (Vgl. Barmer 2021)

## Einflussfaktoren und Ressourcen

Ob Kinder und Jugendliche eine psychische Erkrankung entwickeln, ist nach dem biopsychosozialen Krankheitsmodell immer ein Zusammenspiel aus biologischen Faktoren (z. B. genetische Merkmale), psychologischen Faktoren (z. B. emotionale Regulationsfähigkeit, Bewältigungsmechanismen) und sozialen Faktoren (z. B. Lebensverhältnisse, Corona-Pandemie, Qualität der Beziehungen). Wächst ein Kind in einer gesundheitsfördernden Umgebung auf, wirkt sich dies positiv auf seine kognitive, emotionale, soziale und motorische Entwicklung aus. Damit hat das soziale Umfeld einen entscheidenden Einfluss auf die mentale Gesundheit junger Menschen. Eine gesundheitsfördernde Umgebung zeichnet sich dabei insbesondere durch eine positive emotionale Bindung zu engen Bezugspersonen aus.

# stärken

Prävention beinhaltet im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen, eigene Ressourcen und mentale Gesundheitskompetenzen zu stärken. Beratungsangebote für Eltern oder Programme zur besseren sozialen Absicherung von Familien können solche Maßnahmen darstellen, die präventiv die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen verbessern. Neben der Familie sind auch Freund*innen, Vereine und die Schule zentrale Akteur*innen im sozialen Umfeld von Kindern und Jugendlichen. In der Schule verbringen junge Menschen einen Großteil ihres Tages; Angebote im schulischen Kontext haben damit das Potential, emotionales und soziales Lernen zu fördern und Persönlichkeitsstrukturen zu stärken. Entsprechende Workshops an Schulen können ein positives soziales Setting schaffen, in dem mentale Gesundheitskompetenzen wie das Wahrnehmen eigener Emotionen, Selbsthilfestrategien und der Umgang mit konflikthaften Situationen erlernt und der Selbstwert der Schüler*innen gestärkt werden.


**Quellen:**

Barmer: Arztreport 2021. www.barmer.de, abgerufen am 21.3.2022.

BPtK: Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Herausforderung für Sozial- und Bildungspolitik, BPtK, Berlin 2019, S. 4-10.

BPtK: Faktenblatt Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. BPtK, Berlin 2020.

Jorm, A.F.: Eine Einführung in das Konzept Mental Health Literacy. In: Bollweg, T./Bröder, J./Pinheiro P. (Hg.): Health Literacy im Kindes- und Jugendalter. Gesundheit und Gesellschaft. Springer VS, Wiesbaden 2020, S. 145-160.

Schweizerische Ärztezeitung: Prävention psychischer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. www.saez.ch, abgerufen am 4.3.2022.

UKE Hamburg: COPSY-Studie. www.uke.de, abgerufen am 2.3.2022.

UNICEF – Bericht zur Situation der Kinder der Welt 2021: „On My Mind: die psychische Gesundheit von Kindern fördern, schützen und unterstützen“. www.unicef.de, abgerufen am 4.3.2022.


**»Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen oder zu vermitteln ist eine wertvolle Gesundheitskompetenz und sollte kein Tabu(thema) sein.«**

## „Es liegt in deiner Hand“ – Präventive Workshops

Der ehrenamtlich in Berlin und Köln arbeitende Verein Kopfsachen e. V. möchte mit seiner Arbeit einen Beitrag zur psychischen Gesundheitsprävention für Kinder und Jugendliche leisten. Der Verein bietet unterschiedliche Bildungsformate an, die junge Menschen dazu befähigen sollen, verantwortungsbewusst mit der eigenen mentalen Gesundheit umzugehen. Die Workshops werden von Master-Studierenden der Psychologie durchgeführt und sind für sechs Schulstunden konzipiert. Die Inhalte werden in Zusammenarbeit mit Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen und Pädagog*innen entwickelt. Themen sind:

1. **Mentale Gesundheit**
   Selfcare-Training: Es liegt in deiner Hand.
2. **Perspektivwechsel**
   Mental gesund Konflikte lösen
3. **Ein starkes Selbst**
   Wie handle ich gemäß meiner Werte?
4. **Lehrkräfte-Workshop**
   Mentale Gesundheit von Schüler*innen fördern

In den verschiedenen Workshops werden Stigmata rund um psychische Erkrankungen durch offene Gespräche abgebaut und Grundlagen der mentalen Gesundheitskompetenz vermittelt. Dies umfasst das Verständnis psychischer Erkrankungen und deren Ursachen sowie das Wissen über Selbsthilfestrategien und professionelle Hilfsangebote. Lebensnahe Fallbeispiele helfen in den Workshops dabei, den Zugang zum Thema mentale Gesundheit zu erleichtern und die Jugendlichen in ihrer Lebenswelt abzuholen.

Gemeinsam mit den Schüler*innen werden zudem persönliche Stressoren ermittelt und Ressourcen identifiziert, die beim Umgang mit psychischen Herausforderungen hilfreich sind. Außerdem werden Möglichkeiten der Selbstfürsorge mit den Schüler*innen erarbeitet, die individuell sehr unterschiedlich aussehen können: Dem einen hilft Sport treiben, die andere liest lieber ein Buch oder trifft sich mit Freund*innen, um Stress abzubauen und das psychische Wohlbefinden zu fördern. Ein weiterer zentraler Baustein der Workshops ist es, eigene Grenzen im Umgang mit psychischen Belastungen bei sich oder nahestehenden Personen zu erkennen. Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen oder zu vermitteln ist eine wertvolle Gesundheitskompetenz und sollte kein Tabu(thema) sein.

Die Workshops können von weiterführenden Schulen in Köln und Berlin über www.kopfsachen.org gebucht werden. Künftig bietet Kopfsachen e. V. auch Lehrkräfteworkshops an, um sie für die psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen zu sensibilisieren und ihnen Methoden an die Hand zu geben zur Förderung der mentalen Gesundheit.

**Esther Prinz** (Kopfsachen e. V.)