

Nicht-medikamentöse, auf den Lebensstil bezogene Versorgung bei Kindern und Jugendlichen mit psychischen/psychiatrischen Erkrankungen

Inhalt

Nicht-medikamentöse, auf den Lebensstil bezogene Versorgung bei Kindern und Jugendlichen mit psychischen/psychiatrischen Erkrankungen.....	1
Hintergrund und Einleitung	2
Nicht-medikamentöse auf den Lebensstil bezogene Versorgung von Kindern und Jugendlichen	3
Schutzfaktor Bewegung:	3
Schutzfaktor Ernährung:	4
Risikofaktoren Rauchen & Alkohol:	5
Risikofaktor Mediennutzung:	6
Weitere Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten	8
AOK (unterstützte) Angebote	8
Präventionsprogramme & Informationen für Kinder-und Jugendliche sowie für deren Angehörige	9
Indikationsspezifische Informationen und Angebote.....	10
Depression	10
Sucht.....	11
AD(H)S.....	11
Tourette-Syndrom	12
Zwänge	12
Schizophrenie	13

Hintergrund und Einleitung

Bei rund 20% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland finden sich Anhaltspunkte für psychische Auffälligkeiten.¹ Kinder und Jugendliche werden durch Einschränkungen ihrer psychischen Gesundheit stark in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt, insgesamt sogar in höherem Ausmaß als durch körperliche Erkrankungen.²

Zudem sind psychische Faktoren neben Bewegungsmangel und Überernährung eine Hauptursache für Übergewicht und Adipositas. Übergewicht wiederum erhöht das Risiko für verschiedene körperliche Erkrankungen und ist mit einem höheren Risiko für Mobbing und weiteren psychosozialen Folgen verbunden.^{3 4}

Regelmäßige Bewegung ist somit ein wichtiger Schutzfaktor für Kinder. Körperliche Aktivität, Training und Sport haben eine antidepressive Wirkung.⁵ Bewegung macht also nicht nur körperlich, sondern auch psychisch fit.⁶

Auch eine ausgewogene Ernährung in jungen Jahren ist eine wichtige Voraussetzung für die kindliche Entwicklung, denn egal ob Übergewicht oder andere Essstörungen - Betroffene leiden darunter.⁷

Weiterhin ist die Stärkung von Schutzfaktoren wie richtiger Bewegung und Ernährung sowie das Vermindern von Risikofaktoren wie Rauchen und Alkohol ein wichtiger Bestandteil für das nationale Gesundheitsziel „Gesund aufwachsen“.⁸

Risikosuchendes Verhalten wie Suchtstörungen, z.B. Tabak- und Alkoholkonsum, sind mit einer erhöhten Rate von depressiven und Angststörungen sowie Aufmerksamkeit-Defizit-Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) und Störungen des Sozialverhaltens verbunden.⁹ Auch die Nutzung von Medien kann süchtig machen.

Eine psychische Erkrankung von Kindern- und Jugendlichen wirkt sich zumeist auf das gesamte Familiengefüge aus, daher sollte ein familienbasiertes Vorgehen integraler Behandlungsbestandteil sein, um auch Eltern und Bezugspersonen zu integrieren und Unterstützung anzubieten.¹⁰

Da im Kindes- und Jugendalter die Weichen für das Gesundheitsverhalten im späteren Leben gestellt werden, haben gesundheitsbezogene Einstellungen und Verhaltensmuster, die sich in jungen Jahren ausbilden, oftmals Bestand bis ins Erwachsenenalter.¹¹ Die Bedingungen unter denen Menschen aufwachsen prägen sie nicht nur, sie können auch psychische Krankheiten prädisponieren.¹²

Daher haben wir im Folgenden Informationen und Angebote für Kinder/Jugendliche und deren Bezugspersonen zu den Themen Lebensstil, Primärprävention und Sekundärprävention im Kontext psychischer Erkrankung zusammengetragen.

¹ Journal of Health Monitoring KiGGS Welle 2 – Erste Ergebnisse

² Journal of Health Monitoring KiGGS Welle 2 – Erste Ergebnisse

³ Herold, G. (Hrsg.) u.a. (2018): Innere Medizin. Köln 2018.

⁴ Journal of Health Monitoring KiGGS Welle 2 – Erste Ergebnisse

⁵ Banzer, W. (Hrsg.) (2017): Körperliche Aktivität und Gesundheit. S. 322.

⁶ <http://www.imabe.org/index.php?id=institut> (Stand 03.07.2018)

⁷ <http://www.ernaehrungsmedizin.hamburg/jugendliche/>

⁸ Nationale Gesundheitsziele „Gesund aufwachsen“ www.gesundheitsziele.de

⁹ Erwachsenwerden ist schwer: Psychische Störungen in der Adoleszenz

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/142822/Erwachsenwerden-ist-schwer-Psychische-Stoerungen-in-der-Adoleszenz>

¹⁰ Erwachsenwerden ist schwer: Psychische Störungen in der Adoleszenz

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/142822/Erwachsenwerden-ist-schwer-Psychische-Stoerungen-in-der-Adoleszenz>

¹¹ Journal of Health Monitoring KiGGS Welle 2 – Erste Ergebnisse

¹² Zohsel et al. 2017

Nicht-medikamentöse auf den Lebensstil bezogene Versorgung von Kindern und Jugendlichen

Schutzfaktor Bewegung:

Die zweite Folgeerhebung der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS Welle 2) hat ergeben, dass ein Zusammenhang zwischen der Teilnahme am Schulsport und körperlicher Aktivität in der Freizeit und einem geringeren Risiko für psychische Erkrankungen besteht.

Die Förderung körperlich-sportlicher Aktivität im Kindes- und Jugendalter kann zudem zur Prävention von Adipositas und der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, zu einer gesunden Entwicklung sowie einer besseren kognitiven und schulischen Leistung und einem gesteigerten Bewegungsverhalten im Erwachsenenalter beitragen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2010 Mindestempfehlungen für körperlich-sportliche Aktivität im Kindes- und Jugendalter definiert. Demnach sollten Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten mäßig bis sehr anstrengende körperlich-sportliche Aktivität ausüben. Aktuell erreichen lediglich rund 26% der Kinder und Jugendlichen diese Mindestempfehlungen.¹³

Bei Kindern verbessert regelmäßige Bewegung die Fitness, das psychische Wohlbefinden und die Knochengesundheit und wirkt sich günstig auf das Körpergewicht, die Risikoprofile für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten aus (Bundesamt für Gesundheit – Schweiz).¹⁴

Laut dem Wiener Institut für Medizinische Anthropologie und Bioethik (IMABE) macht körperliche Bewegung Kinder nicht nur körperlich, sondern auch psychisch fit. Ein positives Selbstbild und soziale Interaktionen durch Sport sind protektive Faktoren.¹⁵

Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs beschreibt zudem, wie sich Bewegungsmangel negativ auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Kinder auswirkt: Es kann unter anderem zu psychischen Problemen wie seelischer Unruhe und Unausgeglichenheit kommen. Studien zeigen darüber hinaus, dass „unbewegte“ Kinder und Jugendliche eher unter Nervosität und Depressionen leiden als „bewegte“.¹⁶

Grundsätzlich geht es darum, über eine Verbesserung der körperlichen Fitness und des Körpergefühls positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit zu erzeugen. Neben ausdauerorientierten Ansätzen werden Krafttraining, Gymnastik oder spielerisch orientierte Gruppenaktivitäten empfohlen. In einer Untersuchung aus Deutschland, in die 1000 Jugendliche eingeschlossen wurden, zeigte sich eine positive Auswirkung auf das Selbstbild, auf geringere Angst- und Depressionswerte sowie einem geringeren Grad an sozialer Inhibition durch Ausdauertraining. Auch Alkohol, Zigaretten und Drogen wurden von sportliche aktiven Jugendlichen signifikant seltener konsumiert. In einer anderen deutschen Bevölkerungsstudie an 2548 Jugendlichen und jungen Erwachsenen führte regelmäßige körperliche Aktivität zu einer niedrigeren Prävalenz komorbider psychischer Störungen sowie niedrigeren Raten von Drogenmissbrauch, Angststörungen und Dysthymie.¹⁷

¹³ Journal of Health Monitoring KiGGS Welle 2 – Erste Ergebnisse

¹⁴ <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/kinder-jugendgesundheit/bewegung-fuer-kinder-jugendliche.html> (Stand 03.07.2018)

¹⁵ <http://www.imabe.org/index.php?id=institut> (Stand 03.07.2018)

¹⁶ Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesunde-bewegung/kinder-bewegung> (Stand 03.07.2018)

¹⁷ Reimers, D.D. u.a. (2015): Prävention und Therapie durch Sport. München 2015.

Unterstützende Angebote sind u.a. z.B.

Angebote der Kindersportschulen des Schwäbischen Turnerbunds

<https://www.stb.de/kinderturnen/kindersportschule/>

AOK-BW Gesundheitsangebote vor Ort zum Thema Bewegung finden sich unter

<https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/gesundheitsangebote-vor-ort/>

Schutzfaktor Ernährung:

Eine ausgewogene Ernährung in jungen Jahren ist eine wichtige Voraussetzung für die kindliche Entwicklung – beispielsweise für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Essen und Trinken hat somit einen großen Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit.¹⁸ Daher ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche früh über richtige Ernährung informiert werden.

Ob Übergewicht oder andere Essstörungen - Betroffene leiden darunter.¹⁹

Laut der ersten KiGGS Studie zeigen rund 22% der 11- bis 17-Jährigen in Deutschland Symptome einer Essstörung. Mädchen sind häufiger betroffen als Jungen. Zunehmende Frustration und psychische Probleme können die Essstörung verstärken. Dieser Teufelskreislauf kann zu weiteren schweren Erkrankungen wie Depressionen führen.²⁰

Unabhängige Informationen und Beratung zu Essstörungen bietet hier zum Beispiel die BZgA unter www.bzga-essstoerungen.de an.

Psychische Faktoren sind neben Bewegungsmangel und Überernährung zudem eine Hauptursache für Übergewicht und Adipositas.²¹ Mittlerweile sind rund 15% der Kinder und Jugendlichen übergewichtig und rund 6% adipös wobei diese Prävalenzen mit zunehmendem Alter ansteigen.²²

Ein hoher Body Mass Index (BMI) im Kindes- und Jugendalter ist wiederum mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Erwachsenenalter assoziiert. Damit sind Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen mit einer erheblichen Reduktion der Lebensqualität sowie mit einem höheren Risiko für Mobbing und weiteren psychosozialen Folgen verbunden.²³

Aus den in KiGGS Welle 2 erfassten Ernährungsinformationen wurden einige Lebensmittelgruppen zusammengestellt und ausgewertet, die besonders wichtig für die Vermeidung von Übergewicht sind. Einerseits sind dies zuckerhaltige Getränke, Süßwaren und süße Aufstriche, die bei hohem Konsum die Entwicklung von Übergewicht eher begünstigen, andererseits sind dies Wasser, Obst und Gemüse, deren Konsum mit einer Verringerung des Übergewichts assoziiert ist.

Im Mittel trinken 3- bis 17-Jährige mehr als einen halben Liter zuckerhaltige Getränke und konsumieren rund 70 Gramm Süßwaren pro Tag.

¹⁸ EsKiMo II: Befragung zum Ernährungsverhalten

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/kiggs_2/Eskimo_2/eskimo_2_inhalt.html;jsessionid=80F8079210547729BCEA8FE663C66CA5.1_cid298

(Stand 03.07.2018)

¹⁹ <http://www.ernaehrungsmedizin.hamburg/jugendliche/>

²⁰ Zentrum für Ernährungsmedizin Hamburg <http://www.ernaehrungsmedizin.hamburg/jugendliche/> (Stand 03.07.2018)

²¹ Herold, G. (Hrsg.) u.a. (2018): Innere Medizin. Köln 2018.

²² Journal of Health Monitoring KiGGS Welle 2 – Erste Ergebnisse

²³ Journal of Health Monitoring KiGGS Welle 2 – Erste Ergebnisse

Der Anteil der Mädchen und Jungen, die die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung erreichen ist mit insgesamt 14 % sehr gering.

Unterstützende Angebote sind u.a. z.B.

AOK-BW Gesundheitsangebote vor Ort zum Thema Ernährung
<https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/gesundheitsangebote-vor-ort/>

Risikofaktoren Rauchen & Alkohol:

Tabak- und Alkoholkonsum zählen zu den führenden vermeidbaren Risikofaktoren für eine Vielzahl von Krankheiten mit langfristigen Effekten wie auch vorzeitigem Tod.

In der Jugendphase werden die Weichen für das Gesundheitsverhalten im späteren Leben gestellt und es ist bekannt, dass für Heranwachsende ein früher Einstieg einen späteren regelmäßigen Konsum von Alkohol und Tabak fördert.²⁴

Die Daten aus KiGGS Welle 2 zeigen, dass 7,2% der 11- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen zumindest gelegentlich rauchen. Mit dem Alter nimmt der Anteil der rauchenden Kinder und Jugendlichen deutlich zu: Von den 11- und 12-Jährigen rauchen weniger als 1%, dafür sind es bei den 17-Jährigen circa 20%. Das durchschnittliche Einstiegsalter ist 15. Tabakrauch hat auch in geringen Dosen eine gesundheitsschädigende Wirkung. Darüber hinaus birgt das im Tabak enthaltene Nikotin ein hohes Abhängigkeitspotenzial.

- 4800 Substanzen sind im Tabakrauch. Davon sind 250 giftig und 90 krebserregend.
- Rauchen hat einen starken Einfluss auf die Knochendichte. Bereits bei 18- bis 20-jährigen Raucherinnen und Rauchern ist eine Schwächung der Knochen durch Nikotin festzustellen. Auch Passivrauchen vermindert die Knochendichte.
- Rauchen erhöht das kardiovaskuläre Risiko stark.
- 90% aller Todesfälle durch Lungenkrebs sind auf das Rauchen zurückzuführen.
- Der Körper von Jugendlichen ist anfälliger für Raucherschäden als der von Erwachsenen.²⁵

Einen besonders starken Effekt bewirken rauchende Freundinnen und Freunde. Auch ist der Rauchstatus der Eltern signifikant mit dem Rauchstatus der Heranwachsenden assoziiert.²⁶ Unterstützung wie Gruppen oder Angebote zum Rauchstopp gemäß den örtlichen Gegebenheiten oder auch z.B.

- die Internetangebote der BZgA „Rauch frei“ www.rauch-frei.info, dass insbesondere Jugendliche über Wirkungen, Risiken und gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens informiert,
- sowie die „rauchfrei“-Kampagne www.rauchfrei-info.de, die darauf ausgerichtet ist, den Einstieg in das Rauchen zu verhindern, vor Passivrauch zu schützen und Raucherinnen und Raucher beim Aufhören zu unterstützen, bietet Unterstützung
- Eltern finden z.B. Hilfe in der ELSA - Elternberatung bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen <https://www.elternberatung-sucht.de/ueber-uns>

²⁴ Journal of Health Monitoring KiGGS Welle 2 – Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen

²⁵ <https://www.rauch-frei.info/werde-rauchfrei/folgeschaeden-dein-koerper-raucht-mit.html>

²⁶ Journal of Health Monitoring KiGGS Welle 2 – Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen

51% der 11- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen haben bereits alkoholische Getränke konsumiert. Mit dem Lebensalter steigt der Konsum an, im Alter von 17 Jahren sind es rund 40% der Mädchen und rund 34% der Jungen.

Alkohol ist an der Entstehung von über 200 Krankheiten beteiligt und jährlich sterben in Deutschland rund 14000 Menschen an dessen Konsum. Alkohol bewirkt während und nach der Einnahme körperliche und psychische Reaktionen. Kurzfristige, aber auch langfristige körperliche, psychische und soziale Schäden können die Folge sein. Kinder und Jugendliche können bereits ab einem Blutalkoholspiegel von 0,5 Promille bewusstlos werden.²⁷

Über verhaltensbezogene präventive Maßnahmen sollen Jugendliche über die Gefahren des Alkoholkonsums aufgeklärt und zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol befähigt werden.²⁸

Informationen und Angebote zum Umgang mit Alkohol für Jugendliche gemäß den örtlichen Gegebenheiten oder auch z.B. über

- „Alkohol? Kenn dein Limit“, eine Kampagne der BZgA für Jugendliche zum Thema verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol, richtet sich gezielt an Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene; siehe www.kenn-dein-limit.info
- Die BZgA-Kampagne „Null Alkohol – volle Power“ hat das Ziel, bei Kindern und Jugendlichen bis 16 Jahre eine kritische Einstellung gegenüber Alkohol zu fördern und den Einstieg in den Alkoholkonsum hinauszuzögern; siehe <https://www.null-alkohol-voll-power.de/>
- Das Alkoholpräventionsprojekt „HaLT“ („Hart am Limit“) richtet sich insbesondere an Jugendliche, die bereits wegen riskanten Alkoholkonsums (zum Beispiel wegen eines Krankenhausaufenthalts aufgrund einer Alkoholvergiftung) auffällig geworden sind <https://www.halt.de/>

Weitere Unterstützung in Suchtfragen für Kinder- und Jugendliche gibt es u.a. z.B. unter

- <https://www.drugcom.de/> ein niedrigschwelliges Internet-Projekt der BZgA, das drogenaffine Jugendliche über den Freizeitsektor anspricht
- <https://www.kinderstarkmachen.de/> "Kinder stark machen" zielt darauf ab, Kinder und Jugendliche sowie erwachsene Kontaktpersonen mit biopsychosozialen Kompetenzen auszustatten, die ein suchtfreies Leben ermöglichen
- dem Verzeichnis für Suchtberatungsstellen <https://www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme/>
- und der Onlineberatung der Caritas für Kinder & Jugendliche <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinderjugendelternfamilie/kinderundjugendliche>

Risikofaktor Mediennutzung:

Auch die Nutzung von Medien kann süchtig machen. 2,6% der Kinder- und Jugendlichen in Deutschland erfüllen die Kriterien für eine Abhängigkeit nach der sogenannten „Social Media Disorder Scale“. Durch intensive Nutzung können gesundheitliche und soziale Probleme entstehen. Auch besteht ein Zusammenhang zwischen Social-Media-Sucht und

²⁷ KiGGS Welle 2 – Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen

²⁸ s.o.

Depressionen. Wer von sozialen Medien abhängig ist, hat ein um 4,6% höheres Risiko, an einer Depression zu erkranken.²⁹ Laut einer im Deutschen Ärzteblatt zitierten Studie sind jene am „glücklichsten“, die entsprechende Medien etwas weniger als 1 Stunde pro Tag nutzen. Völlige Medienabstinenz macht auch nicht glücklich.³⁰

Unabhängige Informationen finden sich u.a. z.B. über die BZgA unter folgenden Links oder auch gemäß den örtlichen Gegebenheiten

- Online sein mit Maß und Spaß: Ein Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien
<https://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/online-sein-mit-mass-und-spass/>
- Im Netz bin ich am liebsten! Wo ist das Problem?: Flyer zum Thema "Soziale Netzwerke" für 12- bis 18-jährige Jugendliche, die Soziale Netzwerke nutzen.
<https://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/im-netz-bin-ich-am-liebsten/>
- Computerspiele find ich toll! Wo ist das Problem?: Flyer zum Thema „Computerspiele im Internet“ für 12- bis 18-jährige Nutzerinnen und Nutzer von Computerspielen und Internet
<https://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/computerspiele-find-ich-toll/>

²⁹ <https://www.drogenbeauftragte.de/presse/pressekontakt-und-mitteilungen/2018/2018-1quartal/studie-so-suechtig-machen-whatsapp-instagram-und-co.html?L=0>

³⁰ <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/88704/Digitale-Medien-machen-Jugendliche-ungluecklich>

Weitere Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten

AOK (unterstützte) Angebote

u.a. z.B.:

- Gesundheitsangebote vor Ort
<https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/gesundheitsangebote-vor-ort/>
- Lebe Balance
Ziel des Präventionsprogramms ist es, die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern. Es unterstützt den Nutzer dabei, den achtsamen Umgang mit sich selbst zu verbessern. Anhand von Achtsamkeitsübungen und Tests können die Teilnehmer ihre Wünsche und Bedürfnisse besser kennenlernen und ihre persönlichen Schutzfaktoren stärken. Dazu gehört auch, Situationen anzunehmen, die nicht zu ändern sind. Lebe Balance ist ein Angebot für AOK-Versicherte. Das Programm gibt es als Buch mit DVD, Webinar, Kursangebot vor Ort und als App. Weitere Informationen: <https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/lebe-balance-das-gesundheitsprogramm-3/>
- ScienceKids
(Setting Schule) Lernen und erforschen was gesund ist – aktive Gesundheitsbildung für die Klassen 1-10. Zur Stärkung/Förderung der Gesundheitskompetenzen in Ernährung, Bewegung und seelischem Wohlbefinden. Unterrichtsmaterial stellt das Kultusministerium zur Verfügung. Die AOK-BW unterstützt begleitend die Lehrer durch Fachkräfte <https://www.sciencekids.de/>
- Püppchen – das Theaterstück zur Prävention von Essstörungen
Kooperationsstellen sind Gesundheits- oder Jugendamt; www.pueppchen.info bezuschusst durch die AOK-Baden-Württemberg.
- Das Theaterstück Henrietta & Co.
Ein gesundes Kinderleben braucht physische, psychische und soziale Stärke! Mit "Henrietta & Co." bündelt die AOK die großen Gesundheitsthemen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit erstmals zu einem Präventionsprogramm. Ausgehend von den drei Theaterstücken "Henrietta in Fructonia", "Henrietta und die Schatzinsel" sowie "Henriettas Reise ins Weltall" wurde ein umfassendes Portfolio an Informationen und Materialien entwickelt <http://www.aok-kindertheater.de/index.php?s=henrietta-co>

Präventionsprogramme & Informationen für Kinder-und Jugendliche sowie für deren Angehörige

u.a. z.B.:

- **Stiftung Kinderseele**
Die Stiftung "Achtung!Kinderseele" informiert Familien von Kindern mit seelischen Erkrankungen und Jugendliche, die sich selbst informieren möchten. In erster Linie Adressen von Beratungs- und Hilfseinrichtungen. <http://www.achtung-kinderseele.org/html/themen/psychische%20stoerungen.html>
- **Irrsinnig menschlich**
Der Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. Irrsinnig Menschlich e.V. hilft seit mehr als 15 Jahren Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit. <http://www.irrsinnig-menschlich.de/> & <https://www.dvgp.org/themen-engagement/jugend-und-seelische-gesundheit.html>
- **Aktionsbündnis Seelische Gesundheit**
Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit ist eine bundesweite Initiative, gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit. Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit informiert über die Bedeutung, aber auch die Möglichkeiten der sozialen und beruflichen Integration von psychisch erkrankten Menschen. Es will zeigen, wie Betroffene und ihre Familien an unserer Gesellschaft positiv teilhaben können. <https://www.seelischegesundheit.net/>
- www.jugendnotmail.de ist eine kostenlose Online-Beratung. „Unsere ehrenamtlichen Psycholog*innen und Sozialpädagog*innen beraten dich online, vertraulich und verlässlich. Egal wann und egal zu welchem Thema: Wir arbeiten mit dir gemeinsam an einer Lösung.“
- **Kostenfreie Medien zu seelischer Gesundheit Ernährung, Bewegung, Stressregulation für Kinder-und Jugendliche werden von u.a. der BZgA angeboten z.B.**



Unter <https://www.bzga.de/infomaterialien/medienuebersichten/medienuebersicht-ernaehrung-bewegung-stressregulation/>

- **Informationen zur Kindergesundheit-psychische Gesundheit**
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/>
der BZgA

Indikationsspezifische Informationen und Angebote

Depression

u.a. z.B.:

- Familiencoach Depression
Der "**Familiencoach Depression**" hilft den Angehörigen Erwachsener mit einer depressiven Störung, mit häufigen Symptomen wie Freudlosigkeit oder Antriebslosigkeit gut umzugehen. Das Programm basiert auf den Inhalten von Psychoedukationskursen, die die Belastung der Angehörigen nachweislich senken können. In vier Trainingsbereichen erfährt man, wie man seinen erkrankten Angehörigen, Freund oder Bekannten unterstützen und sich selbst vor Überlastung schützen kann. Das Online-Programm zeigt unter anderem in 14 Videos, wie es gelingt, die Beziehung zum erkrankten Angehörigen wieder zu stärken, mit Krisensituationen umzugehen, den Erkrankten zu unterstützen und sich selbst in dieser schwierigen Situation nicht zu überfordern. Zudem vermittelt das Programm Wissen über die Erkrankung. Entwickelt wurde das Programm von Prof. Elisabeth Schramm vom Universitätsklinikum Freiburg und ihrem Team. Das interaktive Online-Programm ist für jeden Interessierten kostenfrei verfügbar. Weitere Informationen: <https://depression.aok.de/>
- moodgym:
Das Online-Selbsthilfeprogramm moodgym basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie und hilft bei der Vorbeugung und Linderung von depressiven Symptomen. Das Programm wurde von australischen Wissenschaftlern entwickelt; die deutsche Fassung hat das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health der Universität Leipzig erstellt. Die Wirksamkeit des Programms konnte in mehreren internationalen Studien belegt werden – zuletzt in einer randomisierten und kontrollierten Studie der Universität Leipzig auch für den Einsatz in deutschen Hausarztpraxen. Ärzte und Therapeuten können moodgym auch als Baustein ihrer Behandlung nutzen. Das Programm steht allen Interessierten zur anonymen und kostenlosen Nutzung zu Verfügung.
Weitere Informationen:
Für Fachkreise: <https://www.moodgym-deutschland.de/>
Für potentielle Teilnehmer: <https://www.moodgym.de/>
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe; Informationsseite zu Depressionen im Kindes- und Jugendalter <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/depression-im-kindes-und-jugendalter>
- Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendtelefon e.V.; telefonische Beratung und Beratung per Email für Kinder und Jugendliche von professionellen Beratern oder von Jugendlichen für andere Jugendliche; telefonische Beratung für Eltern www.nummergegenkummer.de :
- Zahlreiche Beratungsangebote der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung für Eltern und Jugendliche, Adressen von Beratungsstellen, moderiertes Forum, Chats www.bke.de
- Youth-Life-Line im Arbeitskreis Leben; Online-Peerberatung für Jugendliche in Krisen und bei Suizidgefahr; die jugendlichen BeraterInnen werden begleitet von Fachkräften www.youth-life-line.de

- Arbeitskreis Leben Freiburg und Caritas Verband; Informationen und Online-Peerberatung für junge Menschen unter 25 Jahren in Krisen und bei Suizidgefahr www.u25-deutschland.de
- Email-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche; Evangelische Jugend Stuttgart www.nethelp4u.de

Sucht

u.a. z.B.:

- Trampolin
Kinder aus suchtbelasteten Familien stärken. Das ist das Ziel des Präventionsprogramms für Kinder von 8-12 Jahren. Die AOK-BW übernimmt die Kosten zur Ausbildung der Übungsleiter und die Teilnehmergebühr aller Kinder <http://www.projekt-trampolin.de/>
- <https://www.drugcom.de/> ein niedrigschwelliges Internet-Projekt der BZgA, dass drogenaffine Jugendliche über den Freizeitsektor anspricht
- <https://www.kinderstarkmachen.de/> "Kinder stark machen" zielt darauf ab, Kinder und Jugendliche sowie erwachsene Kontaktpersonen mit biopsychosozialen Kompetenzen auszustatten, die ein suchtfreies Leben ermöglichen
- Verzeichnis für Suchtberatungsstellen <https://www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme/>
- Onlineberatung der Caritas für Kinder & Jugendliche <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinderjugendelternfamilie/kinderundjugendliche>
- Informationen und Angebote der Stuttgarter Suchthilfe
Überblick über die Angebote der Suchthilfe und der Suchtprävention in der Landeshauptstadt Stuttgart <https://stuttgart.de/item/show/305805/1/publ/17474?>
Angststörung
- Weiterführende Informationen und Unterstützung für Eltern von Kindern mit Angststörungen: <https://www.angstselbsthilfe.de/>
- Allgemeine Informationen zu Angststörungen (Definition, Häufigkeiten, Therapie, selbstwirksame Maßnahmen) in leicht verständlicher Sprache. <https://www.gesundheitsinformation.de/generalisierte-angststoerung.2707.de.html>

AD(H)S

u.a. z.B.:

- ADHS-Elterntrainer <https://adhs.aok.de/>
Der "**ADHS-Elterntrainer**" richtet sich an Eltern in schwierigen Erziehungssituationen. Er hilft Müttern und Vätern von Kindern mit hyperaktivem oder impulsivem Verhalten bei der Bewältigung von typischen Erziehungsproblemen.

Anhand von 44 Filmsequenzen vermittelt das Trainingsprogramm einfache, auf verhaltenstherapeutischen Erkenntnissen basierende Methoden. Eltern können sie bei Problemen infolge einer "Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung" (ADHS) ihres Kindes schnell und unkompliziert anwenden. Der Elterntainer ist aber auch für Eltern von Kindern ohne ADHS geeignet. Der Elterntainer basiert auf Inhalten eines von Prof. Dr. Manfred Döpfner und Dr. Stephanie Schürmann entwickelten und etablierten Therapieprogramms für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP).

Das Online-Programm ist ein freiwillig und anonym nutzbares Zusatzangebot zur Stärkung des Selbstmanagements. Es soll Hilfe zur Selbsthilfe bieten, stellt aber kein Behandlungsangebot dar. Das Online-Angebot kann die betroffenen Eltern als Ergänzung zu den klassischen Beratungs-, Behandlungs- und Selbsthilfeangeboten zusätzlich unterstützen. Der ADHS-Elterntainer ist nicht darauf ausgerichtet, eine ADHS-Diagnose zu erheben. Diese muss von einem Arzt oder Therapeuten gestellt werden. Für die Nutzung des Programms ist es aber unerheblich, ob eine Diagnose vorliegt oder nicht – denn die vermittelten Techniken sind universell einsetzbar. Entscheidend ist der Veränderungswunsch der Familie.

Das Programm ist für alle Interessierten kostenfrei und ohne Registrierung nutzbar. Auf Wunsch können sich die Nutzer zusätzlich mit einer E-Mail-Adresse und einem selbst gewählten Passwort beim "ADHS-Elterntainer" anmelden. Dann werden ihre Eingaben gespeichert, sodass sie beim nächsten Einloggen kontinuierlich im Programm weiterarbeiten können.

- Infoportal des Zentralen ADHS-Netzwerks mit eigener Seite für Jugendliche <https://www.adhs.info/fuer-jugendliche.html>
- Informationen zu ADHS, Selbsthilfegruppenfinder etc. – aber eben auch ein Elterntainer, der allerdings nur von Mitgliedern genutzt werden kann und dessen Inhalte sich entsprechend nicht einordnen lassen <http://www.adhs-deutschland.de/Home.aspx>
- Broschüren der BZgA zu chronischen Erkrankungen im Kindesalter u.a. zur Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) <https://www.bzga.de/infomaterialien/kinder-und-jugendgesundheit/chronische-erkrankungen-im-kindesalter/>

Tourette-Syndrom

u.a. z.B.:

- Tourette-Gesellschaft Deutschland e.V.
Infomaterial & Selbsthilfegruppen
<https://tourette-gesellschaft.de/>

Zwänge

u.a. z.B.:

- Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.
Infomaterial & Selbsthilfegruppen
<http://www.zwaenge.de/>

Schizophrenie

u.a. z.B.:

- Kompetenznetz Schizophrenie (KNS)
Weiterführende Informationen und Unterstützung für Patienten mit Schizophrenie und deren Eltern
<http://www.kns.kompetenznetz-schizophrenie.info/>