

STRATEGIEPAPIER #7

ZU DEN EMPFEHLUNGEN DES NATIONALEN AKTIONSPLANS



Foto: Monsterkoi auf Pixabay

Mentale Gesundheitskompetenz. Die Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen in Familien mit einem psychisch- oder suchtkranken Elternteil stärken

Herausgeber:

Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz
 in Kooperation mit der Nationalen Koordinierungsstelle Gesundheitskompetenz
 und dem Interdisziplinären Zentrum für Gesundheitskompetenzforschung (IZGK)
 Hertie School
 Friedrichstraße 180
 10117 Berlin
 Telefon: +49 (0)30 259 219 393
 Internet: www.nap-gesundheitskompetenz.de

Die Geschäftsstelle des Nationalen Aktionsplans Gesundheitskompetenz wird von der
 Universität Bielefeld und der Hertie School gemeinschaftlich betrieben.

**Autorinnen und Autoren:**

Ullrich Bauer, Yvonne Adam, Alexandra Fretian, Svea Gille, Sandra Kirchhoff, Orkan Okan, Tessa Schulenkorf

Bitte wie folgt zitieren:

Bauer, U., Adam, Y., Fretian, A., Gille, S., Kirchhoff, S., Okan, O., Schulenkorf, T.:
 Strategiepapier #7 zu den Empfehlungen des Nationalen Aktionsplans. Mentale Gesundheitskompetenz.
 Die Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen in Familien mit einem psychisch- oder suchtkranken Elternteil stärken
 Berlin: Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz 2020.

DOI: <https://doi.org/10.4119/unibi/2951441>

Soweit nicht anders angegeben, wird diese Publikation unter der Lizenz Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International (CC BY NC ND) veröffentlicht. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de> und <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.de>.

Der Nationale Aktionsplan wurde aus Mitteln der
 Robert Bosch Stiftung und des AOK-Bundesverbandes gefördert.

**Workshop-Teilnehmerinnen und Teilnehmer:**

Yvonne Adam (Hertie School Berlin), Thomas Bärthlein (AFET Bundesverband für Erziehungshilfe e. V.), Dr. Dirk Bange (Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration in Hamburg), Prof. Dr. Ullrich Bauer (Universität Bielefeld), Benjamin Becker (blue:prevent – Blaue Kreuz in Deutschland e. V.), Dr. Julian Dilling (GKV Spitzenverband), Liane Düsenberg (blue:prevent – Blaue Kreuz in Deutschland e. V.), Annette Erhart (Therapeutische Klinikleitung Rehaklinik Lindenhof Schallstadt), Frauke Fölsche (NACOA Deutschland, Interessensvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e. V.), Alexandra Maria Fretian (Universität Bielefeld), Svea Gille (Hertie School Berlin), Andrea Hardeling (Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e. V.), Sandra Kirchhoff (Universität Bielefeld), Gaby Kirschbaum (Bundesministerium für Gesundheit), Prof. Dr. Michael Klein (Katholische Hochschule NRW, Deutsches Institut für Sucht- und Präventionsforschung), Gotthard Lehner (Fachklinik Haus Immanuel), Dr. Brigitta Lökenhoff (Landeskoordinierungsstelle Frauen und Sucht NRW, BELLA DONNA), Susanne Melin (Robert Bosch Stiftung), Dr. Meike Nitschke-Janssen (Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie Hamburg), Heike Petereit-Zipfel (Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.), Prof. Dr. Alexandra Philipsen (UKB Universitätsklinikum Bonn), Mariana Rudolf (Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH), Claudia Schick (AOK-Bundesverband), Dr. Christina Schilling (Kassenärztliche Bundesvereinigung), Tessa Schulenkorf (Universität Bielefeld), Martina Tödtle (Landeskoordinierungsstelle Frauen und Sucht NRW, BELLA DONNA), Dr. Peter Tossmann (delphi, Gesellschaft für Forschung, Beratung und Projektentwicklung mbH), Claudia Warncke (WIGWAM, Zentrum für integrative Suchthilfe Berlin), Ruth Zaunbrecher (AOK-Bundesverband)

Mentale Gesundheitskompetenz.

Die Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen in Familien mit einem psychisch- oder suchtkranken Elternteil stärken

Seit Anfang 2018 der „Nationale Aktionsplan zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland“ (NAP) vorgelegt wurde, gibt es vielfältige Bemühungen, die darin ausgesprochenen Empfehlungen umzusetzen. Ein Fokus liegt auf der Unterstützung vulnerabler Gruppen im Umgang mit Informationen, die für die Erhaltung und Förderung ihrer Gesundheit von Bedeutung sind.

Gleich im ersten Strategiepapier zu den Empfehlungen des Nationalen Aktionsplans¹ stehen Kinder und Jugendliche im Mittelpunkt: Das Erziehungs- und Bildungssystem wird als zentraler Lebensbereich für die frühe und systematische Stärkung von Gesundheitskompetenz herausgestellt. Das vorliegende Strategiepapier schließt daran an und konkretisiert die Empfehlungen für die mentale Gesundheitskompetenz.

Psychische und Suchterkrankungen stellen kritische Lebensereignisse und zugleich ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko für alle Familienmitglieder dar. Deshalb finden Kinder aus Familien, in denen ein Elternteil psychisch oder suchterkrankt ist, seit einigen Jahren immer häufiger öffentliche Aufmerksamkeit. Damit wird ein Dunkelfeld beleuchtet, denn es kann davon ausgegangen werden, dass über drei Millionen Kinder und Jugendliche betroffen sind. Rund ein Viertel aller Kinder und Jugendlichen leidet zudem unter den mannigfaltigen Belastungen, die aus der Suchterkrankung für das Familienleben erwachsen. Diese Belastungen werden in der wissenschaftlichen Diskussion als *Familienerkrankungen* aufgefasst, die für die Entwicklung und Gesundheit der betroffenen Kinder unterschiedliche negative Aus-

wirkungen mit sich bringen können. Denn betroffene Kinder durchleben teilweise langanhaltende Stresssituationen, die Beeinträchtigungen ihrer kognitiven, sozialen, emotionalen und gesundheitlichen Entwicklung begünstigen.

Mit der Beleuchtung dieser Situation rücken auch die schwierigen Versorgungsketten in den Blick, ebenso der Informationsbedarf der betroffenen Eltern und Kinder. Die Enttabuisierung, Entstigmatisierung sowie die Möglichkeit, Versorgungs- und Hilfeangebote leichter zugänglich zu machen, sind heute in vielfacher Hinsicht mit dem Wissen über psychische und Suchterkrankungen sowie mit Informationen zu Hilfen verbunden. Damit steht *Gesundheitskompetenz* – verstanden als Umgang mit gesundheitsrelevantem Wissen und Information – wie bei kaum einer anderen Thematik im Mittelpunkt.

Diese Problematik wurde auf einem Online-Expertenworkshop² im Oktober 2020 diskutiert und an folgende Empfehlungen des Nationalen Aktionsplans Gesundheitskompetenz angeknüpft:

- Das Erziehungs- und Bildungssystem in die Lage versetzen, die Förderung der Gesundheitskompetenz so früh wie möglich im Lebenslauf zu beginnen
- Adressatengerechte Strategien zur Förderung der Gesundheitskompetenz entwickeln und umsetzen
- Die Navigation im Gesundheitssystem erleichtern, Transparenz erhöhen, administrative Hürden abbauen, Gesundheitsinformationen nutzerfreundlich und Kommunikation zwischen den Gesundheitsprofessionen

¹ Hurrelmann, K., Bauer, U., Schaeffer, D. (2018): Strategiepapier #1 zu den Empfehlungen des Nationalen Aktionsplans. Das Erziehungs- und Bildungssystem in die Lage versetzen, die Förderung von Gesundheitskompetenz so früh wie möglich im Lebenslauf zu beginnen. Berlin: Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz.

² Wenn im Folgenden der einfachen Lesbarkeit halber nur die männliche Bezeichnung verwendet wird, steht diese stets stellvertretend für Personen aller Geschlechter.

und Nutzern verständlich und wirksam gestalten

- Partizipation erleichtern und stärken

Aufgrund der multiplen Belastungen durch die elterliche Erkrankung kann über die Stärkung der *mental*en Gesundheitskompetenz ein hohes Potenzial für die Gesundheit der betroffenen Familie geschaffen werden. Mentale Gesundheitskompetenz wird wie die allgemeine Gesundheitskompetenz als das Finden, Verstehen, Bewerten und Anwenden von Gesundheitsinformationen verstanden, die in diesem Falle aber auf die psychische Gesundheit konzentriert sind.

Die Förderung der mentalen Gesundheitskompetenz kann auf vielen wichtigen Aktivitäten aufbauen. Dazu gehört u.a. der Abschlussbericht der vom Bundestag initiierten Arbeitsgruppe „Kinder psychisch und suchtkrankter Eltern“, der im Jahr 2020 einer breiten Öffentlichkeit vorgestellt wurde.³ Dieser fokussiert auf Hilfen für betroffene Familien. Er bezieht zwar systemische, rechtliche und Versorgungsaspekte ein, benennt aber kaum Forderungen zur Förderung der mentalen Gesundheitskompetenz dieser Familien. Damit steht vor allem die Bereitstellung einer allgemeinen Wissensbasis zu psychischen Erkrankungen sowie von zielgruppenspezifisch zugeschnittener Information für die Betroffenen und die beteiligten Akteure im Vordergrund, die mit Familien und Kindern arbeiten.

Für die Förderung mentaler Gesundheitskompetenz wurden im Workshop folgende strategische Vorschläge erarbeitet:

1. Psychische Erkrankungen entstigmatisieren und mentale Gesundheitskompetenz in allen Lebenswelten stärken

Die Aufklärung zum Thema mentale Gesundheit sollte ein *gesamtgesellschaftliches Ziel* sein und ein

Verständnis für die Entstehung psychischer Störungen und ihrer Auswirkungen schaffen. Denn die Entstigmatisierung der Erkrankung und der Betroffenen sind Voraussetzungen für die Inanspruchnahme professioneller Hilfen. Deshalb sollte aufklärende Information über krankheitsspezifische Aspekte (z.B. Symptome, Verläufe und evidenzbasierte Behandlungsmethoden) hinausreichen und auch darauf zielen, Vorurteile gegenüber psychisch erkrankten Menschen abzubauen und Verständnis sowie Empathie zu fördern.

Auch *Öffentlichkeitsarbeit* sollte in diesem Sinne und diversifiziert erfolgen (z.B. Aktionswochen, Weiterbildungen für verschiedene Professionen, Workshops, Kampagnen). Um gesamtgesellschaftliche Erfolge über Generationen hinweg erzielen zu können, ist es nötig, dass Aufklärungsmaßnahmen proaktiv und niedrigschwellig verankert werden, besonders in familiennahen Lebenswelten. Das Setting Schule stellt eine Besonderheit dar, da Kinder und Jugendliche dort durch eine frühe und niedrigschwellige Thematisierung psychische Erkrankungen „normalisiert“ als Volkserkrankungen kennenlernen können. Gleichzeitig haben Hilfeangebote, die an die Schule angegliedert sind, größere Erfolgschancen, um Eltern zu informieren und mit entsprechenden Angeboten zu erreichen.

Die Stärkung der mentalen Gesundheitskompetenz sollte zudem *salutogenen Charakter* aufweisen und folglich nicht auf die Vermittlung von krankheitsspezifischen Informationen reduziert sein, sondern auf die Entwicklung von mentaler Gesundheitskompetenz und Resilienz zielen. Mentale Gesundheitskompetenz kann damit in Einklang als wichtige Gesundheitsressource gesehen werden, die im Lebensalltag für sich und andere eingesetzt werden kann.

In einer Gesellschaft, in der das *System Familie* mit vielen Anforderungen konfrontiert wird, ist es nö-

³ Die Koordinierung oblag dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), dem AFET-Bundesverband für Erziehungshilfe e.V. die Geschäftsstelle. Der Abschlussbericht befindet sich zum Download unter: <https://www.ag-kpke.de/wp-content/uploads/2020/02/abschlussbericht-der-AG-Kinder-psychisch-krankter-Eltern.pdf>

tig, Familien gezielt zu befähigen, selbst individuell angepasste Strategien für leichte bis mäßige psychische Belastungen zu entwickeln und präventiv anzuwenden. Darüber hinaus sollten die einzelnen Familienmitglieder unterstützt werden, mögliche psychische Erkrankungen erkennen und begleiten zu können, z.B. bei der Suche nach entsprechenden Beratungs- oder Therapieangeboten. Zu beachten ist, Kindern und Jugendlichen nicht zu viel Verantwortung zu übertragen und damit zur Parentifizierung beizutragen, sondern einfache Verhaltensregeln zu vermitteln (wie z.B. bei Verdacht von psychischen Problemen einen vertrauenswürdigen Erwachsenen anzusprechen). Kinder und Jugendliche müssen altersadäquat aufgeklärt werden und sollten zudem in die Behandlung der Eltern einbezogen sein, um so die Entstehung „diffuser Krankheitsängste“ zu vermeiden.

2. Einrichtungen und Organisationen auf allen Ebenen auf Förderung von Gesundheitskompetenz ausrichten

Eine wichtige Grundannahme in der Gesundheitskompetenzforschung lautet, dass die Gesundheitskompetenz eines Individuums immer auch in Relation zu den Anforderungen und der Komplexität des Systems und der Lebensumwelt zu sehen ist.⁴ Einrichtungen sollten sich responsiv gegenüber Menschen verhalten, ihren Bedarf und ihre Probleme kennen und ein gesundheitskompetenzförderliches Klima schaffen. Daher ist wichtig, dass Einrichtungen, die Menschen mit psychischen und Suchterkrankungen und deren Angehörige betreuen, sich zu *einer gesundheitskompetenten Organisation* entwickeln. Eine solche Organisationsentwicklung⁵ hat zum Ziel, Gesundheitskompetenz als Leitkriterium auf allen Ebenen zu verankern, sei es bei der Herstellung und Vermittlung von Informationen, der Gestaltung von Rahmenbedingungen oder in Bezug auf die Mitarbeitenden. Für die Förderung der mentalen Gesundheit sind dabei mehrere Aspekte bedeutsam:

Informationsherstellung: Informationen sollten nach Alter, Geschlecht und Erkrankung differenziert und sprachlich entsprechend angepasst werden. Gleichermaßen bedeutend ist die Berücksichtigung soziokultureller Faktoren und Einstellungsmerkmale. Um auch solche Zielgruppen zu adressieren, die beispielsweise aus Angst vor Stigmatisierung das Versorgungssystem meiden, ist ein partizipativer Ansatz hilfreich. Beispielsweise können Jugendliche oder junge Erwachsene, die als Kinder selbst mit einem psychisch- oder suchterkrankten Elternteil gelebt haben, die Informationsherstellung unterstützen. Sie wissen am besten, welche Informationen sie zu welchem Zeitpunkt und an welchem Ort benötigen und welche Form für sie am ansprechendsten ist.

Inhaltlich ist eine Kombination aus Psychoedukation und konkreten Hilfeleistungen empfehlenswert, die am Lebenslauf orientiert sind und die Auswirkungen psychischer Erkrankungen der Eltern auf das ungeborene Leben in der Schwangerschaft bis ins junge Erwachsenenalter hinein thematisieren.

Rahmenbedingungen: Wichtig ist, Hilfs- und Versorgungsnetzwerke überall dort proaktiv bekannt und niederschwellig zugänglich zu machen, wo Kinder und Jugendliche Lebenswelten teilen. Um Zugangshürden zu senken, könnten Strukturen nach dem „Komm-statt-Hol“-Prinzip gestaltet werden. Die wichtigsten Prinzipien der Rahmenbedingungen sind Langfristigkeit, Beständigkeit und Verlässlichkeit.

Da Unterstützung nur auf der Grundlage von Vertrauen möglich ist, sollten Angebote so gestaltet sein, dass sie von Kindern ohne Angst vor Stigmatisierung oder gar Trennung von den Eltern angenommen werden können.

Grundsätzlich sollten Kinder systematisch in die Behandlung der Eltern einbezogen werden, u.a. um so der anerkannten Bedeutung von Familiensystemen für die Gesundheit Rechnung zu tragen. Nicht weniger wichtig ist, die Vernetzung aller Akteure weiter voranzutreiben, wie in dem

⁴ Parker, R., Ratzan, S.C. (2010): Health literacy: A second decade of distinction for Americans. J Health Commun; 15 Suppl 2:20–33.

⁵ Informationen zum Ansatz der gesundheitskompetenten Organisation inklusive Selbsteinschätzungstool befinden sich unter: <https://oepgk.at/rahmenbedingungen-in-organisationen-und-settings/>

Positionspapier der AFET und auch im NAP betont wird, denn nur so kann eine Sichtbarmachung in der breiten Öffentlichkeit gelingen und nur so ist möglich, Schnittstellenprobleme abzubauen und die Gewährung von Komplexleistungen sicherzustellen, die die Grenzen der durch das SGB geregelten Finanzierungsbereiche überschreiten.

3. Fachkräfte qualifizieren, eine geringe (mentale) Gesundheitskompetenz zu erkennen und darauf zu reagieren

Die Förderung mentaler Gesundheitskompetenz setzt voraus, Fachkräfte zu sensibilisieren und in die Lage zu versetzen, geringe mentale Gesundheitskompetenz von Familien – von Eltern und Kindern – zu erkennen und zur Stärkung mentaler Gesundheitskompetenz zu befähigen, so dass Zugangshürden zu Information und Angeboten aufgelöst und Nutzungspotenziale erhöht werden. Dazu ist erforderlich, Fachkräfte für die unterschiedlichen Bedarfe und Lebenswelten der Familien ebenso für das Thema mentale Gesundheit/-skompetenz und die Vermittlung von Gesundheitsinformationen zu qualifizieren. Von besonderer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang die Stärkung von *gesundheitskompetenter* und vor allem *stigmafreier Kommunikation und Information*.

Die Schulung und Qualifizierung für bereits im Feld tätige Fachkräfte kann über *regelmäßige Fort- und Weiterbildungsangebote und Supervisionen* erfolgen, durch die auch die eigene (mentale) Gesundheitskompetenz gestärkt wird. Zudem können regelmäßige Gelegenheiten zum Erfahrungsaustausch, Fachliteratur, die Teilnahme an themenspezifischen Fachkongressen oder Durchführung eigener Studien zum Thema Gesundheitskompetenz dazu beitragen, das Thema mentale Gesundheitskompetenz fest in der jeweiligen Einrichtung zu verankern.

Eine entsprechende Sensibilisierung und Qualifizierung kann und sollte aber auch bereits im

Rahmen der *Ausbildung* angehender Fachkräfte, die künftig mit Familien arbeiten, erfolgen. Universitäten und andere ausbildende Einrichtungen sollten daher die Förderung mentaler Gesundheitskompetenz in ihre Lehr- und Ausbildungspläne aufnehmen.

4. Adressatengerechte und nutzerfreundliche Strategien zur Förderung der Gesundheitskompetenz von Kindern und Eltern aus sucht- und psychisch belasteten Familien entwickeln

Wichtig ist außerdem, die Entwicklung zielgruppen- und adressatenorientierter Strategien zu befördern. Dabei muss die *Altersadjustierung* der Angebote im Vordergrund stehen. Beispielsweise benötigen junge Familien bereits mit Beginn einer Schwangerschaft Wissens- und Informationsangebote. Ebenso müssen Angebote für die nachkommende Generation bis zum jungen Erwachsenenalter entwickelt werden, weil sich in diesem Zeitraum zumeist eigene gesundheitliche Folgestörungen manifestieren und Hilfen für die weitere Lebens- und Familienplanung benötigt werden.

Bemühungen sollten stets *vom Kind und der Familie ausgehend gedacht* werden, d.h. Informationen müssen niedrigschwellig und lebensweltnah zur Verfügung stehen. Das gilt sowohl für die Kinder und Jugendlichen (z.B. Schule, Sportverein, Jugendclub) als auch für die Eltern (Elterntausch, Beratungsmöglichkeit, Online-Workshops). Zusätzlich gilt es zu beachten, dass es in einer Gesellschaft der Vielfalt von Bedeutung ist, Informationen kultur- und migrationssensibel aufzuarbeiten und in mehreren Sprachen zur Verfügung zu stellen, um der Heterogenität der Menschen mit Migrationshintergrund Rechnung zu tragen.⁶ Bei digitalen Informationen können Informationen zusätzlich als Audiodateien bereitgestellt werden, um somit auch Menschen zu erreichen, die nicht über ausreichend literale Kompetenzen verfügen.

⁶ Adam, Y., Berens, E.-M., Hurrelmann, K., Zeeb, H., Schaefer, D. (2019): Strategiepapier #6 zu den Empfehlungen des Nationalen Aktionsplans. Gesundheitskompetenz in einer Gesellschaft der Vielfalt stärken: Fokus Migration. Berlin: Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz.

Oft werden Kinder und Jugendliche nicht berücksichtigt, wenn es um eine elterliche psychische und Suchterkrankung geht. Daher ist wichtig, weitergehende Empfehlungen zu erarbeiten, die ausschließlich an *Kinder und Jugendliche* adressiert und auf sie ausgerichtet sind und darauf zielen, die Selbstbestimmtheit und das Selbstbewusstsein von Kindern und Jugendlichen im Kontext einer elterlichen psychischen Erkrankung zu stärken. Dabei könnten Handlungsoptionen für Situationen aufgezeigt werden, die zu Hause nicht mehr toleriert werden müssen. Gleichzeitig sollte die Angst vor einer möglichen Trennung von den Eltern berücksichtigt und entsprechend vermieden werden. Wichtig ist, auf Lösungswege zu setzen, die es der Familie ermöglichen, zusammen zu bleiben. Dies erfordert einen *systemischen Blick auf die Familie* und damit eine inkludierende Adressierung.

Zudem gilt es im Sinne der Primärprävention, die *psychische Gesundheit und Resilienz* in Institutionen zum Thema zu erheben, in denen sich Kinder und Jugendliche regelmäßig aufhalten. Auch dabei ist eine Anpassung an das Alter sowie die Lebenswelt der jungen Menschen notwendig. Während im Kindesalter das Wohlbefinden und gesunde, auch kompensatorische Beziehungen außerhalb der Familie gestärkt werden können, ist es mit steigendem Alter immer mehr möglich, über konkrete psychische Erkrankungen, deren Symptome, Verlauf und Behandlungsmöglichkeiten zu sprechen. Die Fähigkeit, psychische Erkrankungen zu erkennen und selbstwirksam adäquate Hilfe zu holen, sollte deshalb bei älteren Kindern und Jugendlichen gefördert werden. Auch über das Thema Stigma sollte altersangemessen gesprochen werden.

Wichtig bei der Primärprävention ist, nicht nur Wissen und Informationen bereitzustellen, sondern auch *Räume zu schaffen*, in denen Kinder und Jugendliche geschützt über Sorgen, Ängste und ihre Bedarfe reden können. Gesprächsangebote sollten möglichst vielfältige Kommunikationswege und Gesprächspartner umfassen, die den Prinzipien der Lebensweltnähe und Niederschwelligkeit entsprechen. Diese reichen von Beratungslehrkräften in der Schule bis hin zu Austauschplattformen und Apps für Jugendliche.

5. Digitale Hilfe- und Informationskanäle nutzen

Für Kinder und Jugendliche steht heute eine Vielzahl an digitalen Hilfe- und Informationskanälen zur Verfügung. Allerdings ist es nicht immer leicht für Kinder und Jugendliche, sich darin zu bewegen, u.a. weil die darin enthaltenen gesundheitsbezogenen Informationen nicht altersgerecht abgestimmt sind. Deshalb ist wichtig, Informationen zur mentalen Gesundheit künftig so zu gestalten, dass Sprache und Themen dem Alter und Entwicklungsstand entsprechen und sich an den Bedürfnissen und der Lebenswelt der jeweiligen Altersgruppe orientieren. Dazu sollten *Kinder und Jugendliche frühzeitig* in die Gestaltung der Informationsangebote und Auswahl des Informationsmediums *einbezogen werden*.

Zugleich ist angesichts der voranschreitenden Digitalisierung empfehlenswert, digitale Informationsmöglichkeiten intensiver zu nutzen und bekannte digitale Akteure einzubeziehen. Häufig verfügen *soziale Plattformen und Netzwerke* (digitale Tools, Podcasts, Influencer) über eine große Reichweite und können die Lebenswelten junger Menschen adäquater adressieren. Dennoch müssen Angebote sichtbar sein und der Zugang erleichtert werden. Auch sollte sichergestellt werden, dass qualitativ geprüfte und vertrauenswürdige Informationen *leichter auffindbar* sind und unzuverlässige Informationen für Kinder und Jugendliche auch als solche zu erkennen sind. Daher ist wichtig, Kinder und Jugendliche bereits frühzeitig bei der Nutzung digitaler Medien zu unterschützen und sie zu einem *kritischen Umgang* mit digitalen Gesundheitsinformationen zu befähigen.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, Benachteiligungen beim Zugang zu und dem Umgang mit digitalen Gesundheitsinformationen abzubauen. Kinder und Jugendliche aus benachteiligten Familien sollten deshalb proportional zu den durch Lebenslageneffekte bedingten Benachteiligungen besonders unterstützt und gefördert werden.

Der digitale Raum kann sowohl für die Kommunikation von Fachkräften mit betroffenen Kindern und Jugendlichen als auch für die Kommunikation untereinander als *anonymisierte Austauschmöglichkeit* dienen. Sinnvoll ist, ihn künftig intensiver zu nutzen. Dabei ist allerdings darauf zu achten, dass ein vertrauensvoller, transparenter *Schutzraum* geschaffen wird, der es betroffenen Kindern und Jugendlichen ermöglicht, ihre Gefühle und Gedanken frei zu äußern, ohne Stigmatisierungsgefahren ausgesetzt zu sein.⁷

Durch Infotainment, Entertainment-Education oder auch Gaming-Apps – also einer *Kombination aus spielerischen, unterhaltenden und psychoedukativen Methoden* – können Kinder und Jugendliche grundsätzlich motiviert werden, sich mit mentaler Gesundheit zu befassen. Auch Kinder und Jugendliche, die den Hilfebedarf ihrer Familie im Alltag nicht wahrnehmen, finden so einen Einstieg, ihre eigene Situation zu reflektieren. Digitale Angebote können somit dazu beitragen, psychische Krankheit nicht als Stigma zu begreifen, sondern die mentale Gesundheit als gesellschaftsrelevantes Thema zu verankern.

⁷ Ein Good Practice Beispiel dafür ist die blu:app der Suchtprävention des Blauen Kreuzes Deutschland. Diese App enthält hilfreiche Tools, ein Wissensportal inklusive Anlaufstellen und ein niederschwelliges, anonymes Chat-Angebot und ist zu finden unter: <https://bluprevent.de/angebote/die-bluapp/>