

Mentale Gesundheit stärken – Prävention über alle Lebensphasen hinweg

KONZEPTPAPIER FÜR DIE REGION HANNOVER

Inhaltsverzeichnis

MENTALE GESUNDHEIT STÄRKEN – PRÄVENTION ÜBER ALLE LEBENSPHASEN HINWEG	2
1. EINLEITUNG.....	2
2. AUSGANGSLAGE	2
3. GRUNDVERSTÄNDNIS VON PRÄVENTION	4
4. KINDER UND JUGENDLICHE	5
4.1 <i>Das soziale Umfeld stärken</i>	5
4.2 <i>Schulen als Orte der Prävention stärken</i>	6
4.3 <i>Gesundheitsförderung und Bewegung im Schulalltag</i>	7
4.4 <i>Schulabsentismus frühzeitig begegnen</i>	8
4.5 <i>Medienkompetenz und digitale Resilienz fördern</i>	8
5. MENSCHEN IM ERWERBSALTER.....	9
6. ÄLTERE MENSCHEN	11
7. VEREINE UND VERBÄNDE ALS PARTNER DER PRÄVENTION	12
8. REGIONALE KOORDINATION UND VERNETZUNG	13
9. MONITORING UND EVALUATION	14
10. FAZIT	15

Mentale Gesundheit stärken – Prävention über alle Lebensphasen hinweg

Konzeptpapier für die Region Hannover

1. Einleitung

Mentale Gesundheit ist eine grundlegende Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben, erfolgreiche Bildungs- und Berufsbiografien sowie gesellschaftliche Teilhabe. Sie beeinflusst nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern wirkt sich gleichermaßen auf Familien, Bildungseinrichtungen, Unternehmen, das Gesundheitswesen, die Kinder- und Jugendhilfe sowie den gesellschaftlichen Zusammenhalt aus.

Psychische Belastungen nehmen in allen Altersgruppen zu. Sie entstehen häufig schleichend und werden oftmals erst dann sichtbar, wenn bereits erheblicher Unterstützungsbedarf besteht. Prävention muss daher deutlich früher ansetzen. Ziel ist es, Belastungen frühzeitig zu erkennen, Schutzfaktoren zu stärken und Menschen in allen Lebensphasen einen niedrigschwelligen Zugang zu Beratung und Unterstützung zu ermöglichen.

Die Region Hannover verfügt bereits über vielfältige Angebote sowie engagierte Akteurinnen und Akteure in den Bereichen Gesundheit, Bildung, Soziales und Ehrenamt. Gleichzeitig bestehen Unterschiede in der Erreichbarkeit von Angeboten, regionale Versorgungslücken sowie unübersichtliche Zuständigkeiten. Eine abgestimmte Präventionsstrategie kann dazu beitragen, bestehende Strukturen besser miteinander zu vernetzen, Doppelstrukturen zu vermeiden und Angebote stärker am tatsächlichen Bedarf der Bevölkerung auszurichten.

Dieses Konzept verfolgt einen lebensphasenorientierten Ansatz. Im Mittelpunkt stehen Kinder und Jugendliche, Menschen im Erwerbsalter sowie ältere Menschen. Ergänzend wird die Rolle von Vereinen und Verbänden, die regionale Koordination sowie die kontinuierliche Evaluation der Maßnahmen betrachtet.

2. Ausgangslage

Die psychische Gesundheit der Bevölkerung steht zunehmend im Fokus gesundheitspolitischer und gesellschaftlicher Diskussionen. Insbesondere die Auswirkungen der Corona-Pandemie haben bestehende Belastungen verstärkt und neue Herausforderungen sichtbar gemacht. Auch wenn sich einzelne Belastungsindikatoren inzwischen verbessert haben, ist das psychische Wohlbefinden vieler Menschen weiterhin nicht auf das Niveau vor der Pandemie zurückgekehrt.

Besonders deutlich zeigt sich diese Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen. Zusätzlich zu den Folgen der Pandemie prägen gesellschaftliche Krisen wie Kriege, wirtschaftliche Unsicherheiten, der Klimawandel sowie Zukunftsängste den Alltag vieler junger Menschen.

Im Jahr 2024 schätzten sich 21 Prozent der befragten 8- bis 17-Jährigen selbst als psychisch auffällig beziehungsweise als grenzwertig psychisch belastet ein. Mehr als ein Viertel bewertete die eigene Lebensqualität als gering.

Auch Einsamkeit stellt bereits in jungen Jahren ein erhebliches Risiko dar. Im Schuljahr 2024/2025 berichteten 33 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler von einem moderaten bis ausgeprägten Einsamkeitsempfinden. Besonders betroffen waren Kinder und Jugendliche aus Familien mit niedrigem sozialem Status. In dieser Gruppe war nahezu jede zweite Person von Einsamkeit betroffen. Gleichzeitig zeigten 17 Prozent der Befragten depressive Symptome. Während dieser Anteil bei Kindern und Jugendlichen aus Familien mit hohem sozialem Status bei 15 Prozent lag, betrug er bei niedrigem sozialem Status 24 Prozent.

Darüber hinaus bestehen deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede. Rund 17 Prozent der Schülerinnen und Schüler berichteten von erheblichen emotionalen Problemen wie Ängsten, Sorgen oder Niedergeschlagenheit. Bei Mädchen lag dieser Anteil bei etwa 27 Prozent. Zwischen 2018 und 2024 haben sowohl die Häufigkeit emotionaler Belastungen als auch die Unterschiede zwischen den Geschlechtern deutlich zugenommen.

Psychische Belastungen enden jedoch nicht mit dem Übergang ins Erwachsenenalter. Nach den für dieses Konzept zugrunde gelegten Daten geben 29 Prozent der 14- bis 29-Jährigen an, psychologische Unterstützung zu benötigen. Im Erwerbsleben können hohe Arbeitsbelastung, unsichere Beschäftigungsverhältnisse, familiäre Verantwortung, finanzielle Sorgen sowie die Pflege von Angehörigen gleichzeitig auftreten und sich gegenseitig verstärken.

Auch ältere Menschen sind besonderen Belastungen ausgesetzt. In der Region Hannover leben 140.273 Menschen, die mindestens 60 Jahre alt sind. Viele von ihnen leben allein oder verfügen aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nur noch über begrenzte soziale Kontakte. Gleichzeitig sind 11,2 Prozent dieser Altersgruppe von Altersarmut betroffen. Einsamkeit, gesundheitliche Einschränkungen, finanzielle Unsicherheit und der Verlust nahestehender Menschen können die psychische Gesundheit erheblich beeinträchtigen.

Diese Entwicklungen verdeutlichen, dass Prävention nicht auf einzelne Altersgruppen beschränkt werden darf. Vielmehr bedarf es einer lebensphasenübergreifenden Strategie, die unterschiedliche Belastungssituationen berücksichtigt und passgenaue Unterstützungsangebote schafft.

3. Grundverständnis von Prävention

Mentale Gesundheit umfasst weit mehr als das Ausbleiben einer psychischen Erkrankung. Sie beschreibt die Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen, soziale Beziehungen zu gestalten, Herausforderungen zu bewältigen und sich als handlungsfähig zu erleben. Prävention verfolgt daher das Ziel, psychische Gesundheit langfristig zu erhalten und die Entwicklung psychischer Erkrankungen möglichst frühzeitig zu verhindern.

Ein wirksames Präventionsverständnis berücksichtigt unterschiedliche Ebenen. Universelle Prävention richtet sich an die gesamte Bevölkerung und stärkt Schutzfaktoren sowie psychische Widerstandskraft. Selektive Prävention richtet sich an Menschen mit erhöhtem Belastungsrisiko, beispielsweise Kinder psychisch erkrankter Eltern, pflegende Angehörige oder alleinlebende ältere Menschen. Indizierte Prävention setzt schließlich dort an, wo bereits erste Anzeichen psychischer Belastungen bestehen, um eine Chronifizierung möglichst zu verhindern.

Gleichzeitig darf mentale Gesundheit nicht ausschließlich als individuelle Verantwortung verstanden werden. Persönliche Resilienz und Gesundheitskompetenz sind wichtige Schutzfaktoren, sie können jedoch belastende Lebensbedingungen nicht ersetzen. Familiäre Konflikte, Mobbing, prekäre Beschäftigung, soziale Isolation oder fehlende Unterstützungsangebote lassen sich nicht allein durch individuelle Bewältigungsstrategien lösen.

Eine nachhaltige Präventionsstrategie verbindet deshalb die Stärkung individueller Ressourcen mit der Verbesserung der sozialen und strukturellen Rahmenbedingungen. Sie setzt dort an, wo Menschen leben, lernen, arbeiten und älter werden. Schulen, Familien, Betriebe, Vereine, Kommunen sowie Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens tragen gemeinsam Verantwortung dafür, psychische Gesundheit zu fördern und Belastungen frühzeitig zu erkennen.

Vor diesem Hintergrund orientiert sich das vorliegende Konzept an den unterschiedlichen Lebensphasen der Menschen. Für Kinder und Jugendliche, Menschen im Erwerbsalter sowie ältere Menschen werden jeweils spezifische Herausforderungen, bestehende Bedarfe und konkrete Maßnahmen beschrieben. Ergänzend wird die Bedeutung zivilgesellschaftlicher Akteure, die regionale Koordination sowie die Evaluation der Maßnahmen dargestellt.

4. Kinder und Jugendliche

Die Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist eine der wichtigsten Investitionen in die Zukunft einer Region. Belastungen, die früh erkannt und aufgefangen werden, können langfristige gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Folgen verhindern. Gleichzeitig werden in keiner anderen Lebensphase die Grundlagen für Resilienz, soziale Kompetenzen und den Umgang mit Krisen so nachhaltig gelegt wie in Kindheit und Jugend.

Kinder und Jugendliche erleben ihre Lebenswelt in unterschiedlichen Kontexten. Familie, Schule, Freizeit, digitale Medien und das soziale Umfeld beeinflussen ihre psychische Entwicklung gleichermaßen. Eine wirksame Präventionsstrategie muss deshalb diese Lebenswelten miteinander verbinden und darf sich nicht auf einzelne Maßnahmen oder Institutionen beschränken.

4.1 Das soziale Umfeld stärken

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen wird maßgeblich durch ihr familiäres und soziales Umfeld geprägt. Nach Einschätzung von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zählen familiäre Konflikte, psychische Erkrankungen innerhalb der Familie, Konflikte mit Gleichaltrigen sowie ein problematischer Medienkonsum zu den häufigsten Belastungsfaktoren.

Prävention muss deshalb frühzeitig ansetzen und das gesamte Umfeld eines Kindes in den Blick nehmen. Familien, Schulen, Jugendhilfe, medizinische Versorgung sowie außerschulische Angebote sollten stärker miteinander vernetzt werden. Nur durch eine enge Zusammenarbeit können Belastungen früh erkannt und Unterstützungsangebote niedrigschwellig vermittelt werden.

Maßnahme 1: Familiengrundschulzentren ausbauen

Mit den Familienzentren wurden in Hannover bereits erfolgreiche Strukturen geschaffen, um Familien frühzeitig zu unterstützen. An diesen Erfahrungen soll angeknüpft werden.

Die Region Hannover setzt sich dafür ein, den Ausbau von Familiengrundschulzentren in den Kommunen zu unterstützen. Ziel ist es, Grundschulen als Orte der Begegnung und Beratung weiterzuentwickeln und Eltern stärker in das schulische Umfeld einzubinden. Kommunen sollen hierfür auf zentrale

Beratungs- und Unterstützungsangebote der Region zurückgreifen können, anstatt jeweils eigenständige Konzepte entwickeln zu müssen.

4.2 Schulen als Orte der Prävention stärken

Schulen sind die zentralen Orte der Prävention, da sie nahezu alle Kinder und Jugendlichen erreichen. Gleichzeitig dürfen Lehrkräfte nicht mit Aufgaben belastet werden, die originär in den Bereich psychosozialer oder therapeutischer Unterstützung gehören.

Schulsozialarbeit und Schulpsychologie müssen daher dauerhaft und niedrigschwellig in den Schulalltag integriert werden. Sie unterstützen bei Konflikten, begleiten Schülerinnen und Schüler mit erhöhtem Unterstützungsbedarf, wirken Mobbing entgegen und vermitteln bei Bedarf an Beratungsstellen, Jugendhilfe oder therapeutische Angebote.

Dabei sollte sich die personelle Ausstattung nicht ausschließlich an der Anzahl der Schülerinnen und Schüler orientieren. Schulen mit besonderen sozialen Herausforderungen benötigen zusätzliche Ressourcen. Hierzu zählen beispielsweise hohe Fehlzeiten, überdurchschnittliche Konfliktlagen oder eine erhöhte soziale Belastung der Schülerschaft.

Maßnahme 2: Datenbasierte Ressourcensteuerung

Gemeinsam mit den Bildungsbüros der Region Hannover und der Landeshauptstadt Hannover soll eine datenbasierte Steuerung der personellen Ressourcen entwickelt werden. Ziel ist es, Schulsozialarbeit und schulpsychologische Angebote stärker am tatsächlichen Unterstützungsbedarf auszurichten. Für Schulen in Trägerschaft der Region Hannover soll dieses Modell umgesetzt und anderen Schulträgern als Orientierung angeboten werden.

4.3 Gesundheitsförderung und Bewegung im Schulalltag

Psychische Gesundheit sollte als selbstverständlicher Bestandteil schulischer Bildung verstanden werden. Neben fachlichen Kompetenzen benötigen Kinder und Jugendliche auch die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, Gefühle wahrzunehmen und zu benennen, Konflikte konstruktiv zu lösen sowie rechtzeitig Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Geeignet sind insbesondere interaktive Unterrichtsformate, Gruppenangebote und Peer-Ansätze. Ältere Schülerinnen und Schüler können nach entsprechender Qualifizierung jüngere Jahrgänge begleiten und dazu beitragen, Berührungsängste gegenüber Unterstützungsangeboten abzubauen. Dabei muss jederzeit gewährleistet sein, dass schwierige Situationen professionell begleitet werden und Verantwortung nicht auf einzelne Jugendliche übertragen wird.

Ein weiterer zentraler Schutzfaktor für die psychische Gesundheit ist regelmäßige Bewegung. Sport stärkt das Gemeinschaftsgefühl, fördert Selbstwirksamkeit und trägt nachweislich zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens bei. Die positiven Erfahrungen der Schulfinals sowie die zunehmende Zusammenarbeit zwischen Schulen und Sportvereinen verdeutlichen das Potenzial bewegungsorientierter Prävention.

Maßnahme 3: Ausbau des Projekts „Rebirth Active School“

Das bereits erfolgreich erprobte Projekt „Rebirth Active School“ soll interessierten Grundschulen in Kooperation mit den jeweiligen Kommunen und dem Land Niedersachsen zugänglich gemacht werden.

Im Rahmen der Pilotphase wurden Schülerinnen und Schüler der zweiten Klassenstufe über den gesamten Schultag hinweg durch kurze Bewegungseinheiten von drei bis fünf Minuten vor und während des Unterrichts sowie im Ganzttag aktiviert. Die wissenschaftliche Begleitung zeigte signifikante Verbesserungen der körperlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Eine Finanzierung kann unter anderem über Präventionsmittel der Region Hannover, gesetzliche Krankenkassen sowie weitere Förderpartner erfolgen.

4.4 Schulabsentismus frühzeitig begegnen

Regelmäßiger Schulbesuch ist eine wesentliche Voraussetzung für Bildungserfolg, gesellschaftliche Teilhabe und eine gesunde Entwicklung. Seit mehreren Jahren beobachten Schulen sowie kinder- und jugendpsychiatrische Einrichtungen einen deutlichen Anstieg schulvermeidenden Verhaltens. Diese Entwicklung wurde durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie zusätzlich verstärkt.

Schulabsentismus ist kein eigenständiges Problem, sondern häufig Ausdruck tieferliegender schulischer, familiärer, sozialer oder psychischer Belastungen. Er tritt nicht erst an weiterführenden Schulen auf, sondern zeigt sich bereits im Grundschulalter.

Eine erfolgreiche Prävention setzt daher auf eine frühzeitige Zusammenarbeit zwischen Schulen, Jugendhilfe, Gesundheitswesen und Eltern.

Maßnahme 4: Bündnis gegen Schulvermeidung weiterentwickeln

Das bestehende Bündnis gegen Schulvermeidung soll stärker auf eine verbindliche Zusammenarbeit der beteiligten Institutionen ausgerichtet werden.

Das Jugendamt der Region Hannover soll hierfür spezifische fachliche Expertise bündeln und – soweit datenschutzrechtlich möglich – vereinfachte Melde- und Kommunikationswege zwischen Schulen, Jugendhilfe und weiteren Beteiligten entwickeln.

4.5 Medienkompetenz und digitale Resilienz fördern

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags junger Menschen. Sie eröffnen neue Möglichkeiten der Information, Kommunikation und gesellschaftlichen Teilhabe, können jedoch zugleich psychische Belastungen verstärken.

Nach aktuellen Studien weisen 21,1 Prozent der 10- bis 17-Jährigen eine riskante Nutzung sozialer Medien auf, weitere 4,7 Prozent erfüllen Kriterien einer pathologischen Nutzung. Auch problematische Nutzungsformen im Bereich Gaming und Videostreaming nehmen zu.

Hinzu kommen Risiken durch Cybermobbing, Desinformation, algorithmisch gesteuerte Inhalte sowie digitale Formen sexualisierter Gewalt. Medienbildung muss

daher weit über technische Kompetenzen hinausgehen und Kinder, Jugendliche sowie Eltern gleichermaßen befähigen, digitale Angebote verantwortungsvoll zu nutzen.

Maßnahme 5: Prävention von Cybermobbing stärken

Das Medienzentrum der Region Hannover leistet seit vielen Jahren einen wichtigen Beitrag zur Medienbildung. Die bestehenden Angebote sollen insbesondere im Bereich der Prävention von Cybermobbing und digitaler Gewalt weiter ausgebaut werden.

Maßnahme 6: Medienkompetenz und KI-Kompetenz systematisch fördern

Kinder und Jugendliche sollen schrittweise an soziale Medien sowie an den verantwortungsvollen Umgang mit Künstlicher Intelligenz herangeführt werden. In diesem Zusammenhang wird ein Social-Media-Verbot bis zum vollendeten 14. Lebensjahr unterstützt.

Ergänzend sollen Konzepte wie ein KI-Führerschein, die derzeit unter anderem an der Leibniz Universität Hannover erprobt werden, als Bestandteil moderner Medienbildung geprüft und weiterentwickelt werden.

5. Menschen im Erwerbsalter

Die psychische Gesundheit von Menschen im Erwerbsalter ist von zentraler Bedeutung – sowohl für die individuelle Lebensqualität als auch für die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit und den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Arbeit kann Sinn stiften, soziale Kontakte fördern und finanzielle Sicherheit schaffen. Gleichzeitig

können hohe Arbeitsbelastungen, Zeitdruck, Personalmangel oder unsichere Beschäftigungsverhältnisse erhebliche psychische Belastungen verursachen.

Hinzu kommen Herausforderungen außerhalb des Berufslebens. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, die Betreuung von Kindern, die Pflege von Angehörigen sowie finanzielle Sorgen können sich gegenseitig verstärken und die psychische Gesundheit nachhaltig beeinträchtigen. Prävention muss deshalb sowohl die Arbeitsbedingungen als auch die Lebensrealität der Beschäftigten berücksichtigen.

Betriebliche Gesundheitsförderung sollte sich nicht auf einzelne Gesundheitstage oder Stressbewältigungskurse beschränken. Entscheidend sind gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen. Dazu gehören regelmäßige Gefährdungsbeurteilungen psychischer Belastungen, Qualifizierungsangebote für Führungskräfte, eine wertschätzende Unternehmenskultur, vertrauliche Beratungsangebote sowie klare Verfahren zum Umgang mit Mobbing und Diskriminierung.

Auch flexible Arbeitszeitmodelle und mobiles Arbeiten können einen wichtigen Beitrag zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben leisten. Gleichzeitig müssen klare Grenzen zwischen Arbeits- und Erholungszeit erhalten bleiben. Verlässliche Erreichbarkeitsregelungen, planbare Arbeitszeiten und funktionierende Vertretungsstrukturen sind wesentliche Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit.

Besondere Aufmerksamkeit benötigen Berufsgruppen mit hoher emotionaler Belastung, beispielsweise in der Pflege, im Rettungsdienst, im Bildungsbereich, in der Sozialarbeit oder im direkten Kundenkontakt. Hier sind regelmäßige Supervision, Nachsorge nach belastenden Ereignissen sowie ausreichende Erholungszeiten von besonderer Bedeutung.

Maßnahme 7: Betriebliche Prävention insbesondere in kleinen und mittleren Unternehmen stärken

Kleine und mittlere Unternehmen verfügen häufig nicht über eigene betriebspsychologische oder umfassende gesundheitsbezogene Strukturen. Die Region Hannover sollte daher gemeinsam mit den Sozialversicherungsträgern, Kammern und weiteren Partnern regionale Beratungsangebote, Fortbildungen und praxisnahe Handlungshilfen entwickeln.

Darüber hinaus kann auch die Region Hannover als Arbeitgeberin gemeinsam mit ihren Beteiligungsgesellschaften Standards für eine gesundheitsförderliche Arbeitsorganisation weiterentwickeln.

6. Ältere Menschen

Mit zunehmendem Lebensalter verändern sich die Lebensumstände vieler Menschen grundlegend. Der Übergang in den Ruhestand, gesundheitliche Einschränkungen, der Verlust nahestehender Menschen oder eingeschränkte Mobilität können das Risiko psychischer Belastungen erhöhen. Gleichzeitig bleiben Depressionen oder Angststörungen im höheren Lebensalter häufig unerkannt, da Beschwerden oftmals vorschnell dem Alter oder körperlichen Erkrankungen zugeschrieben werden.

Prävention im Alter verfolgt daher das Ziel, soziale Teilhabe zu ermöglichen, Einsamkeit vorzubeugen und älteren Menschen möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in ihrem gewohnten Umfeld zu ermöglichen.

Wohnortnahe Begegnungsangebote leisten hierzu einen wichtigen Beitrag. Nachbarschaftstreffs, Bewegungsangebote, gemeinsame Mahlzeiten, kulturelle Veranstaltungen, Trauergruppen oder ehrenamtliche Besuchsdienste schaffen soziale Kontakte und stärken das Gemeinschaftsgefühl. Damit diese Angebote möglichst viele Menschen erreichen, müssen sie barrierearm, bezahlbar und insbesondere auch im ländlichen Raum gut erreichbar sein. Mobile Angebote sowie Fahrdienste können bestehende Mobilitätshürden überwinden.

Ein besonderes Potenzial liegt zudem im generationenübergreifenden Austausch. Begegnungen zwischen jungen und älteren Menschen fördern gegenseitiges Verständnis, stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt und wirken Einsamkeit entgegen.

Auch freiwillige präventive Hausbesuche können dazu beitragen, ältere Menschen zu erreichen, die bestehende Angebote nicht selbstständig wahrnehmen. Sie ermöglichen eine frühzeitige Information über Unterstützungsangebote, erkennen Hilfebedarfe und vermitteln Kontakte zu Beratungsstellen, Pflegestützpunkten, Vereinen oder medizinischen Einrichtungen.

Darüber hinaus müssen Gewalt und Vernachlässigung im Alter stärker in den Blick genommen werden. Pflegebedürftige Menschen sowie pflegende Angehörige benötigen frühzeitig niedrigschwellige Beratungs- und Entlastungsangebote. Ziel ist es, Überforderung zu vermeiden und Konflikte möglichst frühzeitig zu erkennen.

Maßnahme 8: Dezentrale Beratungsangebote für pflegende Angehörige ausbauen

Beratungsangebote für pflegende Angehörige sollen wohnortnah ausgebaut werden. Neben den bestehenden Pflegestützpunkten sollen zusätzliche dezentrale Beratungsangebote geschaffen werden, um Betroffene frühzeitig zu erreichen und den Zugang zu Unterstützung zu erleichtern.

Maßnahme 9: Einführung eines Sozialrezepts

Das sogenannte Sozialrezept bietet die Möglichkeit, Menschen mit psychischen oder sozialen Belastungen gezielt an Angebote der sozialen Teilhabe zu vermitteln. Das in der Landeshauptstadt Hannover bereits erprobte Modell sollte hinsichtlich einer Übertragung auf weitere Kommunen der Region geprüft und weiterentwickelt werden.

7. Vereine und Verbände als Partner der Prävention

Mentale Gesundheit entsteht nicht ausschließlich im Gesundheitswesen. Vereine, Wohlfahrtsverbände, Selbsthilfegruppen, Religionsgemeinschaften und zivilgesellschaftliche Initiativen leisten einen wichtigen Beitrag zur Förderung psychischer Gesundheit. Sie schaffen Begegnungen, stärken soziale Netzwerke und ermöglichen gesellschaftliche Teilhabe.

Durch den regelmäßigen Kontakt zu ihren Mitgliedern erkennen sie häufig frühzeitig Veränderungen oder Belastungssituationen und können Betroffene auf professionelle Unterstützungsangebote aufmerksam machen. Ehrenamtlich Engagierte dürfen dabei jedoch nicht mit diagnostischen oder therapeutischen Aufgaben belastet werden. Ihre Aufgabe besteht vielmehr darin, Orientierung zu geben und Zugänge zu bestehenden Hilfesystemen zu erleichtern.

Damit Vereine und Verbände diese Rolle dauerhaft wahrnehmen können, benötigen sie Qualifizierungsangebote, feste Ansprechpartner innerhalb der Beratungsstrukturen sowie Unterstützung bei Schutzkonzepten. Mehrsprachige, barrierefreie und diskriminierungssensible Angebote tragen zusätzlich dazu bei, Menschen zu erreichen, die bislang nur eingeschränkt Zugang zu bestehenden Hilfen haben.

Besondere Chancen bieten generationenübergreifende Projekte. Gemeinsame Aktivitäten in den Bereichen Sport, Kultur, Garten, Kochen oder Digitalisierung schaffen Begegnungen, fördern den Austausch zwischen den Generationen und wirken sozialer Isolation entgegen. Mentoren- und Patenschaftsprogramme können diesen Ansatz sinnvoll ergänzen, sofern sie fachlich begleitet werden und klare Rollen sowie Schutzstandards gewährleisten.

Maßnahme 10: Generationendialog stärken

In Kommunen, in denen bereits Strukturen der Gemeinwesenarbeit bestehen, soll modellhaft ein Konzept für einen generationenübergreifenden Dialog entwickelt und erprobt werden. Ziel ist es, den Austausch zwischen Jung und Alt zu fördern, soziale Teilhabe zu stärken und Einsamkeit vorzubeugen.

8. Regionale Koordination und Vernetzung

Die Region Hannover verfügt bereits über eine Vielzahl an Angeboten zur Förderung der mentalen Gesundheit. Beratungsstellen, Schulen, Jugendhilfe, Gesundheitswesen, Pflegeeinrichtungen, Vereine und zahlreiche weitere Akteure leisten täglich einen wichtigen Beitrag zur Prävention und Unterstützung psychisch belasteter Menschen. Für Betroffene sind diese Angebote jedoch häufig schwer zu überblicken. Unterschiedliche Zuständigkeiten, regionale Unterschiede und fehlende Vernetzung erschweren den Zugang zu passgenauer Unterstützung.

Eine erfolgreiche Präventionsstrategie erfordert deshalb eine koordinierte Zusammenarbeit aller beteiligten Akteurinnen und Akteure. Ziel muss es sein, bestehende Angebote besser miteinander zu vernetzen, Versorgungslücken frühzeitig zu erkennen und Doppelstrukturen zu vermeiden.

Hierfür sollte eine regionale Koordinierungsstruktur geschaffen beziehungsweise weiterentwickelt werden, die bestehende Präventionsangebote systematisch erfasst, den fachlichen Austausch fördert und die Zusammenarbeit zwischen Gesundheitswesen, Jugendhilfe, Schulen, Pflege, Arbeitswelt sowie der Zivilgesellschaft unterstützt.

Besondere Bedeutung kommt dabei einer sozialräumlichen Betrachtung zu. Die Lebensbedingungen unterscheiden sich innerhalb der Region Hannover erheblich. Stadtteile und Kommunen mit hoher Kinder- oder Altersarmut, eingeschränkter Mobilität oder geringer Versorgungsdichte benötigen andere Unterstützungsangebote

als bereits gut versorgte Gebiete. Prävention muss deshalb bedarfsgerecht geplant und an den jeweiligen Sozialraum angepasst werden.

Auch digitale Angebote können den Zugang zu Informationen erleichtern. Eine regionale Informationsplattform könnte vorhandene Beratungsstellen, Präventionsangebote sowie Hilfen im Krisenfall übersichtlich bündeln und als digitales Lotsensystem dienen. Ziel ist es nicht, bestehende Angebote zu ersetzen, sondern den Zugang zu ihnen einfacher und transparenter zu gestalten.

Ebenso wichtig ist eine klare Abstimmung der Zuständigkeiten zwischen der Region Hannover, den Kommunen, den Sozialversicherungsträgern und weiteren Partnern. Prävention darf nicht daran scheitern, dass langfristig wirksame Maßnahmen kurzfristig einzelne Haushalte belasten. Vielmehr bedarf es gemeinsamer Verantwortung und einer verlässlichen Zusammenarbeit über Zuständigkeitsgrenzen hinweg.

*Maßnahme 11: Netzwerk „Prävention und mentale Gesundheit –
gemeinsam stark“*

Zur besseren Vernetzung der bestehenden Strukturen soll ein regionales Netzwerk „Prävention und mentale Gesundheit – gemeinsam stark“ eingerichtet werden. Das Netzwerk soll den regelmäßigen fachlichen Austausch fördern, gemeinsame Präventionsstrategien entwickeln und bestehende Angebote stärker miteinander verzahnen. Gleichzeitig kann es dazu beitragen, neue Bedarfe frühzeitig zu identifizieren und erfolgreiche Projekte innerhalb der Region zu übertragen.

9. Monitoring und Evaluation

Eine wirksame Präventionspolitik benötigt eine belastbare Datengrundlage. Nur wenn Entwicklungen regelmäßig erfasst und ausgewertet werden, können Maßnahmen zielgerichtet weiterentwickelt und Ressourcen bedarfsgerecht eingesetzt werden.

Der aktuelle Forschungsstand weist darauf hin, dass insbesondere zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen weiterhin Datenlücken bestehen. Wissenschaftliche Empfehlungen sprechen sich deshalb für ein kontinuierliches Monitoring aus, das politische Entscheidungen auf eine verlässliche Grundlage stellt.

Auch für die Region Hannover bietet sich eine regelmäßige Berichterstattung zur mentalen Gesundheit an. Diese sollte Entwicklungen über alle Lebensphasen hinweg

sichtbar machen und sowohl gesundheitliche als auch soziale Indikatoren berücksichtigen.

Hierzu zählen unter anderem:

- die Entwicklung von Einsamkeit und psychischem Wohlbefinde
- Erfahrungen mit Mobbing und Cybermobbing
- Schulfehlzeiten und Schulabsentismus
- Wartezeiten auf Beratungs- und Therapieangebote
- die Nutzung niedrigschwelliger Beratungsangebote
- psychisch bedingte Fehlzeiten im Erwerbsleben
- die Inanspruchnahme betrieblicher Unterstützungsangebote
- soziale Teilhabe und Einsamkeitsrisiken älterer Menschen

Die Evaluation der Präventionsmaßnahmen sollte sich jedoch nicht ausschließlich auf quantitative Kennzahlen beschränken. Entscheidend ist, ob die vorgesehenen Zielgruppen tatsächlich erreicht werden und ob die Maßnahmen langfristig zu einer Verbesserung ihrer Lebenssituation beitragen. Neben Reichweite und Teilnahmezahlen sollten daher auch Wirksamkeit, Nachhaltigkeit und die Zufriedenheit der Nutzerinnen und Nutzer regelmäßig überprüft werden.

Die gewonnenen Erkenntnisse sollten in regelmäßigen Abständen veröffentlicht und als Grundlage für die Weiterentwicklung der regionalen Präventionsstrategie genutzt werden. So kann sichergestellt werden, dass Prävention dauerhaft lernfähig bleibt und flexibel auf gesellschaftliche Veränderungen reagieren kann.

10. Fazit

Mentale Gesundheit ist eine Grundlage für Bildung, Arbeit, soziale Beziehungen und gesellschaftliche Teilhabe. Die Förderung der mentalen Gesundheit ist daher eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Sie beginnt nicht erst mit der Behandlung psychischer Erkrankungen, sondern setzt deutlich früher an: Kinder und Jugendliche benötigen starke Schulen, erreichbare Ansprechpartner und Unterstützung für ihre Familien. Menschen im Erwerbsalter brauchen Arbeitsbedingungen, die Gesundheit ermöglichen und Belastungen nicht allein zur privaten Verantwortung erklären. Ältere Menschen benötigen wohnortnahe Begegnungsstätten, Schutz vor Isolation und leicht zugängliche Beratung.

Die Region Hannover verfügt bereits über zahlreiche engagierte Einrichtungen, Beratungsangebote und Initiativen. Das Potenzial dieser Strukturen kann jedoch noch besser genutzt werden, wenn Prävention als gemeinsamer Auftrag verstanden und bestehende Angebote stärker miteinander vernetzt werden. Gleichzeitig gilt es,

Versorgungslücken zu identifizieren und Unterstützungsangebote dort auszubauen, wo sie besonders benötigt werden.

Das vorliegende Konzept verfolgt einen lebensphasenorientierten Ansatz und verbindet individuelle Gesundheitsförderung mit der Verbesserung struktureller Rahmenbedingungen. Ziel ist es, psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen, Schutzfaktoren nachhaltig zu stärken und allen Menschen einen möglichst einfachen Zugang zu Beratung und Unterstützung zu ermöglichen.

Die vorgeschlagenen Maßnahmen bauen überwiegend auf bestehenden Strukturen auf und entwickeln diese konsequent weiter. Dadurch entsteht keine Parallelstruktur, sondern eine Präventionsstrategie, die vorhandene Kompetenzen bündelt, Zuständigkeiten besser miteinander verbindet und die Zusammenarbeit innerhalb der Region Hannover stärkt.

Eine erfolgreiche Präventionspolitik ist eine Investition in die Zukunft. Sie verbessert nicht nur die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger, sondern stärkt zugleich Bildungschancen, gesellschaftliche Teilhabe, wirtschaftliche Leistungsfähigkeit und den sozialen Zusammenhalt in der gesamten Region Hannover.

Quellenverzeichnis

Zentrale Quellen

1. **Kaman, A. et al. (2025).** Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSYS-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*.
2. **Otto, C.; Reiß, F.; Voss, C.; Wüstner, A.; Meyrose, A.-K.; Hölling, H.; Ravens-Sieberer, U. (2021).** Mental health and well-being from childhood to adulthood: design, methods and results of the 11-year follow-up of the BELLA study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30, 1559–1577. DOI: 10.1007/s00787-020-01630-4.
3. **Ravens-Sieberer, U.; Wille, N.; Bettge, S.; Erhart, M. (2007).** Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse aus der BELLA-Studie im Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 50, 871–878.
4. **Klasen, F.; Meyrose, A.-K.; Otto, C.; Reiß, F.; Ravens-Sieberer, U. (2017).** Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse der BELLA-Studie. *Kinderheilkunde*. DOI: 10.1007/s00112-017-0270-8.
5. **Robert Bosch Stiftung (2024).** *Deutsches Schulbarometer 2024 – Schüler:innen*.
6. **DAK-Gesundheit / IFT-Nord (2025).** *Präventionsradar. Ergebnisbericht 2024/2025*.
7. **Robert Koch-Institut (2023).** *Verbreitung von Einsamkeit bei älteren Erwachsenen in Deutschland*. *Journal of Health Monitoring*.