

# InnerWorlds:

## Eine Videospielreise durch Depression bei Jugendlichen und sozialen Druck

Digitales Handbuch zu Schlüsselkonzepten der mentalen Gesundheit angepasst an die Bedürfnisse von Jugendlichen

*Autorin:* Dr. Markella Grigoriou (WP2 Leitung – University of Limassol)

*Mitarbeitende:* Universitat Jaume I de Castellón (Spanien – Projektleitung), InterAktion (Österreich), Innovation Education Lab (Rumänien), Sembrem (Spanien), Zentrum für soziale Dienste “Saint John the Merciful” (Zypern).



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Hinweis .....</b>	<b>5</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>6</b>
1.1 Über das Projekt <i>InnerWorlds</i> .....	6
1.2 Begründung und Ziele .....	6
1.3 Der Jugendkontext: Eine entwicklungsbedingte Notwendigkeit .....	7
1.4 Mentale Gesundheitskompetenz: theoretischer Rahmen.....	7
1.5 Integration digitaler Medien und des Videospiele „Inner Worlds“ .....	8
1.6 Ziele und Struktur des Handbuchs .....	9
1.7 Zielgruppe und Verwendung .....	10
1.8 Schlussbemerkungen.....	10
<b>2. Grundbegriffe der psychischen Gesundheit .....</b>	<b>11</b>
2.1 Psychische Gesundheit im Jugendalter – Definition .....	11
2.2 Gesundheits-Krankheits-Kontinuum.....	11
2.3 Schlüsselkonzepte, die Jugendliche verstehen sollten .....	12
2.4 Kulturelle Einordnung: Sprache, Ausdruck und Stigmatisierung .....	14
2.5 Soziale Kontexte und mentale Gesundheit: Familie, Identität, Gruppenzwang ...	14
2.6 Digitale Systeme und psychische Gesundheit: algorithmische Auslöser und unterschiedliche Anfälligkeiten .....	14
2.7 Geflüchtete und multikulturelle Jugendliche: Kommunikationsbarrieren und kulturelle Bescheidenheit .....	15
2.8 Frühes Verständnis .....	15
2.9 Schlussbemerkungen.....	15
<b>3. Häufige psychische Probleme bei Jugendlichen .....</b>	<b>16</b>
3.1 Psychische Probleme im Jugendalter .....	16
3.2 Globale Belastung und Trends .....	16
3.3 Depression .....	17
3.4 Angststörungen.....	18
3.5 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) .....	19
3.6 Essstörungen .....	20
3.7 Selbstverletzung und suizidale Gedanken .....	20
3.8 Intersektionalität und marginalisierte Jugendliche .....	21
3.9 Begleiterkrankungen und Fehldiagnosen.....	22
3.10 Schlussbemerkungen.....	23
<b>4. Frühe Anzeichen und Symptome erkennen .....</b>	<b>23</b>

<b>4.1</b>	<b>Frühe Anzeichen und Symptome .....</b>	<b>23</b>
<b>4.2</b>	<b>Bedeutung von Früherkennung .....</b>	<b>24</b>
<b>4.3</b>	<b>Häufige frühe Anzeichen und Symptome .....</b>	<b>24</b>
4.3.1.	Emotionale Veränderungen .....	24
4.3.2.	Verhaltensveränderungen .....	25
4.3.3.	Kognitive Schwierigkeiten .....	25
4.3.4.	Körperliche Symptome .....	25
4.3.5.	Sozialer Rückzug und Beziehungsprobleme .....	26
<b>4.4</b>	<b>Selbstwahrnehmung in der Jugend und Kommunikationsbarrieren.....</b>	<b>26</b>
<b>4.5</b>	<b>Unterschiede in der Darstellung aufgrund von Geschlecht und Kultur .....</b>	<b>26</b>
<b>4.6</b>	<b>Die Rolle von Gleichaltrigen, Eltern und Schulen .....</b>	<b>27</b>
<b>4.7</b>	<b>Gefahren von Fehlinterpretation und Verzögerungen .....</b>	<b>27</b>
<b>4.8</b>	<b>Schlussbemerkungen.....</b>	<b>28</b>
<b>5.</b>	<b><i>Präventivmaßnahmen und gesunde Lebensweisen .....</i></b>	<b><i>28</i></b>
<b>5.1</b>	<b>Präventivmaßnahmen und gesunde Lebensweisen.....</b>	<b>28</b>
<b>5.2</b>	<b>Psychische Gesundheit durch Lebensstil .....</b>	<b>29</b>
5.2.1	Schlafhygiene .....	29
5.2.2	Sport .....	30
5.2.3	Ernährung.....	31
5.2.4	Soziale Kontakte .....	32
5.2.5	Bildschirmzeit und digitale Kompetenz .....	32
5.2.6	Achtsamkeit und Selbstregulierung .....	33
5.2.7	Philosophie und Bewältigungsstrategien.....	33
<b>5.3</b>	<b>Maßnahmen in Schule und Familie.....</b>	<b>34</b>
<b>5.4</b>	<b>Schlussbemerkungen.....</b>	<b>35</b>
<b>6.</b>	<b><i>Einbindung des Handbuchs mit dem Videospiel.....</i></b>	<b><i>35</i></b>
<b>6.1</b>	<b>Einbindung des Handbuchs mit dem Videospiel .....</b>	<b>35</b>
<b>6.2</b>	<b>Digitale Spiele für mentale Gesundheit – Warum? .....</b>	<b>35</b>
<b>6.3</b>	<b>Design-Philosophie von <i>InnerWorlds</i> .....</b>	<b>36</b>
<b>6.4</b>	<b>Rolle des Handbuchs: Brückenschlag zwischen Spiel und Bildung .....</b>	<b>36</b>
<b>6.5</b>	<b>Wichtige Integrationsmechanismen und Denkanstöße .....</b>	<b>36</b>
<b>6.6</b>	<b>Beispiele.....</b>	<b>37</b>
<b>6.7</b>	<b>Mitgestaltung durch Jugendliche .....</b>	<b>38</b>
<b>6.8</b>	<b>Technische Überlegungen: Gestaltung emotional intelligenter Spiele .....</b>	<b>39</b>
<b>6.9</b>	<b>Umgang mit Hindernissen und ethische Überlegungen .....</b>	<b>40</b>
<b>6.10</b>	<b>Schlussbemerkungen.....</b>	<b>41</b>
<b>7.</b>	<b><i>Fazit und wichtigste Erkenntnisse.....</i></b>	<b><i>42</i></b>
<b>7.1</b>	<b>Neuer Blick auf die mentale Gesundheit von Jugendlichen.....</b>	<b>42</b>
<b>7.2</b>	<b>Zentrale begriffliche Erkenntnisse .....</b>	<b>42</b>

7.3	Die Rolle interaktiver Bildung.....	43
7.4	Stärkung der Handlungsfähigkeit und Resilienz von Jugendlichen .....	43
7.5	Hindernisse und Gerechtigkeit .....	44
7.6	Empfehlungen für Lehrkräfte und andere Durchführende.....	44
7.7	Schlussbemerkungen.....	45
8.	<b>Glossar</b> .....	<b>46</b>
	<b>Quellen</b> .....	<b>50</b>
	<b>Anhänge</b> .....	<b>56</b>

## Hinweis

*Dieses Handbuch ist ein Ergebnis des ERASMUS+-Projektes „InnerWorlds: Eine Videospielreise durch Depression bei Jugendlichen und sozialen Druck“. Es dient ausschließlich zu Bildungszwecken und zur Förderung der psychischen Gesundheit sowie dem erfolgreichen Projektabschluss. Es ist kein klinisches oder therapeutisches Instrument und sollte auch nicht als solches verstanden werden. Die dargestellten Inhalte stellen weder medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung dar, noch ersetzen sie eine professionelle Diagnose oder Behandlung durch qualifizierte Gesundheitsdienstleister.*

*Alle in diesem Handbuch verwendeten Forschungsergebnisse, Statistiken und Quellen stammen aus zuvor veröffentlichten, von Fachkollegen begutachteten Quellen, die online öffentlich zugänglich sind. Soweit möglich, wurden Zitate und Quellenlinks angegeben, um Transparenz zu gewährleisten und zur weiteren Recherche anzuregen. Das Material wurde so erstellt und zusammengefasst, dass es die aktuellen Best Practices in der psychischen Gesundheitserziehung von Jugendlichen widerspiegelt, basierend auf den zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren Erkenntnissen.*

*Das Handbuch wurde dem Peer-Review-Prozess unterzogen, um die Qualität, Glaubwürdigkeit und Relevanz der Inhalte sicherzustellen. Die Verantwortung für die Auslegung und Anwendung der Informationen liegt jedoch ausschließlich bei den Leser\*innen. Folgende Personen haben als externe Stakeholder zur Überprüfung beigetragen: Raquel Flores Buils (Spanien), Julia Fernández Geijo (Spanien), Amparo Luján-Barrera (Spanien), Rosa Mateu Pérez (Spanien), Myrsianna Drakontaeidi (Zypern), Magdalini Christodoulou (Zypern), Helena Schuller (Österreich), Majd Alhomsí (Österreich), Ana Georgescu (Rumänien), Veronica Niste (Rumänien), Moustafa Kamel (Rumänien).*

*Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, psychische Probleme hat, wenden Sie sich bitte an eine\*n zugelassene\*n Psycholog\*in oder kontaktieren Sie einen geeigneten Notfall- oder Krisendienst. Wenn Sie das Bedürfnis haben, mit jemandem zu sprechen, zögern Sie bitte nicht, sich an einen der kostenlosen und leicht zugänglichen Unterstützungsdienste der EU zu wenden.*

- Child Helpline International, <https://childhelplineinternational.org/helplines/> (Letzter Zugriff - 28/07/2025)
- SANE (Großbritannien und Europa), <https://www.sane.org.uk> (Letzter Zugriff - 28/07/2025)
- StrongMinds Europe, <https://strongminds.org> (Letzter Zugriff - 28/07/2025)
- Papyrus UK / EU Youth Suicide Prevention Partners, <https://www.papyrus-uk.org> (Letzter Zugriff - 28/07/2025)

### Sprachlicher Hinweis

*Teile der Formulierungen in diesem Handbuch wurden durch generative künstliche Intelligenz überprüft und angepasst, um Klarheit, Grammatik und Stil zu verbessern. Alle Inhalte und Ideen unterliegen weiterhin der Verantwortung der Autorin und der Mitarbeitenden.*

# Einleitung

## 1.1 Über das Projekt *InnerWorlds*

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil des Projekts *InnerWorlds*, einer gemeinsamen Initiative zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen durch innovative, jugendorientierte Videospiele als Bildungs- und Präventionsinstrument. Das Handbuch soll den Leser\*innen praktisches Wissen und Strategien zum Thema psychische Gesundheit von Jugendlichen vermitteln. Basierend auf wissenschaftlich fundierten psychologischen Methoden und Beiträgen von Pädagog\*innen, Fachleuten für psychische Gesundheit und externen Interessengruppen dient das Handbuch sowohl als Bildungs- als auch als Präventionsinstrument. *InnerWorlds* befasst sich mit der Entwicklung eines interaktiven, auf Entscheidungen basierenden Handyspiels, in dem die Spieler\*innen mit nachvollziehbaren emotionalen Herausforderungen (wie Ausgrenzung durch Gleichaltrige, akademisches Burnout, sozialer Druck, Ängste usw.) konfrontiert werden und Bewältigungsstrategien erlernen, wodurch die Aufklärung über psychische Gesundheit und das Wissen darüber nachvollziehbar und emotional ansprechend gestaltet werden.

Die Erstellung des Handbuchs spiegelt das gemeinsame Fachwissen und Engagement des *InnerWorlds*-Konsortiums wider, das eine multidisziplinäre Gruppe von Partner\*innen aus ganz Europa zusammenbringt, darunter Forschende, Kliniker\*innen, Pädagog\*innen und Softwareentwickler\*innen. Gemeinsam hat das Konsortium einen Co-Design- und Co-Creation-Ansatz unter Einbeziehung von Akteur\*innen aus dem Bereich der psychischen Gesundheit umgesetzt, um sicherzustellen, dass alle Projekt-Hilfsmittel zugänglich, kulturell anpassungsfähig und auf realen Erfahrungen basierend sind. Zusätzlich zum Handbuch und zum Videospiel wird das Projekt Schulungspakete, Wirkungsberichte und Lernmaterialien für wichtige Akteur\*innen – Jugendliche, Lehrkräfte, Eltern sowie Führungskräfte und Fachleute aus Institutionen – erstellen und so die gemeinsame, gemeinschaftsbasierte Verantwortung für das Wohlergehen von Jugendlichen stärken.

Diese Materialien sind das Ergebnis der Zusammenarbeit der Projektpartner von *InnerWorlds*, zu denen verschiedene Partner aus Spanien, Zypern, Österreich und Rumänien gehören. Zum Konsortium gehören die Universität Jaume I de Castellón (Spanien – Projektleiter), die Universität Limassol (Zypern), InterAktion (Österreich), das Innovation Education Lab (Rumänien), Sembrem (Spanien) und das Zentrum für soziale Dienste „Saint John the Merciful“ (Zypern).

## 1.2 Begründung und Ziele

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen wird zunehmend als ein wichtiger Bereich innerhalb der globalen Gesundheits-, Bildungs- und Sozialentwicklungsrahmen anerkannt. Die Weltgesundheitsorganisation (2024) schätzt, dass 10 bis 20 % der Jugendlichen unter psychischen Erkrankungen leiden, viele davon bleiben jedoch aufgrund von Stigmatisierung, begrenztem Zugang zu Dienstleistungen oder unzureichendem Wissen über psychische Gesundheit unterdiagnostiziert und unbehandelt. Dieses Phänomen wird durch globale und lokale Stressfaktoren noch verschärft, darunter beispielsweise die psychosozialen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie, wirtschaftliche Unsicherheit, Bildungsdruck und die Zunahme digitaler Interaktion und sozialer Vergleiche über soziale Medien (UNICEF, 2021; Marciano et al., 2022).

Trotz der Verfügbarkeit empirischer Daten zu Häufigkeit und Risiken fehlen Jugendlichen oft die notwendigen Hilfsmittel, um ihren psychischen Gesundheitszustand zu verstehen und zu benennen. Dieses Handbuch soll die Kenntnisse von Jugendlichen über psychische

Gesundheit verbessern, indem es leicht zugängliches und ansprechendes Grundwissen vermittelt. Es soll das Verständnis, die Früherkennung und Präventionsmaßnahmen im Zusammenhang mit psychischen Problemen bei Jugendlichen fördern. Als Teil des *InnerWorlds*-Projekts dient dieses digitale Handbuch als Leitfaden für Partner und Leser\*innen, um wichtige Konzepte der psychischen Gesundheit zu verstehen, die speziell auf Jugendliche zugeschnitten sind, und hilft bei der Erstellung eines Bildungs- und Präventionsinstruments in Form eines Videospiels. Dieses Handbuch wird auch wichtige Konzepte der psychischen Gesundheit für junge Menschen vertiefen. Das Handbuch bietet zusätzlichen Kontext und praktische Strategien, um das Verständnis und Engagement der Leser\*innen zu verbessern. Der Inhalt basiert auf Forschungsergebnissen und ist relevant für die aktuellen gesellschaftlichen und globalen Bedürfnisse im Bereich der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Schließlich steht das aktuelle Handbuch im Einklang mit dem Arbeitspaket 2 (WP2) des *InnerWorlds*-Projekts, das darauf abzielt, Kenntnisse über psychische Gesundheit in ein spielerisches digitales Erlebnis zu integrieren.

### **1.3 Der Jugendkontext: Eine entwicklungsbedingte Notwendigkeit**

Die Jugend ist eine einzigartige Phase der neurologischen Entwicklung, die durch erhöhte Neuroplastizität in kognitiven und emotionalen Systemen, gesteigerte Sensibilität für soziale Reize und das gleichzeitige Streben nach Autonomie und Zugehörigkeit gekennzeichnet ist (Sawyer et al., 2012). Neuroplastizität (die Fähigkeit des Gehirns, sich durch Erfahrungen zu verändern und anzupassen) vereinfacht somit ein abstraktes Konzept, indem sie es mit der Vorstellung eines „lernenden Gehirns“ verknüpft.

Die psychische Gesundheit im Jugendalter ist also nicht statisch, sondern entwickelt sich als Reaktion auf soziale, biologische und umweltbedingte Einflüsse. Jugendliche erleben dramatische Veränderungen in der Struktur und Funktion ihres Gehirns – insbesondere im präfrontalen Kortex und im limbischen System –, die die Entscheidungsfindung, die Emotionskontrolle und die Risikoeinschätzung regulieren (Blakemore & Mills, 2014). Diese neurologischen Veränderungen schaffen in Verbindung mit sozialen Determinanten wie dem Schulklima, der Dynamik unter Gleichaltrigen, familiären Beziehungen und kulturellen Erwartungen ein Umfeld, in dem kleine emotionale oder verhaltensbezogene Veränderungen „Entwicklungskaskaden“ auslösen können. Diese Muster können, wenn sie nicht angegangen werden, sich im Laufe der Zeit zu erheblichen psychischen Problemen ausweiten. Um dem entgegenzuwirken, integriert das Spiel *InnerWorlds* interaktive Szenarien, in denen die Spielenden lernen, unter emotionalem Druck, wie z. B. Gruppenzwang oder Angst, sichere Entscheidungen zu treffen. Es bietet eine virtuelle Umgebung, in der die Fähigkeiten, die Jugendliche im realen Leben entwickeln, modelliert und gestärkt werden können.

Die Lancet-Kommission für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen betont, dass die Adoleszenz „eine Grundlage für die zukünftige Gesundheit“ ist und dass Investitionen in die psychische Gesundheitskompetenz in dieser Phase erhebliche Vorteile für den gesamten Lebensverlauf mit sich bringen, darunter bessere schulische Leistungen, bessere Beschäftigungsergebnisse und ein geringeres Risiko für Drogenmissbrauch oder Suizid im Erwachsenenalter (Patton et al., 2016). Daher ist es nicht nur vorteilhaft, Jugendlichen grundlegende Kenntnisse über psychische Gesundheit und Bewältigungsstrategien zu vermitteln, sondern sogar notwendig.

### **1.4 Mentale Gesundheitskompetenz: theoretischer Rahmen**

Psychische Gesundheitskompetenz ist definiert als „Wissen und Überzeugungen über psychische Störungen, die deren Erkennung, Bewältigung oder Prävention unterstützen“ (Jorm, 2012). Sie umfasst mehrere Bereiche, darunter das Verständnis dafür, wie man eine

gute psychische Gesundheit aufrechterhält, das Erkennen von psychischen Störungen und deren Symptomen, die Verringerung von Stigmatisierung und das Wissen, wie und wo man Hilfe suchen kann. Im digitalen Zeitalter gehört dazu auch die Fähigkeit, Medien und Online-Darstellungen von psychischer Gesundheit – wie Darstellungen in sozialen Medien, virale Trends und Spiel- oder Videonarrative – kritisch zu bewerten, um zuverlässige Informationen von schädlichen Stereotypen oder Fehlinformationen zu unterscheiden. Diese Fähigkeit ist besonders wichtig, wenn die Aufklärung über psychische Gesundheit über interaktive, digitale Plattformen erfolgt.

In einer systematischen Übersicht aus dem Jahr 2022 bekräftigten Kutcher et al., dass schulische Interventionen zur Förderung der psychischen Gesundheit die Fähigkeit von Jugendlichen, Anzeichen von Depressionen und Angstzuständen zu erkennen, deutlich verbessern, ihre Bereitschaft, Hilfe in Anspruch zu nehmen, erhöhen und falsche Vorstellungen im Zusammenhang mit psychischen Störungen verringern. Darüber hinaus zeigen Untersuchungen, dass Jugendliche mit einer höheren psychischen Gesundheitskompetenz eher dazu neigen, Gleichaltrige in Not zu unterstützen, wodurch eine Kultur der Fürsorge gefördert und das Risiko der Eskalation von Krisen verringert wird (Wei et al., 2015).

Das digitale Handbuch *InnerWorlds* greift diesen Kompetenzrahmen auf und integriert dabei visuelle Hilfsmittel und interaktive Beispiele. Es enthält außerdem Strategien zur kritischen Reflexion, Unterstützung und Navigation und ist damit nicht nur eine Informationsquelle, sondern auch ein Werkzeug für die berufliche und elterliche Weiterentwicklung.

### **1.5 Integration digitaler Medien und des Videospieles „Inner Worlds“**

Heutzutage leben Jugendliche in einer zunehmend digitalisierten Umgebung. Der durchschnittliche Jugendliche verbringt mehr als 7 Stunden pro Tag mit digitalen Geräten, wobei soziale Medien und Spiele die wichtigsten Interaktionsformen sind (Valkenburg et al., 2022). Obwohl übermäßiger oder unangemessener Medienkonsum sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken kann – er kann zu Schlafstörungen, geringem Selbstwertgefühl und Aufmerksamkeitsstörungen beitragen –, bieten digitale Technologien auch bedeutende Möglichkeiten für Bildung, Selbstentfaltung und therapeutische Innovationen (Marciano et al., 2022).

Insbesondere hochwertige Spiele und gamifizierte Lernplattformen haben sich als vielversprechend erwiesen, um Jugendlichen psychologische Inhalte zu vermitteln, die Regulierung ihrer Emotionen zu unterstützen und ihr Bewusstsein für psychische Gesundheit zu fördern (Tuijnman et al., 2017). Projekte wie SPARX (Neuseeland) und ScrollQuest (Kanada) zeigen die Möglichkeiten und Auswirkungen der Einbindung kognitiver Verhaltensstrategien, narrativer Immersion und Peer-Modellierung in digitale Spiele, die auf das Wohlbefinden von Jugendlichen abzielen (Ferrari et al., 2022). Diese Spiele nutzen auch Kernmechanismen wie Challenge-Reward-Systeme, bei denen das Erledigen von Aufgaben oder das Überwinden von Hindernissen zu positivem Feedback und Fortschritten führt – ein Design, das die Verhaltensaktivierung widerspiegelt, einen therapeutischen Ansatz, der die Beteiligung an lohnenden Aktivitäten verstärkt, um Rückzug und schlechte Laune entgegenzuwirken.

Das Projekt *InnerWorlds* baut auf diesen Erkenntnissen auf, indem es Themen der psychischen Gesundheit direkt in die Spielstruktur einbettet. Das begleitende Handbuch liefert den theoretischen und pädagogischen Rahmen für die Erzählstränge und interaktiven Elemente des Spiels. Beispielsweise können die Charaktere im Spiel „Status-Effekte“ wie Angstnebel, Ablehnungsmüdigkeit oder Vertrauensverlust erleben, die ihren Fortschritt verlangsamen oder ihre Entscheidungsfindung trüben. Die Spieler haben verschiedene Möglichkeiten, darauf zu

reagieren – beispielsweise indem sie Empathie zeigen, wenn sie einen Kollegen in Schwierigkeiten unterstützen, oder indem sie Grenzen setzen, wenn sie sich schädlichem Gruppendruck widersetzen. Diese Herausforderungen nehmen oft die Form emotionaler „Quests“ an (z. B. einem Charakter helfen, vor einer Präsentation in der Schule sein Selbstvertrauen zurückzugewinnen), die mit Abschnitten im Handbuch verknüpft sind, die Definitionen, Bewältigungsstrategien und Reflexionsanregungen enthalten, damit die Spieler diese Fähigkeiten sowohl im Spiel als auch im realen Leben verstehen und anwenden können.

Dieses duale Format – Videospiel + Handbuch – erleichtert multimodales Lernen und ermöglicht es Jugendlichen, sich kognitiv und emotional zu engagieren und gleichzeitig ein Meta-Bewusstsein für ihre eigene psychische Gesundheit zu entwickeln (die Fähigkeit, die eigenen Emotionen und Gedanken zu beobachten, ohne sie zu bewerten). Die Fähigkeiten zur Emotionsregulation werden auf beiden Plattformen gestärkt: Im Spiel üben die Spieler durch interaktive Entscheidungen Beruhigungstechniken und Entscheidungsfindung unter Druck, während das Handbuch Fachleuten, Eltern, Betreuern und allen, die Jugendliche unterstützen möchten, praktische Hilfe und Verständnis vermittelt.

## 1.6 Ziele und Struktur des Handbuchs

Dieses digitale Handbuch richtet sich in erster Linie an Lehrkräfte, Jugendbetreuer\*innen, Projektpartner\*innen, Eltern, Erziehungsberechtigte und alle, die mit Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren arbeiten oder diese unterstützen. Es soll diesen Erwachsenen helfen, ihr Verständnis für die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu vertiefen, evidenzbasierte Einblicke in häufige Entwicklungsherausforderungen zu gewinnen und praktische Instrumente und Strategien zu erwerben, um die ihnen anvertrauten jungen Menschen besser zu unterstützen.

Das Handbuch ist modular aufgebaut und basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, sodass es als eigenständige Ressource gelesen oder in formellen und informellen Schulungssituationen verwendet werden kann. Es richtet sich nicht direkt an Jugendliche, sondern vermittelt den Erwachsenen in ihrem Umfeld das notwendige Wissen und die Fähigkeiten, um Resilienz zu fördern, frühe Anzeichen von Stress zu erkennen und einen gesunden Lebensstil als Schutzfaktor zu fördern.

Das Handbuch verfolgt folgende Ziele:

- Fachkräften und Eltern helfen, die wichtigsten Aspekte der psychischen Gesundheit und Entwicklung von Jugendlichen zu verstehen, einschließlich emotionaler, verhaltensbezogener und kognitiver Veränderungen.
- Praktische Instrumente und Strategien für die frühzeitige Erkennung psychischer Belastungen und geeignete Unterstützungsmaßnahmen bereitstellen.
- Durch fundierte Beratung und Vorbildfunktion die Resilienz junger Menschen fördern und sie zu gesunden Gewohnheiten ermutigen.
- Die Schaffung eines unterstützenden Umfelds fördern, einschließlich positiver Interaktion mit Gleichaltrigen, um Isolation zu verringern und das Suchen von Hilfe zu fördern.
- Fachkräften und Eltern ermöglichen, diese Erkenntnisse sowohl eigenständig als auch in Verbindung mit dem Videospiel *InnerWorlds* effektiv zu nutzen, um Konzepte der psychischen Gesundheit durch Erzählungen und interaktive Erfahrungen zu vertiefen.

## 1.7 Zielgruppe und Verwendung

Dieses Handbuch richtet sich an Fachkräfte, Eltern und Erziehungsberechtigte von Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren und vermittelt ihnen faktengestützte Erkenntnisse, um die Bedeutung der psychischen Gesundheit in dieser wichtigen Entwicklungsphase zu verstehen. Es ist in einer klaren, verständlichen Sprache verfasst und mit praktischen Beispielen angereichert. Es hilft den Lesern, psychische Gesundheit als einen integralen Bestandteil unseres täglichen Lebens zu betrachten – und nicht als etwas, das nur in Krisenzeiten angegangen werden muss. Es richtet sich insbesondere an Personen und Gruppen, die eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden von Jugendlichen spielen:

- **Lehrkräfte** können das Handbuch nutzen, um Diskussionen über psychische Gesundheit im Unterricht zu fördern, es in Lebenskompetenz- oder sozial-emotionale Lernprogramme zu integrieren oder Schüler durch Mentoring zu unterstützen.
- **Jugendarbeiter\*innen, Schulberater\*innen, Fachkräfte für psychische Gesundheit und andere Fachkräfte** finden praktische, altersgerechte Inhalte, die Einzel- oder Gruppensitzungen und Frühinterventionsarbeit unterstützen.
- **Eltern und Erziehungsberechtigte** können das Handbuch nutzen, um die emotionalen Erfahrungen von Jugendlichen besser zu verstehen und zu lernen, wie sie fundierte und einfühlsame Unterstützung bieten können.
- **Spieleentwickler\*innen und Ersteller\*innen digitaler Inhalte** – egal ob Fachkräfte, Lehrkräfte oder Schüler\*innen – sind eingeladen, das Handbuch als Leitfaden für die Entwicklung jugendorientierter, emotional intelligenter Spiele zu nutzen. Es bietet psychologische Einblicke und narrative Anleitungen, die in das Design des Videospiels *InnerWorlds* und ähnlicher Projekte einfließen. Außerdem fördert es ethische Designpraktiken, die die Sicherheit und Inklusion von Jugendlichen priorisieren.

Durch die Berücksichtigung dieser vielfältigen Zielgruppen fungiert das Handbuch als flexible und interdisziplinäre Ressource, die die Förderung der psychischen Gesundheit in Bildungs-, klinischen, familiären und digitalen Bereichen unterstützt.

Jedes Kapitel ist thematisch gegliedert, beginnend mit grundlegenden Konzepten (Kapitel 2), anschließend spezifischen Herausforderungen (Kapitel 3), Frühwarnzeichen (Kapitel 4), Prävention (Kapitel 5) und digitaler Integration (Kapitel 6). Alle Abschnitte enden mit Reflexionsanregungen und Vorschlägen für die Ausrichtung im Spiel.



## 1.8 Schlussbemerkungen

Angesichts der zunehmenden psychischen Herausforderungen für junge Menschen, insbesondere in der Zeit nach der Pandemie, ist der Bedarf an einer entwicklungsgerechten, forschungsbasierten Aufklärung zum Thema psychische Gesundheit größer denn je. Dieses Handbuch betrachtet psychische Gesundheit nicht als Krise, die reaktiv behandelt werden muss, sondern als einen Bereich, in dem lebenslang Fähigkeiten aufgebaut, soziale Kontakte geknüpft und psychologische Erkenntnisse gewonnen werden können. Im Mittelpunkt stehen die Stimmen und Erfahrungen von Jugendlichen, während der Inhalt auf etablierten klinischen und pädagogischen Rahmenwerken basiert.

Durch die Verknüpfung dieses Bildungsinstruments mit einem Videospielerlebnis zeigt *InnerWorlds* einen innovativen Weg in die Zukunft auf: einen Weg, auf dem digitale Plattformen

und Psychologie zusammenkommen, um das emotionale Wohlbefinden, die Empathie und die Resilienz der nächsten Generation zu fördern.

## 2. Grundbegriffe der psychischen Gesundheit

### 2.1 Psychische Gesundheit im Jugendalter – Definition

Psychische Gesundheit im Jugendalter bezieht sich auf einen multidimensionalen Zustand emotionaler, kognitiver und sozialer Funktionsfähigkeit, der es Einzelnen ermöglicht, Entwicklungsübergänge zu bewältigen, Beziehungen aufzubauen und mit internen und externen Stressfaktoren umzugehen (WHO, 2024). Im Gegensatz zur traditionellen Auffassung von psychischer Gesundheit als bloßer Abwesenheit von Krankheit betonen moderne Konzepte, dass es sich um ein dynamisches Spektrum handelt, das in Abhängigkeit von individuellen, relationalen und kontextuellen Variablen schwankt (Kutcher et al., 2016).

Laut der Weltgesundheitsorganisation (2024) ist die Jugend – der Zeitraum zwischen 11 und 19 Jahren – eine entscheidende Phase für die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen, aber auch der Zeitpunkt, an dem viele psychische Krankheiten zum ersten Mal auftreten. Der Bericht „On Our Minds“ (2023) der Global Coalition for Youth Mental Well-being von UNICEF zeigt, dass etwa 50 % der psychischen Erkrankungen vor dem 14. Lebensjahr auftreten. Diese Entwicklungsphase birgt daher sowohl Risiken als auch Chancen: Frühzeitige Belastungen können entstehen, gleichzeitig können frühzeitige Interventionen auch lebenslange Vorteile mit sich bringen (De Girolamo et al., 2012).

Das Gehirn von Jugendlichen durchläuft rasante Veränderungen, insbesondere im präfrontalen Kortex und im limbischen System, die Emotionen, Urteilsvermögen und Impulskontrolle regulieren (Blakemore & Mills, 2014). Diese Veränderungen gehen mit komplexen psychosozialen Anforderungen einher, wie schulischem Druck, Erwartungen von Gleichaltrigen und der Entwicklung der eigenen Identität, wodurch Kenntnisse über psychische Gesundheit nicht nur relevant, sondern unverzichtbar werden.

### 2.2 Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

Mentale Gesundheit existiert vielmehr auf einem Kontinuum als in einer binären Einteilung in „gesund“ oder „krank“. Jugendliche bewegen sich je nach Umweltstressoren, Bewältigungsstrategien und Zugang zu Unterstützungssystemen fließend entlang dieses Kontinuums (Patton et al., 2016). Man stelle sich ein emotionales Thermometer vor: Manchmal befinden wir uns im grünen Bereich (gut), manchmal im gelben (gestresst) und gelegentlich im roten (brauchen Hilfe). Das Verständnis dieses Modells hilft Jugendlichen, ihren Zustand zu erkennen und Schritte zur emotionalen Regulierung und Resilienz zu unternehmen.



Abbildung 1. Gesundheits-Krankheits-Kontinuum bei Jugendlichen

Jugendliche, die eine starke psychische Gesundheit aufweisen, zeigen in der Regel Stärken in fünf Schlüsselbereichen der psychologischen und sozialen Funktionsfähigkeit. Erstens bezieht sich emotionale Regulierung auf ihre Fähigkeit, Emotionen auf gesunde Weise zu verstehen, auszudrücken und zu steuern. Es ist die Fähigkeit, mit seinen Emotionen umzugehen, um sich ruhiger zu fühlen. Zweitens spiegelt kognitive Flexibilität ihre Fähigkeit wider, ihr Denken und Verhalten an neue oder herausfordernde Situationen anzupassen. Drittens umfasst soziale Verbundenheit die Aufrechterhaltung positiver und unterstützender Beziehungen zu Gleichaltrigen, Familienmitgliedern und vertrauenswürdigen Erwachsenen. Viertens steht die Identitätsbildung für den fortlaufenden Prozess der Entwicklung eines kohärenten Selbstverständnisses und einer Zukunftsorientierung. Schließlich weist das Hilfesuchverhalten auf das Bewusstsein hin, wann Unterstützung gesucht werden muss, und auf das Selbstvertrauen, sich bei Bedarf an Gleichaltrige, Erwachsene oder Fachleute zu wenden.

Diese Komponenten stehen in engem Zusammenhang mit dem Modell der positiven Jugendentwicklung (Positive Youth Development, PYD), das fünf zentrale Entwicklungsziele umreißt: Kompetenz, Selbstvertrauen, Verbundenheit, Charakter und Fürsorge (Lerner et al., 2005). Zusammen bilden sie die Grundlage für Resilienz, emotionales Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung im Jugendalter.



**Abbildung 2.** Positive Entwicklung junger Menschen (Lerner et al., 2005; Eigenübersetzung).

### 2.3 Schlüsselkonzepte, die Jugendliche verstehen sollten

Psychische Gesundheitskompetenz im Jugendalter ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor für die Suche nach Hilfe und Resilienz (Wei et al., 2013). Daher werden in diesem Handbuch die folgenden fünf grundlegenden Konzepte als entscheidend für jedes jugendzentrierte Programm zur psychischen Gesundheitserziehung hervorgehoben.

### 1. Mentale Gesundheit ist normal und variiert

Mentale Gesundheit ist eine alltägliche Erfahrung. Genauso wie sich die körperliche Gesundheit durch Ernährung, Schlaf und Bewegung verändert, variiert auch die mentale Gesundheit je nach Erholung, Beziehungen und emotionalen Reizen. Jugendlichen sollte vermittelt werden, dass Schwankungen normal sind und dass Trauer, Sorgen oder Einsamkeit nicht automatisch auf eine Störung hindeuten (UNICEF, 2021).

### 2. Notlage ≠ Störung

Vorübergehende emotionale Belastungen – beispielsweise nach einer Trennung oder während der Prüfungszeit – sind nicht unbedingt eine Krankheit. Um Stress von einer psychischen Erkrankung zu unterscheiden, ist es wichtig, die Dauer, Schwere und Auswirkungen der Symptome zu verstehen (Kutcher et al., 2016).

### 3. Selbstwahrnehmung stärkt Steuerungsmechanismen

Jugendliche profitieren davon, wenn sie ein emotionales Vokabular entwickeln und persönliche Auslöser erkennen. Ein klareres Selbstverständnis, insbesondere in Stresssituationen wie der COVID-19-Pandemie, korreliert mit geringeren depressiven Symptomen und einer verbesserten psychischen Funktionsfähigkeit (Yang et al., 2024).

### 4. Stigmatisierung hemmt Unterstützung

Die Angst, verurteilt zu werden, hält viele Jugendliche davon ab, über ihre Gefühle zu sprechen. Vorurteile, die emotionale Äußerungen mit Schwäche gleichsetzen, müssen aktiv abgebaut werden. In einer Umfrage aus dem Jahr 2018 gaben nur 30 % der Jugendlichen an, dass sie mit einem Freund sprechen würden, wenn sie unter anhaltender Traurigkeit leiden würden (OECD, 2018).

### 5. Hilfesuchen als Stärke

- Der Zugang zu Ressourcen für psychische Gesundheit, sei es über vertrauenswürdige Erwachsene, Gleichaltrige oder digitale Plattformen, sollte als positive und proaktive Entscheidung dargestellt werden. Programme, die Jugendlichen vermitteln, wo und wie sie Hilfe suchen können, berichten durchweg von einer erhöhten Inanspruchnahme von Dienstleistungen und einer Verringerung der Symptomatik (Kutcher et al., 2016; Wei et al., 2013).

### 6. Resilienz als wichtigste Fähigkeit des 21. Jahrhunderts

Resilienz hilft Jugendlichen, die Herausforderungen des Erwachsenwerdens zu meistern, darunter schulischer Druck, Konflikte mit Gleichaltrigen und persönliche Rückschläge. Sie fördert emotionale Stärke, Selbstvertrauen und Problemlösungsfähigkeiten und ermöglicht es ihnen, sich von Schwierigkeiten und Rückschlägen zu erholen. Resiliente Jugendliche entwickeln eher gesunde Beziehungen und verfolgen trotz Hindernissen ihre Ziele. Diese Fähigkeit schützt auch vor der Entwicklung von Angstzuständen, Depressionen und riskantem Verhalten. Der Aufbau von Resilienz legt den Grundstein für lebenslanges Wohlbefinden, Anpassungsfähigkeit und Erfolg in einer unvorhersehbaren Welt.

**Abbildung 3:** Die fünf grundlegenden Konzepte, die für jedes jugendzentrierte Programm zur psychischen Gesundheitserziehung von entscheidender Bedeutung sind.

## **2.4 Kulturelle Einordnung: Sprache, Ausdruck und Stigmatisierung**

Kultur ist eine zentrale Linse, durch die Jugendliche emotionale Belastungen interpretieren. Sie prägt nicht nur, wie über psychische Gesundheit gesprochen wird, sondern auch, ob überhaupt darüber gesprochen wird. In kollektivistischen Kulturen – wie vielen asiatischen, afrikanischen und lateinamerikanischen Gesellschaften – werden psychische Störungen oft stigmatisiert, was dazu führt, dass Jugendliche psychische Probleme durch somatische Beschwerden wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen zum Ausdruck bringen (Aggarwal et al., 2021). Dies kann zu Unter- oder Fehldiagnosen führen, wenn westliche Diagnosekonzepte dominieren. Darüber hinaus können jugendliche Migranten oder Flüchtlinge kulturspezifische Vorstellungen von Trauma und Bewältigungsstrategien haben, die Fachleute erkennen müssen, um kulturelle Entwertung zu vermeiden.

## **2.5 Soziale Kontexte und mentale Gesundheit: Familie, Identität, Gruppenzwang**

Die Jugend ist eine Zeit intensiver sozialer Neuorientierung, in der Familiensysteme, Gruppendynamiken und Identitätsentwicklung einen großen Einfluss ausüben. In manchen kulturellen Umfeldern können Jugendliche einem Spannungsfeld zwischen traditionellen familiären Erwartungen und den Normen des Gastlandes ausgesetzt sein, insbesondere bei Migrant\*innen der zweiten Generation. So kann beispielsweise der Spagat zwischen kollektivistischen Werten (z. B. Familienpflicht, Bescheidenheit) und westlichen Idealen der Unabhängigkeit zu akkulturativem Stress führen, der Angstzustände oder depressive Symptome verstärkt. Darüber hinaus können Gruppenzwang und soziale Ausgrenzung – insbesondere in Bezug auf Geschlechternormen, sexuelle Orientierung oder schulische Leistungen – die Risiken für die psychische Gesundheit verstärken, vor allem wenn die soziale Unterstützung begrenzt ist oder wenn Jugendliche sich kulturell oder sozial „fehl am Platz“ fühlen (Murphy et., 2014).

## **2.6 Digitale Systeme und psychische Gesundheit: algorithmische Auslöser und unterschiedliche Anfälligkeiten**

Digitale Medien sind ein psychosozialer Verstärker – sie können verbinden, bilden und unterstützen, aber auch Schaden anrichten. Wie Marciano et al. (2022) beobachten, bieten Plattformen wie Instagram oder TikTok Jugendlichen sowohl Möglichkeiten zur Identitätsfindung als auch die Konfrontation mit schädlichen Inhalten. Der algorithmische Charakter dieser Plattformen kann Schwachstellen verstärken: So können beispielsweise Jugendlichen mit Unzufriedenheit mit ihrem Körper mehr auf das Aussehen fokussierte Inhalte angezeigt werden, was ihre Unsicherheiten verstärkt. Valkenburg et al. (2022) stellen fest, dass die allgemeine Korrelation zwischen der Nutzung sozialer Medien und einer schlechten psychischen Gesundheit zwar gering ist, für Jugendliche mit Merkmalen wie Ablehnungssensibilität, geringem Selbstwertgefühl oder früheren Traumata jedoch signifikant wird. Dies unterstreicht die Bedeutung von Programmen zur Förderung der digitalen Kompetenz, die Jugendlichen nicht nur beibringen, schädliche Inhalte zu erkennen, sondern auch ein „algorithmisches Selbstbewusstsein“ aufzubauen – ihnen zu helfen, zu erkennen, was ihnen der Feed zeigt, wie sich dies auf ihre Stimmung auswirkt und wie sie ein gesünderes Online-Erlebnis gestalten können.

## **2.7 Geflüchtete und multikulturelle Jugendliche: Kommunikationsbarrieren und kulturelle Bescheidenheit**

Geflüchtete und multikulturelle Jugendliche stehen oft vor besonderen Herausforderungen, wenn es darum geht, emotionale Belastungen auszudrücken. Diese Herausforderungen sind geprägt von Sprachbarrieren, unterschiedlichen kulturellen Rahmenbedingungen für psychische Gesundheit und früheren traumatischen Erfahrungen (Ellis et al., 2019). In vielen Fällen fehlt diesen Jugendlichen das Vokabular – oder sogar die kulturelle Zustimmung –, um psychische Probleme in der Sprache des Aufnahmelandes zu artikulieren. Psychische Gesundheit wird in ihren Heimatländern möglicherweise nicht offen diskutiert oder vor allem unter spirituellen oder somatischen Gesichtspunkten betrachtet, was zu Missverständnissen oder einer Unterbewertung der Symptome führen kann (Moses & Holmes, 2022).

Für Fachleute ist kulturelle Bescheidenheit unerlässlich: Anstatt westliche psychologische Modelle aufzuzwingen, sollte man diese Unterschiede anerkennen und die Kommunikation anpassen. Strategien wie der Einsatz von visuellen Hilfsmitteln, vereinfachter Sprache und professionellen Dolmetschern, selbst für grundlegende Begriffe, können dazu beitragen, Verständnis und Vertrauen zu gewährleisten. Interaktive, visuelle Hilfsmittel – wie Serious Games oder kunstbasierte Aktivitäten – können als Brücken dienen und diesen Jugendlichen helfen, ihre Emotionen sicher zu erforschen und gleichzeitig nach und nach die Sprache und das Selbstvertrauen zu entwickeln, um offen über psychische Gesundheit zu kommunizieren.

## **2.8 Frühes Verständnis**

Eine frühzeitige Aufklärung über psychische Gesundheit erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Jugendliche Frühwarnzeichen bei sich selbst und Gleichaltrigen erkennen, verringert Stigmatisierung und verbessert die Bewältigungsstrategien. Yang et al. (2024) stellten fest, dass Jugendliche mit einem klareren Selbstverständnis und besseren Bewältigungsstrategien während der COVID-19-Pandemie deutlich weniger Stress und depressive Symptome wahrnahmen. Darüber hinaus fördert eine frühzeitige Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit Empathie und prosoziales Verhalten, was insbesondere in von Gleichaltrigen geprägten Umgebungen wie Schulen wichtig ist (Wei et al., 2013). Diese Vorteile beschränken sich nicht nur auf psychologische Aspekte – Studien bringen eine verbesserte psychische Gesundheit mit besseren schulischen Leistungen, körperlicher Gesundheit und langfristiger wirtschaftlicher Produktivität in Verbindung (Patton et al., 2016; OECD, 2018).



## **2.9 Schlussbemerkungen**

Die grundlegenden Konzepte der psychischen Gesundheit von Jugendlichen gehen weit über diagnostische Kriterien hinaus. Sie umfassen emotionale Kompetenz, Entwicklungswissenschaft, kulturellen Kontext und sozialen Einfluss – allesamt untermauert durch die Erkenntnis, dass die Adoleszenz eine prägende, sensible Phase im Lebensverlauf des Menschen ist.

In diesem Abschnitt wurde mentale Gesundheit nicht als fester Zustand definiert, sondern als ein Kontinuum, das durch Kontext, Emotionen, Beziehungen und Ressourcen geprägt ist. Durch das Verständnis, dass mentale Gesundheit universell, variabel und verbesserbar ist, können Jugendliche ein gesünderes Leben und gesündere Gemeinschaften aufbauen. Diese Grundsätze bilden die Grundlage für die nächsten Abschnitte, in denen häufige Herausforderungen im Bereich der mentalen Gesundheit, frühe Anzeichen von Stress und schützende Gewohnheiten näher beleuchtet werden.

## 3. Häufige psychische Probleme bei Jugendlichen

### 3.1 Psychische Probleme im Jugendalter

Die Jugend ist eine Entwicklungsphase, die von tiefgreifenden biologischen, kognitiven, emotionalen und sozialen Veränderungen geprägt ist. Diese Veränderungen – darunter die Suche nach Identität, eine erhöhte Sensibilität gegenüber dem Feedback von Gleichaltrigen und die Reifung neuronaler Schaltkreise – machen Jugendliche besonders anfällig für psychische Probleme (Mansour & Sagheer, 2024). Laut der Weltgesundheitsorganisation (2021) leiden weltweit zwischen 10 % und 20 % der Jugendlichen an einer psychischen Störung, doch viele dieser Erkrankungen bleiben aufgrund von Stigmatisierung, geringer Kenntnisse über psychische Gesundheit oder eingeschränktem Zugang zu medizinischer Versorgung unerkannt und unbehandelt (Kieling et al., 2011).

Das jugendliche Gehirn, insbesondere die Regionen, die an der Emotionsregulation, Impulskontrolle und exekutiven Funktionen beteiligt sind, befindet sich noch in der Entwicklung. Wenn diese neurologische Reifung mit Umweltbelastungen wie schulischem Stress, familiären Konflikten, sozialer Ausgrenzung, Traumata oder der Konfrontation mit digitalen Medien zusammenfällt, steigt das Risiko für psychische Probleme erheblich (UNICEF, 2021; Meherali et al., 2022).

Für viele Teenager sind diese Belastungen sehr real und persönlich. „Ich bin so erschöpft von den Prüfungen, dass ich nicht einmal schlafen kann“, erzählte ein 16-Jähriger. Andere beschreiben, dass sie sich „in Gruppenchats unsichtbar fühlen, obwohl mein Telefon ständig vibriert“ oder „zu Hause auf Eierschalen laufen, weil meine Eltern sich jeden Abend streiten“. Diese alltäglichen Erfahrungen können sich aufstauen und dazu führen, dass Jugendliche sich isoliert, ängstlich oder überfordert fühlen. Diese Momente als Warnsignale zu erkennen – und die häufigsten psychischen Erkrankungen, ihre Symptome, Risikofaktoren und Auswirkungen zu verstehen – ist für eine rechtzeitige Intervention und Prävention unerlässlich. Dieser Abschnitt bietet einen detaillierten Überblick über diese Erkrankungen und betont die Bedeutung einer frühzeitigen Erkennung und systemischen Unterstützung.

Das Verständnis der häufigsten psychischen Erkrankungen, ihrer Symptome, Risikofaktoren und Auswirkungen ist für eine rechtzeitige Intervention und Prävention unerlässlich.

### 3.2 Globale Belastung und Trends

Psychische Erkrankungen sind eine der Hauptursachen für Krankheit und Behinderung bei Jugendlichen (WHO, 2021). Die weltweite COVID-19-Pandemie hat bestehende Schwachstellen weiter verstärkt und Symptome wie Depressionen, Angstzustände, Selbstverletzung und digitales Burnout verschlimmert (Bouza et al., 2023; Wolf & Schmitz, 2024). Diese Erkrankungen treten häufig gemeinsam auf und werden oft falsch diagnostiziert, insbesondere bei Männern oder Jugendlichen aus Minderheiten, die ihre Notlage durch externalisierende Verhaltensweisen zum Ausdruck bringen (Patton et al., 2016). Zu jeder der in der folgenden Tabelle aufgeführten Herausforderungen gibt es eine Erläuterung sowie Informationen zu Frühindikatoren und damit verbundenen Risikofaktoren.

**Tabelle 1.** Prävalenz psychischer Störungen bei Jugendlichen (2023–2025). (Die Tabelle fasst die aktuelle Prävalenz, die Spitzenalter und die Risikofaktoren für die wichtigsten psychischen Störungen bei Jugendlichen zusammen, basierend auf Forschungsergebnissen aus den Jahren 2023–2025, darunter Lehrbücher von Ahmad (2023) und Dulcan (2021).

Erkrankung	Globales Vorkommen (bei Jugendlichen)	Spitzenalter (in Jahren)	Primäre Risikofaktoren
<b>Depression</b>	14–20%	12–18	Trauma, Mobbing, Isolation, digitale Medien
<b>Angststörungen</b>	22–27%	10–19	Schulstress, Perfektionismus, soziale Ablehnung
<b>Essstörungen</b>	3–5% (20% gestörtes Verhalten)	12–18	Körperbildprobleme, soziale Medien
<b>ADHS</b>	5–8% (12% klinische Symptome)	8–16	Genetik, pränatale Faktoren, familiärer Stress
<b>Selbstverletzung</b>	15–22% über die gesamte Lebensdauer (10–12% jährlich)	13–17	Emotionale Fehlregulierung, Identitätsstress
<b>Suizidgedanken</b>	14–17% Gedanken (4–8% Versuche)	14–19	Depression, Hoffnungslosigkeit, Diskriminierung

### 3.3 Depression

Depressionen im Jugendalter gehen über gelegentliche Traurigkeit hinaus; es handelt sich um eine schwächende Erkrankung, die mit Niedergeschlagenheit, Interessenverlust und kognitiven oder somatischen Symptomen einhergeht, die mindestens zwei Wochen lang anhalten (APA, 2024). Sie kann sich eher in Form von Reizbarkeit, Leistungsabfall in der Schule oder Rückzug als in Form von Traurigkeit äußern, was die Erkennung erschwert (Ferrari et al., 2022). Sie ist auch durch anhaltende Niedergeschlagenheit oder Anhedonie (Verlust von Interesse oder Freude) sowie kognitive und körperliche Symptome (z. B. Veränderungen des Schlafverhaltens, des Appetits, der Konzentrationsfähigkeit und der psychomotorischen Aktivität) gekennzeichnet. Jüngste Aktualisierungen betonen das Spektrum (von subklinischen Symptomen bis hin zu schweren Episoden) und die Integration mit biologischen und sozialen Faktoren (z. B. Entzündungen, Stressbelastung) (Franchini et al., 2022).



#### Frühindikatoren:

- ☐ Reizbarkeit oder häufige Stimmungsschwankungen
- ☐ Müdigkeit und geringe Motivation
- ☐ Konzentrationsschwäche oder schulische Probleme
- ☐ Körperliche Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen)
- ☐ Sozialer Rückzug oder Veränderungen im Schlafverhalten/Appetit



### Risikofaktoren

- ☐ Depressionen in der Familie
- ☐ Missbrauch, Trauma oder Vernachlässigung
- ☐ Cybermobbing oder Online-Vergleiche
- ☐ Diskriminierung und soziale Ausgrenzung



**Achtung:** Schlechte Schlafqualität und unregelmäßige Schlafgewohnheiten stehen in engem Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für Depressionen bei Jugendlichen. Teenager, die weniger als 6–7 Stunden pro Nacht schlafen oder unregelmäßige Schlafgewohnheiten haben, leiden deutlich häufiger unter depressiven Symptomen. Schlafstörungen beeinträchtigen die Regulierung der Stimmung, die Stressreaktion und die kognitiven Funktionen. (Yeo et al., 2019).

## 3.4 Angststörungen

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Problemen bei Jugendlichen und umfassen Formen wie allgemeine Angststörungen, soziale Ängste, Panikstörungen und spezifische Phobien. Diese Erkrankungen gehen oft mit somatischen Symptomen (z. B. Bauchschmerzen) und Vermeidungsverhalten einher, das die Funktionsfähigkeit beeinträchtigt (Zinbarg et al., 2015). Eine Angststörung wird auch als übermäßige, anhaltende Sorge um mehrere Lebensbereiche definiert, begleitet von Symptomen wie Unruhe, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, Muskelverspannungen und Schlafstörungen. Neuere Definitionen betonen die transdiagnostische Überschneidung mit Stimmungs- und traumabedingten Störungen und heben genetische/neurobiologische Grundlagen (z. B. Hyperaktivität der Amygdala) hervor (Ruscio et al., 2024).



### Frühindikatoren:

- ☐ Ständige Sorgen oder Grübeln
- ☐ Vermeidung von Schule oder öffentlichen Orten
- ☐ Unruhe, Schlafstörungen
- ☐ Panikattacken oder Atembeschwerden
- ☐ Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelverspannungen



### Risikofaktoren:

- ☐ Erziehungsstil
- ☐ Akademischer Druck und Gruppenzwang
- ☐ Genetische Veranlagung
- ☐ Mangelnde soziale Unterstützung



**Achtung:** Eine hohe Bildschirmzeit – insbesondere passive Nutzung wie das Scrollen durch soziale Medien – wird mit erhöhten Angstsymptomen bei Jugendlichen in Verbindung gebracht.

Jugendliche, die mehr als 3–4 Stunden pro Tag vor dem Bildschirm verbringen, berichten von einem höheren Maß an Angstzuständen, was möglicherweise auf Schlafstörungen, soziale Vergleiche und reduzierte persönliche Interaktion zurückzuführen ist (Brand et al., 2024).

### 3.5 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

ADHS wird zwar häufig im Kindesalter diagnostiziert, doch die Symptome bleiben auch im Jugendalter bestehen und entwickeln sich zu Herausforderungen in Bezug auf Konzentration, Impulskontrolle und Emotionsregulation (Christiansen et al., 2019). ADHS ist eine neurologische Entwicklungsstörung, die durch Unaufmerksamkeit (z. B. Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit) und/oder Hyperaktivität-Impulsivität (z. B. Zappeln, Unterbrechen) gekennzeichnet ist, vor dem 12. Lebensjahr beginnt und die Funktionsfähigkeit in verschiedenen Bereichen beeinträchtigt. Die Ergebnisse unterstreichen die Persistenz im Erwachsenenalter und den Zusammenhang mit Suizidalität und emotionaler Dysregulation (Newcorn et al., 2023). DSM-5 berichtet, dass die Symptome in mindestens zwei verschiedenen Bereichen (zu Hause und in der Schule) auftreten müssen, um die Diagnosekriterien zu erfüllen. ADHS tritt häufig zusammen mit Lernstörungen, Depressionen oder Verhaltensstörungen auf, was die Behandlung und Diagnose erschwert.



#### Frühindikatoren:

- ☐ Unaufmerksamkeit und Desorganisation
- ☐ Unruhe oder Zappeln
- ☐ Unterbrechen oder Herausplatzen
- ☐ Emotionale Labilität und Frustration



#### Risikofaktoren:

- ☐ Ein Blutsverwandter (z. B. Elternteil oder Geschwister) mit ADHS oder einer anderen psychischen Erkrankung.
- ☐ Belastung durch Umweltgifte wie Blei, das häufig in Farben und Rohrleitungen älterer Gebäude vorkommt.
- ☐ Pränatale Belastung durch Drogen, Alkohol oder Tabak während der Schwangerschaft.
- ☐ Frühgeburt (vorzeitige Geburt).



**Achtung:** Schlafprobleme – wie Schlaflosigkeit, verzögerte Schlafphase und unruhiger Schlaf – treten bei Jugendlichen mit ADHS häufig auf und können zu größeren

Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation und der schulischen Leistungsfähigkeit beitragen (Silk et al., 2018).

### 3.6 Essstörungen

Essstörungen wie Magersucht, Bulimie und Esssucht nehmen unter Jugendlichen, insbesondere Mädchen, aufgrund gesellschaftlicher Zwänge und der Ideale in den sozialen Medien zu (Rodgers, 2016). Anhaltende Störungen des Essverhaltens oder damit verbundener Verhaltensweisen können zu einer veränderten Nahrungsaufnahme oder -aufnahme führen, was zu erheblichen körperlichen oder psychosozialen Beeinträchtigungen führen kann. DSM-5-TR und aktuelle Studien betonen: (1) zwanghaftes Verhalten (Sport oder Erbrechen), (2) ein verzerrtes Körperbild und (3) häufige Komorbidität mit Stimmungs-, Angst- und traumabedingten Störungen (Stover et al., 2023).



#### Frühindikatoren:

- ☐ Besessenheit von Kalorien oder Gewicht
- ☐ Auslassen von Mahlzeiten oder heimliches Essen
- ☐ Übermäßiger Sport oder Erbrechen
- ☐ Starke Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild



#### Risikofaktoren:

- ☐ Konfrontation mit Medien, die ein schlankes Idealbild vermitteln
- ☐ Perfektionismus und geringes Selbstwertgefühl
- ☐ Geschlechtsdysphorie oder Identitätsprobleme
- ☐ Hänseleien oder Mobbing durch Gleichaltrige



**Achtung:** Die Nutzung sozialer Medien ist mit einem erhöhten Risiko für Essstörungen bei Jugendlichen verbunden, insbesondere bei Mädchen. Die häufige Konfrontation mit idealisierten Körperbildern und auf das Aussehen fokussierten Inhalten auf Plattformen wie Instagram und TikTok kann zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führen, was ein wichtiger Risikofaktor für die Entwicklung von Essstörungen wie Anorexia nervosa, Bulimia nervosa und Binge-Eating-Störung ist (Dane, A., & Bhatia, 2023).

### 3.7 Selbstverletzung und suizidale Gedanken

Selbstverletzung umfasst vorsätzliche körperliche Verletzungen ohne Suizidabsicht. Sie ist jedoch ein wichtiger Prädiktor für Suizidversuche und tritt häufig zusammen mit Stimmungsstörungen oder Traumata in der Vorgeschichte auf (Hawton et al., 2012). Selbstverletzung bezieht sich auch auf vorsätzliche, selbst zugefügte Verletzungen ohne Suizidabsicht (NSSI), während suizidales Verhalten die Absicht oder den Versuch beinhaltet, sich das Leben zu nehmen. Aktuelle Definitionen (ICD-11, 2024-Studie) betonen ein Kontinuum selbstzerstörerischer Handlungen, das sich mit Depressionen, ADHS,

Essstörungen und Borderline-Zügen überschneidet. Zu den Risikofaktoren zählen Impulsivität, Traumata und soziale Isolation (López et al., 2023).



### Frühindikatoren:

- ☐ Tragen von langen Ärmeln bei warmem Wetter
- ☐ Plötzliche Stimmungsschwankungen
- ☐ Besessenheit von Schmerz/Bestrafung
- ☐ Verschenken von Besitztümern oder Äußern von Hoffnungslosigkeit



### Risikofaktoren:

- ☐ Psychische Störungen
- ☐ Kindheitstraumata oder Missbrauch, insbesondere in den ersten Lebensjahren
- ☐ Mobbing und Schikanierung durch Gleichaltrige, insbesondere während der Pubertät
- ☐ Familiäre Konflikte oder Dysfunktionen
- ☐ Drogenkonsum



**Achtung:** Viele Jugendliche, die sich selbst verletzen, suchen keine professionelle Hilfe auf, sondern wenden sich an Gleichaltrige oder halten ihre Probleme vollständig geheim. Studien zeigen, dass bis zu 60–70 % der jungen Menschen, die sich selbst verletzen, niemals formelle Unterstützung in Anspruch nehmen, oft aufgrund von Stigmatisierung, Scham oder der Angst, nicht ernst genommen zu werden (Michelmores & Hindley, 2012). Um diese Lücke zu schließen, kann das Spiel *InnerWorlds* die Kontaktaufnahme mit einem Gleichaltrigen oder einem vertrauenswürdigen Erwachsenen simulieren, sodass die Spieler in einer sicheren Umgebung lernen können, wie man schwierige Gespräche beginnt, mit der Angst vor Urteilen umgeht und positive, unterstützende Reaktionen erlebt.

## 3.8 Intersektionalität und marginalisierte Jugendliche

Jugendliche, die sich an der Schnittstelle mehrerer marginalisierter Identitäten befinden – beispielsweise diejenigen, die sich als LGBTQ+ identifizieren, Fluchterfahrungen haben oder mit Behinderungen leben – sind aufgrund ihrer vielfältigen sozialen Benachteiligungen unverhältnismäßig hohen Risiken für ihre psychische Gesundheit ausgesetzt. Diese Jugendlichen erleben diese Herausforderungen nicht isoliert, sondern sind mit sich überschneidenden Formen der Diskriminierung konfrontiert, die ihre psychische Belastung verstärken und ihren Zugang zu medizinischer Versorgung einschränken. Beispielsweise berichten LGBTQ+-Jugendliche häufig von erhöhten Werten bei Depressionen, Angstzuständen und Suizidgedanken, die oft mit Minderheitenstress und sozialer Ablehnung zusammenhängen. Insbesondere transgener Jugendliche sehen sich mit systemischen Barrieren konfrontiert, wie dem Ausschluss von geschlechtsbejahender Gesundheitsversorgung und einem wenig unterstützenden Schulumfeld, wodurch sie sich unsicher und unsichtbar fühlen können. Wie Lee et al. (2022) hervorheben, mangelt es psychischen Gesundheitssystemen oft an der kulturellen Kompetenz und Inklusivität, die

erforderlich sind, um den spezifischen Bedürfnissen geschlechtsdiverser Jugendlicher gerecht zu werden.

Ähnlich dringlich ist die Lage für geflüchtete und von Konflikten betroffene Jugendliche, von denen viele extremen Bedingungen wie Gewalt, Trennung von ihren Familien und Zwangsumsiedlung ausgesetzt waren. In Konfliktgebieten kann die Häufigkeit von posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) bei Jugendlichen über 35 % liegen, was langfristige Auswirkungen auf ihre Entwicklung, ihr Vertrauen und ihre emotionale Regulierung hat (UNHCR, 2023). Nach der Migration sind Jugendliche weiterhin erheblichen Stressfaktoren wie kultureller Entwurzelung, Rassismus und sozioökonomischer Instabilität ausgesetzt. Diese anhaltenden Herausforderungen werden von psychischen Gesundheitssystemen in den Aufnahmeländern selten angemessen aufgegriffen, da diese möglicherweise nicht ausreichend ausgestattet sind, um traumainformierte oder kultursensible Unterstützung anzubieten. Darüber hinaus können rechtliche Unsicherheit oder die Angst vor Abschiebung junge Flüchtlinge davon abhalten, Hilfe in Anspruch zu nehmen, selbst wenn entsprechende Dienste technisch verfügbar sind.

Auch junge Menschen mit Behinderungen sind mit vielfältigen Risiken für ihre psychische Gesundheit konfrontiert. Sie erleben oft soziale Ausgrenzung und Mobbing, während institutioneller Ableismus zu systematischer Vernachlässigung und diagnostischer Überschattung führt. Dabei werden emotionale Belastungen fälschlicherweise ausschließlich auf ihre Behinderung zurückgeführt. Jugendliche mit intellektuellen oder kommunikativen Herausforderungen haben möglicherweise Schwierigkeiten, psychische Probleme zu äußern, wodurch sie anfälliger für unerkannte Depressionen oder Angstzustände sind (Totsika et al., 2022). Darüber hinaus mangelt es psychischen Gesundheitsdiensten häufig an barrierefreien Infrastrukturen, angefangen bei physischen Barrieren bis hin zu einem Mangel an ausgebildeten Fachkräften, die die spezifischen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen verstehen. Das Konzept der Intersektionalität erinnert uns daran, dass die Erfahrungen dieser Jugendlichen nicht auf einen einzigen Faktor reduziert werden können, sondern dass ihre psychische Gesundheit durch die Wechselwirkungen von Ausgrenzung, Unsichtbarkeit und systemischer Ungleichheit geprägt ist. Intersektionalität ist jedoch auch ein Raum für einzigartige Resilienz und Einsichten. Viele Jugendliche, die sich diesen überschneidenden Herausforderungen stellen müssen, entwickeln früh emotionale Intelligenz, Anpassungsfähigkeit und Fähigkeiten zur Selbstvertretung, die ihnen bei der Bewältigung ihrer Probleme und beim Aufbau von Gemeinschaften als wichtige Ressourcen dienen können. Die Beseitigung von Ungleichheiten erfordert nicht nur gezielte Interventionen, sondern auch ein strukturelles Engagement für eine inklusive, traumainformierte und kulturell fundierte Versorgung, die diese Stärken anerkennt und darauf aufbaut.

### **3.9 Begleiterkrankungen und Fehldiagnosen**

Psychische Probleme bei Jugendlichen treten häufig gemeinsam auf und Erkrankungen wie Depressionen, Angstzustände, ADHS und Essstörungen überschneiden sich oft auf komplexe Weise, wodurch eine eindeutige Diagnose erschwert wird. Diese Kombination erhöht das Risiko einer Fehldiagnose oder einer nur teilweisen Erkennung der psychischen Belastung eines jungen Menschen – insbesondere wenn Geschlechternormen, die die Ausprägung der Symptome beeinflussen, eine Rolle spielen. Beispielsweise kann sich ADHS bei Mädchen eher in Unaufmerksamkeit als in Hyperaktivität äußern, was zu einer Unterdiagnose führt, während Depressionen bei Jungen als Reizbarkeit oder Aggressivität auftreten können, die oft fälschlicherweise auf Verhaltensprobleme zurückgeführt werden (Tighe, 2021). Solche

Fehlinterpretationen können wirksame Interventionen verzögern, insbesondere wenn sich klinische Bewertungen auf oberflächliche Verhaltensweisen statt auf zugrunde liegende emotionale Muster konzentrieren. Diese diagnostischen Lücken werden durch isolierte Versorgungssysteme und unzureichende Ausbildung in jugendspezifischer Psychopathologie noch verstärkt. Ohne ganzheitliche Bewertungen, die sich überschneidende Symptome und kontextuelle Faktoren berücksichtigen, laufen Jugendliche Gefahr, eine fragmentierte oder unangemessene Versorgung zu erhalten, die nicht ihren gesamten Bedürfnissen gerecht wird (Peressotti, 2021).



### **3.10 Schlussbemerkungen**

Die Jugend ist eine prägende Lebensphase, in der häufig psychische Probleme auftreten. Junge Menschen in dieser Altersgruppe sind besonders gefährdet, verschiedene psychische Störungen zu entwickeln, darunter Depressionen, Angstzustände, ADHS, Essstörungen, Drogenmissbrauch und selbstverletzendes oder suizidales Verhalten. Obwohl jede dieser Störungen unterschiedliche Merkmale aufweist, überschneiden sie sich häufig und können das Lernen, die Beziehungen und die emotionale Entwicklung eines Jugendlichen erheblich beeinträchtigen. Depressions- und Angstsymptome bei Teenagern können sich in körperlichen Beschwerden, Reizbarkeit und sozialem Rückzug äußern. ADHS zeigt sich oft durch anhaltende Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Schwierigkeiten beim Umgang mit Emotionen. Essstörungen stehen in engem Zusammenhang mit sozialen und kulturellen Zwängen hinsichtlich des Körperbildes, und Substanzkonsum entsteht häufig als Bewältigungsmechanismus für emotionale Schmerzen oder als Reaktion auf den Einfluss von Gleichaltrigen. Selbstverletzendes und suizidales Verhalten ist besonders schwerwiegend bei Jugendlichen, die Traumata, Familienkonflikte oder Ablehnung aufgrund ihrer Identität erlebt haben.

Häufig treten diese Probleme nicht isoliert auf und können durch stressige Umgebungen oder eingeschränkten Zugang zu psychologischer Unterstützung noch verschlimmert werden. Die Unterstützung von Jugendlichen erfordert einen ganzheitlichen Ansatz, der Familien, Schulen, Gesundheitsdienstleister und Gemeinden zusammenbringt. Daher können frühzeitige Erkennung, Entstigmatisierung und gemeinsame Interventionen Risiken mindern und die Genesung fördern.

## **4. Frühe Anzeichen und Symptome erkennen**

### **4.1 Frühe Anzeichen und Symptome**

Die frühzeitige Erkennung von psychischen Problemen in der Jugend ist entscheidend, um rechtzeitig eingreifen zu können, langfristige psychische Belastungen zu reduzieren und zu verhindern, dass sich die Belastungen zu chronischen Funktionsstörungen oder Krisen entwickeln. Aufgrund von entwicklungsbedingten, kulturellen und systemischen Barrieren werden die Symptome aufkommender psychischer Probleme bei Jugendlichen jedoch häufig falsch interpretiert oder übersehen (Kutcher et al., 2016; UNICEF, 2021).

Bei Jugendlichen treten frühe Symptome oft subtil und heterogen auf, beeinflusst durch Alter, Geschlecht, Kultur, Neurodiversität und Kontext. Emotionale Veränderungen können als Stimmungsschwankungen abgetan und sozialer Rückzug als Introvertiertheit missverstanden werden. Darüber hinaus unterscheiden Mediziner\*innen oft zwischen bewusster Einsamkeit – die gesund sein kann – und defensivem Rückzug – der auf eine Belastung hindeutet. Außerdem können abfallende schulische Leistungen als Faulheit fehlinterpretiert werden. Die Fähigkeit, diese Anzeichen – sowohl bei sich selbst als auch bei anderen – zu erkennen und

richtig zu interpretieren, ist eine grundlegende Kompetenz der psychischen Gesundheitskompetenz (Jorm et al., 1997).

Der folgende Abschnitt beschreibt die emotionalen, verhaltensbezogenen, kognitiven, körperlichen und sozialen Indikatoren, die am häufigsten mit dem Auftreten von psychischen Erkrankungen in der Jugend in Verbindung gebracht werden, darunter Depressionen, Angstzustände, traumabedingter Stress und selbstverletzendes Verhalten. Außerdem werden die empirischen und neuropsychologischen Belege für diese Indikatoren sowie die Bedeutung einer kultursensiblen Interpretation untersucht.

## 4.2 Bedeutung von Früherkennung

Psychische Probleme, die in der Jugend auftreten, können bis ins Erwachsenenalter andauern, wenn sie nicht behandelt werden, und die Bildung, die berufliche Laufbahn und zwischenmenschliche Beziehungen erheblich beeinträchtigen (Patton et al., 2016). Umgekehrt geht eine frühzeitige Intervention mit einer Verringerung der Symptomschwere, einer Verbesserung der Funktionsfähigkeit und einem geringeren Suizidrisiko einher (WHO, 2021).

Globale Daten zeigen jedoch, dass nur 20 bis 25 % der Jugendlichen, die an einer diagnostizierbaren psychischen Störung leiden, jemals professionelle Hilfe erhalten (OECD, 2023). Ein Hauptgrund dafür ist, dass frühe Anzeichen nicht erkannt werden – weder von den Jugendlichen selbst noch von Eltern, Lehrkräften und Gleichaltrigen. In einer von UNICEF (2021) durchgeführten weltweiten Umfrage gaben fast 45 % der Jugendlichen im Jugendalter an, dass sie aus Angst vor Stigmatisierung oder Missverständnissen mit niemandem über psychische Probleme sprechen würden.

Daher ist es dringend erforderlich, die Beobachtung des psychischen Wohlbefindens mit derselben Dringlichkeit wie die körperliche Gesundheit zu normalisieren. Schulen, Familien und das Umfeld von Jugendlichen müssen zu Orten werden, an denen emotionale Check-ins und Gespräche über psychische Gesundheit zur Routine gehören.

## 4.3 Häufige frühe Anzeichen und Symptome

Im Folgenden sind fünf Hauptbereiche aufgeführt, in denen Frühwarnzeichen typischerweise auftreten:

### 4.3.1. Emotionale Veränderungen

Emotionale Fehlregulation ist oft das früheste und auffälligste Anzeichen für psychische Probleme, wird jedoch leicht fälschlicherweise als normale Stimmungsschwankungen in der Jugend interpretiert. Wenn Emotionen intensiv, anhaltend oder nicht mit den Entwicklungserwartungen vereinbar sind, ist eine weitere Untersuchung erforderlich. Chronische emotionale Belastungen stehen häufig im Zusammenhang mit schweren Depressionen und generalisierten Angststörungen (CDC, 2023).

#### Beispiele

*Anhaltende Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit*

*Reizbarkeit oder explosive Wut*

*Übermäßige Schuldgefühle oder Scham*

*Plötzliche emotionale Taubheit*

### 4.3.2. Verhaltensveränderungen

Verhaltensveränderungen – insbesondere solche, die mit Rückzug, Risikobereitschaft oder Vermeidungsstrategien einhergehen – sind wichtige Indikatoren für psychische Belastungen. Verhaltensveränderungen können sowohl aktiv (z. B. Aggression, Trotz) als auch passiv (z. B. Apathie, Rückzug) sein. Solche Verhaltensweisen können auf verinnerlichte psychische Belastungen oder Versuche hindeuten, schwierige Emotionen ohne gesunde Bewältigungsmechanismen zu bewältigen (Ferrari et al., 2022).

Beispiele
<i>Meiden von Schule oder sozialen Veranstaltungen</i>
<i>Nachlassende Körperpflege oder mangelnde Hygiene</i>
<i>Erhöhte Reizbarkeit oder Aggressivität</i>
<i>Drogenkonsum oder rücksichtsloses Verhalten</i>

### 4.3.3. Kognitive Schwierigkeiten

Veränderungen im Denkmuster, darunter Grübeln, Konzentrationsschwäche oder negative Selbstgespräche, können auf das Auftreten psychischer Probleme hindeuten, insbesondere bei Störungen wie Depressionen, Angstzuständen und PTBS. Neuropsychologische Studien während COVID-19 ergaben eine erhöhte kognitive Beeinträchtigung bei Jugendlichen mit emotionalen Störungen, was den Zusammenhang zwischen affektiven und exekutiven Funktionen unterstreicht (Meherali et al., 2022).

Beispiele
<i>Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder Aufgaben zu erledigen</i>
<i>Selbstkritische oder katastrophale Gedanken</i>
<i>Vergesslichkeit und Unentschlossenheit</i>
<i>Verzerrtes Körperbild oder wahnhaftes Denken</i>

### 4.3.4. Körperliche Symptome

Körperliche Symptome gehen psychischen Problemen oft voraus oder begleiten sie. Diese treten besonders häufig in Kulturen auf, in denen emotionale Ausdrucksformen nicht gern gesehen sind, oder bei jüngeren Jugendlichen mit einem begrenzten emotionalen Vokabular (Lee et al., 2022). Psychosomatische Symptome erfordern eine sorgfältige Interpretation, um zwischen körperlichen und emotionalen Ursachen zu unterscheiden.

Beispiele
<i>Häufige Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen</i>
<i>Müdigkeit und Energielosigkeit</i>
<i>Veränderungen des Appetits oder Schlafverhaltens</i>
<i>Unerklärliche Schmerzen oder Schwindelgefühle</i>

### 4.3.5. Sozialer Rückzug und Beziehungsprobleme

Wenn Jugendliche beginnen, sich aus Freundschaften oder familiären Beziehungen zurückzuziehen oder in zuvor unterstützenden Beziehungen Feindseligkeit zu zeigen, deutet dies oft auf einen zugrunde liegenden emotionalen Konflikt hin. Dieses Verhalten steht insbesondere im Zusammenhang mit Depressionen, Traumata und sozialen Ängsten und kann sowohl als Symptom als auch als Abwehrmechanismus dienen (UNICEF, 2021).

Beispiele
<i>Sich über längere Zeiträume in Zimmern isolieren</i>
<i>Verminderte Kommunikation oder Augenkontakt</i>
<i>Rückzug von zuvor gerne ausgeübten Aktivitäten</i>
<i>Vermeidung von Gruppen oder Teamaktivitäten</i>

### 4.4 Selbstwahrnehmung in der Jugend und Kommunikationsbarrieren

Jugendliche haben oft Schwierigkeiten, ihre eigene Notlage zu erkennen oder zu artikulieren. Kulturelle Erwartungen hinsichtlich Unabhängigkeit und Härte – insbesondere bei Jungs – unterdrücken das Verhalten, Hilfe zu suchen, noch mehr (Valkenburg et al., 2022). Frühe Symptome werden oft verinnerlicht, was dazu führt, dass sie seltener gemeldet werden. Laut Zhou und Yu (2023) waren Jugendliche mit einem geringen Selbstverständnis während COVID-19 trotz erhöhtem Stresslevel weniger geneigt, emotionale Probleme anzuerkennen.

Um dem entgegenzuwirken, muss die psychische Gesundheitserziehung emotionale Vokabeln, emotionale Granularität, kognitive Reflexion und Strategien zur Anerkennung durch Gleichaltrige vermitteln. Emotionale Granularität – die Fähigkeit, zwischen bestimmten Gefühlen zu unterscheiden (z. B. Wut vs. Frustration, Traurigkeit vs. Einsamkeit) – verbessert nachweislich die emotionale Regulierung und Kommunikation. Um diese Fähigkeit ansprechend zu vermitteln, können Spiele wie *InnerWorlds Quests* mit „Emotionskarten“ enthalten, bei denen die Spieler durch das Absolvieren von Story-Herausforderungen Wörter und visuelle Hinweise für verschiedene Emotionen freischalten können. Dies hilft ihnen, die Sprache und das Bewusstsein zu entwickeln, um ihre Gefühle sowohl im Spiel als auch im realen Leben auszudrücken.

### 4.5 Unterschiede in der Darstellung aufgrund von Geschlecht und Kultur

Untersuchungen zeigen, dass sich die ersten Anzeichen für psychische Probleme in der Jugend oft je nach Geschlecht unterscheiden. Bei Jungs äußern sich diese Anzeichen häufig in Form von Reizbarkeit, aggressivem Verhalten und Schulverweigerung (Ogundele, 2018). Diese externalisierenden Symptome können fälschlicherweise als Verhaltensauffälligkeiten statt als emotionale Belastung interpretiert werden. Bei Mädchen sind frühe Anzeichen eher Angstzustände, Veränderungen der Essgewohnheiten und somatische Beschwerden wie häufige Kopf- oder Bauchschmerzen. Diese internalisierenden Symptome können leicht übersehen oder eher auf körperliche Erkrankungen als auf aufkommende psychische Probleme zurückgeführt werden (Liu et al., 2023).

Der kulturelle Hintergrund beeinflusst auch die Ausprägung der Symptome. In kollektivistischen Kulturen äußert sich psychische Belastung möglicherweise eher durch körperliche Symptome oder familienzentrierte Erzählungen als durch individuelle emotionale Sprache (Rad et al., 2023). Eine wirksame Früherkennung erfordert daher kulturell angepasste

Rahmenbedingungen und flexible Diagnoseschwellen, die die Variabilität der Ausprägung berücksichtigen.

#### 4.6 Die Rolle von Gleichaltrigen, Eltern und Schulen

Da Jugendliche sich oft eher Gleichaltrigen als Erwachsenen anvertrauen, ist das Bewusstsein der Gleichaltrigen von entscheidender Bedeutung. Jugendliche müssen darin geschult werden, Folgendes zu erkennen:

- Plötzliche Verhaltensänderungen bei Freund\*innen
- Äußerungen von Hoffnungslosigkeit oder Wertlosigkeit
- Rückzug aus sozialen Kreisen oder Online-Plattformen

In der Zwischenzeit sollten Lehrkräfte und Eltern die Anwesenheit, die schulischen Leistungen und das Sozialverhalten beobachten und ein Umfeld schaffen, in dem emotionale Gespräche gefördert werden.

Akteure	Was man beachten sollten
Eltern	<i>Appetit, Schlaf, Kommunikation</i>
Lehrkräfte	<i>Konzentration, Beteiligung, Disziplin</i>
Freund*innen	<i>Stimmungsschwankungen, Sozialverhalten, Anzeichen von Stress</i>

#### 4.7 Gefahren von Fehlinterpretation und Verzögerungen

Die Fehlinterpretation früher Anzeichen psychischer Probleme in der Jugend als bloße Rebellion, Faulheit, Aufmerksamkeitsbedürfnis oder typisches „hormonelles“ Verhalten kann schwerwiegende Folgen haben, da dadurch oft eine rechtzeitige Intervention verzögert und das Risiko einer Eskalation erhöht wird (Kobe, 2023). Wenn Erwachsene – seien es Eltern, Lehrkräfte oder Betreuungspersonen – diese Anzeichen ignorieren oder herunterspielen, verinnerlichen Jugendliche häufig die Schuld für ihre Probleme und glauben, dass ihre Notlage eher ein persönlicher Makel als ein berechtigtes Gesundheitsproblem ist.

Diese Dynamik kann Gefühle der Isolation und Scham verstärken und junge Menschen einem höheren Risiko für Selbstverletzung, Drogenmissbrauch und Suizidgedanken aussetzen. So berichteten beispielsweise Jugendliche, die sich selbst verletzten, dass ihre Not zuvor von Erwachsenen ignoriert oder missverstanden worden war, was ihren Zugang zu professioneller Hilfe verzögerte (Waller et al., 2023).

Die Forschung unterstreicht die Dringlichkeit einer frühzeitigen Erkennung und betont, dass eine frühzeitige Intervention von entscheidender Bedeutung ist. Laut dem National Institute of Mental Health (NIMH, 2022) ist die Wahrscheinlichkeit, dass Jugendliche, die innerhalb der ersten 12 Monate nach Auftreten der Symptome angemessene Unterstützung erhalten, chronische oder schwere psychische Erkrankungen entwickeln, um 40 % geringer.

Um diese Risiken zu mindern, müssen strafende oder abweisende Reaktionen durch einen entwicklungsorientierten Ansatz ersetzt werden. Frühkindliche Bildung und Sensibilisierung sollten sich darauf konzentrieren, den Kontext des Verhaltens zu verstehen – in dem Bewusstsein, dass Rückzug, Reizbarkeit oder Leistungsabfall eher auf eine zugrunde liegende Depression, Angst oder ein Trauma hindeuten können als auf bloße Trotzreaktionen. Indem wir Eltern, Lehrkräfte und Jugendarbeiter\*innen darin schulen, diese Anzeichen zu erkennen,

können wir Stigmatisierung verringern, die Inanspruchnahme von Hilfe fördern und die langfristigen Ergebnisse für Jugendliche verbessern.



#### **4.8 Schlussbemerkungen**

Frühe Anzeichen für psychische Störungen in der Jugend erstrecken sich über emotionale, verhaltensbezogene, kognitive, körperliche und soziale Bereiche. Das Erkennen dieser Anzeichen – insbesondere, wenn sie von den Entwicklungsnormen abweichen oder über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben – ist entscheidend für eine rechtzeitige Unterstützung und die Prävention langfristiger Folgen. Die Befähigung von Jugendlichen, Familien und Lehrkräften mit Hilfsmitteln zur Erkennung früher Symptome fördert die Resilienz, erleichtert den Zugang zu Betreuung und schafft ein Umfeld, in dem psychische Gesundheit als integraler Bestandteil der Jugendentwicklung verstanden wird.

Im nächsten Abschnitt dieses Handbuchs werden Präventionsstrategien und gesunde Gewohnheiten vorgestellt, die auf den hier gewonnenen Erkenntnissen aufbauen, um das Wohlbefinden nachhaltig zu fördern.

## **5. Präventivmaßnahmen und gesunde Lebensweisen**

### **5.1 Präventivmaßnahmen und gesunde Lebensweisen**

Die Jugend ist eine entscheidende Phase für die Prävention psychischer Erkrankungen. In dieser Zeit entwickelt sich das Gehirn noch weiter, es werden Fähigkeiten zur Emotionsregulation ausgebildet und lebenslange Verhaltensmuster etabliert. Präventionsstrategien zielen nicht nur darauf ab, psychischen Erkrankungen vorzubeugen, sondern auch Selbstbewusstsein, innere Widerstandsfähigkeit und emotionales Wohlbefinden aufzubauen, die bis ins Erwachsenenalter hineinreichen können (Patton et al., 2016).

Ein wirksamer Präventionsansatz muss ökologisch sein und individuelle Verhaltensweisen wie Schlaf und Bewegung berücksichtigen, aber auch Beziehungsdynamiken (z. B. familiäre und gleichaltrige Beziehungen) und institutionelle Systeme (z. B. Schulen, digitale Umgebungen und Gemeinschaftsprogramme), die die Entwicklung von Jugendlichen beeinflussen (UNICEF, 2021).

Neben verhaltenstherapeutischen Maßnahmen profitieren junge Menschen auch sehr davon, wenn sie Gelegenheit haben, über den Sinn des Lebens, ihre Werte und ihre emotionalen Erfahrungen nachzudenken. Hier kommen Philosophie und Lebenskompetenzunterricht ins Spiel. Wenn man Jugendlichen beibringt, sich mit altersgerechten philosophischen Fragen auseinanderzusetzen – wie „Was ist das Wichtigste im Leben?“, „Was macht einen guten Freund aus?“ oder „Wie kann ich mit Unsicherheit umgehen?“, fördert kritisches Denken, ethisches Urteilsvermögen, Selbstreflexion und Bewältigungsstrategien. Diese kognitiv-emotionalen Werkzeuge bieten langfristigen Schutz vor Ängsten, geringem Selbstwertgefühl und sozialem Stress (Păunescu et al., 2024).

Dieser Abschnitt fasst aktuelle globale Forschungsergebnisse und praktische Instrumente zusammen, um evidenzbasierte Lebensgewohnheiten und reflektierende Praktiken hervorzuheben, die die psychische Gesundheit von Jugendlichen verbessern und junge Menschen darauf vorbereiten, den Herausforderungen des Lebens mit Einsicht, Ausgeglichenheit und Stärke zu begegnen.

## 5.2 Psychische Gesundheit durch Lebensstil

Untersuchungen zeigen immer wieder, dass einfache, konsequente Gewohnheiten das emotionale Wohlbefinden deutlich verbessern und psychische Belastungen reduzieren können. Diese Gewohnheiten fördern die biologische Regulierung, soziale Verbundenheit und das kognitiv-emotionale Gleichgewicht. Jugendliche, die regelmäßig mindestens drei der folgenden Gewohnheiten praktizieren, berichten von geringeren Belastungswerten und einer insgesamt höheren Lebenszufriedenheit (Jiao, 2025).

Gewohnheit	Vorteile für die psychische Gesundheit
<b>Körperliche Aktivität</b>	<i>Reduziert Angstzustände und Depressionen; verbessert den Schlaf und die kognitive Flexibilität</i>
<b>Regelmäßiger Schlafrhythmus</b>	<i>Verbessert die Stimmung, das Gedächtnis und die emotionale Regulierung</i>
<b>Ausgewogene Ernährung</b>	<i>Unterstützt die Gehirnfunktion, das Energieniveau und die Stimmungsstabilität</i>
<b>Soziale Kontakte</b>	<i>Schützt vor Einsamkeit; stärkt die Identität und das Zugehörigkeitsgefühl</i>
<b>Achtsamkeitsübungen</b>	<i>Verringert die Stressreaktion; stärkt die Aufmerksamkeit und das Selbstbewusstsein</i>
<b>Digitale Kompetenz und Bildschirmzeitmanagement</b>	<i>Reduziert Überreizung; verbessert den Schlaf und die Kontrolle über soziale Vergleiche</i>
<b>Philosophische Reflexion und Lebenskompetenzen</b>	<i>Fördert Resilienz, moralisches Urteilsvermögen, Selbstwertgefühl und den Umgang mit Unsicherheit</i>

**Tabelle 2.** Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die die psychische Gesundheit schützen (inspiriert von Jiao, 2025).

Diese proaktiven, alltäglichen Verhaltensweisen – zusammen mit tiefergehenden Reflexionspraktiken – zu fördern, kann eine Grundlage für lebenslanges psychisches Wohlbefinden und persönliches Wachstum schaffen. Jeder der oben genannten Bereiche wird nun zur besseren Verständlichkeit näher erläutert.

### 5.2.1 Schlafhygiene

Jugendliche leiden häufig unter Schlafstörungen aufgrund biologischer Veränderungen, schulischer Anforderungen und digitaler Ablenkungen. Schlafmangel steht in Zusammenhang mit Stimmungsschwankungen, verminderter Konzentrationsfähigkeit, Impulsivität und einem erhöhten Risiko für Angstzustände und Depressionen (CDC, 2023).

#### Empfohlene Dauer:

- Alter 10–13: 9–11 Stunden/Nacht
- Alter 14–17: 8–10 Stunden/Nacht



### Wirksame Strategien:

- Regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten einhalten (auch am Wochenende)
- Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen keine Bildschirme mehr nutzen
- Blaulichtfilter und Nachtmodus verwenden
- Entspannende Routinen vor dem Schlafengehen etablieren (z. B. Lesen oder Atemübungen)
- Koffeinkonsum am Abend reduzieren



### Hilfsmittel:

- *SleepTown* (gamifiziert den Aufbau einer digitalen „Stadt“, indem das Telefon nachts ausgeschaltet bleibt).
- *Headspace Sleepcasts* (geführte Entspannung).
- *Pzizz* (für geführte Nickerchen und Schlafgeräusche).
- CDC (2023). Schlafrichtlinien für Jugendliche. [Link](#)



**Achtung:** Gamifizierte Tools zur Schlafüberwachung und schulische Aufklärungsprogramme haben sich als vielversprechend für die Verbesserung des Schlafverhaltens von Jugendlichen erwiesen (Gkintoni et al., 2024).

## 5.2.2 Sport

Sport fördert die psychische Gesundheit durch die Ausschüttung von Endorphinen und die Verbesserung der exekutiven Funktionen, des Schlafes und der Stimmung. Außerdem fördert er das Erfolgserlebnis und die soziale Integration (Pujari, 2024).



### Wirksame Strategien:

- Informelle und unterhaltsame Aktivitäten fördern (z. B. Tanzen, Radfahren)
- Emotionale Gesundheit in den Sportunterricht integrieren
- Apps und teamorientierte Schritt-Challenges nutzen, um die Motivation zu steigern
- Zugang für alle Fitnesslevel und Interessen sicherstellen



#### Hilfsmittel:

- *Nike Training Club* (kostenlose geführte Workouts).
- *WHO Active* (Schritte und aktive Minuten zählen).
- *WHO (2023)*. Globale Empfehlungen für körperliche Aktivität zur Förderung der Gesundheit. [WHO PDF](#)



**Achtung:** Moderate körperliche Aktivität dreimal pro Woche ist mit weniger Stress und einem klareren Selbstverständnis verbunden (Schneider et al., 2008).

### 5.2.3 Ernährung

Die Ernährung hat einen erheblichen Einfluss auf die Stimmung, Energie und kognitive Leistungsfähigkeit von Jugendlichen. Eine Ernährung mit hohem Zucker-, Koffein- und Fertigproduktanteil steht in Zusammenhang mit erhöhter emotionaler Labilität und Müdigkeit (Magesh, 2022).

#### Wichtige Nährstoffe:

- Omega-3-Fettsäuren: Gehirnentwicklung, Regulierung der Stimmung
- Komplexe Kohlenhydrate: Stabile Energieversorgung und Unterstützung der Serotoninproduktion
- Eisen und B-Vitamine: Verringern Müdigkeit, verbessern die kognitiven Fähigkeiten
- Proteine: Unterstützen die Produktion von Neurotransmittern



#### Wirksame Strategien:

- Workshops zur Planung von Familienmahlzeiten
- Interaktive Ernährungserziehung in Schulen
- Gamifizierte Herausforderungen, die gesunde Ernährungsentscheidungen belohnen
- Schwerpunkt auf Ernährung, die Energie, Pflege und Ausgewogenheit bietet – nicht auf Einschränkungen.



#### Hilfsmittel:

- ***Eatwell Guide App*** (britischer Gesundheitsdienst NHS) für eine ausgewogene Mahlzeitenplanung; Cronometer zur Erfassung von Nährstoffen.

- **Interaktive Ressourcen für Schulen/Familien:** WHO-Informationsblätter zu gesunder Ernährung ([WHO Resource](#))



**Achtung:** Eine Studie mit schwedischen Jugendlichen stellte einen Zusammenhang zwischen regelmäßigen Mahlzeiten, Obst und Gemüse und weniger psychosomatischen Beschwerden sowie einer höheren Lebenszufriedenheit her (Jonsson et al., 2024).

#### 5.2.4 Soziale Kontakte

Hochwertige soziale Beziehungen – Freundschaften, familiäre Bindungen, Mentoren – schützen vor psychischen Belastungen und fördern die Identitätsbildung und das Selbstwertgefühl (Keaveney, (2024). Soziale Beziehungen schaffen auch ein Gefühl der zeitlichen Kohärenz und helfen Jugendlichen, ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft besser zu verstehen.



#### **Wirksame Strategien:**

- Peer-Mentoring und Gruppenaktivitäten
- Geschichtenerzählen in der Familie und gemeinsame Rituale
- Freiwilligenarbeit und Service-Learning-Projekte



#### **Hilfsmittel:**

- *Headspace for Teens* ([link](#)).
- *Smiling Mind* (gratis für Jugendliche und Schulen), <https://www.smilingmind.com.au/>
- *Insight Timer* (geführte Meditationen).
- MindUp-Curriculum: <https://www.mindup.org>



**Achtung:** Jugendliche, die sich mit Gleichaltrigen, ihrer Familie und ihrer Schulgemeinschaft verbunden fühlen, haben in der Regel ein höheres Selbstwertgefühl, sind motivierter und erzielen bessere schulische Leistungen, selbst wenn sie Stress ausgesetzt sind (Jose et al., 2012).

#### 5.2.5 Bildschirmzeit und digitale Kompetenz

Digitale Tools bieten Vernetzung und Lernmöglichkeiten – aber übermäßiger Gebrauch, insbesondere spät in der Nacht, kann den Schlaf, das Selbstwertgefühl und die emotionale Regulierung beeinträchtigen (George et al., 2023).



### Wirksame Strategien:

- Digitale Ausgangszeiten festlegen (keine Bildschirme eine Stunde vor dem Schlafengehen)
- Medienkompetenz vermitteln und dabei helfen, schädliche Inhalte zu erkennen
- Tracking-Tools zur Selbstüberwachung digitaler Gewohnheiten einsetzen
- Ein Gleichgewicht zwischen Offline- und Online-Aktivitäten fördern



### Hilfsmittel:

- *RescueTime* (Überwacht Bildschirmzeit in Apps).
- *Common Sense Media Curriculum* für Lehrkräfte, <https://www.commonsense.org/education>



**Achtung:** Jugendlichen dabei zu helfen, über ihr digitales Leben nachzudenken, fördert ihre Selbstständigkeit und reduziert den mit Bildschirmnutzung verbundenen Stress.

### 5.2.6 Achtsamkeit und Selbstregulierung

M Achtsamkeit stärkt die Fähigkeit von Jugendlichen, mit Stress umzugehen, Emotionen zu regulieren und ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren. Achtsamkeit könnte als „mentale Abkühlung“ nach emotionalen Ereignissen im Spiel erklärt werden, die eine Rückkopplungsschleife aus Ruhe und Bereitschaft verstärkt. Strukturierte Programme wie *MindUp* (<https://www.mindup.org/>) und *Headspace for Teens* (<https://www.headspace.com/teens>) zeigen konsistente Ergebnisse bei der Verringerung von Ängsten und der Verbesserung des Wohlbefindens.



### Wirksame Strategien:

- Kurze Atemübungen vor der Schule oder vor Prüfungen
- Geführte Bilder oder progressive Muskelentspannung
- Tagebuch schreiben zur Selbstreflexion und Dankbarkeit



**Achtung:** Es hat sich gezeigt, dass das Ausüben von Achtsamkeit Stress, Ängste und depressive Symptome bei Jugendlichen reduziert und gleichzeitig die Konzentration und die emotionale Regulierung verbessert (Zenner et al., 2014).

### 5.2.7 Philosophie und Bewältigungsstrategien

Die Philosophie bietet Jugendlichen Werkzeuge, um mit emotionaler Komplexität umzugehen, kritisch zu denken und ihre innere und äußere Welt zu verstehen. Das Nachdenken über

Fragen wie „Was macht das Leben sinnvoll?“ oder „Woher weiß ich, was richtig ist?“ unterstützt die Entwicklung von moralischem Urteilsvermögen, Identität und psychologischer Resilienz (Dano, 2023). In Verbindung mit Strategien zur Emotionsregulation kann philosophisches Nachdenken zu einem grundlegenden Instrument werden – beispielsweise kann die Frage „Wenn ich mich überfordert fühle, was ist mir dann gerade wirklich wichtig?“ Jugendlichen helfen, ihren Fokus zu verlagern, ihre Emotionen zu regulieren und sich wieder auf ihre persönlichen Prioritäten zu besinnen. Diese kognitiv-affektive Integration ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe im Jugendalter, die das Selbstverständnis und eine ausgewogene Entscheidungsfindung fördert.



### Wirksame Strategien:

- Reflektierendes Tagebuch schreiben
- Sokratischen Dialog praktizieren
- Existenzielle Fragen in sicheren Räumen erforschen
- Stoische Techniken anwenden
- Ethische Reflexion für die Entscheidungsfindung nutzen



### Hilfsmittel:

- *The Philosophy Toolkit* <https://www.plato-philosophy.org/philosophy-toolkit/>
- *The Philosophy Foundation* für Lehrpläne. <https://www.philosophy-foundation.org/>



**Achtung:** Diese Fähigkeiten – wenn sie durch Dialog, Geschichtenerzählen oder philosophische Bildungsprogramme vermittelt werden – helfen Jugendlichen nicht nur, mit den unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens fertig zu werden, sondern auch daran zu wachsen (Lone & Burroughs, 2016).

## 5.3 Maßnahmen in Schule und Familie

Prävention ist am wirksamsten, wenn sie in den Umgebungen verankert ist, in denen Jugendliche leben und lernen. Als besonders effektiv haben sich Angebote erwiesen, die Wissen über psychische Gesundheit, Kompetenzaufbau und Einbeziehung der Familie miteinander verbinden (Zimm, 2024). Diese Prinzipien bilden die Grundlage für die Struktur des Spiels und sorgen dafür, dass es sowohl spannend als auch psychologisch sinnvoll ist und zu wertvollen Ergebnissen führt.

Programmkomponente	Ergebniss
<b>Psychische Gesundheitskompetenz</b>	<i>Verbessertes Bewusstsein und weniger Stigmatisierung</i>

<b>Module zum Aufbau von Fähigkeiten</b>	<i>Verbesserte Bewältigungsstrategien, Reflexion und Problemlösung</i>
<b>Einbindung der Familie</b>	<i>Stärkere Beziehungen und nachhaltige Verhaltensänderung</i>



## 5.4 Schlussbemerkungen

Die Prävention psychischer Erkrankungen im Jugendalter muss über die Vermeidung von Symptomen hinausgehen – sie muss Eigeninitiative, Ausgeglichenheit und Selbsterkenntnis fördern. Die Förderung von gutem Schlaf, Ernährung, körperlicher Aktivität, Achtsamkeit und sozialen Kontakten – bei gleichzeitiger Förderung kritischer Reflexion und Lebensbewältigungsfähigkeiten – kann lebenslange Schutzmuster schaffen.

Wenn diese Gewohnheiten von Familien, Schulen und digitalen Tools unterstützt werden, wird Prävention für Jugendliche interessant, nachhaltig und tiefgreifend transformativ. Jugendliche nicht nur darauf vorzubereiten, ihr Leben zu überstehen, sondern es auch zu verstehen und zu gestalten, gehört zu den wirkungsvollsten Investitionen, die wir tätigen können.

# 6. Einbindung des Handbuchs mit dem Videospiel

## 6.1 Einbindung des Handbuchs mit dem Videospiel

Im digitalen Zeitalter nutzen Jugendliche Technologie nicht nur als Hilfsmittel, sondern auch als primären Ort der Sozialisierung, Identitätsfindung und emotionalen Verarbeitung. Globale Daten zeigen, dass Teenager durchschnittlich 6 bis 8 Stunden täglich mit digitalen Medien verbringen – einen Großteil davon mit Spielen oder sozialen Plattformen (OECD, 2022). Daher wächst das Interesse daran, digitale Tools für die psychologische Aufklärung und Intervention zu nutzen.

Das Projekt *InnerWorlds* ist eine innovative Antwort auf diese Notwendigkeit und kombiniert interaktives Gameplay mit evidenzbasierten Inhalten zur psychischen Gesundheit. In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie das digitale Handbuch in das Videospiel *InnerWorlds* integriert ist und dieses ergänzt, indem es theoretische Grundlagen, emotionale Zusammenhänge und praktische Strategien vermittelt, die über den Bildschirm hinausgehen.

## 6.2 Digitale Spiele für mentale Gesundheit – Warum?

Digitale Spiele sind aufgrund ihrer immersiven Umgebungen, nichtlinearen Erzählweisen und interaktiven Entscheidungsfindungen in einer einzigartigen Position, um Jugendliche anzusprechen (Khan, 2025). Laut einer Umfrage der OECD geben über 80 % der Jugendlichen in Europa an, täglich Videospiele zu nutzen, wobei viele emotionale Immersion und Identitätsfindung als Hauptgründe für das Spielen nennen (2022). Während Videospiele in der Vergangenheit mit Skepsis betrachtet wurden, unterstreicht die Forschung nun das therapeutische Potenzial von spielbasierten Umgebungen, wenn diese bewusst gestaltet werden (Kelly, 2022).

Therapeutische Videospiele wie *SPARX*, *Mightier* und *ScrollQuest* haben sich als wirksam bei der Verringerung depressiver Symptome, der Verbesserung der Emotionsregulation und der Förderung von Hilfesuchverhalten erwiesen (Choi et al., 2022). Diese Plattformen nutzen kognitiv-verhaltenstherapeutische Mechanismen wie Exposition, Selbstreflexion und kognitive

Neubewertung – Komponenten, die in der Behandlung von Jugendlichen zunehmend validiert werden.

### 6.3 Design-Philosophie von *InnerWorlds*

Das Videospiel *InnerWorlds* greift diese Prinzipien auf und bettet Inhalte zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen in Erzählbögen, Charakterentwicklung und Spielerentscheidungen ein. Anstatt Psychoedukation statisch oder didaktisch darzustellen, ermöglicht das Videospiel den Spielern:

- Herausforderungen (z. B. Gruppenzwang, Stimmungsschwankungen, Ablehnung) in charakterbasierten Szenarien bewältigen
- Bewältigungsstrategien üben (z. B. tiefes Atmen, Grenzen setzen, kognitive Umstrukturierung)
- Über emotionale Auslöser und Entscheidungen in einem urteilsfreien Raum nachdenken
- Feedback und Unterstützung im Spiel von KI-Begleitern oder anderen Charakteren erhalten

Dieses Erfahrungslernmodell basiert auf der sozialen Kognitionstheorie, die davon ausgeht, dass Wissen durch Beobachtung, Simulation und Feedback-Schleifen effektiver verinnerlicht wird (Del Ser et al., 2025).

### 6.4 Rolle des Handbuchs: Brückenschlag zwischen Spiel und Bildung

Während immersive Spiele das emotionale Engagement fördern, dient das Handbuch als Ankerpunkt – es liefert Faktenwissen, Anwendungsbeispiele aus dem realen Leben und wissenschaftliche Validierung für Konzepte, die im Spiel vorkommen (Palmquist et al., 2024). Die Beziehung zwischen Spiel und Handbuch ist bidirektional. Dieses duale Format sorgt dafür, dass emotionales und erfahrungsbasiertes Lernen durch strukturierte kognitive Rahmenbedingungen verstärkt wird – eine Kombination, die nachweislich die Merkfähigkeit und Verhaltensänderung verbessert.

### 6.5 Wichtige Integrationsmechanismen und Denkanstöße

Nach wichtigen Ereignissen im Spiel – wie einer schwierigen Entscheidung, der Hilfe (oder Nicht-Hilfe) für einen in Not geratenen Gleichaltrigen oder dem Umgang mit Ablehnung – werden die Spieler dazu aufgefordert, Reflexionsfragen zu erkunden. Diese Fragen sind so konzipiert, dass sie nach dem Höhepunkt der narrativen Spannung erscheinen, wenn die Spieler am meisten involviert sind und am meisten nachdenken.

Beispiele für solche Fragen sind:

- „Wie fühlt es sich an, wenn du dich unter Stress abschottest?“
- „Woher weißt du, wann du Unterstützung brauchst?“
- „Hast du dieses Verhalten bei jemandem beobachtet, der dir wichtig ist?“

Um das Engagement zu verstärken, bietet das Spiel den Spielern die Möglichkeit, emotionale Erfahrungspunkte zu sammeln, indem sie diese Reflexionen abschließen und ein sichtbares „Insight Level“ aufbauen. Diese Rückkopplungsschleife belohnt emotionale

Selbstwahrnehmung und verbindet persönliches Wachstum mit dem Fortschritt im Spiel, wodurch die Reflexion sowohl sinnvoll als auch immersiv wird.

Diese Aufforderungen basieren auf narrativer Therapie und emotionaler Intelligenzpädagogik und fördern die Klarheit des Selbstkonzepts – ein Schutzfaktor für die Resilienz von Jugendlichen (Mulvenna et al., 2023).

## 6.6 Beispiele

Das digitale Handbuch und das dazugehörige Videospiel sind so konzipiert, dass sie zusammenwirken, um das Lernen und Engagement im Bereich der psychischen Gesundheit von Jugendlichen zu verbessern. Während das Handbuch strukturiertes Wissen vermittelt, bietet das Videospiel einen interaktiven Raum, in dem die Spieler diese Konzepte in der Praxis erkunden können. Durch die Integration wichtiger Themen aus dem Handbuch in spielbasierte Szenarien können Jugendliche realistische Herausforderungen – wie z. B. akademischen Burnout – in einem nachvollziehbaren und immersiven Format erleben. Zwei Beispiele veranschaulichen, wie integrierte Szenarien innerhalb des Videospiels als praktische Anwendungen der Inhalte des Handbuchs dienen können und durch interaktives Gameplay zur Stärkung der emotionalen Fähigkeiten und zur Unterstützung der Entscheidungsfindung beitragen.



### **Szenario 1 (Niederschwellig – Beziehungen aufbauen & soziale Verbundenheit)**

#### **Spielsequenz:**

Die Spielfigur (ein Schüler) fühlt sich nach dem Umzug in eine neue Nachbarschaft isoliert und bemerkt, dass die Welt um ihn herum grau wird (was Einsamkeit und Motivationslosigkeit symbolisiert). Der KI-Mentor vermittelt auf anschauliche und vereinfachte Weise, wie wichtig soziale Beziehungen sind – Freundschaft, Teamarbeit und das Einholen von Unterstützung. Um die Welt wieder bunt zu machen, muss die Spielfigur Minispiele absolvieren, zum Beispiel:

- Während einer Gruppenaktivität ein Gespräch mit einem Gleichaltrigen beginnen.
- Einem anderen Charakter bei einer einfachen Aufgabe helfen, um Vertrauen aufzubauen.
- An einer Gemeinschaftsveranstaltung (z. B. einem Sportspiel oder einem Jugendclub) teilnehmen, um „Verbindungspunkte“ zu sammeln, die ihre Energie und Motivation wieder aufladen.

#### **Einbindung – Handbuch (Kapitel 5):**

**Kapitel 5: Präventivmaßnahmen und gesunde Lebensweisen:** In diesem Abschnitt untersuchen wir, wie soziale Verbundenheit – das Aufbauen und Aufrechterhalten unterstützender Beziehungen – als wichtiger Schutzfaktor für das Wohlbefinden von Jugendlichen wirkt und welche Schritte im realen Leben unternommen werden müssen. Diese Prinzipien sind in das Spiel integriert und helfen den Spielern zu erkennen, wie positive soziale Interaktionen ihnen helfen können, Herausforderungen in jedem Szenario zu meistern und zu überwinden. Beispielsweise kann die aktive Auseinandersetzung mit Gleichaltrigen, die Teilnahme an Gruppenaktivitäten oder die Suche nach Unterstützung durch vertrauenswürdige Freunde und Mentoren das Gefühl der Isolation verringern und die Auswirkungen von Stress abfedern.

### **Spielbasierte Bewältigungsstrategien:**

Minispiel „Connection Builder“ – Die Spieler üben, Interaktionen zu initiieren, bei Gruppenaktivitäten zusammenzuarbeiten und Unterstützungssysteme innerhalb der Spielumgebung zu identifizieren.

### **Denkanstoß im Videospiel:**

*„Mit welchen zwei Personen könntest du diese Woche sprechen oder Zeit verbringen, um dich besser unterstützt zu fühlen? Inwiefern könnte der Kontakt zu diesen Personen dazu beitragen, dass dir Herausforderungen leichter zu bewältigen erscheinen?“*



## **Szenario 2 (Hohe Anforderungen – akademischer Druck und Verhaltensänderungen)**

### **Spielsequenz:**

Die Spielfigur ist ein Schüler der Brightspire Academy, wo Herausforderungen wie versäumte Fristen, Aufschieben und Stimmungsschwankungen dazu führen, dass sich die „Konzentrationsanzeige“ verringert. Der Charakter steht vor verschiedenen Entscheidungen: Aufgaben priorisieren, Hilfe suchen oder sich in Vermeidungsverhalten flüchten (z. B. Binge-Watching oder sozialer Rückzug). KI-gesteuerte Aufforderungen regen zur Selbstreflexion und unabhängigen Entscheidungsfindung an und fordern den Spieler auf, Ursachen (Stress, schlechtes Zeitmanagement, mangelnde Motivation) zu identifizieren und personalisierte Lösungen wie die Umstrukturierung seines Zeitplans oder die Einführung von Lernpausen auszuprobieren. Durch erfolgreiche unabhängige Entscheidungen wird die Konzentration wiederhergestellt und neue Lernwerkzeuge freigeschaltet.

### **Einbindung – Handbuch (Kapitel 5):**

Kapitel 5: Präventivmaßnahmen und gesunde Lebensweisen: In diesem Abschnitt werden die wichtigsten Gewohnheiten untersucht, die Jugendliche annehmen können, um ihr Wohlbefinden zu fördern. Diese Gewohnheiten werden in das Spiel integriert, damit die Spieler verstehen, wie sie solche Entscheidungen nutzen können, um die Herausforderungen in den einzelnen Szenarien zu meistern. Beispielsweise hilft ein regelmäßiger Schlafrhythmus (8–10 Stunden pro Nacht, wie von der American Academy of Paediatrics empfohlen) dabei, die Stimmung zu regulieren, die Konzentration zu verbessern, das Gedächtnis zu stärken und einem Burnout in der Schule vorzubeugen.

### **Spielbasierte Bewältigungsstrategien:**

Modul zur Selbstreflexion (interaktive Fragen) + Minispiel „Focus Builder“ (die Spieler experimentieren mit Aufgabenplanung, Pausenzeiten und Techniken zum Stressabbau).

### **Denkanstoß im Videospiel:**

*„Denke an das letzte Mal zurück, als dir die Schule zu viel wurde. Welches Verhalten (z. B. Aufschieben, Auslassen von Mahlzeiten) hat am meisten zu deinem Stress beigetragen? Was könntest du diese Woche tun, um diesen Kreislauf zu durchbrechen?“*

## **6.7 Mitgestaltung durch Jugendliche**

Die Plattform *InnerWorlds* basiert auf einem Rahmenkonzept zur Beteiligung junger Menschen, in dem Jugendliche sowohl die Spielhandlung als auch die Struktur des Handbuchs mitgestalten. In mehreren Phasen von Co-Design-Workshops bringen junge Menschen ihre Präferenzen zum Ausdruck für:

- Nicht-lineare Handlungsentwicklung

- Interaktionen, bei denen man „den Weg wählen kann“ und die emotionale Konsequenzen haben
- Darstellung marginalisierter Identitäten (z. B. LGBTQI+, neurodivers)
- Umgangssprachliche Ausdrücke, Humor und Dialoge der Charaktere, die die reale Interaktion unter Gleichaltrigen widerspiegeln

Diese Einblicke stellen sicher, dass das Handbuch kein abstraktes akademisches Dokument ist, sondern ein relevantes, anpassungsfähiges und integratives Instrument, das auf die Lebenserfahrung von Jugendlichen abgestimmt ist.

## 6.8 Technische Überlegungen: Gestaltung emotional intelligenter Spiele

Die Entwicklung eines digitalen Spiels zur psychischen Gesundheit für Jugendliche erfordert besondere Aufmerksamkeit in Bezug auf Ergonomie, emotionales Design und psychologische Zugänglichkeit. Von der Benutzeroberfläche bis zum Verhalten der Charaktere muss jedes Element sowohl das Engagement und die psychologische Sicherheit fördern als auch bei Bedarf Pausen ermöglichen. Um dieses Gleichgewicht zu erreichen, integriert *InnerWorlds* „Pause-Punkte“ im Spiel, an denen die Spieler innehalten, durchatmen oder auf Hilfsmittel zur Erdung zugreifen können (z. B. geführte Atemübungen, beruhigende Musik oder visuelle Erdungshilfen), bevor sie das Spiel fortsetzen. Diese Mechanismen sorgen nicht nur für Sicherheit, sondern lehren die Spieler auch, ihre Emotionen in Echtzeit zu regulieren, wodurch ihre Bewältigungsfähigkeiten als Teil des Spielerlebnisses gestärkt werden. Darüber hinaus berücksichtigt *InnerWorlds* die folgenden Punkte:



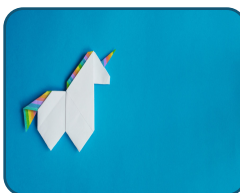
### Ergonomisches Design

Die Benutzeroberfläche sollte intuitiv und reaktionsschnell sein. Schriftgrößen, Symbolik und Interaktionsfeedback sollten auf die kognitiven Fähigkeiten und Lesevorlieben von Jugendlichen zugeschnitten sein (Emma, 2024).



### Farbpsychologie

Farben sollten bewusst ausgewählt werden, um beruhigende oder emotional angemessene Reaktionen hervorzurufen. Kühle Farbtöne (Blau, Violett) werden oft mit Reflexion und Ruhe assoziiert, während warme Farbtöne (Orange, Gelb) verwendet werden können, um Momente sozialer Energie oder Optimismus zu markieren. Vermeiden Sie in angespannten Szenen übermäßig gesättigte Rottöne, da diese die Erregung oder das Unbehagen verstärken können (Andersson, 2021).



### Emotionaler Ausdruck

Das Charakterdesign sollte eine Bandbreite an nuancierten Emotionen widerspiegeln, nicht nur Extreme. Subtile Gesichtsausdrücke, Veränderungen in der Körperhaltung und der Tonfall sind entscheidend dafür, dass Jugendliche emotionale Zustände erkennen können – sowohl bei anderen als auch bei sich selbst. Emotionaler Realismus bei nicht spielbaren Charakteren (NPCs) kann gesunde soziale Interaktionen modellieren, wie zum Beispiel Konfliktlösung oder emotionale Offenbarung.



### Sichere Erzählräume

Szenarien, die Mobbing, Traumata oder Selbstzweifel beinhalten, sollten klare Grenzen, Nachbesprechungsinhalte im Handbuch und optionale Ausstiegsmöglichkeiten enthalten, um die emotionalen Bedürfnisse der Spieler zu respektieren. Um diese Funktion ansprechend und nicht störend zu gestalten, kann das Spiel ein Menü „Emotionale Einstellungen“ enthalten, in dem die Spieler ihre eigenen Komfortstufen festlegen können – beispielsweise durch Umschalten der Erzählungsintensität, Anpassen des Schwierigkeitsgrades der Inhalte oder Auswahl zwischen dem „Unterstützungsmodus“ (sanftere Aufforderungen und zusätzliche Anleitung) und dem „Erkundungsmodus“ (tiefere, anspruchsvollere Handlungsstränge).



### Kulturelle Sensibilität und Inklusion

Charaktere sollten unterschiedliche Identitäten in Bezug auf Geschlecht, ethnische Zugehörigkeit, Behinderung und Neurodiversität widerspiegeln. Inklusive Erzählungen helfen marginalisierten Spielern, sich gesehen und unterstützt zu fühlen, und stärken die intersektionale Relevanz der psychischen Gesundheitsversorgung (Cabrales, 2021).



### Feedback – Audio und Haptik

Hintergrundmusik, Umgebungsgeräusche und subtile Controller-Vibrationen können das emotionale Eintauchen verstärken und gleichzeitig die emotionale Regulierung und Resilienz unterstützen. Musik kann als regulierendes Instrument und Lehrmechanismus dienen und den Spielern auf subtile Weise helfen, emotionale Zustände ohne expliziten Dialog zu erkennen und zu benennen. Beispielsweise kann ein Wechsel zu einer Moll-Akkordfolge nach einer sozialen Ablehnung Traurigkeit oder Anspannung widerspiegeln, während ein allmählicher Aufbau zu einer harmonischen Auflösung nach der Problemlösung Erleichterung und Resilienz signalisieren kann. Durch die Verknüpfung des emotionalen Tons der Musik mit verschiedenen psychologischen Zuständen entwickeln die Spieler ein Bewusstsein dafür, wie Emotionen sich anfühlen und sich im Laufe der Zeit verändern.

**Abbildung 4.** Technische Überlegungen zum Videospiel *InnerWorlds*

## 6.9 Umgang mit Hindernissen und ethische Überlegungen

Gamification kann zwar das Interesse von Jugendlichen an Themen der psychischen Gesundheit deutlich steigern, bringt jedoch auch einzigartige ethische Herausforderungen mit sich. Schwerwiegende psychologische Probleme dürfen nicht vereinfacht oder falsch dargestellt werden, sodass ihre Komplexität oder Schwere untergraben wird. Um dem entgegenzuwirken, wurde das Projekt *InnerWorlds* unter strenger ethischer Aufsicht und klinischer Verantwortung konzipiert, um sicherzustellen, dass es jungen Nutzern hilft und ihnen nicht schadet.

Die an den Projekten beteiligten Universitäten haben von den nationalen Ethikkommissionen aller teilnehmenden Länder die uneingeschränkte ethische Genehmigung erhalten, die bestätigt, dass die Forschung, Entwicklung und Bereitstellung des Spiels und des Handbuchs den nationalen und internationalen Standards für die Arbeit im Bereich der psychischen Gesundheit von Jugendlichen entsprechen. Alle Komponenten des Projekts halten sich strikt an die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und stellen sicher, dass die persönlichen Daten der Nutzer niemals ohne ausdrückliche Einwilligung nach Aufklärung erhoben und unter Einhaltung der höchsten Standards für Datenschutz und Sicherheit verwaltet werden. Darüber hinaus haben wir ein umfassendes Schutzprotokoll, einen Risikomanagementplan und Materialien zur Einwilligung nach Aufklärung entwickelt und operationalisiert, die sowohl auf Minderjährige als auch auf Erziehungsberechtigte zugeschnitten sind.

Um emotionale Überlastung oder Fehlinterpretationen zu vermeiden, enthält das Spiel klare Haftungsausschlüsse, die bereits auf den Startbildschirmen sichtbar sind und die Grenzen des Tools aufzeigen sowie Anleitungen dazu geben, wie Nutzer in Krisensituationen vorgehen sollten. Diese werden durch narrative Check-in-Punkte und visuelle Stressindikatoren unterstützt, die es den Spielern ermöglichen, sich selbst zu regulieren oder aus intensiven Sequenzen auszusteigen. Das Handbuch verstärkt diese Sicherheitsvorkehrungen durch praktische Nachbesprechungsinstrumente und Vorschläge für die Begleitung durch Erwachsene und ermutigt Pädagogen, Therapeuten oder Gruppenleiter, junge Nutzer durch emotional aufgeladene Inhalte zu führen. Da wir uns bewusst sind, dass nicht alle Jugendlichen von bildschirmbasierten Interventionen profitieren können – insbesondere diejenigen mit Traumata oder neurodiversen Empfindlichkeiten –, werden wir während der Datenerfassungssitzungen mit Jugendlichen (Teil des Projekts) nicht-gamifizierte Alternativen anbieten, die den psychoedukativen Wert des Spiels durch ausdrückbare Übungen, Geschichten und Rollenspielszenarien nachbilden.

Wichtig ist, dass alle psychologischen Inhalte sowohl im Spiel als auch im Handbuch überprüft und validiert wurden und mit den besten klinischen Praktiken übereinstimmen, einschließlich Rahmenwerken für traumainformierte Betreuung, kognitive Entwicklung von Jugendlichen und kulturelle Anpassung. Dadurch wird sichergestellt, dass Charaktere, Szenarien und Inhalte zur psychischen Gesundheit auf eine kulturell sensible und entwicklungsgerechte Weise präsentiert werden. Um das Wohlbefinden der Teilnehmer weiter zu gewährleisten, umfasst das Projekt ein Risikomanagement- und Überwachungsprotokoll, das kontinuierlich das Feedback der Spieler, Daten zu emotionalen Reaktionen (soweit ethisch zulässig) und kontextbezogene Risikofaktoren auswertet. Durch diese kombinierten Bemühungen gewährleistet *InnerWorlds* einen hohen Standard an ethischer Integrität und sorgt für die Sicherheit, Inklusivität und Wirksamkeit dieses innovativen Tools zur Vermittlung von Wissen über psychische Gesundheit und zur Aufklärung von Jugendlichen.



## 6.10 Schlussbemerkungen

Die Einbindung dieses Handbuchs in das Spiel *InnerWorlds* veranschaulicht ein neues Paradigma in der psychischen Gesundheit von Jugendlichen: ein Paradigma, in dem Aufklärung, Prävention und Engagement durch interaktive Medien zusammenfließen. Indem das Spiel auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert und emotionsbasiertes Lernen durch kognitive Reflexion und praktische Werkzeuge ergänzt wird, sorgt das Handbuch dafür, dass Jugendliche nicht nur spielen, sondern auch lernen, verarbeiten und wachsen.

Im letzten Abschnitt – den wichtigsten Erkenntnissen und einem Wörterbuch zur psychischen Gesundheit – wollen wir diese Erkenntnisse in langfristige Gewohnheiten umsetzen und Jugendliche dazu befähigen, dieses Wissen sowohl online als auch offline in ihr reales Leben zu übertragen.

## 7. Fazit und wichtigste Erkenntnisse

### 7.1 Neuer Blick auf die mentale Gesundheit von Jugendlichen


Die Jugend ist eine Entwicklungsphase, die von intensiven neurobiologischen, emotionalen und sozialen Veränderungen geprägt ist. Sie bietet zwar bedeutende Wachstumschancen, stellt aber auch eine gefährdete Phase dar, in der psychische Störungen auftreten können (Patton et al., 2016; WHO, 2021). Wie in früheren Abschnitten dieses Handbuchs dargelegt, sind Jugendliche zunehmend Risikofaktoren wie chronischem Stress, Cybermobbing, Leistungsdruck, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und systemischen Ungleichheiten ausgesetzt. Diese Faktoren überschneiden sich mit Entwicklungsveränderungen in der Identitätsbildung, der kognitiven Reifung und der sozialen Zugehörigkeit, wodurch die psychische Gesundheit zu einem dynamischen und dringenden Anliegen wird.


Trotz der anerkannten Notwendigkeit einer frühzeitigen Erkennung und Unterstützung ist das Wissen über psychische Gesundheit unter Jugendlichen nach wie vor begrenzt (Kutcher et al., 2016). Vorherrschende Stigmatisierung, Fehlinformationen und unterfinanzierte Schulsysteme tragen dazu bei, dass es systemisch versäumt wird, aufkommende Anzeichen von psychischen Problemen zu erkennen und darauf zu reagieren. Laut UNICEF (2021) erhalten über 60 % der Jugendlichen mit psychischen Problemen keinerlei professionelle Unterstützung, oft aus Angst vor Vorurteilen oder aufgrund mangelnden Zugangs zu kulturell angemessener Versorgung.


Das digitale Handbuch zur psychischen Gesundheit *InnerWorlds* wurde als Antwort auf diese Herausforderung entwickelt. Sein Ziel ist es, Fachleuten und Betreuern das notwendige Wissen, die Erkenntnisse und die Werkzeuge an die Hand zu geben, um sich proaktiv und reflektiert mit ihrer psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen. Durch die Integration von klinischer Forschung, Neuroentwicklungstheorie und jugendzentrierter Pädagogik soll dieses Handbuch sowohl als pädagogischer Leitfaden als auch als Begleitmaterial zum Videospiel *InnerWorlds* dienen, das diese Lektionen durch erfahrungsorientiertes digitales Storytelling zum Leben erweckt.

### 7.2 Zentrale begriffliche Erkenntnisse

In den vorangegangenen Kapiteln hat dieses Handbuch die Vielschichtigkeit der psychischen Gesundheit von Jugendlichen beleuchtet. Die folgenden Kernkonzepte haben sich als grundlegende Säulen des Verständnisses herauskristallisiert:

 **Psychische Gesundheit ist universell, dynamisch und wird sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst.** Sie existiert auf einem Kontinuum und schwankt in Abhängigkeit vom individuellen Verhalten, zwischenmenschlichen Erfahrungen und Umweltbedingungen (WHO, 2021).

 **Psychische Gesundheitskompetenz ermöglicht eine frühzeitige Erkennung, Entstigmatisierung und proaktive Suche nach Unterstützung.** Jugendliche, die über Sprache, Denkstrukturen und Empathie verfügen, reagieren eher konstruktiv auf ihre eigene Notlage und die anderer (Jorm et al., 1997).

 **Die häufigsten Herausforderungen im Jugendalter – darunter Depressionen, Angstzustände, Selbstverletzung, Essstörungen und Suizidalität – sind beherrschbar und behandelbar.** Die Erkennung und Intervention muss jedoch frühzeitig beginnen, wobei informierte Gleichaltrige, Eltern und Pädagogen als Verbündete fungieren sollten.



**Frühe Anzeichen von Problemen werden oft falsch interpretiert.** Emotionale, kognitive, soziale und Verhaltensänderungen müssen im entwicklungsbezogenen und kulturellen Kontext verstanden werden, um Pathologisierung, Überdiagnose oder Verharmlosung zu vermeiden (Lee et al., 2022).



**Präventive Strategien, die auf Lebensstil, sozialen Beziehungen, familiärer Stabilität und dem Aufbau von Fähigkeiten basieren, reduzieren psychische Risiken.** Schlafhygiene, digitale Kompetenz, soziale Zugehörigkeit und Kommunikationsfähigkeiten sind wissenschaftlich als schützende Gewohnheiten anerkannt (Marciano et al., 2022; Zhou & Yu, 2023).



**Digitalen Tools können, wenn sie bewusst gestaltet werden, Psychoedukation und Selbstanalyse in ansprechenden Formaten vermitteln.** Videospiele wie *InnerWorlds* bieten Umgebungen, in denen Jugendliche komplexe emotionale Erfahrungen auf sichere und strukturierte Weise simulieren, verarbeiten und reflektieren können (Ferrari et al., 2022).

### 7.3 Die Rolle interaktiver Bildung

Durch die Kombination eines digitalen Handbuchs mit einem pädagogischen Videospiel stellt dieses Projekt einen zukunftsorientierten Ansatz für die Aufklärung Jugendlicher über psychische Gesundheit dar. Im Gegensatz zu herkömmlichen Handbüchern, die lediglich Informationen vermitteln, fördert diese Ressource durch die Integration des Spiels aktives, erfahrungsorientiertes Lernen. Dieses multimodale Format unterstützt sowohl das selbstständige Erkunden als auch geleitete Diskussionen und ermöglicht es Eltern, Pädagogen und Fachleuten für psychische Gesundheit, das Handbuch und das Spiel gemeinsam als Werkzeuge für gemeinsames Lernen und einen sinnvollen Dialog zu nutzen.

### 7.4 Stärkung der Handlungsfähigkeit und Resilienz von Jugendlichen

Im Mittelpunkt der Philosophie dieses Handbuchs steht die Überzeugung, dass Jugendliche keine passiven Empfänger von Fürsorge sind, sondern aktive Teilnehmende an ihrer eigenen psychischen Entwicklung. Das gesamte Handbuch basiert auf dem Rahmenkonzept der positiven Jugendentwicklung (Positive Youth Development, PYD) und der stärkenorientierten Psychologie (Lerner et al., 2005) und ermutigt junge Menschen, ihre inneren Ressourcen – darunter emotionale Einsicht, Empathie, kreative Problemlösung und Beharrlichkeit – zu erkennen und auf adaptive Weise einzusetzen. Dieser Ansatz steht im Einklang mit dem Konstrukt der Jugendagentur, das betont, dass Jugendliche sich entfalten, wenn sie sinnvolle Wahlmöglichkeiten und Handlungsmöglichkeiten erhalten – sowohl im realen Leben als auch, wie hier widerspiegelt, durch durchdachtes Spieldesign. Empowerment ist nicht nur ein psychologisches Prinzip, sondern auch eine Designstrategie, bei der das Gameplay es Teenagern ermöglicht, Entscheidungsfindung, Interessenvertretung und Selbstreflexion in einem ansprechenden Umfeld mit geringem Risiko zu üben.

Indem es Konzepte der psychischen Gesundheit erschließt und sie in nachvollziehbare, kulturell sensible Erzählungen einbettet, unterstützt das *InnerWorlds*-Handbuch Fachleute und Eltern dabei, die Erfahrungen von Jugendlichen zu verstehen und zu validieren. Darüber hinaus stattet das Videospiel Jugendliche mit einem Resilienz-Toolkit aus – einer Reihe flexibler Werkzeuge, die sie je nach Situation üben, verfeinern und auswählen können. Dazu gehören:

- **Erkennen von Schwankungen im emotionalen Befinden** und Wahrnehmen früher Anzeichen von Stress oder Überforderung.
- **Benennen ihrer Bedürfnisse und selbstbewusstes Kommunizieren**, auch in schwierigen Situationen.
- **Setzen von Grenzen und Anwenden von Bewältigungsstrategien** zum Schutz ihres psychischen Wohlbefindens.
- **Unterstützen von Gleichaltrigen unter Berücksichtigung ihrer eigenen emotionalen Grenzen**, wobei Empathie und Selbstfürsorge in Einklang gebracht werden.
- **Verstehen, wann und wie professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden kann**, ohne Stigmatisierung oder Zögern.

Durch die Integration dieser Schritte in das Videospiel wird Resilienz als eine Reihe von Fähigkeiten dargestellt, die entwickelt werden können, und nicht als feste Eigenschaften. Dadurch werden Jugendliche dazu befähigt, emotionales Wachstum als einen aktiven, fortlaufenden Prozess zu betrachten, den sie sowohl durch praktische Erfahrungen im realen Leben als auch durch die interaktiven Erfahrungen in *InnerWorlds* aufbauen können.

## 7.5 Hindernisse und Gerechtigkeit

Der Inhalt dieses Handbuchs basiert zwar auf Forschungsergebnissen, berücksichtigt jedoch auch bestehende Ungleichheiten. Strukturelle und kulturelle Barrieren – wie Rassismus, Behindertenfeindlichkeit, Homophobie, Migrationstraumata und sozioökonomische Ungleichheit – beeinflussen die Art und Weise, wie psychische Gesundheit erlebt und behandelt wird. Jugendliche aus Minderheiten oder von Konflikten betroffenen Bevölkerungsgruppen drücken ihre Not möglicherweise anders aus oder sehen sich mit erheblichen Hindernissen beim Zugang zu Unterstützung konfrontiert (Lee et al., 2022; UNICEF, 2021).

Daher hat das Handbuch folgenden Schwerpunkten Priorität eingeräumt:

- Inklusive Sprache
- Kulturell kompetente Terminologie
- Nicht pathologisierende und traumainformierte Rahmenbedingungen
- Gleichberechtigter digitaler Zugang (z. B. mobilkompatible Handbuchformate)

## 7.6 Empfehlungen für Lehrkräfte und andere Durchführende

Lehrkräfte, Jugendbetreuer\*innen, Fachkräfte und Projektpartner\*innen, die dieses Handbuch verwenden, werden dazu ermutigt, es als modulare, anpassungsfähige Ressource zu betrachten. Für eine optimale Nutzung werden die folgenden Empfehlungen gegeben:

1. **Lektüre des Handbuchs innerhalb des Lehrplans** zu den Themen Gesundheit, sozial-emotionales Lernen (SEL) oder digitale Bürgerschaft.
2. **Integrationspunkte des Handbuchs im Spiel nutzen**, um Gruppendiskussionen oder Schreibaufgaben zu moderieren, die die Reflexion vertiefen.

3. **Peer-Mentoren oder Schülervvertretungen schulen**, um jüngere Spieler bei der gemeinsamen Nutzung des Handbuchs anzuleiten und ihnen vorbildliches Verhalten bei der Suche nach Hilfe zu vermitteln.
4. **Interdisziplinäre Projekte entwickeln**, bei denen Lernende gemeinsam Inhalte – wie Kunst, Poesie oder Medien – auf der Grundlage der Themen des Handbuchs erstellen.
5. **Engagement und Fortschritte verfolgen** mithilfe von Selbstbewertungstools und Feedback-Formularen, die sowohl im Spiel als auch im Handbuch integriert sind.



## 7.7 Schlussbemerkungen

Psychische Gesundheit ist kein Test, den man besteht oder nicht besteht. Es ist ein lebenslanger Prozess, sich auf die Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Beziehungen anderer Menschen einzustimmen – und zu lernen, wie man sorgfältig damit umgeht. Je früher wir diese Reise beginnen, desto widerstandsfähiger, einfühlsamer und selbstbewusster werden wir.

Wir möchten diese Arbeit mit einer Botschaft abschließen, von der wir hoffen, dass sie allen Lesenden im Gedächtnis bleibt:

***WIR SIND NICHT DAZU BESTIMMT, VERSTÄNDNIS ISOLIERT ZU SUCHEN; UNSERE ERKENNTNISSE GEWINNEN AN TIEFE, WENN WIR SIE TEILEN. WEISHEIT ENTSTEHT OFT DURCH DIALOG – IN DEN STIMMEN DER ERFAHRUNG, DEN INSPIRIERENDEN GESCHICHTEN, DIE WIR HÖREN, UND DEN MENSCHEN, DENEN WIR BEGEGNEN. DIESES HANDBUCH LÄDT SIE EIN, UNSERE GEMEINSAME NATUR BESSER ZU VERSTEHEN, INDEM WIR MIT ANDEREN GEMEINSAM GEHEN, GEMEINSAM REFLEKTIEREN UND ENTDECKEN, DASS WACHSTUM AM STÄRKSTEN IST, WENN ES KOLLEKTIV IST. DIESE IDEE DER VERBUNDENHEIT WIRD ALS „PHILIA“ (NÄHE) BEZEICHNET – DIE TIEFE FREUNDSCHAFT UND HARMONIE, DIE ARISTOTELES ALS WESENTLICH FÜR EIN GUTES LEBEN BESCHRIEB, IN DEM WIR NICHT GETRENNT VON ANDEREN, SONDERN DURCH SIE WACHSEN UND KEINE LÜCKEN ZWISCHEN UNS LASSEN!***

## 8. Glossar

### **Achtsamkeit**

Eine Praxis, bei der die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment gerichtet wird, mit Neugier und ohne Wertung. Achtsamkeit kann die Emotionsregulation verbessern, Stress reduzieren und die Konzentrationsfähigkeit bei Jugendlichen steigern.

### **Angststörung**

Ein psychischer und emotionaler Zustand, der durch übermäßige Sorgen, Furcht oder Nervosität gekennzeichnet ist. Während gelegentliche Angstzustände eine normale Reaktion auf Stress sind, handelt es sich bei Angststörungen um chronische und unverhältnismäßige Angstreaktionen, die das tägliche Leben beeinträchtigen.

### **Bewältigungsstrategie**

Ein Verhalten, ein Gedanke oder eine Handlung, die zum Umgang mit Stress, Konflikten oder emotionalen Beschwerden eingesetzt wird. Zu den adaptiven Bewältigungsstrategien gehören das Suchen von Unterstützung oder das Praktizieren von Achtsamkeit, während maladaptive Strategien beispielsweise Vermeidung oder Substanzkonsum umfassen können.

### **Depression**

Eine Stimmungsstörung, die durch anhaltende Traurigkeit, Müdigkeit, Reizbarkeit und Verlust des Interesses an zuvor angenehmen Aktivitäten gekennzeichnet ist. Sie kann den Schlaf, den Appetit und die Konzentration beeinträchtigen und ist eine der häufigsten psychischen Herausforderungen bei Jugendlichen.

### **Digitale Kompetenz**

Die Fähigkeit, mithilfe digitaler Technologien verantwortungsbewusst und kritisch zu navigieren, Informationen zu bewerten und zu erstellen. Im Bereich der psychischen Gesundheit umfasst digitale Kompetenz das Erkennen der emotionalen Auswirkungen von Online-Inhalten und das Management der Bildschirmzeit.

### **Digitale spielbasierte Intervention**

Ein evidenzbasiertes digitales Spiel, das entwickelt wurde, um das emotionale Bewusstsein, die Resilienz oder die psychische Funktionsfähigkeit zu verbessern. Diese Interventionen integrieren die Aufklärung über psychische Gesundheit in immersive, interaktive Formate zum Lernen und zur Verhaltensänderung.

### **Emotionale Regulierung**

Die Fähigkeit, die eigenen emotionalen Reaktionen auf adaptive Weise zu beobachten, zu bewerten und zu modulieren. Eine effektive emotionale Regulierung hilft Jugendlichen, auf Stress, Frustration und soziale Konflikte zu reagieren, ohne sich davon überwältigen zu lassen.

### **Entwicklung im Jugendalter**

Eine Phase des menschlichen Aufwachsens, die ungefähr vom 10. bis zum 19. Lebensjahr dauert und durch bedeutende körperliche, emotionale und kognitive Veränderungen gekennzeichnet ist. Diese Zeit ist entscheidend für die Identitätsbildung, die emotionale Regulierung und die Entwicklung von Autonomie.

### **Frühzeitige Intervention**

Eine Strategie, um auftretende psychische Symptome zu erkennen und zu behandeln, sobald sie auftreten. Eine rechtzeitige Intervention kann eine Verschlimmerung der Symptome verhindern und die langfristigen Ergebnisse im Jugend- und Erwachsenenalter verbessern.

### **Hilfesuchendes Verhalten**

Das Suchen von Unterstützung bei vertrauenswürdigen Personen – wie Freunden, Familienangehörigen oder Fachleuten – bei emotionalen, psychologischen oder psychischen Problemen. Das Fördern des Hilfesuchens ist ein wichtiges Ziel der psychischen Gesundheitskompetenz.

### **Intersektionalität**

Ein Rahmenkonzept zum Verständnis, wie sich überschneidende soziale Identitäten – wie ethnische Zugehörigkeit, Geschlecht, Klasse, Sexualität und Fähigkeiten – gegenseitig beeinflussen und die Erfahrungen und Chancen des Einzelnen prägen. Es verdeutlicht, dass Menschen gleichzeitig mit mehreren, miteinander verbundenen Formen von Diskriminierung oder Privilegien konfrontiert sein können, anstatt nur mit einer einzelnen.

### **Klares Selbstbild**

Das Ausmaß, in dem Individuen ein klar definiertes und stabiles Verständnis von sich selbst haben. Ein klares Selbstbild ist mit einer besseren Bewältigungsfähigkeit und geringeren Depressionsraten im Jugendalter verbunden.

### **Kognitive Verzerrung**

Irrationale, voreingenommene oder übertriebene Denkmuster, die die Wahrnehmung der Realität negativ beeinflussen. Häufige Verzerrungen sind Katastrophisieren, Übergeneralisieren und Schwarz-Weiß-Denken, die oft bei Angstzuständen und Depressionen auftreten.

### **Komorbidität**

Das gleichzeitige Auftreten von zwei oder mehr psychischen Erkrankungen bei derselben Person. Beispielsweise treten Depressionen und Angstzustände oft gemeinsam auf. Das Erkennen von Komorbidität ist für eine genaue Diagnose und Behandlung wichtig.

### **Kulturelle Kompetenz**

Die Fähigkeit, kulturelle Unterschiede in Einstellungen, Verhaltensweisen und Kommunikation zu verstehen, zu respektieren und angemessen darauf zu reagieren. Kulturelle Kompetenz ist in der psychischen Gesundheitsversorgung und Bildung von entscheidender Bedeutung, um Inklusion und Relevanz zu gewährleisten.

### **Neuroplastizität**

Die Fähigkeit des Gehirns, sich als Reaktion auf Erfahrungen zu verändern und anzupassen. Während der Pubertät ist die Neuroplastizität besonders ausgeprägt und bietet Möglichkeiten zum Lernen und zur Bewältigung emotionaler Belastungen.

### **Positive Jugendentwicklung**

Ein stärkenbasierter Ansatz zur Jugendentwicklung, der persönliche Vorzüge wie Kompetenz, Selbstvertrauen, Verbundenheit, Charakter und Fürsorge in den Vordergrund stellt. PYD-Modelle fördern die psychische Gesundheit durch den Aufbau von Schutzfaktoren und das Engagement in der Gemeinschaft.

### **Psychische Gesundheit**

Ein multidimensionaler Zustand des psychischen, emotionalen und sozialen Wohlbefindens. Er beeinflusst, wie Menschen denken, fühlen und handeln, und ist grundlegend für das Funktionieren, die Bewältigung von Herausforderungen und einen sinnvollen Beitrag zum Gemeinschaftsleben.

### **Psychische Gesundheitskompetenz**

Das Wissen und die Fähigkeiten, die erforderlich sind, um psychische Gesundheit zu verstehen, zu bewältigen und zu fördern. Dazu gehören das Erkennen von Anzeichen einer psychischen Erkrankung, das Wissen, wann und wie man Hilfe in Anspruch nehmen kann, und der Abbau von Stigmatisierung im Zusammenhang mit psychischen Störungen.

### **Psychologische Aufklärung**

Ein Ansatz, der Einzelpersonen wissenschaftlich fundiertes Wissen über psychische Erkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien vermittelt. Er befähigt Jugendliche und Familien, fundierte Entscheidungen zu treffen.

### **Reflexionsaufgabe**

Eine Leitfrage oder Aussage, die Jugendlichen dabei helfen soll, ihre Emotionen, Überzeugungen oder Verhaltensweisen tiefer zu ergründen. Reflexionsaufgaben werden im gesamten Spiel *InnerWorlds* und im Handbuch verwendet, um die Selbstanalyse zu fördern.

### **Resilienz**

Die psychische Fähigkeit, sich von Widrigkeiten zu erholen. Resilienz ermöglicht es Jugendlichen, sich an Stress anzupassen, Herausforderungen zu meistern und trotz emotionaler oder umweltbedingter Schwierigkeiten weiter zu funktionieren.

### **Risikofaktor**

Jede Variable, die die Wahrscheinlichkeit erhöht, eine psychische Störung zu entwickeln. Zu den häufigen Risikofaktoren gehören Traumata, soziale Isolation, familiäre Konflikte und schulischer Stress.

### **Schlafhygiene**

Eine Reihe von Verhaltensweisen und Umweltfaktoren, die einen gesunden Schlaf fördern. Für Jugendliche ist die Einhaltung der Schlafhygiene – einschließlich der Begrenzung der Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen – entscheidend für die emotionale Regulierung und die kognitiven Funktionen.

### **Schutzfaktor**

Jedes Merkmal, Verhalten oder jede Situation, die die Wahrscheinlichkeit einer psychischen Erkrankung oder emotionalen Belastung verringert. Beispiele hierfür sind starke soziale Unterstützung, ein positives Schulklima und gute Schlafgewohnheiten.

### **Selbstmordgedanken**

Gedanken daran, sich das Leben zu nehmen, die von flüchtigen Ideen bis hin zu konkreten Plänen reichen können. Dies ist ein ernstzunehmendes Anzeichen für eine Notlage und erfordert die sofortige Aufmerksamkeit von vertrauenswürdigen Erwachsenen oder Fachleuten.

### **Selbstverletzung**

Die absichtliche Zufügung körperlicher Verletzungen an sich selbst, oft als Mittel zur Bewältigung überwältigender emotionaler Schmerzen. Dazu können Schnitte, Verbrennungen oder Schläge gegen sich selbst gehören, die oft missverstanden oder verheimlicht werden.

### **Sozialer Rückzug**

Die Verringerung oder Einstellung sozialer Interaktionen, häufig aufgrund von emotionalen Belastungen, Depressionen oder Ängsten. Dies ist ein häufiges Frühwarnzeichen für psychische Probleme im Jugendalter.

### **Stigmatisierung**

Negative Stereotypen, Vorurteile oder Diskriminierung gegenüber Menschen mit psychischen Problemen. Stigmatisierung kann Jugendliche davon abhalten, Hilfe zu suchen, und zu Isolation oder Schamgefühlen führen.

### **Trauma**

Eine zutiefst verstörende oder belastende Erfahrung, die die Bewältigungsfähigkeit einer Person überfordert. Ein Trauma kann durch Missbrauch, Vernachlässigung, Gewalt oder Katastrophen entstehen und langfristige psychologische Auswirkungen haben.

### **Verhaltensänderung**

Der Prozess der Veränderung von Verhaltensmustern, oft als Ergebnis von Bildung, Reflexion, Motivation oder Unterstützung. Im Bereich der psychischen Gesundheit kann Verhaltensänderung die Annahme gesünderer Gewohnheiten oder die Aufgabe schädlicher Gewohnheiten bedeuten.



*Weitere Begriffe und Definitionen finden Sie im Mental Health Dictionary (Wörterbuch für psychische Gesundheit) der American Psychological Association. Verfügbar unter: <https://dictionary.apa.org/mental-health>.*

## Quellen

- Aggarwal, N. K. (2024). The Cultural Formulation Interview in Case Formulations: A State-of-the-Science Review. *Behavior Therapy*.
- Aggarwal, P., Raval, V. V., Chari, U., Raman, V., Kadnur Sreenivas, K., Krishnamurthy, S., & Visweswariah, A. M. (2021). Clinicians' perspectives on diagnostic markers for depression among adolescents in India: An embedded mixed-methods study. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 45, 163-192.
- Ahmad, S. (2023). *Kaplan and Sadock's pocket handbook of psychiatric drug treatment*. Lippincott Williams & Wilkins.
- American Psychiatric Association. (2024). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- Andersson, F. (2021). *Color and games. The effect of colors in the video game multimodality* (Masterarbeit, The University of Bergen).
- Baams, L. (2018). Disparities for LGBTQ+ and gender nonconforming adolescents: Mental health risk factors and protective resources. *Pediatrics*, 141(5), e20173004. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3004>
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?. *Annual review of psychology*, 65(1), 187-207.
- Bouza, E., Arango, C., Moreno, C., Gracia, D., Martín, M., Pérez, V., ... & Gil-Monte, P. R. (2023). Impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of the general population and health care workers. *Revista Española de Quimioterapia*, 36(2), 125.
- Brand, C., Fochesatto, C. F., Gaya, A. R., Schuch, F. B., & López-Gil, J. F. (2024). Scrolling through adolescence: unveiling the relationship of the use of social networks and its addictive behavior with psychosocial health. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 107.
- Cabrales, E. (2021). Normalizing the Representation of Marginalized Communities (the Physically and/or Mentally Disabled LGBTQ+) Ethnic Minorities and People of Colour in Video Games. *Diss. Auckland University of Technology*.
- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental review*, 28(1), 62-77.
- CDC. (2023). Youth Risk Behavior Survey. <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/index.htm>
- Choi, E., Yoon, E. H., & Park, M. H. (2022). Game-based digital therapeutics for children and adolescents: their therapeutic effects on mental health problems, the sustainability of the therapeutic effects and the transfer of cognitive functions. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 986687.
- Christiansen, H., Hirsch, O., Albrecht, B., & Chavanon, M. L. (2019). Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) and emotion regulation over the life span. *Current psychiatry reports*, 21, 1-11.
- Dane, A., & Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(3), e0001091.

- Dano, G. C. (2023). Socratic Wisdom for the Modern Youth: Relevance and Application in Contemporary Society. *Journal of Studies in Social Sciences*, 22.
- De Girolamo, G., Dagani, J., Purcell, R., Cocchi, A., & McGorry, P. D. (2012). Age of onset of mental disorders and use of mental health services: needs, opportunities and obstacles. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 21(1), 47-57.
- Del Ser, J., Lobo, J. L., Müller, H., & Holzinger, A. (2025). World Models in Artificial Intelligence: Sensing, Learning, and Reasoning Like a Child. *arXiv preprint arXiv:2503.15168*.
- Dulcan, M. K. (Ed.). (2021). *Dulcan's textbook of child and adolescent psychiatry*. American Psychiatric Pub.
- Ellis, B. H., Winer, J. P., Murray, K., & Barrett, C. (2019). Understanding the mental health of refugees: Trauma, stress, and the cultural context. *The Massachusetts General Hospital textbook on diversity and cultural sensitivity in mental health*, 253-273.
- Emma, L. (2024). User-centered design to enhance accessibility and usability in digital systems.
- Ferrari, M., Sabetti, J., McIlwaine, S. V., Fazeli, S., Sadati, S. H., Shah, J. L., ... & Iyer, S. N. (2022). Gaming my way to recovery: a systematic scoping review of digital game interventions for young people's mental health treatment and promotion. *Frontiers in digital health*, 4, 814248.
- Franchini, L., Barbini, B., Zanardi, R., Fregna, L., Martini, F., Manfredi, E., ... & Colombo, C. (2022). Mood disorders. In *Fundamentals of Psychiatry for Health Care Professionals* (pp. 49-84). Cham: Springer International Publishing.
- George, A. S., George, A. H., Baskar, T., & Shahul, A. (2023). Screens steal time: How excessive screen use impacts the lives of young people. *Partners Universal Innovative Research Publication*, 1(2), 157-177.
- Gkintoni, E., Vantaraki, F., Skoulidi, C., Anastassopoulos, P., & Vantarakis, A. (2024). Promoting physical and mental health among children and adolescents via gamification—A conceptual systematic review. *Behavioral Sciences*, 14(2), 102.
- Hawton, K., Saunders, K. E., & O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *The lancet*, 379(9834), 2373-2382.
- Jiao, Y. (2025). Psychological & Mental Health Education. *Psychological Reports*, 128(1), 12-227.
- Jonsson, K. R., Bailey, C. K., Corell, M., Löfstedt, P., & Adjei, N. K. (2024). Associations between dietary behaviours and the mental and physical well-being of Swedish adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 43.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy. *American psychologist*, 67(3), 231-243.
- Jose, P. E., Ryan, N., & Pryor, J. (2012). Does social connectedness promote a greater sense of well-being in adolescence over time?. *Journal of research on adolescence*, 22(2), 235-251.
- Keaveney, E. (2024). Cultivating Connections: Understanding the Impact of Mentors on Young Adult's Flourishing (Doctoral dissertation, ResearchSpace@ Auckland).

- Kelly, M. (2022). Playing with Perspective: Examining the Role of Ethos, Empathy, and Environmental Storytelling in Video Game-Based Writing Projects. *College English*, 85(2), 133-154.
- Khan, B. (2025). Interactive Digital Narrative in Video Gaming: A multimodal investigation.
- Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., ... & Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *The lancet*, 378(9801), 1515-1525.
- Kobe, R. (2023). Mental health and wellbeing. Richmond Kobe.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154-158.
- Lerner, R. M. (2005). Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases. In *White paper prepared for the workshop on the science of adolescent health and development, national research council/institute of medicine*. Washington, DC: National Academies of Science (pp. 1-90).
- Liu, K., Thompson, R. C., Watson, J., Montena, A. L., & Warren, S. L. (2023). Developmental trajectories of internalizing and externalizing symptoms in youth and associated gender differences: a directed network perspective. *Research on child and adolescent psychopathology*, 51(11), 1627-1639.
- Lone, J. M., & Burroughs, M. D. (2016). Philosophy in education: Questioning and dialogue in schools. Rowman & Littlefield.
- López, P. V., Pedreira, P. A., Martínez-Sánchez, L., Cruz, J. M. G., Luna, C. B., Herrero, F. N., ... & Suárez, A. D. (2023). Self-injury and suicidal behavior in children and youth population: Learning from the pandemic. *Anales de Pediatría (English Edition)*, 98(3), 204-212.
- Magesh, P. (2022). Food And Mood-The Interplay Between Nutrition, Mood, Brain, And Behavior. *IJO-International Journal of Social Science and Humanities Research (ISSN 2811-2466)*, 5(12), 01-12.
- Mansour, N., & Al Sagheer, D. (2024). ADOLESCENCE AGE GROUP.
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 9, 793868.
- Micheltmore, L., & Hindley, P. (2012). Help-seeking for suicidal thoughts and self-harm in young people: A systematic review. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42(5), 507-524.
- Moses, S., & Holmes, D. (2022). What mental illness means in different cultures: perceptions of mental health among refugees from various countries of origin. *Mental Health: Global Challenges*, 5(2), 6-16.
- Mulvenna, M., O'Neill, T., Ramsey, C., O'Neill, S., Bond, R. R., & Ennis, E. (2023, September). Our Generation app: Co-designing a digital intervention engendering resilience and self-awareness in children and young people. In *European Conference on Mental Health*.

- Murphy, M. A. (2014). *How Social Support and Sexuality-Based Expectations Shape Former Students' Perspectives on Being Out in High School*. State University of New York at Buffalo.
- Newcorn, J. H., Krone, B., Coghill, D., & Halperin, J. M. (2023). Neurodevelopmental disorders: attention-deficit/hyperactivity disorder. *Tasman's Psychiatry*, 1-40.
- OECD, (2023) Measuring Population Mental Health [https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2023/03/measuring-population-mental-health\\_154eb40b/5171eef8-en.pdf](https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2023/03/measuring-population-mental-health_154eb40b/5171eef8-en.pdf)
- OECD. (2018). Children and young people's mental health in the digital age, [https://www.oecd.org/en/publications/children-and-young-people-s-mental-health-in-the-digital-age\\_488b25e0-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/children-and-young-people-s-mental-health-in-the-digital-age_488b25e0-en.html)
- Ogundele, M. O. (2018). Behavioural and emotional disorders in childhood: A brief overview for paediatricians. *World journal of clinical pediatrics*, 7(1), 9.
- Palmquist, A., Jedel, I., & Goethe, O. (2024). Attainable Game-Based-Artifacts—A Introspection of the Intersection of Fun and Function. In *Universal Design in Video Games: Active Participation Through Accessible Play* (pp. 207-244). Cham: Springer International Publishing.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., ... & Viner, R. M. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478.
- Păunescu, C., & McDonnell-Naughton, M. (2024). Education for future skills development: Cognitive, collaborative and ethical skills. In *Creating the University of the Future: A Global View on Future Skills and Future Higher Education* (pp. 241-260). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Peressotti, M. L. (2021). A Systematic Review of Diagnosing Adolescent Personality Disorders: Developmental Considerations, Barriers, and Implications. Medaille College.
- Pujari, V. (2024). Moving to Improve Mental Health-The Role of Exercise in Cognitive Function: A Narrative Review. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 16(Suppl 1), S26-S30.
- Rad, M. M., Nasiri, E., & A'laei, H. (2023). Cultural and Familial Factors Affecting Mental Health in Immigrant Communities. *Mental Health and Lifestyle Medicine Journal*, 1(1), 12-23.
- Rc, K. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey replication. *Arch Gen Psychiatry*, 62, 593-602.
- Rodgers, R. F. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part II: An integrated theoretical model. *Adolescent Research Review*, 1, 121-137.
- Ruscio, A. M., Rassaby, M., Stein, M. B., Stein, D. J., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., ... & Kessler, R. C. (2024). The case for eliminating excessive worry as a requirement for generalized anxiety disorder: a cross-national investigation. *Psychological medicine*, 54(12), 3447-3458.
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezech, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *The lancet*, 379(9826), 1630-1640.

- Schneider, M., Dunton, G. F., & Cooper, D. M. (2008). Physical activity and physical self-concept among sedentary adolescent females: An intervention study. *Psychology of sport and exercise*, 9(1), 1-14.
- Silk, J. S., Tan, P. Z., Ladouceur, C. D., Meller, S., Siegle, G. J., McMakin, D. L., ... & Ryan, N. D. (2018). A randomized clinical trial comparing individual cognitive behavioral therapy and child-centered therapy for child anxiety disorders. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(4), 542-554.
- Stover, P. J., Field, M. S., Andermann, M. L., Bailey, R. L., Batterham, R. L., Cauffman, E., ... & Angelin, B. (2023). Neurobiology of eating behavior, nutrition, and health. *Journal of Internal Medicine*, 294(5), 582-604.
- Tighe, A. (2021). A Neglected and Untreated Population: Addressing the Systemic Underdiagnosis of Females with ADHD.
- Totsika, V., Liew, A., Absoud, M., Adnams, C., & Emerson, E. (2022). Mental health problems in children with intellectual disability. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 6(6), 432-444.
- Tuijnman, A., Granic, I., Whitkin, J., & Engels, R. C. (2017). Developing and testing scrollquest: a video game targeting rejection sensitivity in adolescents. In *Extended Abstracts Publication of the Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play* (pp. 213-221).
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current opinion in psychology*, 44, 58-68.
- Waller, G., Newbury-Birch, D., Simpson, D., Armstrong, E., James, B., Chapman, L., ... & Ferguson, J. (2023). The barriers and facilitators to the reporting and recording of self-harm in young people aged 18 and under: a systematic review. *BMC public health*, 23(1), 158.
- Wei, Y., Hayden, J. A., Kutcher, S., Zygmunt, A., & McGrath, P. (2013). The effectiveness of school mental health literacy programs to address knowledge, attitudes and help seeking among youth. *Early intervention in psychiatry*, 7(2), 109-121.
- Wolf, K., & Schmitz, J. (2024). Scoping review: longitudinal effects of the COVID-19 pandemic on child and adolescent mental health. *European child & adolescent psychiatry*, 33(5), 1257-1312.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yang, Z., Luo, Y., Chen, F., Qi, M., Luo, R., Li, Y., & Wang, Y. (2024). Environmental unpredictability and self-concept clarity in Chinese adolescents during the COVID-19 pandemic: the mediating role of depressive symptoms. *Current Psychology*, 43(29), 24159-24167.
- Yeo, S. C., Jos, A. M., Erwin, C., Lee, S. M., Lee, X. K., Lo, J. C., ... & Gooley, J. J. (2019). Associations of sleep duration on school nights with self-rated health, overweight, and depression symptoms in adolescents: problems and possible solutions. *Sleep medicine*, 60, 96-108.

- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 603.
- Zimm, T. J. (2024). Family and adolescent balanced education and leisure occupations (FABELO): a training program for therapeutic group interventions with adolescents and parents (Doctoral dissertation, Boston University).
- Zinbarg, R. E., Anand, D., Lee, J. K., Kendall, A. D., Nuñez, M., Blaney, P. H., ... & Millon, T. (2015). Generalized anxiety disorder, panic disorder, social anxiety disorder, and specific phobias. *Oxford textbook of psychopathology*, 133-162.

## Anhänge

### Abbildungen

- **Abbildung 1.** Gesundheits-Krankheits-Kontinuum bei Jugendlichen
- **Abbildung 2.** Positive Entwicklung junger Menschen (Lerner et al., 2005).
- **Abbildung 3.** Die fünf grundlegenden Konzepte, die für jedes jugendzentrierte Programm zur psychischen Gesundheitserziehung von entscheidender Bedeutung sind.
- **Abbildung 4.** Technische Überlegungen zum Videospiel InnerWorlds

### Tabellen

- **Tabelle 1.** Prävalenz psychischer Störungen bei Jugendlichen (2023–2025). (Die Tabelle fasst die aktuelle Prävalenz, die Spitzenalter und die Risikofaktoren für die wichtigsten psychischen Störungen bei Jugendlichen zusammen, basierend auf Forschungsergebnissen aus den Jahren 2023–2025, darunter Lehrbücher von Ahmad (2023) und Dulcan (2021).
- **Tabelle 2.** Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die die psychische Gesundheit schützen (inspiriert von Jiao, 2025).



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.