Braunschweig
City of Lions

Communities that Care (CTC) – auszugsweise Ergebnisse bis 2025

CTC Konferenz 29.10.2026



29.10.2026

Befragungsergebnisse 2017 - 2020 – 2022 – 2025

Braunschweig
City of Lions

- **Stichprobe 7., 9., 11. Klassen, innerhalb Braunschweig (Alter 12-18 Jahre)**

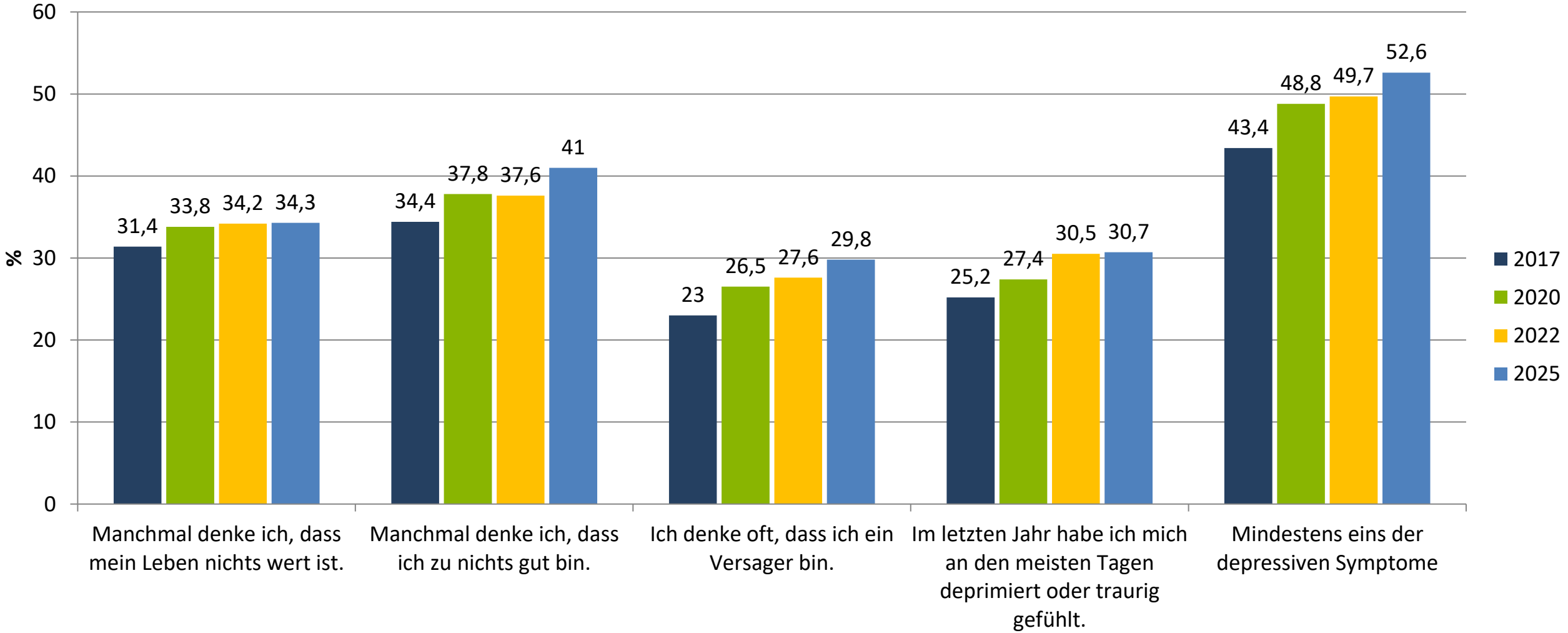
- **2017** n = 2886
- **2020** n = 2480
- **2022** n = 2225
- **2025** n = 3387



Depressive Symptome

Zustimmung zu folgenden Aussagen…

Braunschweig
City of Lions

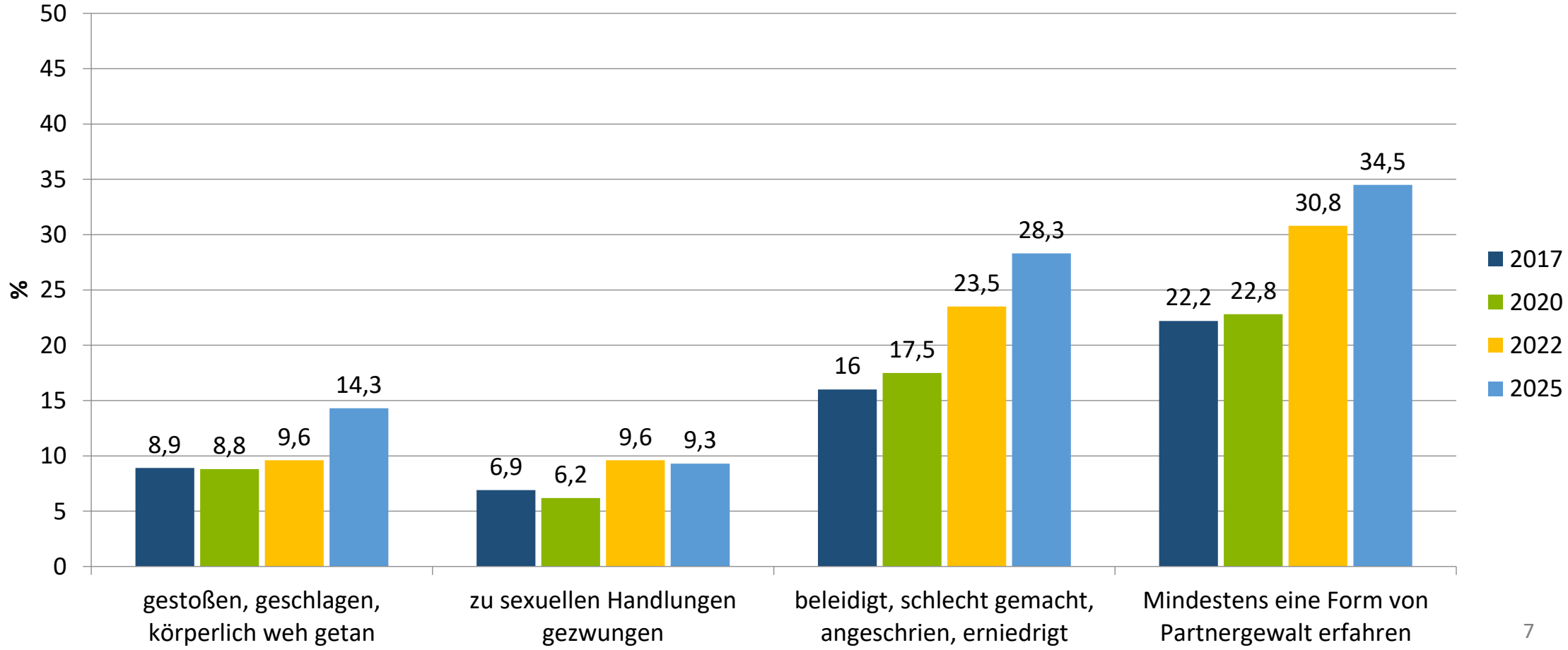


Partnergewalt (Opfererfahrung)

Braunschweig

*n (2017) = 1057
*n (2020) = 802
*n (2022) = 582
*n (2025) = 1114

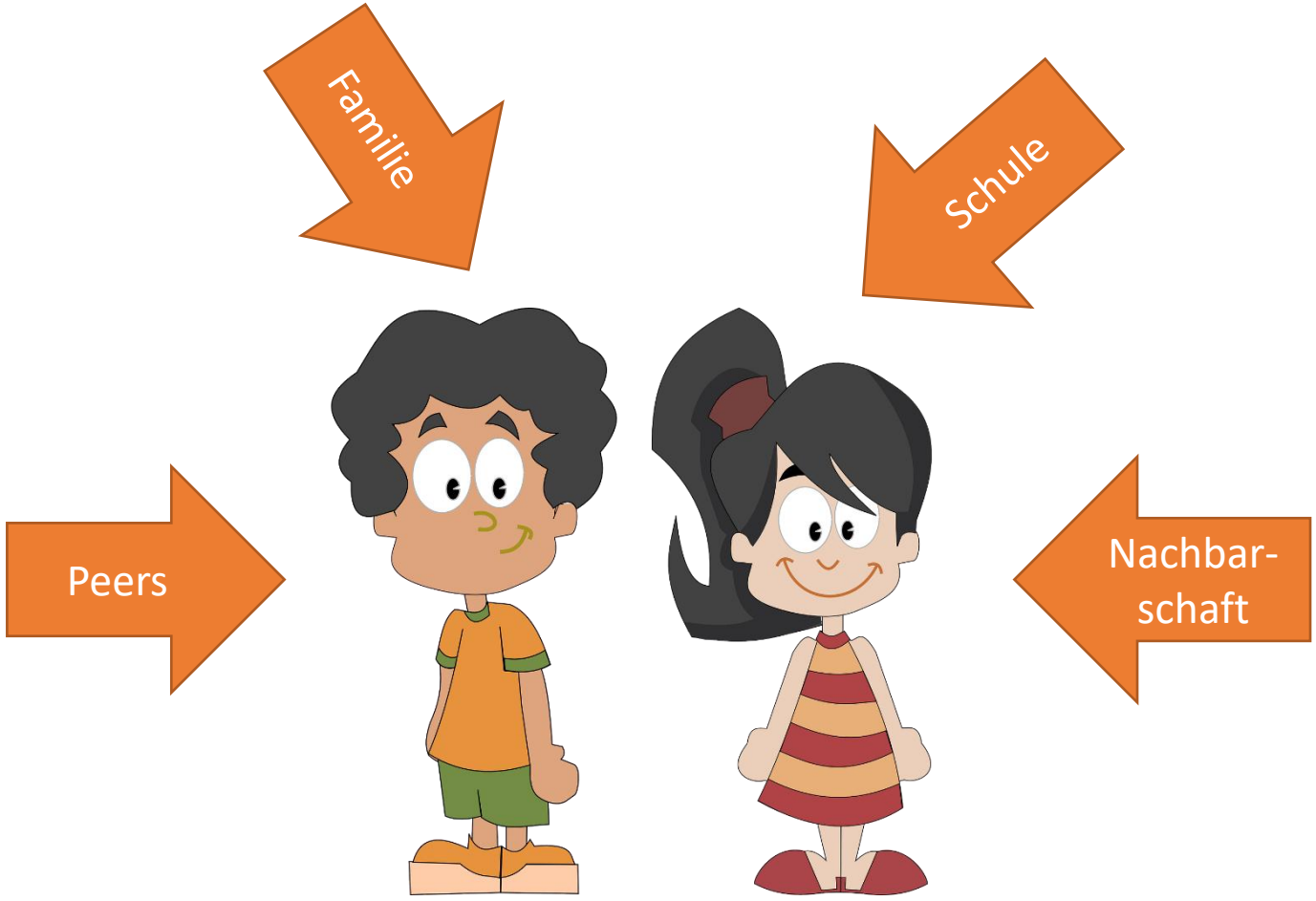
Denke bitte an die Person, mit der du zusammen bist oder mit der du im letzten Jahr zusammen warst (fester Freund oder feste Freundin). Hat dein Freund oder deine Freundin dich in den letzten 12 Monaten...



*Die Stichprobe (n) für diese Skala besteht nur aus denjenigen Jugendlichen, die in den letzten 12 Monaten eine Paarbeziehung hatten.

Gemeinsame Risiko- und Schutzfaktoren

Braunschweig
City of Lions





Mehr als verhindern: Wie Prävention junge Menschen stark macht -

von Risiko- und Schutzfaktoren, positiver Bildung, Lebenskompetenzen und kommunaler Strategie

Dr. Tobias Rahm

1. Braunschweiger CTC-Konferenz, 29.10.2026





CTC – communities that care
Kommunale datenbasierte Präventionsstrategie



Maßnahmen

…in Familien, Schulen, Nachbarschaften und Peer-Gruppen

Fördern von…

Partizipation

Fördern von…

Fähigkeiten

Fördern von…

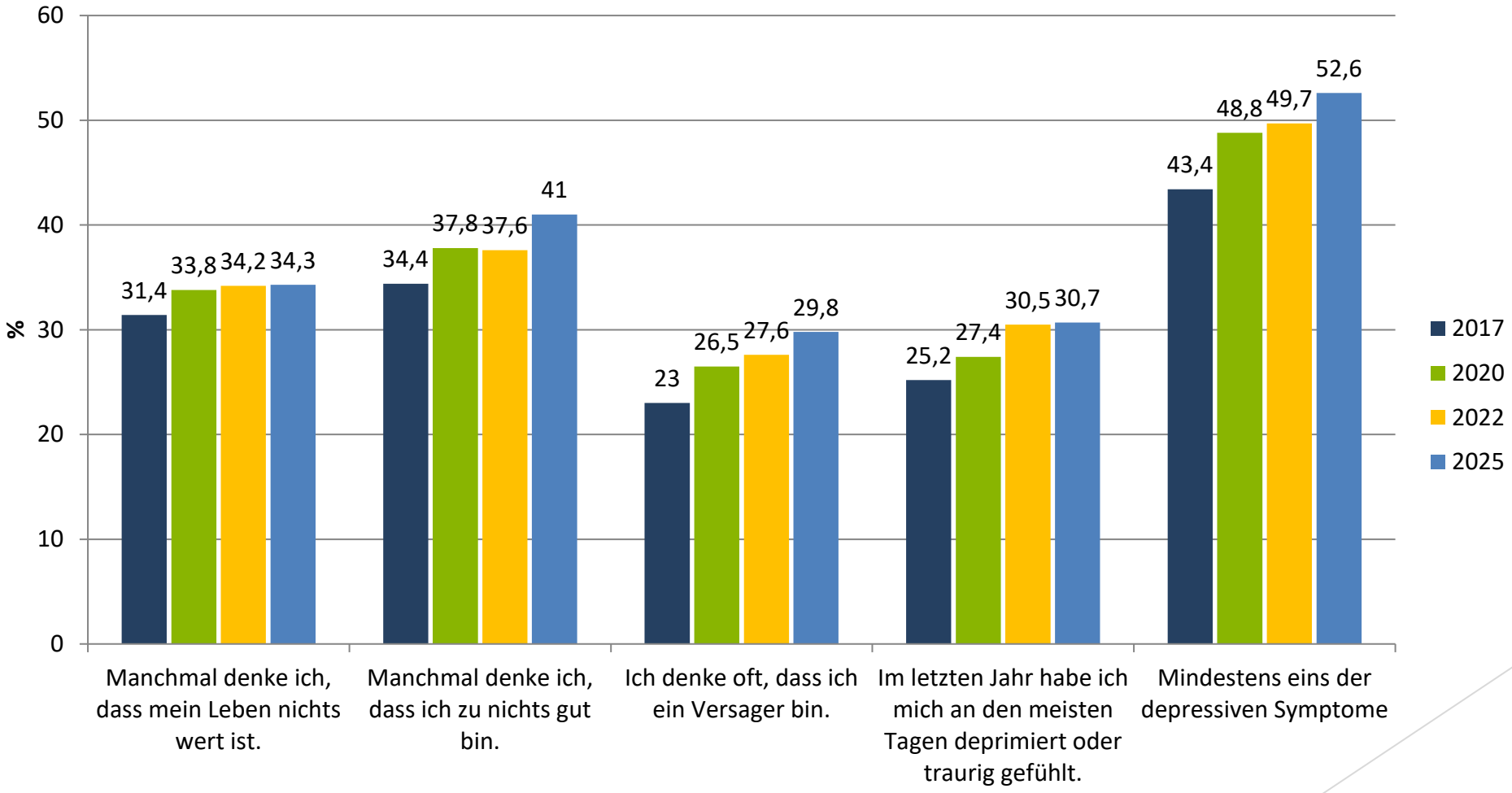
Anerkennung

Aufbau von…
persönlichen und strukturellen
Bindungen
…zu Familien, Schulen, Nachbarschaften und Peer-Gruppen

Klären und verdeutlichen von…
sozialen Normen, Werten und klaren Standards
…in Familien, Schulen, Nachbarschaften und Peer-Gruppen

Das Ziel…
positive Entwicklung
…von allen Kindern und Jugendlichen

Ausgangslage CTC – Jugendbefragung
Depressive Gedanken und Ängste



CTC Logik

Ziel von CTC ist die Prävention problematischen Verhaltens von Jugendlichen in Bezug auf

- Gewalt
- Delinquenz
- problematischer Drogen- und Alkoholgebrauch
- Schulabbruch
- Depressionen und Ängste

CTC Logik
Risiko- und Schutzfaktoren

- Problematisches Verhalten wird allgemein unwahrscheinlicher,
  - wenn **Risikofaktoren** gering und
  - **Schutzfaktoren** hoch ausgeprägt sind

CTC-Maßnahmen haben dementsprechend zum Ziel, Risikofaktoren zu verringern und Schutzfaktoren zu erhöhen.

Problemverhalten von Jugendlichen

Risikofaktoren	Gewalt	Delinquenz	Alkohol- und Drogenmissbrauch	Schulabbruch	Teenager-schwangerschaft	Depressionen und Ängste
FAMILIE						
Geschichte des Problemverhaltens in der Familie	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Probleme mit dem Familienmanagement	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Konflikte in der Familie	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Zustimmende Haltungen der Eltern zu Problemverhalten	✔	✔	✔			
SCHULE						
Frühes und anhaltendes unsoziales Verhalten	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Lernrückstände beginnend in der Grundschule	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Fehlende Bindung zur Schule	✔	✔	✔	✔	✔	
KINDER UND JUGENDLICHE						
Entfremdung und Auflehnung		✔	✔	✔		
Umgang mit Freunden, die Problemverhalten zeigen	✔	✔	✔	✔	✔	
Haltungen, die Problemverhalten fördern		✔	✔	✔	✔	
Früher Beginn des Problemverhaltens	✔	✔	✔	✔	✔	
Anlagebedingte Faktoren	✔	✔	✔			✔
NACHBARSCHAFT / GEBIET						
Verfügbarkeit von Drogen	✔		✔			
Verfügbarkeit von Waffen	✔	✔				
Normen, die Problemverhalten fördern	✔	✔	✔			
Gewalt in den Medien	✔					
Fluktuation und Mobilität/ Häufiges Umziehen		✔	✔	✔		✔
Wenig Bindung in der Nachbarschaft und Desorganisation in einem Gebiet	✔	✔	✔			
Hochgradige soziale und räumliche Ausgrenzung	✔	✔	✔	✔	✔	

© SAMHSA/NIZW/NJI Der Zusammenhang zwischen Risikofaktoren und Problemverhalten bei Jugendlichen, 2008
Jeder Haken bedeutet, dass mindestens zwei wissenschaftliche Längsschnittstudien den Zusammenhang bestätigen.

Auswahl von Maßnahmen – Wo setzen wir an?

- Was ist hilfreich um das Auftreten von Gewalt, kriminellem Verhalten, Substanzmissbrauch, Schulabbrüchen und psychischen Erkrankungen weniger wahrscheinlich zu machen?

Zwei Ansatzpunkte für Prävention:

- → Verhältnisorientiert…
- → Verhaltensorientiert
  - → Wissen
  - → Fähigkeiten
  - → Einstellungen





Auswahl von Maßnahmen – an wen richten wir uns?

- Mal angenommen, wir entscheiden uns aufgrund der CTC-Daten dazu, eine Maßnahme zur Prävention von Depression in Braunschweig durchzuführen.

- Wer bekommt die Chance zur Teilnahme?
- Wen sprechen wir an? Und wie?

Unterschiedliche Arten von Prävention

Prävention
≠
Intervention

Selektive Prävention – Personen deren Risiko ein Problem zu entwickeln erhöht ist (z. B. Kinder depressiver Eltern)

Indizierte Prävention – Personen mit subklinischen Anzeichen oder Symptomen

Gezielte Prävention





Universelle Prävention – Ganze Bevölkerungsgruppen, unabhängig vom Risiko der einzelnen Personen (z. B. ganze Schulklassen)

Vor- & Nachteile von gezielter Prävention (Depression)

Nachteile

- Auswahl der „richtigen“ Teilnehmer
- Probleme, Jugendliche zur Teilnahme zu motivieren aus Angst vor Stigmatisierung
- Selektive Programme bei depressiven Jugendlichen
  - Rekrutierungsrate (13% bzw. 19%, Clarke et al., 1993)
  - Drop-out Probleme (30%, Gillham & Reivich, 1999)
- Chronifizierung der Probleme durch „Labeling“
- Schuldirektoren & Schulpsychologen sprechen sich gegen diese Art von Präventionsprogrammen aus





Vorteile

- Durch Konzentration auf Risikogruppen günstiges Kosten-Nutzen-Verhältnis wegen weniger Trainingsaufwand

Vor- & Nachteile von universeller Prävention (Depression)

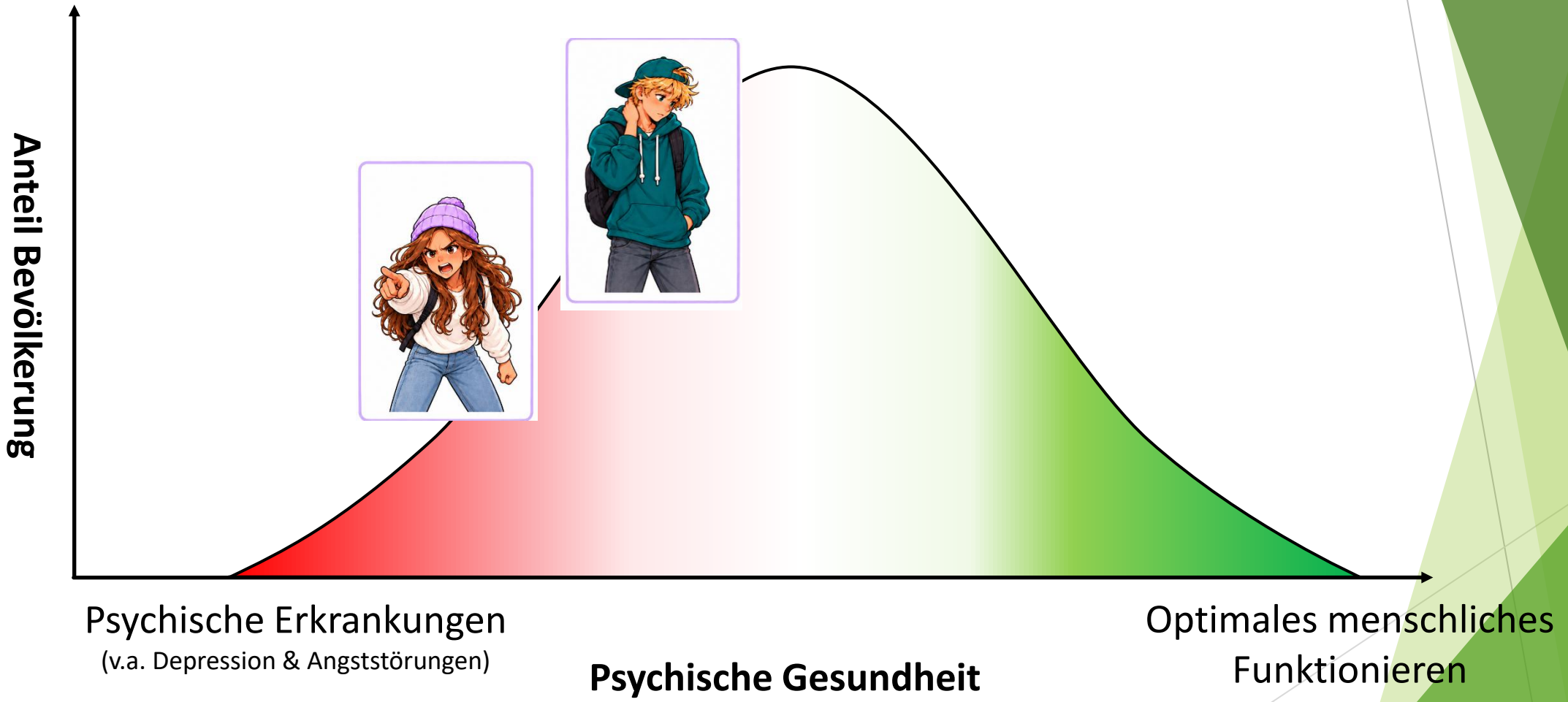
Nachteile

- Relativ kleine nachweisbare Effekte, da nur
  - wenige Teilnehmende erhöhte Depressionswerte haben
  - mittlere Ausprägung an Depression ist gering
- **Nur wenig Spielraum nach unten (Bodeneffekt)**

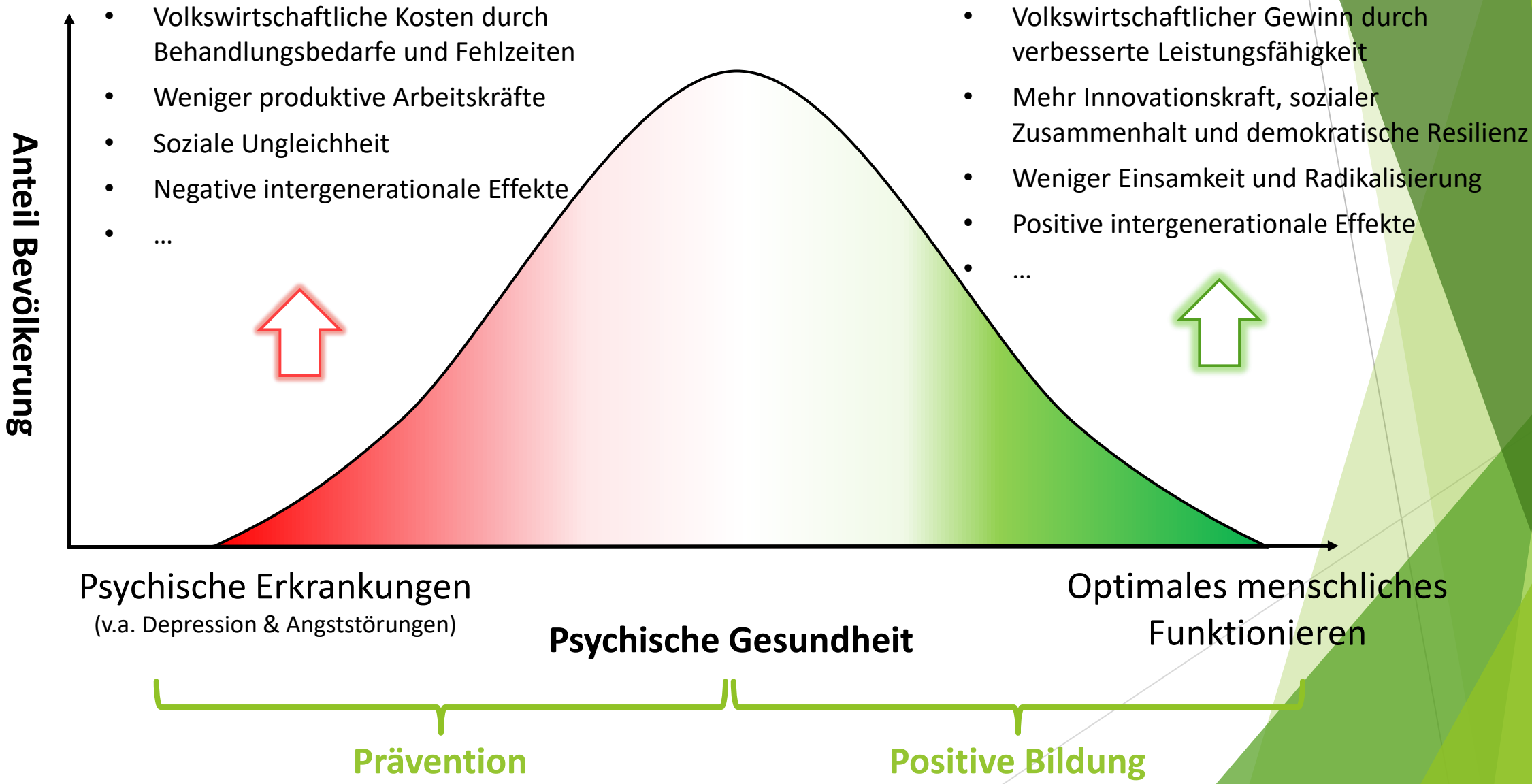
Vorteile

- Veränderung des sozialen Umfeldes (z. B. Klassenklima)
- Teilnehmende mit höheren Fähigkeiten können als Modell dienen (Mastery learning)
- Durch breite Streuung addieren sich viele kleine Effekte auf
- Günstiges Kosten-Nutzen-Verhältnis da alle Ressourcen auf Prävention konzentriert
- **(Fast) alle Teilnehmende profitieren von sozialen Fähigkeiten & Copingskills**

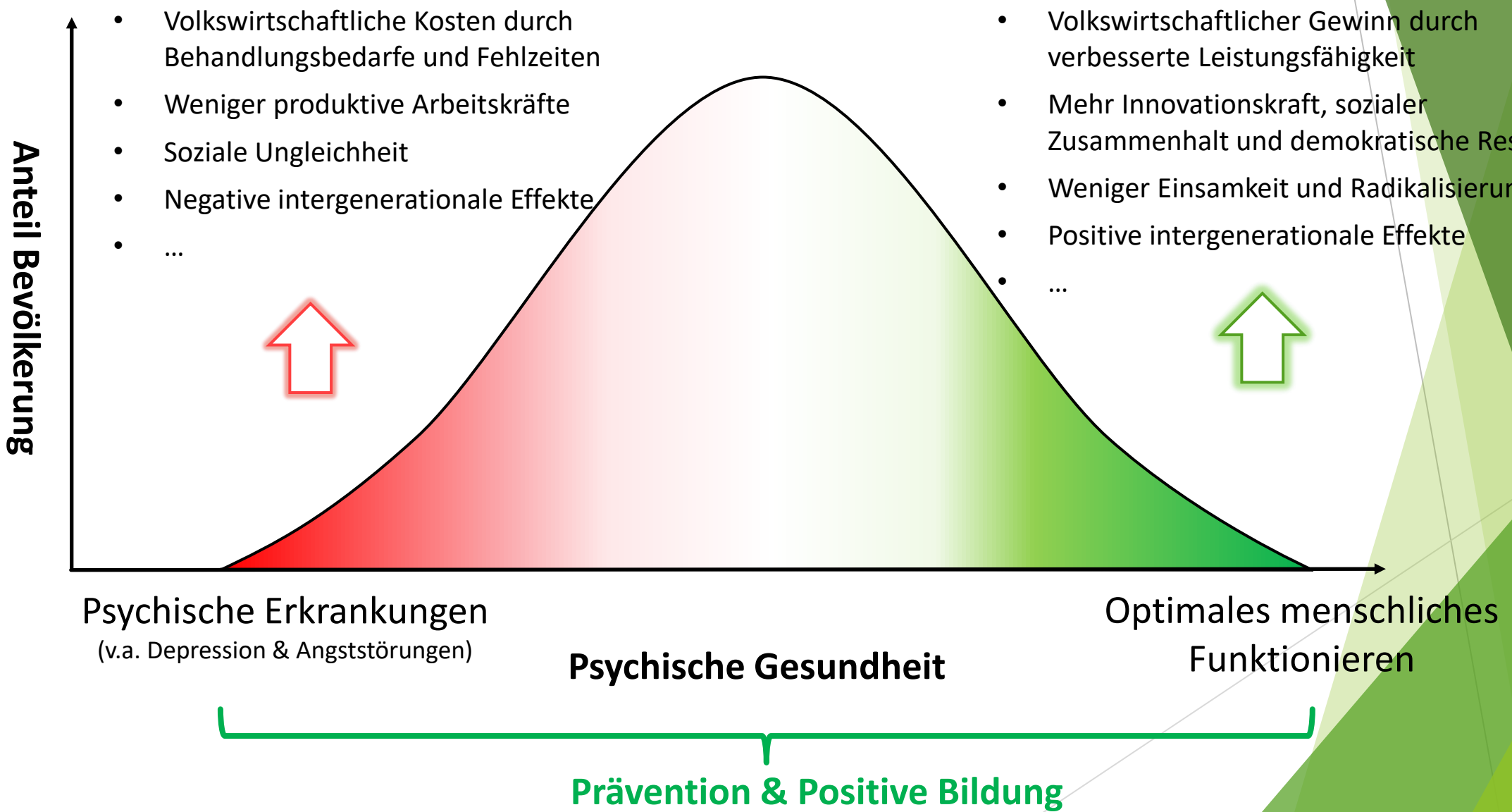
Psychische Gesundheit



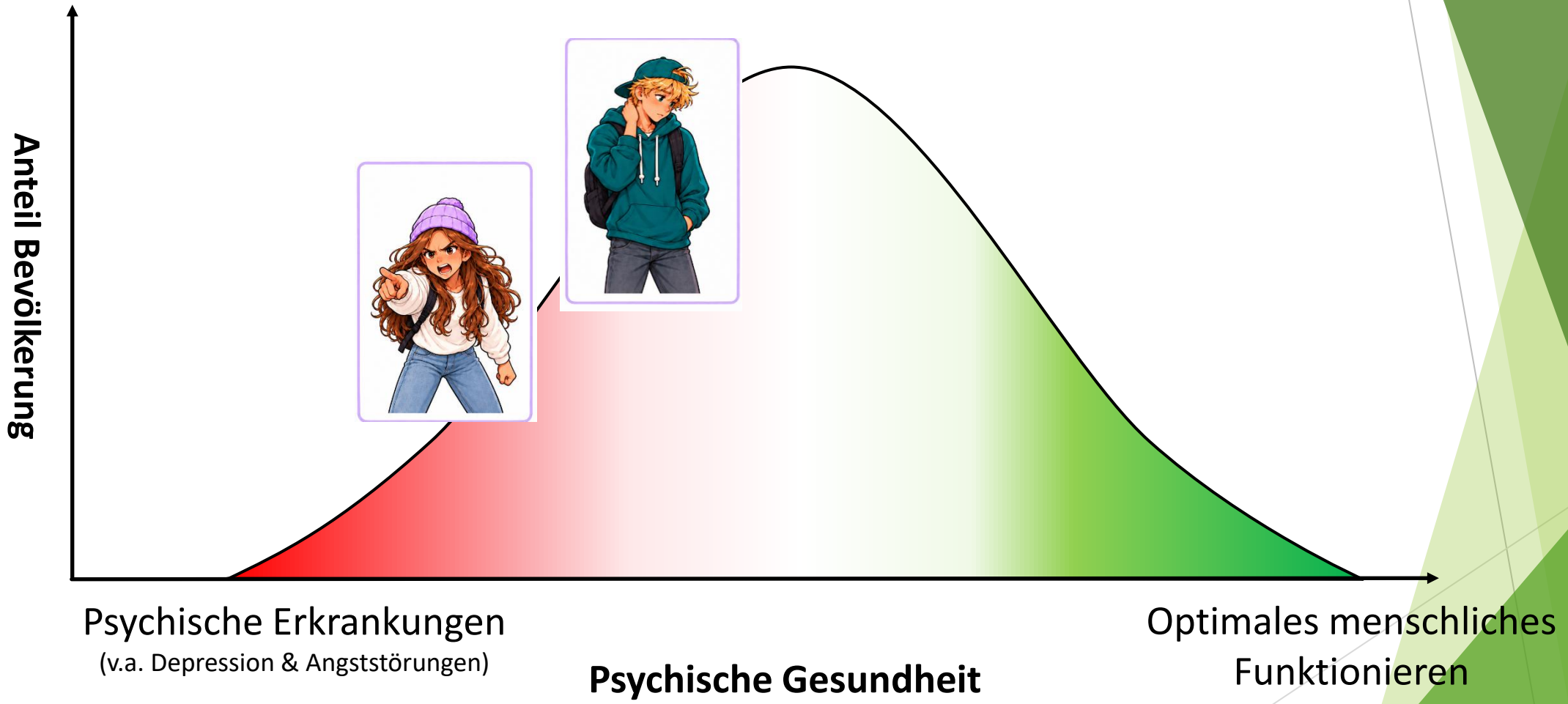
Folgen verschiedener Ausprägungen von psychischer Gesundheit



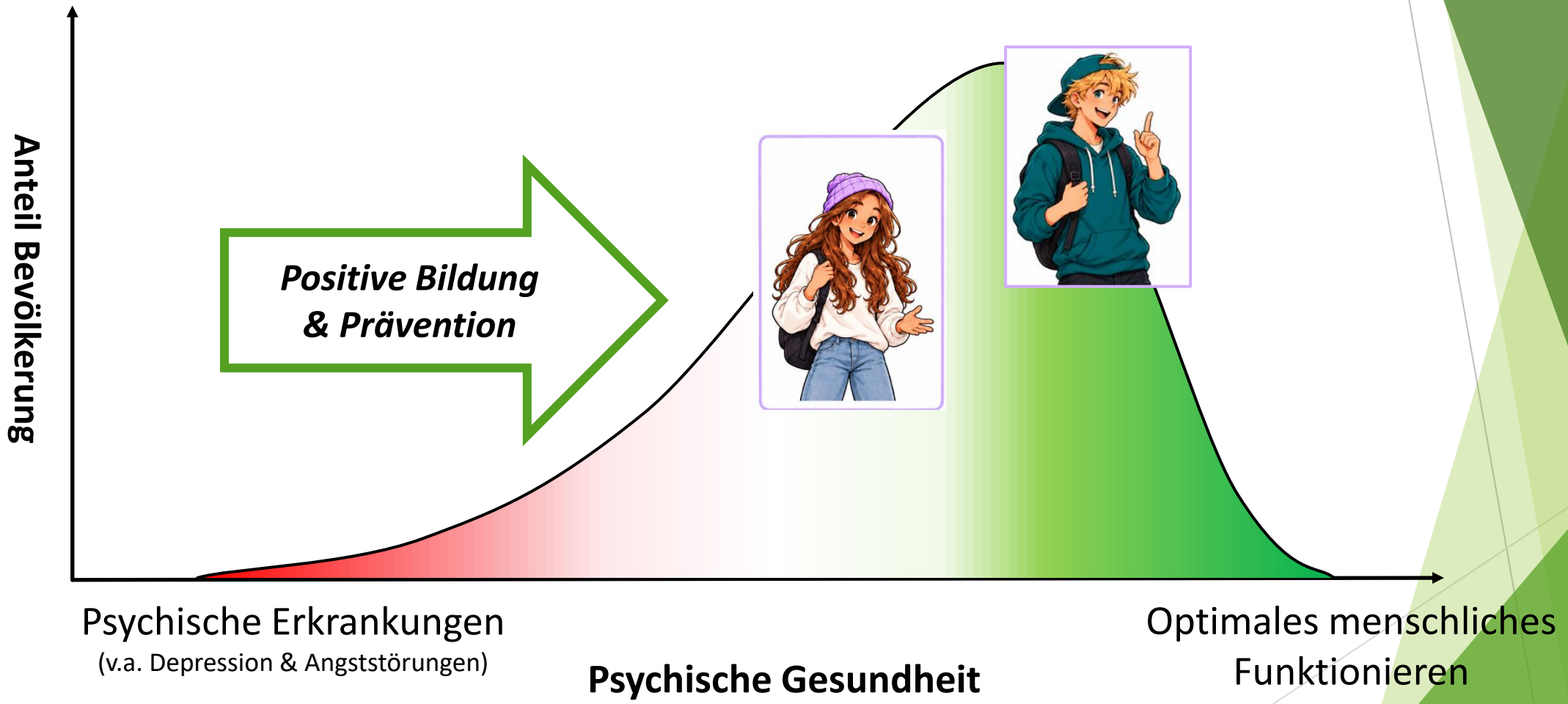
Folgen verschiedener Ausprägungen von psychischer Gesundheit



Ziel von Prävention und Positiver Bildung



Ziel von Prävention und Positiver Bildung



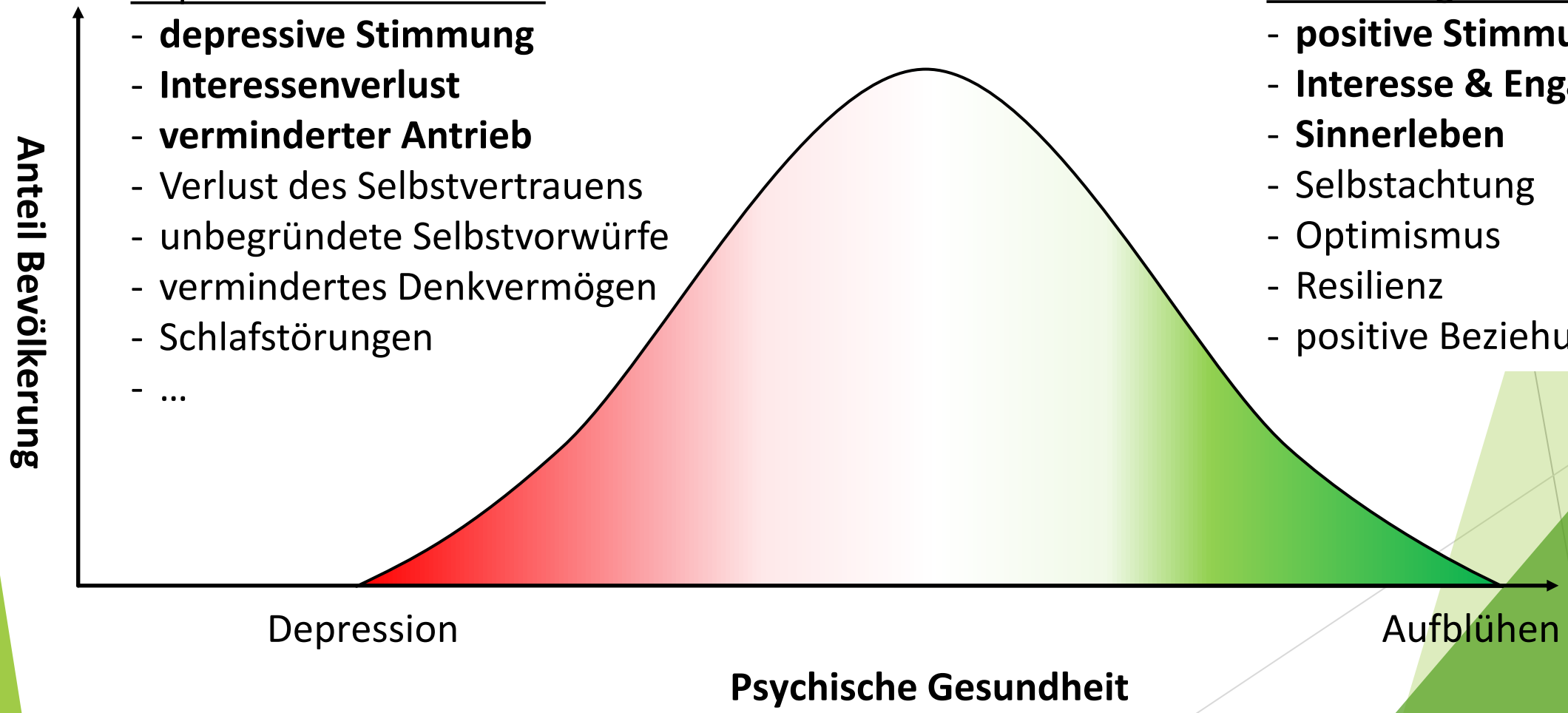
Flourishing als Gegenpol zu Depression

Depression nach ICD 10:

- **depressive Stimmung**
- **Interessenverlust**
- **verminderter Antrieb**
- Verlust des Selbstvertrauens
- unbegründete Selbstvorwürfe
- vermindertes Denkvermögen
- Schlafstörungen
- …

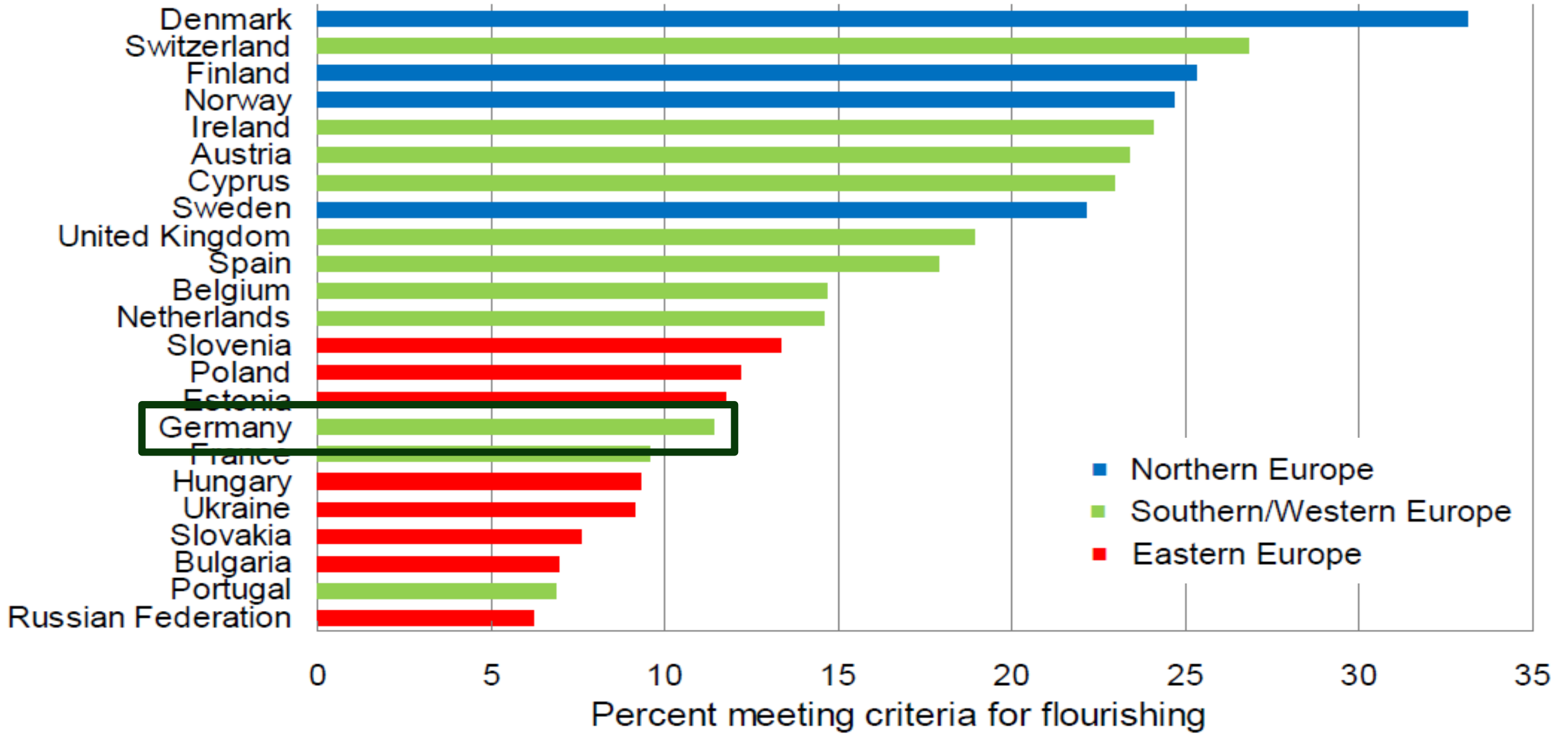
Flourishing nach Huppert & So:

- **positive Stimmung**
- **Interesse & Engagement**
- **Sinnerleben**
- Selbstachtung
- Optimismus
- Resilienz
- positive Beziehungen



[Huppert & So, 2009]

Prävalenz Flourishing (European Social Survey 2006/2007)



Was ist „optimales menschliches Funktionieren“?
Flourishing als mehrdimensionales Wohlbefinden



feeling good and doing good

“Flourishing is a combination of feeling good and functioning effectively.” [Huppert & So, 2009]

Flourishing („Aufblühen“) charakterisiert eine gelingende psychische Entwicklung und umfasst dabei subjektives Wohlbefinden, psychische Leistungsfähigkeit und persönliches Wachstum. [vgl. Blickhan, 2018]

©PeMax @ nikon-fotografie.de

Exkurs:
Kosten und Nutzen – was bringt Prävention?

- Kosten-Nutzen Analysen (Thomsen 2015)
  - High Scope Perry Preschool Programm – 16:1
  - Positive Parenting Program (Triple P) – 6:1
  - Parent Child Interaction Therapy – 5:1
  - Nurse-Family Partnership – 2:1

Die volkswirtschaftlichen Kosten psychischer Erkrankungen in Deutschland werden auf etwa **140 Mrd. € jährlich** geschätzt (DGPPN, 2020)

➔ „Die großen wirtschaftlichen Effekte, aber auch die hohe Nützlichkeit solcher Programme verdeutlicht die Notwendigkeit, kriminalpolitische und präventive Aktivitäten nicht zu eng bzw. zu disziplinär zu sehen, da andere, nur indirekt verbundene Interventionen deutlich größere und auch wirtschaftlichere Effekte haben können.“ (Thomsen, 2015, S.112)

➔ **Empfehlung Jugendliche allgemein psychisch zu stärken**

Schutzfaktoren am Beispiel der WHO Life Skills

WHO Life Skill	einfache Erklärung
Selbstwahrnehmung	eigene Gefühle, Gedanken, Stärken, Grenzen und Bedürfnisse wahrnehmen
Empathie	Gefühle, Perspektiven und Bedürfnisse anderer verstehen
Kreatives Denken	neue Lösungen und Handlungsmöglichkeiten entwickeln
Kritisches Denken	Informationen, Meinungen, Gruppendruck und Risiken prüfen
Entscheidungsfähigkeit	begründet wählen und Folgen abschätzen
Problemlösefähigkeit	Schwierigkeiten strukturiert angehen
Effektive Kommunikation	eigene Anliegen, Grenzen und Gefühle verständlich ausdrücken
Beziehungsfähigkeit	Freundschaften, Kooperation und tragfähige Beziehungen gestalten
Emotionsbewältigung	Gefühle erkennen, regulieren und angemessen ausdrücken
Stressbewältigung	Stressoren erkennen und hilfreiche Bewältigungsstrategien nutzen

Problemverhalten von Jugendlichen

Gewalt	Delinquenz	Alkohol- und Drogenmissbrauch	Schulabbruch	Teenager-schwangerschaft	Depressionen und Ängste

Positive Einzelbefunde weisen auf breite Wirksamkeit hin!

Weitere Forschung nötig!

Wirkmodell WHO Lebenskompetenzen

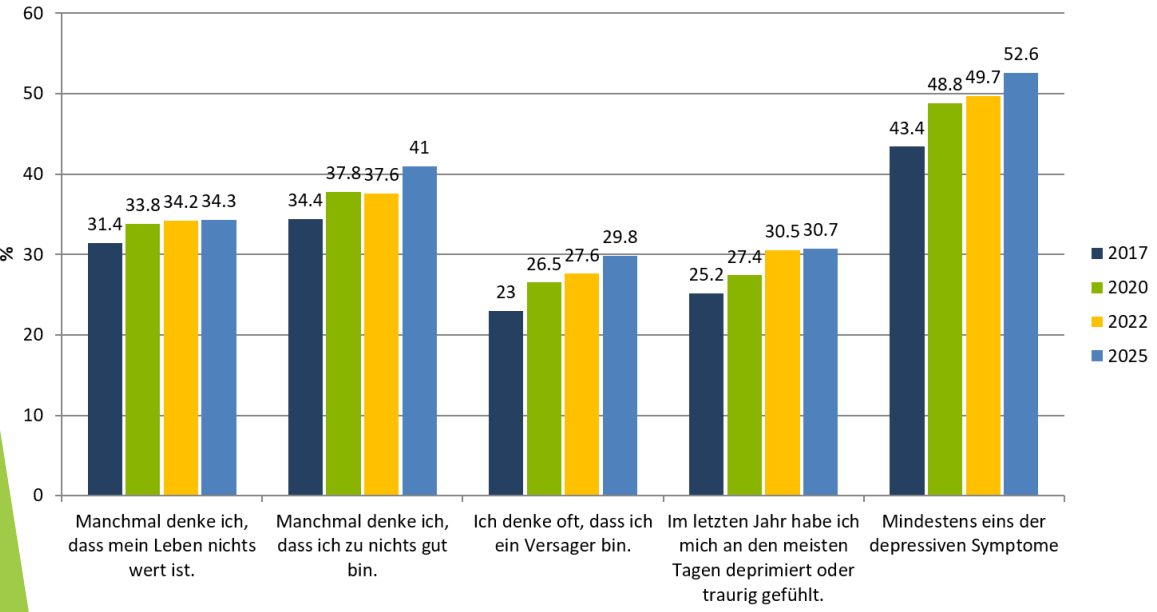


Auswahl von Maßnahmen – an wen richten wir uns?

- Mal angenommen, wir haben uns dazu entschieden, eine Maßnahme zur universellen Prävention von Depression in Braunschweig durchzuführen.

- Wer bekommt konkret die Chance zur Teilnahme? Was ist unsere **Zielgruppe**?
- Wie wählen wir eine passende Maßnahme aus? Welches **Präventionsprogramm** befördert unsere Ziele am besten?

Wie wähle ich meine Zielgruppe aus?



- Bereichsspezifische Auswertung der CTC Daten
- Depressive Symptome sind in allen Stadtteilen und allen Schulen höher als gewünscht
- Möglichst breitenwirksame, universellpräventive Maßnahme

CTC – communities that care
Schule als Adressat von Maßnahmen

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen –
Das PsyWo-Projekt



Maßnahmen
…in Familien, Schulen, Nachbarschaften und Peer-Gruppen

Fördern von…
Partizipation

Fördern von…
Fähigkeiten

Fördern von…
Anerkennung

Aufbau von…
persönlichen und strukturellen
Bindungen
…zu Familien, Schulen, Nachbarschaften und Peer-Gruppen

Klären und verdeutlichen von…
sozialen Normen, Werten und klaren Standards
…in Familien, Schulen, Nachbarschaften und Peer-Gruppen

Das Ziel…
positive Entwicklung
…von allen Kindern und Jugendlichen

Vorteile Schule als Präventionssetting

- Nahezu vollständige Erreichbarkeit
- Frühes Eingreifen
- Kontinuität
- Alltagsnähe
- Soziales Lernen
- Einfluss auf mehrere Ebenen
- Früherkennung und Weitervermittlung
- Geringere Zugangshürden
- Ökonomische Umsetzung

Auswahl von Maßnahmen – woher weiß ich, was wirkt?

➔www.gruene-liste-praevention.de



- Register evidenzbasierter Maßnahmen
- Orientierung bei Fülle von Angeboten
- Wirksamkeit in drei Stufen
- Mit Suchkriterien zur passenden Maßnahme

➔ LARS&LISA

Lust an realistischer Sicht & Leichtigkeit im sozialen Alltag

- Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens
- Anerkanntes Programm „Grüne Liste Prävention“
- sehr gute Wirksamkeitsevaluationen
- 10 wöchentliche Doppelstunden
- im Klassenverbund



Eigene Ziele formulieren und erreichen

- Wozu sind eigene Ziele wichtig?



Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten verstehen

- Wie beeinflussen sich Gedanken, Gefühle und Verhalten gegenseitig?
- Was bedeutet das für uns?



Aufbauende Gedanken stärken und runterziehende Gedanken erkennen

- Was sind realistische, hilfreiche Gedanken und wie können wir sie nutzen?



Selbstsicheres Verhalten trainieren

- Wie vertritt man die eigenen Interessen selbstsicher und situationsangemessen?



Kontakt aufnehmen

- Wie lernt man neue Leute kennen?
- Wie kann man Kontakte knüpfen und aufrechterhalten?

Wirkmodell LARS&LISA

Intervention

LARS&LISA

Kompetenzen

- Ziele setzen
- Umgang mit dysfunktionalen Gedanken
- Selbstsicheres Verhalten
- Kontakt aufnehmen

Zielvariablen

- **Depressive Symptome**
- Gewalt
- Delinquenz
- Substanzmissbrauch
- Schulabbruch
- …?

Ergebnisse

- Gesellschaftliche Teilhabe
- Gesundheit
- Resilienz
- Schulleistungen
- Prosoziales Verhalten
- …

Wie wurde die Maßnahme implementiert?

Wie sind Akzeptanz und Zufriedenheit?

Wurden Kompetenzen aufgebaut?

Hat sich das Verhalten verändert?

Verbessern sich die Teilnehmenden in den Zielvariablen?

Stellen sich langfristige Veränderungen ein?

Wissenschaftliche Evaluation

Wie können wir Erfolge sichtbar machen?

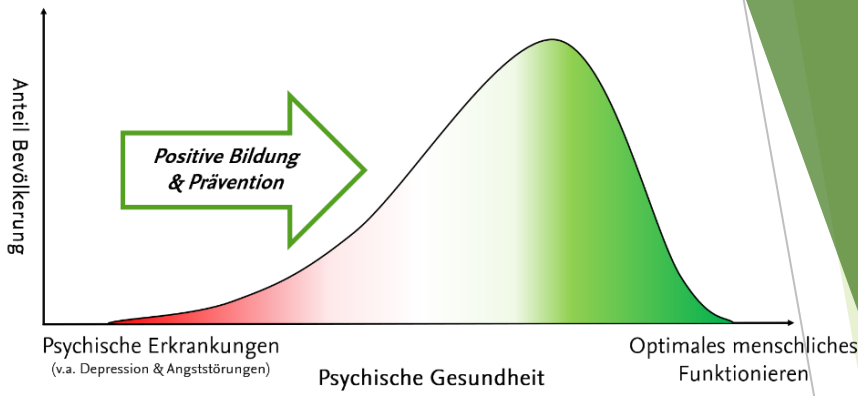
PsyWo-Projekt
Learnings nach 2,5 Jahren

- Unterschiedliche Implementierungsherausforderungen
- Verstetigung in den Schulen personenabhängig
- Gruppendynamik hat großen Einfluss auf Durchführung
- Vorbereitungszeit für Trainer:innen hoch
- Evaluation ist aufwändig

Aber auch:

- Große Unterstützungsbereitschaft verschiedener Akteure
- Großes gesellschaftliches Interesse an psychischer Gesundheit und Wohlbefinden

Vision
Kommune zum Aufblühen



- Wir wollen eine Kommune mit weniger psychischer Belastung, weniger Gewalt, weniger Delinquenz, weniger Substanzmissbrauch und weniger Schulabbrüchen
- Wir wollen eine Kommune mit mehr psychischer Stärke, mehr gesundem Aufwachsen, mehr Potenzialentfaltung und mehr Aufblühen unserer Kinder und Jugendlichen

- Wir haben mit CTC eine herausragend gute Basis, um gemeinsam und evidenzbasiert diese Vision sukzessive weiterzuentwickeln.

„Präventionskette Mentale Gesundheit“

Braunschweig
City of Lions

- **Kita**: Elternprogramm Schatzsuche → Okt/Nov/Dez 2026 in Braunschweig, 20 Anmeldungen von 6 Trägern
- **Grundschule**: Glückslöwen → 4 Klassen starten nächste Woche
- **5.-7. Klasse**: IPSY → Schulungen in 2025 und 2026 in Braunschweig
- **8. Klasse**: LARS&LISA → Seit 2024 bereits 35 Durchführungen. 2 weitere Klassen starten morgen
- **9. Klasse**: Verrückt, na und? → 2025: 36 Schultage 2026: >45 Schultage
- **9. Klasse**: Herzsprung → Seit Februar 2026 bereits 7 Durchführungen in Braunschweig



CTC in Braunschweig – Thesen und Fazit

Wir wollen Lebenswelten zum Aufblühen

Vielen Dank!



Dazu gehören unter anderem

- Entwicklung von passgenauen Präventionskonzepten
- Implementation von Präventionsprogrammen
- Strukturen zur Unterstützung
- Aufbau von kommunalen Präventionsketten
- Maßnahmen zur Verhältnisprävention
- …

CTC in Braunschweig – Thesen und Fazit

Wir wollen Lebenswelten zum Aufblühen

Und wir brauchen auch ganz besonders so tolle engagierte Menschen wie Sie alle hier!

Und wenn Sie Lust haben auch am eigenen Aufblühen zu arbeiten, hab ich etwas mitgebracht…

Glücksübung: Drei gute Dinge

Ziel der Übung

Glücksförderliche Verbesserung der eigenen Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster

Durchführung

1. Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, die gut waren.
2. Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Ihnen diese Dinge passiert sind.



…weil glückliche Menschen wirklich hilfreich für die Umsetzung unserer Vision sind ☺