Instagram-Account der Psychiatriekoordination für Kinder und Jugendliche

Einleitung: Darstellung der Ausgangslage und Vorstellung der Grundidee

Die Nutzung sozialer Medien ist in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen und stellt heute einen festen Bestandteil der Lebenswelt breiter Bevölkerungsgruppen dar. So nutzten im Jahr 2025 rund 59 % der 16- bis 74-Jährigen in Deutschland aktiv soziale Medien – mit steigender Tendenz in allen Altersgruppen. Während die Nutzung bei jüngeren Menschen besonders ausgeprägt ist, zeigt sich zugleich, dass soziale Medien längst kein reines Jugendphänomen mehr sind, sondern auch in mittleren und älteren Altersgruppen zunehmend verbreitet sind.[1]

Innerhalb der sozialen Medien zählt *Instagram* zu den etablierten Plattformen mit hoher Reichweite. Repräsentative Befragungen in Deutschland zeigen, dass Instagram insbesondere von Jugendlichen und jungen Erwachsenen intensiv genutzt wird, gleichzeitig jedoch auch in der Gesamtbevölkerung (bis etwa 69 Jahre) eine relevante Verbreitung aufweist.[2] Damit gehört Instagram zu den zentralen digitalen Kommunikationsräumen, über die unterschiedliche Altersgruppen erreicht werden können.

Mit der zunehmenden Nutzung sozialer Medien verbreiten sich auch Inhalte zu psychischer Gesundheit, Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten. Neben fachlich fundierten Informationen finden sich dabei zahlreiche vereinfachte, verkürzte oder auch fehlerhafte Darstellungen. Studien weisen darauf hin, dass dies zu Missverständnissen führen kann, etwa indem alltägliche Verhaltensweisen vorschnell als Symptome psychischer Erkrankungen interpretiert werden („Selbstdiagnosen“) und sich daraus eine subjektiv empfundene Behandlungsbedürftigkeit entwickelt.[3] Gleichzeitig wird darauf hingewiesen, dass Fehlinformationen („Mental Health Misinformation“) auf sozialen Medien ein relevantes Risiko darstellen, da sie die Wahrnehmung psychischer Erkrankungen verzerren und sowohl Über- als auch Fehlinanspruchnahmen von Hilfsangeboten begünstigen können.[4]

Vor dem Hintergrund ergibt sich die Notwendigkeit, diesen Entwicklungen durch qualitätsgesicherte, fachlich fundierte und niedrigschwellige Informationsangebote zu begegnen. Ein offizieller Instagram-Account der Psychiatriekoordination für Kinder und Jugendliche am Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg kann hierzu einen geeigneten Beitrag leisten, indem er verlässliche Informationen bereitstellt und bestehende Hilfs- und Versorgungsstrukturen sichtbar macht.

<u>Zielsetzung und erwartete Wirkung:</u>

Ziel des Vorhabens ist es, die Gesundheitskompetenz von Jugendlichen und Erwachsenen im Bereich psychischer Gesundheit zu stärken und eine verlässliche, fachlich fundierte Orientierung im digitalen Raum zu bieten. Durch die niedrigschwellige Bereitstellung qualitätsgesicherter Informationen soll insbesondere der Verbreitung von Fehlinformationen und vereinfachten Darstellungen psychischer Erkrankungen entgegengewirkt werden. Gleichzeitig soll der Zugang zu bestehenden Hilfs- und Unterstützungsangeboten verbessert werden, indem diese transparent dargestellt und verständlich eingeordnet werden. Der Instagram-Account trägt damit zur frühzeitigen Information, zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen sowie zur Förderung eines angemessenen Inanspruchnahmeverhaltens im Hilfesystem bei. Darüber hinaus ermöglicht das Format, aktuelle Themen und Bedarfe aus der Zielgruppe zeitnah aufzugreifen und in geeigneter Form zu adressieren.

[1] Statistisches Bundesamt (2026): *59 % der Bevölkerung nutzen soziale Medien*. Pressemitteilung Nr. N014 vom 2026. Verfügbar unter: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2026/03/PD26_N014_63.html (Zugriff am: 27.04.2026)

[2] Statista (2025): *Anteil der Nutzer von Instagram in Deutschland nach Altersgruppen*. Verfügbar unter: https://de.statista.com/statistik/daten/studie/771442/ (Zugriff am: 27.04.2026)

[3] Current Psychology (2025): *TikTok style videos and mental health: effects on stigma, self-pathologizing, and help-seeking*, Springer Nature. Verfügbar unter: https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-025-07716-z (Zugriff am: 27.04.2026).

[4] American Psychological Association (2024): *Health misinformation on social media / Mental health misinformation*, o. J. (online). Verfügbar unter: https://www.apa.org/topics/journalism-facts/misinformation-mental-health (Zugriff am: 27.04.2026).

Zielgruppe:

Im Mittelpunkt des Angebots stehen Jugendliche und junge Erwachsene, die soziale Medien als zentrale Informations- und Kommunikationsplattform nutzen. Ergänzend richtet sich der Account auch an erwachsene Bezugspersonen, insbesondere Eltern und Angehörige, sowie an interessierte Bürgerinnen und Bürger. Darüber hinaus können die Inhalte auch für Fachkräfte im psychosozialen und gesundheitlichen Versorgungssystem von Relevanz sein, etwa zur Information oder Weitervermittlung.

Abgrenzung des Angebots:

Der geplante Instagram-Account dient ausschließlich der allgemeinen Information, Aufklärung und Orientierung im Bereich psychischer Gesundheit. Er stellt ausdrücklich keine individuelle Beratung, Diagnostik oder Behandlung dar und kann den Kontakt zu fachlichen Hilfs- und Versorgungsangeboten nicht ersetzen. Bei konkretem Unterstützungsbedarf werden Nutzerinnen und Nutzer auf geeignete regionale und überregionale Hilfsangebote verwiesen. Eine individuelle Fallbearbeitung oder Krisenintervention über den Account ist nicht vorgesehen.

Redaktionelle Schwerpunkte und inhaltliche Struktur:

Der geplante Instagram-Account der Psychiatriekoordination für Kinder und Jugendliche am Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg versteht sich als niedrigschwellige, digitale Informations- und Serviceplattform im Bereich psychische Gesundheit. Ziel ist es, fachlich fundierte, verständliche und *zielgruppengerechte* Inhalte bereitzustellen und gleichzeitig Orientierung im komplexen Hilfesystem zu geben.

Inhaltlich soll der Account drei zentrale Säulen abbilden:

1. **Kompakte Informationsformate zu psychischen Störungsbildern und relevanten Themenfeldern**. Darunter beispielsweise Depressionen, Angststörungen, ADHS, Autismus-Spektrum-Störungen, Essstörungen, Suchterkrankungen, Traumafolgestörungen, bipolare Störungen, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen sowie FASD und Burnout. Ergänzend werden auch übergeordnete bzw. angrenzende Themen wie Krisenverständnis, Einsamkeit, Medienkonsum, Mobbing sowie diagnostische Abgrenzungen und sogenannte Graubereiche (z. B. postnatale Depression, drogeninduzierte Psychosen) adressiert.

2. **Das regionale und überregionale Hilfesystem.** Dazu zählen insbesondere die Abgrenzung zentraler Berufsgruppen und Versorgungsangebote (Psychiatrie, Psychotherapie, psychosomatische Medizin), klinische und ambulante Strukturen (Kliniken, Institutsambulanzen, niedergelassene Versorgung), sowie kommunale und niedrigschwellige Angebote wie der Krisendienst, Erziehungsberatungsstellen, soziale psychiatrische Dienste, Schulpsychologie, Online-Beratungsangebote, Selbsthilfe sowie Angehörigen- und Peer-Strukturen. Auch spezifische Programme und Anlaufstellen in Nürnberg werden integriert.

3. **Alltagsnahe, präventive und gesundheitsfördernde Inhalte in Form kurzer, niedrigschwelliger Impulse („Lifehacks“).** Dazu gehören beispielsweise Themen wie Wirkung von Bewegung, Achtsamkeit, Schlaf, Atmung oder sozialer Unterstützung, ergänzt durch interaktive Formate wie Straßenumfragen oder kurze Frageimpulse. Zusätzlich sollen regelmäßig Buch-, Film- oder Medienempfehlungen aufgegriffen werden.

Ergänzende Idee: ein zentrales Element könnte eine digitale „Fragesprechstunde“ darstellen, in der Nutzerinnen und Nutzer Fragen einreichen können, die in regelmäßig erscheinenden kurzen Videoformaten (Reels) durch fachliche Expertinnen und Experten beantwortet werden.

Geplant ist ein strukturierter Redaktionsplan mit mindestens drei Reels pro Woche sowie täglichen Beiträgen in variierender Form (Bild- oder Kurzvideo-Posts). Die inhaltliche Hauptverantwortung liegt bei der Psychiatriekoordination, unterstützt durch Mitarbeitende der Gesundheitsförderung, Praktikantinnen und Praktikanten sowie perspektivisch durch eine mögliche Werkstudierendenstelle.

Ein bereits bestehender Themen- und Wochenplan liegt vor und kann im Zuge der Umsetzung aktualisiert und weiterentwickelt werden.

Erscheinungsbild:

Die Umsetzung erfolgt über ein einheitliches Corporate Design sowie klar definierte, wiedererkennbare Video- und Postingformate. Die Inhalte werden konsequent in eine social-media-gerechte, kurze und verständliche Sprache übersetzt und folgen einem redaktionellen Drehbuch- und Planungsprinzip, um Qualität und Wiedererkennbarkeit sicherzustellen.

Umsetzungs- und Ressourcenbedarf:

Für die Umsetzung und den nachhaltigen Betrieb des beschriebenen Instagram-Accounts ist eine klare organisatorische, personelle und inhaltliche Struktur erforderlich. Aufgrund der geplanten Frequenz, der Vielfalt der Formate sowie des fachlichen Anspruchs handelt es sich nicht um ein rein ergänzendes Kommunikationsangebot, sondern um ein kontinuierlich zu betreibendes redaktionelles Format mit entsprechendem Ressourcenbedarf.

Organisatorische Struktur:

Die Umsetzung erfordert eine definierte Rollenverteilung innerhalb des Gesundheitsamtes sowie im kooperierenden Netzwerk. Zentrale Bestandteile sind dabei:

- fachliche Gesamtverantwortung durch die Psychiatriekoordination
- redaktionelle Steuerung und inhaltliche Freigabe
- Zuarbeit durch Fachstellen des Gesundheitsamtes sowie externe Kooperationspartner (z. B. Kliniken, niedergelassene Versorgung, psychosoziale Dienste)
- operative Content-Erstellung (Text, Grafik, Video)
- Community- und Kanalbetreuung
- strukturierte Redaktionsplanung inkl. Themen- und Veröffentlichungssteuerung

Zur Sicherstellung von Qualität und Kontinuität ist ein verbindlicher Redaktionsplan erforderlich, der Inhalte, Formate und Veröffentlichungsrhythmen systematisch abbildet.

Zeitlicher und personeller Aufwand:

Der laufende Betrieb eines Social-Media-Kanals mit regelmäßigen Kurzvideoformaten, fachlicher Aufbereitung und interaktiven Elementen ist mit einem relevanten Zeitaufwand verbunden. Erfahrungswerte aus dem Social-Media-Management zeigen, dass einfache Kanäle ohne Videoproduktion etwa 5–10 Wochenstunden erfordern, während komplexere Formate mit Reels, Redaktion und Community-Management deutlich darüber liegen.

Für das hier beschriebene Konzept ist realistisch von folgendem Umfang auszugehen:

- ca. 15–25 Wochenstunden Gesamtaufwand
- abhängig von Produktionsdichte und Formatvielfalt

Dieser Aufwand umfasst insbesondere:

- inhaltliche Recherche und fachliche Abstimmung
- Erstellung von Kurztexten, Beiträgen und Drehbüchern
- Produktion und Schnitt von Reels
- redaktionelle Planung und Veröffentlichung
- Reaktion auf eingehende Fragen im Rahmen der Fragesprechstunde

Personell erscheint hierfür eine Kombination aus folgenden Ressourcen sinnvoll:

- 1 feste koordinierende Fachkraft (redaktionelle Gesamtsteuerung; Psychiatriekoordination)
- Unterstützung durch Mitarbeitende der Gesundheitsförderung und Öffentlichkeitsarbeit
- Einbindung von Praktikantinnen und Praktikanten zur operativen Unterstützung

- perspektivisch eine Werkstudierendenstelle zur kontinuierlichen Content-Erstellung und Kanalpflege

Reichweitenaufbau und Bewerbung des Angebots:

Zur erfolgreichen Etablierung des Accounts ist eine reine organische Veröffentlichung nicht ausreichend. Vielmehr ist eine Kombination aus kontinuierlicher Inhaltsproduktion und gezielter Reichweitensteigerung erforderlich. Fachlich etablierte Social-Media-Strategien setzen hierbei insbesondere auf:

- regelmäßige, plattformoptimierte Kurzvideoformate (Reels)
- interaktive Inhalte (Frageformate, Umfragen, Q&A-Elemente)
- algorithmusgerechte, kontinuierliche Veröffentlichungsfrequenz
- Vernetzung mit bestehenden institutionellen Kanälen und Multiplikatoren

Ergänzend kann zu Beginn eine gezielte Bewerbung über Social-Media-Werbeanzeigen (z. B. Meta Ads) sinnvoll sein, um eine initiale Reichweite in den relevanten Zielgruppen aufzubauen. Perspektivisch entsteht Reichweite insbesondere durch die Kombination aus fachlich relevanten Inhalten, hoher Regelmäßigkeit und Einbindung bestehender Netzwerkstrukturen.

Finanzieller Rahmen:

Die monetären Aufwendungen hängen maßgeblich davon ab, ob die Umsetzung vollständig intern erfolgt oder externe Leistungen (z. B. Videoproduktion, Design) hinzugezogen werden. Marktübliche Orientierungswerte für Social-Media-Betreuung im professionellen Kontext liegen – abhängig vom Leistungsumfang – zwischen etwa 1.000 und 5.000 Euro monatlich bei externer Betreuung.

Im vorliegenden Fall sind insbesondere folgende Kostenfaktoren relevant:

- grafische Umsetzung und Weiterentwicklung eines einheitlichen Corporate Designs
- Videoproduktion und Schnitt (insbesondere Reels)
- optionale Tools für Planung, Analyse und Veröffentlichung
- ggf. begleitende Werbeanzeigen zur Reichweitensteigerung

Bei überwiegend interner Umsetzung reduzieren sich die direkten Sachkosten entsprechend, während der Hauptanteil im Personal- bzw. Zeitaufwand liegt.

Risiken und Herausforderungen:

Der Betrieb des Accounts ist mit einem kontinuierlichen organisatorischen und personellen Aufwand verbunden, insbesondere im Bereich der redaktionellen Betreuung und Content-Produktion. Zudem erfordert die Kommentarfunktion eine regelmäßige Moderation, da im digitalen Raum grundsätzlich mit kritischen Rückmeldungen, Fehlinterpretationen oder auch Krisenhinweisen gerechnet werden muss. Hierfür sind klare Zuständigkeiten sowie definierte Reaktions- und Eskalationswege erforderlich. Darüber hinaus ist ein transparentes Erwartungsmanagement hinsichtlich Antwortzeiten und Leistungsumfang notwendig, da keine individuelle Beratung oder unmittelbare Reaktion auf Einzelfälle erfolgt.

Erfolgskriterien und Evaluation:

Zur Bewertung des Erfolgs des Angebots können quantitative und qualitative Indikatoren herangezogen werden. Hierzu zählen insbesondere die Reichweite und Entwicklung der Followerzahlen, die Interaktionsrate (z. B. Kommentare, Fragen und geteilte Inhalte) sowie die Nutzung der Inhalte als Verweis- oder Informationsquelle für bestehende Hilfsangebote. Ergänzend kann ausgewertet werden, inwiefern Nutzerinnen und Nutzer über den Account den Zugang zu regionalen Unterstützungsstrukturen finden. Die Evaluation dient dabei der kontinuierlichen Weiterentwicklung der Inhalte und Formate.

Kosten- & Ressourcenübersicht – Instagram-Account Psychiatriekoordination	
1. Personelle Ressourcen	
Gesamtaufwand (Schätzung)	ca. 15–25 Wochenstunden
Aufgaben	Redaktion, Reels, Grafik, Community, Abstimmung
Struktur	1 Koordination, Unterstützung GF, Praktika, ggf. 0,5-1,0 VZ Werkstudierende
2. Sach- & Betriebskosten	
Interne Umsetzung	Personalkapazitäten, geringe Sachkosten
Externe Leistungen	Grafik, Video, Tools, ggf. Ads
Orientierung extern	1.000–5.000 € / Monat
3. Reichweiten- & Kommunikationsmittel	
Maßnahmen	Instagram Ads, städtische Kanäle, Netzwerkpartner
4. Gesamteinordnung	
Der Betrieb des Accounts ist als **kontinuierliche Kommunikationsaufgabe** einzuordnen. Der Ressourcenbedarf entsteht primär durch **regelmäßige Content-Produktion, fachliche Abstimmung und redaktionelle Steuerung.** Monetäre Kosten variieren abhängig vom Anteil externer Leistungen und können bei interner Umsetzung deutlich reduziert werden.	

II. Ref III z.w.V.

Nürnberg, den 22.06.2026

Gesundheitsamt / Psychiatriekoordination für Kinder und Jugendliche

i.A. Nadine Riedel