



BEWEGUNG⁴

Für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

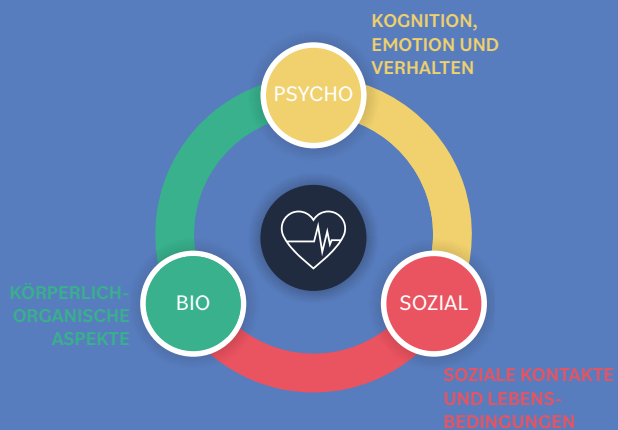


Was ist Mentale Gesundheit?

„Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre eigenen Fähigkeiten erkennt, die normalen Belastungen des Lebens bewältigen kann [...] und in der Lage ist, einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten. (WHO, 2024)

Mental gesund zu sein bedeutet dabei nicht immer gut gelaunt zu sein, sondern vielmehr alle seine Gefühle zu akzeptieren, sich selbst gut zu kennen und zu verstehen.

Diesen Definitionen liegt ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit zugrunde. Körperliche und psychische Gesundheit werden nicht nur durch persönliche Faktoren beeinflusst, sondern auch durch den sozialen Kontext und das eigene Lebensumfeld. Diese drei Bereiche stehen in enger Wechselwirkung zueinander und können sowohl förderlich als auch nachteilig auf die mentale Gesundheit wirken.



Bio-Psycho-Soziales Modell ¹



Bewegung

Bewegung ist ein entscheidender Faktor für die ganzheitliche Gesundheit junger Menschen. Bewegung wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus und kann das persönliche Wohlbefinden verbessern.

Durch Bewegung wird die Durchblutung des Gehirns erhöht und die Bildung neuer Nervenzellen angeregt. Außerdem werden verstärkt Botenstoffe ausgeschüttet (z.B. das Glückshormon Serotonin) und Stresshormone (z.B. Cortisol) abgebaut. Bewegung hat zudem einen positiven Einfluss auf das Selbstwertgefühl, das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit.²

„Kinder, die regelmäßig sportlich aktiv sind, weisen im Vergleich zu Kindern, die nicht regelmäßig sportlich aktiv sind, einen signifikant besseren allgemeinen Gesundheitszustand auf.³



Bewegungsempfehlungen Kinder/Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahre (WHO Guidelines, 2020)

- 1 Kinder und Jugendliche sollten im Durchschnitt mind. 60 Minuten pro Tag mäßiger bis starker körperlicher Aktivität nachgehen.
- 2 Intensive aerobe Aktivitäten sowie solche, die Muskeln und Knochen stärken, sollten an mind. 3 Tagen pro Woche durchgeführt werden.
- 3 Sitzzeit reduzieren, insbesondere die Zeit hinter dem Bildschirm

„Wohlbefinden und Bewegung sind evolutionär miteinander gekoppelt. Sport ist durchweg mit positiven Eigenschaften verbunden, er wirkt leistungssteigernd und antidepressiv, es ist immer nur eine Frage des Maßes. Vor allem die Bewegung in der Gruppe und im Grünen gilt als hilfreich. (Prof. Dr. Huss, 2023)

Ein Projekt der Sportjugenden Rheinland-Pfalz



Für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Was ist mentale Stärke?

SELBSTWIRKSAMKEIT

Etwas selbst, aus eigener Kraft meistern können

SELBSTWERTGEFÜHL

Sich und seine Fähigkeiten schätzen und einschätzen können

SELBSTVERTRAUEN

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

SELBSTÄNDIGKEIT

Die Bereitschaft und Fähigkeit, selbst die Verantwortung für sein Wohlbefinden zu übernehmen

DURCHHALTEVERMÖGEN

Mit Geduld und Ausdauer ein Ziel verfolgen

KONFLIKTFÄHIGKEIT

Konflikte aushalten und austragen können, statt sie zu verdrängen, sich streiten und wieder "vertragen" können

MITGEFÜHL UND NACHEMPFINDEN

Sich in andere hineinversetzen, deren Gefühle, Erlebnisse und Vorstellungen nachempfinden können⁴

Literaturverzeichnis:

¹ nach Engel, 1977

² Nitz, Mibs & Hoffmann (2022). „Gesünder leben mit Bewegung, Warum ist Bewegung wichtig?“, Stiftung Gesundheitswissen <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/gesuender-leben-mit-bewegung/warum-ist-bewegung-wichtig>

³ Dreiskämper, D., Burmann, U., Kehne, M., Neuber, N., Rulofs, B., Süenbach, J., Voigts, G. & Henning, L. (2023). Sport und mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen - Ausgewählte Ergebnisse aus dem Move For Health Projekt. Seite 5. Agentur ONEBY.

⁴ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/resilienz/> (Auszug) CC BY-NC-ND7



Übungen

Wie kann die mentale Stärke bei Kindern und Jugendlichen gefördert werden?

Im Folgenden findest du eine kleine Übungsauswahl zur Stärkung der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

1 Regenbogenatmung

Atme tief durch die Nase in den Bauch ein und fahre dabei in Gedanken einen farbigen Regenbogenstreifen entlang. Atme danach wieder vollständig durch die Nase aus und fahre dabei gedanklich den nächsten Regenbogenstreifen wieder zurück. Ziel ist es, die tiefe und gleichmäßige Atmung zu unterstützen, negatives auszuatmen und positives einzuatmen. Die Übung kann im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

2 Power Pose

Überleg dir eine Pose, in der du dich stark fühlst. Das kann zum Beispiel ein hüftbreiter Stand sein, bei dem du deine Hände in die Hüfte stemmst und deinen Brustkorb selbstbewusst nach vorne rausstreckst. Halte diese Position eine ganze Minute lang. Sie kann dir im Alltag immer wieder helfen Selbstbewusstsein zu tanken. Die Übung kann im Stehen oder Sitzen und allein oder in der Gruppe ausgeführt werden. Auch täglich vor dem Spiegel funktioniert sie super.

3 Die 5 Sinne Übung

Zähle in Gedanken (oder laut) folgende Dinge auf

- 5 Dinge, die du sehen kannst
- 4 Dinge, die du spüren/fühlen kannst
- 3 Dinge, die du hören kannst
- 2 Dinge, die du riechen kannst
- 1 Sache, die du schmecken kannst die gerade im Hier und Jetzt sind.

Die Übung kann im Stehen oder Sitzen und allein oder in der Gruppe ausgeführt werden.



Informationsportale und Anlaufstellen

Fühlst du dich nicht gut?

Kennst du jemanden, der Hilfe benötigt?

Unter diesen Nummern bekommst du kostenlos und anonym Hilfe:



Auf diesen Informationsportalen findest du weitere Informationen zur mentalen Gesundheit:

www.nummergegenkummer.de
www.ich-bin-alles.de
www.schule.ich-bin-alles.de
www.krisenchat.de

Weitere Informationen zum Projekt „Bewegung-HochVier“ findest du hier:



BEWEGUNG⁴

Für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

