



Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken: Offen reden ist der erste Schritt

Die Basis für unsere mentale Entwicklung wird bereits in der Kindheit und Jugend gelegt: „Wer als Kind oder Jugendlicher psychisch erkrankt, ist auch als Erwachsener psychisch stärker gefährdet als andere“, schreibt der [DAK-Kinder- und Jugendreport 2023](#). Umso wichtiger ist es, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, offen über ihre Emotionen, Ängste und Probleme zu sprechen, um gemeinsam Lösungen zu finden. Darüber hinaus gibt es weitere Maßnahmen, die helfen, ihre mentale Gesundheit nachhaltig zu stärken.

Über Gefühle sprechen

Menschen sind verschieden und gehen deswegen auch ganz unterschiedlich mit ihren Emotionen um. Kinder fühlen sie noch intensiver als Erwachsene, unter anderem, weil sie in jungen Jahren viel seltener Emotionen erlebt haben als ihre Eltern. Umso wichtiger ist es für sie, über ihre Gefühle zu sprechen. Es soll sich genauso normal wie das Zähneputzen am Morgen oder dem Abendessen am Abend anfühlen, die eigenen Emotionen mitzuteilen. So entsteht seltener das Gefühl, überfordert zu sein oder sich allein zu fühlen. Eltern, die ihre Kinder regelmäßig darauf ansprechen, wie sie sich fühlen, was sie bedrückt oder welche Ängste sie haben, leisten einen sehr wichtigen Beitrag zu deren mentaler Gesundheit.

Das Umfeld einbeziehen

Neben den Eltern hat das soziale Umfeld einen großen Einfluss auf die psychologische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Andere Familienmitglieder, Trainer im Sportverein oder Lehrer, die Bemühungen und Erfolge loben und ermutigen, wenn etwas nicht funktioniert, stärken das Selbstwertgefühl und schaffen ein Gefühl der Zugehörigkeit. Deshalb ist es wichtig, das Umfeld genau zu beobachten, sich mit den verschiedenen Personen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und, wenn notwendig, zur positiven Unterstützung zu animieren.

Routinen entwickeln

Feste Zeiten für Frühstück, Mittag- und Abendessen, Hausaufgaben oder Freizeitaktivitäten nach der Schule: Ein strukturierter Tagesablauf gibt Kindern und Jugendlichen einen klaren Rahmen vor, der Sicherheit schafft. So lässt sich das Gefühl der Überforderung vermeiden, das besonders häufig dann auftritt, wenn Kindern nicht klar ist, womit sie sich in der zur Verfügung stehenden Zeit beschäftigen sollen – ein wichtiger Baustein zur Stärkung der mentalen Gesundheit.

Stress reduzieren

Stress ist einer der Faktoren, der das mentale Wohlbefinden negativ beeinträchtigen kann. Entspannungsmethoden wie Autogenes Training helfen dabei, zu lernen, mit Stress umzugehen. Solche

Techniken sind vor allem für Jugendliche geeignet, jüngere Kinder könnten hingegen überfordert sein. Für sie sind kreative Aktivitäten wie das Malen, Schreiben, Basteln oder Musizieren sehr gute Hilfsmittel, um Stress zu reduzieren. Auch Sport ist eine Möglichkeit.

Medienkonsum regulieren

Kinder konsumieren schon früh Inhalte in verschiedenen Medien: je nach Alter im Fernsehen, in Videospielen, auf dem Smartphone oder auf anderen Geräten. Es gibt wissenschaftliche Hinweise, die eine Verbindung zwischen hoher Mediennutzung und psychischen Anfälligkeiten im Kindesalter darlegen: Zu viel Medienkonsum kann die mentale Gesundheit beeinträchtigen.¹ Dabei kommt es neben der Dauer auf die gezeigten Inhalte an. Entscheidend sind aber auch die Gründe, weshalb es zu einer unkontrollierten Mediennutzung kommt. Ein Bewusstsein für ein gesundes Konsumverhalten seitens der Eltern ist die beste Basis, um Regeln darüber zu formulieren, was wie lange konsumiert werden darf.

Körperliche Gesundheit fördern

Wie im Erwachsenenalter besteht auch bereits in jungen Jahren ein [Zusammenhang](#) zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit. Regelmäßige körperliche Aktivitäten wie zum Beispiel Sport, ausreichend Schlaf und eine gesunde, ausgewogene Ernährung sind die besten Grundlagen für körperliche Gesundheit. Die wiederum hat einen positiven Einfluss auf das mentale Wohlbefinden.

Professionelle Unterstützung und Hilfsangebote nutzen

Wer wachsam ist und die Warnsignale wie Rückzug, anhaltende Traurigkeit oder Essstörungen einer psychischen Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen erkennt, sollte nicht zögern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Kinder- und Jugendpsychologen haben die Erfahrung und das Wissen, um bestmöglich zu unterstützen. Es gibt aber auch verschiedene niedrigschwellige Angebote, über die Jugendlichen schnelle Ersthilfe angeboten wird. Zum Beispiel durch den Verein „[Between The Lines](#)“, der im Rahmen des [HanseMerkur Preis für Kinderschutz](#) ausgezeichnet wurde. Per App, Website und Social Media erhalten Jugendliche kostenfreien Zugang zu verschiedenen Themen rund um die psychische Gesundheit – mit Tipps, Erklärvideos und mehr. Das digitale Angebot für Jugendliche in Problemsituationen ist eine Vermittlungsplattform für Hilfesuchende und Hilfegeber regionaler Beratungs- und Anlaufstellen.

Alle weiteren Beiträge zu unseren Gesundheitsthemen finden Sie auch im [Newsroom der HanseMerkur](#). Hier geht zur [Anmeldung](#) für den HanseMerkur Preis für Kinderschutz.

[1] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10328867/>

Bildquellen

- r-d-smith-k-f3PYgAPwQ-unsplash.jpg: Bildquelle: Unsplash