Die Autorin:

Yade Lütz
Dipl.-Politologin
Fachreferentin für Bildung und Gesundheit

Die Deutsche Kinderhilfe – Die ständige Kindervertretung e.V. ist eine von staatlicher Förderung unabhängige Kinderschutzorganisation. Wir verzichten auf jegliche Zuschüsse vom Staat. Nur so können wir uns aktiv, meinungsstark und überparteilich für den Schutz und die Rechte aller Kinder in Deutschland einsetzen. Unter dem Dachthema „Kinderschutz und Kinderrechte“ informieren wir die Öffentlichkeit und Entscheidungsträger über Missstände, fordern kontinuierlich Veränderungen im Sinne eines besseren Kinderschutzes auf faktischer, gesetzlicher und politischer Ebene in Deutschland und leisten aktive und bundesweite Projektarbeit.

Schwerpunkte unserer Arbeit liegen in unserem Engagement für Kindeswohl und Familie, Vorsorge und Entwicklung und die „Aktion Rumpis Kinderlachen“.

Hier finden Sie weitere wichtige Informationsmaterialien rund um das Thema Kind.

Herausgeber

Die Deutsche Kinderhilfe –
Die ständige Kindervertretung e. V.
Haus der Bundespressekonferenz
Schiffbauerdamm 40
10117 Berlin
Telefon 030 2434294-0
Fax 030 2434294-9
E-Mail info@kindervertretung.de
Web: www.kindervertretung.de

www.kindervertretung.de

Stärken Sie die Psyche Ihres Kindes!

10 Tipps zur Förderung der seelischen Gesundheit

Schulstress, der Tod eines geliebten Menschen, Streit in der Familie, Ärger mit Freunden, Zukunftsängste, Einsamkeit, zu viel Zeit vor dem Bildschirm und Armut – all diese Dinge können die kindliche Psyche aus dem Gleichgewicht bringen. Zeigen Sie Verständnis, wenn Ihr Kind emotional belastet, schlecht drauf, sehr traurig ist oder zu gar nichts mehr Lust hat.
Wir, die ständige Kindervertretung, möchten Sie bei der Bewahrung der seelischen Gesundheit Ihres Kindes unterstützen. Unsere praktischen Tipps sollen Ihnen helfen, die psychischen Abwehrkräfte Ihres Kindes zu stärken. Gemeinsam können wir dafür sorgen, stressige Situationen besser zu meistern und Risiken für die seelische Gesundheit zu senken.

---

1. **Suchen Sie das Gespräch und hören Sie zu**
Wenn Sie merken, dass Ihr Kind emotional belastet ist oder sich möglicherweise in einer seelischen Krise befindet, sollten Sie versuchen **mit ihm darüber zu sprechen. Gutes Zuhören** kann bereits zur psychischen Entlastung Ihres Kindes beitragen und ist ein erster wichtiger Schritt. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind und seine Sorgen wahr- und erstnehmen. Bieten Sie Ihre Unterstützung an, jedoch ohne, dass sich Ihr Kind bedrängt fühlen muss.

2. **Achten Sie auf ausreichend Schlaf**
Körper und Seele Ihres Kindes benötigen nachts genug Zeit, um sich von den Erlebnissen des Tages gut zu erholen. Achten Sie daher auf eine ausreichende Schlafdauer, um die psychische Gesundheit Ihres Kindes zu stärken.
   - **Schulkindern** wird **9-11 Stunden Schlaf pro Nacht** empfohlen,
   - **Teenagern** wird eine Schlafdauer von **8-10 Stunden pro Nacht** empfohlen.

   Natürlich sollten Ihre Kinder abends auch nicht zu spät ins Bett gehen und Handy, Computer und Fernseher ausschalten.

3. **Ernähren Sie Ihr Kind gesund**
Wussten Sie, dass sich die Ernährung auch auf das Gehirn und die Psyche auswirkt? Achten Sie daher auf eine gesunde Ernährung Ihres Kindes und dass es ausreichend Wasser trinkt. Die Mahlzeiten sollten aus möglichst viel **frischem Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, gesunden Fetten** und **wenig Zucker** bestehen, damit der Körper Ihres Kindes genug Vitamine und Nährstoffe bekommt, um mental fit zu bleiben. Versuchen Sie hin und wieder gemeinsam mit Ihrem Kind frisch zu kochen und es bei der Zubereitung und Auswahl der Speisen aktiv einzubeziehen.

4. **Helfen Sie Ihrem Kind, Freundschaften zu pflegen**
Ein guter Freund oder eine gute Freundin sind das Beste, was es gibt auf der Welt, sagt man. Das gilt auch für Kinderfreundschaften. Kinder brauchen andere Kinder! Wenn sie regelmäßig gemeinsam lachen, einem Hobby nachgehen, spielen oder Sport treiben, kann das beim Stressabbau helfen, emotionalen Halt geben und das kindliche Wohlbefinden stärken. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, **den Kontakt zu guten Freunden zu pflegen**. Sprechen Sie immer wieder über die Bedeutung von Freundschaften und motivieren Sie Ihr Kind, sich zu verabreden.

5. **Achten Sie auf eine maßvolle und kindgerechte Mediennutzung**
Zu viel Zeit am Handy oder vor anderen Bildschirmmedien kann seelisch krank machen. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit hat daher Empfehlungen für die **Bildschirmzeit** herausgegeben, an denen Sie sich orientieren können, damit die Mediennutzung Ihres Kindes in einem gesunden Rahmen bleibt und möglichem Suchtverhalten vorgebeugt werden kann.
Empfohlene Bildschirmzeit für:
   - Kinder zwischen **6-12 Jahren -> höchstens 45-60 Minuten täglich,**
   - Kinder/Jugendliche zwischen **12-16 Jahren -> maximal 1-2 Stunden täglich,**
   - Jugendliche zwischen **16-18 Jahren -> nicht länger als 2 Stunden** am Tag.

6. **Motivieren Sie Ihr Kind, sich täglich zu bewegen**
Bewegt Ihr Kind sich täglich, ist es nicht nur körperlich fitter, sondern fühlt sich meistens auch psychisch ausgeglichener, ruhiger und glücklicher. Sport und Bewegung setzen im Gehirn Glücksgefühle frei, die das Wohlbefinden verbessern, Selbstbewusstsein und emotionale Resilienz stärken können. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt **Kindern und Jugendlichen** im Alter von **5-17 Jahren** mindestens **1 Stunde am Tag sportlich aktiv** zu sein. **Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild,** indem auch Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren.

7. **Unterstützen Sie Ihr Kind, etwas Neues zu lernen**
Etwas Neues zu lernen, regt das Gehirn an und hilft Ihrem Kind, sich von belastenden Gedanken abzulenken, besonders dann, wenn es dafür eine große Leidenschaft entwickelt. Fragen Sie Ihr Kind, ob es etwas gibt, was es schon immer lernen wollte, und überlegen Sie gemeinsam, wie Sie sein Interesse fördern können. Ein **neues Hobby** kann Ihrem Kind dabei helfen, seine **persönlichen Stärken zu entfalten.** So wird es **widerstandsfähiger gegenüber psychischen Belastungen** und **stärkt sein Selbstbewusstsein.**

8. **Sorgen Sie für Entspannungspausen**
Hatte Ihr Kind heute schon die Zeit, um sich etwas auszuruhen? Hat es vielleicht einen Lieblingsort, wo es besonders gut entspannen kann? Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind **mehrmals täglich Erholungspausen hat,** damit sich seine **Nerven beruhigen** können und es seinen **Kopf wieder frei** bekommt. **Pausen in der Natur,** mit **freiem Spielen** oder **tiefen Atemübungen** sind besonders zu empfehlen.

9. **Bestärken Sie Ihr Kind, sich zu beteiligen**
Sich **gemeinsam für etwas Gutes einzusetzen** und **Sinnhaftes zu erleben,** auch das kann die **Psyche und das Wohlbefinden Ihres Kindes stärken.** Reden Sie mit Ihrem Kind darüber, wie wertvoll es sein kann, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die sich für etwas Sinnvolles einsetzt. Vielleicht interessiert sich Ihr Kind für den Klimaschutz, möchte einen Kultur- oder Sportverein in der Nähe aktiv unterstützen oder einem Kind in der Nachbarschaft bei den Hausaufgaben helfen, das zu Hause nicht genug Unterstützung erhält. Bestärken Sie Ihr Kind darin, solidarisch zu sein und damit bei sich und anderen positive Gefühle auszulösen.

10. **Bieten Sie Hilfe an**
Wenn Ihr Kind psychische Probleme hat, sorgen Sie dafür, dass es die Situation nicht allein bewältigen muss. Seien Sie da und versuchen Sie, sich ihm emotional zuzuwenden. Scheuen Sie sich nicht davor, professionelle Unterstützung zu suchen, wenn sich Ihr Kind in einer seelischen Krise oder sogar akuten Gefahr befindet. Je früher professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, umso eher kann Ihr Kind neue Wege finden, mit seinen Emotionen umzugehen.

Wenn Sie Hilfe für Ihr Kind benötigen:
- kontaktieren Sie Ihren Kinderarzt oder einen Kinder- und Jugendpsychiater,
- suchen Sie eine kinder- und jugendpsychiatrische Notaufnahme auf,
- rufen Sie bei der Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder beim ärztlichen Bereitschaftsdienst 116 117 an
- oder wählen Sie bei akuter Gefahr den Notruf 112.