*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 findest Du weitere wichtige Informationsmaterialien rund um das Thema Kind.**

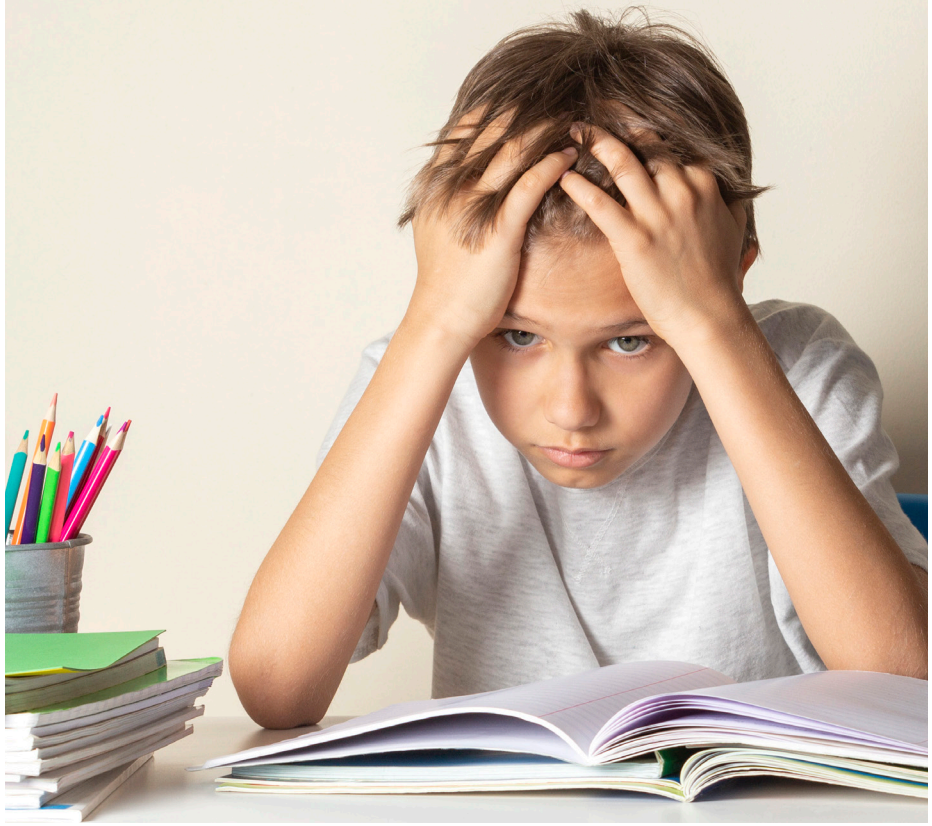
Herausgeber

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

# Stärk deine Psyche!

## *10 Tipps für Kids 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 auch deine Psyche aus dem Gleichgewicht bringen. Wir verstehen, wenn dich das belastet und du dadurch schlecht drauf bist, zu gar nichts mehr Lust hast oder sehr traurig bist. Aber du musst mit diesen Problemen nicht allein fertig werden! Auch wir, die ständige Kindervertretung, möchten dir helfen, wenn es deiner Seele nicht gut geht. Unsere praktischen Tipps sollen dich dabei unterstützen, deine psychischen Abwehrkräfte zu stärken. Denn auch DU kannst etwas für deine eigene Psyche tun, damit du stressige Situationen besser meistern und mental gesund bleiben kannst. Und das Tolle ist, dass vieles, was du Gutes für deine Psyche tun kannst, gleichzeitig auch deinem Körper guttut.***

---

1. **Sprich darüber**
Wenn es dir nicht gut geht, weil dich etwas belastet, ist es wichtig, **mit jemandem darüber zu reden.** Das kann zum Beispiel deine Mama, dein Papa, Oma, Opa, Freunde oder eine Lehrkraft sein. Ein gutes Gespräch mit einem Menschen, dem du deine Gefühle und Sorgen anvertrauen kannst und der dich gut versteht, ist der erste Schritt, um dir und deiner Psyche helfen zu können.

2. **Schlaf genug**
Nicht nur dein Körper, auch deine Seele braucht in der Nacht genug Zeit, um sich von all den Erlebnissen des Tages gut zu erholen. Es ist daher wichtig, genug zu schlafen, damit deine Psyche gesund bleiben kann.
   - ➢ Du bist ein **Schulkind?** Achte auf **9-11 Stunden** Schlaf in der Nacht!
   - ➢ Du bist ein **Teenager?** Achte auf **8-10 Stunden** Schlaf in der Nacht!

   Natürlich solltest du abends auch nicht zu spät ins Bett gehen und dein Handy, den Computer und Fernseher ausschalten. Wenn du kannst, zähl vor dem Einschlafen noch drei Dinge auf, die am vergangenen Tag gut waren.

3. **Iss gesund**
Wusstest du, dass sich deine Ernährung auch auf dein Gehirn und deine Psyche auswirkt? Mit einer gesunden Ernährung, die aus möglichst viel **frischem Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, gesunden Fetten** und **wenig Zucker** besteht, bekommt dein Körper genug Vitamine und Nährstoffe, um auch mental fit zu bleiben.

4. **Bleib in Kontakt mit guten Freunden**
Ein guter Freund oder eine gute Freundin ist das Beste, was es gibt auf der Welt, sagt man. Regelmäßig Zeit mit ihnen zu verbringen, das tut der Psyche so richtig gut! Gemeinsam lachen, einem Hobby nachgehen, spielen, Sport treiben und was erleben, kann dir helfen, Stress abzubauen, sodass du dich besser fühlst. Forscher haben sogar herausgefunden, dass Menschen mit Freunden gesünder sein und länger leben können. Also: **pfleg den Kontakt zu guten Freunden und stärk damit nicht nur eure Psyche, sondern auch eure Freundschaft.**

5. **Verbring weniger Zeit vor dem Bildschirm**
Zu viel Zeit am Handy kann deine Psyche krank machen, das hat die Wissenschaft herausgefunden. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit hat daher Empfehlungen für die **tägliche Mediennutzung** herausgegeben, an denen du dich orientieren kannst, damit du mental gesund bleibst.
   - ➢ Du bist zwischen **6 und 12 Jahre** alt? Achte auf **höchstens 45-60 Minuten täglich** vor dem Bildschirm.
   - ➢ Du bist zwischen **12 und 16 Jahre** alt? Achte auf **maximal 1-2 Stunden täglich** vor dem Bildschirm.
   - ➢ Du bist zwischen **16 und 18 Jahre** alt? Achte darauf, **nicht länger als 2 Stunden am Tag** vor dem Bildschirm zu verbringen.

6. **Beweg dich täglich**
Wer sich täglich bewegt, ist nicht nur körperlich fit, sondern fühlt sich meistens auch psychisch ausgeglichener, ruhiger und glücklicher. Logisch, Sport setzt im Gehirn Glücksgefühle frei, die dein Wohlbefinden verbessern und sogar Schmerzen lindern können. Natürlich soll man es dabei nicht übertreiben. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt **Kindern und Jugendlichen** im Alter von **5-17 Jahren** mindestens **1 Stunde am Tag sportlich aktiv** zu sein.

7. **Lern etwas Neues**
Etwas Neues zu lernen ist super für die Psyche! Wenn du etwas Neues entdeckst und dafür eine Leidenschaft entwickelst, erfreut das auch deine Psyche. Überleg dir mal in Ruhe, was dich schon immer interessiert hat und was du gerne können würdest. Deine Eltern helfen dir sicher gern dabei, deine Interessen zu fördern. Und wenn du zum Beispiel ein neues Hobby erlernst, bei dem du deine **persönlichen Stärken entfalten** kannst, wirst du auch **widerstandsfähiger gegenüber psychischen Belastungen und stärkst dein Selbstbewusstsein.**

8. **Chill auch tagsüber öfter mal**
Hast du dir heute schon Zeit genommen, um dich etwas auszuruhen? Oder hast du vielleicht einen Lieblingsort, wo du besonders gut entspannen kannst? Achte darauf, deiner **Psyche mehrmals täglich Pausen zu geben**, damit sich deine **Nerven beruhigen** können und du deinen **Kopf wieder frei** bekommst. Besonders erholsam sind **Pausen in der Natur**, mit **freiem Spielen** und **tiefen Atemübungen.**

9. **Beteilige dich**
Werde Teil einer Gemeinschaft, die sich für etwas Sinnvolles einsetzt, das dir persönlich wichtig ist. Das kann zum Beispiel der Klimaschutz oder ein Kultur- oder Sportverein in deiner Nähe sein, den du aktiv unterstützen möchtest. Sich **gemeinsam für etwas Gutes einzusetzen** und **Sinnhaftes zu erleben**, auch das kann **deine Psyche und dein Wohlbefinden stärken.**

10. **Frag um Hilfe**
**Um Hilfe zu fragen und diese anzunehmen, ist ein Zeichen von Stärke!** Du musst dich nicht schämen, darum zu bitten, wenn es deiner Psyche schlecht geht. **Du musst das nicht allein schaffen!**
   - ➢ Du kannst zum Beispiel die „Nummer gegen Kummer“ anrufen. Das ist ein **kostenloses** und **anonymes Kinder- und Jugendtelefon.** Hier kannst du dir zu jedem Thema einen Rat einholen. Die Telefonnummer lautet: 116 111.
   - ➢ Du kannst dich auch **schriftlich** bei der **JugendNotmail beraten** lassen.
     Auch dieses Angebot ist kostenfrei und anonym.
     Die Internetadresse ist: https://jugendnotmail.de/