

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 78 / 30. September 2024

Starke Seele, starke Kinder

Psychische Gesundheit ist ein hohes Gut. Nicht umsonst hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den 10. Oktober zum Internationalen Tag der psychischen Gesundheit ausgerufen. Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) nimmt den Tag zum Anlass, um auf die Bedeutung der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aufmerksam zu machen.

Mit den kürzer werdenden Tagen und den länger werdenden Nächten steigt im Herbst das Risiko, dass der jahreszeitlich bedingte Lichtmangel auch bei Kindern und Jugendlichen zu niedergeschlagener Stimmung führt. Die LVG appelliert an Eltern, besonders auf Veränderungen im Verhalten ihrer Kinder zu achten, wie beispielsweise Rückzug, innere Unruhe, Stimmungsschwankungen oder Konzentrationsschwäche. Eine offene Kommunikation, bei der Kinder und Jugendliche ermutigt werden, über ihre Gefühle zu sprechen, kann entscheidend dazu beitragen, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen. Darin können Eltern auch mit gutem Beispiel vorangehen, indem sie ihre Sorgen, Bedenken, aber auch Freude äußern.

Zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen empfiehlt die LVG regelmäßige Bewegung an der frischen Luft. Selbst an Regentagen kann das wenige Tageslicht helfen, die Stimmung zu heben und die Vitamin-D-Versorgung zu unterstützen. Den Schulweg sollten Kinder und Jugendliche gänzlich oder zumindest teilweise zu Fuß bewältigen, um so Bewegung an der frischen Luft in den Alltag einzubauen.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist ebenfalls essenziell für das allgemeine Wohlbefinden. Gemeinsames Kochen in der Familie fördert nicht nur die gesunde Ernährung, sondern auch das familiäre Miteinander und die Kommunikation. Auch ein geregelter Schlafrhythmus hat eine große Bedeutung für die mentale Gesundheit. Soziale Kontakte und Freundschaften spielen ebenfalls eine Rolle, weshalb Eltern ihre Kinder dazu ermutigen sollten, diese zu pflegen. Auch der Medienkonsum sollte im Blick behalten werden. Es ist wichtig, sowohl die Bildschirmzeit als auch die Inhalte, die konsumiert werden, im Blick zu behalten und mit den Kindern und Jugendlichen darüber im Gespräch zu sein. Kreative Aktivitäten und Hobbys sollten ebenfalls gefördert werden, da sie Kindern und Jugendlichen helfen können, ihre Emotionen auszudrücken und zu verarbeiten.

Um die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in der besonderen Lebenswelt Schule zu unterstützen, führt die LVG in Kooperation mit der IKK gesund plus im Landkreis Börde das Projekt „Let's be mindful! Psychische Gesundheit von Schüler*innen stärken“ durch. Im Rahmen dieses Projekts werden an weiterführenden Schulen Projekttag angeboten, die sich gezielt an Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 5 und 7 richten. Dabei liegt der Fokus auf Themen wie Stressmanagement, Resilienzstärkung, (Cyber-

)Mobbing sowie Konfliktlösung und dem Um-gang mit Emotionen. Das Projekt hat das Ziel, die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern nachhaltig zu stärken. Gleichzeitig sollen Lehrende und Schulsozialarbeitende für das Thema sensibilisiert und durch Fortbildungen unterstützt werden.

Ihre Ansprechpartner*innen: Lisa Brand, Tamara Stroh und Katharina Timm, LVG,
Telefon 0391/ 288 683 – 0