

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 37 / 26. Mai 2025

Kleine Gesten, große Wirkung: Mentale Stärke wächst zu Hause

Zum Internationalen Kindertag rückt die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. im Rahmen des Projekts „Let's be mindful!“ das Thema psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen in den Fokus. Gerade in Zeiten wachsender Herausforderungen wie Leistungsdruck, ständiger digitaler Verfügbarkeit und gesellschaftlicher Unsicherheiten und Krisen wird deutlich, wie wichtig es ist, junge Menschen in ihrer seelischen Widerstandskraft zu stärken – und das beginnt oft im engsten Umfeld: zu Hause.

Ein bewusster Umgang mit digitalen Medien ist dabei ein wichtiger Aspekt. Soziale Netzwerke, das Surfen im Internet, verschiedene Messenger-Dienste und Nachrichten sind fester Bestandteil des Alltags vieler Kinder – nicht selten verbunden mit Stress, Unsicherheiten oder belastenden Eindrücken. Eltern können hier Sicherheit schaffen, indem sie gemeinsam mit ihren Kindern über Nutzung und Erlebnisse sprechen, Medienzeiten sinnvoll gestalten und digitale Auszeiten, etwa vor dem Schlafengehen, etablieren. Auch das Überprüfen von Privatsphäre-Einstellungen und das Ermutigen zu analogen Freizeitaktivitäten wie Bewegung oder persönlichen Begegnungen kann helfen, einen gesunden Ausgleich zu schaffen.

Ebenso bedeutend ist eine verlässliche Tagesstruktur. Feste Routinen wie regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten, gemeinsame Mahlzeiten oder ruhige Abendrituale geben Kindern Halt und fördern ihr emotionales Wohlbefinden. Gerade in einem oft hektischen Alltag bieten solche festen Rahmenbedingungen Orientierung und reduzieren Stress. „Mentale Stärke entwickelt sich nicht durch große Worte, sondern durch kleine, wiederkehrende Gesten der Verlässlichkeit – wie ein gemeinsames Frühstück oder eine ruhige Abendrunde“, betont Tamara Stroh.

Nicht zuletzt lässt sich das Selbstbewusstsein von Kindern im Alltag stärken, indem man ihnen Verantwortung überträgt und sie eigene Erfahrungen machen lässt. Kleine Aufgaben im Haushalt, der selbst beschrittene Schulweg statt des Elterntaxis oder die Reflexion von Erfolgen und auch Fehlern können dazu beitragen, dass Kinder Vertrauen in ihre Fähigkeiten entwickeln und ein gesundes Selbstbild aufbauen.

Eltern sind für ihre Kinder sind nicht nur emotionale Bezugspersonen, sondern auch Vorbilder und alltägliche Begleiter, die durch kleine Veränderungen im Familienleben Großes bewirken können. „Eltern leisten Tag für Tag unglaublich viel – oft ohne es selbst zu bemerken. Wir möchten wir ihnen Mut machen und einfache Impulse geben, wie sie das seelische Wohlbefinden ihrer Kinder gezielt stärken können“, sagt Tamara Stroh, Referentin für Gesundheitsförderung bei der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.

gefördert durch

Im Landkreis Börde begleitet das Projekt „Let’s be mindful!“ derzeit acht Schulen über drei Jahre hinweg. Jeweils eine Klassenstufe ab der fünften Klasse wird intensiv betreut, um gemeinsam mit Lehrkräften, Schüler*innen und Eltern Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit umzusetzen.

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. möchte anlässlich des Kindertages Familien bestärken, einfache Wege für mehr psychisches Wohlbefinden im Alltag zu gehen. Denn mentale Stärke ist kein Zufall – sie wächst im Miteinander, in kleinen Gesten und im bewussten Umgang miteinander.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Tamara Stroh, LVG, Telefon 0391/ 288 683 – 0