

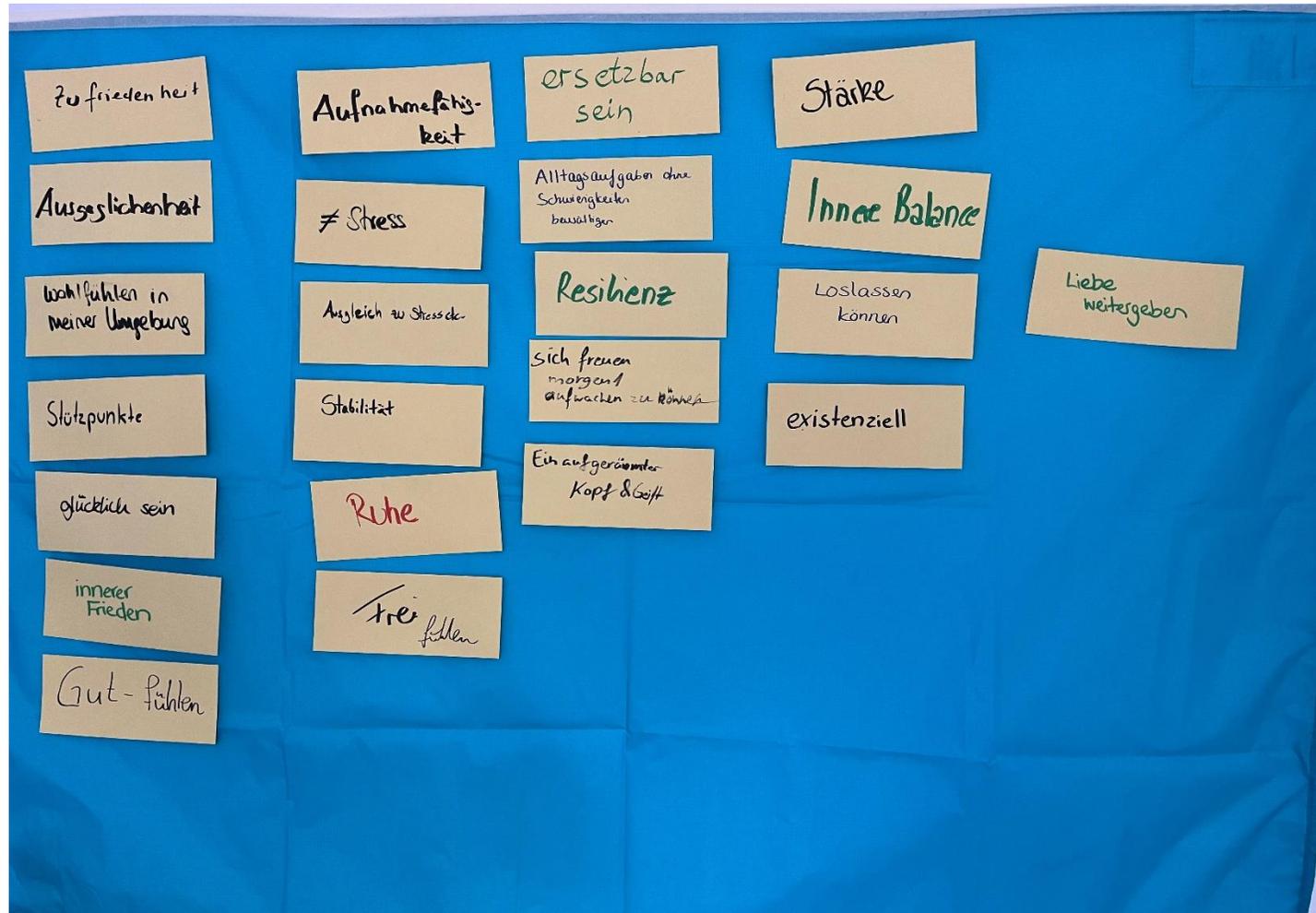
Siri Peters Mejia (sie/ihr)
Johanna Nuhn (sie/ihr)

Workshop Mentale Gesundheit

bei der Vollversammlung des LJR SH am 06.05.2023



Was bedeutet mentale Gesundheit für dich?



Was bedeutet mentale Gesundheit?

„Psychische (oder mentale) Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“

(WHO 2014).“

Quelle: Grund Gesund.

COPSY-Studie

- Untersuchungsgegenstand: Auswirkungen und Folgen der C-Pandemie auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland
- Bundesweite, stichprobenhafte Online-Befragung von mehr als 1.000 11- bis 17-jährige Kinder und Jugendliche sowie 1.500 Eltern von 7- bis 17-Jährigen
- Fragen zu: Umgang mit Krisensituationen, Bereichen Schule/ Freunde/ Familie, psychischen Problemen, Medienkonsum, Ernährungsgewohnheiten
- 5 Befragungszeiträume:
 - Mai - Juni 2020
 - Dezember 2020 – Januar 2021
 - September – Oktober 2021
 - Februar 2022
 - September – Oktober 2022

Quelle: UKE - COPSY-Studie: [UKE - Child Public Health - COPSY-Studie](#)

COPSY-Studie

- Die ersten beiden Befragungen: fast die Hälfte der Befragten gibt an, eine geminderte Lebensqualität zu haben.
- Jahreswechsel 2020/2021: jedes dritte Kind hat mit psychischen Auffälligkeiten zu kämpfen.
- 2022: jedes vierte Kind leidet noch unter psychischen Auffälligkeiten (insbesondere Ängstlichkeit, Unruhe, Aggressivität)
- Stark belastet sind Kinder, die
 - Eltern haben, die ebenfalls stark belastet sind.
 - sehr beengt wohnen.
 - eine eher geringe Bildung und/oder einen Migrationshintergrund haben.
- Belastung durch verschiedene Krisen:
 - Corona-Pandemie (Zahl sinkt)
 - Russischer Angriffskrieg auf die Ukraine
 - Hohe Inflation
 - Energiekrise
 - Klimawandel

Quelle: Hasse, Marc: UKE-Studie: Neue Krisen für Kinder psychisch belastend. In: Hamburger Abendblatt am 20.12.2022.

Weitere Risikofaktoren

- Stress durch:
 - Umzug
 - Schulwechsel
 - Leistungsdruck (insbesondere in der Schule)
 - Druck durch soziale Netzwerke
- Mobbing
- Prekäre Lebenssituation (Armut)
- Traumata (durch physische, psychische und/oder sexualisierte Gewalt, durch Fluchterfahrung, u.a.)

Quelle: Interview mit Gerd Schulte-Körne, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der LMU München, in: DIE ZEIT Wissen, 2.2.23.

Prävention

„Die Jugendlichen zu informieren ist ganz entscheidend, wenn Prävention gelingen soll. Auch damit sie lernen, auf sich selbst zu achten: Was sind Alarmsignale? An wen kann ich mich wenden? Was tut mir gut? (...)

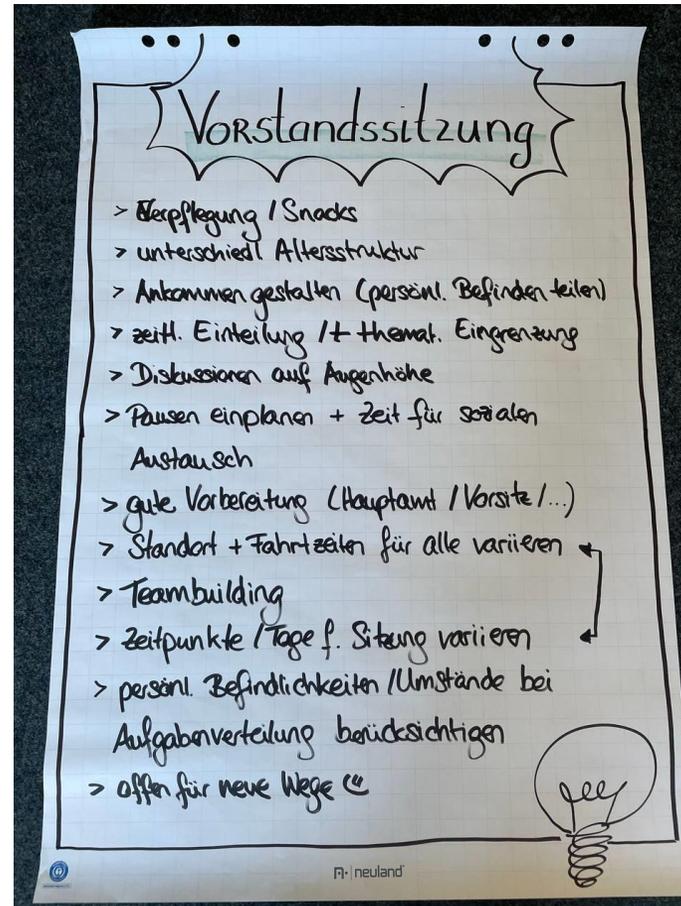
Frühzeitig lernen, auf die eigenen Gefühle zu achten und mit psychischem Stress umzugehen, das wäre eine echte Lebensaufgabe. Für uns alle.“

Quelle: Interview mit Gerd Schulte-Körne, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der LMU München, in: DIE ZEIT Wissen, 2.2.23.

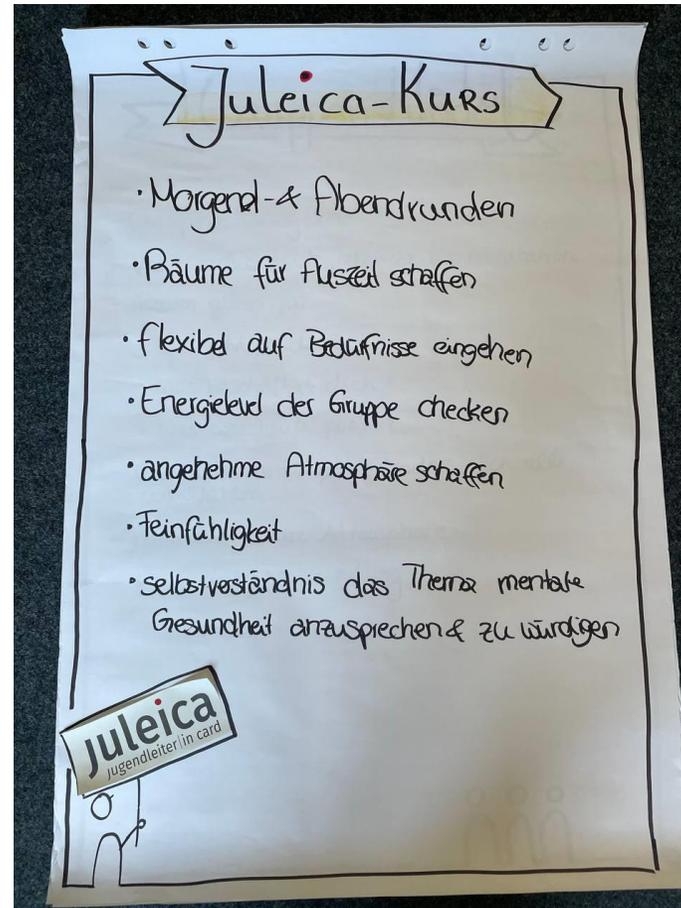
6 Tipps für das Wohlbefinden

- Kleine Pausen einlegen
- Bewegung – Meditation
- Gesunde Ernährung
- Zeit mit Freund*innen/ Familie
- Digitaler Detox als Auszeit
- Schlaf

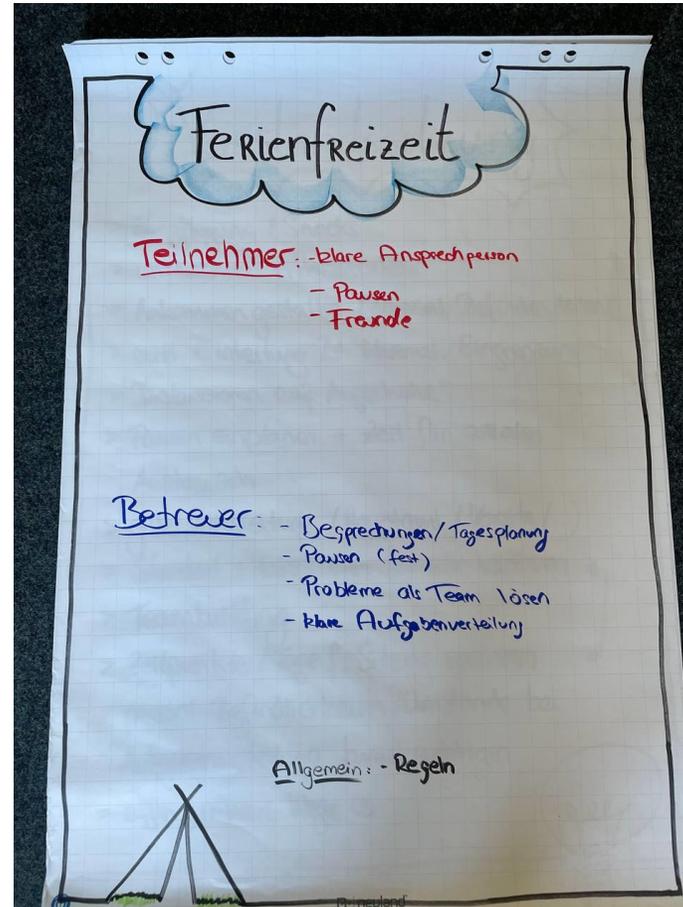
Erfahrungsaustausch: Was können wir in der Jugendverbandsarbeit für unsere Teilnehmenden tun?



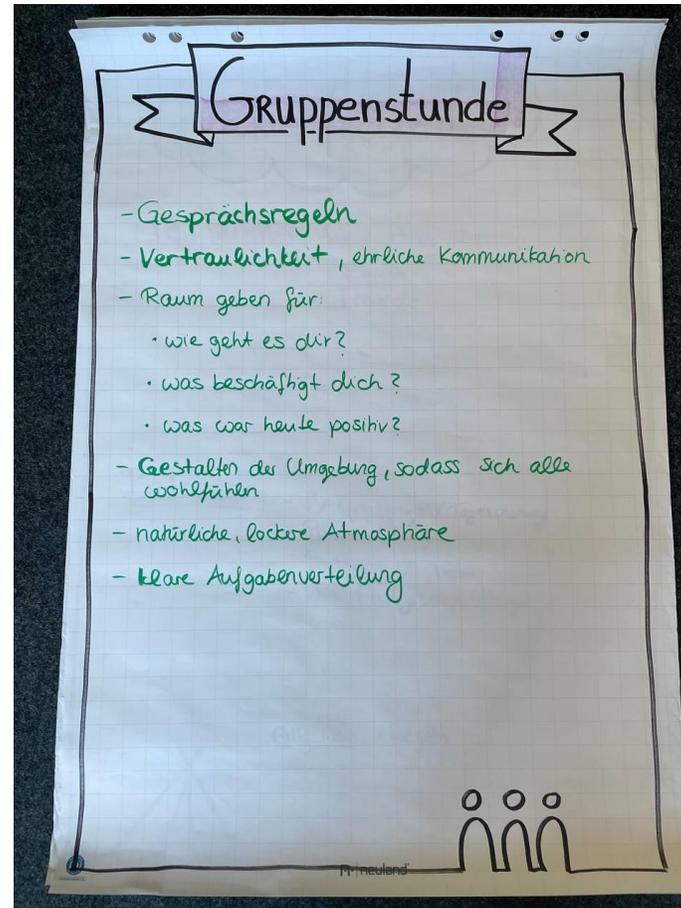
Erfahrungsaustausch: Was können wir in der Jugendverbandsarbeit für unsere Teilnehmenden tun?



Erfahrungsaustausch: Was können wir in der Jugendverbandsarbeit für unsere Teilnehmenden tun?



Erfahrungsaustausch: Was können wir in der Jugendverbandsarbeit für unsere Teilnehmenden tun?



Erfahrungsaustausch

- Mögliche Fragen:
 - Nehmt ihr Veränderungen bei den Kindern und Jugendlichen in eurer Arbeit wahr?
 - Welche (neuen) Herausforderungen entstehen/ sind entstanden?
 - Wie kann gut mit herausfordernden Situationen umgegangen werden?
 - Welche Strategien gibt es, um Stress zu vermeiden?
 - Wie können wir die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken?

Übungen - Ideensammlung

- Das Kastanienblatt – Atemübung
- Brain Gym
- 5-4-3-2-1-Methode: <https://www.actitude.de/magazin/die-5-4-3-2-1-methode-eine-achtsamkeitsuebung>

- Atemübung aus Yoga
- Traumreisen

Tipps und weiterführende Links

- Broschüre vom LJR Brandenburg: Erste Hilfe für psychische Gesundheit: [Broschuere_LJR-1.-Hilfe-Psych-Gesundheit_web.pdf](https://www.ljr-brandenburg.de/Broschuere_LJR-1.-Hilfe-Psych-Gesundheit_web.pdf) (ljr-brandenburg.de)
- Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen: <https://www.ich-bin-alles.de/>
- Sticky-Walls: <https://stickywalls.de/produkt/moderationswaende/>

Quellen

PPP von Anneke Bauer, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie: Mentale Gesundheit. Fachtag Ferienfreizeiten am 4.4.23.

DIE ZEIT Wissen vom 2.2.2023: „Manche Erkrankungen könnten wir verhindern.“ Ein Gespräch mit dem Kinder- und Jugendpsychiater Gerd Schulte-Körne. S. 33.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl.
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/> (Aufruf am 24.4.23).

UKE: COPSY-Studie: <https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html> (Aufruf am 24.4.23).

Hasse, Marc: UKE-Studie: Neue Krisen für Kinder psychisch belastend. In: Hamburger Abendblatt am 20.12.2022.
<https://www.abendblatt.de/hamburg/article237189023/psychische-gesundheit-uke-studie-so-sehr-setzen-die-neuen-krisen-kindern-zu-krieg.html> (Aufruf am 24.4.23).

Definition von psychischer Gesundheit auf Grund Gesund: <https://grundgesund.bzga.de/fuer-eltern/balsam-fuer-die-seele/was-ist-psychische-gesundheit/> (Aufruf am 24.4.23).

6 Tipps für das Wohlbefinden
<https://utopia.de/ratgeber/mentale-gesundheit-6-tipps-fuer-mehr-wohlbefinden/#:~:text=Tipp%201%3A%20Pausen%20machen%20f%C3%BCr%20die%20mentale%20Gesundheit&text=Ideale rweise%20f%C3%BCllst%20du%20deine%20freie,in%20deine%20freie%20Zeit%20einplanen.>(Aufruf am 25.04.2023)