



SEELISCHE GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

LASS ZUVERSICHT WACHSEN-
PSYCHISCH STARK IN DIE
ZUKUNFT

SPZ PAPENBURG



EINFÜHRUNG

- GRUNDLAGEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT IM KINDES- UND JUGENDALTER
- STUDIEN UND STATISTIKEN
- HÄUFIGE PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN
- EINFLUSS VON FAMILIE, SCHULE UND SOZIALEN MEDIEN
- PRÄVENTIONSMAßNAHMEN UND UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE



DEFINITION UND BEDEUTUNG SEELISCHER GESUNDHEIT



Emotionale Gesundheit

Psychische Gesundheit beinhaltet ein stabiles emotionales Wohlbefinden, das Kindern und Jugendlichen hilft, Gefühle zu regulieren.



Soziales Wohlbefinden

Gute psychische Gesundheit fördert die soziale Integration und stärkt das Selbstwertgefühl junger Menschen.



Psychologische Entwicklung

Psychische Gesundheit ist entscheidend für die Entwicklung von Bewältigungsstrategien und gesunder psychologischer Reife.



SEELISCHE GESUNDHEIT STATISTIKEN

Häufigkeit psychischer Auffälligkeiten

Rund 20% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind von psychischen Auffälligkeiten betroffen, was ein ernstzunehmendes gesellschaftliches Problem darstellt.

Angst und Depression

Angsterkrankungen und Depressionen sind die häufigsten psychischen Störungen bei Jugendlichen und beeinflussen ihr tägliches Leben maßgeblich.

Pandemiebedingte Belastung

Die Corona-Pandemie hat die seelische Belastung vieler Jugendlicher in den letzten Jahren deutlich verstärkt.



COPSY-STUDIE (UKE HAMBURG-EPPENDORF 2024): WICHTIGE STATISTIKEN



Hohe psychische Belastung

70% der Kinder und Jugendlichen fühlten sich während der Pandemie stark belastet, wie die COPSY-Studie zeigte.

Anstieg psychischer Auffälligkeiten

Der Anteil psychischer Auffälligkeiten stieg von 18% vor Corona auf 31% während der Pandemie. Die psychische Gesundheit hat sich nach der Pandemie nicht vollständig erholt. Globale Krisen wie Krieg, Klimawandel...belasten junge Menschen zunehmend.

Häufige Beschwerden

Angstzustände, depressive Symptome sowie Kopfschmerzen und Schlafprobleme wurden besonders häufig berichtet.

Soziale Benachteiligung als Risikofaktor

Kinder aus sozial benachteiligten Familien waren besonders betroffen und benötigen daher zusätzliche Unterstützung und Hilfsangebote.

YEP – JUGENDBERICHT MENTAL HEALTH (APRIL 2025)



7%

Nur 7% der Jugendlichen geben an, dass sie sich glücklich und zufrieden fühlen. 63% der Jugendlichen geben an, dass es ihnen nicht gut geht.



54%

Die Mehrheit der Jugendlichen (54%) **fühlt sich nicht ernst genommen, wenn sie über ihre mentale Gesundheit sprechen** – besonders betroffen sind Mädchen und junge Frauen.



81%

Das **Gefühl der Zugehörigkeit** ist für 81% der Jugendlichen entscheidend für ihr mentales Wohlbefinden.



63%

Jugendliche beziehen ihre **Informationen über mentale Gesundheit vor allem aus sozialen Medien** (63%). Die Schule spielt dabei kaum eine Rolle – nur 17% der Jugendlichen geben an, dort etwas über das Thema zu lernen.





YEP-JUGENDBERICHT: MENTALE GESUNDHEIT

Hohe psychische Belastung

Fast ein Drittel der Jugendlichen erlebt psychische Belastungen wie Stress, Zukunftsängste und Leistungsdruck.

Geschlechterspezifische Unterschiede

Mädchen sind häufiger von psychischen Belastungen betroffen als Jungen, wie der Bericht zeigt.

Unzureichende Unterstützungsangebote

Viele Jugendliche empfinden die vorhandenen Hilfsangebote bei psychischen Problemen als nicht ausreichend.

WARNSIGNALE PSYCHISCHER KRISE

- ✗ Sorgen, Ängste, Aufregung, Rastlosigkeit
- ✗ Negative Gedanken, Unentschlossenheit, wenig Selbstvertrauen
- ✗ Überempfindlich, launisch, wütend
- ✗ Rückzug von Hobbys und alters-typischen Aktivitäten
- ✗ Leistungsabfall in der Schule, Schwänzen, Schulabbruch
- ✗ Alkohol- und Drogenmissbrauch
- ✗ Weglaufen von zu Hause
- ✗ Schlaflosigkeit oder unendliche Erschöpfung
- ✗ Kopfschmerzen, Essstörungen
- ✗ Selbstisolation
- ✗ Sich selbst verletzen, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken



Manchmal schlechte Gefühle zu haben, ist normal. Doch wenn viele dieser Zustände mehr als zwei Wochen anhalten, sollte professionelle Hilfe gesucht werden.

FAKTOREN, DIE DAS SEELISCHE WOHLBEFINDEN BEEINFLUSSEN



Familiäre Beziehungen

Starke familiäre Bindungen fördern das emotionale Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen nachhaltig.

Schulisches Umfeld

Ein unterstützendes und positives schulisches Umfeld trägt wesentlich zur psychischen Gesundheit bei.

Soziale Kontakte

Freundschaften und soziale Netzwerke stärken das Selbstwertgefühl und die soziale Kompetenz.

Genetische und Umweltfaktoren

Genetische Veranlagungen und Umweltbedingungen beeinflussen das psychische Wohlbefinden individuell.

RISIKOFAKTOREN UND SCHUTZFAKTOREN

Risikofaktoren für psychische Gesundheit:

Familiäre Probleme, traumatische Erlebnisse und soziale Isolation erhöhen das Risiko für psychische Erkrankungen.

Schutzfaktoren fördern Resilienz:

Stabile Beziehungen, unterstützende Umgebungen und persönliche Resilienz stärken die psychische Widerstandsfähigkeit.



HÄUFIGE PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN





ANGSTSTÖRUNGEN UND DEPRESSIONEN

Häufigkeit bei jungen Menschen

Angststörungen und Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei jungen Menschen weltweit.

Symptome erkennen:

Symptome umfassen übermäßige Sorgen, Niedergeschlagenheit/Antriebslosigkeit und sozialer Rückzug bei Betroffenen.

Notwendigkeit der Behandlung

Frühzeitige Erkennung und Behandlung sind entscheidend, um den Verlauf der Störungen positiv zu beeinflussen



VERHALTENSAUFFÄLLIGKEITEN UND ADHS

Symptome von ADHS

ADHS zeigt sich häufig durch Unruhe, Impulsivität und Konzentrationsprobleme im Alltag und in der Schule.

Soziale Interaktionsschwierigkeiten

Betroffene haben oft Schwierigkeiten, soziale Signale zu verstehen und angemessen zu reagieren.

Therapeutische Maßnahmen

Individuelle pädagogische und therapeutische Ansätze helfen, den Umgang mit ADHS zu verbessern.



ESSSTÖRUNGEN UND SELBSTVERLETZUNG

Essstörungen Überblick:

Anorexie und Bulimie sind ernsthafte Essstörungen, die mit emotionalen Schwierigkeiten verbunden sind und medizinische Unterstützung benötigen.

Wichtigkeit der Intervention:

Frühe Interventionen und Unterstützung sind entscheidend, um schwere gesundheitliche Folgen zu verhindern und Heilung zu fördern.

PRÄVENTION UND FÖRDERUNG SEELISCHER GESUNDHEIT

EINFLUSS VON FAMILIE, SCHULE UND SOZIALEN MEDIEN





DIE ROLLE DES FAMILIÄREN UMFELDS

Unterstützendes familiäres Umfeld

Ein liebevolles und unterstützendes familiäres Umfeld stärkt das seelische Wohlbefinden junger Menschen nachhaltig.

Auswirkungen von Konflikten

Konflikte innerhalb der Familie können Stress und emotionale Belastungen bei Jugendlichen verursachen.

Wichtigkeit der Stabilität

Eine stabile familiäre Basis ist entscheidend für die gesunde Entwicklung und das Wohlbefinden junger Menschen.



SCHULISCHER DRUCK UND LEISTUNGSANFORDERUNGEN

Leistungsdruck im Schulalltag

Schüler erleben oft hohen Leistungsdruck, der Stress und Ängste hervorrufen kann. Dies beeinflusst ihre psychische Gesundheit negativ.

Soziale Herausforderungen

Soziale Probleme und Gruppendruck verstärken den schulischen Stress und erschweren den Alltag der Schüler zusätzlich.

Offene Kommunikation/positive Schulkultur

Eine Schule mit einer offenen und positiven Atmosphäre trägt zur psychischen Gesundheit der Schüler bei und fördert ihr Selbstwertgefühl.

Offener Dialog zwischen Familie und Schule hilft, Verständnis zu schaffen und psychischen Problemen vorzubeugen.

AUSWIRKUNGEN VON SOCIAL MEDIA UND CYBERMOBBING



Chancen durch soziale Medien

Soziale Medien ermöglichen einfache Vernetzung und den Austausch von Informationen weltweit.

Risiken von Cybermobbing

Cybermobbing führt zu emotionalem Stress und beeinträchtigt das Selbstwertgefühl von Jugendlichen.

Vergleichsdruck in sozialen Medien

Der ständige Vergleich mit anderen in sozialen Medien kann zu Unsicherheiten und Druck führen.

Umgang mit Risiken

Es ist wichtig, Jugendliche über Risiken zu informieren und einen verantwortungsvollen Umgang zu fördern.

PRÄVENTIONSMABNAHMEN UND UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE





FRÜHERKENNUNG UND PRÄVENTION IN SCHULE UND FAMILIE

Früherkennung von Auffälligkeiten

Frühes Erkennen von Verhaltensauffälligkeiten ermöglicht rechtzeitige Maßnahmen und Unterstützung für Kinder.

Rolle der Schulen

Schulen fördern offene Kommunikation und setzen Präventionsprogramme zur Unterstützung der Schüler ein.

Bedeutung der Familien

Familien sensibilisieren sich und arbeiten eng mit Schulen zusammen für eine wirksame Prävention.



THERAPEUTISCHE MÖGLICHKEITEN UND BERATUNGSSTELLEN

Vielfältige Therapieangebote

Psychotherapie, Beratung und soziale Unterstützung sind auf die individuellen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zugeschnitten.

Niederschwellige Beratungsstellen

Beratungsstellen bieten einen einfachen Zugang für Betroffene und Angehörige zur Unterstützung und Information.



FÖRDERUNG VON RESILIENZ UND SELBSTWERTGEFÜHL

Innere Widerstandskraft stärken

Resilienz hilft Kindern, psychischen Belastungen standzuhalten und sich von Rückschlägen zu erholen.

Selbstwertgefühl fördern

Ein gesundes Selbstwertgefühl unterstützt Jugendliche dabei, Herausforderungen zu meistern und positiv zu wachsen.

Gezielte Programme und Erlebnisse

Spezielle Programme und positive Erfahrungen fördern die Entwicklung von Resilienz und Selbstwertgefühl.

MENTALE GESUNDHEIT ALS KIND STÄRKEN

(WHO-EMPFEHLUNG)



Offen über Gefühle sprechen/Unterstützung suchen

Mit vertrauten Personen offen über Gefühle zu sprechen hilft, sich verstanden und unterstützt zu fühlen. Unterstützung von Eltern, Lehrkräften zu suchen, ist wichtig und zeigt Stärke.

Nähe zur Natur/Bewegung und Hobbys

Regelmäßige Bewegung und das Ausüben von Hobbys helfen, Stress abzubauen und Freude zu empfinden.

Schlaf und gesunde Ernährung

Gesunde Schlafroutine (feste Bettgehzeiten, helle Bildschirme vor dem Schlafengehen vermeiden). Abwechslungsreiche Ernährung, Mahlzeiten mit anderen einnehmen.

Neue Erfahrungen sammeln, Dinge ausprobieren

Was Dich stark macht

Umgib Dich mit
Menschen, die Dir
gut tun!



Ein guter Schlaf ist
die beste Medizin!



Sing Dir alles von
der Seele: beim
Duschen, Radfahren,
Laufen ...



Du bist,
was Du isst!
Greif zu
»Gute-Laune-Kost«.



Tu etwas, was Dich
von Herzen
erfreut und berührt!



Bewege Dich
und treibe Sport!



Lies Bücher, die
Dich aufmuntern
und inspirieren!



Lerne Yoga oder
übe Dich in Pilates:
entspannter Körper -
entspannter Geist!



Schreibe
Geschichten oder
Tagebuch:
Was war heute gut
für mich?



Lache Dich
krumm und
schief!



Dreh *offline*
auf und
online
runter!

Überlege Dir einen
Leitspruch,
an den Du glaubst
und wiederhole ihn
ganz oft.

»Das habe ich noch nie
probiert, also geht es
sicher gut.«
frei nach Pippi Langstrumpf

Mach mal
eine Pause!



Höre entspan-
nende Musik!



SPORT UND BEWEGUNG STÄRKEN DIE PSYCHE



Emotionale Vorteile durch Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert Stress bei Kindern und fördert die Freisetzung von Glückshormonen für mehr Wohlbefinden.



Soziale Kompetenzen stärken

Gemeinsamer Sport hilft Kindern, Teamfähigkeit, Fairness und Selbstvertrauen zu entwickeln und unterstützt so ihre soziale Entwicklung.

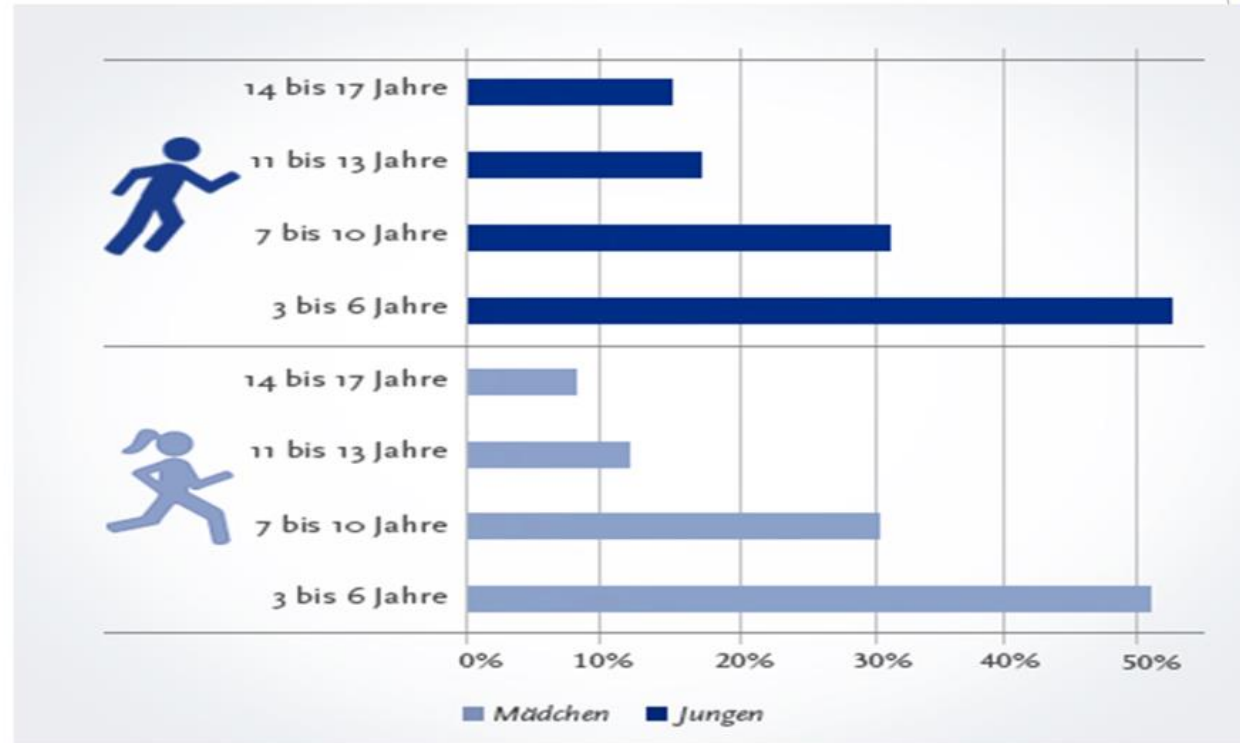


Freude und Vielfalt vermitteln

Vielfältige Bewegungsangebote und Spaß an Aktivitäten sind entscheidend, um die seelische Gesundheit der Kinder langfristig zu stärken.



Bewegungsstatus von Kindern



Kinder und Jugendliche, die täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv sind
- Anteile an der gleichaltrigen Bevölkerung, differenziert nach Geschlecht

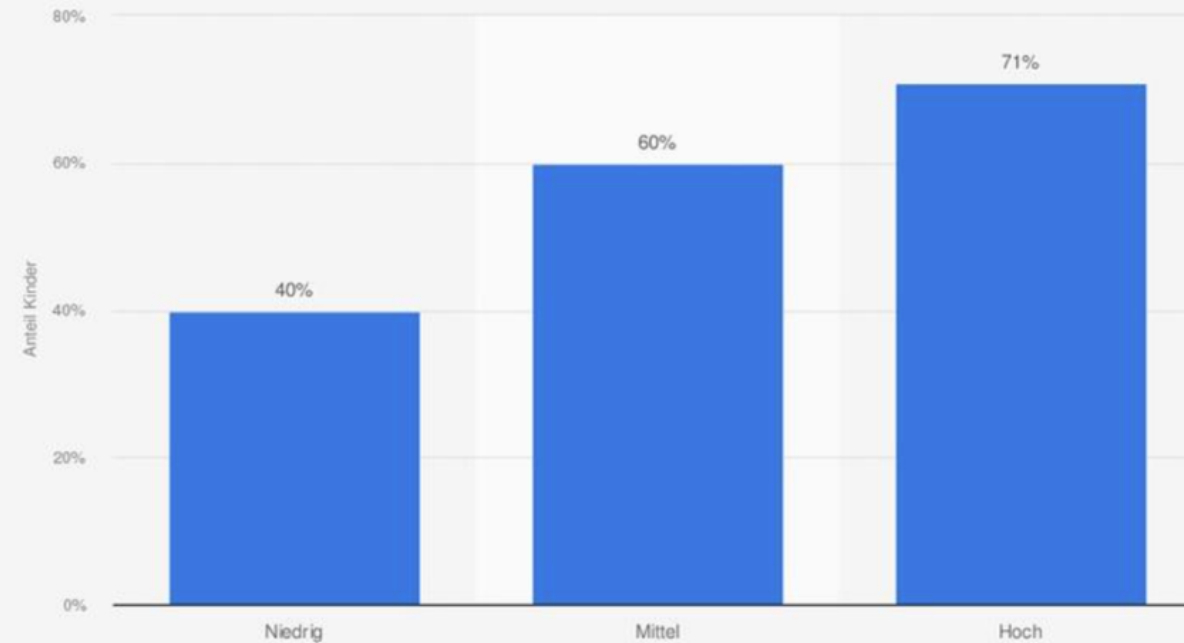
Quelle: ©Robert Koch-Institut 2015, Studie KiGGS Welle 1, Erhebung 2009–2012

Soziale Unterschiede in der Bewegung:

Laut der AOK-Familienstudie 2022 sind Kinder aus Familien mit geringem sozioökonomischen Status seltener im Sportverein.

© Statista / AOK / IGES

Anteil von Kindern in Sportvereinen in Deutschland nach sozioökonomischen Status im Jahr 2022



Quelle
AOK
© Statista 2023

Weitere Informationen:
Deutschland; AOK; IGES; August bis Oktober 2022; 8.500 Befragte; ab 18 Jahre; Eltern mit Kindern zwischen 4 und 14 J.

Bewegungs-dreieck

Bewegung tut gut. Dem Körper und der Seele!

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wird regelmäßige Bewegung empfohlen.

Kinder und Jugendliche

Alltagsbewegung

- 0–3 Jahre: so viel Bewegung wie möglich in sicherer Umgebung
- 4–6 Jahre: 3 Std. und mehr pro Tag in Bewegung sein, z.B. gehen, laufen, klettern, springen
- 7–18 Jahre: 1 Std. und mehr pro Tag, z.B. radfahren, gehen

Bewegungsspiele und Sport

- 4–6 Jahre: angeleitete Bewegung – z.B. Sport im Verein – nach Lust und Laune in Alltagsbewegung integrieren
- 7–18 Jahre: 0,5 Std. und mehr pro Tag moderate* oder intensivere** Bewegung zusätzlich zur Alltagsbewegung und sportliche Betätigung an 2–3 Tagen pro Woche zur Stärkung von Ausdauer und Kraft

Sitzen

- langes Sitzen vermeiden

Bildschirmzeiten

Für alle Altersgruppen gilt: so wenig wie möglich

- 0–3 Jahre: keine Bildschirmmedien
- 4–6 Jahre: maximal 0,5 Std. pro Tag
- 7–11 Jahre: maximal 1 Std. pro Tag
- 12–18 Jahre: maximal 2 Std. pro Tag

Angabe Zeiten ohne Mediennutzung für schulische Zwecke.

Erwachsene

Alltagsbewegung

- im Alltag so viel wie möglich bewegen, z.B. Treppen steigen, zu Fuß gehen, radfahren

Ausdauer

- 2,5 Std. und mehr pro Woche moderate Ausdauerbewegung* (z.B. 5 x 30 Min.)
- oder mindestens 1,25 Std. pro Woche intensivere Ausdauerbewegung**
- oder beides in entsprechender Kombination

Kraft

- an 2 oder mehr Tagen pro Woche Kräftigung der Muskeln, z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

Sitzen

- lange Sitzphasen vermeiden und regelmäßig durch körperliche Aktivität unterbrechen, z.B. kleine Spaziergänge, Arbeit im Stehen

* Moderate Bewegung:

- wird als etwas anstrengend empfunden
- leichter bis mittlerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei noch sprechen, aber nicht mehr singen
- z.B. schnelles Gehen, langsames Laufen, langsames Schwimmen

** Intensivere Bewegung:

- wird als anstrengend empfunden
- mittlerer bis etwas stärkerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei nicht mehr durchgängig sprechen
- z.B. Joggen, schnelles Radfahren, zügiges Schwimmen, Fußball, Handball, Basketball

www.uebergewicht-vorbeugen.de

„LASS ZUVERSICHT WACHSEN
– PSYCHISCH STARK IN DIE
ZUKUNFT“



Woche der Seelischen Gesundheit

Aktionswoche vom 10. bis 20. Oktober 2025

Die Woche der Seelischen Gesundheit 2025 legt den Fokus auf die zahlreichen präventiven und psychosozialen Hilfsangebote in ganz Deutschland und nimmt insbesondere die Bedürfnisse (psychisch erkrankter) junger Menschen in den Blick, damit wir gemeinsam mit optimistischem Blick Richtung Zukunft schauen können. Die Woche der seelischen Gesundheit möchte auf die unterschiedlichen Strategien zur Bewältigung und auf das vielfältige psychosoziale Hilfsangebot in Deutschland aufmerksam machen sowie zum gemeinsamen Austausch und gegenseitiger Unterstützung aufrufen.



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit

FAZIT

Bedeutung seelischer Gesundheit:

Seelische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen ist grundlegend für ihr Wohlbefinden und ihre Entwicklung.

Rolle von Umfeld und Kommunikation:

Ein unterstützendes und stabiles Umfeld aus Familie und Freunden fördert das Selbstvertrauen und die Resilienz von Kindern und hilft ihnen, Herausforderungen zu meistern.

Früherkennung: Warnzeichen wie Rückzug oder Traurigkeit sollten früh erkannt werden, um rechtzeitig Hilfe anzubieten.

Frühe Hilfe und Unterstützung: Gezielte Maßnahmen können die gesunde Entwicklung und Entfaltung der Potenziale fördern.

