

**NETZWERK
GESUNDE KOMMUNE**
KREIS VIERSEN | KREISSPORTBUND VIERSEN

GESTÄRKT IN DIE ZUKUNFT

Gemeinsam mentale Gesundheitskompetenzen
von Kindern und Jugendlichen fördern

DOKUMENTATION DES FACHTAGES

30. JUNI 2025

Inhalt

Auftakt	5
Kreativer Einstieg: Der Elefant im Raum sind unsere Gefühle	6
Grußwort	7
Die psychische Gesundheit von Jugendlichen im Kreis Viersen – Ergebnisse des Youth Euregional Scan 2023	8
Mehr bewegen, weniger zocken? Kommunale Verantwortung für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen	31
Praktische Ansätze für die Schule, die Kita, die offene Jugend- und Vereinsarbeit	57
Workshop 1: Schule kann mehr – Die psychische Gesundheit im Setting Schule stärken	58
Workshop 2: Die Stärken der Kinder als Schätze erkennen - Wie können Kitas einen Beitrag zum seelisch gesunden Aufwachsen von Kindern leisten?	92
Workshop 3: Kinder- und Jugendarbeit als Raum für mentale Gesundheit	103
Workshop 4: Mehr Elan statt Wlan – Der Einfluss von Sport und Bewegung auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.....	112
Abschluss des Tages	122



Programm

Ab 14:00 Uhr Ankommen, Einfinden, Netzwerken

14:30 Uhr **Kreativer Einstieg: Der Elefant im Raum sind unsere Gefühle**
Auszüge aus Theaterstücken geschrieben und inszeniert von Sophie Brizuela
dargestellt von Lorenz Müller, Beli Hund und Frida Post

Grußwort von Jens Ernesti, Dezernent für Bevölkerungsschutz, Soziales, Gesundheit und Arbeit Kreis Viersen

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen im Kreis Viersen – Ergebnisse des Youth Euregional Scan 2023

Maximilian Gütt, Gesundheitsberichterstattung Kreis Viersen

Mehr bewegen, weniger zocken? Kommunale Verantwortung für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Prof. Dr. Dr. Christine Joisten, Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft, Deutsche Sporthochschule Köln



Foto: Kreis Viersen, v.l.n.r.: Jutta Bouscheljong, KreisSportBund Viersen e.V., Marie-Christin Dieser, Kommunale Gesundheitskonferenz Kreis Viersen, Maximilian Gütt, Gesundheitsberichterstattung Kreis Viersen, Prof. Dr. Dr. Christine Joisten, Sporthochschule Köln, Dr. Barbara Nieters, Leitung Gesundheitsamt Kreis Viersen, Jens Ernesti, Gesundheitsdezernent Kreis Viersen

16:30 Uhr **Workshop-Phase: Praktische Ansätze für die Schule, die Kita, die offene Jugend- und Vereinsarbeit**

Workshop 1: Schule kann mehr – Die psychische Gesundheit im Setting Schule stärken

Das Programm „Verrückt? Na Und!“ und Fortbildungsmöglichkeiten zum Thema psychische Gesundheit für Lehrkräfte im Kreis

Kerstin Seidel, Sozialpädagogin und Sozialarbeiterin, AWO Kreis Viersen

Schule als sicheren und stärkenden Lernort gestalten, auch für besonders belastete Kinder und Jugendliche – das Programm Healing Classrooms

Isabel Augustin, Sozialpädagogin, Regionale Schulberatungsstelle Kreis Viersen

Workshop 2: Die Stärken der Kinder als Schätze erkennen - Wie können Kitas einen Beitrag zum seelisch gesunden Aufwachsen von Kindern leisten?

Alina Waßerfuhr, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen LZG.NRW

Workshop 3: Kinder- und Jugendarbeit als Raum für mentale Gesundheit

Ruth Bennemann und Wencke Muckenhaupt, transfer e.V.

Workshop 4: Mehr Elan statt Wlan – Der Einfluss von Sport und Bewegung auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Jana Rathner, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

17:30 Uhr Pause

17:45 Uhr **Abschluss des Tages**

Spaziergang durch die Ergebnisse des Graphic Recording von Klaus-Peter Uhlmann

Zusammenfassende Worte von Jens Ernesti, Dezernent für Bevölkerungsschutz, Soziales, Gesundheit und Arbeit Kreis Viersen

Ihre Netzwerkpartner vor Ort:

- Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Viersen e. V.
- AOK Rheinland/Hamburg
- Die Techniker Krankenkasse
- Regisseurin Sophie Brizuela und Ensemble
- Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen LZG.NRW
- KreisSportBund Viersen e.V. mit der Sportjugend im KreisSportBund Viersen e.V
- Das Netzwerk Gesunde Kommune Kreis Viersen
- Transfer e.V. Programm „Gut Drauf“
- Deutscher Kinderschutzbund Ortsverein Viersen





Bild: Klaus-Peter Uhlmann

Kreativer Einstieg: Der Elefant im Raum sind unsere Gefühle

Auszüge aus Theaterstücken geschrieben und inszeniert von Sophie Brizuela
dargestellt von Lorenz Müller, Beli Hund und Frida Post



Fotos: Kreis Viersen

Grußwort

Jens Ernesti, Dezernent für Bevölkerungsschutz, Soziales, Gesundheit und Arbeit Kreis Viersen

Sehr geehrte Damen und Herren,
sehr geehrte Frau Prof. Dr. Dr. Joisten,
liebe Fachkräfte,

ich freue mich sehr, Sie alle zur heutigen Fachtagung begrüßen zu dürfen – einer Tagung, die sich einem Thema widmet, das in unserer Gesellschaft nicht dringlicher sein könnte: die seelische Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen.

Die vergangenen Jahre haben uns eindrücklich gezeigt, wie sehr junge Menschen auf ein stabiles, unterstützendes und wertschätzendes soziales Umfeld angewiesen sind. Ob in der Familie, in der Schule, im Sportverein oder in der offenen Jugendarbeit – überall dort, wo Kinder und Jugendliche spielen, lernen und aufwachsen, braucht es verlässliche Ansprechpersonen und Strukturen, die stärken, Schutz bieten und eine gesunde Entwicklung ermöglichen.



Foto: Kreis Viersen

Sie – die Fachkräfte in Kitas, Schulen, in der Kinder- und Jugendarbeit, aus dem Gesundheitswesen und dem Sport sowie alle Ehrenamtlichen, die sich für junge Menschen engagieren, sind tägliche Begleiter und Vertrauenspersonen. Sie erkennen oft frühzeitig, wenn junge Menschen in seelischer Not sind, wenn Familien Hilfe brauchen und sind entscheidend daran beteiligt, dass Prävention vor Ort, Unterstützung und Hilfe gelingen kann.

Doch gerade in Zeiten wachsender Herausforderungen ist auch klar: Kein Akteur und kein System kann diese Aufgabe allein bewältigen. Deshalb ist der Aufbau funktionierender Netzwerke, der intensive Austausch zwischen Institutionen und Fachpersonen sowie eine starke kommunale Zusammenarbeit so wichtig.

Wenn Jugendhilfe, Schule, Gesundheitswesen und zivilgesellschaftliche Akteure an einem Strang ziehen, entsteht ein Netz, das trägt – und auffangen kann, bevor jemand fällt.

Das Netzwerk Gesunde Kommune Kreis Viersen, das wir in enger Partnerschaft mit dem KreisSportBund Viersen auf den Weg gebracht haben und an dem sich alle kreisangehörigen Städte und Gemeinden sowie die Krankenkassen AOK, TK und BARMER als starke Partner engagieren, ist Ausdruck und gelebte Praxis eines solchen gemeinschaftlichen Ansatzes.

Und auch hier zeigt sich im Rahmen unserer Netzwerkarbeit und im Austausch immer wieder: der Bedarf an Maßnahmen und Informationen zu Fragen und Angeboten rund um das Thema der mentalen Gesundheit und Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen ist groß.

Diese Fachtagung des Netzwerks Gesunde Kommune Kreis Viersen soll Ihnen Raum bieten für Austausch, Inspiration und Vernetzung. Sie soll über bestehende Programme und Maßnahmen informieren und Ihnen Impulse geben für die Entwicklung neuer Ideen und Perspektiven – im Sinne der Kinder und Jugendlichen im Kreis Viersen.

Lassen Sie uns diese Fachtagung nutzen, um uns gegenseitig zu stärken, zu vernetzen, neue Impulse mitzunehmen und das Ziel weiter voranzubringen, Kinder und Jugendliche gestärkt in eine gesunde Zukunft blicken zu lassen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine erkenntnisreiche und lebendige Veranstaltung.

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen im Kreis Viersen – Ergebnisse des Youth Euregional Scan 2023

Maximilian Gütt, Gesundheitsberichterstattung Kreis Viersen



Foto: Kreis Viersen

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen im Kreis Viersen

Ergebnisse des Youth Euregional Scan 2023

Fachtag „Gestärkt in die Zukunft – Gemeinsam mentale
Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen fördern“
30.06.2025

Maximilian Gütt
Gesundheitsberichterstattung Kreis Viersen



Hintergrund der YES-Umfrage



Es fehlen **kommunale Daten** zum Gesundheitsverhalten junger Menschen



Notwendig um **Bedarflagen** zu **identifizieren** und gezielte **Präventionsmaßnahmen initiieren** zu können



Andere **Fachabteilungen, Organisationen, Kommunen** und **Schulen** profitieren von der Ergebnissen



Youth Euregional Scan 2023 (YES)



Jugendbefragung in den
Euregionen Maas-Rhein und Rhein-Maas-Nord
(Deutschland, Niederlande, Belgien)



Befragungszeitraum: 09/2023 – 11/2023
Zielgruppe: 8. und 10. Klassen
Online, freiwillig, vollständig anonym



Förderung von insgesamt **50.000 €**
über alle Partner durch
Interreg Deutschland-Niederland



YES: Beteiligung



**KREIS
VIERSEN**

15 Schulen

1.772 Fragebögen

871
50%

865
50%

8. Klasse 818
47%

10. Klasse 938
53%

**KREIS
VIERSEN**

Ergebnisse des Youth Euregional Scan 2023

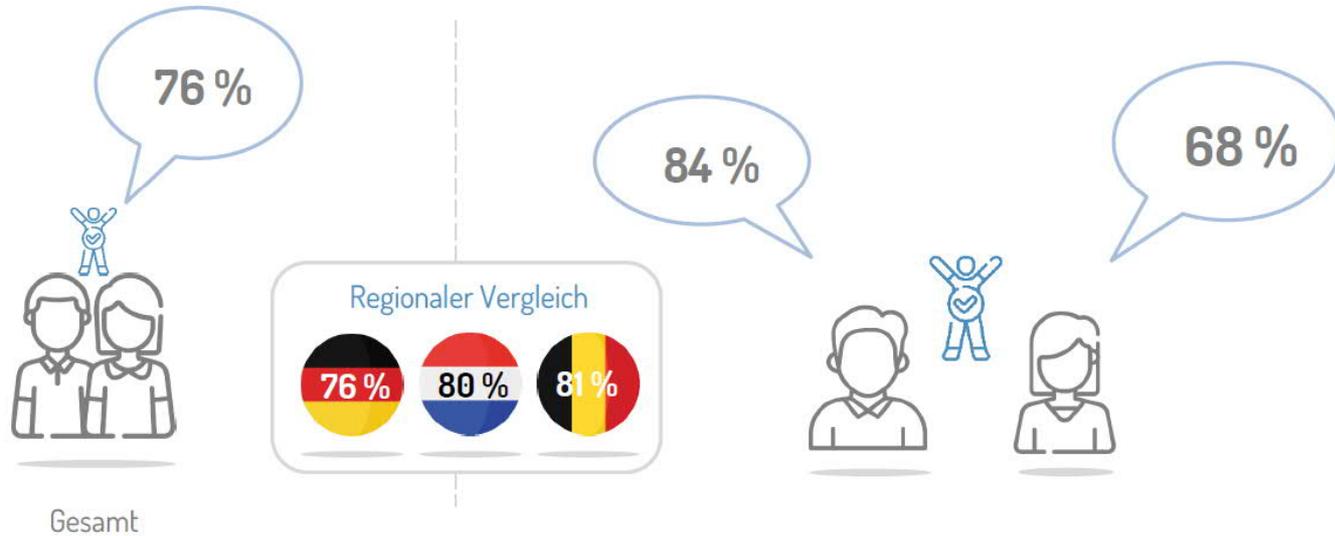
1. Juli 2025

Folie 4



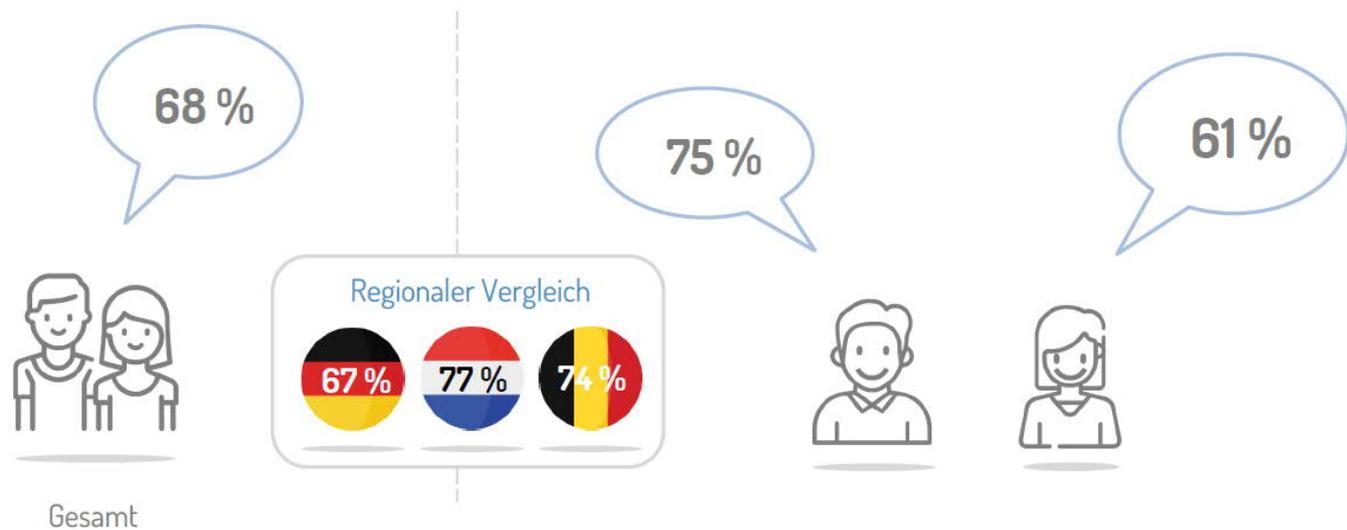
Allgemeiner Gesundheitszustand

(Sehr) Gute eigene Gesundheitseinschätzung
Gesamt und nach Geschlecht (in %)



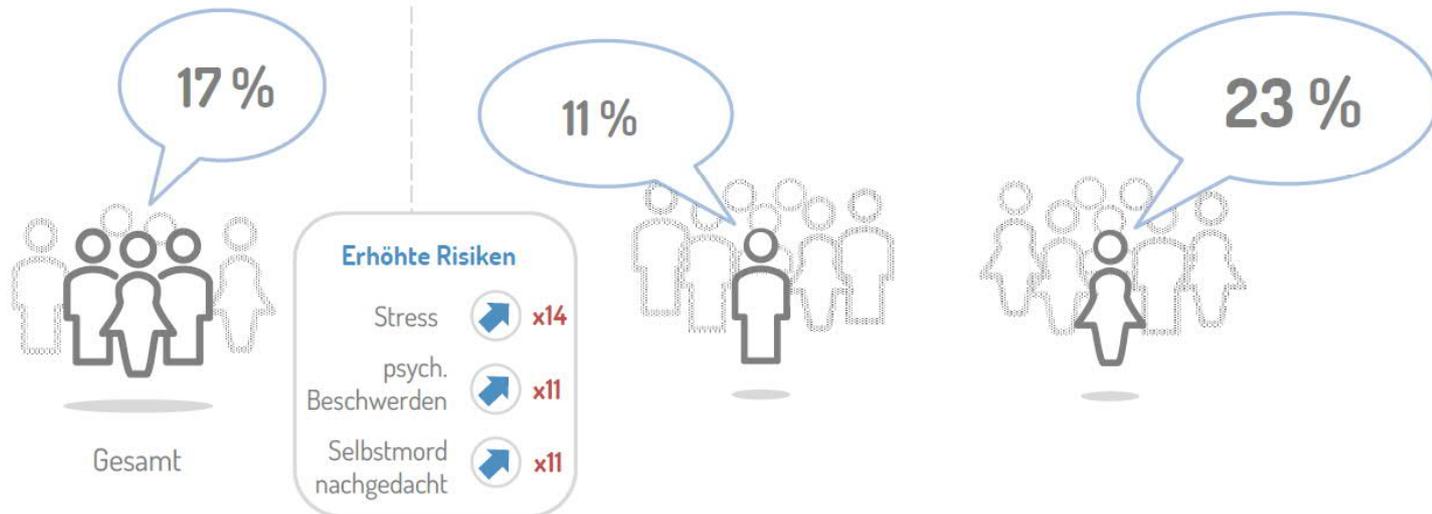
Glücklich sein

Fühlen sich normalerweise (sehr) glücklich
Gesamt und nach Geschlecht (in %)



Einsamkeit

Fühlten sich häufig bis immer einsam in den letzten vier Wochen
Gesamt und nach Geschlecht (in %)

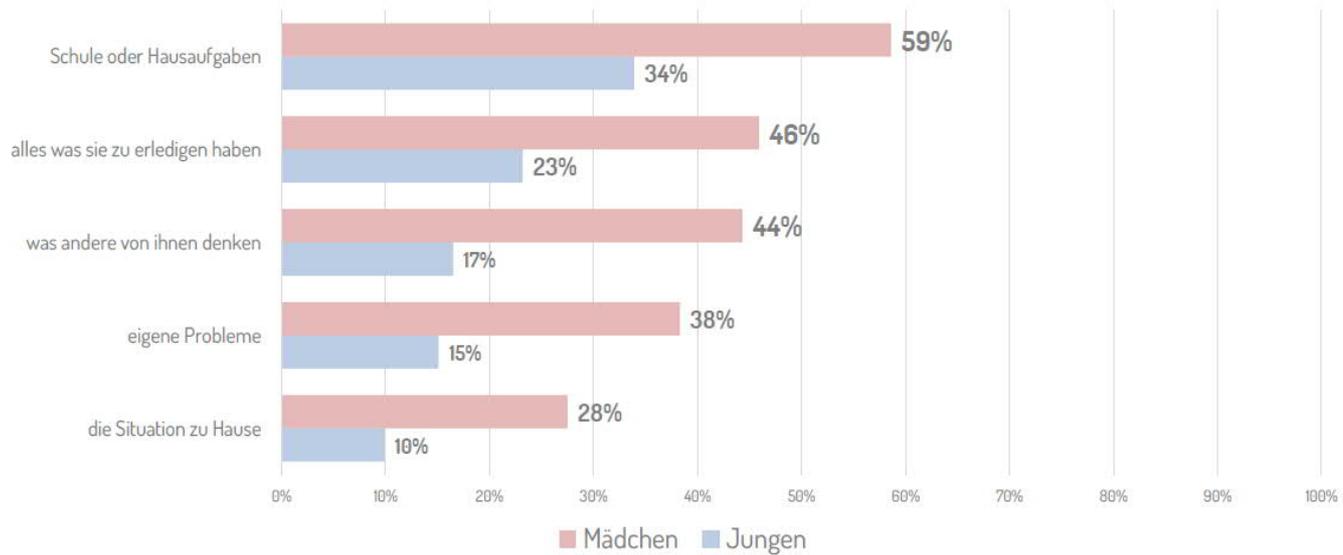


Stressempfinden



Fühlen sich (sehr) oft gestresst durch...

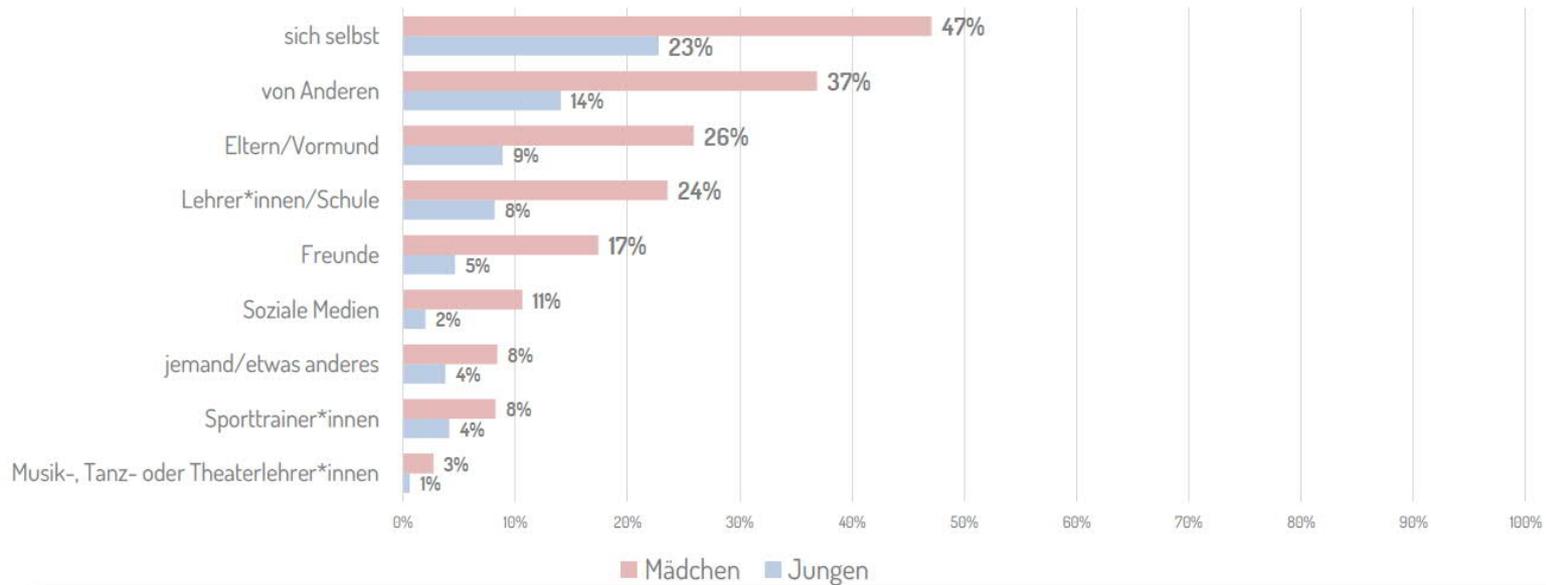
nach Geschlecht, Mehrfachnennung möglich (in %)



Leistungsdruck

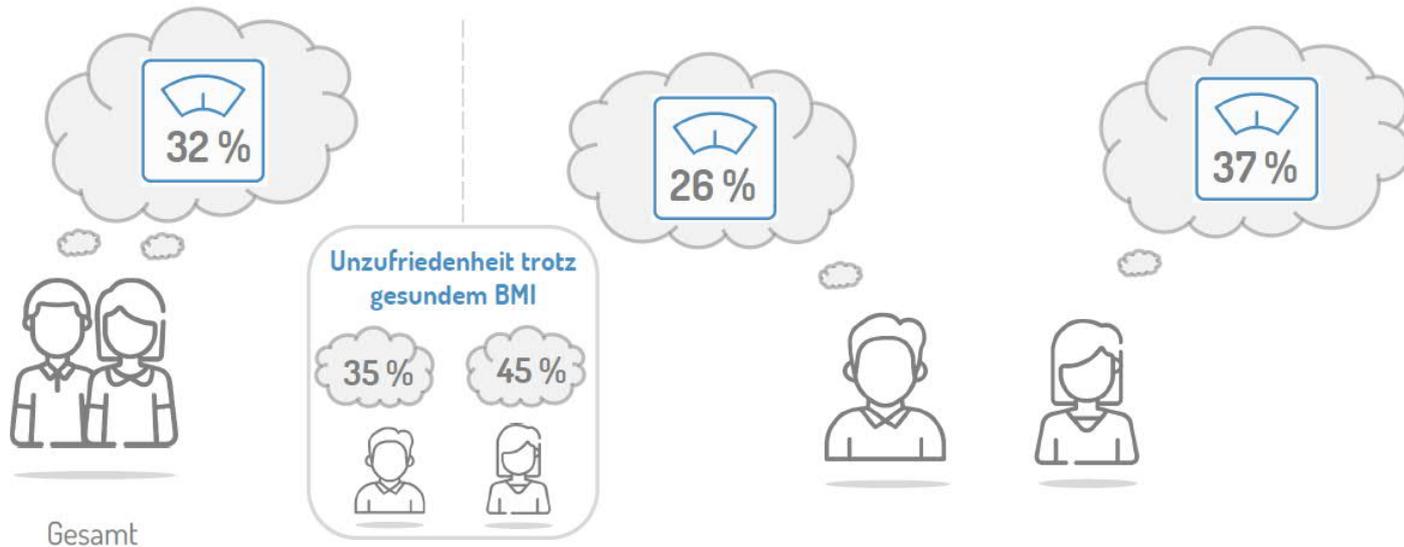


Erfahren Leistungsdruck regelmäßig/oft durch...
nach Geschlecht, Mehrfachnennung möglich (in %)



Körpergewicht und Zufriedenheit

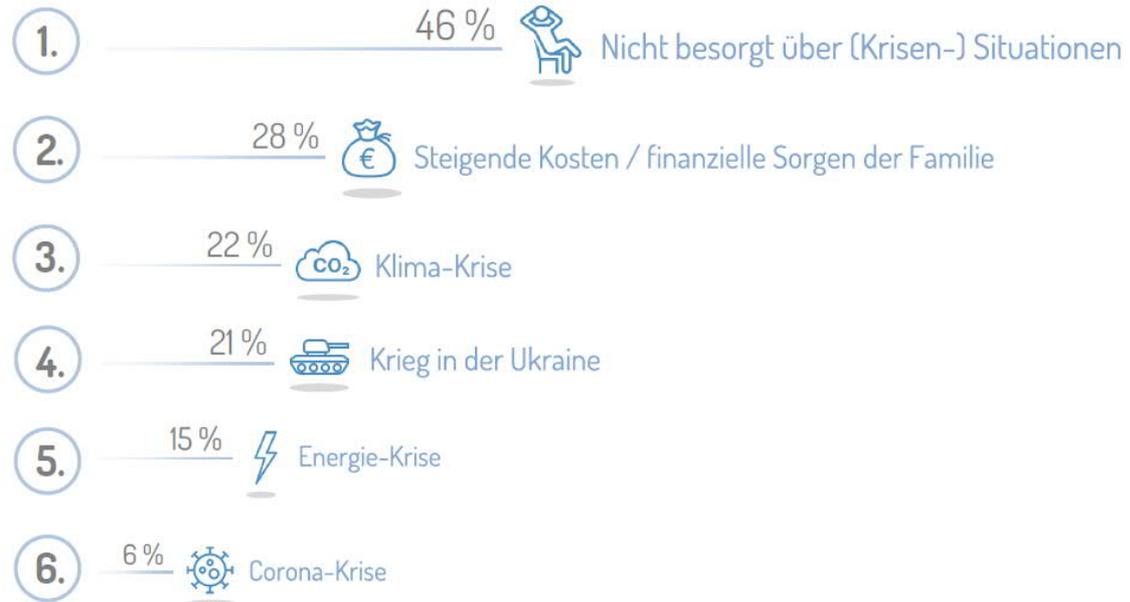
Nicht zufrieden mit dem eigenen Körpergewicht und denken mehrmals die Woche darüber nach
Gesamt und nach Geschlecht (in %)



Sorgen

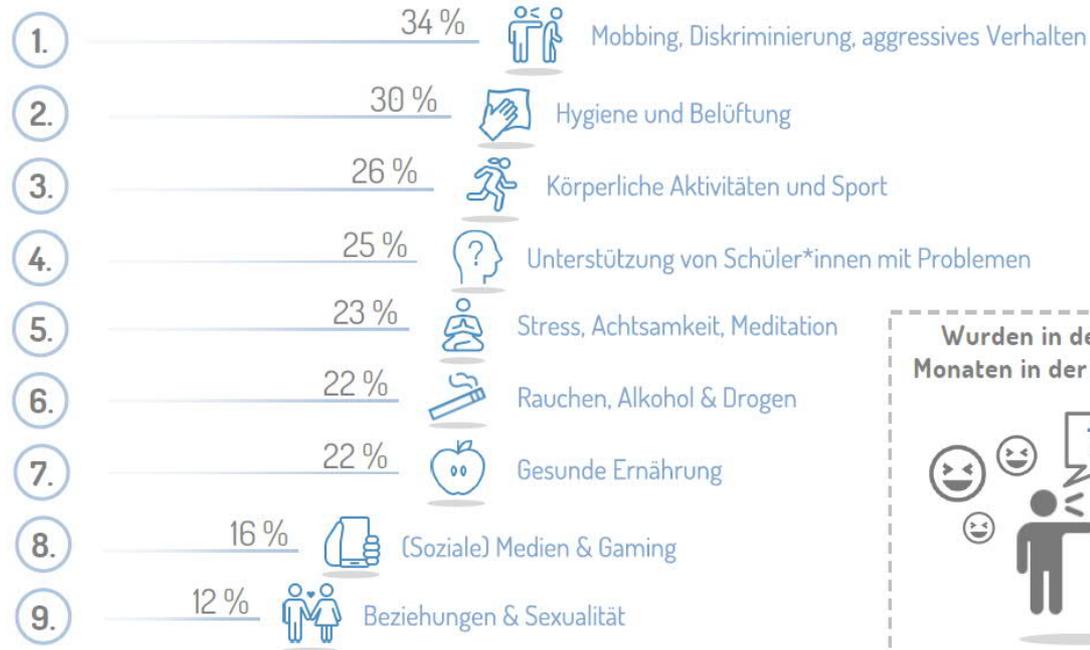
Machen sich Sorgen über...

Mehrfachnennungen möglich, nach Rangordnung (in %)



Bedeutsame Themen

Mehr Aufmerksamkeit für Themen wie...
 Mehrfachnennung möglich, nach Rangordnung (in %)

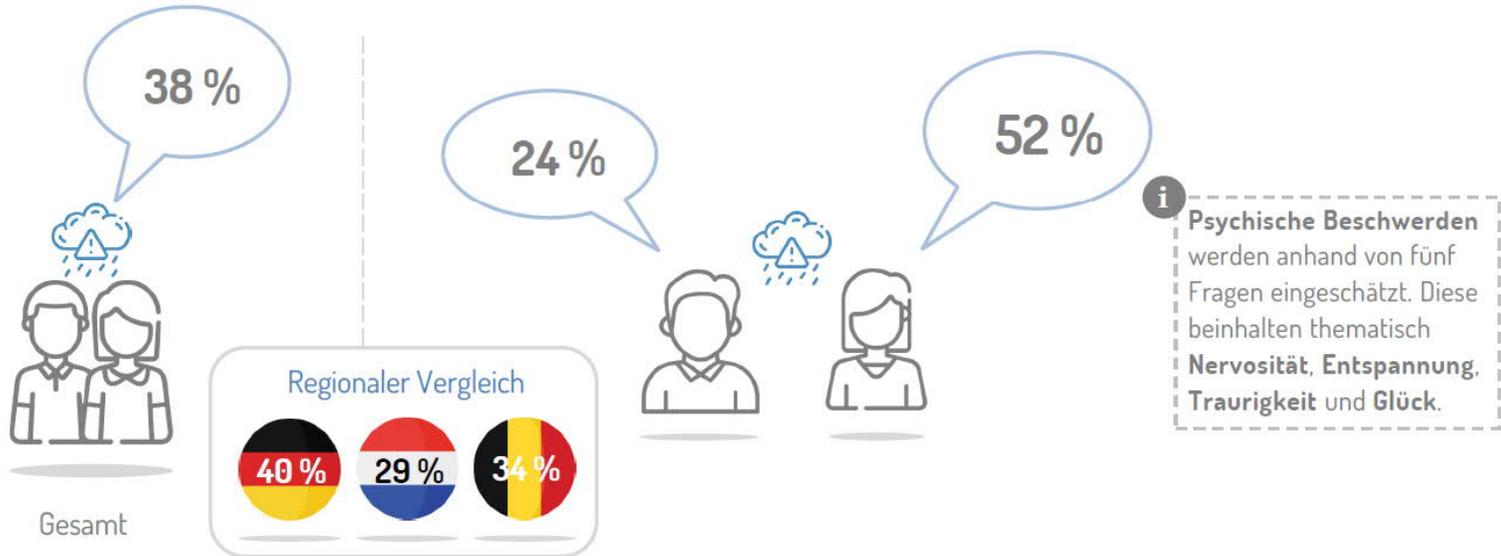


Wurden in den letzten drei Monaten in der Schule gemobbt

26 %

Mentale Gesundheit

Psychische Beschwerden Gesamt und nach Geschlecht (in %)



Mentale Gesundheit

Selbstmordgedanken in den letzten 12 Monaten nach Geschlecht (in %)



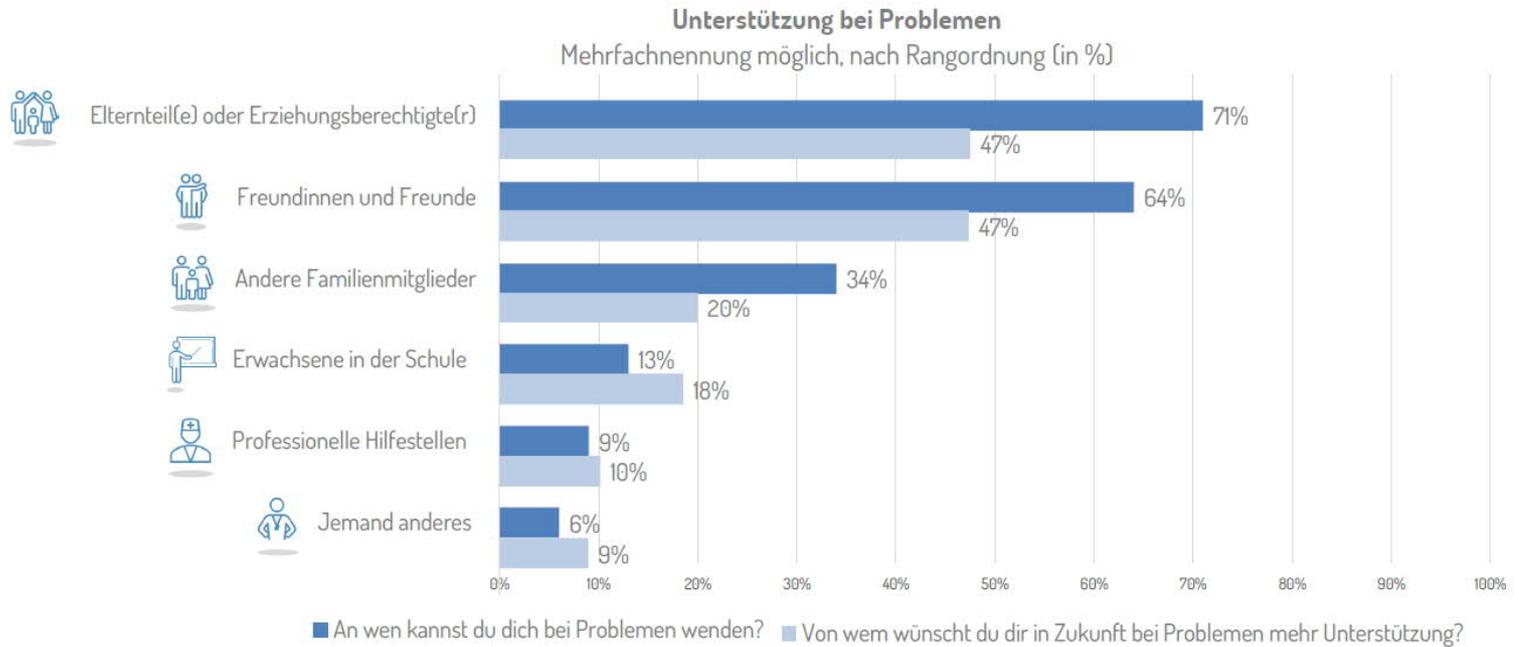
Mentale Gesundheit

Ausreichende Resilienz Gesamt und nach Geschlecht (in %)



i Resilienz wird anhand von acht Fragen eingeschätzt. Diese beinhalten thematisch **Selbstbewusstsein**, persönliche **Durchsetzungs-** und **Widerstandsfähigkeit** oder **Unterstützungsbereitschaft**.

Unterstützung



Optimismus

(Sehr) viel Vertrauen in die eigene Zukunft
Gesamt und nach Geschlecht (in %)



Zusammenfassung YES



Mentale Gesundheit erfordert **mehr Aufmerksamkeit** in allen Regionen



Wechselwirkungen zwischen den Themen, aber **Limitation** der Umfrage



Vor allem **Mädchen** diesen Alters stellen eine vulnerable Gruppe dar



(Mentale) Gesundheit bereits **frühzeitig** präventiv **fördern**



Prävalenzen sind in den Grenzregionen zwar unterschiedlich, die **Trends** sind jedoch gleich



Call for **Action!**



Euregional Health Atlas

www.euregionalhealthatlas.eu

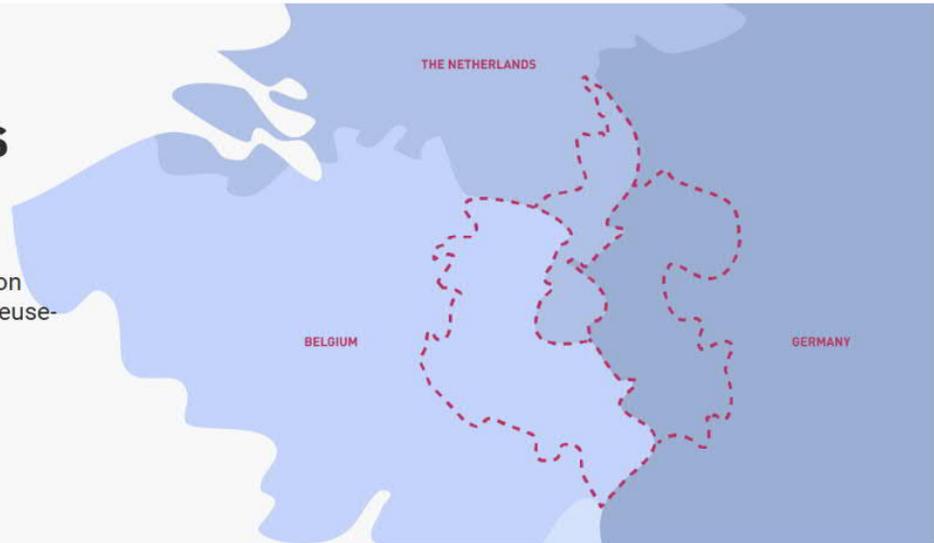
Euregional Health Atlas

Crossing borders in health

Welkom. Willkommen. Bienvenue. Welcome.

This Atlas presents reliable figures and information on the health and well-being of the inhabitants of the Meuse-Rhine Euroregion (EMR) and Rhine-Meuse-North Euroregion (ERMN).

About the Atlas



Euregional Health Atlas

www.euregionalhealthatlas.eu

Themes ▾
Kreis Viersen ✎
COMPARE WITH
Stadt Mönchengladb... ✎

Euregional Youth Scan

In this overview you will find comparable information on the health a (EMR) and the Euregio Rhine-Meuse North (ERMN). The dashboards si the topics below, you can click through to the different sub-themes t the results per health region and per border region (BE-DE-NL). Are yc



Lifestyle and behaviour

More information ▾



Mental health

More information ▾



Care and assistance

More information ▾

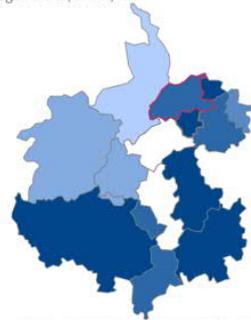


Participation

More information ▾

Has psychological complaints

Health regions EMR/EMRN, %

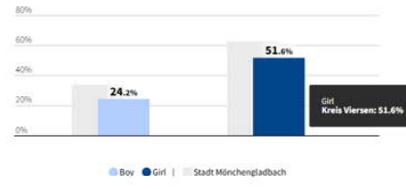


○ Data unavailable ● < 30.0 ● 30.0 - 33.0 ● 33.0 - 36.0 ● 36.0 - 39.0 ● ≥ 39.0
 □ Kreis Viersen □ Stadt Mönchengladbach

Euregional Youth Scan | 2023

Has psychological complaints, gender

Kreis Viersen



Gender	Percentage
Boy	24.2%
Girl	51.6%

Euregional Youth Scan | 2023

Read more about YES



Ergebnisse des Youth Euregional Scan 2023

14. Juli 2025

Folie 21



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Maximilian Gütt
53/1 – Gesundheitsamt, KGK Geschäftsstelle
Gesundheitsberichterstattung



02162 / 39 2085



maximilian.guett@kreis-viersen.de



Mehr bewegen, weniger zocken? Kommunale Verantwortung für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Prof. Dr. Dr. Christine Joisten, Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft, Deutsche Sporthochschule Köln



Foto: Kreis Viersen



Mehr bewegen, weniger zocken? Kommunale Verantwortung für die psychische Gesundheit der Jugend

Prof. Dr. med. Dr. Christine Joisten



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne





Gliederung

- Mentale Gesundheit – ausgewählte Hintergründe
- Status quo – Bewegungsmangel, Zocken und Folgen
- Gegenmaßnahmen – was sagt die Wissenschaft?
- Gegenmaßnahmen – was funktioniert in der Praxis?



STATUS QUO – MENTALE GESUNDHEIT



Kinder/Jugendliche/Junge Erwachsene

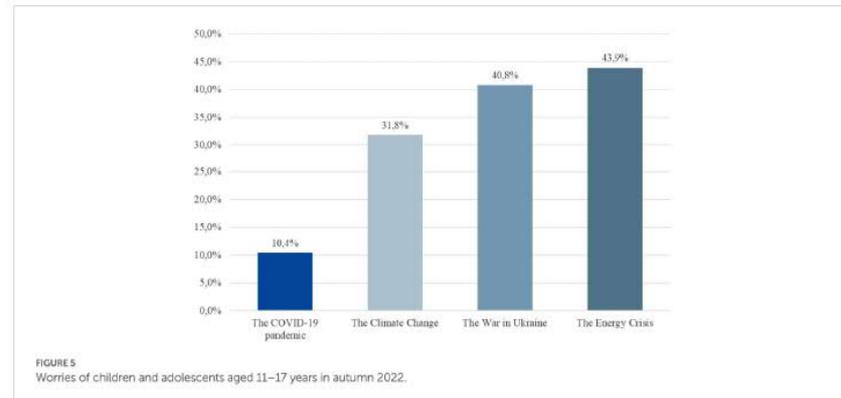
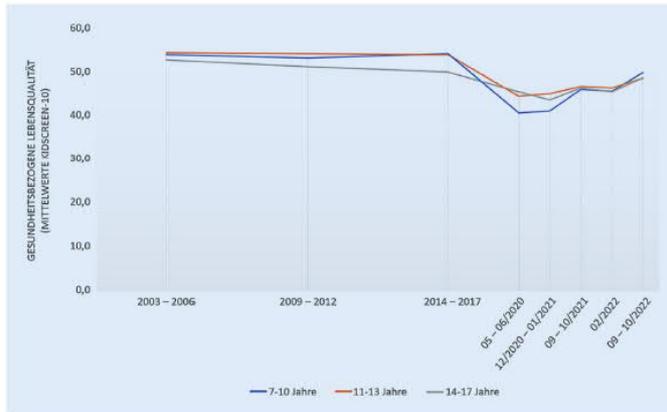
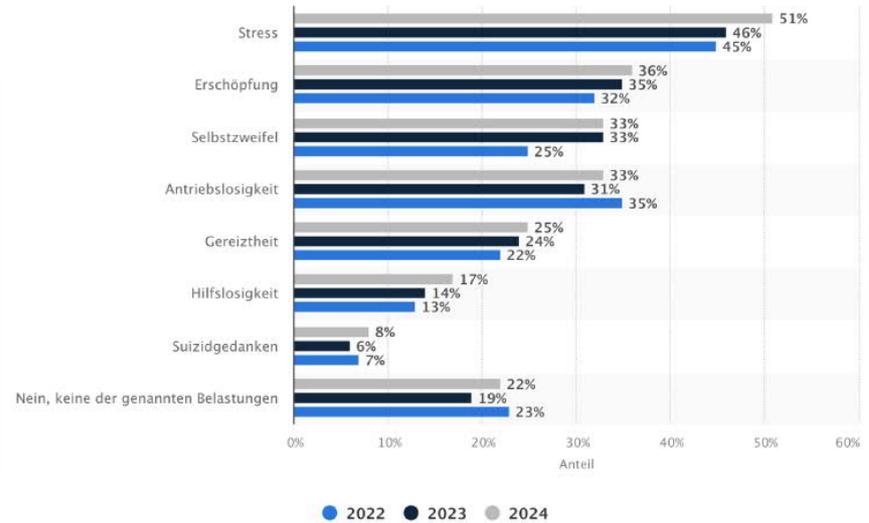
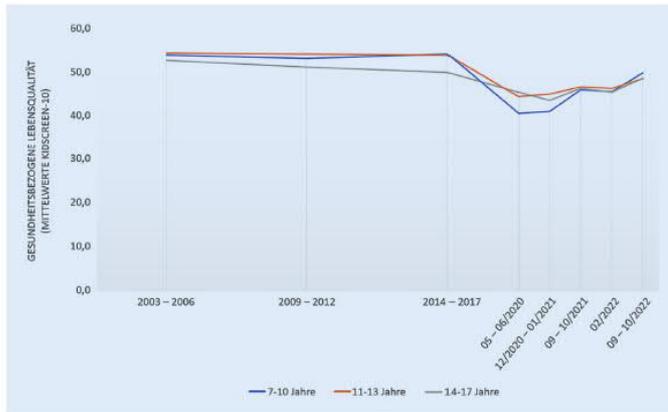


FIGURE 5
Worries of children and adolescents aged 11–17 years in autumn 2022.

Reiß et al. Bundesgesundheitsbl 2023; 66:727ff.; Ravens-Sieberer et al. Front Public Health. 2023;11:1129073.



Kinder/Jugendliche/Junge Erwachsene



N=2042 Personen zwischen 14 und 29 Jahren

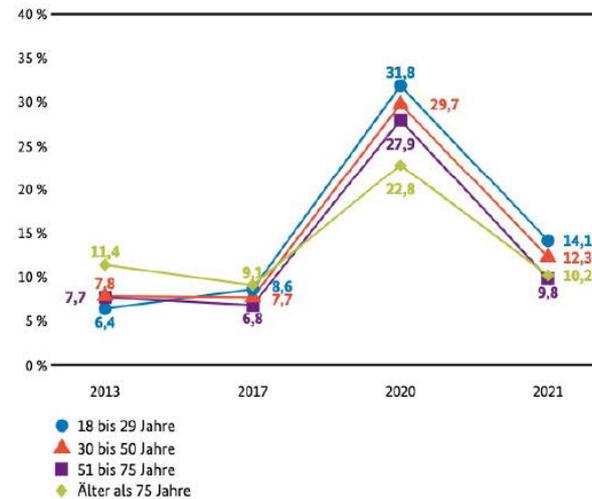
Reiß et al. Bundesgesundheitsbl 2023; 66:727ff.; <https://simon-schnitzer.com/trendstudie-jugend-in-deutschland-2024/> Statista 2024



Nicht nur Ältere



Abbildung 2.3: Einsamkeitsbelastungen ab 2013 nach Altersgruppen, Bevölkerung ab 18 Jahren, Instrument: UCLA-LS



<http://show.epaper-archiv.de/aekno/ePaper/10-2023/> BMFSFJ Einsamkeitsbarometer 2024 - Zugriffe 21.9.24



„... Nutzen von Bewegung ...“



- **Prävention und Therapie chronischer Erkrankungen**
- Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der motorischen/ körperlichen Leistungsfähigkeit
- Unfallprävention
- Basis für lebenslanges Bewegen*
- **Steigerung des Selbstwertgefühls**/der sozialen Kompetenz etc.**

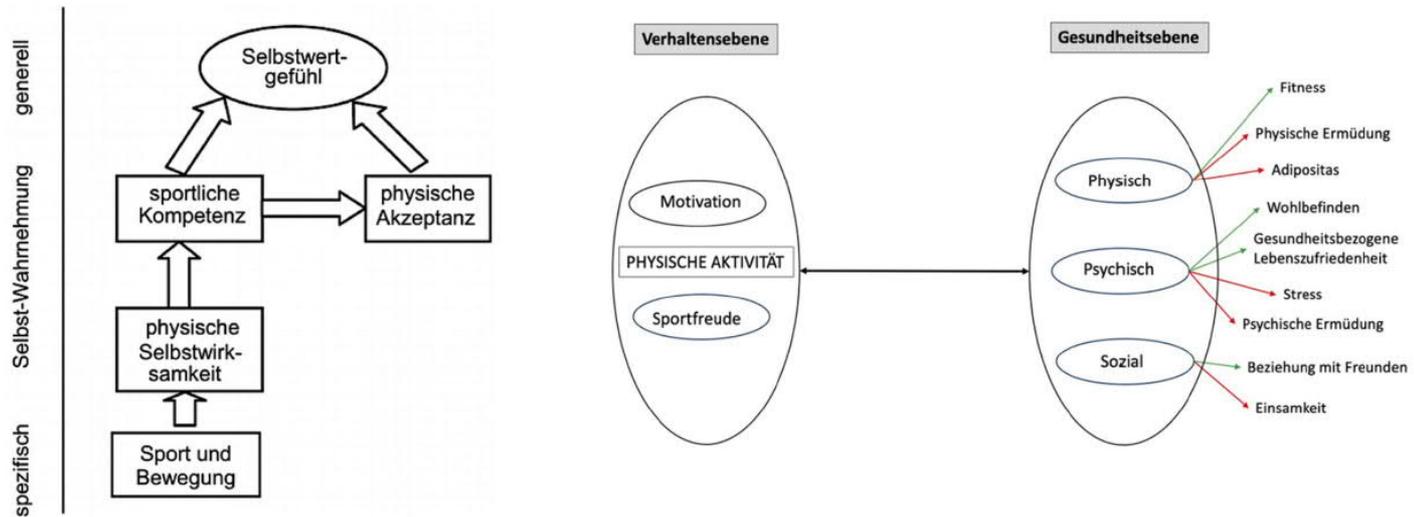
Tremblay et al. Appl Physiol Nutr Metab. 2011;36:36-46; 47-58; Garcia-Hermoso et al. J Sport Health Sci. 2021; 10(3):296-307

Graf et al. Obesity facts 2014;7(3):178-90; Graf et al. Gesundheitswesen 2017

* Telama et al. Med Sci Sports Exer 2014; **Ekeland et al. Cochrane Database 2004



Bewegung und mentale Gesundheit



Aus Dreiskämper et al. (Hrsg.) https://doi.org/10.1007/978-3-658-47017-3_2



DAHER EIGENTLICH „NO LIMIT“!!!



► Tab. 2 ■■■■.

Säuglinge und Kleinkinder
1. Säuglinge und Kleinkinder sollten so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gehindert werden und sich so viel wie möglich bewegen; auf sichere Umgebungsbedingungen ist zu achten.
Kindergartenkinder (4–6 Jahre)
2. Für Kindergartenkinder soll eine angeleitete und nichtangeleitete Bewegungszeit von 180 min/Tag und mehr erreicht werden.
Grundschulkind (6–11 Jahre)
3. Für Kinder ab dem Grundschulalter soll eine tägliche Bewegungszeit von 90 min und mehr mit moderater bis intensiver Intensität erreicht werden. 60 min davon können durch Alltagsaktivitäten, z. B. Schulweg, jedoch mindestens 12 000 Schritte/Tag absolviert werden.
Jugendliche (12–18 Jahre)
4. Für Jugendliche soll eine tägliche Bewegungszeit von 90 min und mehr mit moderater bis intensiver Intensität erreicht werden. 60 min davon können durch Alltagsaktivitäten, z. B. mindestens 12 000 Schritte/Tag absolviert werden.
Spezifische Aspekte
5. Besonderheiten, aber auch Neigungen, Bedürfnisse und mögliche Barrieren der jeweiligen Zielgruppe, z. B. Alter, Geschlecht, soziokulturelle Faktoren, sollen berücksichtigt werden.
6. Allgemein soll eine Förderung der motorischen Leistungsfähigkeit alters- und geschlechtsangepasst werden.
7. Ab dem Grundschulalter soll zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer an 2–3 Tagen pro Woche intensive Beanspruchung der großen Muskelgruppen erfolgen, jeweils unter Berücksichtigung des jeweiligen Entwicklungsstandes.
8. Bewegungsarme Kinder und Jugendliche sollten schrittweise an das Ziel herangeführt werden, z. B. durch zunächst 30 min Bewegung an 1–2 Tagen pro Woche. Anschließend werden der zeitliche Umgang, dann die Intensität gesteigert.
Sitzende Tätigkeiten in der Freizeit/Bildschirmmedien
Vermeidbare Sitzzeiten sollten auf ein Minimum reduziert werden. Neben (motorisiertem) Transport, z. B. in Babyschale oder Kindersitz oder unnötig im Haus verbrachten Zeiten, betrifft dies insbesondere die Reduktion des Bildschirmmedienkonsums auf ein Minimum:
– Säuglinge und Kleinkinder: 0 min
– Kindergartenkinder: möglichst wenig, maximal 30 min/Tag
– Grundschulkind: möglichst wenig, maximal 60 min/Tag
– Jugendliche: möglichst wenig, max. 120 min/Tag
¹ Moderate Intensität entspricht einer leichten Steigerung der Herzfrequenz bzw. etwas angeregter Atmung (s.a. http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/); ² intensive Intensität entspricht einer deutlichen Steigerung der Herzfrequenz bzw. erheblich angeregter Atmung (http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/)

Graf et al. Gesundheitswesen 2017; 79: 11-19



Altersgruppe	
Säuglinge und Kleinkinder	Säuglinge und Kleinkinder sollten so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gehindert werden und sich so viel wie möglich bewegen; auf sichere Umgebungsbedingungen ist zu achten
Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre)	Für Kindergartenkinder soll eine angeleitete und nichtangeleitete Bewegungszeit von 180 min/Tag und mehr erreicht werden

Vermeidbare Sitzzeiten	
Säuglinge und Kleinkinder	0 min
Kindergartenkinder	möglichst wenig, maximal 30 min/Tag

Graf et al. Gesundheitswesen 2017; 79: 11-19



- Für Kinder ab dem Grundschulalter soll eine **tägliche Bewegungszeit von 90 min** und mehr mit moderater bis intensiver Intensität erreicht werden.

Graf et al. Gesundheitswesen 2017; 79: 11-19



- Für Kinder ab dem Grundschulalter soll eine **tägliche Bewegungszeit von 90 min und mehr** mit moderater bis intensiver Intensität erreicht werden.
- Für Jugendliche soll eine **tägliche Bewegungszeit von 90 min und mehr** mit moderater bis intensiver Intensität erreicht werden.
- Berücksichtigen von Besonderheiten, Neigungen, Bedürfnisse und möglicher Barrieren der jeweiligen Zielgruppe, z.B. Alter, Geschlecht, soziokulturelle Faktoren
- Förderung der motorischen Leistungsfähigkeit sollte alters- und geschlechtsangepasst durchgeführt werden

Mod. nach Graf et al. Gesundheitswesen 2017; 79: 11-19; komfort-verlag.de



Altersgruppe	
Grundschulkinder (6 bis 11 Jahre)	Für Kinder ab dem Grundschulalter soll eine tägliche Bewegungszeit von 90 min und mehr mit moderater bis intensiver Intensität erreicht werden. 60 min davon können durch Alltagsaktivitäten, z.B. Schulweg, jedoch mindestens 12.000 Schritte/Tag absolviert werden
Jugendliche (12 bis 18 Jahre)	Für Jugendliche soll eine tägliche Bewegungszeit von 90 min und mehr mit moderater bis intensiver Intensität erreicht werden. 60 min davon können durch Alltagsaktivitäten, z.B. mindestens 12.000 Schritte/Tag absolviert werden
Spezifische Aspekte	<p>Besonderheiten, aber auch Neigungen, Bedürfnisse und mögliche Barrieren der jeweiligen Zielgruppe, z.B. Alter, Geschlecht, soziokulturelle Faktoren, sollen berücksichtigt werden</p> <p>Allgemein soll eine Förderung der motorischen Leistungsfähigkeit alters- und geschlechtsangepasst durchgeführt werden</p> <p>Ab dem Grundschulalter soll zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer an 2 bis 3 Tagen pro Woche eine intensive Beanspruchung der großen Muskelgruppen erfolgen, jeweils unter Berücksichtigung des individuellen Entwicklungsstandes.</p> <p>„Bewegungsarme“ Kinder und Jugendliche sollten schrittweise an das Ziel herangeführt werden, z.B. durch zunächst 30 min Bewegung an 1 bis 2 Tagen pro Woche. Anschließend werden zeitlicher Umfang, dann die Intensität gesteigert.</p>

Vermeidbare Sitzzeiten	
Grundschulkinder	möglichst wenig, maximal 60 min/Tag
Jugendliche	möglichst wenig, max. 120 min/Tag

Graf et al. Gesundheitswesen 2017; 79: 11-19



Pandemie – Lebensstil – Forsa-Umfrage (n=1004) und „weltweit“

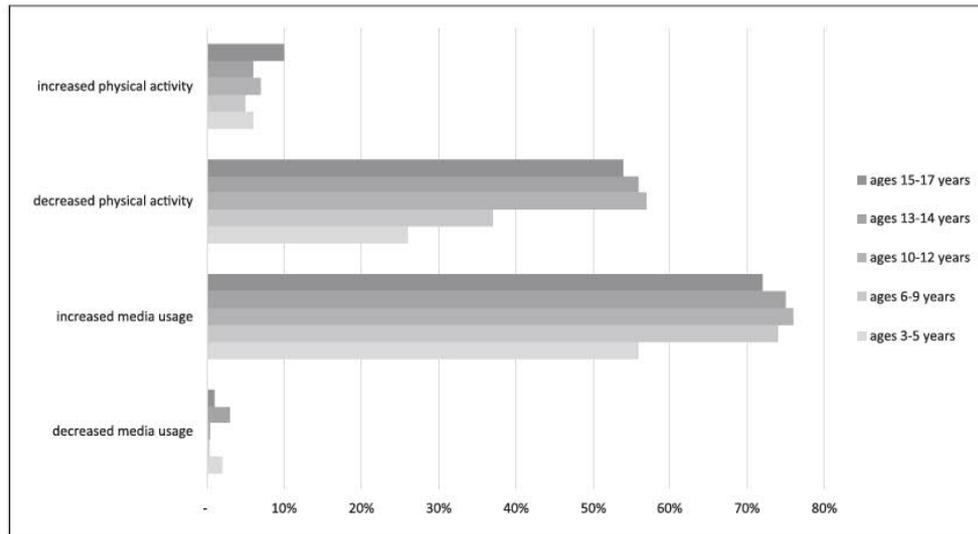
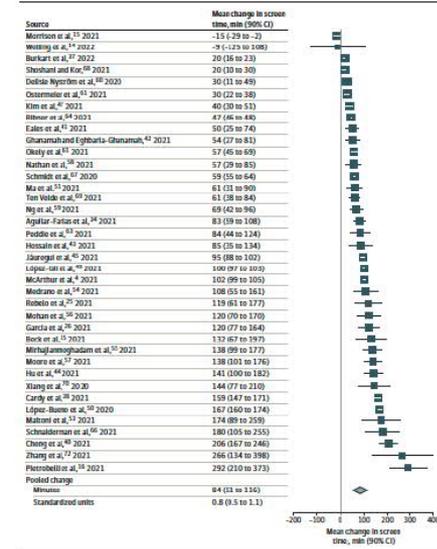


Figure 2. Contributing Studies for Change in Screen Time Before and During the COVID-19 Pandemic



Weihrauch-Blüher et al. *Obes Facts* 2023;16:301–312; Madigan et al. *JAMA Pediatr.* 2022;176(12):1188–1198.



Zusammenhänge „sedentary behaviour“ - 1

Table 8 Summary table of results showing relation between sedentary behaviour and academic achievement

Type of Study	Number of Studies	Number of participants	Narrative recommendation and main findings
RCT	0		
Longitudinal	3	3530	Watching > 1 hr of TV per day is associated with attention difficulties.
Intervention	0		
Cross sectional	32	157637	> 2 hrs of screen time per day resulted in lower academic achievement.
Intervention	0		
Total of all studies	35	161167	> 2 hrs of screen time per day is negatively associated with academic achievement. Dose-response relation between time spent playing video games, watching TV and using the computer (for non-academic purposes). > 3 hrs/day associated with poor school performance and lower IQ scores. Mean Downs and Black score = 19.1 (± 2.1), Level 3 evidence.

Fazit

Mehr als 2h TV bzw. 3 h „screen time“ –
→ Abnahme der akademischen Leistung

Tremblay et al. Int J Behav Nutr Phys Act 2011; 8:98 ff.; Carson et al. Prev Med. 2015 ;78:115-22.



Zusammenhänge „sedentary behaviour“ - 2

Table 6 Summary table of results showing relation between sedentary behaviour and self-esteem

Type of Study	Number of Studies	Number of participants	Narrative recommendation and main findings
RCT	1	61	Girls who decreased sedentary behaviour had lower body dissatisfaction and showed a trend towards improved self-esteem.
Intervention	2	984	Decreases in sedentary behaviour lead to improved self worth and self-esteem.
Longitudinal	0		
Cross sectional	11	71068	Those with higher reported sedentary behaviour had poorer scores on self worth. This association seems to increase in a dose-response manner
Total of all studies	14	72113	Each additional hour of TV viewing was associated with decreases in self-worth and self-concept. Mean Downs and Black score = 21.0 (± 2.4), Level 3 evidence.

Table 7 Summary table of results showing relation between sedentary behaviour and pro-social behaviour

Type of Study	Number of Studies	Number of participants	Narrative recommendation and main findings
RCT	0		
Longitudinal	1	2707	Watching > 2 hrs of TV per day is a risk factor for social behaviour problems
Intervention	0		
Cross sectional	17	91934	Individuals watching > 3 hrs of TV per day are more likely to exhibit poor social behaviours and be more aggressive. Limited evidence to suggest this relationship is stronger in boys.
Total of all studies	18	94391	> 2 hrs of TV per day is associated with poor pro-social behaviour. Those watching less than 3 hrs of TV per day scored more positively in aspects of pro-social behaviour Mean Downs and Black score = 19.0 (± 1.34), Level 3 evidence.

- Jede Stunde mehr TV ist assoziiert mit einem geringen Selbstwertgefühl
- Weniger als 3 h TV schauen hängt mit einem besseren Sozialverhalten zusammen

Tremblay et al. Int J Behav Nutr Phys Act 2011; 8:98 ff.; Carson et al. Prev Med. 2015; 78:115-22.



Update Juni 2016 (Daten bis Dez. 2014 integriert)

Table 7. High-level summary of findings by health indicator.

Health indicator	No. of studies	Quality of evidence	Summary of findings
Critical			
Body composition	162	Very low to low	Higher durations or frequencies of screen time and TV viewing were significantly associated with unfavourable measures of body composition across all study designs
Metabolic syndrome/cardiovascular disease risk factors	31	Very low	Higher duration or frequency of TV viewing was significantly associated with a higher clustered cardiometabolic risk score across all study designs
Behavioural conduct/pro-social behaviour	24	Very low to moderate	Higher durations of TV viewing and video game use were significantly associated with unfavourable measures of behavioural conduct/pro-social behaviour across observational study designs
Academic achievement	16	Very low	Higher durations of reading and doing homework outside of school were significantly associated with higher academic achievement ^a
Important			
Fitness	21	Low to moderate	Higher duration of screen time was significantly associated with lower fitness across study designs
Self-esteem	10	Very low	Higher durations of screen time and computer use were significantly associated with lower self-esteem ^b

Note: TV, television viewing.

^aThese types of sedentary behaviours were only examined in a small number of longitudinal studies.

^bOnly cross-sectional studies were included for this indicator.

5 bis 17 J.; 235 Studien mit insgesamt 1 657 064 TN aus 71 verschiedenen Ländern

Carson et al. Appl Physiol Nutr Metab. 2016; 41(6 Suppl 3):S240-65



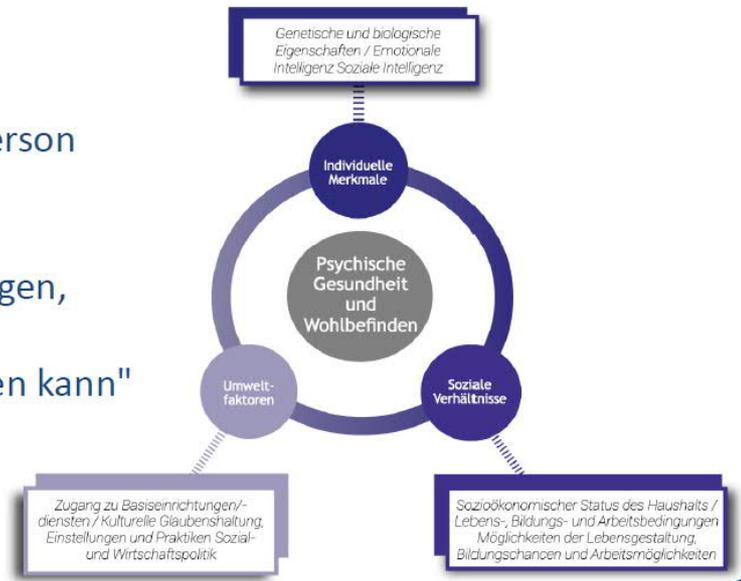
NOCH MAL ZURÜCK



Was ist „seelische Gesundheit“?

„Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person

- ihre Fähigkeiten ausschöpfen,
- die normalen Lebensbelastungen bewältigen,
- produktiv arbeiten und
- einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann“

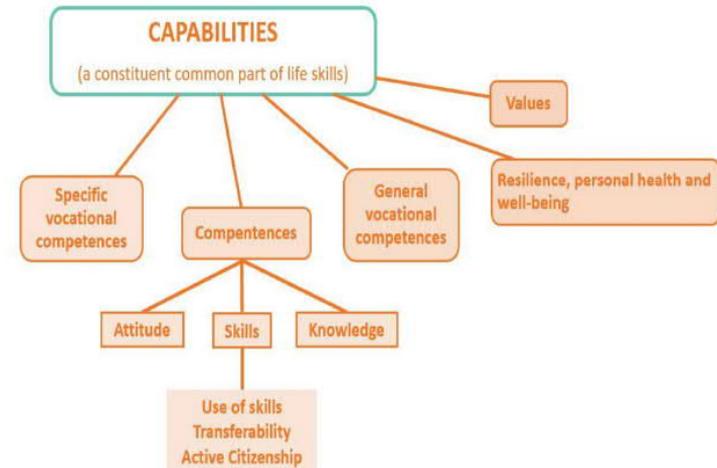


Weltgesundheitsorganisation (WHO); Psychische Gesundheit Faktenblatt 2019



Vision – Förderung der Entwicklung ...

- eines positiven Identitätsgefühls
 - die Fähigkeit, mit Emotionen und Gedanken adäquat umgehen zu können
 - soziale Beziehungen aufbauen zu können sowie
 - die Fähigkeit zu lernen und Bildung zu erwerben, um dadurch umfassend und aktiv an der Gesellschaft teilnehmen zu können
- und zwar in jeder Altersgruppe!



Source: Report on Life Skills Approach in Europe. (2017).

https://eaea.org/wp-content/uploads/2018/03/Life-Skills-Approach-in-Europe-summaryEN_FINAL_13042018-1.pdf



Lebenskompetenzen als Basis

- Entscheidungsfindung
- Problemlösung
- Kreatives und kritisches Denken
- Effektive verbale und non-verbale Kommunikation
- Soziale Beziehungskompetenzen
- Selbstbewusstsein
- Empathie
- Umgang mit Emotionen
- Stressbewältigung

WHO 1993 https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf Zugriff 21.9.24



... in einem integrierten Ansatz

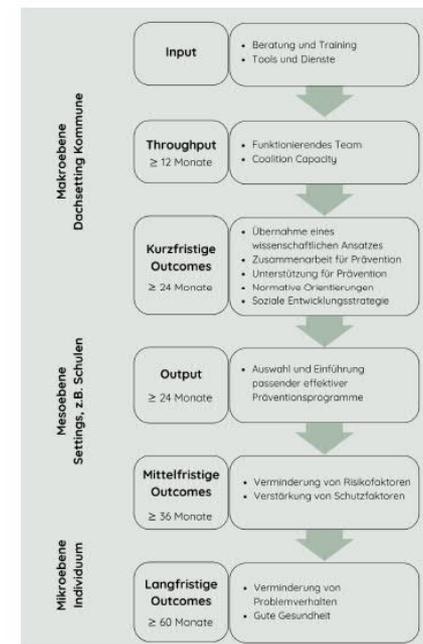
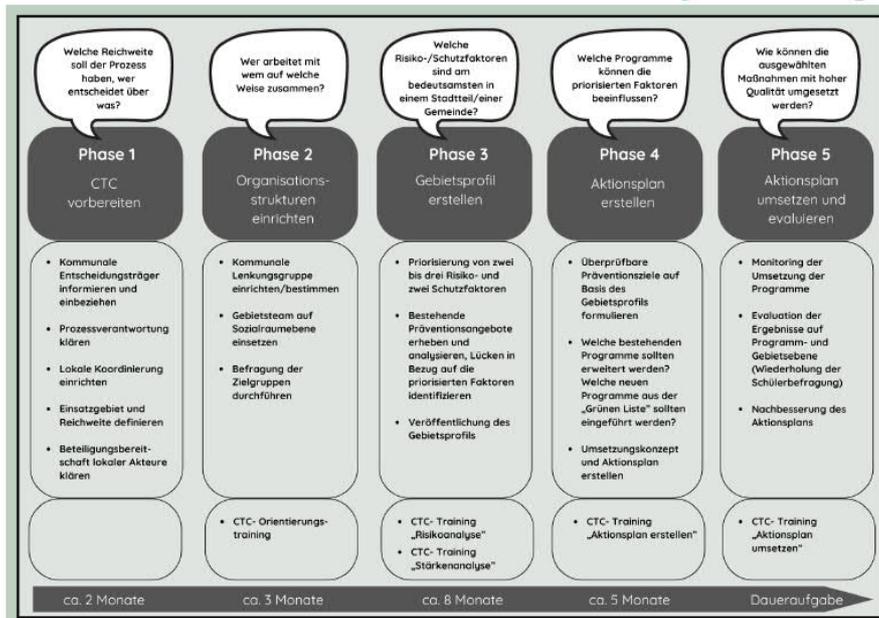
- Entscheidungsfindung
- Problemlösung
- Kreatives und kritisches Denken
- Effektive verbale und non-verbale Kommunikation
- Soziale Beziehungskompetenzen
- Selbstbewusstsein
- Empathie
- Umgang mit Emotionen
- Stressbewältigung



WHO 1993 https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf Zugriff 21.9.24



CTC – Communities that care - Theory of Change



Mod. nach Walter et al. Bundesgesundheitsbl 2023; 66:774–783



16:30 Uhr Workshop-Phase: Praktische Ansätze für die Schule, die Kita, die offene Jugend- und Vereinsarbeit

Workshop 1: Schule kann mehr – Die psychische Gesundheit im Setting Schule stärken

Das Programm „Verrückt? Na Und!“ und Fortbildungsmöglichkeiten zum Thema psychische Gesundheit für Lehrkräfte im Kreis
Kerstin Seidel, Sozialpädagogin und Sozialarbeiterin, AWO Kreis Viersen

Schule als sicheren und stärkenden Lernort gestalten, auch für besonders belastete Kinder und Jugendliche – das Programm Healing Classrooms
Isabel Augustin, Kinder- und Jugendpsychologin, Regionale Schulberatungsstelle Kreis Viersen

Workshop 2: Die Stärken der Kinder als Schätze erkennen - Wie können Kitas einen Beitrag zum seelisch gesunden Aufwachsen von Kindern leisten?

Alina Waßerfuhr, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen LZG.NRW

Workshop 3: Kinder- und Jugendarbeit als Raum für mentale Gesundheit

Ruth Bennemann und Wencke Muckenhaupt, transfer e.V.

Workshop 4: Mehr Elan statt Wlan – Der Einfluss von Sport und Bewegung auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Jana Rathner, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Vielen Dank

Praktische Ansätze für die Schule, die Kita, die offene Jugend- und Vereinsarbeit



Fotos: Kreis Viersen

Workshop 1: Schule kann mehr – Die psychische Gesundheit im Setting Schule stärken

Bild: Klaus-Peter Uhlmann



Das Programm „Verrückt? Na Und!“ und Fortbildungsmöglichkeiten zum Thema psychische Gesundheit für Lehrkräfte im Kreis Kerstin Seidel, Sozialpädagogin und Sozialarbeiterin, AWO Kreis Viersen

Schule kann mehr! 

Die psychische Gesundheit im Setting Schule stärken

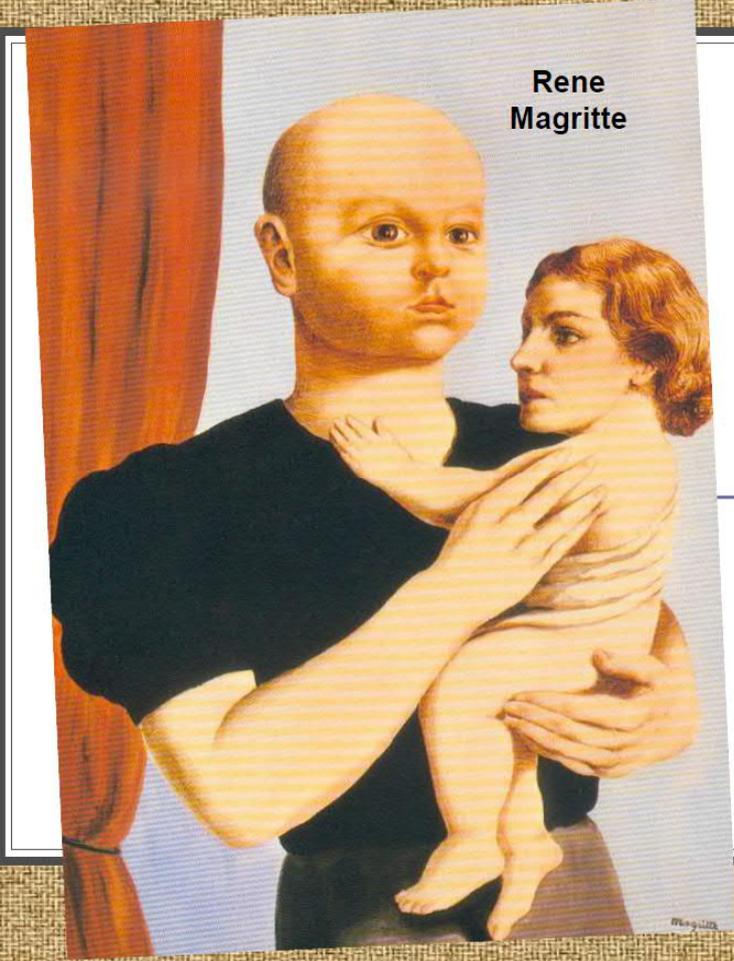
Hilfen durch das Projekt FELIX (für Kinder psychisch kranker Eltern)

und das Schulprojekt VNU (Verrückt? Na und!)

Referentin:
Kerstin Seidel (Diplom Sozialarbeiterin, Diplom Sozialpädagogin,
syst. Familientherapeutin)

Juni 2025



Rene
Magritte



**Vorstellung der
Referentinnen:**

Kerstin Seidel
Leitung Felix/SPFH

Kurzdarstellung der Problematik



- Mehr als **2 Millionen Menschen** werden jährlich psychiatrisch behandelt
- Es gibt mindestens **500.000 Kinder** psychisch kranker Eltern in Deutschland
- Über **¼ der Kinder und Jugendlichen** in der Kinder- und Jugendpsychiatrie haben selber psychisch kranke Eltern
- **6000 Sorgerechtsentzüge** werden jährlich entschieden. Ein Drittel betreffen Eltern mit psychiatrischen Diagnosen.

Kurzdarstellung der Problematik



Hochrechnungen von Mattejat (2006):

- 740.000 Kinder mit einem alkohol- oder drogenabhängigen Elternteil
- 270.000 Kinder mit einem an Schizophrenie erkranktem Elternteil
- 1.230.000 Kinder mit einem an affektiven Störungen erkranktem Elternteil
- 1.555.000 Kinder mit einem an Angststörungen erkrankten Elternteil

Die Situation im Kreis Viersen



Viersen Kreisstadt: Einwohnerzahl des Kreises ca. 298.700



Kinder psychisch Kranker im Kreis Viersen



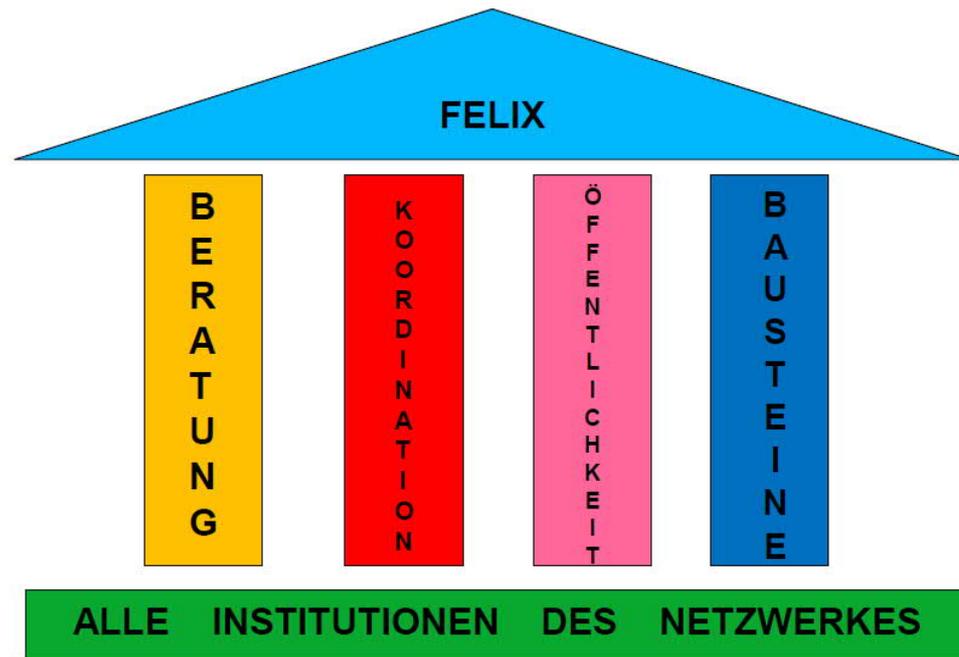
- Knapp 82 Millionen Einwohner in Deutschland
- 500.000 Kinder psychisch kranker Eltern in Deutschland
- Das bedeutet ca. 2.000 KpkE im Kreis Viersen

Kinder psychisch- und/oder suchterkrankter Eltern auch ein Thema für die Schule

- + in jeder Klasse haben zwischen 2 u. 5 Kinder ein psychisch erkranktes Elternteil
- + Psychische Erkrankungen = „Familienerkrankungen“, weil sie sich stark auf das gesamte Familiensystem und die innerfamiliären sozialen Beziehungen auswirken.
- + in der Schule werden seelische Krisen in der Familie kaum wahrgenommen und zur Sprache gebracht, Lehrkräfte sollten darauf vorbereitet sein!



Aufgaben des Netzwerks und der Mitarbeiter „FELIX“



Die Mitglieder des Netzwerkes



- Jugendhilfe
- Psychiatrie
- Gemeindepsychiatrie
- Gesundheitsamt
- Allgemeinmedizinische Einrichtungen
- Sonstige Institutionen



ALLE INSTITUTIONEN DES NETZWERKES



Beratung

- **Eltern** (mit einer psychischen Erkrankung oder einer belastenden Lebenssituation / Krise)
- **Kinder**
- weitere **Angehörige**
- **Institutionen**
 - z.B. Mitarbeiter der Jugendhilfe, Schulen, Kindergärten, Heimen, Eingliederungshilfe
 - Anderer Kommunen und Städte

B
E
R
A
T
U
N
G

Beratung



Der psychisch erkrankten Eltern

- Einzelberatung - Paarberatung
- Familiengespräche
- Aufklärung und Enttabuisierung
- Abbau von Schuldgefühlen
- Vermittlung zu anderen Hilfsangeboten
- Compliance (Anbindung an Gesundheitssystem)
- Öffnung für Jugendhilfeleistungen



Beratung

Der Kinder (von psychisch erkrankten Eltern)

- Einzelberatung
 - Altersgerechte Aufklärung
 - Krisenplan – Notfallplan
 - Finden einer Bezugsperson
- Freizeitangebote (Anbindung an Vereine)
- Psychoedukative Gruppenangebote
- Vernetzung / Kennenlernen anderer betroffener Kinder





Beratung

- **Angehörige** (Eltern / Freunde / Nachbarn...)
 - Einzelberatung – Schwerpunkt Aufklärung
 - Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten
 - Entstigmatisierung – Abbau von Schuldgefühlen
- **Fallberatung** (unterschiedlicher Institutionen)
 - Aufklärung / Abbau von Ängsten / Prävention
 - Multiplikatoren Schulung
 - Unterstützung bei Konzeptentwicklungen



Netzwerkkoordination

- **Regelmäßige Netzwerktreffen** organisieren
- **Koordinierung** der Angebote und der Angebotsentwicklung innerhalb des Netzwerkes
- Bereits bestehende **Hilfsangebote vorstellen**
- Weitere **Hilfsangebote entwickeln**
 - Konzeptentwicklung begleiten / Bedarfe ermitteln
- Kooperative Nutzung vorhandener **Ressourcen**
- Gemeinsame **Standards** entwickeln

K
O
O
R
D
I
N
A
T
I
O
N

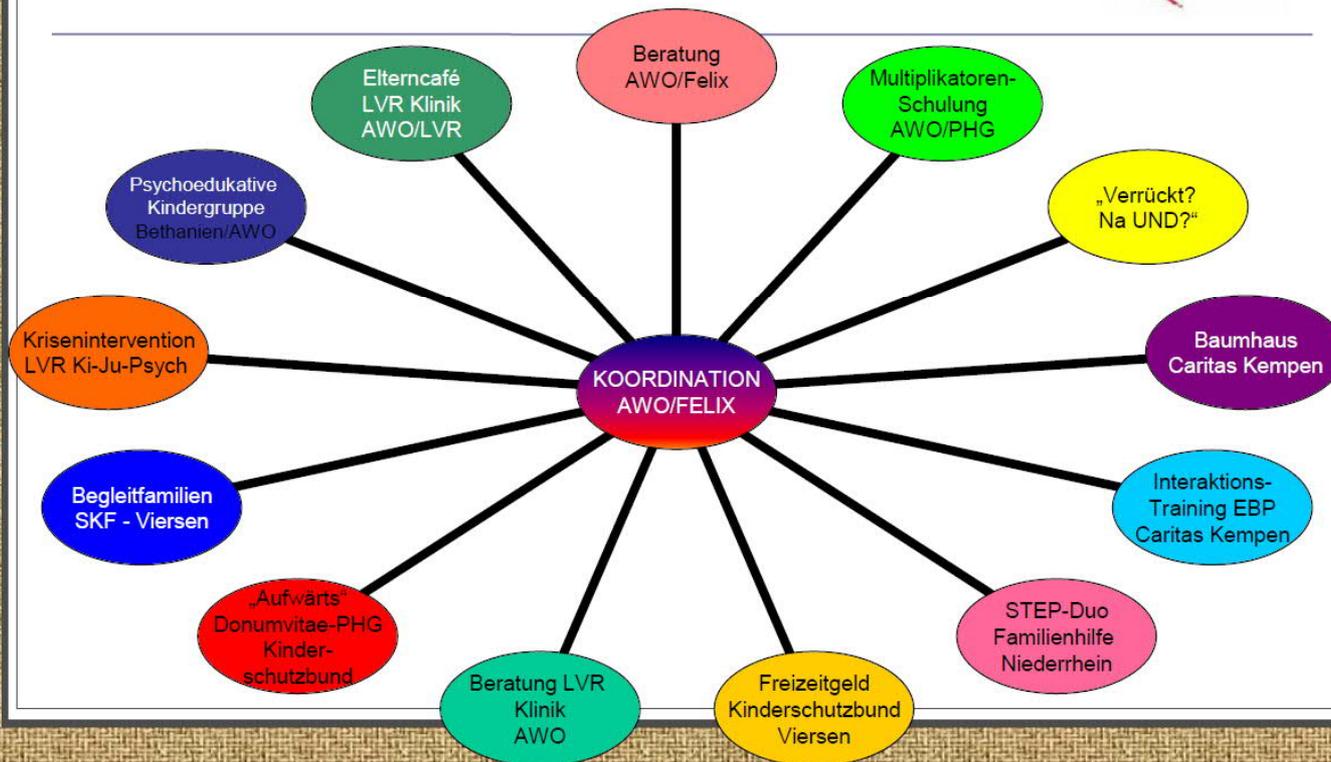
Öffentlichkeitsarbeit/ Teilnahmen an Netzwerken



- **Durchführung von Informationsveranstaltungen** zB. an Schulen, Kindertagesstätten, Jugendämter...
- **Multiplikatorenschulungen** (z.B. Erzieher, Lehrer, ASD, SPFH ...)
- **Pressearbeit**
- **Schnittstellenarbeit** zu Netzwerken und Einrichtungen außerhalb des Netzwerks „Felix“, z.B. AK „Mutter Kind Gesundheit“, usw.
 - Kontakt zu anderen Netzwerken mit Schwerpunkt „Kinder psychisch kranker Eltern“

Ö
F
F
E
N
T
L
I
C
H
K
E
I
T

Bausteine des Netzwerkes



Multiplikatoren Schulungen



Wir vom FELIX Team bieten für Schulen:

Beratung

Wenn Schüler*innen psychische Auffälligkeiten haben / oder psychisch kranke Eltern haben

Fortbildungen

Zum Umgang mit psychisch erkrankten Schüler*innen – oder zum Thema Kinder psychisch kranker Eltern

VNU

Das Verrückt? Na und! → Schulprojekt

Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule



www.irrsinnig-menschlich.de

IRRSINNIG MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e.V. Profil

Positionierung

Universale Prävention psychischer Erkrankungen
Förderung psychischer Gesundheit

Kernkompetenz

Psychische Krisen „leicht“ besprechbar machen -
reduziert Stigma - stärkt Hilfesuchverhalten

Programme



„Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“



„Psychisch fit studieren“
für Hochschulen



„Psychisch fit arbeiten“
für Organisationen und Unternehmen



Verein

Gegründet 2000, Leipzig
8 Mitarbeiter*innen

Team

19

VNU – Trainer / Ausbildung



- 2014 Bildung der Regionalgruppe Viersen
 - AWO gemeinsam mit PHG, FHN, Schulberatungsstelle,
 - Inzwischen 8 Trainer – 9 Experten in eigener Sache
- Über 50 Durchführungen
- Finanzierung des Schulprojektes



VNU – Zielgruppe / Ziele

Zielgruppe:

- Schüler*innen der Klassenstufe 8-13
- FSJ – Berufsschüler*innen

Ziele:

- Psychische Krisen ansprechen, verstehen, erkennen, bewältigen.
- Resilienz fördern.
- Gesundheitliche Prozesse in der Klasse und Schule anstoßen.



VNU – Inhalt

Stigma abbauen. Hilfesuchverhalten verbessern.
Selbstverantwortung fördern. Schulgemeinschaft stärken.

Die Teilnehmenden...

- lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen.
- setzen sich mit Jugendtypischen Bewältigungsstrategien auseinander.
- hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber Krisen.
- erfahren, wer und was helfen kann und wo es Hilfe gibt.
- finden heraus was ihre Psyche stärkt.
- begegnen Menschen die psychische Krisen gemeistert haben.

VNU – Ablauf



1. Einstieg in das Thema “seelische Gesundheit”

- Wünsche an den Fortbildungstag
- Entstehung und Endstigmatisierung psychischer Erkrankungen
- Skillsarbeit



2. Gruppenarbeit

- mit anschließender Präsentation (5-10 Min.)



3. “?” und Abschlussrunde

- “Outing” des Experten in eigener Sache
- Bericht eines psychisch Erkrankten Menschen
- Fragen und Antworten



VNU – Fakten - Wichtigkeit

Gut zu wissen

75%

aller psychischen Erkrankungen von Erwachsenen beginnen vor dem 24. Lebensjahr.

8–10 Jahre

vergehen vom Auftreten der Symptome bis zur Behandlung.

Auswirkungen

50%

der Schüler ab 14 Jahren, die psychisch erkrankt sind, brechen die Schule ab.

70%

aller Jugendlichen im Strafvollzug haben eine psychische Erkrankung.

Suizid

90%

der jungen Menschen, die durch Suizid sterben, haben eine psychische Erkrankung.



Suizid ist die dritthäufigste Todesursache bei Teenagern und jungen Erwachsenen zwischen 10 und 24 Jahren.

IRRISINIG MENSCHLICH

VNU – an Ihrer Schule?



Wir kommen gern in Ihre Schule. Ansprechpartner für das Schulprojekt in Ihrer Region:

Ansprechpartnerin:
Kerstin Seidel
Leitung Projekt FELIX
AWO Kreis Viersen e.V.
Hochstraße 29
41334 Nettetal
Tel. 02153 953970
Fax 02153 953978

Kooperationspartner:
PHG Viersen Familienhilfe Niederrhein In Via Krefeld

www.verrueckt-na-und.de

Eine Initiative von **IRRSINNIG MENSCHLICH** **BARMER GEM**
gesundheitsziele.de

VERRUECKT? NA UND!
Seelisch fit in Schule und Ausbildung

WIRKT!
Ein Programm von **IRRSINNIG MENSCHLICH e.V.**

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich gerne bei uns – um einen Termin zu buchen, oder offene Fragen zu klären ☺

Material - VNU



VErRückt?
NA UND!



Material - VNU



Material - VNU



VERÜCKT?
NA UND!



Schule als sicheren und stärkenden Lernort gestalten, auch für besonders belastete Kinder und Jugendliche – das Programm Healing Classrooms

Healing Classrooms

Isabel Augustin

Flucht und Trauma – geflüchtete Kinder und Jugendliche in der Schule
Viersen 30.06.2025



Zielgruppe und Ziel

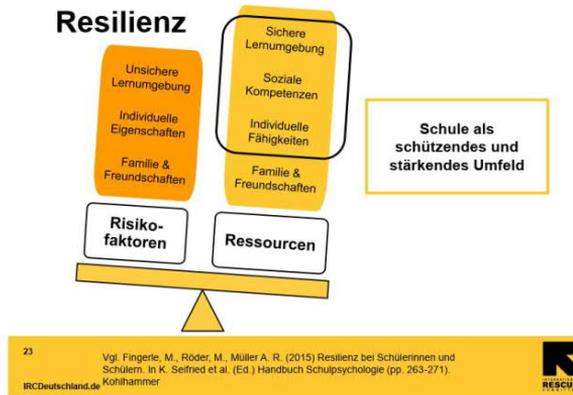
- Kinder und Jugendliche, die langanhaltendem Stress/Belastungen ausgesetzt sind
- Die gesamte Klasse profitiert
- Förderung der Resilienz und psychosoziale Unterstützung
- Für alle Jahrgangsstufen



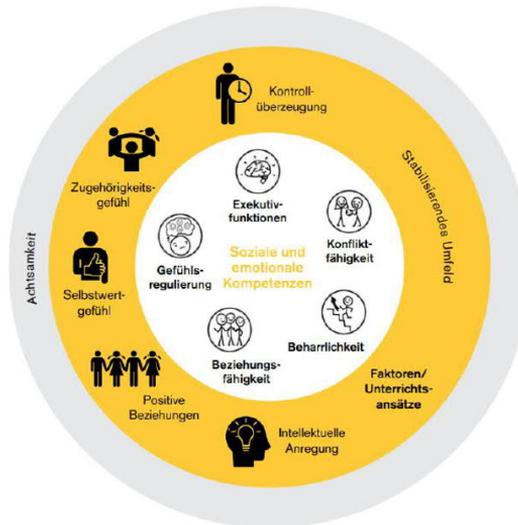
1. Juli 2025 Folie 2



Healing Classrooms- Schule als stabilisierendes Umfeld



Healing Classrooms- Schule als stabilisierendes Umfeld



Termine 2026

- 20.01.2026 14:00- 17:00 Uhr (online)
- 10.02.2026 14:00- 17:00 Uhr (präsenz)
- 03.03.2026 14:00- 17:00 Uhr (präsenz)

- Anmeldung:



- Healing Classroom und Lehrgesundheit (wird bekannt gegeben)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Ansprechpartner:

Alja von Stülpnagel

Isabel Augustin

Regionale Schulberatungsstelle für den Kreis Viersen

Telefon: 0 21 62 / 39- 1482

E-Mail: Alja.vonstuelpnagel@kreis-viersen.de

Isabel.augustin@kreis-viersen.de

Healing Classrooms: Sichere und stärkende Lernorte gestalten

Kinder und Jugendliche brauchen sichere Räume, um sich entwickeln zu können, besonders, wenn sie belastende Erfahrungen wie Flucht oder schwierige Familienverhältnisse gemacht haben. Schulen können durch ein stabiles Umfeld ihre Resilienz stärken und ihre Potenziale fördern.

Das IRC setzt mit dem Healing-Classrooms-Ansatz an, um solche sicheren Lernorte für Kinder und Jugendliche mit Fluchtgeschichte zu schaffen. Der Ansatz bietet praxisorientiertes Rahmengerüst um Schutzfaktoren im schulischen Umfeld zu gestalten und die sozial-emotionalen Kompetenzen aller Kinder und Jugendliche zu stärken.

Ziel ist es, präventiv die Lernatmosphäre für alle Beteiligten positiv zu beeinflussen und den Zusammenhalt der (Lern-)Gruppe zu fördern. Die dreiteilige Workshopreihe umfasst:

- Auswirkungen von Belastungen und Stress,
- Stabilisierendes Umfeld und Schutzfaktoren,
- Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen
- Achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion

Zielgruppe	alle Fachkräfte im System Schule und OGS
Schulform	alle
Termin	20.01.2026 14 – 17 Uhr, online 10.02.2026 14 -17 Uhr, Präsenz 03.03.2026 14- 17 Uhr, Präsenz
Ort	Im Forum, Viersen
Teilnehmerzahl	25
Referentin	Dr. des. Farzaneh Hassanali, Bildungsreferentin International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH
Anmeldung	https://eveeno.com/228546478



Anmeldeschluss: 19.12.2025

Fragen und Auskünfte bitte per Email an: isabel.augustin@kreis-viersen.de ;
alja.vonstuelpnagel@kreis-viersen.de



Healing Classrooms: Fachkräftewohlbefinden

Praktische Anregungen für den Alltag

Pädagogische Fachkräfte in OGS und Schule sind täglich hohen Stressbelastungen ausgesetzt, die auf Dauer ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können. Um dem entgegenzuwirken, vermittelt dieser Workshop auf Grundlage des Healing-Classrooms-Ansatzes von IRC, wie toxischer Stress das Gehirn beeinflusst und welche Schutzfaktoren das Wohlbefinden im Arbeitsalltag fördern.

Im Workshop werden innere und äußere Ressourcen in den Blick genommen, die unsere Resilienz im Arbeitsumfeld beeinflussen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Achtsamkeit als Werkzeug zur Stressbewältigung und zur Förderung eines positiven Schulklimas. Durch praktische Übungen, Reflexionen und den Austausch werden Wege aufgezeigt, um mit Stressoren besser umzugehen und damit die eigene Gesundheit und die berufliche sowie persönliche Leistungsfähigkeit zu stärken.

Zielgruppe	Alle Fachkräfte im System Schule und OGS
Schulform	Alle
Termin	27.11.25 14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Im Forum, Kreishaus
Teilnehmerzahl	20
Referenten	Alja von Stülpnagel Isabel Augustin Dipl. Psychologin Staatl. anerk. Sozialpädagogin/-arbeiterin
Anmeldung	Anmeldelink: https://eveeno.com/225723598



Anmeldeschluss: 13.11.2025

Fragen und Auskünfte bitte per Email an: isabel.augustin@kreis-viersen.de ;
alja.vonstuelpnagel@kreis-viersen.de



Workshop 2: Die Stärken der Kinder als Schätze erkennen - Wie können Kitas einen Beitrag zum seelisch gesunden Aufwachsen von Kindern leisten?

Alina Waßerfuhr, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen LZG.NRW

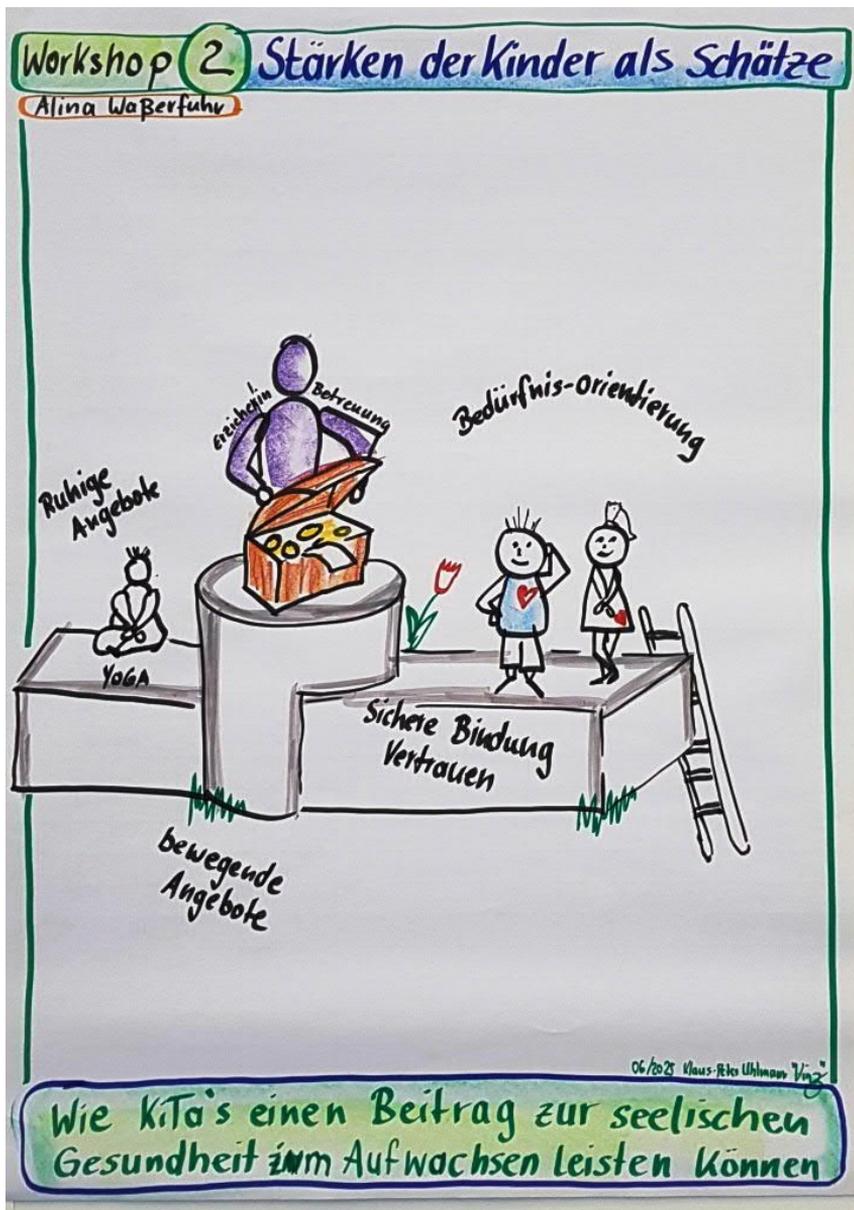


Bild: Klaus-Peter Uhlmann



Herzlich Willkommen zum Workshop:



Die **Stärken** der Kinder als **Schätze** entdecken – Wie können Kitas einen Beitrag zum seelisch gesunden Aufwachsen von Kindern leisten?

Alina Waßerfuhr, LfGA NRW



Ins Thema einfinden: Bewegter Kurzaustausch



© Christian Scherer - stock.adobe.com

- ❖ Was brauchen Kinder um **seelisch gesund aufzuwachsen** & was macht Kinder **stark**?
- ❖ Was können **pädagogische Fachkräfte / Eltern** tun, um das **seelische Wohlbefinden** von Kindern zu **fördern**?
- ❖ Was tut meiner **eigenen Seele** gut & wie tanke ich meine **Kraftreserven** wieder auf?

Folie 2

Alina Waßerfuhr, LfGA NRW



Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen

👉 *Kita als Zugang zu Kindern und ihren Familien um für Gesundheit zu sensibilisieren und diese zu fördern!*

👉 *Kita als verantwortliche Institution für gesundheitsförderliche Kompetenzvermittlung!*

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein **höheres Maß an Selbstbestimmung** über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur **Stärkung ihrer Gesundheit** zu befähigen.“ (Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der WHO, 1986)



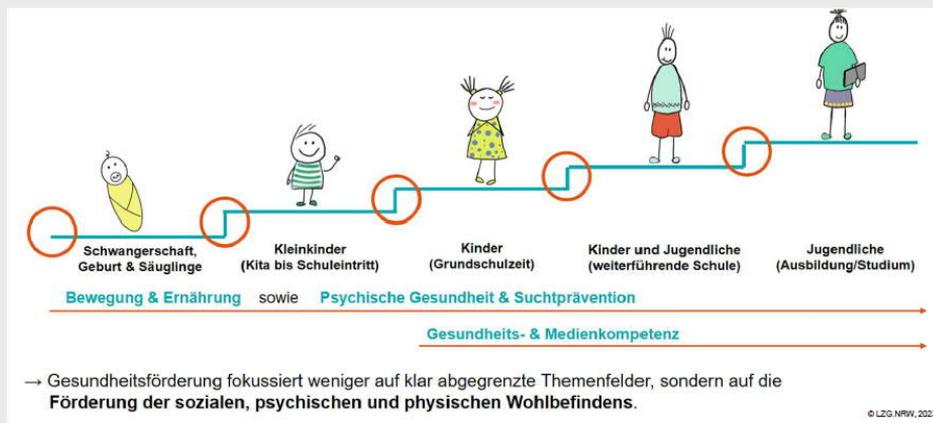
Gesundheitsförderung ist auf die **Stärkung** der **Gesundheitsressourcen** und **-potenziale** der Menschen ausgerichtet.

Folie 3

Alina Waßerfuhr, LFGA NRW



Handlungsfelder der Gesundheitsförderung für Kinder & Jugendliche



Folie 4

Alina Waßerfuhr, LFGA NRW



Seelische Gesundheit – Definition & Bedeutsamkeit für ganzheitliche Gesundheit

Psychische (auch: „seelische / geistige / mentale“) **Gesundheit**...

...beschreibt „einen Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann“ (WHO, 2019).



Folie 5

Alina Waßerfuhr, LFGA NRW



Das Konzept der Resilienz

Resilienz = Psychische Widerstandsfähigkeit

gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“ (Wustmann, 2004) und kann als eine Zusammensetzung von mehreren Einzelfähigkeiten verstanden werden, die nicht nur helfen, Krisensituationen zu bewältigen, sondern auch notwendige Entwicklungsaufgaben zu meistern (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2020).



Folie 6

Alina Waßerfuhr, LFGA NRW



Grundsteinlegung:

Bedeutung der Phase der **frühkindlichen Entwicklung**, der **Eltern-Kind-Beziehung** und einer **bedürfnisorientierten Erziehung**



© vetre - stock.adobe.com

- Beziehungen machen stabil.
- Sichere Bindung kann nur dort entstehen, wo ich weiß, dass ich mit all meinen Facetten (inkl. „schwierigen“ Anteilen der Persönlichkeit) angenommen werde.
- Das Kind ganzheitlich betrachten.
- Alles was wir tun, machen wir, weil wir ein Bedürfnis erfüllen wollen.
- Verhalten ist ein Ausdruck davon, wie es uns geht.
- Herausfordernde Kinder ☞ = herausgeforderte Kinder

Nach: George, 2019; Hohmann & Wedewardt, 2021; Schenwath, 2021

Folie 7

Alina Waßerfuhr, LfGA NRW



Perspektivwechsel & Reframing: Schätze finden statt Fehler suchen

„Zu häufig und schnell neigen wir Erwachsene dazu, unseren Blick zuerst darauf zu lenken, was ein Kind nicht kann und wo die Schwächen bzw. Defizite des Kindes liegen, bevor wir darauf achten, welche enormen Fähigkeiten und Potenziale dieses Kind besitzt“

(Wustmann 2004)



- **Konzept des guten Grundes:** Gefühle als Sprache von Bedürfnissen ☞ Wie kann ich „das Gute, den Sinn, die Fähigkeit“ hinter herausforderndem Verhalten sehen?
- **Ressourcenorientierung:** Nicht von Problemen wegschauen - sondern wahrnehmen was es ist, was „Schwere“ gibt & gucken, was wir an Stabilität mit reingeben können ☞ Was können wir ändern in der Art und Weise, wie wir reagieren?
- **Perspektivwechsel & Reframing:** In gegebenen Verhaltensweisen den „Schatz“ finden ☞ was ist bereits vorhanden, was ist die Ressource?

Nach: George, 2019; Hohmann & Wedewardt, 2021; Schenwath, 2021

Folie 8

Alina Waßerfuhr, LfGA NRW



Perspektivwechsel & Reframing: Blick auf Ressourcen & Schutzfaktoren

- Lebensfaktoren, die kindliche Entwicklung beeinträchtigen
- Zwei Gruppen von Entwicklungsgefährdungen:
 - Faktoren, welche durch biologische und psychische Merkmale des Kindes geprägt sind („Vulnerabilitätsfaktoren“), z.B.: Prä-, peri- und postnatale Faktoren, genetische Faktoren, chronische Erkrankungen...)
 - Faktoren, die sich auf die psychosoziale Umwelt des Kindes beziehen (Risikofaktoren/Stressoren), z.B.: Niedriger sozioökonomischer Status, chronische familiäre Disharmonie, psychische Erkrankungen der Eltern, Mobbing...)

Risikofaktoren

Schutzfaktoren

„Puffern“
Risikofaktoren ab
und erhöhen
dadurch die
seelische
Widerstandskraft
(Resilienz)

Können seelische
Gesundheit
negativ
beeinflussen

- Psychologische Merkmale oder Eigenschaften der sozialen Umwelt, welche die Auftretenswahrscheinlichkeit psychischer Störungen senken bzw. die Auftretenswahrscheinlichkeit eines positiven bzw. gesunden Ergebnisses (z.B. soziale Kompetenz) erhöhen
- Klassifizierung in 3 Bereiche:
 - **Kindsbezogene / personale Faktoren** (weist das Kind von Geburt an auf, z.B.: Kognitive Fähigkeiten, positives Temperament...)
 - **Resilienzfaktoren** (Eigenschaften, die das Kind in der Interaktion mit seiner Umwelt sowie durch erfolgreiche Bewältigung altersspezifischer Entwicklungsaufgaben im Verlauf erwirbt, z.B.: Positives Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeitsüberzeugung...)
 - **Umgebungsbezogene Faktoren** (Merkmale innerhalb der Familie und im weiteren sozialen Umfeld, z.B.: Sichere Bindung zu einer Bezugsperson, wertschätzendes und unterstützendes Klima in Bildungsinstitutionen...)

© LfGA NRW in Anlehnung an Wustmann, 2004 sowie Schellhauer & Petermann, 1999

Folie 9

Alina Waßerfuhr, LfGA NRW



Schätze entdecken & Stärken stärken:

Ressourcen & Schutzfaktoren von Kindern in den Blick nehmen

- Diskutieren Sie in der Gruppe:
 1. Welche **Stimmung** vermittelt Ihnen dieses Bild? Sammeln Sie die genannten Begriffe auf den runden Karteikarten.
 2. Welche **Überschrift** würden Sie dem Bild geben und für welchen „**Schutzfaktor**“ könnte dieses Bild stehen? Notieren Sie Ihre Idee(n) auf der länglichen Karteikarte.



© HAG-Kontor gGmbH (Bildmaterial aus dem Programm „Schaltzucker“)

Folie 10

Alina Waßerfuhr, LfGA NRW



Schätze entdecken & Stärken stärken:

Ressourcen & Schutzfaktoren von Kindern in den Blick nehmen

Schutzfaktor „Sichere Bindung“

„Bei dir fühle ich mich sicher“

- Das Kind fühlt sich angenommen und hat einen „sicheren Hafen“. Hier vor allem Bezugspersonen, denen es vertraut, die es versorgen und ihm Geborgenheit bieten.



© HAG-Kontor gGmbH (Bildmaterial aus dem Programm „Schatzsuche“)

Folie 11

Alina Waßerfuhr, LfGA NRW



Schätze entdecken & Stärken stärken:

Ressourcen & Schutzfaktoren von Kindern in den Blick nehmen

Schutzfaktor „Positives Selbstbild“

„Ich finde mich gut, so wie ich bin.“

- Das Kind findet sich als Person okay und liebenswert. Seine Bezugspersonen achten auf seine Stärken und bestärken das Kind in diesen.



© HAG-Kontor gGmbH (Bildmaterial aus dem Programm „Schatzsuche“)

Folie 12

Alina Waßerfuhr, LfGA NRW



Schätze entdecken & Stärken stärken:

Ressourcen & Schutzfaktoren von Kindern in den Blick nehmen

Schutzfaktor „Selbstwirksamkeit“

„Ich schaffe das!“

- Das Kind ist überzeugt von seinen Fähigkeiten und darauf auch stolz. Es weiß, dass es sich für Probleme und Herausforderungen Lösungen überlegen und Andere um Hilfe bitten kann.



© HAG-Kontor gGmbH (Bildmaterial aus dem Programm „Schatzsuche“)

Folie 13

Alina Waßerfuhr, LfGA NRW



Schätze entdecken & Stärken stärken:

Ressourcen & Schutzfaktoren von Kindern in den Blick nehmen

Schutzfaktor „Optimistische Grundhaltung“

„Alles wird gut.“

- Das Kind hat Vertrauen in sich und die Welt. Es erlebt zuversichtliche Erwachsene um sich herum.



© HAG-Kontor gGmbH (Bildmaterial aus dem Programm „Schatzsuche“)

Folie 14

Alina Waßerfuhr, LfGA NRW



Resilienzförderung von Kindern: Ansatzpunkte für die Kita

Individuelle Ebene

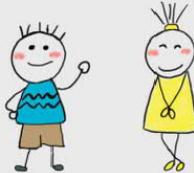
- Kindern dabei helfen, eigene Gefühle und Körpersignale zu erkennen und jene anderer Personen einzuschätzen (Selbst- und Fremdwahrnehmung)
- Das Vertrauen von Kindern in die eigenen Fähigkeiten stärken und Kindern ermöglichen, dass eigenes Handeln auch Wirkung zeigt (Selbstwirksamkeit)
- Kinder begleiten, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen und sie zu ermutigen, nach Hilfe zu fragen (Sozialkompetenz, aktive Bewältigungskompetenz)
- Spannungszustände und Gefühle zu co-regulieren und das Wissen um Beruhigungsstrategien (Selbstregulation)
- Kindern helfen, Handlungsalternativen zu entwickeln (Problemlösefähigkeit)

Familiäres Umfeld

- Austauschmöglichkeiten schaffen
- Informationen über Erziehungsfragen bereitstellen
- Für Kindergesundheitsthemen sensibilisieren
- Aktive Lotsenfunktion zu Gesundheits- und Beratungsdiensten wahrnehmen

Außerfamiliäre Ebene

- Kindern eine stabile, emotionale Beziehung bieten
- Ein offenes, konsequentes und warmes Erziehungsklima schaffen
- Befriedigung von Grundbedürfnissen als Grundvoraussetzung



Nach: Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2020

Folie 15

Alina Waßerfuhr, LFGA NRW



Die Reiseroute im Blick: Ausblick & Abschluss

www.menti.com



- Welchen **Schatz** nehme ich aus dem heutigen Workshop mit?
- Was möchte ich im **Kita-Alltag** / im **privaten Kontext** zum Thema „Förderung des seelischen Wohlbefindens und Resilienz von Kindern“ **angehen / umsetzen**?

Folie 16

Alina Waßerfuhr, LFGA NRW



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz NRW (LfGA NRW)
Fachgruppe Gesundes Aufwachsen, Leben und Alterwerden, Präventionsstrategie
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum

Alina Waßerfuhr
Tel.: 0234 41692-3309
E-Mail: Alina.Wasserfuhr@lfga.nrw.de



Mehr zum Weiterbildungs- und Eltern-Programm „Schatzsuche“ erfahren?

www.schatzsuche-kita.de

Umsetzung der Schatzsuche in NRW:

https://www.lzq.nrw.de/ges_foerd/kindergesundheit/psych_gesundheit/schatzsuche/index.html

Kontakt: Schatzsuche@lfga.nrw.de

Folie 17

Alina Waßerfuhr, LfGA NRW



Quellenverzeichnis

- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2020). *Resilienz im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht*. Freiburg im Breisgau.
- George, Y. (2019). *Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern*. Epubli.
- Hohmann, K. & Wedewardt, L. (2021). *Kinder achtsam und bedürfnisorientiert begleiten – in Krippe, Kita und Kindertagespflege*. Herder
- Scheithauer, H. & Petermann, F. (1999). Zur Wirkungsweise von Risiko- und Schutzfaktoren in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. *Kindheit und Entwicklung*, 8 (1), 3-14.
- Schwerwath, C. (2021). *Was Klaras Verhalten uns sagen kann... Ressourcenorientierte Zugänge bei auffälligem Verhalten*. Cornelsen Verlag.
- World Health Organization – WHO (1986). *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung*.
- World Health Organization – WHO (2019). *Psychische Gesundheit*. Faktenblatt.
- Wustmann C. (2004). *Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. Weinheim.

Hinweis: Piktogramme © Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz NRW (LfGA NRW)

Folie 18

Alina Waßerfuhr, LfGA NRW

Weiterführende Literaturempfehlungen



- Brooks, R. & Goldstein, S. (2007): Das Resilienz-Buch – Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken.
- Cantzier, A. (2023): Schätze finden statt Fehler suchen – Herausforderndes Verhalten verstehen in Kita, Krippe und Tagespflege.
- Deutsches Jugendinstitut e. V. (DJI) (Hrsg.): Die psychische Gesundheit von Kindern in frühpädagogischen Einrichtungen unterstützen. Zentrale Diskurse, empirische Erkenntnisse und Handlungskonsequenzen. 2022, unter: <https://www.weiterbildungsinitiative.de/publikationen/detail/die-psychische-gesundheit-von-kindern-in-fruehpaedagogischen-einrichtungen-unterstuetzen> (Abruf: 13.06.2025).
- Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e. V.: Seelisch gesund aufwachsen, unter: <https://seelisch-gesund-aufwachsen.de/> (Abruf: 13.06.2025).
- Fröhlich-Gildhoff K., Rönnau-Böse M.: Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Stuttgart, 2020.
- Fröhlich-Gildhoff K., Dörner, T. Rönnau-Böse M.: Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRIK. Ein Förderprogramm. München, 2021.
- Geene, R., Höppner, C. & Lehmann, F. (Hrsg.) (2013). Kinder stark machen: Ressourcen, Resilienz, Respekt. Ein multidisziplinäres Arbeitsbuch zur Kindergesundheit. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Haug-Schnabel, G. & Schmid-Steinbrunner, B. (2004). Wie man Kinder von Anfang an stark macht. So können Sie Ihr Kind erfolgreich schützen – vor der Flucht in Angst, Gewalt und Sucht. (3. Auflage) Ratingen: Osterbrink
- Kubitschek, G. (2014). Die 50 besten Spiele zur Resilienzförderung. Don Bosco Medien.
- Scherwath, C. (2021). Was Klaras Verhalten uns sagen kann – Ressourcenorientierte Zugänge bei auffälligem Verhalten.
- Sit, M. (2015). Sicher, stark und mutig. Kinder lernen Resilienz. Freiburg: Verlag Herder
- Wyrobnik, I. (Hrsg.) (2012). Wie man ein Kind stärken kann. Ein Handbuch für Kita und Familie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag
- Zander, M. (2011). Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften

Workshop 3: Kinder- und Jugendarbeit als Raum für mentale Gesundheit

Ruth Bennemann transfer e.V.



Bild: Klaus-Peter Uhlmann



Kinder- und Jugendarbeit als Raum für mentale Gesundheit

am 30.06.2025 in Viersen



Gesundheit

„Gesundheit ist der Zustand des **vollständigen** körperlichen, geistigen und sozialen **Wohlbefindens** und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Das Erreichen des höchstmöglichen Gesundheitsniveaus ist eines der Grundrechte jedes Menschen, ohne Unterschied der ethnischen Zugehörigkeit [original: „race“], der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

*-Präambel der WHO-Verfassung der WHO 1948
(zitiert nach WHO 2020, S. 1 – eigene Übersetzung)*

**Gar nicht krank
ist auch
nicht gesund**

(K. Valentin)



Psychische Gesundheit

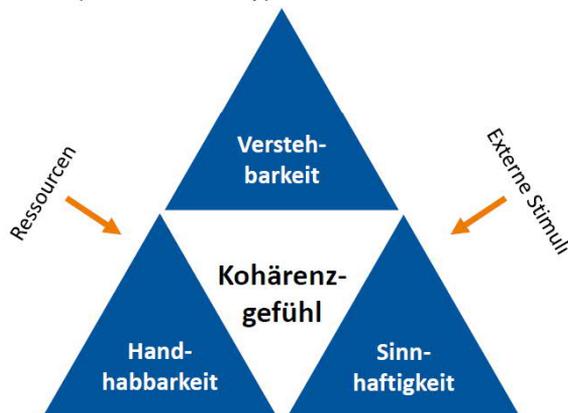


"Die psychische Gesundheit sollte als eine geschätzte Quelle für Humankapital oder Wohlbefinden in der Gesellschaft angesehen werden. Sie trägt zur Gesundheit, zum Glück und zum Wohlergehen des Einzelnen und der Bevölkerung bei, ermöglicht soziale Interaktion, Zusammenhalt und Sicherheit und fördert die nationale Produktion und die Produktivität der Arbeitskräfte. Wir brauchen eine gute psychische Gesundheit, um in allen Lebensbereichen erfolgreich zu sein"

- WHO 2022

Verständnis von Gesundheit

Ansatz der Salutogenese (A. Antonovsky)



Gesundheitliche Lage von Kindern und Jugendlichen

Verschiebung von

- akuten zu überwiegend **chronischen** Erkrankungen

- körperlichen zu **psychischen** Erkrankungen

Sozial ungleiche Gesundheitschancen

- Mehrfach belastete Lebenslagen

- Gesundheitliche Belastungen kumulieren



Armut

Arbeitslosigkeit

geringe und formale Bildung

alleinerziehend

psychische Erkrankungen

Migrationshintergrund

Relevanz früher Gesundheitsförderung



zunehmendes **Alter**,
niedriger sozialer **Status** und
Migrationshintergrund
beeinflussen das
Gesundheitsverhalten



im Jugendalter **Abnahme** von:

- Körperlichem und psychischem Wohlbefinden

Und **Zunahme** von:

- Stress, Inaktivität, Übergewicht & gestörtem Essverhalten



in (vor allem non-formalen) Bildungseinrichtungen hat Gesundheitsförderung oft einen **geringen bis keinen Stellenwert**

Prävention und Gesundheitsförderung sollte zur Verringerung von Gesundheitsrisiken bereits im Kindesalter beginnen

Unser Ansatz: EBS



GUT DRAUF - Grundlagen

Verhältnisebene



- Schaffung gesundheitsförderlicher Lebenswelten
- Organisationsentwicklung
- Berücksichtigung struktureller Rahmenbedingungen
- Etablierung einer Gesundheitsförderungskultur

Verhaltensebene



- Gesunde, ausgewogene und schmackhafte Ernährung
- Regelmäßige und mit Freude verbundene Bewegung
- Gelingende Stressregulation
- Stärkung der gesundheitsbezogenen Handlungskompetenzen

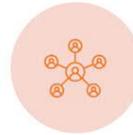
Methoden



PARTIZIPATION



STÄRKUNG /
EMPOWERMENT



NETZWERK



HALTUNG UND SELBST-
VERPFLICHTUNG



Unsere Messages

- mentale und körperliche Gesundheit sind eng verzahnt
- Vorbildfunktion der MA → Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit
- gesundheitsförderliches Verhalten ist eine Haltungsoption





Die Aktion GUT DRAUF

- Angebote zum Erleben und Gestalten von ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung & Stressregulation
- Ansatz an den Interessen und Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen
- Spannung, Spaß und Abwechslung – für ein gesünderes Aufwachsen



GUT DRAUF-Qualitätssiegel



GUT DRAUF-Zertifikat

Zertifizierung einer Einrichtung nach den GUT DRAUF-Qualitätsstandards



GUT DRAUF-Label

Akkreditierung von Programmen und Aktionen nach den GUT DRAUF-Qualitätsstandards



GUT DRAUF-Kooperation

Strategische Partnerschaft zwischen kommunalen Stellen, Verbänden, Trägerorganisationen oder Unternehmen



Genug der Theorie – jetzt seid ihr gefragt!



Murmelgruppen

Welche Vorgehensweise hilft euch mit den Kindern und Jugendlichen, die unter belastenden Herausforderungen leiden?

Wie bleibt deine Haltung positiv?

Was tut ihr im Arbeitsalltag, um euch einen Moment der Ruhe zu gönnen?



Danke für eure
Aufmerksamkeit!

Ihr habt Fragen?

Dann meldet euch bei uns!

gutdrauf@transfer-ev.de
www.gutdrauf.net
0221 | 9592192



Workshop 4: Mehr Elan statt Wlan – Der Einfluss von Sport und Bewegung auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Jana Rathner, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin



Bild: Klaus-Peter Uhlmann

Mehr Elan statt Wlan- Der Einfluss von Sport und Bewegung auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen



Jana
RATHNER
PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin
EMDR-Traumatherapeutin
Dozentin
Supervisorin

Entwicklung der psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

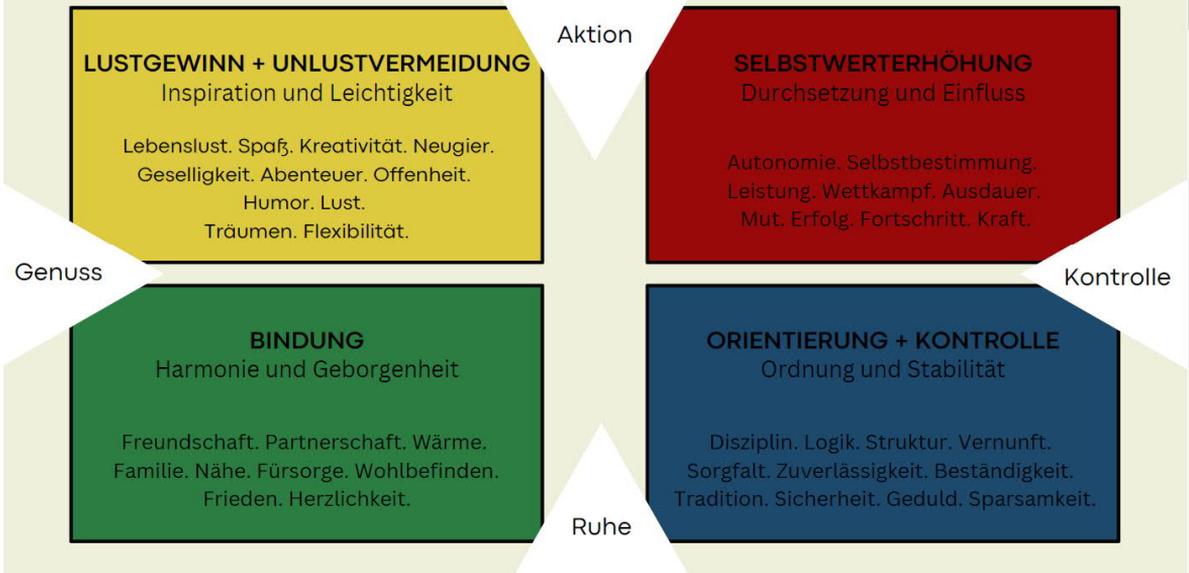
Abschlussbericht der Interministeriellen Arbeitsgruppe der Bundesregierung (Februar 2023)

- 1 Anstieg der Depressionssymptome um 75 % bei Kinder und Jugendlichen
- 2 Anstieg der Angststörungen um 24% bei Kindern und Jugendlichen zwischen 10-17 Jahren
- 3 Anstieg der diagnostizierten Essstörungen um 54% bei Mädchen
- 4 Anstieg von verordneten Antidepressive um 65 %

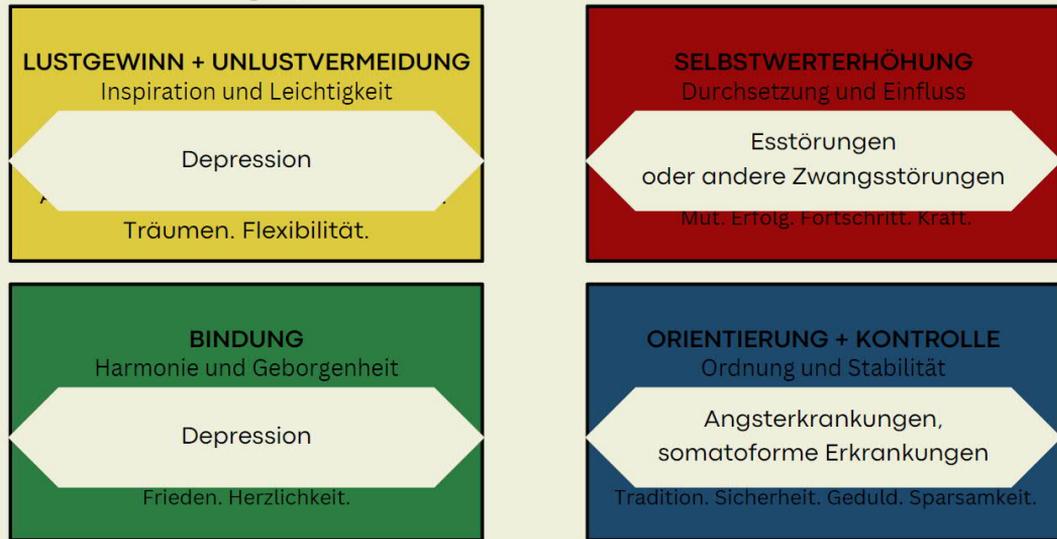
Warum werden immer mehr Kinder und Jugendliche psychisch krank?



Psychische Grundbedürfnisse



Erkrankungen durch Defizite in den psychische Grundbedürfnissen



Die Hormone und ihre Funktion



Mediennutzung



98 Prozent der Kinder und Jugendlichen ab 6 Jahren nutzen ein Smartphone oder Tablet

KIM-Studie (Kinder, Internet, Medien)

Bildschirmzeit pro Tag

6- 7 Jahre

12-13 Jahre

16- 18 Jahr

Empfehlung

30-45 Minuten

60-90 Minuten

120 Minuten

Die Hormone und ihre Funktion

SEROTONIN

- lachen über Videos/ Reels

DOPAMIN

- Likes zu "gepostetem Bild/Video"
- positive Kommentare
Erfolge

Medien-
nutzung

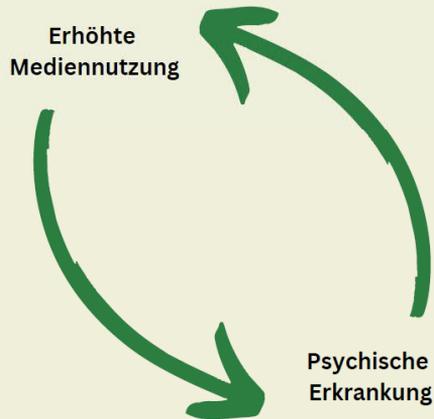
OXYTOCIN

- Austausch und Verbindung

ENDORPHIN

- Likes
- neues spannendes Video/Foto
- Spielerische Elemente in Apps

Wechselwirkung zwischen psychischer Belastung und Mediennutzung



Frage an Sie

Wie viele Basiseinheiten (Bits pro Sekunde) strömen pro Sekunde im Durchschnitt auf unser Gehirn ein?



Grundsätzlich ca. 80.000-100.000
Bits/sec.

“Unbewusster Teil des Gehirns” kann
ca. 50.000 Bits/sec. aufnehmen

Ca. 40 Bits/sec nehmen wir **BEWUSST**
wahr

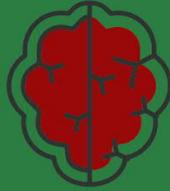


Ein Instrgram oder TikTok Reel hat ca.
40.000 Bits/sec.

Gefahr: “Medien-burn-out”



“Volkskrankheit” besonders unter
Jugendlichen



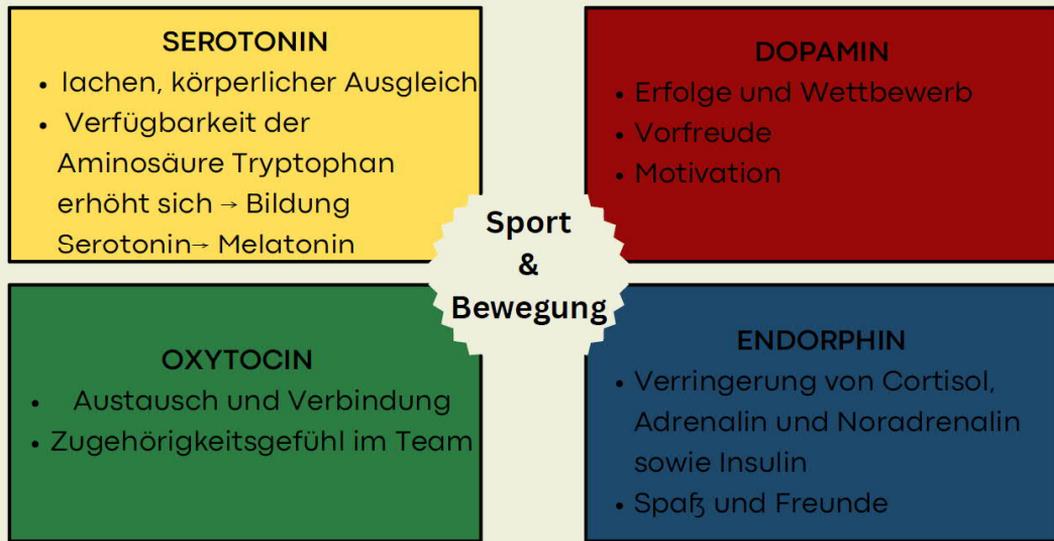
Kognitive und
emotionale
Erschöpfung

Ich verarbeite an einem Tag mehr Bits/sec
als meine Oma in einer Woche.

Dafür bewege ich mich in einer Woche ca.
so viel wie meine Oma an einem Tag!



Die Hormone und ihre Funktion

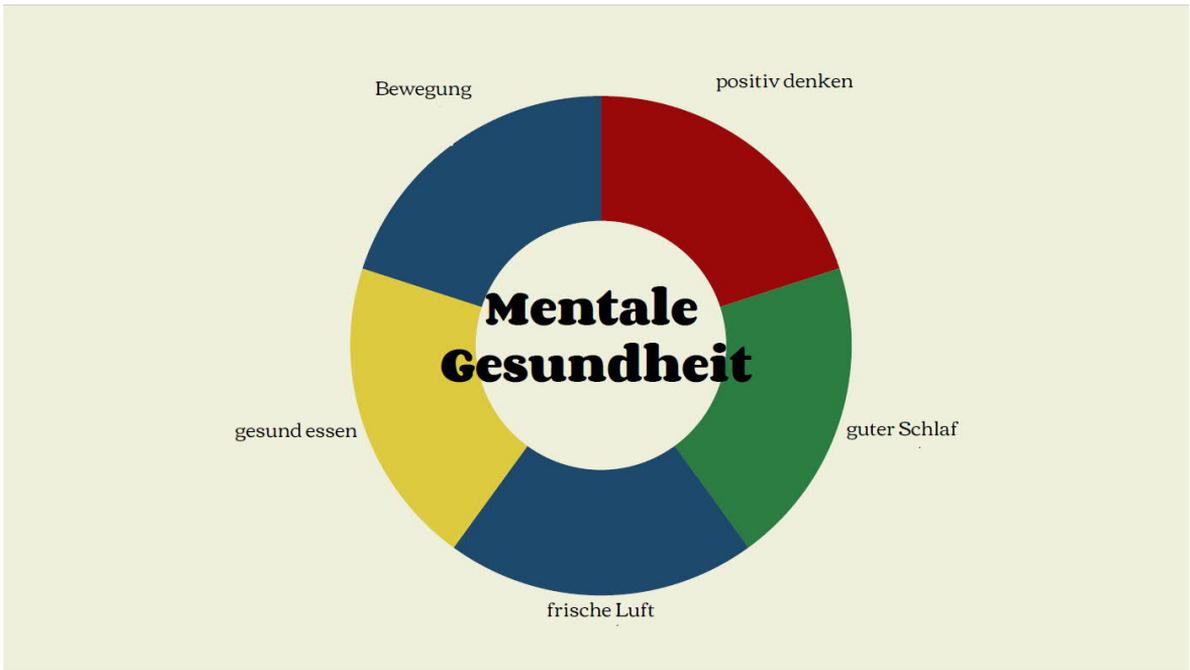


Warum ist nicht jede Sportart für jeden Menschen von Vorteil?

Am Beispiel Fußball und Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung

- Zu viele Reize, da zu viele Menschen gleichzeitig auf das Selbe fokussiert sein müssen
- wenig Erfolgserleben, da Erfolge den anderen zugeschrieben werden
- kognitive Überreizung, wenig Spaß und Freunde
- Dauer eines Spiels (2x 45 Minuten) zu lange für die Daueraufmerksamkeitsleistung
- wenig Fokussierung auf das eigene Handeln

Positive Sportarten: Schwimmen, Klettern, Mountainbike / Wasserski, Snowboard / Wakeboard / Skateboard fahren, Motorsport, (Angeln)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gibt es Fragen oder Impulse ?



Jana RATHNER
PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin
EMDR-Traumatherapeutin
Dozentin
Supervisorin



Abschluss des Tages

Spaziergang durch die Ergebnisse des Graphic Recording von Klaus-Peter Uhlmann



Foto: Kreis Viersen

Kontakt:

Kreis Viersen

Netzwerk Gesunde Kommune Kreis Viersen

Telefon: 02162 39-1965 oder -1986

E-Mail: gesundekommune@kreis-viersen.de

www.gesundekommune-kreis-viersen.de

Herausgeber:

**Kreis Viersen | Der Landrat
2025**

Gesundheitsamt

Rathausmarkt 3 41747 Viersen

www.kreis-viersen.de

Fotos: ©Kreis Viersen (Veranstaltungsfotos), Klaus-Peter Uhlmann (Graphic Recording)