

# Mentale Stärke & Gesundheit

VON KINDERN UND  
JUGENDLICHEN IM  
SPORT UND IN DER  
SCHULE ENTWICKELN





# Marcus Kerti

45 Jahre, verheiratet, 2 Söhne

Dipl. Sport Mentaltrainer

Mental Health Coach Business

Kindermentaltrainer

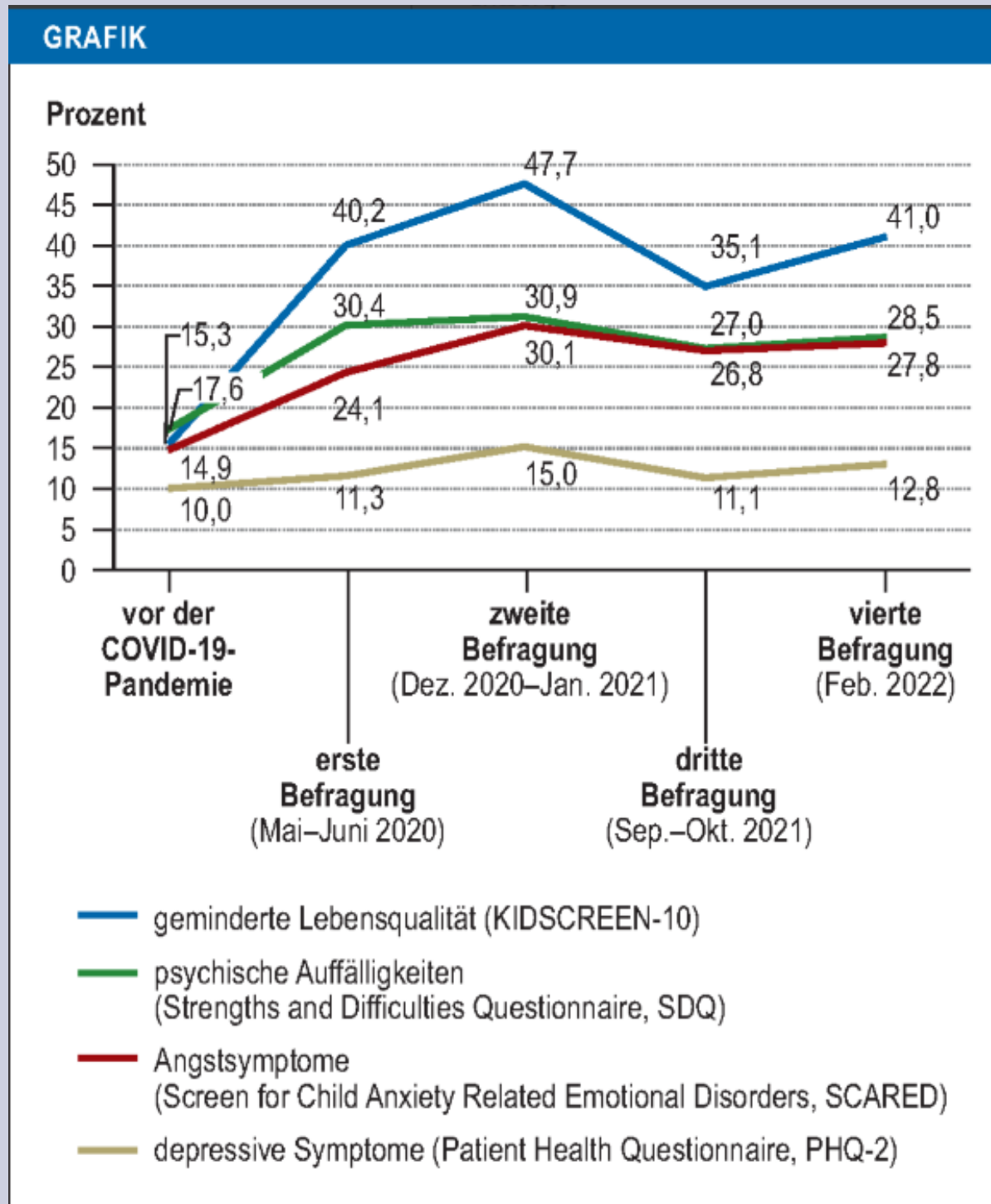
Experte für mentale, emotionale & digitale  
Gesundheit

Die mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen bezieht sich auf den **Zustand ihres emotionalen, psychologischen und sozialen Wohlbefindens**. Es umfasst die Fähigkeit, mit den **normalen Belastungen des Lebens** umzugehen, produktiv zu arbeiten und einen positiven Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten. Eine gute mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen bedeutet nicht nur das Fehlen von psychischen Störungen, sondern auch das Vorhandensein positiver Merkmale wie **Selbstbewusstsein, emotionale Intelligenz, soziale Kompetenz und die Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen**.

Es ist wichtig zu betonen, dass mentale Gesundheit ein dynamischer Zustand ist und von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird, einschließlich genetischer Veranlagung, Umweltbedingungen, familiärer Unterstützung, Bildung, sozialer Integration und individueller Bewältigungsstrategien.

Für Kinder und Jugendliche kann eine gute mentale Gesundheit die **Grundlage für eine erfolgreiche persönliche Entwicklung** legen. Probleme in diesem Bereich können sich auf verschiedene Weisen manifestieren, darunter Verhaltensprobleme, emotionale Schwierigkeiten, Lernschwierigkeiten oder körperliche Beschwerden.

Daher ist es wichtig, die Bedürfnisse junger Menschen in Bezug auf ihre mentale Gesundheit zu erkennen, angemessene Unterstützung anzubieten und präventive Maßnahmen zu fördern, um ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken.



Lebensqualität (somatische, psychische und soziale Lebensqualität im KIDSCREEN-10) und psychische Auffälligkeiten (emotionale, Verhaltens-, Hyperaktivitäts- und Peer-Probleme im SDQ; generalisierte Ängstlichkeit im SCARED, depressive Symptome im PHQ-2) von Kindern und Jugendlichen vor und während der COVID-19-Pandemie insgesamt

aktuelle Umfragewerte Familien



> 70 %

aller Kinder und Jugendlichen sind von psychischen Stress betroffen!

# Welche Rolle spielen wir Erwachsenen?

- *Elterliche Unterstützung und Verbundenheit*
- *Vorbildliches Verhalten und Kommunikation*
- *Förderung von Selbstwertgefühl und Selbstregulation*



# Wie können wir Kinder noch mehr stärken?



■ Förderung von Selbstverantwortung und Entscheidungskompetenz

■ Unterstützung bei der Zielsetzung und Persönlichkeitsentwicklung

■ Förderung von sozialen Fähigkeiten und Empathie

aktive Kommunikation und emotionale Unterstützung

auf Anzeichen von Stress und Überlastung achten

Förderung von Selbstpflegegewohnheiten

# Worauf sollten wir täglich achten?



- gemeinsame Aktivitäten
- gesunde Lebensgewohnheiten fördern
- Rahmen und Struktur bieten

Welche  
Strategien  
können wir  
anwenden?





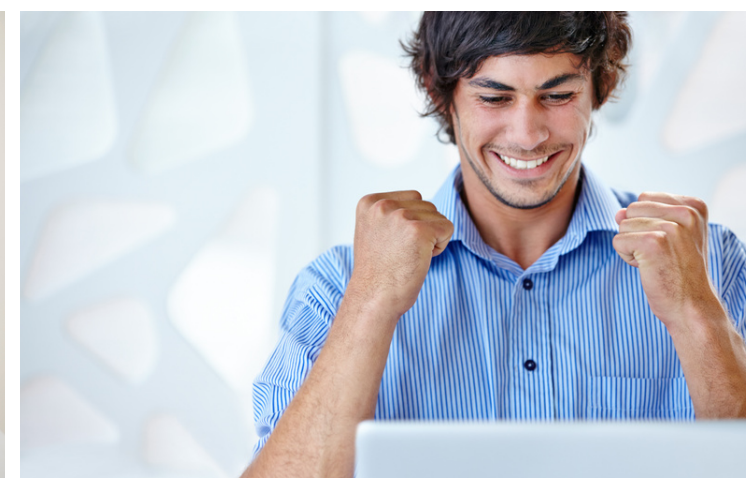
# Wie fordern und fördern wir unsere Kinder & Jugendlichen “optimal”?



1. Beteiligung an Selbstbestimmung und Entscheidungsfindung - **Eigenverantwortung**

2. *Förderung von Selbstreflexion und Zielsetzung-*  
**Werte und Ziele**

3. Schaffung von Lern- und Wachstumschancen-  
**Fähigkeiten, Fertigkeiten, Talente und Stärken**



# Lösungsansatz



Durch die Kombination von Schulen, Vereinen und Unternehmen können ganzheitliche Ansätze umgesetzt werden, um die mentale und emotionale Gesundheit der Jüngsten zu fördern. Es ist wichtig, dass wir **frühzeitig** mit den Kindern und Jugendlichen arbeiten und dieser Prozess **“keine Eintagsfliege”** ist, sondern ein laufender Prozess!

Es ist wichtig alle Beteiligten mit ins Boot zu holen Lehrer, Eltern, Mitarbeiter und Firmenchefs.

**Fit im Kopf, stark im Spiel!**



# Projekt “AUFBLÜHEN”- Aktuell

## Förderung von mentaler und emotionaler Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

*Dieses Projekt soll Jugendliche ermutigen, ihre Selbstwertgefühle zu stärken, intrinsisch motiviert zu sein, ihre Stärken zu erkennen und zu entwickeln sowie widerstandsfähig gegenüber den Herausforderungen des Lebens zu werden.*

### **Kinder & Jugendliche**

- Selbstbewusstsein aufbauen
- Aufklärung/  
Sensibilisierung
- Stärkung der eigenen Persönlichkeit

### **Eltern**

- Eltern- Kind-Kommunikationstraining
- Elternakademie für mentale Gesundheit
- Digitale Gesundheit und Medienerziehung

### **Trainer**

- mental Health First Aid Workshop
- Resilienz im Team
- Stressmanagement
- Selbstfürsorge
- Kommunikation

**"Projekt Aufblühen"**  
bietet eine innovative,  
integrative und auf die  
individuellen Bedürfnisse  
abgestimmte  
Herangehensweise zur  
Förderung der mentalen  
und emotionalen  
Gesundheit von Kindern  
und Jugendlichen.

#### **"STRONG YOUTH:**

##### **Entdecke deine Stärken"**

- Ein Projekt, das darauf abzielt, Jugendliche zu ermutigen, ihre individuellen Stärken zu erkennen und zu kultivieren. Es könnte Workshops, Aktivitäten und Selbstreflexionsübungen umfassen, die darauf abzielen, ein starkes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu fördern.

#### **"MINDFUL MOTION:**

##### **Achtsamkeit für Jugendliche"**

- Ein Achtsamkeitsprojekt, das Jugendliche dazu ermutigt, sich selbst besser zu verstehen, Stress zu bewältigen und ihre Motivation zu stärken. Das Projekt beinhaltet Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken und kreative Workshops, um die emotionale Resilienz zu fördern.

#### **"RISING STARS:**

##### **Jugendliche als Zukunftsgestalter"**

- Ein Programm, das Jugendliche dazu inspiriert, ihre individuellen Motivationen und Träume zu erkunden. Dies erfolgt durch Workshops und Projekte zur persönlichen Zielsetzung und Stärkung der Persönlichkeit, um ihre intrinsische Motivation zu fördern.

#### **"YOU-nique:**

##### **Entdecke deine Einzigartigkeit"**

- Ein Selbstwertprojekt, das darauf abzielt, Jugendlichen zu helfen, ihre Einzigartigkeit und individuelle "Schönheit" zu schätzen. Durch Selbstreflexion, Diskussionen über Vielfalt und Selbstakzeptanz sowie gemeinschaftliche Aktionen zur Förderung des Selbstwertgefühls und dem Umgang mit Emotionen.

## ***Kinder und Jugendliche***

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Entwicklung von Lebenskompetenzen
- Erkennen von Ressourcen und Talenten

## ***Eltern***

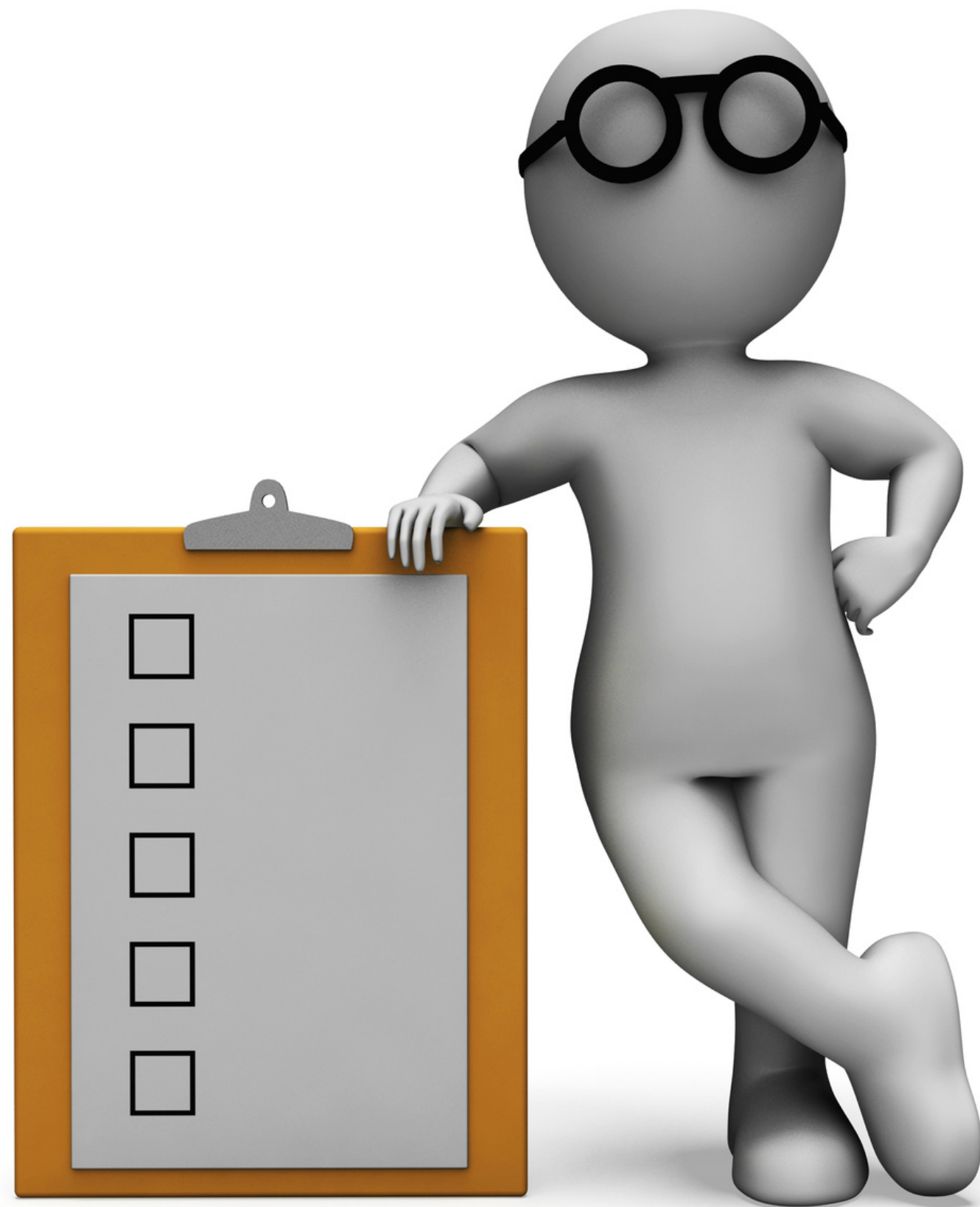
- Verbesserte Familien Beziehungen
- Erhöhtes Verständnis für die psychische Gesundheit
- Früherkennung von mentalen Problemen

## ***Lehrer***

- effektiverer Unterricht und Klassenmanagement
- verbessertes eigenes Stressmanagement
- Förderung einer positiven Schulgemeinschaft

# Mehrwert des Projekts

Nutzen für alle Beteiligten



[mail@marcuskerti.de](mailto:mail@marcuskerti.de)

# kostenloser Stress Fragebogen

*für Kinder und Jugendliche*

Stärkung der eigenen mentalen und emotionalen Gesundheit

# kostenloser 7 Tages Email Kurs

*für alle Erwachsenen*

[mail@marcuskersti.de](mailto:mail@marcuskersti.de)

**mail@marcuskerti.de**

**+49 1525 918 97 96**

**www.marcuskerti.de**

Fragen?

