

**sports  
+ mental  
health  
LAB**



## **Sport & mentale Gesundheit – Leitfaden für die Praxis**

**Definitionen, Zusammenhänge und praktische Tipps für Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen im Sportumfeld arbeiten.**

# INHALT

|   |    |
|---|----|
| Vorwort .....   | 3  |
| Einstieg .....  | 4  |
| Zahlen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen .....  | 5  |
| Was ist mentale Gesundheit? .....   | 6  |
| Psychisch belastende Einflüsse .....  | 8  |
| Was sind Sport und Bewegung? .....  | 9  |
| Auswirkungen von körperlicher Aktivität und Sport auf die mentale Gesundheit .....                              | 11 |
| Handlungsempfehlungen für Eltern, Erziehungsberechtigte und pädagogische sowie sportspezifische Fachkräfte..... | 12 |
| Mentale Gesundheit in den Alltag integrieren .....  | 13 |
| Informiert bleiben durch unsere Website .....   | 16 |



# Vorwort

**Liebe Leser\*innen,**

die Idee zu dieser Handreichung kam uns erstmals im August 2020. Damals hatten wir den ersten Lockdown hinter uns gebracht und es schien fast so, als würde ein Stück weit Normalität in unseren Alltag zurückkehren.

Allerdings berichteten die Medien auch über die Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Gerade sie waren und sind nach wie vor die Leidtragenden der Pandemie: Für sie sind es zwei Jahre mit Kontaktbeschränkungen, Homeschooling und mangelhaften Bewegungsangeboten.

Schon zwischen Mai und Juni 2020 führte das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) die erste bundesweite Langzeitstudie mit Kindern und Jugendlichen durch, die COPSY-Studie (COrona und PSYche). In der Längsschnittstudie wurde sehr schnell ersichtlich, dass immer mehr Kinder und Jugendliche psychisch belastet sind. Insbesondere Angststörungen und Depressionen haben zugenommen. Die Zielgruppe berichtete zudem über Streit in der Familie, schulische Probleme, einen Mangel an Freiraum und darüber, dass sie sich mehr Kontakt zu ihren Freund\*innen wünschten.

Wir fragten uns als soziale Sportorganisation, was wir dazu beitragen können, dass die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gestärkt wird. Dank der Zusammenarbeit mit vielen großartigen Sportprojekten war uns klar, dass Sport und Bewegung ein Treiber für psychisches Wohlbefinden sein können. Jedoch merkten wir auch, dass hier Vorsicht geboten war, denn nicht jede Sportart wirkt sich positiv

auf unterschiedliche psychische Anforderungen aus.

Für uns stand fest, dass wir ein Professionalisierungs- und Transferangebot organisieren wollten, das die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen fördert und so ihre Resilienz, emotionale Stabilität und Selbstwirksamkeit stärkt. Dabei konnten wir die großartige NGO War Child für uns gewinnen, die seit Jahren als Expert\*innenorganisation auf diesem Feld agiert und pädagogische Fachkräfte in diesem Bereich qualifiziert. Zudem erhielten wir finanzielle Unterstützung von der Hamburger Behörde für Innovation und Wirtschaft und der IFB Hamburg.

Wir sind der Meinung, dass mentale Gesundheit wichtiger denn je ist, insbesondere da unsere globale Gesellschaft mit all ihren jungen Menschen vor weiteren neuen und schwierigen Herausforderungen steht.

Mit dieser Broschüre möchten wir einen Einstieg in und eine Übersicht über das Thema geben und erste Schritte erleichtern. Die folgenden Seiten beschäftigen sich mit der Definition von mentaler Gesundheit, mit einer Definition von Bewegung und Sport und mit dem Spektrum zwischen psychischer Krankheit und emotionalem Wohlbefinden.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

**Das Sports + Mental Health Lab**

# Einstieg

Heutzutage gehören psychische Probleme bei Kindern und Jugendlichen zu einer der globalen Herausforderungen für unser öffentliches Gesundheitssystem.

Kinder und Jugendliche wurden von den Auswirkungen der Corona Pandemie in ihrer mentalen Gesundheit besonders beeinträchtigt.

Sport und Bewegung, das Toben an der frischen Luft und das spielerische Erkunden der Umwelt tragen dazu bei, dass die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gestärkt und ihre Entwicklung gefördert wird.

Die vorliegende Broschüre ist ein Wegbegleiter rund um die Themen mentale Gesundheit sowie Sport und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. Sie gibt Einblicke in die Fragen, was unter mentaler Gesundheit zu verstehen ist und wie sich Sport und Bewegung unterscheiden lassen.

Zusätzlich geben wir für Fachkräfte aus den Bereichen Pädagogik und Sport erste Handlungsempfehlungen dahingehend, wie sich das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen auf physischer und psychischer Ebene unterstützen lässt.



# Zahlen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leben weltweit 13 Prozent der jungen Menschen zwischen 10 und 19 Jahren mit einer psychischen Beeinträchtigung oder Störung. Das sind in der Altersgruppe der 10- bis 14-Jährigen etwa 80 Millionen Menschen. Die Tendenz ist steigend.

In Deutschland sind knapp 17 Prozent der Kinder und Jugendlichen psychisch auffällig (Zeitraum 2014 bis 2017). Jede\*r vierte Schüler\*in kämpft mit psychischen Problemen. Bei einer Differenzierung zwischen dem biologisch männlichen und dem biologisch weiblichen Geschlecht zeigt sich: Jungen sind häufiger von psychischen Störungen betroffen als Mädchen – mit 19 gegenüber 14,5 Prozent. Allerdings sind Mädchen in der Pubertät doppelt so häufig von Ängsten und Depressionen betroffen wie Jungen.<sup>1</sup>

Die Corona Pandemie hat dazu beigetragen, dass die psychischen Probleme bei Kindern und Jugendlichen in den vergangenen Jahren zugenommen haben. Die vom UKE beauftragte COPSY-Längsschnittstudie zeigt dies eindeutig. Sie ergab, dass im Durchschnitt bis zu 75 Prozent der Befragten unter einer psychischen Belastung litten, was sich negativ auf die Lebensqualität der Kinder und Jugendlichen auswirkte.<sup>2</sup>

1 Vgl. [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM\\_03\\_2018\\_Psychische\\_Auffaelligkeiten\\_KiGGS-Welle2.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM_03_2018_Psychische_Auffaelligkeiten_KiGGS-Welle2.pdf?__blob=publicationFile)

2 Vgl. <https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html>

## Wer leidet unter psychischen Beeinträchtigungen

13 Prozent der Menschen zwischen 10 und 19 Jahren weltweit.

17 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland.

80 Millionen der 10- bis 14 jährigen weltweit.



Jede\*r vierte Schüler\*in in Deutschland.

Jungen häufiger betroffen als Mädchen.

# Was ist mentale Gesundheit?

Die WHO definiert mentale Gesundheit als „einen Zustand des Wohlbefindens, in dem jede einzelne Person ihre eigenen Fähigkeiten erkennt, die normalen Belastungen des Lebens bewältigen sowie produktiv und zufriedenstellend arbeiten kann und in der Lage ist, einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten. In diesem positiven Sinne ist psychische Gesundheit die Grundlage für das Wohlergehen und das effektive Funktionieren eines Individuums und einer Gemeinschaft“.<sup>3</sup>

Mentale Gesundheit wird durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst, wie individuelle Merkmale, soziale Verhältnisse, Umweltfaktoren und besondere Lebensereignisse. Sie umfasst, wie der Mensch denkt, fühlt und handelt. Ebenso trägt sie zum körperlichen Wohlbefinden bei.

Für die Gesellschaft ist mentale Gesundheit besonders wertvoll. Durch die Förderung von mentaler Gesundheit lernt der Mensch, sich gemäß seinen eigenen Bedürfnissen individuell zu entwickeln, mit Stress und Herausforderungen umzugehen, Entscheidungen zu treffen, Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und einen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten. Mentale Gesundheit ist ein wichtiger Anker für unsere Gemeinschaft, der schützenswert und förderungswürdig ist.<sup>4</sup>



Einflüsse auf die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

<sup>3</sup> World Health Organization, 2004, S. 12

<sup>4</sup> Vgl. [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/404853/MNH\\_FactSheet\\_DE.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf)

## Fortsetzung: Was ist mentale Gesundheit?

Unterschiedliche Einflüsse können die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken oder schwächen. Die verschiedenen Faktoren lassen sich nach subjektiven und objektiven Dimensionen unterscheiden.

Unter objektiven Dimensionen werden Lebensbedingungen verstanden, in denen Kinder und Jugendliche aufwachsen. Sie ermöglichen es ihnen, ihre eigenen Potenziale zu nutzen. Lebensbedingungen umfassen Herkunft, Geschlecht, Religion, Hautfarbe, sozialen Status und Zugang zu Bildung. Leider verfügt nicht jedes Kind und nicht jede\*r Jugendliche in unserer Gesellschaft über die gleichen Chancen, die zur Förderung der mentalen Gesundheit beitragen. Hier ist es noch ein langer Weg, den wir gemeinsam beschreiten müssen.

Subjektive Dimensionen beziehen sich auf Lebenserfahrungen, die Kinder machen, während sie aufwachsen. Ereignisse wie die Einschulung, aber auch bestimmte Bezugspersonen oder der Verlust eines wichtigen Menschen fallen in diese Kategorie. Sie tragen zur Stärkung oder Schwächung der mentalen Gesundheit bei.

Mentale Gesundheit ist also nicht ausschließlich eine Sache individueller Merkmale, sondern wird auch von äußeren Faktoren beeinflusst. Sie alle bedingen aneinander und sind dynamisch sowie prozesshaft.

„ We all have mental health in the same way that we all have physical health. It's OK to have depression, it's OK to have anxiety, it's OK to have an adjustment disorder.

Prinz Harry



# Psychisch belastende Einflüsse

Unabhängig vom Alter erleben Menschen, die psychisch belastet sind, verschiedene Symptome, die mehr oder weniger intensiv ausfallen können. Sie beeinflussen den Alltag und die Funktionsfähigkeit der jeweiligen Person unterschiedlich. Häufig reagieren Betroffene mit Gefühlen wie Traurigkeit, Angst oder starker innerer Anspannung.

Kopf- oder Bauchschmerzen und auch andere körperliche Symptome können bei Kindern und Jugendlichen Anzeichen einer psychischen Belastung sein. Der Körper wird mit sogenannten psychosomatischen Beschwerden zum „Übersetzer der Seele“.<sup>5</sup>

In der Regel verschwinden psychische Belastungen nach einer gewissen Zeit. Dauert eine psychische Belastung an, kann es zu negativen Folgeerscheinungen kommen, zum Beispiel zu Panikattacken, Suizidgedanken, Selbstverletzungen oder Wahnvorstellungen. Solche Herausforderungen können für die betroffene Person zu großen Problemen im Alltag führen, die nicht einfach zu bewältigen sind. Hier ist professionelle Hilfe unabdingbar.<sup>6</sup>

## Folgen von psychischer Belastung



<sup>5</sup> <https://portal.uni-koeln.de/universitaet/aktuell/koelner-universitaetsmagazin/unimag-einzelansicht/wenn-der-koerper-uns-etwas-sagen-will>

<sup>6</sup> <https://psychnet.de/de/psychische-gesundheit/themen/basiswissen.htm>

# Was sind Sport und Bewegung?

## Sport

Die WHO definiert Sport als „eine Aktivität, bei der körperliche Anstrengung, Geschicklichkeit und/oder Hand-Augen-Koordination im Vordergrund stehen, mit Elementen des Wettbewerbs, bei der Regeln und Verhaltensmuster für die Aktivität formell durch Organisationen existieren; und die entweder individuell oder als Team ausgeübt werden kann“.<sup>7</sup>

Sport unterliegt unterschiedlichen Veränderungen und ist nicht für alle Zeiten gleich.<sup>8</sup> Er lässt sich in mehrere Bereiche einteilen, beispielsweise Leistungssport oder Breiten- und Freizeitsport, Fitnesssport, Extremsport, Gesundheitssport, Rehasport oder auch Inklusionssport.

Sportliches Training unterliegt besonderen Anforderungen und folgt bestimmten Trainingsprinzipien, wobei Bewegung geplant und zielorientiert eingesetzt wird. Leistungssport beinhaltet, dass spezielle motorische Fähigkeiten gezielt trainiert werden, beispielsweise Ausdauer, kurzfristige Intensivbelastung sowie Schnell- und Maximalkraft.



<sup>7</sup> Vgl. Global Action Plan On Physical Activity 2018–2030, S. 101

<sup>8</sup> Vgl. Röthig, 1992, S. 338

## Fortsetzung: Was sind Sport und Bewegung?

### Bewegung

Unter Bewegung wird eine Unterkategorie körperlicher Aktivität verstanden, die geplant, strukturiert, repetitiv und zielgerichtet ist. Bewegung beziehungsweise Bewegungstraining trägt zur Verbesserung sowie zum Erhalt der körperlichen Fitness und zur physischen Leistungsfähigkeit bei und dient der Gesundheit.

Kinder und Jugendliche entwickeln ihre angeborenen Bewegungsfähigkeiten (ihre motorischen Fähigkeiten) im Zuge ihres Wachstums durch ständiges Lernen und Üben weiter. Im Verlauf unseres Lebens kann sich unser Bewegungsapparat verändern. Es kann aber auch sein, dass er auf einem ähnlichen Niveau bleibt.

Die persönliche Leistungsfähigkeit hängt davon ab, wie der Körper belastet und somit unsere körperlichen Fähigkeiten trainiert werden.



Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Dabei ist wichtig für das eigene Wohlbefinden, Woche für Woche ein Mindestmaß an Bewegung zu erreichen.

Gesundheitsfördernde körperliche Aktivitäten gehen mit einem höheren Energieverbrauch einher als alltägliche Aktivitäten.

Als gesundheitsfördernde und moderate Aktivitäten gelten bei Kindern und Jugendlichen etwa der tägliche „Spaziergang“ zur Schule, Skateboarden, Toben im Freien, Radfahren oder das Gassigehen mit dem Hund. Aktivitäten, die bei Kindern und Jugendlichen die Muskulatur und Knochen stärken, sind Laufen, Turnen, Klettern, Tanzen, Fußballspielen oder auch das Schwingen an öffentlichen Spielgeräten.<sup>9</sup>



<sup>9</sup> Vgl. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-guidelines/physical-activity-guidelines-children-and-young-people/>

# Auswirkungen von körperlicher Aktivität und Sport auf die mentale Gesundheit

Bewegung und Sport wirken sich langfristig positiv auf die mentale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aus. Folgende Verbesserungen können eintreten:

## 1. besserer Schlaf:

Regelmäßige Bewegung kann Spannungen abbauen, was wiederum zu besserem Schlaf und erholsamen Nächten führt.

## 2. geringeres Depressionsrisiko:

Das Risiko, an Depressionen zu erkranken, sinkt um 30 Prozent.

## 3. bessere Stimmung:

Bewegung setzt unter anderem Endorphine („Glückshormone“) und weitere Hormone frei, die die Stimmung heben können.

## 4. weniger Stress und weniger Ängste:

Durch Sport und Bewegung wird Cortisol freigesetzt. Cortisol hilft Menschen unterschiedlichen Alters, Stress zu bewältigen. Bewegung kann uns ablenken und wirkt häufig als positive Bewältigungsstrategie in schwierigen Zeiten.

## 5. stärkeres Selbstbewusstsein:

Erfolgserlebnisse tragen dazu bei, dass sich Kinder und Jugendliche mehr zutrauen und mehr Vertrauen in sich selbst haben.

## 6. bessere Sozialkontakte:

Beim Sport lassen sich Kontakte knüpfen und neue Freundschaften schließen.<sup>10</sup>

# Handlungsempfehlungen für Eltern, Erziehungsberechtigte und pädagogi- sche sowie sportspezifische Fachkräfte

Regelmäßige körperliche Aktivitäten tragen zur Verbesserung der mentalen Verfassung von Kindern und Jugendlichen bei. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Kindern und Jugendlichen, mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv zu sein und täglich 10.000 bis 12.000 Schritte zu gehen.

Ein Teil der erforderlichen Bewegungsaktivität wird in organisierter Form von Schule und Kita veranlasst. Das reicht jedoch nicht aus. Laut WHO erreicht nur jede\*r fünfte Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren weltweit das Ziel, sich eine Stunde am Tag moderat und kräftigend zu bewegen. Kinder und Jugendliche sollen die Möglichkeit erhalten, im Alltag eine gestaltbare Bewegungsaktivität frei zu wählen.<sup>11</sup>

Mit der Bereitstellung niedrigschwelliger Bewegungsangebote wird der erste Meilenstein für eine gute mentale Verfassung gesetzt.



<sup>11</sup> Vgl. [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas\\_Monitoring/Verhalten/PDF\\_Themenblatt\\_Koerperliche\\_Aktivitaet.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas_Monitoring/Verhalten/PDF_Themenblatt_Koerperliche_Aktivitaet.pdf?__blob=publicationFile)

# Mentale Gesundheit in den Alltag integrieren

Das Thema mentale Gesundheit und emotionales Wohlbefinden sollte – auch in unterschiedlichen Lebenslagen – für Kinder und Jugendliche jeden Tag auf dem Programm stehen. Dies ist die Aufgabe von Eltern, Erziehungsberechtigten sowie pädagogischen und sportspezifischen Fachkräften.

Wenn Kinder und Jugendliche Möglichkeiten erhalten, ihre mentale Gesundheit zu erforschen und offen darüber zu sprechen, fördert das außerdem ihre emotionale Intelligenz. Sie lernen dabei, erste Frühwarnzeichen wahrzunehmen.

## Achtsamkeitsübungen

Neben bewusster sportlicher Aktivität können regelmäßige Achtsamkeitsübungen zu einer Förderung der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beitragen. Etablieren Kinder und Jugendliche beispielsweise Atemübungen in ihren Alltag, lernen sie auch, ihr Umfeld und Besonderheiten aufmerksamer wahrzunehmen. Ihr psychisches Wohlbefinden und das Erkennen der eigenen Bedürfnisse werden gestärkt.<sup>12</sup>



<sup>12</sup> Vgl. <https://www.spcverlag.de/blog/psychische-gesundheit-foerdern/>

## Fortsetzung: Mentale Gesundheit in den Alltag integrieren

### Wissen ist Macht

Eltern, Erziehungsberechtigte und die verschiedenen Fachkräfte sollten sich zum Thema mentale Gesundheit informieren. Es gibt eine Reihe von Podcasts und anderen Veröffentlichungen, die sich mit der Förderung von mentaler Gesundheit und mit Sport und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen beschäftigen.

### Förderung der Kompetenz mit Blick auf die psychische Gesundheit

Gesundheitskompetenz in psychischen Fragen meint das Wissen um Aspekte psychischer Gesundheit und die Auseinandersetzung damit. Um diese Art von Kompetenz zu erlangen, ist es wichtig, sich auch mit der Frage zu beschäftigen, wie mentale Gesundheit vermittelt wird und woran psychische Störungen zu erkennen sind.



## Fortsetzung: Mentale Gesundheit in den Alltag integrieren

### Soziale Unterstützung und Verbundenheit

Die Gesellschaft ist für die psychische Entwicklung und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen unerlässlich. Durch die Förderung von Zusammenhalt, mit Trainings, in denen sich Kinder und Jugendliche begegnen und Freundschaften schließen, und mit sozialer Unterstützung in verschiedenen Lebenslagen lässt sich die mentale Gesundheit stärken. Zusammenkünfte außerhalb von Social Media und Co. sind besonders wichtig, da sie zur Förderung von sozialer Interaktion beitragen.

### Aufbau sozialer und emotionaler Kompetenzen

Für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, eigene Gefühle und fremde Anforderungen zu erkennen, zwischen ihnen zu differenzieren und Gefühle und Meinungen selbstbewusst aus-zudrücken. Sportliche Aktivitäten führen dazu, dass Kinder und Jugendliche ihre eigenen Stärken besser kennenlernen, an Herausforderungen wachsen und – durch Erfolgserlebnisse – ihr Selbstbewusstsein stärken. Zusätzlich erfahren sie dabei, wie sich mit Hindernissen umgehen lässt, und lernen eigenständig ihre Grenzen kennen.

### Kindern helfen, ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken

Das Selbstwertgefühl ist wichtig für das emotionale Wohlbefinden von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Ein geringes Selbstwertgefühl hindert Kinder daran, an den eigenen Erfolg zu glauben. Regelmäßige körperliche Bewegung, erste Erfolgserlebnisse im Sport und bei körperlichen Bewegungen, sei es individuell oder in einer Gruppe, fördern das Selbstwertgefühl von Kindern.<sup>13</sup>

### Schwerpunkt Vereinssport

Im Vereinssport für Kinder und Jugendliche sollte mentale Gesundheit ein Teil des Leitbilds werden und einen besonderen Stellenwert erhalten. Es ist wichtig, dass Trainer\*innen auf Fortbildungen und Impulsveranstaltungen mehr dazu erfahren und lernen, die Ressourcen derjenigen Gruppen zu nutzen, für die sie zuständig sind. Zu viel Leistungsdruck im Sport trägt nicht zur Stärkung der mentalen Gesundheit bei, sondern kann gar zu psychischen Erkrankungen führen. Mentale Gesundheit ist eine Voraussetzung für Leistung und sollte nicht getrennt von ihr betrachtet werden.

# Informiert bleiben durch unsere Website

Über unsere Website [smhl-hh.org](https://smhl-hh.org) können Sie zum Thema „Sport und mentale Gesundheit“ mit dem Schwerpunkt Kinder und Jugendliche informiert bleiben. Regelmäßig veröffentlichen wir relevante Fachartikel, Studien und Buchtipps.

## Danksagung

Wir bedanken uns bei unseren Förderern, die den Aufbau des SPORTS MENTAL HEALTH LABS ermöglicht haben:

**IFB**  
**HAMBURG** | Hamburgische  
Investitions- und  
Förderbank

  
**Hamburg** | Behörde für Wirtschaft  
und Innovation

