

Was ist eigentlich psychische Gesundheit?

Keine Gesundheit ohne seelische Gesundheit

„Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“ (WHO 2014). Es gibt „keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit“ (WHO 2005), zumindest, wenn man wie die Weltgesundheitsorganisation und wir von GrundGesund unter Gesundheit mehr als nur die Abwesenheit einer Krankheit versteht (WHO 1946). Gesundheit ist also gleichzusetzen mit Wohlbefinden und das umfasst auch das seelische Wohlergehen der Kinder. Ein Kind sollte sich so gut fühlen, dass es zum Beispiel in die Schule gehen und hier sein Potential voll entfalten kann.

Mehr als die Abwesenheit von Krankheit!

Gesund zu sein, umfasst mehr, als nicht krank zu sein. Und so ist auch die seelische oder psychische Gesundheit mehr als nur die Abwesenheit psychischer Erkrankungen. Bei der Stärkung der seelischen Gesundheit geht es vielmehr um die Stärkung des Selbstwertes und des Selbstvertrauens sowie der Widerstandskraft (Resilienz) bei Kindern. So können sie in allen Lebenslagen und auch in schwierigen Situationen, mit denen sie in ihrem Leben konfrontiert werden, stark sein und in Balance bleiben. Kinder sollten von klein auf einen guten Umgang mit Stress erlernen. Und auch die Schule sollte für die Kinder eine Lebenswelt sein, in der sie sich wohlfühlen und Selbstwert sowie Selbstvertrauen entwickeln können.

Für Sie als Eltern ist wichtig, dass Sie sich Hilfe und Rat suchen, wenn Sie mal nicht mehr weiterwissen, und dass Sie erfahren, an wen Sie sich wenden können, wenn die Kinder bei einem Entwicklungsschritt Unterstützung benötigen.



Foto | © Natalia Vintsik, stock.adobe.com

Quellen:

Weltgesundheitsorganisation (WHO) (1946). Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (dt.; unterzeichnet in New York am 22. Juli 1946). Abgerufen von <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf> [03.05.2018].

Weltgesundheitsorganisation (WHO) (2005). Europäische Ministerielle WHO-Konferenz Psychische Gesundheit. Herausforderungen annehmen, Lösungen schaffen. Abgerufen von http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/88597/E85445G.pdf?ua=1 [03.05.2018].

World Health Organization (WHO) (2014). Mental health: a state of well-being. Abgerufen von http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ [27.03.2018].