

SEELISCHE SUPERKRÄFTE- MENTALE GESUNDHEIT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Stiftung Pro Juventute



Manche Superkräfte sind unsichtbar



Superkräfte für Kinder und Jugendliche – Pro Juventute macht stark

Wir stärken Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in ihren Ressourcen, damit sie sich psychisch gesund entwickeln können.



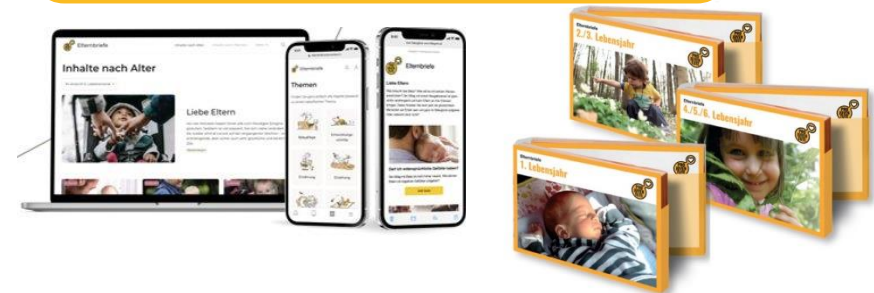
147-Kampagnen

Bewerbungstraining

Medienprofis



WIR SIND DA FÜR ELTERN.



Elternberatung frühe Kindheit (0-5 Jahre)

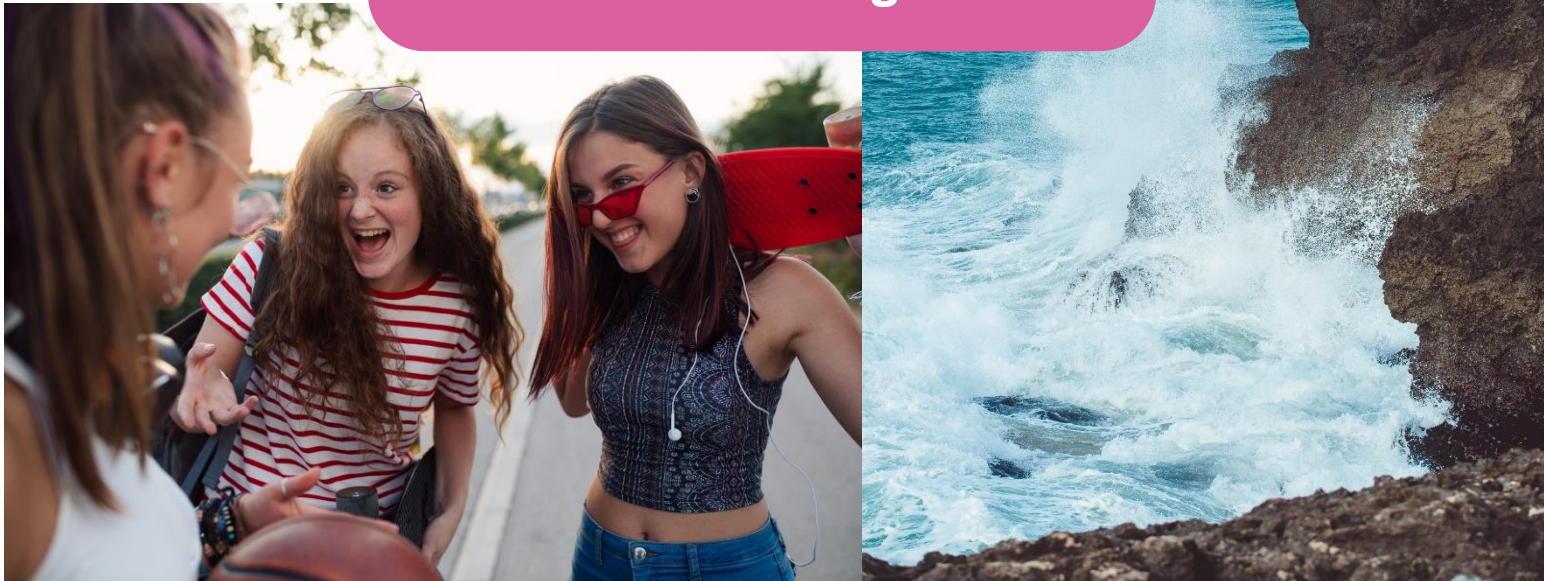
Elternberatung 24/7

parentu –
Die App für informierte Eltern



Resilienz – Was sind seelische Superkräfte?

«Resilienz ist die Fähigkeit, auch in stürmischen Zeiten Halt zu finden und gestärkt daraus hervorzugehen.»



Mehr Belastung denn je: Jugendliche in der Multikrise

Im Vergleich zu 2019 haben die Beratungen zu **psychischen Belastungen** und **Krisen** stark zugenommen:

SUIZIDGEDANKEN: **+82%**

ANGST: **+23%**

DEPRESSIONEN: **+61%**

SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN: **+88%**

ESSSTÖRUNGEN: **+151%**



2023 meldeten sich im Durchschnitt jeden Tag:

9 KINDER UND JUGENDLICHE ZUM THEMA SUIZIDGEDANKEN.

147

Zunahme Kriseninterventionen Halbjahresvergleich



Superkraft #1 – Sichere Bindung– Die unsichtbare Rüstung

Sichere Beziehungen geben Kindern und Jugendlichen das Vertrauen und die innere Stabilität, die sie brauchen, um schwierige Situationen zu meistern.



Heldenhaft unterstützen



Ein Rückzugsort für Jugendliche in belastenden Momenten. Durch empathisches Zuhören und Akzeptanz ihrer Gefühle finden sie hier Halt und Sicherheit.

Eltern lernen, wie sie emotionale Sicherheit schaffen und so die Bindung zu ihren Kindern stärken können.

Superkraft #2 – Selbstwirksamkeit – Der innere Turbo

Selbstwirksamkeit gibt jungen Menschen das Vertrauen, dass sie Herausforderungen bewältigen und in ihrem Leben etwas bewirken können.

Heldenhaft unterstützen



Unterstützung für Jugendliche, ihre «Erfolgslebnisse» wahrzunehmen, die ihnen zeigen, dass sie selbst etwas erreichen können.

Eltern werden ermutigt, die kleinen Erfolge ihrer Kinder anzuerkennen und zu loben, um ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Superkraft #3 – Emotionsregulation – Der innere Anker

Emotionsregulation verleiht Kindern und Jugendlichen die Fähigkeit, auch in stürmischen Zeiten ruhig und stabil zu bleiben.



Heldenhaft unterstützen



Unterstützung für Jugendliche, ihre Gefühle zu benennen und stärkende Faktoren wie Hobbys, Aktivitäten und ihr soziales Umfeld zu nutzen, um innere Stabilität zu gewinnen.

Eltern lernen, wie sie ihren Kindern helfen können, Gefühle zu erkennen und besser mit emotionalen Situationen umzugehen.

Unsere Mission: Die seelischen Superkräfte der nächsten Generation stärken

Jedes Kind und jeder Jugendliche hat das Potenzial für innere Stärke und Resilienz



Ihre Rolle als Fachkräfte

Sie sind die Helden im Alltag, die diese Superkräfte wecken und fördern können. Seien Sie die Mentoren, die jungen Menschen helfen, ihren Schatz an seelischen Superkräften zu entdecken und zu nutzen.

Danke, dass Sie die Helden sind, die Jugendliche auf ihrem Weg begleiten.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

