

Beschluss Antrag 4: Psychische Gesundheit stärken

Antragsteller*in: Bundesleitung

- 5 Psychische Erkrankungen zählen weltweit zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen im Kindes- und Jugendalter. In Deutschland zeigt rund jedes fünfte Kind bzw. jede*r fünfte Jugendliche psychische Auffälligkeiten, etwa jedes zwanzigste Kind leidet an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Knapp die Hälfte aller psychischen Störungen beginnt bereits vor dem 18. Lebensjahr, besonders in der frühen Jugend.
- 10 Psychische Probleme in jungen Jahren gehen häufig mit erheblichen Beeinträchtigungen im Alltag einher und können langfristige Folgen haben. Sie stehen in Zusammenhang mit geringerer Lebenszufriedenheit, eingeschränkten Bildungs- und Berufschancen sowie gesundheitlichen Risiken im späteren Leben. Soziale Faktoren wie Armut, familiäre Konflikte oder belastete Eltern-Kind Beziehungen beeinflussen das Risiko für psychische
- 15 Erkrankungen erheblich, während stabile persönliche, familiäre und soziale Ressourcen eine wichtige Schutzfunktion darstellen.

Das zeigt: Psychische Gesundheit ist nicht nur ein Teilaspekt des Wohlbefindens, sondern hat Auswirkungen auf ganz verschiedene Lebensbereiche. Diese stehen im Zusammenhang mit mehreren der durch die UN-Kinderrechtskonvention festgeschriebenen Rechte von Kindern

20 und Jugendlichen. Psychische Gesundheit ist ein Kinderrecht. Die Förderung der psychischen Gesundheit und unkomplizierte Zugänge zu therapeutischer und medizinischer Versorgung, sowie Unterstützungsangeboten stellen wichtige Voraussetzungen für Teilhabe und Partizipation in der Gesellschaft dar.

Die KjG hat auf der Bundeskonferenz 2025 „Psychische Gesundheit“ zum

25 Schwerpunktthema des Bundesverbands gewählt. Hieraus leitet sich für uns die Verantwortung ab, diesem Thema besondere Aufmerksamkeit zu schenken, unsere Rolle und unseren Wirkungsbereich als Kinder- und Jugendverband, insbesondere in Bezug auf Resilienz zu reflektieren sowie Forderungen zu formulieren, die wir nach außen vertreten möchten.

30 Prävention

Um Kinder und Jugendliche wirksam vor psychischen Erkrankungen zu schützen, bedarf es guter Präventionsarbeit. Nachhaltige Präventionsangebote ändern das Wohlbefinden junger Menschen schnell und wirksam. Dazu gehören Aufklärung, Entstigmatisierung und die

Förderung von Resilienz und Achtsamkeit. Präventionsangebote, die im Rahmen von Schule stattfinden sind ein wichtiger Ansatz, reichen aber nicht aus. Hier müssen außerschulische Angebote wie die Jugendverbandsarbeit mitgedacht werden:

- 5 - Der peer-to-peer Ansatz ermöglicht Gespräche auf Augenhöhe, die es Kindern und Jugendlichen häufig erst möglich machen, ihre mentale Gesundheit zu thematisieren.
- Das Fehlen von Leistungsdruck schafft wertfreie Räume, in denen auch Fehler und Unsicherheiten einen Platz haben und angesprochen werden dürfen.

10 In vielen Bereichen arbeiten wir schon präventiv im Bereich der psychischen Gesundheit, ohne es aktiv zu wissen. Dieses Bewusstsein wollen wir auf Orts-, Diözesan- und Bundesebene stärken!

Damit das Gelingen kann, müssen verschiedene Aspekte wirksamer Präventionsarbeit berücksichtigt werden:

- 15 - Psychische Erkrankungen sieht man niemandem an. Während ein Husten, ein gebrochenes Bein oder ein blauer Fleck direkt sichtbar ist, lassen sich Depressionen, Angsterkrankung oder andere psychische Erkrankungen nicht vom Gesicht ablesen. Über gezielte Aufklärung über psychische Erkrankungen können Kinder, Jugendliche und ihre Gruppenleitungen dazu befähigt werden, eigene Belastungen besser zu erkennen und zu benennen sowie sensibel und unterstützend in ihrer Peer-Group damit umzugehen.
- 20 **Psychische Erkrankungen sieht man vielen nicht direkt an. Über gezielte Aufklärung können Kinder, Jugendliche und Gruppenleitungen dazu befähigt werden, eigene Belastungen besser zu erkennen und zu benennen, sowie sensibel und unterstützend in ihrer Peer-Group damit umzugehen.**
- 25 - Sowohl aus Teilnehmer*innen- als auch Leitungsebene müssen Teilhabechancen erkrankter Personen gewährleistet werden. Nur mit ausreichend Unterstützung und einer offenen, wertschätzenden Gesprächskultur können Menschen mit psychischen Erkrankungen sowohl als Teilnehmer*innen als auch in Leitungsrollen gut mitmachen und ihre Bedürfnisse und Grenzen ehrlich Psychische Gesundheit stärken ansprechen. Diese Gesprächskultur in unsere Strukturen zu implementieren und zu pflegen, ist der wichtigste Schritt, um Sichtbarkeit und Akzeptanz für Betroffene herzustellen.
- 30 - Um aufmerksam gegenüber den Bedarfen von Kindern und Jugendlichen zu sein gilt für alle Veranstaltungen das Verständnis, dass junge Menschen mit ganz individuellen Erfahrungen zu uns kommen. Daher ist immer wieder zu prüfen welche besonderen Maßnahmen für die Teilnahme von Personen mit psychischen Belastungen, Neurodivergenzen oä. notwendig sind.
- 35

Aber: Junge Ehrenamtliche sind keine Therapeut*innen. Wir können und wollen keine Diagnosen stellen. Trotz aller Bemühungen kann ehrenamtliche Arbeit die schlechte therapeutische Versorgungslage nicht ausgleichen. Deshalb sollen und müssen auch ehrenamtliche Leitungen die Grenzen der eigenen Arbeit erkennen und kommunizieren.

- 5 Wichtig ist jedoch, Tabus abzubauen, offen über seelische Belastungen zu sprechen und in akuten Krisen handlungsfähig zu bleiben. So kann Jugendverbandsarbeit Teil eines unterstützenden Netzwerks für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sein. Um dies leisten zu können, braucht es verlässliche Anlaufstellen und Unterstützungsangebote mit langfristig gesicherter Finanzierung, damit Ehrenamtliche in Krisensituationen nicht auf sich
- 10 allein gestellt bleiben.

Resilienzförderung

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen. Sie ist wichtig für eine positive Entwicklung, egal ob Menschen in guten oder widrigen Lebensumständen aufwachsen.

- 15 Die Jugendverbandsarbeit leistet allein durch ihre grundsätzlichen Prinzipien einen erheblichen Beitrag zur Resilienzförderung:
- Kinder und Jugendliche lernen ihre Bedürfnisse zu kommunizieren und begeben sich in verschiedensten Situationen in Aushandlungsprozesse zwischen sich selbst und den Gruppen, in denen sie sich bewegen.

20

 - Junge Menschen übernehmen schon früh Verantwortung im Verband und machen Selbstwirksamkeitserfahrung. In diesem Lernraum ist sowohl für gemeinsame Erfolge als auch für Fehler und Misserfolge Platz.
 - Durch das Prinzip der Freiwilligkeit werden selbstbestimmt Entscheidungen über das eigene Handeln, Interessen und Kapazitäten getroffen. Dabei wird ebenso das

25

 - Einschätzen der eigenen Ressourcen und das Setzen von Grenzen erlernt.
 - Ein regelmäßiger Austausch mit anderen und das Teilen von gemeinsamen Erfahrungen ist für das psychische Wohlbefinden enorm wichtig. Das gilt sowohl für soziale Kontakte, die im Verband gepflegt werden, als auch das Angebot von geschulten Ansprechpersonen wie den Gruppenleiter*innen, die als Bezugspersonen

30

 - außerhalb von Familie und Schule zur Verfügung stehen.
 - Jugendverbandsarbeit schafft niedrigschwellige Sozialräume, die Gemeinschaft, Zugehörigkeit und soziale Teilhabe fördern und Einsamkeit sowie sozialer Isolation entgegenwirken.

Maßnahmen im Verband

Wir wollen dafür Sorge tragen, dass das Thema "Psychische Gesundheit" in unseren Strukturen nachhaltig verankert wird und in allen Bereichen mitgedacht wird. Dies soll durch folgende Projekte umgesetzt werden:

- 5 - Entwicklung eines Workshopangebots für Gruppenleiter*innen zum Thema "Psychische Erste Hilfe", damit die Leiter*innen Handlungssicherheit im Umgang mit psychisch erkrankten Teilnehmer*innen gewinnen
- Aufmerksamkeit schaffen durch Beiträge und Kampagnen in den sozialen Medien
- Schaffen von Austauschräumen bei Veranstaltungen der Bundesebene, insbesondere
- 10 zum Thema "Belastung im Ehrenamt", um Erfahrungen teilen und sich gegenseitig unterstützen zu können
- Bereitstellen von Informationsmaterialien im Themenbereich psychische Gesundheit für Diözesen und Ortsgruppen, die praxisnah sind und konkrete Hilfestellung bieten
- Weiterentwicklung von Awarenesskonzepten und das zur Verfügung stellen der
- 15 Konzepte und den damit verbundenen Schulungen für Diözesan- und Ortsverbände
- Thema "Psychische Gesundheit" soll im BDKJ platziert werden. Darüber hinaus soll eine Vernetzung mit weiteren Akteur*innen angestrebt werden und zu diesem Zweck geprüft, ob ein bundesweites Netzwerk zum Thema psychische Gesundheit im DBJR initiiert werden kann. Dieses Netzwerk soll dem Austausch dienen, gemeinsame
- 20 Positionen entwickeln und das Thema langfristig politisch stark machen.
- Aktive Beteiligung in der Arbeitsgruppe Youth Wellbeing der FIMCAP und Weitergabe der Arbeitsergebnisse

Forderungen

- 25 - Wir fordern das BMBFSFJ auf, die angekündigte Strategie „Mentale Gesundheit junger Menschen“ endlich vorzustellen und mit Fachverbänden dazu ins Gespräch zu gehen.
- Wir machen deutlich, dass Jugendverbandsarbeit einen erheblichen Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung junger Menschen leistet. Damit stellt sie einen Resilienzfaktor und damit eine Stärkung psychischer Gesundheit dar. Die präventive
- 30 und unterstützende Wirkung kann nur entfaltet werden, wenn jugendverbandliche Strukturen finanziell abgesichert werden und die Rahmenbedingungen für ehrenamtliches Engagement verbessert, sowie ausreichend Freiräume für junge Menschen neben Schule und Ausbildung gewährleistet.

- Die Teilhabe- und Mitwirkungsmöglichkeiten junger Menschen müssen gestärkt und die Einhaltung ihrer Rechte durch die Verankerung der UN-Kinderrechtskonvention im Grundgesetz abgesichert werden.

5

Angenommen.