Beschluss zu Antrag X: Psychische Gesundheit stärken

*Antragsteller*in:* *Bundesleitung (für die AG Psychische Gesundheit)*

Worum geht's?

Genauso wie der Körper krank werden kann, kann es auch der Kopf und das Herz – zum Beispiel durch Traurigkeit, Angst oder Stress, die einfach nicht mehr weggehen. Das nennt man psychische Gesundheit.

Viele Kinder und Jugendliche kennen solche Gefühle. Man sieht es ihnen aber oft nicht an.

Was wurde beschlossen?

- In den KjG-Gruppen soll offen über Gefühle gesprochen werden dürfen, ohne sich dafür schämen zu müssen.
- Gruppenleiter*innen bekommen ein Training, damit sie merken, wenn es jemandem nicht gut geht, und wissen, wie sie helfen können.
- Bei Freizeiten und Gruppenstunden soll auf alle Rücksicht genommen werden – auch auf die, die es gerade schwerer haben.
- Die KjG möchte der Politik sagen: Kinder und Jugendliche brauchen mehr Unterstützung, wenn es ihnen nicht gut geht.

Was bedeutet das für dich?

Wenn es dir mal nicht gut geht, ist das ganz normal – und du darfst darüber reden! In der KjG soll es dafür immer ein offenes Ohr geben. Und: Gruppenleiter*innen sind keine Therapeut*innen, aber sie können dir helfen, die richtige Hilfe zu finden.