

A4 Psychische Gesundheit stärken

Antragsteller*in: Bundesleitung (für die AG Psychische
Gesundheit)
Tagesordnungspunkt: 1. Anträge

Antragstext

1 Psychische Erkrankungen zählen weltweit zu den häufigsten gesundheitlichen
2 Problemen im Kindes- und Jugendalter. In Deutschland zeigt rund jedes fünfte
3 Kind bzw. jede*r fünfte Jugendliche psychische Auffälligkeiten, etwa jedes
4 zwanzigste Kind leidet an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung.
5 Knapp die Hälfte aller psychischen Störungen beginnt bereits vor dem 18.
6 Lebensjahr, besonders in der frühen Jugend.

7 Psychische Probleme in jungen Jahren gehen häufig mit erheblichen
8 Beeinträchtigungen im Alltag einher und können langfristige Folgen haben. Sie
9 stehen in Zusammenhang mit geringerer Lebenszufriedenheit, eingeschränkten
10 Bildungs- und Berufschancen sowie gesundheitlichen Risiken im späteren Leben.
11 Soziale Faktoren wie Armut, familiäre Konflikte oder belastete Eltern-Kind-
12 Beziehungen beeinflussen das Risiko für psychische Erkrankungen erheblich,
13 während stabile persönliche, familiäre und soziale Ressourcen eine wichtige
14 Schutzfunktion darstellen.

15 Das zeigt: Psychische Gesundheit ist nicht nur ein Teilaspekt des Wohlbefindens,
16 sondern hat Auswirkungen auf ganz verschiedene Lebensbereiche. Diese stehen im
17 Zusammenhang mit mehreren der durch die UN-Kinderrechtskonvention
18 festgeschriebenen Rechte von Kindern und Jugendlichen. Psychische Gesundheit ist
19 ein Kinderrecht, welches eine Voraussetzung für Teilhabe und Partizipation in
20 der Gesellschaft darstellt.

21 Die KjG hat auf der Bundeskonferenz 2025 „Psychische Gesundheit“ zum
22 Schwerpunktthema des Bundesverbands gewählt. Hieraus leitet sich für uns die
23 Verantwortung ab, diesem Thema besondere Aufmerksamkeit zu schenken, unsere
24 Rolle und unseren Wirkungsbereich als Kinder- und Jugendverband, insbesondere in
25 Bezug auf Resilienz zu reflektieren sowie Forderungen zu formulieren, die wir
26 nach außen vertreten möchten.

Prävention

28 Um Kinder und Jugendliche wirksam vor psychischen Erkrankungen zu schützen,
29 bedarf es guter Präventionsarbeit. Nachhaltige Präventionsangebote ändern das
30 Wohlbefinden junger Menschen schnell und wirksam. Dazu gehören Aufklärung,
31 Entstigmatisierung und die Förderung von Resilienz und Achtsamkeit.

32 Präventionsangebote, die im Rahmen von Schule stattfinden sind ein wichtiger
33 Ansatz, reichen aber nicht aus. Hier müssen außerschulische Angebote wie die
34 Jugendverbandsarbeit mitgedacht werden:

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

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

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

- 46 • Psychische Erkrankungen sieht man niemandem an. Während ein Husten, ein
47 gebrochenes Bein oder ein blauer Fleck direkt sichtbar ist, lassen sich
48 Depressionen, Angsterkrankung oder andere psychische Erkrankungen nicht
49 vom Gesicht ablesen. Über gezielte Aufklärung über psychische Erkrankungen
50 können Kinder, Jugendliche und ihre Gruppenleitungen dazu befähigt werden,
51 eigene Belastungen besser zu erkennen und zu benennen sowie sensibel und
52 unterstützend in ihrer Peer-Group damit umzugehen.
- 53 • Sowohl aus Teilnehmer*innen- als auch Leitungsebene müssen Teilhabechancen
54 erkrankter Personen gewährleistet werden. Nur mit ausreichend
55 Unterstützung und einer offenen, wertschätzenden Gesprächskultur
56 können Menschen mit psychischen Erkrankungen sowohl als Teilnehmer*innen
57 als auch in Leitungsrollen gut mitmachen und ihre Bedürfnisse und Grenzen
58 ehrlich ansprechen. Diese Gesprächskultur in unsere Strukturen zu
59 implementieren und zu pflegen, ist der wichtigste Schritt, um Sichtbarkeit
60 und Akzeptanz für Betroffene herzustellen.

- 61
- Um aufmerksam gegenüber den Bedarfen von Kindern und Jugendlichen zu sein
62 gilt für alle Veranstaltungen das Verständnis, dass junge Menschen mit
63 ganz individuellen Erfahrungen zu uns kommen. Daher ist immer wieder zu
64 prüfen welche besonderen Maßnahmen für die Teilnahme von Personen mit
65 psychischen Belastungen, Neurodivergenzen oä. notwendig sind.

66 Aber: Junge Ehrenamtliche sind keine Therapeut*innen. Wir können und wollen
67 keine Diagnosen stellen. Trotz aller Bemühungen kann ehrenamtliche Arbeit die
68 schlechte therapeutische Versorgungslage nicht ausgleichen. Deshalb sollen und
69 müssen auch ehrenamtliche Leitungen die Grenzen der eigenen Arbeit erkennen und
70 kommunizieren. Wichtig ist jedoch, Tabus abzubauen, offen über seelische
71 Belastungen zu sprechen und in akuten Krisen handlungsfähig zu bleiben. So kann
72 Jugendverbandsarbeit Teil eines unterstützenden Netzwerks für Kinder,
73 Jugendliche und junge Erwachsene sein.

74 **Resilienzförderung**

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

78 Die Jugendverbandsarbeit leistet allein durch ihre grundsätzlichen Prinzipien
79 einen erheblichen Beitrag zur Resilienzförderung:

- 80 • Kinder und Jugendliche lernen ihre Bedürfnisse zu kommunizieren und
81 begeben sich in verschiedensten Situationen in Aushandlungsprozesse
82 zwischen sich selbst und den Gruppen, in denen sie sich bewegen.
- 83 • Junge Menschen übernehmen schon früh Verantwortung im Verband und machen
84 Selbstwirksamkeitserfahrung. In diesem Lernraum ist sowohl für gemeinsame
85 Erfolge als auch für Fehler und Misserfolge Platz.
- 86 • Durch das Prinzip der Freiwilligkeit werden selbstbestimmt Entscheidungen
87 über das eigene Handeln, Interessen und Kapazitäten getroffen. Dabei wird
88 ebenso das Einschätzen der eigenen Ressourcen und das Setzen von Grenzen
89 erlernt.
- 90 • Ein regelmäßiger Austausch mit anderen und das Teilen von gemeinsamen
91 Erfahrungen ist für das psychische Wohlbefinden enorm wichtig. Das gilt
92 sowohl für soziale Kontakte, die im Verband gepflegt werden, als auch das

93 Angebot von geschulten Ansprechpersonen wie den Gruppenleiter*innen, die
94 als Bezugspersonen außerhalb von Familie und Schule zur Verfügung stehen.

95 **Maßnahmen im Verband**

96 Wir wollen dafür Sorge tragen, dass das Thema "Psychische Gesundheit" in unseren
97 Strukturen nachhaltig verankert wird und in allen Bereichen mitgedacht wird.

98 Dies soll durch folgende Projekte umgesetzt werden:

- 99 • Entwicklung eines Workshopangebots für Gruppenleiter*innen zum Thema
100 "Psychische Erste Hilfe", damit die Leiter*innen Handlungssicherheit im
101 Umgang mit psychisch erkrankten Teilnehmer*innen gewinnen

- 102 • Aufmerksamkeit schaffen durch Beiträge und Kampagnen in den sozialen
103 Medien

- 104 • Schaffen von Austauschräumen bei Veranstaltungen der Bundesebene,
105 insbesondere zum Thema "Belastung im Ehrenamt", um Erfahrungen teilen und
106 sich gegenseitig unterstützen zu können

- 107 • Bereitstellen von Informationsmaterialien im Themenbereich psychische
108 Gesundheit für Diözesen und Ortsgruppen, die praxisnah sind und konkrete
109 Hilfestellung bieten

- 110 • Weiterentwicklung von Awarenessskonzepten und das zur Verfügung stellen der
111 Konzepte und den damit verbundenen Schulungen für Diözesan- und
112 Ortsverbände

- 113 • Das Thema "Psychische Gesundheit" soll im BDKJ platziert werden. Darüber
114 hinaus soll eine Vernetzung mit weiteren Akteur*innen angestrebt werden
115 und zu diesem Zweck geprüft, ob ein bundesweites Netzwerk zum Thema
116 psychische Gesundheit im DBJR initiiert werden kann. Dieses Netzwerk soll
117 dem Austausch dienen, gemeinsame Positionen entwickeln und das Thema
118 langfristig politisch stark machen.

119 **Forderungen**

- 120
- 121
- 122
- Wir fordern das BMBFSFJ auf, die angekündigte Strategie „Mentale Gesundheit junger Menschen“ endlich vorzustellen und mit Fachverbänden dazu ins Gespräch zu gehen.
- 123
- 124
- 125
- 126
- 127
- 128
- 129
- 130
- 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 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.
- 131
- 132
- 133
- Die Teilhabe- und Mitwirkungsmöglichkeiten junger Menschen müssen gestärkt und die Einhaltung ihrer Rechte durch die Verankerung der UN-Kinderrechtskonvention im Grundgesetz abgesichert werden.

Begründung

Die KJG hat auf der Bundeskonferenz 2025 „Psychische Gesundheit“ zum Schwerpunktthema des Bundesverbands gewählt. Dieses soll planmäßig bis zur Bundeskonferenz 2028 bearbeitet werden. Als Grundlage für die Bearbeitung in den kommenden Jahren wurde das vorliegende Positionspapier entwickelt. Es soll sowohl eine Orientierung für die Arbeit im Verband bieten, als auch die politische Kommunikation nach Außen unterstützen.

Zusammenfassung in einfacher Sprache

Psychische Gesundheit bedeutet, dass es einem innerlich gut geht.

Man fühlt sich stabil und ausgeglichen. Man kann mit schwierigen Situationen umgehen. Man pflegt Beziehungen zu anderen Menschen.

Psychische Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit. Sie bedeutet auch, dass man eigene Stärken kennt, Stress bewältigen kann und sich als Teil der Gesellschaft fühlt.

1. Warum ist das Thema wichtig?

Viele Kinder und Jugendliche haben psychische Probleme.

In Deutschland zeigt etwa jedes fünfte Kind Auffälligkeiten.

Etwa jedes zwanzigste Kind braucht Behandlung.

Fast die Hälfte aller psychischen Störungen beginnt vor dem 18. Lebensjahr.

Psychische Probleme machen den Alltag schwer.

Sie wirken sich auf viele Bereiche aus:

- schlechtere Schul- und Berufs-Chancen
- weniger Lebens-Zufriedenheit
- gesundheitliche Risiken im späteren Leben

Armut, Streit in der Familie oder belastete Eltern-Kind-Beziehungen erhöhen das Risiko. Stabile Beziehungen und ein gutes Umfeld schützen davor.

Psychische Gesundheit ist ein Kinder-Recht.

Das steht in der UN-Kinder-Rechts-Konvention.

Ohne psychische Gesundheit können Kinder und Jugendliche nicht gut an der Gesellschaft teilhaben.

Die KJG hat auf der Bundes-Konferenz 2025 entschieden:

Psychische Gesundheit ist bis 2027 das Schwerpunkt-Thema des Bundes-Verbands.

2. Vorbeugung

Vorbeugung schützt Kinder und Jugendliche vor psychischen Erkrankungen.

Gute Vorbeuge-Angebote verbessern das Wohlbefinden schnell und wirksam.

Dazu gehören Aufklärung, Vorurteile abbauen und die Förderung von Widerstands-Fähigkeit und Achtsamkeit.

Angebote in der Schule allein reichen nicht.

Außer-schulische Angebote wie die Jugend-Verbands-Arbeit spielen eine wichtige Rolle.

Was macht die Jugend-Verbands-Arbeit besonders?

- Kinder und Jugendliche sprechen auf Augen-Höhe miteinander.
- Es gibt keinen Leistungs-Druck – Fehler und Unsicherheiten haben Platz.
- Viele Verbands-Angebote wirken bereits vorbeugend, oft ohne dass wir es bewusst merken.

Was braucht gute Vorbeugung?

Psychische Erkrankungen sieht man niemandem an.

Depressionen oder Angst-Erkrankungen zeigen sich nicht am Körper.

Deshalb brauchen Kinder, Jugendliche und Gruppen-Leitungen gezielte Aufklärung.

Sie sollen eigene Belastungen erkennen und benennen.

Und sie sollen sensibel und unterstützend damit umgehen.

Erkrankte Menschen brauchen Teilhabe-Chancen – als Teilnehmende und als Leitende.

Dafür braucht es ausreichend Unterstützung und eine offene Gesprächs-Kultur.

Diese Kultur wollen wir in unsere Strukturen stärken.

Bei jeder Veranstaltung gilt: Junge Menschen kommen mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen.

Wir prüfen deshalb jedes Mal, welche Maßnahmen für Menschen mit psychischen Belastungen nötig sind.

Wichtig: Junge Ehrenamtliche sind keine Therapeuten. Sie stellen keine Diagnosen.

Ehrenamtliche Arbeit gleicht die schlechte therapeutische Versorgung nicht aus.

Aber Leitende erkennen die Grenzen der eigenen Arbeit und sprechen sie an.

Sie bauen Tabus ab, reden offen über seelische Belastungen und bleiben in Krisen handlungs-fähig.

So wird die Jugend-Verbands-Arbeit Teil eines stützenden Netzwerks für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

3. Resilienz-Förderung

Resilienz ist die psychische Widerstands-Fähigkeit von Menschen.

Sie hilft bei einer positiven Entwicklung – in guten wie in schwierigen Lebens-Umständen.

Die Jugend-Verbands-Arbeit stärkt Resilienz durch ihre Grundprinzipien:

- Kinder und Jugendliche lernen, ihre Bedürfnisse zu benennen.
- Sie handeln Interessen zwischen sich und der Gruppe aus.
- Sie übernehmen früh Verantwortung und erleben, dass sie etwas bewirken.
- Im Verband ist Platz für Erfolge und für Fehler.
- Das Freiwilligkeits-Prinzip stärkt Selbst-Bestimmung.
- Junge Menschen schätzen ihre eigenen Ressourcen ein und setzen Grenzen.
- Regelmäßiger Austausch und gemeinsame Erfahrungen stärken das psychische Wohlbefinden.
- Gruppen-Leitende stehen als Bezugs-Personen außerhalb von Familie und Schule zur Verfügung.

4. Maßnahmen im Verband

Wir verankern das Thema Psychische Gesundheit nachhaltig in unseren Strukturen.

Das setzen wir mit diesen Projekten um:

- **Wir entwickeln einen Workshop für Gruppen-Leitende zum Thema Psychische Erste Hilfe.**

Leitende gewinnen dadurch mehr Sicherheit im Umgang mit psychisch erkrankten Teilnehmenden.

- **Wir schaffen Aufmerksamkeit durch Beiträge und Kampagnen in sozialen Medien.**

- **Wir schaffen Austausch-Räume bei Bundes-Veranstaltungen.**

Besonders zum Thema Belastung im Ehrenamt – damit Erfahrungen geteilt und gegenseitig Unterstützung gefunden wird.

- **Wir stellen praxis-nahes Informations-Material für Diözesen und Orts-Gruppen bereit.**

Das Material bietet konkrete Hilfe-Stellung.

- **Wir entwickeln Awareness-Konzepte weiter.**

Diese Konzepte und die dazugehörigen Schulungen stellen wir Diözesan- und Orts-Verbänden zur Verfügung.

- **Wir bringen das Thema in den Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) ein.**

Wir vernetzen uns mit anderen Akteurinnen und Akteuren.

Wir prüfen, ob ein bundes-weites Netzwerk zum Thema psychische Gesundheit im Deutschen Bundes-Jugend-Ring (DBJR) entstehen kann.

Dieses Netzwerk soll gemeinsame Positionen entwickeln und das Thema politisch stärken.

5. Forderungen

Forderung 1

Das Bundes-Ministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) soll seine angekündigte Strategie zur mentalen Gesundheit junger Menschen vorlegen.

Es soll mit Fach-Verbänden darüber sprechen.

Forderung 2

Jugend-Verbands-Arbeit leistet einen großen Beitrag zur Entwicklung junger Menschen.

Sie stärkt Resilienz und damit die psychische Gesundheit.

Diese Wirkung entfaltet sich nur, wenn jugend-verbandliche Strukturen finanziell gesichert sind.

Die Rahmen-Bedingungen für ehrenamtliches Engagement müssen besser werden.

Junge Menschen brauchen ausreichend Freizeit neben Schule und Ausbildung.

Forderung 3

Die Teilhabe- und Mitwirkungs-Möglichkeiten junger Menschen müssen gestärkt werden.

Die Kinder-Rechte aus der UN-Kinder-Rechts-Konvention sollen im Grund-Gesetz verankert werden.