

A4 Psychische Gesundheit stärken

Antragsteller*innen:

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. Die Förderung der psychischen Gesundheit und unkomplizierte
20 Zugänge zu therapeutischer und medizinischer Versorgung, sowie
21 Unterstützungsangeboten stellen wichtige Voraussetzungen für Teilhabe und
22 Partizipation in der Gesellschaft dar.

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

Prävention

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

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

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

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

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

- 48 • Psychische Erkrankungen sieht man niemandem an. Während ein Husten, ein
49 gebrochenes Bein oder ein blauer Fleck direkt sichtbar ist, lassen sich
50 Depressionen, Angsterkrankung oder andere psychische Erkrankungen nicht
51 vom Gesicht ablesen. Über gezielte Aufklärung über psychische Erkrankungen
52 können Kinder, Jugendliche und ihre Gruppenleitungen dazu befähigt werden,
53 eigene Belastungen besser zu erkennen und zu benennen sowie sensibel und
54 unterstützend in ihrer Peer-Group damit umzugehen.

55
56 **Psychische Erkrankungen sieht man vielen nicht direkt an. Über gezielte**
57 **Aufklärung können Kinder, Jugendliche und Gruppenleitungen dazu befähigt**
58 **werden, eigene Belastungen besser zu erkennen und zu benennen, sowie**
sensibel und unterstützend in ihrer Peer-Group damit umzugehen.

- 59 • Sowohl aus Teilnehmer*innen- als auch Leitungsebene müssen Teilhabechancen
60 erkrankter Personen gewährleistet werden. Nur mit ausreichend
61 Unterstützung und einer offenen, wertschätzenden Gesprächskultur können
62 Menschen mit psychischen Erkrankungen sowohl als Teilnehmer*innen als auch
63 in Leitungsrollen gut mitmachen und ihre Bedürfnisse und Grenzen ehrlich
64

65 ansprechen. Diese Gesprächskultur in unsere Strukturen zu implementieren
66 und zu pflegen, ist der wichtigste Schritt, um Sichtbarkeit und Akzeptanz
für Betroffene herzustellen.

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

72 Aber: Junge Ehrenamtliche sind keine Therapeut*innen. Wir können und wollen
73 keine Diagnosen stellen. Trotz aller Bemühungen kann ehrenamtliche Arbeit die
74 schlechte therapeutische Versorgungslage nicht ausgleichen. Deshalb sollen und
75 müssen auch ehrenamtliche Leitungen die Grenzen der eigenen Arbeit erkennen und
76 kommunizieren. Wichtig ist jedoch, Tabus abzubauen, offen über seelische
77 Belastungen zu sprechen und in akuten Krisen handlungsfähig zu bleiben. So kann
78 Jugendverbandsarbeit Teil eines unterstützenden Netzwerks für Kinder,
79 Jugendliche und junge Erwachsene sein. Um dies leisten zu können, braucht es
80 verlässliche Anlaufstellen und Unterstützungsangebote mit langfristig
81 gesicherter Finanzierung, damit Ehrenamtliche in Krisensituationen nicht auf
82 sich allein gestellt bleiben.

83 **Resilienzförderung**

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

87 Die Jugendverbandsarbeit leistet allein durch ihre grundsätzlichen Prinzipien
88 einen erheblichen Beitrag zur Resilienzförderung:

- 89 • Kinder und Jugendliche lernen ihre Bedürfnisse zu kommunizieren und
90 begeben sich in verschiedensten Situationen in Aushandlungsprozesse
91 zwischen sich selbst und den Gruppen, in denen sie sich bewegen.
- 92 • Junge Menschen übernehmen schon früh Verantwortung im Verband und machen
93 Selbstwirksamkeitserfahrung. In diesem Lernraum ist sowohl für gemeinsame
94 Erfolge als auch für Fehler und Misserfolge Platz.
- 95 • Durch das Prinzip der Freiwilligkeit werden selbstbestimmt Entscheidungen

96 über das eigene Handeln, Interessen und Kapazitäten getroffen. Dabei wird
97 ebenso das Einschätzen der eigenen Ressourcen und das Setzen von Grenzen
98 erlernt.

99 • Ein regelmäßiger Austausch mit anderen und das Teilen von gemeinsamen
100 Erfahrungen ist für das psychische Wohlbefinden enorm wichtig. Das gilt
101 sowohl für soziale Kontakte, die im Verband gepflegt werden, als auch das
102 Angebot von geschulten Ansprechpersonen wie den Gruppenleiter*innen, die
103 als Bezugspersonen außerhalb von Familie und Schule zur Verfügung stehen.

104 • Jugendverbandsarbeit schafft niedrigschwellige Sozialräume, die
105 Gemeinschaft, Zugehörigkeit und soziale Teilhabe fördern und Einsamkeit
106 sowie sozialer Isolation entgegenwirken.

107 **Maßnahmen im Verband**

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

111 • Entwicklung eines Workshopangebots für Gruppenleiter*innen zum Thema
112 "Psychische Erste Hilfe", damit die Leiter*innen Handlungssicherheit im
113 Umgang mit psychisch erkrankten Teilnehmer*innen gewinnen

114 • Aufmerksamkeit schaffen durch Beiträge und Kampagnen in den sozialen
115 Medien

116 • Schaffen von Austauschräumen bei Veranstaltungen der Bundesebene,
117 insbesondere zum Thema "Belastung im Ehrenamt", um Erfahrungen teilen und
118 sich gegenseitig unterstützen zu können

119 • Bereitstellen von Informationsmaterialien im Themenbereich psychische
120 Gesundheit für Diözesen und Ortsgruppen, die praxisnah sind und konkrete
121 Hilfestellung bieten

122 • Weiterentwicklung von Awarenessskonzepten und das zur Verfügung stellen der
123 Konzepte und den damit verbundenen Schulungen für Diözesan- und
124 Ortsverbände

125 • Das Thema "Psychische Gesundheit" soll im BDKJ platziert werden. Darüber
126 hinaus soll eine Vernetzung mit weiteren Akteur*innen angestrebt werden
127 und zu diesem Zweck geprüft, ob ein bundesweites Netzwerk zum Thema
128 psychische Gesundheit im DBJR initiiert werden kann. Dieses Netzwerk soll
129 dem Austausch dienen, gemeinsame Positionen entwickeln und das Thema
130 langfristig politisch stark machen.

131 • Aktive Beteiligung in der Arbeitsgruppe Youth Wellbeing der FIMCAP und
132 Weitergabe der Arbeitsergebnisse

133 **Forderungen**

134 • Wir fordern das BMBFSFJ auf, die angekündigte Strategie „Mentale
135 Gesundheit junger Menschen“ endlich vorzustellen und mit Fachverbänden
136 dazu ins Gespräch zu gehen.

137 • Wir machen deutlich, dass Jugendverbandsarbeit einen erheblichen Beitrag
138 zur ganzheitlichen Entwicklung junger Menschen leistet. Damit stellt sie
139 einen Resilienzfaktor und damit eine Stärkung psychischer Gesundheit dar.
140 Die präventive und unterstützende Wirkung kann nur entfaltet werden, wenn
141 jugendverbandliche Strukturen finanziell abgesichert werden und die
142 Rahmenbedingungen für ehrenamtliches Engagement verbessert, sowie
143 ausreichend Freiräume für junge Menschen neben Schule und Ausbildung
144 gewährleistet.

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