

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

(ist noch in Bearbeitung)