



HOW ARE YOU?



MENTALE GESUNDHEIT
AUF VERANSTALTUNGEN
FÜR JUGENDLICHE

Hey!

Gemeinschaft erfahren, Neues entdecken, Freude teilen – Freizeiten und Veranstaltungen sind ein wesentlicher Bestandteil der Evangelischen Jugendarbeit. Gleichzeitig können sie durch wenig Schlaf, die Suche nach Anschluss und eine Fülle an Eindrücken auch herausfordernd sein. Gerade da wir uns steigender psychischer Belastung bewusst sind, wollen wir Räume schaffen, in denen junge Menschen so sein können, wie sie sind – mit all ihren Gefühlen und Emotionen.

Diese Arbeitshilfe richtet sich an Hauptamtliche, Hauptberufliche und Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugendarbeit. Sie ist ein Werkzeug, um Veranstaltungen bewusster zu planen und Mentale Gesundheit zu fördern.

Unsere Ideen und Tipps basieren auf bewährter Praxis, insbesondere aus unseren EJHN Vollversammlungen. Ziel ist es, niedrigschwellige Zugänge zu Seelsorge zu schaffen, das Bewusstsein für Mentale Gesundheit zu stärken und Selbstfürsorge zu ermöglichen.

Ausgehend von unserem Positionspapier zur Mentalen Gesundheit (2021) teilen wir in diesem Heft Erfahrungen und konkrete Impulse, um die evangelische Jugendarbeit in unserer Landeskirche noch achtsamer zu gestalten.

Zum Positionspapier



Mentale Gesundheit wahrzunehmen und zu respektieren ist kein Trend, sondern ein Weg in eine gerechte und offene Zukunft.

Wie ist dieses Heft zu verstehen?



Praktische Tipps und Empfehlungen

Ihr bekommt von uns in diesem Heft bereits erprobte praktische Ideen.



Prävention und Achtsamkeit fördern

Wir wollen auch präventiv denken und Mentale Gesundheit erhalten, statt erst zu reagieren, wenn Bedarf aufkommt.



Denkanstöße für eigene Überlegungen

Nutzt eure Kenntnisse über Veranstaltung und Teilnehmende, um eigene Überlegungen zu entwickeln.



Auseinandersetzung mit dem Thema im Team

Reflektiert das Thema Mentale Gesundheit für euch und gemeinsam im Team. So werdet ihr ansprechbar.



Ressourcen und Möglichkeiten überprüfen

Wie gut seid ihr informiert? Welche Möglichkeiten habt ihr? Wer übernimmt welche Verantwortung? Findet es heraus.



Angebote für Selbstfürsorge und Unterstützung

Ihr findet sowohl Anregungen für Angebote, die Selbstfürsorge fördern, als auch Hinweise, wie Seelsorge und Hilfe gestaltet werden kann.



Keine verbindlichen Vorschriften

Die Umsetzung liegt in der Verantwortung der jeweiligen Teams vor Ort.



Keine Standardlösungen

Die Empfehlungen sind keine „one size fits all“-Lösungen. Passt die Ideen an eure spezifische Situation und die Bedürfnisse der Teilnehmenden an.



Keine medizinische Beratung

Die Broschüre ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bei ernsthaften psychischen Problemen oder akuten Krisen sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.



Keine wissenschaftliche Expertise

Die Ideen basieren auf „best practice“, nicht auf wissenschaftlich fundierten Studien.

Sprecht eure Ideen immer im Team ab und wendet euch an Hauptamtliche/Hauptberufliche und weitere Expert*innen



**SCHAUT EUCH ZUM THEMA AUCH DEN INKLUSIONSHECK AN.
IHR FINDET IHN ONLINE UNTER WWW.EJHN.DE/INKLUSIONSHECK!**

Vorbereitung

Prävention und Schutz

- Beschäftigt euch mit den geltenden Präventions- und Schutzkonzepten. Einen guten Überblick bekommt ihr in “Gewalt!? Nicht mit Uns!”

Gewaltprävention ist wesentlich für mentale Gesundheit.



Gefährdungen und Risiken prüfen

- Überprüft die Veranstaltung auf mögliche Gefahren, Trigger und Herausforderungen
- Klärt Kommunikationswege

Struktur und Planung

- Strukturiert die Veranstaltung und plant ausreichend Pausen und Abwechslung ein
- Kommuniziert eure Pläne transparent
- Achtet auf die Zugänglichkeit der Veranstaltung (zum Beispiel durch verständliche Sprache und Inklusion)

Redet miteinander,
mit Teilnehmenden, Eltern,
im Team, mit Expert*innen,
Jugendherbergen
und so weiter...

Vorab Checkliste

- Wer ist für die Thematik verantwortlich?
- Sind Verantwortliche entsprechend ausgebildet oder geschult?
- Was unterliegt dem Seelsorgegeheimnis?
- Welche Ressourcen (materiell und ideell) stehen zur Verfügung?
- Welche konkreten Angebote plant ihr?
- Wie sind die Räume vor Ort?
- Welche Kosten könnten entstehen (z. B. für Material, Schulungen)?
- Wer sind die Teilnehmenden? Was ist für die Zielgruppe und individuelle Personen hilfreich oder nötig?
- Materialien einpacken

Durchführung

Raum der Ruhe

Ausstattung: gemütlich, Kissen, Decken, Lichterketten, Tee, Wärmflaschen, Kerzen, Pflanzen, Bilder

Aktivitäten: Ruhige Musik, Bücher, kreative Angebote (Malbücher, Perlen, Puzzle)

Spirituelles: Bibeln, Segenskarten, Klagemauer, Gebetsstation

Sensorisches: Sand, Glassteine, Naturmaterial, Fidget Toys

RÄUME

jederzeit offen und gut ausgeschildert

Raum der Stille

Ein reizbarer stiller Rückzugsraum besonders für Pausen und Zeiten alleine, ohne Gespräche und Musik

Ruhige Orte

Ein ruhiger Raum zum Essen, eine ruhige Ecke in der Natur oder ein Abendprogramm wie Brettspiele, Kreatives oder Lesen.

MENSCHEN

Buddy System

Wählt Personen, die ansprechbar sind, wenn Fragen bestehen oder jemand Anschluss sucht. Macht sie zum Beispiel durch Buttons erkennbar.

Ansprechpersonen für Mentale Gesundheit

Durch Buttons gekennzeichnete Personen als Ansprechpartner*innen für mentale Gesundheit.

Wichtig: Pausen einplanen und gut ausgebildete Personen auswählen, die wenige andere Aufgaben haben. Klärt, wer nachts für Notfälle erreichbar ist.

Telefonische Erreichbarkeit

Teilt euren Standort bei Großveranstaltungen wie (Jugend-)Kirchentagen. Schaut regelmäßig nach, ob Anrufe oder Nachrichten eingegangen sind.

Briefkasten

Ein Ort für Zettel mit Gesprächsbitten oder Anfragen. Anonym können auch Gedanken oder Rückmeldungen geteilt werden.

Da sein!

Am wichtigsten ist es, ansprechbar und achtsam zu sein. Bewegt euch nicht nur in Gruppen. Seid da, wo Menschen sind. Schaut in Räumen der Ruhe oder Stille vorbei. Beobachtet mit offenem Blick und Herz und sprecht an. Bietet eure Hilfe immer wieder an.

RAHMEN

Spirituelles

Im Glauben können viele Kraft und Ruhe finden. Bietet zum Beispiel eine Gebetswand, eine Kerzenstation, Bibelverse zum Ziehen, eine Klagemauer und feiert Andachten.

Fidget Toys

Hilfreich in Gesprächen oder während längeren Einheiten. Dazu gehören Fidget Spinner, Anti-Stress Bälle, Pop its... Auch Häkeln oder Malen kann helfen.

Seelsorge ist vielfältig

Seelsorge kann zum Beispiel in Form von 1:1 Gesprächen, Gruppengesprächen oder kurzen Momenten zwischen Tür und Angel stattfinden. Fürsorge und so auch Seelsorge sind vielfältig.

Info-material

Alles, was zur Aufklärung und Achtsamkeit über Mentale Gesundheit beiträgt, kann eure Haltung stärken und Teilnehmenden helfen.

Im Programm

Plant genug Pausen ein! Stellt Angebote in Pausen zur Verfügung. Ermöglicht einen leichten Zugang zu Infos. Achtsamkeitsübungen und gemeinsames Singen können gut tun.

Sensibilisierung und Enttabuisierung

Redet über Mentale Gesundheit. Bietet Workshops an, benennt Herausforderungen und bestärkt die Jugendlichen, achtsam mit sich und ihren Grenzen umzugehen. Es ist okay, wenn nicht alles okay ist.

Nachbereitung

Vergesst nicht, nach der Veranstaltung zu reflektieren:

Wie ging es allen? Wurden die Angebote angenommen?

Was hat noch gefehlt? Was gibt es jetzt noch zu tun?

Sprecht auch über entstandene Überforderungen, Grenzen und Möglichkeiten mit diesen umzugehen.

Falls nötig, kümmert euch um Nachbesprechungen und zieht Supervision oder Beratung hinzu.

Sind Gespräche oder weitere Hilfe für Teilnehmende offen geliebt, kümmert euch um diese.

Wenn es allen gut ging und eure Angebote daher gar nicht nötig waren, ist das etwas Gutes.



Anlaufstellen

Nicht jedes Thema eignet sich für eine Freizeit oder Großveranstaltung, da der Raum und Rahmen möglicherweise nicht ausreichen.

Manchmal brauchen Probleme oder Anliegen professionelle Hilfe oder langfristige Unterstützung.

Wir ermutigen euch, Jugendliche gegebenenfalls an weiterführende Unterstützung zu vermitteln, etwa an Seelsorger*innen in den Gemeinden oder an spezialisierte Hilfsangebote.

Hilfe bei akuten Notfällen

- (Psychiatrische) Notfälle 112 oder 116 117
- Sexualisierte Gewalt
 - www.hilfe-portal-missbrauch.de
 - Präventionsbeauftragte im Dekanat
 - Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt der EKHN
- Giftnotruf: +49 6131 19240 (Hessen und RLP)
- Jugendamt
 - www.jugendaemter.com/jugendaemter-in-deutschland/

Hilfsangebote für Jugendliche

- Telefonseelsorge
- Nummer gegen Kummer (116 111)
- Krisenchat.de
- KrisenKompass App

**Für weitere
Anlaufstellen
gerne bei der
Projektgruppe
anfragen**

Was ist die Projektgruppe Mentale Gesundheit der EJHN?

Als Projektgruppe haben wir diese Arbeitshilfe erarbeitet. Wir beschäftigen uns mit Fragen, aktuellen Erkenntnissen und Herausforderungen zum Thema Mentale Gesundheit.

Ideen für die Vollversammlungen werden in der Projektgruppe entwickelt, Angebote geplant sowie Anliegen aus der Vollversammlung bearbeitet.

Die Projektgruppe setzt sich zusammen aus Vorstandsmitgliedern und Mitgliedern der Vollversammlung.

Wir freuen uns sehr über eure Rückmeldungen, Anregungen und Fragen.

Bei Fragen
zum Thema könnt ihr
euch über die
Geschäftsstelle jederzeit
an uns wenden.

IMPRESSUM

Evangelische Jugend in Hessen und Nassau e.V.
Landgraf-Philipps-Anlage 66
64283 Darmstadt
Tel.: 06151/ 15988 - 50
E-Mail: info@ejhn.de
www.ejhn.de

