# Initiative „Mentale Gesundheit Junger Menschen in BW“

## Beschluss der Vollversammlung

In Zeiten von zunehmender Leistungsverdichtung und zahlreichen Krisen ist es wichtig, dass junge Menschen besser vor psychischen Belastungen geschützt und unterstützt werden. Gleichzeitig ist Kinder- und Jugendarbeit selbst ein wichtiger Ort der Prävention und Gesundheitsförderung. Ihre besondere Stärke liegt in freiwilligen und niedrigschwelligen Angeboten, verlässlichen Beziehungen, Gemeinschaftserfahrungen sowie Möglichkeiten zur Beteiligung und Selbstwirksamkeit.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass ausgeprägte persönliche, familiäre und soziale Ressourcen wichtige Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit junger Menschen darstellen. Die Ergebnisse der COPSY-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zeigen, dass Kinder und Jugendliche mit starken sozialen Ressourcen eine bessere psychische Gesundheit sowie weniger Angst- und depressive Symptome aufweisen.

Internationale Übersichtsarbeiten weisen zudem darauf hin, dass die Teilnahme an organisierten Freizeitaktivitäten die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflussen kann. Nachgewiesen wurden insbesondere positive Effekte organisierter Sportangebote. Bei nicht-sportlichen organisierten Aktivitäten ist die Studienlage weniger eindeutig und bedarf weiterer Forschung.

Ein systematischer Literaturreview zu Angeboten des Jugendsektors zeigt darüber hinaus, dass insbesondere regelmäßige, beziehungsorientierte und gut begleitete Angebote, etwa Jugendgruppen, freiwilliges Engagement, Mentoring, Peer-Support, Freizeiten und Camps, positive Wirkungen auf verschiedene Indikatoren psychischer Gesundheit entfalten können. Kinder- und Jugendverbandsarbeit ersetzt dabei keine therapeutische oder psychiatrische Versorgung. Sie kann jedoch Schutzfaktoren stärken, Belastungen frühzeitig wahrnehmen, Zugänge zu Unterstützung erleichtern und damit einen eigenständigen präventiven Beitrag leisten.



Landesjugendring Baden-Württemberg e. V.
Haeberlinstraße 1-3, 70563 Stuttgart
0711 16447-0
info@ljrbw.de

## Psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe.

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist eine der drängendsten Herausforderungen unserer Zeit. Die Folgen psychischer Belastungen zeigen sich unmittelbar in der täglichen Arbeit der Kinder- und Jugend(verbands)arbeit in Baden-Württemberg: Ehrenamtliche Jugendleiter*innen und hauptberufliche Fachkräfte begleiten zunehmend junge Menschen in psychischen Krisen und stoßen dabei oftmals an ihre fachlichen Grenzen.

- Es fehlt an niedrigschwelliger Qualifizierung und Beratung.
- Es fehlt an verlässlicher Vernetzung mit den ambulanten und stationären Hilfesystemen vor Ort.
- Es fehlt an einer systematischen Auseinandersetzung mit den spezifischen Herausforderungen in der eigenen Organisation.

Der Landesjugendring startet daher eine mind. einjährige Initiative zum Thema „Mentale Gesundheit junger Menschen in Baden-Württemberg“ und setzt sich in diesem Rahmen für folgende Punkte ein:

- Leichteren und schnelleren Zugang zu psychologischer Versorgung
- Sensibilisierungs- und Qualifizierungsmaßnahmen im Bereich mentale Gesundheit für Ehrenamtliche und Hauptamtliche in der Kinder und Jugendarbeit, um sie selbst vor Überforderung zu schützen
- Aufbau einer Servicestelle in Form eines Netzwerkes mit Expert*innen (Kinder und Jugendpsychotherapeut*innen…) zum Umgang mit psychischen Erkrankungen in Einrichtungen und bei Aktivitäten der Kinder und Jugendarbeit insbesondere Ferienfreizeiten
- Aufbau eines Förderprogramms für eine Qualifizierung junger Menschen im Peer-to-Peer Ansatz (ähnlich wie Schulsanitätsdienst) im Bereich mentaler Gesundheit
- Ausbau und ausreichende Finanzierung niedrigschwelliger, kostenfreier Beratungsangebote für junge Menschen
- Mehr psychologische Anlaufstellen an Schulen, Hochschulen und Berufsschulen
- Eine verbesserte Aufklärungskampagne über psychische Gesundheit in der Jugend
- Informationsmaterialien und Schulungsangebote für Jugendverbände und ihre Ehrenamtliche

- Bestehende Angebote und Materialien vom LJR bekannter machen

Der Landesjugendring fordert Politik, Wirtschaft, Krankenkassen, Jugendverbände und -ringe sowie Bildungseinrichtungen auf, diese Anliegen umzusetzen und die psychische Gesundheit junger Menschen als gesamtgesellschaftliche Aufgabe anzuerkennen und nachhaltig zu fördern. Hierfür werden zum Beispiel Austauschformate mit der Landespolitik initiiert und dadurch das Thema höher auf die tagespolitische Agenda gesetzt.

Stuttgart, den 07.11.2026