

2025

INFO_1

**Starke Psyche – Starke Jugend.
Wie die Jugendarbeit Kinder und
Jugendliche mental stärkt**

**Strukturen zur Bewältigung
herausfordernder Zeiten –
Resilienz in Krisen ermöglichen**

**Schönheit kommt
von außen?! –
Soziale Medien und
ihr Einfluss auf
Körperbilder**



Strukturen zur Bewältigung herausfordernder Zeiten – Resilienz in Krisen ermöglichen

Resilienz gilt als grundlegende Fähigkeit, die es Menschen ermöglicht unterschiedliche Herausforderungen in ihrem Leben zu bewältigen. Neben individuellen Resilienzfaktoren wie Selbstwirksamkeit, Problemlösefähigkeit und Bewältigungskompetenz spielen soziale Ressourcen, wie der Bildungsstatus oder Zugang zu Sozial- und Gesundheitsleistungen eine zentrale Rolle in der Bildung von Resilienz.

In der Jugend finden viele physische, psychische und soziale Veränderungen statt, die das Individuum verarbeiten muss. Sie ist eine zentrale Phase der Persönlichkeitsentwicklung und der Einfeldung in die soziale Umgebung (Quenzel & Hurrelmann, 2022). Dies, sowie diverse Übergangsphasen und Wechsel zwischen Institutionen, wie Schule und Ausbildung, machen die Jugend zu einer besonders vulnerablen Phase (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022). Gesellschaftliche Entwicklungen (z. B. Digitalisierung, steigende soziale Ungleichheit), ebenso wie Krisen (z. B. Klimakrise, Migration) nehmen zudem Einfluss auf die Grundbedingungen und den Verlauf des Aufwachsens.

Resilienz in der Corona-Pandemie

Während der Corona-Pandemie waren die Chancen und Möglichkeiten für Jugendliche gesund aufzuwachsen erheblich beeinträchtigt, die Maßnahmen trafen benachteiligte und vulnerable Bevölkerungsgruppen besonders stark. Dies stellte unter anderem das vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW (MAGS) geförderte Projekt co*gesund fest, welches zwischen 2022 und 2023 in Kooperation zwischen der HS Gesundheit (heute HS Bochum) und der Hochschule Bielefeld (HSBI) durchgeführt wurde. Mit Jugendlichen und Fachkräften wurde über ihr Erleben, Probleme und Bewältigung der Herausforderungen in der Pandemie gesprochen. Ziel war es Implikationen für die Förderung der psychosozialen Gesundheit bildungsbenachteiligter Jugendlicher in der Jugend-, Schul- und Berufssozialarbeit zu generieren.

Die Untersuchung zeigte diverse Resilienzfaktoren und Ressourcen auf, die für (bildungsbenachteiligte) Jugendliche während der Pandemiebewältigung von Bedeutung waren. Soziale Ressourcen, wie der familiäre Zusammenhalt sowie enge freundschaftliche Beziehungen waren von hoher Relevanz für die jungen Menschen. Die Verlagerung in den digitalen Raum half in den Lockdowns kurzfristig soziale Kontakte aufrecht zu erhalten. Auch Fachkräfte wie Schulsozialarbeitende waren als Bezugspersonen wichtig für die Bewältigung der Pandemie und ihrer Auswirkungen. Fachkräfte nutzten kreative Mittel und zeigten hohes Engagement, um Jugendlichen die notwendige Betreuung und Unterstützung zukommen zu lassen.

Insgesamt ließ sich jedoch feststellen, dass zentrale institutionelle Ressourcen und Möglichkeiten, die in der Lebensphase Jugend große Bedeutung haben, fehlten. Dazu gehören soziale Erfahrungsräume unter Gleichaltrigen (z. B. in der Jugendarbeit und Freizeit), sowie mit erwach-

FILMTIPP

Medienprojekt Wuppertal – Filmreihe mit Kurzspielfilmen und Kurzdokus zu Mentaler Gesundheit

📍 www.medienprojekt-wuppertal.de/mentale-gesundheit-eine-filmreihe-mit-kurzspielfilmen-und-kurzdokus





senen Bezugspersonen (z. B. in beruflichen Praktika), die die Entwicklung von wichtigen Kompetenzen und Fähigkeiten wie bspw. Kommunikationsfähigkeiten und Selbstwirksamkeitserwartung fördern. Insgesamt zeigt sich, dass sich in der Pandemie bestehende Problemlagen verschärft und die Ergebnisse damit auch über die Pandemie hinaus Relevanz haben.

Bewältigung der Lebensphase Jugend im Kontext von Krisen

Die Ergebnisse der co*gesund-Studie zeigen, dass bestehendes Wissen über Resilienzförderung und die Stärkung Jugendlicher in Krisenzeiten weiterhin von großer Bedeutung sind. Vielmehr müssen Anstrengungen verstärkt werden, bekannte Konzepte, wie Ressourcen-, Lebensweltorientierung und Partizipation umfangreich und strukturell gesichert umzusetzen und den veränderten Bedingungen anzupassen. Die Präventionsforschung zeigt, dass Resilienzförderung dann funktioniert, wenn sie lebensweltlich in ein Gesamtkonzept eingebettet ist und auf mehreren Ebenen ansetzt, das heißt neben den jungen Menschen auch deren Eltern, Fachkräfte und die Institutionen als Ganzes einbezieht (Fröhlich-Gildhoff et al., 2012). Die Förderung psychosozialer Gesundheit junger Menschen ist daher nicht nur als Methode in Einzelmaßnahmen zu sehen, sondern als Haltung für Fachkräfte und als Konzept auf institutioneller Ebene umzusetzen. Für die Förderung junger Menschen in prekären Lebenslagen sind dabei insbesondere integrierte Strategien kommunaler Gesundheitsförderung unerlässlich (Rademaker & Quilling, 2022).

Eine gesundheitsbezogene Soziale Arbeit, verankert in der Lebenswelt junger Menschen, kann kurzfristige Anpassungen (z. B. über materielle Ressourcen oder Unterstützung in herausfordernden Transitionen) fördern, sowie Räume für Partizipation und Empowerment mit tatsächlichen Handlungs- und Entscheidungskompetenzen schaffen und diese auf struktureller Ebene von der Politik einfordern.

- Karen Heid, Prof.in Dr.in Anna Lena Rademaker,
Hochschule Bielefeld
- Maja Kuchler, Prof.in Dr.in Eike Quilling,
Hochschule Bochum

Literatur

Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2022). *Resilienz* (6. Aufl., Bd. 3290). Ernst Reinhardt Verlag.

Fröhlich-Gildhoff, K., Beuter, S., Fischer, S. & Rönnau-Böse, M. (2012). Resilienzförderung – eine Grundorientierung für sozialarbeiterisches und -pädagogisches Handeln. In S. B. Gahleitner (Hrsg.), *Beiträge zur psychosozialen Praxis und Forschung: Bd. 3. Klinische Sozialarbeit: Gefährdete Kindheit – Risiko, Resilienz und Hilfe* (2. Aufl., S. 42–53). Psychiatrie Verlag.

Pieper, J. & Schneider, U. (Hrsg.). (2024). *Der Paritätische Armutsbericht: Bd. 2024. Armut in der Inflation: Paritätischer Armutsbericht 2024* (1. Auflage, März 2024). Der Paritätische Gesamtverband. <https://256546.seu2.cleverreach.com/c/93338788/8ad8261fee7-say76n>

Quenzel, G. & Hurrelmann, K. (2022). *Lebensphase Jugend: Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung* (14., überarbeitete Auflage). *Grundlagentexte Soziologie*. Beltz Juventa. <https://www.beltz.de/fileadmin/beltz/leseproben/978-3-7799-2624-5.pdf>

Rademaker, A. L., & Quilling, E. (2022). *Projekte sind gut-Strategien sind besser!? Potenziale integrierter Strategien zur kommunalen Gesundheitsförderung*. FORUM sozialarbeit + gesundheit, 6–11.

Schönheit kommt von außen?!

Soziale Medien spielen für die mentale Gesundheit der heutigen Jugendgeneration eine entscheidende Rolle. Exzessive Smartphone-Nutzung, Hass im Netz oder verstörende Bilder beeinflussen das Wohlbefinden junger Menschen. Ein Aspekt ist der Einfluss von Sozialen Medien auf das Körperbild und die Entstehung von Essstörungen.

Inzwischen ist die Studienlage eindeutig: Eine hohe tägliche Nutzungsdauer Sozialer Plattformen wie Instagram, TikTok und Co. begünstigt eine negative Körperwahrnehmung bei Kindern und Jugendlichen. Die Verbreitung von „trendigen“ Schönheitsidealen und Lifestyle-Tipps stellt – besonders für heranwachsende Mädchen, die bereits unter Körperunzufriedenheit oder -scham leiden – einen bedeutenden Faktor bei der Entwicklung von Essstörungen dar. Reichweitenstarke Kanäle von Influencer*innen stellen angeblich authentisch dar, wie eng Schlankheit und persönliches Glück miteinander zusammenhängen, während Beautyfilter die Selbstwahrnehmung verzerren.

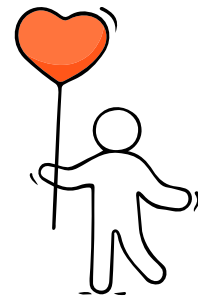
Jüngst konnten spanische Wissenschaftler*innen durch eine Meta-Studie länderübergreifend nachweisen, dass Zusammenhänge zwischen der Nutzung Sozialer Medien und der Unzufriedenheit mit dem Körperbild und der möglichen Entstehung von Essstörungen bestehen (Padín et al. 2021). Allzu deutlich wurde die Zunahme von Essstörungen und Depressionen unter jungen Menschen aber als Folge der Corona-Pandemie. Den Anstieg verschiedener psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen belegt eine Untersuchung des Zentralinstituts für kassenärztliche Versorgung 2023: Demnach nahmen Magersucht-Diagnosen im Jahr 2021 im Vergleich zu 2019 um 74 Prozent zu. Auch die Zahl der depressiven Störungen stieg überproportional an – zwischen 2019 und 2021 um 27 Prozent.

Mitauslöser oder Verstärker

Ein Erklärungsansatz bezieht sich auf Vergleichsprozesse: Instagram, TikTok, Snapchat usw. regen unentwegt den sozialen Vergleich an. Influencer*innen versprechen Anerken-

nung und Erfolg durch Selbstoptimierung. Follower*innen lernen: Je näher am Schönheitsideal, desto beliebter, reicher und glücklicher. Je weiter davon entfernt, desto mehr Hasskommentare, Bodyshaming und Ausgrenzung. Diese Koppelung von objektiver Attraktivität und sozialen Vorteilen („Pretty Privilege“) existierte auch schon vor dem digitalen Zeitalter, ist gesellschaftlich verankert – und findet nun auf den beliebten Plattformen weitreichend Bestätigung. Hinzu kommt die algorithmenbasierte Ausspielung von Videos, Reels etc. Sie kann junge Nutzer*innen schnell in eine sogenannte Filterbubble geraten lassen, in der Fitness-, Ernährungs- und Schlankheitslifestyle à la Pamela Reif, Sonja Thiel oder Karl Ess zum Hauptlebensziel werden können.

Geraten junge Menschen durch vermehrte Nutzung Sozialer Medien in die Spirale von Fitness-, Selbstoptimierungs- und Diät- bis zu anorektischen Inhalten, so kann diese nicht als alleinige Ursache für die Entwicklung einer Essstörung gelten. Ihre Entstehung ist vielmehr ein komplexer Prozess und mit diversen Wechselwirkungen verbunden. So können für bereits von gestörtem Essverhalten Betroffene Soziale Medien eine verheerende Wirkung haben: Manipulative Magersucht-Coaches, die den Weg zur „perfekten Figur“ anleiten, Pro-Ana Gruppen oder virale Bilder (#thighgap #bikinibridge) können Auslöser und/oder Verstärker sein, die bereits Erkrankte weiter in die Negativspirale treiben. Plattformbetreiber sperren regelmäßig entsprechende Hashtags, doch landen Hunger-Gruppen dann bei WhatsApp, wo sie für Außenstehende unsichtbar bleiben. Diese Phänomene sind seit langem bekannt, doch nach wie vor virulent, denn das Filtern und Löschen allein beseitigt sie nicht.



Hilfe zur Bewältigung

Dennoch sollten auch die positiven Aspekte von Sozialen Medien nicht außer Acht gelassen werden. Influencer*innen, die über mentale Gesundheit sprechen und ihre eigenen Schwächen oder negative Erlebnisse thematisieren, machen ihre Verletzlichkeit oder emotionalen Tiefpunkte öffentlich. Indem sie Gefühle zeigen, diese aus der Tabuzone holen oder über Krankheitsbilder offen sprechen, könnten sie etwa Betroffene von Essstörungen motivieren, sich der Krankheit zu stellen. Möglicherweise erfahren diese durch Vorbilder in Sozialen Medien, dass es möglich ist, die Krankheit zu überwinden, und beginnen eine Therapie.

Möglichkeiten zur Präventionsarbeit

Neben der Förderung von Medienkompetenz bzw. dem kritischen Blick auf die Glaubwürdigkeit von Medieninhal-

ten im Allgemeinen müssen wirkmächtige Vorstellungen von „Normalität“ bzw. Normschönheit, Rollenbildern und Geschlechterklischees aufgebrochen und hinterfragt werden. Die Wertschätzung des eigenen Körpers (eine zentrale Entwicklungsaufgabe im Jugendalter) gepaart mit einem gesunden Misstrauen gegenüber „Geschäftsmenschen“ im digitalen Raum, die sich authentisch geben, können Schutzfaktoren sein. Digitalkompetenzen für Fachkräfte der Jugendarbeit, die eng mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, sind dabei von zentraler Bedeutung.

■ *Silke Knabenschuh*

Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW

**Arbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz (AJS)
Nordrhein-Westfalen**

➔ <https://ajs.nrw>

MATERIALIEN FÜR DIE PRAXIS

Die Online-Beratungsplattform für junge Menschen juuuport.de bietet eine Ratgeberseite unter:

➔ www.juuuport.de/ratgeber/schoenheitsideale

Erklärvideos und Materialien zum Download stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bereit – auch zur Frage „Fördern Soziale Medien Essstörungen?“ (2022) unter:

➔ www.bzga-essstoerungen.de

Quellen

- Kohring, Claudia/Akmatov, Manas K./Holstiege, Jakob/Heuer, Joachim/Dammertz, Lotte/Bätzing, Jörg: Inzidenztrends psychischer sowie Entwicklungs- und Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen in der ambulanten Versorgung – Entwicklungen zwischen 2014 und 2021. Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung in Deutschland (Zi). Versorgungsatlas-Bericht Nr. 23/05. Berlin 2023. www.versorgungsatlas.de
- Padín, Paula F./González-Rodríguez, Rubén/Verde-Diego, Carmen/Vázquez-Pérez, Raquel: „Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review. In: Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, Vol. 15 3/2021, Article 6. <https://cyberpsychology.eu>



GUT DRAUF – Gesundheitsförderung in der Jugendarbeit erleben und gestalten

Kriege, Klimakrise, soziale Ungleichheit – vieles bereitet der aktuellen Jugendgeneration Sorgen. In der Jugendarbeit wird ihnen zugehört und sie werden mit ihren Ängsten ernst genommen. Qualifizierungen und Praxisimpulse für Fachkräfte bietet die Aktion GUT DRAUF.

Nicht erst die Corona-Pandemie hat deutlich gemacht, dass es um die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland oft nicht gut bestellt ist. Auch nach Beendigungen der Pandemie zeigen Untersuchungen die alarmierenden Zahlen psychischer Probleme, Auffälligkeiten und Erkrankungen. Dem gilt es als Gesellschaft mit angemessenen Mitteln und ganzheitlichen Ansätzen zu begegnen und jungen Menschen entsprechende Entwicklungsräume anzubieten.

Einen dieser Räume bietet die außerschulische Jugendarbeit. In ihrer Vielfalt und mit ihren Angeboten schafft sie nicht nur eine Ergänzung zur schulischen Bildung, sie bietet vielmehr einen Erfahrungs- und Erlebensort, der neue Zugänge und Perspektiven auf aktuelle Herausforderungen bietet. Oft finden gerade junge Menschen aus benachteiligten Lebenslagen oder mit herausfordernden Verhaltensweisen hier Gehör und einen Vertrauensort, der ihnen wertvolle Erfahrungsräume eröffnet.

Die Förderung mentaler Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Mentale Gesundheit basiert auf biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren, vielfach vereint unter dem Dach der Resilienz. Aber wie werden Kinder widerstandsfähiger im Leben und gegen die unsichere Zukunft?

Was Kindern und Jugendlichen heutzutage häufig fehlt, sind echte Beziehungen. Echte Gespräche. Echte Begegnungen. Viele soziale Interaktionen finden digital und mit geteilter Aufmerksamkeit statt. Hier ein paar WhatsApp Nachrichten und da ein TIKTOK Kommentar – soziales Fast Food ohne die gewinnbringende Stärkung von tiefen Verbindungen. Ein Großteil der Widerstandsfähigkeit wird in der Kindheit und frühen Jugend erworben. Wird den Kindern und Jugendlichen in dieser Zeit entweder jede Herausforderung abgenommen oder steht ihnen keine adäquate Begleitung zur Verfügung, wird ihnen die Chance

genommen, negative Erlebnisse und Krisen selbstständig zu bewältigen. In dieser besonders prägenden Zeit können schon kleine Impulse große Veränderungen auslösen und so die Grundlage für mentale Stärke bilden: Eine große Chance und Verantwortung für die Jugendarbeit.

Mentale Gesundheitsförderung in der Praxis: GUT DRAUF

Die Aktion GUT DRAUF kombiniert Fachkräftequalifizierungen mit Organisationsentwicklung, um eine Kultur der Gesundheitsförderung aufzubauen und die Gesundheitskompetenzen aller Beteiligten zu stärken, damit Gesundheit für Kinder und Jugendliche und auch für die Fachkräfte erlebbar und gestaltbar wird.

In einem modularen Qualifizierungssystem vermitteln zertifizierte Trainer*innen Grundlagen zu Ernährung, Bewegung und Stressregulation als zentralen Dreiklang von gesundheitsorientiertem Leben. Zudem zeigen sie auf, wie Gesundheit als attraktives Thema in den Alltag junger Menschen integriert werden kann.

Über einen wissenschaftlich entwickelten Qualitätsrahmen können Einrichtungen ein Gesundheitsiegel erwerben, welches nach außen gesundheitsorientierte Qualität sichtbar macht und nach innen einen fundierten Reflexionsrahmen für die eigene Arbeit bietet.

Um den oben skizzierten Herausforderungen und der steigenden Nachfrage nach niederschweligen Angeboten rund um mentale Gesundheit nachzukommen, wurde das ursprüngliche GUT DRAUF-Konzept um neue Praxisangebote für Kinder und Jugendlichen und Fortbildungskonzepte für Fachkräfte ergänzt. Die Grundlage hierfür bilden die fünf zentralen Präventionsziele „*Stärken sichtbar machen*“, „*Gefühle erkennen & benennen*“, „*Zugehörigkeit fördern*“, „*Ausgleich schaffen*“ und „*Selbstwirksamkeit fördern*“. Abgeleitet aus den Grundvoraussetzungen einer mentalen

Balance sind so unter dem Titel „*Mental Aufblühen*“ über 50 Praxisimpulse für den Alltag in der Jugendarbeit entwickelt worden – neben aufwendigeren Aktionen sind hierin auch Inspirationen enthalten, wie schon Kleinigkeiten im alltäglichen Umgang einen großen Unterschied machen können. Diese und weitere Impulse wurden in der Praxis getestet, optimiert und erweitert. Gemeinsam mit Jugendeinrichtungen wurden z. B. Aktionstage sowie verschiedene Material- und Methodensets entwickelt, um die Integration von Inhalten zur mentalen Gesundheit in den Alltag zu erleichtern. So entstanden über 50 weitere Methoden, welche kognitive, kreative und psychomotorische Stärken gleichermaßen sichtbar machen können. Unter anderem konnte unter dem Motto „*Good Mood -Good Food*“ der Zusammenhang zwischen Ernährung und mentaler Gesundheit erforscht oder gemeinsam eine „*DIY-Oase*“ als Rückzugsort gestaltet werden.

Mit der Erfahrung aus diesen Projekten lässt sich klar erkennen, dass Angebote umso wirksamer sind, je höher die individuelle (mentale) Gesundheitskompetenz der Fachkräfte ist. Insbesondere die Fähigkeiten aktiv zuzuhören, ehrliches Interesse zu zeigen und die Kompetenz, auf aufkommende Fragen der Kinder und Jugendlichen ehrlich zu antworten und die darin liegende Chance auf weitere tiefe Gespräche zu erkennen, macht einen gravierenden Unterschied. Genau zu diesen Themen und Herausforderungen bietet GUT DRAUF daher Fachtage, Fortbildungen und Netzwerktreffen an und kooperiert mit verschiedenen Trägern, um das aktuelle Wissen möglichst breit zu streuen.

■ Sarah Töpperwien &
 Oliver Schmitz
 transfer e.V.



KLEINE ÜBUNGEN ZUR RESILIENZSTÄRKUNG

1. Individuelles Welcome:

Alle werden individuell und nach Wunsch begrüßt – ein Handklatsch, ein freundliches Nicken, ein ganztes Begrüßungsritual – hier dürfen alle gemeinsam kreativ werden. Langfristig etabliert fördert dieses kleine Ritual das Gefühl der Zugehörigkeit.

2. Mini-Jobs:

Allen werden kleine Verantwortungsbereiche übergeben, welche sie selbstständig erledigen. Die Zuständigkeiten werden z. B. in Form einer „Teamwand“ festgehalten und zur Förderung der Selbstwirksamkeit regelmäßig in der Gruppe reflektiert.

Aktion und Gemeinschaft

Junge Menschen stärken ihre mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit ist ein zentraler Arbeitsschwerpunkt bei der PJW-Mitgliedsorganisation Junge Stadt Köln e.V. Hier berichtet das engagierte Team von seiner Arbeit und warum das Thema für sie in die Kinder- und Jugendarbeit gehört

Der Arbeitsschwerpunkt Mentale Gesundheit ist wie alle Aktionen bei Junge Stadt durch die Haltung „Ja, genau! Lass uns das zusammen machen!“ entstanden.

Psych_Ed

Eine kleine Gruppe von jungen Menschen äußerte 2017 den Wunsch, sich regelmäßig zu treffen, um über mentale Gesundheit zu sprechen. Daraus entstand das Mikroprojekt „Psych_Ed“. Umgesetzt wurden regelmäßige (meist monatliche) Community-Treffen, bei denen sich die Ü18-Teilnehmenden über ihre eigenen mentalen Herausforderungen und ihre Therapie-Erfahrungen austauschten und sich gegenseitig mit (Lebens-)Tipps stärkten. Die Community-Treffen fanden in öffentlichen Cafés statt oder – während der Covid-Pandemie – im digitalen Zoom-Raum.

unsichtb:ART

Die Ausstellung unsichtb:ART brachte 60 Kunstwerke junger Menschen zum Thema mentale Gesundheit zusammen und zeigte sie drei Monate öffentlich im VHS-Gebäude in Köln. Bei Vernissage, Künstler*innen-Gesprächen, Filmabenden, Workshops und Finissage kamen die Künstler*innen und Besucher*innen miteinander ins Gespräch.

Workshops für Förderschulen

Die Bezirksschüler*innen-Vertretung Köln beauftragte Junge Stadt, Sensibilisierungs-Workshops für Förderschüler*innen zu konzipieren und umzusetzen. In drei Sessions geht es um Einblicke in die Welt der Gefühle und um Verursacher von Stress. Durch eine Action-Painting-Aktion oder einen Besuch von „Boxen macht Schule“ erleben die Schüler*innen, was ihnen selbst guttut.

Young Minds – Strong Souls

Für die „KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit“ trägt Junge Stadt in einem partizipativen Prozess gemeinsam mit dem Projektteam „Young Minds – Strong Souls“ (YMSS) 15 bis 20 Veranstaltungsformate zusammen, um im Oktober 2025 erstmals ein Jugendprogramm anzubieten. Die Veranstaltungen und (Schnupper-)Workshops sind kostenfrei und haben einen präventiven Charakter. Das YMSS-Projektteam hat bereits den „Overthinking-Tag“ konzipiert und erfolgreich getestet, an dem sich die Teilnehmenden über das Phänomen des Gedankenkreisens und Dauer-Grübelns ausgetauscht und kreativ damit auseinandergesetzt haben.

Haltung statt Hype

Junge Stadt versteht die Umsetzung von Projekten und Aktionen rund um das Thema mentale Gesundheit als ureigentliche Aufgabe von Kinder- und Jugendarbeit:

**MEHR AKTION UND
MEHR COMMUNITY =
WENIGER EINSAMKEIT**

Next Stopp: „Einsamkeit. Die Perspektive junger Menschen“

Junge Menschen werden ab Juli 2025 in einem Aktionsraum im Rautenstrauch-Joest-Museum in Köln das Thema Einsamkeit erforschen. Projekt-, Arbeits-, Dialog- und Workshop-Ergebnisse werden von Januar bis März 2026 in einer Ausstellung öffentlich gezeigt.

Mehr über Junge Stadt Köln

🔗 <https://jungestadtkoeln.de>

Wir beobachten, hören zu und begreifen Bedarfe von Kindern und Jugendlichen. Aktuell findet der Wunsch nach Aktion und Gemeinschaft Ausdruck unter der Überschrift „Mentale Gesundheit“.

Unsere partizipative Grundhaltung ermöglicht es uns, gemeinsam mit jungen Menschen

- attraktive und sichere Begegnungs-, Arbeits- und Aktionsräume zu eröffnen,
- eine angenehme, lustige, gemeinschaftsfördernde, kulinarisch leckere und wertschätzende Arbeitsatmosphäre auf Augenhöhe zu erreichen,
- im ersten Schritt nicht über klinische Krankheitsbilder zu sprechen, sondern kreativ-künstlerische Dialog- und Aktionsformate zu entwickeln.

Für die Organisation Junge Stadt bedeutet das,

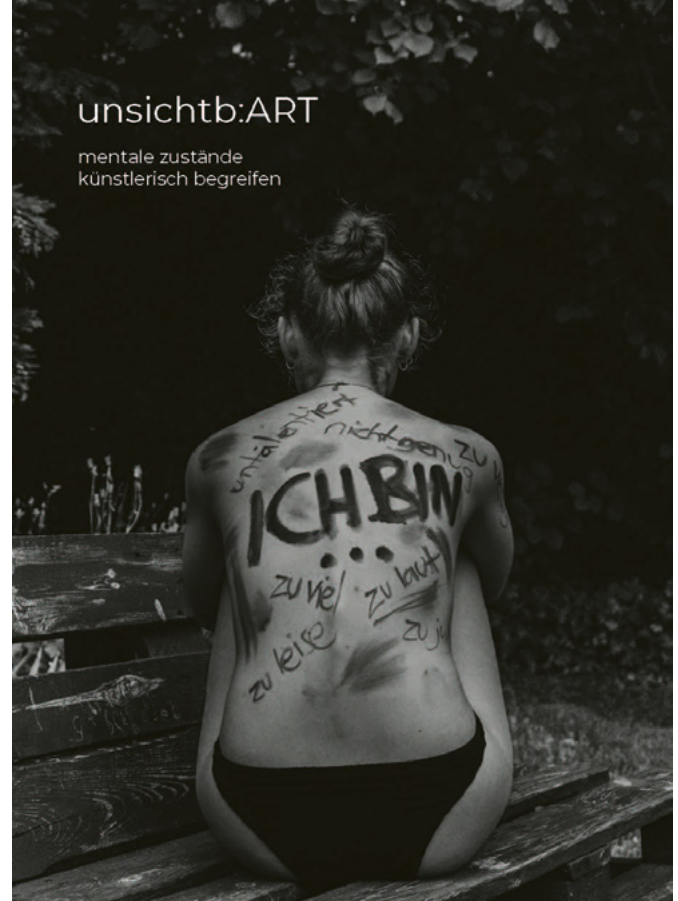
- dass Flexibilität und Ergebnisoffenheit wesentlich sind. Jugendliche Lebenswelten verändern sich schnell – ob durch gesellschaftliche Entwicklungen, soziale Medien oder politische Krisen. Unser Auftrag ist es, flexibel und schnell darauf zu reagieren. Wir stärken unsere eigene Unsicherheitstoleranz durch Reflektionen und unterstützendes Teamwork, damit uns das auch weiterhin gut gelingen kann.
- dass wir aktive und langfristige Förderpartnerschaften aufbauen. Wir sind auf Fördermittelgeber*innen und Stiftungen angewiesen, die
 - unsere partizipative Herangehensweise verstehen und wertschätzen. Oft können wir Projektverläufe und Ergebnisse nicht bei Antragsstellung vorhersehen.
 - uns entgegenkommen, weil durch unsere Teilnehmenden oft kurzfristige Förderbedarfe entstehen, um Aktionen und Projekte umzusetzen.

Wir nutzen unsere Netzwerke für die Stiftungsakquise und professionalisieren unsere Fördermittel-Anträge und -Abrechnung.

- dass uns Kooperation wichtiger ist als Konkurrenz. Gute Jugendbildungsarbeit auf kommunaler Ebene ist Teamarbeit – auch über Organisationsgrenzen hinweg. Wir suchen aktiv Kooperationspartner*innen – auch aus anderen Bereichen und Branchen –, weil uns bewusst ist, dass diese Herangehensweise unsere Arbeit bereichert.

Wirkung: Gestärkte junge Menschen

Alle Aktivitäten tragen zur Entstigmatisierung psychischer Krankheiten bei und lassen junge Menschen durch Dialoge



Titelbild des unsichtb:ART-Ausstellungskatalogs, Fotografie und Kataloggestaltung: Ronja Kreutzer

und Begegnungen mit Expert*innen und mit ihrer Peer-group lebenspraktische Tipps und Tricks erfahren, wie sie ihren eigenen Körper und Geist stärken können.

Dialoge und Begegnungen ermöglichen Perspektivwechsel, fördern generationen-übergreifende Gespräche und bereichern den gesellschaftlichen Diskurs.

Die Aktionen und öffentlichen Veranstaltungen erhöhen die Sichtbarkeit von Gedanken, Meinungen und Kreativität junger Menschen.

Durch den partizipativen Ansatz bringen sich junge Menschen selbst ein, gestalten mit, übernehmen Verantwortung und erleben, dass ihre Ideen zählen.

Das gemeinsame Tun fördert Gemeinschaft und Aktivität. Junge Menschen erleben, dass sie mit ihren Gedanken und Herausforderungen nicht allein sind.

■ Team von Junge Stadt Köln e.V.

Entdecke deine Superkraft!

Resilienz in der Jugendkunstschule balou



Wie sich Resilienz-Trainings mit Kunst und Kreativität verbinden lassen, zeigt die Jugendkunstschule balou in Dortmund. In den letzten zwei Jahren hat die PJW-Mitgliedsorganisation ihr Angebot um Workshops im Bereich Resilienz für Kinder und Jugendliche erweitert. Dabei steht Resilienz nicht isoliert für sich, sondern wird mit den Themen Kinderschutz und Kunst verknüpft.

Ein Resilienz Workshop in der Jugendkunstschule balou beginnt mit einer gemeinsamen Überlegung: Was bedeutet Resilienz überhaupt? Und was sind eigentlich meine eigenen Stärken und meine persönliche „Superkraft“? Die Kinder geben sich einen individuellen Namen, der ihre Kraft symbolisiert und tauchen so mit einer positiven Selbstwahrnehmung spielerisch in den Workshop ein.

Achtsamkeitsübungen sind ein wichtiger Bestandteil des Angebots. Eine der Übungen lädt dazu ein, bewusst ein Stück Schokolade zu essen und sich dabei auf Geschmack, Konsistenz und Sinneseindrücke zu konzentrieren. In einer weiteren Übung stellen sich die Kinder vor, ein Baum zu sein – mit tiefen Wurzeln, die Kraft geben, Ästen, die für Verbesserung stehen und Blättern, die etwas Neues ausprobieren.

Die Resilienz-Trainings der Jugendkunstschule balou verbinden Kunst mit Persönlichkeitsentwicklung. Vor und nach den Übungen malen die Kinder Bilder, die ihre Gefühle und Wahrnehmungen widerspiegeln. So können sie visualisieren, welche Wirkung die Achtsamkeits- und Reflexionsübungen auf sie haben. In einem Glückstagebuch halten die Kinder kreativ die Momente fest, die sie glücklich machen und entdecken auf diese Weise, wie viele kleine, positive Momente sie im Alltag erfahren.

Gemeinsam wird reflektiert: Was hilft mir, glücklich zu sein? Was kann ich tun, wenn etwas schiefgeht? Durch diesen

Perspektivwechsel lernen die Kinder, Lösungswege zu entwickeln und ihre eigene Handlungskompetenz zu stärken. Ein weiteres wertvolles Element ist das gegenseitige Komplimente machen – eine spielerische Möglichkeit, den Selbstwert und das soziale Miteinander zu fördern.

Das vom PJW NRW geförderte Projekt „Entdecke deine Superkraft“ verknüpfte die Themen Selbstbehauptung, Kunst und Resilienz. Die Kinder setzten sich intensiv mit ihren persönlichen Fähigkeiten und allgemeinen Rechten auseinander und entwickelten kreative Ausdrucksformen, um das Gelernte sichtbar zu machen. So entstanden Kunstwerke, mit denen die Kinder ihre persönliche Superkraft kreativ ausdrückten. Besonders eindrucksvoll war die gemeinsame Arbeit an einem großen Gruppen-Kunstwerk mit dem Titel „Zusammenhalt“, das als Symbol für Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung geschaffen wurde.

Das Projekt zeigte deutlich, wie Kunst gezielt zur Förderung von Selbstbewusstsein und Widerstandsfähigkeit beitragen kann. Die Kinder gingen gestärkt aus den Workshops hervor – mit einem bewussteren Blick auf ihre Stärken und einem kreativen Zugang zu ihren inneren Ressourcen.

■ Annika Preuss
Kulturzentrum balou e.V.

Mehr zum Kulturzentrum balou
➔ www.balou-dortmund.de

Stark gegen Mobbing

Wie Theater die Resilienz von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen stärkt

Theater im Taekwondo-Verein? Was auf den ersten Blick ungewöhnlich klingt, gibt es seit einigen Monaten im Sportverein Taekwondo Team Kocer in Dortmund. Dort werden Kinder und Jugendliche mit (und ohne) Behinderungen in Theaterworkshops stark gegen Mobbing gemacht.

Das Team von Taekwondo Team Kocer e.V. stärkt seit jeher Kinder und Jugendliche mit Hilfe des Kampfsports in ihrem Selbstvertrauen und macht sie fit für die mentalen Herausforderungen des Alltags. Dank der zahlreichen ehrenamtlichen Helfer*innen mit unterschiedlichen Qualifikationen ist der Verein jedoch über den Sport hinaus sozial engagiert und bietet vielfältige, inklusive Projekte an. Eines dieser Angebote ist das Theaterprojekt „Stark gegen Mobbing“. Denn Mobbing ist ein Problem, von dem zahlreiche Kinder und Jugendliche betroffen sind – insbesondere auch Kinder und Jugendliche mit Behinderungen.

In der Projektarbeit und mit Hilfe von theaterpädagogischen Werkzeugen erarbeiten ein Schauspieler und eine Sprachheilpädagogin mit den Teilnehmenden auf spielerische bzw. individuell angepasste Weise Möglichkeiten, um die Kinder in ihrem Selbstbewusstsein zu unterstützen. Dabei geht es zunächst darum, dass sich die Kinder und Jugendlichen spielerisch und altersgerecht zu Mobbing

und ihren Erfahrungen dazu austauschen. So gibt es vor der eigentlichen Theaterarbeit eine Lesung, in der verschiedene Bücher die Thematik aufgreifen und kindgerecht darstellen. Anschließend wird sich in den Kleingruppen über das Gelesene ausgetauscht. Es wird über die Charaktere in den Büchern gesprochen und geschaut, ob die Teilnehmenden ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Wer möchte, darf von der eigenen Situation berichten. Die Gruppenarbeit schafft einen vertrauensvollen Raum, in dem die Teilnehmenden offen und ohne Scheu von ihren alltäglichen Erfahrungen mit Mobbing-Situationen und ihrem Umgang damit berichten dürfen.

In den Theaterworkshops werden die zuvor erarbeiteten Inhalte rund um Ausgrenzung, Diversität und Selbstbewusstsein aufgegriffen. Die Teilnehmenden überlegen sich eigene Szenen, die sie auf die Bühne bringen. Dabei wird gezielt auf die Stärken der Kinder geschaut. Was kann ich gut? Was macht mich aus? Welche Aufgaben und welche positive Rolle kann ich in meiner Theatergruppe übernehmen? Auf diese Weise wird den Kindern vermittelt, dass jedes Individuum eigene Stärken hat und dass Vielfalt sich lohnt, um gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen. Insbesondere der Aspekt des Teamworks unterstreicht, wie wichtig Zusammenarbeit und Zusammenhalt sind.

Am Ende des Theaterworkshops folgt eine Aufführung, zu der auch Freund*innen und Familie der jungen Schauspieler*innen eingeladen werden. So wird stolz auf der Bühne präsentiert, was die Projektteilnehmer*innen in den letzten Wochen zusammen erarbeitet haben und wie jedes Kind seinen Beitrag zum Erfolg geleistet hat.

■ *Claudia Herhold*
Taekwondo Team Kocer e.V.



Arbeitshilfe „Offen für alle – Inklusive Schutzkonzepte in der Kinder- und Jugendarbeit“

Die neue Arbeitshilfe ist eine Erweiterung der Arbeitshilfe „Schutzkonzepte für die Kinder- und Jugendarbeit“. Die drei Kooperationspartner*innen (Paritätisches Jugendwerk NRW, das Projekt „Kids_in“ der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen NRW und die Katholische Landesarbeitsgemeinschaft

Kinder- und Jugendschutz NRW) stellen dort sowohl wissenschaftliche als auch praxisbezogene Perspektiven zur Erstellung inklusiver Schutzkonzepte vor.

Die Arbeitshilfe kann über die [PJW-Website](#) als Print bestellt werden bzw. steht dort zum Download bereit.



SAVE THE DATE



Fachtag „Schutz für alle! Inklusiver Kinderschutz im Paritätischen NRW“

30. Oktober 2025 | Wuppertal

Beim interdisziplinären Fachtag des PJW und des Paritätischen NRW bieten Fachvorträge und verschiedene Workshops die Möglichkeit, geeignete methodische Ansätze kennenzulernen, Erfahrungen auszutauschen und sich zu vernetzen.

➔ **Anmeldung im Extranet des Paritätischen NRW**

10 Jahre Landesförderung Integration junger Geflüchteter in die Kinder- und Jugendarbeit NRW

4. Juli 2025 | Bürgerzentrum Ehrenfeld, Köln

Wir schauen zurück, geben Einblicke in die Arbeit und wagen mit Mitgliedern und Politik einen Blick in die Zukunft der Förderung.

➔ **Anmeldung über die PJW-Webseite**

IMPRESSUM

Paritätisches Jugendwerk NRW,
Arbeitsgemeinschaft im
Paritätischen Wohlfahrtsverband
Nordrhein-Westfalen e.V.
Loher Straße 7
42283 Wuppertal

www.pjw-nrw.de, Tel.: 0202/28 22-250,
pjw@paritaet-nrw.org

Redaktionsschluss für das
info 02.2025: 12. September 2025
Thema: Fachkräftegewinnung in
der Kinder- und Jugendarbeit

Redaktion:

Desirée Holz, Ahmet Edis, Ute Fischer,
Katharina Henrichs, Marina Ramin,
Simon Schäfer, Heike Voggenthaler

Die mit Namen gekennzeichneten
Artikel müssen nicht unbedingt
mit der Meinung des Herausgebers
übereinstimmen.

Druck:

dieUmweltDruckerei GmbH,
Druck klimaneutral auf 100 %
Recycling-Papier mit Bio-Farben

Fotos:

Titel Gerd Altmann auf Pixabay, S. 3 Alexander Grey auf Pexels, Vitória Santos auf Pexels; S. 4/5 BUI VĂN HỒNG PHÚC auf Pixabay; S. 6/7 Constantin Ehrchen, Transfer e.V.; S. 9 Junge Stadt Köln, Ronja Kreutzer; S. 10 Kulturzentrum balou e.V.; S. 11 Yan Krukau auf Pexels; Icons S. 5, 12 Sapunkel/AdobeStock; Herzlichen Dank!

Konzeption und Gestaltung:
blickpunkt x, Köln

Gefördert vom

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Dieses info finden
Sie als PDF auf
unserer Website
unter Service –
Publikationen.

