

ACHTSAMKEIT

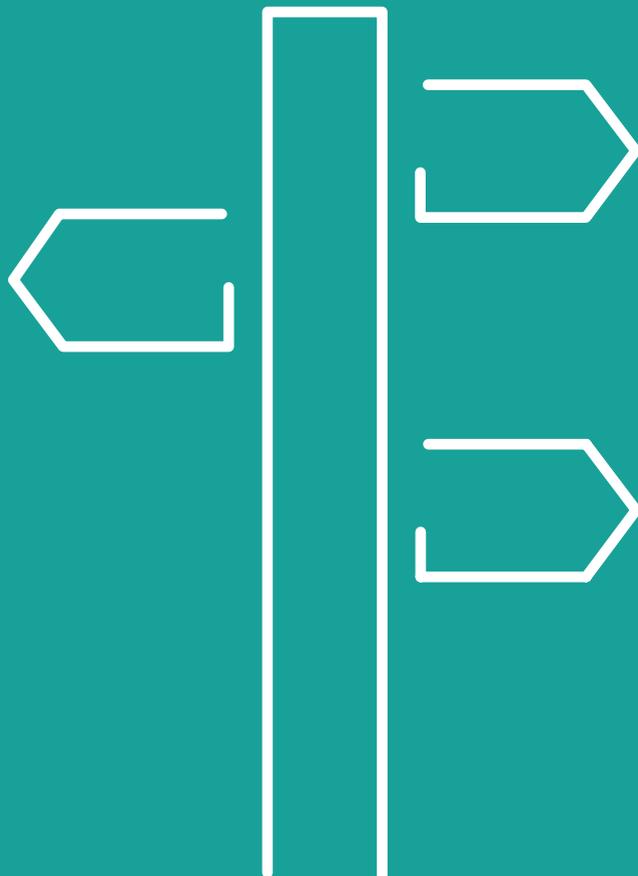
RESILIENZ

GESUNDHEIT

DOKUMENTE 7 - Schriftenreihe des Stadtjugendrings Leipzig e.V.
Mental Health in der Leipziger Jugendverbandsarbeit und deutschlandweit



Stadtjugendring
Leipzig



INFO!

stadtjugendring-leipzig.de

LIKE!

Instagram: [@stadtjugendring_leipzig](https://www.instagram.com/stadtjugendring_leipzig)
Facebook: Stadtjugendring Leipzig

SCHREIB UNS!

sjr@stadtjugendring-leipzig.de

SCHREIB SELBST!

 freie Lizenz für Textinhalte

ZUR ÜBERSICHT

03...06

AUF EIN WORT

Vorwort von Melanie Lorenz

Grußwort von Vicki Felthaus

17...26

AUS DER PRAXIS

Mit Kopf, Herz und Hand durch die
Pandemie

Stress im Alltag – wie ein Jugendtreff die
Resilienz junger Menschen stärkt

Zwischen Ja-Sager*innen und
Fehlerfreundlichkeit – Vom Finden der
Balance im Team

Mental Health in der
Juleica-Ausbildung

Zwischen Prävention und Reaktion –
Awareness auf
DPSG-Großveranstaltungen

09...14

INPUT

Mentale Gesundheit junger Menschen:
Ursachen, Herausforderungen und gesell-
schaftliche Verantwortung

Mental Health Matters! Salutogenese in der
Jugendverbandsarbeit

27...29

GLOSSAR

31...33

JUGENDVERBÄNDE IN LEIPZIG

AUF EIN WORT

Liebe Leser*innen,

wir freuen uns, dass die siebte Ausgabe der „Dokumente – Schriftenreihe des Stadtjugendrings Leipzig e. V.“ den Weg in eure Hände gefunden hat. Wir greifen in dieser Ausgabe ein Thema auf, das nicht nur brandaktuell, sondern auch von großer gesellschaftlicher Bedeutung ist: „Mental Health“.

In Zeiten von globalen Krisen wie der Corona-Pandemie, kriegerischen Konflikten und wirtschaftlichen Herausforderungen wird die Bedeutung der mentalen oder auch psychischen Gesundheit besonders deutlich.

Junge Menschen zeigen eine beeindruckende Resilienz, dennoch dürfen wir nicht übersehen, dass die daraus resultierenden Belastungen und Probleme tiefgreifend und lang anhaltend sein können.

Die Zahlen der von psychischen Erkran-

kungen betroffenen jungen Menschen steigen seit einigen Jahren rapide an, während es gleichzeitig viel zu wenig Therapieplätze und Unterstützungsangebote gibt.

Jugendarbeit und Jugendverbandsarbeit leisten einen wichtigen präventiv wirkenden Beitrag zur Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit ihrer Adressat*innen.

Allerdings verändern sich die Bedingungen und Herausforderung ständig, weshalb neue Konzepte und Ideen für die Gruppenarbeit, auf Ferienfreizeiten oder direkt im persönlichen Gespräch mit den Kindern und Jugendlichen erforderlich sind. Gemeinsam tragen wir unseren Teil dazu bei. Auch deshalb haben wir uns dazu entschieden, diese DOKUMENTE Ausgabe herauszubringen, ohne außer Acht zu lassen, dass Verantwortliche aus Politik und

Verwaltung die zahlreichen Problemen auf struktureller Ebene noch umfassender angehen müssen.

Mit der vorliegenden DOKUMENTE Ausgabe wollen wir wie gewohnt einen Einblick in die Arbeit der Leipziger Jugendverbände geben und gemeinsam mit euch über den Tellerrand blicken: Welche Krisen beschäftigen junge Menschen und wie können sie Widerstandsressourcen und Bewältigungsmechanismen aufbauen? Was hat der BdP-Stamm Bankiva gemacht, um junge Menschen zu stärken, die nicht gut durch die Pandemie gekommen sind? Wie geht es Besucher*innen des CVJM Jugendclubs zurzeit? Warum sollte „Mental Health“ fester Bestandteil der Juleica-Ausbildung sein? Weshalb braucht es Schutzräume auf Freizeiten?

Wir möchten uns herzlich bei den Autor*innen und Unterstützer*innen bedanken, die diese Ausgabe der DOKUMENTE möglich gemacht haben. Ein besonderer Dank geht an Vicki Felthaus unserer Bürgermeisterin für Jugend, Schule und Demokratie, an den CVJM Leipzig, Rafael von den Royal Rangers Leipzig, Julian vom BdP Stamm Bankiva, Jasmin vom DPSG Bundesverband, Johanna vom KJRS, Shari vom DBJR und Verena vom

Kreisjugendring Unterfranken. Ihre Unterstützung hat dazu beigetragen, ein facettenreiches Bild zum Thema „Mental Health“ zu zeichnen.

Unser Dank gilt aber auch allen Jugendverbänden und Trägern der Jugendarbeit, die sich aufmachen, ihre Strukturen zu überdenken, die Bildungsangebote schaffen und wahrnehmen, die sich politisch für die mentale Gesundheit junger Menschen einsetzen. Euer vielfältiges Engagement gibt Hoffnung für eine positive Entwicklung auch in schwierigen Zeiten.

In diesem Sinne – wir wünschen euch viel Spaß mit der vorliegenden DOKUMENTE 7.

Herzlichst eure



Melanie Lorenz

Vorsitzende
Stadtjugendring Leipzig e.V.

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, dass die aktuelle DOKUMENTE des Stadtjugendrings sich einem so wichtigen Thema widmet: der mentalen Gesundheit in der Kinder- und Jugendhilfe. Die COVID-19-Pandemie hat in den letzten Jahren massive Auswirkungen auf unser Leben gehabt und insbesondere unsere Jugendlichen stark beeinflusst.

Sie haben bewundernswerte Anpassungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit gezeigt, dennoch sind sie auch mit Belastungen und Unsicherheiten konfrontiert gewesen, die ihre mentale Gesundheit beeinflussten.

Der Kontakt zu Gleichaltrigen wurde eingeschränkt, Schulen und Freizeiteinrichtungen waren geschlossen – viele Jugendliche haben ihre sozialen Netzwerke und Unterstützung vermisst.

Aber nicht nur die Pandemie, sondern auch weitere Krisen wie der Klimawandel, Inflation und Kriege in der Ukraine und in Israel erhöhen die emotionalen Belastungen für unsere

Jugendlichen stetig. Im Jahr 2020 gaben mehr als 60 % der befragten jungen Menschen deutschlandweit an, psychisch belastet zu sein. Diese Erkenntnisse spiegeln sich auch in der Leipziger Jugendstudie. Wir befragen seit den 1990ern regelmäßig Jugendliche und können so für bestimmte Fragen zeitliche Entwicklungen aufzuzeigen. Alarmierend ist, dass in der aktuellen Befragung weniger als zwei Drittel der Jugendlichenangaben, mit ihrem Leben zufrieden zu sein. Bei den Mädchen waren es sogar nur noch 51 %. Im Vergleich zu letzten Studien ein dramatischer Rückgang.

Psychische Probleme stellten in der aktuellen Jugendstudie den zweiten Rang der am häufigsten erlebten persönlichen Probleme dar.

Ein Drittel der Schülerinnen und Schüler gab an, häufiger davon betroffen zu sein. Als Beispiele nannten sie Depressionen, Angststörungen und Burn-Out. Auch hier zeigte sich ein gravierender Unterschied zwischen den Geschlechtern: 20% der Schüler hatten im letzten Schuljahr psychi-

AUF EIN WORT

sche Probleme, unter den Schülerinnen waren es mit 46% mehr als doppelt so viele. In der Schule fühlten sich zwei Drittel der Befragten überfordert, an Gymnasien lag der Anteil sogar bei 71 %. 2015 lag der Anteil für alle Schularten noch unter 50 %.

Diese Daten beinhalten einen klaren Auftrag für uns als Stadtverwaltung aber auch an uns als Stadtgesellschaft. Nicht zuletzt wurde uns durch die Pandemie vor Augen geführt, wie wichtig es ist, die mentale Gesundheit von Jugendlichen zu fördern und zu schützen.

Wir haben uns als Stadt auf den Weg gemacht und unterstützen bereits jetzt sehr gute Angebote mit Mitteln der Kinder- und Jugendhilfe. Auch mit irrsinnig menschlich e.V. haben wir in Leipzig eine Vorreiterrolle eingenommen. Wir veranstalten im November 2023 einen Fachtag zur mentalen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen und bringen so verschiedene Akteurinnen und Akteure zusammen und haben es geschafft, mit Fördermitteln und auf Initiative des Jugendparlaments, die in ande-

ren Städten bereits etablierte App Between the Lines als Unterstützungsangebot für junge Menschen nach Leipzig zu holen.

Wir hoffen, dass diese DOKUMENTE Ausgabe dazu beiträgt, für das Thema zu sensibilisieren. Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihr Interesse an diesem wichtigen Thema.

Mit freundlichen Grüßen,



Ihre Vicki Felthaus
Bürgermeisterin für Jugend, Schule und
Demokratie



LEBENSPHASE JUGEND

■ ■ Neben der Konfrontation mit zahlreichen gesellschaftlichen Krisen stehen junge Menschen gleichermaßen vor der individuellen Herausforderung, den Übergang von Kindheit zum Erwachsenensein (Adoleszenz) und die damit einhergehenden Umbrüche zu gestalten. (...) Die zentralen Herausforderungen der Lebensphase Jugend sind es, eigenständig zu werden, Orientierung zu finden, soziale Bindungen einzugehen und zu gestalten sowie Perspektiven für ihre weitere Lebensgestaltung zu entwickeln. ■ ■

Deutscher Bundesjugendring 2022
Position „Mentale Gesundheit junger Menschen in Krisenzeiten stärken!“

INPUT

Mentale Gesundheit junger Menschen: Ursachen, Herausforderungen und gesellschaftliche Verantwortung

Shari Kohlmeyer
Deutscher Bundesjugendring

Aktuelle Studien belegen einen alarmierenden Anstieg psychischer Belastungen bei jungen Menschen, bedingt durch vielfältige Faktoren wie Umweltbedingungen, neurobiologische Einflüsse und genetische Komponenten. Eine differenzierte Betrachtung der Umweltbedingungen ist entscheidend, um nicht nur individuelle, sondern auch gesellschaftliche Ursachen für psychische Belastungen zu identifizieren, denn es ist unangebracht, die Belastungen junger Menschen im Kontext der aktuellen gesellschaftlichen Krisen zu individualisieren.

Rassistische, antisemitische, behinderungsbezogene und geschlechts-

bezogene Diskriminierungen finden auf allen gesellschaftlichen Ebenen statt.

In Bezug auf die mentale Gesundheit junger Menschen erfahren insbesondere diejenigen, die direkte Diskriminierung erleben, spezifische Belastungen.

Die zunehmende soziale Ungleichheit in Deutschland, führt zu erhöhten Armutsgefährdungen bei jungen Menschen, die häufig mit sozialer Ausgrenzung und Einsamkeit einhergehen.

Steigende Bedrohungen für das demokratische System durch autoritäre, nationalistische und rechtsextreme Strömungen schüren Sorgen und Unbehagen unter der überwiegen-

den Mehrheit junger Menschen, die sich für ein friedliches und demokratisches Zusammenleben einsetzt. Globale Krisen wie die COVID-19-Pandemie, die Kriege in der Ukraine und im Nahen Osten, die Klimakrise, die Energiekrise in Europa und die Inflation verstärken die geschilderten gesellschaftlichen Dynamiken.

Gleichzeitig sind junge Menschen von diesen Krisen besonders betroffen.

So trafen etwa die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie junge Menschen unverhältnismäßig hart und auch in den ökologischen Krisen gehören junge Menschen zu den vulnerabelsten Gruppen. Die fortwährende Konfrontation mit diversen Krisen führt zu zunehmendem Stress und Angst. Obwohl sich junge Menschen aktiv engagieren und nach Lösungen suchen, sind ihre Beteiligungsmöglichkeiten in Entscheidungsprozessen oft unzureichend.

Das aktuelle Bildungssystem schränkt die selbstbestimmten Alltagsgestaltungsmöglichkeiten junger Menschen ein. Selbstbestimmte Räume für junge Menschen, in denen sie unverzweckt ihre Freizeit gestalten können, schwinden. Auch erleben junge Menschen in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf einen zunehmenden

Leistungsdruck, da die wettbewerbsorientierte Gesellschaft ihnen Erfolge in verschiedenen Bereichen abverlangt.

Ferner haben die Digitalisierung und insbesondere Soziale Medien die Welt „näher zusammengebracht“ und

ermöglichen einen einfacheren Vergleich mit anderen, vermeintlich erfolgreichen oder glücklichen Menschen.

Dies kann Gefühle der Unzufriedenheit bei jungen Menschen verstärken.

Der Übergang von der Kindheit zur Adoleszenz stellt junge Menschen vor individuelle Herausforderungen, erfordert eigenständiges Handeln, Orientierung und den Aufbau sozialer Bindungen. Auch bringen junge Menschen unterschiedliche Vulnerabilitäten, Bewältigungsstrategien und Ressourcen mit, die durch die individuelle Lebensgeschichte beeinflusst werden. Frühkindliche Bindungsstile, mögliche Traumata, bestehende psychische Erkrankungen oder genetische Veranlagungen spielen eine bedeutende Rolle und beeinflussen die individuelle Verletzlichkeit gegenüber Stressoren.

Die Gewährleistung der mentalen Gesundheit junger Menschen ist

eine gesellschaftliche Aufgabe.

Derzeitige Angebote für Aufklärung, Prävention und Intervention sind unzureichend und berücksichtigen die Vielfalt junger Menschen zu wenig. Jugend- und Gesundheitspolitik müssen daher die Herausforderungen junger Menschen ernst nehmen, eine angemessene Infrastruktur für ein gesundes Aufwachsen bereit-

stellen und das Thema der mentalen Gesundheit ganzheitlich betrachten. Es ist entscheidend, strukturelle, soziale und umweltbedingte Faktoren in den Diskurs einzubeziehen und entsprechende politische Maßnahmen unter aktiver Beteiligung junger Menschen zu etablieren.

Mental Health Matters! Salutogenese in der Jugendarbeit

Johanna Probst Kinder- und Jugendring Sachsen

Wir alle kennen die Überschriften und Meldungen: eine steigende Anzahl von Kindern und Jugendlichen mit psychischem Leidensdruck oder Erkrankungen. Die Corona-Pandemie, stellte hierfür einen zusätzlichen Katalysator dar. Gleichzeitig gibt es zu wenig verfügbare Therapieplätze, insbesondere für Kinder und Jugendliche, neben einem komplizierten und hochschwelligem Verfahren, um überhaupt in die Reichweite eines potenziellen Platzes zu kommen.

Was nun? Welche Schlüsse ziehen wir Jugendarbeiter*innen daraus?

Für mich ist klar, das Thema psychische Gesundheit muss multiprofessionell angegangen werden. Die Jugendarbeit muss mit Kindern und Jugendlichen zum Thema psychische Gesundheit pädagogisch arbeiten, bevor es zwingend erforderlich wird, ein therapeutisches Angebot aufzusuchen. Dafür ist es wichtig Schutzressourcen zu aktivieren und zu stärken. Salutogenese hat das Potenzial den präventiven Kinderschutz zu stärken.

INPUT

Salutogenese - was ist das?

Der Ansatz der Salutogenese, entwickelt durch den israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky, stellt die klassische Frage der Pathogenese „Was macht uns krank?“ auf den Kopf und fragt stattdessen „Was macht uns gesund?“.

Grundannahme ist, dass Gesundheit und Krankheit keine zwei klar voneinander abgrenzbaren Kategorien sind, sondern die zwei Enden eines Kontinuums markieren.

Bewegungen auf diesem Kontinuum werden durch die Faktoren Stress, Widerstandsressourcen und Bewältigungsstrategien beeinflusst. Gibt es statt den Stressoren viele und stabile Widerstandsressourcen und parallel konstruktive Bewältigungsstrategien sorgt dies für ein hohes Wohlergehen, das Gegenteil verursacht potenziell krank machende Zustände.

Stress ist für Antonovsky ein zentraler Risikofaktor für Krankheit. Seine Einschätzung deckt sich mit den Prognosen

der Weltgesundheitsorganisation (WHO), welche Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhundert erklärte. Antonovsky geht einen Schritt weiter und stellt die These auf, dass die konstruktive Bewältigung von Stressoren auch zu einem positiven Gefühl der Selbstwirksamkeit beitragen kann und somit einen positiven Einfluss auf den Organismus ausübt.

Widerstandsressourcen bilden das Herzstück der Salutogenese, da sie das Werkzeug für Wohlbefinden darstellen. Die psychosozialen Widerstandsressourcen sind für ihn von besonderem Interesse, da sie potenziell veränderbar sind. Folgende Punkte können als solche Ressource bewertet werden:

- Ein stabiles soziales Umfeld
- Finanzielle Sicherheit
- Ein stabiles Selbstwertgefühl
- Ein konstruktiver Umgang mit eigenen und fremden Bedürfnissen
- Eine aktive Stressbewältigung
- Eine gesunde Ernährung

INPUT

- Eine hohe Medienkompetenz
- Ein bewegungsreicher und sportlicher Lebensstil
- Ein sinnerfülltes Alltagsleben

Viele und gemeinsam wirksame Widerstandsressourcen geben eine Orientierung im Leben. Antonovsky nennt das Kohärenzgefühl. Es bezeichnet die Überzeugung und Zuversicht, dass das eigene Leben prinzipiell zu verstehen, zu bewältigen und sinnvoll ist.

Wie passen Salutogenese und Jugendarbeit zusammen?

Die Liste der Widerstandsressourcen liest sich wie die Liste der Qualitätsmerkmale der Jugendarbeit. Denn in der Jugendarbeit machen wir genau das: wir fragen uns, was es für ein gutes Aufwachsen braucht und wie wir Kinder und Jugendliche in einer selbstwirksamen Lebensgestaltung unterstützen können.

- Jugendarbeit orientiert sich an den Ressourcen junger Menschen, um zu fördern.
- Junge Menschen können an Orten der Jugendarbeit stabile

soziale Beziehungen knüpfen.

- Jugendarbeit vermittelt über das Engagement für die Gemeinschaft Sinnerleben
- Jugendarbeit schafft Räume für Partizipation und Selbstwirksamkeit.
- Jugendarbeit will diskriminierungsarme Räume schaffen, welche Identitätsfindung ermöglichen.
- Jugendarbeit setzt sich für jugendpolitische Forderungen ein.

Was heißt das jetzt?

Die Jugendarbeit leistet einen guten Beitrag für das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen. Durch die Theorie der Salutogenese wird die Güte und Wirksamkeit unserer Prinzipien bestätigt.

Was es meiner Meinung nach trotzdem noch (mehr) braucht:

- Ein Bewusstsein dafür, dass Jugendarbeit ein Ort der Salutogenese ist.
- Eine entsprechende finanzielle

und personelle Ausstattung.

- Gute Arbeitsbedingungen, welche Fachkräfte vor Überlastung und Burn-out schützen.
- Einen stärkeren Forschungs-Praxis-Austausch. Es gibt viele wissenschaftliche Erkenntnisse, aus welchen sich praktische Ansätze ableiten ließen. An vielen Stellen fehlt jedoch der Wissenstransfer.
- Fort- und Weiterbildung der Fachkräfte und Ehrenamtlichen im Bereich Salutogenese, erste Hilfe für psychische Gesundheit, achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und psychische Erkrankungen.
- Die Entwicklung von Bildungskonzepten, -formaten und -methoden für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Psychische Gesundheit ist politisch!

Die Psychologie, genauso wie achtsamkeitsbasierte Techniken neigen dazu, die Verantwortung für die eigene psychische Gesundheit sowie die Gestaltung eines selbstwirksamen, sinnerfüllten Lebens beim Individuum zu suchen. Das ist einerseits dahingehend gut, dass jeder Mensch seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen kann – ein empowernder Ansatz.

Auf der anderen Seite darf es auf keinen Fall dazu führen, dass wir gesellschaftliche und damit hoch politische Probleme individualisieren. Schlechte Arbeitsbedingungen, Armut und Chancengleichheit, Marginalisierung und Diskriminierung sowie Krieg, Flucht und auch der Klimawandel sind extrem belastend, sie erhöhen das Risiko psychisch zu erkranken signifikant. Dieses Risiko erhöht sich nochmal, wenn Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung den genannten Stressoren ausgesetzt sind. Das heißt im Sinne der Salutogenese, kann es nicht nur darum gehen, immer weitere Widerstandsressourcen aufzubauen, sondern es muss ebenso darum gehen, extrem belastende Stressoren politisch zu bekämpfen.

Also: Psychische Gesundheit ist (auch) politisch, das dürfen wir nicht vergessen!

Faltermaier, T. (2023). Salutogenese. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i104-3.0>

PRÄVENTION

In der Jugendverbandsarbeit entstehen Freundschaften und soziale Netzwerke, sodass soziale Isolation und Einsamkeit verhindert und psychischen Belastungen präventiv begegnet werden kann. Die Verbundenheit mit Gleichaltrigen und engagierten Betreuungspersonen hilft jungen Menschen, sich gehört und akzeptiert zu fühlen, was sich positiv auf ihre psychische Gesundheit auswirkt. Sie lernen auch, soziale Konflikte zu bewältigen und Empathie zu entwickeln, was die Entstehung von emotionalen Problemen mindern kann.

Deutscher Bundesjugendring 2022
Position „Mentale Gesundheit junger Menschen in Krisenzeiten stärken!“



Mit Kopf, Herz und Hand durch die Pandemie

**Julian Bücherl,
BdP Stamm Bankiva Leipzig**

Die mentale Gesundheit ist für uns alle von großer und vielleicht auch lebenswichtiger Bedeutung. Sie zu erhalten und gut mit seinem eigenen Geist umzugehen, hängt aber manchmal nicht nur von der eigenen Willenskraft ab, sondern wird von äußeren Einflüssen tangiert.

Durch die Isolation der Pandemie wurden wir alle und unsere mentale Gesundheit auf die Probe gestellt. Nicht in Verbindung mit anderen zu stehen und keine Gemeinschaft, außerhalb von Gruppen in sozialen Netzwerken zu erleben, wirkt sich automatisch belastend auf die mentale Gesundheit aus.

Wir von den Pfadfinder*innen setzen dabei auf die Erlebnispädagogik, also das eigene ‚Ich‘ in einer Gruppe oder Gemeinschaft erleben. Durch Aktivitäten in der Natur, soll sich für Kinder und Jugendliche die Welt weiter erschließen und somit auch die mentale Gesundheit auf

Trapp gehalten werden.

Wir haben einige Kinder und Jugendliche durch diese Zeit begleitet, da wir unseren Pfadfinderstamm während der Pandemie gegründet haben.

Ich möchte einige Beispiele erzählen von denen wir glauben die mentale Gesundheit gestärkt zu haben:

Online-Gruppenstunden:

Da wir uns damals nicht persönlich treffen konnten, haben wir die wöchentlichen Gruppenstunden ins Internet verlegt. Dabei haben wir gemeinsam gebacken, Spiele gespielt, uns ausgetauscht oder kleine physikalische Experimente ausprobiert - leider jede und jeder Zuhause vorm Laptop.



AUS DER PRAXIS

Jede und jeder ist akzeptiert und motiviert:

Es kommt immer häufiger vor, dass Kinder und Jugendliche schon im frühen Alter unter Depressionen leiden und sich ins dunkle Zimmer zurückziehen. Bei den Pfadfinder*innen versuchen wir dem entgegenzuwirken, in dem wir alle akzeptieren und uns gegenseitig motivieren. So werden Kindern, die aus gewissen Gründen nicht mehr zu Gruppenstunde kommen, oft von der eigenen Gruppe kontaktiert und motiviert wieder Teil zu sein. Dabei machen wir als Erwachsene oft gar nicht so viel wie die Kinder selbst.



Verschiedene Sinne ansprechen:

Die mentale Gesundheit hängt von verschiedensten Faktoren ab. Wir denken, dass sie durch das Erleben von abwechslungsreichen Aktivitäten und dem Ansprechen von verschiedenen Sinnen, gestärkt werden kann. Wir versuchen dabei verschiedene Sinne anzusprechen und gestalten Programme nach dem Hand-, Herz- und Kopf- Prinzip. In der Praxis heißt das bei uns: Schnitzeljagd, Singerrunden am Feuer, Reflexion nach Aktionen, Wissenswertes über die Natur lernen.

Ein Rezept für die mentale Gesundheit gibt es nicht, jedoch steht fest, dass es wichtig ist, Menschen um sich zu haben, die ähnliche Interessen und Werte vertreten. Wo man solche Leute findet, ist immer die Frage. Eine Anlaufstelle könnten jedoch die Pfadfinder*innen sein - wer weiß vielleicht findest du Freund*innen fürs Leben.

Probier's doch einfach mal aus!

AUS DER PRAXIS

Stress im Alltag – wie der Jugendtreff die Resilienz junger Menschen stärkt

Die vielfältigen Belastungen junger Menschen, gerade in den letzten Jahren, wurden bis hierhin aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Inmitten dieser Krisen und Umbrüche bleibt die Bedeutung von Begegnungsorten für Jugendliche, wie Jugendtreffs, von entscheidender Relevanz. Sie fungieren nicht nur als Orte der Gemeinschaft, sondern auch als Rückzugsorte und Plattformen für den Austausch über die Höhen und Tiefen des Lebens.

Wir hatten das Privileg, zwei Besucher*innen des Jugendtreffs „CV“ zu treffen, die bereit waren, ihre Gedanken und Erfahrungen zu teilen.

In einem offenen Gespräch haben sie Einblick in ihr Befinden in Zeiten von Krisen und Pandemie gewährt sowie darüber gesprochen, welche Rolle ihr Jugendclub dabei spielt. Ihre Perspektiven bieten nicht nur einen

Einblick in individuelle Herausforderungen, sondern verdeutlichen auch die Bedeutung von Gemeinschaftsräumen für junge Menschen in turbulenten Zeiten.

Was treibt Dich momentan um, was stresst dich in Deinem Leben?

Noemi (15): Die Schule ist etwas, das mich total stresst. Ich habe schlechte Erfahrungen gemacht, wurde früher gemobbt und niemand dort hat mir geholfen. Alle haben zugeschaut und nichts gemacht. Das ist jetzt im berufsvorbereitenden Jahr anders, aber auch anders stressig. Ich will Erzieherin werden und habe einen langen Weg vor mir und das stresst mich manchmal. Auch zu Hause ist es manchmal schwierig. Mein Vater ist alleine und muss sich um alle kümmern, obwohl wir auch eine coole Patchwork-Familie sind.

John (15): Wenn bei mir was richtig schief geht, dann bin ich sehr gestresst. Manchmal auch schon, wenn ein Freund mich immer wieder fragt, ob wir was machen. Wenn ich mal Mist baue, habe ich das Gefühl mit niemandem richtig sprechen zu können.

Was fällt Dir ein, wenn Du an Corona denkst?

John: Corona war auch irgendwie neu und es hat mich überrascht, als die Schule zu war und alles online. Das war anstrengend und ich war allein und hab mich einsam gefühlt. Zuhause bin ich irgendwie neutral und im „CV“ aufgeregt und ich freue mich, dass Leute zum Zocken da sind.

Noemi: Während Corona war es schon richtig kacke, dass man nichts mehr machen konnte. Die Maskenpflicht war für mich besonders schlimm, weil ich Atemprobleme hatte mit der Maske. Wir haben viel verpasst in der Schule. Mit Freunden habe ich viel mehr geschrieben und der Online-Unterricht war ok.

Was hilft Dir gegen Stress?

John: Ein Freund hat eine Betreuerin, die ihm hilft und ich hatte auch

schon Gespräche mit einer Sozialarbeiterin. Das war gut.

Noemi: Mit meinem Vater und meiner großen Schwester kann ich über alles reden und das „CV“ ist meine zweite Familie oder mein zweites Zuhause. Ich kann hier mit allen Betreuern über alles reden. Ich bin auch im Thekenteam und sonst rede ich mit meiner besten Freundin, höre Musik und tanze in der Tanzgruppe im „CV“. Da lasse ich alles raus.

Das klingt nach einem gesunden Umgang mit Stress! Liebe Noemi, lieber John, alles Gute für Eure Zukunft und vielen Dank für das Interview.

Das Interview führte Johanna am 10. November 2023 im Kinder- und Jugendtreff „CV“ in Leipzig.

Zwischen Ja-Sager*innen und Fehlerfreundlichkeit – Vom Finden der Balance im Team

Rafael Bies

Royal Rangers Leipzig, Stamm 359

Wer sich ehrenamtlich engagiert, kennt sie, denn in jedem Team gibt es welche:

Diejenigen, die mehr JA zu Aufgaben sagen, als gut für sie wäre. Und diejenigen, die einmal mehr konsequent NEIN sagen können, als es für das Team gut wäre.

Wir nennen sie an dieser Stelle mal High- und Lowperformer. Natürlich gibt es auch noch einige Performers dazwischen. Die spielen hier aber erstmal keine Rolle.

In einer idealen Welt schafft es ein Team, dass Highperformer ihre Power zwar einbringen, aber nicht alles selbst übernehmen. Die Lowperformer wiederum sind angespornt, mehr zugunsten der Teamhygiene zu übernehmen als sonst. Beschreibt das den Idealzustand für gute Team-Mental Health?

Soweit die Theorie. Um dahin zu kommen, arbeiten wir seit Jahren mit Rollen im Team.

Rollen übernehmen feste Aufgaben. Sie sind klar abgrenzbar, keine Aufgaben sind doppelt vergeben. Somit ist alles auf mehreren Schultern verteilt.

Die Realität lehrte uns: nicht jedes Mitglied füllt seine Rolle gleich aus, nimmt sie gleich ernst. Das hat Gründe und diese gilt es zu respektieren. Dennoch kommen sie damit wieder: die Rollen der High- und Lowperformer.

Also haben wir die Strukturen in unserem Team 2020 abermals verändert:

Teamleiter*innen kümmern sich nur noch um Teamtreffe (Gruppenstunden) und übernehmen möglichst keine Rollen mehr. Nichts Zusätzliches. Der Fokus ist auf das Wichtig-

AUS DER PRAXIS

te gerichtet. Alle anderen Aufgaben – also die Rollen – landeten im Team der Stammleitung, die sich dafür aus der Teamarbeit rausnahm.

Wozu das führte, war interessant...

Über die Zeit haben wir es „geschafft“, dass sich immer weniger ehrenamtlich Engagierte eingebunden und mitgenommen fühlten. Klar, Corona und ausbleibende Treffen taten ihr Übriges. Aber man konnte dem gemeinsamen Entfremden buchstäblich zusehen. Teamtreffs hier, alle anderen Aufgaben da. Beteiligung sieht anders aus.

Was lernen wir daraus? Die Bereitschaft jeder*s Einzelnen, sich zu investieren, hängt nicht nur von den Terminkalendern und Lebenssituation abseits des Ehrenamtes ab. Nein, sie steigt auch mit der festen Einbindung und einem Erleben von Selbstwirksamkeit.

Inzwischen sind wir wieder zu Rollen übergegangen.

Da wird hier mal highperformed und dort lowperformed. Das zu erkennen, auszuhalten und sich zu unterstützen, ist eine wahre Teamaufgabe.

Eine gesunde und produktive Arbeitsatmosphäre, also aus der richtigen Balance zwischen individueller Leistungsbereitschaft und der Förderung des Teamgeistes, ist auch für ehrenamtliche Arbeit von großer Bedeutung. Klare Rollen und Aufgaben helfen genauso, wie die Akzeptanz der Vielfalt untereinander. Das steigert die Effizienz der Arbeit und fördert auch das Wohlbefinden der Teammitglieder gleichermaßen –

ein Schlüssel, der zur langfristigen Gesundheit und Nachhaltigkeit ehrenamtlicher Arbeit führt.

AUS DER PRAXIS

Mental Health in der Juleica-Ausbildung

Verena Rempel
Bezirksjugendring Unterfranken

Im Herbst 2022 hat der Bezirksjugendring Unterfranken in Kooperation mit dem Bezirk Unterfranken und dem Bayerischen Jugendring (BJR) einen Fachtag zum Thema „Irre Zeiten - Psychische Gesundheit bei Kindern- und Jugendlichen“ durchgeführt. Bereits die hohen Teilnehmerschichten zeigten die Brisanz des Themas. Der Fachtag hatte das Ziel, zu sensibilisieren und den Jugendarbeiter*innen relevantes Wissen zu vermitteln, um Sicherheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen zu erlangen. In den Vorträgen lag der Fokus auf medizinischen Fakten, der Benennung von Risikogruppen, den Ursachen und dem Erkennen von Anzeichen psychischer Auffälligkeiten sowie konkreten Maßnahmen zur Prävention.

Schnell war klar, dass auch ehrenamtlich engagierte von diesem Wissen profitieren könnten und ein Modul zu diesem Thema in die Juleica-Ausbildung integriert werden soll.

Erste-Hilfe-Kurse für körperliche Notfälle sind für Jugendleiter*innen selbstverständlich, doch wie sieht es mit der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit aus?

Jugendleiter*innen können für betroffene Jugendliche eine Unterstützung und eine wichtige Brücke zu professioneller Hilfe sein.

Das Juleica-Modul des Bezirksjugendrings bietet eine erste Auseinandersetzung mit psychischen Krisen in der Jugendarbeit an. Die zwei- bis dreistündige Einheit vermittelt mit kurzen Inputs und Übungen grundlegendes Wissen, praktische Hand-

lungsansätze und weiterführende Ressourcen. Zu der Konzeption gibt es eine Folienpräsentation für die Wissensvermittlung, Druckvorlagen für die Übungen, ein kleines Handbuch und ein Handout für die Teilnehmenden. Auf der Projekt-Homepage finden sich u.a. Hinweise auf weiterführende Web-Ressourcen zum Thema und Adressen regionaler Hilfsangebote, an die sich Jugendleiter*innen wenden können, wenn sie Kindern oder Jugendlichen aus ihrer Gruppe professionelle Unterstützung empfehlen möchten.

Das Material ist im Netz zugänglich unter <https://jam-unterfranken.de/jam/psychische-gesundheit-von-kindern-und-jugendlichen/>.



Anlaufstellen in Leipzig und deutschlandweit

Kindernotdienst

Schönaauer Straße 230 |
04207 Leipzig
☎ 0341 42031410
✉ knd@leipzig.de
🌐 <https://www.vkkj.de/leistungen/kinder-und-jugendnotdienst/>

Jugendnotdienst

Ringstraße 4 | 04209 Leipzig
☎ 0341 9948280
✉ jnd@leipzig.de
🌐 <https://www.vkkj.de/leistungen/kinder-und-jugendnotdienst/>

Jugendberatung jUKON

August-Bebel-Straße 5 |
04275 Leipzig
☎ 034199857555
✉ beratungsstelle@jugendhaus-leipzig.de
🌐 <https://www.jugendhaus-leipzig.de/jugendberatungsstelle-jukon>

Nummer gegen Kummer

Deutschlandweit
☎ 116 111

Zwischen Prävention und Reaktion – Awareness auf DPSG-Großveranstaltungen

Jasmin Krannich
Deutsche Pfadfinderschaft Sankt Georg

In der Welt der Jugendverbandsarbeit rückt die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen immer stärker in den Fokus. Die Deutsche Pfadfinderschaft Sankt Georg (DPSG) geht hier mit ihrem Awareness-Team „Schutzhütte“ neue Wege.

Lagerfeuer, Zeltübernachtungen und gemeinsame Aktivitäten - all das macht die Großveranstaltungen der DPSG aus. Doch gerade in solchen Momenten können ungewollte Vorfälle auftreten, sei es in Form von verbalen Angriffen oder sogar physischen Bedrohungen. Das „Schutzhüttenteam“ steht bereit, um zu sensibilisieren und Betroffene zu unterstützen, damit sich alle Teilnehmenden wohl und sicher fühlen können.

Der Begriff „Awareness“ lässt sich zunächst einmal schlicht mit „Wahrnehmung“ übersetzen.

Das Team „Schutzhütte“ hat sich zur Aufgabe gemacht, nicht nur auf akute Krisen zu reagieren, sondern vor allem eine Sensibilisierung für übergreifendes Verhalten, Diskriminierung und Belästigung zu schaffen. Hierbei geht es nicht nur um die Bewältigung von Herausforderungen, sondern auch um eine präventive Herangehensweise.

Die Initiative zur Einrichtung eines Awareness-Teams für Großveranstaltungen der DPSG entstand aus der

Notwendigkeit, auf unbedachte Grenzverletzungen und gezielte Übergriffe

in Umgebungen mit unterschiedlichen Altersgruppen zu reagieren.

Auf der 88. Bundesversammlung der DPSG wurde der Bundesvorstand beauftragt, ein Awareness Konzept für Großveranstaltungen auf DPSG Bundesebene zu konzipieren. Das entwickelte Konzept (inklusive Schulungen und Workshops, die unsere

AUS DER PRAXIS

Teammitglieder empowern und weiterbilden sollen) soll nicht nur Krisenintervention ermöglichen,

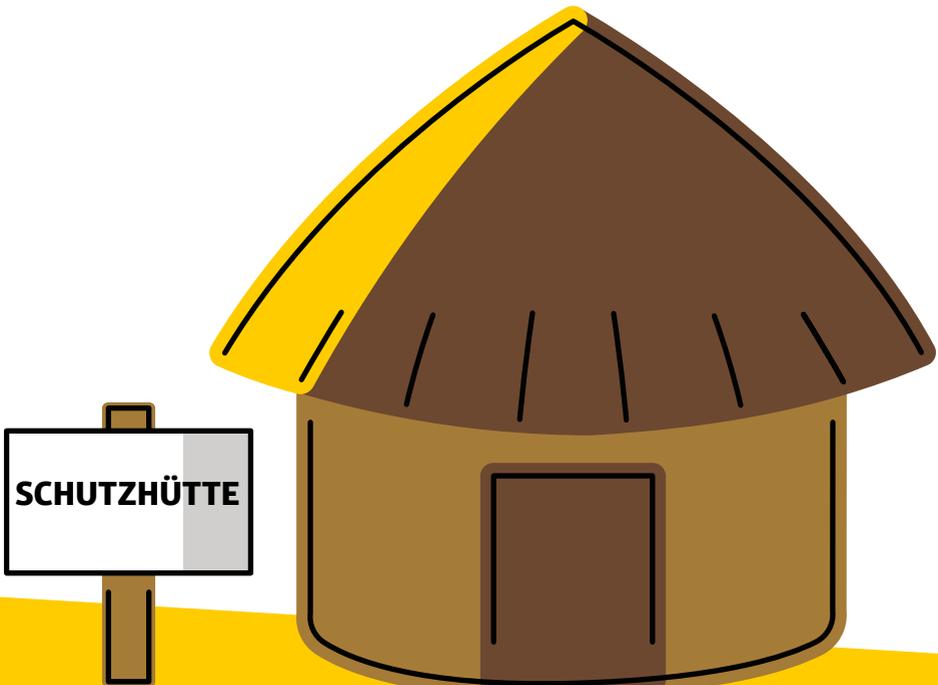
sondern auch Jugendliche in die Lage versetzen, selbstbestimmt handeln zu können.

Die „Schutzhütte“ verfolgt ebenfalls das Ziel, durch aktive Prävention eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle Teilnehmenden sicher und unterstützt fühlen. Der Fokus liegt dabei

nicht nur auf der Bewältigung von Herausforderungen, sondern auch auf der Förderung von Gemeinschaft und Solidarität.

Denn letztendlich geht es darum:

eine Gemeinschaft zu schaffen, die aufeinander achtet, unterstützt und stärkt – ein Beitrag zur mentalen Gesundheit junger Menschen in einer Welt, die ständigen Veränderungen ausgesetzt ist.



GLOSSAR

Mental Health ist ein viel diskutiertes Thema in der Gesellschaft. Dennoch haben sich eine Vielzahl von Fachbegriffen und spezifische Interpretationen herausgebildet.

Nicht alles in den Texten der Schriftenreihe ist jedem und jeder Leser*in verständlich. Daher vereinen wir zum Schluss noch einmal die wichtigsten Begriffe aus diesem Heft.

Viel Spaß!

AKUT

Akut meint, dass etwas sofort passieren muss. Auf die mentale Gesundheit bezogen, kann das bedeuten, dass jemand schnell Unterstützung braucht.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Bewältigungsstrategien sind vielfältige Ansätze, schwierige Lebensphasen oder belastende Ereignisse zu bewältigen. Jugendliche sollten dazu unterstützt werden, positive Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um ihre psychische Gesundheit zu stärken.

BURNOUT

Das Burn-out-Syndrom kennzeichnet einen Zustand totaler Erschöpfung und Überforderung, begleitet von einem Gefühl der Leere und Ausgebranntheit. In der Jugendverbandsarbeit ist es von Bedeutung, auf Anzeichen von Burnout bei Jugendlichen zu achten und angemessene Unterstützung anzubieten.

EMPOWERMENT

Empowerment bedeutet sich selbst zu ermächtigen. Menschen sollen darin zu bestärkt und zu befähigt werden mehr Einfluss auf ihre eigenen Lebensumstände nehmen können. In der Jugendverbandsarbeit zielt Emp-

owerment darauf ab, junge Menschen in ihrer psychischen Gesundheit zu stärken und ihnen Selbstbestimmung und Eigenverantwortung zu ermöglichen.

GANZHEITLICH

Ganzheitlich meint, dass man nicht nur einen Aspekt betrachtet, sondern das gesamte Bild. Es bezieht sich darauf, sowohl auf den Verstand als auch auf die Gefühle, die Umgebung und die Lebensgewohnheiten zu achten, um eine umfassende Sichtweise zu haben. Wenn wir ganzheitlich über mentale Gesundheit sprechen, denken wir daran, wie Körper, Geist und Umwelt zusammenwirken, um das Wohlbefinden einer Person zu beeinflussen. Es geht darum, alle relevanten Faktoren zu berücksichtigen, anstatt nur auf isolierte Probleme zu schauen.

INKLUSION

Inklusion bezieht sich auf die aktive Einbindung aller Kinder und Jugendlichen, unabhängig von individuellen Fähigkeiten oder psychischen Gesundheitszuständen. In der Jugendverbandsarbeit ist es wichtig, inklusive Umgebungen zu schaffen, in denen jeder willkommen ist.

GLOSSAR

NEUROBIOLOGISCH

„Neurobiologisch“ bezieht sich auf die Verbindung zwischen dem Gehirn (Neuro-) und dem Körper (biologisch). Es befasst sich also mit der Art und Weise, wie das Gehirn funktioniert und wie seine Aktivitäten den Körper beeinflussen können. Wenn wir über etwas „neurobiologisch“ sprechen, beziehen wir uns auf die biologischen Prozesse im Gehirn und deren Auswirkungen auf das Verhalten, die Emotionen oder andere körperliche Funktionen. Es ist eine Wissenschaft, die versucht zu verstehen, wie die Struktur und Funktion des Gehirns mit dem Verhalten und der Biologie des gesamten Organismus zusammenhängen.

PATHOGENESE

Pathogenese beschreibt den Entstehungsprozess oder den Verlauf einer Krankheit. Es bezieht sich darauf, wie eine Krankheit entsteht, sich entwickelt und fortschreitet. Wenn wir über die Pathogenese einer Krankheit sprechen, versuchen wir zu verstehen, welche Ursachen und Mechanismen dazu führen, dass jemand krank wird, und wie sich die Krankheit im

Körper ausbreitet. Es ist im Grunde genommen die Geschichte oder der Weg, den eine Krankheit nimmt, von ihrem Beginn bis zu ihren Auswirkungen auf den Körper.

PRÄVENTION

Prävention zielt darauf ab, psychische Gesundheitsprobleme zu verhindern, bevor sie auftreten. In der Jugendverbandsarbeit können präventive Maßnahmen das Bewusstsein für psychische Gesundheit schärfen und positive Verhaltensweisen fördern.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Psychische Gesundheit bezieht sich auf den Zustand des emotionalen, sozialen und psychologischen Wohlbefindens einer Person. Dies umfasst die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, produktiv zu arbeiten, positive Beziehungen aufzubauen und mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

PSYCHOEDUKATION

Psychoedukation bezeichnet die gezielte Vermittlung von Wissen über psychische Gesundheit, Störungen und Bewältigungsstrategien. In der

Jugendverbandsarbeit kann Psychoedukation das Verständnis für mentale Gesundheit fördern und Vorurteile abbauen.

RESILIENZ

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz belastender Lebenssituationen positiv zu entwickeln und Krisen zu überwinden. Die Förderung von Resilienz in der Jugendverbandsarbeit zielt darauf ab, die psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen zu stärken.

RISIKOGRUPPEN

Zu Risikogruppen gehören Menschen, die aufgrund bestimmter Merkmale oder Verhaltensweisen anfälliger für Probleme mit der mentalen Gesundheit sind. In der Jugendverbandsarbeit ist es von Bedeutung, sensibel auf die Bedürfnisse von Risikogruppen einzugehen und gezielte präventive Maßnahmen zu ergreifen.

ROLE MODEL

„Role Model“ wird mit „Vorbild“ vom Englischen ins Deutsche übersetzt. Vorbilder spielen in der Jugendverbandsarbeit eine zentrale Rolle. Jugendleiter*innen können als positive Role Models Orientierung bieten und die Selbstwirksamkeit von Jugendlichen stärken.

SCHUTZRESSOURCEN

Schutzressourcen sind Faktoren oder Unterstützungssysteme, die dazu beitragen, die mentale Gesundheit zu schützen. Dazu können eigene Handlungen, wie Sport oder Entspannungsübungen oder auch die Unterstützung durch Familie, Freund*innen oder professionelle Hilfe gehören.

STRESSOR

Ein Stressor ist ein äußerer Reiz oder Ereignis, das eine Stressreaktion auslösen kann. Dieser Reiz kann physisch oder psychisch sein und den Organismus dazu veranlassen, auf die vermeintliche Bedrohung zu reagieren. Stressoren können vielfältig sein, von beruflichen Anforderungen bis zu persönlichen Konflikten. In der Jugendverbandsarbeit ist es wesentlich, Stressoren zu identifizieren und Strategien zu entwickeln, um einen gesunden Umgang mit Stress zu fördern.

Adventjugend der Siebenten-Tags-Adventisten Leipzig

Karl-Heine-Straße 8 | 04229 Leipzig

☎ 0151 20300024

✉ leipzigeraj@gmail.com

🌐 <https://adventhaus-leipzig.de/index.php?id=15>

Arbeiter-Samariter-Jugend Leipzig

Zwickauer Straße 131 | 04279 Leipzig

☎ 0341 649540

✉ info@asb-leipzig.de

🌐 www.asb-leipzig.de

Bund Dreister Pfadfinder:innen Sachsen

Wurzner Straße 2A | 04315 Leipzig

✉ info@asb-leipzig.de

🌐 lv.sachsen@bdp.org

Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder e.V. Stamm Bankiva

✉ bankiva@sachsen.pfadfinden.de

🌐 www.leipzig-pfadfinden.de/bankiva

Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder e.V. Stamm Feuerland

✉ info@stamm-feuerland.de

🌐 <https://stammfeuerland.jimdo.free.com/>

Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder e.V. Stamm Leo

c/o Pirmin Richter |

Prager Straße 139 | 04317 Leipzig

✉ info@leipzig-pfadfinden.de

🌐 www.leipzig-pfadfinden.de

BUNDjugend Leipzig

Bernhard-Göring Straße 152 |

04229 Leipzig

☎ 0341 98991050

✉ bundjugend@bund-leipzig.de

🌐 www.bund-leipzig.de/bundjugend/

CVJM Leipzig e.V.

Schönefelder Alle 23a | 04347 Leipzig

☎ 0341 26675540

✉ info@cvjm-leipzig.de

🌐 www.cvjm-leipzig.de

DGB Jugend Leipzig

Karl-Liebnecht-Straße 30 |

04107 Leipzig

☎ 0341 2110955

✉ leipzig-nordsachsen@dgb.de

🌐 www.leipzig-nordsachsen.dgb.de

DPSG Stamm Tilia Leipzig

✉ info@dpsg-leipzig.de

🌐 www.dpsg-leipzig.de

EC Kinder- und Jugendarbeit Leipzig

Comeniusstraße 30 | 04315 Leipzig

✉ EC-Leipzig@web.de

🌐 www.ec-leipzig.de

JUGENDVERBÄNDE IN LEIPZIG

Evangelische Jugend Leipzig

Burgstraße 1 - 5 | 04109 Leipzig

☎ 0341 2120095 30

✉ jupfa-leipzig@evlks.de

🌐 www.jupfa-leipzig.de

Evangelisch-methodistische Jugend Leipzig

Paul-Grüner-Straße 26 | 04107 Leipzig

☎ 015122231399

✉ katrin.roscher@emk.de

🌐 www.bethesdakirche-leipzig.de

Evangelisch-reformierte Jugend Leipzig

Tröndlinring 7 | 04105 Leipzig

☎ 0341 9800512

✉ mail@reformiert-leipzig.de

🌐 www.reformiert-leipzig.org

Johanniter-Jugend Leipzig

Torgauer Straße 233 | 04347 Leipzig

☎ 0341 6962615

✉ info.leipzig@juh-sachsen.de

🌐 https://www.johanniter.de/jj

Jugendbrass Leipzig e.V.

c/o Jens Aehnelt | Königsteinstraße 15 |

04207 Leipzig

☎ 0341 9418800

✉ info@jugendbrass.de

🌐 www.jbleipzig.de

Jugendclub IUVENTUS e.V.

Ranstädter Steinweg 4 | 04109 Leipzig

✉ info@jugendclub-iuventus.de

🌐 www.jugendclub-iuventus.de

Jugendpresse Sachsen e.V.

Lessingstraße 7 | 04109 Leipzig

☎ 0341 35520454

✉ hallo@jugendpresse.de

🌐 www.jugendpresse-sachsen.de

Jugendrotkreuz Leipzig-Stadt

Zschortauer Straße 44 |

04129 Leipzig

☎ 0341 3035400

✉ info@drk-leipzig.de

🌐 www.drk-leipzig.de/jrk.html

JUGENDVERBÄNDE IN LEIPZIG

Jugendmusiziergruppe

„Michael Praetorius“ e.V.

c/o Andreas Künzel | Nordplatz 4 |

04105 Leipzig

☎ 0341 5648706

✉ post@praetoriusleipzig.de

🌐 www.praetoriusleipzig.de

Katholische Jugend Dekanat Leipzig

Nonnenmühlgasse 2 | 04107 Leipzig

☎ 0341 3557283-0

✉ stefan.plattner@bddmei.de

🌐 <https://www.junges-bistum-ddmei.de/dekanat-leipzig>

Naturfreundejugend Leipzig

Brandstraße 15 | 04277 Leipzig

✉ leipzig@naturfreundejugend.de

🌐 www.naturfreundejugend-leipzig.de

Orchester Holzhausen e.V.

Ferdinand-Jost-Str. 35 | 04299 Leipzig

☎ 0341 2270971

✉ kontakt@orchester-holzhausen.de

🌐 www.orchester-holzhausen.de

Polnischer Pfadfinderbund in Leipzig - 1 LDH im. Ks. J.Poniatowski

c/o Rafal Ryszka | Leipzig Schönefeld

☎ 015771587854

✉ Ryszka@gmx.net

🌐 <https://harcerstwoleipzig.home.blog>

Royal Rangers Leipzig III - Stamm 359

in der freien evangelische Gemeinde Leipzig | Rossplatz 8-9 | 04109 Leipzig

✉ info@royal-rangers-leipzig.de

🌐 <https://royal-rangers-leipzig.de/>

Sächsischer Verband für Jugendarbeit und Jugendweihe e.V.

Breite Straße 10b | 04317 Leipzig

☎ 0341 9800758

✉ leipzig@jugendweihe-sachsen.de

🌐 www.jugendweihe-sachsen.de/ansprechpartner-leipzig.html

SJD - Die Falken, KV Leipzig

Rosa-Luxemburg-Straße 19 |

04103 Leipzig

☎ 0341 1499022-9

✉ info@falken-leipzig.de

🌐 www.falken-sachsen.de/category/gruppen/leipzig/

Sportjugend Leipzig e.V.

Goyastraße 2d | 04105 Leipzig

☎ 0341 3089462-1

✉ heinze@ssb-leipzig.de

🌐 www.ssb-leipzig.de

Stadtjugendfeuerwehr Leipzig

Goedelerring 7 | 04109 Leipzig

☎ 0341 1239511

✉ stjfw@jugendfeuerwehr-leipzig.de

Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder - Stamm Eisvogel

c/o St. Thomas Leipzig |

Thomaskirchhof 18 | 04109 Leipzig

✉ eisvogel-leipzig@vcp-sachsen.de

🌐 www.pfadfinder-leipzig.de

Herausgeber

Stadtjugendring Leipzig e.V.
Stiftsstraße 7 | 04317 Leipzig
T: 0341 6894859

E: sjr@stadtjugendring-leipzig.de
Auflage: 200 | Dezember 2023

Verantwortlich

Johanna Braun

Bilder und Illustration

Die Emojis stammen von OpenMoji – the open-source emoji and icon project |

CC BY-SA 4.0

Pior Paluchowski | CC BY-NC 3.0. DE | Ausschnitt Weiterentwicklung auf
der Rückseite



Gefördert von



Stadt Leipzig
Amt für Jugend und Familie

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

