

: Mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

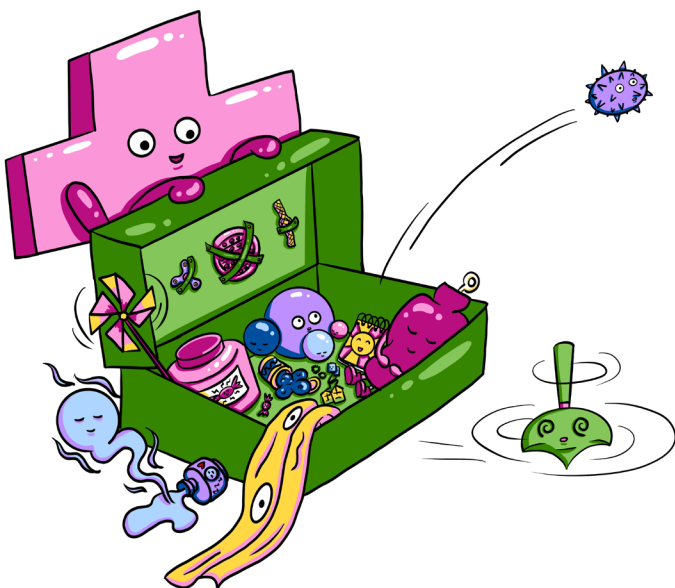
Ein Fachtag für mehr Handlungssicherheit in der Jugend(verbands)arbeit

Mittwoch, 26. August 2026,
Frankfurt am Main

Junge Menschen erleben heute vielfältige Herausforderungen – ob schulischer Druck, soziale Unsicherheiten, gesellschaftliche oder persönliche Krisen. Haupt- und Ehrenamtliche in Jugendverbänden können erste Ansprechpartner_innen sein, wenn es um das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen geht. Doch wie erkennt man, wenn es jemandem psychisch nicht gut geht? Wie führt man ein sensibles Gespräch? Und wie schützt man sich selbst vor Überlastung?

Der Fachtag richtet sich an Haupt- und Ehrenamtliche in der Jugendverbandsarbeit. In einem ausgewogenen Mix aus wissenschaftlichem Input, praktischen Workshops und kollegialem Austausch werden Voraussetzungen für mehr Handlungskompetenz entwickelt. Es gilt dabei, Krisen frühzeitig zu erkennen, angemessen erste Gespräche zu führen und gleichzeitig eigene Grenzen zu wahren.

Mit Fokus auf Selbstschutz, Resilienz und Prävention von Überlastung werden echte Praxisbeispiele und konkrete Gesprächsabläufe vermittelt. Über die interaktive Vorstellung eines Methodenkoffers werden nützliche Tools vermittelt, die direkt in der Verbandsarbeit eingesetzt werden können. Ziel ist es, Wissen zu erweitern, sich auszutauschen und gestärkt in die tägliche Arbeit zurückzukehren.



: Programm

- 10:00 Uhr** Anmeldung und Ankommen
- 10:15 Uhr** Begrüßung und Einführung
- 10:30 Uhr** Input und Fragerunde zum Thema psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
Dr. Martina Dort
- 12:00 Uhr** Mittagspause
- 13:00 Uhr** Workshopphase
- 15:45 Uhr** Vorstellung Methodenkoffer für Mentale Krisen
Regina Schottroff und Paula Martin
- 16:30 Uhr** Wrap-Up, offene Fragen und Feedback
- 17:00 Uhr** Ende der Veranstaltung

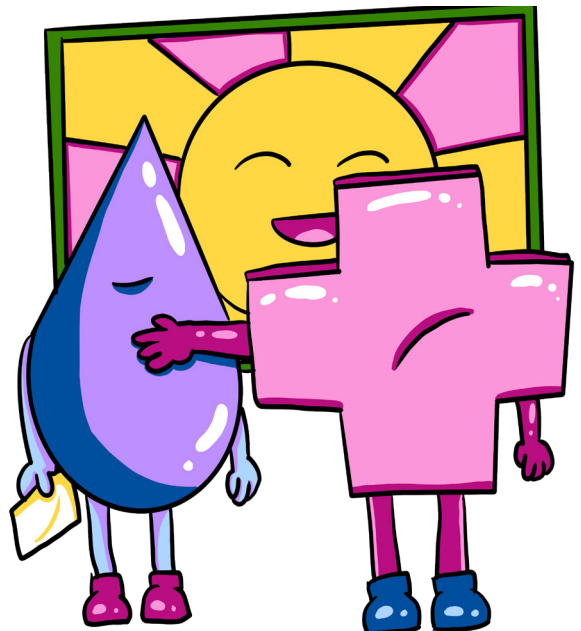
Workshop 1:

Resilienz statt Dauerstress – Selbstfürsorge in der Jugendverbandsarbeit

Sich in der Jugendarbeit zu engagieren macht Freude, fordert heraus und bringt neue Kontakte sowie die Chance, Neues auszuprobieren. Doch zwischen Job, Studium, Ausbildung, Familie, Freund_innen und vielen Alltagsaufgaben kann auch in der Jugendarbeit schnell Stress entstehen. Und gerade bei Ehrenamtlichen zeigen sich Überlastungszeichen nicht immer sofort.

Im Workshop „Stressmanagement“ klären wir: Was ist Stress? Woran erkenne ich Überforderung bei mir oder anderen? Was bedeutet Resilienz und wie lassen sich persönliche Ressourcen stärken? Ziel ist es, das eigene Wohlbefinden zu verbessern, um die positiven Seiten des großen persönlichen Engagements in der Jugendarbeit entspannt genießen zu können.

Regina Schottroff



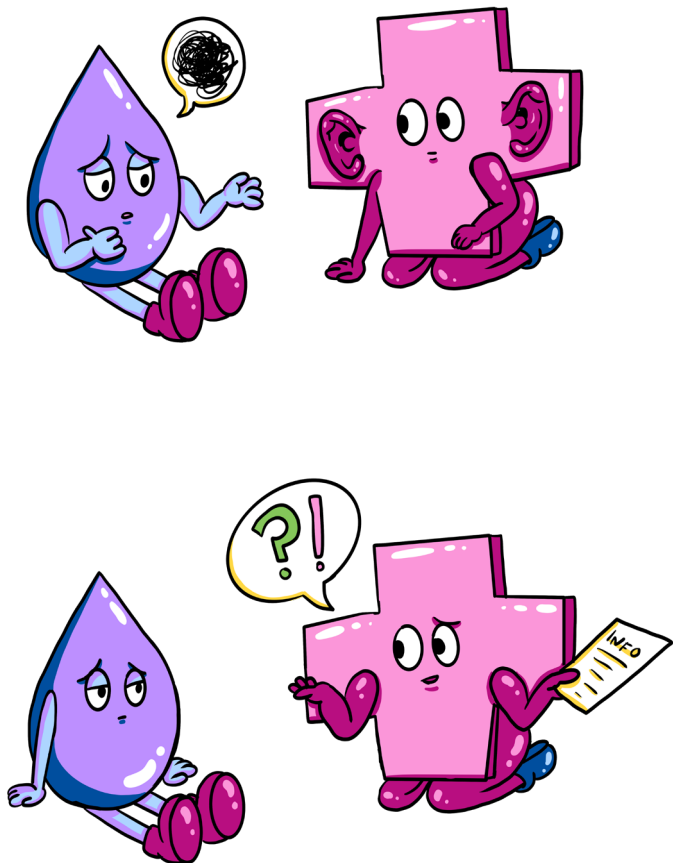
Workshop 2:

Wie führe ich Gespräche in psychischen Krisensituationen?

Gruppenleitungen im Jugendverband sind oft unmittelbar mit psychischen Belastungen junger Menschen konfrontiert – Schulstress, Liebeskummer, Selbstzweifel oder andere mentale Krisen bis hin zu Suizidgedanken zeigen sich plötzlich im Gruppenraum oder auf dem Zeltlager. Nicht immer ist sofort klar, wie ernst eine Situation ist oder wie man richtig reagiert.

Dieser Workshop vermittelt praktische Techniken zur Gesprächsführung, hilft dabei, Krisensituationen richtig einzuschätzen und bietet konkrete Handlungsimpulse für einen verantwortungsvollen Umgang mit psychischen Krisen im Jugendverbandsalltag.

Paula Martin



: Referent_innen

Dr. Martina Dort ist Psychologin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT) und arbeitet als Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Deutschen Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG) an der Philipps-Universität Marburg.

Paula Martin ist Referentin beim BDKJ DV Limburg mit der Zuständigkeit für das Fachgebiet Mentale Gesundheit und langjährig erfahren in der Jugendverbandsarbeit.

Regina Schottroff ist Psychologin, zertifizierte Stressmanagement- und Resilienztrainerin und langjährig erfahren in der Jugendverbandsarbeit.

: Organisatorisches

Wann

Mittwoch, 26. August 2026, 10:00 bis 17:00 Uhr

Wo

Haus der Jugend (Jugendherberge)
Deutschherrnufer 12
60594 Frankfurt am Main

Wer

Der Fachtag richtet sich an haupt- und ehrenamtliche Multiplikator_innen in der Jugendverbandsarbeit.

Online-Anmeldung

Anmeldung unter Angabe des gewünschten Workshops bis zum 17. August 2026 auf www.hessischer-jugendring.de/anmeldung

Kosten

Die Teilnahme am Fachtag kostet 20 Euro.
Die Gebühr wird fällig nach Erhalt einer Anmeldebestätigung per Mail.

Freistellung und Anerkennung

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist eine Freistellung für ehrenamtliches Engagement nach dem HKJGB § 42 möglich. Weitere Infos unter www.hessischer-jugendring.de/freistellung.

Ansprechpartner_innen im hjr

Sophie Barth
barth@hessischer-jugendring.de
und
Toyah Kaufmann
toyah.kaufmann@hessischer-jugendring.de



Hessischer Jugendring

Schiersteiner Str. 31–33
65187 Wiesbaden
Fon 0611 990 83-0
Fax 0611 990 83-60
info@hessischer-jugendring.de



Gefördert durch:



HESSEN
Hessisches Ministerium
für Arbeit, Integration,
Jugend und Soziales

Informationspflicht nach Art. 13 und 14 DSGVO unter <https://hessischer-jugendring.de/datenschutz/>