

Jahreskonferenz für Jugendpastoral | 16.-17. Oktober 2023

„Wenn alles zu viel wird ...“ – Psychische Gesundheit junger Menschen

Workshopbeschreibungen

Montag, 16.10.23

„Begleitung von Jugendlichen/jungen Erwachsenen mit psychischen Belastungen“
Sonja Biberger (Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Fachreferentin FSJ)

Derzeit befinden sich Jugendliche häufig in psychischen Belastungsproben, in seelischen Krisen und Nöten. Manchmal liegt auch schon eine erste Diagnose vor. Wie können wir damit in der pädagogischen und seelsorgerischen Begleitung umgehen, wo ist unsere Hilfe sehr heilsam und was dürfen wir machen, ohne die Grenze zu einer Therapie zu streifen?

„Resilienz stärken in der Begleitung psychisch kranker Menschen“
Alexander Fischhold (Leiter der Telefonseelsorge in der Erzdiözese, Dipl. Theol., Supervisor (DGSv))

Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr, 365 Tage, anonym, kompetent, kostenfrei, Seelsorge und Beratung zum einen am Telefon, aber auch per Mail und zunehmend mehr im Chat an; dort werden vor allem junge Menschen erreicht. Der Workshop bietet auf der einen Seite die Möglichkeit, ein wenig hinter die Kulissen der Telefonseelsorge zu blicken und zu erfahren mit welchen Themen sich vor allem junge Menschen melden. Auf der anderen Seite soll es darum gehen, wie man die eigene Resilienz stärken kann und welche Rahmenbedingungen es braucht, um in der Begleitung von psychisch kranken Menschen selbst gesund zu bleiben.

„Chancen und Herausforderungen in der digitalen Begleitung und Beratung“ (*Arbeitstitel*)
Lutz Jonas (Projektkoordinator „Digitale Streetwork“ des BJR)

Beschreibung folgt.

„Chancen und Grenzen seelsorgerischer Begleitung psychisch kranker junger Menschen.“
Florian Wolters (Pastoralpsychologische Weiterbildung der Erzdiözese,
Pastoralreferent, Soz. Päd., Supervisor i. A.)

Ausgehend von den eigenen Erfahrungen der Teilnehmenden wollen wir in diesem Workshop gemeinsam erarbeiten, wie Seelsorge für die Betroffenen und deren Angehörige hilfreich sein kann. Es geht um die Entwicklung einer angemessenen Haltung. Ängste und Befürchtungen im Umgang mit der Zielgruppe können thematisiert und besprochen werden.

Dienstag, 17.10.23

„Die KLJB macht sich auf die Socken – vom Weg zu einer gesundheitsfördernden Jugendarbeit“
Paula Gasser (M. Sc. Psychologie, Vorsitzende KLJB Berchtesgadener Land)

In diesem Workshop geht es um die bedeutende Rolle, die die KLJB als Jugendverband bei der Förderung der mentalen Gesundheit seiner Mitglieder spielt. In einer Zeit, in der Stress, Druck und Belastung zunehmend das Wohlbefinden der Menschen beeinflussen und Jugendliche im Besonderen betroffen sind, ist es unerlässlich, dass Jugendverbände eine unterstützende und förderliche Umgebung bieten. In dem Workshop wird der Weg der KLJB zu einer präventiven Jugendarbeit geschildert. Gemeinsam sollen zudem Ansätze erarbeitet werden, wie ein Jugendverband oder eine Pfarrei durch verschiedene Maßnahmen und Strategien die mentale Gesundheit aller Mitglieder fördern kann. Von der Schaffung eines bewussten und achtsamen Klimas, über den Zugang zu professioneller Unterstützung und Ressourcen, bis hin zur Förderung von sozialen Bindungen und einer sozialen Gemeinschaft.

„Psychische Gesundheit und Social Media“ (*Arbeitstitel*)
Armin Rösl (Journalist, Stellv. Vorsitzender und Sprecher Deutsche Depressionsliga e. V.)

Beschreibung folgt.

„Erste-Hilfe im Kopf – Unterstützung bei (psychologischen) Notfällen auf Freizeiten“
Regina Schottroff (M. Sc. Psychologie, PsychoZeit, DPSG Würzburg)

Wie reagiert man, wenn man plötzlich mit einem (psychologischen) Notfall auf einer Jugendfreizeit konfrontiert ist? Wer kann wie helfen? Um diesen Fragen nachzugehen, arbeiten wir mit Fallbeispielen und lernen verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten kennen.

„Methoden, um Belastendes loszulassen“

Robert Strecker (Soz. Päd., Systemischer Familientherapeut, Systemischer Elterncoach, Insofern erfahrene Fachkraft (iseF))

"Ein Indianer kennt keinen Schmerz", „meine Gefühle zu zeigen heißt Schwäche zuzugeben“, ... sind Glaubenssätze, die die eigenen Gefühle verdrängen. Wut, Angst, Traurigkeit und Co. sind jedoch keineswegs weg, bist du damit weiterhin im Unfrieden.

Im Workshop wird vermitteln, wie Jugendliche und junge Erwachsene negativ bewerteten Emotionen Raum geben und sie wahrnehmen können. Ziel ist ein selbstermächtigter Umgang mit Emotionen, Erweiterung des Methodenrepertoires und lebendige Psychoedukation, um die innere Widerstandshaltung gegenüber "negativen Emotionen" in Frage zu stellen. Manche Methoden werden zur Selbsterfahrung direkt ausprobiert.
