

Leiten und Führen von Kinder- und Jugendverbänden **„Mentale Gesundheit – ein besonderer Wert in unserem Engagement“**

Seminar für junge ehrenamtliche Führungskräfte

Im kommenden Seminar der Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände der Hilfsorganisationen (AGJVH7) rücken wir das Thema „mentale Gesundheit“ in den Mittelpunkt. Gerade in ehrenamtlichen Strukturen kann die Freude am Engagement schnell in Entscheidungsdruck, unerfüllte Erwartungen und Stress umschwenken. Umso wichtiger ist es im eigenen Verband eine gesunde Arbeitskultur zu schaffen und den eigenen Umgang mit Stressoren, belastenden Situationen oder auch persönlichen Krisen zu reflektieren. In diesem Seminar für junge ehrenamtliche Führungskräfte wollen wir verschiedene Stellschrauben identifizieren, mit denen wir mental gesundheitsfördernde Strukturen für uns selbst und die ehrenamtlichen und hauptamtlichen Aktiven in unseren Verbänden schaffen können. Dazu gehört zum Beispiel eine angenehme Kommunikation, das Verstehen unterschiedlicher Arbeitslogiken von Ehrenamt und Hauptberuflichkeit, ein Kapazitäts- und Anspruchsmanagement oder die Etablierung einer gesunden Fehlerkultur.

In einigen Verbänden gibt es zum Thema mentale Gesundheit vielleicht schon Strategien oder Anregungen, über die wir uns gerne mit euch austauschen wollen.

➤ **Diese Themen erwarten euch**

- Überblick über den Themenkomplex „Psychische Gesundheit / Belastungen“ (Zahlen, Fakten, Prävalenzen, Entstehungsmodelle von Krankheiten / Stress / Gesundheit, Entwicklungspsychologie und Grundbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen)
- Empowerment, Copingmechanismen und Schutzfaktoren
- Eigene Grenzen, Schutz- und Risikofaktoren sowie die Vulnerabilität kennen und achten lernen (Stichwort: Psychohygiene)
- Praktische Ideensammlung und Entwicklung einer Toolbox für eine gesunde und verbindliche Arbeits- und Verbandspolitik



➤ Referentin

Sabine Finster, Aktion Jugendschutz Bayern (<https://bayern.jugendschutz.de/>),
Therapeutin, Referentin & Coach

➤ Zielgruppe

Alle interessierten ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeitenden der Jugendverbände der Hilfsorganisationen.

➤ Termin und Ort

Start: Freitag, **02. Februar 2024** mit dem gemeinsamen Abendessen, 18.00 Uhr
Ende: Sonntag, **04. Februar 2024** nach dem Mittag, ca. 13.00 Uhr

Ort: Jugendherberge Fulda
Schirrmannstraße 31/ 36041 Fulda
www.fulda.jugendherberge.de

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern.

➤ Anmeldung

Die Anmeldung ist unter https://eveeno.com/h7_seminar möglich.

Anmeldeschluss ist der 03. Dezember 2023.

Max. 21 Teilnehmende aus allen Jugendverbänden der Hilfsorganisationen (3 Teilnehmende je Verband)

➤ Kosten

Die Teilnahme ist kostenfrei und beinhaltet Verpflegung von Freitagabend bis Sonntagmittag, Unterkunft und Programm. Reisekosten werden gemäß der Reisekostenrichtlinie der ASJ Deutschland (www.asj.de/reisekostenrichtlinie) erstattet. Es gelten die [Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Seminare](#) und [Reisekostenrichtlinien](#) der ASJ Deutschland.

➤ Veranstalter:innen

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung der Arbeitsgemeinschaft der sieben Jugendverbände der Hilfsorganisationen (AGJVH7).

➤ Noch Fragen?

Für Rückfragen steht dir Christiane Ross (c.ross@asb.de / 0221 47605-234) aus dem Bundesjugendbüro gerne zur Verfügung.