

Engagement als Ressource für psychische Gesundheit

Wie Du junge Menschen im Engagement
begleiten und stärken kannst



Gefördert durch



Deutsche Stiftung
für Engagement
und Ehrenamt

dsj DEUTSCHE
SPORTJUGEND
im DOSB

Danksagung



Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Irrsinnig Menschlich e.V. erstellt. Gemeinsam mit krisenerfahrenen Expert*innen hilft der Verein bundesweit jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen. Psychische Krisen verhindern, verstehen, erkennen, ansprechen, bewältigen. Prozesse zur Gesundheitsförderung im Kinder- und Jugendsport anstoßen. Psychisches Wohlbefinden fördern. Das ist Irrsinnig Menschlich!

www.irrsinnig-menschlich.de

Einleitung	
Vorwort	4
Hinweise zur Nutzung der Broschüre	5
1. Psychische Gesundheit und freiwilliges Engagement im Sport als Ressource	6
2. Was bewegt junge Menschen?	14
3. Wenn psychische Belastungen zum Problem werden	22
4. Engagement fördern, doch wie?	29
5. Ein förderliches Klima schaffen: Prävention psychischer Krisen im freiwilligen Engagement	38
6. Anhang	
Weiterführende Broschüren und Links	44
Quellenangaben	45
Hilfe, Unterstützung & Beratung – Bundesweite Anlaufstellen	46
Kopiervorlage für Anlaufstellen in der Umgebung	47
Notiz-Seiten für eigene Bemerkungen	48
Impressum	50

Vorwort

Liebe Leser*innen,

Krisen wie die Pandemie, der Klimawandel oder soziale Unsicherheiten fordern viel von uns allen, aber besonders von denen, die nach einem guten Weg ins Erwachsenenleben suchen. Junge Menschen wachsen in unruhigen Zeiten auf und bekommen die Herausforderungen unserer Welt besonders zu spüren.



Inmitten all dieser Herausforderungen bleibt der Sport ein Anker, der Stabilität und Gemeinschaft bieten kann. Im Team oder in einem Verein können junge Menschen erleben, wie es ist, Teil von etwas Größerem zu sein.

Als Deutsche Sportjugend (dsj) möchten wir dazu beitragen, dass Sportvereine und -verbände als Orte dienen, in denen junge Menschen nicht nur trainieren, sondern wachsen, sich entfalten und gemeinsam Herausforderungen meistern können.

In dieser Broschüre möchten wir praxisnah aufzeigen, wie Engagement im Sport dazu beitragen kann, junge Menschen gerade in Zeiten psychischer Belastungen zu stärken. Wir wollen den wachsenden Bedarf an Unterstützung aufgreifen und allen, die junge Menschen auf ihrem Weg ein Stück begleiten, eine Hilfestellung geben. Auf den folgenden Seiten bieten wir Wissen, praktische Impulse und Lösungsansätze, um den Herausforderungen, die in der Arbeit mit jungen Menschen entstehen können, zu begegnen.

Wir laden dich ein, die Ideen und Ansätze dieser Broschüre mit in deinen Alltag im Team, im Verein oder auch im Sportverband zu nehmen und gemeinsam mit uns Engagement im Sport so zu gestalten, dass es sein Potential entfalten kann und die psychische Gesundheit junger Menschen fördert.

Mit freundlichen Grüßen

C. Giffhorn

Carolin Giffhorn

Vorstandsmitglied

Junges Engagement im Sport

Für wen ist diese Broschüre?

Diese Broschüre soll Dir als Trainer*in, Übungsleiter*in, Mentor*in, Abteilungsleiter*in oder Vorstandsmitglied dabei helfen, besser zu verstehen, was psychische Gesundheit ausmacht, und eine förderliche Haltung sowie ein bestärkendes Engagementumfeld zu entwickeln. So können wir auch im Sport unseren Beitrag dazu leisten, Engagement als Ressource zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens junger Menschen zu nutzen.

Wie nutze ich diese Broschüre?

Einige Kapitel enthalten viele theoretische Hintergründe, andere mehr Praxis-hinweise. Die ersten Kapitel sind vor allem für das Verständnis wichtig, die letzten beiden sind eher anwendungsbezogen. Wir empfehlen deshalb, die Broschüre als Ganzes zu betrachten und sie auch immer wieder zum Nachschlagen zu verwenden.

Zur besseren Übersicht haben wir mit einigen Icons und Unterlegungen gearbeitet:

Haltungs-Checks:

Hier wird dazu eingeladen, die eigene Haltung bzw. das eigene Verhalten zu reflektieren und darüber mit Jugendlichen ins Gespräch zu kommen.



Infoboxen:

Hier finden sich ergänzende Informationen, Zusammenfassungen und speziellere Themen in einem kompakten Format.



In den Bereichen mit dem Fragezeichen-Icon werden zum jeweiligen Kapitel inhaltliche Fragen formuliert und beantwortet.



1. Psychische Gesundheit und freiwilliges Engagement im Sport als Ressource



- Um psychisch gesund zu bleiben und Krisen zu meistern, ist es wichtig, Belastungsfaktoren und Ressourcen in Balance zu halten.
- Ressourcen können aktiviert und aufgebaut werden.
- In Sportvereinen und Sportverbänden kann die psychische Gesundheit gefördert werden.
- Engagement kann bei der Prävention psychischer Krisen helfen und Belastungen abmildern.

1.1 Was heißt es, psychisch gesund zu sein?



Manche sprechen von seelischer, andere von psychischer, mentaler oder geistiger Gesundheit. Wir verwenden die Begriffe „Seele“ und „Psyche“.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert die psychische Gesundheit als „einen Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“ Anders ausgedrückt bedeutet psychisch gesund zu sein, in der eigenen Kraft zu stehen, im Gleichgewicht zu sein und in Kontakt mit sich selbst sowie den Dingen und Menschen um sich herum zu bleiben.

Die wenigsten Menschen sind allerdings „uneingeschränkt gesund“ oder „absolut krank“, und das gilt auch für die Seele. Diese beiden Zustände sind die Pole eines Kontinuums, auf dem sich Menschen bewegen und sich

Gesundheit und Krankheit nicht ausschließen. Um diesem Kontinuum gerecht zu werden, verwenden wir verschiedene Begriffe. Auch Menschen in guter psychischer Verfassung erleben psychische *Belastungen*, welche sich zu *psychischen Gesundheitsproblemen, Krisen und Erkrankungen* entwickeln können.

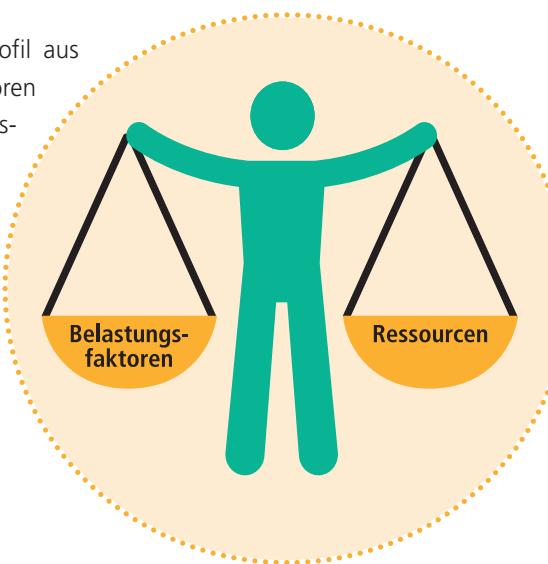
Warum sind Sportvereine/-verbände ein Ort für die Förderung der psychischen Gesundheit?

Neben der Schule sind Sportvereine und -verbände für Kinder und Jugendliche zentrale Lebens-, Sozialisations- und Bildungsorte. Nicht nur, aber vor allem dann, wenn sie vor besonderen Herausforderungen stehen, brauchen junge Menschen eine starke Gemeinschaft, der sie vertrauen und in der sie Verständnis erfahren. Das Engagement im Verein/Verband und eure Rolle als Übungsleiter*in, Betreuer*in oder Trainer*in sind hier von besonderer Bedeutung.

Die Bedeutung der Balance

Menschen haben ein individuelles Profil aus Schutz-(Ressourcen) und Risikofaktoren (Belastungen). Stehen ausreichend Ressourcen zur Verfügung, ist das System im Gleichgewicht. Stehen nicht ausreichend Ressourcen zur Verfügung, um Belastungen auszubalancieren, erleben Menschen vermehrt psychische Belastungen, Probleme, Krisen oder sogar Erkrankungen.

**Wichtig zu wissen:
Ressourcen können aufgebaut werden!**

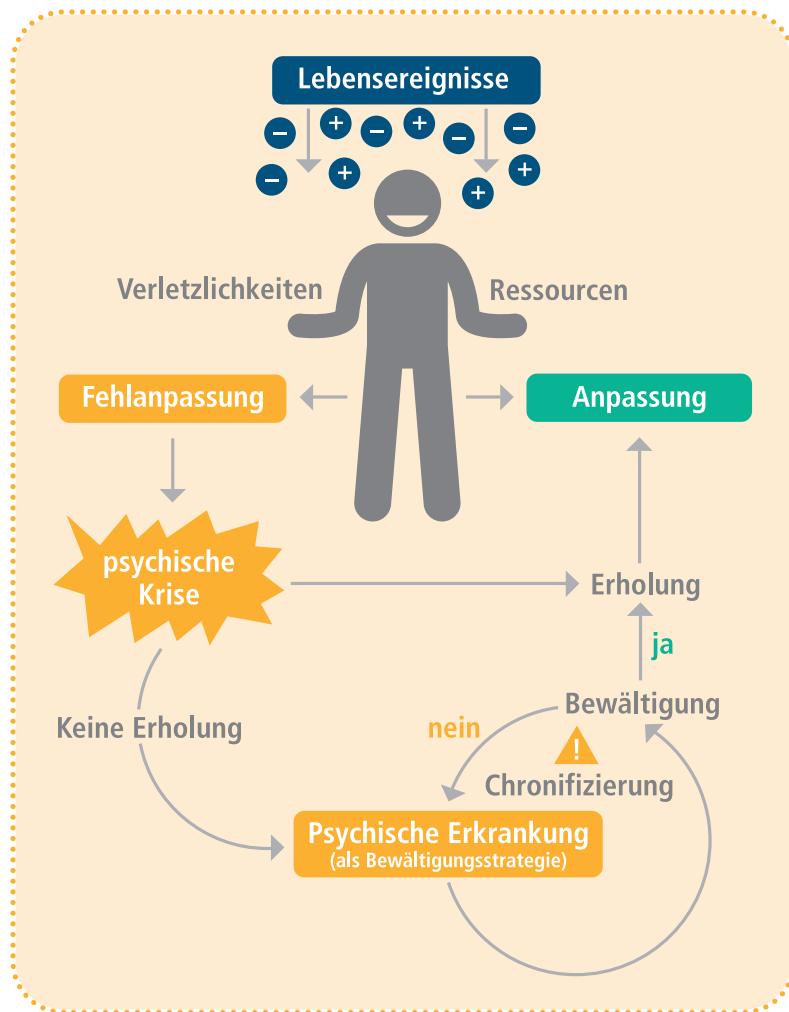


Psychische Gesundheit umfasst den ganzen Menschen und seine Beziehungen zu anderen. Psychische Erkrankungen gehen oft mit Veränderungen des Denkens, des Fühlens, der Wahrnehmung, des Gedächtnisses und des Verhaltens einher. Dies wirkt sich auf praktisch alle Lebensbereiche der betroffenen Menschen aus und beeinflusst gleichzeitig ihr persönliches Umfeld sowie die Gesellschaft als Ganzes.

Unsere Aufgabe

Als Erwachsene und Vertrauensperson ist es unsere Aufgabe, junge Menschen in ihrer Entwicklung und bei den Herausforderungen, die sich ihnen stellen, zu unterstützen. Es gilt, ihnen ein positives Bild von psychischer Gesundheit zu vermitteln. Eine ausgewogene Balance zwischen den eigenen Ressourcen und den Belastungen des Lebens ist entscheidend. **Während Belastungen unvermeidbar sind, können die eigenen Ressourcen gestärkt werden, um diesen entgegenzuwirken.** Diese Ressourcen helfen in der Bewältigung psychischer Krisen und verringern das Risiko, psychische Erkrankungen zu entwickeln.





Wenn Betroffene Belastungen aus ihren eigenen Ressourcen heraus bewältigen können, gehen sie gestärkt und mit neuen Ressourcen aus der Erfahrung hervor. Entwickeln sich Belastungen zu einer Krise, sind im sozialen Umfeld Unterstützung und Fingerspitzengefühl wichtig. Wenn keine Unterstützung erfolgt oder die Belastungen immer noch zu groß sind, können sich Erkrankungen entwickeln. Diese erfordern professionelle Hilfe, damit sich die Seele erholen kann und die Erkrankung nicht chronisch wird.

1.2 Engagement als Ressource – schon alles da?!



Engagement im Sport bietet jungen Menschen soziale Unterstützung und Zugehörigkeit, puffert Stress ab und schafft Sinnhaftigkeit. Durch die Gemeinschaft im Sportverein/Sportverband können soziale Kompetenzen trainiert und positive Körpererfahrungen gemacht werden. Engagierte erleben unmittelbar die Wirkung ihres Handelns und spüren ihre Selbstwirksamkeit – sie werden Teil von etwas Größerem und finden Raum für persönliche Entfaltung, Wachstum und sie erfahren, auch scheitern zu dürfen.

Engagement als Schutzfaktor für die Psyche

Das, was wir im und durch Engagement erleben, beispielsweise im Sportverein, kann Schutzfaktoren (Ressourcen) aufbauen. Engagement selbst besteht aus Elementen, die der psychischen Gesundheit förderlich sind: In Gemeinschaft sein, zusammen etwas auf die Beine stellen, Sinn finden und die eigene Wirksamkeit erfahren. Auch wenn Engagement keine Krankheiten heilt und kein Allheilmittel ist, kann es helfen, Belastungen abzumildern und als Anker dienen. Um zur Ruhe zu kommen und sich zu regenerieren, braucht unser Organismus soziale Geborgenheit, soziale Zugehörigkeit und soziale Verbundenheit. Dies können Vereine/Verbände und freiwilliges Engagement bieten.

Schutzfaktoren aufbauen durch freiwilliges Engagement im Sport

Um zu ihrem Aufbau beizutragen, ist es nützlich, über Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit Bescheid zu wissen. Dazu gehören ein wertschätzendes und unterstützendes Klima im Verein/Verband, das Wissen um professionelle Hilfe, Beratungsangebote auf Vereins-, Kommunal- und Landkreisebene sowie Fortbildungen für Engagierte und Hauptberufliche. Ziele der Vereins-/Verbandsarbeit sollten sein, eine entstigmatisierende Haltung gegenüber psychischen Gesundheitsproblemen zu fördern, psychische Belastungen bei

Heranwachsenden frühzeitig zu erkennen, ihr Hilfesuchverhalten zu verbessern und sie möglichst lange im Engagement und im Sportverein/Sportverband zu halten.

Was bedeutet Selbstwirksamkeit und welchen Einfluss hat sie auf die psychische Gesundheit?

Selbstwirksamkeit hat die Kraft, das Selbstvertrauen zu stärken sowie Kompetenzen aufzubauen. Selbstwirksamkeit unterstützt dabei, Herausforderungen zu meistern und ist ein wichtiger Schutzfaktor für psychische Gesundheit. Die innere Überzeugung der Selbstwirksamkeit beeinflusst maßgeblich die Wahrnehmung, Motivation und Leistungsfähigkeit. Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit sind davon überzeugt, durch aktives Handeln Herausforderungen bewältigen zu können und bringen oft viel Durchhaltevermögen mit.

Selbstwirksamkeit ist eng mit dem Selbstwertgefühl verbunden und vermittelt ein Gefühl von Kontrolle über und Einfluss auf das eigene Leben. Dies ist essenziell, um sich in herausfordernden Momenten nicht ohnmächtig oder ausgeliefert zu fühlen. Interessanterweise ist nicht das tatsächliche Ergebnis oder der Erfolg entscheidend, sondern das Erleben, etwas tun zu können und Einfluss zu haben. Dieses Gefühl stärkt die innere Widerstandskraft und bildet eine wichtige Grundlage für psychische Resilienz.

Das Gute ist: **Selbstwirksamkeit lässt sich entwickeln und stärken.**

Das subjektiv wahrgenommene Selbstvertrauen variiert je nach Aufgabe, wobei es für einige Aufgaben hoch und für andere niedrig sein kann. Selbstwirksamkeit lässt sich in Graden messen, von „Ich schaffe das nicht“ über „Ich bin nicht wirklich gut darin“ und „Vielleicht kann ich es lernen“ bis hin zu „Ich fühle mich ziemlich sicher“ und „Ich schaffe das“.

Es gibt verschiedene Quellen der Selbstwirksamkeit:

Diese können bei einem Engagement im Sportverein/Sportverband angesteuert werden, um die Selbstwirksamkeit der jungen Menschen zu stärken:

Eigene Erfolgserlebnisse

Diese entstehen durch die Umsetzung eigener Projektideen, z. B. die Durchführung einer Trainingseinheit oder einer Weihnachtsfeier.

→ **Ermögliche Räume für diese Erlebnisse!**

Stellvertretende Erfahrungen

Diese entstehen durch Vorbilder, welche durch ihr Handeln inspirieren und ermutigen können.

→ **Mache Vorbilder sichtbar!**

Aufrichtige Ermutigung

Bestärkung und Ermutigung durch andere können das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken.

→ **Verteile spezifisches Feedback und ehrliches Lob!**

Wahrgenommener körperlicher und emotionaler Zustand

Fühlen sich Freiwillige körperlich und emotional wohl, steigt ihre Selbstwirksamkeit. Negative Zustände hingegen können sie schwächen.

→ **Schaffe ein psychologisch sicheres und gewaltfreies Umfeld!**

Psychisch belastet und engagiert? – Trotz psychischer Belastung ist man belastbar, das gilt auch für junge Menschen

Auch junge Menschen können trotz psychischer Belastungen widerstandsfähig sein. In schwierigen Situationen ist es entscheidend, gezielt gefördert zu werden. Zwar neigt man intuitiv dazu, Betroffene zu schonen oder „in Watte zu packen“, doch dies gilt nur bei akuten körperlichen Verletzungen. Bei seelischen Belastungen hingegen darf Menschen trotzdem etwas zuge-traut werden. Es gilt, ein Gleichgewicht zwischen Unter- und Überforderung zu finden, um innere Stärke aufzubauen. Hier spielen der Mut, die eigenen Grenzen zu erkunden, sowie Verständnis und Unterstützung dabei wichtige Rollen.



2. Was bewegt junge Menschen?

- Den „jungen Menschen“ gibt es so nicht: Junge Menschen sind vielfältig und bringen ganz unterschiedliche Werte, Einstellungen und Lebensentwürfe mit.
- Viele junge Menschen machen sich Sorgen um ihre Zukunft, bringen aber trotzdem viel Optimismus mit. Eine Mehrheit wird von Themen wie Vielfalt, Toleranz und Sicherheit angetrieben.
- Psychische Krisen kommen in der herausfordernden Zeit des Erwachsenwerdens häufig vor. Die meisten jungen Menschen wachsen an ihnen.

Wer sind die „jungen Menschen“ eigentlich?



Oft werden junge Menschen mit „Etiketten“ versehen, welche Stereotype mit sich bringen. Zum Beispiel die „arbeitswilligen Millennials“, die „faule Gen Z“, die „Fridays-for-Future-Generation“ oder die „unselbstständige Generation alpha“. Dabei sind die jungen Menschen dieser Generationen so vielfältig wie noch nie und bringen ganz unterschiedliche Werte, Einstellungen und Lebensentwürfe mit, weisen indes auch Gemeinsamkeiten auf.

Im Leben junger Menschen passieren Umbrüche am laufenden Band: Der Übergang in die Pubertät, die erste Liebe, Schulabschlüsse, Neuorientierung, Berufseinstieg, Familiengründung/Beziehungen und andere Ereignisse erfordern immer wieder die (Neu-)Erfindung und Festigung ihrer Identität. Diese Phasen können die eigene Vulnerabilität zeitweise erhöhen. Auch aus diesem Grund sind die Auswirkungen der Corona-Pandemie für jüngere Generationen besonders langfristig zu spüren.

2.1 Wie steht es um die psychische Gesundheit junger Menschen?

Junge Menschen stehen vor einer Welt, in der nichts sicher ist – Pandemien, Klimawandel, Kriege, Diskriminierung, Wohlstand, politische Umbrüche – und das in einer Zeit, in der sie ihre eigene Identität und ihren Lebensentwurf suchen und finden müssen. Es ist eine Zeit des Lernens, der Rebellion und der Selbstfindung. Hindernisse und Widerstände gehören dazu. Daher kommt es in dieser Lebensphase häufiger als in anderen zu psychischen Krisen, Suchtverhalten und selbstverletzendem Verhalten.

Die heute 14- bis 29-Jährigen kämpfen mehr als doppelt so häufig mit stressbedingten Belastungen wie Personen zwischen 50 und 69 Jahre. (Stand 2024)



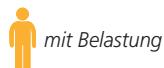
Fakten über die psychische Gesundheit junger Menschen



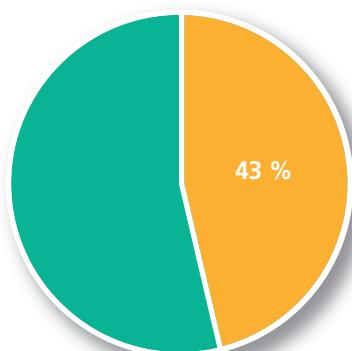
Eines von sechs Kindern in Deutschland
hat eine psychische Erkrankung.



Übertragen auf eine Trainingsgruppe mit zwölf Kindern bedeutet dies, dass
sich sechs belastet fühlen, zwei davon erkrankt sind und ein bis zwei Kinder
Eltern oder Geschwister mit psychischen Erkrankungen haben.



Quelle: *Irrsinnig Menschlich* e.V.



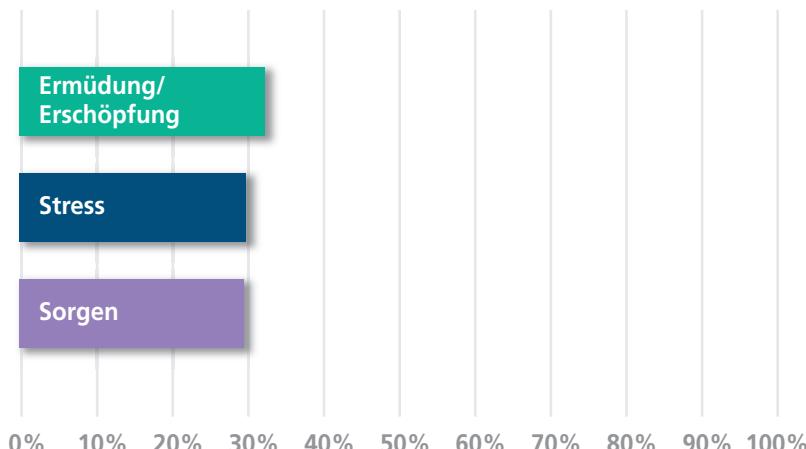
Stigma: 43% der 12- bis 27-Jährigen
meinen, psychische Erkrankungen
hätten mit charakterlichen Problemen
zu tun, besonders bei Suchterkrankungen.

Quelle: Quelle: Léa Arora et al. (2022). *Heat waves, the war in Ukraine, and stigma. Gen Z's perspectives on mental health.*



Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen werden noch stärker stigmatisiert als Erwachsene. Sie schämen sich und bekommen ihre Erkrankung als „Defekt“ vermittelt. Sie suchen sich deshalb seltener Hilfe.

Daten zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen aus MOVE for Health 2.0



4 Dinge, die Du tun kannst, um junge Menschen zu stärken und Krisen zu bewältigen:



- Deinen Sportler*innen achtsam, wertschätzend und freundlich begegnen
- Über Hilfen Bescheid wissen
- In guten Zeiten über schwierige Lebensfragen sprechen
- Vorbild sein und Deine Stärken und Schwächen zeigen

Psychische Krisen und Erkrankungen sind Teil unseres Lebens

Psychische Krisen können alle treffen und sind besonders in der herausfordernden Zeit des Erwachsenwerdens kaum zu vermeiden. Junge Menschen sind besonders anfällig für seelische Krisen und Krankheiten: Etwa 80% aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 24. Lebensjahr. Die meisten Menschen überwinden psychische Krisen und gehen sogar gestärkt aus ihnen hervor. Deshalb ist es so wertvoll, jungen Menschen zu helfen, Ressourcen aufzubauen.



2.2 Zukunftsängste, Krisen und Co.

Worüber machen sich junge Menschen Sorgen?



- Sorgen um ihre finanzielle Zukunft: Kann ich mir Wohlstand noch leisten? Werde ich für mein Alter ausreichend vorsorgen können?
- Sorgen, sich nicht entfalten zu können: Werde ich etwas tun können, das mich erfüllt?
- Sorgen um die eigene Lebenswelt: Wie wird mein Leben betroffen sein von Klimakrise, Energieknappheit, Kriegen und schwelenden Konflikten?
- Sorgen über gesellschaftliche Dynamiken: Wie gehen wir um mit unvorhersehbaren Migrationsdynamiken, Rassismus und Diskriminierung? Sind meine Familie und ich davon betroffen?

Obwohl viele junge Menschen sich sorgen und ihr Blick auf die Gesellschaft als Ganzes pessimistischer wird, gibt es einen großen persönlichen Optimismus. Viele junge Menschen sind zunehmend achtsam mit sich selbst und ihrem Umfeld. Mit ihrem Alltag sind die meisten eher zufrieden, auch wenn sich kein Enthusiasmus für die Zukunft breitmacht. Optimismus ist indes ein wichtiger Resilienzfaktor, der hilft, die Balance zu halten, Hoffnung zu bewahren und nicht an Herausforderungen zu verzweifeln. Diese positive Einstellung stärkt die Selbstwirksamkeit und fördert das Engagement. Wenn Zuversicht fehlt, schwindet der Antrieb, was zu Kraftlosigkeit und Aufgabe führen kann. Erwachsene Personen können hier Vorbilder sein, besonders in schwierigen Zeiten.

Was lebst Du selbst vor im Umgang mit Krisen? Egal, ob ein nicht gut verlaufendes Training, eine Verletzung, ein verlorenes Spiel, ein nach Starkregen unbespielbares Feld oder Klimakrise, Krieg und Inflation: Reagierst du gelassen, zuverlässig, konstruktiv oder ängstlich, überfordert, impulsiv, katastrophisierend ...? Wie Du angesichts von Krisen sprichst und handelst, hat eine Vorbildfunktion und zeigt den jungen Menschen in Deinem Umfeld, wie man mit herausfordernden Situationen umgehen kann.



Herausforderungen durch die Digitalisierung



Internationale Studien zeigen, dass die Verlagerung von Energie und Aufmerksamkeit aus der physischen in die virtuelle Welt gravierende Folgen für die psychische Gesundheit von jungen Menschen haben kann. Eine hohe Bildschirmzeit und die Häufigkeit von psychischen Problemen hängen offenbar zusammen. Das ist besonders problematisch, wenn man bedenkt, dass die meisten Apps und Social-Media-Plattformen gezielt versuchen, die Nutzer*innen möglichst lange und häufig zu beschäftigen. Gleichzeitig sind Plattformen wie TikTok, Instagram oder YouTube wichtige Informations- und Kommunikationskanäle für junge Menschen. Viele merken aber zunehmend, dass ihnen exzessive „Screentime“ nicht guttut und versuchen, achtsam damit umzugehen.



Wie, wann und wofür nutzt Du soziale Medien und Dein Smartphone? In welchem Rahmen tut es Dir gut? Bist Du ein Vorbild für die jungen Menschen, mit denen Du arbeitest? Kannst Du auch mal offline und ganz präsent sein? Eine gesunde Mediennutzung muss vorgelebt werden.

2.3 Was treibt junge Menschen an? Wie stellen sie sich ihre Zukunft vor?



Im Generationenvergleich hat das Motiv „etwas Sinnvolles zu leisten“ stark abgenommen. Junge Menschen lassen sich mehr über Spaß und finanzielle Anerkennung zu Leistung und Arbeit motivieren. Das könnte eine pessimistische Sicht auf das freiwillige Engagement im Sport eröffnen. Gleichzeitig werden viele junge Menschen aber auch von Werten und Zielen angetrieben und motiviert, die sich im freiwilligen Engagement wiederfinden:

- Zugehörigkeit und Geborgenheit,
- Wertschätzung im Familien- und Freundeskreis,
- Normalbiografien (also einen Platz in der Mitte der Gesellschaft, glückliche Partnerschaften, Familie, Eigentum, ein Job mit Gehalt für ein sorgenfreies Leben).

Während der Wunsch nach Veränderung weniger wichtig ist, sind Diversität und Toleranz zwei wichtige Werte für junge Menschen. Junge Menschen nur um der Veränderung willen aufzufordern, sich zu engagieren und sich für etwas einzusetzen, könnte also ein schwieriges Vorhaben sein. Ihnen zu ermöglichen, sich für Diversität, Toleranz, eine stabile Gesellschaft und eigene soziale und finanzielle Sicherheit einzubringen, spricht die Motive von jungen Menschen besser an.

**Diversität und Toleranz
sind zwei wichtige Werte
für junge Menschen.**

3. Wenn psychische Belastungen zum Problem werden



- Es gibt viele Ereignisse, die zu einer psychischen Belastungssituation führen können – das ist ganz normal!
- Die Balance aus eigenen Risiko- und Schutzfaktoren beeinflusst, ob sich aus den Belastungen Krisen oder Erkrankungen entwickeln.
- Der Sport und insbesondere das freiwillige Engagement im Sport bieten viel Potenzial für den Aufbau von Schutzfaktoren.
- Trainer*innen, Ehrenamtsbeauftragte, Mentor*innen, Vereinsvorstände haben die Möglichkeit, ein Umfeld zu schaffen, in dem Risikofaktoren abgeschwächt und Schutzfaktoren gestärkt werden.

Manchmal Trauer, Wut und Angst zu verspüren, ist normal. Auch vorübergehende psychische Belastungen sind für die meisten Menschen unvermeidbar. Sie können dann zum Problem werden, wenn die eigenen Ressourcen, diese Belastungen zu bewältigen, nicht ausreichen. So kann aus einer Belastungssituation eine psychische Krise werden, welche sich zu einer psychischen Erkrankung entwickeln kann. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn die Belastung besonders gravierend und plötzlich auftritt, sie besonders lange andauert, viele belastende Ereignisse auf einmal eintreten oder keine konstruktiven Bewältigungsstrategien vorhanden sind.

Junge Menschen sind besonders anfällig für seelische Krisen und Krankheiten. Sie müssen in kurzer Zeit viele Entwicklungsaufgaben meistern, um erwachsen zu werden. Dazu gehören u. a. gravierende körperliche Veränderungsprozesse und das Einfinden in Geschlechterrollen, das Loslösen vom Elternhaus, das

Austesten von Grenzen und das Finden der eigenen Identität. Gleichzeitig erleben junge Menschen einen hohen Erwartungsdruck von außen: Eltern, Lehrkräfte und die Gesellschaft erwarten, dass sie mehr Verantwortung übernehmen und eine Zukunftsperspektive entwickeln. Das kann junge Menschen überfordern und psychisch belastend sein.

Gefühle wie Trauer, Wut und Angst werden oft als „negativ“ abgestempelt, dabei sind sie ganz normal und wichtig. Als Trainer*in solltest Du Dir bewusst machen, dass diese Gefühle nicht verdrängt oder abgewertet werden sollten. Stattdessen ist es wertvoll, sie anzunehmen und offen darüber zu sprechen – sowohl für Dich selbst als auch in der Arbeit mit den jungen Engagierten. Hilf ihnen, diese Emotionen zu erkennen und zu benennen, damit sie nicht davon überwältigt werden. Gemeinsam könnt ihr Strategien für den Umgang entwickeln.



3.1 Ist das „nur 'ne Krise“ oder eine „echte Krankheit“?



Manchmal denken Erwachsene, dass sie Kinder und Jugendliche schützen, indem psychische Belastungen, Krisen und Krankheiten nicht zur Sprache kommen. Doch das Gegenteil ist der Fall. Junge Menschen nehmen ihre eigene Realität, ihre Gefühle und ihre Belastungen wahr. Unwissenheit und Schweigen, rund um Themen der psychischen Gesundheit, schaffen für sie eine Lebenswelt voller Unsicherheit, Unbehagen, Einsamkeit, Scham und das Gefühl, falsch zu liegen.

Eine Krise ist in der Regel zeitlich begrenzt und führt oft zu Veränderungen, um die Situation zu bewältigen.

Eine Krankheit ist ein länger andauernder Zustand des Körpers oder Geistes, der durch spezifische medizinische Ursachen oder Symptome gekennzeichnet ist.

Beides geht mit einem gravierenden Verlust des seelischen Wohlbefindens einher und beeinflusst Gefühle, Gedanken, körperliches Empfinden und soziale Beziehungen negativ. Psychische Belastungen, Krisen und Erkrankungen unterscheiden sich vor allem darin, wie schwierig sie zu überwinden sind. Eine psychische Krise ist zwar keine Erkrankung, aber ein erheblicher Risikofaktor dafür, eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Für die Begleitung und Betreuung von jungen Menschen ist es wichtig, ihre Gefühle anzuerkennen und sie – ohne eine Dramatisierung und Stigmatisierung – ernst zu nehmen.

Gemeinsam Krisen überstehen und daran wachsen

Gute Nachrichten: Die meisten großen und kleinen Menschen überstehen seelische Krisen und wachsen daran!

Wir alle können Geschichten über Höhen und Tiefen in unserem Leben erzählen. Wir alle haben die Kraft, Schwierigkeiten zu überwinden und anderen Menschen Mut zu machen! Zwischenmenschliche Zuwendung und soziale Verbundenheit schützen die seelische und körperliche Gesundheit. Sie fördern Glück, Menschenfreundlichkeit und prosoziales Verhalten.

Auch in der Begleitung von Sportler*innen und jungen Engagierten kann ein Fokus auf Menschlichkeit, Verbundenheit, Verständnis und positiver Bestärkung den Betroffenen helfen, Belastungen und Krisen zu überwinden und an ihnen zu wachsen.

3.2 Auslöser, Risikofaktoren und jugendliche Bewältigungsstrategien

Auslöser sind Ereignisse, die zu einer psychischen Belastungssituation führen. Sie werden in der Regel als belastend erlebt (z.B. Umzug, schlechte Noten, Schulwechsel, Eintritt in die Pubertät, Veränderungen) und führen zu einer Überforderungssituation. Dies geschieht vor allem dann, wenn zu wenige Ressourcen vorhanden oder nicht zugänglich sind.

Krisen haben häufig spezifische Auslöser

Sie sind bis zu einem gewissen Grad normal und können durch vielfältige Stressoren ausgelöst werden. Das können zum Beispiel Ereignisse sein wie:

- belastende Kindheitserlebnisse (z. B. Trennung oder Tod der Eltern),
- körperliche, seelische und sexualisierte Gewalt,
- Krieg, Flucht, Vertreibung,
- der wachsende Leistungsdruck in Schule, Studium und Beruf,
- Liebeskummer und die eigene sexuelle Identität,
- Erfahrungen mit Mobbing,
- ein riskanter Konsum von Alkohol und Drogen,
- die exzessive Nutzung digitaler Medien,
- Einsamkeit, z. B. durch Ortswechsel wegen Ausbildung oder Studium,
- Erfahrungen mit Rassismus, Queerfeindlichkeit und anderen Diskriminierungsformen.

Risikofaktoren sind äußere und innere Umstände, die beeinflussen, wie gut Personen psychische Belastungssituationen bewältigen können. Sie betreffen eher psychische Erkrankungen. Die Entstehung psychischer Krankheiten ist sehr komplex, meist entwickeln sie sich ohne einen spezifischen Auslöser, sondern durch ein Zusammenspiel von Schutz- und Risikofaktoren. Risikofaktoren können einerseits Folgen der oben genannten Auslöser sein, aber auch soziale Isolation, unverarbeitete Traumata, niedriger sozialer Status oder Armutserfahrungen sowie elterliche Verhaltensstörungen oder psychische Erkrankungen in der Familie. Eine Rolle spielt auch die genetische Veranlagung, doch ein großer Teil der Risikofaktoren hängt mit dem eigenen Umfeld zusammen. So kann auch eine von der Mehrheitsgesellschaft abweichende sexuelle Identität ein Risikofaktor sein, sondern weil der junge Mensch gesellschaftliche Ablehnung erfahren kann.



Was sind jugendtypische Warnsignale und Verhaltensweisen?

Es gibt bestimmte Warnsignale, die auf eine psychische Belastung hinweisen. Häufig machen sich zuerst Schlafstörungen bemerkbar. Im Sportverein können eine erhöhte Reizbarkeit, besondere Stimmungsschwankungen, wenig Selbstvertrauen, viele Fehlzeiten und auch der Rückzug aus Freunde gruppen oder von Hobbys auf eine erhöhte psychische Belastung hinweisen. Auch körperliche Beschwerden und starke Gewichtsveränderungen lassen sich manchmal auf psychischen Stress zurückführen. Jugendliche und junge Erwachsene setzen dabei oft eine „fröhliche Maske“ auf. Dies kann Gefühle von selbst auferlegter Einsamkeit und Isolation oder exzessives Verhalten (z. B. Sport, Alkohol, Drogen, Medien ohne Maß) als Ausflucht intensivieren. Allerdings sind diese Strategien meist keine Hilfen, sondern verstärken die Situation.

Viele dieser jugendtypischen Verhaltensweisen sind Ausdruck einer Findungsphase. Es ist insofern wichtig, nicht sofort jedes ungewohnte Verhalten zu dramatisieren. Doch, wenn einige dieser Zustände länger anhalten (also über Wochen) oder plötzlich auftreten, könnte ein Bedarf für professionelle Hilfe vorliegen – als Trainer*in oder Mentor*in kannst Du den Zugang über ein verständnisvolles Gespräch finden und bei Bedarf an entsprechende Stellen weitervermitteln.

Die WHO rät, sich nach zwei Wochen Hilfe zu suchen, sollten Symptome anhalten. Für die meisten Menschen vergehen aber sieben Jahre vom Auftreten erster Symptome bis zur Suche nach professioneller Hilfe. Das liegt meist am Mangel an Informationen und dem gesellschaftlichen Stigma und führt dazu, dass Heilungschancen schlechter werden.



Akute Warnsignale, die sofortiges Handeln (Einbindung professioneller Hilfe) erfordern:

- (Selbst-)Verletzungen
- Äußerungen über Suizid

3.3 Was wir damit zu tun haben

Risikofaktoren gibt es auch im Sport, zum Beispiel ein hoher Leistungs- und Perfektionsdruck, Konkurrenzdenken, sexualisierte Gewalt oder Sportverletzungen und Misserfolge, welche die eigenen sportlichen Träume in Gefahr bringen.

Gleichzeitig bieten der Sport und insbesondere das freiwillige Engagement im Sport viel Potenzial für den Aufbau von Schutzfaktoren – also von Resilienz. Hier können Selbstwirksamkeit und Gemeinschaft erlebt, über sportliche Erfahrungen das Bewältigen von Krisen erlernt und ein starkes, wertschätzendes soziales Umfeld aufgebaut werden.

Als Trainer*innen, Ehrenamtsbeauftragte, Mentor*innen, Vereinsvorstände oder in ähnlichen Rollen haben wir die Möglichkeit, ein Umfeld zu schaffen, in dem Risikofaktoren abgeschwächt und Schutzfaktoren gestärkt werden. So kann der Verein/Verband ein sicherer Ort sein, in dem junge Menschen die „Seele baumeln“ lassen und Kraft tanken können.

Wie kann eine aktive Unterstützung aussehen?



- **Jungen Menschen etwas zutrauen:**

Ihnen das Gefühl geben, dass sie es schaffen können. Nicht der Erfolg ist zwingend entscheidend, sondern das Gefühl, etwas bewirken zu können.

- **Fehler und Fehlritte akzeptieren:**

Jeder Mensch macht mal Fehler. Junge Menschen probieren sich vielleicht auch mit Alkohol, Drogen oder konfrontativem Verhalten aus. Kommunikation und das Setzen von Grenzen sind unabdingbar, ohne harte Strafen.

- **Leistungsdruck abschwächen:**

Legt den Fokus nicht zu sehr auf Ergebnisse, sondern auf Fortschritt und Einsatz.

- **Sportverletzungen und Misserfolge:**

Lasst Eure Sportler*innen Wertschätzung für ihre Persönlichkeit, ihr Handeln und ihren Einsatz erfahren – nicht nur für sportlichen Erfolg.

- **Krisen gemeinsam verstehen:**

Sprecht mit Euren Sportler*innen über Ereignisse, die sie bewegen, statt darüber zu schweigen.

- **Wertschätzung zeigen:**

Kleine Geschenke, aber auch dankbare Worte als Dankeschön für das Engagement stärken die Bindung.

- **Junge Engagierte als vollwertige Teammitglieder behandeln:**

Junge Menschen bringen – wie auch ältere – besondere Perspektiven und Expertisen mit. Wenn diese im Team unabhängig vom Alter der Person, welche sie einbringt, bewertet und diskutiert werden, kann Pseudo-Partizipation von jungen Menschen verhindert werden.

- **Gewaltfreier Raum:**

Sorgt mit gelebten Schutzkonzepten und klaren Statements gegen Gewalt für einen „Safe Space“ bei euch im Sportverein.

- **Vertrauen durch regelmäßige Kommunikation:**

Teamtreffen helfen, eine gute Beziehung innerhalb des Teams und zum Verein/Verband aufzubauen. Das hilft, in schwierigen Situationen oder bei Konflikten auf eine Ansprechperson zuzugehen.

Nicht alles kann von heute auf morgen umgesetzt werden, manches ist einfach umzusetzen, anderes erfordert mehr Zeit. Wenn Vereine/Verbände gemeinsam mit jungen Menschen die wichtigsten Punkte für die eigene Arbeit identifizieren, kann sich der Sportverein/Sportverband Schritt für Schritt zu einem (gesundheits-)förderlichen Ort entwickeln.

4. Engagement fördern, doch wie?

- Freiwilliges Engagement braucht Flexibilität und Verbindlichkeit von allen Beteiligten. Dies wird oft als Gegensatz gesehen, doch Flexibilität und Verbindlichkeit schließen sich nicht aus.
- Sich im Einklang mit den eigenen Werten zu engagieren motiviert. Sich über sie klar zu werden, sie zu priorisieren und mit den eigenen Ressourcen abzulegen, erleichtert es jungen Menschen, ein passendes Engagement zu finden.
- Es ist wichtig, mit jungen Menschen ins Gespräch zu kommen, um sie gut in und durch ihr Engagement zu begleiten.

Die Expertise von U27-Jährigen ist gefragt! – Ergebnisse

der Online-Befragung im Projekt

„JESforAll – Junges Engagement im Sport öffnen für alle“

Die Deutsche Sportjugend (dsj) hat im Rahmen des Projekts JESforAll eine Umfrage unter 14- bis 27-Jährigen durchgeführt, um herauszufinden, wie ehrenamtliches Engagement für alle geöffnet werden kann. Ziel war es, die Bedürfnisse und Hürden junger Menschen im Engagement zu ermitteln. Die Datenerhebung fand im Mai 2024 statt.

Bei JESforAll möchte die dsj gemeinsam mit ihren Mitgliedsorganisationen und jungen Menschen herausfinden, wie Zugangshürden für ein Engagement im Sportverein abgebaut und junge Menschen durch ein Engagement bestärkt werden können. Im Fokus sollen dabei junge Vereinsmitglieder in psychisch schwierigen Lagen und mit sozialen Ängsten sowie von Armut betroffene junge Menschen stehen.

Auf den folgenden Seiten ist eine kurze Zusammenfassung dargestellt. >>

JESforAll

Ergebnisse JESforAll –
„Junges Engagement im Sport öffnen für Alle“
Explorative Online-Umfrage „Was brauchst du, um dich
zu engagieren?“

626

junge Menschen
haben an der Befragung
teilgenommen

20

Jahre ist das Durchschnitts-
alter der teilnehmenden
Personen

Fast alle davon

589

treiben Sport im Verein

Sehr viele

505

helfen regelmäßig im Verein
(sind engagiert)

58,4 %

Frauen

39,8 %

Männer

0,4 %

Divers

1,1 %

keine Angabe

120

helfen nicht regelmäßig im Verein
(sind nicht engagiert)

Die Ergebnisse wurden abgeleitet (keine statistische Auswertung).

Stand: Mai 2024

Befunde & Ergebnisse



Psychische Lage

- Teilnehmende haben ihre psychische Lage eingeschätzt und Fragen zu Einsamkeit, Selbstwirksamkeit, Ängsten und Armut beantwortet. Daraus wurde ein Score gebildet. Ist dieser kleiner als 16, fühlt sich die Person deutlich belasteter als der Durchschnitt der Teilnehmenden.
- ca. 9 % der Befragten zeigen bei der psychische Lage einen Score unter 16.
- Es konnte fast kein Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Proband*innen und zwischen Engagierten und Nicht-Engagierten gefunden werden.

Empfundener sozialer Status:

- Die psychische Lage und der subjektive soziale Status stehen in einem Zusammenhang: Befragte, die ihre subjektiv sozialen als schlechter einschätzen, schätzen auch ihre psychische Lage schlechter ein. Gleches gilt für eine positive Einschätzung der beiden Faktoren.
- In der befragten Gruppe schätzen „Engagierte“ und „Nicht-Engagierte“ ihren subjektiven sozialen Status ähnlich ein.

Was brauchst du um dich zu engagieren?

- Welche Dinge sind wichtig, damit du dich in deinem Sport engagieren kannst?
Flexibilität/Zeit und Benefits wurden am häufigsten ausgewählt.
- Was hält dich bis jetzt davon ab, dir ein Engagement in einem Verein zuzutrauen?
Zeit, Informationen, Vereinsumfeld und persönliche Kompetenzen haben die meisten Antworten erhalten.

Ausgewählte Hürden/Hindernisse für ein Engagement als Zitate der Teilnehmenden aus der Umfrage

Zeit

„Regelmäßiger Zeitaufwand, dauerhafte Bindung,
man kennt je nach Einsatzbereich ggf. niemanden“
„Ich habe zu wenig Zeit wegen Schule“
„Ich will keine langfristige Verpflichtung, um flexibel zu bleiben“

Information

„Ich weiß nicht, was es für Aufgaben gibt“
„Fehlende Infos über Bedarf und Voraussetzungen/Qualifikationen“

Vereinsumfeld

„Außerdem berichten viele mit einem Engagement davon,
dass es auslaugend sei und man immer mehr in Anspruch genommen wird,
als man eigentlich vor hatte. Ich gehe in der Zeit lieber Arbeiten
mit klaren Grenzen und Strukturen (und Geld).“
„Die falsche/nicht funktionierende Kommunikation, die in dem Verein meist herrscht“

Persönliche Kompetenzen

„Traue ich mir nicht zu“
„Es ist viel Verantwortung“
„Ich bin noch nicht lange dabei“
„fehlendes Fachwissen“

4.1 Junge Menschen wollen immer maximale Flexibilität?!

Das Bedürfnis nach Flexibilität der jungen Menschen und die gewünschte Verbindlichkeit auf Seiten der Trainer*innen, Betreuer*innen und Engagementverantwortlichen in Vereinen und Verbänden stehen in einem Spannungsfeld. Der Gedanke an maximale Flexibilität ist vordergründig attraktiv. In der Beziehung zwischen Engagierten und Verein/Verband führt dies allerdings zu Unsicherheiten auf beiden Seiten. In der Begleitung junger Engagierter ist es wichtig, mit ihnen gemeinsam die Vor- und Nachteile des „sich alle Türen offen zu halten“ bzw. „sich zu etwas committen“ herauszuarbeiten.

Flexibilität bedeutet, sich an gegebene, permanent verändernde Bedingungen anzupassen. Sie ist nicht damit zu verwechseln, sich alle Möglichkeiten offenzuhalten, um Entscheidungen zu vermeiden. Flexibilität bedeutet, dass ich mir darüber im Klaren bin, was ich will und was nicht, wo meine Fähigkeiten liegen und was ich bereit bin, zu tun und zu lassen.

Trainerin: *Stell dir vor, du bist ein Schiff auf hoher See mit einem Ziel. Kennst du deins?*

Engagierter: *Ja, ich will fitter werden und anderen im Verein helfen.*

Trainerin: *Was könnten Wind und Wellen auf deinem Weg sein? Was hält dich zurück?*

Engagierter: *Manchmal fehlt mir die Zeit oder ich bin nach der Schule zu erschöpft.*

Trainerin: *Das ist normal. Wenn du gegen diese Wellen ankämpfst, wird es anstrengend.*

Engagierter: *Ja, manchmal wäre ein anderer Weg leichter.*

Trainerin: *Genau! Da kommt dein innerer Kompass ins Spiel – deine Werte. Wenn du weißt, warum dir das wichtig ist, kannst du Lösungen finden.*

Engagierter: *Also, mich neu orientieren, um an mein Ziel zu kommen?*



Trainerin: Richtig! Was könntest du tun, wenn dir die Zeit oder Kraft fehlt?

Engagierter: Ich könnte feste Tage setzen oder jemanden fragen, ob wir die Gruppenleitung teilen.

Trainerin: Tolle Idee! So bleibst du flexibel und vergisst dein Ziel nicht.

Es ist okay, den Kurs anzupassen, solange du deinen Kompass nutzt.

Die Bedeutung von Werten für psychische Gesundheit

Die Fragen des „Wofür“ und auch der persönlichen Priorisierung sind essenziell, um psychisch in einer Balance zu bleiben. Werte und daraus abgeleitete Ziele bieten eine Art Kompass für das Leben. Menschen brauchen Orientierung und ein Gefühl von Wirkkraft, damit sowohl ihre psychischen Grundbedürfnisse der Autonomie als auch Sicherheit erfüllt werden können. In einer immer komplexer werdenden Welt mit dem immer stärkeren Verschwinden von Grenzen und einer Verdichtung von Aktivitäten, Angeboten und Informationen ist es wichtig, sich in diesem „Chaos“ zurechtzufinden, sich zu verorten und mit seiner Kraft hauszuhalten. Sich der eigenen Werte bewusst zu sein, kann dabei helfen. Sie zu finden, ist eine wichtige Aufgabe für junge Menschen.



Priorisieren und entscheiden, um Flexibilität zu ermöglichen

Unser Gehirn ist nicht umsonst so gepolt, dass es Reize und Informationen priorisiert. Wir würden schlichtweg einen Zusammenbruch erleiden, wenn wir alles gleichzeitig wahrnehmen und tun würden. Menschen, die mit dieser Filterung Probleme haben, bekommen Probleme mit ihrem Fokus, ihrer Aufmerksamkeit und ihrer Konzentration.

Entscheiden bedeutet, einer Sache vorrangige Energie und Aufmerksamkeit zu geben, sich darüber klar zu sein, was einem wie wichtig ist und was man dafür aufwenden möchte. Werte und Prioritäten sind dynamisch und können sich über die Zeit verändern. Flexibilität findet sich in der Balance, die erlangt wird, wenn man sich über die eigenen Werte, aber auch über die Konflikte, die sich aus Entscheidungen ergeben, im Klaren ist.

Womit füttere ich mich?

Nicht alles, womit wir uns umgeben, was wir wahrnehmen und was wir konsumieren, ist gut für uns – egal, ob es dabei um Menschen, digitale Inhalte oder unsere Ernährung geht. Überall wird um unsere Aufmerksamkeit gekämpft und das Filtern und Priorisieren erfordert viel Energie. Reflektiere (gemeinsam mit jungen Menschen) folgende Fragen:

- Womit füttere ich mich? Was macht das mit mir?
- Wem schenke ich meine Aufmerksamkeit, wem nicht?
- Wie geht es mir, wenn ich davon etwas weglassen oder zufügen?
- Welche Menschen, Nachrichten, Kanäle oder Lebensmittel tun mir gut? Ist das ein kurzfristiger oder langfristiger Effekt?



4.2 Was leitet sich daraus für die Arbeit mit jungen Engagierten ab? – Leitfragen und Praxishilfen



Ziele und Rahmenbedingungen

Ein gemeinsames Ausloten und eine transparente Kommunikation über das gemeinsame Ziel sowie darüber, welche Ressourcen allen Beteiligten zur Verfügung stehen und an welchen Stellen Flexibilität und Verbindlichkeit gebraucht werden, ist hilfreich. Das verhindert Frustration und Überforderung und ermöglicht Erfolgsergebnisse.

Das sollte vom Sportverein/Sportverband klar kommuniziert sein:

- Welche Rahmenbedingungen gibt es?
- Was gibt es genau zu tun, und was ist das Minimum, was getan werden muss?

Darüber sollten sich Engagierte klar machen:

- Was kann ich leisten und was nicht?
- Wofür entscheide ich mich? Wogegen entscheide ich mich (zumindest zeitweise)?
- Zu welchen Zeiten (im Jahr/in der Woche) gibt es Konflikte?
- Wie teile ich meine Zeit so ein, dass ich das Versprochene auch einhalten kann?



Was ist mir wichtig? Mit jungen Menschen ins Gespräch kommen

Du als Übungsleiter*in, Betreuer*in oder Trainer*in bist ein Vorbild für Sportler*innen und junge Engagierte. In bestimmten Momenten ist es wichtig, die eigenen Werte zu hinterfragen, Unterstützung zu leisten oder eine Balance zwischen Verbindlichkeit und Flexibilität zu finden. Manchmal ist es notwendig, gemeinsam mit den jungen Menschen ihre Prioritäten zu klären. Dafür sind im Folgenden **Leitfragen** zu den Themen „Werteklärung“, „Entscheidungsfähigkeit“ und „Priorisieren“ zusammengestellt, die ihr als Gesprächseinstieg nutzen könnt.

Leitfragen zur...

... Werteklärung

- Was ist dir wichtig? ... und warum?
- Woran merkst du, dass dir etwas wichtig ist?



... Entscheidungsfähigkeit

- Hast du Probleme oder sogar Angst, wenn es darum geht, eine Entscheidung zu treffen, und warum?

Hinweis: Viele werden sagen, dass es einfach zu viele Angebote gibt und sie Angst haben, die falsche Entscheidung zu treffen.

Das kann dann thematisiert werden:

- Kann man überhaupt die falsche Entscheidung treffen?
Angst, eine Entscheidung zu treffen, ist immer die Angst vor dem Konflikt.
Über mögliche Konflikte bei Entscheidungen könnte gesprochen werden.

... Priorität

- Was ist für dich unverhandelbar?
- Welche Aufgaben passen zu deinen Werten und Prioritäten?
- Wie kannst du wirksam sein?
- Kannst du manche Dinge auch zeitweise zurückstellen?
Welche und in welchem Umfang?

Was ist mir wichtig? Methode für die 1-zu-1-Beratung

Annahme ist, dass wertebasiertes Handeln Menschen hilft, besser mit Stress und schwierigen Emotionen umzugehen. Diese drei Schritte können helfen, junge Menschen, die nach Orientierung suchen, zu unterstützen.

Schritt 1: Werte und Prioritäten klären

- Was ist mir wichtig (im Leben, im Sport, in der Schule ...)?
- Wie stehen diese Werte und Prioritäten im Verhältnis?
- Wo gibt es Konflikte (Zielkonflikte, Zeitkonflikte, Wertkonflikte)?

Schritt 2: Kompromisse und Lösungswege finden

- Wo kann ich was zurückstellen, wenn auch manchmal nur zeitweise?
Und bis zu welchem Punkt?
- Wo sind Verpflichtungen, die ich nicht umgehen kann?
- Was wäre ein Lösungsweg?

Schritt 3: Konkret werden

- Worauf fokussiere ich mich für die nächste Woche/den nächsten Monat/die Saison/das Jahr?
- Was ist mein nächster Schritt?
- Wann sprechen wir nochmal darüber?

Flexibilität und Zuverlässigkeit durch Pooling-Strategien

Es ist erleichternd, endlich eine Person für eine dringende Aufgabe gefunden zu haben, dann ist der Job ja gemacht, oder...? Um Einstiege, Übergaben und schwankende Verfügbarkeiten auszugleichen, Engagierten Flexibilität zu ermöglichen und Vereinen/Verbänden Zuverlässigkeit zu gewährleisten, bieten sich Pooling-Strategien an. Anstelle eine Aufgabe mit einer Person zu besetzen, werden kleine Teams oder Tandems gebildet – auch für kleine Aufgaben. Das nimmt Engagierten Druck, fördert die Gemeinschaft und die Kreativität und stellt sicher, dass die Aufgabe erledigt wird. Wichtig ist, dass sich die Gruppe als Team versteht.

5. Ein förderliches Klima schaffen: Prävention psychischer Krisen im freiwilligen Engagement

- **Haltung ist alles:** Ein engagementfreundliches Klima im Sportverein/Sportverband ermöglicht auch belasteten jungen Menschen, sich zu trauen und Verantwortung zu übernehmen.
- **Erwachsene sollten mit gutem Beispiel vorangehen,** indem sie neutral und ohne Stigma über psychische Gesund- oder Krankheit reden.
- **In einer stigmatischen Umgebung kommen wir mit jungen Menschen auch über die eigene psychische Gesundheit ins Gespräch,** und können so den Aufbau von Ressourcen stärken.

5.1 Haltung ist alles!

Die beste Übungssammlung nützt nicht viel, wenn das grundlegende Verständnis der dahinter liegenden Prinzipien oder Techniken nicht verstanden wurde. Wenn Sportler*innen dem Coaching-Team anmerken, dass es nicht hinter der vermittelten Taktik steht, ist es schwierig, sie dazu zu bewegen, diese mit Überzeugung umzusetzen. Ähnlich verhält es sich auch mit der Förderung und Unterstützung der psychischen Gesundheit junger Menschen im Sportverein/Sportverband.

 **Um die richtigen Werkzeuge (z. B. Gesprächstechniken oder Übungen) nutzen zu können, ist es zuerst essenziell, die eigene Haltung zu reflektieren und gegebenenfalls anzupassen.**

Ein förderliches Klima schaffen

Engagement kann eine wichtige Ressource für psychisch belastete junge Menschen sein und sie im Umgang mit psychischen Belastungen stärken. Wenn wir aufmerksam hinschauen und Räume für Erfolgsergebnisse öffnen, eine positive Fehlerkultur etablieren und Ermutigung und Vertrauen ins Zentrum unserer Beziehung stellen, können junge Menschen ein positives Selbstbild entwickeln. Diese Haltungen fördern ein engagementfreundliches Klima und ermöglichen auch belasteten jungen Menschen, sich zu trauen, Verantwortung zu übernehmen. Wichtig ist, ein gesundes Umfeld in Familie, Schule und Sport zu schaffen, das Hoffnung und Zuversicht fördert. Erwachsene können hier mit gutem Beispiel vorangehen, über psychische Gesundheit sprechen und Vorurteile abbauen.

Nützliche Haltungen im Umgang mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Um junge Menschen zu einem Engagement zu ermutigen, gibt es Haltungen, die hilfreich sind. Sie vermitteln der Person Wertschätzung und bieten gleichzeitig Unterstützung.

- **Gleichrangigkeit:**

Stelle eine Beziehung auf Augenhöhe her.

- **Nichtwissen:**

Die Jugendlichen sind Expert*innen ihres eigenen Lebens – auch wenn du lebenserfahrener bist. Gehe erstmal davon aus, unwissend zu sein und frage interessiert nach, statt Annahmen zu treffen.

- **Kompetenzfokus:**

Stelle die Fähigkeiten und Stärken der Jugendlichen in den Mittelpunkt.

- **Lösungsorientierung:**

Richte die Aufmerksamkeit auf realisierbare Ziele, nicht auf Probleme – das motiviert.

- **Selbstachtsamkeit:**

Sei dir bewusst, dass Du nicht alle Probleme lösen kannst – und das ist ok.

Entstigmatisierende Haltung etablieren

Junge Menschen haben oft Angst, Schwäche zu zeigen oder Hilfe zu suchen, weil sie befürchten, als schwach oder anders abgestempelt zu werden. Sie fürchten, dass Gerüchte entstehen, ihre Familie belastet wird oder sie sogar in eine Klinik müssen. Um diesen Ängsten entgegenzuwirken, müssen wir jungen Menschen Mut machen und zusichern, dass es keinen Grund gibt, sich zu verstecken. Wenn wir neutral und ohne Stigma über psychische Gesund- oder Krankheit reden, lernen junge Menschen, dass unsere Sportvereine/Sportverbände ein Umfeld sind, in denen sie für das, was sie sind und fühlen, nicht verurteilt werden.

Stigmatisierung findet auf verschiedene Arten statt

Das öffentliche Stigma beschreibt die Haltung der Öffentlichkeit gegenüber Menschen mit psychischen Krankheiten. Daraus resultieren Diskriminierung und Ausgrenzung der Betroffenen.



Strukturelle Stigmatisierung äußert sich in der systematischen Benachteiligung von psychisch Erkrankten. Das müssen nicht immer Regeln oder Gesetze sein, sondern das kann auch durch eingeschliffene, aber nicht hinterfragte Handlungsabläufe im Verein/Verband passieren. Dies könnte zum Beispiel passieren, wenn eine junge Athletin, welche sich einer Vertrauensperson über eine psychische Krise öffnet, aus der Leistungsgruppe ausgeschlossen oder von einem Wettkampf abgemeldet wird, ohne darum zu bitten.

Obwohl dahinter bestimmt gute Intentionen stehen, ist dies eine Vorverurteilung der Athletin, ihrer Leistungsfähigkeit und ihren Wünschen, wie sie mit dieser Situation umgehen möchte.

Selbststigmatisierung findet dann statt, wenn Betroffene Vorurteile internalisieren. Das führt zu Schamgefühlen, reduzierter Lebensqualität, stärkeren Symptomen und häufigerer Suizidalität.

5.2 Wie geht's Dir? – Mit jungen Menschen ins Gespräch kommen

Nützliche Fragen, um mit jungen Menschen über (ihr) Engagement zu reden



Aller Anfang ist schwer – vor allem wenn es um gute Gespräche geht. Vielleicht fragen wir uns, warum sich ein junger Mensch trotz vieler gut gemeinter Angebote noch nicht im Team/Verein/Verband einbringt. Oder wir wundern uns über eine neue Verhaltensweise. Der Gesprächseinstieg und die Formulierung, die wir für unsere Fragen verwenden, erzählen viel über unsere Haltung. Wenn ein ehrliches Interesse an einem guten Austausch und Erkenntnisgewinn besteht, sollte unsere Haltung nie vorwurfsvoll, sondern neugierig und empathisch sein.

Dafür haben sich bestimmte Fragen und Formulierungen als nützlich erwiesen:

Wie? statt Warum?

Warum hat oft einen vorwurfsvollen, anklagenden Beigeschmack.

Wie hingegen wird oft als eine offene und lösungsorientierte Frage wahrgenommen.

- Wie kommt es, dass du dir diese Aufgabe nicht zutraust?
- Wie kommt es, dass es für dich schwer ist, dieses oder jenes zu tun?

Was wäre (anders), wenn ...

- dich jemand unterstützen würde bei der Aufgabe?
- du dich mit deiner Aufgabe richtig identifizieren könntest?

Angenommen, ...

- dir wächst dein Engagement über den Kopf – welche Anzeichen würdest du bei dir selbst wahrnehmen und wie könnten du darauf reagieren? Was könnte ich tun?
- du hättest mehr Zeit/eine klare Idee von der Aufgabe – wäre es einfacher für dich, sie zu erfüllen?

Kannst du mir helfen zu verstehen, ...

- warum du aktuell so häufig zu spät kommst?
- warum du bei der Verteilung der Aufgaben im Team/Verein/Verband selten eine übernimmst?

Refresher:

Grundlagen einer vertrauensvollen Kommunikation

Um eine stabile, wertschätzende Beziehung auf Augenhöhe aufzubauen und zu halten, ist eine vertrauensvolle Kommunikation wichtig. Die folgenden Punkte helfen dabei:

- Vermeide Doppeldeutigkeiten und Ironie
- Höre aktiv zu (z. B. zugewandter Oberkörper, Nachfragen zum Verständnis)
- Sende Ich-Botschaften
- Entlaste, indem Du vermittelst, dass die Person nicht allein ist
- Sei empathisch
- Biete verlässliche Beziehungen an und pflege sie
- Hilf bei der Erarbeitung von Lösungsschritten, falls gewünscht
- Vermeide Über- und Unterforderung
- Akzeptiere, dass jede*r anders ist und vermeide Abwertung
- Unterstütze die Person, eigenverantwortlich in der eigenen Situation zu handeln



In Kapitel 5 des Handbuchs
„**Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf**“
sind weitere konkrete Ideen für eine Gesprächsführung
mit jungen Menschen zu finden.

Kulturell sensible Gesprächsführung

Gesellschaftliche und kulturelle Gruppen unterscheiden sich mal mehr und mal weniger in ihren Haltungen und Verhaltensweisen gegenüber (psychischer) Gesundheit und Krankheit. Es gibt unterschiedliche Vorstellungen davon, woher eine Krankheit kommt (von innen oder außen) und wie sie jemanden betrifft (ganzheitlich oder lokal). Die Stigmatisierung von psychischen Krankheiten ist auch stark abhängig von der Sozialisierung in der eigenen Familie oder Community.



Konkret bedeutet das, ...

- offen, neugierig und sensibel zu verstehen, welche Haltungen die junge Person mitbringt,
- sich gegebenenfalls über kulturelle Unterschiede zu informieren,
- den Haltungen erstmal vorurteilsfrei zu begegnen und die Sozialisierung der Person nicht zu stigmatisieren.



6. Anhang

Weiterführende Broschüren und Links



Frankfurter Modell zur Engagementförderung

Deutsche Sportjugend im DOSB e.V.



Stufenmodell „Wege ins Engagement“

Deutsche Sportjugend im DOSB e.V.



MOVE for Health Leitfaden erste Hilfe bei psychischen Krisen

Deutsche Sportjugend im DOSB e.V.



Irrsinnig Menschlich e.V.

bietet viele weitere Materialien zum Thema „psychische Gesundheit“ an



Methodensammlung Juleica-Modul mentale Gesundheit

des Landesjugendring Brandenburg, mit vielen Praxishilfen

„Engagement als Ressource für psychische Gesundheit“

Diese neue Broschüre ist ein Teil einer umfassenden Engagement-Box, die zusammen mit weiteren Bestandteilen eine Schulung für Multiplikator*innen bildet. Diese Materialien unterstützen dabei, junge Engagierte zu begleiten und zu stärken.

Weitere Information finden Sie demnächst unter

[www.dsj.de/publikationen \(Rubrik Junges Engagement\)](http://www.dsj.de/publikationen (Rubrik Junges Engagement))



Quellenangaben

Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) (2020). Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen.

Habermann-Horstmeier & Lippke (2019). Grundlagen, Strategien und Ansätze der Gesundheitsförderung.

Irrsinnig Menschlich e.V. (2021). Handbuch »Kinder psychisch kranker Eltern in der Schule«.

Irrsinnig Menschlich e.V. (2022). Handbuch »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf«.

Irrsinnig Menschlich e.V. (o.J.). Handbuch »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule«.

Martin Lambert et al. (2013). Die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Teil 1: Häufigkeit, Störungspersistenz, Belastungsfaktoren, Service-Inanspruchnahme und Behandlungsverzögerung mit Konsequenzen. S. 614–627.

Dr. Dennis Dreiskämper et al. (2024). Ergebnisse der Folgeerhebung 2024 zum Potenzial von Bewegung, Spiel und Sport für ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.

Statistisches Bundesamt (2021). Zahl der Woche Nr. 08 vom 23. Februar 2021.

SINUS-Jugendstudie (2024). Wie ticken Jugendliche 2024? – Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland.

SWR Wissen (2023). Krisen belasten vor allem junge Menschen.

Hilfe, Unterstützung & Beratung

Allgemeine bundesweite Anlaufstellen und Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche

Bei der folgenden Liste handelt sich um eine Auswahl relevanter Telefonnummern und Webseiten rund um das Thema „psychische Gesundheit“. Die Seite 46 ist für den Verein/Verband und die Seite 47 richtet sich an junge Menschen. Die Kopiervorlage auf S.47 Seite ist dafür da, um lokale Anlaufstellen zu notieren und z.B. in den Umkleiden, am schwarzen Brett oder auf der Innenseite der Toilettentür aufzuhängen.



www.nummergegenkummer.de

116 111 (telefonisch Mo-Sa, 14.00-20.00 Uhr)

Kinder und Jugendliche werden zu diversen Themen anonym und kostenfrei beraten: Liebeskummer, Schulprobleme, psychische Gesundheitsprobleme, sexualisierte Gewalt

www.krisenchat.de

Rund um die Uhr – Beratung für junge Menschen bei Sorgen und Problemen online / WhatsApp

www.jugendnotmail.de

Rund um die Uhr – Angebot anonymer und kostenloser Online-Beratung durch qualifizierte Expert*innen

www.telefonseelsorge.de

0800 111 0 111

Rund um die Uhr, kostenfrei, anonym

Anlaufstellen in der Umgebung

Du möchtest nicht mit deinen Eltern, Trainer*innen oder Freund*innen sprechen? Schau doch mal hier vorbei:



Name der Anlaufstelle

Telefon / Mail / Web



Name der Anlaufstelle

Telefon / Mail / Web



Name der Anlaufstelle

Telefon / Mail / Web

Weitere Anlaufstellen:



www.nummergegenkummer.de

116 111 (telefonisch Mo-Sa, 14.00-20.00 Uhr)

www.krisenchat.de

www.jugendnotmail.de

www.telefonseelsorge.de

0800 111 0 111

Notizen

Notizen

Impressum

Herausgeberin/Bezug über:

- Deutsche Sportjugend (dsj)
im DOSB e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

E-Mail: engagementfoerderung@dsj.de

www.dsj.de

www.dsj.de/publikationen

www.dsj.de/themen/engagementfoerderung



Autorinnen:

- Marie Breier und Caroline Tisson
(beide dsj)

Fachliche und inhaltliche Beratung:

- Caroline Lyle und Insa Schmitter
(Irrsinnig Menschlich e.V.)

Mitarbeit/Redaktion:

- Jörg Becker (dsj) und Oliver Kauer-Berk

Gestaltung/Layout:

- Grafikstudio Hagel, Mönchberg,
in Zusammenarbeit mit Jörg Becker,
Marie Breier und Caroline Tisson (alle dsj)

Bildnachweis:

- Titelbild und Motive im Innenteil
123fr.de

Druck:

- Druckerei Michael GmbH, Schnelldorf
www.druckerei-michael.de

Auflage:

- 1. Vorab-Auflage – November 2024
- 1. Auflage – Dezember 2024

Förderhinweise:

- Die Umsetzung dieser Broschüre wurde durch die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) gefördert.
- Die Deutsche Sportjugend (dsj) wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP).

Copyright:

© Deutsche Sportjugend (dsj)
Frankfurt am Main, November 2024

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Deutschen Sportjugend ist es nicht gestattet, den Inhalt dieser Broschüre oder Teile daraus auf foto-, drucktechnischem oder digitalem Weg für gewerbliche Zwecke zu vervielfältigen. Gerne können die Texte für den Einsatz im Sportverein oder -verband genutzt werden.



Die dsj bündelt die Interessen von...

...rund 10 Millionen Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen im Alter bis 26 Jahre, die in rund 87.000 Sportvereinen in den dsj-Mitgliedsorganisationen wie 16 Landessportjugenden, 62 Jugendorganisationen der Spitzerverbände und 10 Jugendorganisationen von Sportverbänden mit besonderen Aufgaben organisiert sind.

Die Deutsche Sportjugend (dsj) ist der größte freie Träger der Kinder- und Jugendhilfe in der Bundesrepublik Deutschland.



www.dsj.de



„In die Zukunft
der Jugend investieren –
durch Sport“





|| In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport ||

Kontaktadresse
Deutsche Sportjugend
im DOSB e.V.

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Tel. 069-6700-335
engagementfoerderung@dsj.de
www.dsj.de



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Gefördert durch

**Deutsche Stiftung
für Engagement
und Ehrenamt**

