

Stark für Kinder- und Jugendgesundheit

Erfahrungstag mit praktischen Inputs
für die Kinder- und Jugendarbeit

Samstag, 31. Januar 2026



katholisch.

politisch.

aktiv.



BDKJ | Bischöfliches Jugendamt
Rottenburg-Stuttgart

Kinder- und Jugendgesundheit/Mental Health

(Mentale) Gesundheit und Resilienz bei Kindern und Jugendlichen ist ein Hohes Gut. Was können wir in der Kinder- und Jugendarbeit tun, um Kinder (noch mehr) zu stärken, Ihnen ein gutes Gefühl für sich selbst zu vermitteln und mit Herausforderungen gut umgehen zu können?

"Achtsam engagiert"

An diesem Tag steht dein eigenes Erleben im Mittelpunkt:

- ✿ Achtsamkeit spüren: Durch praktische Übungen und Methoden, die du selbst ausprobierst und mitnimmst.
- ✿ Kraft schöpfen: Ein Tag, der dir Raum gibt, zur Ruhe zu kommen und neue Energie für deine wichtige Arbeit zu tanken.
- ✿ Gemeinsam lernen: Wir tauschen uns aus, was uns und die jungen Menschen, mit denen wir arbeiten, wirklich stärkt - und wie wir das in der Gruppenleiter*innen-ausbildung verankern können.

Wichtige Infos

Zielgruppe:

Interessierte in ihrer Funktion als Leitung von Gruppen/Freizeiten/ Gruppenleiter*innenschulungen (Multiplikatoren)

Referentinnen:

- Dorothee Heller, Bildungsreferentin BDKJ Diözesanstelle, in Ausbildung zur Fachkraft für Salutogenese und Resilienz bei Kindern und Jugendlichen
- Anna-Lena Sakautzki, Jugendreferentin Rems-Murr, Mitglied in der BJA Arbeitsgruppe „Mental Health“ im BJA

Datum:

Samstag, 31. Januar 2026, 10-17 Uhr

(Es können 6 Stunden für eine Juleica-Verlängerung angerechnet werden.)

Ort: Wolkersaal im BJA in Wernau

TN-Zahl: 15

Anmeldung zum kostenlosen Angebot bis 18.01.2026, formlos mit Name, Adresse, Funktion, Verpflegungseinschränkungen an bdkj@bdkj.info

www.bdkj.info