



Nr. 134 | Juni 2025

# INFO

Neues in und aus der Jugendarbeit | Evangelisches Jugendreferat Köln und Region



Was

# SUCHT

ihr?

Wenn Flucht zur Sucht wird

## Opferschutzportal der Landesregierung NRW

Die Landesregierung in Nordrhein-Westfalen betreibt ein Internetportal zum Opferschutz. Dort lassen sich neben Notfallnummern auch speziell für Kinder und Jugendliche unterschiedliche Beratungsangebote, differenziert nach Themen und Zielgruppen, finden.  
<https://www.opferschutzportal.nrw>

## Junoma-bundesweite Jugendberatung

Das Online-Beratungsangebot der JugendNotmail steht Kindern und Jugendlichen 24/7 als kostenloses, niedrigschwelliges und datensicheres Online-Beratungsangebot des BMFSFJ zur Verfügung:  
<https://jugendnotmail.de/>

## #UndDu

HILFE FÜR JUGENDLICHE GEGEN MISSBRAUCH DURCH PEERS  
Der Kinderschutz-Verein Innocence in Danger e.V. hat das erste Online-Portal und eine App für Fachkräfte entwickelt. Die App und das Online-Portal klären Jugendliche, Eltern und Profis umfassend über das Thema 'sexualisierter Gewalt durch Jugendliche an Jugendlichen auf' und bieten Hilfe an.  
[https://unddu-portal.de/de/Fachkraefte/Unddu\\_Fachkraefte\\_App](https://unddu-portal.de/de/Fachkraefte/Unddu_Fachkraefte_App)

## Notfallnummer "Gewalt gegen Frauen"

Unter der kostenlosen Telefonnummer **0800 116 016** beraten und informieren die MitarbeiterInnen des Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" in 18 Sprachen zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen.

## Notfallnummer "Schwangere in Not"

Das kostenlose, barrierefreie und 24 Stunden unter der Nummer **0800 40 40 020** erreichbare Hilfetelefon "Schwangere in Not" ist eine erste Anlaufstelle für Frauen, die über qualifizierte BeraterInnen Hilfe in den örtlichen Schwangerschaftsberatungsstellen finden. Es bietet auch eine fremdsprachige Beratung an.

## Wir bringen Dich sicher nach Hause!

Das **HEIMWEGTELEFON** ist ein Service bei dem du nachts anrufen kannst, wenn du dich auf dem Heimweg unwohl fühlst. Du wirst dann von einem\*einer Ehrenamtlichen am Telefon bis nach Hause begleitet.

**030 12074182\*** (deutschlandweit)

**Sonntag – Donnerstag: 21 – 24 Uhr,  
Freitag & Samstag 21 – 03 Uhr**

\*Es gelten die Telefongebühren deines Mobilfunkanbieters für einen Anruf in das deutsche Festnetz.

## Nummer gegen Kummer

Die "Nummer gegen Kummer" bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern. Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter der Rufnummer **116 111** zu erreichen – von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr.

Das **Elterntelefon** richtet sich an Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Ratschläge holen möchten. In ganz Deutschland sind BeraterInnen unter der kostenlosen Rufnummer **0800 111 0550** montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr erreichbar.

## Notfalltelefon "Sexueller Missbrauch"

Unter der Nummer **0800 22 55 530** ist das Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch" montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar. Unter [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de) ist das Online-Beratungsangebot für Jugendliche des Hilfetelefon erreichbar.

## Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch

Hier finden Betroffene, Angehörige und Fachkräfte einen schnellen Zugang zu Hilfe und Beratung. Auch Menschen, die sich Sorgen um ein Kind machen oder Fragen zum Thema haben, erhalten hier Unterstützung:  
[www.hilfe-portal-missbrauch.de](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de)

## EKD-Notruf für Opfer von sexualisierter Gewalt

Die Zentrale Anlaufstelle .help ist bundesweit kostenlos und anonym erreichbar unter der Rufnummer **0800 5040 112** und per E-Mail an [zentrale@anlaufstelle.help](mailto:zentrale@anlaufstelle.help), sowie unter der Internetadresse [www.anlaufstelle.help](http://www.anlaufstelle.help). Terminvereinbarungen für telefonische Beratungen sind möglich montags von 16.30 bis 18.00 Uhr sowie dienstags bis Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr.

# Hilfe in der Krise

## INHALT

- Anregendes:**
- Schwerpunktthema Sucht**
- 4 Wann ist eine Sucht eine Sucht?
- 6 Bedeutung für die Kinder- und Jugendarbeit
- 7 Gut zu wissen: Substanzgebundene Mittel  
nicht-substanzgebundene Mittel
- 8 Warum werden wir süchtig
- 9 FOMO - Die Angst, etwas zu verpassen
- 10 Spielsucht 2.0
- 11 Interview "Magersucht"
- 12 Wie gehe ich mit Menschen um, die süchtig sind?
- 13 Beratungsmobil
- 14 Beratungs- und Anlaufstellen
- 15 Was Sehnsucht mit Sucht zu tun hat
- 16 Filmtipps
- 19 Buchtipps
  
- Zukünftiges**
- 22 Hauptberuflichen-Klausur  
Gedenkstättenfahrt  
AC 26 - Jugendkongress
  
- Evangelische Jugend Köln und Region**
- 24 Stellungnahme gegen Rechts
- 25 Neutralitätsgebot
  
- Aktuelles**
- 26 Update aus der Jugendpolitik in Köln
- 27 Rund um die Kommunalwahl NRW
- 28 Großspielgeräte  
Vielfalt lieben - Position der EJiR
- 29 Nachhaltigkeit - Juleica-Arbeitshilfe  
Beratungskompass Verschwörungsdanken  
Selbstlernkurs KI
- 30 Barrierefreiheitsstärkungsgesetz
  
- Förderungen**
- 31 Verschiedene Förderprogramme
  
- Medien und Material**
- 32 Interessante Bücher
- 33 Filmempfehlungen
  
- kurz notiert**
- 34 Coole Tipps gegen Hitze

„Sucht betäubt,  
was eigentlich gehört werden will.“

## „NIEMAND SUCHT SICH AUS, SUCHTKRANK ZU WERDEN“

Es beginnt oft ganz harmlos: ein Glas Wein zum Runterkommen, eine Tablette gegen die Angst, ein Stück Schokolade gegen den Stress. Und irgendwann stellt sich ein Moment ein, in dem man merkt: Ich brauche das jetzt. Nicht nur manchmal – sondern ständig.

Sucht – ein schweres Wort. Es klingt nach Abhängigkeit, Kontrollverlust, vielleicht sogar nach Scheitern. Sucht begegnet uns mitten im Leben – auch und gerade in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Ob es um Alkohol, Vapes, exzessive Bildschirmnutzung, Glücksspiel oder das ständige Streben nach Leistungsoptimierung – die Formen von Abhängigkeit sind vielfältig und oft gut getarnt. Und genau hier beginnt unsere Verantwortung - wir sind nah dran. Wir haben die Chance, früh zu erkennen, aufmerksam zuzuhören und vertrauensvoll zu begleiten.

Es geht nicht darum, alles zu therapieren oder Probleme zu „lösen“. Aber wir können Räume schaffen, in denen Kinder und Jugendliche sich angenommen fühlen – mit ihren Fragen, Ängsten und Unsicherheiten.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen!  
Euer Team des  
Evangelischen Jugendreferats Köln und Region

# WANN ist eine SUCHT eine SUCHT?

Zwischen Gewohnheit, Abhängigkeit und gesellschaftlicher Bewertung

Sucht ist ein Begriff, der im Alltag oft inflationär gebraucht wird: „Ich bin süchtig nach Kaffee“ oder „Sie ist handysüchtig.“ Doch was steckt hinter diesem Begriff? Wann wird aus einem Verhalten eine behandlungsbedürftige Sucht – und ist Sucht immer schlecht?

## Wann spricht man von SUCHT?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Sucht als einen „Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge“. Dabei sind diese Kriterien entscheidend:

- Unbezwingbares Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Mittels
- Tendenz zur Dosissteigerung (Toleranzerhöhung)
- Psychische und meist auch physische Abhängigkeit von der Wirkung der Droge
- Schädlichkeit für den Einzelnen und/oder die Gesellschaft
- Verlust der Kontrolle über das eigene Verhalten

### Ist Sucht immer schlecht?

Diese Frage führt zur zentralen Unterscheidung: Nicht jedes intensive Verhalten ist automatisch negativ. Viele Tätigkeiten können bei maßvoller Ausübung sogar förderlich für die Gesundheit oder das Wohlbefinden sein – etwa Sport. Problematisch wird es jedoch, wenn sich ein Verhalten zwanghaft verselbständigt, soziale Kontakte leiden, der Alltag gestört oder der Körper geschädigt wird.

### Beispiel Sportsucht

Sport gilt allgemein als gesund. Doch wenn Training exzessiv betrieben wird, Verletzungen ignoriert werden oder sich alles um Leistung und Selbstoptimierung dreht, sprechen Fachleute von Sportsucht. Diese tritt häufig in Verbindung mit Essstörungen oder Körperbildstörungen auf – auch bei Jugendlichen.

### Beispiel Pornografiekonsum

Pornografie ist im digitalen Zeitalter leicht zugänglich. Ein regelmäßiger Konsum kann – besonders bei Jugendlichen – zu verzerrten Vorstellungen von Sexualität, emotionaler Abhängigkeit oder sozialem Rückzug führen. Studien zeigen, dass exzessiver Konsum ähnliche Hirnareale aktiviert wie stoffgebundene Drogen.



## Von der Gewohnheit zur Abhängigkeit

Medizinisch unterscheidet man zwischen:

1. Gebrauch – ein sozial akzeptiertes oder funktionales Verhalten, zum Beispiel täglicher Sport oder gelegentliches Gaming.
2. Missbrauch – wenn das Verhalten regelmäßig über das Maß hinausgeht, zu Problemen führt oder andere Lebensbereiche verdrängt.
3. Abhängigkeit (Sucht) – gekennzeichnet durch Kontrollverlust, Zwang zur Wiederholung, Toleranzentwicklung und Entzugserscheinungen.

Diese Mechanismen gelten sowohl für stoffgebundene Süchte wie Alkohol oder Nikotin als auch für stoffungebundene Süchte, etwa Medien-, Sport- oder Pornografiekonsum.



Hier gilt: **Nicht die Tätigkeit selbst ist das Problem, sondern die Unfähigkeit, sie zu regulieren oder ihren Einfluss auf das eigene Leben zu reflektieren.**



In Deutschland raucht etwa jeder

**vierte erwachsene Mensch.**

**2,9 Millionen** sind medikamentenabhängig (bzw. weisen problematischen Konsum auf.)

**1,6 Millionen** sind alkoholabhängig.

**600.000**

haben einen problematischen Konsum von Cannabis oder anderen Drogen.

**4,6**

**Millionen Menschen** sind süchtig nach (Glücks)spielen



## Gesellschaftliche Wahrnehmung: Was ist (un-)akzeptabel?

Suchtverhalten wird je nach kulturellem Kontext sehr unterschiedlich bewertet. Während täglicher Sport oft bewundert wird, ist eine Abhängigkeit von Pornografie oder Cannabis stark stigmatisiert. Medienkonsum hingegen wird häufig bagatellisiert – gerade bei Jugendlichen. Dabei zeigen Studien besorgniserregende Entwicklungen.

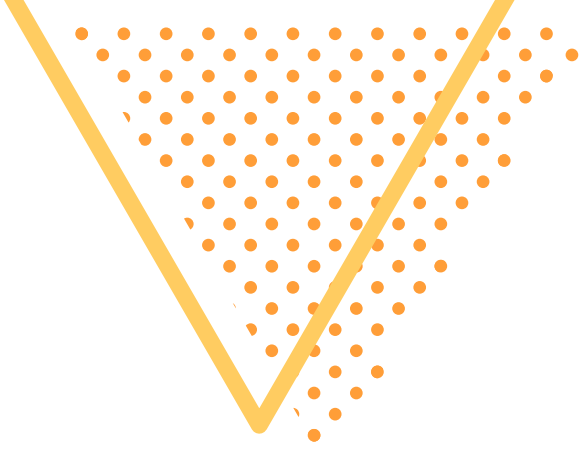
Eine Studie der DAK-Gesundheit aus dem Jahr 2022, durchgeführt mit der DFKGS, ergab: 6 Prozent der 12- bis 17-Jährigen in Deutschland zeigen bereits Symptome von Social-Media-Sucht – etwa Vernachlässigung anderer Aktivitäten, Kontrollverlust und Stress bei Nutzungsverzicht.

## Bedeutung für die Kinder- und Jugendarbeit

Fachkräfte in der Kinder- und Jugendarbeit sind oft erste Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, wenn Jugendliche mit exzessivem Verhalten auffallen. Dabei ist es essenziell, nicht zu pathologisieren, sondern zu beobachten, zu begleiten und in Kontakt zu bleiben.

Wichtige Leitfragen können sein:

- Wird ein Verhalten zur Flucht vor Problemen?
- Wird der Alltag von diesem Verhalten dominiert?
- Fühlt sich der oder die Jugendliche ohne die Aktivität innerlich leer oder angespannt?
- Was hilft in der Praxis?
- Beziehung statt Bewertung: Jugendliche brauchen Ansprechpersonen, die ehrlich interessiert sind – auch bei sensiblen Themen wie Sexualität oder Onlinewelten.
- Ressourcen stärken: Förderung von Selbstwirksamkeit, Körperbewusstsein, sozialem Miteinander – nicht nur Verhaltenskontrolle.
- Grenzen thematisieren: Zwischen Leidenschaft und Abhängigkeit unterscheiden lernen – zum Beispiel bei sportlicher Leistung oder Medienprojekten.
- Frühe Unterstützung ermöglichen: Kooperationspartner wie Suchtpräventionsdienste oder Jugendpsychiatrie frühzeitig einbeziehen.



Sucht ist mehr als exzessives Verhalten – sie ist ein komplexes Zusammenspiel aus psychischen, sozialen und neurologischen Faktoren. Nicht jede Leidenschaft ist pathologisch. Entscheidend ist die Frage: Bin ich frei, mein Verhalten zu verändern – oder bin ich getrieben? In der Kinder- und Jugendarbeit ist diese Perspektive zentral: wertfrei, wachsam und unterstützend.



"Sucht schleicht sich ins Leben. Manchmal dauert es Jahre, bis aus einem unproblematischen Konsum eine Suchterkrankung wird."



Texte Seite 4 - 6: Daniel Drewes

## SUCHT einfach erklärt...

Wer eine Sucht entwickelt, wird abhängig von einer bestimmten Substanz oder einem Verhalten. (Stoffgebundene Süchte: Z. B. Alkohol, Tabak, Beruhigungsmittel, Schmerzmittel oder Rauschmittel wie Kokain und Heroin. Bestimmte Verhaltensweisen: Z.B. Shopping, Glücksspielen oder Computerspiele). Die beiden Formen haben gemeinsam, dass die Betroffenen immer wieder zu den jeweiligen Substanzen oder Verhaltensweisen greifen, auch

wenn sie ihnen langfristig schaden – zum Beispiel körperlich, sozial oder finanziell. Es entsteht ein innerer Druck oder Zwang („Suchtdruck“), der so stark ist, dass die abhängige Person ihr Verhalten nicht mehr kontrollieren kann.

Wer zum ersten Mal ein Bier trinkt oder ein Glücksspiel spielt, wird nicht sofort süchtig. Zum Teil braucht es viele Wiederholungen, bis ein Verhalten sich „einschleift“

oder Körper und Psyche von einer Substanz abhängig werden. Genau geklärt ist nicht, wie eine Sucht entsteht.

Eine Theorie besagt, dass mehrere Faktoren auf verschiedenen Ebenen zusammenkommen müssen. Warum verschiedene Substanzen oder Verhaltensweisen unterschiedlich schnell eine Sucht auslösen oder warum manche Menschen schneller süchtig werden als andere, ist nicht genau erforscht.

# GUT ZU WISSEN!

## Substanzgebundene Suchtmittel

### ALKOHOL:

Jugendliche konsumieren durchschnittlich das erste Mal mit 15 Jahren Alkohol; ihren ersten Rausch infolge von Alkoholkonsum haben sie mit durchschnittlich 16,3 Jahren. 10.000 Kinder kommen jährlich in Deutschland mit alkoholbedingten Schädigungen (aufgrund von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft) zur Welt, ein Fünftel davon mit schweren Beeinträchtigungen.

### TABAK

15,9 % der Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren rauchen regelmäßig (und illegal).

### RAUCHEN

Je höher das im Haushalt verfügbare Nettoeinkommen, desto niedriger ist der Raucheranteil (23 % Raucheranteil bei Haushalten mit über 5.000 Euro Nettoeinkommen gegenüber 37 % Raucheranteil bei Haushalten mit weniger als 1.000 Euro Nettoeinkommen).

### INHALANZIEN

#### (SCHNÜFFELSTOFFE)

Das durchschnittliche Einstiegsalter liegt bei 16,9 Jahren; 1,8 % der männlichen und 0,7 % der weiblichen jungen Menschen bis 24 Jahre konsumieren regelmäßige Inhalanzen.

### CANNABIS

Cannabis ist die bundesweit am häufigsten konsumierte Substanz sowohl unter Jugendlichen von 12 bis 17 Jahren als auch bei den jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren. Der durchschnittliche THC-Gehalt von beschlagnahmtem Haschisch hat sich in den letzten 10 Jahren verdoppelt: 2014: ca. 12 % und 2024: 24 %.

### KOKAIN

Kokain wird in Deutschland von 1,6 % der Jugendlichen und jungen Erwachsenen regelmäßig konsumiert und liegt damit deutlich über dem europäischen Durchschnitt von 1,1 %. Der aktuelle Straßenpreis lag 2024 (je nach Qualität: zwischen 36 % und 51 % Wirkstoffgehalt) zwischen 60 und 70 Euro (Köln) und 110 bis 120 Euro (München) pro Gramm.



## Nicht-substanzgebundene Suchtmittel (sogenannte "Verhaltenssucht"):

### INTERNET

95 % der 12- bis 19-jährigen Jugendlichen nutzen täglich das Internet mit durchschnittlich 204 Minuten pro Tag. 96 % dieser Jugendlichen besitzen ein eigenes Smartphone.

Nutzung von Social Media in 2024: 79 % der Jugendlichen nutzen WhatsApp, gefolgt von Instagram (31 %), TikTok (24 %) und Snapchat (19 %).

### ONLINE GAMING

3 Millionen Minderjährige (in der BRD leben aktuell 11,5 Millionen) spielen regelmäßig; davon zeigen 15,4 % ein pathologisches Spielverhalten (Merkmale: Kontrollverlust über den eigenen Spieltrieb, erhebliche Beeinträchtigungen im sozialen und familiären Leben, Verschuldung zur Finanzierung von Spielen und körperliche Entzugserscheinungen), und von denen sind

79 % männliche Jugendliche.

### KAUFSUCHT

8 % der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren zeigen auffälliges, sucht-artiges Kaufverhalten; 3 bis 4 % gelten als manifest (also krankhaft betroffen) kaufsüchtig. 29 % aller Jugendlichen geben an, häufiger aus emotionalen Gründen (Langeweile, Frust) einzukaufen als aus der Notwendigkeit, etwas zu benötigen. 65 % aller Jugendlichen nutzen mindestens einmal monatlich Online-Shops.



Die wachsende Verbreitung von Suchtverhalten unter Jugendlichen wirft nicht nur alarmierende Fragen auf, sondern erfordert auch eine gesamtgesellschaftliche Antwort. Bildungseinrichtungen sind gefordert, präventive Programme zu entwickeln, die über Aufklärungsmaßnahmen hinausgehen und den Jugendlichen Werkzeuge an die Hand geben, um mit Druck und Versuchungen besser umzugehen. Der Dialog zwischen Eltern, Lehrern und Experten muss intensiver gefördert werden, um ein Bewusstsein für die Gefahren des Konsums zu schaffen und offen über persönliche Erfahrungen zu sprechen. Zudem sind Politik und Gesellschaft gefragt, den Zugang zu Suchtmitteln stärker zu regulieren und Hilfsangebote auszubauen. Die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Themen Sucht und digitale Abhängigkeiten sollte in den Fokus rücken, um ein Umfeld zu schaffen, das Kinder und Jugendliche unterstützt und schützt.

Text: Siggie Schneider

# Warum werden wir süchtig?

Sucht ist ein Phänomen, das nicht allein durch Willensschwäche oder fehlende Selbstkontrolle erklärbar ist. Vielmehr entsteht sie durch eine Wechselwirkung biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren

**Biologisch** reagiert das Gehirn auf Substanzen wie Alkohol, Nikotin oder Drogen mit der Ausschüttung von Botenstoffen – vor allem Dopamin, das für Glücksgefühle sorgt. Das Belohnungssystem wird aktiviert, ein wohlthuendes Befinden entsteht. Das Gehirn gewöhnt sich mit der Zeit an die Substanz und es entsteht eine Toleranz. Daraufhin muss die Dosierung entsprechend erhöht werden, um dieselbe Auswirkung zu erzielen.

**Psychologisch** spielen individuelle Eigenschaften wie Selbstwertgefühl, Stressmanagement oder bestehende psychische Erkrankungen, beispielsweise Depression, Angststörung oder auch ADHS, eine entscheidende Rolle. Oft werden Substanzen genutzt, um Emotionen zu lindern, die einem nicht angenehm erscheinen. Daraufhin wird die Droge zur Bewältigungsstrategie.

**Sozial** beeinflussen das Umfeld, die Familie, Peergroups, Schule oder der Arbeitsplatz das Risiko. Wenn in einem sozialen Kontext der Konsum „normal“ ist oder Gruppenzwang besteht, steigt die Wahrscheinlichkeit für wiederholten Konsum.

Mit dem Konsum beginnt der Weg in die Sucht. Für viele Menschen bleibt dieser ohne gravierende Folgen. Andere jedoch erleben eine schleichende Entwicklung: Nicht alle Menschen, die konsumieren sind süchtig. Das liegt an zahlreichen Schutz- und Risikofaktoren.

## Risikofaktoren:

- Genetische Veranlagung (Suchtrisiko vererbbar)
- Früher Konsum im Jugendalter
- Psychische Erkrankungen
- Traumatische Erfahrungen
- Stress, Leistungsdruck oder Überforderung
- Soziale Isolation oder konfliktreiches Umfeld
- Verfügbarkeit und gesellschaftliche Akzeptanz von Substanzen

## Schutzfaktoren:

- Stabiles Selbstwertgefühl
- Aufklärung über Risiken von Sucht
- Unterstützung durch Familie, Schule oder Arbeitsplatz
- Gute Konfliktlösungsstrategien und Frustrationstoleranz
- Sinnvolle Freizeitgestaltung
- Positive Vorbilder im Umgang mit Substanzen

Sucht verläuft individuell und oft langsam fortschreitend. Das Verständnis dafür, warum Menschen süchtig werden, ist entscheidend für einen respektvollen und aufgeklärten Umgang mit betroffenen Menschen.



# FOMO

## Die Angst, etwas zu verpassen

FOMO, ist die Abkürzung für Fear of Missing Out, und beschreibt das Gefühl, etwas Aufregendes oder Wichtiges zu verpassen – insbesondere dann, wenn andere Menschen scheinbar aufregende Erlebnisse teilen. Ausgelöst wird dieses Phänomen vor allem durch soziale Medien wie Instagram, TikTok oder Snapchat, auf denen Benutzer:innen geschönte Einblicke in ihr Leben teilen. Traumstrände, Konzertmomente oder berufliche Erfolge – was in den digitalen Schaufenstern erscheint, wirkt oft perfekt und außergewöhnlich. Der eigene Alltag hingegen scheint im Vergleich unspektakulär, banal oder halbwertig, was zu Selbstzweifeln und Unzufriedenheit führen kann.

Obwohl das Gefühl, nicht dazuzugehören, tief im menschlichen Bedürfnis nach Gemeinschaft verankert ist, hat es durch die digitale Dauervernetzung ein neues Ausmaß erreicht. Das Smartphone gewährt jederzeit Zugang zu einem scheinbar besseren Leben der anderen – und erhöht damit den sozialen Druck. Hinzu kommt: In einer Gesellschaft mit gefühlt unendlichen Wahlmöglichkeiten fällt es schwer, Entscheidungen zu treffen und einfach im Moment zu leben. Der Gedanke, eine bessere Option zu verpassen, begleitet viele Menschen ununterbrochen. Führen kann dies zu Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen bis hin zu depressiven Verstimmungen.

Insbesondere sind Jugendliche und junge Erwachsene betroffen, welche mit digitalen Medien aufgewachsen sind. Aber auch Erwachsene – vor allem solche, die mit ihrer Lebenssituation nicht zufrieden sind – können stark unter FOMO leiden. Symptome sind unter anderem Nervosität, das zwanghafte Prüfen von Nachrichten und Feeds, das Gefühl von Ausgeschlossenheit, wenn andere sich treffen, sowie ein ständiger Vergleich mit dem Leben und Erlebnissen des Anderen. Wer unter FOMO leidet, verliert oft das Können, Erlebnisse einfach zu genießen, weil die Aufmerksamkeit auf der Frage liegt, ob man nicht gerade etwas Besseres verpassen könnte – oder wie das aktuelle Erlebnis möglichst charmant online geteilt werden kann.

Wichtig ist, dass FOMO keine offiziell anerkannte psychische Erkrankung ist, es kann aber in extremen Fällen zu einer ernstzunehmenden Belastung werden. Der Begriff selbst wurde im Jahr 2004 von dem Harvard-Studenten Patrick J. McGinnis geprägt und ist seitdem durch soziale Medien verstärkt worden.

Nach den pandemiebedingten Einschränkungen ist FOMO wieder mehr in den Mittelpunkt gerückt: Viele Menschen wollen Erlebnisse nachholen, teilen diese ausgeprägter in der online Welt – und erzeugen damit noch mehr Vergleichsdruck. Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Bestätigung und dem perfekten Leben wird durch dieses Zusammenspiel weiter verstärkt. FOMO zeigt auf eindrückliche Weise, wie stark soziale Medien unsere Selbstwahrnehmung und unser Wohlbefinden beeinflussen können.

Um sich aus der FOMO-Falle zu befreien, ist es entscheidend, den eigenen Lebensstil bewusst zu reflektieren und sich von gesellschaftlichen Erwartungen und den in Szene gesetzten Bildern in sozialen Netzwerken zu lösen. Nicht jeder Mensch muss rauschende Partys oder Fernreisen erleben, um ein erfülltes Leben zu führen – wichtig ist, was einem selbst guttut. Dabei hilft es, sich klarzumachen, dass hinter den perfekten Social-Media-Momenten oft auch unangenehme Realitäten stecken, die nicht gezeigt werden.

Inzwischen haben auch viele Krankenkassen erkannt, welche Auswirkungen FOMO auf die psychische Gesundheit haben kann, und klären gezielt darüber auf. Die Techniker Krankenkasse liefert beispielsweise Informationen und Tipps rund um digitale Balance und mentale Gesundheit im Zusammenhang mit Social Media. Die AOK und auch die BARMER sensibilisieren für die psychologischen Effekte der ständigen Erreichbarkeit und des Vergleichsdrucks durch soziale Netzwerke. Mit solchen Angeboten leisten Krankenkassen einen wichtigen Beitrag zur Prävention und stärken das Bewusstsein für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien.

Text: Julia Körfgan

Quellen: Cambridge Dictionary (Abruf am 14.03.2022): FOMO, Duke Today (Abruf am 13.03.2022): Dan Ariely on How 'Fear of Missing Out' Works; Marina Milyavskaya et al. (Abruf am 26.03.2022): Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO; Mayank Gupta and Aditya Sharma (Abruf am 26.03.2022): Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health; Patrick Mc Ginnis Blog (Abruf am 13.03.2022): FOMO Sapiens and Harvard Business Review; <https://www.youtube.com/watch?v=4k-mMRbjOVAM>

# SPIELSUCHT 2.0

Wenn Shopping und Gaming zur Schuldenfalle werden



Was früher der Spielautomat in der Kneipe war, findet heute im Kinderzimmer und auf dem Pausenhof statt: Spielsucht ist längst nicht mehr nur ein Thema im Kontext klassischer Glücksspiele. Moderne Shoppingportale wie Temu, Mobile Games und In-App-Käufe machen sich psychologische Mechanismen zunutze, die süchtig machen können – mit ernstzunehmenden Risiken für Kinder und Jugendliche.

## Neue Gesichter der Spielsucht

Digitale Spiele und Plattformen setzen gezielt auf sogenannte „gamifizierte“ Elemente – also spielerische Belohnungssysteme, die Nutzende möglichst lange binden und zum Wiederkommen motivieren. Dazu zählen:

- tägliche Login-Boni
- Glücksrad-Funktionen
- virtuelle Währungen
- zeitlich begrenzte Angebote
- scheinbar kostenlose „Geschenke“, die zum nächsten Kauf führen

Besonders Shopping-Apps wie Temu oder Shein integrieren diese Mechanismen inzwischen in ihr System. Nutzende erhalten Punkte, Rabattgutscheine oder Gratisartikel – aber nur, wenn sie regelmäßig klicken, Freunde einladen oder bestimmte Ziele erreichen. Die App wird dadurch zur digitalen Slot-Maschine.

Text: Daniel Drewes

## Schuldenfalle durch Micropayments

Besonders gefährlich wird es, wenn reale Kosten im Spiel sind. In vielen Handyspielen ist der Einstieg kostenlos, doch ohne In-App-Käufe kommt man kaum voran. Wer schneller sein will, muss zahlen – oft in kleinen Beträgen von 0,99 bis 4,99 Euro. Diese sogenannten Micropayments wirken harmlos, summieren sich aber schnell. Hinzu kommt: Viele Spiele nutzen undurchsichtige Preissysteme mit virtuellen Währungen. Wer etwa für 4,99 Euro „500 Kristalle“ kauft, verliert schnell den Überblick, was das eigentlich bedeutet – besonders Kinder und Jugendliche. Das fördert impulsives Ausgeben und erschwert die Kostenkontrolle.

In Shopping-Apps wie Temu sind ähnliche Mechanismen zu beobachten: Jugendliche sammeln Punkte, lösen Gutscheine ein, „erspielen“ sich Rabatte – und verlieren den Bezug zum realen Geldwert. Immer wieder berichten Eltern von überraschend hohen Abbuchungen, weil Kinder ihre Limits nicht mehr einschätzen konnten oder bewusst umgangen haben.

## Risikofaktor: fehlende Aufklärung

Viele dieser Angebote bewegen sich rechtlich in einer Grauzone. Sie gelten nicht als Glücksspiel im klassischen Sinne und unterliegen deshalb kaum gesetzlichen Beschränkungen – etwa zum Jugendschutz. Gleichzeitig fehlt es in Schule, Familie und Jugendarbeit oft an konkretem Wissen über diese Mechanismen. Dabei zeigen aktuelle Studien: Laut einer Untersuchung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus dem Jahr 2023 zeigen über 5 % der Jugendlichen in Deutschland ein riskantes Spielverhalten, das mit Kontrollverlust, Vernachlässigung sozialer Kontakte und finanziellen Problemen einhergeht.

Abschließend lässt sich festhalten, dass Spielsucht viele neue Gesichter hat – von Glücksrädern in Shopping-Apps bis zu versteckten Kosten in Handyspielen. Für Jugendliche sind diese Angebote oft schwer zu durchschauen. Umso wichtiger ist es, sie nicht allein zu lassen. Kinder- und Jugendarbeit kann hier einen entscheidenden Beitrag leisten: mit Aufklärung, Gesprächsangeboten und dem Mut, neue Formen von Suchtverhalten zu erkennen und ernst zu nehmen.



# „Ich wollte verschwinden – und gleichzeitig gesehen werden“

Interview mit Nora (heute 18) über ihren Weg aus der Magersucht

## Nora, magst du erzählen, wie alles angefangen hat?

Ich war 14, als es richtig losging. Ich war nie dick – eigentlich ganz normal – aber ich hatte ständig das Gefühl, nicht gut genug zu sein. In der Schule, im Sport,... Ich dachte: Wenn ich schlanker bin, werde ich vielleicht beliebter, stärker, kontrollierter. Also hab ich immer weniger gegessen.

## Gab es einen Auslöser?

Ich glaube, es war eher ein Mix. Meine Eltern hatten viel Stress, ich hab mich oft allein gefühlt. Und dann gab es diesen einen Moment – eine Person aus meiner Klasse hat in einem Nebensatz gesagt, ich hätte „kräftige Beine“. Das hat sich in meinem Kopf eingebrannt. Total bescheuert eigentlich. Aber es hat was ausgelöst. Und dann kam auch noch die Coronazeit.

## Wie hat dein Umfeld reagiert?

Erst fanden es viele „diszipliniert“, wie wenig ich esse. Ich hab Komplimente bekommen: „Wow, du hast voll abgenommen!“ Später kamen dann Sorgen – meine beste Freundin hat geweint, meine Mutter war panisch. Aber ich hab alles abgestritten. Ich war überzeugt: Ich hab die Kontrolle. In Wahrheit war ich voll in der Spirale drin.

## Wann kam der Wendepunkt?

In der 10. Klasse bin ich zusammengeklappt – im Sportunterricht. Ich hatte 36 Kilo bei 1,65 m. Meine Eltern haben mich dann mit ganz viel Feingefühl behandelt und ich hab gelernt, dass Essen nicht der Feind ist – und dass es nicht ums Gewicht geht, sondern um Gefühle.

## Was hat dir am meisten geholfen?

Menschen, die nicht aufgegeben haben – auch wenn ich mega anstrengend war. Meine Freundin hat mal gesagt: „Du bist nicht deine Krankheit.“ Das war wichtig. Und irgendwann hab ich selbst gemerkt: Ich will leben. Nicht nur funktionieren.

## Wo stehst du heute?

Ich esse wieder, ich lache wieder – ich führe ein Leben, das sich wirklich nach Leben anfühlt. Das hätte ich mir früher nicht träumen lassen.

## Was würdest du anderen Jugendlichen sagen, die sich vielleicht gerade in so einer Situation befinden?

Du bist nicht allein. Und du musst das auch nicht allein schaffen. Es ist okay, Hilfe zu brauchen – das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Mut. Du bist mehr wert als jede Zahl auf der Waage.

Bist du selbst betroffen?  
Hier findest du Hilfe:  
LOBBY FÜR MÄDCHEN –  
Mädchenhaus Köln e.V.  
<https://lobby-fuer-maedchen.de/>

Text: Claudia Klein-Adorf

# Ich will helfen - aber wie?

## Wie gehe ich mit Menschen um, die süchtig sind – als Angehörige:r?

In Deutschland sind laut der AOK rund sieben Millionen erwachsene Menschen zwischen 18 und 64 Jahren abhängig. Bei Cannabis- und Medienabhängigen ist der Großteil (57,9 %) noch keine 30 Jahre alt. Sucht äußert sich ganz vielfältig – von Alkohol und Medikamenten über Glücksspiel bis zu digitalen Abhängigkeiten und vielem mehr. Zur Vereinfachung wird im Folgenden der Begriff Sucht verwendet, um nicht zwischen „stoffgebundenen Süchten“ und „Verhaltenssüchten“ unterscheiden zu müssen.

Sucht betrifft nicht nur die erkrankte Person, sondern hat häufig gravierende Auswirkungen auf das Umfeld. Es kommt zwar immer auf das Verhältnis zwischen der erkrankten Person und der anderen an, doch Personen, die sich einen Haushalt teilen, leiden zum Beispiel häufiger unter den Folgen der Sucht.

Das Blaue Kreuz beschreibt es so:

„Das zunächst naheliegende und ganz normale hilfreiche Verhalten des Umfeldes bekommt zunehmend einen suchtunterstützenden Charakter und entwickelt ein eigenes Krankheitsbild: die Co-Abhängigkeit.“

## Selbstschutz hat Priorität

Zuerst ist es wichtig zu beachten: Sei kein:e Held:in – man ist nie für die Gesundheit des anderen verantwortlich. Sobald es zu viel für einen selbst wird, sollte man sich abgrenzen und sich selbst schützen. Die süchtige Person muss selbst erkennen, dass sie Hilfe braucht. Das Einzige, was man tun kann, ist zu unterstützen – nicht die Person zu verändern.

Außerdem ist es für Angehörige legitim, sich professionelle Hilfe zu holen. Das ist kein Zeichen von Schwäche – im Gegenteil: Selbstschutz zeigt Stärke und ist notwendig, um überhaupt helfen zu können.

## Co-Abhängigkeit

Co-Abhängigkeit beschreibt ein Verhalten, bei dem Angehörige unbewusst die Sucht der betroffenen Person mit aufrechterhalten. Sie übernehmen zum Beispiel Aufgaben oder Verantwortung für die süchtige Person, decken deren Verhalten oder versuchen, alles „am Laufen“ zu halten – aus Angst, Schuldgefühl oder Liebe.

Was oft als Fürsorge beginnt, kann sich zu einem ungesunden Muster entwickeln: Die süchtige Person wird entlastet und sieht keine Notwendigkeit, ihr Verhalten zu ändern. Gleichzeitig verlieren Angehörige sich selbst dabei.

## Was kannst du tun?

- Vermeide Co-Abhängigkeit: Die betroffene Person muss selbst die Konsequenzen ihres Verhaltens tragen – nur so kann Veränderung möglich werden.
- Sprich offen – aber vorwurfsfrei: Suche das Gespräch, benenne Belastungen, aber vermeide Schuldzuweisungen. Diese führen oft nur zu Rückzug.
- Hole dir Hilfe: Professionelle Unterstützung – etwa durch Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen – kann dir helfen, Klarheit und Stärke zu gewinnen.
- Stelle dich nicht selbst zurück: Deine eigenen Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die der betroffenen Person. Nur wenn es dir gut geht, kannst du langfristig eine unterstützende Rolle einnehmen.





## An wen können sich Jugendliche wenden, wenn sie das Gefühl haben, sie sind süchtig?

Vertrauenspersonen im persönlichen Umfeld

- Eltern oder andere Bezugspersonen
- Lehrer:innen oder Schulsozialarbeiter:innen
- Jugendleiter:innen oder Mitarbeiter:innen in der Jugendarbeit
- Diese Personen kennen die Jugendlichen oft gut und können den ersten Schritt zu professioneller Hilfe begleiten.

Ärztliche und therapeutische Anlaufstellen

- Hausärzt:innen oder Kinder- und Jugendärzt:innen
- Psychotherapeut:innen (für Kinder und Jugendliche)
- Psychologische Beratungsstellen (z. B. Erziehungs- oder Suchtberatungsstellen vor Ort)  
Diese Fachpersonen unterliegen der Schweigepflicht und helfen auch, geeignete Therapien zu vermitteln.

Suchtberatungsstellen

In vielen Städten gibt es Suchtberatungsstellen, die speziell auf junge Menschen ausgerichtet sind. Hier können Jugendliche anonym und kostenlos über ihre Situation sprechen und Beratung erhalten.

- Caritas Suchtberatung
- Diakonie Suchtberatung
- Kommunale Suchtberatungsstellen
- Fachstellen für Suchtprävention

Schulische Ansprechpersonen

- Schulpsychologische Dienste
- Beratungslehrkräfte: Diese sind speziell geschult, um bei persönlichen Krisen oder Suchtverhalten zu helfen.



## BERATUNGSMOBIL der Diakonie An Sieg und Rhein

Seit Anfang April 2025 ist im rechtsrheinischen Rhein-Sieg-Kreis ein neues Angebot der Suchthilfe unterwegs: das Beratungsmobil der Diakonie „An Sieg und Rhein“. Gesteuert wird es von Sozialarbeiter Nikolas Weinhold, der Ratsuchenden direkt vor Ort Unterstützung gibt. Das Beratungsmobil richtet sich insbesondere an Menschen in ländlichen Gebieten, die sonst weite Wege zu festen Beratungsstellen zurücklegen müssten.

Die Standorte des Beratungsmobils (aktuell Seelscheid, Much und Lohmar) sind bewusst gewählt: Sie sind zentral gelegen und dennoch diskret, um Ratsuchenden eine vertrauliche Umgebung zu bieten. Das Fahrzeug trägt den neutralen Schriftzug „Beratungsmobil“, sodass Passanten nicht sofort auf den Zweck schließen können.

Die Themen, mit denen sich Ratsuchende an Weinhold wenden, sind vielfältig: Sie reichen von Alkohol- und Cannabiskonsum bis hin zu Fragen zu Amphetaminen und Diazepinen. Das Angebot wird gut angenommen; Weinhold berichtet von durchweg positiven Erfahrungen.

Neben den festen Sprechzeiten (dienstagsvormittags in Seelscheid, mittwochs vormittags in Much, donnerstagsvormittags in Lohmar) bietet Weinhold auch individuelle Termine an, um den Bedürfnissen der Ratsuchenden gerecht zu werden.

Das Projekt ist Teil des Aktionsplans gegen Sucht des Landes Nordrhein-Westfalen, der neue Modelle der Suchtberatung erprobt. Das Land fördert das Beratungsmobil mit rund 300.000 Euro für zwei Jahre. Ziel ist es, suchterkrankte Menschen im ländlichen Raum besser zu erreichen und ihnen niedrigschwellige Hilfe anzubieten.

Mit dem Beratungsmobil bringt die Diakonie „An Sieg und Rhein“ die Suchthilfe direkt zu den Menschen – ein wichtiger Schritt, um Barrieren abzubauen und Betroffenen unkompliziert Unterstützung zu bieten.

*Siggi Schneider*



# BERATUNGS- UND ANLAUFSTELLEN

**Sucht-Notruf:**  
**Mo–Fr 16–21 Uhr**  
**0221 2074-601**

**Check-dein-Spiel.de**  
**Hilfe bei exzessivem**  
**Medien- oder**  
**Gamingverhalten**  
[www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

**Anonyme und telefonische**  
**Hilfsangebote**  
**(Siehe Seite 2)**

## Jugend-Sucht-Beratung Köln (JSBK)

Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene bis 26 Jahren, Eltern und Fachkräfte.

Sprechstunde „Kiff & Co.“:

- Dienstag 16–18 Uhr (auch Eltern/Familien)
- Mittwoch 16–17 Uhr
- Freitag 13–14 Uhr

Bismarckstraße 1–3, 50672 Köln  
[jugend-sucht-beratung-koeln.de](http://jugend-sucht-beratung-koeln.de)

## Diakonie Köln – Suchtberatung

Themen: Alkohol, Medikamente, Cannabis, Partydrogen, Glücksspielsucht

Kostenfreie, anonyme Erstgespräche  
[diakonie-koeln.de](http://diakonie-koeln.de)  
Telefon: 0221 - 356506059

Online-Beratungsstelle der Diakonie  
<https://beratung.diakonie.de/registration?aid=535>

## Blaues Kreuz Köln e.V.

Das Blaue Kreuz ist ein christlicher Suchthilfe-Verband, der Suchtkranken und Angehörigen Hilfe anbietet und Suchtprävention betreibt. Er unterstützt bei der Bewältigung von Suchtproblemen, bietet Beratung und Selbsthilfegruppen an und fördert ein suchtfreies Leben.

[www.blaues-kreuz-koeln.de](http://www.blaues-kreuz-koeln.de)

## MEDIAN Gesundheitszentrum Köln

Als Suchtberatung in Köln ist das Gesundheitszentrum Anlaufstelle bei Unsicherheit hinsichtlich der eigenen Betroffenheit oder dem Umgang damit. Es richtet sich an alle Altersgruppen, je nach Problem (Alkohol, Drogen, Internet-/Glücksspielsucht)

[www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de)

## Krisenchat

Krisenchat ist ein virtuelles psychosoziales Beratungsangebot für junge Menschen bis 25 Jahre, die sich in kleinen oder großen Krisensituationen befinden.

<https://krisenchat.de/>

## Kinderschutzbund Köln

Der Kinderschutzbund Köln bietet keine direkte Suchtberatung an. Er hat aber Beratungsangebote für Eltern, Kinder und Jugendliche, die in Krisensituationen Unterstützung benötigen.

<https://www.kinderschutzbund-koeln.de/>

## „Niemand muss erst am Boden sein“

*Kurzes Interview mit der Diakonie Köln zur Suchtberatung für Jugendliche*

### Was bietet die Suchtberatung der Diakonie Köln konkret an?

Wir beraten Jugendliche und junge Erwachsene, die Fragen zu ihrem Konsum haben – sei es Alkohol, Cannabis, andere Drogen oder exzessive Mediennutzung. Das kann ein einmaliges Gespräch sein oder eine längere Begleitung. Auch Angehörige, wie Eltern oder Freund\*innen, können sich an uns wenden.

### Muss jemand bereits süchtig sein, um Hilfe zu bekommen?

Nein, ganz im Gegenteil. Viele kommen zu uns, weil sie sich unsicher sind. Vielleicht merken sie, dass sie öfter konsumieren als früher oder sich ohne Smartphone kaum noch entspannen können. Sucht entwickelt sich oft schleichend – je früher man darüber spricht, desto besser.

### Wie läuft eine Beratung ab?

Zunächst geht es ums Zuhören. Die Gespräche sind vertraulich und freiwillig. Niemand muss etwas Bestimmtes tun oder entscheiden. Wir schauen gemeinsam, was helfen kann – ohne Druck, aber mit Klarheit.

### Was ist Jugendlichen besonders wichtig?

Ernst genommen zu werden. Und dass sie selbst bestimmen dürfen, was passiert. Wir arbeiten auf Augenhöhe und ohne Vorurteile.

## Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS), ist die zentrale Dachorganisation der deutschen Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe. Nahezu alle Träger der ambulanten Suchtberatung und -behandlung, der stationären Versorgung Suchtkranker und der Sucht-Selbsthilfe sind in der DHS vertreten. Die Mitglieder der DHS und deren Fachabteilungen bilden ein starkes und qualifiziertes Netzwerk, das sich ständig weiterentwickelt. Gegenüber der Bundesregierung, den Bundesbehörden sowie den Renten- und Krankenversicherungen vertritt die DHS die fachlichen Belange der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe sowie die Interessen ihrer Mitglieder.



## Shalk – Selbsthilfegruppe für Queers

SHALK steht für „Selbsthilfe homosexueller Alkoholiker“ und wurde 1994 in Duisburg gegründet. Inzwischen richtet sich das Angebot an queere Menschen mit unterschiedlichen Suchterfahrungen – nicht nur mit Alkohol.

Die Gruppen treffen sich analog und digital; in Köln gibt es zwei Termine pro Woche: montags im Rubicon, donnerstags im Café Bach. Die Treffen werden von Betroffenen selbst geleitet. Fachliche Beratung findet nicht statt – im Mittelpunkt steht der Austausch auf Augenhöhe, gestützt durch persönliche Erfahrung.

Die Gruppen stehen allen queeren Menschen ab 18 Jahren offen.

Kontakt zum Landesverband:  
Telefon: 0203 756 43 16  
info@shalk.de | www.shalk.de

[www.medikamente-und-sucht.de](http://www.medikamente-und-sucht.de)

In verschiedene Seitenbereichen finden Besucher:innen Informationen für Interessierte und Betroffene, Behandelnde und Beratende, Fachleute und Forschung

[www.aktionstag-suchtberatung.de](http://www.aktionstag-suchtberatung.de)

Der bundesweite Aktionstag Suchtberatung findet jährlich am zweiten Donnerstag im November statt. Der Aktionstag Suchtberatung möchte an möglichst vielen Orten gleichzeitig auf den Stellenwert der Suchtberatungsstellen aufmerksam machen und eine breite Öffentlichkeit über ihre Arbeit und ihre Angebote informieren. Denn: Vielen Menschen ist bislang (noch) nicht bekannt, welche vielfältigen Aufgaben Suchtberatung übernimmt und wie sie auf individueller und gesellschaftlicher Ebene unterstützt.

# Was Sehnsucht mit SUCHT zu tun hat

Sehnsucht und Sucht – zwei Begriffe, die auf den ersten Blick unterschiedlich erscheinen, sind bei näherem Hinsehen eng miteinander verbunden. Jeder kennt das Gefühl: Man wünscht sich etwas, man hat "Sehnsucht" nach Liebe, Geborgenheit, Freiheit oder einem besseren Leben. Das gehört zum Menschsein dazu und entfaltet sich oft genau dann, wenn uns irgendetwas fehlt.

Das Problem jedoch ist, wenn diese Sehnsucht dauerhaft unbeantwortet bleibt oder nicht bewusst wahrgenommen wird, suchen manche Menschen einen schnellen Ausweg – nämlich in die Sucht. Die Sucht versucht, das innere Loch kurzfristig zu füllen – mit Alkohol, Drogen, digitalen Medien, Arbeit oder anderen Verhaltensweisen. Was als

scheinbare Lösung beginnt, entwickelt sich schnell zu einer Abhängigkeit. Der Mensch verliert die Kontrolle und entfernt sich immer weiter von dem, was er eigentlich gesucht hat.

Der Unterschied: Sehnsucht will das Leben besser machen – sie ist eine Art innerer Kompass. Sucht dagegen lenkt uns davon ab und macht auf Dauer eher alles schlimmer. Deshalb ist es wichtig, sich selbst ehrlich zu fragen: Was fehlt mir gerade wirklich? Was suche ich eigentlich? Wer das erkennt, hat die Chance, gute Wege zu finden, um mit dieser Sehnsucht umzugehen – ohne in eine Abhängigkeit zu rutschen.

Sehnsucht ist nichts Schlechtes. Sie zeigt uns, dass wir mehr vom Leben wollen. Die Frage ist nur: Wie gehe ich damit um?





## Ben X (2007, Belgien)

Internetsucht, Mobbing, Autismus  
Ben flüchtet sich in eine Online-Welt, um den täglichen Demütigungen in der Schule zu entkommen. Doch die Grenze zwischen Realität und Spiel verschwimmt. Empfohlen ab: 14 Jahren.  
Gut geeignet für Gespräche über digitale Fluchtmechanismen und psychische Belastungen.

**Four Good Days (2020, USA)**  
Drogenabhängigkeit, Familienbeziehung  
Eine junge Frau kämpft nach jahrelanger Sucht um einen Neuanfang – mit Hilfe ihrer Mutter. Empfohlen ab: 15–16 Jahren.  
Zeigt eindrücklich Rückfälle, Hilflosigkeit und die Bedeutung von Beziehung.



## Wir Kinder vom Bahnhof Zoo (Serienfassung 2021, Amazon Prime)

Heroin, Suchtspirale, Gruppenzwang  
Die moderne Adaption des Klassikers zeigt sechs Jugendliche in Berlin auf ihrem gefährlichen Weg zwischen Rebellion, Drogensucht und Sehnsucht nach Freiheit. Empfohlen ab: 16 Jahren.  
Sehr intensiv, daher nur mit Vor- und Nachbereitung geeignet.

**Amy (2015, Dokumentation)**  
Alkohol-/Drogensucht, Prominente & psychischer Druck  
Die Doku erzählt das Leben der Sängerin Amy Winehouse – vom kometenhaften Aufstieg bis zum tragischen Absturz.  
Empfohlen ab: 15 Jahren. Ideal zur Diskussion über Leistungsdruck, Öffentlichkeit und Selbstverlust.



## Tschick (2016, Deutschland)

Alkohol, Außenseiterdasein, Orientierungssuche  
Zwei Jugendliche begeben sich in einem geklauten Lada auf einen Roadtrip durch Deutschland – eine Geschichte über Freundschaft, Freiheit und Umwege. Empfohlen ab: 13–14 Jahren.  
Kein klassischer Suchtfilm, aber guter Gesprächsanlass zu Grenzerfahrungen und Alkohol.

**Beautiful Boy (2018, USA)**  
Crystal Meth, Vater-Sohn-Beziehung  
Nach wahren Begebenheiten: Ein Vater kämpft darum, seinen Sohn aus der Meth-Sucht zurückzugewinnen.  
Empfohlen ab: 16 Jahren. Emotional, realitätsnah, eindrucksvoll – eignet sich für tiefere Gespräche.



## The Social Dilemma (2020, Netflix-Doku)

Mediensucht, Social Media, Manipulation  
Insider aus der Tech-Welt erklären, wie soziale Netzwerke funktionieren – und wie sie süchtig machen. Empfohlen ab: 14 Jahren.  
Perfekt zur Diskussion über Smartphone-Verhalten und Selbstwahrnehmung.

Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
1 Mi	1 Sa	1 Di	1 Do	1 Do	1 Do	1 So	1 So	1 So	1 Di	1 Di	
2 Do	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Fr	2 Fr	2 Mo	2 Mo	2 Mo	2 Mi	2 Mi	
3 Fr	3 Mo	3 Do	3 Sa	3 Sa	3 Sa	3 Di	3 Di	3 Di	3 Do	3 Do	
4 Sa	4 Di	4 Fr	4 So	4 So	4 So	4 Mi	4 Mi	4 Mi	4 Fr	4 Fr	
5 So	5 Mi	5 Do	5 Sa	5 Sa	5 Sa	5 Do	5 Do	5 Do	5 Sa	5 Sa	
6 Mo	6 Do	6 Fr	6 So	6 So	6 So	6 Di	6 Di	6 Fr	6 So	6 So	
7 Di	7 Fr	7 Mo	7 Sa	7 Sa	7 Sa	7 Mi	7 Mi	7 Sa	7 Mo	7 Mo	50
8 Mi	8 Sa	8 Do	8 So	8 So	8 So	8 Di	8 Do	8 So	8 Di	8 Di	
9 Do	9 So	9 Mi	9 Sa	9 Sa	9 Sa	9 Mi	9 Fr	9 Mo	9 Mo	9 Mi	46
10 Fr	10 Mo	10 Do	10 Sa	10 Sa	10 Sa	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Di	10 Do	
11 Sa	11 Di	11 Fr	11 So	11 So	11 So	11 Mi	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Fr	
12 So	12 Mi	12 Do	12 Sa	12 Sa	12 Sa	12 Do	12 Mo	12 Do	12 Sa	12 Sa	
13 Mo	13 Do	13 Fr	13 So	13 So	13 So	13 Di	13 Di	13 Fr	13 Fr	13 So	
14 Di	14 Fr	14 Mo	14 Sa	14 Sa	14 Sa	14 Mi	14 Mi	14 Sa	14 Mo	14 Mo	51
15 Mi	15 Sa	15 Do	15 So	15 So	15 So	15 Di	15 Do	15 So	15 Di	15 Di	
16 Do	16 So	16 Mi	16 Sa	16 Sa	16 Sa	16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Mo	16 Mi	47
17 Fr	17 Mo	17 Do	17 Sa	17 Sa	17 Sa	17 Do	17 Fr	17 Di	17 Do	17 Do	
18 Sa	18 Di	18 Fr	18 So	18 So	18 So	18 Mi	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Fr	
19 So	19 Mi	19 Do	19 Sa	19 Sa	19 Sa	19 Do	19 Mo	19 Do	19 Sa	19 Sa	
20 Mo	20 Do	20 Fr	20 So	20 So	20 So	20 Di	20 Di	20 Fr	20 So	20 So	
21 Di	21 Fr	21 Mo	21 Sa	21 Sa	21 Sa	21 Mi	21 Mi	21 Sa	21 Mo	21 Mo	52
22 Mi	22 Sa	22 Do	22 So	22 So	22 So	22 Di	22 Do	22 So	22 Di	22 Di	
23 Do	23 So	23 Mi	23 Sa	23 Sa	23 Sa	23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Mo	23 Mi	48
24 Fr	24 Mo	24 Do	24 Sa	24 Sa	24 Sa	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do	24 Do	Heiligabend
25 Sa	25 Di	25 Fr	25 So	25 So	25 So	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Mi	25 Mi	25 Fr 1. Weihnachtstag
26 So	26 Mi	26 Do	26 Sa	26 Sa	26 Sa	26 Do	26 Mo	26 Do	26 Do	26 Do	26 Sa 2. Weihnachtstag
27 Mo	27 Do	27 Fr	27 So	27 So	27 So	27 Di	27 Di	27 Fr	27 So	27 So	
28 Di	28 Fr	28 Mo	28 Sa	28 Sa	28 Sa	28 Mi	28 Mo	28 Sa	28 Mo	28 Mo	53
29 Mi	29 Sa	29 Do	29 So	29 So	29 So	29 Di	29 Do	29 So	29 Di	29 Di	1. Advent
30 Do	30 So	30 Mi	30 Sa	30 Sa	30 Sa	30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Mo	30 Mi	49
31 Fr	31 Mo	31 Do	31 Sa	31 Sa	31 Sa	31 Mi	31 Sa	31 Do	31 Do	31 Do	Silvester

Hier findest du bereits einen ersten Vordruck für die Veranstaltungen 2026. Die Übersicht ist auf einer Doppelseite, einfach zum Heraustrennen. So habt ihr bereits alle Termine auf einen Blick griffbereit. Ideal zur Planung und Weitergabe im Team!

# WAS TUN GEGEN RECHTS?

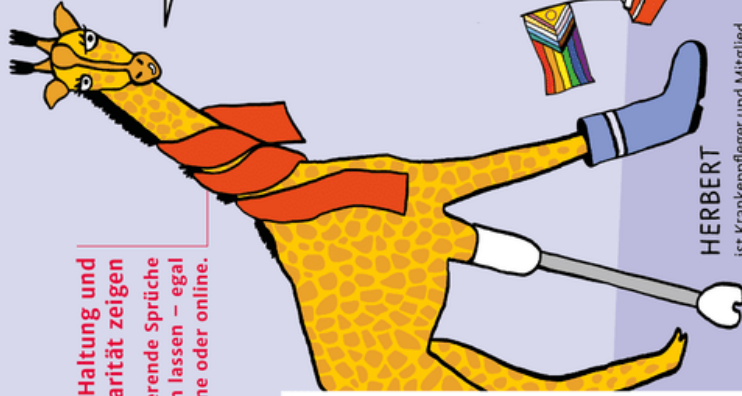
Rechte Ideologie zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass Menschen auf Grundlage von tatsächlichen oder zugeschriebenen Eigenschaften abgewertet, ausgegrenzt und verfolgt werden.

Auf diesem Plakat findest du einige Möglichkeiten, dich gegen Rechts zu engagieren.



**Haltung und Solidarität zeigen**  
... diskriminierende Sprüche nicht stehen lassen – egal ob offline oder online.

Unser diesjähriges Bootrennen fand unter dem Motto „Rennen gegen Rechts“ statt.



**HERBERT**  
ist Krankenpfleger und Mitglied im Modellbootbauverein.

**Im Gespräch bleiben**  
... in der Verwandtschaft, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft, auf der Arbeit oder im Verein.



Ich weiß noch nicht so recht,

SHEVA

## Freizeitvereine ...

für gemeinsame Vorhaben gibt es viele. Ob Sport, Kunst, Kultur oder die freiwillige Feuerwehr: für ein soziales Miteinander und gegenseitige Toleranz – gegen Diskriminierung!

## Politische Bildungsarbeit ...

vermittelt möglichst vielen Menschen Wissen und sensibilisiert, auch in Bezug auf rechte Ideologien – ob über Social Media, in Zeitungen, Podcasts, bei Vorträgen oder Workshops.

## Erinnerungs- und Gedenkinitiativen ...

führen uns die vielen Toten und Verletzten durch rechtsextreme Gewalttaten vor Augen. Erinnerung

## Parteien ...

setzen sich teilweise aktiv gegen Rechtsextremismus ein. Sie bieten eine Möglichkeit, sich demokratisch zu beteiligen.

## Vereine ...

mit sozialer und demokratischer Ausrichtung bringen Menschen für gemeinsame Ziele zusammen. Geflüchtete, queere, behinderte und arme Personen organisieren sich und erkämpfen ihre Rechte.

## Religiöse und weltanschauliche Gruppierungen ...

teilen meistens Ideale eines friedlichen, gleichberechtigten Miteinanders. Einige Gemeinschaften engagieren sich explizit gegen Rechtsextremismus.

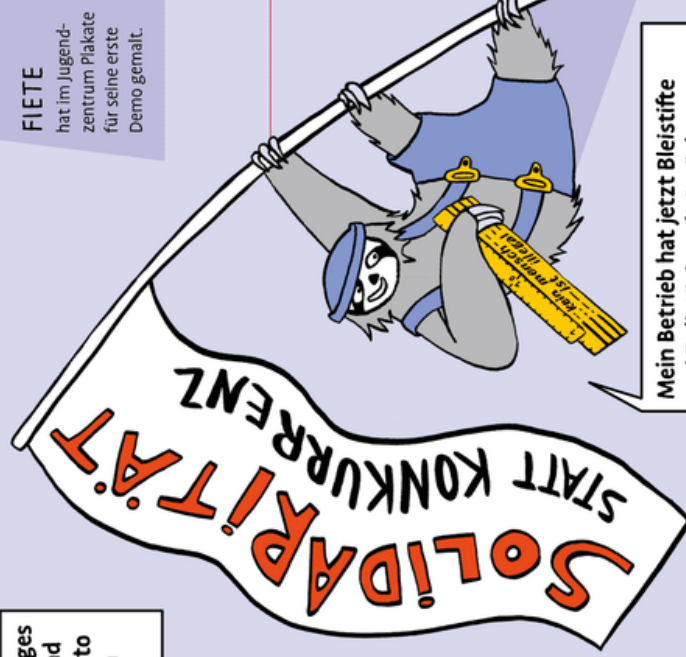


**In der Kommunalpolitik engagieren**  
... und Anträge stellen, Sitzungen besuchen oder Petitionen starten.

In Zukunft möchte ich mich in einer Partei engagieren!

## FIETE

hat im Jugendzentrum Plakate für seine erste Demo gemalt.



Mein Betrieb hat jetzt Bleistifte und Zollstöcke mit Sprüchen gegen Rassismus bedrucken lassen.

**Soli-Artikel herstellen oder kaufen**  
... um politische Botschaften im Alltag sichtbar zu machen und Aktionen finanziell zu unterstützen – ob auf T-Shirts oder Feuerzeugen.

## TRAM

ist Auszubildende zur Schreinerin und hat ihren Chef überzeugt, einen Antirassismus-Workshop für alle Kolleg\*innen zu organisieren.



Diskriminierung spaltet

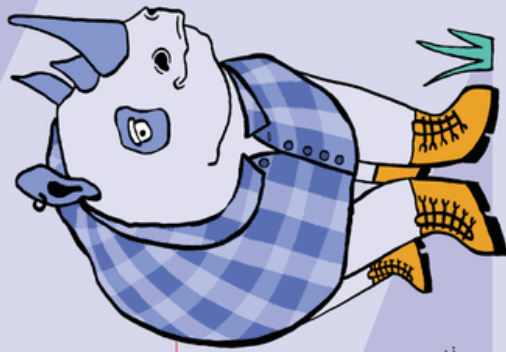
wird auch an mangelnde Unterstützung der Überlebenden und verhinderte Aufklärung.

### Vorträge besuchen und Workshops besuchen oder organisieren

... in der Eckkneipe, in einem Jugendzentrum oder der Scheune im Dorf.

**ELHAM**

ist Chirurgin und hat ein Talent für Small-Talk und zum Netzwerken. Sie hat Sheva beim Sport kennengelernt.



Ich helfe Sheva, ihr Wissen unter die Leute zu bringen, und kontaktiere dazu Journalist\*innen, Museen und aktivistisch arbeitende Künstler\*innen.

mag Bücher lieber als Menschen. Sie meldet Internetseiten und Profile, die rechtsextreme Inhalte verbreiten, und recherchiert zu Rechtsextremismus nach dem Zweiten Weltkrieg.



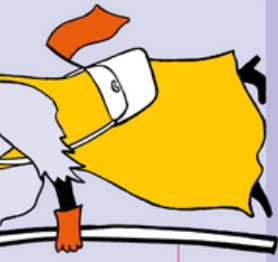
wie ich meine Recherche am besten verbreiten kann.

### Öffentliche Aktionen besuchen und organisieren

... zum Beispiel Demonstrationen, Konzerte, Theaterstücke, Filmabende.

**KATHARINA**

ist Einzelhandelskauffrau und arbeitet mittlerweile hauptberuflich in der Gewerkschaft. Sie macht Betriebsräte fit gegen Diskriminierung im Betrieb.



Wenn ich bei Nazi-Veranstaltungen filme, bin ich nie allein unterwegs. Sicherheit geht immer vor!

**Teilen, reposten und abonnieren**  
... hilft investigativen Journalist\*innen, Autor\*innen oder Wissenschaftler\*innen, ihre Reichweite zu erhöhen.



**VADIM**

dokumentiert Veranstaltungen von neonazistischen Gruppen, knibbelt Sticker mit rechten Sprüchen von Straßenslatern ab.

Ich arbeite öfter mit Katharina zusammen. Manchmal können Gewerkschaften oder Parteien zum Beispiel Druckkosten für Info-Material oder Honorare für Vortragende übernehmen.

### Leserbriefe für die Lokalzeitung schreiben.

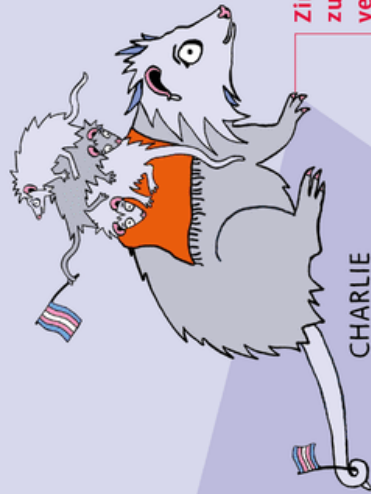


**RICO**

ist Rechtsanwaltsfachangestellter, derzeit auf Jobsuche. Er ist Mitglied im Bündnis gegen Rechts und zuständig für Finanzierungsfragen. Er liest gerne.

Bündnisarbeit erfordert Geduld. Wichtig ist, sich daran zu erinnern, warum man das Ziel nur gemeinsam erreichen kann.

**Zines oder Flyer verfassen**  
... und in Cafés, auf Toiletten oder in Wartezimmern verteilen.



**CHARLIE**

ist neben dem Studium in Bündnissen aktiv.

Herausgegeben von:

Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus im Regierungsbezirk Arnsberg  
www.mbr-arnsberg.de



Gefördert von:



Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen



Bündniszinken für Familie, Soziales, Frieden und Jugend  
Demokratie **Leb' dich!**

### Zivilgesellschaftliche Bündnisse ...

schließen sich zusammen, um auf einen gesellschaftlichen Missstand aufmerksam zu machen oder ein gemeinsames Ziel zu verfolgen. Öffentliche Aktionen erzeugen Handlungsdruck bei den Verantwortlichen in der Politik.

### Antifaschistische Gruppen ...

können regional sehr verschieden organisiert sein. Sie dokumentieren rechtsextreme Aktivitäten, klären auf, organisieren Proteste usw.

### Gewerkschaften ...

vertreten Interessen von Arbeitnehmer\*innen, das heißt sie setzen sich für bessere Arbeitsbedingungen und gegen Diskriminierung am Arbeitsplatz ein.

# Kalender 2026

Januar		Februar		März		April		Mai		Juni	
1 Do <b>Neujahr</b>	1 So Start up Süd	1 So	1 Mi Osterferien / JuLeiCa Hürth	1 So	1 Mi Osterferien / JuLeiCa Hürth	1 Fr Tag der Arbeit	1 Mo	1 Fr Tag der Arbeit	1 Mo	1 Mo	23
2 Fr Weihnachtsferien	2 Mo	2 Mo Jugendbegegnung GR Beginn	2 Do JuLeiCa Hürth	2 Mo	2 Do JuLeiCa Hürth	2 Sa	2 Di	2 Sa	2 Di	2 Di	
3 Sa	3 Di	3 Di	3 Fr Karfreitag	3 Di	3 Fr Karfreitag	3 So	3 Mi	3 So	3 Mi	3 Mi	
4 So	4 Mi	4 Mi	4 Sa	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do Fronleichnam	4 Mo	4 Do Fronleichnam	4 Do	
5 Mo	5 Do	5 Do	5 So Ostern	5 Do	5 So Ostern	5 Di	5 Fr	5 Di	5 Fr	5 Fr	
6 Di Heilige Drei Könige	6 Fr	6 Fr Delegiertenkonferenz	6 Mo Ostermontag	6 Fr	6 Mo Ostermontag	6 Mi	6 Sa	6 Mi	6 Sa	6 Sa	
7 Mi	7 Sa Teamenden Schulung Porz	7 Sa Delegiertenkonferenz	7 Di	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Do	7 So	7 So	
8 Do	8 So	8 So Delegiertenkonferenz	8 Mi	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Fr	8 Mo	8 Mo	24
9 Fr	9 Mo	9 Mo	9 Do	9 Mo	9 Do	9 Sa Sex Päd. JuLeiCa refresh	9 Di	9 Sa Sex Päd. JuLeiCa refresh	9 Di	9 Di	
10 Sa	10 Di Juniorschulung / Start-Up	10 Di	10 Fr	10 Di	10 Fr	10 So Sex Päd. JuLeiCa refresh	10 Mi	10 So Sex Päd. JuLeiCa refresh	10 Mi	10 Mi	
11 So	11 Mi	11 Mi	11 Sa	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 Mo	11 Do	11 Do	
12 Mo	12 Do Weiberfastnacht	12 Do	12 So	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Di	12 Fr	12 Fr	
13 Di	13 Fr	13 Fr	13 Mo	13 Fr	13 Mo	13 Mi KonifCamp	13 Sa Jugendkongress Aachen	13 Mi KonifCamp	13 Sa Jugendkongress Aachen	13 Sa	
14 Mi	14 Sa	14 Sa Ferien-Camp Messe / KonifiCup	14 Di	14 Sa	14 Di	14 Do KonifCamp / Christi Himmelfahrt	14 So	14 Do KonifCamp / Christi Himmelfahrt	14 So		
15 Do	15 So	15 So Jugendbegegnung GR Ende	15 Mi	15 So	15 Mi	15 Fr KonifCamp	15 Mo	15 Fr KonifCamp	15 Mo	15 Mo	25
16 Fr	16 Mo Rosenmontag	8	16 Do	16 Mo	16 Do	16 Sa KonifCamp	16 Di	16 Sa KonifCamp	16 Di	16 Di	
17 Sa	17 Di	17 Di	17 Fr	17 Mo	17 Fr	17 So KonifCamp	17 Mi	17 So KonifCamp	17 Mi	17 Mi	
18 So	18 Mi	18 Mi	18 Sa	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Mo	18 Do	18 Do	
19 Mo	4	19 Do	19 So	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Di	19 Fr	19 Fr	
20 Di	20 Fr JuLeiCa / Start Up	20 Fr	20 Mo	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Mi	20 Sa	20 Sa	
21 Mi	21 Sa JuLeiCa	21 Sa	21 Di	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So 1. Hilfe Kurs	21 Do	21 So 1. Hilfe Kurs	21 So	
22 Do	22 So JuLeiCa	22 So	22 Mi	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Fr	22 Mo	22 Mo	26
23 Fr Juniorschulung / Start-Up	23 Mo	9	23 Do	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Sa	23 Di	23 Di	
24 Sa Juniorschulung / Start-Up	24 Di	24 Di	24 Fr	24 Di	24 Fr	24 So Pflingsten	24 Mi	24 So Pflingsten	24 Mi	24 Mi	
25 So Juniorschulung / Start-Up	25 Mi	25 Mi	25 Sa	25 Mi	25 Sa	25 Mo Pfingstmontag	25 Do	25 Mo Pfingstmontag	25 Do	25 Do	
26 Mo Let's connect Check-in	5	26 Do Neu am Start	26 Do	26 Do	26 Do	26 Di	26 Fr Start-Up	26 Di	26 Fr Start-Up	26 Fr	
27 Di	27 Fr	27 Fr	27 Mi	27 Fr	27 Mi	18	27 Sa	27 Mi	27 Sa	27 Sa	
28 Mi	28 Sa	28 Sa Jugendverbandsvollversammlung	28 Di	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Do	28 So	28 So	
29 Do		29 So JuLeiCa Hürth	29 Mi	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Fr	29 Mo	29 Mo	27
30 Fr Lossmersinge		30 Mo JuLeiCa Hürth	30 Do	30 Mo	30 Do	30 Sa JuLeiCa rechts	30 Di let's connect	30 Sa JuLeiCa rechts	30 Di let's connect	30 Di	
31 Sa		31 Di JuLeiCa Hürth		31 Di	31 Do	31 So JuLeiCa rechts		31 So JuLeiCa rechts			

# Buchtipps

## „Echt“ – Christoph Scheuring

Thema: Obdachlosigkeit, Drogensucht, Vertrauen, Altersempfehlung: ab 14 Jahren

Alex will für die Schülerzeitung ein Interview mit einem Straßenjungen führen – was als Recherche beginnt, wird zu einer Geschichte über Freundschaft, Wahrheit und Drogen.

Warum lesen? Einfühlsam und spannend erzählt, ohne zu belehren.

## „Crank“ – Ellen Hopkins

Thema: Crystal Meth, Abhängigkeit, Identitätsverlust, Altersempfehlung: ab 15 Jahren

In eindrucksvoller Versform erzählt die Autorin – basierend auf der Geschichte ihrer eigenen Tochter – vom Sog der Droge und dem inneren Kampf.

Warum lesen? Intensive Sprache, authentisch, erschütternd.

## „Alk“ – Janne Teller

Thema: Alkoholabhängigkeit bei Jugendlichen, Altersempfehlung: ab 13 Jahren

In der Reihe „Tatsachen“ erzählt Janne Teller die Geschichte eines 14-jährigen Jungen, dessen Partys aus dem Ruder laufen – und wie er langsam in die Abhängigkeit rutscht.

Warum lesen? Sachlich und spannend, mit vielen Fakten im Erzähltext integriert.

## „Keine halben Sachen“ – Antje Herden

Thema: Drogen, Verantwortung, Familie, Altersempfehlung: ab 14 Jahren

Tilda lebt mit ihrer drogensüchtigen Mutter – sie übernimmt viel Verantwortung und versucht gleichzeitig, ein eigenes Leben aufzubauen.

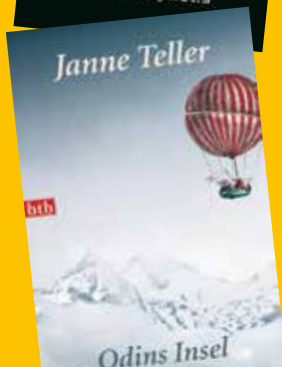
Warum lesen? Starke weibliche Perspektive, emotional und realistisch.

## „Clean“ – Juno Dawson

Thema: Entzug, Drogensucht, Therapie, Altersempfehlung: ab 15 Jahren

Die reiche, coole Lexi wird gegen ihren Willen in eine Entzugsklinik gebracht. Dort beginnt ein harter, ehrlicher Weg zur Selbsterkenntnis – mit Drogen, Essstörungen, Depression.

Warum lesen? Vielschichtig, modern, mit queeren Figuren und Tiefgang.



# KLAUSURTAGUNG

3. - 4. November 2025 | Haus Wiesengrund

Begegnung |  
Fachaustausch |  
Fortbildung |  
für Hauptberufliche  
in der Evangelischen  
Kinder- und Jugendarbeit

Wir laden alle Hauptberuflichen in der Evangelischen Kinder- und Jugendarbeit in Köln und Region zu einer gemeinsamen Klausur ein, um Raum und Zeit für wertvollen Austausch und praxisorientierte Fortbildung zu geben.

Schwerpunktthema:

## **Lost im Netz, high auf Freizeit - Suchtgefahren bei Kindern und Jugendlichen**

Sucht hat viele Gesichter, ob es um den Konsum von Drogen - wie Alkohol und Shisha - oder Verhalten - wie Spielsucht - geht. Wie können wir Kinder und Jugendliche in Freizeiten und Alltag

achtsam begleiten und werden handlungsfähig? Die Veranstaltung gibt pädagogische Impulse für Prävention, eine eigene Haltung und Handlungsmöglichkeiten.

In mehreren Workshops wollen wir das Bewusstsein zum Thema Sucht schärfen. Externe Fachreferenten:innen führen dabei durch beide Tage und bringen uns auf den aktuellen Stand. Es werden praktische Handlungsstrategien vermittelt, die ihr in eurer Arbeit direkt einbringen könnt.

Anmeldeschluss: 2. Oktober 2025

Anmeldungen unter: [www.evangelische-jugend.koeln/online-anmeldungen](http://www.evangelische-jugend.koeln/online-anmeldungen)

## Ge[h]denkstättenfahrt 5. - 10. Oktober 2025



Auschwitz steht wie kein anderer Ort für das unfassbare Leid, das der Holocaust über Millionen von Menschen brachte. Das ehemalige Konzentrations- und Vernichtungslager wurde zum Symbol für Rassismus, Antisemitismus, Völkermord und die grausamen Folgen menschenverachtender Ideologien.

Im Mittelpunkt dieser Fahrt stehen die Besuche der Gedenkstätten Auschwitz I (Stammlager) und Auschwitz II-Birkenau. An diesen historischen Orten setzen wir uns intensiv mit dem Nationalsozialismus und dem Holocaust auseinander.



Anschließend führt uns die Reise nach Krakau – eine der ältesten und schönsten Städte Polens. Bei einem Rundgang durch das jüdische Viertel Kazimierz tauchen wir ein in die vielfältige jüdische Geschichte der Stadt. Dabei beschäftigen wir uns auch mit der Frage: Was bedeutet es heute, jung zu sein in einer Welt, in der Erinnerung und Verantwortung immer wichtiger werden?

### Leistungen:

- Flug von Düsseldorf nach Kraków | Transfers in Polen
- 5 Übernachtungen
- Vollpension, Eintrittsgelder, Programm

Kosten: 220 Euro

Für Jugendliche von 16 bis 27 Jahre

Anmeldeschluss: 15. September 2025

**Diese Fahrt ist eine Einladung, hinzusehen, Fragen zu stellen und Haltung zu zeigen: Gegen das Vergessen – für eine menschenwürdige und gerechte Gesellschaft.**



# AC 26

## JUGENDKONGRESS

*Save the date!*

### AC 26 – Der Jugendkongress der EJiR SAMSTAG, 13. JUNI 2026 IN AACHEN

**500 junge Menschen**

**Ein Standort - aktuelle Themen**

Jung, zuversichtlich und engagiert

Es ist so weit, der Jugendkongress der Evangelischen Jugend im Rheinland geht in die zweite Runde. Im kommenden Sommer treffen sich in Aachen rund 500 junge Menschen für einen Tag voller Inspirationen, Visionen, Connection und natürlich Spaß.

Zwischen Jugendkirche, Städtelhaus und Viktoriaschule

Die Teilnehmenden erwarten inspirierende TED-Talks, Workshops, spannende, inklusive Formate, coole Künstler\*innen und vieles mehr.



*in Kooperation mit*



Euer Ansprechpartner: Noël Bosch

Regionaler Ansprechpartner: Axel Büker

+49 1522 5417358

+49 160 98048777

✉ [bosch@afj-ekir.de](mailto:bosch@afj-ekir.de)

✉ [axel.bueker@ekir.de](mailto:axel.bueker@ekir.de)

Was macht die



Die Jugendverbandsvollversammlung der Evangelischen Jugend Köln und Region hat in ihrer Sitzung am 22. Februar 2025 ein deutliches Statement gegen Rechtspopulismus gesetzt!

Die Stellungnahme zum download findet ihr hier: [www.evangelische-jugend.koeln/beschluesse](http://www.evangelische-jugend.koeln/beschluesse)

STELLUNGNAHME DER EVANGELISCHEN JUGEND KÖLN UND REGION

# GEGEN RECHTSPOPULISMUS

Wir, die Evangelische Jugend Köln und Region, stehen hinter den christlichen Werten der Nächstenliebe. Für uns ist das die Grundlage für das Asylrecht und den Umgang mit Schutzsuchenden. Migration ist ein Gewinn für unsere Gesellschaft in sozialer, kultureller und wirtschaftlicher Perspektive.

Unser Jugendverband tritt für ein Menschenbild ein, in dem alle Geschlechtsidentitäten und Altersgruppen gleichberechtigt behandelt werden.

Wir stehen dafür ein, dass die Rechte von queeren Menschen und Kindern im Grundgesetz aufgenommen werden.

Für uns haben alle Menschen die gleichen Rechte. Deshalb wollen wir Schubladendenken vermeiden und den Menschen in seiner Individualität annehmen und respektieren.

Der menschengemachte Klimawandel existiert und bedroht unsere Lebensgrundlagen weltweit. Daher setzen wir uns nicht nur für ökologische Nachhaltigkeit ein, sondern auch für soziale Gerechtigkeit und globale Solidarität.

In Diskussionen bleiben wir faktenorientiert und stellen uns gegen emotionale Verblendung.

Wir stehen für einen Freiheitsbegriff im Sinne einer toleranten, vielfältigen Gesellschaft und lassen ihn uns nicht von rechten Populist:innen nehmen.

Wir sind für eine offene Gesellschaft ohne Nationalismus, denn wir sehen unsere Zukunft in der europäischen Gemeinschaft.



Die kommende **JUGENDVERBANDSVOLLVERSAMMLUNG** am **20. September 2025** setzt sich mit dem Thema "**Queere Menschen in der Jugendarbeit**" auseinander.

Hierzu soll ebenfalls eine gemeinsame Stellungnahme erarbeitet werden.

Die Delegierten erwartet ein spannender Austausch, eine Ausstellung, Beschlüsse und spannende Gäste!

# Position beziehen trotz

## NEUTRALITÄTS- GEBOT?



### WAS JUGENDVERBÄNDE WISSEN SOLLTEN



#### Was ist das Neutralitätsgebot?

Das Neutralitätsgebot ist kein einzelnes Gesetz, sondern ergibt sich unter anderem aus dem Grundgesetz und Urteilen des Bundesverfassungsgerichts. Es gilt für staatliche Stellen wie Schulen, Ministerien oder Behörden. Diese dürfen keine Partei oder Religion bevorzugen oder benachteiligen, weil sie alle Menschen gleich behandeln müssen.

Für freie Träger wie Jugendverbände oder Bildungsstätten gilt das Neutralitätsgebot nicht, weil sie nicht Teil des Staates sind. Sie dürfen also eine eigene politische Haltung zeigen – zum Beispiel gegen Rassismus oder Rechtsextremismus. Auch wenn sie staatlich gefördert werden, bleibt ihre Meinungsfreiheit bestehen.

**ABER:** auch, wenn der Staat politisch neutral zwischen Parteien sein muss, bedeutet das nicht, dass er bei menschenfeindlichen oder verfassungsfeindlichen Haltungen schweigen muss.

#### Im Gegenteil:

- Der Staat hat die Pflicht, die Menschenwürde (Artikel 1 Grundgesetz) zu schützen.
- Er muss sich für Demokratie, Freiheit und Gleichheit einsetzen.
- Er darf und soll klar machen, dass Rassismus, Antisemitismus oder rechtsextreme Ideologien nicht mit dem Grundgesetz vereinbar sind.



#### Was ist der Beutelsbacher Konsens?

Der Beutelsbacher Konsens wurde im Jahr 1976 in der Stadt Beutelsbach in Baden-Württemberg entwickelt. Dort trafen sich Fachleute aus der politischen Bildung. Sie kamen aus Schulen, aus der außerschulischen Bildung und aus der Wissenschaft. Sie wollten eine gemeinsame Grundlage für gute politische Bildung finden.

Damals wurde in Deutschland viel darüber gestritten, wie politische Themen in Schulen und Bildungsstätten behandelt werden sollen. Es gab Angst davor, dass Lehrer:innen oder politische Bildner:innen ihre eigene Meinung den Jugendlichen aufzwingen könnten – vor allem bei umstrittenen Themen. Gleichzeitig wollten viele, dass politische Bildung klar gegen Ungerechtigkeit, Rassismus und Ausgrenzung Stellung bezieht.

Die Fachleute in Beutelsbach haben sich deshalb auf drei wichtige Regeln geeinigt. Diese nennt man bis heute den Beutelsbacher Konsens:

##### 1. Überwältigungsverbot:

Jugendliche sollen sich frei eine eigene Meinung bilden können. Niemand darf sie mit seiner Meinung überrumpeln oder unter Druck setzen.

##### 2. Kontroversitätsgebot:

Wenn es in der Gesellschaft unterschiedliche Meinungen zu einem Thema gibt, dann sollen auch in der Bildung diese verschiedenen Meinungen gezeigt und diskutiert werden.

##### 3. Schüler:innenorientierung bzw. Interessenorientierung:

Politische Bildung soll so gestaltet sein, dass Jugendliche verstehen, wie politische Themen ihr eigenes Leben betreffen. Sie sollen merken, dass sie selbst etwas verändern können.

Der Beutelsbacher Konsens ist kein Gesetz, sondern eine fachliche Vereinbarung aus dem Jahr 1976. Trotzdem wird er bis heute hochgehalten – in der Schule und in der außerschulischen Bildung, zum Beispiel in Jugendverbänden oder Bildungsstätten.

Der Konsens heißt übrigens so, weil die Tagung damals in Beutelsbach stattfand.

## Was hat das mit Jugendverbandsarbeit zu tun?

Jugendverbände haben ein eigenes Werteprofil, das sie in ihrer Satzung oder Ähnlichem festlegen. Viele setzen sich aktiv gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Ausgrenzung ein – das ist ihr gutes Recht. Auch wenn sie staatlich gefördert werden, behalten sie ihre Unabhängigkeit und dürfen sich politisch äußern. Sie müssen also zum Beispiel keine rechtsextremen Politiker:innen zu Veranstaltungen einladen – vor allem dann nicht, wenn diese nichts zum Thema beitragen können oder gegen die Werte des Verbands stehen. Rechte Parteien oder Gruppierungen behaupten oft das Gegenteil und versuchen so, Jugendverbände unter Druck zu setzen. Das ist eine gezielte Strategie, um demokratische Zivilgesellschaft zu schwächen.

- Jugendverbände arbeiten wertorientiert (z. B. gegen Rassismus, für Demokratie und Vielfalt).
- Sie dürfen öffentlich sagen, wenn sie zum Beispiel die AfD oder andere rechtsextreme Parteien kritisch sehen.

- Es gibt kein Gesetz, das ihnen das verbietet – auch nicht bei staatlicher Förderung.
- Wenn Jugendverbände sagen: „Wir laden keine rechtsextremen Politiker ein“, ist das rechtlich erlaubt.

**Aber: Rechte Gruppen tun oft so, als müssten Jugendverbände "neutral" bleiben. Das ist absichtlich falsch – eine Strategie, um Jugendverbände einzuschüchtern.**

**Jugendverbände dürfen und sollen jungen Menschen Räume bieten, in denen sie Demokratie erleben und mitgestalten können.**

Dazu gehört auch, menschenfeindliche Positionen klar abzulehnen – und gleichzeitig jungen Menschen mit fragwürdigen Ansichten offen zu begegnen, um sie nicht zu verlieren. Haltung zeigen heißt nicht ausgrenzen, aber sehr wohl klare Grenzen setzen, wenn demokratische Werte angegriffen werden.

Julia Körfgan

## EIN KLEINES UPDATE AUS DER JUGENDPOLITIK IN KÖLN

Ein zentrales Thema in der Jugendverbandsarbeit ist der **WIRKSAMKEITSDIALOG JUGENDVERBANDSARBEIT** mit der Stadt Köln. Dieses Format dient dem Austausch zwischen Stadtverwaltung und Jugendverbänden. Dabei geht es nicht nur um die Frage, wie Fördermittel eingesetzt wurden, sondern vor allem darum, welche Wirkung Angebote und Projekte entfalten – z. B. in Bezug auf Teilhabe, Bildung und Stärkung junger Menschen.

Im Fokus stehen Fragen wie: Welche Zielgruppen werden erreicht? Welche Erfahrungen machen junge Menschen in den Angeboten? Was brauchen Jugendverbände, um gute Arbeit leisten zu können? Dieser Dialog ist nicht als Kontrolle angelegt, sondern als gemeinsamer Reflexionsprozess, der zur Weiterentwicklung und Qualitätssicherung beiträgt.

**Was uns freut: Die Evangelische Jugend Köln und Region (EJKR) gehört im Stadtgebiet aktuell zu den stärksten Trägern, was die Zahl der Teilnehmendtage betrifft.**

Das neue Konzept

**„Misch MIT! – So geht Kinder- und Jugendbeteiligung in Köln!“** wurde

im Jugendhilfeausschuss der Stadt Köln beschlossen!

Das Konzept zeigt die bestehenden Beteiligungsformen in der Stadt auf, benennt Lücken und gibt praxisorientierte Empfehlungen zur Weiterentwicklung der Kinder- und Jugendbeteiligung im Bereich der außerschulischen Bildung. Für junge Menschen bietet das Konzept konkrete Beispiele zur Mitwirkung sowie Hinweise zu Informations- und Unterstützungsangeboten. Für Fachkräfte und Engagierte liefert es Anregungen zur Haltung und Methodenvielfalt, die Beteiligung ermöglichen und fördern. Die Entstehung des Konzepts wurde durch den Arbeitskreis "Misch MIT!" begleitet, indem viele junge Menschen mitgewirkt haben.

Mehr Infos: <https://meinungfuer.koeln/mischmit>

Mit Blick auf die kommenden Haushaltsverhandlungen der Stadt Köln für die Jahre 2027 und 2028 äußern Jugendverbände und der Kölner Jugendring große Sorge. Die Tendenz, die kommunale Arbeit stärker in den Fokus zu rücken, macht deutlich, wie wichtig es künftig sein wird, bei größeren Veranstaltungen auch Vertreter:innen der Kommunalpolitik einzuladen, um die Relevanz der verbandlichen Arbeit sichtbar zu machen.



In NRW findet die nächste Kommunalwahl am 14. September 2025 statt.

Wer darf wählen?

Wahlberechtigt sind Personen, die...

- mindestens 16 Jahre alt sind
- die deutsche Staatsangehörigkeit oder die eines anderen EU-Landes haben
- seit mindestens 16 Tagen in deinem Wohnort leben
- nicht vom Wahlrecht ausgeschlossen sind

Heißt: Auch junge Menschen dürfen wählen – und das ist wichtig! Denn wer jung ist, hat viel vor. Und bei der Kommunalwahl entscheidest alle mit, ob die Stadt dabei mitzieht.

# OHNE DICH

# WIRD'S NIX

Die LAG Kommunale Jugendringe hat eine umfangreiche Wahlkampagne "Ohne dich wird's nix" erarbeitet. Die Projektgruppe Jugendpolitik der AEJ-NRW empfiehlt diese Kampagne zu nutzen, um zusammen mit den anderen Jugendverbänden einen starken Auftritt in NRW zu gewährleisten:

- Plakate mit Freifeld für das eigene Logo, mit Begleitung über Social Media
- Kommunal-o-Mat: Eine Wahl-O-Mat für die eigene Kommune, welcher in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Jugendring selbst gefüllt werden kann
- U16-Wahl mit den Materialien für ein Wahllokal und die zugehörige Pressearbeit
- Online-Informations-, Schulungs- und Vernetzungsangebote

<https://waehl.nrw>

## Rätseln rund um die Kommunalwahl –



leiht euch den Escape Room aus

Die Netzwerkstelle Politische Bildung der AEJ-NRW hat einen mobilen Escape Room entwickelt, mit dem Jugendliche an Kommunalpolitik herangeführt werden können. Für nur 150€/Tag schicken wir das Material und eine\*n erfahrenen Teamer\*in zu euch, der bis zu 4 Spieldurchgänge anleitet und dabei die Spielleitung und -auswertung übernimmt. Eine tolle Aktion, um einen Ferientag zu gestalten und das Interesse für das politische Geschehen vor der eigenen Haustür zu wecken.

Infos und Bestellung per e-Mail.  
[lea.straeten@aej-nrw.de](mailto:lea.straeten@aej-nrw.de)

Details zum Angebot: <https://www.aej-nrw.de/2025/02/13/escape-room-kommunalwahl-aej-nrw/>

## Was tun, rund um die Kommunalwahl?

Ein Padlet mit Projektideen und Bildungsmaterialien bietet Inspiration

Planspiele, Kinderbücher, Podcasts, Best-Practice-Beispiele... – Das Padlet der Netzwerkstelle Politische Bildung der AEJ-NRW bietet einen Überblick darüber, wie die Kommunalwahl mit Jugendlichen vorbereitet werden kann.

<https://juenger-westfalen.padlet.org/johannaherwix/aktionen-rund-um-die-kommunalwahl-2025-yprwjsrcyxndgvcq>

## DEINE STIMME

Serious/ Reality - Game  
(Bayrische Landeszentrale f. pol. Bildung)

Wie entstehen Wahlentscheidungen? Deine Stimme versetzt Schüler:innen in ein fiktives Wahlszenario. In diesem erleben sie die Auswirkungen demokratischer Prozesse hautnah, hinterfragen politische Strategien und setzen sich direkt mit manipulativen Mechanismen wie Populismus und Deepfakes auseinander. Auch wenn das Spiel für den Einsatz in der Schule konzipiert ist, ist eine Nutzung auch in Gruppenstunden möglich.



<https://www.blz.bayern.de/deine-stimme-game.html>

Infotermine zur U16-Wahl findet ihr unter: [www.ljr-nrw.de](http://www.ljr-nrw.de)

#u16nrw

# Großspielgeräte für eure Veranstaltung!

Ihr plant ein Gemeindefest, ein Sommerfest oder eine besondere Aktion für Kinder und Jugendliche? Bei uns könnt ihr Großspielgeräte zu günstigen Konditionen ausleihen und eure Veranstaltung um eine besondere Attraktion bereichern.

Unser Angebot umfasst eine Vielzahl von Spielgeräten, die für jede Altersgruppe geeignet sind. Von Hüpfburg, Menschenkicker, Kletterturm, Daffyboards oder anderen spannenden Spielen haben wir alles bei uns im Jugendreferat eingelagert.

Natürlich könnt ihr euch auch unseren Bus ausleihen. Die Preise haben wir in 2025 moderat angepasst und können euch die Spielgeräte trotzdem zu tollen Konditionen anbieten. Schaut am besten auf unserer Homepage mal rein.



## HINWEIS!

**Zu jedem Spielgerät findet ihr eine ausführliche Beschreibung, inklusive Angaben zur benötigten Personenanzahl für den Transport sowie zur Größe des erforderlichen Transportmittels. Bitte beachtet, dass im Jugendreferat keine Unterstützung für den Transport oder das Laden vorhanden ist.**

[www.juref.evangelische-jugend.koeln](http://www.juref.evangelische-jugend.koeln)

## VIELFALT LIEBEN

Eine Position der EJiR zur Förderung Sexueller Bildung und für die Anerkennung von vielfältigen geschlechtlichen Identitäten, Begehrens- und Beziehungsformen

Die Evangelische Jugend im Rheinland bezieht nun mit Beschluss auf der Delegiertenkonferenz im März 2025 klar Stellung. Inspiriert wurde sie durch die Positionierung der Evangelischen Jugend Hessen-Nassau (03/2023).

Junge Menschen sollen Unterstützung in der Entwicklung der eigenen sexuellen und geschlechtlichen Identität durch die Arbeit in den Einrichtungen der EJiR erfahren und sich durch die Institution der Evangelischen Kirche im Rheinland angenommen fühlen können.

Daher löst sich die EJiR in ihrer Position bewusst von christlich-konservativen Moralvorstellungen und Vorurteilen, die Menschen abwerten und ausschließen. Stattdessen bekennt sie sich zu einem Menschenbild, das auf dem christlichen Grundsatz beruht: – Jeder Mensch ist von Gott geliebt – unabhängig von Geschlecht, Orientierung oder Beziehungsform.



Das Papier geht über pädagogische Empfehlungen hinaus. Es ist zudem ein theologischer, gesellschaftlicher und kirchenpolitischer Beitrag. Die Forderungen der EJiR sind weitreichend, ehrlich und kirchenkritisch: eine qualifizierte, sexualpädagogische Praxis mit entsprechenden Konzepten in den Einrichtungen der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie ein deutliches Eintreten der EKIR gegen institutionelle Diskriminierung und für gelebte Vielfalt.

Denn das Ziel der EJiR lautet: Eine Kirche zu gestalten, in der junge Menschen sich sicherer, respektiert und in ihrer Vielfalt angenommen fühlen können. Das komplette Positionspapier „Vielfalt Lieben“ der EJiR steht zum Download unter: <https://jugend.ekir.de/wp-content/uploads/2025/05/Vielfalt-Lieben.pdf>

# NACHHALTIGKEIT

## Neue Juleica-Arbeitshilfe erschienen

Mit Unterstützung von Engagement Global NRW ist ein neues Konzept für eine Juleica-Aufbauschulung entwickelt und erprobt worden. Es besteht aus vier Modulen, die zusammen ein ganzes Wochenende ergeben, aber auch zeitlich flexibel und jeweils eigenständig umgesetzt werden können: Einführung ins Thema Nachhaltigkeit/ Umgang mit Emotionen/Das Handprint-Konzept/Projekt-Werkstatt.

Nun ist sie als Arbeitshilfe erschienen und kann sowohl als Printausgabe (einfach per Mail: [info@faresjugendhaus.de](mailto:info@faresjugendhaus.de)) als auch digital heruntergeladen werden:

[https://faresjugendhaus.de/wp-content/uploads/2025/05/EG\\_Broschuere\\_DINA4\\_FaireJuleica\\_final.pdf](https://faresjugendhaus.de/wp-content/uploads/2025/05/EG_Broschuere_DINA4_FaireJuleica_final.pdf)



## BERATUNGSKOMPASS VERSCHWÖRUNGSDENKEN

Orientierung, Informationen und Rat rund um das Thema Verschwörungsdanken finden

Verschwörungserzählungen speisen sich aus der Annahme, dass als mächtig wahrgenommene Einzelpersonen oder Gruppen wichtige Ereignisse in der Welt beeinflussen und dabei die Bevölkerung über ihre Ziele im Dunkeln lassen. Besondere Wirkungsmacht entfalten sie in gesellschaftlichen Krisenzeiten, so auch während der Covid-19-Pandemie und aktuell im Kontext des russischen Angriffskrieges gegen die Ukraine. Verschwörungserzählungen prägen viele extremistische Strömungen und können zu gefährlicher Radikalisierung und Gewalt führen. Aber auch jenseits extremistischer Strukturen und Netzwerke können sie antidemokratische Haltungen hervorbringen und verfestigen.

Ziel des Beratungsangebots ist, möglichst passgenaue Hilfs- und Beratungsangebote für Ratsuchende, Betroffene und deren Umfeld bereitzustellen.

Die Beratungsstelle „Beratungskompass Verschwörungsdanken“ ist online sowie telefonisch unter der Nummer 030-62937479 erreichbar. Der erste Termin dient der anonymen Erstberatung und -einschätzung des persönlichen Bedarfs. Stellt sich im Erstgespräch ein längerfristiger Beratungsbedarf heraus, wird der anschließende Beratungsprozess an eine lokale Beratungsstelle weitergegeben. Die Zusammenarbeit mit örtlichen Beratungsstellen wird laufend erweitert. Die Beratung erfolgt selbstverständlich vertraulich.

*Der Beratungskompass ist ein Projekt des Bundesfamilienministeriums und des Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI)*

<https://beratungskompass-verschwoerungsdanken.de/>

## Künstliche Intelligenz in der Kinder- und Jugendarbeit in der Gemeinde

### Selbstlernkurs des Studienzentrums Josefstal

In diesem Selbstlernkurs wirst Du einen kurzen Überblick über Künstliche Intelligenz bekommen. Wir zeigen Dir Grundlagen auf und nehmen Dich Schritt für Schritt mit. Wir zeigen Dir ein paar KI-Modelle, die Du nutzen kannst und zeigen Dir auch verschiedene Beispiele, wie Du sie in deiner Arbeit nutzen und verknüpfen kannst.

Teilnehmende kennen nach dem erfolgreichen Abschluss des Kurses

- die Grundlagen, was Künstliche Intelligenz ist und wie diese arbeitet
- verschiedene KI-Modelle und deren Einsatzmöglichkeiten
- Merkmale guter Prompts und wie man diese schreiben kann
- mögliche praktische Einsatzmöglichkeiten von künstlicher Intelligenz in der Jugend- und Gemeindefarbeit
- verschiedene ethische und moralische Fragestellungen rund um künstliche Intelligenz

Datum / Ort: anytime / anywhere

Einschreiben und Kurs (ca. 3 Std.) starten  
<https://jugendarbeit.de/kurse/kuenstliche-intelligenz-in-der-kinder-und-jugendarbeit-in-der-gemeinde/>





# BARRIEREFREIHEITSSTÄRKUNGSGESETZ

Das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG), das seit dem 28. Juni 2025 vollständig greift, verpflichtet dazu, Produkte und Dienstleistungen für die breite Öffentlichkeit barrierefrei zu gestalten. Es richtet sich in erster Linie an Unternehmen, betrifft aber auch Träger der Zivilgesellschaft, die Dienstleistungen öffentlich anbieten – dazu kann auch die evangelische Kinder- und Jugendarbeit gehören.

## Was ist das Ziel des BFSG?

Das BFSG setzt die EU-Richtlinie über die Barrierefreiheitsanforderungen für Produkte und Dienstleistungen (European Accessibility Act) in deutsches Recht um. Ziel ist, Menschen mit Behinderungen gleichberechtigten Zugang zu digitalen und physischen Angeboten zu ermöglichen.

## BEDEUTUNG FÜR DIE KINDER- UND JUGENDARBEIT

### Digitale Angebote

Wenn ihr digitale Angebote macht – z. B.:

- Websites
- Veranstaltungsanmeldungen
- Online-Materialien oder Tools
- digitale Kommunikation (z. B. Newsletter)

... dann müssen diese barrierefrei zugänglich sein, d. h.:

- mit Screenreadern lesbar
- kontrastreich und klar strukturiert
- Tastatur-navigierbar
- mit Alternativtexten für Bilder

### Veranstaltungen

Auch Veranstaltungen sollten möglichst barrierearm gestaltet werden:

- barrierefreie Zugänge zu Veranstaltungsräumen
- visuelle und akustische Unterstützung
- leichte Sprache bei Informationen und Ausschreibungen
- Dolmetscher:innen in Gebärdensprache (wo möglich)

Das BFSG schreibt dies zwar nicht direkt für nicht-kommerzielle Veranstaltungen vor, aber es formuliert einen gesellschaftlichen Anspruch auf Inklusion, dem kirchliche Arbeit besonders verpflichtet ist.

### Gedruckte Materialien und Kommunikation

Broschüren, Flyer oder Plakate sollten in einfacher oder leichter Sprache verfügbar sein. Kontraste und Schriftgrößen sollten auch für Menschen mit Sehbeeinträchtigung lesbar sein

### Relevanz für Träger

Das BFSG richtet sich primär an wirtschaftliche Akteure, aber:

- größere kirchliche Träger, die Dienstleistungen „am Markt“ anbieten (z. B. Tagungshäuser, Coworking-Spaces, Ticketing-Plattformen), können direkt betroffen sein
- für ehrenamtlich getragene oder lokale Angebote gilt eher eine moralische als eine rechtliche Verpflichtung zur Barrierefreiheit

Für die evangelische Kinder- und Jugendarbeit bedeutet das BFSG vor allem, ein Signal, Barrierefreiheit konsequenter mitzudenken und damit eine Verantwortung, Angebote möglichst inklusiv zu gestalten. Es ist sinnvoll, sich in der eigenen Einrichtung eine Strategie für Barrierefreiheit zu erarbeiten – auch unabhängig vom Gesetz. So wird die Jugendarbeit inklusiver und zukunftsfähig.

## Start2Act - Förderung für Impulsprojekte

### Förderung für Präventionsprojekte in der Kulturellen Bildung

Im neuen Förderprogramm „Start2Act“ der BKJ werden Träger und Verbände der Kulturellen Bildung dabei unterstützt, sichere Orte zu sein, in denen Kinder umfassend vor (sexualisierter) Gewalt geschützt sind. Im Mittelpunkt der Förderung stehen Workshops bzw. Formate die (sexualisierte) Gewalt thematisieren, reflektieren oder dafür sensibilisieren sowie die Entwicklung von Schutzkonzepten.

Max. Fördersumme: 2.000 €

Die Anträge können fortlaufend eingereicht werden. [www.bkj.de](http://www.bkj.de)

## Förderprogramm "Engagiert die Welt gestalten"

Engagement Global unterstützt mit bis zu 10.000 Euro bzw. 5.000 Euro für Erstempfänger\*innen mit dem Förderprogramm "Engagiert die Welt gestalten" entwicklungspolitische Bildungsprojekte. Vereine und Bildungseinrichtungen, die ihr Wissen über die Zusammenhänge der Einen Welt vertiefen und vermitteln möchten, können eine Förderung beantragen.

Willkommen sind alle Projekte, die entwicklungspolitische Zusammenhänge aufgreifen und vermitteln. Das können übergeordnete Themen sein, wie fairer Handel, Fluchtursachen oder Menschenrechte. Aber auch Aktionen und Ideen zu ganz spezifischen Inhalten sollen gefördert werden, etwa eine Aktionswoche für Social Media zu den Arbeits- und Lebensbedingungen in einem bestimmten Land des Globalen Südens.

Antragsschluss für Projekte mit einer beantragten Zuwendung von bis zu 5.000 Euro: sechs Wochen vor dem geplanten Projektbeginn.

[www.engagement-global.de/de/engagiert-die-welt-gestalten](http://www.engagement-global.de/de/engagiert-die-welt-gestalten)

## Stiftung Zukunft bilden

Die Stiftung Zukunft bilden fördert pädagogische, soziale, ökologische und gemeinnützige Projekte wie außerschulische Bildungsprojekte, Kulturzentren oder Freizeitangebote. Die Selbstbestimmung von Kindern und Jugendlichen steht dabei im Vordergrund. Das Ziel der Stiftung ist es, dass Kinder und Jugendliche nachhaltig und selbstbestimmt leben und lernen können. Es werden außerdem Studien und Forschungsvorhaben sowie die Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit gefördert. Die Fördersumme beträgt bis zu 5.000 Euro.

Die Anträge können fortlaufend eingereicht werden.

[www.stiftung-zukunft-bilden.org/foerderung/](http://www.stiftung-zukunft-bilden.org/foerderung/)

## Finanzielle Förderung: "Viel vor: Gemeinsam aktiv für Inklusion"

Aktion Mensch unterstützt mit dem Förderangebot "Viel vor: gemeinsam aktiv für Inklusion" inklusive Projekte in den Lebensbereichen "Bildung und Persönlichkeitsstärkung" sowie "Freizeit". Für Projekte mit einer Laufzeit von bis zu einem Jahr können bis zu 10.000 Euro ganz ohne Eigenmittel beantragt werden.

Gefördert werden Vorhaben in den Bereichen Engagement vor Ort, Musik und Tanz, Natur und Umwelt, Sport und Spiele, Theater und Kunst.

Antragsschluss ist der 31. Januar 2026.

<https://www.aktion-mensch.de/foerderung/foerderprogramme/aktionsangebote/viel-vor>



## Jugend hilft Fonds

Über den JUGEND HILFT FONDS gibt es bis zu 2.500 € Förderung für soziale, ökologische und gesellschaftspolitische Initiativen. Auf diese Weise unterstützt der Verein Children for a better World jährlich circa 100 Projekte der jungen Engagierten.

Begleitend dazu werden jedes Jahr acht Siegerprojekte gekürt, die dann zu einem fünftägigen Engagement-Camp nach Berlin eingeladen werden. Zudem werden die Jugendlichen unterjährig mit Weiterbildungsangeboten unterstützt.

<https://www.children.de/junges-engagement-jugend-hilft>

## Förderdatenbanken

In der stetig aktualisierten Förderdatenbank der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt gibt es zahlreiche Fördermöglichkeiten, die passend zum Engagement nach Bereich wie Jugend oder Bundesland gefiltert werden können.

<https://foerderdatenbank.d-s-e-e.de/>

Tahsim Durgun

## Mama, bitte lern Deutsch

»Dieses Buch hilft mir, meine Mutter besser zu verstehen, und dir, Deutschland besser zu verstehen.«

Der Influencer Tahsim Durgun „Tahdurr“, beschreibt in seinem autobiografischen Buch von seinem Aufwachsen als Kind yezidisch kurdischer Eltern in Deutschland. Bereits im Grundschulalter übersetzt er Abschiebebescheide, begleitet seine Mutter zu Arztterminen und liest Aldi Kataloge – gleichzeitig muss er im deutschen Schulsystem, wie viele anderen Kinder mit Migrationsgeschichte, seinen Platz finden in einer oft feindlich wirkenden Umwelt. Schreiben sie die besten Noten, bekommen sie trotzdem nur eine Hauptschulempfehlung. Fahren ihre Mitschüler:innen in den Urlaub nach Thailand, dürfen sie Deutschland nicht verlassen, weil sie kein gültiges Reisedokument besitzen. Hilflosigkeit, Angst und Überforderung sind ihre stetigen Begleiter, Einfallsreichtum und Empathie ihr Handwerkszeug.

Mit messerscharfer Intelligenz, poetischer Sprachgewalt und zynischem Humor: Internet-Star Tahsim Durgun reflektiert die Lebenswirklichkeit der postmigrantischen Gesellschaft. Vor dem Hintergrund seiner eigenen Lebensgeschichte in einer kurdisch-deutschen Familie rechnet Tahsim ab mit der deutschen Bürokratie und zeigt gleichzeitig tiefen Respekt für seine Mutter und ihre Errungenschaften, die für die deutsche Gesellschaft immer unsichtbar bleiben werden. (Quelle: Thalia.de)

Im Buchhandel für 18,00 € erhältlich.



Noch immer ertrinken jedes Jahr tausende Menschen im Mittelmeer, während sie versuchen, nach Europa zu gelangen. Die europäischen Nationalstaaten reagieren zunehmend mit Abschottung, während die zivile Seenotrettung immer stärker kriminalisiert wird.

Adrian Pourviseh verarbeitet in seiner Graphic Novel seine eigenen, teils traumatischen Erfahrungen bei einer Rettungsmission auf dem Mittelmeer. Als Dokumentarfotograf begleitete er mehrere Tage lang die Crew der Sea-Watch 3 – wurde dabei nicht nur zum Beobachter, sondern auch zum Helfer bei lebensgefährlichen Einsätzen zur Rettung Geflüchteter aus überfüllten Booten. Auch für die Crew waren diese Missionen mit erheblichen Risiken verbunden.

Am 13. Juni fand die Auftaktveranstaltung des Jungen Campus statt. Zum Start las Adrian Pourviseh aus seinem Buch „Das Schimmern der See – Als Seenotretter auf dem Mittelmeer“. Bei bestem Wetter erzählte er von der Arbeit der Organisation Sea-Watch, seinem Einsatz auf der Sea-Watch 3, der Bedeutung dieser Rettungseinsätze und den politischen wie gesellschaftlichen Herausforderungen, die zur aktuellen Situation im Mittelmeerraum führen.

Er trug spannende Passagen aus seiner Graphic Novel vor und gewährte dabei sehr persönliche Einblicke in das Geschehen an Bord. Pourviseh berichtete von Menschen, die vor der libyschen Küstenwache fliehen und dabei ihr Leben aufs Spiel setzen, von europäischer Politik, die Schutzsuchende in lagerähnliche Zustände zwingt – und von stundenlangen Einsätzen, bei denen die Crew der Sea-Watch überfüllte Boote aus Seenot retten musste.

## „Die Crew reist gemeinsam zum 9. Planeten.“

Die Crew: Reist gemeinsam zum 9. Planeten hat all das in den Namen gepackt, was man nicht in der Schachtel findet: sperrig, langatmig und umständlich. Das kooperative Stichspiel, welches 50 Missionen anbietet, glänzt mit anderen Attributen. Da wäre zum Beispiel der seichte Einstieg. Hier wird keiner Überfordert! Wir haben vier Farben von eins bis neun und dazu vier Raketenkarten w von eins bis vier, die Trumpf sind. Wie immer muss man die ausgespielte Farbe bedienen. Vor einer Partie wählen die Spieler reihum und ohne Absprache ausliegende Auftragskarten, die bestimmen, welche Karten sie mit einem Stich gewinnen müssen. Richtig gelesen, die schiere Anzahl der Stiche ist irrelevant. Dabei ist nun zu erwähnen, dass kein Spieler über seine Hand sprechen darf. Somit fühlt sich Die Crew weniger wie ein klassisches Stichspiel, sondern wie ein Kartenrätsel an. Quelle: [brettundpad.de](http://brettundpad.de)





„Nur Betreuer-traurig“ sei sie, sagt Frau Wagner, wenn eines der Kinder die Wohngruppe verlässt, nicht richtig traurig, weil die Kinder ja zu ihren Familien zurückkehren sollen. Gemeinsam mit zwei Kollegen ist sie für fünf Jungen da, die nicht bei ihren Eltern leben können. Ihre Wohngruppe in Brandenburg ist „Im Prinzip Familie“, und das wird beim Weihnachtsfest und bei der Jugendweihe ebenso deutlich wie beim Hausaufgaben machen und Döner bestellen. Aber die Wohngruppe ersetzt die Familie nicht. Erzieher:innen und Jugendamt arbeiten unermüdlich mit den Eltern. Hier gibt es schmerzhaft Rückschläge und schwere Probleme. Darum versuchen die Betreuer:innen, als Vorbilder und im gemeinsamen Erleben den Kindern Rückhalt zu bieten und ihnen andere Wege aufzuzeigen. Wie gut das gelingt, ist für keinen der Beteiligten sicher abzuschätzen. Deswegen hofft und bangt man auch als Zuschauer:in, ob sich die Wünsche der Kinder umsetzen lassen.

Über Kinder wie in dieser Wohngruppe gibt es viele Vorurteile. Ihnen setzt der Regisseur Daniel Abma diesen klugen Dokumentarfilm entgegen.

## Wenn das Licht zerbricht (Ljósbrót)

Das Drama „Wenn das Licht zerbricht“ des isländischen Regisseurs und Drehbuchautors Rúnar Rúnarsson rekonstruiert den Beginn einer Liebe zwischen den Kunststudierenden Una (herausragend dargestellt von Elin Hall) und Diddi (Baldur Einarsson), dessen tragischer Unfalltod in der Feuersbrunst eines Autotunnels und den Reaktionen des Freundeskreises zwischen Schock und einsetzender Trauer.

Als Klara (Katla Njálisdóttir), die bisherige Freundin Diddis, zur Gruppe stößt, entsteht für Una der Zielkonflikt, ob sie ihre eigene Liebesbeziehung zu Diddi offenlegt oder diese als Geheimnis für sich bewahrt. Darin liegt der innere Spannungsbogen des Films bis zum Ende, gerade weil sich die beiden Frauen mehr und mehr annähern.

Der isländische Originaltitel „Lichtbrechung“ lässt sich gleichermaßen auf die Handlung wie auf die Gestaltung des Filmes beziehen: Das große Thema „Tod“ stellt den Einschnitt, den Bruch dar. Aber je nach Perspektive zeigen sich im Fortgang ganz vielfältige Variationen des Lebens. Zum Ende des Films wird deutlich, welche Haltung angesichts des Todes hilfreich ist: Statt vieler Worte sich ganz schlicht gegenseitig stützen und halten und dabei zueinander finden. Der Film zeigt auf eindrucksvolle Weise, dass es gelingen kann, Ästhetik und Authentizität, Spannung und Sensibilität miteinander zu verbinden.





# COOLE TIPPS GEGEN HITZE

Was tun, wenn uns die Sommerhitze zu schaffen macht? Neben bekannten Empfehlungen gibt es auch weniger verbreitete, aber wirksame Tricks zur Abkühlung.

## TRINKEN WIE EIN PROFI

An heißen Tagen sollte man 1,5–2 Liter täglich trinken – am besten stilles Wasser, verdünnte Säfte oder ungesüßten Tee. Eiskalte Getränke regen die Wärmeproduktion an und wirken kontraproduktiv. Fettiges Essen macht alles nur schlimmer. Lieber Salat, Obst, Joghurt oder was Mediterranes. So bleibt der Körper entspannter.

## RAUMKLIMA VERBESSERN

Das richtige Lüften ist entscheidend: Nur morgens und abends macht Stoßlüften Sinn. Sobald die Außentemperatur über der Raumtemperatur liegt, sollten Fenster geschlossen bleiben – dauerhaft gekippte Fenster sind bei Hitze kontraproduktiv. Nachts hingegen: alle Fenster auf und Querlüften, wo immer es geht.

## VERDUNSTUNG NUTZEN

Wer im Homeoffice arbeitet oder seinen Tagesablauf flexibel gestalten kann, sollte beim Blick auf den Wetterbericht das Wäschewaschen strategisch einplanen. Der Trockner bleibt aus,

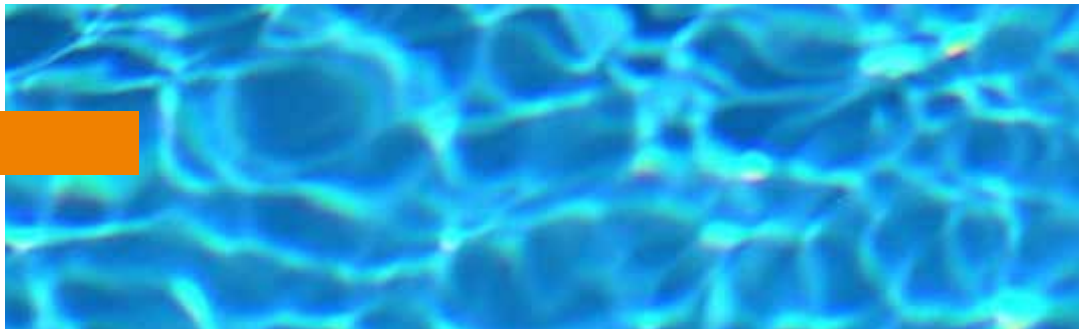
stattdessen kommt die frisch gewaschene, noch feuchte Wäsche nicht auf die Leine im Garten, sondern in den Raum, in dem man sich aufhält. Die Verdunstungskälte senkt die Raumtemperatur spürbar. Alternativ können nasse Laken vor Fenster und Türen gehängt werden – als improvisierter Kühlvorhang.

## DIY KLIMAAANLAGE

Wer keine Klimaanlage hat – oder sie nicht zu kalt einstellen möchte: Eine Schale mit kaltem Wasser oder Eiswürfeln vor das Gerät stellen. Abends empfiehlt es sich, den Ventilator zunächst mit dem Rücken zum Raum ans Fenster zu richten, damit die aufgeheizte Luft hinausgeblasen wird, bevor kühlere Nachtluft einströmt. Wichtig: Den Ventilator nicht dauerhaft laufen lassen – kurze Intervalle sind oft effektiver.

## SIESTA ODER SCHLAF

Die Mittagszeit meiden – draußen ist die UV-Strahlung besonders intensiv. Beim Schlafen lieber ein leichtes Laken nutzen, nicht nackt schlafen. Tipp: Pyjama oder Laken in einer Plastiktüte ins Gefrierfach legen – das sorgt für einen kühlen Start in die Nacht.



## DUSCHEN

Nicht zu kalt duschen – lauwarmes Wasser verhindert, dass der Körper gegenheizt. Kaltes Wasser über Arme oder Beine laufen lassen, feuchte Tücher auf Nacken und Stirn legen – einfache und effektive Maßnahmen zur Abkühlung.

## DENKT AN ANDERE

Besonders ältere Menschen sind hitzegefährdet – sie schwitzen weniger und verspüren oft keinen Durst. Deshalb regelmäßig trinken, ggf. an Medikamente denken: Manche Präparate (z. B. Blutdrucksenker) beeinträchtigen die Hitzetoleranz. Wer bei Hitze kollabiert, sollte in den Schatten gebracht, gelockert, befeuchtet und mit Flüssigkeit versorgt werden. Bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage und Notruf (144) wählen.

## HAUSMITTEL GEGEN SCHWITZEN

Apfelessig kann äußerlich helfen – er zieht die Schweißdrüsen zusammen. Tipp bei starkem Schwitzen: Apfelessig mit Wasser mischen, auf die Kopfhaut auftragen, nach 30 Minuten ausspülen. Auch Salbeitee wirkt schweißhemmend – mehrmals täglich trinken.

## SOHLENTRICK

Einwegsohlen über Nacht in den Kühlschrank legen, am nächsten Tag in die Schuhe stecken – das sorgt für angenehme Frische bei Hitze.



### Impressum:

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:  
Evangelisches Jugendreferat Köln und Region  
Vor den Siebenburgen 2 • 50676 Köln  
E-Mail [juref-koeln@ekir.de](mailto:juref-koeln@ekir.de) • [www.evangelische-jugend.koeln](http://www.evangelische-jugend.koeln)

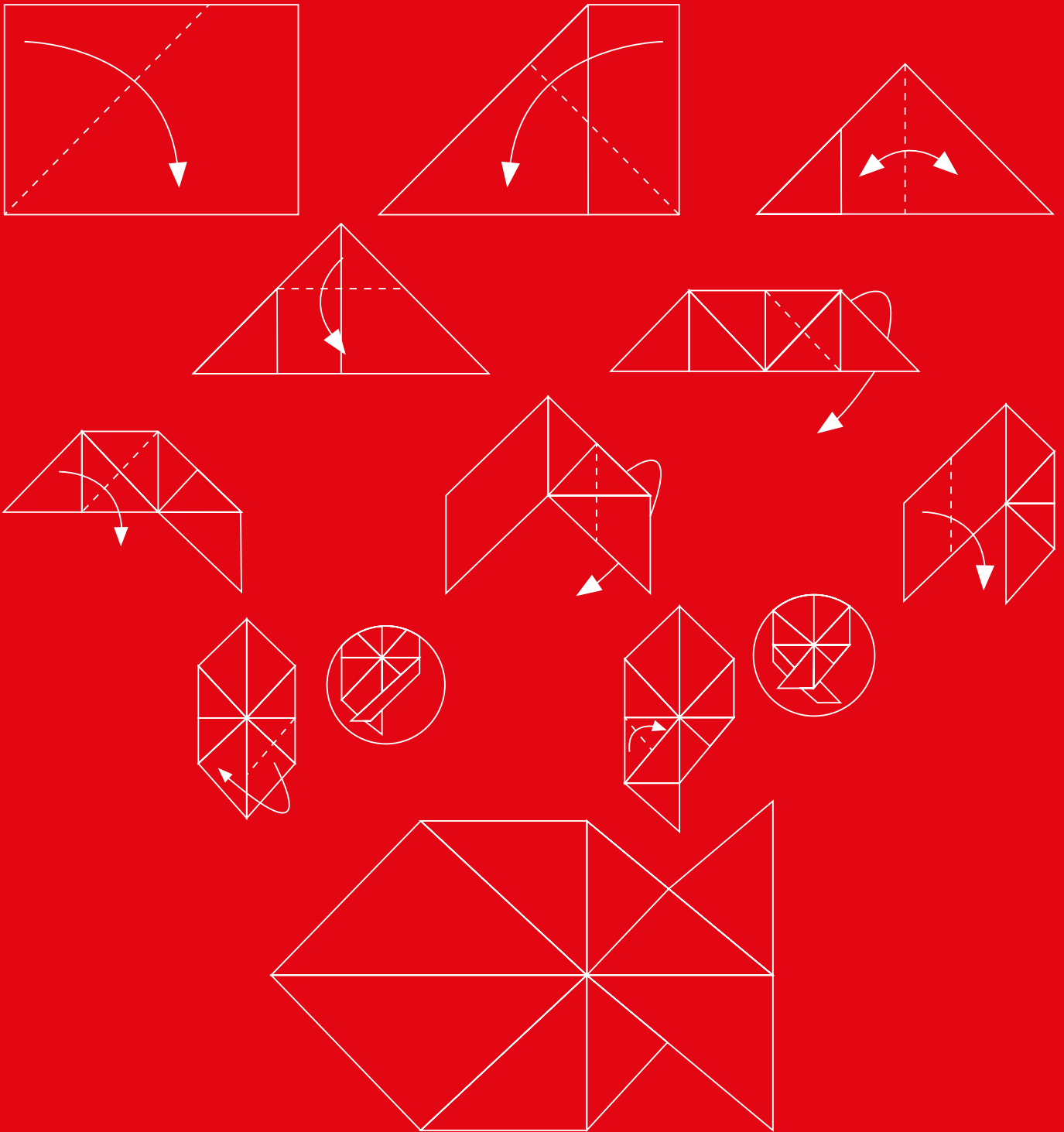
Layout/redaktionelle Zusammenstellung: Claudia Klein-Adorf  
Bildnachweis: sofern nicht auf den einzelnen Seiten angegeben:

unsplash; pixabay.com; Adobe stock, freepik.com; canva.com, Privat,

Druckerei:  
[wirmachendruck.de](http://wirmachendruck.de)

Die nächste Ausgabe erscheint  
im Oktober 2025  
Redaktionsschluss:  
15. September 2025

Anregungen, Texte, Bilder bitte  
direkt an Claudia Klein-Adorf  
E-Mail: [claudia.klein-adorf@ekir.de](mailto:claudia.klein-adorf@ekir.de)



In wenigen Schritten kannst du aus einem quadratischen Blatt Papier einen Fisch falten.  
 Der gefaltete Fisch ist nicht nur ein kreatives Symbol,  
 sondern ziert in diesem Jahr auch die T-Shirts der Evangelischen Jugend Köln und Region.