

**SAGEN,  
WAS IST.**



**TUN, WAS HILFT.**

## MENTAL HEALTH COACHES

EIN PROGRAMM DER JUGENDMIGRATIONSDIENSTE (JMD)

Das Präventionsprogramm **JMD Mental Health Coaches** bietet jungen Menschen Raum für **Informationen, Erfahrungsaustausch und Diskussionen** rund um das Thema **psychische Gesundheit**. In präventiven Gruppenangeboten haben Jugendliche die Möglichkeit, offen darüber zu sprechen, was sie beschäftigt. Sie erfahren, wie sie mit belastenden Situationen umgehen und ihre Resilienz stärken können. Dabei entscheiden die Schüler\*innen selbst, welche Themenschwerpunkte gesetzt werden – ganz nach ihren eigenen Interessen und ihrem individuellen Bedarf. Die Teilnahme ist freiwillig.

### PRÄVENTIONSARBEIT AN SCHULEN

Ein Großteil des Alltags junger Menschen spielt sich in der Schule ab. Daher ist Schule ein guter Ort gelingender Präventionsarbeit. Das JMD-Programm Mental Health Coaches richtet sich an Schüler\*innen ab der 5. Klasse. Die Programmangebote entstehen in Zusammenarbeit mit Akteur\*innen in der Schule und externen Partner\*innen.



[mental-health-coaches.de](https://mental-health-coaches.de)

**jmd** | JUGEND  
MIGRATIONSDIENSTE

## ZIELE

- ✓ Junge Menschen werden ermutigt, sich aktiv mit dem Thema psychische Gesundheit auseinanderzusetzen.
- ✓ Die Jugendlichen erlernen Strategien für den Umgang mit belastenden Gefühlen und erfahren so, dass Reden ein erster Schritt zur Veränderung sein kann.
- ✓ Primärpräventive Angebote tragen zu einem offenen Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit bei und wirken Stigmatisierung entgegen.
- ✓ Eine Vernetzung und Zusammenarbeit der Jugendmigrationsdienste mit Trägern der Präventionsarbeit aus dem Bereich mentale Gesundheit sowie mit Akteur\*innen der Kinder- und Jugendhilfe wird gefördert.
- ✓ Schüler\*innen erfahren, welche Hilfs- und Beratungsangebote es gibt und wie sie diese in Anspruch nehmen können.
- ✓ In multiprofessionellen Teams werden Bedarfe der Jugendlichen im Bereich psychische Gesundheit ermittelt.

## GRUPPENANGEBOTE

Die Jugendlichen legen die Themen der Gruppenangebote eigenständig fest. Diese können zum Beispiel aus folgenden Bereichen stammen:

- ✓ Selbstfürsorge stärken
- ✓ Ressourcen aktivieren
- ✓ einen guten Umgang mit belastenden Gefühlen finden
- ✓ Achtsamkeitspraktiken erlernen



- Die Jugendmigrationsdienste setzen das Programm Mental Health Coaches an über 80 Standorten und mehr als 100 Schulen um.

## JUGENDMIGRATIONSDIENSTE

Rund 500 Jugendmigrationsdienste bundesweit unterstützen junge Menschen mit Migrationshintergrund zwischen 12 und 27 Jahren durch Beratung sowie Bildungs- und Freizeitangebote. Einen Schwerpunkt bildet die langfristige, individuelle Begleitung Jugendlicher auf ihrem schulischen und beruflichen Weg. Ziel ist es, die soziale Teilhabe der jungen Menschen zu fördern und ihre Perspektiven zu verbessern.

Gefördert wird das Programm vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) im Rahmen des Zukunftspakets für Bewegung, Kultur und Gesundheit.



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend