



# MindCare - Impuls zum Projekt und zum Handbuch

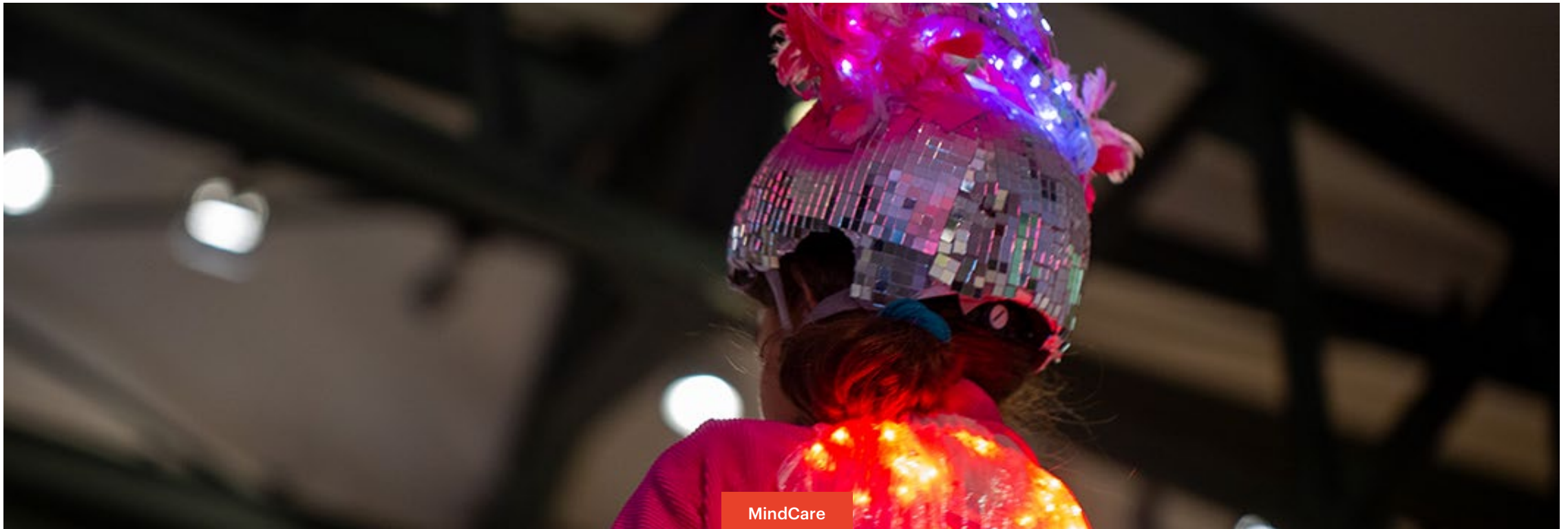
Lina Fabienne Richter, Mitarbeiterin Team Fortbildungen und  
Kinderrechte

Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e. V.



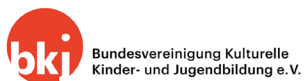
# Die BKJ

Die BKJ ist der **Dachverband für Kulturelle Bildung in Deutschland** und hat über 50 Mitgliedsorganisationen, die in den Bereichen Bildende Kunst, Literatur, Medien, Museum, Musik, Spiel, Tanz und Theater aktiv sind. Sie sind v.a. in der außerschulischen Bildung verortet.



# **MindCare.** Mental Health in Cultural Education – Cultivating Awareness, Resilience and Empowerment

Im Rahmen von MindCare, ein Kooperationsprojekt von



# Mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

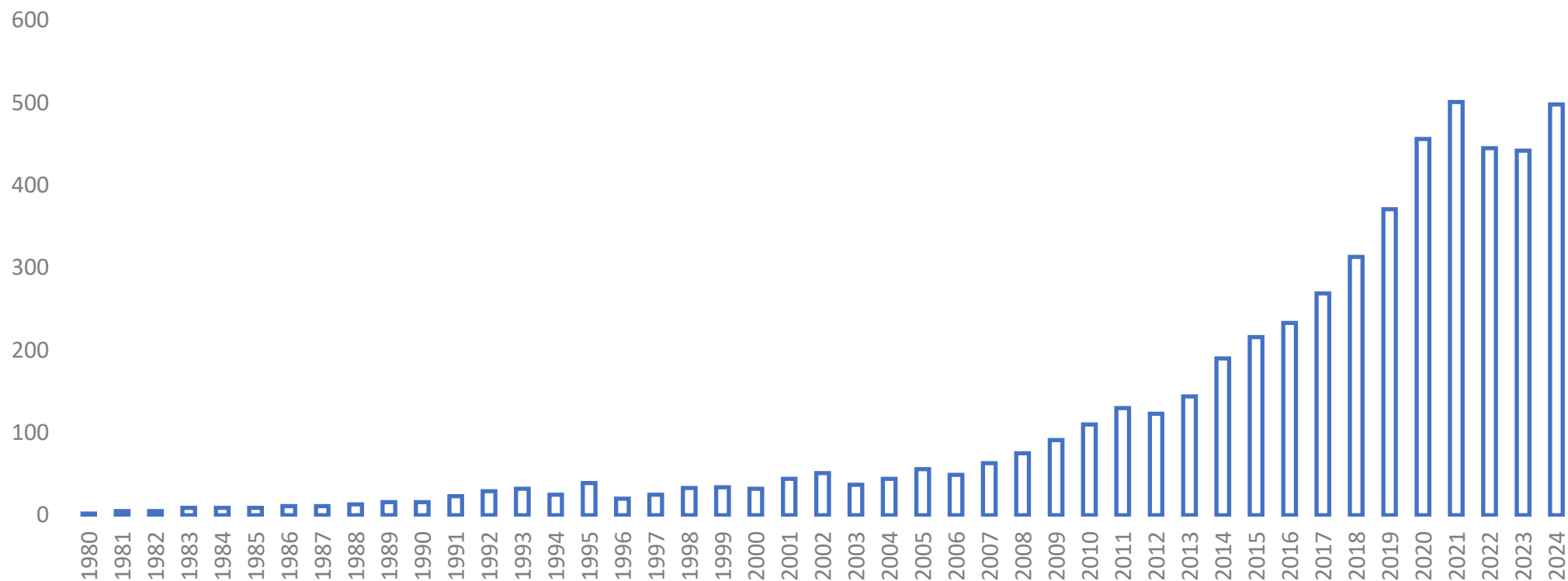
- Jedes 7. Kind ist von einer psychischen Erkrankung betroffen (WHO)
- Massive Verschlechterungen durch die COVID-19 Pandemie noch immer nicht aufgeholt (COPSY Studie): starke Zukunftsängste, erhöhte Prävalenz von Angststörungen und Depressionen
- Kinder in Deutschland empfinden geringere Zufriedenheit und eine gesunkene Lebensqualität (Unicef)
- 50% von Jugendlichen und 20% der Kinder in Deutschland fühlen sich häufig einsam (Vodafone Stiftung / DJI)

# Umfrage mit 114 Jugendlichen

- 66,7% fühlten sich in den letzten 12 Monaten stark psychisch belastet
- sehr niedriger Wert aktuellen Wohlbefindens (Durchschnittswert wäre in einem hausärztlichen Screening indikativ für eine mögliche Depression)
- gleichzeitig geben Jugendliche an, sich an Orten der Kulturellen Bildung sehr wohlfühlen (auf Subskalen für emotionales, kognitives und soziales Wohlbefinden)
- die 14-17-Jährigen zeigen ein beeindruckendes Bewusstsein für die Bedeutung künstlerischen Ausdrucks und Aktivität für ihre emotionale Entwicklung + Regulierung

# Stand der Wissenschaft

Anzahl der int. Fachpublikationen zu Arts & Health



Die Forschung und die Weltgesundheitsorganisation sagen, basierend auf einer Meta Studie:

**Teilhabe an Kunst und Kultur, d.h. künstlerische Aktivitäten und auch ihre Rezeption sind gesundheitsfördernde Maßnahmen, genau wie Sport oder eine ausgewogene Ernährung.**

# Potentiale der Kulturellen Bildung

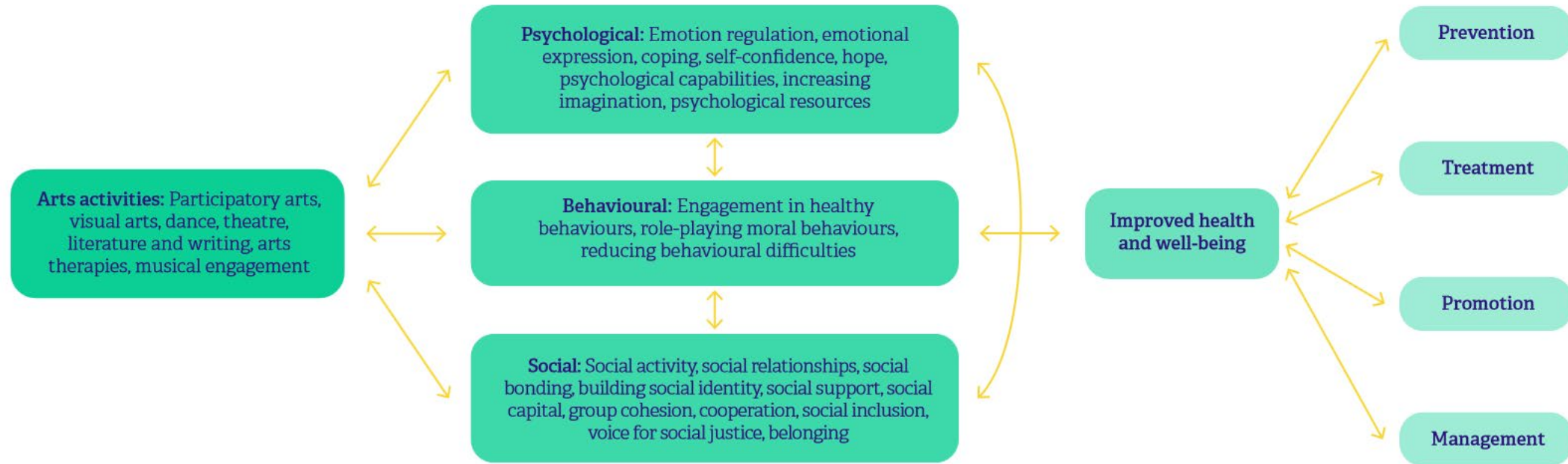


Fig. 1. Theoretical model of how the arts can help to improve health and well-being

QUELLE: ARTS AND HEALTH: SUPPORTING THE MENTAL WELL-BEING OF FORCIBLY DISPLACED PEOPLE (WHO), 2022

| Activity type                 | Psychological                                                                                                                                                                                                                                   | Social                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Behavioural                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Music                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Improves well-being, emotional expression and sense of agency (1–3)</li> <li>Reduces feelings of dissociation (1)</li> <li>Supports emotion regulation and productive coping strategies (4,5)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Supports the rebuilding of a sense of normality (6)</li> <li>Improves social integration and interpersonal relationships (2,4,7–9)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Improves personal skills and facilitates community action (2)</li> <li>Promotes leadership skills (7)</li> </ul>                                                                                                                       |
| Literature and writing        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Increases confidence and ability in managing daily difficulties (10,11)</li> <li>Provides a sense of hope and improves well-being (12,13)</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Creates spaces that facilitate creativity and communication (14)</li> <li>Gives voice to silenced groups in debates about social action and social justice (15,16)</li> </ul>                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Develops empathy</li> <li>Builds communication and language</li> <li>Helps with health literacy skills</li> <li>Facilitates emotional expression (17)</li> </ul>                                                                       |
| Theatre and dance             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aids emotional and creative expression (18–20)</li> <li>Supports recovery after traumatic experiences and reduces stress (21)</li> <li>Supports the emotional processing of grief (22–24)</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Creates solidarity (25)</li> <li>Enables collaborative reflection (19)</li> <li>Builds respect for cultural differences (20)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Improves communication skills (19)</li> <li>Promotes the use of cooperative behaviours and strategies (19)</li> <li>Supports the development of compassion through role playing (26,27)</li> </ul>                                     |
| Visual and participatory arts | <ul style="list-style-type: none"> <li>Promotes imaginative engagement (28)</li> <li>Enables relaxation and encourages personal growth (29,30)</li> <li>Improves well-being and helps with processing experiences (31,32)</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Creates friendships and a sense of belonging (33)</li> <li>Improves social cohesion by increasing social engagement and community well-being (29,34,35)</li> <li>Supports the establishment of a cultural identity (34,36)</li> <li>Facilitates mutual acceptance between displaced individuals and their host communities (34,36)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Builds communication and language skills (36)</li> <li>Reduces behavioural difficulties (37)</li> <li>Helps with developing practical skills that are useful in the labour market (38)</li> <li>Promotes skill-sharing (35)</li> </ul> |

QUELLE: ARTS AND HEALTH: SUPPORTING THE MENTAL WELL-BEING OF FORCIBLY DISPLACED PEOPLE (WHO), 2022

# Potentiale der Kulturellen Bildung

## Prävention

- Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Gemeinschaft
- Ausbruch aus Bewertungslogiken und Leistungsdruck
- Positive Fehlerkultur

## Destigmatisierung

- Fördert Empathie, Verständnis und Gemeinschaftsgefühl
- Fordert unser Verständnis von Normalität heraus
- Bietet Raum für und Diskussion über negative Gefühle und Erfahrungen

# Grenzen der Kulturellen Bildung

- Kulturelle Bildung kann therapeutische Wirkung haben – **aber sie ist und ersetzt keine Therapie**
- Unterscheidung „Belastungen“ und „Erkrankungen“: *keine* Diagnosen stellen
- Fachkräfte dürfen und sollen **Grenzen setzen und ihre eigenen Bedürfnisse im Blick behalten!**

# Was wünschen sich Jugendliche?

- Proaktive Fachkräfte, die Themen der mentalen Gesundheit offen ansprechen
- Konkrete Anlauf- und Informationsstellen an Schulen, Ausbildungsstätten und in Vereinen
- Ernst genommen werden, keine (Vor-)Urteile
- Unterstützung dabei, Grenzen zu setzen
- Zugehörigkeitsgefühl, sichere Beziehungen zu Peers
- Gesellschaftliche/strukturelle Veränderung





# Mehr Informationen

**Fachartikel** „Das Theater war für mich immer ein sicherer Ort.“ – Wie kreative Räume Jugendliche stärken und Resilienz fördern.

Verfügbar auf [Kubi Online](#)

**Interview** Viele Likes ≠ stabile Psyche. Kritisch, konstruktiv und selbstbestimmt in digitalen Räumen. Verfügbar auf der [BKJ Website](#)



# MindCare Handbuch

- wurde in einem partizipativen Prozess mit Fachkräften aus DE, den NL und mit der Theaterpädagogin Anne Graswinckel entwickelt
- MindCare-Umfrageergebnisse flossen ein
- Handbuch bietet Konzepte, künstlerische Methoden und weitere Inspiration für die Arbeit mit jungen Menschen
- geeignet für diverse Orte, unterschiedliche Zielgruppen und Kontexte
- Anregungen für (Selbst)-Reflexion, (visualisierte) Informationen zu Kultureller Bildung in Verbindung zu mentalem Wohlbefinden
- Multiplikator\*innen-Training September 2026 in Utrecht
- Fertigstellung Ende 2026





# Anlaufstellen für Unterstützung

## [Hilfen im Netz](#)

Kostenlose und anonyme Telefon- und Onlineberatung für Kinder und Jugendliche, Angehörigen und für Fachkräfte

→ Unterstützung wenn bei Elternteilen, anderen erwachsenen Bezugspersonen Substanzgebrauchsstörungen (Sucht) und/oder psychische Belastungen vorliegen

## [COA.KOM](#)

Plattform speziell für Fachkräfte, die kostenlos Supervision, Austausch und Informationen anbietet



# Anlaufstellen für Unterstützung



Aktuelles | Termine | Jobs | Newsletter | Kontakt  

Die BKJ ▾ Themen ▾ Magazin Publikationen Projekte ▾ Förderung 

MindCare > Über das Projekt Fortbildungen Beratung und Unterstützung Materialien

## Beratung und Unterstützung

Träger und Vereine finden auf dieser Seite eine Auswahl an Beratungsstellen rund um das Thema mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

|                                                                                                                         |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Mental Health First Aid – Grundwissen für Fachkräfte über psychische Störungen und Krisen                               | + |
| Hilfen im Netz – Kostenlose Beratung und Karte mit Hilfeangeboten für Kinder und Jugendliche, Angehörige und Fachkräfte | + |
| Krisenchat – psychosoziale Unterstützung für junge Menschen                                                             | + |
| Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon                                                                         | + |



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## **Ansprechpartnerin für weitere Fragen zum Projekt**

Charlotte Prokop  
Referentin Kinderrechte

+ 49 (0) 30 484860-62

[prokop@bkj.de](mailto:prokop@bkj.de)

---

Im Rahmen von MindCare, ein Kooperationsprojekt von



Bundesvereinigung Kulturelle  
Kinder- und Jugendbildung e.V.



Finanziert von der  
Europäischen Union