



## Kompass: Workshop „Lässig statt stressig“ des RDJ

---

10.2.2022 - 8:00 | [Kompass \(https://1.brf.be/tag/kompass/\)](https://1.brf.be/tag/kompass/)

---

Am Wochenende vom 4. bis 6. März 2022 geht es beim Rat der deutschsprachigen Jugend (RDJ) „Lässig statt stressig“ zu. Studien zeigen auf, dass die mentale Gesundheit von Jugendlichen unter den Eindrücken der Corona-Pandemie stark gelitten hat. Die AG Aktuelle Themen des RDJ hat sich diesem Thema gewidmet und ein Projekt mit dem Namen „Lässig statt stressig“ ausgearbeitet, welches durch den BRF, Intego Ostbelgien sowie den Jugendstrategieplan der DG unterstützt wird.



Lässig statt stressig

## „Lässig statt stressig“ – Was sagt der Name aus?

Der Name beinhaltet den Kern des Projekts: Stress und der Umgang mit diesem. Durch die anhaltende Pandemie erleben Jugendliche aktuell viel Stress und wenn dieser nicht vernünftig verarbeitet wird, führt das unweigerlich zu psychischen Problemen, wie Burnout oder Depressionen.

Doch nicht nur während einer Pandemie ist Stress ein großes Thema. Daher sollten Jugendliche Wege aufgezeigt bekommen, wie sie diesem begegnen können. Was bedeutet Stress überhaupt? Wie viel Stress ist zu viel? Wie kann ich Stress vorbeugen oder bewältigen? Genau diese Fragen werden in dem Projekt gestellt und konkrete Lösungswege gesucht.

## In welcher Form findet das Projekt statt?

Das Projekt findet in Form eines Workshops im Rahmen eines Wochenendes statt. Man möchte den Jugendlichen eine kleine Auszeit aus dem möglicherweise stressigen Alltag bieten und mit ihnen gemeinsam das Thema angehen. Daher fährt man zusammen vom 4. bis zum 6. März 2022 in ein Kloster in Clervaux, Luxemburg.

## Was erwartet die Jugendlichen an diesem Wochenende?

Das Wochenende wird von JeZenTi begleitet, zwei junge Ostbelgierinnen, Jessica und Tine, die Coachings zum Stressmanagement anbieten. Mit den beiden versucht man gemeinsam durch Gespräche Stress zu erkennen und den Jugendlichen konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben,

um mit ihm umgehen zu können. Ergänzend bietet man verschiedene Aktivitäten an, wie z.B. Yoga, Wandern oder bewusstes Kochen. Daraus können die Jugendlichen die passenden Angebote für sich wählen. Denn das ist bereits eine Erkenntnis!

## Ist das bereits die erste Lektion des Workshops?

Genau, denn Stressbewältigung ist individuell unterschiedlich. Durch das Angebot ist hoffentlich für jeden etwas dabei. Wichtig ist jedoch auch, dass der soziale Austausch und die sozialen Kontakte außerhalb der Schule, des Studiums oder der Arbeit nicht zu kurz kommen. Daher finden auch gemeinsame Aktivitäten wie ein Spieleabend, ein Lagerfeuer oder gemeinsames Kochen statt – ganz im Sinne eines lässigen Wochenendes, raus aus dem Alltag.

## Wer kann an diesem Wochenende teilnehmen?

Potenziell dürfen alle Jugendlichen aus Ostbelgien zwischen 18 und 30 Jahren an dem Wochenende teilnehmen. Die Altersgrenze wurde bewusst auf 18 Jahre gesetzt, da es für dieses Zielpublikum im Vergleich zu den „jüngeren“ weniger Angebote wie beispielsweise Sommerlager oder ähnliches in Ostbelgien gibt. Dabei ist die maximale Teilnehmerzahl auf 25 Personen begrenzt. Nach dem Wochenende werden die gelernten Tipps und Tricks veröffentlicht, damit alle Interessierten von dem Projekt profitieren können.

## Wo und wie kann man sich anmelden?

Anmelden kann man sich bis Sonntag, den 20. Februar 2022 einschließlich. Das Anmeldeformular und weitere Informationen finden alle Interessierten unter [www.rdj.be](http://www.rdj.be) (<http://www.rdj.be>). Die Teilnahmegebühr beträgt 50 Euro – Übernachtung und Verpflegung sind inbegriffen. Zudem wird eine gemeinsame Hin- und Rückfahrt mit dem Bus von Eupen über die Eifel angeboten. Bei weiteren Fragen kann man sich per E-Mail unter [info@rdj.be](mailto:info@rdj.be) (<mailto:info@rdj.be>) oder per Instagram oder Facebook unter [rdj.ostbelgien](#) melden.

*Infos: Denis Jansen, Koordinator des RDJ*

---

Copyright 2022 Belgischer Rundfunk

[Impressum](https://u.brf.be/impressum/) (<https://u.brf.be/impressum/>) | [Datenschutzbestimmungen](https://u.brf.be/impressum/datenschutz/) (<https://u.brf.be/impressum/datenschutz/>) | [Kontakt](https://u.brf.be/kommunikation/kontakt/) (<https://u.brf.be/kommunikation/kontakt/>) | [Cookie-Zustimmung anpassen](#)

Design, Konzept & Programmierung: [Pixelbar & Pavonet](http://www.pixelbar.be) (<http://www.pixelbar.be>)