



## Kompass: Neue Podcast-Folge zum Workshop „Lässig statt stressig“

---

1.6.2022 - 19:12 | [Kompass \(https://1.brf.be/tag/kompass/\)](https://1.brf.be/tag/kompass/)

---

Am ersten März-Wochenende ging es beim Rat der deutschsprachigen Jugend (RDJ) entspannt zu. Denn der Jugendrat bot zum ersten Mal den Workshop „Lässig statt stressig“ an, um jungen Menschen aus Ostbelgien die Möglichkeit zu geben, Stress zu erkennen und den Umgang mit ihm zu erlernen. Zu diesem Workshop hat der Jugendrat nun eine neue Folge seines Video-Podcasts „ne Soirée“ veröffentlicht.

Der Video-Podcast des RDJ: Folge 4

# 'NE SOIRÉE

*"lässig statt stressig"*  
mit Céline & JeZenTi



 RDJ

auf YouTube und Spotify  
unter RDJ Ostbelgien



## Wie ist die Idee zu diesem Podcast entstanden?

Der RDJ möchte gezielt neue Wege der Kommunikation nutzen. So wurden im Herbst 2021 bereits drei Podcast-Folgen zum Thema Jugendbeteiligung veröffentlicht. Der Ansporn ist es, die Podcast-Reihe regelmäßig zu erweitern und seit Beginn dieser Woche liegt die vierte Folge vor.

## Worum geht es in der neuen Folge von „'ne Soirée“?

In der Vorbereitung zum Workshop „Lässig statt stressig“ wurde deutlich, dass die mentale Gesundheit von jungen Menschen während der Corona-Pandemie stark gelitten hat. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl beim Workshop entstand die Idee, dass die an dem Wochenende gesammelten Erfahrungen und Informationen nicht nur den Teilnehmenden sondern allen jungen Menschen Ostbelgiens zur Verfügung stehen sollten, damit auch diese Ideen zur Stressbewältigung erhalten.

## Wer sind die Gesprächspartner in dem Podcast gesprochen?

Im Podcast kommen eine Teilnehmerin des Workshops sowie Jessica Lenders und Tine Leuther von der Firma JeZenTi, die Coachings für Stressmanagement anbieten und uns auf dem Wochenende begleitet haben, zu Wort. Die drei erzählen, wie sie das Wochenende erlebt und wie schnell sie sich mit den anderen Teilnehmenden vor Ort wohlfühlt haben. Sie klären darüber auf, dass Stress auch positiv sein und wie dieser vom negativen Stress unterschieden werden kann. Des Weiteren weisen sie auf potentielle Stressfaktoren, wie etwa Social Media, spezielle Situationen oder auch Menschen hin und geben im Anschluss direkt Tipps, wie es gelingen kann, sich von diesen Energievampiren zu lösen.

# Warum könnte es für junge Menschen interessant sein, mal rein zu schauen bzw. zu hören?

Weil es sehr wichtig ist, schon in jungen Jahren auf eine gesunde Balance zwischen Stress und Entspannung zu achten. Das Thema „Mentale Gesundheit“ ist allgegenwärtig und oftmals immer noch ein Tabu bei Jugendlichen. Der Podcast soll aufzeigen, dass sie nicht alleine sind, dass sie einfach und alltagstauglich etwas gegen Stress und Überforderung tun können und dass es auch überhaupt nicht schlimm ist, wenn sie auch mal um Hilfe bitten müssen – ob bei Psychologen oder Coaches, bei der Familie oder Freunden.

## Wo genau sind die Podcasts zu finden?

Die Podcasts stehen ab sofort auf Spotify und YouTube unter RDJ Ostbelgien – „'ne Soirée“ zur Verfügung. Eine Vorschau kann jeder Interessierte auch auf dem Facebook- oder Instagram-Kanal vom RDJ unter [rdj.ostbelgien](https://www.facebook.com/rdj.ostbelgien) einsehen. Darüber hinaus sind weitere Informationen zum Podcast und zum Workshop „Lässig statt stressig“ unter [www.rdj.be](http://www.rdj.be) (<http://www.rdj.be>) abrufbar. Dort ist auch eine kleine Überraschung zu entdecken. Es handelt sich um eine 66-Tage-Challenge in Form eines Spielbretts, die zum Download bereit steht. Es hat sich nämlich herausgestellt, dass Routinen eine wichtige Stütze bei der Stressbewältigung sind und mit gezielten täglichen Fragen und Aufgaben soll eine Hilfestellung geboten werden, um das Leben bewusster und entspannter gestalten zu können. Das Spielfeld kann sich jeder ausdrücken, dazu eine Wäscheklammer oder Spielstein nehmen und damit jeden Tag einen Schritt vorrücken und die entsprechende Aufgabe lösen.

*Infos: Denis Jansen, Rat der deutschsprachigen Jugend*

---

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)