### REFERIERENDE

**Nicole Adler,** psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie), München

**Thorsten Freudenberger MdL**, Mitglied der CSU-Fraktion im Bayerischen Landtag, Mitglied des Gesundheits- und Innenausschusses, Landrat a.D., Gymnasiallehrer, Neu-Ulm und München

Lisa Schanderl, Mental Health Coach im Präventionsprogramm der Jugendmigrationsdienste der Diakonie München und Oberbayern und des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Landsberg am Lech

**Dr. Mirjam Uchronski**, Diplom-Psychologin, Teamleitung Lern- und Prüfungscoaching an der TU München

Florian Vitello, Journalist, Buchautor von "Good News – Wie wir lernen, uns gegen die Flut schlechter Nachrichten zu wehren", Co-Founder des Good News Magazin, Host des Podcasts Weltaufgang, Bonn

Martina Willke, zertifizierte systemische Beraterin und Trainerin Positive Psychologie DACH-PP, Inntal Institut, Bad Aibling

Nicolo Witte, Kriminalhauptkommissar a. D., stellvertretender Vorstandsvorsitzender von "Keine Macht den Drogen e.V.", München

**Thomas Zawadzki**, zertifizierter systemischer Berater und Trainer Positive Psychologie DACH-PP, Inntal Institut, Bad Aibling

### **TAGUNGSLEITUNG**

**Dr. Nadja Bürgle,** Studienleitung, Evangelische Akademie Tutzing

## IN KOOPERATION MIT



Gefördert vom:



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Evangelischen Trägergruppe für gesellschaftliche Jugendbildung statt und wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Desweiteren wird die Tagung zu einem erheblichen Teil aus Kirchensteuermitteln finanziert.

Evangelische Akademie Tutzing / Schlossstraße 2+4 / 82327 Tutzing www.ev-akademie-tutzing.de / www.schloss-tutzing.de



facebook.com/EATutzing / x.com/eatutzing / instagram.com/eatutzing youtube.com/EATutzing



#### ORGANISATION & INFORMATION

Rita Niedermaier, E-Mail: niedermaier@ev-akademie-tutzing.de; Tel. 08158 251-128. Ihre Anfragen zu der Veranstaltung erreichen uns in der Zeit von Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr.

#### Anmeldung

Ihre Anmeldung erbitten wir über das Online-Formular auf unserer Homepage. Sie wird von uns bestätigt, ist verbindlich und Voraussetzung für die Teilnahme. Anmeldeschluss ist der 31. Mai 2024.

Bei **Teilnehmenden unter 18 Jahren** erfolgt eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung mit der Bitte um Zustimmung durch Erziehungsberechtigte.

#### Abmeldung

Sollten Sie an der Teilnahme verhindert sein, bitten wir bis spätestens **7. Juni 2024** um entsprechende schriftliche Benachrichtigung. Unsere Stornobedingungen entnehmen Sie unserer Homepage.

#### Preise (in €)

Teilnahmebeitrag mit Übernachtung und Verpflegung für Schüler:innen, Studierende und Auszubildende bis zum 30. Lebensjahr.

- im Zweibettzimmer 55.-- im Einzelzimmer 65.-- ohne Übernachtung 35.-



Wir bitten um Begleichung bei Anreise durch Barzahlung oder EC-Karte. Bestellte und nicht in Anspruch genommene Einzelleistungen können nicht rückvergütet werden.

### Ermäßigung

Journalist:innen wird die Vortragsgebühr erlassen, wenn ein aktueller Presseausweis einer ausstellungsberechtigten Organisation zusammen mit dem Auftrag zur Berichterstattung vorliegt. Eine Kopie Ihres Ausweises schicken Sie uns bitte mit Ihrer Anmeldung zu.

#### Sonderkost

Gerne bietet unsere Küche gegen einen Aufpreis von 10.– € pro Person & Veranstaltung bei veganer Ernährung, Unverträglichkeiten oder Allergien eine darauf abgestimmte Sonderkost an. Diese Angabe muss zusammen mit Ihrer Anmeldung erfolgen.

Weitere Informationen zu Datenschutz / AGB / E-Mobilität und umweltfreundlicher Anreise finden Sie unter dem Titel der Tagung auf unserer Homepage: www.ev-akademie-tutzing.de (s. auch QR-Code)

**Bildnachweis:** © generiert mit ChatGPT 4 **Veranstaltungsnummer:** 0452024





## Aufblühen! Mentale Gesundheit und Wohlbefinden stärken

14. bis 16. Juni 2024

# MENTALE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN STÄRKEN

Die psychische Belastung von jungen Menschen ist hoch und steigt weiter an. Die Hälfte der 14- bis 29-Jährigen erlebt Stress. Jede:r Dritte fühlt sich erschöpft und berichtet von Selbstzweifeln. Elf Prozent sind wegen einer psychischen Krankheit in Behandlung. Diese Ergebnisse der repräsentativen Studie "Jugend in Deutschland 2024" alarmieren.

Prävention und Gesundheitsförderung bei jungen Menschen erfordern dringend mehr Aufmerksamkeit. Mehr als die Hälfte aller psychischen Probleme entstehen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter. In dieser Zeit müssen außerdem verschiedene Entwicklungsaufgaben gelöst werden: Junge Menschen formen ihre Identität, bauen Freundschaften und romantische Beziehungen auf, entscheiden sich für eine berufliche Richtung und setzen sich mit gesellschaftlichen Erwartungen auseinander - und das alles neben Klimakrise, Kriegen und Corona-Nachwirkungen. Inwieweit Jugendliche und junge Erwachsene diese Herausforderungen bewältigen können, beeinflusst ihren zukünftigen Lebensweg.

Wie können junge Menschen ihr Leben aktiv gestalten, ihr Potenzial entfalten – oder anders gesagt: aufblühen? Die Tagung im Schloss Tutzing rückt mentale Gesundheit und Wohlbefinden in den Fokus. In Vorträgen, Diskussionsrunden, Workshops und Arbeitsgruppen beschäftigen wir uns u. a. mit folgenden Fragen:

- Was bedeutet "psychisch gesund"?
- Wie kann ich mein Wohlbefinden auf Grundlage psychologischer Erkenntnisse stärken?
- Wie blicke ich trotz multipler Krisen hoffnungsvoll in die Zukunft?
- Wie können Politik und Gesellschaft für eine verbesserte Prävention und Gesundheitsförderung sorgen?

Herzliche Einladung ans Ufer des Starnberger Sees zum gemeinsamen Diskutieren und Mitgestalten!

### Dr. Nadja Bürgle

Studienleitung, Evangelische Akademie Tutzing

Freitag, 14. Juni 2	2024		<b>Ges</b> ı Ges <sub>t</sub> Krim
ab 16.00 Uhr	Anreise	20 45 LTh	D
18.00 Uhr	Beginn der Tagung mit dem Abendessen	20.45 Uhr	Bege
19.00 Uhr	Einführung und Kennenlernen Dr. Nadja Bürgle	Sonntag, 16. Juni	i 2024
19.30 Uhr	Psychisch gesund: mehr als "nicht krank"? Input und Diskussion	8.00 Uhr	Früh
	Nicole Adler	8.45 Uhr	Mor Dr. 1
21.00 Uhr	Begegnungen und Gespräche in den Salons	9.00 Uhr	Akti und
Samstag, 15. Juni 2024			Lisa Dr. 1
8.00 Uhr	Frühstück		Gru <sub>j</sub> Woh
8.45 Uhr	Morgenimpuls auf der Seeterrasse Dr. Nadja Bürgle		Univ Erge
9.00 Uhr	Doomscrolling? Trotz schlechter Nachrichten hoffnungsvoll in die Zukunft blicken	10.30 Uhr	Spaz
	Florian Vitello	10.45 Uhr	Aufl Maß
10.30 Uhr	Kaffee- & Teepause		Gesi Disk
11.00 Uhr	Wohlbefinden stärken I: positive Gefühle	12.15 III	r I
	Input und Workshops Martina Willke Thomas Zawadzki	12.15 Uhr	Feed Dr. 1
12.30 Uhr	Mittagessen	12.30 Uhr	Mitt
14.00 Uhr	Wohlbefinden stärken II: soziale Beziehungen Input und Workshops Martina Willke Thomas Zawadzki		
15.30 Uhr	Kaffee- & Teepause		
16.00 Uhr	Wohlbefinden stärken III: stärkenorientiert Ziele erreichen Input und Workshops Martina Willke		

Thomas Zawadzki

Dr. Nadja Bürgle

Wohlbefinden stärken: gemeinsame Reflexion

17.30 Uhr

18.00 Uhr

19.15 Uhr

Abendessen

Frühstück

Dr. Nadja Bürgle

und Wohlbefinden!

Dr. Mirjam Uchronski

Ergebnispräsentation

Spaziergang im Park

Feedback und Abschluss Dr. Nadja Bürgle

Mittagessen und Tagungsende

Lisa Schanderl

Gesundheit auswirken

Gespräch und Diskussion

Morgenimpuls im Schlosspark

Aktiv werden für mentale Gesundheit

Wohlbefinden in den Kontexten Schule, Universität, Familie und Freundeskreis:

Gruppenarbeiten zu mentaler Gesundheit und

Aufblühen! Gesellschaftliche und politische

Maßnahmen zur Förderung von mentaler

Diskussion mit Thorsten Freudenberger MdL

Gesundheit und Wohlbefinden

Bubatz legal - wie sich Drogen auf die mentale

Kriminalhauptkommissar a.D. Nicolo Witte

Begegnungen und Gespräche in den Salons