



Unser Pfingstferiencamp

Alles rum ums Thema mentale Gesundheit für junge Menschen

01.07.2025 11:07 CEST

Fokus auf mentale Gesundheit für junge Menschen: Unser Pfingstferiencamp

Das Pfingstcamp 2025 war für unsere Jugendlichen ein Ort der Verbindung, Achtsamkeit und Selbstentdeckung. Das Programm drehte sich rund um die Themenbereiche um mentale Gesundheit, Gefühle und den bewussten Umgang mit Stress – mit kreativen Workshops, lebendigen Spielen und ehrlichen Gesprächen.

Ob beim „Gedanken-Gefühlskreis“, dem Experiment „Handy-frei“ oder bei Spaziergängen mit allen Sinnen: Die Jugendlichen lernten, auf sich selbst zu

hören und einander wirklich zuzuhören. Ein besonderer Moment war die Botschaft der "geheimen Freund*innen": eine Übung, bei der die Jugendlichen auf eine Karte positive Eigenschaften einer Person sammeln und auf eine Karte schreiben. Die Auswahl erfolgt per Zufallsprinzip. Die „Auswertung“ fand am Abend in gemütlicher Runde am Lagerfeuer statt: wertschätzende Worte, die stärken und berühren.

Tage, die in Erinnerung bleiben, sei es das Tretbootfahren, die neuen Freundschaften und die gewonnen Skills für die eigene Gesundheit.

DEIN MÜNCHEN ist eine 2014 gegründete, gemeinnützige und unabhängige Organisation mit der Vision eines völlig neuen Gesellschaftskonzeptes, indem alle jungen Menschen, ungeachtet ihrer sozialen Herkunft, die gleichen fairen Chancen erhalten, an unserer Gesellschaft teilzuhaben. Um aus der Idee Wirklichkeit werden zu lassen, setzt DEIN MÜNCHEN an der Basis an und verhilft finanziell und sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen sich am Münchner Gesellschaftsleben zu beteiligen. Langfristige Hilfe zur Selbsthilfe bildet dabei das Herzstück des Engagements, die positive Persönlichkeitsentwicklung der Heranwachsenden im Fokus. Über gezielte Programme erhalten die jungen Menschen nicht nur Zugang zu Bildung, Kultur und Sport sondern bekommen vor allem das nachhaltige Selbstwertgefühl und wichtige Kompetenzen vermittelt, die es für eine selbstbestimmte Zukunft braucht, um so einen wertvollen Beitrag zu einer vielfältigeren und produktiveren Gesellschaft leisten zu können. Mehr als 6.000 Kinder und Jugendliche konnte DEIN MÜNCHEN bereits erfolgreich auf ihrem Weg begleiten. Einige von ihnen sind heute als Jugendbotschafter*innen aktiv, um die Hilfe, die sie selber erhalten haben, an andere weiterzugeben. DEIN MÜNCHEN macht #mutaufzukunft.

Kontaktpersonen



Veronika Hofstätter

Pressekontakt

Presse & Öffentlichkeitsarbeit

presse@dein-muenchen.org

+49 89 1893 45914