



Inklusives Jugendwochenende für junge Menschen mit und ohne FASD (ab 14 Jahren) „Gemeinschaft erleben – Stark sein im Körper, in Beziehungen und im Netz“

Wann: 19.-21.06.2026

Wo: Jugendbildungsstätte Don Bosco Jünkerath, Don-Bosco-Straße, 54584 Jünkerath

Was erwartet dich?

Dieses Wochenende ist genau für dich, wenn du Gemeinschaft erleben und deine eigenen Stärken entdecken möchtest – in einer Gruppe von jungen Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen wie du. Es geht darum, dich selbst besser kennenzulernen, neue Leute zu treffen, Spaß zu haben und gemeinsam zu wachsen. Dabei wird der Fokus auf Themen gelegt, die für dich und deinen Alltag wichtig sind – und das in einem sicheren, wertschätzenden Umfeld.

Du wirst in verschiedenen Gruppenangeboten und Aktivitäten die Möglichkeit haben, deine sozialen und digitalen Fähigkeiten zu stärken, Selbstvertrauen aufzubauen und mehr über deine eigenen Gefühle und Grenzen zu erfahren. Du bist nicht allein – hier findest du Menschen, mit denen du dich austauschen kannst.

Schwerpunktthema: „Stark sein im Körper, in Beziehungen und im Netz“

Vielleicht kennst du das: Dein biologisches Alter passt manchmal nicht zu dem, wie du dich in bestimmten Situationen fühlst. Gerade in Themen wie Körper, Nähe, Freundschaften und Beziehungen kann das zu Unsicherheiten führen. Dazu kommt, dass du heute sehr viel im digitalen Raum unterwegs bist – und es ist nicht immer einfach, dort die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Deshalb werden wir uns in diesem Wochenende genau mit diesen Themen auseinandersetzen. Du kannst in einem geschützten Rahmen mehr über die folgenden Punkte erfahren:

- Wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen und Grenzen um?
- Was muss ich beim Umgang mit Internetkontakten beachten?
- Wie schütze ich mich selbst und stärke meinen Selbstwert?
- Was sind echte Freundschaften und wie erkenne ich gesunde Beziehungen – auch online?
- Was bedeutet es, mit Nähe, Distanz und Einverständnis (Konsens) respektvoll umzugehen?
- Wir geben dir klare, altersgerechte Informationen zu Körper, Sexualität und Gefühlen – ohne dass du dich überfordert fühlst.

Die Angebote werden immer so gestaltet, dass sie dir in deinem eigenen Tempo helfen, dich weiterzuentwickeln und sicherer zu werden – sowohl im Umgang mit dir selbst als auch im digitalen Raum.

Warum dieses Thema wichtig ist

Viele Jugendliche – insbesondere solche mit FASD – haben das Gefühl, dass ihr biologisches Alter und ihre emotionale Entwicklung nicht immer im Einklang stehen. Besonders bei Themen rund um Körper, Freundschaft und Beziehungen fehlt oft eine klare Orientierung. Ein Thema, das auch viele Eltern und Bezugspersonen betrifft: Es ist nicht immer leicht, mit Jugendlichen über diese Themen zu sprechen.

Deshalb bieten wir dir und allen Teilnehmenden einen sicheren Raum, in dem Fachpersonen diese wichtigen Fragen behutsam und respektvoll begleiten. So hast du die Möglichkeit, die Antworten auf die Fragen zu finden, die dir im Alltag wichtig sind – ohne dich mit unangemessenen Informationen konfrontiert zu fühlen.

Für Eltern & Bezugspersonen

Wir wissen, dass der Alltag (mit FASD) manchmal herausfordernd sein kann – besonders, wenn es um Themen wie Nähe, Freundschaft, Grenzen und den Umgang mit digitalen Medien geht. Genau hier setzt unser Fachteam an: Wir sorgen dafür, dass die Jugendlichen während des Wochenendes kompetent begleitet werden, und entlasten Sie als Eltern oder Bezugspersonen.

Nach dem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, eine kurze Rückmeldung zu den Themen zu erhalten, die behandelt wurden – ohne dass persönliche Inhalte der Jugendlichen geteilt werden. So sind Sie gut informiert und können das Erlebte im Kontext der weiteren Entwicklung Ihres Kindes einordnen.

Kosten: 80,00 Euro pro Person

Anmeldung: bis **zum 20.02.2026** per Mail an stenger@erziehungsbuero.de

Mitbringen: Bettwäsche, Bettlaken, Handtücher,
wetterentsprechende Kleidung, Kopfbedeckung,
festes Schuhwerk, Hausschuhe,
Trinkflasche und Tagesrucksack

Anreise: am Freitag, 19.06.2026 um / ab 17 Uhr in Jünkerath

Abreise: am Sonntag, 21.06.2026 ab 15 Uhr

An- und

Abreise: bitte selbständig; Fahrgemeinschaften können gerne gebildet werden; ab Köln ist die Mitfahrt im ÖPNV (Zug) auf eigene Kosten mit 2 Betreuer*innen möglich. Details dazu werden noch bekannt gegeben.

Veranstalter: EBR Köln