



**BAYERISCHE
JUNGBAUERNSCHAFT**

Landesgeschäftsstelle
Augsburger Straße 43
82110 Germering
Tel. 089/89 44 14-40
Fax 089/89 44 14-10
beate.brunner@landjugend.bayern
www.landjugend.bayern

PRESSEINFORMATION

Germering, 12.03.2018

Burnout im Ehrenamt

Jungbauernschaft sensibilisiert zum Thema Stress im Jugendverband

(BJB). Die Bayerische Jungbauernschaft e.V. (BJB) ist bekannt für Freizeitangebote verschiedenster Art, Fachvorträge, Lehrfahrten in In- und Ausland und den Jungbauernkalender. Viele Seminare finden im Seminarhaus Grainau statt – das bedeutet immer: Landjugend hat Spaß und bildet sich weiter! Zuletzt geschehen am jugendpolitischen Wochenende zum Thema "Brennen für die Landjugend – ausgebrannt!?". Dieses Wochenende der Landjugend, organisiert durch den Arbeitskreis Jugend- und Gesellschaftspolitik (AK I) der BJB, beleuchtete aus verschiedenen Aspekten das Thema Stress und Burnout – auch im Ehrenamt und Jugendverband. Ziel war es, die Mitglieder für dieses aktuelle Thema zu sensibilisieren und auch selbst innezuhalten und über Aufgabenanforderungen und Stressvermeidung nachzudenken.

Landjugendwochenende mit gesellschaftspolischem Inhalt und Spaß!

Burnout kann jeden treffen, ob das nun der Manager der großen Firma oder der Arbeitslose ist, ist dabei zunächst zweitrangig. Großes Engagement und übertriebener Ehrgeiz gelten hierbei als Ursache der Krankheit, die in den letzten Jahren immer populärer geworden ist. Auch vor der Landjugend macht dieses Thema nicht halt, oftmals müssen hier wenige ein Arbeitspensum leisten, welches für eine ganze Mannschaft reichen würde. Der Spaß bleibt dabei oft auf der Strecke und nicht nur das. Oft fühlen sich die Einzelkämpfer ausgebrannt und überfordert. Dieser Überforderung zu begegnen und für sich selbst Strategien zu entwickeln, die bei der Stressbewältigung helfen, war ein zentraler Baustein des Seminars. Mittels Dufttherapie, dem Setzen von Prioritäten und Lachyoga wurden verschiedene Herangehensweisen an das Thema Stress erprobt.



**BAYERISCHE
JUNGBAUERNSCHAFT**

Wichtig war dem ehrenamtlichen Vorbereitungsteam und der Bundesjugendreferentin Beate Brunner dabei auch die Umsetzungsmöglichkeiten in der Landjugendarbeit und das Elemente des Wochenendseminar für andere Veranstaltungen der Landjugend multipliziert werden können. Vor einer traumhaften Bergkulisse wurden auch verschiedene Team-Training-Übungen zum Thema erprobt. "Uns ist wichtig, dass die Landjugendlichen an dem Wochenende sich nicht nur in Diskussionen mit dem Thema auseinandersetzen, sondern auch das Netzwerk der BJB kennenlernen und unmittelbare Erfahrungen für sich und ihre weitere Arbeit machen können", so Tina Stünzendörfer, die ehrenamtliche Sprecherin des verantwortlichen Arbeitskreises Jugend- und Gesellschaftspolitik der BJB.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich mit Interesse an diesem bunten Programm beteiligt und durch ihr Interesse gezeigt und die freiwillige Teilnahme an dem Seminar gezeigt, welchen hohen Stellenwert die außerschulische Jugendarbeit hat.

Neuwahl des AK I-Teams - Comeback von Michael Kießling und Patrick Färber

Michael Kießling, aus Oberfranken wurde am Sonntag zum Sprecher des Arbeitskreises Jugend- und Gesellschaftspolitik gewählt. Nach 4 Jahren Pause vom Landesverband, wegen anderer Vorstandsposten innerhalb der Landjugend, übernimmt er nun für die nächsten zwei Jahre den Vorsitz des AK I-Teams. Michael bedankte sich für das entgegengebrachte Vertrauen und freut sich auf die erneute Jugendarbeit auf Landesebene.

Außerdem wurden Sabrina Hannemann (Oberfranken), Moritz Bayrle (Oberbayern), Moritz Hopperdietzel (Oberfranken) und Patrick Färber (Oberfranken) in dieses Team, als stellvertretende AK I-Sprecher nachgewählt.

Langweilig wird es dem neuen Team sicherlich nicht. Im Juni steht der Bayerische Parlamentarische Abend an und auch mit den Landtagswahlen im Herbst wollen sie sich intensiv beschäftigen, so der neue Sprecher.

Tina Stünzendörfer betonte bei ihrer Verabschiedung, dass „die Arbeit im AK I immer große Freude gemacht hat“ und sie als Landesvorsitzende dieses oft kreativ arbeitende Gremium gerne weiter unterstützen wird. "Die Landjugend trägt einen enormen Teil zur außerschulischen Jugendbildung bei und bietet unzählige Möglichkeiten Verantwortung zu übernehmen, für die Demokratie, für Vielfalt und für eine lebendige Gemeinschaft.“ Darauf ist Tina Stünzendörfer sichtlich stolz.

Die Bayerische Jungbauernschaft e.V. ist Mitglied im Bayerischen Jugendring und im Bund der Deutschen Landjugend. Sie vertritt rund 20.000 Landjugendliche und setzt sich als aktiver Jugendverband für Lebens- und Bleibeperspektiven junger Menschen in den ländlichen Räumen Bayerns ein. Mit unserer ehrenamtlichen außerschulischen Jugendarbeit tragen wir einen wichtigen Teil dazu bei. Mehr Infos auf unserer Homepage www.landjugend.bayern

Deutschlandweit organisieren sich rund 100.000 Mitglieder in den Landesverbänden der Landjugend und damit im Bund der Deutschen Landjugend. Infos der Landjugendveranstaltungen auf Bundesebene auf www.landjugend.de