



Der LJHR lädt dich ein zur

Beteiligungswerkstatt

2026

12.06-14.06

**Haus Wasserburg,
Vallendar**

Anmeldung und Website:
geschaeftsstelle-ljhr@lsjv.rlp.de
und <https://ljhr-rlp.de/>

Instagram; [ljhr_rlp](#)

Einladung für junge Menschen

zu der Beteiligungswerkstatt 2026

Hast du Lust auf Austausch mit anderen jungen Menschen aus verschiedenen Einrichtungen in Rheinland-Pfalz?

Möchtest Du mal deine landesweite Interessenvertretung, den Landesjugendhilferat (LJHR), persönlich kennenlernen?

Oder selbst Teil davon werden und dich zur Wahl stellen?

Wenn ja, dann melde dich an zur

Beteiligungswerkstatt 2026 in Vallendar

Freitag 12. Juni (ab 17 Uhr) bis Sonntag 14. Juni (14 Uhr) im Haus Wasserburg

Mit Übernachtung oder als Tagesgast

Ein **buntes Programm** mit verschiedenen **Workshops** erwartet dich. Mehr Infos liegen bei. Die meisten Workshops werden vom LJHR selbst durchgeführt, oft gemeinsam mit weiteren Expert:innen zum Thema.

Kennst du den **Landesjugendhilferat (LJHR)**? Er vertritt die Interessen aller Kinder und Jugendlichen in stationären Einrichtungen in Rheinland-Pfalz auf Landesebene. Er arbeitet ehrenamtlich und wird alle zwei Jahre auf der Beteiligungswerkstatt gewählt. Du kannst dich auch selbst zur Wahlstellen, wenn du mindestens 14 Jahre alt bist. Mehr Infos: www.ljhr-rlp.de

Wenn dich die Arbeit des LJHR interessiert und du noch mehr wissen willst, dann nutze unser Kennenlernen-zoom: **Samstag, den 25. April 2026 um 14:30 Uhr.**

Einfach eine kurze E-Mail an franz.sandra@lsjv.rlp.de, und du bekommst den Einladungslink.

Anmeldung: Wenn du dabei sein möchtest, benötigen wir ein paar Daten von dir. Wir verwenden sie nur für die Anmeldung und Abwicklung der Beteiligungswerkstatt. Bitte fülle den **Rückmeldebogen** aus und sende ihn per E-Mail bis zum **11.05.2026** zurück (geschaeftsstelle-ljhr@lsjv.rlp.de oder per Post).

Wir freuen uns auf dich!



ABLAUF Beteiligungswerkstatt Haus Wasserburg, Vallendar

WANN	WAS
Freitag, 12. Juni 2026	
Ab 16:00	Ankommen, Zimmer beziehen
17:00	1) Begrüßung, 2) Ablauf, 3) Regeln
17:20	LJHR-Vorstellung
17:40	Kennenlernen und Austausch in Kleingruppen
18:30	<i>Abendessen</i>
19:30 - 22:00	Open Space Abendprogramm – verschiedene Angebote
Samstag, 13. Juni 2026	
08:15 - 09:00	<i>Frühstück</i>
09:30	Gemeinsamer Tagesstart, Warming Up
10:00 - 11:30	1. <u>Workshop-Phase</u> WS 1 Mentale Gesundheit und Alltagsbewältigung WS 2 Beschwerden ist kein Petzen. Es ist dein Recht. WS 3 Vom Konflikt zur Lösung mit guter Kommunikation WS 4 Stigmatisierung „Heimkinder“ WS 5 Selbstvertretungen in Einrichtungen stärken (für Fachkräfte)
11:30	<i>Pause</i>
12:00	Geschäftsbericht: Was ist in den letzten zwei Jahren im LJHR passiert?
12:30	<i>Mittagessen</i>
14:00	Gemeinsamer Wiedereinstieg, Warming Up
14:30 - 16:00	2. <u>Workshop-Phase</u> WS 1 Aufstehen gegen Rassismus WS 2 Stark sein – auf meine Art WS 3 Tipps und Tricks für ein selbständiges Leben WS 4 Coping on the way to dream (Stressmanagement) WS 5 Geld im Alltag
16:00	<i>Pause</i>
16:20 - 17:20	Galerie Walk: Präsentation der Workshop-Ergebnisse
17:30	Kreativangebot (Skills basteln) und Raum der Begegnung für LJHR-Interessierte
18:30	<i>Abendessen</i>
19:30 - 22:00	Open Space Abendprogramm – verschiedene Angebote
Sonntag, 14. Juni 2026	
08:15 - 09:00	<i>Frühstück</i>
09:30	Gemeinsamer Tagesstart
10:00 - 11:00	LJHR- Kandidat:innenvorstellung
11:00 - 11:30	LJHR-Wahl
11:30 - 12:00	Pause für Teilnehmende und Stimmenauszählung und Gruppenfoto
12:00	Bekanntgabe neuer LJHR, Glückwünsche, Verabschiedung alter LJHR
12:30	Auswertung des Wochenendes
13:30	<i>Mittagessen</i>

WORKSHOPBESCHREIBUNGEN

Titel und Beschreibung	Workshopleitung
<p>Mentale Gesundheit und Alltagsbewältigung Was beinhaltet ein guter Umgang mit meiner mentalen Gesundheit? Im Workshop erlernst du Strategien und Techniken, um deine „Sozial-Batterie“ aufzuladen.</p>	<p>Willow Petrisor (LJHR) / Blake Albert (LJHR), Ann-Kathrin Fasel (LJHR-Beraterin, DRK)</p>
<p>Beschwerden ist kein Petzen. Es ist Dein Recht. Stress mit dem Jugendamt? Ärger in deiner Einrichtung? Oder läuft irgendwas nicht ganz fair? Dann brauchst du jemanden, der auf deiner Seite ist, dir zuhört, dich ernst nimmt und mit dir zusammen klärt, was möglich ist. Genau dafür gibt's die Ombudsstelle. In unserem Workshop hörst du, welche Rechte du hast (ja, die hast Du wirklich!) und warum es wichtig ist, diese zu kennen und wie Du deine Rechte auch wirklich umsetzen kannst. Du kannst einfach so kommen und dich informieren oder direkt ein konkretes Thema mitbringen, bei dem du Beratung und Unterstützung brauchst. Bei uns gibt's keinen Vortrag von oben herab, sondern einen Raum für deine Fragen, deine Themen und, im besten Fall, klare Antworten.</p>	<p>Anna Siebenhaar (LJHR), Franziska Markelj, (LJHR-Beraterin, Ombudsstelle RLP e.V.) Aline Kröhle (Ombudsstelle der Bürgerbeauftragten in Rheinland-Pfalz)</p>
<p>Vom Konflikt zur Lösung mit guter Kommunikation Wie können schwierige Gespräche zwischen Jugendlichen und Betreuer:innen gelingen? In diesem Workshop lernst du Techniken, wie z.B. die gewaltfreie Kommunikation. Damit du schwierige Gespräche navigieren kannst und deine Bedürfnisse deinen Mitmenschen verständlich mitteilen kannst.</p>	<p>Benjamin Gillen (LJHR), Phil Jung (LJHR), Melanie Schindhelm (Diakonissen Speyer)</p>
<p>Stigmatisierung „Heimkinder“ Beim Wort „Heimkind“ geht bei Vielen eine Schublade auf, die Zuschreibungen sind meist negativ, mitleidige Blicke inklusive. Wie kann ich welchen Vorurteilen begegnen und mein Selbstbewusstsein stärken? Was sind die besonderen und positiven Seiten am „Heimkind“ sein? Schließlich fragen wir auch, was der LJHR tun kann, um die vorurteilsfreie Akzeptanz von Kindern und Jugendlichen in Einrichtungen zu erhöhen.</p>	<p>Bryan Genzlinger (LJHR), Paul Nickel (LJHR), N.N.</p>
<p>Selbstvertretungen innerhalb der Einrichtungen stärken (Fachkräfteworkshop) Was braucht es um eine Selbstvertretung in der Einrichtung aufzubauen? Was tun, wenn es nur schleppend läuft? In diesem Workshop für Fachkräfte werden wir Stolpersteine sammeln und unsere eigenen Erfahrungen als junge Menschen in der Selbstvertretung schildern. Gemeinsam wollen wir uns Tipps</p>	<p>Jun Haas (LJHR), Jeremy Link (LJHR-Berater, Careleaver e.V.),</p>

<p>und Tricks erarbeiten, was man machen kann, um wirksame Selbstvertretungen in den Einrichtungen zu etablieren.</p>	<p>N.N.</p>
<p>Aufstehen gegen Rassismus In diesem Workshop geht es um den Umgang mit rassistischem Verhalten und Parolen, die euch im Alltag überall begegnen können. Wir üben gemeinsam, wie man dagegen anhalten kann und wie man die Schrecksekunde überwindet. Wir werden mit verschiedenen Methoden und einem kleinen Quiz arbeiten. Der Workshop setzt voraus, dass ihr wisst, welche Parolen rassistisch sind. Das werden wir nicht diskutieren. Leute die sich rechtsextrem einordnen, in rechten Organisationen aktiv sind oder diese gut finden, sind NICHT im Workshop willkommen und werden rausgeschmissen.</p>	<p>Bryan Genzlinger (LJHR), Nele Becker (LJHR), N.N.</p>
<p>Stark sein – auf meine Art In diesem Workshop geht es darum, deine Stärken zu entdecken und mehr Vertrauen in dich selbst zu bekommen. Wir sprechen darüber, was dir gut tut und wie du mit schwierigen Situationen umgehen kannst. Du kannst dich einbringen, neue Dinge ausprobieren und merken, was alles in dir steckt.</p>	<p>Alexandra Beise (LJHR), Noel Fuchs (LJHR), Leonie Galla</p>
<p>Tipps und Tricks für ein selbstständiges Leben Was braucht es alles, um selbständig leben zu können? Wir besprechen im Workshop was du auf deinem Weg in die Selbständigkeit beachten solltest und was wichtig ist, um alles gut zu meistern. Außerdem reden wir über den Careleaver e.V.. Das ist ein Verein, in dem du Gleichgesinnte triffst und der dich auf diesem Weg gut unterstützen und begleiten kann.</p>	<p>Jun Haas (LJHR), Jeremy Link (LJHR-Berater und Careleaver e.V.)</p>
<p>Coping on the way to dream (Stressmanagement) Warum so'n Stress? Ich weiß es nicht, aber ich kenne Wege raus! Lerne sie zusammen mit uns kennen und bilde dich zum Thema Stressmanagement (Coping) fort. Du lernst hier, wie du mit Stress umgehen und dir Tricks aneignen kannst. Damit du auch bereit bist, Konfrontationen mit Stress annehmen zu können.</p>	<p>Blake Albert (LJHR), Sky Schell (Landesjugendbeirat)</p>
<p>Geld im Alltag Ist dein Taschengeld auch immer viel zu schnell alle? Wenn dir die Tage mit leerer Geldbörse zu lang sind, dann komm in unseren Workshop. Wir schauen uns den Umgang mit Geld an und besprechen, wie man clever Geld verwalten und richtig einplanen kann. Lass uns gemeinsam einen Plan machen, so dass du dir immer leisten kannst, was dir wirklich wichtig ist!</p>	<p>Phil Jung (LJHR), Anna Siebenhaar (LJHR), N.N.</p>