

FEEL FREE: Psychische Gesundheit beschäftigt viele junge Menschen das zeigt auch die Jugendbefragung im Landkreis Berchtesgadener Land

Kostenloses und vertrauliches Angebot für junge Menschen im Landkreis Berchtesgadener Land: Beratung, Podcast und Raum für eigene Themen

Schule, Ausbildung, Familie, Freundschaften, Liebe, Zukunft oder einfach das Gefühl, dass gerade alles ein bisschen zu viel wird: Junge Menschen stehen im Alltag vor vielen unterschiedlichen Herausforderungen. Mit **FEEL FREE** gibt es im Landkreis Berchtesgadener Land ein Angebot, bei dem genau diese Themen Raum bekommen.

FEEL FREE richtet sich an junge Menschen zwischen **14 und 27 Jahren**. Dabei muss es nicht erst eine große Krise geben, und es muss auch nicht ausschließlich um psychische Gesundheit gehen. Alles, was junge Menschen beschäftigt, kann angesprochen werden – offen, vertraulich und ohne Druck.

Einfach reden – persönlich oder online:

FEEL FREE bietet kostenlose Beratung durch eine fachlich qualifizierte Ansprechperson an. Möglich ist das persönliche Gespräch im **Jugendtreff Chilli in Freilassing, Hauptstraße 9 (außerhalb der Öffnungszeiten)** oder online über die Jugendplattform des Landkreises Berchtesgadener Land unter **www.bgl360grad.de**

Auch wer sich Sorgen um eine Freundin, einen Freund oder ein Familienmitglied macht, kann sich an FEEL FREE wenden.

BERATUNG VOR ORT:

(im Chilli, Jugendtreff Freilassing, außerhalb der Öffnungszeiten)

Termine: 28.10.2026, 25.11.2026 und 09.12.2026, jeweils von 16 bis 17.30 Uhr.

Die Online-Beratung findet an folgenden Terminen statt:

03.11.2026 und 01.12.2026, jeweils von 16 bis 17.30 Uhr.

FEEL FREE versteht sich dabei ausdrücklich als niedrigschwelliges Beratungsangebot und nicht als Therapie.

Der FEEL-FREE-Podcast: von Jugendlichen für Jugendliche:

Ein weiterer Bestandteil des Projekts ist der **FEEL-FREE-Podcast**. Im Mittelpunkt stehen psychische Herausforderungen, die junge Menschen tatsächlich beschäftigen.

Was bewegt Jugendliche und junge Erwachsene? Worüber wird bisher zu wenig gesprochen? Welche Fragen interessieren sie? Und welche Menschen würden sie gerne einmal hören?

Genau hier können Jugendliche selbst gestalten. Sie können Themen vorschlagen, Fragen einbringen, mitdiskutieren oder Gäste vorschlagen, die sie gerne im Podcast erleben würden.

Dabei sollen nicht nur Fachkräfte zu Wort kommen. Auch bekannte Persönlichkeiten, Musikerinnen und Musiker sowie andere Personen des öffentlichen Lebens können eingeladen werden, um über ihre eigenen Erfahrungen, Herausforderungen und Lebenswege zu sprechen. Gerade persönliche Geschichten können einen anderen Zugang zu Themen rund um psychische Gesundheit, Stress und schwierige Lebenssituationen schaffen.

Der Podcast soll dadurch zu einem Ort werden, an dem junge Menschen nicht nur Informationen bekommen, sondern ihre eigenen Fragen und Perspektiven einbringen können.

Jeder kann den Podcast anschließend online streamen und hat dadurch die Möglichkeit, hineinzuhören.

Podcast-Termine im Jugendtreff Chilli

Wer selbst einmal beim Podcast dabei sein oder einfach vorbeischauen möchte, hat dazu in den kommenden Monaten Gelegenheit.

Die nächsten Podcast-Termine sind:

21. Oktober, 18. November und 16. Dezember 2026, jeweils von 16 bis 17.30 Uhr im Jugendtreff Chilli in Freilassing.

Darüber hinaus soll FEEL FREE auch bei **Schulveranstaltungen und Elternabenden** vorgestellt werden. Dabei geht es unter anderem darum, zu erklären, wie die Beratung funktioniert, mit welchen Anliegen man sich an das Angebot wenden kann und wie Jugendliche Unterstützung bekommen können.

FEEL FREE ist ein Unterprojekt von „**Mein Leben 360grad**“. Kooperationspartner sind die **vhs Rupertiwinkel, die Kommunale Jugendpflege des Landkreises Berchtesgadener Land, FREE PLACE, der Kreisjugendring Berchtesgadener Land und pro mente.**

Unterstützt wird das Projekt von der **AOK Berchtesgadener Land und der Bürgerstiftung Sparkasse BGL.**

Weitere Informationen, aktuelle Termine und das Beratungsangebot gibt es unter:

www.bgl360grad.de

Unsere Jugendplattform des Landkreises Berchtesgadener Land.

Für Fragen zum Projekt einfach eine E-Mail an:

jugendbeirat@bgl360grad.de