

## Toolkit zur Kompetenzentwicklung für Fachkräfte der Jugendarbeit

 [www.recover-erasmus.eu](http://www.recover-erasmus.eu)



Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the  
European Union

Das Projekt **Youth Wellbeing Recovering Kit** ist ein im Rahmen von ERASMUS+ gefördertes Kooperationsprojekt im Jugendbereich, koordiniert von Zdrowy Kształt (Polen) und umgesetzt mit Partnern aus Österreich, Kroatien und Lettland. Die Projektergebnisse sind lizenziert unter [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für eine Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

# Vorwort

Das vorliegende Toolkit wurde entwickelt, um Jugendarbeiter\*innen, Trainer\*innen, Pädagog\*innen und Kursleiter\*innen mit praktischen und leicht zugänglichen Methoden zur Förderung des psychischen Wohlbefindens junger Menschen in außerschulischen Bildungsangeboten vertraut zu machen. Der Schwerpunkt liegt zwar auf der Bereitstellung von Instrumenten zur Früherkennung, emotionalen Kompetenz und Resilienzförderung, doch das Toolkit verdeutlicht auch das breitere Potenzial der Integration von Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens in die alltägliche Jugendarbeit. Durch die Betonung von Reflexion, Kreativität, Körperwahrnehmung und unterstützendem Dialog bietet das RECOVER Toolkit einen umfassenden Rahmen, der in verschiedenen Kontexten angewendet werden kann, in denen Jugendarbeiter\*innen sichere, inklusive und stärkende Umgebungen schaffen möchten.

Diese Publikation untersucht die Grundlagen des Wohlbefindens junger Menschen, identifiziert die häufigsten Herausforderungen und bietet eine breite Palette praktischer Ressourcen, die direkt in Workshops, Mentoring-Programmen oder Gruppenaktivitäten eingesetzt werden können. Sie präsentiert theoretische Erkenntnisse zu psychischer Gesundheit und Wohlbefinden sowie sofort anwendbare Instrumente zur Selbsteinschätzung, kreative Übungen und Moderationstechniken. Das Toolkit ist so strukturiert, dass es Fachkräfte durch Methoden zur Selbstwahrnehmung, Instrumente zum Stress- und Emotionsmanagement sowie jugendzentrierte Aktivitäten führt, die Verbundenheit, Resilienz und positive Bewältigungsstrategien fördern. Am Ende werden die Leser nicht nur die Schlüsselkonzepte des Wohlbefindens in der Jugendarbeit verstehen, sondern auch mit konkreten Methoden, Anregungen zur Reflexion und Workshop-Strukturen ausgestattet sein, um junge Menschen effektiv zu unterstützen.

Dieses Toolkit wurde im Rahmen des Erasmus+ Kooperationspartnerschaftsprojekts „Youth Wellbeing Recovering Kit“ (RECOVER-Toolkit für junge Menschen) entwickelt. Das Projekt vereint Partner aus Österreich, Kroatien, Lettland und Polen, die gemeinsam daran arbeiten, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu stärken, die Kompetenzen von Jugendarbeitern zu erweitern und innovative, partizipative Ansätze für Wohlbefinden zu fördern. Durch diese gemeinsame Anstrengung leistet das RECOVER-Toolkit einen praktischen Beitrag zum Aufbau gesünderer und unterstützenderer Gemeinschaften für junge Menschen in ganz Europa.



# Inhalts- verzeichnis

<b>Einführung</b>	5
Psychische Gesundheit und Wohlbefinden verstehen	5
Warum das in der Jugendarbeit wichtig ist	6
Häufige Herausforderungen, denen sich junge Menschen gegenübersehen	6
Das Stigma brechen	7
<b>Bewertungsinstrumente</b>	8
Wöchentlicher Stimmungstracker	9
Tägliches Stressglas	11
Monatliche Selbstreflexion	13
<b>Herausforderungen für das Wohlbefinden</b>	15
Wichtige Säulen der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens	20
Herausforderung Nr. 1: ANGST (Angstzustände)	22
Herausforderung Nr. 2: DEPRESSION	24
Herausforderung Nr. 3: EINSAMKEIT	26
Herausforderung Nr. 4: NIEDRIGES SELBSTWERTGEFÜHL	28
Herausforderung Nr. 5: DIGITALE ÜBERLASTUNG	30
Herausforderung Nr. 6: GEFÜHL DER HILFSLOSIGKEIT	32
<b>Gute Praxis</b>	34
Kunsttherapie	35
Waldtherapie	37
Jacobsons Entspannungstechnik	38

<b>Leitfaden für die Moderation und Workshop-Agenda</b>	<b>39</b>
Schulungsübersicht	40
Tag 1 – Vertrauen aufbauen & psychische Gesundheit erkunden	43
Tag 2 – Achtsamkeits- und Selbstfürsorgeinstrumente	47
Tag 3 – Kompetenzen zur Unterstützung von Jugendlichen	52
Tag 4 – Integration & Zukünftiges Handeln	56
<b>Lokaler Umsetzungsplan für junge Menschen</b>	<b>60</b>
Gliederung des Pilotworkshops	61
<b>Checkliste für den Moderator</b>	<b>62</b>
<b>Teilnehmerüberwachung</b>	<b>63</b>
<b>Teilnehmerfeedback</b>	<b>65</b>
<b>Jugendbeteiligung</b>	<b>67</b>
<b>Abschluss</b>	<b>69</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>70</b>

# EINFÜHRUNG

Junge Menschen bewegen sich heute in einer sich rasant verändernden Welt, geprägt von Leistungsdruck, sozialem Vergleich, wirtschaftlicher Unsicherheit und den langfristigen Folgen der COVID-19-Pandemie. Diese Realitäten belasten zunehmend ihre psychische Gesundheit und ihr emotionales Wohlbefinden (Bailey et al., 2024; WHO, 2022). Gleichzeitig wird von Jugendarbeitern oft erwartet, dass sie Unterstützung anbieten – obwohl die meisten keine spezifische Ausbildung im Bereich psychische Gesundheit erhalten haben (Eurofound, 2022). Das Projekt RECOVER wurde ins Leben gerufen, um diese Lücke zu schließen. Es konzentriert sich darauf, das Wohlbefinden junger Menschen zu stärken, indem es Jugendarbeiter befähigt, als kompetente und einfühlsame erste Ansprechpartner aufzutreten. Mit einem nutzerzentrierten und partizipativen Ansatz, der unter anderem den Dragon-Dreaming-Ansatz (Hutchinson et al., 2014) einbezieht, entwickelt RECOVER gemeinsam mit jungen Menschen praktische Instrumente und Schulungsangebote. Ziel ist es, das Bewusstsein für psychische Gesundheit in die alltägliche Jugendarbeit zu integrieren, Stigmatisierung abzubauen und inklusive, unterstützende Umgebungen in ganz Europa zu fördern.

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN VERSTEHEN

Um andere zu unterstützen, brauchen wir ein gemeinsames Verständnis davon, was psychische Gesundheit und Wohlbefinden wirklich bedeuten. Diese Begriffe werden oft synonym verwendet, spiegeln aber unterschiedliche, wenn auch miteinander verbundene Aspekte im Leben junger Menschen wider.

Psychische Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist ein positiver und dynamischer Zustand, der es Menschen ermöglicht, mit Stress umzugehen, zu lernen, Beziehungen zu pflegen und sich in ihrer Gemeinschaft zu engagieren.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2022) definiert psychische Gesundheit als „einen Zustand des Wohlbefindens, in dem jeder Mensch sein Potenzial ausschöpfen, die normalen Belastungen des Lebens bewältigen, produktiv und erfolgreich arbeiten und einen Beitrag zu seiner Gemeinschaft leisten kann.“ Für junge Menschen beeinflusst dies, wie sie sich selbst sehen, wie sie mit Gleichaltrigen und Erwachsenen interagieren und wie sie auf den Druck des Alltags reagieren.

Wohlbefinden ist ein umfassenderes Konzept, das psychische und physische Gesundheit, emotionale Sicherheit, Zugehörigkeitsgefühl und Sinnhaftigkeit einschließt. Es wird sowohl von inneren Faktoren (wie Resilienz und Selbstwertgefühl) als auch von äußeren Faktoren (wie familiären Beziehungen, Zugang zu Hilfsangeboten, gesellschaftlicher Teilhabe und strukturellen Ungleichheiten) geprägt (OECD, 2021). In der Jugendarbeit bedeutet die Förderung von Wohlbefinden, Umgebungen zu schaffen, in denen sich junge Menschen gesehen, wertgeschätzt und unterstützt fühlen – nicht nur in Krisensituationen, sondern im Alltag.

Wichtig ist, dass psychische Gesundheit und Wohlbefinden nicht statisch sind. Sie können sich je nach Umständen, Unterstützungssystemen, Lebensübergängen und emotionalen Belastungen verändern. Deshalb profitieren alle jungen Menschen, unabhängig von ihrer Herkunft, von Umgebungen, die das Wohlbefinden in den Vordergrund stellen (Europäische Kommission, 2022).

## WARUM ES IN DER JUGENDARBEIT WICHTIG IST

Psychische Gesundheit ist kein Randthema mehr – sie ist zentral für das Lernen, die Entwicklung und die gesellschaftliche Teilhabe junger Menschen. Dennoch leiden viele im Stillen. Manche wissen nicht, wie sie ihre Gefühle benennen sollen; andere fürchten, verurteilt oder missverstanden zu werden. Deshalb ist die Rolle der Jugendbetreuer so wichtig (Mental Health Foundation, 2023).

Jugendbetreuer sind oft vertrauenswürdige Erwachsene, die einen sicheren, informellen Raum für Reflexion, Ausdruck und persönliches Wachstum bieten. Obwohl von ihnen nicht erwartet wird, psychische Erkrankungen zu diagnostizieren oder zu behandeln, spielen sie eine entscheidende Rolle bei der Früherkennung und der emotionalen Unterstützung (Bailey et al., 2024).

Ein einfaches Gespräch, eine Gruppenaktivität oder ein unterstützendes Gespräch können jungen Menschen das Gefühl geben, gehört zu werden. Dieses Vertrauen kann mit der Zeit emotionale Kompetenz, Selbstfürsorgefähigkeiten und positive Bewältigungsstrategien fördern. Jugendarbeiter sind zudem in einer einzigartigen Position, Wohlbefinden in alltägliche Programme zu integrieren – durch erlebnisorientierte Methoden, kreative Werkzeuge und beziehungsorientiertes Lernen, um psychische Gesundheitsunterstützung zugänglich und stärkend zu gestalten (UNICEF, 2023).

Wenn man Jugendbetreuer mit Werkzeugen ausstattet, um auf emotionale Bedürfnisse einzugehen, stärkt das nicht nur das Selbstvertrauen, sondern auch die Widerstandsfähigkeit der Gemeinschaften.

## HÄUFIGE HERAUSFORDERUNGEN, MIT DENEN JUNGE MENSCHEN BERÜHRT SIND

Junge Menschen durchlaufen bedeutende Veränderungen – körperlich, sozial und emotional. Diese Jahre können zwar aufregend sein, sind aber auch mit Druck und Unsicherheit verbunden. Das Erkennen häufiger psychischer Belastungen kann Jugendbetreuern helfen, fundiertere und bedarfsgerechtere Unterstützung anzubieten.

- **Angst und Stress** treten immer häufiger auf, insbesondere im Zusammenhang mit schulischen Leistungen, familiären Erwartungen und der Zukunft (Eurofound, 2022).
- **Geringes Selbstwertgefühl und Sorgen** um das eigene Körperbild werden oft durch soziale Medien und unrealistische Schönheitsideale verstärkt (OECD, 2021).
- **Soziale Isolation** betrifft viele junge Menschen, insbesondere diejenigen, die sich ausgeschlossen, missverstanden oder nicht unterstützt fühlen (UNICEF, 2023).
- **Burnout und Erfolgsdruck** sind nicht mehr nur ein Problem von Erwachsenen – auch junge Menschen verspüren den Druck, ständig Leistung zu erbringen und „mehr zu leisten“.
- **Die Angst vor dem Scheitern** und die Hoffnungslosigkeit hinsichtlich der Zukunft können zu Rückzugsverhalten oder risikoreichem Verhalten führen.

Diese Herausforderungen zeigen sich nicht immer auf den ersten Blick. Ein junger Mensch mag nach außen hin unauffällig wirken, innerlich aber leiden. Jugendbetreuer erkennen oft subtile Anzeichen wie Stimmungsschwankungen, Interessenverlust oder Rückzug und können frühzeitig Unterstützung anbieten, bevor sich die Situation verschlimmert (Mental Health Europe, 2022).

## DAS STIGMA BRECHEN

Obwohl das Bewusstsein für psychische Gesundheit in Europa wächst, bleibt die Stigmatisierung eine der größten Hürden, die junge Menschen davon abhält, Hilfe zu suchen. Viele fürchten nach wie vor, verurteilt, missverstanden oder als „schwach“ oder „unfähig“ abgestempelt zu werden. Studien zeigen, dass junge Menschen oft den Kontakt zu anderen meiden, weil sie negative Reaktionen erwarten oder sich ihrer Gefühle schämen (Europäisches Jugendforum, 2022; WHO, 2021). In Gemeinschaften, in denen über psychische Gesundheit selten gesprochen wird, werden emotionale Probleme häufig verharmlost, was dazu führt, dass viele junge Menschen gerade dann schweigen, wenn ihnen der Austausch am meisten helfen würde (UNICEF, 2021).

Stigmatisierung zeigt sich in subtilen, alltäglichen Verhaltensweisen: Witze über „Verrücktsein“, der Druck, positiv zu bleiben, die Scheu, Gefühle zu benennen, oder die Annahme, dass das Bitten um Hilfe ein Versagen bedeutet. Verinnerlichte Stigmatisierung kann Scham verstärken und das Selbstwertgefühl mindern (OECD, 2021), während strukturelle Stigmatisierung, wie beispielsweise ein begrenztes Angebot an jugendgerechten Diensten oder lange Wartezeiten, zusätzliche Hürden schafft. Für Jugendarbeiter\*innen ist es unerlässlich, diese Dynamiken zu verstehen, da sie oft die ersten vertrauenswürdigen Erwachsenen sind, an die sich junge Menschen wenden, wenn sie in Schwierigkeiten geraten.

Jugendarbeiter sind in einer einzigartigen Position, diese Muster zu hinterfragen. Indem sie ein offenes, einladendes und vorurteilsfreies Umfeld schaffen, helfen sie jungen Menschen, sich gesehen und gehört zu fühlen, ohne Angst vor Konsequenzen haben zu müssen. Der Abbau von Stigmatisierung erfordert keine klinische Ausbildung; er beginnt mit alltäglichen Interaktionen – wie wir zuhören, reagieren und allen Emotionen Raum geben. Empathische Kommunikation signalisiert, dass Gefühle berechtigt sind und dass die Suche nach Unterstützung ein Zeichen von Stärke und nicht von Schwäche ist (WHO, 2022).

Kleine, praktische Maßnahmen können viel bewirken. Inklusive Sprache, ruhige Rückzugsorte, ein offenes und selbstbestimmtes Auftreten sowie die Förderung von gegenseitiger Unterstützung tragen dazu bei, Gespräche über Wohlbefinden zu normalisieren. Kreativer Ausdruck, Geschichten und der Austausch über Resilienz zeigen jungen Menschen, dass Herausforderungen universell sind und kein persönliches Versagen darstellen. Solche Ansätze fördern eine Kultur, in der psychische Gesundheit als normaler Bestandteil der Jugendentwicklung verstanden wird (UNICEF, 2022).

Dieses Toolkit wurde entwickelt, um diesen Kulturwandel zu unterstützen. Es bietet leicht zugängliche Hilfsmittel, strukturierte Aktivitäten und Reflexionsübungen, die das Wohlbefinden in die tägliche Jugendarbeit integrieren. Wenn Gespräche über Gefühle, Stress und Bewältigungsstrategien zur Routine werden, lernen junge Menschen, dass sie ihr Wohlbefinden aktiv gestalten können – und es nicht verbergen müssen.

Der Abbau von Stigmatisierung ist ein fortlaufender Prozess, der Geduld und Kontinuität erfordert, doch jeder noch so kleine Schritt zählt. Jedes unterstützende Gespräch, jedes hinterfragte Stereotyp und jeder geschaffene sichere Raum trägt zu nachhaltigem Wandel bei. Wenn Jugendarbeiter\*innen Stigmatisierung entgegentreten, öffnen sie Türen zum Vertrauen. Wenn junge Menschen sich sicher fühlen, offen zu sprechen, gewinnen sie das Selbstvertrauen, Hilfe zu suchen, ihre Resilienz zu stärken und sich gegenseitig zu unterstützen.

# BEWERTUNGSSINSTRUMENTE

Jugendarbeiter spielen eine entscheidende Rolle für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen. Auch wenn sie oft keine klinisch ausgebildeten Fachkräfte sind, können sie dennoch die Früherkennung psychischer Belastungen fördern und mithilfe strukturierter Instrumente und Fragebögen zur Selbstreflexion anregen. Die frühzeitige Erkennung leichter Symptome ist essenziell: Laut OECD bleiben leichte bis mittelschwere Symptome von Angstzuständen und Depressionen oft unerkannt und können sich ohne rechtzeitiges Eingreifen zu schwerwiegenderen Störungen entwickeln. Daher ist es wichtig, praktische und leicht zugängliche Instrumente und Fragebögen bereitzustellen, die Reflexion, Beobachtung und Gespräche über frühe Anzeichen von Belastungen ermöglichen (OECD, 2024). Laut WHO leidet etwa jeder siebte Jugendliche (10–19 Jahre) an einer psychischen Erkrankung; viele dieser Probleme bleiben jedoch unerkannt und unbehandelt (WHO, 2025). Im Bereich der Jugendpolitik betont die OECD neben der psychischen Gesundheit auch die sinnvolle Beteiligung junger Menschen als Teil eines umfassenderen, förderlichen Umfelds (OECD, 2024).

Es besteht ein deutlicher und wachsender Bedarf an strukturierten Instrumenten, die Jugendarbeiter\*innen wirksam dabei unterstützen, die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen zu fördern. Solche Instrumente dienen als Brücke, um sichere und sinnvolle Gespräche über emotionale und mentale Zustände zu eröffnen und die Abhängigkeit von improvisierten oder spontanen Fragen zu verringern.

Durch die Integration von Beurteilungsinstrumenten in ihre Arbeit können Jugendarbeiter Beobachtungs-, Reflexions- und Selbstreflexionsprozesse strukturieren und so subtile Verhaltens- oder emotionale Veränderungen im Laufe der Zeit leichter erkennen. Indikatoren wie Stimmungsschwankungen, Rückzug, verändertes Energieniveau und nachlassende schulische oder berufliche Leistungen können auf beginnende Belastungen hinweisen. Screening- und Beobachtungsinstrumente in der Jugendarbeit helfen, diese Anzeichen frühzeitig zu erkennen (SHAPE, Universität Maryland). Noch wichtiger ist, dass diese Instrumente die psychische Gesundheitskompetenz junger Menschen fördern, indem sie Stress, Stimmungsschwankungen und Bewältigungsstrategien in greifbare, sichtbare Muster übersetzen.

Wie die OECD (2025) hervorhebt, sind die Verbesserung der Kenntnisse über psychische Gesundheit, die Gewährleistung eines niedrigschwelligen und leicht zugänglichen Unterstützungsangebots sowie der Abbau von Stigmatisierung wesentliche Bestandteile einer wirksamen Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen. Letztendlich ermöglichen diese Instrumente die Selbstreflexion und helfen jungen Menschen, ihre Stressfaktoren besser zu erkennen, ihre Bewältigungsressourcen zu nutzen und ihr Bewusstsein für ihr emotionales Wohlbefinden zu stärken. Indem Jugendarbeiter\*innen mit einfachen, nicht-klinischen Instrumenten ausgestattet werden, entwickeln sich Jugendorganisationen zu Orten der Unterstützung anstatt zu bloßen Anlaufstellen. Solche Instrumente tragen dazu bei, sichere Gespräche zu führen, Beobachtungen zu strukturieren und junge Menschen bei Bedarf an weiterführende Unterstützung zu vermitteln (Copenhagen Youth Network, 2022).

## WÖCHENTLICHER STIMMUNGSTRACKER

Der **wöchentliche Stimmungstracker** ist ein einfaches, aber effektives Selbstbewertungsinstrument, das jungen Menschen hilft, ihr emotionales Wohlbefinden im Laufe der Zeit zu beobachten. Durch die visuelle Dokumentation ihrer täglichen Stimmung und Reflexionen können die Teilnehmenden wiederkehrende emotionale Muster, Auslöser und positive Einflüsse erkennen. Dieses Instrument fördert die emotionale Kompetenz und hilft jungen Menschen, verschiedene Gefühle zu benennen, zu verstehen und zu normalisieren. Gleichzeitig stärkt es das Selbstbewusstsein und ermöglicht es ihnen, potenzielle Belastungen frühzeitig zu erkennen. Die regelmäßige Nutzung des Stimmungstrackers unterstützt die Entwicklung von Selbstregulation und emotionaler Resilienz.

### Anweisungen

Führen Sie den wöchentlichen Stimmungstracker in Einzel- oder Gruppensitzungen ein, die sich mit Wohlbefinden, Reflexion oder emotionaler Achtsamkeit befassen. Erklären Sie, dass der Tracker kein Diagnoseinstrument, sondern eine Übung zur Selbstreflexion ist, um die eigenen Emotionen im Laufe der Woche zu verstehen. Die Teilnehmenden ordnen zunächst jeder primären Emotion in der Legende eine Farbe zu. Diese Farben werden die ganze Woche über verwendet, um die tägliche Stimmung visuell darzustellen.

### Tägliche Reflexion

Täglich wählen die Teilnehmenden die Emotion aus, die ihre Stimmung am besten widerspiegelt, und markieren sie mit der entsprechenden Farbe aus der Legende. In der folgenden Spalte notieren sie das vorherrschende Gefühl des Tages (z. B. Angst, Stress, Aufregung). In der letzten Spalte halten sie ein positives Ereignis oder einen positiven Moment des Tages fest.

### Wöchentliche Reflexion

Am Ende der Woche werten die Teilnehmenden ihre Einträge aus, um ihre allgemeinen emotionalen Muster zu reflektieren. Sie werden dazu angehalten, zu überlegen, welche Emotionen am häufigsten auftraten, die positiven Erlebnisse herauszuarbeiten, die ihnen besonders aufgefallen sind, und über Verbesserungsmöglichkeiten oder Strategien nachzudenken, um ihr Wohlbefinden in der kommenden Woche zu steigern.

### Anpassung

Der Tracker kann für die digitale oder gedruckte Verwendung angepasst und durch Modifizierung des emotionalen Vokabulars oder Hinzufügen von Farbcodes und visuellen Symbolen an verschiedene Altersgruppen oder Alphabetisierungsgrade angepasst werden.

# WÖCHENTLICHER STIMMUNGSTRACKER

Stimmung



gut



melancholisch



traurig



glücklich



weinen



wütend

Wie haben Sie sich  
insgesamt gefühlt?

Hauptgefühl  
(Aufregung, Angst)

Eine gute Sache  
an diesem Tag

Montag




---



---

Dienstag




---



---

Mittwoch

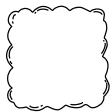



---



---

Donnerstag




---



---

Freitag




---



---

Samstag




---



---

Sonntag




---



---

# TÄGLICHES STRESSGLAS

Der **Stress-Tracker** ist ein Instrument zur Selbstreflexion, das jungen Menschen hilft, ihren täglichen Stress zu erkennen und zu bewältigen. Mithilfe einer einfachen visuellen Metapher, dem „Stressglas“, können die Teilnehmenden identifizieren, was ihr Glas füllt (Stressoren) und was hilft, es zu leeren (Bewältigungsstrategien). Diese Übung fördert das Bewusstsein dafür, wie alltägliche Erfahrungen und Gewohnheiten das emotionale Gleichgewicht beeinflussen, und unterstützt die Entwicklung gesunder Bewältigungsmechanismen. Indem Stress visuell dargestellt wird, können Jugendliche ihre Auslöser, Resilienzmuster und persönlichen Grenzen besser verstehen und so eine proaktive Selbstregulation und ihr emotionales Wohlbefinden fördern.

## Anweisungen

Führen Sie den Stress-Tracker in Sitzungen ein, die sich mit Stressmanagement, Emotionsregulation oder dem Bewusstsein für psychische Gesundheit befassen. Erklären Sie, dass der Tracker nicht dazu dient, Stress klinisch zu messen, sondern den Teilnehmenden zu helfen, ihre tägliche Stresswahrnehmung und ihren Umgang damit zu reflektieren.

## Tägliche Reflexion

Die Teilnehmenden beginnen damit, ihren täglichen Stresspegel einzuschätzen, indem sie den Füllstand ihres Glases farblich markieren: fast leer, halb voll oder übertoll. Im Abschnitt „Was füllt mein Glas?“ listen sie die Hauptstressquellen auf, wie beispielsweise Schulstress, soziale Erwartungen oder Schlafmangel. Im Abschnitt „Was könnte mein Glas leeren?“ identifizieren sie Bewältigungsstrategien oder Aktivitäten, die helfen können, Stress abzubauen, wie körperliche Aktivität, Zeit im Freien verbringen, Gespräche mit Freunden oder Achtsamkeitsübungen.

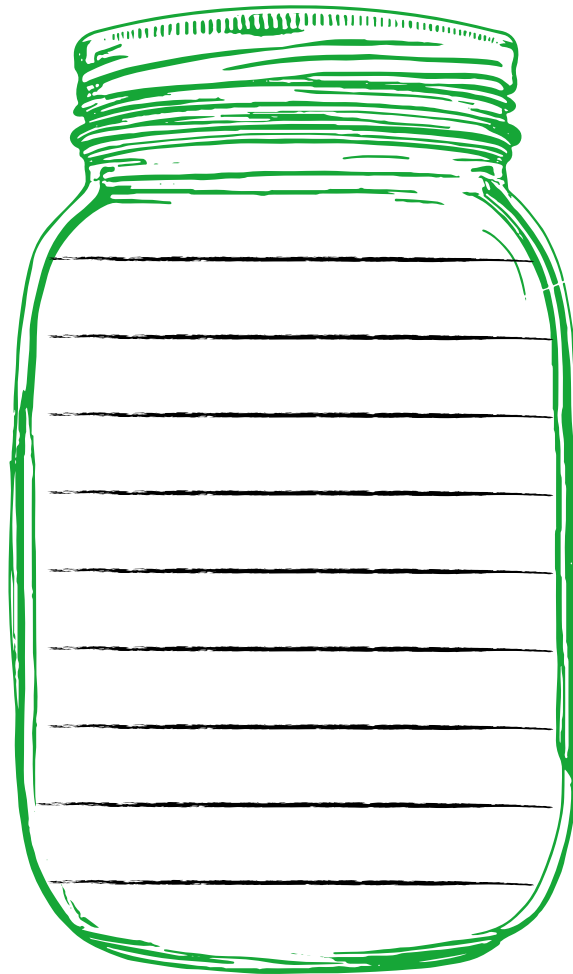
## Wöchentliche Reflexion

Am Ende der Woche betrachten die Teilnehmenden ihre Stressgläser erneut, um Trends und Muster zu erkennen: Wann fühlten sich ihre Gläser am vollsten an und welche Strategien waren am effektivsten, um sie zu leeren? Diese Reflexion fördert die persönliche Entwicklung und hilft ihnen, beständigere und positivere Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

## Anpassung

Der Stress-Tracker kann einzeln oder in Gruppensitzungen verwendet werden. Er lässt sich digital oder gedruckt aufbereiten und mit Farbcodes oder Symbolen für jüngere Teilnehmer versehen. Für ältere Jugendliche kann er mit Tagebucheinträgen oder anschließenden Gesprächen über Stressauslöser und Strategien zur Stärkung der Resilienz kombiniert werden.

# WIE VOLL IST MEIN TÄGLICHES STRESSGLAS?



**Was füllt mein Glas?**  
(Stressquellen)

◆ \_\_\_\_\_  
◆ \_\_\_\_\_  
◆ \_\_\_\_\_  
◆ \_\_\_\_\_  
◆ \_\_\_\_\_  
◆ \_\_\_\_\_

**Was könnte mein Glas leeren?**  
(Bewältigungsmechanismen  
oder -maßnahmen)

◆ \_\_\_\_\_  
◆ \_\_\_\_\_  
◆ \_\_\_\_\_  
◆ \_\_\_\_\_  
◆ \_\_\_\_\_  
◆ \_\_\_\_\_

## MONATLICHE SELBSTREFLEXION

Das **monatliche Selbstreflexionsblatt** ist ein strukturiertes Tagebuchinstrument, das jungen Menschen hilft, innezuhalten, zu reflektieren und ihr emotionales Wohlbefinden sowie ihre persönliche Entwicklung im Laufe eines Monats zu bewerten. Durch regelmäßige Reflexion können die Teilnehmenden Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation und Dankbarkeit stärken – wichtige Bestandteile einer positiven psychischen Gesundheit. Dieses Instrument ermutigt junge Menschen, über tägliche Stimmungsschwankungen hinauszublicken und stattdessen umfassendere Muster in ihrem Verhalten, ihrer Denkweise und ihren Bewältigungsstrategien zu erkennen. Es fördert Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und die Zielsetzung für eine kontinuierliche persönliche Weiterentwicklung.

### Anweisungen

Führen Sie das monatliche Selbstreflexionsblatt am Ende jedes Monats in Einzel- oder Gruppensitzungen ein. Es empfiehlt sich, eine ruhige und unterstützende Atmosphäre zu schaffen, in der die Teilnehmenden unvoreingenommen reflektieren können. Die Kursleitung sollte die Teilnehmenden daran erinnern, dass das Blatt ein Instrument zur persönlichen Reflexion und keine Bewertung ist. Es dient der Förderung des Selbstverständnisses und des emotionalen Gleichgewichts.

Die Teilnehmer beginnen damit, das Gesamtgefühl, das ihren Monat am besten repräsentiert, mithilfe eines der abgebildeten Gefühlssymbole (glücklich, traurig, weinend, melancholisch, wütend, verwirrt) zu markieren. Anschließend füllen sie die vorgegebenen Fragen aus:

- „Wofür bist du dankbar?“ Diese Frage fördert Dankbarkeit und die Anerkennung positiver Aspekte oder Personen im eigenen Leben.
- „Was ist nicht wie geplant verlaufen?“ Diese Frage hilft, Herausforderungen oder Rückschläge zu erkennen und fördert so eine konstruktive Selbstreflexion statt Selbstkritik.
- „4 gute Dinge, die passiert sind“ konzentriert sich auf positive Erlebnisse und trägt so zum Aufbau emotionaler Widerstandsfähigkeit und Optimismus bei.
- „Erinnerung für den nächsten Monat“ fördert vorausschauendes Denken durch das Setzen kleiner, realistischer Ziele zur Verbesserung auf der Grundlage der Erfahrungen des Monats.

### Anpassung

Das Arbeitsblatt lässt sich für verschiedene Altersgruppen anpassen, indem die Sprache vereinfacht oder visuelle Hilfen für jüngere Teilnehmer hinzugefügt werden. Es kann sowohl in gedruckter als auch in digitaler Form, einzeln oder in kleinen Gruppen verwendet werden und eignet sich auch als Gesprächseinstieg in Mentoring- oder Beratungsgesprächen.

# MONATLICHE SELBST- REFLEXION

Jahr

Monat

JAN FEB MÄR APR  
MAI JUN JUL AUG  
SEP OKT NOV DEZ

Gesamteindruck



Wofür bist du dankbar?

---

---

Was lief nicht wie geplant?

---

---

Erinnerung für den nächsten Monat

---

---

4 gute Dinge, die  
passiert sind

---

---

---

---

---

---

---

---

# HERAUSFORDERUNGEN FÜR DAS WOHLBEFINDEN

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist ein zentrales Thema moderner psychologischer und pädagogischer Beratung sowie schulischer Präventionsarbeit. In den letzten Jahren hat die Häufigkeit psychischer Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Burnout deutlich zugenommen, was eine ernsthafte Herausforderung für die öffentliche Gesundheit darstellt. Ein UNICEF-Bericht aus dem Jahr 2020 zur psychischen Gesundheit junger Menschen weist auf zahlreiche negative Auswirkungen der Pandemie hin. Dazu gehören verstärkte Angstzustände, depressive Verstimmungen und Angststörungen, verminderte Handlungsbereitschaft und die Vernachlässigung bisheriger Verantwortlichkeiten.

Die WHO definiert psychische Gesundheit als einen Zustand des psychischen Wohlbefindens, der es Menschen ermöglicht, mit den Belastungen des Lebens umzugehen, ihre Ziele zu verfolgen, effektiv zu lernen und zu arbeiten sowie einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten. Sie ist ein integraler Bestandteil von Gesundheit und Wohlbefinden und bildet die Grundlage unserer individuellen und kollektiven Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, Beziehungen aufzubauen und die Welt, in der wir leben, zu gestalten. Psychische Gesundheit ist ein grundlegendes Menschenrecht. Sie ist entscheidend für die persönliche, gemeinschaftliche und sozioökonomische Entwicklung.

Dynamische soziale, wirtschaftliche und technologische Veränderungen sowie Urbanisierung, übermäßige Bildschirmzeit und abnehmende soziale Kontakte verstärken das Auftreten von Störungen wie Angstzuständen, Depressionen und stressbedingten Erkrankungen. Geschwächte soziale Bindungen und Einsamkeitsgefühle verschärfen diese Risiken zusätzlich.

Schätzungen der WHO zufolge leiden weltweit etwa eine Milliarde Menschen unter psychischen Problemen, wobei Depressionen eine der Hauptursachen für Schwierigkeiten im Alltag darstellen. Diese Herausforderungen haben sich während der COVID-19-Pandemie deutlich verschärft, da sie den Alltag durcheinandergebracht und das Gefühl der Isolation verstärkt hat. Infolgedessen ist die Zahl der Menschen, darunter auch junge Menschen, die unter Angstzuständen und Depressionen, Gefühlen der Hilflosigkeit und sozialer Ausgrenzung leiden, stark angestiegen. Dies führt zu einem Verlust von Freude und Motivation sowie zu einer zunehmenden Distanzierung von der Umwelt. Auch die sozialen Faktoren und Lebensstilaspekte, die die psychische Gesundheit beeinflussen, sollten nicht außer Acht gelassen werden.

Depression, von der WHO als eine der Hauptursachen für Schwierigkeiten im Alltag anerkannt, ist unter anderem durch Niedergeschlagenheit, Interessenverlust und Freudlosigkeit gekennzeichnet. Angststörungen, soziale Phobien und Panikstörungen äußern sich in übermäßiger Angst, Furcht und Vermeidungsverhalten.

Die psychische Gesundheit junger Menschen ist die Grundlage für ihre harmonische Entwicklung und ihr erfolgreiches Funktionieren in der Gesellschaft. Leider treten immer häufiger verschiedene Formen psychischer Krisen unter ihnen auf. Immer mehr Teenager leiden unter chronischem Stress, ausgelöst durch Lebensschwierigkeiten, unerwartete Hindernisse oder zufällige Ereignisse.

Wenn ein junger Mensch mit einer neuen Situation nicht allein zurechtkommt, kann dies zu einer Krise führen. Stress im schulischen Umfeld kann durch einen anspruchsvollen Lehrplan, ein übermäßiges Angebot an außerschulischen Aktivitäten, Gruppenzwang und elterlichen Druck verursacht werden. Weitere wichtige Faktoren sind: fehlende Möglichkeiten, Leidenschaften und Interessen zu entwickeln, Schwierigkeiten beim Lernen und Verarbeiten neuer Inhalte sowie Konflikte mit Gleichaltrigen und Lehrkräften.

Ein wichtiger Faktor, der das Wohlbefinden junger Menschen beeinträchtigt, ist relationale Gewalt. Junge Menschen verspotten, mobben, verhöhnen und lästern über andere und schließen sie aus ihrem Freundeskreis aus. Wer solche Situationen erlebt, wird Opfer verbaler, körperlicher und digitaler Gewalt.

Eine weitere Krisenursache können familiäre Probleme sein, die oft zu schwierigen Situationen und Erfahrungen führen. Diese Schwierigkeiten können unter anderem mit der emotionalen Distanz der Eltern zu ihren Kindern, chronischen Erkrankungen von Familienmitgliedern, Suchterkrankungen, häuslicher Gewalt, Konflikten, Wohnortwechsel oder emotionalen und psychischen Störungen im familiären Umfeld zusammenhängen.

Junge Menschen stehen vor wachsenden Herausforderungen im Zusammenhang mit Leistungsdruck im Bildungssystem, Gruppenzwang, schwierigen Beziehungen in ihrem unmittelbaren Umfeld sowie mangelndem Verständnis und fehlender Akzeptanz.

Junge Menschen erleben Schwierigkeiten aufgrund übermäßiger Nutzung digitaler Geräte und des Einflusses sozialer Medien auf ihre Lebenswelt, ihr Körperbild und ihre Wertvorstellungen. Hinzu kommt, dass sie noch immer die Nachwirkungen der Pandemie spüren. All diese Faktoren tragen zu einem Anstieg von Stress, Angstzuständen, Verhaltensstörungen, Essstörungen, Burnout und Depressionen bei. In einer sich rasant verändernden Welt sind diese Probleme weit verbreitet und erfordern multidimensionale Strategien, die Prävention, verbesserte Kenntnisse über psychische Gesundheit und zugängliche, inklusive Interventionen kombinieren. Nur ein solch umfassender Ansatz kann die psychische Widerstandsfähigkeit stärken und das Wohlbefinden in modernen Gesellschaften fördern.

Übermäßiger Gebrauch digitaler Technologien und sozialer Medien ist sowohl Ursache als auch Folge der psychischen Krise junger Menschen. Die Medien beeinträchtigen soziale Beziehungen durch sozialen Rückzug und das Auftreten gesundheitlicher und schulischer Probleme. Junge Menschen sind Gewalt, Pornografie und gefährlichen Inhalten ausgesetzt. Das Internet bietet ihnen eine Flucht vor Problemen wie Einsamkeit, dem Gefühl mangelnder Akzeptanz und Unterstützung durch Gleichaltrige und Familie, Schüchternheit, Isolation und Introvertiertheit. Virtuelle Ressourcen schüren unrealistische Erwartungen an Aussehen und Lebensstil.

Die weitverbreitete und exzessive Nutzung von Smartphones, Computern, Internet und sozialen Medien hat die menschliche Interaktion revolutioniert. Übermäßige Bildschirmzeit kann mit verstärkten Minderwertigkeitsgefühlen, Angstzuständen und Depressionen, insbesondere bei jungen Menschen, in Verbindung gebracht werden. Ständige Erreichbarkeit führt zu Informationsüberflutung, Schlafstörungen und einem Mangel an echten sozialen Kontakten. Angstzustände nehmen zu und die Stimmung verschlechtert sich, und trotz scheinbarer Vernetzung erleben junge Menschen Gefühle der Einsamkeit und Entfremdung. Intensive Nutzung moderner Technologien reduziert die Konzentration, beeinträchtigt das Gedächtnis und mindert die Produktivität. Soziale Medien, die enge und oft unrealistische Schönheits- und Erfolgsstandards propagieren, werden zu einer Quelle starken sozialen Drucks, der sich besonders bei Teenagern bemerkbar macht. Die ständige Konfrontation mit solchen Inhalten erhöht das Risiko für Körperunzufriedenheit und geringes Selbstwertgefühl erheblich und kann in extremen Fällen zu Essstörungen beitragen. Darüber hinaus besteht die reale Gefahr, eine Verhaltenssucht nach Technologie zu entwickeln. Der fehlende Zugang zu einem Gerät kann Entzugserscheinungen wie starke Angstzustände, psychische Anspannung oder Gefühle der Isolation hervorrufen.

Technologie ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, doch zu viel davon kann unserer psychischen Gesundheit schaden. Der bewusste Umgang mit Geräten, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Online- und Offline-Welt sowie gesunde Gewohnheiten sind der Schlüssel zum Wohlbefinden.

Der Griff zu frei erhältlichen Stimulanzien wie Alkohol, E-Zigaretten, Designerdrogen und Narkotika ist eine Reaktion auf das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe Gleichaltriger, nach Akzeptanz und manchmal auch eine Form der Unterhaltung oder Neugier. Diese Substanzen dienen oft als vermeintliches Mittel gegen emotionale Schwierigkeiten, geringes Selbstwertgefühl oder Stress.

Burnout, definiert als ein Zustand emotionaler, körperlicher und mentaler Erschöpfung, der hauptsächlich durch chronischen Stress verursacht wird, gilt laut WHO als weit verbreitetes Problem. Es ist gekennzeichnet durch chronische Müdigkeit, Erschöpfung, ein Gefühl der Ineffektivität, Sinnlosigkeit und Antriebslosigkeit. Zu den Faktoren, die zweifellos zum Anstieg der Burnout-Fälle bei jungen Menschen beitragen, zählen: ständiger Druck und steigende Anforderungen, hohe Erwartungen – sowohl in der Schule als auch im Freundeskreis und zu Hause – sowie der ständige Vergleich mit anderen.

Eine weitere große Herausforderung ist die Sorge um die Zukunft der Welt angesichts von Umweltverschmutzung, Klimawandel und andauernden Kriegen. Ein Übermaß an negativen Nachrichten wirkt sich schädlich auf die Psyche junger Menschen aus.

Oftmals von Eltern und Erziehungsberechtigten heruntergespielt, stellen romantische Enttäuschungen und Identitätskrisen bedeutende Herausforderungen der Adoleszenz dar. Junge Menschen erleben ihre ersten Beziehungskrisen, Trennungen und den damit verbundenen Schmerz sehr intensiv.

Die COVID-19-Pandemie hat psychische Gesundheitsprobleme verschärft und die Zahl der Fälle von Depressionen und Angstzuständen rapide ansteigen lassen, unter anderem aufgrund von Lockdowns, Isolation, sozialer Ausgrenzung, Unsicherheit über die Zukunft, Angst vor Ansteckung und Trauer über den Verlust von Angehörigen.

Einsamkeit, Traurigkeit, Hilflosigkeit, geringes Selbstwertgefühl, schwierige Familienverhältnisse, Stress und Depressionen gehören für viele Jugendliche heute zum Alltag. Sie stehen in Zusammenhang mit Essstörungen, Verhaltensstörungen, riskantem Verhalten, Selbstverletzung und Suizidgedanken. Junge Menschen leiden unter geringem Selbstwertgefühl und einem Gefühl der Ohnmacht, Gruppenzwang, der Suche nach ihrer Identität, den Einflüssen der Medien und der Diskrepanz zwischen virtueller und realer Welt. Sie werden oft verurteilt und stehen unter großem Druck.


Die Zahl junger Menschen mit emotionalen Problemen nimmt zu. Psychische Gesundheit ist entscheidend für eine hohe Lebensqualität und ein starkes Wohlbefinden. Sie ermöglicht es jungen Menschen, Freude und Zufriedenheit im Leben zu finden, beeinflusst ihre kognitive Entwicklung, fördert den Aufbau guter Beziehungen und ermutigt sie zur aktiven Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Der moderne Lebensstil und das hohe Lebenstempo haben einen enormen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden junger Menschen. Das Zusammenspiel von familiärem Umfeld, Bildung und Beziehungen zu Gleichaltrigen ist wichtig für die psychische Gesundheit.

Zu den wichtigen Faktoren, die die Interaktion fördern, gehören ein Zugehörigkeitsgefühl, positive Beziehungen, die auf Vertrauen, Ehrlichkeit und Akzeptanz beruhen, eine prosoziale Haltung gegenüber gemeinsamen Aktivitäten, die Möglichkeit, Erfolge und Misserfolge zu erleben, die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen und zu benennen, die Bekämpfung aller Formen von Gewalt sowie gegenseitige Hilfe, Unterstützung und Verständnis.

Ein gesunder Lebensstil ist ein wesentlicher Bestandteil der psychischen Gesundheit junger Menschen. Ausreichend Schlaf und erholsame Ruhe sind wichtig. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert nicht nur die Entwicklung, sondern wirkt auch als natürliches Antidepressivum, indem sie die Ausschüttung von Endorphinen anregt. Eine ausgewogene Ernährung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Der Verzehr von Obst, Gemüse, Nüssen und Fisch versorgt den Körper mit essenziellen Nährstoffen, die sich direkt positiv auf die Stimmung, das Energieniveau, die Stressresistenz und das allgemeine körperliche und seelische Wohlbefinden auswirken. Die Wechselwirkung zwischen psychischer und physischer Gesundheit wird zunehmend als entscheidend für die allgemeine psychische Gesundheit anerkannt.

Schlaf und psychische Gesundheit stehen in engem Zusammenhang. Schlafmangel oder schlechte Schlafqualität haben unmittelbare Folgen wie Konzentrationsschwäche, erhöhte Reizbarkeit, Stressanfälligkeit und chronische Müdigkeit. Dies kann unter anderem Angstzustände, Burnout-Gefühle und depressive Verstimmungen verstärken.



Gleichzeitig stören emotionale Belastungen häufig den Schlaf. Schlafstörungen wie Schlaflosigkeit, häufiges Aufwachen oder übermäßige Schläfrigkeit tragen zu vermindertem Wohlbefinden, schlechter Laune oder Reizbarkeit sowie zu einer geringeren emotionalen Widerstandsfähigkeit bei.

Regelmäßiger und erholsamer Schlaf verbessert die Stimmung und das emotionale Gleichgewicht, erhöht die Stressresistenz, fördert Gedächtnis, Konzentration und Entscheidungsfähigkeit und trägt zur Regeneration von Körper und Geist bei. Manchmal können kleine Veränderungen im Alltag einen großen Schritt zu mehr innerer Ruhe und Energie bedeuten.

Die Bedeutung einer gesunden Ernährung für das psychische Wohlbefinden junger Menschen ist unschätzbar. Sie ist ein grundlegender Baustein für einen sich entwickelnden Körper, eine gesunde Gehirnfunktion und ein ausgeglichenes emotionales Gleichgewicht. Bewusstes Essen, basierend auf nährstoffreichen Produkten, wirkt sich positiv auf die Stimmungsstabilität, die Stressresistenz und das allgemeine Wohlbefinden aus und verbessert die Stimmung. Unverarbeitete Produkte, die essenzielle Nährstoffe liefern, spielen dabei eine Schlüsselrolle. Komplexe Kohlenhydrate, vollständiges Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und Mikronährstoffe sollten fester Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein, die als natürlicher Stimmungsregulator wirkt und die psychische Gesundheit junger Menschen wirksam unterstützt.

Regelmäßige Bewegung fördert die psychische Gesundheit. Körperliche Aktivität regt die Ausschüttung von Endorphinen an, die die Stimmung verbessern und Stress reduzieren, den Cortisolspiegel senken und Gedächtnis, Konzentration und Kreativität steigern. Darüber hinaus unterstützt körperliche Aktivität den Schlaf und die Regeneration, stärkt die mentale Widerstandsfähigkeit, fördert die Entspannung und liefert Energie für die Herausforderungen des Alltags.

# WICHTIGE SÄULEN DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT UND DES WOHLBEFINDENS

Die Prävention psychischer Erkrankungen ist eine Investition in das Wohlbefinden von Einzelpersonen und ganzen Gemeinschaften. Die Fokussierung auf frühzeitige Unterstützung, Aufklärung und die Schaffung eines förderlichen Umfelds reduziert nicht nur das Krisenrisiko, sondern stärkt auch die psychische Widerstandsfähigkeit und verbessert die Lebensqualität.

## 1. Bildung und Sensibilisierung

Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung. Bildungsprogramme brechen Stereotypen auf, reduzieren Stigmatisierung und zeigen, dass psychische Gesundheit genauso wichtig ist wie körperliche. Durch Kampagnen, Schulungen und Workshops erwerben junge Menschen Kompetenzen im Umgang mit Stress, emotionale Intelligenz und Werkzeuge, um frühzeitig auf psychische Belastungen zu reagieren.

## 2. Frühintervention

Schnelles Handeln beugt Krisen vor und mindert Leid. Regelmäßige Gespräche und Workshops in Schulen und Gemeinden helfen, Frühwarnzeichen zu erkennen und Unterstützung leicht zugänglich zu machen. Dadurch wird die Hilfe präventiver, die Betroffenen werden gestärkt und ihr allgemeines Wohlbefinden und Sicherheitsgefühl verbessert.

## 3. Förderung eines gesunden Lebensstils

Psychische und physische Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Sport steigert die Endorphinproduktion, verbessert die Stimmung und stärkt das Selbstvertrauen, während eine ausgewogene Ernährung das emotionale Gleichgewicht und die Gehirnfunktion fördert. Lokale Sportangebote, Kochkurse und Freizeiteinrichtungen erleichtern und machen gesunde Gewohnheiten attraktiver.

## 4. Achtsamkeit und Stressreduktion

Praktiken wie Achtsamkeit, Yoga und Meditation helfen, den Geist zu beruhigen und Alltagsstress abzubauen. Regelmäßige Übung verbessert das emotionale Bewusstsein, stärkt die Konzentration und erhöht die Resilienz. Die Integration von Achtsamkeit in den Alltag fördert das innere Gleichgewicht, reduziert Ängste und trägt zu nachhaltigem psychischen Wohlbefinden bei.

## 5. Soziale Unterstützung und Kontakte

Starke Beziehungen sind für die psychische Gesundheit unerlässlich. Gemeinschaftsinitiativen, die die gegenseitige Hilfe fördern, stärken Zugehörigkeit, Empathie und gegenseitiges Vertrauen. Diese Verbindungen wirken Einsamkeit entgegen, bauen unterstützende Netzwerke auf und vermitteln ein Gefühl von Sinnhaftigkeit – Schlüsselemente für emotionale Widerstandsfähigkeit und Stabilität.

## 6. Zugang zu Ressourcen und Unterstützung

Der einfache Zugang zu professioneller Hilfe ist unerlässlich. Hilfefonnum, Krisenchats, Selbsthilfegruppen und Online-Therapie bieten schnelle und vertrauliche Unterstützung. Ein starkes und sichtbares Netzwerk an Hilfsangeboten sendet eine klare Botschaft: Niemand muss Schwierigkeiten allein bewältigen, Hilfe ist immer in Reichweite.

Ein weiteres systemisches Problem ist der gravierende Mangel an Fachkräften, darunter Psychiater, Psychotherapeuten und klinische Psychologen. Besonders akut ist dieses Problem in Randgebieten, ländlichen Regionen und sozial benachteiligten Vierteln. Dies führt zu monatelangen Wartezeiten auf Facharzttermine oder sogar zu einem völligen Mangel an Hilfe.

Auch wirtschaftliche Erwägungen stellen weiterhin ein erhebliches Hindernis dar. Die Kosten für kommerzielle Therapiesitzungen oder psychiatrische Behandlungen übersteigen oft die finanziellen Möglichkeiten der Betroffenen, insbesondere derjenigen ohne ausreichende Krankenversicherung. Psychologische Hilfe wird dadurch zu einem Luxus, der für die schwächsten Bevölkerungsgruppen unerschwinglich ist.

Logistische Hürden stellen ebenfalls eine erhebliche Einschränkung dar. Für Bewohner abgelegener Gebiete sowie für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder ohne Transportmöglichkeiten ist der regelmäßige Zugang zu Therapiesitzungen oft ein unüberwindbares Hindernis. Ein unzureichender öffentlicher Nahverkehr erschwert die systematische Teilnahme am Therapieprozess zusätzlich.

Der letzte Faktor, der Menschen von der Inanspruchnahme von Hilfe abhält, ist die Komplexität des Gesundheitssystems selbst. Komplizierte Abläufe, mehrstufige Zugangswege zu Leistungen und Bürokratie stellen insbesondere für Menschen mit eingeschränkter geistiger Leistungsfähigkeit eine Belastung dar und können dazu führen, dass sie bereits im Verfahrensstadium auf Hilfe verzichten.

Der Bereich der psychischen Gesundheit entwickelt sich rasant, angetrieben von technologischen Innovationen, einem wachsenden gesellschaftlichen Bewusstsein und einem tieferen Verständnis der Faktoren, die das Wohlbefinden beeinflussen. Zu den wichtigsten Richtungen, die die Zukunft von Forschung und Praxis prägen, gehören die Integration von Technologie in die Versorgung, individualisierte Ansätze, Prävention, die Berücksichtigung sozialer Determinanten, Innovation und verbesserte Zugänglichkeit bei gleichzeitigem Abbau von Stigmatisierung.

Trotz bedeutender Fortschritte ist weitere Forschung zu den Ursachen psychischer Erkrankungen und ihren langfristigen Auswirkungen auf Einzelpersonen und Gesellschaften notwendig. Psychische Belastungen beeinträchtigen nicht nur das emotionale Gleichgewicht, sondern auch die körperliche Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und die allgemeine Lebensqualität. Unzureichende Unterstützung kann zu Sucht, sozialer Ausgrenzung oder sogar vorzeitigem Tod führen.

Um diesen Herausforderungen wirksam zu begegnen, ist eine multidimensionale Strategie unerlässlich, die Früherkennung, personalisierte Behandlung und einen besseren Zugang zu psychischen Gesundheitsdiensten vereint. Systemische Maßnahmen sollten sich auf Aufklärung, den Abbau von Stigmatisierung und die Integration der psychischen Gesundheitsversorgung in die Primärversorgung konzentrieren. Durch die Abstimmung von Forschung, Politik und Praxis können Gesellschaften die Resilienz junger Menschen stärken, die Auswirkungen von psychischen Störungen begrenzen und das allgemeine Wohlbefinden der Gemeinschaften verbessern.

# Herausforderung Nr. 1:

# ANGST (Angstzustände)

## Kurzbeschreibung

Angst ist ein emotionaler Zustand der Anspannung, des Unbehagens und der Furcht, ausgelöst durch reale oder eingebildete Bedrohungen. Sie kann eine natürliche Reaktion auf Stress sein und uns vor Gefahren schützen. Wenn sie jedoch chronisch und übermäßig wird, entwickelt sie sich zu einer Angststörung, die den Alltag und das Wohlbefinden beeinträchtigt.

## Warum es für junge Menschen wichtig ist

Angst ist weit verbreitet bei jungen Menschen, die mit Veränderungen, Unsicherheit und gesellschaftlichen Erwartungen konfrontiert sind. In geringem Maße dient sie als Schutzsignal und fördert Vorsicht und Selbstregulation. Wird sie jedoch übermächtig, schränkt sie die Freiheit ein, lähmt das Handeln und verzerrt die Realitätswahrnehmung. Übermäßige Angst kann sich negativ auf Lernen, Beziehungen und Selbstvertrauen auswirken. Ein besseres Verständnis von Angst hilft jungen Menschen, sie als normale Emotion zu erkennen und konstruktiv damit umzugehen. Gleichzeitig ermöglicht es Jugendarbeitern, sicherere und unterstützendere Umgebungen zu schaffen, die Resilienz und emotionales Gleichgewicht stärken.

## Anzeichen und Symptome

- übermäßige Sorgen und vage Angst
- Panikgefühl oder Anspannung
- Konzentrations- oder Entspannungsschwierigkeiten
- Muskelverspannungen oder Zittern
- Schlafprobleme und Müdigkeit
- schneller Herzschlag oder Magenschmerzen
- sozialer Rückzug und Vermeidung
- Überkontrolle oder Perfektionismus
- Reizbarkeit und Unruhe

## Was ein Jugendbetreuer tun kann

Eine Jugendbetreuerin oder ein Jugendbetreuer sollte ruhig, geduldig und einfühlsam bleiben und so ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität vermitteln. Es ist wichtig, unvoreingenommen zuzuhören, die Gefühle der jungen Person anzuerkennen und ihr zu versichern, dass ihre Erfahrungen verständlich sind. Einfache Entspannungs- oder Erdungsübungen, wie z. B. langsames Atmen, können helfen, akute Anspannung abzubauen. Ein ruhiger Gesprächsraum und die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment ermöglichen es der jungen Person, wieder die Kontrolle zu erlangen. Die Förderung gesunder Gewohnheiten, wie regelmäßiger Schlaf, körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung, unterstützt das langfristige emotionale Wohlbefinden. Bei Bedarf sollte die Jugendbetreuerin oder der Jugendbetreuer behutsam professionelle Hilfe vorschlagen und, wenn möglich, beim Zugang zu geeigneten Unterstützungsangeboten behilflich sein.

## Was ein Jugendbetreuer nicht tun sollte

Jugendbetreuer sollten die Ängste junger Menschen nicht abtun oder verharmlosen, da dies Gefühle der Isolation oder Scham verstärken kann. Sätze wie „Mach dir keine Sorgen“ oder „Beruhig dich“ mögen zwar unterstützend wirken, können aber ihre Erfahrungen entwerten. Es ist außerdem wichtig, junge Menschen nicht zum Reden zu drängen, bevor sie bereit sind, oder sie zu früh mit ihren Ängsten zu konfrontieren. Kritik, Spott oder Drohungen sind unbedingt zu vermeiden, da diese Reaktionen die Angst verstärken und das Vertrauen untergraben können. Stattdessen sollte der Fokus auf Empathie, Verständnis und schrittweiser Beruhigung liegen.

# ANGSTÜBUNGEN

## 1. 4-7-8-ATEMÜBUNG (ENTSPANNUNGSTECHNIK)

Ziel: Reduzierung der physiologischen Anspannung und Verlangsamung der Herzfrequenz.

Anweisungen:

1. Setzen Sie sich bequem hin und legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch.
2. Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie dabei langsam bis 4.
3. Halten Sie den Atem an und zählen Sie dabei bis 7.
4. Atmen Sie ruhig durch den Mund aus und zählen Sie dabei bis 8.
5. Wiederholen Sie den Zyklus 4 Mal.

Wirkung: Reduzierung von Anspannung, bessere Kontrolle über den Körper und Minimierung belastender Gedanken.

## 2. KOGNITIVE ÜBUNG: HIER UND JETZT

Ziel: die Aufmerksamkeit von der Flut ängstlicher Gedanken abzulenken und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Anweisungen:

1. Halten Sie einen Moment inne und schauen Sie sich um.
2. Benennen Sie die folgenden Begriffe der Reihe nach:
  - 5 Dinge, die Sie sehen
  - 4 Dinge, die du berühren kannst
  - 3 Geräusche, die Sie hören können
  - 2 Düfte, die du riechst
  - 1 Geschmack, den du riechst oder an den du dich erinnerst

Wirkung: Im Hier und Jetzt verweilen, kreisende Gedanken beruhigen, Panikattacken reduzieren.

# Herausforderung Nr. 2:

# DEPRESSIONEN

## Kurze Beschreibung

Depression ist eine Stimmungsstörung, die durch anhaltende Traurigkeit, Verlust von Interesse und verminderte Energie gekennzeichnet ist. Sie geht über vorübergehende Gefühle von Unzufriedenheit hinaus und beeinflusst Emotionen, Denken sowie die körperliche Gesundheit. Unbehandelt beeinträchtigt Depression das tägliche Funktionieren, Beziehungen und das Lernen und erfordert häufig professionelle Unterstützung durch Psychotherapie und/oder Medikamente.

## Warum ist das für junge Menschen wichtig?

Depression ist eine häufige psychische Herausforderung bei jungen Menschen und tritt oft in Phasen von Veränderungen, emotionaler Instabilität und sozialem Druck auf. Sie beeinflusst Motivation, Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, Freude oder Verbundenheit zu empfinden. Anhaltende Traurigkeit und Rückzug können zu schulischen und sozialen Schwierigkeiten führen. Frühes Erkennen und Unterstützung beugen langfristigen Folgen vor, während offene Gespräche jungen Menschen helfen zu verstehen, dass Hilfe zu suchen ein Zeichen von Stärke und Selbstfürsorge ist.

## Anzeichen und Symptome

- anhaltend schlechte Stimmung oder Traurigkeit
- Verlust von Interesse oder Freude an Aktivitäten
- Müdigkeit und Energiemangel
- Veränderungen von Appetit oder Schlaf
- Schwierigkeiten bei Konzentration oder Entscheidungsfindung
- niedriges Selbstwertgefühl oder übermäßige Schuldgefühle
- sozialer Rückzug und Isolation
- Gefühle von Hoffnungslosigkeit oder Wertlosigkeit
- suizidale Gedanken in schweren Fällen

## Was kann ein\*e Youth Worker tun?

Osoba Eine Person, die mit jungen Menschen arbeitet, sollte der jungen Person mit Empathie, Geduld und aufrichtiger Fürsorge begegnen. Es ist wichtig, aufmerksam und ohne zu urteilen zuzuhören und die Gefühle anzuerkennen, anstatt sie sofort „reparieren“ zu wollen. Die Ermutigung zu kleinen, erreichbaren Aktivitäten – wie einem kurzen Spaziergang, dem Nachgehen eines Hobbys oder Zeit im Freien zu verbringen – kann helfen, Motivation und ein Gefühl von Kontrolle zurückzugewinnen. Ein unterstützendes und akzeptierendes Umfeld innerhalb der Gruppe zu schaffen, kann das Gefühl von Isolation verringern. Youth Worker sollten außerdem dazu ermutigen, professionelle Unterstützung durch Psychologinnen, Therapeutinnen oder Ärzt\*innen in Anspruch zu nehmen, und Informationen zu Hilfefonetellen oder lokalen Angeboten bereitstellen. Vor allem sollten sie eine verlässliche Präsenz bieten und die junge Person daran erinnern, dass sie nicht allein ist.

## Was sollte ein\*e Youth Worker nicht tun?

Personen, die mit jungen Menschen arbeiten, sollten die Belastungen einer jungen Person nicht herunterspielen oder abtun und ihnen nicht sagen, sie sollen sich einfach „aufmuntern“. Kritisieren, Vergleichen oder Schuldzuweisungen können Gefühle von Schuld und Hoffnungslosigkeit verstärken. Vermeide es, erzwungene Positivität oder ungefragte Ratschläge zu geben, die das Problem zu stark vereinfachen. Depression lässt sich nicht allein durch Willenskraft überwinden; vermeide daher Aussagen, die nahelegen, die junge Person müsse sich einfach „mehr anstrengen“. Der Fokus sollte auf Verständnis, Unterstützung und professioneller Begleitung liegen – nicht auf Bewertung oder Druck.

# ÜBUNGEN GEGEN DEPRESSIONEN

## 1. KARTE DER KLEINEN SCHRITTE

Ziel: Diese Übung soll den Teufelskreis der Depression (Depression raubt Energie und Motivation und führt zur Vermeidung von Aktivitäten) durch das Planen kleiner, erreichbarer Ziele schrittweise und sanft durchbrechen. Es geht darum, kleine Erfolgserlebnisse zu erzielen, nicht darum, Großes zu vollbringen.

Benötigte Materialien: ein Blatt Papier, Bristol-Karton, etwas zum Schreiben.

Anweisungen:

Nimm ein Blatt Papier und teile es in drei Spalten, indem du Folgendes darauf schreibst:

Spalte 1: Was kann ich tun?

Nennen Sie 8 sehr kleine, neutrale oder potenziell angenehme Aktivitäten, die man tagsüber ausüben kann, z. B. eine gute Tasse Kaffee trinken, spazieren gehen, ruhige Musik hören, einen interessanten Artikel lesen, einen Kuchen backen, einen Film ansehen usw.

Spalte 2: Was ich geschafft habe. Markiere jede Aufgabe, die du an diesem Tag geschafft hast, mit einem Punkt, einem Pluszeichen oder einem Unterstrich. Mach dir keine Vorwürfe für das, was du nicht geschafft hast. Jede erledigte Aufgabe ist ein Erfolg!

Spalte 3: Wie stehe ich dazu?

Bewerten Sie nach Abschluss der Aktivität Ihre Stimmung auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 bedeutet: Diese Aktivität hat meine Stimmung überhaupt nicht verbessert, und 10 bedeutet: Ich fühle mich viel besser. Manchmal sind es nur wenige Punkte Unterschied. Das ist in Ordnung, es geht um Beobachtung.

Wirkung: Diese Übung trägt dazu bei, ein Gefühl der Selbstwirksamkeit aufzubauen, steigert die Aktivität sanft und zeigt, dass selbst kleine Dinge das Wohlbefinden verbessern können.

## 2. DANKBARKEITSTAGEBUCH

Ziel: Depressionen verzerren die Realität durch eine schwarze, negative Brille. Sie lassen uns nur das Schlechte, Schwierige und Hoffnungslose sehen, während uns neutrale oder gar gute Momente entgehen. Diese Übung hilft uns, unsere Aufmerksamkeit bewusst zu erweitern und unser Gehirn zu trainieren, selbst kleinste positive Aspekte wahrzunehmen.

Benötigte Materialien: ein Notizbuch und etwas zum Schreiben.

Anweisungen:

Gewöhne dir an, abends aufzuschreiben, was du am Vortag als positives Erlebnis oder Ereignis empfunden hast. Leg dir ein Notizbuch zu, das dein Dankbarkeitstagebuch wird. Schreibe jeden Abend vor dem Schlafengehen auf, was neutral oder gut war.

Es müssen keine spektakulären Ereignisse sein. Es können kleine Aktivitäten oder Erlebnisse sein, z. B.: Die Sonne schien heute wunderschön, ich habe heute zum ersten Mal weißen Tee getrunken und er hat mir sehr gut geschmeckt. Wichtig ist, die kleinen Dinge wahrzunehmen, nicht unbedingt, große Dankbarkeit zu empfinden.

Wirkung: Diese Übung hilft Ihnen, kleine, freudvolle Aktivitäten zu finden und so Gefühlen der Hoffnungslosigkeit entgegenzuwirken. Sie ermöglicht es Ihnen, neue Denkweisen zu entwickeln.

# Herausforderung Nr. 3:

## EINSAMKEIT

### Kurzbeschreibung

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl der Isolation und Entfremdung von anderen, unabhängig von der tatsächlichen Anzahl sozialer Kontakte. Sie beinhaltet einen empfundenen Mangel an bedeutungsvollen Beziehungen und emotionaler Nähe. Im Gegensatz zur bewussten Wahl des Alleinseins, die erholsam sein kann, geht Einsamkeit mit Traurigkeit, Leere oder einem Gefühl der Ausgrenzung einher, das das psychische und emotionale Wohlbefinden beeinträchtigt.

### Warum es für junge Menschen wichtig ist

Einsamkeit verstärkt sich oft in der Adoleszenz und im frühen Erwachsenenalter, wenn junge Menschen ihre Identität formen, Zugehörigkeit suchen und Beziehungen knüpfen. Fehlende soziale Kontakte können zu geringem Selbstwertgefühl, Rückzug und dem Gefühl führen, „anders“ oder unerwünscht zu sein. Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für Depressionen, Angstzustände und selbstschädigendes Verhalten. Junge Menschen dabei zu unterstützen, authentische und tragfähige Beziehungen aufzubauen und ihre Gefühle auszudrücken, beugt langfristigen psychischen Problemen vor und stärkt Empathie und den Zusammenhalt in der Gemeinschaft.

### Anzeichen und Symptome

- Gefühle der Isolation oder des Missverstandenwerdens
- Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit oder Leere
- Mangel an bedeutungsvollen Beziehungen
- Rückzug von Gleichaltrigen und Aktivitäten
- Schwierigkeiten, anderen zu vertrauen
- negative Selbstwahrnehmung
- Pessimismus und Motivationsverlust
- körperliche Symptome wie Müdigkeit

### Was ein Jugendbetreuer tun kann

Jugendbetreuer können einsame junge Menschen unterstützen, indem sie ihnen echtes Interesse, Einfühlungsvermögen und Verständnis entgegenbringen. Ein sicherer, vorurteilsfreier Raum ermutigt sie, ihre Gefühle und Erfahrungen zu teilen. Der Jugendbetreuer sollte soziale Aktivitäten fördern, die Teamarbeit, Zugehörigkeit und gemeinsame Interessen stärken, wie z. B. Gruppengespräche, kreative Projekte oder Aktivitäten im Freien. Indem er junge Menschen ermutigt, ihren Leidenschaften nachzugehen, hilft er ihnen, Gleichgesinnte zu finden und wieder einen Sinn im Leben zu entdecken. Bei Bedarf kann der Jugendbetreuer sie an professionelle oder gemeindenahere Hilfsangebote vermitteln und dabei regelmäßigen, fürsorglichen Kontakt halten.

### Was ein Jugendbetreuer nicht tun sollte

Jugendbetreuer sollten Einsamkeit nicht als unbedeutende oder vorübergehende Phase abtun. Sie sollten die Gefühle junger Menschen nicht abtun oder oberflächliche Beruhigungsfloskeln wie „Jeder fühlt sich mal einsam“ anbieten. Drängen Sie sie nicht in größere Gruppen, bevor sie bereit sind, da dies ihr Unbehagen verstärken kann. Vermeiden Sie Etikettierungen und Vergleiche, da diese ihr Minderwertigkeitsgefühl verstärken können.

# ÜBUNGEN GEGEN EINSAMKEIT

## 1. GALAXIE DER BEZIEHUNGEN

Ziel: Einsamkeit geht oft einher mit dem Gefühl, dass Beziehungen zerbrochen sind und uns niemand nahesteht. Diese Übung hilft uns, uns vom Druck, viele Freunde haben zu müssen, zu befreien und zu erkennen, welche Schritte nötig sind, um wieder selbstbestimmt Beziehungen aufzubauen. Die Übung beinhaltet das Erfassen bestehender Beziehungen und das Bewusstsein für die eigene Situation.

Benötigte Materialien: Blätter Papier oder Karton, Buntstifte, Filzstifte, etwas zum Schreiben.

Anweisungen:

Zeichne eine Galaxie auf ein Blatt Papier (mehrere Kreise, die die Planeten deiner Beziehungen darstellen). Der Kreis in der Mitte repräsentiert dich. Du kannst ihn ausmalen, um ihn zu personalisieren und dich durch Farben auszudrücken. Die anderen Kreise stehen für Planeten wie Familie, Freunde, Arbeitsumfeld, alte Freunde, Klassenkameraden usw. Schreibe auf jeden Planeten die Namen von mindestens zwei Personen, die nett und freundlich zu dir sind und in deren Gegenwart du dich wohl und sicher fühlst.

Überlegen Sie, wie Ihnen jede einzelne Person helfen kann. Denken Sie an Aktivitäten, die Sie selbst initiieren können, um Beziehungen aufzubauen und zu stärken. Das kann zum Beispiel bedeuten, einen Freund anzurufen, um Rat zu fragen, einen Beitrag in den sozialen Medien zu liken, zu lächeln, etwas Nettes zu sagen, eine gute Tat zu vollbringen usw.

Wirkung: Die Erkenntnis, dass man auch mit wenigen Freunden über ein soziales Netzwerk sprechen kann, reduziert Gefühle der Isolation und fördert die aktive Suche nach Kontakten. Diese Übung zeigt außerdem, dass kleine Aktivitäten wenig Aufwand erfordern, um Kontakte zu knüpfen, und stärkt das Selbstwirksamkeitsgefühl.

## 2. BRIEF AN DEN INNEREN KRITIKER MEINER EINSAMKEIT

Ziel: Einsamkeit geht oft mit negativen, automatischen Gedanken einher, z. B.: „Ich bin langweilig“, „Ich bin nicht attraktiv“, „Niemand interessiert sich für mich“, „Niemand denkt an mich“. Die Übung hilft, diese innere Stimme zu erkennen und sich von ihr zu distanzieren, die einen davon abhält, auf andere zuzugehen und die Wahrnehmung sozialer Situationen verzerrt.

Benötigte Materialien: ein Blatt Papier und etwas zum Schreiben.

Anweisungen:

Wenn du dich einsam fühlst, schreibe den Gedanken, der dich begleitet, auf ein Blatt Papier, z. B. „Niemand mag mich“, „Niemand will mit mir zusammen sein“. Benenne diesen Gedanken, z. B. MOBBING, EINSAM, UNBELIEBT. Schreibe dann auf dasselbe Blatt Papier einen Brief an diesen Gedanken, in dem du seine Argumente hinterfragst und deine Gefühle und deren Gründe beschreibst. Schreibe auch über deine Stärken.

Wirkung: Diese Übung hilft Ihnen zu erkennen, dass es sich nicht um Fakten, sondern um Gedanken handelt, und stärkt Ihr Gefühl der Selbstkontrolle sowie Ihr Selbstmitgefühl. Sie zielt darauf ab, innere und äußere Barrieren abzubauen.

# Herausforderung Nr. 4:

## NIEDRIGES SELBSTWERTGEFÜHL

### Kurzbeschreibung

Geringes Selbstwertgefühl ist eine negative Wahrnehmung des eigenen Wertes und der eigenen Fähigkeiten, die zu Unsicherheit, Selbstkritik und der Vermeidung von Herausforderungen führt. Es entsteht häufig durch negative Erfahrungen, Vergleiche mit anderen oder übermäßige Kritik aus dem Umfeld. Anhaltend geringes Selbstwertgefühl beeinträchtigt Beziehungen, Leistung und das emotionale Wohlbefinden.

### Warum es für junge Menschen wichtig ist

Das Selbstwertgefühl beeinflusst maßgeblich, wie junge Menschen sich selbst sehen, Entscheidungen treffen und Herausforderungen meistern. In dieser Lebensphase entwickeln sie ihre Identität und ihr Selbstvertrauen, wodurch sie besonders sensibel auf Bewertung und Ablehnung reagieren. Ein gesundes Selbstwertgefühl fördert Resilienz, Motivation und Lernbereitschaft, während ein geringes Selbstwertgefühl die Anfälligkeit für Stress, Angstzustände und die Abhängigkeit von der Anerkennung anderer erhöht. Indem man junge Menschen darin unterstützt, ihre Stärken und Erfolge zu erkennen, stärkt man ihr Selbstwertgefühl und fördert eine ausgewogene Selbstakzeptanz, die für langfristiges Wohlbefinden und Erfolg unerlässlich ist.

### Anzeichen und Symptome

- Mangel an Selbstvertrauen und Selbstglaube
- übermäßige Selbstkritik
- Angst vor Versagen oder Verurteilung
- Vermeidung neuer Erfahrungen
- Perfektionismus und hohe Ansprüche an sich selbst
- Schuld- oder Schamgefühle
- Schwierigkeiten, Bedürfnisse auszudrücken
- Abhängigkeit von externer Genehmigung
- negatives Selbstgespräch und Konzentration auf Fehler

### Was ein Jugendbetreuer tun kann

Jugendbetreuer können durch kontinuierliche Ermutigung, positives Feedback und realistische Zielsetzungen helfen. Es ist wichtig, Stärken hervorzuheben und Fortschritte, auch kleine, anzuerkennen, um das Kompetenzgefühl zu stärken. Möglichkeiten zur Teilhabe und zum Erfolg helfen jungen Menschen, Erfolgserlebnisse und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Fördern Sie Selbstreflexion und positive Gewohnheiten im Alltag, wie z. B. das Festhalten von Erfolgen oder das Üben von Dankbarkeit. Jugendbetreuer sollten Akzeptanz vorleben, das Setzen von Grenzen lehren und die Idee vermitteln, dass Fehler Lernchancen und kein Scheitern sind.

### Was ein Jugendbetreuer nicht tun sollte

Jugendbetreuer sollten Kritik, Vergleiche und unrealistische Erwartungen vermeiden, da diese Selbstzweifel verstärken können. Die Unsicherheiten junger Menschen sollten nicht abgetan oder unter Druck gesetzt werden, „selbstbewusster zu sein“. Es ist zu vermeiden, sich ausschließlich auf Schwächen zu konzentrieren oder unehrliches Lob auszusprechen. Negatives Feedback sollte niemals den Wert der Person infrage stellen, sondern gegebenenfalls nur ihr Verhalten oder ihre Handlungen – und immer konstruktiv.

# ÜBUNGEN GEGEN NIEDRIGES SELBSTWERTGEFÜHL

## 1. MEINE STÄRKEN

Ziel: die eigenen Stärken und Kompetenzen erkennen und ein positives Selbstbild stärken.

Benötigte Materialien: ein Blatt Papier und etwas zum Schreiben.

Anweisungen:

Schreiben Sie auf ein Blatt Papier mindestens acht Ihrer Stärken, Charaktereigenschaften oder Fähigkeiten auf (z. B. Ich bin kreativ, ich kann gut zuhören, ich koche gut). Notieren Sie neben jeder Eigenschaft Beispiele für Situationen, in denen sich diese Eigenschaft gezeigt hat. Lesen Sie die Liste mehrmals, am besten täglich über einige Tage, um Ihr positives Selbstbild zu stärken.

Effekt: Diese Übung ermöglicht es Ihnen, sich auf Ihre Stärken zu konzentrieren, wodurch Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Schwächen und der Vergleich mit anderen reduziert wird.

## 2. ERFOLGSCHRONIK

Ziel: ein Gefühl der Selbstwirksamkeit aufbauen und kleine Erfolge wertschätzen lernen.

- Benötigte Materialien: ein Notizbuch und etwas zum Schreiben.
- Anweisungen:
- Notieren Sie täglich in einem dafür vorbereiteten Notizbuch mindestens eine kleine Errungenschaft, einen Erfolg oder ein positives Erlebnis des Vortages. Das kann zum Beispiel das Erledigen einer Aufgabe, ein nettes Gespräch oder ein Spaziergang im Park sein. Achten Sie darauf, was Sie selbst erreicht haben. Reflektieren Sie über Ihre damit verbundenen Gefühle. Fassen Sie am Ende der Woche Ihre Erfolge zusammen und betrachten Sie genau, wie viel Sie ganz allein geschafft haben.

Wirkung: Stärkt das Bewusstsein für die eigene Leistungsfähigkeit, stärkt das Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben und hilft dabei, sich selbst wertzuschätzen.

# Herausforderung Nr. 5:

## DIGITALE ÜBERLASTUNG

### Kurzbeschreibung

Digitale Überlastung ist ein Zustand geistiger und körperlicher Erschöpfung, verursacht durch übermäßigen Konsum digitaler Geräte und Informationen. Ständige Benachrichtigungen, Multitasking und die Nutzung sozialer Medien überfordern das Gehirn, mindern die Konzentration und beeinträchtigen die Emotionsregulation. Langfristig führt dies zu Müdigkeit, Reizbarkeit und verminderter Produktivität und wirkt sich negativ auf die psychische Gesundheit und den Alltag aus.

### Warum es für junge Menschen wichtig ist

Junge Menschen verbringen viel Zeit online zum Lernen, Kommunizieren und zur Unterhaltung. Technologie bietet zwar Chancen, doch übermäßiger Gebrauch kann Konzentration, Schlaf und emotionales Gleichgewicht beeinträchtigen. Ständige Vergleiche in sozialen Medien und der Druck, immer erreichbar sein zu müssen, können zu Angstzuständen, geringem Selbstwertgefühl und Einsamkeit führen. Digitale Reizüberflutung reduziert die Interaktion in der realen Welt und verstärkt die Abhängigkeit von Online-Bestätigung. Junge Menschen dabei zu unterstützen, gesunde digitale Gewohnheiten zu entwickeln, hilft ihnen, die Kontrolle zurückzugewinnen, ein Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Leben zu finden und ihr allgemeines Wohlbefinden zu schützen.

### Anzeichen und Symptome

- Konzentrationsschwierigkeiten
- chronische Müdigkeit und geringe Motivation
- Reizbarkeit oder Frustration
- Schlafstörungen und Kopfschmerzen
- Augenbelastung und körperliche Beschwerden
- sozialer Rückzug
- Niedergeschlagenheit und emotionale Instabilität
- Angst, etwas zu verpassen (FOMO)
- ständige Nachrichtenprüfung

### Was ein Jugendbetreuer tun kann

Eine Jugendbetreuerin oder ein Jugendbetreuer kann jungen Menschen helfen, frühe Anzeichen von Überforderung zu erkennen und ihre Online-Gewohnheiten wertfrei zu reflektieren. Sie oder er fördert offene Gespräche über die mit der Technologienutzung verbundenen Gefühle und sensibilisiert für die Auswirkungen ständiger digitaler Interaktion auf Stimmung und Konzentration. Alternative Aktivitäten wie Kunst, Sport oder Zeit im Freien können helfen, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Die Jugendbetreuerin oder der Jugendbetreuer kann außerdem Gespräche über einen achtsamen Umgang mit Technologie, das Festlegen von Bildschirmzeitlimits und regelmäßige digitale Pausen anleiten. Bei starkem Stress oder Rückzug kann eine Weitervermittlung an professionelle Beratungsstellen notwendig sein.

### Was ein Jugendbetreuer nicht tun sollte

Jugendbetreuer sollten junge Menschen für ihre digitalen Gewohnheiten weder kritisieren noch beschämen, da dies zu Abwehrverhalten oder Schuldgefühlen führen kann. Vergleiche mit Gleichaltrigen, die „besser mit Technologie umgehen“, oder strenge Regeln ohne vorherige Absprache sollten vermieden werden. Anzeichen von Belastung sollten nicht ignoriert oder Technologie als bloße „Phase“ abgetan werden. Eine zu starke Vereinfachung des Themas ist wichtig – Ausgewogenheit statt Verbot ist der Schlüssel.

# DIGITALE ÜBERLASTUNGSÜBUNGEN

## 1. DIGITALE KOMPETENZ

Ziel: Diese Übung hilft, die automatische Gewohnheit, ständig zum Handy, Computer oder zu sozialen Medien zu greifen, zu durchbrechen und jeder Online-Sitzung einen Sinn zu geben. Es geht um Qualität, nicht um die Zeit, die man vor dem Bildschirm verbringt.

Anweisungen:

Bevor Sie eine App oder einen Browser öffnen, überlegen Sie sich, welchen Zweck diese Aktivität hat. Wozu dient sie? Was möchten Sie durch die Nutzung des Internets oder sozialer Medien erreichen? Setzen Sie sich ein Zeitlimit für die Nutzung moderner Technologien.

Wenn die Zeit abgelaufen ist, überlege, ob du dein Ziel erreicht hast. Wie fühlst du dich? Welche Emotionen erlebst du? Wie wirkt sich das auf den Rest deines Tages, dein Leben aus? Was sind deine Schlussfolgerungen und Gedanken?

Wirkung: Die Übung hilft, unkontrolliertes Scrollen in einen bewussten Umgang mit modernen Technologien umzuwandeln und fördert die Entwicklung von Zielstrebigkeit. Es ist wichtig, die Kontrolle über die online verbrachte Zeit schrittweise zurückzugewinnen.

## 2. ZWEI WELTEN: ONLINE UND OFFLINE

Ziel: Die eigenen Emotionen, Erfahrungen und Gefühle im Zusammenhang mit Technologie wahrzunehmen und durch kreativen Ausdruck ein Gleichgewicht in der realen Welt zu finden.

Benötigte Materialien: ein Blatt Papier oder Karton, Filzstifte, Buntstifte.

Anweisungen:

Teile das Blatt Papier in zwei Hälften. Auf der einen Hälfte zeichne deine digitale Welt, so wie du sie wahrnimmst: Was verbindest du damit? Symbole, Gefühle, Erinnerungen, Erlebnisse. Auf der anderen Hälfte zeichne die reale Welt mit ihren Vorzügen und Nachteilen. Zeichne Dinge und Ereignisse, die dir Freude bereiten, Beziehungen, positive Erlebnisse, aber auch Schwierigkeiten und das, womit du nicht zurechtkommst. Künstlerisches Talent ist nicht wichtig, sondern die ausgedrückten Gefühle, Kreativität, Fantasie und Vielfalt.

Wenn du fertig bist, betrachte dein Werk und beantworte die folgenden Fragen: Welche Seite spricht dich mehr an und warum? Welche Welt ist größer und warum? Was gefällt mir und was muss meiner Meinung nach geändert werden? Und warum?

Wirkung: Diese Übung ermöglicht es Ihnen, Emotionen im Zusammenhang mit digitaler Überlastung auf sichere Weise auszudrücken, erleichtert die Distanzierung von modernen Technologien und schafft einen Raum des Gleichgewichts zwischen Offline und Online.

# Herausforderung Nr. 6:

# GEFÜHL DER HILFSLOSIGKEIT

## Kurzbeschreibung

Hilflosigkeit ist ein mentaler Zustand, in dem sich eine Person unfähig fühlt, ihre Situation zu beeinflussen, was zu Passivität, Resignation und Motivationsverlust führt. Sie entsteht oft nach wiederholten Misserfolgen oder unkontrollierbaren Erlebnissen. Mit der Zeit kann diese Überzeugung, dass sich „nichts ändern wird“, die Problemlösungsfähigkeit einschränken, das Selbstvertrauen mindern und zu emotionaler Erschöpfung oder Depression beitragen.

## Warum es für junge Menschen wichtig ist

Junge Menschen können sich hilflos fühlen, wenn sie ständig unter Druck stehen, schulischen Stress erleben oder schwierige persönliche Umstände durchmachen. Dieses Gefühl der Ohnmacht untergräbt das Selbstvertrauen, hemmt die Eigeninitiative und beeinträchtigt die emotionale und kognitive Entwicklung. Anhaltende Hilflosigkeit kann zu Rückzug, Angstzuständen und der Vermeidung neuer Herausforderungen führen. Junge Menschen darin zu unterstützen, ihre Fähigkeiten zu erkennen, ein Gefühl der Selbstwirksamkeit zu entwickeln und kleine Erfolge zu feiern, stärkt ihr Selbstvertrauen und ihre Resilienz. Ihnen zu helfen zu verstehen, dass Fehler und Rückschläge Lernchancen und kein Beweis für Versagen sind.

## Anzeichen und Symptome

- Mangelnde Motivation oder Initiative
- Gefühle des Pessimismus
- Glaube, dass Handlungen keine Auswirkungen haben
- chronische Müdigkeit und Apathie
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Rückzug von Aktivitäten oder Gleichaltrigen
- Selbstvorwürfe und Schuldgefühle
- körperliche Verspannungen oder Beschwerden

## Was ein Jugendbetreuer tun kann

Ein Jugendbetreuer kann helfen, indem er einschränkende Glaubenssätze behutsam hinterfragt und die Stärken und bisherigen Erfolge des Jugendlichen hervorhebt. Kleine, überschaubare Schritte stärken das Selbstvertrauen und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Wichtig ist eine unterstützende Sprache, die sich auf das Veränderbare statt auf das Unveränderliche konzentriert. Geführte Reflexion, Problemlösungsaufgaben und die Würdigung selbst kleiner Fortschritte können die Motivation wieder aufbauen. Der Jugendbetreuer kann zudem kognitive Techniken einsetzen, um die Richtigkeit negativer Gedanken zu überprüfen und eine ausgewogenere Sichtweise zu fördern.

## Was ein Jugendbetreuer nicht tun sollte

Ein Jugendbetreuer sollte dem Jugendlichen nicht sagen, er solle sich „zusammenreißen“ oder ihm seine Hilflosigkeit vorwerfen. Kritik, Sarkasmus oder abweisende Bemerkungen, die die Hoffnungslosigkeit verstärken könnten, sind zu vermeiden. Es ist auch nicht hilfreich, Aufgaben für den Jugendlichen zu übernehmen, da dies die Abhängigkeit fördert. Stattdessen sollte man ihn schrittweise zu Selbstfindung und eigenständiger Entscheidungsfindung anleiten und ihm das Gefühl geben, gehört zu werden und Fortschritte machen zu können.

# ÜBUNGEN ZUR HILFLOSIGKEIT

## 1. MEINE SUPERKRÄFTE IN FARBE

Ziel: Das Bewusstsein für die eigenen Stärken stärken, das Selbstvertrauen wiederherstellen und die eigenen inneren Ressourcen visualisieren.

Benötigte Materialien: ein Blatt Papier, Buntstifte, Filzstifte oder Farbstifte.

Anweisungen:

Zeichne dich selbst in die Mitte des Blattes. Eine einfache Strichmännchen- oder Umrisszeichnung genügt. Um deine Figur herum füge bunte Symbole hinzu, die deine persönlichen „Superkräfte“ repräsentieren: Eigenschaften, Fähigkeiten oder Ressourcen, die dir helfen, Herausforderungen zu meistern (zum Beispiel Kreativität, Geduld, Humor, Mut, Familie, Freunde). Schreibe neben jedes Symbol ein paar Worte darüber, wie dir diese Stärke im Alltag hilft. Wenn du fertig bist, betrachte deine Zeichnung und überlege, auf welche Stärken du dich am häufigsten verlässt, welche du weiterentwickeln möchtest und wie sie dir helfen, Schwierigkeiten zu überwinden. Du kannst deine Überlegungen auch mit einem vertrauten Freund oder in einer Gruppendiskussion teilen, um neue Perspektiven zu gewinnen.

Wirkung: Diese Übung hilft dabei, innere Stärken zu visualisieren und wiederzuentdecken, fördert ein positives Selbstbild und erinnert die Teilnehmer daran, dass sie die Fähigkeit besitzen, ihre Lebensumstände zu beeinflussen.

## 2. LEISTUNGSLEITER

Ziel: Das Gefühl der Selbstwirksamkeit wiederherstellen, indem realistische Ziele gesetzt und in kleine, erreichbare Schritte unterteilt werden.

Benötigte Materialien: ein Blatt Papier und ein Stift oder Bleistift.

Anweisungen:

Zeichne eine Leiter mit mindestens fünf Sprossen. Schreibe oben ein Ziel auf, das du erreichen möchtest – etwas Realistisches, aber Sinnvolles (zum Beispiel „Selbstbewusster in der Schule sein“, „Ein Projekt abschließen“ oder „Bei Bedarf um Hilfe bitten“). Schreibe auf jede Sprosse eine kleine Handlung, die dich deinem Ziel näherbringt. Diese Schritte sollten konkret und überschaubar sein, wie zum Beispiel „Mit einem Mitschüler sprechen“, „Einem Lehrer eine Frage stellen“ oder „10 Minuten lernen“. Hake jeden erledigten Schritt ab oder male ihn aus. Schau dir am Ende deine Leiter an und reflektiere darüber, was dir geholfen hat, erfolgreich zu sein, was du über dich selbst gelernt hast und wie sich dein Selbstvertrauen verändert hat.

Wirkung: Diese Übung wandelt abstrakte Ziele in sichtbare, überschaubare Schritte um, stärkt die Motivation und gibt ein Gefühl der Kontrolle und Selbstwirksamkeit zurück.

# GUTE PRAXIS

In der heutigen Zeit leiden junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren häufig unter Niedergeschlagenheit, chronischem Stress, Angstzuständen, emotionaler Anspannung und Schwierigkeiten bei der Bewältigung alltäglicher Herausforderungen. Das Bildungsumfeld, der Leistungsdruck, das hohe Lebenstempo, der ständige Vergleich in sozialen Medien und die sich wandelnden gesellschaftlichen Erwartungen wirken sich negativ auf das allgemeine Wohlbefinden und die psychische Gesundheit aus.

Angemessene Hilfe und Unterstützung sind grundlegend für den Umgang mit psychischen Erkrankungen. Sie können vielfältige Formen annehmen: von professioneller psychologischer und psychiatrischer Hilfe über Therapieprogramme, Selbsthilfegruppen und Aktivitäten mit alternativen Therapieformen wie Kunsttherapie, Ökotherapie und Zootherapie bis hin zu Unterstützung durch Gleichaltrige und Familie sowie Entspannungstraining. Junge Menschen, die unter Erkrankungen wie Depressionen, Angstzuständen oder chronischem Stress leiden, kämpfen oft mit Gefühlen der Isolation, des Unverstandenwerdens oder der Scham.

Unterstützung für junge Menschen sollte sich nicht auf Krisenintervention beschränken. Der systematische Aufbau eines Gefühls von Sicherheit und Akzeptanz ist unerlässlich, um alltägliche Schwierigkeiten zu bewältigen. Die Anwesenheit von Menschen, die einen sicheren Raum bieten, in dem Gefühle ausgedrückt, zugehört und verstanden werden können, ist dabei entscheidend. Regelmäßige und beständige Unterstützung trägt dazu bei, Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu steigern, das Selbstwertgefühl zu stärken und wirksame Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Dadurch wird die psychische Widerstandsfähigkeit gefördert und die Lebensqualität junger Menschen verbessert. Die Schaffung eines Umfelds, in dem sich junge Menschen wertgeschätzt und verstanden fühlen, erfordert ein gemeinsames Engagement von Pädagogen, Eltern und der gesamten Gemeinschaft. Schulen können eine zentrale Rolle spielen, indem sie die psychische Gesundheit in ihren Lehrplan integrieren, das Bewusstsein fördern und psychische Erkrankungen entstigmatisieren. Offene Gespräche über Gefühle und psychische Belastungen können eine Kultur der Empathie und Unterstützung fördern.

Darüber hinaus kann die Integration von Achtsamkeitsübungen und Stressbewältigungstechniken in den Alltag junge Menschen befähigen, ihre Emotionen besser zu steuern. Ein erleichterter Zugang zu psychologischen Hilfsangeboten wie Beratungsdiensten und Hotlines stellt sicher, dass bei Bedarf schnell Hilfe verfügbar ist.

Eltern und Erziehungsberechtigte können einen Beitrag leisten, indem sie offen miteinander kommunizieren, aktiv auf die Sorgen ihrer Kinder eingehen und gesunde Bewältigungsstrategien vorleben. Ein ausgewogener Lebensstil mit Bewegung, ausreichend Schlaf und Zeit für Hobbys kann das psychische Wohlbefinden zusätzlich fördern.

Letztendlich geht es darum, ein förderliches Umfeld zu schaffen, in dem sich junge Menschen gestärkt fühlen, den Herausforderungen des Lebens mit Resilienz und Zuversicht zu begegnen, im Wissen, dass sie auf ihrem Weg nicht allein sind. Indem wir heute in ihre psychische Gesundheit investieren, ebnen wir den Weg für eine bessere und erfülltere Zukunft.

# KUNSTTHERAPIE

## als gute Vorgehensweise im Umgang mit psychischen Problemen


Kreativität und Kunst wirken sich positiv auf die menschliche Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Sie beeinflussen die biologische, geistige, emotionale und soziale Funktionsfähigkeit des Einzelnen und ermöglichen ein besseres Verständnis der Realität sowie die Entwicklung einer positiven Weltsicht. Sie regen zum Nachdenken an, sprechen Emotionen an, vermitteln Werte und unterstreichen die Bedeutung des Kontakts mit anderen Menschen. Kreative Tätigkeiten werden so zu einem Weg der Sinnsuche, unterstützen die persönliche Entwicklung und helfen, schwierige Emotionen zu verarbeiten und zu bewältigen.

Die Vielfalt künstlerischer Techniken ermöglicht es, Probleme zu erkennen und zu benennen, sie tiefer zu verstehen und Gefühle auf eine Weise auszudrücken, die sich schwer in Worte fassen lässt. Kreatives Schaffen hilft uns, uns selbst besser kennenzulernen – unsere Werte und Bedürfnisse, unsere Interessen und Fähigkeiten sowie unsere Wahrnehmung der Welt und anderer Menschen. Es regt die Aktivität an und ermutigt uns, Einschränkungen zu überwinden, die aus geringem Selbstwertgefühl oder mangelndem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten resultieren.

Kreative Tätigkeiten regen Sinneserfahrungen an, darunter visuelle, taktile, motorische, olfaktorische, auditive und geschmackliche Wahrnehmung, die zur Ausbildung und zum Verlauf vieler mentaler Prozesse und zur Gesamtentwicklung des Individuums beitragen. Darüber hinaus beeinflussen sie kognitive Prozesse wie Konzentration und Kreativität sowie das Verständnis von Emotionen und die Entwicklung des Gedächtnisses. Der kreative Prozess fördert die Gehirnfunktion und wirkt sich positiv auf den Aufbau von Selbstwertgefühl, die Identitätsbildung und den Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen aus.

Kreativität stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und schenkt Zufriedenheit, was sich in vermehrten positiven Emotionen und der Entwicklung einer konstruktiveren Denkweise niederschlägt. Die Förderung von Intuition und Vorstellungskraft trägt zu einem besseren Selbstverständnis und einem positiven Selbstbild bei. Kunst regt zur multisensorischen Erkundung der Welt an, erleichtert den Kontakt zur Umwelt und entwickelt soziale Kompetenzen. Der kreative Prozess ermöglicht es, die Freude am Schaffen zu erleben, im Alltagstrubel innezuhalten, Zufriedenheit aus dem eigenen Handeln zu ziehen und dem Leben wieder Sinn zu geben. Kreativität reduziert Stress und Anspannung, fördert Entspannung, unterstützt die Entdeckung von Talenten und die Entwicklung neuer Fähigkeiten. Sie stärkt die Motivation und steigert die Energie für Taten.

Kunsttherapie ist eine der grundlegenden Formen der Kunsttherapie. Diese Form kreativer Betätigung spielt eine wichtige Rolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit sowie der emotionalen und sozialen Entwicklung junger Menschen. Der Hauptgedanke der Kunsttherapie besteht darin, den kreativen Prozess als Mittel zum Ausdruck von Erfahrungen, Gefühlen und Bedürfnissen zu nutzen, die sich nicht immer in Worte fassen lassen. Dank der Einfachheit der verwendeten Materialien und des natürlichen menschlichen Schaffensdrangs ist Kunsttherapie auch für Menschen ohne künstlerische Vorkenntnisse zugänglich, was den Wert dieser Methode in der Prävention und Therapie deutlich erhöht.



Künstlerische Aktivitäten helfen, psychische Anspannung abzubauen, die Konzentration zu verbessern und die emotionale Selbstregulation zu fördern. Das kreative Schaffen in einer geschützten und unterstützenden Atmosphäre ermöglicht es den Teilnehmenden, sich selbst, ihre Reaktionen und Bedürfnisse besser zu verstehen. Materialien wie Farben, Papier und Pastellkreiden erleichtern den Zugang zur eigenen Innenwelt und ermöglichen die symbolische Verarbeitung schwieriger Inhalte. Kunsttherapie stärkt psychosoziale Kompetenzen und fördert die Entwicklung von mentaler Resilienz und Anpassungsfähigkeit.

Ein wichtiges Element kunsttherapeutischer Aktivitäten ist das Benennen, Verstehen, Ausdrücken und Freisetzen von Emotionen, wodurch Symptome von Depressionen und Angstzuständen reduziert, das Selbstwertgefühl gesteigert, die Konzentration verbessert und die Lebenszufriedenheit erhöht wird.

Eine weitere interessante Form der Kunsttherapie ist die Fototherapie. Dabei nutzen wir Fotografien (eigene und fremde), um uns selbst besser kennenzulernen, unsere Gefühle und Erinnerungen zu verarbeiten und über unsere Geschichte und Identität nachzudenken. Fototherapie fördert Selbstakzeptanz und Selbstwertgefühl, erleichtert die Auseinandersetzung mit inneren Erlebnissen und die Kommunikation mit anderen, unterstützt den Aufbau eines positiven Selbstbildes, reduziert Stress und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus.

Schreiben ist eine ebenso wirksame wie weit verbreitete Methode, um Gefühle auszudrücken und das Selbstbewusstsein zu stärken. Diese Form der therapeutischen Arbeit unterstützt das Loslassen von Emotionen, ermöglicht die Reflexion der eigenen Geschichte und die Selbstfindung. Schreiben steigert die Kreativität, reduziert Stress und nutzt die natürliche menschliche Fähigkeit, Geschichten zu erzählen und inneres Chaos zu ordnen. Das Aufschreiben von Gedanken und Gefühlen erlaubt es uns, sie aus der Distanz zu betrachten, wodurch sie verständlicher und leichter zu verarbeiten werden.

Angesichts der Vielfalt kunsttherapeutischer Methoden und ihrer einfachen Anwendbarkeit lässt sich schlussfolgern, dass sorgfältig geplante kunsttherapeutische Aktivitäten ein wirksames Instrument zur Prävention und zur Unterstützung therapeutischer Prozesse in der Gesundheitserziehung darstellen können. Geeignet ausgewählte Methoden oder Methodenkombinationen können zudem als Medium für gesundheitsfördernde Inhalte dienen. Der richtige Einsatz dieser Formen zum richtigen Zeitpunkt und im richtigen Kontext, einzeln oder in Gruppen, kann positive Veränderungen sowohl bei Einzelpersonen als auch bei ganzen Teams anstoßen.

Aus diesem Grund kann die Kunsttherapie als ein Instrument betrachtet werden, das die Erforschung, Entwicklung und Stärkung der mentalen, physischen und sozialen Ressourcen eines Individuums in jeder Phase seiner Entwicklung unterstützt.

# WALDTHERAPIE

## als gute Vorgehensweise im Umgang mit psychischen Problemen

Waldtherapie ist eine Therapieform, bei der man bewusst Zeit im Wald verbringt, um die psychische und physische Gesundheit zu verbessern. Sie unterstützt sowohl die Behandlung als auch die Prävention, indem sie den Kontakt mit der Natur nutzt, um Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern, den Blutdruck zu senken sowie das Immunsystem und die Konzentration zu stärken.

Waldtherapie stimuliert unsere Sinne, verbessert unsere Konzentration, steigert unser Energieniveau und hilft, Stress abzubauen. Die Geräusche, Gerüche und Farben des Waldes helfen uns, vom Alltagsstress und der Anspannung abzuschalten. Während der Waldtherapie tauchen Körper und Geist in eine natürliche Umgebung ein, die eine Vielzahl von Sinnesreizen bietet. Das durch die Baumkronen fallende Licht, die Geräusche der Natur, die Düfte der Pflanzen und die Berührung der natürlichen Oberflächen wirken beruhigend und versetzen den Körper in einen Zustand tiefer Ruhe. Diese Erfahrung trägt dazu bei, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Regelmäßige Anwendung dieser Therapieform kann langfristige Vorteile wie besseren Schlaf, ein gestärktes Immunsystem und ein allgemeines Gefühl von Glück und Zufriedenheit mit sich bringen.

Waldbaden ist eine einfache und natürliche Methode zur Gesundheitsförderung, die auf der heilenden Kraft des Waldes basiert. Shinrin-yoku, oder Waldbaden, bedeutet, bewusst Zeit inmitten von Bäumen zu verbringen und die wohltuende Wirkung der Natur auf den Körper mit allen Sinnen zu genießen. Diese Methode erfordert keine besondere Vorbereitung. Man muss sich lediglich einen ruhigen Platz im Wald suchen, zur Ruhe kommen und die Natur ihre Wirkung entfalten lassen. So wird Waldbaden zu einer leicht zugänglichen, natürlichen und effektiven Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit und das Wohlbefinden zu unterstützen. Sich den Klängen des Waldes, dem Duft von Harz, dem weichen Moos unter den Füßen und der Kühle der Baumrinde zu öffnen, fördert tiefe Entspannung und Achtsamkeit.

Shinrin-yoku ist für praktisch jeden zugänglich, unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Man muss lediglich in einen Wald oder Park gehen und sich einen Moment Zeit nehmen, um ruhig und bewusst mit der Natur in Kontakt zu treten. Es geht nicht um zügiges Gehen oder körperliche Aktivität – vielmehr geht es darum, in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen.

Elemente der Waldtherapie in den Alltag zu integrieren, muss nicht kompliziert sein. Schon kleine Veränderungen der Gewohnheiten genügen, wie ein täglicher Spaziergang im Park, eine kurze Pause an der frischen Luft während des Unterrichts oder ein Moment bewussten Atmens zwischen den Bäumen. Die Waldtherapie bietet eine einzigartige Kombination aus natürlichen Reizen und Achtsamkeit, die Körper, Geist und Seele positiv beeinflusst.

# JACOBSONS ENTSPANNUNGSTECHNIK

## als gute Vorgehensweise im Umgang mit psychischen Problemen

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) basiert auf dem abwechselnden Anspannen und bewussten Entspannen aufeinanderfolgender Muskelgruppen. Dies führt zu einer allmählichen Lösung von Verspannungen und einer Reduzierung von Stress. Die Übung wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus, stärkt das Körpergefühl und hilft, die Körperregionen wahrzunehmen, die auf Verspannungen reagieren. Mit regelmäßigem Üben können Sie Ihren unruhigen Geist beruhigen und tiefe Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene erfahren.

Die regelmäßige Anwendung der Jacobson-Entspannungstechnik ist eine der zugänglichsten und wirksamsten Methoden zur Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Diese Technik, die auf dem abwechselnden Anspannen und Entspannen ausgewählter Muskelgruppen basiert, ermöglicht es, angestaute Spannungen schrittweise abzubauen und den natürlichen Rhythmus des gesamten Körpers wiederherzustellen. Die Integration in den Alltag kann ein wichtiger Bestandteil der Prävention psychischer Erkrankungen sein, insbesondere in Bildungseinrichtungen und Projekten für junge Menschen, wo Druck, Stress und die Hektik des Lebens das emotionale Gleichgewicht gefährden.

Die systematische Anwendung dieser Methode führt zu einer deutlichen Reduzierung von Anspannung und Stress. Progressive Muskelentspannung beruhigt das Nervensystem, entspannt den Geist und trägt zur Wiederherstellung inneren Friedens bei. Dadurch verbessern sich Schlafqualität und -dauer, und die Intensität von Angstsymptomen im Alltag, wie beispielsweise Schulstress, Zeitdruck, soziale Schwierigkeiten und Anpassungsprobleme, nimmt ab.

Neben einem verbesserten körperlichen Wohlbefinden verbessern sich auch die Konzentration und die Widerstandsfähigkeit gegenüber alltäglichen Herausforderungen. Ein ruhiger Geist arbeitet effektiver, und ein Körper frei von unnötiger Anspannung ermöglicht es, sich auf Aufgaben zu konzentrieren, die Aufmerksamkeit und Engagement erfordern. All dies führt zu einer gesteigerten mentalen Widerstandsfähigkeit und einem besseren Funktionieren sowohl im schulischen als auch im privaten Bereich.

Ein gesteigertes Körperbewusstsein ist ebenfalls wichtig. Jacobsons Training lehrt Sie, die ersten Anzeichen von Ermüdung oder Überlastung zu erkennen, sodass Sie schneller reagieren und beruhigende Techniken anwenden können, bevor sich Anspannung zu starkem Stress entwickelt.

# Leitfaden für die Moderation und Workshop-Programm

Diese Fortbildung ist Teil des Projekts RECOVER – Youth Wellbeing Recovering Kit, das vom Erasmus+-Programm gefördert wird. Das Projekt reagiert auf die wachsenden Herausforderungen, denen junge Menschen in Bezug auf psychische Gesundheit, Stress und Resilienz gegenüberstehen. Es stattet Jugendarbeiter\*innen mit praktischen, nicht-formalen Bildungsangeboten und Strategien aus, um das Wohlbefinden in ihrer täglichen Praxis zu fördern.

## Ziel der Schulung ist Folgendes:

- Die Kompetenzen von Jugendbetreuern im Bereich der Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens junger Menschen stärken.
- Bieten Sie praktische Erfahrungen mit kreativen und reflektierenden Methoden wie Body Mapping, Journaling, Achtsamkeit, Rollenspielen und Gruppendiskussionen.
- Die Resilienz und Selbstfürsorgepraktiken von Jugendbetreuern sollen gestärkt werden, um einem Burnout vorzubeugen.
- Die gewonnenen Erkenntnisse in konkrete Aktionspläne und lokal umsetzbare Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens umsetzen.

## Erwartete Ergebnisse für die Teilnehmer:

- Erweiterte Kenntnisse über Wohlbefinden und psychische Gesundheitsprobleme in der Jugendarbeit.
- Praktische Fähigkeiten in empathischer Kommunikation, Achtsamkeit und kreativen Selbstreflexionstechniken.
- Die Fähigkeit, kurze Wohlfühlaktivitäten für Jugendliche zu konzipieren und durchzuführen.
- Persönliche Aktionspläne zur Integration von Wohlbefindenspraktiken in ihre Organisationen und Gemeinschaften.

## Format:

- 3–4 Trainingstage (ca. 4–6 Stunden/Tag).

## Methodik:

- Erfahrungsorientierter Lernzyklus, Gruppenarbeit, kreative Methoden und angeleitete Reflexion.

## Die Schulung ist konzipiert für:

- Jugendbetreuer, Pädagogen und Ausbilder, die direkt mit jungen Menschen in nicht-formalen oder gemeinschaftlichen Kontexten arbeiten.
- Teilnehmer mit Interesse an psychischer Gesundheit, Resilienz und Wohlbefinden, unabhängig von vorherigen formalen Erfahrungen auf diesem Gebiet.
- Personen, die offen für erfahrungsorientiertes Lernen, Gruppenreflexion und Austausch mit Gleichaltrigen sind.
- Eine ausgewogene Gruppe von Teilnehmern aus Partnerorganisationen, die für Vielfalt an Erfahrungen und Perspektiven sorgt.

# SCHULUNGSÜBERSICHT

## **TAG 1 – VERTRAUEN AUFBAUEN & PSYCHISCHE GESUNDHEIT ERKUNDEN**

- Eisbrecher: Menschenbingo (30 Minuten)
- Einen Schritt nach vorn machen – Psychische Gesundheit und Ungleichheiten (75 Min.)
- Gruppenvereinbarung & Richtlinien für einen sicheren Raum (45 Min.)
- Reflexionskreis (30 Minuten)

## **TAG 2 – ACHTSAMKEITS- UND SELBSTFÜRSORGEINSTRUMENTE**

- Körperkartierung (90 Min.)
- Achtsamkeitsübung (30 Minuten)
- „Wo stehst du?“ (60 Min.)

## **TAG 3 – KOMPETENZEN ZUR UNTERSTÜTZUNG VON JUGENDLICHEN**

- Rollenspiel – Umgang mit Jugendlichen in Krisensituationen (90 Min.)
- „Memory Line“ (60 Min.)
- Abschließende Reflexion – Tagebucheintrag: „Meine Rolle für das Wohlbefinden junger Menschen.“ (30 Min.)

## **TAG 4 – INTEGRATION & ZUKÜNFTIGES HANDELN**

- Gestaltung von Aktivitäten zur Förderung des Wohlbefindens (90 Minuten)
- Aktionsplanung (60 Min.)
- Abschlussrunde (45 Min.)

TAG 1	Menschliches Bingo	Methode: Interaktives Bewegungsspiel Ziele: Kennenlernen, Vertrauensaufbau, offene Kommunikation Ablauf: Die Teilnehmer bewegen sich im Raum, um andere zu finden, deren Bingo-Aussagen übereinstimmen; sie tauschen ihre Entdeckungen aus.
	Einen Schritt nach vorn machen – Psychische Gesundheit und Ungleichheiten	Methode: Rollenspiel-Spaziergang Ziele: Ungleichheiten beim Zugang zu Angeboten zur Förderung des Wohlbefindens erkunden, Empathie entwickeln Ablauf: Die Teilnehmenden schlüpfen in verschiedene Rollen, treten vor, wenn Aussagen zutreffen, und reflektieren im Kreis.
	Gruppenvereinbarung & Richtlinien für einen sicheren Raum	Methode: Gruppen-Brainstorming und Konsensfindung. Ziele: Gemeinsam einen sicheren Raum schaffen, Regeln für Respekt und Teilhabe vereinbaren. Ablauf: Richtlinien auf einem Flipchart sammeln, diskutieren, Liste finalisieren, im Raum aushängen.
	Reflexionskreis – „Wie Sorge ich als Jugendbetreuer für mich selbst?“	Methode: Gesprächskreis mit Redestab Ziele: Selbstwahrnehmung, Austausch von Selbstfürsorgepraktiken, Vertrauensbildung Ablauf: Jeder spricht nacheinander, optionaler Austausch, Gruppenschluss
TAG 2	Morgendliche Zentrierung: Geführte Meditation	Methode: 5-minütige Atemwahrnehmung + kurze Intentionensetzung Ziele: Erdung, Entspannung, Vorbereitung auf tiefere Reflexion Ablauf: Die Teilnehmer üben angeleitetes Atmen und setzen eine persönliche Intention für den Tag.
	Körperkartierung – Stress und Resilienz im Körper erkennen	Methode: Kreatives Zeichnen in Zweiergruppen Ziele: Körperbewusstsein stärken, Stress und Stärken erkennen Vorgehen: Umrisse zeichnen, Stresspunkte und Energiequellen kartieren, Ergebnisse in Zweiergruppen präsentieren
	Achtsamkeitsübung – Atmung & Erdung der 5 Sinne	Methode: Geführte Achtsamkeitsübung Ziele: Erlernen praktischer Stressbewältigungstechniken, Anwendung in der Jugendarbeit Ablauf: Geführte Atemübungen, Reflexion mit den fünf Sinnen, Gruppenaustausch
	Kreatives Tagebuchschreiben – Mein Stress- und Krafttagebuch (Kurzversion der Tagebuchübung)	Methode: Reflektierendes Schreiben + optionaler Austausch Ziele: Förderung der persönlichen Reflexion, Einführung des Journaling-Tools für Jugendliche Ablauf: Schreiben zu vorgegebenen Themen, Freiwillige tauschen sich aus, Gruppenabschluss

<b>TAG 3</b>	Rollenspiel – Umgang mit Jugendlichen in Krisensituationen	Methode: Rollenspiel in Dreiergruppen mit Feedback Ziele: Empathische Kommunikation üben, Unterstützung und Grenzen ausbalancieren Ablauf: Szenariokarten, Rollenwechsel, Feedback der Beobachter
	Peer-Diskussion – Grenzen und Selbstfürsorge für Jugendbetreuer	Methode: Kleingruppendiskussionen Ziele: Grenzen reflektieren, Resilienzpraktiken austauschen Ablauf: Leitfragen, Gruppenberichte
	Erinnerungslinie – Reflexionen über Resilienz	Methode: Gemeinsame Zeitleiste mit Seil und Notizen. Ziele: Resilienzfördernde Momente identifizieren, voneinander lernen. Ablauf: Positive/negative Momente auf der Leine markieren, stiller Spaziergang, Reflexion in der Kleingruppe.
	Reflexionstagebuch – Meine Rolle im Wohlbefinden junger Menschen	Methode: Individuelles Schreiben + optionaler Austausch Ziele: Lernprozesse integrieren, persönliche Rolle in der Jugendarbeit klären Ablauf: Schreibanregungen, Austausch unter Freiwilligen, gemeinsamer Abschluss
<b>TAG 4</b>	Morgendliche Zentrierung: Sanftes Dehnen & Atmen	Methode: Bewegung + Atmung Ziele: Ruhige und konzentrierte Stimmung für den letzten Tag schaffen Ablauf: Die Teilnehmer machen leichte Dehnübungen in Kombination mit tiefer Atmung, um den Tag konzentriert zu beginnen.
	Gestaltung von Wohlbefindensaktivitäten – Transfer in die Praxis	Methode: Gruppenarbeit mit anschließender Präsentation Ziele: Methoden anwenden, 20- bis 30-minütige Workshops zum Thema Wohlbefinden von Jugendlichen entwickeln Ablauf: Gruppen entwickeln Konzepte, präsentieren und erhalten Feedback von den Gruppenmitgliedern
	Aktionsplanung – Individuelle Verpflichtungen	Methode: Peer-Accountability-Buddies Ziele: Verpflichtung zur Nachverfolgung Prozess: Ausfüllen von Aktionsplänen, Buddy-Austausch, Plenumsdiskussion
	Abschlussrunde – Geführte Reflexion & Auswertung	Methode: Gesprächskreis mit Redestab, Bewertungsbögen Ziele: Emotionaler Abschluss, Feedback, Feier der Gruppe Ablauf: Reflexionsanregungen, Evaluation, Abschlussritual
	<b>ABSCHIEDSKAFFEE</b>	

## EISBRECHER 1: MENSCHENBINGO

**Themen:** Kennenlernen, Vertrauensaufbau, Gruppendynamik  
**Schwierigkeitsgrad:** Leicht  
**Dauer:** 30 Minuten  
**Gruppengröße:** 12–30 Teilnehmer

**Materialien:**

- „Bingo“-Blätter mit einem 5x5-Raster (oder 4x4 für kürzere Spielzeiten). Jedes Feld enthält eine Aussage.
- Stifte oder Marker für jeden Teilnehmer.

### ANWEISUNGEN:

#### Vorbereitung (5 Min.)

- Bereiten Sie genügend Bingo-Blätter vor und drucken Sie diese für alle Teilnehmer aus.
- Jedes Blatt sollte 16–25 Aussagen enthalten (abhängig von der Rastergröße).

#### Einleitung (3 Min.)

- Erklären Sie, dass das Ziel darin besteht, sich unter die Teilnehmer zu mischen und diejenigen zu finden, auf die die Aussagen zutreffen.
- Wenn sie jemanden finden, sollten sie die Person bitten, ihren Namen in das entsprechende Kästchen einzutragen.
- Der Name jeder Person darf nur einmal pro Blatt erscheinen.

#### Aktivität (15–20 Minuten)

- Die Teilnehmer gehen im Raum umher, stellen sich vor und stellen Fragen.
- Ziel ist es, je nach Zeit eine Zeile, eine Spalte oder das gesamte Tabellenblatt auszufüllen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, neugierig zu sein und Nachfragen zu stellen, anstatt nur Namen zu sammeln.

#### Zusammenfassung (2–3 Min.)

- Die Teilnehmer sollen sich wieder im Kreis versammeln.
- Bitten Sie einige, lustige oder überraschende Fakten mitzuteilen, die sie entdeckt haben.
- Optional können Sie die ersten Personen würdigen, die eine Zeile/Spalte ausgefüllt haben.

#### Nachbesprechung & Reflexion (5 Min.)

- Wie war es für Sie, auf viele neue Leute zuzugehen und mit ihnen zu sprechen?
- Hast du etwas Überraschendes über andere entdeckt?
- Welche Gemeinsamkeiten sind Ihnen in der Gruppe aufgefallen?
- Wie können gemeinsame Erfahrungen uns helfen, in dieser Schulung besser zusammenzuarbeiten?

#### Tipps für Moderatoren

- Passen Sie die Aussagen an das Thema der Schulung an (z. B. psychische Gesundheit, Wohlbefinden, Jugendarbeit).
- Verwenden Sie eine Mischung aus leichten/lustigen und ernsten/relevanten Fragen.
- Wenn die Teilnehmer schüchtern sind, sollte man die Aktivität vorleben, indem man zuerst herumgeht und Fragen stellt.
- Mit Hintergrundmusik die Energie hochhalten.

## AKTIVITÄT 1: EINEN SCHRITT IN RICHTUNG PSYCHISCHE GESUNDHEIT WAGEN

**Themen:** Psychische Gesundheit, Wohlbefinden, Gleichstellung, Zugang zu Unterstützung

**Schwierigkeitsgrad:** Mittel

**Dauer:** 60–75 Minuten

**Gruppengröße:** 12–20 Teilnehmende

**Materialien:**

- Rollenkarten („Jugendbetreuer an einer ländlichen Schule“, „Junger Flüchtling“, „Lehrer mit hoher Arbeitsbelastung“, „Teenager mit unterstützenden Eltern“ usw.)
- Großer offener Raum (mit Klebeband oder Seil markiert)

**ANWEISUNGEN:**

**Vorbereitung (10 Min.)**

- Bereiten Sie 15–20 Rollenkarten vor, die jeweils eine andere Figur mit unterschiedlichem Zugang zu psychologischer Betreuung beschreiben.
- Markieren Sie eine Startlinie auf dem Boden mit Klebeband oder Seil.

**Einführung (5 Min.)**

- Erklären Sie, dass die Teilnehmer sich in die Lage einer anderen Person versetzen und darüber nachdenken werden, wie sich die Umstände auf den Zugang zu Unterstützung im Bereich Wohlbefinden und psychische Gesundheit auswirken.

**Rollenverteilung (5 Min.)**

- Verteilen Sie die Rollenkarten zufällig. Die Teilnehmer dürfen ihre Rolle noch nicht preisgeben.

**Aktivität (20–25 min)**

- Alle Teilnehmer stehen an der Startlinie.
- Der Moderator liest die Aussagen nacheinander laut vor (Beispiele siehe unten).
- Wenn die Aussage auf ihre Rolle zutrifft, machen sie einen Schritt nach vorn; wenn nicht, bleiben sie stehen.
- Fahren Sie fort, bis 15–20 Aussagen vorgelesen wurden. Beispielaussagen (angepasst an das Wohlbefinden):
- Sie können in Ihrer Nähe problemlos eine Therapie in Anspruch nehmen.
- Sie fühlen sich sicher genug, um mit Ihren Gleichaltrigen über Stress oder Depressionen zu sprechen.
- Ihre Organisation bietet regelmäßige Betreuung oder Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit an.
- Sie können sich eine Auszeit nehmen, wenn Sie sich überfordert fühlen.
- Zur Entspannung stehen Ihnen Outdoor- oder Kulturaktivitäten zur Verfügung.

**Diskussion in Rollen (5 Min.)**

- Bitten Sie die Teilnehmer, sich umzusehen und zu beurteilen, wo sie im Vergleich zu anderen stehen.
- Bitten Sie sie, weiterhin in ihrer Rolle zu sein, ihre Gefühle in ihrer Position mitzuteilen.

**Nachbesprechung & Reflexion (15–20 Min.)**

- Wie hat es sich angefühlt, voranzugehen oder zurückzubleiben?
- Welche Unterschiede zwischen den Rollen sind Ihnen aufgefallen?
- Wie wirken sich Ungleichheiten und Privilegien im realen Leben auf die psychische Gesundheit aus?
- Was können Jugendarbeiter tun, um diese Lücken zu verringern?

**Tipps für Moderatoren**

- Sorgen Sie für eine sichere und respektvolle Atmosphäre; bei dieser Aktivität können sensible Themen zur Sprache kommen.
- Betonen Sie, dass es nicht um Schuldgefühle geht, sondern um Bewusstsein und Empathie.
- Im Nachgespräch sollten die Teilnehmer die Möglichkeit erhalten, ihre Rolle abzulegen und aus ihrer eigenen Perspektive zu sprechen.

## AKTIVITÄT 2: RICHTLINIEN FÜR EINEN SICHEREN RAUM

**Themen:** Gruppenbildung, Teilhabe, Sicherheit, Respekt, psychisches Wohlbefinden

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Dauer:** 45 Minuten

**Gruppengröße:** 12–30 Teilnehmende

**Materialien:**

- Flipchartpapier und Stifte (zum Aufschreiben von Gruppenvereinbarungen)
- Haftnotizen (optional)
- Vorbereitete Beispiele für Prinzipien sicherer Räume (optional, zur Ideenfindung)

### ANWEISUNGEN:

#### Einführung (5 Min.)

- Erklären Sie, dass eine Gruppenvereinbarung dazu beiträgt, dass sich alle wohlfühlen, respektiert werden und sich voll einbringen können.
- Betonen Sie, dass die Vereinbarung von der Gruppe selbst geschaffen wird und nicht vom Moderator auferlegt wird.

#### Brainstorming (10–15 Min.)

- Fragen Sie die Teilnehmer: „Was brauchen Sie von anderen, um sich hier sicher und unterstützt zu fühlen?“
- Die Antworten können auf eine der folgenden zwei Arten gesammelt werden:
- Offenes Brainstorming: Die Teilnehmer rufen Ideen, der Moderator notiert sie auf einem Flipchart.
- Stilles Brainstorming: Die Teilnehmer schreiben ihre Ideen auf Haftnotizen und kleben diese dann an die Wand.

#### Diskussion & Vereinbarungen (15 Min.)

- Die Gruppe prüft die Liste, klärt unklare Punkte und fasst ähnliche Ideen zusammen.
- Streben Sie 6-10 zentrale Leitlinien an.
- Beispiele: „Vertraulichkeit – was hier gesagt wird, bleibt hier“, „Respektiere andere Meinungen“, „Es spricht immer nur eine Person“, „Handys stumm schalten“, „Passierrecht“.

#### Abschluss (5-10 Min.)

- Fragen Sie die Teilnehmer, ob sie sich bereit erklären, diese Richtlinien einzuhalten.
- Schreiben Sie die endgültige Vereinbarung deutlich auf ein Flipchart und hängen Sie es im Schulungsraum auf.
- Optional: Alle Teilnehmer unterzeichnen die Vereinbarung als symbolischen Akt.

#### Nachbesprechung & Reflexion (5–10 Min.)

- Wie stehen Sie zu der Vereinbarung, die wir gemeinsam getroffen haben?
- Welche Punkte sind Ihnen persönlich am wichtigsten?
- Wie können wir uns an diese Vereinbarung erinnern, falls sie während der Schulung vergessen wird?
- Worin unterscheidet sich die gemeinsame Erstellung von Regeln von deren Auferlegung?

#### Tipps für Moderatoren

- Ermutigen Sie die Teilnehmer, die Richtlinien positiv zu formulieren (z. B. „Respektiert einander“ statt „Seid nicht unhöflich“).
- Ermöglichen Sie den Teilnehmern, Punkte zu hinterfragen oder zu präzisieren – das fördert die Eigenverantwortung.
- Sollte es während der Schulung zu Konflikten kommen, sollte die Vereinbarung erneut geprüft werden.
- Bei sensiblen Themen (persönliche Mitteilungen) sollten Vertraulichkeit und Respekt besonders hervorgehoben werden.

## AKTIVITÄT 3: WIE SORGE ICH FÜR MICH SELBST?

**Themen:** Selbstfürsorge, Wohlbefinden, Reflexion, Erfahrungsaustausch

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Dauer:** 30 Minuten

**Gruppengröße:** 12–30 Teilnehmende

**Materialien:**

- Gesprächsstück (z. B. Stein, Ball, Gegenstand, der herumgereicht werden kann)
- Flipchart mit der Leitfrage: „Wie Sorge ich als Jugendbetreuer für mich selbst?“

### ANWEISUNGEN:

#### Einführung (5 Min.)

- Einleitung zur Aktivität: „Dies ist ein Reflexionskreis. Wir werden einander zuhören und unsere Erfahrungen zum Thema Selbstfürsorge austauschen.“
- Erklären Sie die Regel: Wer das Redestück in der Hand hält, hat das Wort, die anderen hören zu, ohne unterbrochen zu werden.

#### Reflexionsrunde (20 Min.)

- Die Leitfrage steht im Mittelpunkt.
- Das Redestück wird im Kreis herumgereicht. Jeder Teilnehmer antwortet kurz (1–2 Minuten). Mögliche Anregungen:
- Was hilft mir, nach stressiger Arbeit neue Energie zu tanken?
- Wie kann ich Grenzen setzen, um meine Energie zu schützen?
- Welche Gewohnheiten oder Rituale helfen mir, im Gleichgewicht zu bleiben?

#### Abschluss (5 Min.)

- Vielen Dank an die Teilnehmer für ihre Beiträge.
- Betonen Sie, dass Selbstfürsorge vielfältig ist – es gibt keinen „richtigen“ Weg.
- Optional können Sie 2–3 wichtige Praktiken auf einem Flipchart als Gruppen-„Ideen zur Selbstfürsorge“ sammeln.

#### Abschluss (5-10 Min.)

- Fragen Sie die Teilnehmer, ob sie sich bereit erklären, diese Richtlinien einzuhalten.
- Schreiben Sie die endgültige Vereinbarung deutlich auf ein Flipchart und hängen Sie es im Schulungsraum auf.
- Optional: Alle Teilnehmer unterzeichnen die Vereinbarung als symbolischen Akt.

#### Nachbesprechung & Reflexion (5–10 Min.)

- Wie hat es sich angefühlt, sich offen mitzuteilen und anderen ungestört zuzuhören?
- Haben Sie von Selbstfürsorgestrategien gehört, die Sie vielleicht selbst einmal ausprobieren möchten?
- Warum ist es für Jugendarbeiter wichtig, über Selbstfürsorge zu sprechen?
- Wie können wir uns gegenseitig besser bei der Umsetzung unterstützen?

#### Tipps für Moderatoren

- Bequeme Sitzanordnung (Stühle im Kreis)
- Betonen Sie Vertraulichkeit und Respekt – was geteilt wird, bleibt im Kreis.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Zeiteinteilung, damit jeder die Möglichkeit hat, zu sprechen.
- Wer nicht teilen möchte, kann „passen“ und der Kreis geht weiter.
- Sorgen Sie für eine ruhige, vorurteilsfreie Atmosphäre.

## EISBRECHER 2: GEFÜHRTE MEDITATION

**Themen:** Entspannung, Erdung, Konzentration, Intentionen setzen

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Dauer:** 10-15 Minuten

**Gruppengröße:** Beliebig (Einzelperson oder ganze Gruppe)

**Materialien:**

- Bequeme Sitzgelegenheiten (Stühle oder Matten)
- Ruhiger Ort (drinnen oder draußen)
- Optional: leise Hintergrundmusik oder ein Glockenklang

### ANWEISUNGEN:

#### Einleitung (2 Min.)

- Bitten Sie die Teilnehmer, bequem zu sitzen, die Füße auf dem Boden, die Hände im Schoß.
- Erläuterung: „Wir beginnen mit einer kurzen Meditation, um uns zu zentrieren und eine Intention für den heutigen Tag zu setzen.“

#### Atemwahrnehmung (5 Min.)

- Weisen Sie die Teilnehmer an, die Augen zu schließen oder den Blick zu senken. Mögliche Hilfestellungen:
  - „Tief einatmen... und langsam ausatmen.“
  - „Achten Sie auf den natürlichen Rhythmus Ihrer Atmung.“
  - „Mit jedem Ausatmen sollte sich Ihr Körper tiefer entspannen.“
  - „Lassen Sie jegliche Anspannung in Schultern, Nacken und Gesicht los.“

#### Intention setzen (3-5 Min.)

- Die Teilnehmer werden gebeten, still über Folgendes nachzudenken:
  - „Was möchte ich der Gruppe heute geben?“
  - „Was erhoffe ich mir von den heutigen Sitzungen?“
- Schaffen Sie Raum für Ruhe und Besinnung.

#### Abschluss (5 Min.)

- Bitten Sie die Teilnehmer freundlich, in den Raum zurückzukehren.
- Schlagen Sie ihnen vor, die Arme zu strecken oder tief durchzuatmen, bevor sie die Augen öffnen.
- Übergang: „Wir beginnen den Tag geerdet und bereit für tiefere Reflexion.“

#### Nachbesprechung & Reflexion (optional)

- Wie fühlen Sie sich jetzt im Vergleich zu vor der Meditation?
- Wie kann eine kurze Zentrierungsübung die Atmosphäre einer Gruppe verändern?
- Könnten Sie dies in Ihrer Arbeit mit jungen Menschen einsetzen?

#### Tipps für Moderatoren

Sprechen Sie ruhig und langsam; lassen Sie Pausen für Stille.

- Ablenkung normalisieren: „Wenn Ihre Gedanken abschweifen, kehren Sie sanft zur Atmung zurück.“
- Morgens sollte es kurz und leicht sein – es soll erfrischen, nicht erschöpfen.

## AKTIVITÄT 4: STRESS UND RESILIENZ ERKENNEN

**Themen:** Stressbewusstsein, Resilienz, Selbstreflexion, Wohlbefinden

**Schwierigkeitsgrad:** Mittel

**Dauer:** 90 Minuten

**Gruppengröße:** Paare (12–30 Teilnehmer)

**Materialien:**

- Große Flipchart-Blätter (eines pro Teilnehmer)
- Buntstifte, Wachsmalstifte, Filzstifte
- Abdeckband
- Optional: Beruhigende Hintergrundmusik

### ANWEISUNGEN:

#### Einführung (10 Min.)

- Erklären Sie, dass unsere Körper sowohl Stress als auch Stärke in sich tragen.
- Die Teilnehmer sollen mithilfe von Zeichnungen, Symbolen und Farben (nicht künstlerischem Können) erforschen, wo Stress und Resilienz in ihrem Körper ihren Sitz haben.

#### Körperumriss (10-15 Min.)

- In Zweiergruppen legt sich ein Teilnehmer auf das Papier, während der andere seine Umrisse nachzeichnet (oder verwendet eine vorgedruckte Körperumrissvorlage, wenn der Platz begrenzt ist).
- Tauscht die Rollen, sodass jeder seinen eigenen Ablaufplan hat.

#### Kartierung von Stress (20 Min.)

- Die Teilnehmer markieren individuell auf ihrem Bogen, wo sie üblicherweise Stress verspüren (z. B. Verspannungen in den Schultern, Kopfschmerzen, Magenschmerzen).
- Verwenden Sie Farben, Symbole oder Wörter, um Empfindungen darzustellen.

#### Kartierung der Resilienz (20 Min.)

- Als Nächstes fügen Sie Bereiche hinzu, die Kraft und Energie besitzen (z. B. starke Beine zum Gehen, ein starkes Herz für Verbundenheit, starke Hände für Kreativität).
- Heben Sie Ressourcen hervor, die ihnen Energie geben (Symbole für Musik, Natur, Freunde usw.).

#### Austausch in Zweiergruppen (10 Min.)

- Die Teilnehmer können ihre Karten mit ihrem Partner teilen, wenn sie sich damit wohlfühlen.

#### Galeriegang & Gruppenreflexion (15 Min.)

- Hängen Sie Körperkarten im Raum auf (freiwillig).
- Der Moderator leitet eine kurze Reflexion über die beobachteten Gemeinsamkeiten und Unterschiede an.

#### Nachbesprechung & Reflexion (15-20 Min.)

- Wie hat es sich angefühlt, Stress und Resilienz auf diese Weise darzustellen?
- Was hast du durch diese Aktivität über dich selbst gelernt?
- Wie sendet uns der Körper Signale über unser Wohlbefinden?
- Wie könnte diese Methode bei der Arbeit mit jungen Menschen nützlich sein?
- Welche Anpassungen würden Sie in Ihrer eigenen Praxis vornehmen?

#### Tipps für Moderatoren

- Betonen Sie, dass die Zeichnungen nicht künstlerisch sein müssen – verwenden Sie Symbole und Farben.
- Schaffen Sie eine ruhige, unterstützende Atmosphäre.
- Weisen Sie die Teilnehmer darauf hin, dass sie ihre Karten auf Wunsch privat halten können.
- Gehen Sie mit sensiblen Inhalten behutsam um – manche könnten persönliche Probleme offenbaren.

## AKTIVITÄT 5: GEFÜHRTE ATMUNG & DIE FÜNF SINNE

**Themen:** Stressbewältigung, Achtsamkeit, Emotionsregulation, Resilienz

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Dauer:** 30 Minuten

**Gruppengröße:** Beliebig (Einzelperson oder Gruppe)

**Materialien:**

- Bequeme Sitzgelegenheiten oder Matten
- Ruhiger Ort (drinnen oder draußen)
- Optional: Glocke, ruhige Hintergrundmusik

### ANWEISUNGEN:

#### Einführung (5 Min.)

- Erklären Sie, dass es bei Achtsamkeit darum geht, dem gegenwärtigen Moment unvoreingenommen Aufmerksamkeit zu schenken. Weisen Sie darauf hin, dass diese Übungen einfach sind und jederzeit angewendet werden können, insbesondere in stressigen Momenten.

#### Geführte Atmung (10 Min.)

- Bitten Sie die Teilnehmer, bequem zu sitzen, die Augen zu schließen oder den Blick zu entspannen.
- Leiten Sie sie durch Atemübungen:
  - Tief einatmen, bis vier gezählt wurde.
  - Halten Sie die Taste für 2 Sekunden gedrückt.
  - Atmen Sie langsam über 6 Sekunden aus.
  - Wiederholen Sie dies mehrere Minuten lang.
- Fördern Sie die Achtsamkeit für das Ein- und Ausatmen und nehmen Sie Gedanken wahr, ohne sich daran festzuhalten.

#### Erdung der 5 Sinne (10 Min.)

- Übergang: „Lasst uns nun durch unsere Sinne in die Gegenwart zurückkehren.“ Schritt-für-Schritt-Anleitung:
  - Beachten Sie 5 Dinge, die Sie sehen können.
  - Notiere dir 4 Dinge, die du berühren/fühlen kannst.
  - Achten Sie auf 3 Dinge, die Sie hören können.
  - Beachte zwei Dinge, die du riechen kannst.
  - Achten Sie auf eine Sache, die Sie schmecken können.
- Zwischen den einzelnen Sinneseindrücken sollte man kurz innehalten, um nachzudenken.

#### Abschluss (5 Min.)

- Fordern Sie die Teilnehmer langsam auf, die Augen zu öffnen und sich zu strecken.
- Bitten Sie sie, still darüber nachzudenken, wie sie sich im Vergleich zu vor der Übung fühlen.

#### Nachbesprechung & Reflexion (5-10 Min.)

- Wie haben sich Ihr Körper und Ihr Geist während des Trainings angefühlt?
- War es einfach oder schwierig, im Moment zu bleiben?
- Wie könnten Sie diese Techniken in Ihrem Alltag als Jugendbetreuer anwenden?
- Wie könnte man diese Übung für junge Leute anpassen?

#### Tipps für Moderatoren

- Sprechen Sie langsam, in ruhigem Ton und machen Sie Pausen.
- Ablenkung normalisieren: „Wenn Ihre Gedanken abschweifen, kehren Sie einfach sanft zu Ihrem Atem zurück.“
- Bieten Sie Alternativen an (z. B. Gehmeditation) für Teilnehmer, denen das Stillsitzen schwerfällt.

## AKTIVITÄT 6: EINSTELLUNGEN ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

**Themen:** Einstellungen, Überzeugungen, psychische Gesundheit, Dialog, kritisches Denken

**Schwierigkeitsgrad:** Mittel

**Dauer:** 60 Minuten

**Gruppengröße:** 12–30 Teilnehmende

**Materialien:**

- Großer Raum, in dem sich die Teilnehmer frei bewegen können
- Klebeband, Seil oder Papier, um eine Linie quer über den Boden zu markieren

### ANWEISUNGEN:

#### Aufbau (5 Min.)

- Ziehen Sie mit Klebeband oder Seil eine deutliche Linie quer durch den Raum.
- Beschriften Sie ein Ende mit „Stimme voll und ganz zu“ und das andere mit „Stimme überhaupt nicht zu“.

#### Einführung (5 Min.)

- Erklären Sie, dass die Teilnehmer auf Aussagen zur psychischen Gesundheit körperlich reagieren werden, indem sie sich auf einer Linie von „Stimme voll und ganz zu“ bis „Stimme überhaupt nicht zu“ positionieren.
- Wichtig: Es gibt keine „richtigen oder falschen“ Antworten.

#### Statements & Positionierung (25 Min.)

- Lesen Sie jeweils einen Satz laut vor.
- Beispielhafte Aussagen (Schwerpunkt: psychische Gesundheit):
  - Meditation ist besser als Therapie.
  - Psychische Probleme werden meist durch persönliche Schwäche verursacht.
  - Wer offen über psychische Gesundheit spricht, wirkt verletzlich.
  - Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist wichtiger als beruflicher Erfolg.
  - Die heutige Jugend ist stärker gestresst als frühere Generationen.
- Die Teilnehmer wählen ihre Position in der Reihe.
- Bitten Sie einige von ihnen, zu erklären, warum sie sich für diesen Ort entschieden haben.

#### Diskussion (15 Min.)

- Nach einigen Aussagen sollte die gesamte Gruppe zu einer Reflexion über die beobachteten Muster eingeladen werden.
- Fragen Sie: „Gab es Aussagen, denen die meisten von uns zustimmten? Wo waren wir unterschiedlicher Meinung?“

#### Abschluss (5-10 Min.)

- Fassen Sie die Bedeutung eines respektvollen Dialogs und des Verständnisses unterschiedlicher Ansichten zusammen.
- Bezug zur Jugendarbeit: „Unsere Sichtweise auf psychische Gesundheit beeinflusst, wie wir junge Menschen unterstützen.“

#### Nachbesprechung & Reflexion (15-20 Min.)

- Hat das Hören der Ansichten anderer Ihre Perspektive verändert?
- Warum vermeiden es Menschen manchmal, offen über psychische Gesundheit zu sprechen?
- Inwiefern spiegeln junge Menschen die Haltung Erwachsener zur psychischen Gesundheit wider oder stellen sie in Frage?

#### Tipps für Moderatoren

- Wählen Sie Ihre Aussagen sorgfältig – finden Sie die Balance zwischen provokant und respektvoll.
- Ermöglichen Sie den Teilnehmern, die keine Stellungnahme abgeben möchten, die Option „Passen“.

## AKTIVITÄT 7: MEIN STRESS- UND KRAFTTAGEBUCH

**Themen:** Selbstreflexion, Stressbewältigung, kreativer Ausdruck

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Dauer:** 45-60 Minuten

**Gruppengröße:** Beliebige (Einzelperson oder Gruppe)

**Materialien:**

- Notizbücher oder Blätter Papier
- Stifte, Filzstifte oder Buntstifte
- Flipchart mit aufgeschriebenen Schreibanregungen
- Optional: Beruhigende Hintergrundmusik

### ANWEISUNGEN:

#### Einführung (5 Min.)

- Erläuterung: „Tagebuchschreiben ist ein persönliches Werkzeug, das uns helfen kann, zu reflektieren, Emotionen zu verarbeiten und Klarheit zu gewinnen. Heute werden wir eine kurze kreative Tagebuchübung ausprobieren.“
- Betonen Sie, dass Schreiben eine persönliche Angelegenheit ist – niemand muss es teilen, es sei denn, er möchte es.

#### Individuelles Tagebuch (20 Min.)

- Hinweise auf dem Flipchart/der Tafel bereitstellen:
  - Eine Sache, die mir Stress bereitet, ist...
  - Wenn ich gestresst bin, reagiert mein Körper mit...
  - Was mir Kraft gibt, ist...
  - Eine Ressource, auf die ich mich in schwierigen Zeiten verlassen kann, ist...
- Fordern Sie die Teilnehmer auf, frei zu schreiben, mit Wörtern, Zeichnungen oder Symbolen.

#### Optionale Präsentation (10-15 Min.)

- Bitten Sie Freiwillige, einen Satz, ein Wort oder eine Zeichnung aus ihrem Tagebuch mitzuteilen.
- Die Gruppe hört respektvoll zu, es gibt keine Unterbrechungen.

#### Abschließende Reflexion (5 Min.)

- Frage: „Wie hat es sich angefühlt, Ihre Gedanken zu Papier zu bringen?“
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Tagebücher auch nach der Sitzung zur weiteren Verwendung aufzubewahren.

#### Nachbesprechung & Reflexion

- Was haben Sie beim Schreiben entdeckt?
- War es einfacher, Stress oder Stärke auszudrücken? Warum?
- Wie kann das Führen eines Tagebuchs jungen Menschen im Alltag helfen?
- Wie könnten Sie diese Praxis persönlich fortsetzen?

#### Tipps für Moderatoren

- Betonen Sie, dass Rechtschreibung, Grammatik oder Schreibfähigkeiten keine Rolle spielen – es geht um Ausdruck.
- Lassen Sie Zeit zum Schreiben – drängen Sie die Teilnehmer nicht.
- Respektieren Sie die Privatsphäre: Machen Sie deutlich, dass niemand verpflichtet ist, Informationen weiterzugeben.
- Passen Sie die Anregungen an bestimmte Altersgruppen oder Themen an.

## EISBRECHER 3: FÄHIGKEITEN ZUR UNTERSTÜTZUNG VON JUGENDLICHEN

**Themen:** Bewegung, Lachen, Wohlbefinden

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Dauer:** 10-15 Minuten

**Gruppengröße:** Beliebig (Einzelperson oder ganze Gruppe)

### ANWEISUNGEN:

#### Einleitung (2 Min.)

- Bitten Sie die Teilnehmer, sich hinter die Stühle zu stellen.
- Erklärung: „Wir spielen ein lustiges Bewegungsspiel, um den Körper aufzuwecken und Themen rund um das Wohlbefinden einzuführen.“

#### Kategorien zuweisen (2 Min.)

- Statt Obst sollten Sie Wohlbefindensbezogene Identitäten zuweisen, wie zum Beispiel:
- „Sport“, „Schlaf“, „Freunde“, „Entspannung“.
- Stellen Sie sicher, dass jede Identität mehreren Teilnehmern zugewiesen wird.

#### Grundregeln (3–4 Min.)

- Eine Person steht in der Mitte und wird zum Anrufer.
- Der Ansager ruft eine Kategorie aus → alle Personen mit dieser Einstufung müssen schnell den Platz wechseln.
- Der Anrufer versucht ebenfalls, sich hinzusetzen.
- Eine Person wird immer stehen bleiben und der nächste Anrufer werden.

#### „Wohlbefinden!“ Runde (3–4 Min.)

- Wenn der Anrufer „Wohlbefinden!“ ruft, müssen alle die Plätze wechseln.
- Ermutigen Sie zu ausgelassenen Bewegungen und Lachen.

#### Abschluss (2–3 Min.)

- Beende, sobald du dich entspannter fühlst.
- Übergang: „Super – jetzt, wo wir uns bewegt haben, lasst uns mit neuer Energie in die heutige Trainingseinheit starten.“

#### Nachbesprechung & Reflexion (optional)

- Was haben Sie in Ihrem Körper nach der Bewegung und dem Lachen bemerkt?
- Haben die Wohlbefindensidentitäten Sie dazu angeregt, über Ihre eigenen Gewohnheiten nachzudenken?
- Wie können körperliche Aktivierungsübungen die psychische Gesundheit in Gruppen unterstützen?

#### Tipps für Moderatoren

- Sorgen Sie für sichere und inklusive Bewegungsabläufe; erlauben Sie Gehen statt Laufen.
- Setzen Sie auf Humor und einfache Anweisungen.
- Die Teilnehmer werden aufgefordert, ihre eigenen Wohlbefindenskategorien beizusteuern.

# AKTIVITÄT 8: ROLLENSPIEL – JUGENDLICHE IN DER KRISE

**Themen:** Empathie, Kommunikation, Krisenbewältigung, Grenzen setzen

**Niveau:** Mittel bis Fortgeschritten

**Dauer:** 90 Minuten

**Gruppengröße:** Gruppen von 3 Personen; für 12–24 Personen

**Beispielszenarien: Ein junger Mensch ist...:**

- Ich habe Prüfungsangst und kann nicht schlafen.
- ständig mit Gleichaltrigen streiten.
- möchte nicht an Aktivitäten teilnehmen.
- teilt Hoffnungslosigkeit hinsichtlich der Zukunft.

### ANWEISUNGEN:

#### Einführung (10 Min.)

- Erklären Sie, dass Rollenspiele eine sichere Möglichkeit sind, das Reagieren auf heikle Situationen zu üben.
- Betonen Sie Vertraulichkeit und Respekt.
- Die Teilnehmer werden in Dreiergruppen aufgeteilt: Jugendbetreuer, Jugendlicher, Beobachter.

#### Runde 1 – Rollenspiel (15 Min.)

- Jedes Trio erhält eine Szenariokarte. Rollen:
  - Jugendbetreuer → übt das Reagieren.
  - Junge Leute → spielen Szenarien realistisch nach.
  - Der Beobachter notiert, was gut funktioniert hat und was verbessert werden könnte.
- Das Rollenspiel dauert 5–7 Minuten, anschließend folgt ein kurzes Feedback.

#### Rollentausch (30 Min.)

- Nach jeder Runde tauschen die Teilnehmer die Rollen, bis jeder einmal die Rolle des Jugendbetreuers übernommen hat.
- In jeder Runde können neue Szenarien vorgegeben werden.

#### Gruppenreflexion (15 Min.)

- Die Triaden diskutieren, was herausfordernd und was effektiv war.
- Notieren Sie die wichtigsten Erkenntnisse auf einem Flipchart.

#### Plenumsdiskussion (10–15 Min.)

- Jede Gruppe teilt eine Erkenntnis oder Strategie.
- Der Moderator hebt folgende Themen hervor: Zuhören, Empathie, Grenzen setzen, keine zu hohen Versprechungen machen.

#### Nachbesprechung & Reflexion (15–20 Min.)

- Welche Strategien haben sich am besten bewährt, um Vertrauen und Empathie aufzubauen?
- Wie hat es sich angefühlt, in der Rolle des jungen Menschen zu sein?
- Was war die Herausforderung beim Setzen von Grenzen?
- Woran erkennt man, wann man direkt helfen und wann man an Fachleute verweisen sollte?
- Wie lassen sich diese Rollenspiele in Ihre reale Jugendarbeit integrieren?

#### Tipps für Moderatoren

- Weisen Sie die Teilnehmer darauf hin, dass es sich um Übung und nicht um Perfektion handelt.
- Fördern Sie Rollenrealismus, aber beenden Sie Szenarien, wenn sie zu überwältigend werden.
- Die Beobachter sollten sorgfältig im Nachgespräch informiert werden – ihre Rolle besteht darin, zu unterstützen, nicht zu kritisieren.
- Wählen Sie Szenarien, die für den realen Kontext der Gruppe relevant sind.

## AKTIVITÄT 9: ERINNERUNGSLINIE – REFLEXIONEN ÜBER RESILIENZ

**Themen:** Resilienz, Wohlbefinden, persönliche Geschichte, Reflexion

**Schwierigkeitsgrad:** Mittel

**Dauer:** 60 Minuten

**Gruppengröße:** 15–20 Teilnehmende

**Materialien:**

- Langes Seil/Schnur (als Zeitleiste, befestigt am Boden oder an der Wand)
- Papierstreifen oder Haftnotizen (zwei Farben)
- Marker/Stifte
- Klebeband zum Befestigen von Notizen an Seilen oder Wänden

### ANWEISUNGEN:

#### Einführung (5 Min.)

- Lege ein Seil/eine Schnur quer durch den Raum: ein Ende = Vergangenheit, das andere = Gegenwart.
- Erläuterung: „Wir werden über wichtige Momente reflektieren, die unser Wohlbefinden beeinflusst haben – sowohl über Herausforderungen als auch über Stärken.“
- Es wird betont, dass die Teilnehmer selbst entscheiden können, was sie teilen; die Privatsphäre wird respektiert.

#### Individuelle Reflexion (20 Min.)

- Jeder Teilnehmer erhält mehrere Papierstreifen (2 verschiedene Farben).
- Auf der einen Seite: positive Erfahrungen/Erfahrungen zur Stärkung der Resilienz beschreiben (z. B. ein unterstützender Mentor, das Finden eines Hobbys, das Überwinden einer Herausforderung).
- Zweitens: Beschreiben Sie schwierige/herausfordernde Erfahrungen im Zusammenhang mit Ihrem Wohlbefinden (z. B. Burnout, Stress, Diskriminierung).

#### Platzierung auf der Zeitleiste (15-20 Min.)

- Die Teilnehmer befestigen ihre Streifen in chronologischer Reihenfolge am Seil.
- Ergebnis: eine gemeinsame „Erinnerungslinie“ an Gruppenerlebnisse.
- Die Gruppe schreitet die Linie entlang und liest die Augenblicke schweigend.
- Fordern Sie sie auf, Muster und Emotionen wahrzunehmen.

#### Austausch in Kleingruppen (15 Min.)

- In Gruppen von 3–4 Personen diskutieren die Teilnehmer:
  - Wie haben diese Momente Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit geprägt?
  - Welche Stärken oder Lehren ergaben sich daraus?

#### Plenumsreflexion (10–15 Min.)

- Bitten Sie Freiwillige, ihre Erkenntnisse mitzuteilen (ohne persönliche Details, es sei denn, sie wünschen dies).
- Der Moderator fasst zusammen: Resilienz entsteht durch Erfahrungen.

#### Nachbesprechung & Reflexion (15–20 Min.)

- Wie war es für Sie, auf diese Erlebnisse zurückzublicken?
- Welche Muster konnten Sie im Verlauf der Gruppengeschichte feststellen?
- Wie stärken unsere vergangenen Herausforderungen unser Einfühlungsvermögen und unsere Fähigkeit, junge Menschen zu unterstützen?

#### Tipps für Moderatoren

- Weisen Sie die Teilnehmer darauf hin, dass sie selbst entscheiden, was sie teilen – es besteht kein Druck, zutiefst persönliche Erfahrungen preiszugeben.
- Achten Sie auf die emotionale Atmosphäre; nehmen Sie sich gegebenenfalls Zeit zum Sammeln.
- Die Länge sollte je nach Offenheit der Gruppe und verfügbarer Zeit angepasst werden.

## AKTIVITÄT 10: TAGEBUCHSCHREIBEN – MEINE ROLLE FÜR DAS WOHLBEFINDEN JUNGER MENSCHEN

- **Themen:** Reflexion, Integration, persönliches Engagement, Selbstwahrnehmung
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Zeitaufwand:** 30 Minuten
- **Gruppengröße:** Beliebig (Einzelperson + optionales Teilen)

### Materialien:

- Notizbücher/Tagebücher für jeden Teilnehmer (oder normales Papier)
- Stifte/Marker
- Ruhige Musik (optional)

### ANWEISUNGEN:

#### Einführung (5 Min.)

- Fordern Sie die Teilnehmer auf, sich Zeit für stille Reflexion zu nehmen.
- Erklären Sie, dass das Tagebuchschreiben privat ist – die Teilnehmer können zwar ihre Erkenntnisse teilen, aber die Texte selbst werden nicht gesammelt.
- Schreiben Sie die Leitfrage auf das Flipchart: „Welche Rolle spiele ich für das Wohlbefinden junger Menschen?“

#### Individuelles Tagebuch (20 Min.)

- Ermutigen Sie die Teilnehmer, auf Anregungen wie die folgenden frei zu schreiben:
  - Was habe ich als Jugendbetreuer über mich selbst gelernt?
  - Wie kann ich das Wohlbefinden junger Menschen bereits jetzt unterstützen?
  - Welche neuen Arbeitsweisen möchte ich in meine Arbeit einbringen?
  - Welche Grenzen oder Selbstfürsorgestrategien helfen mir, diese Rolle aufrechtzuerhalten?
- Erinnern Sie sie daran: Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, nur ehrliche Selbstreflexion.

#### Optionale Präsentation (5-7 Min.)

- Bitten Sie Freiwillige, einen Satz oder eine Phrase vorzulesen, die sie gerne teilen möchten.
- Betonen Sie, dass respektvolles Zuhören Teil des Schließens des Kreises ist.

#### Abschluss der Sitzung (3-5 Min.)

- Wir danken den Teilnehmern für ihre Offenheit.
- Schlagen Sie ihnen vor, ihre Notizen als Erinnerung an ihre Verpflichtungen aufzubewahren.
- Übergang: „Unsere heutigen Reflexionen sind der Samen für unser weiteres Wachstum als Jugendarbeiter.“

#### Nachbesprechung & Reflexion

- Wie hat es sich angefühlt, deine Gedanken aufzuschreiben?
- Gab es etwas, das Sie an Ihren Überlegungen überrascht hat?
- Welche konkrete Maßnahme werden Sie nach dieser Schulung ergreifen?

#### Tipps für Moderatoren

- Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre (leise Musik, Stille oder einen Platz im Freien).
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, Wörter, Zeichnungen oder Symbole zu verwenden – je nachdem, was sich natürlich anfühlt.
- Vermeiden Sie Druck – Tagebuchschreiben ist eine persönliche Angelegenheit; das Teilen ist optional.
- Schließen Sie mit einer positiven, zukunftsorientierten Note ab.

## EISBRECHER 4: MORGEN-ENERGIZER – ZIP, ZAP, ZOP

**Themen:** Energie, Konzentration, Verspieltheit, Gruppenzusammenhalt

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Dauer:** 10-15 Minuten

**Gruppengröße:** 10-25 Teilnehmer (funktioniert am besten in mittelgroßen Gruppen)

### ANWEISUNGEN:

#### Einleitung (2 Min.)

- Bitten Sie die Teilnehmer, einen Kreis zu bilden.
- Erklärung: „Wir spielen ein temporeiches Spiel, um unseren Geist und Körper aufzuwecken. Ziel ist es, mithilfe von drei einfachen Wörtern Energie im Kreis weiterzugeben.“

#### Die Sequenz lehren (3 Min.)

- Den Rhythmus demonstrieren:
  - Zeige auf jemanden und sag „Zip“.
  - Die Person zeigt auf eine andere und sagt „Zapp“.
  - Die nächste Person zeigt auf eine andere und sagt „Zop“.
- Die Sequenz geht weiter: Zip → Zap → Zop → Zip → Zap → Zop und so weiter.

#### Übungsrunde (2–3 Min.)

- Fangt langsam an, damit jeder die Reihenfolge versteht.
  - Weisen Sie die Teilnehmer darauf hin, Augenkontakt herzustellen und deutliche Gesten zu machen.

#### Hauptspiel (5–7 Min.)

- Die Geschwindigkeit allmählich erhöhen.
- Wenn jemand einen Fehler macht (falsches Wort, Zögern), jubelt die Gruppe und macht ohne Bestrafung weiter.
- Variationen für mehr Spaß:
  - Die Reihenfolge umkehren (Zop → Zap → Zip).
  - Ergänzen Sie die Worte durch körperliche Gesten (Springen, Klatschen, Drehen).
  - Spielt im K.o.-System, wenn die Gruppe einen Wettkampf bevorzugt.

#### Abschluss (2–3 Min.)

- Beenden Sie das Ganze mit gemeinsamem Klatschen, Jubel oder einer lustigen Geste.
  - Überleitung: „Jetzt, wo wir voller Energie sind, lasst uns diese auf die heutige Arbeit konzentrieren.“

#### Nachbesprechung & Reflexion (optional)

- Wie war es, den Tag mit schnellen Reaktionen und Lachen zu beginnen?
- Haben Sie bemerkt, dass sich Ihre Konzentration verbesserte, als das Spiel schneller wurde?
- Wie könnten spielerische Energieübungen wie diese die Atmosphäre in Jugendarbeitsstunden verändern?

#### Tipps für Moderatoren

- Das Tempo sollte spielerisch und nicht stressig sein – Fehler gehören zum Vergnügen dazu.
- Um die Gruppendynamik zu fördern, sollten große Gesten und Blickkontakt angeregt werden.
- Wenn die Gruppe schüchtern ist, zeigen Sie Verspieltheit, indem Sie Ihre eigenen Bewegungen übertreiben.

## AKTIVITÄT 11: GESTALTUNG VON WOHLBEFINDENSAKTIVITÄTEN

**Themen:** Lerntransfer, Kreativität, Jugendarbeit, Wohlbefinden

**Schwierigkeitsgrad:** Mittel/Schwer

**Dauer:** 90 Minuten

**Gruppengröße:** Kleine Gruppen von 3–5 Teilnehmern

**Materialien:**

- Flipcharts und Stifte
- Planungsvorlagen
- Post-it-Zettel
- Timer/Uhr für Gruppenarbeiten und Präsentationen

### ANWEISUNGEN:

#### Einführung (10 Min.)

- Erläutern Sie den Zweck: „Nachdem wir nun verschiedene Instrumente und Methoden kennengelernt haben, werden Sie einen kurzen Workshop zum Thema Wohlbefinden (20–30 Minuten) entwerfen, den Sie realistischerweise mit Jugendlichen in Ihrem Kontext umsetzen könnten.“
- Mögliche Formate vorstellen: Achtsamkeitsübungen, Tagebuchschreiben, Gruppendiskussionen, kreative Kunstprojekte oder andere Methoden.

#### Gruppenarbeit (30–35 Min.)

- Jede Gruppe wählt eine Methode aus und entwickelt anhand der Vorlage einen Mini-Workshop:
  - Titel und Ziel der Aktivität
  - Zielgruppe (Alter, Umfeld)
  - Schrittweise Vorgehensweise (20–30 Minuten)
  - Benötigte Materialien
- Erwartete Ergebnisse für das Wohlbefinden junger Menschen

#### Präsentationen (25–30 Min.)

- Jede Gruppe stellt ihre Workshop-Idee vor (5 Minuten pro Gruppe).
- Nach jeder Präsentation geben die Kommilitonen ein kurzes Feedback:
- Ist es klar und realistisch?
- Welche Auswirkungen könnte das haben?
- Wie könnte es verbessert oder angepasst werden?

#### Zusammenfassung (10–15 Min.)

- Der Moderator fasst gemeinsame Themen und kreative Ideen zusammen.
- Hervorhebung praktischer nächster Schritte: Die Teilnehmer werden ermutigt, ihren Mini-Workshop nach der Schulung in ihrem lokalen Kontext zu testen.

#### Nachbesprechung & Reflexion (15 Min.)

- Wie einfach oder schwierig war es, eine Aktivität zur Förderung des Wohlbefindens zu konzipieren?
- Wie können diese Aktivitäten an unterschiedliche Jugendkontexte angepasst werden?
- Was wird Ihr erster Schritt sein, um Ihren Entwurf in die Praxis umzusetzen?

#### Tipps für Moderatoren

- Stellen Sie klare Vorlagen zur Strukturierung der Gruppenarbeit bereit.
- Ermutigen Sie die Gruppen, realistisch zu denken (Zeit, Ressourcen, Bedürfnisse der Jugendlichen).
- Kreativität und Machbarkeit in Einklang bringen.
- Geben Sie unterstützendes, aber konstruktives Feedback.

## AKTIVITÄT 12: INDIVIDUELLE UND GEMEINSCHAFTLICHE VERANTWORTLICHKEIT

**Themen:** Lerntransfer, Verantwortlichkeit, Nachbereitung, persönliche Entwicklung

**Schwierigkeitsgrad:** Mittel

**Dauer:** 60 Minuten

**Gruppengröße:** Beliebig (Einzelpersonen + kleine Gruppen)

**Materialien:**

- Vorlagen für die Aktionsplanung (Arbeitsblatt mit 3 Abschnitten: Meine Verpflichtung, Schritte, die ich unternehmen werde, Unterstützung, die ich benötige)
- Stifte/Marker
- Flipchart mit Hilfestellungen

**ANWEISUNGEN:**

**Einführung (10 Min.)**

- Erläuterung: „Aktionsplanung trägt dazu bei, dass das, was wir hier gelernt haben, auch in der Praxis angewendet wird.“
- Heute legen Sie Ihre persönlichen Ziele fest und finden einen Gleichgesinnten, der Sie bei Ihren Fortschritten unterstützt.“

**Individuelle Reflexion (15 Min.)**

- Die Teilnehmer füllen ihre Aktionsplanungsvorlage aus:
  - Was möchte ich in meiner Praxis ändern oder einführen?
  - Welche Schritte werde ich in den nächsten 3 Monaten unternehmen?
  - Welche Unterstützung oder Ressourcen benötige ich?
- Ermutigen Sie sie, SMART-Verpflichtungen zu formulieren (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, terminiert).

**Peer-Austausch (20 Min.)**

- Such dir einen „Beziehungspartner“.
- Jeder stellt seinen Plan in 5 Minuten vor.
- Buddy stellt klärende Fragen und macht Vorschläge.
- Die Partner vereinbaren, sich nach 1–2 Monaten gegenseitig zu kontaktieren (z. B. per Nachricht oder Anruf).

**Plenumsdiskussion (10–15 Min.)**

- Freiwillige teilen eine Aktion mit, die sie planen zu ergreifen.
- Der Moderator notiert häufige Themen auf einem Flipchart (z. B. Einführung ins Tagebuchschreiben, Anwendung von Achtsamkeit, Stärkung der Selbstfürsorge).

**Abschluss (5 Min.)**

- Alternative: Die Teilnehmer verschließen ihre schriftliche Verpflichtungserklärung in einem Umschlag, den der Moderator ihnen nach 2–3 Monaten als Erinnerung zurückschickt.
- Danken Sie der Gruppe für die Übernahme der Verantwortung für die Nachbearbeitung.

**Nachbesprechung & Reflexion**

- Wie hat es sich angefühlt, Ideen in konkrete Taten umzusetzen?
- Wie kann die Unterstützung durch Gleichaltrige die Umsetzung erleichtern?
- Was könnte der erste kleine Schritt sein, den Sie schon nächste Woche unternehmen könnten?

**Tipps für Moderatoren**

- Stressrealismus: Besser ist es, sich auf eine kleine, erreichbare Veränderung festzulegen.
- Fördern Sie einen offenen Dialog über Hindernisse und benötigte Unterstützung.
- Betonen Sie, dass Accountability Buddies zur Ermutigung und nicht zum Druck da sind.

## AKTIVITÄT 13: ABSCHLUSSRUNDE & AUSWERTUNG

**Themen:** Abschluss, Reflexion, Auswertung, Gruppenzusammenhalt

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Dauer:** 45 Minuten

**Gruppengröße:** Beliebig (funktioniert am besten mit 12–25 Personen)

**Materialien:**

- Ein „Redsel“ (Stein, Ball oder symbolisches Objekt)
- Flipchart mit 2–3 Reflexionsanregungen
- Bewertungsformulare (Papierform oder digitaler Link)
- Optional: Kerze oder kleines symbolisches Mittelstück für den Kreis

**ANWEISUNGEN:**

**Den Kreis bilden (5 Min.)**

- Stellen Sie die Stühle im Kreis auf.
- Platziere einen symbolischen Gegenstand (Kerze, Blume, Stein) in der Mitte, um das Abschlussritual zu markieren.
- Erläuterung: „Dieser Kreis dient dazu, unsere gemeinsame Lernreise zu reflektieren, zu feiern und abzuschließen.“

**Geführte Reflexion (15 Min.)**

- Der Moderator gibt kurze Anregungen zur Reflexion:
  - „Eines nehme ich mit...“
  - „Eines werde ich in meiner Praxis anders machen...“
  - „Einen Moment aus diesem Training werde ich nie vergessen...“
- Die Teilnehmer sprechen reihum und geben dabei das Redestück weiter. Das Teilen ist optional („Weitergeben“ ist erlaubt).

**Gruppenauswertung (15 Min.)**

- Verteilen Sie die Bewertungsbögen (oder teilen Sie den Online-Link, falls es sich um digitale Formate handelt).
- Die Teilnehmer werden gebeten, die Aufgaben einzeln zu bearbeiten.
- Während sie schreiben, spielen Sie leise Hintergrundmusik.
- Option: Schnelle partizipative Evaluation (z. B. klebt jede Person einen Aufkleber auf eine Skala: „Wie nützlich war diese Schulung?“).

**Abschlussritual (5–10 Min.)**

- Bitten Sie jeden Teilnehmer, ein einzelnes Wort oder eine Geste mitzuteilen, die seine Erfahrung symbolisiert.
- Zum Abschluss ein gemeinsamer Applaus, eine Geste oder ein Gruppenfoto.
- Der Moderator dankt den Teilnehmern und würdigt ihre Beiträge.
- Nachbesprechung & Reflexion (optional)
- Wie hat es sich angefühlt, gemeinsam im Kreis zu reflektieren?
- Was bedeutet Abschluss für Sie in diesem Moment?
- Wir können wir die Energie dieser Schulung in unsere Arbeit einbringen?

**Tipps für Moderatoren**

- Sorgen Sie für eine warme und unterstützende Atmosphäre.
- Vermeiden Sie Hektik – geben Sie genügend Raum für Stille und Emotionen.
- Achten Sie darauf, dass die Bewertungen erfasst werden, aber sie sollten nicht den Abschlussritual dominieren.
- Verwenden Sie symbolische Abschlussaktionen (Anzünden/Auspusten einer Kerze, gemeinschaftliche Geste, Teilen eines Gegenstands), um das Ende zu markieren.

# LOKALER UMSETZUNGSPLAN FÜR JUGENDLICHE

Der lokale Umsetzungsplan ist Teil des Projekts RECOVER – Youth Wellbeing Recovering Kit, das vom Erasmus+-Programm gefördert wird. Das Projekt reagiert auf die zunehmenden Herausforderungen, denen junge Menschen im Bereich psychische Gesundheit, Stress und Resilienz gegenüberstehen.

Dieser Plan bietet praktische Anleitungen zur Organisation und Durchführung lokaler Pilotworkshops mit jungen Menschen. Mithilfe kreativer und reflektierender Methoden der non-formalen Bildung, wie Achtsamkeitsübungen, Tagebuchschriften, Körperwahrnehmung und Rollenspiele, schafft der Workshop einen geschützten Raum, in dem junge Menschen ihr Wohlbefinden erkunden, ihre Resilienz stärken und gemeinsam Bewältigungsstrategien entwickeln können.

## Ziele des lokalen Pilotprojekts:

- Junge Menschen an kreative und reflektierende Methoden zur Stärkung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens heranzuführen.
- Ziel ist es, Jugendlichen praktische Bewältigungsstrategien wie Achtsamkeit, Tagebuchschriften, Körperwahrnehmung und Gruppendiskussionen zu vermitteln.
- Einen sicheren und inklusiven Raum zu schaffen, in dem junge Menschen Erfahrungen austauschen und gemeinsam Resilienz aufbauen können.
- Die RECOVER-Schulungsinstrumente zu testen und zu validieren sowie sie an die lokalen Jugendkontexte anzupassen.
- Um Feedback von den Teilnehmern zu sammeln, um das Toolkit und den Schulungsansatz zu verbessern.

## Teilnehmerauswahl:

- Zielgruppe: 15 junge Menschen pro Partnerorganisation (im Alter von 16 bis 25 Jahren).
- Priorität der Inklusion: Gewährleistung eines ausgewogenen Geschlechterverhältnisses, geografischer Vielfalt (Stadt/Land) und aktiver Einbeziehung von Jugendlichen mit geringeren Chancen.
- Kriterien: Motivation, etwas über Wohlbefinden zu lernen, Bereitschaft zur Teilnahme an Gruppenaktivitäten, Offenheit für kreative und reflektierende Methoden.
- Verfahren: Jeder Partner entwickelt einen transparenten Auswahlaufruf (Bewerbungsformular oder Nominierungen über lokale Jugendzentren/Schulen).

## Praktische Tipps zur Umsetzung:

- Nutzen Sie Kennenlernspiele und Gruppenvereinbarungen, um eine sichere Lernumgebung zu schaffen.
- Die Aktivitäten sollten dem Alter, dem kulturellen Hintergrund und dem individuellen Wohlbefinden angepasst werden.
- Um die Motivation aufrechtzuerhalten, sollten Sie reflektierende, kreative und körperliche Übungen in ein ausgewogenes Verhältnis bringen.
- Beachten Sie, dass Aktivitäten zur Förderung des Wohlbefindens Emotionen auslösen können und sorgen Sie für ausreichend Raum für Unterstützung.
- Junge Menschen mit geringeren Chancen aktiv einbeziehen und ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis anstreben.
- Zum Abschluss sollten die Jugendlichen ein Lerntagebuch führen oder einen Aktionsplan erstellen, damit sie das Gelernte anwenden können.
- Sammeln Sie Feedback und kurze Reflexionen, um die Ergebnisse zu bewerten und die Praxis zu verbessern.

# PILOT WORKSHOP ABLAUF

## TAG 1 – EINFÜHRUNG UND VERTRAUENSaufbau

- Kennenlernspiele und Teambuilding
- Gruppenvereinbarungen und Richtlinien für einen sicheren Raum
- Workshop: „Einen Schritt nach vorn – Ungleichheiten in der psychischen Gesundheit“
- Reflexionsrunde: „Wie Sorge ich für mich selbst?“

## TAG 2 – SELBSTWAHRNEHMUNG UND WOHLFÜHLWERKZEUGE

- Aktivierung (Bewegung oder Meditation)
- Körperkarten – Stress und Resilienz erkennen
- Achtsamkeitsübung – geführtes Atmen und Erdung mit den fünf Sinnen
- Tagebuchführung: „Mein Tagebuch über Stress und Stärken“

## TAG 3 – BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN UND PEER-UNTERSTÜTZUNG

- Aktivierung (spielerische Aktivität)
- Rollenspiel: Umgang mit Stress und Konflikten in der Jugendarbeit
- Gruppendiskussion: Grenzen und Peer-Unterstützung
- Erinnerungsreihe – Reflexion über Resilienz Erfahrungen

## TAG 4 – TRANSFER UND ABSCHLUSS

- Gestaltung einer kleinen Wohlfühlaktivität in Gruppen
- Präsentationen und Feedback von Gleichgesinnten
- Aktionsplanung: „Was ich nach diesem Pilotprojekt tun werde“
- Abschlussrunde und Evaluation

# Checkliste für Moderatoren

## VOR DEM PILOTEN

- Bereiten Sie den Trainingsraum so vor, dass er komfortabel, sicher und inklusiv ist (Sitzgelegenheiten, Beleuchtung, Barrierefreiheit).
- Alle Materialien ausdrucken oder vorbereiten (Gliederungspläne, Rollenkarten, Planungsvorlagen, Bewertungsformulare, Marker, Flipcharts).
- Treffen Sie Schutzmaßnahmen (Notfallkontakte, Erste-Hilfe-Set, klare Regeln für Vertraulichkeit und Unterstützung).
- Überprüfen Sie die Anweisungen für die Aktivitäten aus dem Toolkit und passen Sie sie an die Gruppe an.
- Bereiten Sie Aufwärm- und Eröffnungsaktivitäten vor, um die richtige Atmosphäre zu schaffen.
- Logistik koordinieren (Zeitplan, Mahlzeiten, Transport, Pausen).
- Kommunizieren Sie im Vorfeld klar und deutlich mit den Teilnehmern (Agenda, Zeitplan, Erwartungen).

## WÄHREND DER PILOTPHASE

- Beginnen Sie mit Kennenlernspielen und einer Gruppenvereinbarung, um eine sichere Lernumgebung zu schaffen.
- Nutzen Sie täglich Energiespender, um Ihre Energie und Konzentration aufrechtzuerhalten.
- Aktive Methoden (Spiele, Rollenspiele, kreatives Arbeiten) mit Momenten der Reflexion (Tagebuchführung, Diskussionen) in Einklang bringen.
- Gruppendynamik beobachten und für gleichberechtigte Teilhabe sorgen – leisere Stimmen unterstützen und die Dominanz einiger Weniger verhindern.
- Bieten Sie flexible Anpassungen für Teilnehmer mit unterschiedlichen Lernstilen oder besonderen Bedürfnissen an.
- Achten Sie auf sensible Themen – halten Sie inne, wenn Emotionen aufkommen, und bieten Sie beruhigende Aktivitäten an.
- Führen Sie nach jeder Sitzung ein Reflexionsprotokoll (Notizen zu Fortschritten, Herausforderungen und Anpassungen).
- Fotos/Videos (mit Einwilligung) für Berichterstattung und Verbreitung aufnehmen.

## NACH DER PILOTFOLGE

- Sammeln Sie alle Feedbackformulare, kreativen Reflexionen und Auswertungsergebnisse.
- Führen Sie eine kurze Nachbesprechung mit den Co-Moderatoren durch, um Beobachtungen auszutauschen.
- Erstellen Sie einen zusammenfassenden Bericht mit den wichtigsten Ergebnissen, Herausforderungen, Empfehlungen und Zitaten/Erfahrungsberichten der Teilnehmer.
- Ergebnisse und Feedback mit den Projektpartnerorganisationen teilen.
- Persönliche Reflexion: Was habe ich als Moderator gelernt und was würde ich verbessern?

## ZUSATZABSCHNITT: SELBSTPFLEGE FÜR KURSLEITER

- Machen Sie während des gesamten Piloten Pausen und achten Sie auf Ihr eigenes Energieniveau.**
- Besprechen Sie die Ergebnisse mit einem Co-Moderator oder einem Kollegen, falls Sie persönlich von sensiblen Themen betroffen sind.
- Grenzen setzen - Sie sind kein Therapeut, Ihre Rolle ist es, den Lernprozess zu begleiten.
- Feiern Sie die Erfolge mit Ihrem Team nach der Pilotphase.

# TEILNEHMERÜBERWACHUNG

Die Überwachung ist ein wesentlicher Bestandteil einer erfolgreichen lokalen Pilotumsetzung. Sie hilft Jugendarbeitern nicht nur, die Einhaltung der Ziele sicherzustellen, sondern auch die Fortschritte, das Wohlbefinden und die Lernerfolge der Teilnehmenden während des gesamten Prozesses zu verfolgen (Europarat, 2020). Effektive Überwachung bedeutet, zu beobachten, wie sich junge Menschen fühlen, wie sie sich an verschiedenen Aktivitäten beteiligen und was sie aus der Erfahrung mitnehmen.

Die kontinuierliche Überwachung ermöglicht es den Moderatoren, die Aktivitäten in Echtzeit an die Bedürfnisse der Gruppe anzupassen, sicherzustellen, dass alle Teilnehmer einbezogen werden und sich sicher fühlen, Herausforderungen oder heikle Momente frühzeitig zu erkennen und wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen, die zur Verbesserung zukünftiger Sitzungen genutzt werden können (Kolb, 1984).

## ÜBERWACHUNGSWERKZEUGE

### Reflexionsprotokoll des Moderators:

Ein Reflexionsprotokoll ist eine kurze schriftliche Notiz, die nach jeder Sitzung angefertigt wird. Es hilft den Kursleitern, den Fortschritt der Gruppe zu verfolgen, Erfolgsmomente hervorzuheben und Herausforderungen zu identifizieren.

- Was zu dokumentieren ist: Gruppendynamik, Beteiligungsgrad, Energie und alle vorgenommenen Anpassungen.
- Tipps:
  - Verwenden Sie eine einfache Vorlage mit Leitfragen (z. B. Was hat gut funktioniert? Welche Herausforderungen traten auf? Was werde ich morgen tun?).
  - Machen Sie sich unmittelbar nach der Sitzung Notizen, solange die Erfahrung noch frisch ist.
  - Fassen Sie sich kurz – 5 Minuten Schreibzeit genügen, um die wichtigsten Erkenntnisse festzuhalten.

### Beobachtung der Teilnahme:

- Die aufmerksame Beobachtung während der Aktivitäten ist eine der effektivsten Methoden, die Gruppe zu überwachen. Dabei geht es darum, Verhaltensmuster zu erkennen, anstatt die Leistung zu bewerten.
- Worauf zu achten ist: Wer spricht häufig, wer schweigt, welche Aktivitäten die Gruppe anregen oder demotivieren.
- Tipps:
  - Beobachten Sie diskret, damit die Teilnehmer nicht das Gefühl haben, beurteilt zu werden.
  - Ermutigen Sie leisere Stimmen behutsam mit Einladungen wie „Möchten Sie noch etwas hinzufügen?“, vermeiden Sie es aber, jemanden zum Teilen zu zwingen.
  - Die Aufmerksamkeit sollte innerhalb der Gruppe gleichmäßig verteilt werden, um Inklusivität zu gewährleisten.

### Tägliche Reflexionskreise:

Eine kurze Reflexion am Ende jedes Tages hilft den Teilnehmenden, ihre Erfahrungen zu verarbeiten und den Kursleitenden gleichzeitig nützliches Feedback zu geben. Diese Reflexion kann strukturiert oder einfach gestaltet sein, je nach Stimmung und Energie der Gruppe.

- Beispiele: Einwortrunde („Wie gehst du heute?“), Stimmungskarten, Tagebuchschriften oder symbolische Abschlussaktivitäten.
- Tipps:
  - Um Ermüdung zu vermeiden, sollte es kurz sein (5–10 Minuten).
  - Wechseln Sie die Methoden täglich, damit das Training abwechslungsreich und motivierend bleibt.
  - Bitte berücksichtigen Sie, dass manche Teilnehmer eine weniger verbale Ausdrucksweise bevorzugen – alternative Ausdrucksformen (Schreiben, Zeichnen) können einbezogen werden.

### Warum Monitoring wichtig ist:

- Fördert das Wohlbefinden junger Menschen, indem sichergestellt wird, dass sensible Themen sorgfältig behandelt werden.
- Stärkt die Inklusivität, da Jugendbetreuer die Aktivitäten an unterschiedliche Bedürfnisse anpassen können.
- Verbessert die Lernergebnisse, da Reflexion und Anpassung die Methoden effektiver machen.
- Schafft eine wertvolle Sammlung von Erkenntnissen, die zukünftige Pilotprojekte und die organisatorische Praxis beeinflussen können.

# FEEDBACK DER TEILNEHMER

Feedback stellt sicher, dass die Stimmen junger Menschen nicht nur gehört werden, sondern auch aktiv zur Verbesserung des Pilotprojekts beitragen. Es liefert wertvolle Erkenntnisse darüber, wie die Aktivitäten erlebt werden, welche Methoden besonders gut ankommen und wo Anpassungen erforderlich sind. Das Einholen von Feedback während des gesamten Pilotprojekts vermittelt den Teilnehmenden zudem das Gefühl, respektiert, wertgeschätzt und einbezogen zu sein, und bestärkt sie in der Überzeugung, dass ihre Meinungen zählen und zum Erfolg des Programms beitragen (Europäische Kommission, 2019).

Die Kombination quantitativer (wie Bewertungsskalen, Checklisten oder Kurzabstimmungen) und qualitativer Instrumente (offene Kommentare, kreative Ergebnisse, Erfahrungsberichte) ermöglicht es Jugendarbeitern, die Gesamtwirkung des Pilotprojekts umfassend zu beurteilen (Patton, 2015). Feedback ist daher mehr als nur eine Bewertung – es stärkt die Selbstbestimmung junger Menschen, gibt ihnen Mitspracherecht und hilft den Projektleitern, ihre Arbeit kontinuierlich zu verbessern (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2006).

## FEEDBACK-TOOLS

### Feedbackformulare:

- Kurze schriftliche Formulare sind eine einfache, aber effektive Methode, um strukturierte Erkenntnisse zu gewinnen. Sie sollten mindestens einmal während der Pilotphase (zur Halbzeit) und am Ende eingesetzt werden.
- Was enthalten sein sollte: Bewertungen hinsichtlich Verständlichkeit, Relevanz und Nützlichkeit der Aktivitäten sowie 2–3 offene Fragen.
- Tipps:
  - Halten Sie die Formulare kurz – maximal 5 Fragen, um Ermüdung zu vermeiden.
  - Für jüngere Gruppen eignen sich Emojis, Symbole oder einfache Skalen.
  - Um die Ehrlichkeit zu erhöhen, sollte Raum für anonyme Antworten geschaffen werden.
  - Um Zeit zu sparen, sollten Formulare nach Möglichkeit digitalisiert werden (z. B. mit Google Forms oder Mentimeter).

### Abschließende Bewertung:

- Eine umfassende Auswertung am Ende des Pilotprojekts vereint Zahlen und Geschichten.
- Was erfasst werden soll: Bewertungen anhand wichtiger Kriterien (Klarheit, Relevanz, Erleichterung, Nützlichkeit) sowie persönliche Reflexionen, Erfahrungsberichte oder kreative Ausdrucksformen.
- Tipps:
  - Bieten Sie mehr als ein Format an – schriftliche Antworten, Zeichnungen, „Briefe an mich selbst“ oder symbolisches Feedback.
  - Gestalten Sie es ansprechend: Verwenden Sie Farben, Aufkleber oder interaktive Abstimmungswände.
  - Fassen Sie die Ergebnisse zusammen und teilen Sie die wichtigsten Erkenntnisse der Gruppe mit, um den Feedback-Kreislauf zu schließen.

### Peer-Feedback-Sitzungen:

Diese Sitzungen bieten den Teilnehmern die Möglichkeit, ihre Perspektiven untereinander auszutauschen. Sie tragen dazu bei, konstruktives Feedback als Teil des Lernprozesses zu normalisieren.

- So gehen Sie vor: Bitten Sie die Teilnehmer, mitzuteilen, was sie an dem Gruppenprozess, den Aktivitäten oder der Moderation geschätzt haben und was verbessert werden könnte.
- Tipps:
  - Nutzen Sie strukturierte Methoden wie „Zwei Sterne und ein Wunsch“ (zwei positive Aspekte, ein Verbesserungsvorschlag).
  - Sorgen Sie für eine unterstützende Atmosphäre und konzentrieren Sie sich auf Verbesserungen statt auf Kritik.
  - Ermutigen Sie alle dazu, Feedback respektvoll zu geben und anzunehmen.

### Warum Feedback wichtig ist:

- Entwirft einen jugendzentrierten Ansatz, bei dem junge Menschen den Prozess mitgestalten.
- Gewährleistet die kontinuierliche Verbesserung von Methoden und Moderation.
- Bestätigt die Erfahrungen und Meinungen junger Menschen.
- Schafft eine Kultur des Vertrauens, der Inklusion und der Eigenverantwortung in der Jugendarbeit.

# JUGENDLICHENBETEILIGUNG

Die Einbindung junger Menschen stellt sicher, dass die Teilnehmenden aktiv zum Pilotprojekt beitragen und nicht nur passive Empfänger sind. Dies fördert ihre Selbstbestimmung und ihr Verantwortungsgefühl durch inklusive und jugendgerechte Beteiligungsmodelle (Bailey et al., 2024). Wenn junge Menschen sinnvoll eingebunden sind, entwickeln sie ein stärkeres Gefühl der Mitbestimmung, Motivation und Verbundenheit mit dem Prozess. Beteiligung geht über bloße Teilnahme hinaus – sie bietet jungen Menschen die Möglichkeit, Entscheidungen zu beeinflussen, Inhalte mitzugestalten und ihre eigenen Strategien einzubringen (UNICEF, 2021). Durch die Mitwirkung an der Moderation, dem kreativen Feedback und der Aktionsplanung werden junge Menschen darin bestärkt, sich nicht nur als Lernende, sondern auch als Führungskräfte und Gestalter des Wandels zu sehen. Eine starke Beteiligung macht das Pilotprojekt relevanter, inklusiver und wirkungsvoller und stärkt gleichzeitig das Selbstvertrauen der Teilnehmenden sowie übertragbare Kompetenzen für ihren Alltag (Europarat, 2015).

## FEEDBACK-TOOLS

### Vorschlagskasten / Wand:

Stellen Sie während der gesamten Pilotphase einen Raum zur Verfügung, sei es physisch oder digital, für anonyme Rückmeldungen.

- Tipp: Überprüfen Sie das Kästchen täglich und reagieren Sie nach Möglichkeit auf Vorschläge. Indem Sie die Beiträge würdigen, zeigen Sie den Teilnehmenden, dass ihre Meinung zählt.

### Jugend-Co-Moderation:

Fordern Sie die Teilnehmer auf, Aktivierungsübungen, Gruppendiskussionen oder tägliche Reflexionsphasen zu leiten.

- Tipps: Motivieren Sie Freiwillige frühzeitig, laden Sie aber auch Teilnehmer ein, die von einem Selbstvertrauenstraining profitieren könnten. Geben Sie klare Anweisungen, damit sie sich in ihrer Rolle unterstützt fühlen.

### Kreatives Feedback:

Ermöglichen Sie den Teilnehmern, ihre Erfahrungen und Emotionen durch Zeichnungen, Metaphern, Collagen oder symbolische Objekte auszudrücken.

- Tipps: Stellen Sie verschiedene Materialien bereit (bunte Stifte, Papier, Zeitschriften, Aufkleber). Betonen Sie, dass es bei Kreativität um Ausdruck geht, nicht um künstlerisches Können.

### Aktionsplanung:

Helfen Sie den Teilnehmern, Verpflichtungen oder Gruppenversprechen zu formulieren, um das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

- Tipps: Fördern Sie SMART-Maßnahmen (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, terminiert). Weisen Sie den Teilnehmenden „Verantwortungspartner“ zu, um die Nachbereitung und Motivation zu unterstützen.

### Warum Engagement wichtig ist:

- Fördert das Verantwortungsbewusstsein, indem Jugendlichen im Prozess Verantwortung und Mitspracherecht eingeräumt werden.
- Steigert die Motivation und macht das Lernen bedeutungsvoller.
- Stärkt die Inklusion, da alle Beiträge wertgeschätzt werden.
- Fördert Kompetenzen für aktives Bürgertum: Führungsqualitäten, Kooperationsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit.

### Feedback-Sessions der Teilnehmenden:

- Diese Sessions geben den Teilnehmenden die Möglichkeit, gegenseitig Perspektiven auszutauschen. Sie helfen dabei, konstruktives Feedback als festen Bestandteil des Lernprozesses zu normalisieren.
- Was zu tun ist: Bitte die Teilnehmenden, zu teilen, was sie schätzen und was im Gruppenprozess, bei den Aktivitäten oder in der Moderation verbessert werden könnte.
- Tipps:
  - Nutzt strukturierte Methoden wie „Zwei Sterne und ein Wunsch“ (zwei positive Aspekte, ein Verbesserungsvorschlag).
  - Haltet eine unterstützende Atmosphäre aufrecht, mit Fokus auf Verbesserung statt Kritik.
  - Ermutigt alle, Feedback respektvoll zu geben und anzunehmen.

### Warum Feedback wichtig ist:

- Es stärkt einen jugendorientierten Ansatz, bei dem junge Menschen den Prozess mitgestalten.
- Es stellt eine kontinuierliche Verbesserung von Methoden und Moderation sicher.
- Es bestätigt die Erfahrungen und Meinungen junger Menschen.
- Es schafft eine Kultur des Vertrauens, der Beteiligung und der Verantwortungsübernahme in der Jugendarbeit.

# SCHLUSSFOLGERUNG

Das RECOVER-Toolkit vereint umfassende Konzepte, Methoden und praktische Aktivitäten, die die Kompetenzen von Jugendarbeitern stärken sollen, die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen zu fördern. In allen Kapiteln wird betont, dass Wohlbefinden kein separates Thema, sondern eine wesentliche Grundlage der Jugendarbeit darstellt. Junge Menschen sind heute zunehmendem Druck, schulischen Erwartungen, sozialem Vergleich, digitaler Reizüberflutung und Zukunftsunsicherheit ausgesetzt. Viele dieser Herausforderungen äußern sich in Stress, Angstzuständen, geringem Selbstwertgefühl, Einsamkeit oder einem Gefühl der Hilflosigkeit. Jugendarbeiter sind oft die ersten vertrauenswürdigen Erwachsenen, die frühe Anzeichen von Belastung erkennen, und ihre Rolle bei der Schaffung eines unterstützenden und vorurteilsfreien Umfelds ist entscheidend.

Das Toolkit zeigt, dass wirksame Unterstützung des Wohlbefindens nicht von klinischer Expertise abhängt, sondern von menschenzentrierten, empathischen Ansätzen, die in die alltägliche Praxis integriert werden. Hilfsmittel wie wöchentliche Stimmungsbeobachtungen, Stressgläser, Selbstreflexionsbögen, kreative Aktivitäten und Erdungsübungen helfen jungen Menschen, Emotionen wahrzunehmen, Muster zu erkennen und individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Die thematischen Herausforderungen – Angst, Depression, Einsamkeit, geringes Selbstwertgefühl, digitale Überlastung und Hilflosigkeit – veranschaulichen, wie Jugendbetreuer mit Geduld, Verständnis und praktischer Anleitung reagieren können und gleichzeitig wissen, wann eine Weitervermittlung an professionelle Hilfe notwendig ist.

Ein weiterer zentraler Beitrag des RECOVER-Toolkits ist die Betonung des erfahrungsorientierten und partizipativen Lernens. Kunsttherapie, Waldtherapie, Tagebuchschriften, Achtsamkeit und körperorientierte Methoden bieten sichere, zugängliche und nonverbale Ausdrucksmöglichkeiten. Diese Praktiken fördern emotionale Kompetenz, Resilienz und Selbstwahrnehmung und lassen sich leicht in Gruppen- oder Einzelarbeit integrieren. Das Trainingsprogramm vermittelt Jugendarbeitern zudem die Fähigkeiten, sensible Gespräche zu führen, verborgene Belastungen zu erkennen und Angebote zur Förderung des Wohlbefindens zu entwickeln, die in ihren Organisationen und Gemeinden Anwendung finden können.

Letztendlich fördert RECOVER einen präventiven, ressourcenorientierten Ansatz für die psychische Gesundheit in der Jugendarbeit. Durch Vertrauensbildung, Abbau von Stigmatisierung und die Integration von Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens in den Arbeitsalltag tragen Jugendarbeiter\*innen zu einem sichereren und inklusiveren Umfeld bei, in dem sich junge Menschen wertgeschätzt und unterstützt fühlen. Das Toolkit ermutigt Organisationen, diese Arbeit fortzusetzen, die Instrumente an ihre lokalen Gegebenheiten anzupassen und das Wohlbefinden als langfristige Priorität und nicht als einmalige Maßnahme zu verankern. Durch kontinuierliche Betreuung, reflektierte Praxis und den Aufbau sinnvoller Beziehungen spielen Jugendarbeiter\*innen eine entscheidende Rolle dabei, junge Menschen bei der Bewältigung von Herausforderungen zu unterstützen, ihre Resilienz zu stärken und ihnen den Weg in eine gesündere und selbstbewusstere Zukunft zu ebnen.

# LITERATURVERZEICHNIS

- Bailey, K., Allemang, B., Vandermorris, A., Munce, S., Cleverley, K., Chisholm, C., Darnay, K., Ferguson, J., Long, D., McKenzie, S., Pannu, S., Stewart, S. L., Ungar, M. & Toulany, A. (2024). Nutzen, Hindernisse und Empfehlungen für die Beteiligung junger Menschen an der Gesundheitsforschung: Eine Kombination aus evidenzbasierter Forschung und der Perspektive junger Menschen. *Research Involvement and Engagement*, 10, 92. <https://doi.org/10.1186/s40900-024-00607-w>
- Bailey, R., Michail, M. & Petersen, T. (2024). Psychische Gesundheit und Jugendarbeit: Aufbau von Kapazitäten für eine frühzeitige Reaktion. *European Journal of Youth Studies*, 18(2), 89–103.
- Kopenhagener Jugendnetzwerk. Förderung der psychischen Gesundheit. <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/toolkit-developing-mental-health-through-youth-work-and-non-formal-education.3296>
- Europarat. (2015). Überarbeitete Europäische Charta über die Beteiligung junger Menschen am lokalen und regionalen Leben. Straßburg: Europarat.
- Europarat. (2020). Kompass: Handbuch für die Menschenrechtsbildung junger Menschen. Straßburg: Verlag des Europarats.
- Europäische Kommission. (2019). Europäische Ausbildungsstrategie im Bereich Jugend. Luxemburg: Amt für Veröffentlichungen der EU.
- Europäische Kommission. (2022). Psychische Gesundheit in der EU: Stärkung von Prävention und Resilienz. [https://ec.europa.eu/health/system/files/2022-03/mental\\_health\\_policy\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/system/files/2022-03/mental_health_policy_en.pdf)
- Europäisches Jugendforum. (2022). Unsere Rechte wahren: Jugend und psychische Gesundheit in Europa. <https://www.youthforum.org/>
- Eurofound. (2022). Untersuchung der Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit junger Menschen. <https://www.eurofound.europa.eu/>
- Hutchinson, J., Karaveli, R. & Winch, M. (2014). *Dragon Dreaming: Designing projects that change the world*. BoD Books on Demand.
- Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2006). *Evaluating Training Programs: The Four Levels* (3. Aufl.). San Francisco: Berrett-Koehler.
- Kolb, D. A. (1984). *Erfahrungsorientiertes Lernen: Erfahrung als Quelle des Lernens und der Entwicklung*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Mental Health Europe. (2022). Psychische Gesundheit junger Menschen und die Bedeutung frühzeitiger Unterstützung. <https://www.mhe-sme.org/>
- Stiftung für psychische Gesundheit. (2023). Förderung des psychischen Wohlbefindens in der Jugendarbeit. <https://www.mentalhealth.org.uk/>
- OECD. (2021). Jugend und psychische Gesundheit: Herausforderungen der Zukunft. <https://www.oecd.org/health>
- OECD. (2024). Jugendpolitik-Toolkit. [https://www.oecd.org/en/publications/oecd-youth-policy-toolkit\\_74b6f8f3-en/full-report.html](https://www.oecd.org/en/publications/oecd-youth-policy-toolkit_74b6f8f3-en/full-report.html)

- OECD. (2025). Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. [https://www.oecd.org/en/publications/promoting-good-mental-health-in-children-and-young-adults\\_ebb8aa47-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/promoting-good-mental-health-in-children-and-young-adults_ebb8aa47-en.html)
- Patton, M. Q. (2015). Qualitative Forschungsmethoden und Evaluationsmethoden (4. Aufl.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- SHAPE, Universität Maryland. Leitfaden für das Screening. <https://www.schoolmentalhealth.org/media/som/microsites/ncsmh/documents/quality-guides/Screening.pdf>
- UNICEF. (2021). Engagiert und gehört! Leitlinien zur Partizipation und zum bürgerschaftlichen Engagement von Jugendlichen. New York: UNICEF.
- UNICEF. (2023). Die Lage der Kinder weltweit 2023: Psychische Gesundheit für jedes Kind. <https://www.unicef.org>
- Weltgesundheitsorganisation. (2022). Weltbericht zur psychischen Gesundheit: Psychische Gesundheit für alle verbessern. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Weltgesundheitsorganisation. (2025). Psychische Gesundheit von Jugendlichen. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

 [www.recover-erasmus.eu](http://www.recover-erasmus.eu)

REC  VER



Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the  
European Union



ZDROWYKSZTAŁT  
medycyna | wiedza | terapia

