

Schnelleinstieg

Wie Sie das Toolkit nutzen, wenn eine Einheit bevorsteht

Toolkit zur Kompetenzentwicklung für Fachkräfte der Jugendarbeit



FÜR WEN DIESES TOOLKIT GEDACHT IST

Dieses Toolkit richtet sich an Fachkräfte der Jugendarbeit, Trainerinnen und Trainer, Lehrkräfte und Moderierende, die mit jungen Menschen außerhalb des schulischen Lehrplans arbeiten und deren psychisches Wohlbefinden unterstützen möchten. Sie brauchen keine klinische Ausbildung, um damit zu arbeiten. Nichts in diesem Toolkit verlangt von Ihnen, zu diagnostizieren, zu behandeln oder eine Fachperson zu ersetzen. Verlangt wird, dass Sie wahrnehmen, zuhören und wissen, wohin Sie jemanden weiterverweisen, der mehr Hilfe braucht, als Sie geben können.

Es wird Ihnen nützlich sein

...wenn Sie sich in einem dieser Sätze wiedererkennen:

- ☐ Sie leiten Gruppenangebote mit jungen Menschen und suchen strukturierte Übungen zum Wohlbefinden, die sich nicht wie ein Vortrag anfühlen.
- ☐ Ihnen ist bei einer jungen Person etwas aufgefallen und Sie wissen nicht, was Sie sagen oder an wen Sie sich wenden sollen.
- ☐ Sie bereiten einen Workshop vor und brauchen einen fertigen Ablauf mit Zeitangaben, Materialien und Auswertungsfragen.
- ☐ Sie bilden andere Fachkräfte aus und brauchen Material, das Sie weitergeben können, ohne es vorher umzuschreiben.
- ☐ Sie arbeiten in einer Schule, einem Jugendzentrum oder einer Einrichtung und möchten das Thema Wohlbefinden einführen, ohne daraus eine Therapiesitzung zu machen.

WAS DIESES TOOLKIT NICHT IST

Es ist kein Diagnosehandbuch, kein Therapieprogramm und kein Ersatz für professionelle Hilfe. Wo eine junge Person fachliche Unterstützung braucht, ist es Ihre Aufgabe, ihr den Weg dorthin zu ebnen — das Toolkit zeigt Ihnen, wie Sie diesen Moment erkennen.

Zwei Hinweise zum Anfang

ZUR AUSWAHL DER ÜBUNGEN

Nehmen Sie weniger, als Sie zu brauchen glauben. Eine gut geleitete Übung mit ordentlichem Abschluss bewirkt mehr als drei, die in dieselbe Zeit gepresst werden. Jeder Ablauf in diesem Material lässt sich kürzen; keiner muss vollständig durchgeführt werden.

ZU IHREN EIGENEN GRENZEN

Wenn ein Gespräch über das hinausgeht, was Sie tragen können, ist das kein Versagen — es ist der Moment, für den dieses Material geschrieben wurde. Ihre Aufgabe ist, bei der Person zu bleiben und ihr zu helfen, jemanden mit der nötigen Qualifikation zu erreichen. Seite 62 beschreibt, wie. Sorgen Sie auch für sich selbst: diese Arbeit fordert, und wer erschöpft ist, kann niemanden stützen.

Wenn Ihre Einheit in zwei Tagen stattfindet

Das Toolkit umfasst 71 Seiten. Sie müssen es weder der Reihe nach noch vollständig lesen, bevor Sie zum ersten Mal damit arbeiten. Dies ist der kürzeste Weg zur Vorbereitung.

1. Lesen Sie die Einführung (Seiten 5–7). Fünfzehn Minuten. Sie erklärt, warum dieses Thema in die Jugendarbeit gehört und worin Ihre Rolle besteht — und worin nicht.
2. Wählen Sie ein Selbstbeobachtungsinstrument (Seiten 9–14). Beginnen Sie mit dem wöchentlichen Stimmungsbogen, wenn sich die Gruppe wiedersieht, oder mit dem täglichen Anspannungsglas bei einer einmaligen Einheit.
3. Wählen Sie das Thema, das zu Ihrer Gruppe passt (Seiten 22–33). Sechs Themen: Angst, Depression, Einsamkeit, geringes Selbstwertgefühl, digitale Überlastung, Ohnmachtsgefühl. Nehmen Sie eines. Versuchen Sie nicht, mehrere in eine Einheit zu packen.
4. Ergänzen Sie eine bewährte Praxis (Seiten 35–38). Kunsttherapie, Waldtherapie oder das Entspannungsverfahren nach Jacobson. Wählen Sie nach Ihrem Raum, nicht danach, was auf dem Papier am besten aussieht.
5. Lesen Sie die Checkliste für Moderierende (Seite 62). Zehn Minuten. Sie behandelt, was vor, während und nach der Einheit zu tun ist — auch, was zu tun ist, wenn jemand bewegt reagiert.
6. Planen Sie den Abschluss (Seite 67, Youth Engagement). Beenden Sie eine Einheit nie mit dem schwierigen Teil. Lassen Sie Zeit für einen ordentlichen Abschluss.

GESAMTE VORBEREITUNGSZEIT

Etwa neunzig Minuten für eine erste Einheit. Alles Übrige im Toolkit wartet auf den Moment, in dem Sie darauf zurückkommen.

Das Toolkit auf einer Seite

ABSCHNITT	WAS DARIN STEHT	WANN NUTZEN
Einführung, Seiten 5–7	Was psychische Gesundheit und Wohlbefinden bedeuten, warum sie in die Jugendarbeit gehören und wie Stigmatisierung junge Menschen davon abhält, um Hilfe zu bitten.	Zuerst lesen
Selbstbeobachtung, Seiten 8–14	Drei Bögen, die eine junge Person selbst ausfüllt: wöchentlich, täglich und monatlich. Sie unterstützen das frühe Erkennen ohne jede Diagnose.	Für die Gruppenarbeit
Themen, Seiten 20–33	Sechs Themen mit Hintergrund und praktischen Übungen: Angst, Depression, Einsamkeit, geringes Selbstwertgefühl, digitale Überlastung, Ohnmacht.	Eines pro Einheit
Bewährte Praxis, Seiten 35–38	Drei erprobte Ansätze: Kunsttherapie, Waldtherapie und das Entspannungsverfahren nach Jacobson.	Nach Raum wählen
Leitfaden, Seiten 39–59	Ein vollständiger viertägiger Ablauf mit Zeitangaben, Materialien und Auswertungsfragen für jeden Tag.	Für ein längeres Programm
Umsetzung, Seiten 60–62	Lokaler Umsetzungsplan, Entwurf des Pilotworkshops und Checkliste für Moderierende.	Vor jeder Durchführung
Beobachtung, Seiten 63–68	Teilnehmendenbeobachtung, Rückmeldebögen und Hinweise zur Beteiligung junger Menschen als Partner.	Nach der Einheit
Literatur, Seite 70	Quellen von WHO, OECD, UNICEF, Eurofound und Europarat.	Zur Vertiefung

Übungen nach Art

Das Inhaltsverzeichnis ordnet das Toolkit in der Reihenfolge, in der es geschrieben wurde. Dieses Verzeichnis ordnet dasselbe Material in der Reihenfolge, in der Sie es brauchen werden: danach, was eine Übung bewirkt, und nicht danach, wo sie im Buch steht.

SELBSTBEOBACHTUNG UND FRÜHES ERKENNEN

Weekly Mood Tracker	9
Daily Stress Jar	11
Monthly Self-Reflection	13

THEMENEINHEITEN

Challenge 1: Fear / Anxiety	22
Challenge 2: Depression	24
Challenge 3: Loneliness	26
Challenge 4: Low Self-Esteem	28
Challenge 5: Digital Overload	30
Challenge 6: Feeling of Helplessness	32

KÖRPER, BEWEGUNG UND KREATIVES ARBEITEN

Art Therapy	35
Forest Therapy	37
Jacobson's Relaxation Technique	38

STRUKTURIERTES PROGRAMM

Training Outline	40
Day 1 — Building Trust & Exploring Mental Health	43
Day 2 — Awareness & Self-Care Tools	47
Day 3 — Skills for Supporting Youth	52
Day 4 — Integration & Future Action	56

Übungen nach Art

PLANUNG UND VORBEREITUNG

Local Implementation Plan for Young People	60
Pilot Workshop Outline	61
Facilitator Checklist	62

ABSCHLUSS, RÜCKMELDUNG UND BETEILIGUNG

Participant Monitoring	63
Participant Feedback	65
Youth Engagement	67

Glossar

Begriffe aus dem Toolkit, die nicht selbstverständlich sein müssen.

Non-formale Bildung

Organisiertes Lernen außerhalb des schulischen Lehrplans — freiwillig, an der Erfahrung der Teilnehmenden ausgerichtet, ohne Noten und Prüfungen.

Emotionale Kompetenz

Die Fähigkeit, das eigene Empfinden zu benennen, es bei anderen zu erkennen und darüber zu sprechen. Sie wird erlernt, nicht mitgebracht, und die meisten Übungen dieses Toolkits bauen sie auf.

Resilienz

Die Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen und sich davon zu erholen. Nicht das Fehlen schwerer Gefühle, sondern die Fähigkeit, sie zu durchleben.

Achtsamkeit

Bewusste Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Augenblick, ohne ihn zu bewerten. In der Praxis: kurze Übungen zur Wahrnehmung von Atem, Körper oder Umgebung.

Erdung

Eine Technik, die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zurückzuholen, wenn jemand überflutet wird — meist über die Sinne oder den Kontakt zum Boden.

Sicherer Raum

Bedingungen, unter denen Teilnehmende sprechen können, ohne Spott zu befürchten und ohne Sorge, dass ihre Worte weitergetragen werden. Er entsteht durch vereinbarte Regeln, nicht durch Erklärung.

Auswertung

Das Gespräch nach einer Übung, in dem Teilnehmende sagen, was in ihnen vorging. Es auszulassen ist der häufigste Fehler in dieser Arbeit.

Burnout

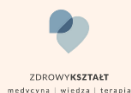
Ein Erschöpfungszustand durch anhaltende Belastung, meist beruflich. Er betrifft Moderierende ebenso wie die jungen Menschen, mit denen sie arbeiten.

SMART-Ziel

Ein Ziel, das spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitlich bestimmt ist. Im Toolkit dient es der Formulierung von Abschlussvorsätzen.

Dragon Dreaming

Die partizipative Methode, die dem Projekt RECOVER zugrunde liegt: Eine Gruppe durchläuft vier Phasen — Träumen, Planen, Handeln und Feiern.



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.