

## Der Seele Raum lassen

Mental Health – ein neuer Schlüsselbegriff in der Jugendarbeit  
Dipl. Sozialpäd. Jürgen Einwanger / Leiter SPOT Seminare

---

Mental Health?!? - Schon beim Übersetzen tun wir uns schwer. Der Begriff „Mentale Gesundheit“ ist eher durch den Leistungssport besetzt, die „seelische Gesundheit“ hat einen Beigeschmack von „Esoterik“ und „psychische Gesundheit“ klingt eben nach „Psycho“. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat sich auf den Doppelbegriff „mental health/psychische Gesundheit“ geeinigt: *„Mental health/psychische Gesundheit ermöglicht es Menschen, ihre Fähigkeiten auszuschöpfen und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten.“*

In Österreich haben sich ca. ein Dutzend ExpertInnen als „Forum seelische Gesundheit“ des Themas angenommen. Wir von der Alpenvereinsjugend sind für die verbandliche Jugendarbeit eingeladen.

### Was bedeutet „Mental Health“ für die Jugendarbeit?

Mit dieser Frage hat sich das „Forum seelische Gesundheit“, initiiert von Jutta Petz, Landesjugendreferentin der Steiermark, und fachlich koordiniert von Gerald Koller in den letzten drei Jahren beschäftigt. In mehreren Meetings wurde am gemeinsamen Verständnis, an Qualitätsstandards und an Modellen der praktischen Umsetzung gefeilt. Einige der Resultate sind in der Broschüre „Vielfalt ermöglichen“ des LJR Steiermark zusammengefasst. Ein wichtiges Resultat ist, dass sich in der Steiermark bereits sehr viele Institutionen und JugendarbeiterInnen nach diesen Grundlagen orientieren und dadurch so etwas wie eine landesweite, gemeinsame „Haltung“ entsteht.

Inzwischen verbreiten sich die Modelle in ganz Österreich. Das „Spiralmodell der integrierenden Jugendarbeit“ dient als Grundlagendokument für alle Landesjugendreferate und beeinflusst auch den Arbeitsschwerpunkt „Jugend“ im Fonds Gesundes Österreich.

### Welche Grundlagen sind dabei wichtig?

Das Forum seelische Gesundheit hat ein Spiralmodell der „Integrierenden Jugendarbeit“ entwickelt. Dieses umfasst wichtige Aspekte – hier, als Ergänzung zum Modell, nur eine Interpretationsmöglichkeit von vielen:

- Sinn: sich als wirksam erleben
- Schöpferisches: sich als Teil des Ganzen verstehen
- Fähigkeiten: sich einbringen dürfen
- Gemeinschaft: angenommen sein und annehmen können
- Beziehung: Balance im Geben und Nehmen
- Gefühle: Höhen und Tiefen leben
- Körper: zu Hause sein im eigenen Körper



Das Modell bietet unterschiedliche Perspektiven – eine der zentralen ist, dass es nicht hierarchisch ist – so ist z.B. nicht die Gemeinschaft wichtiger für die seelische Gesundheit

eines Menschen als beispielsweise die Möglichkeit, seine Fähigkeiten entwickeln und einbringen zu können. Die Spirale soll auch verdeutlichen, dass es ein dynamisches Modell ist – Entwicklung ist ein Prozess, keine Einbahnstraße, und da gibt es gute und schlechtere Phasen und beides ist wichtig.

### **Was bringt „Mental Health“?**

Dieser Ansatz erweitert den Begriff der Gesundheitsförderung und baut eine Brücke zur Jugendarbeit. Er bietet die Möglichkeit zu verstehen, dass es bei der Begleitung von Kindern und Jugendlichen darum geht sich gut zu koordinieren, da ja alle am gleichen „Kunden“ arbeiten.

Gelänge es also sich im Grunde einig zu sein, sich interdisziplinär zu koordinieren und andere KollegInnen neidlos zu akzeptieren, wäre das nicht nur für die eigene Mental Health der JugendarbeiterInnen zielführend. Zur Mental Health von Kindern und Jugendlichen tragen nämlich viele bei!

Zusätzliche interessante Aspekte können noch deutlicher werden, wenn man sich einen Moment Zeit nimmt und sich mit Grundzügen der ausgearbeiteten Modelle beschäftigt.

### **Was heißt das für die Praxis?**

Es geht bei vielen Angeboten, die wir in der Jugendarbeit im Alpenverein umsetzen, in genau die richtige Richtung! Wenn wir davon ausgehen, dass die grundlegenden Bedürfnisse Jugendlicher zum Erhalt und zur Belebung ihrer seelischen Gesundheit Anerkennung, Selbstvertrauen, soziale Netze und Beziehungen sowie Selbstständigkeit sind, dann lassen sich bei den definierten wesentlichen Parametern für seelische Gesundheit einige entdecken, die in unserem Tätigkeitsfeld bereits eine große Rolle spielen:

- \* Naturbeziehung
- \* Zufriedenheit mit Gegebenem
- \* Zweckfreie Zeiten und Beziehungen
- \* Risikokompetenz
- \* Umgang mit Erfolg und Scheitern
- \* Neugier
- \* Lust
- \* Spiritualität
- \* Verantwortung
- \* Balance
- \* Widerstand

Auch im Bereich der strukturellen Rahmenbedingungen finden wir uns in einigen Punkten wieder – vor allem bei den unter „Räume“ genannten Forderungen:

- \* Gesellschaft soll Räume abtreten
- \* Selbstbestimmte Freiräume mit freiem Potenzial
- \* Unbeaufsichtigte Risikoräume
- \* Platz mit sozialem und ideellem Wert
- \* Räume für kreativen Ausdruck und Naturerfahrung

Natur, Risiko, Verantwortung ... alles Themen, die uns wohlbekannt sind! Dass wir in der Jugendarbeit RÄUME öffnen sollen, wissen wir. Dabei geht es um Entwicklungs-RÄUME, Beziehungs-RÄUME, Spiel-RÄUME (im doppelten Wortsinn) ... dass das nun alles auch RÄUME sind, die unserer mentalen Gesundheit gut tun, unterstreicht die Bedeutung unseres Tuns. Die Auseinandersetzung damit, was „der Seele gut tut“, ist somit eine wertvolle Ergänzung und ein etwas anderer Blickwinkel.

Um es noch konkreter zu machen: Was JugendarbeiterInnen in ihrem Tun bestärken kann, ist die Verortung! Sprich, ein Gefühl dafür zu bekommen, wozu ihr Engagement gut sein und

in welchem Bereich es einen Beitrag leisten kann. Als dafür hilfreich hat sich das oben bereits erwähnte Grundlagenmodell der „integrierenden Jugendarbeit“ herauskristallisiert.

### **Wie können wir „Mental health“ stärker integrieren?**

Das Spiralmodell lässt sich anhand der verschiedenen praktischen Handlungsfelder durchspielen. Wenn wir z.B. mit einer Gruppe Jugendlicher eine Übernachtung im Freien planen, kommen selbst beim schnellen Nachdenken viele Gedanken zu den einzelnen „Spiralen“.

- Sinn: durch aktives Tun wichtig werden für sich und die anderen – beim Lagerbau, beim Kochen ...
- Schöpferisches: beim Liegen unterm Sternenhimmel den Gedanken an alles, was da noch ist, freien Lauf lassen ...
- Fähigkeiten: das „Tarp“ wetterfest aufbauen können ...
- Gemeinschaft: Die Geborgenheit der Gruppe spüren, wenn abends alle zusammen sitzen oder unter dem Tarp liegen ...
- Beziehung: eine gemeinsame Übernachtung im Freien klappt nur, wenn alle zusammenarbeiten ...
- Gefühle: Freude und Frust erleben, bei richtiger/falscher Orientierung, beim Lagerbau, bei geschafftem Weg ...
- Körper/Rhythmus: sich spüren – beim Gehen, in Wind und Sonne; Tag- und Nachtrhythmus, Pause und Anstrengung ...

An allen sieben Punkte kann angesetzt werden. Durch Inszenierung, Moderation, Begleitung und Auswertung ergeben sich Möglichkeiten zur Schwerpunktsetzung. Es ist sehr ergiebig, die Dimensionen der Spirale für die Aktion zu durchdenken, die man gerade plant – ob es ein Klettertag, eine Bergwanderwoche oder die Transalp mit dem Mountainbike ist. Es ist ein gutes Gefühl, andere (und sich selbst) bei ihrer seelischen, psychischen oder mentalen Gesundheit zu unterstützen.