



VIELFALT ERMÖGLICHEN

Seelische Gesundheit:
ein grundlegendes Anliegen
der Jugendarbeit



LANDES JUGEND REFERAT



Das Land
Steiermark

Gerald Koller, Büro VITAL
im Auftrag des Landesjugendreferats Steiermark



Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und zeichnet sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung aus. Gesundheit ist ganz unbestritten einer der wichtigsten persönlichen und gesellschaftlichen Werte.

Physische Erkrankungen und seelische Leiden sind in unserer schnelllebigen Gesellschaft leider keine Seltenheit mehr. Betroffen davon kann jeder in jedem Alter werden. Wichtig sind auf jeden Fall Früherkennung, Prävention, Therapie und die soziale Integration bzw. Rehabilitation müssen stets forciert und verbessert werden.

Ich bin der Ansicht es ist enorm wichtig, in der gesamten Öffentlichkeit Bewusstsein dafür zu schaffen, dass psychische Störungen therapierbare und gerade bei frühzeitiger Therapie sehr oft heilbare Erkrankungen sind. Als steirische Jugendlandesrätin bin ich sehr froh darüber, dass die Verantwortlichen in der Jugendarbeit im Sinne der steirischen Jugendlichen auch auf diesen Aspekt besonderes Augenmaß legen. An diese Stelle danke ihnen ich dafür sehr herzlich.

Dr.in Bettina Vollath
Jugendlandesrätin



Die Erlangung und die Erhaltung der seelischen Gesundheit stellt eine Sehnsucht vieler Menschen dar. Aus diesem Motiv haben wir uns im Forum zur seelischen Gesundheit zusammengefunden. Ein Resultat unserer gemeinsamen Arbeit ist diese Broschüre, die von Gerald Koller verfasst wurde.

Das Ausmaß unserer seelischen Gesundheit ist keine statische Eigenschaft, vielmehr entwickelt und verändert sie sich über die Zeit hinweg. Wir selbst können unsere und die seelische Gesundheit unserer Mitmenschen im komplexen Wechselspiel zwischen uns und unserer Umwelt beeinflussen.

In der Jugendarbeit sind wir darauf in besonderem Maße vorbereitet. Respekt, Achtsamkeit, Zuhören, Mitbestimmen, Toleranz, Selbstwert, gesellschaftliches Engagement, Beziehungen, und viele mehr bilden die Basis unserer täglichen Arbeit. Durch unsere gemeinsame Grundhaltung soll der Bereich der seelischen Gesundheit eine Brückenfunktion in der Jugendarbeit einnehmen. Seelische Gesundheit betrifft alle Personengruppen und Themenbereiche – in der Jugendarbeit ist sie uns ein wichtiges Anliegen.

Mag. Jutta Petz
Leiterin des Landesjugendreferates



**„Wenn dich jemand liebt, sagen sie deinen Namen anders.
Du weißt, dein Name ist in ihrem Mund gut aufgehoben.“**

Rebecca, 8 Jahre

(aus „Was Liebe ist. 4-8-jährige Kinder erklären die Liebe“/online-data)

Diese Broschüre will Ihren Bemühungen, Kompetenzen und Vorhaben in der Begleitung Jugendlicher Rückenwind verleihen. Denn Jugendarbeit leistet bereits sehr viel, wenn es um die seelische Gesundheit Jugendlicher geht!

Auf den folgenden Seiten finden Sie nun ein System, das Ihnen helfen kann, Ihre Ziele noch klarer zu verfolgen – und sich und andere von den wichtigen Beiträgen, die Jugendarbeit zum seelischen, ja zum Gesundsein überhaupt leistet, zu überzeugen. Seitdem führende Gesundheitswissenschaftler den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden, sozialen Netzwerken, persönlicher Lebenskultur und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen bekräftigt haben, ist klar geworden: das Befinden Jugendlicher ist stark von kulturellen Faktoren abhängig. Und diese fördert gerade die non-formale Bildung der offenen und verbandlichen Jugendarbeit!

Reisen Sie also mit uns durch dieses Heft: das darin dargestellte Modell der Integrierenden Bildung® kann in Ihnen eine Landkarte der seelischen Gesundheitsförderung von Jugendlichen entstehen lassen.

Gerald Koller

- | | |
|--|----------|
| 1. Seelische Gesundheit
Vom Problem zum Dialog | Seite 4 |
| 2. Ein neues Denkmodell | Seite 5 |
| 3. Warum Entwicklungen im Leben spiralförmig verlaufen | Seite 7 |
| 4. Integrierende Jugendarbeit
Wegbereiter von seelischer Gesundheit | Seite 10 |
| 5. Zeichen von seelischer Gesundheit | Seite 13 |
| 6. Botschaften, die der Seele gut tun
Die Angebote der Jugendarbeit | Seite 14 |
| 7. Pädagogischer Entwicklungsbedarf
Was JugendarbeiterInnen Jugendlichen entgegenbringen sollten | Seite 16 |
| 8. Zusammenfassung | Seite 18 |

1. Seelische Gesundheit: Vom Problem zum Dialog

Fragen zur seelischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (aber auch der Gesamtbevölkerung) gelten als Zukunftsthema der europäischen Gesundheitspolitik. Lange im Schatten des körperlichen Befindens, werden die Folgen dieses Schattendaseins zunehmend offensichtlich. Seelische Erkrankungen nehmen – gerade auch unter Jugendlichen – zu. Wenn es um seelische Gesundheit geht, gibt es nicht einmal einen durchgängig akzeptierten Begriff, der das Wohlergehen der Seele beschreibt: von psychischer, mentaler und seelischer Gesundheit ist da die Rede – alle diese Begriffe haben in den letzten Jahrzehnten eher der Stigmatisierung als der Klärung gedient. Im englischsprachigen Raum besteht das Problem nicht: mit „mental health“ ist die Gesundheit der Geist-Seelen-Einheit des Menschen gut zusammengefasst.

Die WHO definiert mental health wie folgt:

Mental health ermöglicht es Menschen, ihre Fähigkeiten auszuschöpfen und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten.

Das „Österreichische Forum Seelische Gesundheit“ gibt dazu erste Hinweise für die Arbeit mit Jugendlichen:

„Seelische Gesundheit/mental health wird ermöglicht, indem in einer förderlichen Umgebung Identitäten entwickelt, wahrgenommen und gelebt werden können dabei Verantwortung und kritische Entscheidungskompetenz erworben werden kann Sehnsüchte zugelassen werden können, ohne sie zwingend als Anspruch an die Mitwelt zu formulieren.“

Doch wie so oft in der Pädagogik stehen derzeit noch die Probleme im Vordergrund - wenn von Gesundheit die Rede ist, wird derzeit noch meist über Krankheit diskutiert. Dies auch deswegen, weil die psychischen Probleme der europäischen Bevölkerung massiv zunehmen: 27% aller EuropäerInnen in der EU 25 werden im Laufe ihres Lebens einmal psychisch krank; 58.000 Menschen begehen in diesem Kulturraum jährlich Selbstmord - das sind mehr als alle Unfall-, Mord- und Aidsopfer zusammen; die Zahl der jugendlichen Depressionen und depressiven Verstimmungen ist in den letzten 10 Jahren im großstädtischen Raum (wie z.B. Paris) um das Vierfache gestiegen; und jeder 2. Krankenstandstag in Europa ist laut EU-Bericht inzwischen psychisch bedingt.

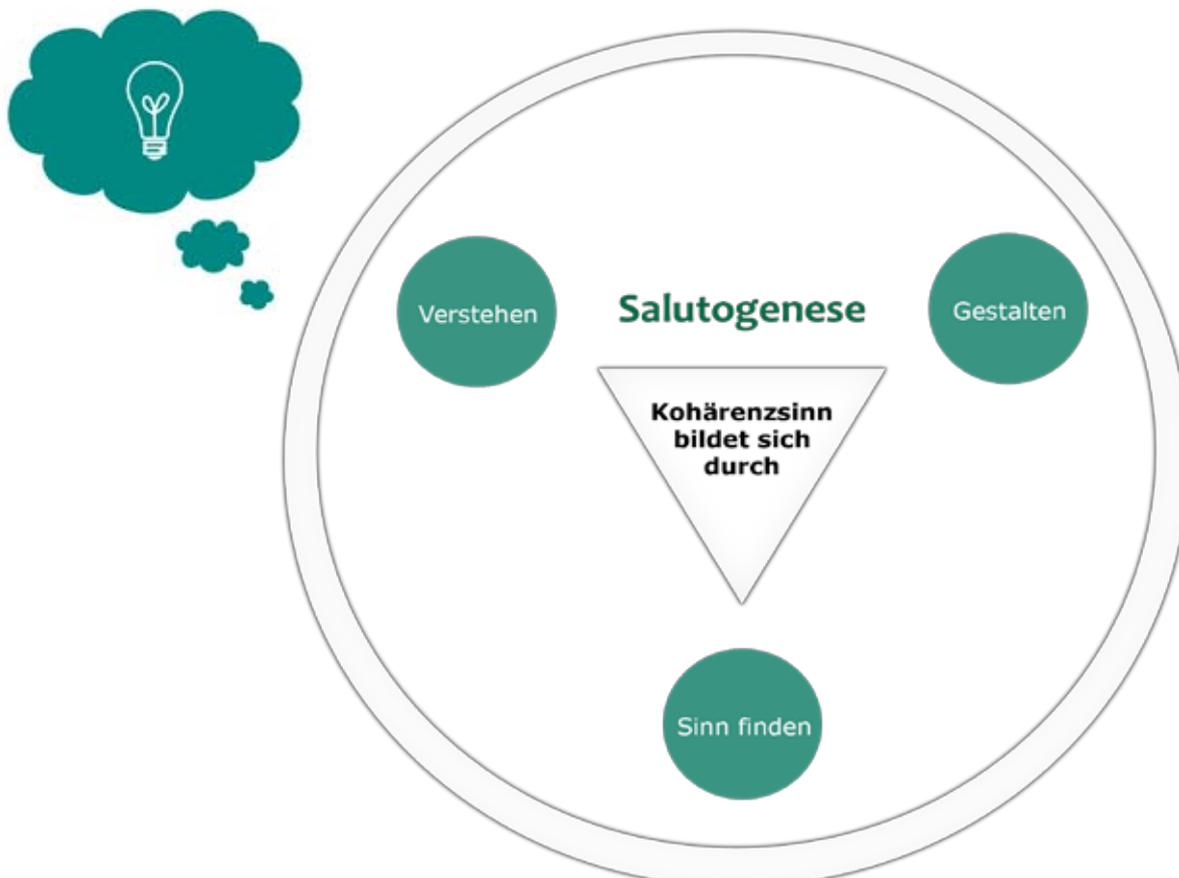
Diese Tatsachen riefen die GesundheitspolitikerInnen auf den Plan: So soll nach dem im Januar 2005 durch die EU-GesundheitsministerInnen verabschiedeten Grünbuch: „Die psychische Gesundheit der Bevölkerung verbessern – Entwicklung einer Strategie für die Förderung der psychischen Gesundheit in der europäischen Union“ (Brüssel, 14.10.2005) ab dem Jahr 2007 ein Aktionsplan förderliche Akzente in diesem Bereich setzen. Neben der Prävention von Erkrankungen steht in diesem Aktionsplan auch die Gesundheitsförderung (mental health promotion) im Vordergrund, die nicht Risikofaktoren ausschließen, sondern Schutzfaktoren fördern möchte. Als zentrale Schutzfaktoren gelten dabei Anerkennung und Selbstwert, Beziehungs- und Konfliktfähigkeit und die Fähigkeit und Möglichkeit zur Entspannung.

2. Ein neues Denkmodell

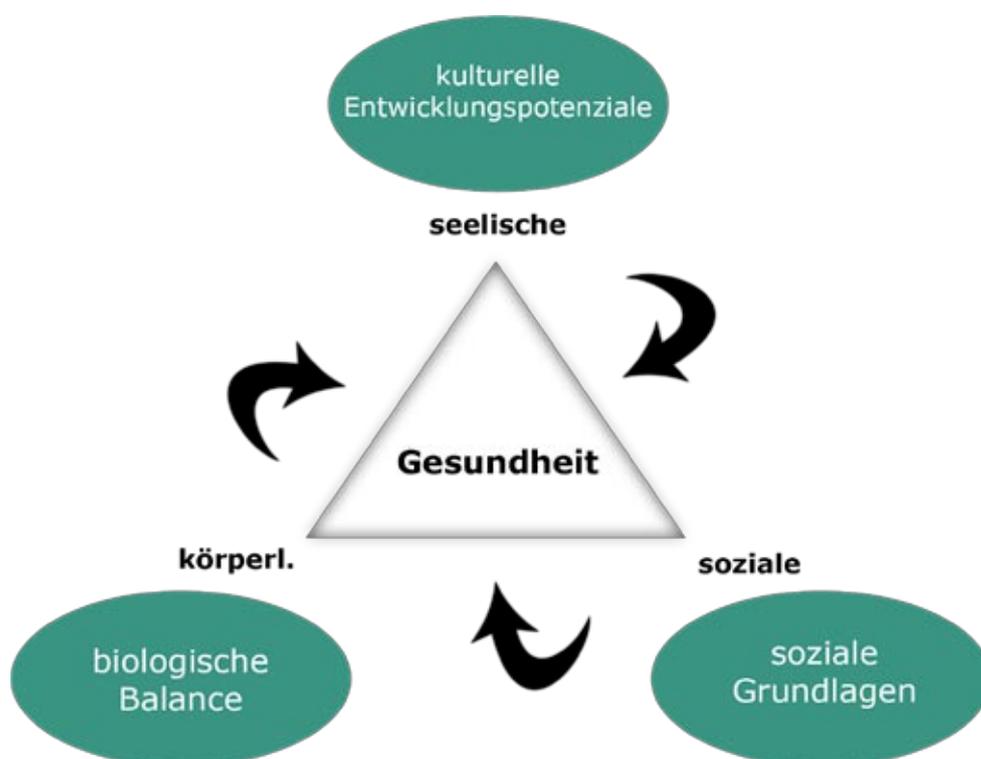
Grundlage jeder Gesundheitsförderung, die auf die Förderung von Schutzfaktoren zielt, ist die Salutogenese Aaron Antonovskys: Der israelische Medizinsoziologe hat in langjährigen Untersuchungen ein neues System geschaffen, das eine Ergänzung und Alternative zur Pathogenese bietet: Während die Pathogenese die Frage nach den Ursachen von Krankheit und Problementwicklungen stellt, fragt die Salutogenese danach, was Menschen gesund erhält – auch wenn sie Risikofaktoren in sich tragen oder solche in ihrer Umwelt bewältigen müssen. Erst aus diesem Blickwinkel ist die Wahrnehmung und Förderung von Schutzfaktoren möglich.

Antonovsky hat seine Forschungsarbeiten nicht mit Angehörigen der Mittelschicht, sondern mit Überlebenden von KZs, also höchstgradig unter Stress Stehenden, durchgeführt: Jene Personen, die diese massive Krisensituation nicht nur gesund an Leib und Seele überstanden, sondern auch ihr weiteres Leben gesundheitsfördernd gestalten konnten, wiesen eine Fähigkeit auf, die Antonovsky als den wichtigsten Schutzfaktor erkannte und als Kohärenzsinn (sense of coherence) bezeichnete. Der Kohärenzsinn schließt drei essentielle Fähigkeiten zur psychisch autonomen Gestaltung von Leben ein: die Fähigkeiten, die eigene Lebenssituation zu verstehen – sie zu gestalten – und in ihr Sinn zu finden.

Gerade Jugendliche aus belastenden Verhältnissen, die Migration oder sozialen Ausschluss erlebt haben, brauchen diesen Kohärenzsinn. Es kann immer wieder festgestellt werden, wie solche junge Menschen Fähigkeiten entwickeln und Netzwerke bilden, die ihr seelisches Überleben sichern. Wer dies nicht kann oder sich auch aus peer groups ausgeschlossen fühlt, hat wenig Chancen, salutogene Kraftquellen für die seelische Gesundheit zu erschließen. Bildung, um verstehen, Partizipation, um gestalten zu können und Anregungen zur Sinnfindung sind also wichtige Grundlagen für die Entwicklung des Kohärenzsinns.



Eine aufschlussreiche Vertiefung erfährt der Ansatz durch die Arbeiten europäischer Medizinsoziologen wie jene von Jürgen Pelikan (einsehbar unter www.fgoe.org/seelischegesundheit). Pelikan und KollegInnen definieren darin nicht nur das Dreieck der Gesundheit als dynamisches Mit- und Ineinander von körperlicher, sozialer und seelischer Gesundheit, sondern führen auch die jeweiligen förderlichen Rahmenbedingungen an, die es zum Erreichen und Erhalten des jeweiligen Gesundheitsaspekts braucht: Sind es bei der körperlichen Gesundheit biologische Faktoren wie Bewegung und Ernährung sowie bei der sozialen Gesundheit soziale Faktoren wie Arbeitsplatzsicherheit und Wohnumfeld, so gilt als wesentliche Ressource für seelische Gesundheit die Kultur. Individuelle Lebenskultur ist damit genauso gemeint wie eine Gesellschaftskultur, die Dialog und Entwicklung zulässt.



Der Weg zu einer Kultur, die den Kohärenzsinn fördert, führt nur über eine Brücke: Kommunikation auf Augenhöhe, also partnerschaftlicher Dialog. Auch die aktuellsten Erkenntnisse der Neurobiologie zeigen, dass es die sogenannten Spiegelneuronen sind, die unser Sozialverhalten steuern und für Entwicklung sorgen, indem sie Resonanz entwickeln. Diese Resonanz aber kann nur dort entstehen, wo Akzeptanz und Wohlgefühl vermittelt wird.

Kommunikation ist also nicht nur der Weg zur Gesundheit, Kommunikation ist wesentliche Bedingung von Gesundheit: Wo Kommunikation aussetzt (sei es auf biologischer, sozialer oder kultureller Ebene), beginnt Kränkung und Krankheit. Es ist also der Dialog, der jene Kultur zu entwickeln hilft, die seelische Gesundheit fördert.

3. Warum Entwicklungen im Leben spiralförmig verlaufen

Entwicklung ist etwas anderes als bloßes Funktionieren. Wer funktioniert überlebt zwar, lebt aber nicht. Eine lebendige Seele braucht daher als Nahrungsquelle ein lebendiges Leben.

Wer in unserer westlichen Welt von Entwicklung spricht, läuft Gefahr, Menschen in genau jene Irre zu führen, an der unsere psychische Balance leidet – dem Irrtum, dass Entwicklung immer gleichbedeutend mit bloßem Fortschritt sei. Seit etwa 150 Jahren beherrscht dieses Denken die westliche Welt: jede Ursache hätte Wirkung – und wenn wir nur den richtigen Knopf drückten, dann würde sich auch die erwünschte Wirkung einstellen. Nun, das stimmt für Maschinen (und hat sich nicht umsonst gerade mit ihrer Verbreitung durchgesetzt): wenn Sie mit ihrem Auto fahren und auf die Bremse steigen, dann verringert das tatsächlich (hoffentlich!) die Geschwindigkeit.



Was für Maschinen als geschlossene Systeme gilt, gilt aber nicht für Menschen und Beziehungen! Sie sind offene Systeme, in denen nicht das Gesetz von Ursache und Wirkung herrscht, sondern viele Dynamiken: Wünsche, Erinnerungen, Erfahrungen und Gewohnheiten. Sie treffen aufeinander und formen einen dynamischen Wirbel.

Das Entwicklungsbild der westlichen Welt stimmt also nicht, wenn es um das Leben geht – Menschen können nicht per Knopfdruck verändert oder verbessert werden. Denn um Verbesserung geht es ja im Fortschrittsglauben: alles soll besser, schneller, effizienter, günstiger und attraktiver werden – auch gegen alle Einsicht, dass das Leben nicht andauernd besser, attraktiver und noch schneller werden kann. Denn da unser Herz noch immer im selben Rhythmus schlägt wie vor tausenden Jahren und eine Schwangerschaft noch immer neun Monate dauert, zeigt sich: wenn es um Lebendigkeit geht, machen wir keine „Fortschritte“, sondern bleiben ganz bei uns.

Das Leben ist also kein geschlossenes System, sondern ein offener Prozess – diese Erkenntnis macht vielen Angst. Wenn Arthur Rimbaud sagt: „Ich ist mehrere“, dann drückt er eine wesentliche Erfahrung des Mensch-Seins aus: dass unsere Identität nicht entsteht wie eine Auto-Karosserie. Wer wir sind, entscheidet sich immer wieder in Beziehungen, Kommunikationen, in Diskussionen, die nicht nur wir führen, sondern auch unsere Gesellschaft. Ein deutliches Beispiel dafür ist die Veränderung der Geschlechterrollen in den letzten dreißig Jahren.

Wir Menschen sind also, ebenso wie unsere Gesellschaft, immer wieder aufs Neue aufgefordert, uns neu zu definieren – auch das macht Angst. Wer also Entwicklung ausschließlich mit Fortschritt definiert und dabei von funktionierenden Maschinen ausgeht, versucht dabei, der Herausforderung, ja Bedrohung, die die Offenheit unseres Lebens darstellt, zu entgehen.

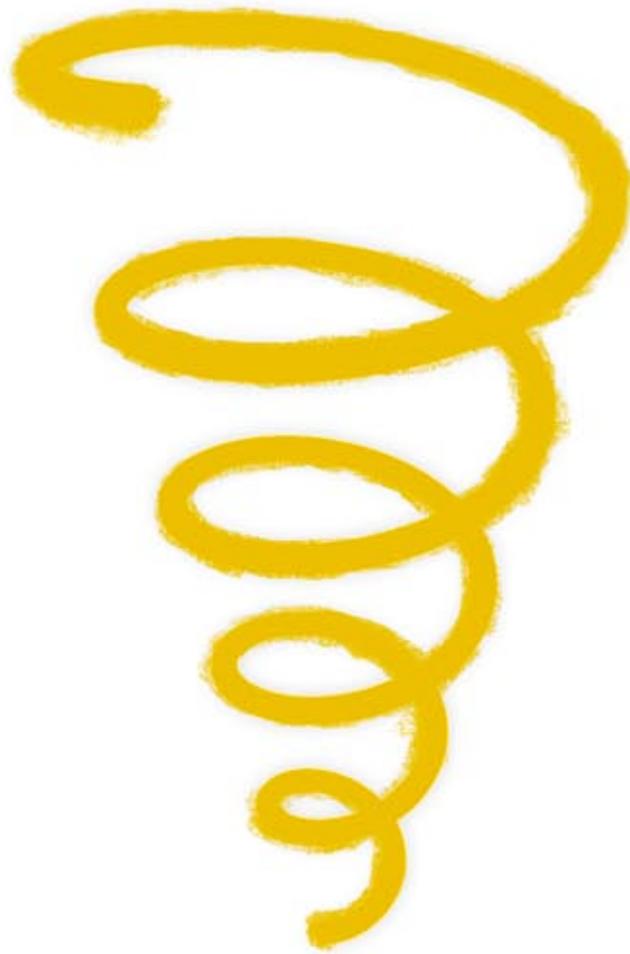
Fazit: das Entwicklungsbild des Westens, das unser Leben so stark bestimmt, ist angstgetrieben, eine einzige Flucht vor der Einsicht, dass das Leben nicht beherrschbar ist.

Es wäre romantisch, könnten wir das Rad der Zeit zurückdrehen – und manche tun das auch: sie meinen, das alte Symbol für Entwicklung aus matriarchaler Zeit, der Kreis, sei die Lösung. Nun scheint die Wiederholung von wichtigen Lebensthemen im Jahreskreislauf, im Mondkreis der Menstruation, im hinduistischen Verständnis der Wiedergeburt zwar entspannter und somit gesünder zu sein als der Fortschrittszwang der westlichen Welt – offen für Veränderungen ist dieser Weg jedoch auch nicht. Wehe, wenn eine/r den Kreis verlässt! Wir können immer wieder sehen, wie z.B. der Fundamentalismus die Abweichung vom „einzig wahren Weg“ unterdrückt – und damit Menschen wieder zwingt zu funktionieren.

Offen für das Leben sein, das bedeutet auch, mit den Widersprüchlichkeiten, den Konflikten und verdrängten Erinnerungen, mit Freude und Erfolgen genauso wie mit Schwäche umzugehen. Die Evolutionsforscher, allen voran Ken Wilber, haben mit ihrem integralen Entwicklungsbild einen Weg vorgelegt, der dem gerecht wird – und in allen Lebensbereichen und Wissenschaften anwendbar ist: Entwicklung geschieht in Spiralen. Die Spirale symbolisiert das, was der griechische Philosoph Heraklit als die Grundlage des Lebens beschrieb: *Panta rhei* – alles fließt. Alles Leben und Werden ist also nur in Bewegung möglich. Zu jeder Entwicklung gehört der Fortschritt ebenso wie der Rückschritt. In beiden Bewegungen geschieht Lernen, entfaltet sich Bewusstsein und entsteht Gesundheit: eine Erfahrung, die wir alle im Leben schon gemacht haben.

Erinnern Sie sich an ein zweijähriges Kind, das Fieber bekommt und krank wird, zwei Wochen im Bett liegt und dann wieder gesund aufsteht: es wird zwanzig neue Worte sprechen können, ohne dass ihm in der Zwischenzeit diese Worte gelehrt worden sind. Es war der Rückzug der Krankheit, der jenen Ruheraum ermöglicht hat, in dem das, was schon oftmals gehört, aber noch nicht verstanden worden ist, jetzt auch anwendbar wurde.

In jeder Lebenskrise, in jedem Konflikt, in jeder Krankheit steckt also die Kraft des Erinnerns, des Wiederholens von Verlorenem und Vergessenem. Im Scheitern liegt ebenso viel Kraft wie im Erfolg. Während der Erfolg uns auf unserem Weg bestätigt, ist es eben das



Scheitern, das uns anregt, unseren Weg zu verändern. Hätten wir immer Erfolg, würden wir uns nie verändern! Das passiert erst, wenn wir mit unseren Ängsten und Schwächen konfrontiert sind, die uns auffordern, unser Leben neu einzurichten. Niemand hat das besser formuliert als J. Rössler, ein Arzt und Jesuit des 19. Jahrhunderts: „Gesundheit heißt nicht, keine Probleme zu haben. Gesundheit ist vielmehr der Mut, sich mit Problemen auseinanderzusetzen.“

Die Entwicklung unserer Gesundheit ist also kein dauerndes Voranschreiten in immer idealere Zustände, sondern die mutige Bewegung auch in jene Bereiche, die wir nicht so gerne besuchen: Ängste, Schwächen und Misserfolge. Ein humorvolles Sprichwort bringt das auf den Punkt: „Wer nicht vom Weg abkommen will, bleibt auf der Strecke.“

Dabei sollten wir uns aber bewusst sein, dass wir im Leben gleichzeitig in allen Dimensionen unterwegs sind, die eine die andere bereichert und bedingt. Die Spirale kennt kein Oben und Unten, sondern nur eines: Bewegung. Was krank macht und zum Tod führt, ist Erstarrung. Bewegung und Bewegt sein sind Grundlagen und Zeichen eines körperlich und seelisch ausgewogenen Lebens.

4. Integrierende Jugendarbeit – Wegbereiter von seelischer Gesundheit

Integrierende Jugendarbeit ist ein dynamischer Prozess, der sich der soeben beschriebenen Spiraldynamik bewusst ist und es daher Jugendlichen erlaubt, Entwicklungserfahrungen auf verschiedenen Ebenen zu machen:

- **im Körper- und Seelenleben Rhythmus und Balance finden**
- **persönliche Fähigkeiten entdecken und festigen**
- **Beziehungen und Gemeinschaften als wesentlichen Lebensbereich mitgestalten**
- **Gesellschaft verstehen und darin Position beziehen**
- **verantwortlich in und mit der Umwelt leben**
- **Sinn entdecken und weitergeben**

Als spezifische Form der Integrierenden Bildung© geht sie davon aus, dass das Individuum, die Gruppe, die Gesellschaft und die Umwelt miteinander in Dialog und Resonanz einander bedingen. Seelische Gesundheit braucht all diese Dimensionen:



Was Jugendliche in ihr Leben integrieren sollten:

Wo wir im Modell der Integrierenden Jugendarbeit auch ansetzen – wir sollten uns der Auswirkungen unseres Handelns auf die Gesamtdynamik bewusst sein: so kann ein festlich gestaltetes Abendessen in einer Gruppe Jugendlicher verschiedene Entwicklungsimpulse setzen:

- **Genießen lernen auf körperlicher Ebene (Diätetik)**
- **Wohlbefinden im Seelenleben (Endorphine)**
- **Kochen und Gestalten üben (Kompetenzerwerb)**
- **Gemeinschaft feiern (Festkultur)**
- **kritische Distanz zu Fast-food (Reflexion von gesellschaftlichen Marktmechanismen)**
- **Verwendung von Produkten aus dem Nahversorgungsbereich (Umweltpädagogik)**
- **Sinnfindung durch Bewusstwerden**

Dieser hier beispielhaft gezeigte Handlungsauftrag zur Gesamtsicht stammt aus dem Entwicklungsverständnis der Jugendarbeit selbst. Diesen Auftrag auch politisch zu erteilen, wird in westlichen Gesellschaften immer dringlicher, da manche Organisationen, die mit der Bildung, Unterstützung und Begleitung Jugendlicher betraut sind, spezifische Schwerpunkte setzen, die das Integrieren anderer vergessen, mitunter sogar verunmöglichen.

Die drei großen Gegenwarts- und Zukunftsprobleme mitteleuropäischer Gesellschaften:

- **Kinderarmut und Migration**
- **die Öko-Dynamik des Klimawandels und**
- **der Anstieg von Depressionen und Burnout zur verbreitetsten Erkrankung in den kommenden 15 Jahren**

zeigen deutlich auf, dass die einseitige Betonung des Entwicklungsbereichs „Fähigkeiten“ zu keiner Balance verhilft – seelische und soziale Probleme sind dann die Folge.

Integrierende Jugendarbeit möchte statt dessen die Ressourcen der Jugendlichen fördern, damit diese ein Leben in seelischer und sozialer Balance führen können.

Sie versucht dabei,

-> sowohl entsprechende Rahmenbedingungen für jugendliches Leben einzufordern und mitzugestalten

-> als auch junge Menschen auf dem Weg durch ihre Entwicklungsaufgaben entsprechend klar, sensibel und wertschätzend zu begleiten.

Das Modell der Integrierenden Jugendarbeit zeigt, welche Ressourcen zu fördern sind, damit Probleme nicht entstehen bzw. Balance erfahren:

mögliche Probleme

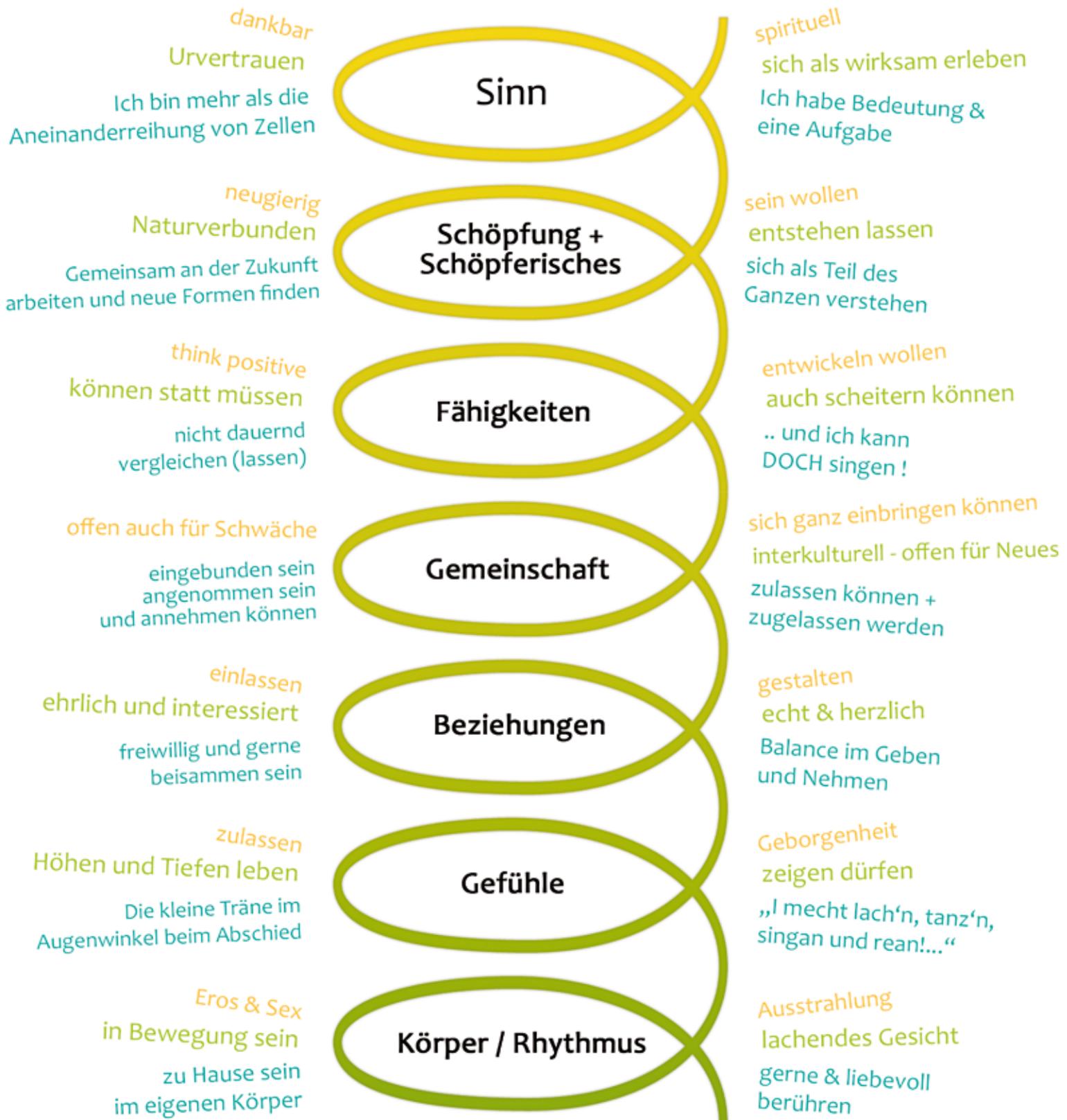
Ressourcen



5. Zeichen von seelischer Gesundheit

Seelisches Wohlergehen kann wahrgenommen – gesehen, gehört und gespürt – kann also erlebt werden. Hier einige Beispiele (wie immer auf unserer Spirale von unten nach oben zu lesen):

„... und immer wieder geht die Sonne auf“



6. Botschaften, die der Seele gut tun – Angebote der Jugendarbeit

Hier finden Sie einen Auszug beispielhafter Angebote, die je nach Zielsetzung und Stil Ihrer Organisation speziell ausformuliert werden können.

Durchwandern Sie also mit uns die Dimensionen der Entwicklungsspirale: Von den selbstverständlichen Bedürfnissen, die Jugendliche an die jeweilige Dimension ihres Lebens haben, zum Angebot, das Jugendarbeit generell in diesem Bereich machen kann (hier können Sie Ihre speziellen Angebote überdenken), bis zu den Qualitätskriterien, die Jugendarbeit erfüllen sollte, um ihre Angebote so zu leisten, dass die seelische Gesundheit von Jugendlichen gefördert wird.

Bedürfnis Jugendlicher:

ich möchte „Kick and Chill“

Körper / Rhythmus

Angebot der Jugendarbeit:

Vertraue auf deinen eigenen Rhythmus

Qualitätskriterium der Jugendarbeit:

Achtsamkeit im Erkennen der körperlichen Rhythmen und Bereitstellung von Schutz- bzw. Erfahrungsräumen (Bsp.: Mädchenräume, begleitete erlebnispädagogische Angebote)

Bedürfnis Jugendlicher:

Ich möchte meine Gefühle ausleben

Gefühle

Angebot der Jugendarbeit:

Wir geben dir Raum dafür

Qualitätskriterium der Jugendarbeit:

Gefühle wahrnehmen, zulassen und ihnen adäquaten Ausdruck geben (Bsp.: Vereinbarungen über Umgang mit Gefühlen)

Bedürfnis Jugendlicher:

Ich will gemocht werden und in meinen Beziehungen gesehen werden, wie ich bin

Beziehung

Angebot der Jugendarbeit:

Wir nehmen dich wahr und bieten dir Verlässlichkeit

Qualitätskriterium der Jugendarbeit:

Ehrliches Bemühen, Vertrauens-erfahrungen zu ermöglichen (Bsp.: Feedback-Übungen, Konflikttrainings, Sexualpädagogik)

Bedürfnis Jugendlicher:

Ich mag dabei sein

Gemeinschaft

Angebot der Jugendarbeit:

Wir nehmen dich an

Qualitätskriterium der Jugendarbeit:

Rückhalt, Verständnis und Integration
(Bsp.: community-Entwicklung; was macht uns aus; Initiationsrituale)

Bedürfnis Jugendlicher:

Ich will etwas können

Fähigkeiten

Angebot der Jugendarbeit:

Deine Stärken geben Dir Rückenwind,
Deine Schwächen die Chance zur Weiterentwicklung

Qualitätskriterium der Jugendarbeit:

Leistungen wahrnehmen, Personen von Leistungen trennen (Bsp.: Wettbewerbe, die auch Schwache wertschätzen; humor-voller Umgang mit Neurotisiierungen („Ich kann nicht singen“...))

Bedürfnis Jugendlicher:

Ich will selbst etwas schaffen

Schöpferisches

Angebot der Jugendarbeit:

Wir ermöglichen kreative Prozesse

Qualitätskriterium der Jugendarbeit:

Schöpferisches erkennen, fördern, begleiten und reflektieren (Bsp.: Umweltpädagogik, Fair Trade-Essensangebot; Kreativ-Workshops)

Bedürfnis Jugendlicher:

Ich liebe das Leben

Sinn

Angebot der Jugendarbeit:

Wir vermitteln Sinn in unserem Sein und Tun

Qualitätskriterium der Jugendarbeit:

Mit beiden Beinen voll Zuversicht in Richtung Zukunft (Bsp.: Zukunftswerkstätten; Vorbildwirkung)

7. Pädagogischer Entwicklungsbedarf: Was JugendarbeiterInnen Jugendlichen entgegenbringen sollten

Wertschätzung

Pädagogische Begleitung soll insbesondere

- sensibel zuhören
- situationsbezogen beraten
- authentisches Vorbild sein
- anwaltschaftliche Lobby bilden

Von pädagogischen BegleiterInnen wird erwartet, dass sie den Empowerment-Gedanken ernst nehmen, also nicht Jugendliche aktivieren, sondern ihnen Raum geben zur Selbstermächtigung. Dazu gehört es sowohl, diesen Raum zu schützen und durch Grenzziehungen zu klären, als auch in seinem Inneren Verengungen aufzuheben (wie es Tabus, soziale Ungleichheit oder übermäßiger Leistungsdruck sind).

Gerade da die Lebenswelt Jugendlicher von Medien- auch solcher pädagogischer Art – dominiert wird, steht wenn es um seelische Gesundheit geht, die grundlegende Werthaltung und authentische Partnerschaftlichkeit Erwachsener gegenüber Jugendlichen im Zentrum ihrer lernenden Wahrnehmung.

Kontakt zu Jugendlichen

- Bereitschaft zu Wahrnehmung und Analyse: wo leben Jugendliche, wie und mit wem leben sie?
- Es braucht insbesondere systemisches Betrachten der Gruppensituationen.
- Immer wieder neu zu aktualisierende Reflexion: Wie kann Kontakt aufgebaut und Beziehung gehalten werden

Vorbildwirkung

- Es braucht echte Vorbilder und Modelle zur Lebensgestaltung.
- MentorInnen müssen Authentizität entwickeln, indem sie ihre eigenen Ressourcen nach dem „mental health-Modell“ pflegen und reflektieren.
- Im Umfeld von Jugendlichen gilt es, Bewusstseinsarbeit zu leisten, dass Erwachsene (oft unbewusst) Vorbilder sind.
- Vorsicht vor „Zielgruppenpädagogik“: Jugendliche sind nicht Zielgruppe, sondern Dialogpartner und können sich ihre Rollenmodelle gut selbst aussuchen.

Bildung

- Die Bereitschaft zur eigenen Weiterbildung ist der Schlüssel zur Qualität.
- Bildungsmaßnahmen sollen in der Jugendarbeit partizipativ mit den TeilnehmerInnen gestaltet werden, da diese immer auch TeilgeberInnen sind.
- Weg vom Ausschließlichkeitsdenken: Aus- und Weiterbildung ist nicht das einzige Mittel zur Qualifikation: Die Pflege von Ressourcen ist wesentliches Standbein zur Vermittlung von mental health.

Gegenseitige Unterstützung

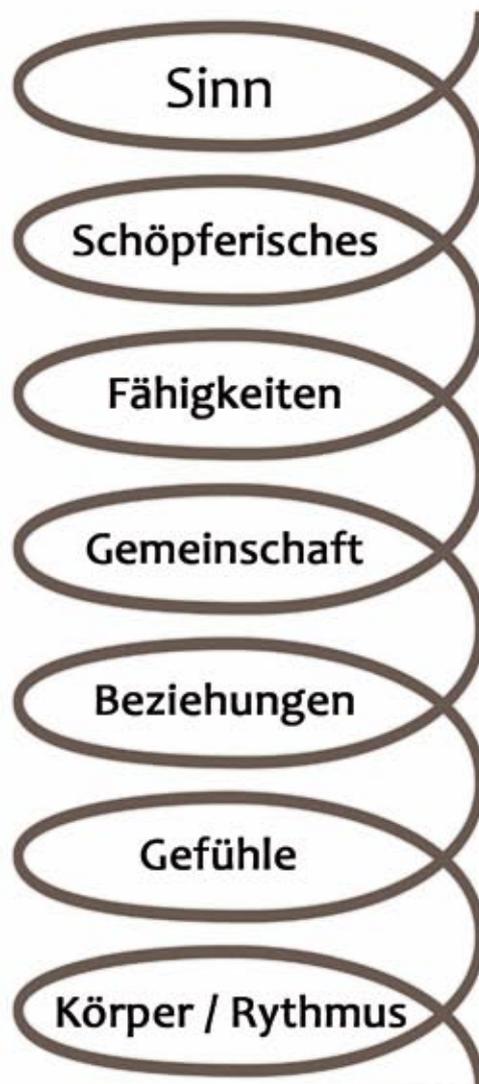
- Da viele hauptamtliche und ehrenamtliche JugendarbeiterInnen sehr jung sind, braucht es Unterstützung durch senior consultants, durch BegleiterInnen mit Erfahrung.
- Es braucht Netzwerke und Austausch zwischen Organisationen, die sich dafür öffnen
- Die wichtigste Evaluation unserer Arbeit leisten Jugendliche.

Zusammenfassung

Integrierende Jugendarbeit – Werte und Ziele

Haltung / Werte

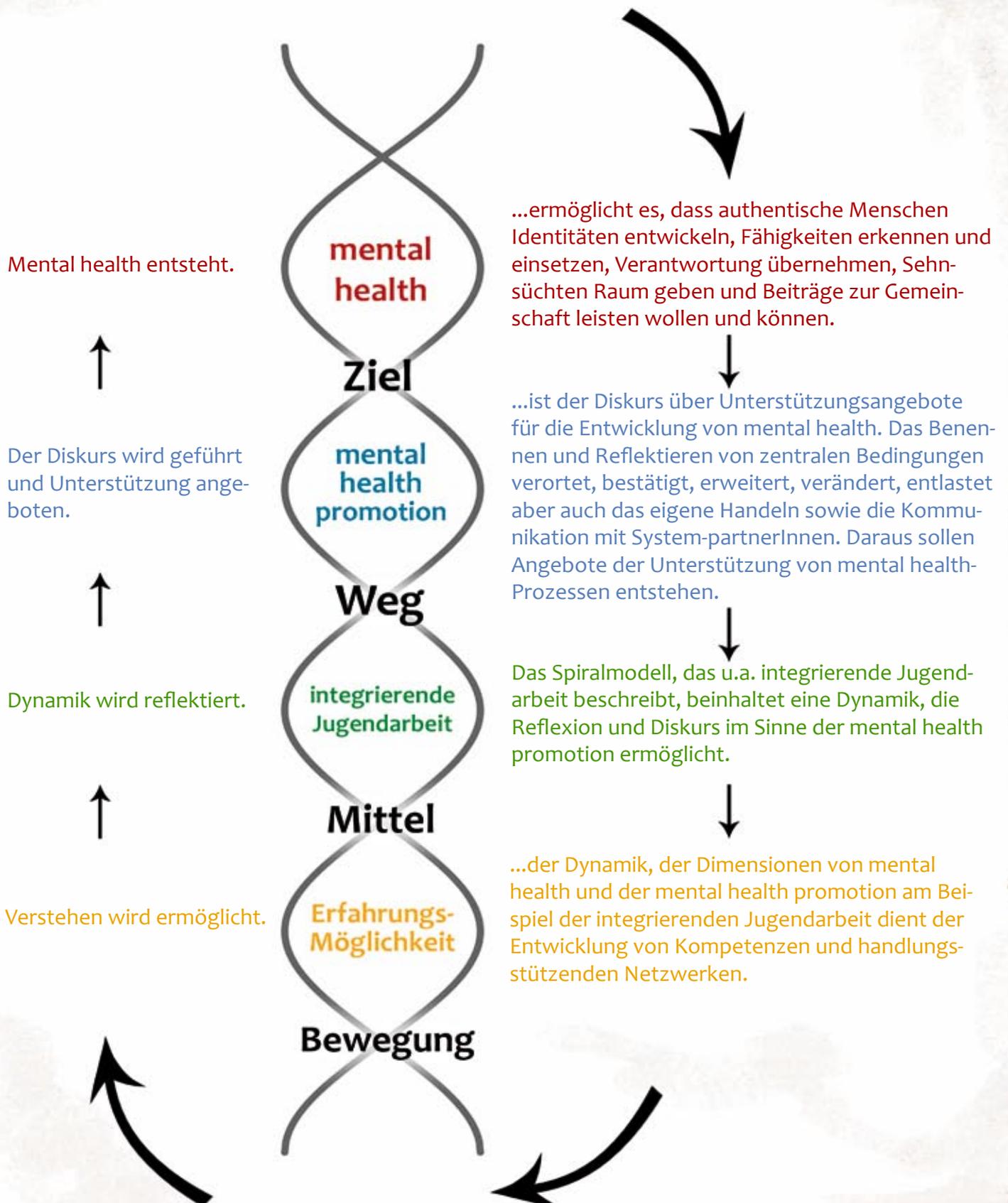
Orientierung
Ökol. Verantwortung
Leistungsbalance
Partizipation
Lebensweltorientierung
Bedürfnisorientierung
Akzeptanz

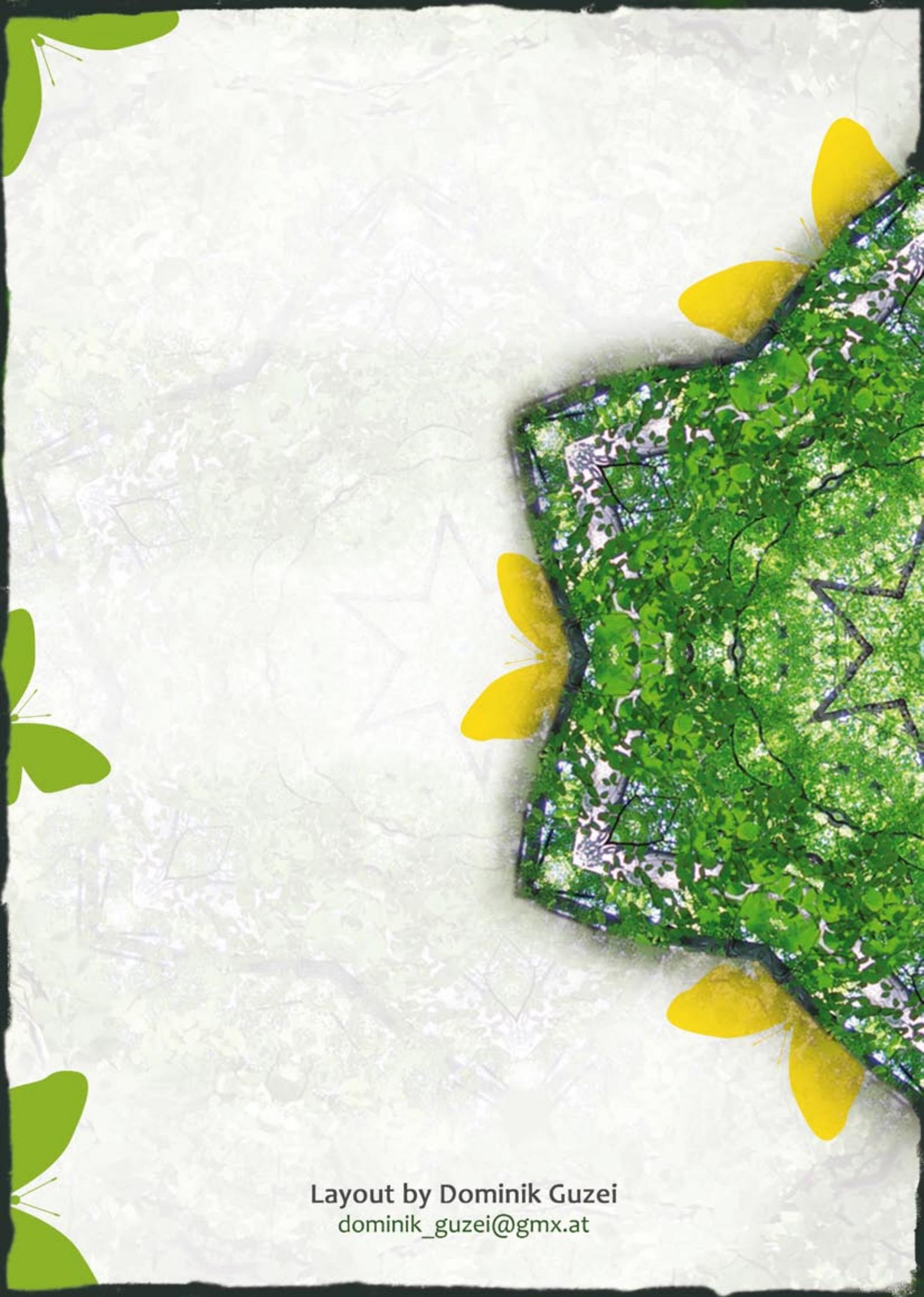


Ziele

- Entwicklung eines Lebenskonzepts
- Zugang zu Spiritualität
- Naturverständnis
- Kreativität
- Umgang mit Erfolg und Scheitern
- Wertschätzung
- Risikokompetenz
- Umgang mit Verbindlichkeiten
- Interkulturelles Interesse
- Sozialkompetenz
- Konfliktfähigkeit
- Umgang mit Grenzen
- Zugang zu Trauer, Freude, Wut, ...
- Ausdrucksmöglichkeiten
- Spiegelung
- Körperwahrnehmung
- An-/Entspannungsfähigkeit
- Genuss

Die Entwicklungsspirale der mental health promotion





Layout by Dominik Guzei
dominik_guzei@gmx.at