

# YouHEALTH

**Project No: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## **MODUL 1: PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON JUGENDLICHEN VERSTEHEN**

## **EINFÜHRUNG**

Die psychische Gesundheit junger Menschen ist ein entscheidender Faktor für ihr Wohlbefinden. Sie beeinflusst ihre Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen, Resilienz aufzubauen und in ihrem persönlichen und sozialen Leben erfolgreich zu sein. In diesem Modul geht es darum, Fachkräfte, die mit Jugendlichen arbeiten, mit den Fähigkeiten auszustatten, die sie benötigen, um junge Menschen – insbesondere solche mit geringeren Möglichkeiten – zu unterstützen, die unter psychischen Problemen leiden. Das Modul bietet einen theoretischen Hintergrund zur psychischen Gesundheit und stellt Strategien, Instrumente und Übungen zur Erkennung und Bewältigung psychischer Probleme vor.

Besondere Aufmerksamkeit wird den Auswirkungen von Gesundheitskrisen und Naturkatastrophen gewidmet, da diese Stress, Ängste und andere psychische Probleme bei jungen Menschen erheblich verstärken können. In solchen Situationen müssen Jugendbetreuer besonders aufmerksam sein, frühzeitig intervenieren, erste Unterstützung anbieten und geeignete Dienste vermitteln. Durch die Förderung der Resilienz und die Stärkung von Schutzfaktoren können Jugendbetreuer eine wichtige Rolle bei der Förderung des psychischen Wohlbefindens junger Menschen spielen – sowohl im Alltag als auch in Krisenzeiten.

### **Lernziele:**

Ziel 1: Verstehen der Definition von psychischer Gesundheit und psychischer Belastung bei jungen Menschen.

Ziel 2: Die Fähigkeit, normale Entwicklungsprobleme von erheblichen psychischen Problemen zu unterscheiden.

Ziel 3: Anzeichen, Symptome und Risikofaktoren für psychische Probleme bei jungen Menschen erkennen.

Ziel 4: Die Bedeutung der Früherkennung und die Rolle von Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit verstehen.

Ziel 5: Die Fähigkeit entwickeln, erste Unterstützung zu leisten und an geeignete Dienste zu verweisen.

## THEORIE: SCHLÜSSELKOMPONENTEN DES WISSENS ÜBER DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON JUGENDLICHEN

### **Wer sind junge Menschen mit psychischen Problemen und wie kann man sie erkennen?**

Um die psychischen Probleme junger Menschen zu verstehen, muss zunächst definiert werden, was psychische Gesundheit ist. Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt psychische Gesundheit als „einen Zustand des psychischen Wohlbefindens, der es Menschen ermöglicht, die Belastungen des Lebens zu bewältigen, ihre Fähigkeiten zu erkennen, gut zu lernen und zu arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten“. Psychische Gesundheit ist also mehr als die Abwesenheit von psychischen Krankheiten und Störungen. Sie ermöglicht es ihnen, aktiv und kreativ zu sein, ihr Leben als sinnvoll zu erleben und sich selbst sowie ihre Gefühle zu akzeptieren. Eine gute psychische Gesundheit zeichnet sich durch Erfahrungen, Wahrnehmungen und Gefühle wie Glück, Zufriedenheit, Selbstwertgefühl, Beziehungen zu anderen, tägliche Aktivitäten sowie die Fähigkeit aus, das eigene Leben zu bewältigen und mit Herausforderungen und Problemen erfolgreich umzugehen.<sup>1</sup>

Für junge Menschen kann Stress ein normaler Bestandteil des Lebens sein. Er kann durch wichtige Ereignisse wie Veränderungen in Beziehungen und im Umfeld, den Verlust oder Tod eines geliebten Menschen, Unfälle, Krankheiten und andere Probleme noch verstärkt werden. Wird er nicht rechtzeitig erkannt und gelöst, kann er zu Stimmungsschwankungen, Verhaltensänderungen und psychischen Problemen wie Depressionen, Angstzuständen, starkem Stress, Drogenmissbrauch, Selbstmordgedanken usw. führen.<sup>2</sup>

**Seelische oder psychische Belastung** bezieht sich somit auf eine Reihe von Herausforderungen für die psychische Gesundheit, die sich darauf auswirken, wie ein junger Mensch denkt, fühlt und mit anderen interagiert. Oft wird sie als „ein Zustand emotionalen Leidens, der mit Stressoren und Anforderungen verbunden ist, die im täglichen Leben nur

<sup>1</sup> Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), "Duševno zdravje", Zugriff am 29. November 2024, <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/>.

<sup>2</sup> Vita Poštuvan, *Pogovor o samomoru: praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih* (Koper: Založba Univerze na Primorskem, 2020), 7.

schwer zu bewältigen sind“ beschrieben.<sup>3</sup> Psychische Probleme können sich negativ auf die schulischen Leistungen, die Fähigkeit zur vollen Teilhabe am Gemeinschaftsleben und die Beziehungen zu Familie und Freunden junger Menschen auswirken.

Daher ist es wichtig, psychische Probleme frühzeitig zu erkennen und anzugehen, um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen zu fördern und sie zu einem erfolgreichen Übergang in dieser wichtigen Entwicklungsphase zu befähigen. Gerade bei jungen Menschen ist es manchmal schwierig zu unterscheiden, wann Stress ein normaler und erwarteter Teil der Entwicklung ist und wann er auf eine psychische Störung hinweist, die die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinträchtigen könnte. Das nachstehende Diagramm zeigt einige Anzeichen, die dabei helfen können, eine psychische Belastung bei jungen Menschen zu erkennen.<sup>4</sup>

Spürbare Stimmungsschwankungen:	Plötzliche Änderungen im Verhalten:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzeichen von Angstzuständen, einschließlich erhöhter Unruhe</li> <li>• Empfindlichkeit und depressive Stimmung</li> <li>• Gefühle der Verzweiflung ausdrücken</li> <li>• Ausdruck von Gefühlen der Gefangenschaft und Hilflosigkeit</li> <li>• Geringes Selbstwertgefühl, Gefühle der Wertlosigkeit</li> <li>• Häufige Stimmungsschwankungen</li> <li>• Kognitive Schwierigkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückzug aus sozialen Kontakten mit Freunden und Familie (Gefühl, eine Last zu sein, Gefühl der Entfremdung)</li> <li>• Ungewöhnliche Wutausbrüche, unerklärliche Wut, Aggression, Zynismus, Impulsivität und Reizbarkeit</li> <li>• Verzicht auf Aktivitäten, die dem jungen Menschen zuvor Spaß gemacht haben</li> <li>• Mangel an Motivation und Zielen</li> <li>• Konzentrationsschwäche und kognitive Schwierigkeiten</li> <li>• Vermehrter Drogenmissbrauch (Alkohol und Drogen)</li> </ul>

<sup>3</sup> Tina Arvidsdotter et al., "Understanding persons with psychological distress in primary health care", *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 30, no. 4 (2016), 687, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/scs.12289>.

<sup>4</sup> Vita Poštuvan, *Pogovor o samomoru: praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih*, 9.



Quelle: Erstellt mit ChatGPT, 2025

In der folgenden Tabelle werden die Anzeichen und Symptome psychischer Probleme, die bei jungen Menschen häufig auftreten, ausführlicher beschrieben:<sup>5</sup>

Ängste:	Phobien:	Eine Panikattacke:	Depressive Stimmung:
<p>Angst kann sich durch verschiedene Symptome äußern, darunter Herzrasen, Erstickungsgefühle, veränderte Essgewohnheiten, Nervosität, Unruhe, Erregung, Muskelverspannungen, Erschöpfung, anhaltende Müdigkeit sowie übermäßige Sorgen, Angst und Unentschlossenheit. In Stresssituationen können junge Menschen extreme Schüchternheit zeigen, ihre üblichen Aktivitäten vermeiden oder sich weigern, neue Erfahrungen zu machen. Um ihre Ängste zu unterdrücken oder zu</p>	<p>Bei Phobien handelt es sich um eine intensive und anhaltende Angst, die in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Bedrohung steht und durch bestimmte Objekte oder Situationen ausgelöst wird. Begleitet wird diese Angst häufig von körperlichen Symptomen wie Kurzatmigkeit, Schwindel, Zittern, einem schnellen oder pochenden Herzschlag und der Angst, die Kontrolle zu verlieren.</p>	<p>Panikattacken sind durch plötzliche und überwältigende Angstgefühle gekennzeichnet. Oft treten auch körperliche Symptome wie Herzrasen, unregelmäßiger Herzschlag, Schwindel, Kurzatmigkeit, Zittern, das Gefühl, die Realität nicht mehr wahrzunehmen, sowie die Angst vor dem Tod, Kontrollverlust oder Wahnsinn auf.</p>	<p>Depressionen bei jungen Menschen können sich durch anhaltende Traurigkeit, häufiges Weinen ohne erkennbaren Grund, Frustration, Wut über Kleinigkeiten, Gefühle der Hoffnungslosigkeit oder Leere, Reizbarkeit sowie mangelndes Interesse oder Freude an alltäglichen Aktivitäten äußern. Es kann manchmal schwierig sein, zwischen normalen Stimmungsschwankungen bei Jugendlichen und Anzeichen einer Depression zu unterscheiden. Beobachten Sie, ob die betreffende Person mit schwierigen Gefühlen</p>

<sup>5</sup> "Psychologische Erste Hilfe in der Jugendarbeit", *Coyote Magazine*, Zugriff am 29. November 2024, <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/psychological-first-aid-in-youth-work>.

<p>verleugnen, können sie auch riskante Verhaltensweisen an den Tag legen, mit Drogen experimentieren oder in sexuellen Situationen impulsiv handeln.</p>			<p>effektiv umzugehen scheint oder ob das Leben für sie überwältigend ist. Achten Sie auch auf Anzeichen von Selbstverletzungen oder Selbstmordgedanken.</p>
---	--	--	--

## Warum sind junge Menschen in psychischer Not?

Die Zeit der Adoleszenz und des jungen Erwachsenenalters ist durch eine Reihe körperlicher, emotionaler und sozialer Veränderungen gekennzeichnet. Diese können junge Menschen anfälliger für psychische Belastungen oder die Entwicklung von psychischen Problemen machen. Laut der WHO tragen in dieser Zeit Faktoren wie die Belastung durch Widrigkeiten, die Identitätsfindung, der Anpassungsdruck durch Gleichaltrige, der Einfluss der Medien und Geschlechternormen zu Stress bei. Auch die Qualität des häuslichen Umfelds, die Beziehungen zu Gleichaltrigen, Gewalterfahrungen und die sozioökonomischen Bedingungen spielen dabei eine Rolle. Aufgrund ihrer Lebensbedingungen, Diskriminierung, Stigmatisierung, sozialer Ausgrenzung oder des mangelnden Zugangs zu hochwertiger Unterstützung und Dienstleistungen sind einige junge Menschen besonders gefährdet, psychische Probleme zu entwickeln. Zu diesen Gruppen gehören beispielsweise diejenigen, die in schwierigen sozioökonomischen Verhältnissen und instabilen Umgebungen leben, junge Menschen mit chronischen Krankheiten sowie junge Menschen, die ethnischen oder sexuellen Minderheiten oder anderen diskriminierten Gruppen angehören.<sup>6</sup>

Für eine erfolgreiche Entwicklung und die Bewältigung von Herausforderungen in dieser Lebensphase ist es wichtig, das Wohlbefinden junger Menschen zu fördern, ihre Schutzfaktoren zu stärken und sie vor Risikofaktoren zu schützen. In der nachstehenden Tabelle sind einige dieser individuellen, sozialen und umweltbedingten Schutz- und Risikofaktoren ausführlicher dargestellt:<sup>7</sup>

<sup>6</sup> Weltgesundheitsorganisation, "Adolescent Mental Health", *WHO Fact Sheets*, Zugriff am 29. November 2024, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

<sup>7</sup> Helena Jeriček Klanšček et al., *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji* (Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018), 22.

Art des Faktors	Risikofaktoren	Schützende Faktoren
Einzelne Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bestimmte Temperamenteigenschaften (z. B. Unnachgiebigkeit)</li> <li>● Chronische Krankheit</li> <li>● Mangelnde soziale Kompetenz</li> <li>● Impulsivität</li> <li>● Emotionale Unreife</li> <li>● Mangelnde Kommunikationsfähigkeit</li> <li>● Einsamkeit, Trauer</li> <li>● Geringes Selbstwertgefühl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bestimmte Temperamenteigenschaften (z. B. Anpassungsfähigkeit)</li> <li>● Ausgewogene Ernährung</li> <li>● Gute körperliche Gesundheit</li> <li>● Ausgeprägte soziale und kommunikative Fähigkeiten</li> <li>● Interne Kontrolle</li> <li>● Ausgeprägte Problemlösungsfähigkeiten</li> <li>● Wirksame Bewältigungsstrategien</li> <li>● Optimistische Einstellung</li> <li>● Gewohnheiten der Selbstfürsorge</li> <li>● Positives Selbstwertgefühl</li> </ul>
Soziale und umweltbedingte Faktoren (Faktoren in Bezug auf Familie, Schule, Gemeinschaft, Gesellschaft)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sozioökonomische Benachteiligung, Armut</li> <li>● Exposition gegenüber Gewalt</li> <li>● Akademisches Versagen, schulische Schwierigkeiten</li> <li>● Exposition gegenüber Diskriminierung</li> <li>● Kriege, Katastrophen, Krisen</li> <li>● Mangel an Unterstützungsdiensten</li> <li>● Soziale Ungerechtigkeit</li> <li>● Soziale Ungleichheit, Ungleichheit zwischen den Geschlechtern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wirtschaftliche Sicherheit</li> <li>● Sicheres familiäres Umfeld</li> <li>● Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit</li> <li>● Gute akademische Leistungen</li> <li>● Starke soziale Netzwerke</li> <li>● Zugang zu Unterstützungsdiensten</li> <li>● Soziale Gerechtigkeit und Toleranz</li> <li>● Soziale Gleichheit, Gleichstellung der Geschlechter</li> </ul>

Zu den sozialen und umweltbedingten Faktoren, die zu Notlagen beitragen, gehören verschiedene Krisen wie Naturkatastrophen und Gesundheitskrisen, darunter die Corona-Pandemie. Forschungen und Erfahrungen aus verschiedenen Ländern haben gezeigt, dass sich die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen während der Pandemie verschlechtert hat und die Belastung zugenommen hat. Diese Gruppen berichteten beispielsweise über zunehmende Gefühle von Angst, Depressionen, Unruhe und Einsamkeit. Die Corona-Krise hat noch deutlicher gemacht, dass Jugendbetreuer und andere Fachkräfte, die mit jungen Menschen arbeiten, auf deren Emotionen und Herausforderungen in Krisenzeiten achten und Wege zu deren Bewältigung finden müssen.<sup>8</sup>

<sup>8</sup> "Mental Health in Youth Workers' Agenda", *Coyote Magazine*, Zugriff am 29. November 2024, <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/mental-health-in-youth-worker-s-agenda->

## **Welche Rolle spielen Jugendbetreuer und andere Fachkräfte bei der Erkennung und Bewältigung psychischer Probleme junger Menschen?**

Jugendbetreuer und andere Fachkräfte, die mit jungen Menschen arbeiten, beispielsweise Lehrer, Ausbilder, Sozialarbeiter oder Erwachsenenbildner, spielen eine entscheidende Rolle bei der Erkennung und Bewältigung von Problemen der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Diese Fachkräfte bauen oft enge Beziehungen zu gefährdeten jungen Menschen auf und können sie unterstützen, indem sie offene Diskussionen über ihre Probleme fördern und sichere Räume für diese Gespräche schaffen – sei es persönlich oder online.

Um diese Aufgabe wirksam erfüllen zu können, müssen die Fachkräfte über das Wissen und die Fähigkeiten verfügen, um junge Menschen in Not zu erkennen, frühzeitig zu intervenieren und ihnen erste Unterstützung zukommen zu lassen. Wichtig ist, dass sie:

- zwischen Entwicklungskrisen, die ein normaler Teil des Erwachsenwerdens sind, und tieferen psychischen Problemen unterscheiden.
- jungen Menschen eine erste Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit bieten, bevor sie sie bei Bedarf an spezialisierte Fachkräfte weiterleiten.
- Themen der psychischen Gesundheit müssen in bestehende oder geplante (Jugend-)Programme eingebunden werden.
- geeignete Methoden und Formate für die Behandlung verschiedener Themen der psychischen Gesundheit finden und überlegen, ob ein physisches oder digitales Umfeld für ein bestimmtes Thema und eine bestimmte Person besser geeignet ist.
- sich auf die Stärkung der Resilienz junger Menschen konzentrieren. Dazu gehören sowohl innere Stärken (wie Selbstvertrauen, Problemlösungsfähigkeiten und positives Denken) als auch unterstützende Netzwerke (wie warme, einfühlsame Beziehungen und Freundschaften).<sup>9</sup>

Die Aufgaben von Jugendbetreuern, Erwachsenenbildnern, Lehrern, Sozialarbeitern und ähnlichen Berufsgruppen könnten wie folgt unterteilt werden:

- Förderung des Wohlbefindens junger Menschen und präventive Maßnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit,

---

<sup>9</sup> Ebd.

- frühzeitige Erkennung von Notlagen, die zu psychischen Problemen bei jungen Menschen führen können,
- Erste Hilfe für junge Menschen, die bereits unter psychischen Problemen leiden.

Wenn Fachkräfte in Jugendzentren, Nichtregierungsorganisationen, Bildungseinrichtungen und ähnlichen Einrichtungen einem jungen Menschen mit psychischen Problemen eine erste Unterstützung anbieten, müssen sie sich ihrer Grenzen bewusst sein und wissen, wann sie die Betroffenen an qualifiziertere Experten oder spezialisierte Formen der psychologischen Unterstützung verweisen müssen.



Quelle: Erstellt mit ChatGPT, 2025

## WERKZEUGE UND ÜBUNGEN

### **„LANDKARTE“ DER IN DEN EINZELNEN LÄNDERN VERFÜGBAREN UNTERSTÜTZUNGSDIENSTE FÜR JUNGE MENSCHEN MIT PSYCHISCHEN PROBLEMEN**

Junge Menschen, die unter psychischen Problemen leiden, haben Zugang zu verschiedenen Formen spezialisierter Unterstützung, bei denen Fachkräfte mit entsprechender psychologischer Expertise Hilfe bei der Bewältigung psychischer Probleme anbieten. Zu diesen Diensten gehören in der Regel spezialisierte Zentren und Kliniken für die psychische

Gesundheit von Jugendlichen sowie Helplines oder sofortige (Online-)Unterstützungsdienste für psychische Krisensituationen. Da die psychologischen Unterstützungsdienste von Land zu Land unterschiedlich sind, finden Sie im Folgenden eine Liste der wichtigsten Dienste, die jungen Menschen in Slowenien, Österreich, Deutschland und der Türkei zur Verfügung stehen. Jugendbetreuer in den einzelnen Ländern können diese Liste als Hilfestellung für die Arbeit mit jungen Menschen in psychischen Notlagen nutzen. Bei Naturkatastrophen und Gesundheitskrisen sind verschiedene Formen der Online- oder telefonischen Unterstützung besonders wichtig.

### *SLOWENIEN:*

#### Psychologische Hilfsdienste/Organisationen:

- Unterstützung durch einen persönlichen Arzt/Kinderarzt; psychiatrische Krankenhäuser und Kliniken in ganz Slowenien; ambulante Psychotherapie.
- Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov, Centri za duševno zdravje odraslih (Zentren für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Zentren für psychische Gesundheit von Erwachsenen): Sie sind in Gesundheitszentren in ganz Slowenien tätig, um schnelle und umfassende Antworten auf die psychischen Probleme von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu geben und ihr psychisches Wohlbefinden zu fördern.  
Website: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/>
- Center za psihološko svetovanje Posvet (Psychologisches Beratungszentrum Posvet): Das Beratungsprogramm bietet kostenlose Einzelsitzungen für Einzelpersonen, Paare und Familien an, die sich in einer emotionalen Notlage befinden, die sie alleine nicht mehr bewältigen können und professionelle Hilfe benötigen.  
Website: <https://posvet.org/>  
Telefonnummer: 031 704 707 (werktags von 8.00 bis 20.00 Uhr erreichbar).
- Svetovalni centri za otroke, mladostnike in starše (Beratungszentren für Kinder, Heranwachsende und Eltern): Unterstützen Kinder, Jugendliche und Eltern bei der Bewältigung von Lern-, emotionalen, erzieherischen, verhaltensbezogenen, psychosozialen und psychiatrischen Störungen und Herausforderungen. Es gibt mehrere Beratungszentren in ganz Slowenien.  
Beispiel - Website des Zentrums in Ljubljana: <https://www.scoms-lj.si/>

### Helplines:

- TOM Telefon - Telefonleitung für Kinder und Jugendliche in Not: Eine vertrauliche Hotline, die Beratung für Kinder und Jugendliche anbietet.

Telefonnummer: 116 111 (täglich von 12.00 Uhr bis 20.00 Uhr erreichbar; kostenlos)

Website: <https://www.e-tom.si/>

- Telefondienste Samarijan und Sopotnik: Allgemeine vertrauliche Notrufnummern für Menschen in Not.

Telefonnummer: 116 123 (24/7; kostenlos)

Website: <http://www.telefon-samarijan.si/>

### Online-Ressourcen:

- #tosemjaz: Ein Webportal für Kinder und Jugendliche, die vor verschiedenen Herausforderungen stehen.

Website: [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)

- TOM-Chatraum: Ein Online-Chatroom für die Beratung von Kindern und Jugendlichen in Notlagen.

Website: <https://www.e-tom.si/>

- NeBojSe: Ein Webportal der Društvo DAM - Vereinigung zur Unterstützung von Depressionen und Angstzuständen.

Website: [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)

- Živ? Živ!: Eine Online-Plattform zum Verständnis von Selbstmord und der verfügbaren Hilfe.

Website: [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si)

- OMRA: Ein innovatives Programm, das Antworten auf stressbedingte Störungen und Gemütskrankheiten wie Depressionen, Angststörungen und bipolare Störungen bietet.

Website: <https://www.omra.si/>

### ÖSTERREICH:

#### Psychologische Hilfsdienste/Organisationen:

- Psychiatrische Krankenhäuser und Kliniken in ganz Österreich; ambulante Psychotherapie.

- Pro Mente Österreich: Eine Dachorganisation verschiedener Vereine und Verbände, die psychologische Beratung und Unterstützung für Menschen, einschließlich junger Menschen mit psychischen Problemen, anbieten.

Website: <https://www.promenteaustria.at/>

#### Helplines:

- Rat auf Draht: Ein vertrauliches Beratungstelefon für Kinder und Jugendliche.

Rufnummer: 147 (24/7; kostenlos)

Website: <https://www.rataufdraht.at/>

- Kindernotruf: Ein Notfalltelefon für Kinder.

Telefonnummer: 0800 567 567 (24/7; kostenlos)

- Telefonseelsorge Österreich: Eine allgemeine vertrauliche Beratungsstelle für Menschen in seelischen Nöten.

Rufnummer: 142 (24/7; kostenlos)

Website: <https://www.telefonseelsorge.at/>

#### Online-Ressourcen:

- Feel Ok Österreich: Eine Online-Plattform mit Informationen über psychische Gesundheit, Bewältigungsstrategien und lokale Ressourcen für junge Menschen.

Website: [https://www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/jugendliche.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm)

- Rat auf Draht - Chat Beratung: Chat-Beratung von Montag bis Freitag von 18.00 bis 20.00 Uhr verfügbar.

Website: <https://www.rataufdraht.at/chatberatung>

- Bitte Lebe: Eine Plattform zur Suizidprävention, die Ratschläge zur Erkennung von Warnzeichen und Tipps für den Umgang mit Gesprächen über Suizid bietet.

Website: <https://www.bittelebe.at/>

- Suizidprävention Österreich (SUPRA): Bietet Beratung und Ressourcen zur Suizidprävention.

Website: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention.html>

#### DEUTSCHLAND:

#### Psychologische Hilfsdienste/Organisationen:

- Psychiatrische Krankenhäuser und Kliniken in ganz Deutschland; ambulante Psychotherapie.
- Krisendienste: Der Krisendienst ist in verschiedenen Regionen Deutschlands verfügbar und bietet sofortige telefonische oder persönliche professionelle psychologische Unterstützung für Menschen, die sich in einer akuten psychischen Krise befinden, z. B. in emotionaler Notlage, bei Selbstmordgedanken oder in psychiatrischen Notfällen.  
Beispiel - Website des Berliner Krisendienstes: <https://www.berliner-krisendienst.de/>

#### Helplines:

- Telefon Seelsorge: Eine vertrauliche Beratungsstelle für alle, die in Not sind.  
Telefonnummer: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (24/7; kostenlos)  
Website: <https://www.telefonseelsorge.de/>
- Nummer gegen Kummer: Ein vertrauliches Beratungstelefon für Kinder, Jugendliche und Eltern.  
Telefonnummer: 116 111 (für Kinder und Jugendliche), 0800 111 0550 (für Eltern)  
Website: <https://www.nummergegenkummer.de/>

#### Online-Ressourcen:

- Krisenchat: Chatbasierte Beratung für Kinder und Jugendliche (bis zu 25 Jahren) in akuten Krisen.  
Website: <https://krisenchat.de/>
- Nummer gegen Kummer - Online-Beratung: Eine Online-Plattform für Kinder, Jugendliche und Eltern, die Hilfe bei persönlichen Problemen oder Notlagen suchen.  
Website: <https://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung/#/>
- JugendNotmail: Bietet vertrauliche, kostenlose Online-Beratung für Kinder und Jugendliche (bis 19 Jahre) in seelischen Nöten.  
Website: <https://jugendnotmail.de/>
- bke-Jugendberatung: Eine Online-Plattform, die vertrauliche, kostenlose Beratung für junge Menschen (zwischen 14 und 21 Jahren) anbietet, die vor emotionalen, psychologischen oder persönlichen Herausforderungen stehen.  
Website: <https://www.bke-beratung.de/jugendberatung/willkommen>

- U25: Bietet kostenlose, vertrauliche Unterstützung per E-Mail für junge Menschen (bis 25 Jahre), die mit Selbstverletzungs- oder Selbstmordgedanken zu kämpfen haben. Die Unterstützung wird von geschulten Peer-Beratern angeboten.

Website: <https://www.u25-deutschland.de/>

## TÜRKEI:

### Psychologische Hilfsdienste/Organisationen:

- Psychiatrische Krankenhäuser und Kliniken in der Türkei.
- Sağlıklı Hayat Merkezi (SHM) (Zentren für gesundes Leben): Sie sind in verschiedenen Provinzen der Türkei tätig und bieten Beratung zur psychischen Gesundheit, einschließlich Beratung für Kinder und Jugendliche.

Website: <https://shm.saglik.gov.tr/index.php>

- Maya Vakfi: Stiftung, die psychosoziale Unterstützungsdienste für Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 24 Jahren anbietet, die durch Naturkatastrophen, Pandemien, Migration, Verlust der Familie und Mobbing traumatisiert wurden.

Website: <https://mayavakfi.org/ana-sayfa-tr/>

### Helplines:

- Alo 183 Soziales Hilfetelefon: Eine vertrauliche Helpline, die psychologische Beratung und Unterstützung für alle bietet, die in Not sind.

Rufnummer: 183 (24/7; kostenlos)

- Gençlik Destek Hattı (Türkische Jugend-Hotline): Eine vertrauliche Hotline für Kinder und Jugendliche, die unter psychischen Problemen oder Herausforderungen leiden.

Telefonnummer: 0850 455 00 70 (24/7, kostenlos)

### Online-Ressourcen:

- Yan Yanayız: Eine Online-Plattform, die kostenlose psychologische Beratung anbietet, insbesondere für Menschen, die von Krisen wie der COVID-19-Pandemie und Naturkatastrophen wie Erdbeben betroffen sind.

Website: <https://yanyanayiz.com.tr/>

## **„ERSTE HILFE“ FÜR EINEN JUNGEN MENSCHEN IN NOT - PRAKTISCHE TIPPS FÜR JUGENDBETREUER, WIE SIE REAGIEREN KÖNNEN**

### Schritte zur Bewältigung der Notlage:

#### 1) Erkennen Sie das Problem

Erkennen Sie, wenn jemand Anzeichen von Stress oder Ängsten zeigt.

#### 2) Innehalten und nachdenken

Beherrschen Sie zunächst Ihre eigenen Gefühle. Bitten Sie einen Kollegen um Hilfe und überlegen Sie, wie Sie vorgehen wollen.

#### 3) Zuhören ohne zu urteilen

Bieten Sie ein unterstützendes, nicht wertendes Ohr, damit sich der junge Mensch gehört und verstanden fühlt. Hier können Sie sich selbst mit den Fähigkeiten des empathischen Zuhörens helfen, die im Folgenden näher beschrieben werden.

#### 4) Bewerten Sie die Situation

Entscheiden Sie, ob sofortiges Handeln erforderlich ist oder ob Sie Zeit haben, ein überlegtes Eingreifen zu planen.

### Wenn sofortiges Handeln erforderlich ist (z. B. bei einer Panikattacke):

#### 1) Verantwortung übernehmen

Jetzt haben Sie das Sagen, übernehmen Sie die Kontrolle. Wenn Sie mehr Hilfe brauchen, finden Sie sie.

#### 2) Einen emotional sicheren Raum schaffen

Wenn Sie in einer Gruppe arbeiten, sorgen Sie für eine ruhigere Umgebung, aber lassen Sie die Gruppe nicht unbeaufsichtigt (es empfiehlt sich, im Team zu arbeiten).

#### 3) Einfache Anweisungen verwenden

Geben Sie klare, einfache Anweisungen. Präsenz und Fürsorge sind ein guter Weg zu helfen.

#### 4) Konzentration auf die Atmung

Leiten Sie den jungen Menschen an, sich auf seine Atmung zu konzentrieren. Helfen Sie ihnen, ihre Aufmerksamkeit von ängstlichen Gedanken abzulenken, indem Sie sie im gegenwärtigen Moment verankern (z. B. indem Sie Objekte im Raum identifizieren und beschreiben). Siehe unten einige Beruhigungstechniken.

#### 5) Nachdenken und diskutieren

Sobald sich der junge Mensch beruhigt hat, besprechen Sie, was passiert ist. Gehen Sie auf mögliche Ursachen ein und bitten Sie um die Erlaubnis, das Team einzuschalten, falls nötig. Ermutigen Sie sie, sich an der Entscheidungsfindung zu beteiligen.

#### 6) Entwicklung langfristiger Lösungen

Suchen Sie gemeinsam mit dem Einzelnen oder der Gruppe nach langfristigen Lösungen.

Wenn man Zeit zum Planen hat:

1) Analysieren und zusammenarbeiten

Sprechen Sie mit dem jungen Menschen über die Situation. Ermitteln Sie mögliche Ursachen und bitten Sie den jungen Menschen um sein Einverständnis, bevor Sie dem Team seine Probleme mitteilen.

2) Suchen Sie Hilfe von Experten

Wenn die Situation Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten übersteigt, sollten Sie in Erwägung ziehen, kompetentere Fachleute, wie z. B. klinische Psychologen, hinzuzuziehen.

3) Entwicklung langfristiger Lösungen

Suchen Sie gemeinsam mit dem Einzelnen oder der Gruppe nach langfristigen Lösungen.

Passen Sie auf sich auf

Nachdem Sie sich mit diesen Situationen auseinandergesetzt haben, sollten Sie Ihr eigenes Wohlbefinden in den Vordergrund stellen. Vermeiden Sie es, den Stress zu verinnerlichen, denn das ist weder gesund noch produktiv.

**EMPATHISCHES ZUHÖREN**

Empathisches Zuhören ist eine Kommunikationstechnik, bei der es darum geht, sich die Perspektive einer anderen Person mit Einfühlungsvermögen und Verständnis anzuhören. Diese Technik kann bei der Arbeit mit jungen Menschen in psychischen Schwierigkeiten sehr nützlich sein. Jugendbetreuer können sie anwenden, wenn sie diese Tipps befolgen:

1) Einen sicheren Raum für Gespräche schaffen

Es ist wichtig, dass sich die Person in einer sicheren Umgebung befindet, in der sie ungestört über ihre Probleme sprechen kann. Ermutigen Sie die Person, insbesondere, wenn sie über schwierige Themen spricht. Lassen Sie die Person wissen, dass Sie ihr glauben, drücken Sie Ihre Besorgnis aus und zeigen Sie Ihren aufrichtigen Wunsch, zu helfen. Sprechen Sie während des gesamten Gesprächs in einem ruhigen und beruhigenden Tonfall.

2) Fokus auf den Sprecher

Halten Sie Augenkontakt, vermeiden Sie Ablenkungen und schenken Sie dem Sprecher Ihre volle Aufmerksamkeit. Seien Sie jederzeit präsent und interessieren Sie sich für das, was die Person Ihnen erzählt.

3) Emotionen anerkennen

Bestätigen Sie Gefühle, indem Sie sie zurückspiegeln. Beispielsweise mit Aussagen wie: „Ich verstehe, dass das schwer für Sie ist“ oder „Es klingt, als ob Sie frustriert wären“. Beschränken Sie Ihren Beitrag auf ein Minimum und unterbrechen Sie die Person nicht.

#### 4) Nonverbale Kommunikation nutzen

Nicken Sie, nehmen Sie eine offene Körperhaltung ein und zeigen Sie mit Ihrer Mimik, dass Sie verstanden haben.

Stellen Sie offene Fragen, aber lassen Sie auch Raum für Stille.

Ermutigen Sie zu weiteren Ausführungen mit Aufforderungen wie „Können Sie mir mehr darüber erzählen?“. Lassen Sie aber auch Raum für Stille, denn diese ist für einfühlsames Zuhören entscheidend. Die Stille gibt dem Zuhörer die Möglichkeit, über das Gesagte nachzudenken, und dem Sprecher die Chance, seine Probleme tiefgründig zu bestimmen.

#### 5) Vermeiden Sie Urteile oder Ratschläge.

Konzentrieren Sie sich stattdessen auf das Verstehen. Wenn die Person am Ende fragt: „Was bestimmen Sie?“, können Sie Ihre Meinung äußern. Ansonsten ist es am besten, nur zuzuhören und Akzeptanz und Verständnis zu zeigen.

#### 6) Schließen Sie das Gespräch in angemessener Weise ab.

Fragen Sie die Person, ob sie noch etwas hinzufügen möchte. Sie können ihr auch dafür danken, dass sie Ihnen ihre Probleme mitgeteilt hat.



Quelle: Erstellt mit ChatGPT, 2025

## **ZWERCHFELLATMUNG**

Wenn ein junger Mensch in Not ist, ist es wichtig, dass der Jugendbetreuer weiß, wie er ihm helfen kann, sich zu entspannen und zu beruhigen. Eine Technik, die angewendet werden kann, ist die Zwerchfellatmung. Der Jugendbetreuer kann den jungen Menschen durch die folgenden Schritte führen:

- 1) Wählen Sie eine bequeme Position

Üben Sie die Übung im Sitzen oder im Liegen. Achten Sie darauf, dass Sie sich entspannt fühlen.

- 2) Schließen Sie die Augen

Wenn Sie sich dabei nicht wohl fühlen, konzentrieren Sie sich auf einen Punkt in der Ferne. Atmen Sie durch die Nase.

- 3) Legen Sie Ihre Hände

Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und die andere auf Ihre Brust. Das Ziel ist, die Hand auf der Brust ruhig zu halten, während sich die Hand auf dem Bauch bewegt. Beim Einatmen sollte sich der Bauch heben, beim Ausatmen sollte er sich senken.

- 4) Verlangsamen Sie Ihre Atmung

Zählen Sie beim Einatmen bis 4 (oder 3 oder 5, je nachdem, was sich richtig anfühlt). Halten Sie den Atem einen Moment lang an und zählen Sie dann beim Ausatmen wieder bis 4. Finden Sie einen Rhythmus, der sich angenehm anfühlt.

- 5) Im Geiste zählen

Wenn es Ihnen hilft, können Sie in Gedanken wiederholen: „Einatmen, eins, zwei, drei, vier... halten... ausatmen, eins, zwei, drei, vier...“.

- 6) Konzentrieren Sie sich auf das Ausatmen

Achten Sie darauf, dass Ihr Ausatmen gleichmäßig, ruhig und entspannt ist.

Hier ist ein Video, das die praktische Anwendung der Zwerchfellatmung demonstriert:

<https://www.youtube.com/watch?v=9jpcHjCkivk&t=72s>

## **VISUALISIERUNGSTECHNIK**

Eine weitere Entspannungstechnik, die Jugendbetreuer bei der Arbeit mit jungen Menschen in seelischer Not anwenden können, ist die Visualisierungstechnik, bei der die folgenden Schritte befolgt werden:

- 1) Wählen Sie eine bequeme Position

Üben Sie die Übung im Sitzen oder im Liegen. Achten Sie darauf, dass Sie sich entspannt fühlen.

2) Schließen Sie die Augen

Wenn Sie sich dabei nicht wohl fühlen, konzentrieren Sie sich auf einen Punkt in der Ferne. Beginnen Sie, langsam und tief zu atmen.

3) Stellen Sie sich einen beruhigenden Ort vor

Denken Sie an einen friedlichen Ort, an dem Sie sich sicher und entspannt fühlen. Das kann ein realer Ort sein, an dem Sie schon einmal waren, oder ein Ort, den Sie sich vorstellen. Stellen Sie ihn sich so detailliert wie möglich vor - die Sehenswürdigkeiten, Geräusche und Gerüche.

4) Aktivieren Sie alle Ihre Sinne

Wenn Sie sich diesen Ort vorstellen, versuchen Sie, alle Ihre Sinne zu benutzen. Was siehst du um dich herum? Gibt es ein bestimmtes Geräusch, wie Wellen oder Vögel? Wie fühlt sich die Luft auf deiner Haut an? Welche Gerüche nehmen Sie wahr? Das hilft, die Visualisierung realer und beruhigender wirken zu lassen.

5) Konzentrieren Sie sich auf die positiven Gefühle

Während Sie sich diesen friedlichen Ort vorstellen, konzentrieren Sie sich auf das Gefühl von Sicherheit, Ruhe und Komfort. Lassen Sie sich ganz auf das Gefühl der Entspannung ein, das Ihnen dieser Ort vermittelt.

6) Langsam in die Gegenwart zurückkehren

Nachdem Sie einige Minuten an einem ruhigen Ort verbracht haben, bringen Sie Ihren Fokus allmählich wieder in den gegenwärtigen Moment zurück. Atmen Sie ein paar Mal tief durch, und wenn Sie bereit sind, öffnen Sie langsam die Augen. Spüren Sie, wie sich Ihr Körper entspannter und ruhiger anfühlt.

Jugendbetreuer können auch bereits vorhandene Beispiele für geführte Visualisierungen nutzen. Zum Beispiel: <https://www.youtube.com/watch?v=KTdALc6KsQY>

## **ÜBUNG - QUIZ: ERKENNEN UND BEWÄLTIGUNG VON PSYCHISCHEN PROBLEMEN BEI JUNGEN MENSCHEN**

### **Szenario: Treffen mit Alex**

Alex ist ein 16-jähriger Schüler, der sich seit kurzem aus dem sozialen Leben zurückzieht. Ihre Freunde haben bemerkt, dass Alex nicht mehr gerne Basketball spielt, eine Aktivität, die sie früher sehr mochten. Alex wirkt oft müde, reizbar und drückt in Gesprächen Gefühle der

Hilflosigkeit aus. Kürzlich erwähnte Alex, dass er sich von der Schule und dem Leben im Allgemeinen überfordert fühlt.

### **Teil 1: Erkennen von Anzeichen psychischer Belastung**

#### **Frage 1:**

Welche Anzeichen einer psychischen Störung können Sie anhand des Szenarios bei Alex erkennen?

*(Wählen Sie alle zutreffenden Punkte aus)*

- A. Aufrechterhaltung sozialer Interaktionen
- B. Vermindertes Interesse an Hobbys
- C. Gefühle der Hilflosigkeit ausdrücken
- D. Anzeichen von Unruhe und Reizbarkeit

*Richtige Antworten: B, C, D*

Erläuterung: Der Rückzug aus sozialen Kontakten und Aktivitäten, die dem jungen Menschen früher Spaß gemacht haben, Hilflosigkeit, Unruhe und Reizbarkeit sind alles Anzeichen für eine psychische Störung.

#### **Frage 2:**

Wie kann man zwischen normalen Stimmungsschwankungen bei Teenagern und Anzeichen einer ernsthaften psychischen Störung bei Alex unterscheiden?

*(Wählen Sie alle zutreffenden Punkte aus)*

- A. Beobachten Sie, ob die Stimmungsschwankungen über einen längeren Zeitraum anhalten
- B. Achten Sie auf den Rückzug aus Aktivitäten, die ihnen früher Spaß gemacht haben
- C. Beobachte, ob Alex sich schnell wieder erholt, wenn er traurig ist.
- D. Beurteilen Sie, ob Alex Gefühle der Wertlosigkeit oder Hilflosigkeit ausdrückt

*Richtige Antworten: A, B, D*

Erläuterung: Anhaltende Stimmungsschwankungen, Rückzug und Gefühle der Wertlosigkeit sind Anzeichen für eine ernstere psychische Störung. Eine schnelle Erholung von der Traurigkeit ist eher typisch für normale Stimmungsschwankungen.

#### **Frage 3:**

Welche der folgenden Verhaltensweisen könnten darauf hindeuten, dass Alex eine Panikattacke erlebt?

*(Wählen Sie alle zutreffenden Punkte aus)*

- A. Plötzliches Gefühl von Terror oder Angst
- B. Losgelöstheit von der Realität oder der Umgebung
- C. Zittern, Schwindel und Atembeschwerden
- D. Unkontrollierbares Weinen ohne körperliche Symptome

*Richtige Antworten: A, B, C*

Erläuterung: Panikattacken sind gekennzeichnet durch plötzliche und intensive Gefühle des Schreckens und der Angst, körperliche Symptome wie Herzrasen oder unregelmäßiger Herzschlag, Schwindel, Kurzatmigkeit, Zittern und Abgehobenheit. Weinen allein ohne andere Symptome ist nicht charakteristisch für eine Panikattacke.

## **Teil 2: Verstehen von Risiko- und Schutzfaktoren**

### **Frage 4:**

Welche der folgenden Risikofaktoren könnten zu Alex' psychischer Belastung beitragen?

*(Wählen Sie alle zutreffenden Punkte aus)*

- A. Sozioökonomische Benachteiligung
- B. Positive Beziehungen zu Gleichaltrigen
- C. Akademischer Druck und Versagen
- D. Exposition gegenüber Diskriminierung

*Richtige Antworten: A, C, D*

Erläuterung: Sozioökonomische Schwierigkeiten, schulischer Druck und Misserfolg sowie Diskriminierung sind Risikofaktoren. Positive Beziehungen zu Gleichaltrigen sind ein Schutzfaktor.

### **Frage 5:**

Welche schützenden Faktoren könnten Alex helfen, Resilienz aufzubauen?

*(Wählen Sie alle zutreffenden Punkte aus)*

- A. Ein unterstützendes familiäres Umfeld
- B. Entwicklung einer effektiven Problemlösungsfähigkeit
- C. Exposition gegenüber einem wettbewerbsintensiven Umfeld
- D. Zugang zu psychosozialen Diensten

*Richtige Antworten: A, B, D*

Erläuterung: Ein unterstützendes Umfeld, effektive Problemlösungsfähigkeiten und der

Zugang zu Unterstützungsdiensten fördern die Widerstandsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden. Ein wettbewerbsintensives Umfeld könnte den Stress erhöhen.

### **Teil 3: Umgang mit psychischen Problemen**

#### **Frage 6:**

Wie können Sie Alex ermutigen, über seine Gefühle zu sprechen?

*(Wählen Sie alle zutreffenden Punkte aus)*

- A. Schaffen Sie einen sicheren, urteilsfreien Raum für Gespräche
- B. Verwenden Sie offene Fragen, um ihre Gefühle zu erkunden
- C. Bieten Sie sofort einen Rat an, auch wenn Alex nicht danach gefragt hat.
- D. Ihre Gefühle anerkennen und Einfühlungsvermögen zeigen

*Richtige Antworten: A, B, D*  
 Erläuterung: Sichere Räume, offene Fragen und Einfühlungsvermögen fördern die Kommunikation. Unaufgeforderte Ratschläge können das Gespräch zum Erliegen bringen.

#### **Frage 7:**

Welche Maßnahmen sind am besten geeignet, wenn Alex Anzeichen von Selbstverletzungen zeigt?

*(Wählen Sie alle zutreffenden Punkte aus)*

- A. Bleiben Sie ruhig und äußern Sie Ihre Besorgnis auf eine nicht wertende Weise
- B. Warten Sie mit dem Ansprechen des Themas, bis Alex es direkt anspricht
- C. Ermutigen Sie zu Gesprächen und machen Sie gleichzeitig deutlich, dass Selbstbeschädigung inakzeptabel ist
- D. Alex helfen, professionelle Hilfe zu suchen

*Richtige Antworten: A und D*  
 Erläuterung: Der erste Schritt besteht darin, in aller Ruhe seine Besorgnis zu äußern und einen sicheren Raum für ein Gespräch zu schaffen. Das Ignorieren der Anzeichen kann zu weiterem Leid führen und Alex daran hindern, die benötigte Unterstützung zu erhalten. Auch wenn es wichtig ist, Gespräche zu fördern, kann die Darstellung von Selbstverletzungen als inakzeptabel Schamgefühle hervorrufen und von einer offenen Diskussion abhalten. Der nächste Schritt besteht darin, den jungen Menschen bei der Suche nach professioneller, spezialisierter Hilfe zu unterstützen.

### **Teil 4: Förderung des Wohlbefindens**

#### **Frage 8:**

Welche Aktivitäten könnten Alex helfen, sein psychisches Wohlbefinden zu verbessern?

*(Wählen Sie alle zutreffenden Punkte aus)*

- A. Alex ermutigen, Hobbys zu entdecken, die ihm Spaß machen
- B. Einführung von Entspannungstechniken
- C. Unterstützung von Alex bei der Kontaktaufnahme mit unterstützenden Gleichaltrigengruppen
- D. Ermutigung zur Isolierung, um „den Kopf frei zu bekommen“

*Richtige Antworten: A, B, C*

Erläuterung: Die Beschäftigung mit Hobbys, die Anwendung von Entspannungstechniken und die Pflege sozialer Kontakte fördern das Wohlbefinden. Isolation kann die psychische Gesundheit verschlechtern.

### **Frage 9:**

Wie können Sie das Bewusstsein für psychische Gesundheit in Ihre Programme für junge Menschen integrieren?

*(Wählen Sie alle zutreffenden Punkte aus)*

- A. Organisation von Workshops zu emotionalen Bewältigungsstrategien
- B. Förderung von Diskussionen über die Stigmatisierung der psychischen Gesundheit
- C. Vermeiden Sie es, die psychische Gesundheit zu erwähnen, um Stress zu vermeiden
- D. Bereitstellung von Ressourcen für den Zugang zu professioneller Hilfe

*Richtige Antworten: A, B, D*

Erläuterung: Workshops, offene Diskussionen und die Bereitstellung von Ressourcen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit sind wertvolle Möglichkeiten, um das Bewusstsein für psychische Gesundheit in Programme für junge Menschen zu integrieren. Das Vermeiden des Themas führt zu einer weiteren Stigmatisierung.

### **FALLSTUDIEN**

Es wird ein Beispiel für ein bewährtes Verfahren vorgestellt. Dieses kann Jugendbetreuern und anderen Fachkräften dabei helfen, Aktivitäten zur Stärkung der psychischen Gesundheit junger Menschen zu planen. Insbesondere kann es dabei helfen, Aktivitäten für diejenigen zu planen, die aufgrund verschiedener Risikofaktoren (schulisches Versagen, schulische Schwierigkeiten, soziale Ausgrenzung usw.) anfälliger für psychische Probleme sind.

## Projekt PARK

<b>Name der guten Praxis</b>	Projekt PARK
<b>Jahr der guten Praxis</b>	1. Januar 2022 - 1. Januar 2023
<b>Organisation</b>	Jugendheim Jarše Produktionsschule (Produkcijška šola Mladinskega doma Jarše)
<b>Zielgruppe</b>	<p>Das Projekt richtete sich an benachteiligte junge Menschen, die die Sekundarschule abgebrochen haben und einen Weg zurück ins Schulsystem oder in den Arbeitsmarkt suchen (NEET). Dabei handelt es sich um junge Menschen mit Erfahrungen von Schulversagen, Ausgrenzung usw., die zu psychischen Problemen geführt haben. Das Projekt umfasste auch vier Mentoren aus der Produktionsschule und junge Menschen, die noch im Schulsystem sind.</p> <p>Das Projekt wurde von Jugendlichen initiiert, die den Garten, der zum Jugendheim Jarše gehört und den sie für ihre Zwecke nutzen können (vor allem für soziale Kontakte und die Organisation verschiedener gesellschaftlicher Veranstaltungen), neu gestaltet haben.</p>
<b>Zielsetzungen</b>	<p>Die Projektziele waren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine hochwertige Freizeitgestaltung,</li> <li>- Geselligkeit an der frischen Luft,</li> <li>- lernen, in einer Gruppe zusammenzuarbeiten,</li> <li>- das Erlernen neuer Fähigkeiten,</li> <li>- körperliche Aktivität,</li> <li>- und die Verbindung mit der lokalen Gemeinschaft.</li> </ul> <p>Besondere Aufmerksamkeit wurde der körperlichen Aktivität gewidmet, die sich positiv auf die Stimmung auswirkt und psychische Probleme verringert. Sie hilft dabei, Stress abzubauen, Depressionen und Angstzuständen vorzubeugen, das Selbstwertgefühl zu steigern und den Schlaf zu verbessern. Darüber hinaus zielte das Projekt darauf ab, jungen Menschen die Möglichkeit zu geben, erfolgreich zu sein und ihren Erfolg in der lokalen Gemeinschaft zu präsentieren. Die durch die Teilnahme an den verschiedenen Aktivitäten des Projekts erworbenen</p>

	<p>Lebenskompetenzen sind wertvoll für den Aufbau von Selbstwertgefühl und Erfolgserlebnissen.</p>
<p><b>Wichtigste Aktivitäten</b></p>	<p>Die Aktivitäten wurden in Zusammenarbeit mit allen beteiligten jungen Menschen organisiert. In der ersten Phase wurden mehrere Workshops abgehalten, um die Einrichtung des Parks vorzubereiten, zu diskutieren und zu erkunden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einen Workshop über Organisation und Planung,</li> <li>- einen Computer-Workshop (zum Kennenlernen der für die Planung des Parks erforderlichen Programme),</li> <li>- Workshops über Zusammenarbeit und Lernen durch soziale Spiele,</li> <li>- einen Workshop über die Organisation einer Reise.</li> </ul> <p>Es folgten weitere praktische Workshops zum sicheren Umgang mit Werkzeugen und zur Holzbearbeitung sowie Besuche in Gärten. Den Hauptteil des Projekts bildeten die Aktivitäten zur Gestaltung des Parks - Herstellung und Aufbau der fertigen Objekte wie Hochbeete, Bühne usw. Schließlich organisierten die Jugendlichen die Einweihung des Parks, zu der verschiedene Akteure aus dem lokalen Umfeld eingeladen wurden. Auf diese Weise präsentierten sich die Jugendlichen der lokalen Gemeinschaft und zeigten der breiten Öffentlichkeit, dass sie etwas Gutes für die Gemeinschaft tun können.</p>
<p><b>Wichtigste Errungenschaften</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schaffung eines hochwertigen sozialen Raums (Park).</li> <li>- Stärkung von Schutzfaktoren, die für die psychische Gesundheit junger Menschen wichtig sind.</li> <li>- Der Erwerb bestimmter Kenntnisse und Fähigkeiten, die jungen Menschen in ihrer zukünftigen Ausbildung und Arbeit helfen können.</li> </ul>
<p><b>Website der guten Praxis</b></p>	<p><a href="https://www.mdj.si/2022/10/09/park/">https://www.mdj.si/2022/10/09/park/</a>.</p>

## SCHLUSSFOLGERUNG

Insbesondere in Zeiten von Gesundheitskrisen oder Naturkatastrophen ist das Verständnis der psychischen Gesundheit junger Menschen für Jugendbetreuer und Fachkräfte, die junge Menschen in Not unterstützen, von entscheidender Bedeutung. In diesem Modul wurden Schlüsselkonzepte, Risiko- und Schutzfaktoren, die Früherkennung von Notlagen sowie praktische Interventionsinstrumente behandelt. Durch die Förderung von Resilienz, Wohlbefinden und die Anerkennung beruflicher Grenzen können Jugendbetreuer eine entscheidende Rolle bei der Schaffung sicherer Räume und der Gewährleistung rechtzeitiger Unterstützung für junge Menschen spielen. Die Vermittlung dieser Fähigkeiten an Fachkräfte verbessert ihre Fähigkeit, sinnvolle Hilfe zu leisten und Menschen bei Bedarf an geeignete psychosoziale Dienste zu verweisen.

## GLOSSAR

**Psychische Gesundheit** ist ein Zustand des psychischen Wohlbefindens, der es Menschen ermöglicht, die Belastungen des Lebens zu bewältigen, ihre Fähigkeiten zu erkennen, gut zu lernen, zu arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten.

**Psychische Belastung:** Ein Zustand des emotionalen Leidens, der mit Stressoren und Anforderungen verbunden ist, die im täglichen Leben nur schwer zu bewältigen sind.

**Resilienz** bezeichnet den Prozess und das Ergebnis der effektiven Bewältigung und Anpassung an herausfordernde oder schwierige Lebenserfahrungen. Sie beinhaltet die Fähigkeit, geistige, emotionale und verhaltensmäßige Flexibilität zu bewahren, während man auf interne und externe Anforderungen reagiert.

**Schützende Faktoren:** Individuelle, soziale und umweltbedingte Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit von psychischen Problemen verringern und das Wohlbefinden fördern. Beispiele sind unterstützende Beziehungen und gute Bewältigungsstrategien.

**Risikofaktoren:** Individuelle, soziale und umweltbedingte Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit psychischer Probleme erhöhen. Beispiele sind Armut, Gewalt, Diskriminierung und mangelnde soziale Kompetenz.

**Entwicklungskrisen:** Damit sind normale, vorübergehende Schwierigkeiten gemeint, die junge Menschen im Rahmen ihrer Entwicklung erleben, einschließlich Herausforderungen im Zusammenhang mit Identität, Beziehungen und Lebensübergängen.

**Erste Hilfe bei psychischen Problemen:** Erste Unterstützung für eine Person in psychischer Not, bevor sie an spezialisierte Dienste überwiesen wird.

## REFERENZEN

Akkaya-Kalayci, Türkan, Oswald D. Kothgassner, Thomas Wenzel, Andreas Goreis, Anthony Chen, Veysi Ceri, und Zeliha Özlü-Erkilic. "Die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit und das psychische Wohlbefinden junger Menschen in Österreich und der Türkei: A Multicenter Study." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 23 (2020). <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/23/9111>.

Amerikanische Psychologische Vereinigung. "Resilience". Zugriff am 29. November 2024. <https://www.apa.org/topics/resilience>.

Arvidsdotter, Tina, Marklund, Bertil, Kylén, Sven, Taft, Charles, und Ekman, Inger. "Understanding persons with psychological distress in primary health care". *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 30, no. 4 (2016): 687-694. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/scs.12289>.

Hočevar Grom, Ada, Andreja Beliščak Čolaković, Maruša Rehberger, Darja Lavtar, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, und Helena Jeriček Klanšček. *Pandemija Covid-19 v Sloveniji: Izsledki panelne spletne raziskave o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA)*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 28. Januar 2021.

Jeriček Klanšček, Helena, Saška Roškar, Matej Vinko, Nuša Konec Juričič, Ada Hočevar Grom, Maja Bajt, Anja Čuš, Lucija Furman, Gaja Zager Kocjan, Alenka Hafner, Tina Medved, Mark Floyd Bračič, und Mircha Poldrugovac. *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018.

"Psychische Gesundheit in der Agenda von Jugendarbeitern". *Coyote Magazine*. Zugriff am 29. November 2024. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/mental-health-in-youth-worker-s-agenda->

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). "Duševno zdravje." Zugriff am 29. November 2024. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/>.

Poštuvan, Vita. *Pogovor o samomoru: praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih*. Koper: Založba Univerze na Primorskem, 2020.

"Psychologische Erste Hilfe in der Jugendarbeit". *Coyote Magazine*. Zugriff am 29. November 2024. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/psychological-first-aid-in-youth-work>.

Weltgesundheitsorganisation. "Adolescent Mental Health" (Psychische Gesundheit von Jugendlichen). *WHO Fact Sheets*. Zugriff am 29. November 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

Weltgesundheitsorganisation. "Psychische Gesundheit". *WHO Fact Sheets*. Zugriff am 29. November 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



# YouHEALTH

**Project No: 2023-1-TR01-KA220-40U-000164951**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## MODUL 2

## KULTURELLE KOMPETENZ



Co-funded by  
the European Union

## 2. Einführung

In diesem Modul werden wir uns mit verschiedenen Aspekten kultureller Kompetenz befassen und dabei die wichtigsten Aspekte, Herausforderungen und Strategien zur Bewältigung von Problemen, die die psychische Gesundheit junger Menschen beeinträchtigen könnten, erörtern. Kulturelle Kompetenz bezieht sich auf die Fähigkeit des Einzelnen, Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Orientierungen, Hintergründen und Glaubensbekenntnissen zu verstehen, zu schätzen und effektiv mit ihnen zu interagieren. Dies ist bei der Behandlung psychischer Probleme und psychologischer Angelegenheiten von entscheidender Bedeutung. Sie beinhaltet die Entwicklung von Verhaltensweisen, Einstellungen und Strategien für produktive, kulturübergreifende Interaktionen.

Die wichtigsten Ziele, die in diesem Modul behandelt werden, sind:

- Förderung der individuellen kulturellen Kompetenz zur Verbesserung der psychischen Gesundheit junger Menschen während und nach Notfällen im Bereich der öffentlichen Gesundheit und bei Katastrophen.
- Jugendbetreuern und Sozialarbeitern soll das kulturelle Wissen und die Ressourcen an die Hand gegeben werden, die sie benötigen, um jungen Menschen das Thema Gesundheitsnotfälle effektiv zu vermitteln.
- Sensibilisierung für die Bedeutung der Förderung eines starken kulturellen Verständnisses zur Unterstützung des psychischen Wohlbefindens in den Gemeinschaften während und nach Notfällen im Bereich der öffentlichen Gesundheit.



## 2.1. Schlüsselkomponenten der kulturellen Kompetenz zum Verständnis der psychischen Gesundheit

Kulturelle Kompetenz erfordert einen tiefgreifenden und vielschichtigen Ansatz, der Einstellungen, Wissen, Fähigkeiten und Fürsprache umfasst. Sie ist keine statische Fähigkeit, sondern ein kontinuierlicher Lern- und Anpassungsprozess.

### A: Bewusstsein und Einstellungen

**Selbsterkenntnis:** Fachkräfte, die mit jungen Menschen arbeiten, müssen sich ständig mit ihren eigenen Vorurteilen und ihrem kulturellen Hintergrund auseinandersetzen. Diese Selbstreflexion hilft ihnen, vorgefasste Meinungen oder Einstellungen zu erkennen, die eine objektive und einfühlsame Arbeit behindern könnten.

**Kulturelle Sensibilität:** Fachkräfte sollten allen kulturellen Praktiken mit Respekt und Neugier begegnen und ein Umfeld schaffen, in dem sich Jugendliche gesehen und verstanden fühlen. Eine nicht wertende Haltung und faire Behandlung sind entscheidend. Fachkräfte sollten ohne Diskriminierung arbeiten und kulturelle Unterschiede anerkennen und respektieren. Sie sollten junge Menschen einbeziehen und sicherstellen, dass alle Interaktionen die Würde fördern.

**Umarmung der Diversität:** Eine Haltung, die die Stärken der verschiedenen Kulturen wertschätzt, kann die Jugendarbeit effektiver und sympathischer machen.

### B: Wissen

**Kulturelle Rahmenbedingungen:** Fachkräfte sollten die verschiedenen kulturellen Rahmenbedingungen, wie beispielsweise kollektivistische und individualistische Gesellschaften, verstehen. In kollektivistischen Kulturen können Familie und Gemeinschaft eine größere Rolle bei der Entscheidungsfindung spielen, während in individualistischen Kulturen die persönliche Autonomie betont wird.

**Kulturelle Überzeugungen über psychische Gesundheit:** In einigen Kulturen werden Fragen der psychischen Gesundheit möglicherweise aus spiritueller oder ganzheitlicher Sicht interpretiert. Bestimmte indigene Gruppen betrachten psychische Probleme beispielsweise

eher als Ungleichgewicht in der spirituellen oder gemeinschaftlichen Harmonie denn als individuelle Pathologie.

Intersektionalität: Es ist von entscheidender Bedeutung, zu erkennen, wie sich überschneidende Identitäten (z. B. Ethnie, Geschlecht, sozioökonomischer Status) auf die psychische Gesundheit einer Person auswirken. Eine junge Person, die einer Minderheit angehört, kann mit besonderen Diskriminierungs- und Stresssituationen konfrontiert sein.

### **C: Fertigkeiten**

Schulung und Kompetenzentwicklung: Für Fachkräfte, die mit jungen Menschen arbeiten, ist eine kontinuierliche Schulung in kultureller Kompetenz unerlässlich. Dabei geht es darum, unterschiedliche Perspektiven zu verstehen und Stereotypen zu vermeiden, da diese die Qualität der Dienstleistungen beeinträchtigen könnten.

Zu einer kulturell kompetenten Kommunikation gehört es, auf nonverbale Signale, indirekte Sprache und kulturspezifische Ausdrücke zu achten. Dazu gehört auch das Verständnis dafür, dass Augenkontakt, Gesten und persönlicher Raum in verschiedenen Kulturen unterschiedliche Bedeutungen haben können.

Sprachkenntnisse oder Einsatz von Dolmetschern: Wenn Sprachbarrieren bestehen, sind professionelle Dolmetscher, die im Bereich der psychischen Gesundheit geschult sind, unerlässlich, um eine genaue Kommunikation zu gewährleisten und die Vertraulichkeit zu wahren.

### **D: Befürwortung**

Politische Lobbyarbeit: Fachkräfte sollten sich für eine Politik einsetzen, die den Zugang zu kulturell angepasster Pflege erweitert. Dazu gehört auch, sich für eine Finanzierung einzusetzen, die die Ausbildung für kulturell kompetente Dienstleistungen unterstützt.

Engagement für die Gemeinschaft: Der Aufbau von Beziehungen zu Führungspersonlichkeiten der Gemeinde und kulturellen Organisationen kann dazu beitragen, Vertrauen aufzubauen und die Ressourcen für die psychische Gesundheit auf kulturell sinnvolle Weise zu erweitern.

Bildung und Aufklärungsarbeit: Die Bereitstellung von kulturell relevantem Aufklärungsmaterial und die Durchführung von Workshops für Jugendliche und ihre Familien können dazu beitragen, psychosoziale Dienste zu entmystifizieren und ein proaktives Engagement zu fördern.



*Foto: Metehan Ceylan*

In der Praxis ermöglicht kulturelle Kompetenz einen einfühlsamen und angemessenen Umgang mit Menschen unterschiedlicher kultureller Herkunft. Dadurch verbessert sich das Verständnis und potenzielle Konflikte oder Missverständnisse werden verringert. Dieses Konzept ist besonders wichtig in Bereichen wie Bildung und Jugendarbeit, in denen effektive Kommunikation und Vertrauensbildung entscheidend für den Erfolg sind.

## **2.2 Herausforderungen für Jugendliche im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit**

Fachkräfte, die mit jungen Menschen arbeiten, sollten sich darüber im Klaren sein, dass die psychische Gesundheit von Jugendlichen – insbesondere von Jugendlichen mit unterschiedlichem Hintergrund – einzigartige Herausforderungen darstellt, die mit einem kulturell kompetenten Ansatz bewältigt werden müssen.

## **A: Identität und Zugehörigkeit**

**Bikultureller Stress:** Jugendliche, die in Familien mit starken kulturellen Bindungen aufwachsen und sich gleichzeitig in einem anderen kulturellen Umfeld außerhalb des Elternhauses zurechtfinden müssen, können bikulturellen Stress erleben. Dieser Stress ergibt sich aus dem Spannungsfeld zwischen dem Festhalten an familiären Traditionen und der Integration in die Gesellschaft im Allgemeinen.

**Kulturelle Diskrepanz in der Therapie:** Wenn sich die kulturellen Hintergründe von Therapeuten und Klient erheblich unterscheiden, kann es zu einer Diskrepanz im Verständnis kultureller Werte kommen, was den Therapieprozess behindern kann.

## **B: Stigmatisierung und Missverständnisse**

**Die familiäre Wahrnehmung psychischer Gesundheit:** In einigen Kulturen ist psychische Gesundheit stark stigmatisiert und wird als persönliches oder familiäres Versagen angesehen. Dies kann Jugendliche davon abhalten, sich zu äußern oder Hilfe zu suchen, weil sie Angst haben, ihre Familien zu beschämen.

**Fehlendes Vokabular für psychische Gesundheit:** In einigen Kulturen gibt es keine direkten Übersetzungen für Begriffe aus dem Bereich der psychischen Gesundheit, wie beispielsweise „Depression“ oder „Angst“. Das macht es schwierig, Symptome und Behandlungen korrekt zu besprechen.

**Fehlinterpretation der Symptome:** Kulturelle Unterschiede im Gefühlsausdruck können zu Fehldiagnosen führen. In einigen Kulturen wird psychische Belastung beispielsweise somatisiert, d. h., emotionaler Schmerz manifestiert sich als körperliche Symptome (z. B. Kopfschmerzen, Müdigkeit).



Foto: Mariela Mendieta

### C: Diskriminierung und Rassismus

Auswirkungen eines rassistischen Traumas: Jugendliche, die ein rassistisches Trauma erleben, können ähnliche Symptome wie Hypervigilanz, Angst und Misstrauen gegenüber Behörden zeigen. Dieses Trauma kann durch systemischen Rassismus in Schulen, Nachbarschaften und sogar im Gesundheitswesen noch verstärkt werden.

Subtiler Rassismus (Mikroaggressionen): Wiederholte Mikroaggressionen – beispielsweise, wenn ihnen gesagt wird, dass sie für ihre Ethnie zu „wortgewandt“ sind, oder wenn sie Stereotypen ausgesetzt sind – können zu Gefühlen der Unzulänglichkeit und zu erhöhter Angst führen.

Verinnerlichter Rassismus: Junge Menschen können gesellschaftliche Vorurteile übernehmen, was zu einer negativen Selbstwahrnehmung und einer schlechten psychischen Gesundheit führen kann.

## **D: Zugangs- und Kommunikationsbarrieren**

**Sprachbarrieren:** Für Jugendliche mit unterschiedlichem Sprachhintergrund kann der Zugang zu psychosozialen Ressourcen aufgrund des Mangels an Übersetzungsdiensten oder zweisprachigen Fachkräften im psychosozialen Bereich ein großes Hindernis darstellen.

**Kulturelle Relevanz der Dienste:** Dienste, die kulturelle Normen nicht berücksichtigen, können sich für die Jugendlichen irrelevant oder unangenehm anfühlen und sie von der Teilnahme abhalten. Die Jugendlichen haben möglicherweise das Gefühl, dass die Therapieansätze familiäre oder kulturelle Werte nicht berücksichtigen.

**Unterrepräsentation von kulturell kompetenten Therapeuten:** Der Mangel an Therapeuten, die den rassistischen, ethnischen und kulturellen Hintergrund der Jugendlichen widerspiegeln, kann in der Therapie zu einem Gefühl der Distanz und des Misstrauens führen.

## **E: Familiäre und gesellschaftliche Erwartungen**

**Vereinbarkeit von traditionellen Rollen und modernen Erwartungen:** Jugendliche sehen sich möglicherweise mit der Erwartung konfrontiert, sich den traditionellen Familienrollen anzupassen, und gleichzeitig das Bedürfnis zu befriedigen, sich auf eine Weise auszudrücken, die mit den breiteren gesellschaftlichen Normen übereinstimmt. Dies kann zu einem inneren Konflikt führen.

**Elterliches Verständnis:** Eltern, die an traditionellen Überzeugungen festhalten, können westliche Konzepte der psychischen Gesundheitsbehandlung möglicherweise nicht verstehen oder unterstützen. Dieser Mangel an Unterstützung kann zu Spannungen innerhalb der Familie führen und Jugendliche daran hindern, die notwendige Behandlung in Anspruch zu nehmen.

**Erfolgsdruck:** In vielen Kulturen stehen akademischer Erfolg und Familienehre an erster Stelle. Dieser Druck kann zu Ängsten, Perfektionismus und Versagensängsten führen.

## **F: Wirtschaftliche Hindernisse**

**Sozioökonomische Herausforderungen:** Jugendliche aus einkommensschwachen Haushalten sind aufgrund finanzieller Instabilität, begrenzter Ressourcen und potenziell unsicherer

Lebensbedingungen häufig erhöhtem Stress ausgesetzt. Dies kann bestehende Probleme mit der psychischen Gesundheit verschärfen.

Versicherung und Erschwinglichkeit: Hohe Kosten und ein begrenzter Versicherungsschutz für kulturell kompetente psychische Gesundheitsdienste können Familien davon abhalten, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Transport und Zeitmangel: Praktische Hindernisse wie das Fehlen eines zuverlässigen Transportmittels oder unflexible Arbeitszeiten der Eltern können Jugendlichen den Zugang zu konsistenten psychosozialen Diensten erschweren.

## **2.2. Strategien für den Umgang mit kulturellen Fragen in der jungen Bevölkerung (Fachkräfte)**

Die Auseinandersetzung mit kulturellen Fragen ist entscheidend, um ein integratives Umfeld zu schaffen – sei es am Arbeitsplatz, in Gemeinschaften oder bei globalen Interaktionen. Im Folgenden finden Sie einige detaillierte Strategien zur Ausbildung und Sensibilisierung von Fachkräften, die mit jungen Menschen arbeiten:

- Schulung der kulturellen Kompetenz: Implementieren Sie Schulungsprogramme, die Mitarbeitende oder Gemeindemitglieder über verschiedene Kulturen, Traditionen und Praktiken aufklären.
- Workshops und Seminare: Organisieren Sie regelmäßig Workshops und Seminare unter der Leitung von Kulturexperten, um das Bewusstsein zu schärfen und das Verständnis zu fördern.
- Bildungsmaterialien: Stellen Sie Zugang zu Büchern, Artikeln und Online-Kursen über kulturelle Diversität und Sensibilität bereit.
- Offene Kommunikation: Fördern Sie den offenen Dialog und die Kommunikation über kulturelle Fragen. Bieten Sie den Menschen einen sicheren Raum, in dem sie ihre Bedenken und Erfahrungen äußern können.
- Zelebrieren Sie die Diversität: Fachkräfte, die mit jungen Menschen arbeiten, können kulturelle Veranstaltungen fördern, bei denen verschiedene Kulturen gefeiert werden, beispielsweise Festivals, Lebensmittelmessen und kulturelle Ausstellungen.



Foto: Ana Leal

Die Bewältigung kultureller Probleme erfordert einen vielschichtigen Ansatz, der Bildung, strategische Kommunikation und die kontinuierliche Verbesserung der kulturellen Kompetenz umfasst. Durch die Umsetzung dieser Strategien sind Fachkräfte, die mit jungen Menschen arbeiten, in der Lage, ein integrativeres und harmonischeres Umfeld zu schaffen.

#### 2.4 Instrumente und Übungen für Fachleute, die mit jungen Menschen arbeiten

Um benachteiligten jungen Menschen Wertschätzung und den Umgang mit kultureller Diversität zu vermitteln, sind interaktive Tools und Spiele zur Förderung der kulturellen Kompetenz wichtig. Diese Tools helfen auf unterhaltsame und ansprechende Weise dabei, Bewusstsein, Empathie und Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln. Hier sind einige Beispiele für solche Tools:

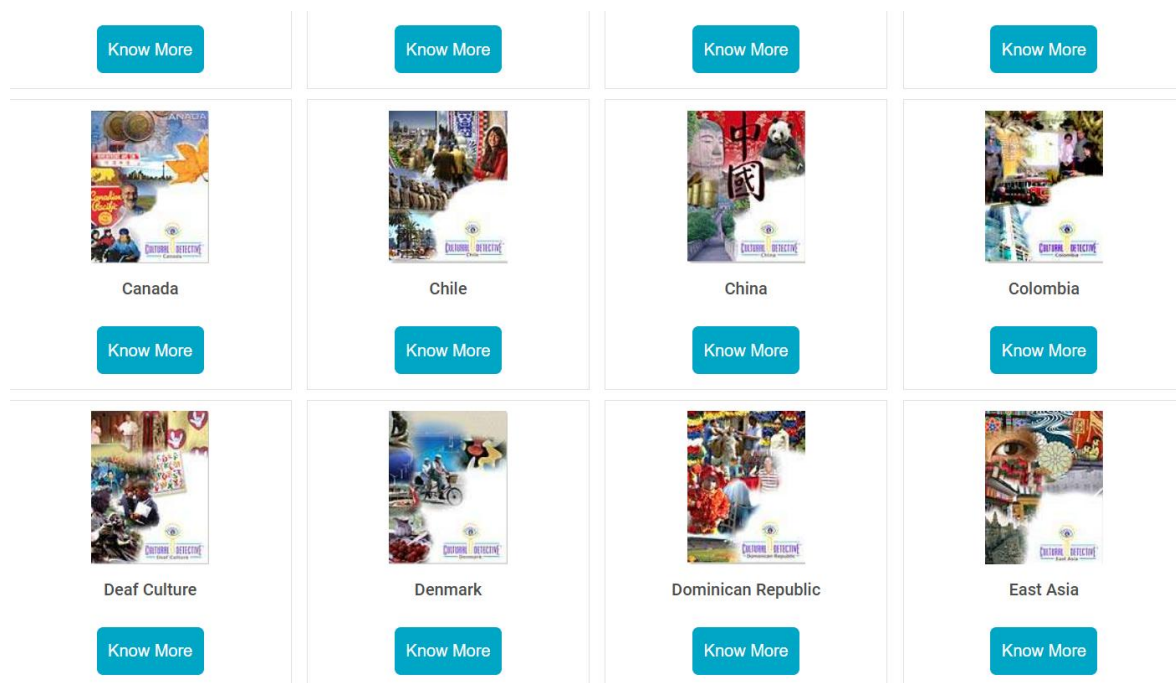
- Spiele zur kulturellen Sensibilisierung für Fachleute, die mit jungen Menschen arbeiten

„Bafa Bafa“: Ein klassisches interkulturelles Simulationsspiel, bei dem die Teilnehmenden in zwei Gruppen aufgeteilt werden, die jeweils ihre eigenen kulturellen Normen und Regeln haben. Die Gruppen interagieren dann miteinander und versuchen, durch Beobachtung und Engagement etwas über die Kultur der anderen Gruppe zu lernen. Dieses Spiel lehrt die Teilnehmer, kulturelle Unterschiede zu verstehen und Empathie zu entwickeln.

- Online-Plattformen und interaktive Anwendungen für Fachleute

Kulturdetektiv® online: Diese interaktive App ist ideal für Fachleute, die mit jungen Menschen arbeiten. Das Tool konzentriert sich auf kritische Vorfälle und Fallstudien, um die Fähigkeit zu entwickeln, kulturelle Einflüsse auf das Verhalten zu erkennen. Die Plattform unterstützt die Teamarbeit und fördert die Diskussion über kulturelle Perspektiven und Problemlösungen.

<https://www.culturaldetective.com/what/series-content.html>



- Mobile Apps für junge Menschen (Kulturelles Lernen):

„Duolingo“ mit kulturellen Hinweisen: Duolingo ist zwar in erster Linie zum Erlernen von Sprachen bekannt, enthält aber auch kulturelle Hinweise zu den unterrichteten Sprachen. Diese helfen den Nutzern, einen Einblick in die Kultur hinter der Sprache zu bekommen.

„Quizlet“ bietet Sets zur kulturellen Kompetenz: Pädagogen und Schüler können Lernkarten und Quizfragen zu diesem Thema erstellen oder bereits vorhandene verwenden. Die Themen umfassen Schlüsselbegriffe, Praktiken und Fallstudien.

- Interaktive Videos für Fachleute, die mit jungen Menschen arbeiten

Diese Instrumente sind für Fachleute hilfreich, um junge Menschen durch interaktive Erfahrungen in das kulturelle Lernen einzubeziehen. Dabei werden Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen, Kommunikationsfähigkeit und kritisches Denken gefördert. Gleichzeitig wird ein aufgeschlossener Umgang mit kulturellen Unterschieden angeregt.

### [Interaktive Video-Kulturelle Kompetenz](#)



## 5. Multiple-Choice-Übung: Kulturelle Kompetenz in der Jugendarbeit

### Anweisungen:

Lesen Sie jede Frage sorgfältig durch und wählen Sie die beste Antwort. Die richtigen Antworten sind mit (✓) gekennzeichnet.

### 1. Warum ist kulturelle Kompetenz bei der Arbeit mit jungen Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund wichtig?

- A) Sie hilft Fachleuten, Missverständnisse zu vermeiden und Vertrauen aufzubauen. (✓)
- B) Sie stellt sicher, dass alle jungen Menschen die gleichen kulturellen Werte annehmen.
- C) Sie ermöglicht es Fachkräften, kulturelle Unterschiede zu ignorieren und alle gleich zu behandeln.
- D) Sie hilft Fachkräften, jungen Menschen ihre eigenen Überzeugungen aufzuzwingen.

**2. Was ist die kulturell kompetenteste Antwort, wenn ein junger Mensch Werte oder Überzeugungen äußert, die sich von den Ihren unterscheiden?**

- A) Korrigieren Sie sie und erklären Sie, warum Ihre Sichtweise besser ist.
- B) Ignorieren Sie ihre Ansichten, um Konflikte zu vermeiden.
- C) Hören Sie aktiv zu, zeigen Sie Respekt und versuchen Sie, ihre Sichtweise zu verstehen. (✓)
- D) Sagen Sie ihnen, dass ihre Kultur in Ihrem Umfeld nicht relevant ist.

**3. Eine kulturell kompetente Fachkraft sollte alle der folgenden Punkte tun, außer:**

- A) Sie lernen verschiedene kulturelle Hintergründe kennen.
- B) Sie hinterfragen ihre eigenen Grundlagen und Annahmen.
- C) Von jungen Menschen erwarten, dass sie sich vollständig an die vorherrschende Kultur anpassen. (✓)
- D) Ihren Kommunikationsstil so anpassen, dass er integrativ und respektvoll ist.

**4. Was ist ein effektiver Weg, um die Inklusion in Jugendprogrammen zu fördern?**

- A) Ermutigung, bei Aktivitäten nur die Mehrheitskultur zu vertreten.
- B) Räume schaffen, in denen junge Menschen ihre kulturellen Erfahrungen austauschen können. (✓)
- C) Vermeiden von Diskussionen über kulturelle Unterschiede.
- D) Annahmen über die Kultur eines jungen Menschen aufgrund seines Aussehens machen.

**5. Welches der folgenden Beispiele ist ein Beispiel für kulturelle Bescheidenheit in der Praxis?**

- A) Anzunehmen, dass man bereits alles über die Kultur eines jungen Menschen weiß.
- B) Offen dafür sein, von jungen Menschen etwas über ihre Erfahrungen zu erfahren. (✓)
- C) Von jungen Menschen erwarten, dass sie Ihnen etwas über ihre Kultur beibringen, anstatt selbst zu recherchieren.
- D) Gespräche über Identität und Kultur gänzlich vermeiden.

**Zehn Tipps für eine effektive interkulturelle Kommunikation mit jungen Menschen**



**1. Etikette einhalten**

Viele Kulturen haben bestimmte Umgangsformen, die sie in der Kommunikation anwenden. Informieren Sie sich vor dem Treffen über die Zielkultur oder absolvieren Sie, wenn es die Zeit erlaubt, ein interkulturelles Training. In vielen Kulturen wird beispielsweise eine gewisse Förmlichkeit zu Beginn der Kommunikation zwischen Personen erwartet. Jede Kultur hat ihre eigene Art, diese Förmlichkeit auszudrücken: „Herr“ und „Frau“ in Deutschland, die Umkehrung von Familien- und Vornamen in China oder die Verwendung von „san“ in Japan für Männer und Frauen. Seien Sie sich dieser Vertrautheitssignale bewusst und sprechen Sie Ihren Gesprächspartner nicht direkt mit dem Vornamen an, bevor Sie ein entsprechendes Zeichen von ihm erhalten haben.

**2. Vermeiden Sie Slang.**

Nicht jeder hat ein umfassendes Verständnis für Slang, Redewendungen und Sprichwörter. Die Zuhörer verstehen möglicherweise die einzelnen Wörter, die Sie verwenden, aber nicht den Kontext oder die Bedeutung. Das kann dazu führen, dass Sie sie verwirren oder im schlimmsten Fall beleidigen.

### 3. Sprechen Sie langsam.

Auch wenn eine bestimmte Sprache in einer kulturübergreifenden Situation eine gängige Kommunikationsform ist, ist es keine gute Idee, in der normalen Gesprächsgeschwindigkeit zu sprechen. Es ist hilfreich, das Tempo zu drosseln, deutlich zu sprechen und die Wörter richtig auszusprechen. Gliedern Sie Ihre Sätze in kurze, überschaubare Abschnitte und geben Sie Ihrem Zuhörer Zeit, Ihre Worte zu übersetzen und zu „verdauen“, während Sie sprechen. Verlangsamen Sie sich aber nicht zu sehr, da dies herablassend wirken könnte. Wenn Ihr Gesprächspartner zu schnell spricht oder sein Akzent Ihnen das Verständnis erschwert, scheuen Sie sich nicht, ihn höflich zu bitten, ebenfalls langsamer zu sprechen.

### 4. Einfach halten

In einem interkulturellen Gespräch ist es nicht nötig, es durch große Worte für beide Seiten zu erschweren. Halten Sie es einfach. Einsilbige Wörter sind leichter zu verstehen als zweisilbige und diese wiederum leichter als dreisilbige. Sagen Sie lieber „Bitte tun Sie das schnell“ als „Bitte tun Sie das auf wirksame Weise“.

### 5. Aktives Zuhören üben

Aktives Zuhören ist eine sehr wirksame Strategie zur Verbesserung der kulturübergreifenden Kommunikation. Wiederholen oder fassen Sie zusammen, was die andere Person gesagt hat, um sicherzustellen, dass Sie sie richtig verstanden haben. Stellen Sie außerdem häufig Fragen. Dies trägt dazu bei, ein gutes Verhältnis aufzubauen, und stellt sicher, dass wichtige Informationen nicht übersehen oder missverstanden werden.

### 6. Beim Reden abwechseln

Lassen Sie das Gespräch freier fließen, indem Sie abwechselnd das Wort ergreifen. Sagen Sie etwas und hören Sie dann zu, wie die andere Person antwortet. Vor allem bei Menschen, die eine Fremdsprache sprechen, ist es besser, sich kurz auszutauschen, als einen langen Monolog zu halten, dem der Gesprächspartner nur schwer folgen kann. Bei einer effektiven, kulturübergreifenden Kommunikation geht es darum, dass sich alle Beteiligten wohlfühlen. Behandeln Sie Ihre Gesprächspartner in jedem Gespräch mit Respekt, geben Sie Ihr Bestes,

um sich klar auszudrücken, und ermutigen Sie sie, wenn sie antworten. Dies wird dazu beitragen, ihr Selbstvertrauen und ihr Vertrauen in Sie zu stärken.

### **7. Vermeiden Sie geschlossene Fragen.**

Formulieren Sie keine Fragen, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden müssen. In vielen Kulturen ist es schwierig oder peinlich, mit „Nein“ zu antworten, sodass Sie immer ein „Ja“ erhalten werden, auch wenn die eigentliche Antwort „Nein“ lautet. Stellen Sie stattdessen offene Fragen, die Informationen als Antwort erfordern.

### **8. Seien Sie vorsichtig mit Humor.**

Vor allem bei der Arbeit mit jungen Menschen kann es vorkommen, dass humorvolle Bemerkungen fallen. Fachleute, die mit ihnen arbeiten, sollten jedoch vorsichtig sein und sicherstellen, dass sie in der anderen Kultur verstanden und geschätzt werden, ohne die anderen zu beleidigen. Bedenken Sie, dass Sarkasmus in verschiedenen Kulturen und Umgebungen in der Regel negativ wirkt.

### **9. Unterschiedliche kulturelle Kommunikationsstile**

Jede Kultur hat ihren eigenen Kommunikationsstil, zu dem unter anderem Sprachmuster und nonverbale Kommunikation gehören. Die Kenntnis der Herkunft der jungen Menschen hilft den Mitarbeitern, ihre sozialen Praktiken zu verstehen und diese gegebenenfalls anzupassen. Körpersprache, Mimik und Manierismen sind Beispiele für nonverbale Signale.

### **10. Religion**

Die religiöse Identität beeinflusst die Werte junger Menschen in erheblichem Maße, was sich wiederum auf ihr Verhalten und ihre Prioritäten auswirken kann. Die Religion kann Einfluss darauf haben, wie junge Menschen ethisches Verhalten in verschiedenen Bereichen sehen, und sich auf ihre Entscheidungsfindung auswirken. Menschen haben das Recht, ihre Religion auszuüben. Daher müssen Fachkräfte, die mit jungen Menschen arbeiten, Regeln aufstellen, die den persönlichen Überzeugungen der jungen Menschen Rechnung tragen und gleichzeitig soziale und multikulturelle Kompetenz gewährleisten.

## 2.5. Fallstudien

**Titel des guten Verfahrens/Projekts:** Bruno Bröcke Haus

**Standort:** Ahrensburg

**Jahr der Umsetzung:** 2024

**Jahr der Gründung der Institution:** 1953

**Fördernde Organisation/Institution:** Öffentliche Einrichtung in Trägerschaft der Stadt Ahrensburg

### **Zusammenfassung:**

Diese bewährte Praxis dient Fachkräften, die mit jungen Menschen arbeiten, als Modell und zeigt, wie Jugendliche einbezogen und ihre kulturelle Kompetenz wirksam gefördert werden kann. Dabei werden verschiedene Umweltfaktoren wie der soziale und familiäre Hintergrund berücksichtigt.

### **Hauptaktivitäten:**

#### **Sicherer und unterstützender Raum:**

Das Bruno-Bösche-Haus bietet Jugendlichen im Alter von 12 bis 21 Jahren ein ruhiges und freies Umfeld, in dem sie sich mit einer Vielzahl von Aktivitäten beschäftigen können. Ausgebildete Pädagoginnen und Pädagogen bieten eine auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Anleitung und Unterstützung und begleiten die Jugendlichen in verschiedenen Lebensphasen.

#### **Kulturelle Aktivitäten:**

Die Einrichtung bietet eine Vielzahl von Freizeit- und Kulturprogrammen an, darunter:

- Musik-Sessions
- Basketball

- Graffiti
- Breakdance
- Videospiele
- Kochen
- Das "Kino-Projekt"
- Billard
- Veranstaltungen im Freien
- Kunsttherapie mit unterschiedlichen kulturellen Einflüssen

Diese Aktivitäten sollen jungen Menschen dabei helfen, sich auszudrücken, sich mit ihrem Erbe zu verbinden und Stress auf gesunde Weise zu bewältigen.

### **Workshops und Kompetenzentwicklung:**

Die Einrichtung führt auch Workshops durch, wie z. B.:

- Töpfern und Nähen
- Stressbewältigung
- Entwicklung sozialer Kompetenzen

### **Gemeinschaftsbildung:**

Der Raum fördert ein Gemeinschaftsgefühl, in dem junge Menschen mit Gleichaltrigen in Kontakt treten können, die mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert sind, und schafft so eine unterstützende und integrative Atmosphäre.

### **Unterstützung für Familien:**

Das Bruno-Brücke-Haus bietet Beratungs- und Unterstützungsdienste für Familien mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund an. Diese Dienste sollen Eltern und Erziehungsberechtigten helfen, ihre Kinder besser zu verstehen und zu unterstützen, insbesondere wenn diese psychischen Probleme haben.

### **Wichtigste Errungenschaften:**

- **Jugendliches Engagement:** Rund 350 junge Menschen nehmen regelmäßig teil und berichten, dass sie glücklicher sind und weniger unter Depressionen leiden.

- Verbesserte psychische Gesundheit: Es wurde eine signifikante Verringerung der Angstsymptome sowie eine Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens beobachtet.
- Verbesserte Bewältigungskompetenzen: Die Teilnehmer entwickeln praktische Strategien zur Stressbewältigung und zur Bewältigung emotionaler und kultureller Herausforderungen.
- Soziale Integration: Das Programm stärkt das kulturelle Verständnis der Teilnehmer und fördert ein tieferes Gefühl der Zugehörigkeit innerhalb der Gemeinschaft.
- Gestärkte Familien: Die Familien berichten, dass sie sich besser in der Lage fühlen, die psychischen Bedürfnisse ihrer Kinder zu unterstützen, was die Familiendynamik insgesamt verbessert.

**Referenz:**

Direktor Bernd Harms

Interview geführt vor Ort im Bruno Brücke Haus, Stormarnplatz / Klaus-Groth-Straße, 22926 Ahrensburg

Website: [www.brunobroekehaus.de](http://www.brunobroekehaus.de)

## Glossar

**Kulturelle Kompetenz:** Die Fähigkeit, Menschen aus verschiedenen Kulturen zu verstehen, mit ihnen zu kommunizieren und effektiv mit ihnen zu interagieren. Im Bereich der psychischen Gesundheit umfasst dies das Bewusstsein für die eigene kulturelle Weltsicht, die Kenntnis anderer kultureller Praktiken und die Fähigkeit, kulturübergreifend zu arbeiten.

**Kulturelle Demut:** Ein lebenslanger Prozess der Selbstreflexion und Selbstkritik, um Machtungleichgewichte in Beziehungen, insbesondere zwischen psychosozialen Dienstleistern und Klienten, zu verstehen und zu beseitigen, wobei die kulturellen Erfahrungen der Klienten anerkannt und respektiert werden.

**Trauma-Informierte Pflege:** Ein Behandlungsansatz für die psychische Gesundheit, der die Prävalenz und die Auswirkungen von Traumata auf den Einzelnen anerkennt und den Schwerpunkt auf Sicherheit, Vertrauenswürdigkeit und Befähigung auf kulturell sensible Weise legt.

**Intersektionalität:** Ein Rahmen für das Verständnis, wie sich überschneidende soziale Identitäten (z. B. Ethnie, Geschlecht, Klasse) zusammenwirken, um einzigartige Diskriminierungs- oder Privilegierungserfahrungen zu schaffen. Dies ist insbesondere bei der Behandlung von Ungleichheiten im Bereich der psychischen Gesundheit von Bedeutung.

**Stigma:** Dies sind negative Stereotypen oder soziale Missbilligung im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen. Sie können sich von Kultur zu Kultur unterscheiden und beeinflussen die Bereitschaft des Einzelnen, sich behandeln zu lassen.

**Akkulturationsstress:** Psychische Belastung, die sich aus der Anpassung an eine neue Kultur ergibt und häufig von Einwanderern oder Flüchtlingen erlebt wird, einschließlich Problemen mit der Identität, den Werten und der sozialen Integration.

**Ethnozentrismus:** Die Tendenz, die eigene Kultur als überlegen anzusehen und andere Kulturen auf der Grundlage der eigenen kulturellen Normen zu beurteilen, was eine kulturell kompetente psychosoziale Versorgung behindern kann. Die Tendenz, die eigene Kultur als

überlegen anzusehen und andere Kulturen auf der Grundlage der eigenen kulturellen Normen zu beurteilen. Dies kann eine kulturell kompetente psychosoziale Versorgung behindern.

**Bikulturelle Identität:** Die Fähigkeit, sich in zwei verschiedenen Kulturen zurechtzufinden und deren Aspekte zu integrieren, kann sich auf die psychische Gesundheit und die Bewältigungsmechanismen multikultureller Menschen auswirken.

**Implizite Voreingenommenheit:** Unbewusste Einstellungen oder Stereotypen beeinflussen das Verständnis, das Verhalten und die Entscheidungen auf eine Weise, die sich auf die Diagnose und Behandlung von psychischen Erkrankungen in kulturell vielfältigen Bevölkerungsgruppen auswirken kann.

**Widerstandsfähigkeit:** Die Fähigkeit, sich von Schwierigkeiten zu erholen oder sich angesichts von Widrigkeiten anzupassen. Kulturell gesehen kann Resilienz von Gemeinschaft, Spiritualität und traditionellen Praktiken geprägt sein und sich auf die psychische Gesundheit auswirken.

## Schlussfolgerung

Kulturelle Kompetenz spielt bei Gesundheitskrisen und Naturkatastrophen eine wichtige Rolle, da sie das Wissen, die Fähigkeiten und die Denkweise fördert, die erforderlich sind, um in unterschiedlichen kulturellen Umgebungen effektiv zu arbeiten. Dies ist besonders wichtig bei der Arbeit mit jungen Menschen, da ihr Alter und ihr Entwicklungsstand Erziehern und Betreuern besondere Herausforderungen stellen können. Die Ausstattung mit kultursensiblen Instrumenten und Ressourcen ermöglicht es Fachkräften, jungen Menschen mit Einfühlungsvermögen und Verständnis zu begegnen. Letztlich trägt kulturelle Kompetenz zu einer effektiveren und unterstützenden Betreuung bei und hilft jungen Menschen, psychische Probleme in schwierigen Zeiten zu überwinden.

## Referenzen

- [cambridge university press & bewertung](#)
- <https://www.culturaldetective.com/what/series-content.html>
- <https://www.ipl.org/div/cquest/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2ugzWjl2tv0>

- [Verband für psychiatrische Rehabilitation](#)
- [Bischofskrankenhaus](#)
- <https://quizlet.com/es/features/live>
- <http://www.brunobroekehaus.de>



# YouHEALTH

**Project No: 2023-1-TR01-KA220-40U-000164951**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

**MODUL 3:**  
**FÄHIGKEITEN UND KENNTNISSE ZUR BEKÄMPFUNG VON**  
**DISKRIMINIERUNG**

## 1. THEORIE

Diskriminierung ist ein hartnäckiges gesellschaftliches Problem, das Einzelpersonen und Gemeinschaften sowohl auf offene als auch auf subtile Weise betrifft. Unabhängig davon, ob sie in historischen, kulturellen oder systemischen Vorurteilen verwurzelt ist, schafft Diskriminierung Barrieren für Gleichberechtigung und Integration, schränkt Chancen ein und verstärkt die Marginalisierung. Für Jugendbetreuer ist es wichtig, die Komplexität von Diskriminierung zu verstehen, um junge Menschen, die aufgrund ihrer Ethnie, ihrer Religion oder einer Behinderung oder anderer persönlicher Merkmale Vorurteile erleben, wirksam zu unterstützen.

Dieses Modul soll Fachleuten, die mit jungen Menschen arbeiten, die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten vermitteln, um **Diskriminierung zu erkennen, zu bekämpfen und zu verhindern**. Durch die Erforschung verschiedener Arten von Diskriminierung, Fallstudien aus der Praxis und praktische Strategien erhalten die Teilnehmer das nötige Rüstzeug, um ein integratives Umfeld zu schaffen und sich für sinnvolle Veränderungen einzusetzen.

### Zielsetzungen und Lernergebnisse

Am Ende dieses Moduls werden die Teilnehmer in der Lage sein:

- **die verschiedenen Formen der Diskriminierung** (z. B. Diskriminierung aus Gründen der Rasse, einer Behinderung, der Religion oder des Alters) und ihre gesellschaftlichen Auswirkungen **zu verstehen**.
- **diskriminierende Verhaltensweisen und Praktiken** in verschiedenen Bereichen, einschließlich Bildung, Beschäftigung und sozialer Interaktion, **zu erkennen**.
- **Entwicklung wirksamer Interventionsstrategien** zur Unterstützung junger Menschen, die mit Diskriminierung konfrontiert sind, und zur Bewältigung von Herausforderungen.
- **Persönliche Vorurteile und Stereotypen zu erkennen und zu hinterfragen**, um ein größeres Selbstbewusstsein und mehr Inklusivität in der beruflichen Praxis zu fördern.
- **Anwendung des Wissens anhand von Fallstudien und realen Szenarien**, um proaktive Reaktionen auf Diskriminierung in der Jugendarbeit zu ermöglichen.

Das Verständnis von Diskriminierung erfordert eine umfassende Untersuchung ihrer verschiedenen Formen, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Diskriminierung aufgrund von Rasse, Alter, Behinderung und Religion. Jede Form hat ihre eigenen Auswirkungen, die von historischen Kontexten und soziopolitischen Dynamiken geprägt sind, aber alle tragen dazu bei, Ungleichheit und Marginalisierung aufrechtzuerhalten. So geht Rassendiskriminierung häufig mit wirtschaftlichen Ungleichheiten einher und schränkt den Zugang zu Bildung, Gesundheitsversorgung und Beschäftigung für marginalisierte Gemeinschaften ein.

Die Bekämpfung von Diskriminierung erfordert einen mehrgleisigen Ansatz, der rechtlichen Schutz, Bildung und Lobbyarbeit für marginalisierte Gruppen umfasst. Er erfordert auch eine kritische Untersuchung struktureller Ungleichheiten und die Umsetzung von Maßnahmen zur Förderung von Inklusion und Diversität. Indem sie die zugrundeliegenden Mechanismen und Erscheinungsformen von Diskriminierung entschlüsseln, können Gesellschaften bessere Strategien zur Abschwächung ihrer Auswirkungen und zur Förderung von Gerechtigkeit in allen Lebensbereichen entwickeln. Im Folgenden werden verschiedene Arten von Diskriminierung im Detail untersucht:

Die folgenden Abschnitte sollen Fachleuten, die mit jungen Menschen arbeiten, das nötige Wissen vermitteln, um verschiedene Arten von Diskriminierung zu erkennen, Situationen zu identifizieren, in denen junge Menschen zu Opfern werden können, und über ihre eigenen potenziellen Vorurteile und Stereotypen nachzudenken, die zu Diskriminierung beitragen könnten.

## **1. Direkte Diskriminierung**

Sie liegt vor, wenn eine Person oder eine Gruppe aufgrund eines geschützten Merkmals wie Ethnie, Religion oder Behinderung absichtlich weniger günstig behandelt wird. Diskriminierung ist explizit und oft offenkundig, wenn der kausale Zusammenhang zwischen der Handlung und dem Merkmal offensichtlich ist.

Direkte Diskriminierung ist oft auf persönliche Vorurteile, Stereotypen oder offene Vorurteile zurückzuführen. Sie ist Ausdruck individueller Einstellungen und manchmal auch organisatorischer Maßnahmen, die bewusst darauf abzielen, bestimmte Gruppen auszuschließen oder zu benachteiligen.

Die Verweigerung einer Wohnung für einen Bewerber aufgrund seiner ethnischen Herkunft ist ein Beispiel für ethnische Diskriminierung. In diesem Fall wird die ethnische Zugehörigkeit einer Person ungerechtfertigterweise als Grundlage für die Verweigerung einer Wohnung herangezogen, wodurch ihr Recht auf Gleichbehandlung verletzt wird.

Unmittelbare Diskriminierung zeichnet sich durch eine oft klare Absicht aus, obwohl diese Absicht nicht immer notwendig ist, damit sie rechtlich als solche anerkannt wird. Diese Art von Diskriminierung ist in der Regel leichter zu erkennen und rechtlich anzufechten als mittelbare Diskriminierung.

## 2. Indirekte Diskriminierung

Dies ist der Fall, wenn eine Regel, Politik oder Praxis, die für alle gleichermaßen gilt, unbeabsichtigt eine bestimmte Gruppe benachteiligt. Sie ist weniger offensichtlich als direkte Diskriminierung, aber in ihren Auswirkungen ebenso schädlich.

Indirekte Diskriminierung entsteht häufig dadurch, dass die Diversität bei der Gestaltung von Maßnahmen oder Praktiken nicht berücksichtigt wird. Sie macht auf strukturelle und verfahrenstechnische Mängel aufmerksam, die Ungleichheit verstärken.

Indirekte Diskriminierung kann auf verschiedene subtile Weise erfolgen. Die Uniformierungspolitik einer Schule, die Kopftücher verbietet, wirkt sich indirekt auf muslimische Mädchen aus, da sie dadurch daran gehindert werden, einen wichtigen Aspekt ihrer religiösen Kleidung zu tragen.

Bei der indirekten Diskriminierung liegt der Schwerpunkt auf den Ergebnissen und nicht auf der Absicht. Bei rechtlichen Prüfungen wird in der Regel untersucht, ob die Praxis als notwendig und verhältnismäßig gerechtfertigt werden kann. Das bedeutet, dass, selbst wenn keine Absicht zur Diskriminierung vorlag, die Auswirkungen der Praxis auf bestimmte

Gruppen ausschlaggebend sind. Der Schlüssel liegt darin, festzustellen, ob die Praxis notwendig und in ihrer Anwendung ausgewogen ist.

### **3. Systemische Diskriminierung**

Eingebettete Diskriminierung in den Strukturen, Strategien und Praktiken von Institutionen oder Gesellschaften. Sie ist oft kumulativ und beinhaltet historische Ungleichheiten, die im Laufe der Zeit fortbestehen.

Sie ist in gesellschaftlichen Normen, kulturellen Traditionen und institutionellem Beharrungsvermögen verwurzelt. Systembedingte Diskriminierung wird oft durch „neutrale“ Maßnahmen aufrechterhalten, die den Status quo aufrechterhalten.

Ethnisch wahrgenommene Unterschiede beim Zugang zu einer hochwertigen Gesundheitsversorgung aufgrund geografischer und wirtschaftlicher Barrieren verdeutlichen, dass bestimmte Gruppen bei der Inanspruchnahme einer angemessenen medizinischen Versorgung auf erhebliche Hindernisse stoßen können.

Systembedingte Diskriminierung hängt nicht von individuellen Absichten ab, sondern von kollektiven Ausgrenzungsmustern. Sie erfordert umfassende, strukturelle Lösungen wie politische Reformen und institutionelle Rechenschaftspflicht, um diese tief verwurzelten Probleme anzugehen.

### **4. Intersektionelle Diskriminierung**

Intersektionelle Diskriminierung entsteht aus dem Zusammenspiel von zwei oder mehr marginalisierten Differenzlinien. Es wird anerkannt, dass Personen nicht nur durch ein einziges Merkmal definiert werden, sondern durch die Überschneidung verschiedener sozialer Kategorien. Dieses Konzept verdeutlicht, wie sich überschneidende soziale Differenzlinien, wie Ethnie, Religion und Klasse, zu einzigartigen und verstärkten Erfahrungen von Diskriminierung und Benachteiligung führen können.

Die Intersektionelle Diskriminierung verdeutlicht die verstärkte Benachteiligung von Personen, die mehreren marginalisierten Gruppen angehören, z. B. aufgrund ihre ethnischen Zugehörigkeit.

Eine junge farbige Frau könnte zum Beispiel aufgrund ihres Alters, ihrer Ethnie oder Religion am Arbeitsplatz diskriminiert werden. Sie kann bei Beförderungen oder beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten aufgrund von Stereotypen über ihre Fähigkeiten und ihr Engagement übersehen werden.

Die intersektionelle Diskriminierung unterstreicht die Notwendigkeit nuancierter Ansätze zur Gleichstellung, die sich mit überlappenden Unterdrückungen befassen. Sie bildet die Grundlage für rechtliche Rahmenbedingungen und soziale Bewegungen, die sich mit den verschiedenen Formen von Diskriminierung befassen. Durch die Anerkennung der Verflechtung verschiedener Formen von Diskriminierung versuchen intersektionelle Ansätze, integrativere und wirksamere Lösungen zu schaffen, die die einzigartigen Erfahrungen von Personen berücksichtigen, die mit mehreren Schichten von Unterdrückung konfrontiert sind.

## 5. Belästigung

Belästigung ist eine Form der Diskriminierung, die unerwünschtes und beleidigendes Verhalten im Zusammenhang mit einem geschützten Merkmal beinhaltet. Sie schafft ein einschüchterndes, feindseliges oder erniedrigendes Umfeld für das Opfer. Diese Art von Verhalten untergräbt nicht nur die Würde und das Wohlbefinden der betroffenen Personen, sondern führt auch zu systembedingter Ungleichheit und Ausgrenzung.

Belästigung kann verbal, körperlich oder nonverbal sein. Oft geht es um Machtungleichgewichte und kann aus Mikroaggressionen eskalieren.

Sich über den Akzent oder die kulturellen Praktiken einer Person lustig zu machen, ist eine Form der Belästigung, die sich gegen die Identität und das Erbe einer Person richtet. Dieses Verhalten untergräbt nicht nur die Würde der betreffenden Person, sondern schafft auch ein feindseliges und entwürdigendes Umfeld. Solche Handlungen halten Stereotypen aufrecht und tragen zu einer Kultur der Ausgrenzung und Diskriminierung bei, die es den betroffenen

Personen erschwert, sich in ihrer Gemeinschaft oder am Arbeitsplatz akzeptiert und respektiert zu fühlen.

Belästigungen sind häufig psychologischer Natur und führen zu erheblichem Stress und vermindertem Wohlbefinden bei den Betroffenen. Diese Form der Diskriminierung kann eine Atmosphäre der Angst und des Unbehagens schaffen, die die psychische Gesundheit und die Produktivität stark beeinträchtigt. Die Belästigung am Arbeitsplatz wird durch Gesetze und Unternehmensrichtlinien umfassend abgedeckt, was die dringende Notwendigkeit widerspiegelt, gegen dieses Verhalten vorzugehen und es abzuschwächen. Diese rechtlichen Rahmenbedingungen und Maßnahmen sollen die Mitarbeiter schützen und ein sicheres und respektvolles Arbeitsumfeld gewährleisten.

## 6. Viktimisierung

Dies ist der Fall, wenn eine Person ungerecht behandelt oder bestraft wird, weil sie ihre Rechte geltend macht oder andere in Fällen von Diskriminierung unterstützt.

Die Viktimisierung hält die Betroffenen oft davon ab, sich gegen Diskriminierung auszusprechen, so dass Schweigen und Komplizenschaft fortbestehen.

Ein Beispiel für Viktimisierung ist, wenn ein Schüler geächtet wird, weil er in einem Fall von rassistischem Mobbing ausgesagt hat. Diese Form der Vergeltung isoliert den Schüler nicht nur sozial, sondern schafft auch ein feindseliges und einschüchterndes Umfeld. Ein solches Verhalten untergräbt den Mut des Schülers, sich gegen Ungerechtigkeit zu wehren, und führt zu einer Kultur der Angst und des Schweigens.

Die Viktimisierung konzentriert sich auf Vergeltungsmaßnahmen gegen Bemühungen um Gerechtigkeit oder Gleichheit. Sie beinhaltet die Bestrafung von Personen, die Schritte unternommen haben, um gegen Diskriminierung vorzugehen oder sie zu melden. Diese Form der Diskriminierung ist in den meisten Antidiskriminierungsgesetzen ausdrücklich verboten, was zeigt, wie wichtig es ist, diejenigen zu schützen, die sich gegen Ungerechtigkeit wehren. Durch den Schutz dieser Personen zielt der Rechtsrahmen darauf ab, die Meldung diskriminierender Praktiken zu fördern und sicherzustellen, dass die Bemühungen um Gleichstellung nicht durch die Angst vor Vergeltungsmaßnahmen untergraben werden.

## 7. Mikroaggressionen

Durch subtile, oft unbeabsichtigte diskriminierende Handlungen werden Personen aufgrund ihrer Identität abfällige oder vorurteilsbehaftete Botschaften übermittelt.

Mikroaggressionen, die auf impliziten Vorurteilen und Stereotypen beruhen, können sogar in Umgebungen auftreten, die nach außen hin Diversität fördern.

Beispiele für Mikroaggressionen, mit denen junge Menschen konfrontiert sind, finden sich in alltäglichen Interaktionen. Wenn man beispielsweise einem jungen Menschen, dessen Muttersprache nicht Türkisch ist), sagt: „Du sprichst so gut Türkisch“, kann das herablassend wirken und implizieren, dass man von ihm nicht erwartet, dass er die Sprache beherrscht.

Mikroaggressionen, die sich durch ihren subtilen Charakter auszeichnen, können sich mit der Zeit häufen und zu erheblichen psychischen Schäden führen. Diese kleinen Vorfälle können, wenn sie wiederholt vorkommen, die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden einer Person beeinträchtigen. Der formale Umgang mit Mikroaggressionen ist oft eine Herausforderung, da sie subtil und allgegenwärtig sind, was es schwierig macht, bestimmte Vorfälle zu erkennen und zu behandeln. Dies unterstreicht, wie wichtig es ist, ein Bewusstsein zu schaffen und ein Umfeld zu fördern, das solchen Verhaltensweisen aktiv entgegenwirkt.

## 8. Positive Diskriminierung (Affirmative Action)

Unterrepräsentierte oder benachteiligte Gruppen werden bevorzugt behandelt, um historische Ungleichheiten auszugleichen und die Diversität zu fördern.

Bei der positiven Diskriminierung, auch bekannt als positive Maßnahmen, werden verschiedene Mechanismen eingesetzt, um die Gleichstellung zu fördern und historische Benachteiligungen bestimmter Gruppen auszugleichen.

Ein Beispiel für positive Diskriminierung ist die Praxis, Studienplätze für Studenten aus einkommensschwachen Schichten zu reservieren. Dieser Ansatz zielt darauf ab, die Bildungsungleichheiten, mit denen wirtschaftlich benachteiligte Studenten konfrontiert sind, zu beseitigen, indem ihnen ein besserer Zugang zur Hochschulbildung ermöglicht wird.

Die positive Diskriminierung, die oft auch als positive Maßnahmen bezeichnet wird, ist Gegenstand erheblicher Diskussionen über ihre Fairness und Wirksamkeit. Kritiker bezeichnen sie häufig als umgekehrte Diskriminierung und argumentieren, dass sie bestimmte Gruppen auf Kosten anderer ungerechtfertigt begünstigt. Trotz dieser Kritik wird die positive Diskriminierung in der Regel als zeitlich begrenzte Maßnahme eingesetzt, um Gleichstellung zu erreichen. Durch die Beseitigung historischer und systembedingter Benachteiligungen sollen gleiche Ausgangsbedingungen geschaffen und Diversität und Integration in verschiedenen Bereichen der Gesellschaft gefördert werden.

Diskriminierung äußert sich in verschiedenen, miteinander verbundenen Formen, wobei sich direkte und indirekte Diskriminierung häufig mit systemischen Mustern überschneiden. Diese sich überschneidenden Formen der Diskriminierung schaffen komplexe und vielschichtige Herausforderungen, die umfassende Lösungen erfordern. Rechtliche Rahmenbedingungen und soziale Interventionen sind darauf ausgerichtet, diese Nuancen ganzheitlich anzugehen, um sicherzustellen, dass die Bemühungen zur Bekämpfung von Diskriminierung wirksam und integrativ sind. Durch die Anerkennung der Verflechtung verschiedener Arten von Diskriminierung zielen diese Rahmen und Maßnahmen darauf ab, systemische Ungleichheiten abzubauen und eine gerechtere Gesellschaft zu fördern.

## **Herausforderungen für Jugendliche, die mit Diskriminierung konfrontiert sind**

Diskriminierung kann die psychologische, soziale, schulische und wirtschaftliche Entwicklung junger Menschen stark beeinträchtigen. Im Folgenden werden die Herausforderungen, mit denen Jugendliche konfrontiert sind, die verschiedenen Formen von Diskriminierung ausgesetzt sind, umfassend untersucht:

### **1. Psychologische und emotionale Herausforderungen**

#### **Geringes Selbstwertgefühl und Identitätsprobleme**

Junge Menschen verinnerlichen oft diskriminierende Botschaften, was zu Gefühlen der Unzulänglichkeit und Selbstzweifel führen kann und ihr Selbstwertgefühl erheblich beeinträchtigt. Jugendliche, die einer Minderheit angehören, haben oft Schwierigkeiten, eine

positive Selbstidentität zu entwickeln, insbesondere, wenn ihr kulturelles oder ethnisches Erbe von der Gesellschaft abgewertet wird. Diese Verinnerlichung negativer gesellschaftlicher Einstellungen kann zu tiefgreifenden Identitätsproblemen führen, da diese jungen Menschen sich in der Komplexität ihrer sich überschneidenden Identitäten zurechtfinden müssen. Folglich kann der psychologische Schaden, der durch diese Diskriminierung entsteht, ihre persönliche Entwicklung und ihr allgemeines Wohlbefinden beeinträchtigen. Die Bewältigung dieser Probleme erfordert einen umfassenden Ansatz, der unterstützende Maßnahmen und Strategien zur Förderung eines integrativen und positiven Umfelds für alle Jugendlichen umfasst.

### **Auswirkungen auf die psychische Gesundheit**

Studien haben einen engen Zusammenhang zwischen Diskriminierung und einem erhöhten Maß an Angst, Depression und posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) festgestellt. So zeigen Forschungsergebnisse, dass Diskriminierung als sozialer Stressor fungiert, der das psychische Wohlbefinden erheblich beeinträchtigt und das Risiko psychischer Störungen erhöht.<sup>10</sup> Die anhaltende Erfahrung von Diskriminierung kann zu schwerem psychischen Stress führen und die psychische Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Darüber hinaus tragen Mikroaggressionen und systemische Vorurteile zu chronischem Stress bei, der ein wesentlicher Faktor für langfristige Gesundheitsprobleme ist. Dieser chronische Stress kann bestehende Gesundheitszustände verschlimmern und zu neuen führen, was die tiefgreifenden Auswirkungen von Diskriminierung auf das allgemeine Wohlbefinden verdeutlicht.

### **Soziale Isolation**

Die Angst vor Ablehnung oder Verurteilung kann dazu führen, dass sich junge Menschen aus sozialen Kontakten zurückziehen und Gefühle der Einsamkeit und Entfremdung entwickeln. Dieser soziale Rückzug kann erhebliche negative Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit und ihr allgemeines Wohlbefinden haben. Darüber hinaus zögern Jugendliche, die mit Diskriminierung konfrontiert sind, oft aus Angst vor Stigmatisierung oder Unglauben,

---

<sup>10</sup> [Zusammenhang zwischen wahrgenommener Diskriminierung und Depression, Schlaflosigkeit und posttraumatischem Stress bei COVID-19-Überlebenden - PMC](#)

Unterstützung zu suchen. Diese Zurückhaltung bei der Suche nach Hilfe kann ihre Probleme noch verschlimmern, so dass ihnen die nötige Unterstützung und die Ressourcen fehlen, um die Herausforderungen zu bewältigen, mit denen sie konfrontiert sind.

## 2. Pädagogische Herausforderungen

### Voreingenommenheit in Bildungsinstitutionen

Bildungsprobleme sind oft auf Stereotypen über die intellektuellen oder verhaltensbezogenen Fähigkeiten zurückzuführen, die zu einer ungerechten Behandlung im Klassenzimmer führen. So können beispielsweise Schüler aus Randgruppen aufgrund von Vorurteilen mit geringeren Erwartungen oder härterer Disziplin konfrontiert werden. Darüber hinaus können Lehrpläne, denen es an Inklusivität mangelt, Minderheitengruppen an den Rand drängen, so dass sie von ihrer Bildung abgekoppelt werden. Diese Abkopplung kann ihre akademischen Leistungen und ihr allgemeines Engagement beeinträchtigen und einen Kreislauf von Benachteiligung und Ausgrenzung fortsetzen.

### Ungleichheiten bei den Chancen

Ungleiche Chancen ergeben sich oft aus Diskriminierung, die den Zugang zu hochwertiger Bildung, fortgeschrittenen Kursen oder außerschulischen Aktivitäten für Randgruppen einschränken kann. Schulpolitische Maßnahmen, die der kulturellen oder sozioökonomischen Diversität nicht Rechnung tragen, verschärfen die Bildungsungleichheit weiter. Diese Maßnahmen können Barrieren schaffen, die Schüler daran hindern, in vollem Umfang an Bildungsangeboten teilzunehmen und von ihnen zu profitieren, und so den Kreislauf der Benachteiligung aufrechterhalten und ihr Potenzial für akademisches und persönliches Wachstum einschränken. Um diese Ungleichheiten zu beseitigen, ist ein umfassender Ansatz erforderlich, der integrative Maßnahmen und Praktiken umfasst, um einen gerechten Zugang zur Bildung für alle Schüler zu gewährleisten.

### **3. Soziale Herausforderungen und Herausforderungen durch Gleichaltrige**

#### **Mobbing und Ausgrenzung durch Gleichaltrige**

Diskriminierende Haltungen unter Gleichaltrigen äußern sich häufig in Form von Mobbing, Belästigung oder Ausgrenzung und schaffen ein feindliches Umfeld für die Betroffenen. Jugendliche, die Diskriminierung erfahren, sind besonders anfällig für Cybermobbing, vor allem im digitalen Zeitalter, wo Online-Plattformen schädliche Verhaltensweisen verstärken können. Diese Form der Ausgrenzung durch Gleichaltrige isoliert die Opfer nicht nur, sondern verschlimmert auch ihre emotionale und psychologische Notlage.

#### **Herausforderungen bei der Entwicklung sozialer Fertigkeiten**

Ein feindseliges soziales Umfeld kann die Entwicklung von Selbstvertrauen und zwischenmenschlichen Fähigkeiten bei jungen Menschen erheblich behindern. Wenn marginalisierte Jugendliche mit einem solchen Umfeld konfrontiert sind, haben sie möglicherweise Schwierigkeiten, sich in kulturellen oder gesellschaftlichen Normen zurechtzufinden, die sich von ihren eigenen unterscheiden. Dies kann zu Gefühlen der Isolation und Entfremdung führen, was ihre Probleme noch verschlimmert.

### **4. Wirtschaftliche Herausforderungen**

#### **Hindernisse für die Beschäftigung**

Die Beschäftigungshindernisse für junge Menschen mit marginalisiertem Hintergrund sind beträchtlich und vielschichtig. Von diskriminierenden Einstellungspraktiken sind diese Personen unverhältnismäßig stark betroffen, was ihren Zugang zu Beschäftigungsmöglichkeiten und beruflichem Aufstieg einschränkt. Darüber hinaus führen systembedingte Ungleichheiten häufig dazu, dass sie keinen Zugang zu Mentoren, Praktika oder Vernetzungsmöglichkeiten haben, die für ihre berufliche Entwicklung entscheidend sind. Diese Hindernisse beeinträchtigen nicht nur die unmittelbaren Beschäftigungsaussichten marginalisierter Jugendlicher, sondern führen auch langfristig zu wirtschaftlichen Ungleichheiten und sozialer Ausgrenzung.

## **Kreislauf der Armut**

Wirtschaftliche Härten, die aus Diskriminierung resultieren, führen häufig zu anhaltender Armut und beschränken den Zugang zu Ressourcen wie Hochschulbildung und Gesundheitsversorgung.

## **5. Herausforderungen für Gesundheit und Wohlbefinden**

### **Ungleichheiten bei der körperlichen Gesundheit**

Ungleichheiten in der körperlichen Gesundheit von marginalisierten Jugendlichen sind ein großes Problem. Chronischer Stress aufgrund von Diskriminierung kann sich negativ auf die körperliche Gesundheit auswirken und das Risiko für Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes erhöhen. Darüber hinaus sehen sich marginalisierte Jugendliche häufig mit Hindernissen beim Zugang zu einer hochwertigen Gesundheitsversorgung konfrontiert, einschließlich psychischer Dienste. Diese Hindernisse können auf systembedingte Ungleichheiten, fehlende Ressourcen und kulturelle Unsensibilität in den Gesundheitssystemen zurückzuführen sein.

### **Substanzkonsum und Risikoverhalten**

Diskriminierungsbedingter Stress kann zu verschiedenen maladaptiven Bewältigungsmechanismen führen, einschließlich Substanzkonsum oder Selbstbeschädigung. Diese Verhaltensweisen treten häufig auf, wenn Einzelpersonen versuchen, den durch Diskriminierung verursachten starken emotionalen und psychologischen Stress zu bewältigen. Der chronische Stress, der mit Diskriminierungserfahrungen einhergeht, kann die Fähigkeit einer Person, gesund damit umzugehen, überfordern, was dazu führt, dass sie sich mit schädlichen Mitteln zu helfen versucht. Die Bewältigung dieser Probleme erfordert umfassende Unterstützungssysteme und Maßnahmen, die sich sowohl auf das unmittelbare als auch auf das langfristige Wohlbefinden der von Diskriminierung Betroffenen konzentrieren.

## 6. Rechtliche und institutionelle Herausforderungen

### Mangelnder Schutz

In einigen Regionen schützt der Rechtsrahmen Jugendliche nicht ausreichend vor Diskriminierung und macht sie anfällig für systembedingte Vorurteile. Dieser mangelnde Schutz kann Ungleichheiten aufrechterhalten und junge Menschen anhaltenden diskriminierenden Praktiken aussetzen. Außerdem sind die Mechanismen zur Meldung von Diskriminierung oft unzugänglich, einschüchternd oder ineffektiv. Diese Hindernisse können Einzelpersonen davon abhalten, Vorfälle zu melden, wodurch sich systemische Vorurteile weiter verfestigen und diskriminierende Verhaltensweisen unangefochten fortbestehen können.

### Überrepräsentation in den Justizsystemen

Marginalisierte Jugendliche, insbesondere solche, die einer ethnischen Minderheit angehören, sind in Jugendstrafanstalten überproportional vertreten. Diese Überrepräsentation ist auf Vorurteile bei polizeilichen und gerichtlichen Entscheidungen zurückzuführen, die häufig zu einer härteren Behandlung und höheren Inhaftierungsraten für diese jungen Menschen führen.

## 7. Kulturelle und familiäre Herausforderungen

### Generationsübergreifendes Trauma

Die von früheren Generationen erlebte Diskriminierung kann sich durch vererbte Traumata und erlernte Hilflosigkeit tiefgreifend auf junge Menschen auswirken. Diese generationenübergreifende Weitergabe von Traumata kann sich auf vielfältige Weise manifestieren, z. B. durch verstärkte Angst, Depression und ein Gefühl der Machtlosigkeit. Darüber hinaus kann es sein, dass Jugendliche die Last empfinden, ihre gesamte Gemeinschaft zu vertreten, was ihren Stress noch verstärkt und das Gefühl der Isolation und des Drucks noch verstärkt. Diese doppelte Auswirkung des ererbten Traumas und der Verantwortung der Vertretung kann ihre psychische Gesundheit und ihr allgemeines Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen.

## **Kulturkonflikte**

Jugendliche aus Einwandererfamilien oder ethnischen Minderheitengruppen stehen oft vor der großen Herausforderung, ihr kulturelles Erbe mit den vorherrschenden kulturellen Erwartungen der Gesellschaft, in der sie leben, in Einklang zu bringen. Dieser Kampf kann zu einem Gefühl des Identitätskonflikts führen, da sie sich dem Druck der Assimilation stellen und gleichzeitig versuchen, ihre kulturellen Traditionen und Werte zu bewahren. Diese jungen Menschen können Gefühle der Entfremdung und Ausgrenzung erleben, da ihre einzigartigen kulturellen Perspektiven oft unterbewertet oder missverstanden werden.

## **8. Hindernisse für die Bürgerbeteiligung**

### **Entmündigung**

Diskriminierung kann junge Menschen in erheblichem Maße davon abhalten, sich an politischen oder kommunalen Aktivitäten zu beteiligen, da sie das Gefühl haben, dass ihre Stimme nicht gewürdigt oder gehört wird. Dieses Gefühl der Entmündigung kann zu einem Mangel an Beteiligung und Repräsentation in wichtigen staatsbürgerlichen Prozessen führen. Darüber hinaus werden Jugendliche, die einer Minderheit angehören, durch politische Maßnahmen wie Gesetze zur Wähleridentifizierung oder Wahlkreiseinteilung oft unverhältnismäßig stark benachteiligt, was ihren Ausschluss aus der politischen Sphäre noch weiter verschärft. Diese systembedingten Hindernisse untergraben nicht nur den demokratischen Prozess, sondern führen auch zu einer Verfestigung sozialer und wirtschaftlicher Ungleichheiten.

### **Mangelnde Repräsentation**

Die mangelnde Repräsentation in Führungspositionen oder auf öffentlichen Plattformen hat erhebliche Auswirkungen auf junge Menschen und erschwert es ihnen, Vorbilder zu sehen, die ihre Identität widerspiegeln. Diese eingeschränkte Sichtbarkeit kann ihre Ambitionen und ihr Zugehörigkeitsgefühl beeinträchtigen, da sie sich selbst nur schwer in einflussreichen oder erfolgreichen Positionen sehen können. Das Fehlen von Vorbildern der Diversität kann auch Stereotypen aufrechterhalten und systemische Barrieren verstärken, was die Marginalisierung dieser Jugendlichen noch verstärkt.

## 2. PRAKTISCHE TIPPS FÜR JUGENDBETREUER

Bei der Arbeit mit jungen Menschen, die Diskriminierung erfahren, ist ein strukturierter Ansatz für die Behandlung ihrer Anliegen unerlässlich. Durch die Bereitstellung geeigneter Unterstützung können Fachkräfte jungen Menschen helfen, ihre Erfahrungen zu verarbeiten und sie befähigen, wirksam auf Diskriminierung zu reagieren.

### **Aktives Zuhören und Validierung**

Aktives Zuhören und das Bestätigen der Erfahrung eines jungen Menschen ist der erste entscheidende Schritt im Umgang mit Diskriminierung. Wenn junge Menschen ihre Erfahrungen mitteilen, ist es wichtig, ihnen Raum zu geben, um ihre Gedanken und Gefühle ohne Unterbrechung auszudrücken. Dieser Ansatz trägt dazu bei, Vertrauen aufzubauen, und gibt ihnen die Gewissheit, dass ihre Sorgen ernst genommen werden.

Die Anerkennung ihrer Emotionen und die Bestätigung ihrer Erfahrungen kann ihnen ein Gefühl der Bestätigung geben, was in Situationen, in denen sie sich abgewiesen oder ungehört fühlen, von entscheidender Bedeutung ist. Darüber hinaus sollten Fachkräfte auf ihre Körpersprache und ihren Tonfall achten und sicherstellen, dass sie Empathie und Verständnis vermitteln. Die Schaffung eines nicht wertenden Raums, in dem sich junge Menschen sicher fühlen, um offen zu sprechen, ist der Schlüssel, um sie bei der Bewältigung schwieriger Erfahrungen zu unterstützen.

### **Emotionale und psychologische Unterstützung bereitstellen**

Emotionale und psychologische Unterstützung ist wichtig, um jungen Menschen bei der Bewältigung der Auswirkungen von Diskriminierung zu helfen. Diskriminierungserfahrungen können zu Ängsten, Selbstzweifeln und sogar zu langfristigen psychischen Problemen führen.

Jugendbetreuer und Pädagogen sollten offene Diskussionen in einem unterstützenden Umfeld fördern, in dem sich die jungen Menschen wohl fühlen, wenn sie ihre Gedanken und Gefühle mitteilen. In Fällen, in denen sich Diskriminierung erheblich auf das Wohlbefinden

eines jungen Menschen ausgewirkt hat, kann es notwendig sein, ihn an Fachleute für psychische Gesundheit oder Peer-Unterstützungsnetzwerke zu verweisen. Der Zugang zu Beratungsdiensten oder der Kontakt zu Jugendorganisationen, die sich auf emotionale Belastbarkeit spezialisiert haben, kann sehr hilfreich sein, um die Jugendlichen bei der Verarbeitung ihrer Erfahrungen zu unterstützen und ihr Selbstvertrauen wiederherzustellen.

### **Junge Menschen durch Bewusstseinsbildung befähigen**

Die Sensibilisierung junger Menschen ist ein weiterer wichtiger Schritt im Kampf gegen Diskriminierung. Viele junge Menschen kennen ihre Rechte oder den ihnen zur Verfügung stehenden Rechtsschutz nicht vollständig.

Sie über ihre Rechte aufzuklären und ihnen zu zeigen, wie sie Hilfe suchen können, kann ihre Fähigkeit, für sich selbst einzutreten, erheblich beeinflussen. Die Förderung der Selbstvertretung und des Engagements in von Jugendlichen geleiteten Organisationen kann ebenfalls zur Stärkung beitragen, da junge Menschen so eine aktive Rolle bei der Bekämpfung von Diskriminierung und der Schaffung von Veränderungen in ihren Gemeinschaften übernehmen können. Indem sie sie mit Wissen und Fähigkeiten ausstatten, können Jugendbetreuer bei jungen Menschen ein Gefühl der Handlungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit fördern.

### **Handeln und Ansprechen von Vorfällen**

Das Ansprechen des Vorfalls und das Handeln im Falle von Diskriminierung sind entscheidend dafür, dass junge Menschen die notwendige Unterstützung und den nötigen Schutz erhalten. Wenn die Diskriminierung in einem institutionellen Umfeld stattgefunden hat, z. B. in einer Schule, am Arbeitsplatz oder in einem Gemeinschaftsraum, ist es wichtig, den Vorfall den zuständigen Behörden zu melden.

Jugendbetreuer sollten mit den institutionellen Richtlinien und Verfahren zur Behandlung von Diskriminierungsbeschwerden vertraut sein und junge Menschen bei der Navigation durch diese Systeme unterstützen. In Fällen, in denen ein sofortiges Eingreifen erforderlich ist, können Konfliktlösungsstrategien eingesetzt werden, um das Problem anzugehen und weiteren Schaden zu verhindern. Das Eintreten für eine Änderung der Politik in den

Einrichtungen kann ebenfalls dazu beitragen, ein sichereres und integrativeres Umfeld für junge Menschen zu schaffen.

### **Sicherstellung langfristiger Unterstützung und Nachbereitung**

Die Weiterverfolgung und der Aufbau langfristiger Unterstützungsnetze können sicherstellen, dass junge Menschen auch nach der ersten Reaktion auf die Diskriminierung weiterhin Unterstützung erhalten. Ein regelmäßiger Besuch bei denjenigen, die Diskriminierung erfahren haben, kann dazu beitragen, ihr Wohlbefinden zu beurteilen und etwaige anhaltende Herausforderungen zu erkennen.

Der Kontakt zu Selbsthilfegruppen, Mentoren-Programmen und Eingliederungsinitiativen in der Gemeinschaft kann sie kontinuierlich ermutigen und das Gefühl der Zugehörigkeit stärken. Der Aufbau von Peer-Netzwerken, in denen junge Menschen Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen können, kann ein wirksames Instrument zur Förderung der Widerstandsfähigkeit und des kollektiven Handelns gegen Diskriminierung sein.

### **Vorhandene Tools und Ressourcen**

Hier finden Sie einige Tools, Anwendungen und Websites, die Fachleuten helfen können, Diskriminierung zu verstehen und zu bekämpfen:

Das Anti-Diskriminierungs-Toolkit der UNESCO ist ein umfassender Leitfaden für Pädagogen und Jugendbetreuer zum Umgang mit Diskriminierung in Schulen und Gemeinden. Diese Ressource bietet praktische Strategien und Fallstudien, die Fachleuten helfen, komplexe Probleme im Zusammenhang mit Diskriminierung zu bewältigen. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.unesco.org/en/no-racism-no-discrimination>.

Die Bildungsressourcen der Anti-Defamation League (ADL) bieten eine breite Palette von Unterrichtsplänen, Diskussionsleitfäden und Schulungsmaterialien zur Bekämpfung von Diskriminierung. Diese Ressourcen sollen Pädagogen und Jugendbetreuer dabei unterstützen, ein integratives Umfeld zu schaffen und Vorurteile wirksam zu bekämpfen. Besuchen Sie <https://www.adl.org/families-and-educators>, um die verfügbaren Materialien zu erkunden.

Das Video „That Little Voice“ dient als ansprechendes Instrument, um die Bedeutung des Eintretens für Diversität und Integration hervorzuheben. Es zeigt Diskriminierungsszenarien aus dem wirklichen Leben und ermutigt den Einzelnen, eine aktive Rolle bei der Förderung der Gleichstellung zu übernehmen. Das Video kann unter [That Little Voice - YouTube](#) abgerufen werden.

Online-Plattformen wie der Kurs "Diversity and Inclusion" von Coursera bieten strukturiertes Lernen zum Umgang mit Diskriminierung. Diese Kurse vermitteln Fachleuten die notwendigen Fähigkeiten, um integrative Räume zu schaffen und Vorurteile wirksam zu bekämpfen. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.coursera.org/specializations/diversity-inclusion>.

### **Online-Lernübung: Identifizierung und Bekämpfung von Diskriminierung**

#### **Zielsetzung:**

Jugendbetreuer sollen Diskriminierung erkennen und in realen Situationen wirksam reagieren können.

#### **Anweisungen:**

Den Teilnehmern werden drei Fallstudien aus dem wirklichen Leben vorgelegt, in denen verschiedene Formen der Diskriminierung dargestellt werden, z. B. Diskriminierung aufgrund der Rasse oder einer Behinderung. Sie werden gebeten, jedes Szenario sorgfältig zu analysieren und die Art der Diskriminierung zu bestimmen. Die Übung fordert die Teilnehmer dann auf, aus einer Reihe von Antworten zu wählen und ihre Gründe für die Wahl einer bestimmten Vorgehensweise zu erläutern.

Hier sind einige Beispiele für dieses Ziel:

#### **Fallstudie 1: Rassendiskriminierung im Bildungswesen**

**Szenario:** Aisha, ein Schüler mit Migrationshintergrund, erzielt durchweg gute Leistungen in der Schule und bekundet Interesse daran, sich an einer renommierten Universität zu bewerben. Einer seiner Lehrer rät ihm jedoch subtil davon ab und meint, solche Universitäten

sein möglicherweise nicht „das Richtige“ für ihn und er solle eine „realistischere“ Option in Betracht ziehen. Gleichzeitig werden Schüler aus der ethnischen Mehrheit mit ähnlichen oder sogar schlechteren schulischen Leistungen ermutigt, sich an Spitzenuniversitäten zu bewerben, und erhalten zusätzliche Unterstützung bei der Vorbereitung ihrer Bewerbungen.

**Analyse:** Dieser Fall verdeutlicht rassistische Diskriminierung im Bildungswesen, wo Aisha aufgrund seiner ethnischen Herkunft mit geringeren Erwartungen und Entmutigung konfrontiert ist. Die voreingenommenen Annahmen des Lehrers untergraben sein Selbstvertrauen und perpetuieren systemische Ungleichheiten, die die akademischen und beruflichen Möglichkeiten von Schülern aus Minderheiten einschränken. Solche Einstellungen verstärken die Vorstellung, dass akademische Exzellenz nicht für alle Gruppen gleichermaßen erreichbar ist, und tragen damit zur Bildungsungleichheit bei.

**Wichtige Indikatoren:** Ein wichtiger Indikator für Diskriminierung in diesem Szenario ist der Unterschied in den akademischen Erwartungen und der Förderung von Schülern unterschiedlicher ethnischer Herkunft. Aishas Fähigkeiten und Ambitionen werden aufgrund impliziter Vorurteile unterschätzt, während seine Mitschüler bevorzugt unterstützt werden. Dies spiegelt ein umfassenderes systemisches Problem wider, bei dem Schüler aus Minderheiten oft ungleichen Zugang zu akademischer Beratung und Chancen haben.

**Mögliche Reaktionen:** Aisha könnte seine Bedenken gegenüber der Schulverwaltung, dem Diversity-Beauftragten oder einem vertrauenswürdigen Berater äußern, um das voreingenommene Verhalten zu melden und Unterstützung zu suchen. Schulen sollten Anti-Voreingenommenheits- und Kultursensibilisierungstrainings für ihre Mitarbeiter durchführen, um sicherzustellen, dass Pädagogen gleiche Erwartungen an alle Schüler haben. Darüber hinaus kann die Einrichtung von Mentorenprogrammen, die Schüler mit Minderheitenhintergrund mit akademischen Vorbildern zusammenbringen, dazu beitragen, Inklusion zu fördern, Selbstvertrauen aufzubauen und diskriminierenden Einstellungen im Bildungsbereich entgegenzuwirken.

## Fallstudie 2: Behinderungsbedingte Diskriminierung im öffentlichen Raum

**Szenario:** Ahmed, ein Universitätsstudent, der einen Rollstuhl benutzt, muss feststellen, dass die Bibliothek seiner Hochschule weder über eine Rampe noch über einen Aufzug verfügt. Er ist gezwungen, sich von anderen die Treppe hinauftragen zu lassen oder Bücher für ihn zu sammeln. Als er das Problem anspricht, räumt die Verwaltung das Problem ein, unternimmt aber nichts mit der Begründung, dass eine Renovierung „zu teuer“ wäre.



**Analyse:** In diesem Fall handelt es sich um eine behinderungsbedingte Diskriminierung, da Ahmed mit strukturellen Barrieren konfrontiert ist, die ihm den vollen Zugang zu den Bildungsressourcen verwehren. Durch die Vernachlässigung von Vorkehrungen schafft die Universität ein Umfeld der Ausgrenzung, das es Studierenden mit Behinderungen erschwert, gleichberechtigt am akademischen Leben teilzunehmen.

**Schlüsselindikatoren:** Das Fehlen einer behindertengerechten Infrastruktur, wie Rampen oder Aufzüge, ist ein eindeutiger Hinweis auf Diskriminierung. Auch die ablehnende Haltung der Verwaltung, die sich auf finanzielle Bedenken beruft, anstatt der Inklusion Priorität einzuräumen, unterstreicht die systematische Vernachlässigung von Studierenden mit Behinderungen.

**Mögliche Antworten:** Ahmed könnte eine förmliche Beschwerde im Rahmen der Behindertenrechtsgesetze einreichen, um sicherzustellen, dass seine Universität ihren

gesetzlichen Verpflichtungen in Bezug auf Barrierefreiheit nachkommt. Er könnte auch eine Lobbykampagne innerhalb der Universität starten und die Unterstützung von Studierenden und Lehrkräften gewinnen, um auf Veränderungen zu drängen. Die Verwaltung könnte ihrerseits Finanzierungsmöglichkeiten oder Zuschüsse zur Verbesserung der Barrierefreiheit in Bildungseinrichtungen prüfen.

Während die Teilnehmer an der Übung teilnehmen, erhalten sie ein unmittelbares Feedback zu den von ihnen gewählten Antworten, das ihnen Best-Practice-Lösungen für den Umgang mit solchen Situationen bietet. Durch den Vergleich ihrer Antworten mit den empfohlenen Strategien gewinnen die Teilnehmer ein tieferes Verständnis für effektive Interventionstechniken.

Die Übung wird mit Reflexionsfragen abgeschlossen, die die Teilnehmer dazu anregen sollen, kritisch darüber zu bestimmen, wie sie diese Strategien in ihrer beruflichen Rolle anwenden würden. Die Fragen könnten lauten: "Wie würden Sie eine ähnliche Situation bei Ihrer Arbeit angehen?" und "Welche potenziellen Herausforderungen könnten sich beim Umgang mit Diskriminierung ergeben?"

**Plattform:** Diese Übung kann mit Online-Lerntools wie Moodle, Google Forms oder interaktiver Schulungssoftware durchgeführt werden. Durch die Einbeziehung interaktiver Elemente stellt die Übung sicher, dass sich Jugendbetreuer aktiv mit dem Inhalt auseinandersetzen und praktische Fähigkeiten für den Umgang mit Diskriminierung entwickeln.

### **Multiple-Choice-Übung: Diskriminierung verstehen und bekämpfen**

#### **1. Welche der folgenden Aussagen beschreibt indirekte Diskriminierung am besten?**

- A) Vorsätzliche Ungleichbehandlung aufgrund der ethnischen Herkunft oder Religion.
- B) Eine neutrale Politik, die eine bestimmte Gruppe unbeabsichtigt benachteiligt.
- C) Ein Gesetz, das darauf abzielt, marginalisierte Personen zu unterstützen.
- D) Körperliche Belästigung am Arbeitsplatz.

**Antwort:** B) Eine neutrale Richtlinie, die eine bestimmte Gruppe unbeabsichtigt benachteiligt.

## 2. Was ist das Hauptmerkmal von systemischer Diskriminierung?

- A) Sie resultiert ausschließlich aus individuellen Vorurteilen.
- B) Sie basiert auf persönlicher Absicht.
- C) Sie ist in institutionellen Strukturen und Richtlinien verankert.
- D) Sie tritt nur im Bildungsbereich auf.

**Antwort:** C) Sie ist in institutionellen Strukturen und Richtlinien verankert.

## 3. Wie unterscheidet sich intersektionale Diskriminierung von anderen Formen?

- A) Sie konzentriert sich nur auf rassische Ungleichheit.
- B) Sie umfasst mehrere sich überschneidende Identitätsfaktoren, wie Rasse und Klasse.
- C) Sie schließt wirtschaftliche Faktoren aus der Analyse aus.
- D) Sie ist nur in rechtlichen Kontexten relevant.

**Antwort:** B) Sie umfasst mehrere sich überschneidende Identitätsfaktoren, wie Rasse und Klasse.

## 4. Was ist laut dem Modul die Hauptaufgabe von Jugendarbeitern bei der Bekämpfung von Diskriminierung?

- A) Diskriminierung zu beobachten, ohne einzugreifen
- B) Neutralität zu fördern und Diskussionen über Diskriminierung zu vermeiden
- C) Diskriminierung durch Aufklärung und Interessenvertretung zu erkennen, anzusprechen und zu verhindern
- D) Alle Diskriminierungsfälle an die Justizbehörden weiterzuleiten

**Antwort:** C) Diskriminierung durch Aufklärung und Interessenvertretung zu erkennen, anzusprechen und zu verhindern.

**5. Warum sind junge Menschen aus marginalisierten Verhältnissen bei Naturkatastrophen besonders gefährdet?**

A) Sie haben kein Interesse an Notfallvorsorge.

B) Sie verfügen oft über weniger Ressourcen, haben nur begrenzten Zugang zu Unterstützung und sind mit systemischen Hindernissen konfrontiert.

C) Sie sind aufgrund der Solidarität innerhalb ihrer Gemeinschaft weniger betroffen.

D) Sie erhalten mehr institutionelle Unterstützung als andere.

**Antwort:** B) Sie verfügen oft über weniger Ressourcen, haben nur begrenzten Zugang zu Unterstützung und sind mit systemischen Hindernissen konfrontiert.

**3. FALLSTUDIEN**

Ein bemerkenswertes Beispiel für die Bekämpfung von Diskriminierung in Bildungseinrichtungen ist die Initiative „Equaliteach“ im Vereinigten Königreich. Equaliteach, eine auf die Erziehung zu Gleichheit und Diversität spezialisierte Organisation, startete das Programm „Equally Safe“, um Schulen bei der Bekämpfung von Rassendiskriminierung zu unterstützen. Im Rahmen der Initiative wurden Lehrer, Jugendbetreuer und Schüler darin geschult, Vorfälle rassistischer Voreingenommenheit zu erkennen, zu melden und wirksam darauf zu reagieren. Eine der wichtigsten Komponenten war ein Peer-Mentoring-System, bei dem ältere Schüler geschult wurden, um jüngere Gleichaltrige, die mit Diskriminierung konfrontiert waren, zu unterstützen und einen sicheren Raum für Diskussionen und Beratung zu schaffen (Equaliteach, 2022).

Im Rahmen des Programms führten die Schulen Workshops zum Verständnis unbewusster Voreingenommenheit, zum Einschreiten durch Unbeteiligte und zu den gesetzlichen Rechten bei Diskriminierung durch. Die Initiative führte auch zu politischen Änderungen, einschließlich der Aktualisierung der Anti-Rassismus-Politik der Schulen und der Einführung strengerer

Maßnahmen gegen rassistisches Mobbing. Ein Wirkungsbericht zeigte, dass sich die Schüler nach der Umsetzung besser unterstützt fühlten und die Schulen innerhalb eines Jahres einen Rückgang der diskriminierenden Vorfälle um 35 % verzeichneten (Equaliteach, 2023).

Diese Fallstudie zeigt, wie strukturierte Interventionen, Sensibilisierungskampagnen und Peer-Support-Systeme dazu beitragen können, ein integrativeres und unterstützenderes Umfeld für junge Menschen zu schaffen, die mit Diskriminierung konfrontiert sind. Jugendbetreuer können ähnliche Strategien anwenden, indem sie sichere Räume fördern, Mentoring-Möglichkeiten anbieten und sich für institutionelle Veränderungen einsetzen, die die Inklusivität fördern.

#### 4. SCHLUSSFOLGERUNG

Diskriminierung stellt nach wie vor ein erhebliches Hindernis für die Verwirklichung sozialer Gerechtigkeit dar und beeinträchtigt junge Menschen in einer Weise, die ihr emotionales Wohlbefinden, ihre Bildungsfortschritte und ihre allgemeinen Lebenschancen beeinträchtigen kann. Wie in diesem Modul untersucht wird, manifestiert sich Diskriminierung in verschiedenen Formen – von direkter und indirekter Diskriminierung bis hin zu systemischen und intersektionalen Vorurteilen –, die jeweils ein differenziertes Verständnis und einen gezielten Ansatz für Interventionen erfordern.

Jugendbetreuer spielen eine entscheidende Rolle bei der Erkennung, Bekämpfung und Verhinderung von Diskriminierung. Indem sie sichere und integrative Räume fördern, junge Menschen mit dem Wissen um ihre Rechte ausstatten und sich für systemische Veränderungen einsetzen, können sie den Einzelnen befähigen, sich gegen Diskriminierung zu wehren und Resilienz aufzubauen. Praktische Strategien wie **aktives Zuhören, emotionale Unterstützung, rechtliche Beratung und institutionelle Lobbyarbeit** sind wichtige Instrumente zur Abschwächung der schädlichen Auswirkungen von Diskriminierung und zur Förderung der sozialen Integration.

Darüber hinaus zeigen Beispiele aus der Praxis, wie die **Equaliteach-Initiative**, dass strukturierte Programme, die Bildung, Unterstützung durch Gleichaltrige und politische Reformen kombinieren, zu messbaren Verbesserungen bei der Verringerung

diskriminierender Vorfälle führen können. Jugendbetreuer und Pädagogen müssen sich weiterhin an solchen bewährten Verfahren orientieren, um evidenzbasierte Ansätze umzusetzen, die sinnvolle Veränderungen bewirken.

Die Bekämpfung von Diskriminierung erfordert **ständige Weiterbildung, Selbstreflexion und das Ergreifen von Initiativen in Bezug** auf junge Menschen und Gemeinschaften. Indem sie sich zu diesen Bemühungen verpflichten, können Fachleute dazu beitragen, eine Gesellschaft zu kultivieren, in der Diversität zelebriert wird und jeder junge Mensch sich in einem Umfeld frei von Vorurteilen und Ausgrenzung entfalten kann.

## 5. GLOSSAR

**Affirmative Action:** Politiken und Maßnahmen zur Beseitigung historischer Ungleichheiten und zur Förderung der Diversität, indem benachteiligte Gruppen bevorzugt behandelt werden. Auch bekannt als positive Diskriminierung.

**Voreingenommenheit:** Eine vorgefasste Meinung oder Einstellung gegenüber einer Person oder Gruppe, die entweder bewusst (explizite Voreingenommenheit) oder unbewusst (implizite Voreingenommenheit) sein kann.

**Direkte Diskriminierung:** liegt vor, wenn eine Person oder Gruppe aufgrund eines bestimmten Merkmals wie Ethnie, Religion oder Behinderung absichtlich weniger günstig behandelt wird.

**Belästigung:** Unerwünschtes Verhalten im Zusammenhang mit einem geschützten Merkmal, das ein feindseliges, einschüchterndes oder erniedrigendes Umfeld schafft.

**Implizite Vorurteile:** Unbewusste Einstellungen oder Stereotypen, die die Entscheidungsfindung und das Verhalten gegenüber verschiedenen sozialen Gruppen beeinflussen.

**Indirekte Diskriminierung:** Wenn eine scheinbar neutrale Politik oder Praxis eine bestimmte Gruppe unverhältnismäßig stark benachteiligt.

**Intersektionelle Diskriminierung:** Diskriminierung, die aus dem Zusammenspiel mehrerer Differenzfaktoren, wie Ethnie, Religion, Alter und Klasse, entsteht und zu einzigartigen und verstärkten Nachteilen führt.

**Marginalisierung:** Der soziale Prozess, bei dem eine Gruppe oder ein Individuum an den Rand der Gesellschaft gedrängt wird, wodurch ihr Zugang zu Ressourcen und Möglichkeiten eingeschränkt wird.

**Mikroaggressionen:** Subtile, oft unbeabsichtigte Kommentare oder Handlungen, die negative oder vorurteilsbehaftete Botschaften gegenüber marginalisierten Personen vermitteln.

**Positive Diskriminierung:** Die Praxis, Personen aus historisch benachteiligten Gruppen zu begünstigen, um die Gleichstellung zu fördern, wird oft als positive Maßnahme bezeichnet.

**Strukturelle Diskriminierung:** Systembedingte Benachteiligung durch Institutionen, politische Maßnahmen oder gesellschaftliche Normen, die die Ungleichheit aufrechterhalten.

**Systemische Diskriminierung:** Diskriminierung, die in soziale und institutionelle Strukturen eingebettet ist, die im Laufe der Zeit fortbestehen und bestimmte Gruppen unverhältnismäßig stark benachteiligen.

**Viktimisierung:** Unfaire Behandlung oder Vergeltungsmaßnahmen gegen eine Person, die ihre Rechte geltend macht oder andere in diskriminierungsbezogenen Fällen unterstützt.

## 6. LISTE DER REFERENZEN

*Anti-Defamation League (ADL). (n.d.). Bildungsressourcen. Abgerufen von <https://www.adl.org/families-and-educators>*

*Coursera. (n.d.). Kurs über Diversität und Integration. Abrufbar unter <https://www.coursera.org/specializations/diversity-inclusion>*

*UNESCO. (n.d.). Anti-Diskriminierungs-Toolkit. Abrufbar unter <https://www.unesco.org/en/no-racism-no-discrimination>*

*YouTube. (n.d.). Die kleine Stimme. Abgerufen von <https://www.youtube.com>*

*Zusammenhang zwischen wahrgenommener Diskriminierung und Depression, Schlaflosigkeit und posttraumatischem Stress bei COVID-19-Überlebenden. Abgerufen von [Relation von wahrgenommener Diskriminierung mit Depression, Schlaflosigkeit und posttraumatischem Stress bei COVID-19-Überlebenden - PMC](#)*

*Equaliteach (2022). Equal Safe Program: Bekämpfung von Rassendiskriminierung in Schulen. Abgerufen von [www.equaliteach.org.uk](http://www.equaliteach.org.uk)*



# YouHEALTH

**Project No: 2023-1-TR01-KA220-40U-000164951**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## **MODUL 4: FÄHIGKEITEN ZUR KOMMUNIKATION UND ZUM AUFBAU VON BEZIEHUNGEN**

#### 4.1.) MODUL EINFÜHRUNG: KOMMUNIKATIONS- UND BEZIEHUNGSKOMPETENZ

Wir leben in einer Welt, in der sowohl digitale als auch analoge Interaktion und Kommunikation von großer Bedeutung sind. Dies gilt *zum einen* für die soziale Positionierung von Jugendlichen, die mit einer Vielzahl von Risiken und gesundheitlichen Problemen konfrontiert sind, die ihre soziale Benachteiligung verschärfen und sie an den Rand der Gesellschaft drängen. Es ist bekannt, dass benachteiligte und ausgegrenzte Jugendliche, die auch mit psychischen und anderen Problemen zu kämpfen haben, oft isoliert und von den Kommunikationsprozessen der Gesellschaft abgekoppelt sind. *Andererseits* sollten Jugendbetreuer in der Lage sein, Probleme der psychischen Gesundheit zu erkennen und Kompetenzen zu entwickeln, die die Fähigkeit der Jugendlichen fördern, Beziehungen zu knüpfen - sowohl digital als auch persönlich.

Kommunikations- und Beziehungskompetenz gehen Hand in Hand und sollten gemeinsam betrachtet werden, wenn es darum geht, in der Jugendarbeit konstruktiv zu intervenieren und geeignete Maßnahmen zur Integration von Jugendlichen in soziale Strukturen zu konzipieren.

Dieses Modul, das von der Universität Innsbruck entwickelt wurde, konzentriert sich auf die Stärkung der Kommunikations- und Beziehungskompetenzen junger Menschen - insbesondere jener, die von sozialer Benachteiligung, psychischem Stress oder Ausgrenzung betroffen sind. In einer zunehmend digitalen Welt ist die Fähigkeit, einfühlsam und effektiv zu kommunizieren – sowohl online als auch von Angesicht zu Angesicht – zu einem Schlüsselement für erfolgreiche Jugendarbeit und psychosoziale Unterstützung geworden. Das Modul vermittelt praktisches Wissen, solide theoretische Grundlagen und bewährte Methoden - wie z. B. den Einsatz von biografischen Karten -, um junge Menschen dabei zu unterstützen, ihre Lebensgeschichte sichtbar zu machen, Resilienz aufzubauen und vertrauensvolle Beziehungen zu entwickeln. Fachkräfte der Jugendarbeit erhalten wertvolle Werkzeuge, um junge Menschen in schwierigen Lebenssituationen kompetent zu unterstützen.

Vor allem in Krisenzeiten – wie bei Naturkatastrophen oder Notfällen im Gesundheitswesen – gewinnen Kommunikations- und Beziehungsfähigkeiten noch mehr an Bedeutung. Empathische Kommunikation, digitale Kompetenz und stabile zwischenmenschliche

Beziehungen können für Stabilität sorgen, psychischen Stress reduzieren und bei jungen Menschen ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und Zugehörigkeit fördern.

### Modulziele und Lernergebnisse

Am Ende des Moduls werden die Teilnehmer in der Lage sein:

- **Wichtige Kommunikations- und Beziehungsfähigkeiten zu identifizieren und zu fördern**, wie z. B. Einfühlungsvermögen, aktives Zuhören, nonverbaler Ausdruck und konstruktive Konfliktlösung – insbesondere in stressigen oder krisenhaften Kontexten.
- **biografische Methoden anzuwenden** (z. B. biografische Karten), um jungen Menschen Raum zu geben, über ihre Lebensgeschichte nachzudenken, wichtige Erfahrungen hervorzuheben und individuelle Stärken und Bewältigungsstrategien aufzudecken.
- **krisenspezifische Kommunikationsstrategien umzusetzen** – insbesondere bei Naturkatastrophen oder gesundheitlichen Notfällen – zur Förderung der emotionalen Stabilität, zur Verhinderung sozialer Isolation und zur Bereitstellung sinnvoller Unterstützung für gefährdete Jugendliche.

<https://www.derstandard.at/story/3000000175281/was-jugendlichen-mit-psychischen-problemen-aus-der-krise-hilft>



#### 4.1.1 Schlüsselkompetenzen: Digitale Fertigkeiten

**Medienkompetenz:** Ein kritischer und reflektierter Umgang mit digitalen Inhalten ist unerlässlich. Junge Menschen müssen lernen, Informationen zu bewerten, Quellen zu hinterfragen und sich vor Fehlinformationen zu schützen.

**Datenschutz und Internetsicherheit:** Das Bewusstsein für den Schutz persönlicher Daten sowie das Wissen um sichere Passwörter und Privatsphäre-Einstellungen ist wichtig, um Risiken wie Cybermobbing oder Identitätsdiebstahl zu minimieren.

**Digitale Kommunikationskompetenz:** Die Fähigkeit, sich online angemessen auszudrücken, respektvoll zu kommunizieren und Konflikte in digitalen Räumen zu lösen, ist entscheidend für positive Online-Interaktionen.

**Problemlösungs- und Anpassungsfähigkeit:** Die Nutzung digitaler Werkzeuge zur Informationsbeschaffung und kreativen Problemlösung sowie die Bereitschaft, sich an neue Technologien anzupassen, unterstützen einen selbstbestimmten und widerstandsfähigen Lebensstil.

#### 4.1.2 Schlüsselkompetenzen: Beziehungsfördernde Fertigkeiten

**Emotionale Intelligenz:** Das Erkennen und Verstehen der eigenen Emotionen und der Emotionen anderer ermöglicht es jungen Menschen, einfühlsam zu reagieren und tiefere zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen.

**Einfühlungsvermögen und aktives Zuhören:** Durch Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit, anderen aufmerksam zuzuhören, werden vertrauensvolle und unterstützende Beziehungen aufgebaut.

**Klare und konstruktive Kommunikation:** Die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle verständlich zu formulieren, hilft, Missverständnisse zu vermeiden und Konflikte frühzeitig zu entschärfen.

**Konfliktlösungskompetenz:** Ein strukturierter und respektvoller Umgang mit Meinungsverschiedenheiten stärkt die Beziehungen und fördert ein harmonisches Miteinander.

**Soziale Selbstregulierung:** Junge Menschen lernen, in Stresssituationen angemessen zu reagieren, was ihre Widerstandsfähigkeit stärkt und sie in die Lage versetzt, Rückschläge besser zu verkraften.

#### 4.1.3. Bedeutung für die psychische Gesundheit junger Menschen

**Stärkung der Resilienz:** Wer über solide digitale und soziale Kompetenzen verfügt, kann besser mit Herausforderungen wie Cyber-Mobbing, übermäßigem Medienkonsum oder zwischenmenschlichen Konflikten umgehen. Dies dient als präventive Maßnahme gegen psychische Belastungen.

**Förderung des Selbstbewusstseins:** Gelungene Kommunikation und positive soziale Interaktionen stärken das Selbstvertrauen und haben eine schützende Wirkung auf die psychische Stabilität.

**Verhinderung von Isolation:** Digitale Kompetenzen ermöglichen es, soziale Kontakte auch im virtuellen Raum zu pflegen. Gleichzeitig sorgen beziehungsfördernde Kompetenzen dafür, dass diese Kontakte von hoher Qualität und unterstützend sind.

**Prävention und Früherkennung:** Ein gesundes digitales Verhalten und stabile Beziehungen bieten jungen Menschen Ressourcen, auf die sie in Krisenzeiten zurückgreifen können. Dies verringert das Risiko, dass negative Erfahrungen in sozialen Netzwerken zu ernsthaften psychischen Problemen führen.

#### 4.1.4. Die Rolle der Jugendbetreuer und anderer Fachkräfte

**Mentoring und Rollenmodellierung:** Jugendbetreuer und Fachkräfte haben eine wichtige Vorbildfunktion. Durch ihr eigenes Verhalten zeigen sie, wie digitale Medien verantwortungsvoll genutzt werden können und wie eine gesunde Kommunikationskultur gestaltet wird.

**Unterstützung und Beratung:** Durch Einzelberatungen, Gruppengespräche und Workshops können Fachleute jungen Menschen helfen, ihre digitalen und sozialen Kompetenzen zu entwickeln und Herausforderungen gezielt zu bewältigen.

**Strukturierte Lernangebote:** Angebote wie Schulungen, Seminare und Bildungsprojekte fördern systematisch die Entwicklung von Medienkompetenz und sozio-emotionalen Fähigkeiten. So können junge Menschen einen sicheren und kritischen Umgang mit digitalen Inhalten erlernen und ihre zwischenmenschlichen Beziehungen stärken.

**Vernetzung und Vermittlung von Ressourcen:** Fachleute helfen beim Aufbau unterstützender Netzwerke, in denen junge Menschen Ideen austauschen und sich gegenseitig unterstützen können. Dadurch wird ein stabiles soziales Umfeld geschaffen, das wesentlich zur psychischen Gesundheit beiträgt.

Digitale Kompetenzen und beziehungsfördernde Fähigkeiten sind wesentliche Bausteine, die junge Menschen befähigen, sich sicher und selbstbewusst in einer digital geprägten Welt zu bewegen und gleichzeitig stabile, unterstützende Beziehungen aufzubauen. Jugendbetreuer und Fachkräfte spielen eine Schlüsselrolle, indem sie als Multiplikatoren, Mentoren und Berater fungieren. Sie vermitteln nicht nur Wissen, sondern schaffen auch ein sicheres Umfeld, in dem junge Menschen ihre Fähigkeiten entwickeln und psychische Herausforderungen effektiv angehen können.

#### 4.1.5. Förderung der Beziehungsfähigkeit: Biografische Karten

An dieser Stelle ist es wichtig, Methoden zu entwickeln, die sich an den Erfahrungen, Lebensentwürfen und Perspektiven der betroffenen Jugendlichen orientieren. Es geht darum, ihre biografischen Erfahrungen, insbesondere im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit, sichtbar zu machen und Einblicke in ihre Lebensgeschichte zu gewinnen, um ein umfassendes Profil zu erstellen und die Ursachen von Benachteiligungen, Gesundheitsrisiken und anderen Problemen zu identifizieren. Dies ist besonders wichtig, um einen Prozess des gegenseitigen Verständnisses in Gang zu setzen und paternalistische Strategien zu vermeiden.

<https://www.jugendzentren.at/wer-wir-sind-was-wir-tun/newsarchiv/junge-stimmen/>



Die von uns in Innsbruck entwickelte Methode der *biografischen Karten* (biografische Kommunikation) könnte eine Möglichkeit sein, Einblicke in die Alltagsrealität und speziell in die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu gewinnen. In ihren biografischen Erzählungen erwähnen die Menschen oft Personen und Orte, die für sie eine besondere Bedeutung haben oder hatten oder die mit individuellen Problemen, Risiken und Hindernissen verbunden sind. In ihren Erzählungen kommen sowohl positive als auch negative Erfahrungen oder Ereignisse zum Ausdruck, die ihren gesamten Lebensentwurf beeinflusst haben. Diese Situationen können persönlicher, familiärer oder institutioneller Natur sein und werden für den Einzelnen biographisch relevant. Auf dieser Grundlage können »biografische Landkarten« erstellt werden, die zeigen, woher die psychischen Probleme, Schwierigkeiten und Kommunikationsprobleme junger Menschen stammen, wie sich *kumulative Risiken* und Krisen entwickeln und wie diese Herausforderungen bewältigt werden können. Dabei werden auch die Perspektiven und Strategien sichtbar, die die Jugendlichen im Umgang mit den verschiedenen Herausforderungen entwickelt haben (*Ressourcenorientierung in der Jugendarbeit*).

Auf der Grundlage der von ihnen erstellten »biografischen Landkarten« könnte dann diskutiert werden, welche Wege und Lösungsstrategien für ihre gesellschaftliche Teilhabe denkbar sind. Der Zusammenhang zwischen Diskriminierungserfahrungen und sozialer Ohnmacht einerseits und den Lebensstrategien, Kompetenzen und Ressourcen, die Jugendliche entwickelt haben, andererseits kann ihre Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit und damit auch ihr Selbstwertgefühl deutlich stärken. Damit bietet die Jugendarbeit Chancen für positive Selbstwirksamkeitserfahrungen.

Begriffe wie Handlungsfähigkeit, Ressourcenorientierung und Empowerment sind in der Literatur in diesem Zusammenhang gut belegt.

Die Visualisierung der individuellen Biografie oder »biografische Landkarten« können als Diskussionsgrundlage genutzt werden, um aufzudecken, wie sich scheinbar »unlösbare« Probleme und Hindernisse angehäuft haben. Dies ermöglicht eine genauere Lokalisierung und Kontextualisierung der Häufung verschiedener Herausforderungen. Welche Strategien haben die betreffenden Jugendlichen in schwierigen Situationen entwickelt, die für die

Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit und für konstruktive Interventionen wesentlich sind?

Wenn benachteiligte und krisenanfällige junge Menschen sich an von außen auferlegte Anforderungen anpassen müssen – häufig im Zusammenhang mit Naturkatastrophen oder Gesundheitskrisen – können sie Stress erleben und befürchten, dass ihre Situation nicht ernst genommen oder respektiert wird, dass ihre Fähigkeiten und Gewohnheiten unsichtbar bleiben oder dass sie abgewertet werden (*Aufmerksamkeit und Respekt in der Jugendarbeit*). Für eine optimale Kommunikationssituation ist es unerlässlich, unterschiedliche Perspektiven einzubeziehen und als Ressource zu nutzen. Dahinter steht der Gedanke, dass die spezifischen Lebenssituationen, Erfahrungen und Perspektiven von jungen Menschen, die unter prekären und marginalisierten Bedingungen leben, in besonderer Weise in die konzeptionellen Überlegungen der Jugendarbeit einbezogen werden sollten. Um die besondere Situation der Betroffenen zu verstehen und ihre Kommunikations- und Beziehungskompetenzen zu stärken, ist es unabdingbar, Konzepte zu entwickeln, die die individuellen Lebenserfahrungen und Interessen der jungen Menschen bei der Konzipierung und Gestaltung der Jugendarbeit berücksichtigen. Die folgenden *drei Punkte* sind für eine konstruktive und kommunikative Jugendarbeit von großer Bedeutung:

**FLEXIBILITÄT BEI DER SELBSTREFLEXION:**

In gemeinsamen Kommunikationssituationen werden diskriminierende Strukturen und Diskurse hinterfragt und sichtbar gemacht; dies beinhaltet eine kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Methoden in der Jugendarbeit (*reflexive Jugendarbeit*).

**RESSOURCENORIENTIERUNG:**

Die gemeinsame Kommunikation zielt darauf ab, wie junge Menschen ihren Alltag gestalten, unsichtbare Ressourcen, Stärken und Potenziale sichtbar zu machen und die Lebensentwürfe junger Menschen zu erkennen, ohne sich auf eine bestimmte Interpretation festzulegen (*ressourcenorientierte Kommunikation*).

**SELBSTBETIMMTHEIT:**

Gemeinsame Kommunikation dient der Schaffung von Erfahrungs-, Handlungs- und selbstbestimmten Verortungsräumen (*Offene Jugendarbeit*), sie unterstützt Widerstandsstrategien gegen negative Zuschreibungen und Diskriminierung von

Jugendlichen und sie fördert gezielt solidarische Haltungen und Netzwerke unter Jugendlichen. Dies stärkt ihre Beziehungskompetenz (*Selbstbestimmung in der Jugendarbeit*).

## 4. 2) WERKZEUGE UND ÜBUNGEN

### 4.2.1) VIDEO: RESPEKTvoll

Die kurze Video-Story »RESPEKTvoll – Kommunikation« kann als Einstieg in das Thema »Kommunikation und Beziehungsfähigkeit« dienen und eine erste Diskussionsgrundlage bieten: <https://www.youtube.com/watch?v=Z0WSw19ozLU>

Dieses kurze Video zeigt anhand eines kleinen Beispiels, wie Missverständnisse durch positive und respektvolle Kommunikation ausgeräumt werden können: Drei Schüler (zwei Jungen und ein Mädchen) sind befreundet und verbringen ihre Freizeit normalerweise gemeinsam. Einer der beiden Jungen hatte sich mit dem Mädchen nach dem Sport verabredet, ohne ihr jedoch zu sagen, dass er etwas Persönliches mit ihr besprechen wollte. In der Zwischenzeit hatte das Mädchen auch dem anderen Jungen vorgeschlagen, dass sie sich am Nachmittag treffen. Der erste Junge reagiert mit Enttäuschung und die beiden anderen mit Unverständnis. Ein Streit bahnt sich an. Indem sie schließlich ihre Beweggründe offen und positiv formulieren, können alle drei sie anerkennen und sich auf einen Vorschlag einigen.

### 4.2.2) Übungen

Alle im Folgenden beschriebenen praktischen Übungen basieren auf dem Austausch von biografischen Erfahrungen. Anhand von kurzen biografischen Episoden aus Interviews mit anderen Jugendlichen (in Textform oder als Video) können die Jugendlichen versuchen, ihre eigenen biografischen Erfahrungen zu artikulieren und sie durch die Erstellung von »biografischen Karten« auszudrücken und zu visualisieren. Diese können genutzt werden, um die einzigartigen Geschichten des Einzelnen zu verstehen und Empathie für die ähnlichen oder anderen Krisenerfahrungen anderer zu entwickeln. Diese Übungen bieten Ermutigung, indem sie die Selbstwirksamkeit erkennen, Selbstvertrauen aufbauen und die Grundlage für positive soziale Beziehungen legen.

Die folgenden Übungen und Aktivitäten können jungen Menschen helfen, positive Beziehungen aufzubauen und ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Als Basis

können eigene Erfahrungen/biografische Karten oder andere kurze biografische Texte/Videos dienen.

### A) Lesen/Hören einer biografischen Lebensgeschichte

MAHIR: ZWISCHEN DISKRIMINIERUNG – AUSGRENZUNG – NEUORIENTIERUNG

MAHIR lebt in einer Hochhaussiedlung, die nach dem Zweiten Weltkrieg in der Kölner Nordstadt errichtet wurde. Heute wird sie überwiegend von Migranten, Flüchtlingen und deren Nachkommen bewohnt. Es ist ein Viertel mit schlechtem Ruf und wird im öffentlichen Diskurs als »Ghetto« wahrgenommen. Diese desolaten Lebensbedingungen und der negative Ruf des Viertels wirken sich nachteilig auf die Lebensentwürfe der Jugendlichen aus und führen zu gesundheitlichen Problemen. Die folgende Biographie ist ein Beispiel für das Aufwachsen in einer territorial stigmatisierten Hochhaussiedlung. Hier ist ein kurzes Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=ea34zTZizpo>



MAHIR<sup>11</sup> ist 23 Jahre alt, in Chorweiler geboren und aufgewachsen und definiert sich als Deutsch-Türke, als Künstler und als Musiker. Er ist ein Rapper, der sich in seiner Musik kritisch mit den tristen Lebensbedingungen, unter denen er aufgewachsen ist, und den negativen Bildern von türkischen Migranten auseinandersetzt. Im Gespräch schildert er die

Migrationsgeschichte seiner Eltern nach Deutschland, die Bedingungen, unter denen sie leben mussten, und die Diskriminierungserfahrungen, die sie in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen machten: »Sie wurden überall als Türken oder 'Kanaken' beschimpft. Manche Väter sind 60 Jahre alt, sie hatten Bürojobs. Sie sehen sehr frisch aus. Aber mein Vater hat hart gearbeitet. Er sieht nicht mehr so frisch aus. Seine Hände sehen robust aus.«

Immer wieder setzt sich Mahir mit dem negativen Image des Stadtteils und dessen Folgen für das Leben der Bewohner auseinander: »Wenn du dich hier im Viertel um eine Lehrstelle

<sup>11</sup> Das Bild: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=411245744514864&set=a.411245731181532>

bewirbst und sagst, du kommst aus Chorweiler, dann runzeln sie die Stirn. Der Ruf folgt uns, glauben Sie mir. Auf der einen Seite sind die Leute stolz, dass sie in Chorweiler wohnen. Sie respektieren uns. Auf der anderen Seite ist es beschissen. Die Leute beurteilen dich nicht als Person, sondern als Bewohner von Chorweiler. Ich möchte als MAHIR beurteilt werden. Ich bin MAHIR-okay, ich wohne in Chorweiler. Aber ich bin immer noch MAHIR, ein unabhängiger Mensch.«

Er beschreibt sein Aufwachsen in Chorweiler wie folgt: »Es war nicht so wie in den anderen Stadtvierteln. Mein Vater hat immer gearbeitet. Er ist nicht mit uns spazieren gegangen. Wir waren immer draußen und konnten machen, was wir wollten. Man ist mit Menschen aus anderen Ländern aufgewachsen. Das war auf jeden Fall schön. Du teilst das gleiche Schicksal. Du bist ein Migrant. Deine Eltern kommen von irgendwo anders her. Du bist nicht weiß, du bist gelb, du bist schwarz, du bist braun. Das ist es, was euch verbindet.«

Eine der Erfahrungen, über die MAHIR im Gespräch spricht und die er mit anderen Migrant\*innen teilt, ist die soziale Ausgrenzung und die damit einhergehende fehlende gesellschaftliche Anerkennung, die sich negativ auf die psychische Gesundheit der Betroffenen auswirkt. Für ihn ist Chorweiler ein Produkt von Diskriminierung und Ausgrenzung, die mit der Selbstisolierung und Marginalisierung der Betroffenen einhergeht: »Man isoliert sich auch selbst. Dieses Land erkennt uns nicht an. Und dann kommt so etwas wie Chorweiler zustande. Auf jeden Fall ist die Idee die eines Ghettos. Sie bauen ein Einkaufszentrum, ein paar Ärzte – hier ist Ford, hier ist Bayer – hier können sie leben. Dann sagen sie: 'Das wollten wir nicht', 'wir haben einen Fehler gemacht', 'das sollte eigentlich nicht passieren'. Wenn mein Vater irgendwo hingegangen wäre, hätte er nie eine Wohnung in einer deutschen Siedlung bekommen.«

MAHIRs Vision ist es, in seiner widersprüchlichen Normalität als Teil der Gesellschaft und als Musiker anerkannt zu werden. Während er aufwächst, bewegt er sich zwischen Neuorientierung und gesellschaftlicher Nicht-Anerkennung und versucht, sich in diesem Zwischenraum zu positionieren und Lebensstrategien zu entwickeln.

#### **Fragen an die Teilnehmer:**

- 1) Welche sozialen Probleme werden in der biographischen Erzählung von MAHIR sichtbar?
- 2) Welche gesundheitlichen Probleme sind erkennbar?
- 3) Welche Kompetenzen und Fähigkeiten hat MAHIR entwickelt, um diese Probleme zu überwinden?

## B) Erstellung einer biografischen Karte

Nach einer kurzen Einführung erstellen die Jugendlichen ihre eigene biografische Karte, auf der Orte, Erlebnisse, Ereignisse, Personen und Verbindungen, die für sie besonders relevant sind, visualisiert werden. (Diese können positiver oder negativer Natur sein, d.h. positive oder negative Erfahrungen beinhalten).

### Anleitung zum Erstellen einer biografischen Karte

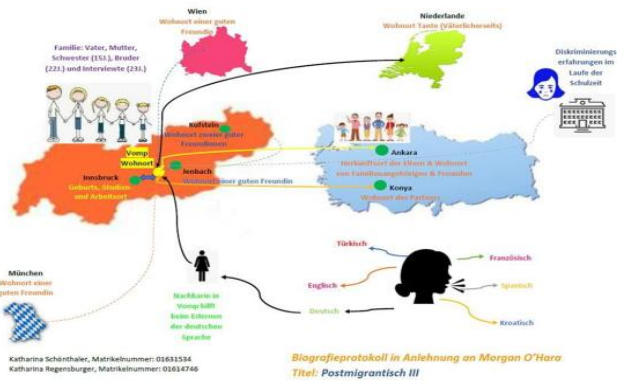
- Die biografische Landkarte soll die Teilnehmer dazu anregen, ihre Lebensgeschichte zu reflektieren und die relevanten Meilensteine und Zusammenhänge sichtbar zu machen und zu versuchen, sie zu visualisieren. Die visualisierten Biografien sollen aufzeigen, welche negativen und positiven Erfahrungen bisher gemacht wurden,
- welche Erfahrungen oder Ereignisse als biografisch bedeutsam gekennzeichnet sind,
- welche Personen oder Orte erwähnt werden, die für die biografische Entwicklung eine besondere Bedeutung haben,
- welche Lebensformen entwickelt worden sind,
- die biografische Krisen und Risiken erkennen lassen,
- welche Fähigkeiten und Fertigkeiten aus der biografischen Karte abgelesen werden können.

Die Reflexion kann sich insbesondere darauf konzentrieren, inwieweit die von den einzelnen Teilnehmern erstellten, visualisierten und präsentierten biografischen Karten für angemessene und zukünftige Interventionsstrategien in der Jugendarbeit nützlich sind.

Titel	<b>Biografische Karte - Visualisierung der Biografie</b>
Lernergebnisse/Zielsetzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einblicke in die biografischen Konstruktionen und insbesondere in die gesundheitlichen und psychischen Situation der Jugendlichen</li> <li>- Visualisierung von biografischen Brüchen, Risiken und Ressourcen</li> </ul>
Verfahren	<p><u>Erstellung und Visualisierung der biografischen Karte</u></p> <p><b><u>Individuelle Arbeit</u></b></p> <p>Aufgabe: Jeder Teilnehmer nimmt ein leeres Blatt Papier im Format A3 und versucht, seine biografischen Entwicklungen zu visualisieren und die entsprechenden Zusammenhänge sichtbar zu machen (besondere Erlebnisse, Ereignisse, Begebenheiten, Orte, Personen; Vorbilder, besondere Erinnerungen).</p> <p><b>Verfahren</b></p> <p>Allgemeiner Überblick:</p> <p>Orte, Menschen und Fähigkeiten, Herausforderungen, Probleme und Bewältigungskompetenzen werden an bestimmten Punkten als Schnittpunkte identifiziert und dann nach Möglichkeit miteinander verknüpft.</p> <p><u>Mögliche Begleitfragen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit welchen Schwierigkeiten, Nachteilen und Herausforderungen war ich konfrontiert?</li> <li>- Welche Kompetenzen/Fähigkeiten habe ich wo erworben?</li> <li>- Woher habe ich meine Sprachkenntnisse?</li> <li>- Welche Menschen haben mich von wo aus unterstützt, ermutigt und beeinflusst?</li> <li>- Welche Orte waren für mich wichtig?</li> <li>- Welche Erfahrungen/Ereignisse haben mich positiv oder negativ beeinflusst?</li> </ul> <p>Titel: Jeder wird gebeten, den Titel seiner eigenen Biografiekarte anzugeben.</p> <p><u>Anregung für weitere Aktivitäten:</u></p>

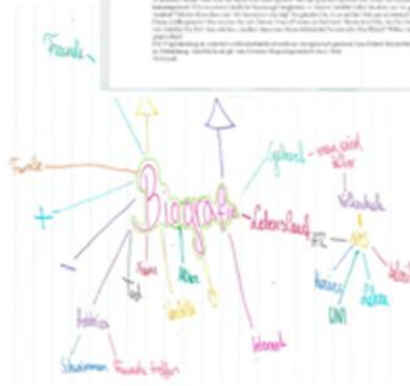
	<p>1) Austausch von Biographiekarten gegen zwei Teilnehmer wählen sich gegenseitig aus, weil sie sich für das andere Blatt interessieren oder weil es genau das Gegenteil von ihrem eigenen ist, und tauschen ihre Ideen aus:</p> <p>PERSON A) Ich habe Ihr Plakat ausgewählt, weil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Was ist mir an diesem Werk aufgefallen?</li> <li>b) Was fällt Ihnen an meiner Arbeit auf?</li> <li>c) Was ist für mich wichtig?</li> <li>d) Welche Kompetenz steht für welchen Ort?</li> <li>e) Wo gibt es biografische Brüche/Krisen/Probleme?</li> <li>f) Welche Bewältigungsstrategien werden sichtbar?</li> <li>g) Was haben unsere Entwürfe gemeinsam?</li> <li>h) Welche Unterschiede gibt es?</li> </ul> <p><u>2) Bereiten Sie eine kleine Ausstellung vor / besuchen Sie die Galerie:</u>  <u>Die Biographiekarten werden ausgeteilt (von einer Person moderiert):</u>  <u>Jeder präsentiert/ reflektiert über:</u></p> <p>Meine Biographie / Meine Welt / Meine psychischen Probleme          Unsere Gemeinsamkeiten/Unterschiede          Besondere Merkmale/Fähigkeiten/Herausforderungen          Biografische Krisen/Risiken/Brüche/Besonderheiten          Beobachtungen</p>
<p><b>Zusätzliche Informationen für Ausbilder</b></p>	<p>Jugendbetreuer sollten in der Lage sein, ihre eigene Lebensgeschichte zum Gegenstand von Diskussion und Reflexion zu machen. Der Schwerpunkt sollte auf psychischen Gesundheitsproblemen liegen.</p>

Different Examples for Creative Biographical Maps



1

Biographical maps: Creative Pictures



2

### **A) Einfühlungsvermögen und aktives Zuhören üben**

Anhand ihrer biografischen Karte können die Jugendlichen erklären, welche Ereignisse, Orte und Beziehungen in ihrem Leben eine besondere Rolle gespielt haben. (Sie können ein oder zwei kurze Beispiele nennen.) Die Zuhörer konzentrieren sich auf den Sprecher, ohne ihn zu unterbrechen.

### **B) Szenarien für Rollenspiele**

Ausgewählte biografische Situationen, Schwierigkeiten und Herausforderungen werden aufgegriffen, indem Szenarien entworfen werden, in denen die Jugendlichen Strategien erkennen oder Alternativen entwickeln können, um beispielsweise einen Konflikt zu lösen oder Unterstützung für ihre psychischen Risiken/Krisen zu suchen. Dies hilft ihnen, Empathie und effektive Kommunikationsstrategien zu üben.

### **C) Nonverbale Kommunikation und Ausdruck von Gefühlen**

Mit Hilfe ihrer biografischen Karten versuchen die Jugendlichen, eine Botschaft oder ein Gefühl allein durch Körpersprache und Mimik zu vermitteln. Die anderen versuchen, den zugrunde liegenden Kontext zu erraten. Diese Übung unterstreicht die Bedeutung von nonverbalen Signalen in der Kommunikation und hilft ihnen, ihre Gefühle zu artikulieren und gleichzeitig die Perspektive der anderen zu verstehen.

### **D) Austausch von Feedback**

In Zweier- oder Kleingruppenarbeit wird konstruktives Feedback zu einer bestimmten Aufgabe oder Aktivität gegeben oder erhalten. Mit Hilfe des Trainers wird das individuelle Potenzial ihrer biografischen Erfahrungen hervorgehoben, wie z.B. kreative Strategien, Problemlösungsfähigkeiten, positive Interaktionen, etc. Auf diese Weise lernen die Jugendlichen, auf respektvolle und effektive Weise Feedback zu geben und zu erhalten und dabei sowohl ihre eigenen Ressourcen und Potenziale als auch die der anderen Teilnehmer zu erkennen und zu schätzen. Gegenseitiges Feedback stärkt die Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit und damit das Selbstwertgefühl der Jugendlichen.

### 4.3) FALLSTUDIEN: Ein Beispiel für gute Praxis

Eine bewährte Methode in diesem Zusammenhang ist die (transkulturelle) Biografiearbeit mit Jugendlichen mit Migrations- und Flüchtlingshintergrund (Leitung: Dr. Annemarie Schweighofer-Brauer:

<https://www.gewaltinfo.at/themen/gewalt-an-unter-jugendlichen/transkulturelle-biographiearbeit-und-biographische-sensibilitaet-in-der-arbeit-mit-jugendlichen-mit-fluchtgeschichte.html>). In der (transkulturellen) Biografiearbeit steht die psychische Gesundheit der Jugendlichen im Mittelpunkt. Kompetente Arbeit mit jungen Menschen mit Migrations- und Fluchtgeschichte erfordert biografische Sensibilität. Biografiearbeit bezieht sich auf gezielte Maßnahmen, um junge Menschen mit ihren einzigartigen Geschichten, Perspektiven und Erfahrungen sichtbar zu machen.

#### **Dazu gehören die folgenden Aspekte:**

- Motivation zur Selbstreflexion
- Aktives Zuhören
- Aktivieren von Erfahrungswissen
- Bewusstsein für Möglichkeiten der Lebensgestaltung und Entscheidungsspielräume schaffen
- Erkennen von Problemen/Risiken und Aufzeigen von Lösungsmöglichkeiten

Durch gezielte Biografiearbeit gewinnen wir Einblicke in die Lebensgeschichten von Jugendlichen mit Migrationshintergrund und Flüchtlingen und können so gezielt intervenieren und die vorhandenen Ressourcen der betroffenen jungen Menschen aufzeigen.

#### **Weitere wichtige Schritte:**

Biografische Sensibilität erweitert den Horizont sowohl der jungen Menschen als auch der Jugendbetreuer und macht die Entwicklungen sichtbar, die für die betroffenen jungen Menschen relevant sind.

- Inwieweit beziehen sich Jugendbetreuer und Initiativen auf die realen Lebenssituationen der jungen Menschen (*Angemessenheit*)?
- Fühlen sich marginalisierte und benachteiligte junge Menschen wirksam unterstützt und gleich behandelt wie ihre privilegierten Altersgenossen (*Chancengleichheit*)?
- Gibt es aus Sicht der Jugendlichen Vermittlungsprobleme, Informationsdefizite oder Zugangsbarrieren (*Kommunikation*)?
- Gibt es aus Sicht der helfenden Jugendorganisationen besondere Erwartungen und Vorstellungen gegenüber den Jugendlichen (*Helfertheorie*)?

- Gibt es Möglichkeiten, die Ressourcen und Fähigkeiten der Jugendlichen zu mobilisieren, damit sie sich besser orientieren können (*Ressourcennutzung*)?
- Welche Interventionsmöglichkeiten haben Jugendhilfeeinrichtungen und andere Jugendorganisationen, wenn strukturelle Barrieren oder Hindernisse für besonders krisen- und risikobehaftete junge Menschen auftreten (*Schlussfolgerungen*)?

#### 4.4) ZUSAMMENFASSUNG, SCHLUSSFOLGERUNG UND IMPLIKATIONEN FÜR DIE ZUKUNFT DER JUGENDARBEIT

Dieses Modul, das von der Universität Innsbruck entwickelt wurde, konzentriert sich auf die Stärkung der Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit junger Menschen, insbesondere jener, die von sozialer Benachteiligung, psychischem Stress und Ausgrenzung betroffen sind. Das Training kombiniert theoretische Grundlagen mit praktischen Tools zur Verbesserung der digitalen Kompetenz, der emotionalen Intelligenz, der Empathie und des aktiven Zuhörens – wichtige Fähigkeiten für die Förderung positiver Beziehungen und der psychischen Gesundheit in der Jugendarbeit.

Eine zentrale Neuerung ist der Einsatz von *biografischen Karten*, die es jungen Menschen ermöglichen, ihre Lebenserfahrungen zu visualisieren, über persönliche Herausforderungen zu reflektieren und verborgene Stärken und Bewältigungsmechanismen zu erkennen. Diese personalisierten Erzählungen unterstützen die Entwicklung von Selbstwirksamkeit, Resilienz und sozialer Teilhabe und machen die Jugendarbeit integrativer und reaktionsfähiger für reale Kontexte.

Übungen, Fallstudien und Hilfsmittel wie das Video *RESPECTfully* und empathiebasierte Rollenspiele fördern den reflektierten Dialog und die Interaktion unter Gleichaltrigen. Sie zielen darauf ab, unsichtbare Ressourcen sichtbar zu machen und *biografische Krisen in Lernmomente zu verwandeln*.

Jugendbetreuer sind nicht nur als Mentoren und Vermittler, sondern auch als Mitlernende und Fürsprecher tätig. Ihre Rolle besteht darin, **Selbstreflexion, Ressourcenorientierung und Empowerment** zu fördern und ein sicheres, kulturell sensibles Umfeld zu schaffen, in dem unterschiedliche Lebensgeschichten erkannt und anerkannt werden.

## Fazit

Das Modul unterstreicht die Notwendigkeit der Integration von biografischen, beziehungsbezogenen und digitalen Kompetenzen in der Jugendarbeit. In Krisenzeiten – wie z.B. bei Pandemien oder sozialen Umwälzungen – werden diese Kompetenzen unerlässlich, um Vertrauen aufzubauen, Isolation zu verhindern und das psychische Wohlbefinden zu fördern. Die Jugendarbeit der Zukunft muss daher anpassungsfähig, partizipativ und emotional intelligent sein. Sie muss die gelebten Erfahrungen junger Menschen in den Mittelpunkt stellen, ihre Stimmen stärken und gesellschaftliche Narrative, die sie ausgrenzen, in Frage stellen. Dieser Ansatz fördert nicht nur die persönliche Entwicklung, sondern trägt auch zu einer integrativeren und widerstandsfähigeren Gesellschaft bei.

## Implikationen für die zukünftige Jugendarbeit

Mögliche Auswirkungen, die für die künftige Arbeit mit benachteiligten, sozial isolierten und mit psychischen und gesundheitlichen Problemen konfrontierten jungen Menschen von Bedeutung sind:

- **Individualisierte, lebensweltlich orientierte Ansätze:** Jeder junge Mensch bringt einzigartige Erfahrungen und Bedürfnisse mit. Daher muss die Jugendarbeit flexibel und anpassungsfähig sein.
- **Beziehungsorientierung vor Struktur:** Beziehungen und Vertrauen bilden die Grundlage für jede Intervention. Initiativen sollten weniger formell und mehr persönlich sein.
- **Langfristige Perspektive und Kontinuität:** Benachteiligte und krisenanfällige Jugendliche profitieren besonders von stabilen Vorbildern und kontinuierlicher Unterstützung.
- **Befähigung und Beteiligung:** Es ist wichtig, dass junge Menschen Verantwortung übernehmen, um ihre Selbständigkeit und ihr Selbstwertgefühl zu stärken.
- **Kulturelle Sensibilität:** Ein bewusster Umgang mit Diversität und Integration ist unerlässlich, um Missverständnisse zu vermeiden und den Bedürfnissen aller jungen Menschen gerecht zu werden.
- **Selbstreflexion von Fachleuten:**

Die Einstellung und der Kommunikationsstil der Fachkräfte haben einen großen Einfluss auf den Erfolg ihrer Arbeit. Regelmäßige Supervision und Fortbildung sind unerlässlich.

<https://www.dw.com/de/wege-aus-der-jugendarbeitslosigkeit/a-16798295>



Titel: Junge Menschen in Zeiten der EU-Krise im Fokus

#### 4.5) GLOSSAR - (Ausgewählte Begriffe und Definitionen)

##### Agency:

Siehe Selbstwirksamkeit.

##### Biografiearbeit:

Biografiearbeit ist eine Methode, bei der Einzelpersonen über ihre vergangenen Erinnerungen, Erfahrungen und Ereignisse berichten und reflektieren - eine Form der Selbstreflexion. Das Nachdenken über diese biografischen Erfahrungen helfen, sie in der Gegenwart zu verstehen und die Zukunft zu gestalten. Die individuelle Biografie wird in einem gesellschaftlichen und historischen Kontext betrachtet, aus dem zukünftige Handlungspotenziale entwickelt werden können.

##### Biografische Karte / Biografische Visualisierung:

Ziel ist es, die Orte, Menschen, Erfahrungen und Ereignisse, die in den biografischen Erzählungen auftauchen oder sichtbar werden, miteinander zu verbinden, eine Kartografie zu erstellen und zu versuchen, diese Elemente visuell darzustellen.

##### Einfühlungsvermögen:

Im psychologischen Kontext kommt der Empathie eine besondere Bedeutung zu. Es ist die

Fähigkeit, die Gefühle und Perspektiven anderer zu verstehen und mit ihnen in Resonanz zu treten. Dazu gehört die Fähigkeit, sich geistig und emotional in die Welt eines anderen hineinzusetzen und nicht nur dessen Gefühlslage, sondern auch seine Gedanken und Absichten zu erfassen.

### **Erfahrungswissen:**

Der Begriff "Erfahrungswissen" wird im Allgemeinen zur Beschreibung von Wissen verwendet, das auf den Erfahrungen, Erinnerungen und Überzeugungen einer Person beruht und sich auf die Fähigkeiten einer Person oder Organisation bezieht. Anders als Fachwissen ist es schwer zu kodifizieren und zu dokumentieren.

### **Kumulierte Probleme, Krisen und Risiken:**

Dies bezieht sich auf die Tatsache, dass die betreffenden jungen Menschen mit mehreren Problemen, Risiken und Krisen gleichzeitig konfrontiert sind, die ihr Leben erheblich beeinträchtigen. Man könnte auch von Mehrfachkrisen oder Benachteiligungen sprechen. Um diese Komplexität wahrzunehmen und zu verstehen, benötigen Jugendbetreuer eine sehr differenzierte Perspektive.

### **Lebensweltliche Orientierung:**

Lebensweltorientierung ist eines der Leitprinzipien der (offenen) Jugendarbeit. Sie bedeutet, die Interessen, Erfahrungen und Themen der jungen Menschen in den Mittelpunkt der Arbeit zu stellen. Dieser Ansatz geht von den konkreten Lebensbedingungen der Jugendlichen aus, schafft Zugang und Vertrauen, nimmt die jungen Menschen in ihrer Ganzheitlichkeit und Subjektivität wahr, erkennt ihre Bedürfnisse und Hoffnungen an und nimmt sie ernst.

### **Nonverbale Kommunikation:**

Nonverbale Kommunikation umfasst alle Formen der Kommunikation, die sich nicht auf die verbale Übermittlung von Informationen stützen. Informationen können mit allen Sinnen vermittelt werden, z. B. durch Musik, Bilder, Gerüche, Geschmäcker, Gesten und Körperhaltung. Sie spielt in vielen Bereichen des Lebens eine zentrale Rolle.

### **Orientierung an den vorhandenen Ressourcen:**

Ressourcenorientierung bedeutet in der Jugendarbeit, die Stärken und Potenziale der betroffenen jungen Menschen zu betonen. Ein ressourcenorientierter Ansatz stellt die Lebenswelten der jungen Menschen sowie ihre subjektiven Bedürfnisse und Sinnkonstruktionen in den Vordergrund.

**Selbst-Reflexivität:**

Selbstreflexivität bezieht sich auf die Bereitschaft und Fähigkeit, sich selbst zum Gegenstand der Reflexion zu machen, was ein gewisses Maß an Selbstdistanz impliziert. Sie kann als ein Überdenken der eigenen Perspektiven und Haltungen beschrieben werden.

**Selbstwirksamkeit/Agency:**

Selbstwirksamkeit bedeutet, die innere Überzeugung zu haben, dass man schwierige oder herausfordernde Situationen mit den eigenen Fähigkeiten erfolgreich bewältigen kann. Dieses Konzept geht über bloßes Selbstvertrauen hinaus und betont die Überzeugung, dass positive Ergebnisse und Erfahrungen durch eigenes Handeln erreicht werden können. Diese Überzeugung hat großen Einfluss darauf, wie junge Menschen Hindernisse überwinden und mit Problemen, Risiken und Krisen umgehen.



## Weitere Referenzen

**Bonanno, G. A. (2004):** Verlust, Trauma und menschliche Widerstandskraft. *American Psychologist*.

**Deutsches Jugendinstitut (2021):** *Jugend in der Corona-Pandemie: Belastungen, Risiken und Unterstützungsbedarfe*. München: Deutsches Jugendinstitut.

**Geyer, M., & Boecker, M. (Hrsg.) (2021):** Krisenintervention mit Jugendlichen: Theorien, Methoden und Praxis der Unterstützung in belastenden Lebensphasen. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

**Hahlweg, K., & Schade, N. (2020):** Psychosoziale Unterstützung von Jugendlichen nach Katastrophen: Prävention, Intervention und Evaluierung. Berlin: Springer.

**Künzli, R., & Oettingen, G. (2019):** Resilienz bei Jugendlichen: Aberkennung von Belastungen und Förderung von psychischer Widerstandskraft in Krisenzeiten. München: Reinhardt Verlag.

**Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984):** *Stress, Appraisal, and Coping*.

**Lehnert, M., & Stumm, H. (2022):** Die psychologische Betreuung von Jugendlichen nach Krisenereignissen: Konzepte und angewandte Prävention. Göttingen: Hogrefe Verlag.

**Masten, A. S. (2001):** Gewöhnliche Magie: Resilienzprozesse in der Entwicklung. *American Psychologist*.

**Pfefferbaum, B., et al. (2013):** Children's disaster reactions: Der Einfluss von Exposition und Intervention. *Current Psychiatry Reports*.

**Reiser, M. (2020):** *Krisenintervention in der Jugendhilfe: Ansätze und Herausforderungen in der Praxis*. Springer-Verlag.

**Schmidt, K. & Fröhlich, E. (2022):** *Psychische Belastung und Resilienz von Jugendlichen in der COVID-19-Pandemie*. Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 50(2), 93-103.

**Schweighofer-Brauer, A. (2014):** Transkulturelle Biographiearbeit. Bozen, 2014.

**Werden, F. (2022):** Traumabewältigung bei Jugendlichen in Katastrophen:

Ein praxisorientierter Leitfaden für Fachkräfte der Jugendhilfe\*. Wiesbaden: Springer VS.

# YouHEALTH

**Project No: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## **Modul 5: TECHNOLOGISCHE FÄHIGKEITEN**

## 5.1. Schlüsselkomponenten der digitalen Kompetenz

### 5.1.1. Was ist digitale Kompetenz?

Dieses Modul befasst sich mit den wichtigsten Grundsätzen und strategischen Zielen des **Aktionsplans für digitale Bildung (2021-2027)**, einer Vorreiterinitiative der Europäischen Union zur Modernisierung und Stärkung der digitalen Bildung in ganz Europa. In einer Zeit, in der der digitale Wandel jeden Aspekt des Lebens beeinflusst, müssen die Bildungssysteme widerstandsfähiger, innovativer und integrativer werden. Dieses Modul unterstreicht die Bedeutung der Förderung digitaler Kompetenzen, der Unterstützung der beruflichen Entwicklung und der Förderung innovativer Praktiken, die es allen Lernenden - unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrem Standort - ermöglichen, die für eine uneingeschränkte Teilhabe an der heutigen Gesellschaft erforderlichen digitalen Kompetenzen zu erwerben.

Durch eine Mischung aus theoretischen Einblicken und praktischen Beispielen werden die Teilnehmer ihr Verständnis dafür vertiefen, wie der Aktionsplan für digitale Bildung die Bildungs- und Ausbildungspolitik in den Mitgliedstaaten prägt. Das Modul regt zur kritischen Reflexion an und stattet die Teilnehmer mit den Werkzeugen und dem Wissen aus, um in ihrem eigenen Bildungskontext einen sinnvollen Beitrag zu diesem Wandel zu leisten.

#### Modulziele und Lernergebnisse

Am Ende dieses Moduls werden die Teilnehmer in der Lage sein:

- die strategischen Ziele und Schwerpunktbereiche des Aktionsplans für digitale Bildung (2021-2027) und ihre Bedeutung für eine integrative, hochwertige digitale Bildung **zu verstehen**.
- **Analysieren Sie**, wie der Plan die Entwicklung digitaler Fähigkeiten und Kompetenzen für Lernende, Lehrende und Bildungseinrichtungen in ganz Europa unterstützt.
- Schlüsselkonzepte aus dem Plan **anwenden**, um digitale Lernstrategien in ihrer eigenen beruflichen Praxis zu entwerfen oder zu verbessern, wobei der Schwerpunkt auf Innovation, Gerechtigkeit und Zugänglichkeit liegt.



*Bildquelle: Freepik*

Neben der Verbesserung der digitalen Kompetenz im Allgemeinen zielt der Aktionsplan auch darauf ab, die digitale Kluft zu überbrücken und sicherzustellen, dass alle Menschen, unabhängig von ihrem Hintergrund, den gleichen Zugang zu digitalen Lernmöglichkeiten haben. Dies ist besonders wichtig für Jugendbetreuer und Fachkräfte, die benachteiligte junge Menschen unterstützen, da die digitale Kompetenz eine Schlüsselrolle für ihr Engagement, ihre Bildung und ihr Empowerment spielt.

Digitale Kompetenz bezieht sich auf die Fähigkeit des Einzelnen, mit Hilfe digitaler Plattformen und Werkzeuge Informationen zu finden, zu bewerten und effektiv zu kommunizieren. Sie verbindet technische Fähigkeiten mit kritischem Denken und ermöglicht es dem Einzelnen, in einer zunehmend digitalen Welt Informationen verantwortungsvoll zu erstellen, zu bewerten und zu teilen. Für Jugendbetreuer und Praktiker ist die Stärkung ihrer eigenen digitalen Kompetenz von entscheidender Bedeutung, da sie junge Menschen bei der Entwicklung dieser Fähigkeiten besser unterstützen können.

Darüber hinaus ist digitale Kompetenz ein mächtiges Werkzeug für Jugendbetreuer, das ihre Fähigkeit verbessert, mit jungen Menschen in Kontakt zu treten und zu kommunizieren, insbesondere mit solchen, die vor sozialen, wirtschaftlichen oder psychologischen Herausforderungen stehen. Durch die Nutzung digitaler Plattformen wie sozialer Medien,

Online-Foren und Messaging-Tools können sie effektiver mit jungen Menschen in Kontakt treten und sie beraten und unterstützen. Durch die Einbeziehung interaktiver Methoden wie Videos, Podcasts und spielerischer Inhalte wird das Lernen für junge Menschen noch interessanter und relevanter. Digitale Kompetenz ermöglicht es Jugendbetreuern auch, Online-Gemeinschaften aufzubauen und zu pflegen, die sichere Räume bieten, in denen junge Menschen sich ausdrücken, Unterstützung suchen und sich mit anderen austauschen können, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen.

Ein weiterer wichtiger Vorteil der digitalen Kompetenz ist der Zugang zu zuverlässigen Ressourcen und Schulungen. Über E-Learning-Plattformen, Webinare und offene Bildungsressourcen können Jugendbetreuer hochwertige Materialien finden, bewerten und austauschen und so sicherstellen, dass sie mit bewährten Verfahren in den Bereichen Bildung und Jugendengagement auf dem Laufenden bleiben. Darüber hinaus eröffnet die digitale Kompetenz den Jugendbetreuern die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten durch Online-Kurse, Peer-Netzwerke und Plattformen für die digitale Zusammenarbeit zu verbessern.

Neben Bildung und Kommunikation spielt die digitale Kompetenz auch eine entscheidende Rolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit und der Resilienz junger Menschen. Sie ermöglicht es Jugendbetreuern, vertrauenswürdige Ressourcen für psychische Gesundheit zu identifizieren und Online-Hilfsmittel wie Chat-Dienste, Selbsthilfe-Apps und digitale Wohlfühlprogramme zu integrieren. Digitale Plattformen können auch genutzt werden, um das Bewusstsein für wichtige Themen wie Cybermobbing, Online-Sicherheit und digitale Stressbewältigung zu schärfen und sicherzustellen, dass junge Menschen mit dem Wissen und den Werkzeugen ausgestattet sind, die sie benötigen, um sich sicher und verantwortungsvoll in der digitalen Welt zu bewegen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass digitale Kompetenzen nicht nur für Jugendbetreuer selbst, sondern auch für die jungen Menschen, die sie unterstützen, wichtig sind. Durch die Entwicklung ihrer eigenen digitalen Kompetenzen können Jugendbetreuer ansprechendere Lernerfahrungen schaffen, Online-Gemeinschaften fördern, Unterstützung für die psychische Gesundheit bieten und Zugang zu kontinuierlicher beruflicher Weiterbildung erhalten. Dies steht in direktem Zusammenhang mit den Zielen des Aktionsplans für digitale Kompetenz und

stellt sicher, dass Jugendbetreuer gut gerüstet sind, um jungen Menschen bei der Überwindung digitaler Barrieren zu helfen und in vollem Umfang an der heutigen digitalen Gesellschaft teilzunehmen.

Die folgenden digitalen Schlüsselkompetenzen stellen wesentliche Fähigkeiten und Kenntnisse dar, die junge Menschen und Jugendbetreuer in die Lage versetzen, selbstbewusst, kritisch und kreativ mit digitalen Technologien umzugehen und sicherzustellen, dass sie in einer zunehmend digitalen Welt effektiv zusammenarbeiten, auf zuverlässige Informationen zugreifen, klar kommunizieren und sicher bleiben können.

### Die Komponenten der digitalen Kompetenz



Schauen wir uns nun diese digitalen Schlüsselkompetenzen an, die für eine effektive und sichere Teilnahme an der digitalen Welt unerlässlich sind. Diese Kompetenzen helfen sowohl

jungen Menschen als auch Jugendbetreuern, digitale Technologien kreativ, kritisch und kollaborativ zu nutzen und ihre persönliche, pädagogische und berufliche Entwicklung zu unterstützen.

- **Kreativität**

Die Fähigkeit, kreativ und phantasievoll zu bestimmen und Technologie zu nutzen, um Ergebnisse zu produzieren und Wissen in verschiedenen Formaten und Arten darzustellen. Zu wissen, wann und wie digitale Technologie kreative Prozesse unterstützen kann und kreativ über und mit Technologie zu bestimmen.

- **Kritisches Denken und Bewertung**

In der Lage sein, Argumentationsfähigkeiten zu nutzen, um sich mit digitalen Medien und ihren Inhalten auseinanderzusetzen, sie zu hinterfragen, zu analysieren, zu prüfen und zu bewerten sowie Argumente über sie und ihre Nutzung zu formulieren und zu unterstützen. Kritisches Denken beinhaltet Reflexion, Einsicht in die zugrundeliegenden Annahmen, die Interpretation von Bedeutung und die Bestimmung der Bedeutung, um die Welt zu verstehen und ihr einen Sinn zu geben.

- **Kulturelle und soziale Verständigung**

Die Fähigkeit zu erkennen, dass es soziale, kulturelle und historische Einflüsse gibt, die die Erstellung digitaler Inhalte und unser Verständnis davon prägen. Dazu gehört, dass man versteht, wie die eigene Perspektive und die anderer durch das kulturelle Erbe geprägt wurde, und dass man sich der sozialen und kulturellen Kontexte bewusst ist, in denen digitale Medien geschaffen und genutzt werden.

- **Zusammenarbeit**

Die Fähigkeit, erfolgreich mit anderen zusammenzuarbeiten, um Bedeutung und Verständnis zu schaffen und zu teilen. Entwicklung von Fähigkeiten zur Teamarbeit, Fähigkeit zur Zusammenarbeit beim Einsatz von Technologie und Verständnis dafür, wie Technologie die Zusammenarbeit sowohl im Klassenzimmer als auch in der weiten Welt unterstützen kann.

- **Die Fähigkeit, Informationen zu finden und auszuwählen**

die Art der für eine Aufgabe oder Tätigkeit benötigten Informationen zu definieren, zu wissen, wo und wie man Informationen findet, Quellen kritisch zu bewerten, um relevante, wertvolle und zuverlässige Informationen auszuwählen, und sich der Probleme des geistigen Eigentums im Zusammenhang mit Plagiaten und Urheberrechten bewusst zu sein.

- **Effektiv kommunizieren**

In der Lage sein, Ideen und Gefühle klar auszudrücken, so dass andere sie verstehen können. Die verschiedenen Arten (visuell, akustisch, textlich usw.) verstehen, mit denen Bedeutung vermittelt werden kann, und ein Bewusstsein für die Bedürfnisse der verschiedenen Zielgruppen entwickeln. Verstehen, wie Technologie dies unterstützen kann und wie man effektiv mit verschiedenen Arten von Technologie kommuniziert.

- **E-Safety**

Die Fähigkeit, digitale Technologien wie das Internet und Mobiltelefone sicher zu nutzen und zu verstehen, was eine angemessene Nutzung und einen angemessenen Inhalt ausmacht.

- **Funktionale Fähigkeiten**

Kompetente Nutzung verschiedener Technologien und die Fähigkeit und Flexibilität, dieses Wissen anzupassen, um die Nutzung neuer Technologien zu erlernen.

### **5.1.2. Die Rolle der digitalen Kompetenz bei der Bewältigung von Naturkatastrophen, Gesundheitskrisen und psychischer Gesundheit**

Die Ziele und Grundsätze der digitalen Kompetenz sind von entscheidender Bedeutung für die Unterstützung junger Menschen während und nach Naturkatastrophen, indem sie ihnen die notwendigen Fähigkeiten und Werkzeuge an die Hand geben, um schwierige Situationen effektiv zu meistern. hilft nicht nur bei der Bewältigung der logistischen Komplexität, die in Krisenzeiten auftritt, sondern ist auch von entscheidender Bedeutung für die Bewältigung der psychischen Probleme, die solche Ereignisse oft begleiten. Mit dem Zugang zu digitalen Werkzeugen können junge Menschen emotionale Unterstützung durch Online-Beratung

suchen, sich in Peer-Support-Netzwerken engagieren und auf zuverlässige Ressourcen zur Bewältigung von Stress und Trauma zugreifen.

Das Gleiche gilt für Gesundheitskrisen, bei denen die digitale Kompetenz junge Menschen in die Lage versetzt, informiert zu bleiben, soziale Kontakte zu pflegen und ihr emotionales Wohlbefinden zu steuern. Auch wenn die spezifischen Bedürfnisse je nach Art der Krise unterschiedlich sind, ist die Fähigkeit, sich anzupassen und digitale Fähigkeiten angemessen anzuwenden, ein grundlegender Aspekt der digitalen Kompetenz, was ihre Relevanz in einer Vielzahl von unvorhersehbaren und sich entwickelnden Situationen unterstreicht.

Durch Investitionen in Bildung, Infrastruktur und Bewusstseinsbildung können Gemeinschaften den Einzelnen - vor allem junge Menschen - mit den Fähigkeiten ausstatten, die sie in Gesundheitskrisen benötigen, um diese Herausforderungen wirksam zu bewältigen. Da Naturkatastrophen aufgrund des Klimawandels immer häufiger und schwerwiegender werden, ist die Förderung der digitalen Kompetenz keine Option, sondern eine Notwendigkeit für den Aufbau widerstandsfähiger Gesellschaften, in denen sowohl das körperliche als auch das geistige Wohlbefinden gefördert wird.

Hier erfahren Sie, wie digitale Kompetenz jungen Menschen helfen kann, mit Natur- und Gesundheitskatastrophen umzugehen und ihre psychische Gesundheit zu schützen

Vorbereitung von  
Jugendlichen auf das  
Krisenmanagement

Verbesserung der  
Kommunikation und  
Zusammenarbeit

Förderung der  
psychischen Gesundheit  
und der emotionalen  
Widerstandsfähigkeit

Förderung eines  
verantwortungsvollen  
Umgangs mit der  
Technologie

Langfristige Erholung  
und Engagement für die  
Gemeinschaft

### 1. Vorbereitung der Jugend auf das Krisenmanagement

**Zugang zu verlässlichen Informationen:** Digitale Kompetenz ermöglicht es jungen Menschen, genaue und rechtzeitige Informationen über Katastrophenrisiken, Sicherheitsmaßnahmen und verfügbare Ressourcen zu finden.

**Bewertung der Glaubwürdigkeit:** Die Schulung in digitaler Kompetenz hilft ihnen, vertrauenswürdige Quellen von Fehlinformationen zu unterscheiden, was in Notfällen, wenn falsche Nachrichten Panik auslösen können, von entscheidender Bedeutung ist.

**Nutzung von Alarmsystemen:** Die Vertrautheit mit digitalen Plattformen und Tools hilft Jugendlichen, sich bei Frühwarnsystemen oder Katastrophenalarm-Apps anzumelden, damit sie über die Entwicklung von Situationen informiert bleiben.

## 2. Verbesserung der Kommunikation und Zusammenarbeit

**In Verbindung bleiben:** Digitale Hilfsmittel können junge Menschen bei Katastrophen mit ihren Familien, Gleichaltrigen und Unterstützungsnetzen in Verbindung halten und so das Gefühl der Isolation und Hilflosigkeit verringern.

**Nutzung von sozialen Medien:** Digitale Kompetenz lehrt die Jugendlichen, wie sie soziale Plattformen für die Echtzeit-Kommunikation, den Austausch von Neuigkeiten und die Suche nach Hilfe in Notfällen nutzen können.

**Koordinierung von Hilfsaktionen:** Junge Menschen mit digitalen Fähigkeiten können über Online-Kollaborationstools Hilfsinitiativen organisieren oder an ihnen teilnehmen.

## 3. Förderung der psychischen Gesundheit und der emotionalen Widerstandsfähigkeit

**Zugang zu digitalen Unterstützungsnetzwerken:** Digitale Kompetenz kann junge Menschen zu Online-Beratungsressourcen, Apps für psychische Gesundheit und Peer-Support-Gruppen führen, um die emotionalen Auswirkungen von Katastrophen zu bewältigen.

**Kreativer Ausdruck:** Die Fähigkeiten zur Erstellung digitaler Inhalte ermöglichen es ihnen, ihre Erfahrungen durch Blogs, Videos oder Kunst auszudrücken und so die emotionale Verarbeitung und das Engagement zu fördern.

**Stärkung der Resilienz durch Lernen:** Die Vertrautheit mit digitalen Lernplattformen hilft Jugendlichen, ihre Bildung und Entwicklung fortzusetzen, selbst wenn keine Schulen oder physischen Ressourcen zur Verfügung stehen.

## 4. Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit der Technologie

**Vermeiden von Fehlinformationen:** Digitale Kompetenz hilft jungen Menschen, Informationen kritisch zu bewerten, bevor sie sie weitergeben, und verhindert so die Verbreitung schädlicher Gerüchte bei Katastrophen.

**Schutz der Privatsphäre:** Schulungen zu sicheren digitalen Praktiken stellen sicher, dass sie wissen, wie sie ihre persönlichen Daten bei der Nutzung von Online-Plattformen schützen können, insbesondere in Krisensituationen.

## 5. Langfristige Erholung und Engagement für die Gemeinschaft

**Zugang zu Ressourcen:** Digitale Kompetenz befähigt Jugendliche, Online-Tools zu nutzen, um nach einer Katastrophe Wiederaufbauhilfe, Stipendien oder Arbeitsmöglichkeiten zu beantragen.

**Advocacy und Sensibilisierung:** Junge Menschen können digitale Plattformen nutzen, um sich für die Katastrophenvorsorge einzusetzen und ihre Erfahrungen zu teilen, um das Bewusstsein zu schärfen.

**Aufbau von Fähigkeiten für zukünftige Resilienz:** Mithilfe digitaler Frameworks wie DigComp können Jugendliche Fähigkeiten erlernen, die sie in zukünftigen Krisen anpassungsfähiger machen, z. B. Problemlösung, Zusammenarbeit und Erstellung digitaler Inhalte.

### **Schlüsselempfehlungen für digitale Kompetenz in Katastrophenschutzinitiativen**

Um sicherzustellen, dass junge Menschen mit geringeren Möglichkeiten, einschließlich derjenigen, die unter psychischen Problemen leiden, angemessen auf Krisen vorbereitet sind und unterstützt werden, müssen Programme zur Förderung der digitalen Kompetenz auf ihre spezifischen Herausforderungen und Umstände zugeschnitten werden. Durch die Integration von Schulungen zur digitalen Kompetenz mit Katastrophenvorsorge und Unterstützung für die psychische Gesundheit können diese Programme junge Menschen in die Lage versetzen, auf wichtige Informationen zuzugreifen, mit Unterstützungsnetzwerken in Verbindung zu bleiben und ihr Wohlbefinden in Krisenzeiten zu schützen.

Um junge Menschen mit geringeren Möglichkeiten, einschließlich derer, die unter psychischen Problemen leiden, bei der Vorbereitung auf und der Reaktion auf Krisen wirksam zu unterstützen, sollten Programme zur Förderung der digitalen Kompetenz an ihre spezifischen Bedürfnisse angepasst werden.

Die folgenden Empfehlungen sollen sicherstellen, dass Jugendbetreuer und Fachkräfte junge Menschen mit den notwendigen digitalen Fähigkeiten ausstatten können, um sich in Katastrophensituationen sicher und effektiv zu bewegen:

- Anpassung der digitalen Kompetenz an den Krisenkontext: Entwickeln Sie jugendgerechte, leicht zugängliche Schulungsmodulare, die sich auf die Kommunikation in Notfällen, die Suche nach zuverlässigen Online-Ressourcen und die Gewährleistung der digitalen Sicherheit bei Katastrophen konzentrieren. Für junge Menschen, die mit psychischen Problemen konfrontiert sind, sollten diese Module auch Bewältigungsstrategien, Netzwerke zur Unterstützung der psychischen Gesundheit und Online-Hilfsdienste umfassen.
- Fördern Sie die sektorübergreifende Zusammenarbeit: Gehen Sie Partnerschaften mit NRO, Pädagogen und Technologieunternehmen ein, um gemeinsam digitale Tools und Schulungsprogramme zu entwickeln, die auf die spezifischen Bedürfnisse benachteiligter Jugendlicher eingehen. Diese Kooperationen können die Fähigkeit von Jugendbetreuern verbessern, gezielte Beratung anzubieten und sicherzustellen, dass junge Menschen verstehen, wie sie digitale Plattformen für die Krisenbewältigung, psychologische Unterstützung und die Widerstandsfähigkeit der Gemeinschaft nutzen können.
- Sicherstellung eines gleichberechtigten Zugangs zu digitalen Ressourcen: Viele junge Menschen, insbesondere solche aus Randgruppen, Flüchtlingsgemeinschaften oder ländlichen Gebieten, haben möglicherweise keinen Zugang zu zuverlässigen digitalen Hilfsmitteln. Es ist von entscheidender Bedeutung, einen kostengünstigen oder kostenlosen Zugang zu Programmen zur Vermittlung digitaler Kompetenzen zu ermöglichen, damit jeder junge Mensch, unabhängig von seinem sozioökonomischen Status, wichtige Fähigkeiten zur Vorbereitung auf Katastrophen und zur Reaktion darauf entwickeln kann.

Durch die Integration von katastrophenspezifischer digitaler Kompetenz in Jugendprogramme können Jugendbetreuer junge Menschen in die Lage versetzen, Technologie in Krisenzeiten effektiv zu nutzen und so ihre Widerstandsfähigkeit, Sicherheit und Fähigkeit, mit wichtigen Ressourcen in Kontakt zu treten, zu verbessern.

Durch die Integration katastrophenspezifischer Initiativen zur digitalen Kompetenz in einen strukturierten Rahmen können Jugendbetreuer und Praktiker sicherstellen, dass junge Menschen wesentliche digitale Fähigkeiten für die Krisenvorsorge und -bewältigung entwickeln. Ein Beispiel für einen solchen Rahmen ist der Europäische Rahmen für digitale

Kompetenz der Bürger (DigComp), der einen standardisierten Ansatz für das Verständnis und die Messung digitaler Kompetenzen in verschiedenen Bereichen bietet. DigComp dient als wertvolle Referenz für die Gestaltung von Programmen zur digitalen Kompetenz, die Bildung, Beschäftigung, persönliche Entwicklung und Widerstandsfähigkeit in Katastrophensituationen verbessern und junge Menschen mit den Fähigkeiten ausstatten, die sie benötigen, um Krisen effektiv zu bewältigen und zum Wiederaufbau beizutragen.



Der DigComp-Rahmen<sup>12</sup>

Im DigComp-Rahmen werden die Schlüsselkomponenten der digitalen Kompetenz in 5 Bereichen identifiziert:

1. **Informations- und Datenkompetenz:** Formulierung des Informationsbedarfs, Auffinden und Abrufen von digitalen Daten, Informationen und Inhalten. Beurteilung der Relevanz der Quelle und ihres Inhalts. Speichern, Verwalten und Organisieren von digitalen Daten, Informationen und Inhalten.

<sup>12</sup> [joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/education-and-training/digital-transformation-education/digital-competence-framework-citizens-digcomp/digcomp-framework\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/education-and-training/digital-transformation-education/digital-competence-framework-citizens-digcomp/digcomp-framework_en)

2. **Kommunikation und Zusammenarbeit:** Interaktion, Kommunikation und Zusammenarbeit mit Hilfe digitaler Technologien im Bewusstsein der kulturellen und generationellen Diversität. Teilhabe an der Gesellschaft durch öffentliche und private digitale Dienste und partizipative Bürgerschaft. Verwaltung der eigenen digitalen Präsenz, Identität und Reputation.
  
3. **Erstellung digitaler Inhalte:** Erstellung und Bearbeitung digitaler Inhalte. Verbesserung und Integration von Informationen und Inhalten in einen bestehenden Wissensbestand und Verständnis für die Anwendung von Urheberrechten und Lizenzen. Wissen, wie man verständliche Anweisungen für ein Computersystem gibt.
  
4. **Sicherheit:** Schutz von Geräten, Inhalten, persönlichen Daten und der Privatsphäre in digitalen Umgebungen. Schutz der physischen und psychischen Gesundheit und Sensibilisierung für digitale Technologien für das soziale Wohlbefinden und die soziale Eingliederung. Sich der Umweltauswirkungen digitaler Technologien und ihrer Nutzung bewusst sein.
  
5. **Problemlösung:** Erkennen von Bedürfnissen und Problemen und Lösen von konzeptionellen Problemen und Problemsituationen in digitalen Umgebungen. Nutzung digitaler Werkzeuge zur Innovation von Prozessen und Produkten. Mit der digitalen Entwicklung Schritt halten.

## 5.2. Die wichtigsten Herausforderungen der Jugend

Die Technologie ist zu einem festen Bestandteil unseres Lebens geworden und beeinflusst die Art und Weise, wie wir lernen, arbeiten und mit der Welt interagieren. Sie hat das Leben einfacher, bequemer und interaktiver gemacht und gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zum Wirtschaftswachstum und zu besseren Dienstleistungen geleistet. Vor allem junge Menschen sind die aktivsten Nutzer neuer Technologien und digitaler Werkzeuge, die sie für Bildung, soziale Kontakte und Kreativität einsetzen. Einer anderen Studie zufolge hängt die Art und Weise, wie die Menschen das Internet nutzen, nicht nur davon ab, ob sie Zugang haben oder nicht, sondern auch von Faktoren wie der Häufigkeit der Nutzung, der online verbrachten Zeit,

der Art und Weise der Nutzung, ihren Bedürfnissen und der Entwicklung von Fähigkeiten auf der Grundlage ihrer Fachkenntnisse (Livingstone & Helsper, 2007, S. 4). Daher können die technologischen Fähigkeiten und Erfahrungen von Jugendlichen nicht als ein Phänomen verallgemeinert werden, das für die gesamte Generation gilt (Bennett, Maton & Kervin, 2008, S. 778; Hargittai & Hinnant, 2008, S. 602). Die Gründe, warum junge Menschen Zugang zu Informationstechnologien haben oder nicht, werden häufig im Rahmen der "digitalen Kluft der zweiten Ebene" oder der "digitalen Ungleichheit" untersucht, insbesondere im Zusammenhang mit der Ein- oder Ausgrenzung (Hargittai, 2002; Hargittai & Hinnan, 2008; Hargittai, 2010; Livingstone & Helsper, 2007).

Die Beziehung zwischen Jugend und Technologie ist jedoch komplex und birgt sowohl Chancen als auch Herausforderungen. Einerseits führt eine übermäßige Abhängigkeit von der Technologie oft zu Problemen wie digitaler Müdigkeit, Cybersicherheitsrisiken und der Erosion der Fähigkeiten zum kritischen Denken.

Zu den Herausforderungen gehören die Informationsflut, der Mangel an nonverbalen Hinweisen, Datenschutz- und Sicherheitsbedenken, das Potenzial für Fehlkommunikation und Fehlinterpretationen sowie die digitale Kluft in Bezug auf Zugang und Fähigkeiten.

Darüber hinaus können diese Herausforderungen eine verstärkte Wirkung auf junge Menschen haben, so dass es für sie schwieriger wird, Hilfe zu suchen oder den verfügbaren Ressourcen zu vertrauen. Fehlinformationen können beispielsweise zu unwirksamen oder schädlichen Bewältigungsstrategien führen, während Cybermobbing und Belästigung das Gefühl der Isolation oder Hoffnungslosigkeit verstärken können. Die digitale Kluft verschärft die Ungleichheiten noch weiter, da die am stärksten gefährdeten Jugendlichen keinen Zugang zu den Instrumenten und der Unterstützung haben, die sie für die Bewältigung ihrer psychischen Probleme benötigen. Die Beseitigung dieser Hindernisse ist von entscheidender Bedeutung für eine gerechte und wirksame Unterstützung der psychischen Gesundheit aller jungen Menschen.

Die Hauptgründe für diese Herausforderungen lassen sich wie folgt zusammenfassen:

### **1. Digitale Kluft**

- Zugang zu Technologie: Nicht alle Jugendlichen haben den gleichen Zugang zum Internet, zu Computern oder intelligenten Geräten, was zu Ungleichheiten bei der Entwicklung von Fähigkeiten führt.
- Lücken in der Infrastruktur: Ländlichen und unterversorgten Gebieten fehlt es oft an zuverlässigen Verbindungen, was ein einheitliches Lernangebot behindert.

### **2. Mangelnde digitale Kompetenz**

- Defizite bei den Grundfertigkeiten: Viele Jugendliche haben Probleme mit grundlegenden digitalen Fertigkeiten wie der Bedienung von Geräten, der Nutzung von Software oder dem sicheren Umgang mit dem Internet.
- Kritisches Denken online: Das Verständnis für die Bewertung von Informationsquellen und die Erkennung von Fehlinformationen bleibt eine große Herausforderung.

### **3. Sozioökonomische Hemmnisse**

- Finanzielle Beschränkungen: Begrenzte finanzielle Ressourcen können den Zugang zu fortschrittlichen Tools, Software oder Schulungsprogrammen einschränken.
- Sprachliche Hürden: Viele pädagogische und technologische Ressourcen sind nicht in der Landessprache verfügbar, was ein Hindernis für das Lernen darstellt.

### **4. Lücken in den Bildungssystemen**

- Veraltete Lehrpläne: Schulen und Ausbildungsprogramme legen möglicherweise keinen Schwerpunkt auf neue technologische Fähigkeiten wie Programmierung, KI oder digitales Marketing.
- Mangelnde Ausbildung der Lehrer: Pädagogen verfügen möglicherweise selbst nicht über die Fähigkeiten oder Ressourcen, um technologiebezogene Themen effektiv zu unterrichten.

### **5. Fragen der Cybersicherheit und des Datenschutzes**

- Defizite bei der Sensibilisierung: Jugendlichen mangelt es oft an Bewusstsein für den Schutz der Privatsphäre im Internet, für Datenschutz und für bewährte Verfahren der Cybersicherheit.

- Online-Risiken: Cybermobbing, Betrug und unangemessene Inhalte können sich negativ auf ihre digitalen Erfahrungen auswirken.

## 6. Aufkommende Technologien

- Schnelle Entwicklung: Das schnelle Tempo des technologischen Fortschritts macht es für Jugendliche schwierig, mit neuen Tools und Trends Schritt zu halten.
- Fachliche Qualifikationslücke: Stark nachgefragte Bereiche wie KI, maschinelles Lernen und Blockchain erfordern spezielle Kenntnisse, die nicht leicht zugänglich sind.

## 7. Soft Skills in technischen Kontexten

- Zusammenarbeit in digitalen Umgebungen: Die Anpassung von Kommunikations- und Teamworkfähigkeiten an Online-Plattformen kann für einige Jugendliche schwierig sein.
- Problemlösungskompetenz: Der Einsatz von Technologie zur kreativen und effektiven Lösung realer Probleme erfordert eine Mischung aus technischen Fähigkeiten und kritischem Denken, die möglicherweise unterentwickelt sind.

## 8. Kulturelle und gesellschaftliche Faktoren

- Digitale Normen und Umgangsformen: Es kann verwirrend sein, die kulturellen Normen der digitalen Interaktion zu verstehen und sich ihnen anzupassen.
- Widerstand gegen Veränderungen: Gesellschaftliche Widerstände oder mangelndes Bewusstsein für die Bedeutung technologischer Fähigkeiten können die Akzeptanz bei Jugendlichen bremsen.

### Die Rolle der technologischen Fähigkeiten bei der Katastrophenvorsorge und -bewältigung:

- **Frühwarnung und Kommunikation:** Technisch versierte Jugendliche können Apps, Websites und SMS-Warnungen nutzen, um sich über bevorstehende Katastrophen zu informieren und Warnungen an ihre Gemeinden weiterzugeben.
- **Hilfsmittel für die Notfallnavigation:** Kenntnisse im Umgang mit GPS und Kartensoftware (z. B. Google Maps, katastrophenspezifische Apps) helfen jungen Menschen, in Notfällen sichere Zonen, Schutzräume und Evakuierungsrouten zu finden.

- **Zugang zu Informationen:** Digitale Fähigkeiten ermöglichen Jugendlichen den Zugang zu wichtigen Ressourcen im Zusammenhang mit Katastrophen, z. B. zu Regierungsankündigungen, Hilfsprogrammen und Selbsthilfeleitfäden.
- **Kontinuität der Bildung:** Technologiekenntnisse helfen jungen Menschen, ihre Ausbildung über Online-Lernplattformen fortzusetzen, wenn Schulen aufgrund von Katastrophen geschlossen sind.
- **Unterstützung der Gemeinschaft und Lobbyarbeit:** Technisch versierte Jugendliche können durch Social-Media-Kampagnen, Crowdfunding oder Community-Engagement-Tools Unterstützung mobilisieren, um das Bewusstsein und die Ressourcen für die betroffenen Gebiete zu erhöhen.

### 5.3. Übungen und Tools

#### Werkzeuge

##### 1. Informations- und Datenkompetenz

- **FactCheck.org** kann Jugendbetreuern dabei helfen, kritisches Denken zu vermitteln, damit junge Menschen Online-Informationen hinterfragen und die Fähigkeit entwickeln können, Fehlinformationen und Fake News zu erkennen. Dies stärkt ihre Fähigkeit, verantwortungsvoll mit digitalen Inhalten umzugehen. <https://www.factcheck.org>
- **Checkology** bietet Jugendbetreuern interaktive Lehrmittel zum Aufbau von Medienkompetenz und hilft ihnen, junge Menschen in Diskussionen über Desinformation, Faktenüberprüfung und verantwortungsbewussten Medienkonsum einzubeziehen, was für eine aktive Bürgerschaft und fundierte Entscheidungen unerlässlich ist. <https://www.checkology.org>

##### 2. Kommunikation und Kollaboration

- **Mit Padlet** können JugendbetreuerInnen gemeinschaftliche Aktivitäten fördern, die es jungen Menschen ermöglichen, Ideen zu sammeln, auszutauschen und gemeinsam Inhalte zu erstellen, um so die Teamarbeit und die digitalen Kommunikationsfähigkeiten in einer sicheren Umgebung zu verbessern. <https://padlet.com>
- **Slack** bietet Jugendbetreuern eine Möglichkeit, junge Menschen an professionelle Kommunikationsplattformen heranzuführen und ihnen dabei zu helfen, Fähigkeiten zu

entwickeln, die sie für die digitale Zusammenarbeit in Bildung, Beschäftigung und Gemeinschaftsprojekten benötigen. <https://slack.com>

### 3. Erstellung digitaler Inhalte

- Mit Canva können Jugendbetreuer jungen Menschen helfen, sich kreativ auszudrücken, und ihnen visuelle Kommunikationsfähigkeiten vermitteln, die sowohl für persönliche Projekte als auch für die berufliche Entwicklung wichtig sind, z. B. für die Erstellung von sozialen Kampagnen oder digitalen Portfolios. <https://www.canva.com>
- **Adobe Express** unterstützt Jugendbetreuer bei der Förderung des digitalen Geschichtenerzählens durch Jugendliche und ermöglicht es ihnen, multimediale Inhalte zu produzieren, die die digitale Kreativität fördern und gleichzeitig die Fähigkeiten zur Erstellung von Inhalten verbessern. <https://www.adobe.com/express/>

### 4. Sicherheit und Schutz

- Cyberwise stellt Jugendbetreuern fertige Ressourcen für den Unterricht in Cybersicherheit und verantwortungsvollem Umgang mit Technologie zur Verfügung und hilft ihnen, Online-Risiken zu bewältigen und eine positive digitale Bürgerschaft zu fördern. <https://www.cyberwise.org>

### 5. Problemlösung

- **Codecademy** ermöglicht es Jugendbetreuern, junge Menschen in die Programmierung und das rechnerische Denken einzuführen, logische Problemlösungsfähigkeiten zu entwickeln und das Vertrauen in die Nutzung von Technologien zu stärken, selbst bei Personen ohne technischen Hintergrund. <https://www.codecademy.com>
- **Common Sense Education** - Digital Citizenship Curriculum bietet Jugendbetreuern reale Szenarien, um jungen Menschen dabei zu helfen, digitale Kompetenzen und Entscheidungsfähigkeiten in komplexen Situationen anzuwenden, z. B. bei der Bewältigung von Online-Konflikten oder dem Schutz ihrer Privatsphäre. <https://www.commonsense.org/education>

Übung: DigComp-Kompetenzen erkunden und anwenden

#### Zielsetzung:

Diese Übung hilft jungen Menschen, digitale Kompetenzen durch szenariobasiertes Lernen zu entwickeln und die fünf DigComp-Fähigkeiten - Informations- und Datenkompetenz, Kommunikation und Zusammenarbeit, Erstellung digitaler Inhalte, Sicherheit und Problemlösung - auf reale Situationen anzuwenden. Sie ermöglicht es Jugendbetreuern, die

Teilnehmer mit wesentlichen digitalen Fähigkeiten für Bildung, Beschäftigungsfähigkeit und Online-Sicherheit auszustatten.

## Methodik

Mit DigComp als Rahmenwerk folgt diese Übung einem szenariobasierten, erfahrungsbasierten Lernansatz. Das szenariobasierte Lernen ist eine aktive Lernmethode, bei der die Teilnehmer durch die Auseinandersetzung mit realistischen Situationen oder Herausforderungen Wissen, Fertigkeiten und Entscheidungsfähigkeiten entwickeln. Durch die Analyse von Szenarien verbessern die TeilnehmerInnen ihr kritisches Denken, ihre Problemlösungs- und Entscheidungsfähigkeiten und stellen sicher, dass sie die DigComp nicht nur als Rahmenwerk verstehen, sondern sie auch effektiv in ihrer Arbeit mit jungen Menschen anwenden.

## Schritte

### 1. Entdecken Sie die fünf Kompetenzbereiche der DigComp

Beginnen Sie damit, die fünf digitalen Schlüsselkompetenzen des Europäischen Rahmens für digitale Kompetenzen (DigComp) kennenzulernen: Informations- und Datenkompetenz, Kommunikation und Zusammenarbeit, Erstellung digitaler Inhalte, Sicherheit und Problemlösung. Sie werden erfahren, warum diese Fähigkeiten für Ihre persönliche Entwicklung, Ihre Ausbildung und Ihre zukünftige Karriere wichtig sind und wie sie Ihnen helfen können, sich sicher und effektiv in der digitalen Welt zu bewegen.

### 2. Verstehen des szenariobasierten Lernansatzes

Als Nächstes werden Sie in das szenariobasierte Lernen eingeführt - ein Ansatz, der Ihnen hilft, praktische digitale Fähigkeiten zu entwickeln, indem Sie Situationen aus dem wirklichen Leben analysieren. Sie werden sehen, wie jedes Szenario mit einem oder mehreren der DigComp-Fähigkeitsbereiche verknüpft ist, was Ihnen hilft, das Gelernte auf reale Situationen anzuwenden, denen Sie online begegnen könnten.

### 3. Szenarien analysieren und Fragen beantworten

Für jedes digitale Szenario werden Sie gebeten, die Situation sorgfältig zu lesen und dann eine Reihe von Fragen zu beantworten, die Ihnen helfen sollen, kritisch zu bestimmen, Risiken zu erkennen und Lösungen vorzuschlagen. Ihre Antworten werden dazu beitragen, Ihre digitalen Fähigkeiten zu stärken und Sie darauf vorbereiten, kluge und sichere Entscheidungen im Internet zu treffen und andere in Ihrer Gemeinschaft zu unterstützen.



Der Europäische Rahmen für digitale Kompetenzen der Bürgerinnen und Bürger (DigComp) bietet einen Fahrplan für die Entwicklung und Verbesserung digitaler Fähigkeiten, die für den persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Erfolg unerlässlich sind. Er identifiziert fünf Schlüsselkompetenzen:

- Informations- und Datenkompetenz
- Kommunikation und Zusammenarbeit
- Erstellung digitaler Inhalte
- Sicherheit
- Problemlösung

**Schauplatz:**

Ayşe ist eine Gymnasiastin, die sich in ihrem Leben unzulänglich fühlt, weil sie ständig "perfekte Leben" in den sozialen Medien sieht. Eine Freundin schlägt ihr vor, ihren Medienkonsum zu reduzieren, aber Ayşe ist unsicher, wie sie damit anfangen soll.

**Frage 1:**

Was ist der erste Schritt, den Ayşe unternehmen sollte, um herauszufinden, ob die Ratschläge, die sie im Internet über die Reduzierung der Nutzung sozialer Medien gelesen hat, glaubwürdig sind?

- A. Nehmen Sie an, dass der Ratschlag wahr ist, wenn er viele Likes hat.
- B. Prüfen Sie, ob der Autor glaubwürdig ist und ob die Quelle seriös ist.
- C. Befolgen Sie den Rat sofort.
- D. Ignorieren Sie den Ratschlag ganz und gar.

**Frage 2:**

Welche der folgenden Möglichkeiten würde Ayşe helfen, die Glaubwürdigkeit der Informationen zu überprüfen? (Wählen Sie alle zutreffenden Antworten)

- A. Prüfen Sie, ob die Quelle bekannt und seriös ist.
- B. Suchen Sie nach Verweisen auf wissenschaftliche Studien oder Expertenmeinungen.
- C. Vergleichen Sie die Informationen mit vertrauenswürdigen Quellen wie staatlichen oder akademischen Websites.
- D. Bewerten Sie das Design und Layout der Website.

**Frage 3:**

Wenn Ayşe beschließt, die Ratschläge, die sie im Internet gefunden hat, an ihre Freunde weiterzugeben, was ist die verantwortungsvollste Art, dies zu tun?

- A. Sie postet ihn, ohne die Quelle zu überprüfen, in der Annahme, dass ihre Freunde das schon herausfinden werden.
- B. Sie teilt ihn mit einer Notiz, in der sie erklärt, warum sie ihn für nützlich hält, und gibt die Quelle an.
- C. Anonym weitergeben, um die Verantwortung zu vermeiden.
- D. Geben Sie es überhaupt nicht weiter.

**Frage 4:**

Ayşe beschließt, einen Blogbeitrag über die Nutzung sozialer Medien zu verfassen. Welche

der folgenden Schritte sollte sie unternehmen, um sicherzustellen, dass ihr Inhalt ethisch korrekt und nützlich ist?

- A. Verwendung von urheberrechtlich geschützten Bildern ohne Genehmigung.
- B. Geben Sie klare Hinweise auf die von ihr verwendeten Informationsquellen.
- C. Achten Sie darauf, dass Sprache und Ton respektvoll und integrativ sind.
- D. Vermeiden Sie die Nennung von Quellen, um den Beitrag einfach zu halten.

**Frage 5:**

Während sie ihre Nutzung sozialer Medien reduziert, beschließt Ayşe, ihre Online-Sicherheit zu verbessern. Welche Maßnahmen sollte sie vorrangig ergreifen?

- A. Erstellen Sie sichere, eindeutige Passwörter für jedes Konto.
- B. Geben Sie persönliche Informationen nur in privaten Gruppen weiter.
- C. Verwenden Sie eine Zwei-Faktor-Authentifizierung für ihre Konten.
- D. Sie klickt auf alle Links, die ihre Freunde mit ihr teilen, um in Verbindung zu bleiben.

**Frage 6:**

Ayşe kämpft damit, sich auf ihr Studium zu konzentrieren und Ablenkungen durch soziale Medien zu bewältigen. Welche Lösung entspricht dem Problemlösungsansatz der DigComp?

- A. Lösche sofort alle ihre Konten in den sozialen Medien.
- B. Bestimmte Zeiten für die Nutzung sozialer Medien einplanen und eine Routine einhalten.
- C. Verwenden Sie Apps, die den Zugriff auf soziale Medien während der Studienzeiten blockieren.
- D. Sowohl B als auch C.

## Bewährte Verfahren

### Bewährte Verfahren: ALLE DIGITALEN WOCHEN

[ALL DIGITAL WEEKS](#) bietet eine koordinierte europaweite Kampagne, die lokale Veranstaltungen, Online-Workshops und digitale Tools kombiniert und es Jugendorganisationen, Schulen und Gemeindezentren ermöglicht, die Aktivitäten an die lokalen Bedürfnisse anzupassen. Der Fokus auf ein breites Spektrum an digitalen Fähigkeiten, in Übereinstimmung mit DigComp, gewährleistet die Relevanz für unterschiedliche Qualifikationsniveaus.

### Auswirkungen und Skalierbarkeit

Die Kampagne erreicht Tausende von Teilnehmern in ganz Europa, darunter junge Menschen, Erwachsene und gefährdete Gruppen. Das skalierbare Konzept ermöglicht es jeder Organisation, sich zu beteiligen, und gewährleistet eine breite Zugänglichkeit, auch in ländlichen oder benachteiligten Gebieten.

### Zielpublikum

ALL DIGITAL WEEKS konzentriert sich auf Menschen mit geringen digitalen Kenntnissen, darunter junge Menschen, Arbeitssuchende, Migranten und Flüchtlinge, und hilft ihnen, die für Bildung, Beschäftigung und Teilhabe wichtigen digitalen Kompetenzen zu entwickeln.

### Barrieren abbauen

Die Kampagne geht gegen digitale Ausgrenzung, mangelndes Vertrauen und Fehlinformationen vor, indem sie kostenlose, leicht zugängliche Schulungen und Ressourcen bereitstellt, die Jugendbetreuern und Pädagogen helfen, ihre Zielgruppen besser zu unterstützen.

## **Wie ALL DIGITAL WEEKS von Jugendarbeitern und Fachleuten, die mit Jugendlichen arbeiten, genutzt werden kann**

### 1. Zugang zu einsatzbereiten Ressourcen

Jugendbetreuer können von kostenlosen Toolkits, Schulungsmaterialien, Webinaren und Workshops profitieren, die im Rahmen der ALL DIGITAL Weeks angeboten werden, um ihre eigenen digitalen Fähigkeiten zu verbessern und praktische Werkzeuge für die Arbeit mit jungen Menschen zu erhalten.

### 2. Einbindung junger Menschen in Aktivitäten zur Förderung der digitalen Kompetenz

Jugendbetreuer können auf lokaler Ebene Veranstaltungen organisieren, wie z. B. Workshops zur digitalen Kompetenz, Online-Sicherheitssitzungen oder Wettbewerbe zur Erstellung von Inhalten, und dabei die Themen und Materialien der ALL DIGITAL Weeks nutzen, um junge Menschen in unterhaltsame, relevante Aktivitäten einzubinden.

### 3. Sensibilisierung und Beteiligung

Jugendbetreuer können junge Menschen, insbesondere solche mit geringeren Möglichkeiten, ermutigen, an den Veranstaltungen der ALL DIGITAL WEEKS teilzunehmen, und ihnen den Zugang zu kostenlosen Lernangeboten ermöglichen, die ihr Selbstvertrauen und ihre digitalen Fähigkeiten stärken.

### 4. Verbindung zu umfassenderen europäischen Initiativen

Durch ihre Teilnahme können Jugendbetreuer lokale Aktivitäten mit einer europaweiten Kampagne verknüpfen, jungen Menschen ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einer größeren Gemeinschaft vermitteln und das Bewusstsein für die Bemühungen um digitale Integration in ganz Europa schärfen.

### 5. Stärkung der beruflichen Netzwerke

Die ALL DIGITAL WEEKS bieten Jugendbetreuern auch die Möglichkeit, mit anderen Pädagogen, Nichtregierungsorganisationen und Experten für digitale Integration in ganz Europa zusammenzuarbeiten, bewährte Verfahren auszutauschen und von den Erfahrungen anderer zu lernen.

## GLOSSAR:

**Digitale Kompetenz:** Die Fähigkeit, digitale Technologien effektiv und kritisch zu nutzen, um zu kommunizieren, zusammenzuarbeiten, auf Informationen in einer Vielzahl von digitalen Formaten zuzugreifen, sie zu analysieren und zu erstellen. Dazu gehören Fähigkeiten wie das Navigieren im Internet, die Nutzung digitaler Werkzeuge und das Verständnis digitaler Inhalte.

**Fehlinformation:** Falsche oder irreführende Informationen, die unabhängig von der Absicht der Täuschung verbreitet werden. Im Zusammenhang mit der digitalen Bildung geht es bei der Bekämpfung von Fehlinformationen darum, den Menschen beizubringen, wie sie Quellen überprüfen, die Glaubwürdigkeit von Inhalten bewerten und die Informationen, auf die sie online stoßen, kritisch bestimmen können.

**Informations- und Datenkompetenz:** Die Gesamtheit der Fähigkeiten, die erforderlich sind, um Informationen und Daten zu finden, auf sie zuzugreifen, sie zu bewerten und sie effektiv und verantwortungsvoll zu nutzen. Dazu gehört das Verständnis dafür, wie Daten gesammelt, verarbeitet und analysiert werden, sowie das Erkennen von Verzerrungen und ethischen Erwägungen bei der Nutzung von Daten.

**Cybersicherheit:** Die Praxis des Schutzes von Systemen, Netzwerken und Daten vor digitalen Angriffen, unbefugtem Zugriff oder Schäden. Im Bildungsbereich geht es darum, Einzelpersonen beizubringen, wie sie potenzielle Cyber-Bedrohungen erkennen, ihre persönlichen Daten schützen und sichere Online-Praktiken anwenden können.

**Digitale Normen und Etikette:** Richtlinien und Erwartungen für angemessenes Verhalten in digitalen Umgebungen, oft auch als "Netiquette" bezeichnet. Dazu gehören die Achtung der Privatsphäre anderer, die respektvolle Online-Kommunikation und das Verständnis für die Auswirkungen des eigenen Handelns in einem digitalen Raum. Diese Normen tragen zur Förderung positiver und verantwortungsvoller Interaktionen in digitalen Gemeinschaften bei.

**Der Aktionsplan für digitale Bildung:** Der Aktionsplan für digitale Bildung ist eine strategische Initiative der Europäischen Union, die darauf abzielt, die digitalen Kompetenzen in allen Mitgliedstaaten zu verbessern, um integrative, qualitativ hochwertige und nachhaltige Bildungssysteme zu gewährleisten. Er skizziert eine Vision für den digitalen Wandel in der allgemeinen und beruflichen Bildung, um lebenslanges Lernen, Innovation und wirtschaftliche Widerstandsfähigkeit zu unterstützen.

Der **Digital Competence Framework for Citizens (DigComp)** ist ein europäisches Rahmenwerk, das Einzelpersonen, Organisationen und politischen Entscheidungsträgern helfen soll, die für den persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Erfolg erforderlichen digitalen Fähigkeiten zu verstehen und zu entwickeln.

## Referenzen

- Zugang zum Creative College. (2024). *Die besten kostenlosen Apps für psychische Gesundheit im Jahr 2024*. Abgerufen von <https://www.accesscreative.ac.uk/blog/best-free-mental-health-apps-in-2024/>
- Bennett, S., Maton, K., & Kervin, L. (2008). Die Debatte über die "digital natives": A critical review of the evidence. *British Journal of Educational Technology*, 39(5), 775-786. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2007.00793.x>
- Plattform für digitale Fertigkeiten und Arbeitsplätze. (n.d.). *Cybersecurity Skills Academy*. Abrufbar unter <https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/cybersecurity-skills-academy>
- Gemeinsame Forschungsstelle der Europäischen Kommission. (n.d.). *Digitaler Kompetenzrahmen für Bürger (DigComp)*. Abrufbar unter [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/education-and-training/digital-transformation-education/digital-competence-framework-citizens-digcomp\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/education-and-training/digital-transformation-education/digital-competence-framework-citizens-digcomp_en)
- Hargittai, E. (2002). Digitale Kluft der zweiten Stufe: Unterschiede in den Online-Fähigkeiten der Menschen. *Erster Montag*, 7(4). <https://doi.org/10.5210/fm.v7i4.942>
- Hargittai, E., & Hinnant, A. (2008). Digitale Ungleichheit: Unterschiede in der Nutzung des Internets durch junge Erwachsene. *Communication Research*, 35(5), 602-621. <https://doi.org/10.1177/0093650208321782>
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Abstufungen bei der digitalen Integration: Kinder, junge Menschen und die digitale Kluft. *Neue Medien & Gesellschaft*, 9(4), 671-696. <https://doi.org/10.1177/1461444807080335>
- Öztürk, M., & Yücel, A. S. (2022). Dijital okuryazarlık üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 19(34), 1213-1233. Abgerufen von <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2147966>



ZiB  
Zentrum für interkulturelle  
Bildung und Arbeit e.V.

 universität  
innsbruck  
Institut für  
Erziehungswissenschaft

