




YouHEALTH



TOOLKIT ZUR UNTERSTÜTZUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT VON JUGENDLICHEN

Entfaltet im Rahmen des
YouHealth-Projekts, Arbeitspaket 5
Universität Innsbruck, Österreich



Co-funded by
the European Union

Projektnummer: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorin oder des Autors bzw. der Autorinnen oder Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Türkischen Nationalagentur wider. Weder die Europäische Union noch der Türkischen Nationalagentur können dafür verantwortlich gemacht werden.

Inhaltsverzeichnis

Teil I: Einleitung und Kontext	3
1.1. Vorwort und Zweck des Toolkits	4
1.2. Perspektiven und Ressourcen der Partnerländer	5
1.3. Jugendliche psychische Gesundheit in Notfällen verstehen	7
1.4. Das YouHealth-Projekt und seine Methodik	7
Teil II: Grundprinzipien	10
2.1. Prävention: Frühe Anzeichen erkennen	11
2.2. Sofortige Unterstützung: Psychologische Erste Hilfe (PFA)	12
2.3. Kontinuität der Betreuung und langfristige Unterstützung	15
Teil III: Praktische Anleitung für Jugendarbeiter	17
3.1. Praktiken für das tägliche Wohlbefinden	18
3.2. Emotionale Kompetenz und Resilienz aufbauen	19
3.3. Kommunikationsrichtlinien	20
3.4. Schaffung sicherer und inklusiver Räume	21
3.5. Sichere Nutzung digitaler Tools	23
3.6. Arbeiten Sie mit Familien, Schulen und Fachleuten zusammen	24
Teil IV: Schulungsaktivitäten und -instrumente	26
4.1. Stimmungsbeobachtung und Reflexion	27
4.2. Gruppenaktivitäten zur Bewältigung und Resilienz	28
4.3. Achtsamkeit und Entspannung	29
4.4. Digitales Storytelling und kreativer Ausdruck	30
4.5. Vorlagen, Arbeitsblätter und Checklisten	32
Teil V: Umsetzung und Kapazitätsaufbau	34
5.1. Schulungsprogramm und Peer-Learning	35
5.2. Ethik und Schutz	36
Part VI: Conclusion and resources	38

Teil I: Einleitung und Kontext



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Projektnummer: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorin oder des Autors bzw. der Autorinnen oder Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Türkischen Nationalagentur wider. Weder die Europäische Union noch der Türkischen Nationalagentur können dafür verantwortlich gemacht werden.

1.1. Vorwort und Zweck des Toolkits

Psychische Gesundheitsprobleme bei Jugendlichen gewinnen in Europa wie auch weltweit zunehmend an Bedeutung. Das Wohlbefinden junger Menschen hat direkten Einfluss auf ihre Lernfähigkeit, ihre aktive Teilhabe an der Gesellschaft und ihre Möglichkeiten, sich eine sinnvolle Zukunft aufzubauen. Die Förderung der psychischen Gesundheit ist daher nicht nur eine Frage individueller Betreuung, sondern zugleich eine zentrale Investition in stärkere und widerstandsfähigere Gemeinschaften.

Aktuelle Forschungsergebnisse unterstreichen die Dringlichkeit dieser Herausforderung. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2021) leidet weltweit etwa jeder siebte Jugendliche im Alter von 10 bis 19 Jahren an einer psychischen Störung. Depressionen, Angstzustände und Verhaltensstörungen zählen dabei zu den häufigsten Ursachen für Krankheit und Beeinträchtigung in dieser Altersgruppe. In Europa hat sich laut OECD (2021) die Häufigkeit von Symptomen wie Angstzuständen und Depressionen bei jungen Menschen während der Pandemie verdoppelt – eine Erholung zeichnet sich bislang nur langsam ab. Ähnlich zeigt der UNICEF-Bericht zur Lage der Kinder in der Welt (2021), dass fast 20 % der Jugendlichen mit einer psychischen Erkrankung leben, von denen viele aufgrund von Stigmatisierung oder mangelnder Versorgungsangebote unbehandelt bleiben.

Dieses *Toolkit zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen* wurde entwickelt, um konkrete Strategien zum Schutz und zur Stärkung des seelischen Wohlbefindens junger Menschen bereitzustellen – insbesondere während und nach Krisen im Bereich der öffentlichen Gesundheit sowie in Zeiten sozialer Umbrüche. Es vereint präventive Ansätze, Methoden zur akuten Unterstützung und langfristige Strategien, sodass Jugendliche in jeder Lebensphase Zugang zu geeigneten Hilfen erhalten.

Das Toolkit wurde im Rahmen des *Erasmus+-Projekts YouHealth* erarbeitet und bündelt die Expertise von Partnerinstitutionen aus Österreich, Deutschland, Slowenien und der Türkei. Es integriert akademische Forschung, Jugendarbeit und gemeindebasierte Innovationen und gewährleistet so, dass die Inhalte sowohl evidenzbasiert als auch praxisorientiert sind.

Besonders wichtig ist, dass diese Ressource so konzipiert ist, dass sie sektorenübergreifend und in unterschiedlichen Kontexten eingesetzt werden kann:

- **Jugendarbeiter und Gemeinschaftsorganisationen** können die vorgeschlagenen Aktivitäten in Gruppensitzungen, in der aufsuchenden Sozialarbeit sowie in Peer-Support-Umgebungen einsetzen.
- **Berufsbildungsanbieter und akademische Einrichtungen** können die Tools in den Unterricht, in Schulungsmodulen und in Forschungsaktivitäten integrieren und dadurch die Resilienz sowie die psychische Gesundheitskompetenz der Lernenden stärken.
- **Pädagogen und Ausbilder** können die Strategien gezielt anpassen, um benachteiligte Lernende zu unterstützen – darunter auch Jugendliche mit geringeren Chancen oder erhöhtem Risiko sozialer Ausgrenzung.
- **Schulen, Universitäten und kommunale Dienste** können das Toolkit nutzen, um Kooperationen zu fördern und die Kontinuität der Betreuung sicherzustellen.

Durch die Einbindung der hier vorgestellten Strategien und Aktivitäten können Fachkräfte das Wohlbefinden junger Menschen in strukturierten Lernumgebungen gezielt fördern. Sie tragen

dazu bei, sichere und inklusive Räume zu schaffen, psychische Gesundheitskompetenz systematisch in Lehrpläne zu integrieren und zugleich die laufende Forschung sowie Innovationen in diesem Themenfeld zu unterstützen.

Das Toolkit ist praxisnah, anpassungsfähig und leicht zugänglich konzipiert. Es kann in Schulen, Jugendzentren, kommunalen Einrichtungen, Berufsbildungseinrichtungen und digitalen Lernumgebungen gleichermaßen eingesetzt werden. Seine Inhalte spiegeln sowohl europäische Best Practices als auch lokale Gegebenheiten wider und machen es zu einer wertvollen Ressource für alle, die sich für die Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens junger Menschen engagieren.

Ziele des Toolkits zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen

- **Stärkung der Handlungskompetenz** von Jugendarbeiter, Pädagogen, Ausbilder, Berufsbildungsanbietern und akademischen Einrichtungen, um frühe Anzeichen psychischer Probleme zu erkennen, Präventionsmaßnahmen umzusetzen und in Krisenzeiten angemessen zu reagieren.
- **Bereitstellung praktischer Instrumente und Strategien** zur Integration der Förderung psychischer Gesundheit in die tägliche Praxis in Jugendarbeit, Schulen, Ausbildungseinrichtungen und Gemeinschaftsorganisationen.
- **Unterstützung junger Menschen beim Aufbau von Resilienz** und Bewältigungsmechanismen, damit sie Stress bewältigen, Emotionen regulieren und konstruktiv auf die Herausforderungen des Lebens reagieren können.
- **Förderung sektorübergreifender Kooperation**, indem Familien, Schulen, Universitäten, kommunale Dienste und Gesundheitsfachkräfte enger zusammenarbeiten, um Kontinuität und ganzheitliche Unterstützung sicherzustellen.

Diese Ressource steht im Einklang mit der globalen Vision von UNICEF, junge Menschen und Fachkräfte gleichermaßen zu befähigen, sich für psychische Gesundheit einzusetzen, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen und zur Verringerung der Stigmatisierung im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit beizutragen.

1.2. Perspektiven und Ressourcen der Partnerländer

Die Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen liegt nicht nur in der Verantwortung der Jugendarbeit, sondern gewinnt auch für Berufsbildungsanbieter und akademische Einrichtungen in ganz Europa zunehmend an Bedeutung. Schulen, Universitäten und Berufsbildungszentren spielen eine zentrale Rolle dabei, frühe Anzeichen psychischer Probleme zu erkennen, Aktivitäten zum Aufbau von Resilienz in ihre Programme zu integrieren und sicherzustellen, dass Lernende aller Herkunftsgruppen gleiche Chancen haben, sich zu entfalten.

Die Partnerländer des YouHealth-Projekts – Österreich, Deutschland, Slowenien und die Türkei – bringen jeweils spezifische Erkenntnisse und Ressourcen ein, um diese gemeinsame Herausforderung wirksam anzugehen.

Österreich

Untersuchungen der Stiftung für Gesundheitsförderung (Fonds Gesundes Österreich) sowie des Österreichischen Jugendberichts zeigen, dass Stress, Leistungsdruck und Unsicherheit über die Zukunft zentrale Themen für Schülerinnen und Schüler und Studierende sind. Die Broschüre „Wie geht es dir?“ (Österreichische Jugendinformationszentren, 2025) bietet Instrumente zur Selbsteinschätzung und Übungen zum Wohlbefinden, die in Schulen und Berufsbildungseinrichtungen eingesetzt werden können. Auch Universitäten - etwa die Universität Innsbruck - haben psychische Gesundheit in die Lehramtsausbildung und in hochschulweite Curricula integriert. 🖱️ [Broschüre herunterladen (Jugendinfo, 2025)]

Deutschland

Deutschland hat die Förderung psychischer Gesundheit sowohl im Schul- als auch im Hochschulbereich zu einer Priorität erklärt. Das bundesweite Programm „Verrückt? Na und!“ (entwickelt von Irrsinnig Menschlich) bringt Erfahrungen von Menschen mit psychischen Erkrankungen direkt in den Unterricht und trägt so zu einem offenen Dialog und zum Abbau von Stigmatisierung bei. Berufsschulen und Universitäten nutzen dieses Modell zunehmend, um sowohl Lernende als auch Lehrkräfte zu sensibilisieren. Darüber hinaus stellt das Bundeszentrum für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) spezifische Ressourcen zu Resilienz und Stressprävention für junge Menschen bereit. 🖱️ [Irrsinnig Menschlich - Offizielle Website]

Slowenien

Das **Nationale Institut für öffentliche Gesundheit (NIJZ)** koordiniert das Langzeitprogramm „*To sem jaz*“ („*Das bin ich*“), das auf die Förderung von Lebenskompetenzen und psychischer Gesundheit in Schulen und der beruflichen Bildung abzielt. Das Programm umfasst strukturierte Workshops, Leitfäden für Lehrkräfte sowie Materialien zum Aufbau von Resilienz, Kommunikationsfähigkeiten und emotionaler Regulierung. Diese Ressourcen werden regelmäßig im schulischen Alltag eingesetzt und lassen sich problemlos auch in die berufliche Bildung integrieren. 🖱️ [NIJZ - Programme]

Türkei

In der Türkei ist die Förderung psychischer Gesundheit eng mit Jugendzentren und formalen Bildungseinrichtungen verbunden. Das Ministerium für Jugend und Sport koordiniert Jugendzentren, die psychosoziale Unterstützung, Sport und Aktivitäten zur Förderung des Wohlbefindens in ihre Programme integrieren. Die Organisation Yeşilay (Grüner Halbmond) entfaltet landesweite Präventions- und Gesundheitsprogramme, die in Schulen und Berufsbildungseinrichtungen adaptiert werden können, um Resilienz und einen gesunden Lebensstil zu fördern. Auch Universitäten haben begonnen, Module zum Wohlbefinden in die Lehramtsausbildung und berufliche Curricula einzubinden. 🖱️ [Yeşilay - Offizielle Website]

1.3. Jugendliche psychische Gesundheit in Notfällen verstehen

Psychische Gesundheit bedeutet mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Sie umfasst emotionale Ausgeglichenheit, Resilienz und die Fähigkeit, mit Veränderungen umzugehen. Die Adoleszenz ist eine besonders sensible Phase: Notlagen wie Pandemien, Erdbeben oder Vertreibung können Routinen, soziale Beziehungen und Sicherheit massiv beeinträchtigen und das Risiko für Angstzustände, Stress oder Depressionen deutlich erhöhen.

Wichtige Risikofaktoren sind:

- Verlust von sicheren Orten und stabilen Strukturen
- Erhöhter Stress innerhalb der Familie oder Gemeinschaft
- Unterbrechung von Bildung und Freizeitaktivitäten
- Eingeschränkter Zugang zu professioneller Unterstützung
- Traumatische Erlebnisse (z. B. Naturkatastrophen, Unfälle oder Gewalt)
- Wirtschaftliche Unsicherheit und finanzielle Belastungen in Familien
- Soziale Isolation und eingeschränkte Interaktion mit Gleichaltrigen
- Stigmatisierung und Diskriminierung aufgrund psychischer Erkrankungen, Behinderungen oder Minderheitenstatus
- Unsicherheit über die Zukunft, etwa in Bezug auf Bildung oder Berufsperspektiven
- Übermäßige Konfrontation mit negativen oder beunruhigenden Informationen in sozialen Medien und Nachrichten
- Mangelndes Vertrauen in Institutionen oder Behörden in Krisenzeiten
- Eingeschränkter Zugang zu digitalen Tools für Fernunterricht oder Unterstützungsangebote
- Chancen trotz Herausforderungen

Mit der richtigen Unterstützung können junge Menschen widrige Erfahrungen in Chancen für persönliches Wachstum verwandeln. Durch gezielte Begleitung lassen sich Bewältigungsstrategien stärken, Resilienz aufbauen und tragfähige Beziehungen zu Gleichaltrigen entwickeln. Diese Erfahrungen befähigen sie nicht nur, aktuelle Herausforderungen zu meistern, sondern bereiten sie zugleich darauf vor, künftigen Schwierigkeiten mit Zuversicht zu begegnen.

Jugendarbeiter spielen in diesem Prozess eine zentrale Rolle: Sie bieten Ermutigung, schaffen sichere Räume und vermitteln jungen Menschen praktische Werkzeuge, um mit Stress umzugehen, Emotionen auszudrücken und gegenseitige Unterstützung zu fördern.

1.4. Das YouHealth-Projekt und seine Methodik

Das YouHealth-Projekt wurde als Reaktion auf den wachsenden Bedarf an strukturierten, zugänglichen und qualitativ hochwertigen Ressourcen im Bereich der psychischen Gesundheit von Jugendlichen ins Leben gerufen. In ganz Europa berichten Jugendarbeiter, Pädagogen und

Jugendorganisationen von einem Mangel an praktischen Instrumenten, mit denen sie auf die emotionalen Bedürfnisse junger Menschen eingehen können – insbesondere während und nach Krisen wie Pandemien, Naturkatastrophen oder sozialen Notlagen.

Um dieser Herausforderung zu begegnen, vereint das YouHealth-Projekt ein Konsortium erfahrener Partnerorganisationen aus der Türkei, Österreich, Deutschland und Slowenien, das vielfältiges Fachwissen und lokales Know-how zusammenführt.

Das Projekt wird von Partnerinstitutionen getragen, die über langjährige Erfahrung in den Bereichen Jugendarbeit, Gemeinwesenarbeit und Trainingsdurchführung verfügen. Dieser Multi-Akteurs-Ansatz gewährleistet, dass die Ergebnisse sowohl wissenschaftlich fundiert als auch für die praktische Jugendarbeit unmittelbar relevant sind.

Die YouHealth-Methodik basiert auf drei Grundprinzipien:



Barrierefreiheit

Alle Tools und Ressourcen sind praxisorientiert, benutzerfreundlich und in mehreren Sprachen verfügbar. Die Materialien werden in Formaten entwickelt, die für Jugendarbeiter mit unterschiedlichen Vorkenntnissen geeignet sind und sowohl in städtischen als auch in ländlichen Kontexten eingesetzt werden können. Besonderes Augenmerk gilt dabei benachteiligten Jugendlichen sowie jenen, die möglicherweise erschwerten Zugang zu Unterstützungsangeboten haben.

Evidenzbasierte Praxis

Das Projekt stützt sich auf psychologische Forschung, Methoden der Jugendarbeit und internationale Best Practices. Beiträge von Fachkräften aus der psychischen Gesundheitsversorgung, akademischen Experten und Jugendorganisationen gewährleisten, dass die Aktivitäten kreativ, ansprechend und wirksam zur Förderung des Wohlbefindens beitragen. Evaluations- und Feedbackmechanismen sind in den gesamten Projektzyklus integriert, um eine kontinuierliche Verbesserung sicherzustellen.

Zusammenarbeit

YouHealth ist im Kern kooperativ – sowohl sektorübergreifend als auch transnational. Es verbindet Universitäten, NGOs, lokale Behörden und Jugendorganisationen, um Wissensaustausch und Innovation zu fördern. Durch die Kombination von akademischem Fachwissen und Praxiserfahrungen stellt das Projekt sicher, dass seine Ergebnisse praxisnah, anpassungsfähig und in unterschiedlichen europäischen Kontexten nachhaltig sind.

Ein zentrales Element ist der Einsatz gemischter Lernmethoden. Dazu gehören Präsenzworkshops, Peer-Learning-Zirkel und digitale Plattformen, die Jugendarbeiter und jungen Menschen gleichermaßen Flexibilität bieten. Dieser hybride Ansatz betont die Bedeutung persönlicher Beziehungen und nutzt gleichzeitig digitale Technologien, um ein breiteres Publikum zu erreichen – insbesondere dann, wenn physische Treffen nicht möglich sind.

Toolkit als Kernergebnis

Das Toolkit zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen zählt zu den wichtigsten Ergebnissen des Projekts. Es wurde als Schulungsressource für Organisationen entwickelt, die ihre Kapazitäten ausbauen möchten, und dient zugleich als praktisches Handbuch für Jugendarbeiter, die unmittelbar mit jungen Menschen arbeiten. Sein Inhalt spiegelt die Beiträge verschiedener Interessengruppen wider – darunter Forscher, Praktiker und Jugendliche selbst – und macht es damit zu einem partizipativ entwickelten Produkt, das auf nachhaltige Wirkung abzielt.

Teil II: Grundprinzipien



Co-funded by
the European Union

Projektnummer: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorin oder des Autors bzw. der Autorinnen oder Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Türkischen Nationalagentur wider. Weder die Europäische Union noch der Türkischen Nationalagentur können dafür verantwortlich gemacht werden.

2.1. Prävention: Frühe Anzeichen erkennen

Prävention bildet die Basis für die Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen. Viele schwerwiegende psychische Probleme können abgemildert oder sogar verhindert werden, wenn frühe Anzeichen von Belastungen rechtzeitig erkannt und angemessen behandelt werden. Jugendarbeiter sind häufig in einer Schlüsselposition, da sie kleine, aber bedeutsame Veränderungen im Verhalten, in den Emotionen oder im körperlichen Befinden wahrnehmen können – insbesondere bei Jugendlichen, die Schwierigkeiten haben, offen über ihre Probleme zu sprechen.

Wichtige frühe Anzeichen

- **Verhaltensauffälligkeiten:** Rückzug von Freunden oder Aktivitäten, Leistungsabfall in Schule oder Ausbildung, Konzentrationsschwierigkeiten, Aggressivität, Reizbarkeit oder risikoreiches Verhalten.
- **Emotionale Anzeichen:** Anhaltende Traurigkeit, häufige Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Schuldgefühle oder Gefühle von Wertlosigkeit, Antriebslosigkeit sowie verstärkte Ängstlichkeit.
- **Körperliche Anzeichen:** Häufige Kopf- oder Bauchschmerzen ohne erkennbare medizinische Ursache, ständige Müdigkeit, Veränderungen des Appetits oder Schlafverhaltens sowie unerklärliche körperliche Beschwerden.

☞ Eine Übersicht zu den sich überschneidenden und unterschiedlichen Symptomen von Angststörungen und Depressionen finden Sie in der folgenden **Tabelle:** „Symptome von Angststörungen und Depressionen“.

Praktische Schritte für Jugendarbeiter

- Beobachten Sie Muster über längere Zeiträume, anstatt nur einzelne Ereignisse zu bewerten.
- Schaffen Sie eine sichere Umgebung, in der Jugendliche ohne Angst vor Vorurteilen über ihre Gefühle sprechen können.
- Fördern Sie offene Gespräche, indem Sie einfache, wertschätzende Fragen stellen – z. B. „Wie geht es dir in letzter Zeit?“.
- Nutzen Sie Hilfsmittel wie Stimmungskalender oder Check-in-Karten, um Jugendlichen das Ausdrücken ihrer Gefühle zu erleichtern.

Tipp für die Praxis

Prävention bedeutet nicht nur, Risiken zu erkennen, sondern ebenso, Schutzfaktoren zu stärken – etwa durch stabile soziale Bindungen, regelmäßige Routinen und positive Beziehungen zu Gleichaltrigen.

2.2. Sofortige Unterstützung: Psychologische Erste Hilfe (PFA)

Psychologische Erste Hilfe (PFA) ist ein evidenzbasierter Ansatz, um unmittelbar nach einer Krise humane, unterstützende und praktische Hilfe zu leisten. Sie sorgt dafür, dass junge Menschen sich sicher, gehört und verbunden fühlen, wenn sie Stress, Verwirrung oder Angst erleben. Es handelt sich dabei nicht um eine Therapie, aber sie kann Emotionen stabilisieren und kurzfristig Schaden mindern.

Kernprinzipien der PFA (WHO, 2011):

- **Beobachten** – Sicherheit gewährleisten, dringende Bedürfnisse identifizieren und Risiken einschätzen.
- **Zuhören** – Seien Sie ruhig und mitfühlend, damit der junge Mensch sich in seinem eigenen Tempo mitteilen kann.
- **Verbinden** – Stellen Sie eine Verbindung zu praktischer Unterstützung, Gleichaltrigen, Familien oder Fachleuten her.

Die fünf Kernmaßnahmen der PFA sind:

- Zuhören ohne zu urteilen: Aktive Aufmerksamkeit schenken, Unterbrechungen vermeiden und echtes Interesse zeigen.
- Trösten und Gefühle bestätigen: Bestätigen Sie die Emotionen des Jugendlichen, indem Sie Dinge sagen wie „Es ist verständlich, dass du dich so fühlst“.
- Schützen Sie die körperliche und emotionale Sicherheit. Stellen Sie sicher, dass sich der junge Mensch in einer sicheren Umgebung befindet, fern von weiteren Gefahren oder Stressquellen.
- Verbinden Sie ihn mit seiner Familie, Gleichaltrigen oder Hilfsdiensten. Verbinden Sie den Jugendlichen mit vertrauenswürdigen Personen oder professionellen Ressourcen, um ihm kontinuierliche Unterstützung zu bieten.
- Stärken Sie ihn, indem Sie ihn ermutigen, seine eigenen Stärken zu erkennen. Erinnern Sie ihn an seine bisherigen Bewältigungsstrategien und Stärken, um sein Selbstvertrauen zu stärken.

Beispiele:

- Nach einer Naturkatastrophe beruhigt ein Jugendbetreuer einen Teenager, hilft ihm, ruhig zu atmen, und unterstützt die Familienzusammenführung. Wenn der Teenager tagelang in Panik bleibt, wird er an einen Psychologen verwiesen.
- Während eines Workshops offenbart ein junger Teilnehmer anhaltende Selbstmordgedanken. Der Jugendbetreuer hört ihm mitfühlend zu, sorgt für seine unmittelbare Sicherheit und verweist ihn direkt an einen Kriseninterventionsdienst.

Tipp für die Praxis: Setzen Sie PFA immer mit einem klaren Plan zum Schluss: „An wen können Sie sich wenden, wenn es Ihnen schlechter geht?“, und „Hier ist eine Kontaktnummer, falls Sie sofortige Hilfe benötigen.“ Dies gewährleistet die Kontinuität der Betreuung.

Wichtiger Hinweis:

- PFA ist keine professionelle Therapie oder Langzeitbehandlung.
- Jugendarbeiter sollten ihre beruflichen Grenzen kennen und nicht versuchen, komplexe klinische Fälle allein zu behandeln.
- Der Aufbau von Überweisungswegen und eine Liste mit lokalen Ressourcen für psychische Gesundheit sind für eine effektive Jugendarbeit unerlässlich.

Beispiele für PFA in der Praxis:

- Nach einem traumatischen Ereignis ruhig neben einem verzweifelten Jugendlichen sitzen und ihn in seinem eigenen Tempo sprechen lassen.
- Einen Teenager, der unter Prüfungsangst leidet, beruhigen, dass seine Gefühle berechtigt sind, und ihm einfache Atemübungen anbieten.
- Einem Jugendlichen helfen, Kontakt zu einem Schulberater oder einer Hotline für psychische Gesundheit aufzunehmen.

Tipp für die Praxis: Selbst kurze Interventionen wie aktives Zuhören, Erdungsübungen oder eine unterstützende Präsenz können das Leid erheblich verringern und ein Gefühl der Sicherheit vermitteln.

Psychologische Erste Hilfe (PFA) ist zwar eine wichtige erste Reaktion auf Stress, ihre Wirksamkeit ist jedoch naturgemäß begrenzt. PFA bietet zwar sofortigen Trost, Sicherheit und Unterstützung, ersetzt jedoch keine professionelle psychologische Betreuung. Wenn ein junger Mensch schwere oder anhaltende Anzeichen von Stress zeigt, wie Selbstmordgedanken, selbstverletzendes Verhalten, extreme Zurückgezogenheit oder Handlungen, die ihn selbst oder andere gefährden, müssen Jugendarbeiter schnell handeln und ihn an spezialisierte Dienste weiterleiten.

Zu diesen Diensten können Fachleute für psychische Gesundheit, Ärzte, Krisenhotlines oder Notfallversorger gehören. Das Verständnis der Grenzen ihrer Rolle ist ein wichtiger Aspekt der professionellen Jugendarbeit. Kein Jugendbetreuer sollte das Gefühl haben, komplexe oder risikoreiche Fälle allein bewältigen zu müssen.

Aus diesem Grund sollten Organisationen und Jugendarbeiter stets eine aktuelle Liste mit zuverlässigen Ansprechpartnern und Überweisungsressourcen auf internationaler und nationaler Ebene führen. Durch die Verfügbarkeit dieser Ressourcen wird sichergestellt, dass junge Menschen niemals ohne Unterstützung bleiben und schnell die Hilfe erhalten, die sie benötigen.

Die folgenden Ressourcen bieten internationale Leitlinien sowie Details zu nationalen Hotlines und Diensten in der Türkei, Deutschland, Österreich und Slowenien. Diese Ressourcen sind für den direkten Austausch mit Jugendlichen, ihren Familien oder anderen Fachkräften gedacht und

sollten regelmäßig überprüft werden, um sicherzustellen, dass sie korrekt und zugänglich bleiben.

International:

- **WHO (2011).** *Psychologische Erste Hilfe: Leitfaden für Mitarbeiter vor Ort.* Weltgesundheitsorganisation, War Trauma Foundation, World Vision International. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>
- **UNICEF & WHO (2020).** *Kindern helfen, mit Stress während der COVID-19-Pandemie umzugehen.* Praktische Tipps für Eltern, Betreuer und Jugendarbeiter. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>

Türkei:

- **ALO 183 - Sosyal Destek Hattı:** Kostenlose, rund um die Uhr verfügbare Unterstützung für Familien, Kinder und Jugendliche.
- **Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM):** Professionelle Beratung bei Suchtproblemen und psychosoziale Unterstützung. <https://yedam.org.tr>

Deutschland:

- **TelefonSeelsorge (0800 111 0 111 / 0800 111 0 222):** Kostenlose Krisenhotline rund um die Uhr.
- **Nummer gegen Kummer (116 111):** Kinder- und Jugendhotline. <https://www.nummergegenkummer.de>

Österreich:

- **Rat auf Draht (147):** Nationale Kinder- und Jugendhotline, rund um die Uhr. <https://www.rataufdraht.at>
- **Telefonseelsorge (142):** Krisenhotline für alle Altersgruppen.

Slowenien:

- **TOM - Telefon za otroke in mladostnike (116 111):** Kostenlose Jugend-Hotline. <https://www.e-tom.si>
- Telefonleitungen Samaritanen und Sopotnik: Allgemeine vertrauliche Hotlines für Menschen in Not. Telefonnummer: 116 123 (rund um die Uhr; kostenlos) <http://www.telefon-samaritan.si/>

2.3. Kontinuität der Betreuung und langfristige Unterstützung

Die Wiederherstellung der psychischen Gesundheit erfolgt selten sofort, sondern ist ein schrittweiser und kontinuierlicher Prozess. Frühzeitige Interventionen und sofortige Unterstützung sind zwar unerlässlich, doch junge Menschen benötigen auch konsistente, langfristige Strategien, um zu verhindern, dass sie sich nach Überwindung einer Krise verlassen fühlen. Die Kontinuität der Betreuung trägt dazu bei, Stabilität zu bewahren, Resilienz aufzubauen und nachhaltige Bewältigungsmechanismen zu entfalten, die sich auf den Alltag übertragen lassen.

Zu den langfristigen Strategien gehören:

Folgesitzungen und Check-ins: Regelmäßige, informelle Gespräche zeigen jungen Menschen, dass die Unterstützung über die anfängliche Krise hinaus fortgesetzt wird, und helfen dabei, Fortschritte zu überwachen und neue Herausforderungen anzugehen.

Gruppenaktivitäten: Peer-to-Peer-Gruppen, kreative Workshops und sportliche Aktivitäten bauen Vertrauen wieder auf, stärken soziale Bindungen und schützen vor Isolation.

• **Unterstützung bei der Wiedereingliederung:** Praktische Hilfe bei der Rückkehr in die Schule, die Berufsausbildung oder die Arbeit nach einer Krise sorgt für einen reibungsloseren Übergang und beugt Rückschlägen vor.

Überweisungswege: Klare und leicht zugängliche Informationen darüber, wie man professionelle Beratung, Gesundheitsdienstleister oder spezialisierte Dienste in Anspruch nehmen kann, erleichtern es jungen Menschen, bei Bedarf die richtige Unterstützung zu finden.

Nachhaltige Selbstfürsorge-Routinen: Die Förderung einfacher täglicher Gewohnheiten wie Bewegung, Tagebuchschreiben, Entspannungstechniken und ausgewogene Ernährung hilft jungen Menschen, Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden zu übernehmen.

Die Rolle von Jugendarbeiter bei der Kontinuität der Betreuung:

Aufrechterhaltung eines regelmäßigen Kontakts: Durch den Kontakt wird das Risiko der Isolation verringert und jungen Menschen wird das Gefühl vermittelt, dass sie nicht allein sind.

Koordination mit Familien und Schulen: Zusammenarbeit gewährleistet einen einheitlichen Ansatz, bei dem alle wichtigen Erwachsenen zur Stabilität und Entwicklung der Jugendlichen beitragen.

Feiern kleiner Erfolge: Das Anerkennen von Fortschritten, egal wie klein sie auch sein mögen, stärkt das Selbstvertrauen und die Resilienz.

Unterstützung bei der Zielsetzung: Ermutigen Sie junge Menschen, sich mithilfe der SMART-Methode (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden) realistische und erreichbare Ziele zu setzen. Dieser Rahmen zerlegt große Ambitionen in überschaubare Schritte und macht die langfristige Genesung strukturierter und motivierender.

Beispiel für ein SMART-Ziel: Anstatt zu sagen „Ich möchte weniger Angst haben“, kann ein Jugendbetreuer einem jungen Menschen helfen, dies umzuformulieren in: „Ich werde im nächsten Monat dreimal pro Woche fünf Minuten lang tiefes Atmen üben.“

Durch konsequente Unterstützung, strukturierte Nachbetreuung und die Stärkung der Selbstfürsorge können Jugendbetreuer jungen Menschen helfen, das Selbstvertrauen und die Fähigkeiten aufzubauen, die sie benötigen, um sich langfristig zu erholen und zu entfalten.

Praxistipp: Zur Kontinuität der Betreuung gehört auch die Schaffung einer Kultur der Resilienz, die jungen Menschen hilft zu erkennen, dass es bei der psychischen Gesundheit nicht nur darum geht, Krisen zu überwinden, sondern auch darum, lebenslange Fähigkeiten zum Wohlbefinden zu entfalten.

Teil III: Praktische Anleitung für Jugendarbeiter



Co-funded by
the European Union

Projektnummer: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorin oder des Autors bzw. der Autorinnen oder Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Türkischen Nationalagentur wider. Weder die Europäische Union noch der Türkischen Nationalagentur können dafür verantwortlich gemacht werden.

3.1. Praktiken für das tägliche Wohlbefinden

Ein proaktiver Ansatz zur Förderung des täglichen Wohlbefindens kann die psychische Gesundheit von Jugendlichen nachhaltig stärken. Untersuchungen zeigen, dass kleine, konsequente Veränderungen der Lebensgewohnheiten einen erheblichen Einfluss haben können. Laut UNICEF leidet etwa ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen an psychischen Erkrankungen - viele davon treten häufig auf und können mit der richtigen Unterstützung erfolgreich behandelt werden. Jugendarbeiter spielen eine zentrale Rolle, indem sie positive Verhaltensweisen vorleben und Praktiken zur Förderung des Wohlbefindens in ihre täglichen Programme integrieren.

Zu den evidenzbasierten Praktiken gehören:

Bewegung: Regelmäßige körperliche Aktivität - etwa 30 Minuten Spazierengehen oder eine Stunde Training - hebt die Stimmung und reduziert Stresshormone. Auch Sport- und Tanzworkshops lassen sich gut in Jugendprogramme integrieren.

Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Gesundheit des Gehirns. Lebensmittel wie Bananen und Nüsse liefern schnelle Energie, während fettreicher Fisch (z. B. Sardinen oder Lachs) wertvolle Omega-3-Fettsäuren enthält, die für kognitive Funktionen unverzichtbar sind.

Flüssigkeitszufuhr: Schon einfache Erinnerungen während der Sitzungen, regelmäßig Wasser zu trinken, können Konzentration, Energieniveau und emotionale Regulation verbessern.

Sonnenlicht: Aktivitäten im Freien fördern die Aufnahme von Vitamin D, das die Serotoninproduktion unterstützt und zur Stabilisierung der Stimmung beiträgt.

Schlaf: Jugendarbeiter können Tipps zur Schlafhygiene geben, wie etwa das Einhalten regelmäßiger Schlafenszeiten, die Reduzierung des Koffeinkonsums und die Begrenzung der Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen.

Dankbarkeit: Jugendliche dazu anzuregen, positive Momente in Tagebüchern oder auf „Dankbarkeitswänden“ festzuhalten, kann die Resilienz nachhaltig stärken.

Soziale Kontakte: Gruppenspiele, Gemeinschaftsprojekte und kulturelle Aktivitäten fördern gute Laune, stärken das Zugehörigkeitsgefühl und unterstützen gegenseitige Hilfestellungen.

Praxistipp: Jugendarbeiter können eine „tägliche Wohlfühl-Checkliste“ entwickeln, die die Teilnehmenden ausfüllen. Dies hilft ihnen, kleine gesunde Gewohnheiten bewusst zu verfolgen, Verantwortungsbewusstsein zu entwickeln und ihre Selbstwahrnehmung zu stärken.

3.2. Emotionale Kompetenz und Resilienz aufbauen

Emotionale Kompetenz ist die Fähigkeit, Gefühle zu erkennen, zu verstehen, zu benennen und konstruktiv auszudrücken. Diese Kompetenz ermöglicht es jungen Menschen, sich in ihrer

inneren Welt zurechtzufinden und effektiv mit anderen zu kommunizieren. Fehlt diese Fähigkeit, können Emotionen unterdrückt, falsch interpretiert oder durch ungesunde Verhaltensweisen wie Aggression, Rückzug oder selbstschädigende Bewältigungsstrategien zum Ausdruck gebracht werden.

Die Entwicklung emotionaler Kompetenz ist eng mit dem Aufbau von Resilienz verbunden – der Fähigkeit, sich anzupassen, sich zu erholen und gestärkt aus Schwierigkeiten hervorzugehen. Resilienz wird gefördert, wenn Herausforderungen als Chancen zum Lernen und zur persönlichen Weiterentwicklung betrachtet werden und nicht als Zeichen des Scheiterns. Indem Jugendarbeiter jungen Menschen vermitteln, dass Schwierigkeiten ein normaler Bestandteil des Lebens sind, ermutigen sie diese, ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen zu erkennen und zu nutzen.

Praktische Aktivitäten für Jugendarbeiter:

Gefühlsräder oder Emojis: Einfache, visuelle Hilfsmittel, die es besonders jüngeren Jugendlichen erleichtern, Emotionen zu benennen und darüber ins Gespräch zu kommen.

Reflexionsjournale oder Zeichnungen: Durch Schreiben oder Zeichnen können junge Menschen ihre Gefühle auf persönliche Weise verarbeiten und ausdrücken – auch dann, wenn es ihnen schwerfällt, diese in Worte zu fassen.

Geschichtenkreise: Teilnehmende tauschen persönliche Erfahrungen im Umgang mit Herausforderungen aus, geben sich gegenseitig Mut und lernen voneinander.

Dankbarkeitskreise: Jugendliche äußern abwechselnd Dankbarkeit für etwas Positives. Dies stärkt Optimismus und Wertschätzung innerhalb der Gruppe.

Zusätzliche Strategien zur Stärkung der Resilienz

Rollenspielübungen: In einer sicheren Umgebung üben Teilnehmende, wie sie in Stresssituationen reagieren können.

Resilienz-Karten: Jugendliche identifizieren persönliche Ressourcen (z. B. Freundschaften, Hobbys, sichere Orte oder Bewältigungsstrategien) und reflektieren, wie sie diese in belastenden Situationen nutzen können.

Aktivitäten zur Verknüpfung von Emotionen und Handlungen: Jugendliche lernen, bestimmte Gefühle (z. B. Wut, Traurigkeit, Freude) mit gesunden Reaktionen zu verbinden, und entwickeln dadurch konstruktive Regulationsfähigkeiten.

Tipp für die Praxis: Fördern Sie das „Erkennen von Stärken“ – bitten Sie junge Menschen, ihre eigenen Stärken und die Stärken ihrer Altersgenossen zu identifizieren. Dies stärkt das Selbstwertgefühl und trägt zu einer Kultur der Anerkennung und gegenseitigen Unterstützung

bei. Mit der Zeit fördert diese Praxis sowohl die individuelle Resilienz als auch den Zusammenhalt der Gruppe.

3.3. Kommunikationsrichtlinien

Effektive Kommunikation ist die Grundlage für Vertrauen in der Jugendarbeit. Die Wortwahl, der Tonfall und die Körpersprache von Jugendarbeiter:innen können Türen zu einem sinnvollen Dialog öffnen - oder unbeabsichtigt verschließen. Da sich Identität und Selbstwertgefühl in der Pubertät noch entwickeln, reagieren viele junge Menschen besonders sensibel darauf, wie andere - seien es Erwachsene, Gleichaltrige oder Mitglieder der Gemeinschaft - auf ihre Emotionen reagieren. Abweisende oder wertende Reaktionen, selbst wenn sie subtil sind, können Jugendliche davon abhalten, sich weiter mitzuteilen, oder dazu führen, dass sie Schamgefühle verinnerlichen. Deshalb ist es wichtig, in allen Situationen eine Kommunikation zu pflegen, die Gefühle anerkennt, Scham reduziert und echte Empathie vermittelt.

Unterstützende Formulierungen sind beispielsweise:

- „Ich bin für dich da.“
- „Deine Gefühle sind berechtigt.“
- „Es ist in Ordnung, so zu fühlen.“
- „Danke, dass du mir das erzählt hast.“

Zu vermeidende, wenig hilfreiche Sätze sind:

- „Das ist doch keine große Sache.“
- „Du solltest einfach darüber hinwegkommen.“
- „Anderen geht es noch schlechter.“
- „Sei nicht so dramatisch.“

Solche Aussagen können die Erfahrungen von Jugendlichen herabsetzen, sodass sie sich zurückziehen oder sich für das Zeigen ihrer Gefühle schämen.

Grundprinzipien für eine effektive Kommunikation:

Aktives Zuhören: Halten Sie sanften Augenkontakt, nicken Sie und fassen Sie das Gehörte zusammen, um Verständnis zu signalisieren (z. B. „Es klingt, als hättest du in letzter Zeit Stress in der Schule gehabt.“). Vermeiden Sie Ablenkungen wie Telefone oder Multitasking.

Offene Fragen stellen: Verwenden Sie Aufforderungen wie „Kannst du mir mehr darüber erzählen?“ oder „Wie war das für dich?“ anstelle geschlossener Ja/Nein-Fragen. So fördern Sie einen tieferen Austausch.

Kulturelle Sensibilität: Bedenken Sie, dass Kulturen und Familien sehr unterschiedliche Normen im Umgang mit Emotionen haben. Manche kommunizieren indirekt, andere empfinden direkten Augenkontakt als unangenehm. Respektieren Sie diese Unterschiede.

Tonfall und Körpersprache: Sprechen Sie ruhig, verwenden Sie einen beruhigenden Tonfall und nehmen Sie eine offene, nicht bedrohliche Körperhaltung ein. Junge Menschen achten oft stärker auf nonverbale Signale als auf Worte.

Stille als Mittel: Lassen Sie Pausen zu. Stille gibt jungen Menschen Zeit, ihre Gedanken zu ordnen, und zeigt, dass sie sich mit ihren Worten nicht beeilen müssen.

Reflexion über Reaktionen: Besprechen Sie die Auswirkungen Ihrer Antworten und reflektieren Sie deren Wirkung.

„Kommunikations-Tagebuch“: Halten Sie nach jeder Sitzung einen Satz fest, der gut funktioniert hat, und einen, der sich verbessern ließe.

Feedback-Runden unter Gleichaltrigen: In kleinen Gruppen üben Jugendarbeiter:innen aktives Zuhören und geben sich gegenseitig konstruktives Feedback zu Tonfall, Körpersprache und Wortwahl.

Kulturelles Rollenspiel: Simulieren Sie interkulturelle Gespräche, um das Bewusstsein für Sprachbarrieren und Unterschiede in der nonverbalen Kommunikation zu schärfen.

Tipp für die Praxis: Manchmal geht es nicht darum, die „richtigen“ Worte zu finden, sondern darum, präsent und aufmerksam zu sein. Mit aufrichtigem Zuhören und ohne vorschnelle Urteile können Jugendarbeiter:innen entscheidend dazu beitragen, dass junge Menschen Vertrauen fassen und sich öffnen.

3.4. Schaffung sicherer und inklusiver Räume

Ein sicherer Raum ist mehr als nur ein physischer Ort; er ist eine Umgebung, die von Vertrauen, Respekt, Akzeptanz und Offenheit geprägt ist. Für viele junge Menschen – insbesondere für jene, die in ihrem Alltag mit Stigmatisierung, Diskriminierung oder Ausgrenzung konfrontiert sind – sind sichere und inklusive Räume für Selbstentfaltung, Lernen und persönliches Wachstum unverzichtbar. Jugendarbeiter:innen spielen dabei eine zentrale Rolle, indem sie sicherstellen, dass sich alle Teilnehmer:innen wertgeschätzt, respektiert und unterstützt fühlen. Wenn junge Menschen Sicherheit und Akzeptanz erfahren, sind sie eher bereit, sich offen mitzuteilen, an sinnvollen Dialogen teilzunehmen und sich aktiv einzubringen. Dies stärkt den Gruppenzusammenhalt, baut Vertrauen auf und fördert Resilienz. Mit der Zeit können sich sichere

Räume zu Umgebungen entwickeln, in denen junge Menschen nicht nur Unterstützung erhalten, sondern auch lernen, sich gegenseitig zu unterstützen.

Wesentliche Elemente sicherer und inklusiver Räume:

Klare Regeln und Grenzen: Die Festlegung von Normen gegen Mobbing, Belästigung und Ausgrenzung ist entscheidend. Diese Regeln sollten zu Beginn eines Programms gemeinsam mit den Jugendlichen erarbeitet werden, um Eigenverantwortung und Rechenschaftspflicht zu stärken.

Inklusion und Repräsentation: Räume sollten Diversität sichtbar machen, indem sie verschiedene Kulturen, Geschlechter, Fähigkeiten und Identitäten anerkennen und wertschätzen. Visuelle Repräsentationen – etwa Plakate oder Flaggen – sowie inklusive Sprache können dies unterstützen.

Möglichkeiten zum Ausdruck: Kunst, Musik, Geschichtenerzählen, Theater oder Gruppenprojekte eröffnen Jugendlichen kreative Wege, ihre Erfahrungen und Gefühle zu teilen. Dies fördert Vertrauen und stärkt die Verbindung zu Gleichaltrigen.

Flexibilität des Raums: Die physische und emotionale Umgebung sollte sowohl Rückzug als auch Aktivität ermöglichen – mit ruhigen Bereichen für Reflexion und aktiven Zonen für Zusammenarbeit.

Zugänglichkeit: Stellen Sie sicher, dass Räume physisch wie digital barrierefrei sind – auch für Jugendliche mit Behinderungen oder aus abgelegenen Regionen.

Praktische Strategien für Jugendarbeiter:

Erarbeiten Sie zu Beginn eines Programms eine „Gemeinschaftsvereinbarung“ mit den Teilnehmer:innen, in der festgelegt wird, wie der Raum als sicher, respektvoll, unterstützend und inklusiv gestaltet werden soll, zum Beispiel:

- Die sichtbare Darstellung dieser Vereinbarung verdeutlicht ihre Verbindlichkeit.
- Nutzen Sie Eisbrecher und Teambuildingaktivitäten, um Barrieren abzubauen und Offenheit zu fördern.
- Wenden Sie eine inklusive Moderation an, die alle Stimmen berücksichtigt: variieren Sie die Sprecher:innen, bilden Sie Kleingruppen und ermutigen Sie stillere Teilnehmer:innen, sich einzubringen.
- Legen Sie Vertraulichkeitsregeln fest, um zu zeigen, dass persönliche Geschichten respektiert und nicht nach außen getragen werden.
- Fördern Sie Peer-Mentoring, um gegenseitige Unterstützung und Einbeziehung zu stärken.

Tipp für die Praxis: Fragen Sie regelmäßig in der Gruppe: „Fühlt ihr euch hier noch sicher?“ Zeigen Sie Offenheit für Anpassungen von Regeln oder Vorgehensweisen, falls nötig. Denken Sie daran: Ein sicherer Raum entsteht nicht einmalig, sondern wird durch kontinuierliche Fürsorge, Respekt und gemeinsames Engagement aufrechterhalten.

3.5. Sichere Nutzung digitaler Tools

Digitale Plattformen sind aus dem Alltag junger Menschen nicht mehr wegzudenken. Sie eröffnen vielfältige Möglichkeiten zur Vernetzung, zum Lernen und zur kreativen Entfaltung, bergen jedoch zugleich Risiken wie Fehlinformationen, Cybermobbing, unrealistische Vergleiche und übermäßige Bildschirmzeit. Die Art und Weise, wie digitale Tools genutzt werden, kann die psychische Gesundheit entweder stärken oder beeinträchtigen. Jugendarbeiter:innen spielen deshalb eine zentrale Rolle bei der Förderung einer verantwortungsvollen Nutzung und der Vermittlung digitaler Kompetenz als wesentlicher Lebenskompetenz. Durch die Verknüpfung digitaler Kompetenz mit Wellbeing-Bildung können sie junge Menschen befähigen, ihr Online-Leben bewusst zu gestalten. Anstatt Technologie zu verbieten oder zu ignorieren, lehrt dieser Ansatz, digitale Tools kritisch, verantwortungsvoll und positiv zu nutzen – im Sinne einer Förderung der psychischen Gesundheit.

Zentrale Ansätze:

Wellness-Apps fördern: Einführung jugendfreundlicher Tools wie Stimmungs-Tracker, Meditations-Apps oder Tagebuch-Plattformen, die Selbstwahrnehmung und Stressbewältigung unterstützen. Jugendarbeiter:innen sollten evidenzbasierte Apps testen und empfehlen, statt kommerzielle Anwendungen, die möglicherweise Daten missbrauchen.

Digitale Balance etablieren: Fördern Sie „digitale Entgiftungsstrategien“ wie bildschirmfreie Zeiten vor dem Schlafengehen, gerätefreie Mahlzeiten und geplante Offline-Gruppenaktivitäten. Solche Routinen können Ängste verringern, den Schlaf verbessern und soziale Interaktionen im direkten Kontakt stärken.

Kritisches Denken schulen: Vermitteln Sie, wie Gesundheitsinformationen im Internet überprüft werden können. Jugendliche sollen lernen, glaubwürdige Quellen zu identifizieren, reißerische Schlagzeilen zu hinterfragen und Fehlinformationen zu erkennen. Empfohlen wird die Nutzung verlässlicher Seiten wie jener der WHO, UNICEF oder nationaler Gesundheitsinstitute.

Respektvolle Kommunikation vorleben: Jugendarbeiter:innen sollten ein positives digitales Verhalten modellieren, indem sie Negativität vermeiden, respektvoll reagieren und die Folgen von Cybermobbing thematisieren. So lassen sich konstruktive Gemeinschaftsnormen etablieren.

Online-Risiken thematisieren: Sprechen Sie offen über Cybermobbing, schädliche Inhalte und Online-Ausbeutung. Geben Sie klare Hinweise, wo Unterstützung verfügbar ist und wie unsicheres Verhalten gemeldet werden kann.

Praktische Aktivitäten für Jugendarbeiter:

- Durchführung einer Gruppenaktivität, bei der die Teilnehmer:innen eine App für psychische Gesundheit oder Wohlbefinden bewerten und deren Benutzerfreundlichkeit, Wirksamkeit sowie mögliche Risiken einschätzen. Dies fördert Bewusstsein und kritisches digitales Engagement.
- Gemeinsame Entwicklung einer „Erklärung zum digitalen Wohlbefinden“, in der Jugendliche persönliche Ziele für eine gesunde Nutzung von Technologie formulieren.
- Organisation eines Workshops zum Thema „Mythen entlarven“, in dem Gruppen virale Gesundheitsbeiträge oder TikTok-Trends analysieren und auf Richtigkeit, Irreführung oder mögliche Gefahren prüfen.
- Ermutigung der Jugendlichen zur Erstellung positiver digitaler Inhalte wie Kurzvideos oder Infografiken, die Wohlbefinden und eine respektvolle Online-Kultur fördern.

Praxistipp: Führen Sie regelmäßige „digitale Check-ins“ ein, bei denen Jugendliche über ihre Online-Gewohnheiten reflektieren – etwa zur Dauer der Bildschirmzeit, zu den konsumierten Inhalten und zu den damit verbundenen Emotionen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein und führt langfristig zu gesünderen digitalen Routinen.

3.6. Arbeiten Sie mit Familien, Schulen und Fachleuten zusammen

Jugendarbeiter sollten nicht isoliert arbeiten. Die Unterstützung der psychischen Gesundheit junger Menschen erfordert ein Netzwerk der Zusammenarbeit, in dem Familien, Schulen und Fachkräfte gemeinsam agieren, um eine konsistente, nachhaltige und ganzheitliche Betreuung sicherzustellen. Dadurch erhalten junge Menschen zur richtigen Zeit die passende Unterstützung, während gleichzeitig das Risiko widersprüchlicher Botschaften oder fragmentierter Hilfen verringert wird. Wenn Jugendarbeiter:innen, Familien, Schulen und Fachleute Verantwortung teilen, erleben Jugendliche einen konsistenten Betreuungskreis. Dies schafft Vertrauen und stärkt ihre Resilienz, da sie sehen, dass ihnen in verschiedenen Lebensbereichen verlässlich Hilfe zur Verfügung steht. Langfristig tragen solche Netzwerke zu einem breiten gesellschaftlichen Bewusstsein bei und reduzieren die Stigmatisierung im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit.

Ebenen der Zusammenarbeit:

Familien: Eltern und Betreuende sind häufig die erste Anlaufstelle für junge Menschen. Durch Workshops, Informationsveranstaltungen oder Leitfäden können sie darin unterstützt werden, die Bedürfnisse im Bereich psychischer Gesundheit besser zu verstehen und Stigmatisierung abzubauen. Die Förderung offener Gespräche über Emotionen innerhalb der Familie schafft ein sicheres Umfeld, in dem Jugendliche sich gehört und anerkannt fühlen.

Schulen: Lehrkräfte und Schulberater:innen sind besonders gut darin geschult, frühe Anzeichen von Belastungen zu erkennen – etwa Verhaltensänderungen, nachlassende schulische Leistungen oder Rückzug von Gleichaltrigen. In Zusammenarbeit mit Schulen können Jugendarbeiter:innen einheitliche Strategien entwickeln, Aktivitäten in den Unterricht integrieren und die Verbindung zwischen schulischem und emotionalem Wohlbefinden stärken.

Fachleute: Einige Probleme erfordern spezialisierte Interventionen. Durch klar definierte Überweisungswege zu Psycholog:innen, Sozialarbeiter:innen, Ärzt:innen und lokalen Gesundheitsdiensten wird gewährleistet, dass junge Menschen mit komplexeren oder anhaltenden Bedürfnissen zeitnah professionelle Hilfe erhalten. Regelmäßige Kommunikation und klare Protokolle zwischen Jugendarbeit und Fachkräften sind entscheidend, um die Kontinuität der Unterstützung zu sichern.

Praktische Strategien für Jugendarbeiter:

- Erstellen Sie eine „Unterstützungskarte“ mit lokalen Diensten, Hotlines, NGOs und vertrauenswürdigen Fachleuten und geben Sie diese an Jugendliche und Familien weiter.
- Organisieren Sie Treffen mit relevanten Interessengruppen (z. B. Jugendarbeiter:innen, Eltern, Lehrkräften, Berater:innen), um die Betreuung von Jugendlichen mit komplexen Herausforderungen abzustimmen.
- Kooperieren Sie mit lokalen Organisationen (z. B. Sportvereinen oder Kulturverbänden), die zusätzliche unterstützende Umgebungen bieten.
- Führen Sie regelmäßige Fallbesprechungen mit Fachleuten durch, um den Umgang mit sensiblen Situationen zu reflektieren und zu verbessern.

Praxistipp: Ermutigen Sie Jugendliche, aktiv am Kooperationsprozess teilzunehmen, indem sie selbst Personen benennen, denen sie vertrauen und die Teil ihres „Unterstützerkreises“ sein sollen. So wird ihre Perspektive einbezogen und ihr Handlungsspielraum innerhalb der Zusammenarbeit gestärkt.

Teil IV: Schulungsaktivitäten und -instrumente



Co-funded by
the European Union

Projektnummer: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorin oder des Autors bzw. der Autorinnen oder Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Türkischen Nationalagentur wider. Weder die Europäische Union noch der Türkischen Nationalagentur können dafür verantwortlich gemacht werden.

4.1. Stimmungsbeobachtung und Reflexion

Der erste Schritt, um zu lernen, wie man Emotionen reguliert, besteht darin, sie zu erkennen. Vielen jungen Menschen fällt es schwer, ihre Gefühle zu identifizieren oder in Worte zu fassen. Dies kann zu Frustration, sozialem Rückzug oder der Entwicklung ungesunder Bewältigungsmechanismen führen. Aktivitäten zur Stimmungsbeobachtung bieten praktische Hilfsmittel, um emotionale Muster sichtbar zu machen, Gefühle mit Alltagserfahrungen zu verknüpfen und emotionale Kompetenz zu entwickeln – die Grundlage für Resilienz und Selbstregulierung.

Beispiele für Aktivitäten zur Stimmungsbeobachtung:

Stimmungskalender: Die Teilnehmer:innen malen jeden Tag ein Kästchen in einer Farbe aus, die ihre allgemeine Stimmung widerspiegelt (z. B. grün für ruhig, gelb für gestresst, blau für traurig, rot für wütend). Durch die Auswertung am Ende einer Woche oder eines Monats können Muster erkannt werden (z. B. Stress in Prüfungszeiten oder Traurigkeit in Phasen der Isolation).

Reflexionsjournale: Das schriftliche oder auditive Festhalten der täglichen Emotionen bietet eine sichere Möglichkeit des Ausdrucks. Anregungen können sein: „Heute habe ich mich ... gefühlt“ oder „Etwas, das mich zum Lächeln gebracht hat ...“.

Ein-Wort-Check-ins: Zu Beginn oder am Ende einer Sitzung nennen die Teilnehmer:innen ein Wort, das ihre Stimmung beschreibt. Diese einfache Übung normalisiert das Sprechen über Emotionen und schafft Raum für Reflexion.

Emotionsdiagramme: Teilnehmer:innen zeichnen ihre Stimmung über eine Woche oder einen Projektzeitraum hinweg in einem Liniendiagramm auf. So werden emotionale Höhen und Tiefen sichtbar und Anstöße zur Reflexion über externe Einflüsse gegeben.

Gruppen-Stimmungsbretter: Mithilfe von Farben, Bildern oder Symbolen stellen die Teilnehmer:innen gemeinsam die Gruppenstimmung zu einem bestimmten Zeitpunkt dar. Dies fördert Empathie und gegenseitige Unterstützung.

Praktische Tipps für Jugendarbeiter:

- Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, nach Mustern zu suchen statt nach Perfektion – das Ziel ist es, Bewusstsein zu schärfen, nicht dauerhaft „glücklich“ zu sein.
- Werten Sie am Ende jeder Woche oder jedes Monats die Stimmungsdaten gemeinsam aus und regen Sie Diskussionen zu Stressbewältigung, hilfreichen Strategien und positiven Veränderungen an.
- Kombinieren Sie die Stimmungserfassung mit Resilienzübungen wie Achtsamkeit oder Peer-Support-Gruppen, um jungen Menschen praktische Werkzeuge im Umgang mit Emotionen zu vermitteln.

- Erinnern Sie daran, dass Stimmungsaufzeichnungen private Hilfsmittel sind. Das Teilen bleibt stets freiwillig. Das Respektieren persönlicher Grenzen ist entscheidend für den Aufbau von Vertrauen.
- Verdeutlichen Sie den Jugendlichen, dass Stimmungsbeobachtung sie befähigt, ihr emotionales Wohlbefinden aktiv zu gestalten. Indem sie Gefühle mit Routinen, Stressoren oder positiven Ereignissen verknüpfen, entwickeln sie mehr Selbstbewusstsein und erkennen leichter, wann zusätzliche Unterstützung hilfreich ist. Langfristig kann diese Praxis dazu beitragen, das Stigma rund um Emotionen abzubauen und eine Kultur der Offenheit sowie Resilienz in Jugendgruppen zu stärken.

Praxistipp: Nutzen Sie anonyme Gruppen-Check-ins (z. B. schreibt jede:r seine Stimmung auf einen Haftzettel und klebt ihn an eine Tafel), um gruppenweite Trends sichtbar zu machen. So können gemeinsame Stressfaktoren thematisiert werden, während individuelle Erfahrungen vertraulich bleiben.

4.2. Gruppenaktivitäten zur Bewältigung und Resilienz

Bewältigungsstrategien sind effektiver, wenn sie innerhalb einer Gemeinschaft geteilt, geübt und verstärkt werden. Gruppenaktivitäten fördern die Solidarität, lindern das Gefühl der Isolation und normalisieren die Tatsache, dass jeder Mensch Herausforderungen begegnet. Diese Aktivitäten ermöglichen es den Jugendlichen und jungen Erwachsenen auch, voneinander zu lernen, neue Bewältigungsmethoden zu entdecken und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu entfalten. Zu sehen, dass andere Schwierigkeiten überwunden haben, gibt jungen Menschen Vertrauen in ihre eigene Fähigkeit, dasselbe zu tun.

Beispiele für Gruppenaktivitäten zur Stärkung der Resilienz:

Rollenspiele: Kleine Gruppen spielen Stresssituationen nach, z. B. die Vorbereitung auf Prüfungen, die Lösung von Konflikten mit Freunden oder die Anpassung an neue Umgebungen. Anschließend diskutiert die Gruppe mögliche Lösungen und reflektiert, wie unterschiedliche Reaktionen die Ergebnisse beeinflussen können.

Geschichtenkreise: Die Teilnehmer erzählen abwechselnd von einer Herausforderung, der sie sich gestellt haben, und wie sie damit umgegangen sind. Dieser Prozess fördert Empathie, ermutigt zur Verletzlichkeit und ermöglicht es Gleichaltrigen, praktische Strategien auszutauschen.

Kreative Projekte: Junge Menschen arbeiten gemeinsam an der Erstellung von Postern, Wandbildern, Liedern oder kurzen Theateraufführungen, die ihre Emotionen und Bewältigungsstrategien widerspiegeln. Kreativer Ausdruck bietet eine alternative Kommunikationsmöglichkeit für diejenigen, denen es schwerfällt, ihre Gefühle in Worte zu fassen.

Resilienzspiele: Dabei handelt es sich um Aktivitäten wie „Strength Bingo“ oder Resilienz-Kartenspiele, bei denen die Teilnehmer persönliche Ressourcen (Freunde, Hobbys, sichere Orte) identifizieren und diskutieren, wie diese in schwierigen Zeiten genutzt werden können.

Peer-Support-Gruppen: Hierbei handelt es sich um strukturierte Sitzungen, in denen junge Menschen Ziele setzen, sich gegenseitig über ihre Fortschritte austauschen und sich gegenseitig ermutigen.

Praktischer Tipp für Jugendarbeiter:

Kombinieren Sie Resilienzaktivitäten mit Kunst, Musik oder Bewegung, um diejenigen einzubeziehen, denen es schwerfällt, sich verbal auszudrücken. Eine Gruppe könnte beispielsweise eine „Resilienz-Playlist“ mit motivierenden Songs zusammenstellen oder gemeinsam eine „Wand der Stärken“ bemalen, zu der jeder Teilnehmer etwas beiträgt, worauf er stolz ist. Diese Aktivitäten stärken die individuelle Resilienz und schaffen ein sichtbares Symbol für gegenseitige Unterstützung.

4.3. Achtsamkeit und Entspannung

Achtsamkeit hilft jungen Menschen, ihr Nervensystem zu beruhigen, Stress zu regulieren und ihre Konzentration zu verbessern. Diese Übungen trainieren den Geist darin, im Hier und Jetzt zu bleiben, überwältigende Gedanken zu reduzieren und ein Gefühl der Stabilität zu entwickeln. Für Jugendliche, die sich ängstlich, unruhig oder abgelenkt fühlen, bietet Achtsamkeit einfache und wirksame Techniken, die kaum oder gar keine Ausrüstung erfordern und daher besonders gut in Schulen, Jugendzentren oder Gemeindeeinrichtungen eingesetzt werden können. Wird Achtsamkeit in der Gruppe praktiziert, unterstützt sie nicht nur das individuelle Stressmanagement, sondern stärkt auch den Zusammenhalt. Gemeinsame Stille und Ruhe können ein kollektives Gefühl von Frieden und Sicherheit schaffen und jungen Menschen helfen, sich in ihren Herausforderungen verbundener und weniger isoliert zu fühlen.

Beispiele für Achtsamkeitsübungen für Jugendliche:

4-4-4-Atmung: Vier Sekunden lang einatmen, vier Sekunden lang die Luft anhalten, vier Sekunden lang ausatmen. Dieser Atemzyklus senkt die Stressreaktion des Körpers und verbessert die Konzentration.

Körperscans: Führen Sie die Teilnehmer:innen Schritt für Schritt dazu, jeden Teil ihres Körpers zu entspannen – von den Zehen bis zum Kopf. Diese Übung schult das Bewusstsein für körperliche Anspannung und fördert deren Loslassen.

Einminütige Pausen: Ermutigen Sie junge Menschen, ruhig zu sitzen, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren oder einfach ihre Umgebung zu beobachten. Diese Mikroübungen erleichtern es, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

Grounding-Techniken (5-4-3-2-1-Methode): Bitten Sie die Teilnehmer:innen, fünf Dinge zu benennen, die sie sehen können, vier, die sie berühren können, drei, die sie hören können, zwei, die sie riechen können, und eines, das sie schmecken können. Besonders hilfreich bei Angstzuständen.

Achtsame Bewegung: Leichte Dehnübungen, Yoga-Posen oder langsames, stilles Gehen fördern das Körperbewusstsein und die Entspannung.

Praktische Tipps für Jugendarbeiter:

- Integrieren Sie kurze Achtsamkeitsübungen in die regelmäßigen Abläufe (z. B. Beginn oder Abschluss einer Sitzung mit einer Minute achtsamer Atmung).
- Verwenden Sie einfache, konkrete und altersgerechte Anweisungen – vermeiden Sie zu abstrakte Formulierungen.
- Ermöglichen Sie den Teilnehmer:innen, zu entscheiden, ob sie ihre Augen schließen oder offen halten möchten, und respektieren Sie unterschiedliche Komfortniveaus.
- Fördern Sie Regelmäßigkeit: Schon wenige Minuten täglicher Achtsamkeitsübungen sind wirksamer als seltene lange Sitzungen.
- Gestalten Sie eine ruhige Umgebung, z. B. durch gedämpftes Licht, leise Hintergrundmusik oder das Bilden eines Kreises, um eine unterstützende Atmosphäre zu schaffen.

Tipps für die Praxis: Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, ihre eigene „Achtsamkeits-Toolbox“ zu entwickeln – eine Sammlung von Techniken (wie Atemübungen, Erdungstechniken, Zeichnen oder Dehnen), die sie jederzeit einsetzen können, wenn sie sich gestresst fühlen, sei es in der Schule, zu Hause oder in der Gemeinschaft.

4.4. Digitales Storytelling und kreativer Ausdruck

Junge Menschen werden oft als „Digital Natives“ bezeichnet, was bedeutet, dass Technologie ein fester Bestandteil ihres Alltags ist. Digitales Storytelling ermöglicht es ihnen, Emotionen in einem vertrauten Format auszudrücken und gleichzeitig ihre digitale Kompetenz, Kreativität sowie ihr Gefühl der Eigenverantwortung für ihre Erfahrungen zu stärken. Wenn junge Menschen Technologie nutzen, um Geschichten über Resilienz und Wohlbefinden zu teilen, verarbeiten sie ihre eigenen Emotionen und inspirieren zugleich ihre Altersgenossen.

Digitales Storytelling bietet ihnen die Möglichkeit, Verantwortung für ihre Geschichten zu übernehmen und ihre Resilienz auf greifbare Weise darzustellen. Durch die Verbindung von Kreativität und Technologie können Jugendarbeiter:innen die Lücke zwischen emotionalem Ausdruck und digitaler Kompetenz schließen und junge Menschen dazu befähigen, sich selbst sowohl als Geschichtenerzähler:innen als auch als aktive Gestalter:innen von Veränderung zu begreifen.

Beispiele für digitale Storytelling-Aktivitäten:

Video- oder Audio-Tagebücher: Junge Menschen nehmen täglich oder wöchentlich kurze Reflexionen über ihre Bewältigungsstrategien, Herausforderungen oder positiven Erfahrungen auf. Diese können später erneut angesehen werden, um die persönliche Entwicklung im Laufe der Zeit nachzuvollziehen.

Foto-Challenges: Die Teilnehmer:innen fotografieren Orte, Gegenstände oder Momente, die ihnen ein Gefühl von Sicherheit, Ruhe oder Freude vermitteln. Das Teilen dieser Bilder fördert Empathie innerhalb der Gruppe und die Wertschätzung alltäglicher Quellen von Resilienz.

Kollaborative digitale Projekte: Gruppen gestalten gemeinsam Poster, Infografiken, Podcasts oder Kurzfilme zum Thema Wohlbefinden und Resilienz. Diese Projekte stärken die Teamarbeit und führen zu kreativen Ergebnissen.

Apps oder Plattformen für digitales Storytelling: Tools wie Canva, Padlet oder Storybird ermöglichen es, Text, Bilder und Ton zu kombinieren, um Erzählungen über Emotionen und Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Resilienz-Blogs oder E-Zines: Kleine Gruppen erstellen Online-Magazine oder Blogs, in denen sie Tipps zum Wohlbefinden, Geschichten und künstlerische Beiträge mit Gleichaltrigen teilen.

Praktische Tipps für Jugendarbeiter:

- Ermutigen Sie dazu, digitale Projekte ausschließlich in sicheren und geschützten Räumen zu teilen – etwa in geschlossenen Online-Gruppen, persönlichen Workshops oder privaten Ausstellungen – und nicht auf öffentlichen Social-Media-Plattformen, um die Privatsphäre zu wahren.
- Geben Sie vor Beginn der Aktivitäten Hinweise zu digitaler Sicherheit und verantwortungsvollem Teilen.
- Beziehen Sie junge Menschen in die Festlegung klarer Regeln zum Einverständnis beim Erstellen oder Teilen von Fotos und Videos ein.
- Feiern Sie sowohl den kreativen Prozess als auch das Endprodukt und erinnern Sie die Jugendlichen daran, dass es vor allem auf die Anstrengung ankommt – nicht auf Perfektion.

Praxistipp: Veranstalten Sie im Rahmen eines digitalen Projekts ein „Story Showcase“-Meeting, bei dem die Teilnehmende ihre Arbeiten in einer unterstützenden Umgebung präsentieren. Dies würdigt ihre Bemühungen und stärkt zugleich den Gruppenzusammenhalt.

4.5. Vorlagen, Arbeitsblätter und Checklisten

Strukturierte Hilfsmittel wie Vorlagen, Arbeitsblätter und Checklisten bieten Jugendarbeiter:innen einen praktischen Rahmen für die konsistente und transparente Planung, Überwachung und Bewertung von Aktivitäten im Bereich der psychischen Gesundheit. Diese

Hilfsmittel stärken zudem junge Menschen, indem sie ihnen klare Methoden an die Hand geben, um über ihr Wohlbefinden nachzudenken, ihre Fortschritte zu verfolgen und zu erkennen, wann sie zusätzliche Unterstützung benötigen. Durch die Integration strukturierter Instrumente in Jugendprogramme können Jugendarbeiter:innen ein Gleichgewicht zwischen Flexibilität und Verbindlichkeit herstellen. Diese Ressourcen bieten jungen Menschen konkrete Schritte, die ihnen helfen, ihre Emotionen zu verstehen, Bewältigungsstrategien zu üben und nachhaltige Selbstfürsorge-Gewohnheiten zu entwickeln. Gleichzeitig erhalten Jugendarbeiter:innen zuverlässige Daten, um die Programmqualität zu verbessern und den Stakeholdern die Wirkung nachzuweisen.

Beispiele für nützliche Instrumente:

Vorlagen für die Sitzungsplanung: Sie unterstützen Jugendarbeiter:innen dabei, Sitzungsziele zu formulieren, Methoden auszuwählen, Zeit zu strukturieren und Reflexionsfragen vorzubereiten. Ein klarer Plan gewährleistet Konsistenz und Qualität über verschiedene Sitzungen oder Gruppen hinweg.

Checklisten für Stresssituationen: Einfache Beobachtungsbögen helfen dabei, Frühwarnzeichen für emotionale oder Verhaltensprobleme wie Rückzug, plötzliche Aggressivität oder Konzentrationsschwäche zu erkennen. Diese Checklisten geben Anhaltspunkte, wann zusätzliche Unterstützung erforderlich ist oder eine Überweisung in Betracht gezogen werden sollte.

Feedback-Formulare: In kurzen Umfragen können junge Menschen mitteilen, was sie hilfreich fanden, wie sie die Aktivität erlebt haben und was verbessert werden könnte. So bleibt das Programm relevant und an den Bedürfnissen der Teilnehmenden ausgerichtet.

Aktionspläne für das persönliche Wohlbefinden: Arbeitsblätter, in denen junge Menschen vertrauenswürdige Kontakte, Bewältigungsstrategien, tägliche Routinen und Ziele festhalten können. Diese Pläne dienen als Referenz in Stresssituationen und stärken Selbstfürsorge sowie Resilienz.

Fortschrittsanzeiger: Visuelle Hilfsmittel wie Stimmungsdiagramme oder Selbstbewertungsskalen, die jungen Menschen helfen, die Entwicklung ihrer Gefühle und Bewältigungsstrategien über einen längeren Zeitraum hinweg zu reflektieren.

Praktische Tipps für Jugendarbeiter:

- Beziehen Sie junge Menschen in die Gestaltung von Vorlagen und Arbeitsblättern ein. Mitgestaltung steigert Relevanz, Attraktivität und Jugendfreundlichkeit.
- Halten Sie die Hilfsmittel einfach und leicht zugänglich - vermeiden Sie Fachjargon oder übermäßig komplexe Bewertungssysteme.

- Stellen Sie sowohl digitale als auch gedruckte Versionen bereit, um die Nutzung in verschiedenen Kontexten zu ermöglichen.
- Verwenden Sie die Ergebnisse nicht nur für Bewertungen, sondern auch als Ausgangspunkt für Gruppendiskussionen oder Einzelgespräche.

Praxistipp: Ermutigen Sie junge Menschen, ihre Aktionspläne für das Wohlbefinden individuell zu gestalten – etwa mit Farben, Zeichnungen oder Symbolen. Dies macht die Instrumente ansprechender und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sie im Alltag genutzt werden.

Teil V: Umsetzung und Kapazitätsaufbau



Co-funded by
the European Union

Projektnummer: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorin oder des Autors bzw. der Autorinnen oder Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Türkischen Nationalagentur wider. Weder die Europäische Union noch der Türkischen Nationalagentur können dafür verantwortlich gemacht werden.

5.1. Schulungsprogramm und Peer-Learning

Um eine nachhaltige Wirkung zu gewährleisten, hat das YouHealth-Projekt ein umfassendes Schulungsprogramm entwickelt, das darauf abzielt, die Fähigkeiten von Jugendarbeiter:innen und anderen Fachkräften zu stärken, die junge Menschen mit psychischen Problemen unterstützen. Das Programm vermittelt Wissen, praktische Kompetenzen und Instrumente, die unmittelbar in der Jugendarbeit eingesetzt werden können. Es wurde gemeinsam von Partnern aus Slowenien, Deutschland, der Türkei und Österreich erarbeitet, die jeweils ihr spezifisches Fachwissen einbrachten.

YouHealth-Schulungsmodule

Modul 1: Verständnis der psychischen Gesundheit von Jugendlichen: Dieses Modul gibt Jugendbetreuer:innen das Wissen und die Instrumente an die Hand, um junge Menschen mit psychischen Problemen zu erkennen und zu unterstützen. Es umfasst theoretische Grundlagen, praktische Strategien und Übungen zur Früherkennung und Bewältigung von Herausforderungen – insbesondere während Gesundheitskrisen oder Naturkatastrophen.

Modul 2: Kulturelle Kompetenz: Hier lernen Jugendarbeiter:innen, effektiv mit diversen Gruppen zu arbeiten, insbesondere mit solchen, die aufgrund kultureller Unterschiede in ihrer psychischen Gesundheit oder ihrem Zugang zu Unterstützung beeinträchtigt sein können. Das Modul enthält Theorie, praxisorientierte Instrumente und Übungen zur Förderung inklusiver und kultursensibler Arbeitsweisen.

Modul 3: Umgang mit Diskriminierung: Dieses Modul konzentriert sich auf das Erkennen und angemessene Reagieren auf Diskriminierung, der junge Menschen mit geringeren Chancen besonders häufig ausgesetzt sind. Es vermittelt sowohl theoretisches Wissen zu Diskriminierungsmechanismen als auch praktische Methoden, um deren negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und den Zugang zu Unterstützungsangeboten zu verringern.

Modul 4: Kommunikations- und Beziehungsaufbaukompetenzen: Der Schwerpunkt dieses Moduls liegt auf der Stärkung der Kommunikations- und Beziehungskompetenzen von Jugendarbeiter:innen, die für Vertrauen und Unterstützung in Krisensituationen unverzichtbar sind. Behandelt werden u. a. aktives Zuhören, konstruktiver Dialog und spezifische Strategien für die Arbeit mit Jugendlichen in Notlagen.

Darüber hinaus werden Methoden aufgezeigt, wie diese Fähigkeiten auch bei jungen Menschen selbst gefördert werden können. Durch diesen doppelten Fokus profitieren sowohl die Fachkräfte als auch die Jugendlichen: Vertrauen und Empathie werden gestärkt, Kommunikation und Konfliktlösungskompetenzen verbessert.

Modul 5: Technologische Fähigkeiten: Dieses Modul vermittelt digitale Kompetenzen und den sicheren Umgang mit Online-Tools, die Jugendarbeiter:innen nutzen können, um mit jungen Menschen in Kontakt zu treten, Online-Wellness-Praktiken einzubinden und eine verantwortungsvolle Nutzung digitaler Plattformen sicherzustellen.

Das Schulungsprogramm zeigt, wie strukturierte Module berufliche Kompetenzen nachhaltig stärken, eine gleichbleibend hohe Qualität ermöglichen und sich zugleich flexibel an unterschiedliche kulturelle und organisatorische Kontexte anpassen lassen. Durch die Bündelung des Fachwissens aus vier Ländern bietet das Programm Jugendarbeiter:innen eine solide Grundlage, um die psychische Gesundheitsförderung in ihren Gemeinden langfristig zu verankern.

Praxistipp: Fördern Sie Peer-Learning und Austausch, indem Sie Besuche organisieren, bei denen Jugendarbeiter:innen die Anwendung dieser Module in der Praxis beobachten und voneinander lernen können.

5.2. Ethik und Schutz

Der Schutz ist ein Grundpfeiler jeder Jugendarbeit, insbesondere im Umgang mit sensiblen Themen der psychischen Gesundheit. Er umfasst die Schaffung eines Umfelds, in dem sich junge Menschen sicher, unterstützt und respektiert fühlen, und zugleich die Gewährleistung, dass ihre Würde und Rechte stets geschützt bleiben. Jugendarbeiter:innen müssen dabei ein Gleichgewicht zwischen Vertrauensbildung und der Einhaltung klarer beruflicher sowie ethischer Grenzen finden.

Wenn Schutz konsequent priorisiert wird, vertrauen junge Menschen den Fachkräften eher, öffnen sich, beteiligen sich aktiver und suchen bei Bedarf gezielt Hilfe. So entsteht eine Kultur der Sicherheit und Verantwortlichkeit, die über einzelne Programme hinaus wirkt und ganze Gemeinschaften stärkt.

Kernprinzipien des Schutzes

Vertraulichkeit: Junge Menschen müssen sicher sein, dass ihre Privatsphäre respektiert wird. Diese Vertraulichkeit hat jedoch Grenzen: Wenn die Sicherheit eines Jugendlichen gefährdet ist, sind Jugendarbeiter:innen verpflichtet, verantwortungsvoll zu handeln und die zuständigen Stellen einzuschalten.

„Keinen Schaden anrichten“: Alle Interventionen sollten Stress oder Traumata verringern, nicht verstärken. Es gilt, Offenlegungen nicht zu erzwingen, Retraumatisierungen durch unangemessene Fragen zu vermeiden und keine Abhängigkeitsverhältnisse zu fördern.

Gerechtigkeit und Inklusion: Schutz bedeutet, allen jungen Menschen – insbesondere benachteiligten oder marginalisierten – den gleichen Zugang zu Sicherheit und Unterstützung zu gewährleisten. Niemand darf aufgrund von Geschlecht, Behinderung, kulturellem Hintergrund oder sozioökonomischem Status ausgeschlossen werden.

Kinderschutz: Jugendarbeiter:innen müssen in der Lage sein, Anzeichen von Vernachlässigung, Missbrauch oder Ausbeutung zu erkennen und die festgelegten Verfahren konsequent

einzuhalten, um dies unverzüglich zu melden. Schutz ist hierbei keine Option, sondern eine rechtliche wie auch ethische Verpflichtung.

Berufliche Grenzen: Jugendarbeiter:innen sind keine Therapeut:innen. Zu wissen, wann und wie eine Weiterleitung an qualifizierte Fachkräfte wie Psycholog:innen, Berater:innen oder Ärzt:innen erforderlich ist, ist für wirksamen Schutz entscheidend. Die Einhaltung professioneller Grenzen schützt sowohl die Jugendlichen als auch die Fachkräfte selbst.

Praktische Schutzmaßnahmen

- Entwicklung eines klaren Schutzprotokolls, das allen Mitarbeitenden, Freiwilligen und Teilnehmer:innen bekannt ist, von ihnen verstanden und eingehalten wird.
- Regelmäßige Schulungen für Jugendbetreuer:innen zum Thema Schutz, einschließlich des Umgangs mit Meldungen über Missbrauch oder akute Notlagen.
- Einrichtung sicherer Meldemechanismen, damit junge Menschen wissen, an wen sie sich wenden können, wenn sie sich unsicher fühlen.
- Sorgfältige, vertrauliche Dokumentation von Schutzbedenken und den jeweils ergriffenen Maßnahmen.
- Regelmäßige Überprüfung und Aktualisierung der Schutzrichtlinien, um neuen Herausforderungen - etwa im Bereich Online-Sicherheit und digitales Wohlbefinden - Rechnung zu tragen.

Praxistipp: Entwickeln Sie gemeinsam mit den Jugendlichen eine „Schutzcharta“. Indem Sie sie aktiv in die Festlegung von Regeln zu Sicherheit, Vertraulichkeit und Respekt einbeziehen, fördern Sie nicht nur ihr Bewusstsein für Rechte und Pflichten, sondern auch ein stärkeres Gefühl gemeinsamer Verantwortung.

Teil VI: Schlussfolgerung und Ressourcen



Co-funded by
the European Union

Projektnummer: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorin oder des Autors bzw. der Autorinnen oder Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Türkischen Nationalagentur wider. Weder die Europäische Union noch der Türkischen Nationalagentur können dafür verantwortlich gemacht werden.

Das Toolkit zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen bietet Jugendarbeiter:innen, Ausbilder:innen und Organisationen einen strukturierten Rahmen für Prävention, Soforthilfe und Kontinuität der Betreuung. Es übersetzt evidenzbasierte Praktiken in konkrete Strategien, die in einer Vielzahl von Jugendarbeitskontexten angewendet werden können. Durch die Förderung gesunder Alltagsgewohnheiten, klare Kommunikationsrichtlinien und den Aufbau sicherer, inklusiver Umgebungen befähigt das Toolkit Fachkräfte dazu, resiliente Jugendgemeinschaften zu entwickeln und zu stärken.

Zentrale Schutzfaktoren im Toolkit

- Gesunde Alltagsroutinen mit Bewegung, regelmäßigem Schlaf, ausgewogener Ernährung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr.
- Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme und zum Ausdruck durch soziale Interaktion, kreative Aktivitäten und emotionalen Austausch.
- Zugang zu sicheren Umgebungen sowie zu unterstützenden Erwachsenen, die Vertrauen schaffen und Inklusion fördern.
- Starke Überweisungssysteme, die sicherstellen, dass junge Menschen bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch nehmen können.

Zusätzliche Ressourcen für die Praxis

- Nationale und lokale Hotlines für psychische Gesundheit zur Krisenintervention.
- Rahmenwerke der WHO und UNICEF zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
- Kostenlose Online-Plattformen und Achtsamkeits-Apps, die in Jugendprogramme integriert werden können.

Abschließende Anmerkung

Die im Toolkit beschriebenen Strategien stellen sicher, dass junge Menschen - unabhängig von Hintergrund, Fähigkeiten oder Lebensumständen - mit den notwendigen Werkzeugen ausgestattet werden, um sich mental, emotional und sozial zu entfalten. Dieses Toolkit ersetzt keine professionelle Therapie, sondern bildet eine Brücke zwischen alltäglicher Jugendarbeit und spezialisierter Betreuung. Es unterstützt Fachkräfte dabei, Resilienz zu fördern, Stigmatisierung abzubauen und unterstützende Gemeinschaften zu schaffen.

Für alle, die strukturiertere und vertiefende Inhalte suchen, baut das Toolkit auf dem YouHealth-Schulungsprogramm auf, das Jugendarbeiter:innen detaillierte Theorien, Strategien und Übungen vermittelt.

Die Module umfassen:

- *Modul 1: Verständnis der psychischen Gesundheit von Jugendlichen*
- *Modul 2: Kulturelle Kompetenz*
- *Modul 3: Umgang mit Diskriminierung*
- *Modul 4: Kommunikations- und Beziehungsaufbaukompetenzen*
- *Modul 5: Technologische Kompetenzen*

Weitere Informationen sowie Zugang zu diesen Modulen erhalten Jugendarbeiter:innen und Organisationen im Ausbildungslehrplan des Projekts sowie über die Partnerorganisationen.

Ressourcen und Referenzen

Wichtige Statistiken

Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2021): Jeder siebte Jugendliche im Alter von 10 bis 19 Jahren leidet an einer psychischen Störung, wobei Depressionen, Angstzustände und Verhaltensstörungen weltweit zu den häufigsten Ursachen für Krankheit und Behinderung zählen.

OECD (2021): Die Symptome von Angstzuständen und Depressionen bei jungen Menschen haben sich während der COVID-19-Pandemie verdoppelt, und die Genesung verläuft weiterhin langsam.

UNICEF (2021): Bericht zur Lage der Kinder weltweit: Fast 20 % der Jugendlichen leben mit einer psychischen Erkrankung, doch viele erhalten aufgrund von Stigmatisierung oder mangelndem Zugang zu Dienstleistungen nie eine Behandlung.

Weiterführende Literatur und Ressourcen

Österreichische Jugendinformationszentren. (2025). Wie geht es dir? Broschüre zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Fonds Gesundes Österreich.

https://www.jugendinfo.at/wp-content/uploads/2025/07/Wie-geht-es-dir_2025_ds_webmidi.pdf

Irrsinnig Menschlich e.V. (2025). Verrückt? Na und! – Mental? So what! Schulisches Programm zur Sensibilisierung und zum Abbau von Stigmatisierung im Bereich psychische Gesundheit. Leipzig, Deutschland. <https://www.irrsinnig-menschlich.de/>

Nationales Institut für öffentliche Gesundheit (NIJZ). (2025). To sem jaz – Das bin ich. Langfristiges Programm zur Förderung von Lebenskompetenzen und psychischer Gesundheit von Jugendlichen. Ljubljana, Slowenien.

<https://nijz.si/en/programmes/>

Weltgesundheitsorganisation (WHO), War Trauma Foundation & World Vision International. (2011). Psychologische Erste Hilfe: Leitfaden für Mitarbeiter vor Ort. Genf: WHO. „Psychologische Erste Hilfe (PFA) ist eine humane, unterstützende und praktische Reaktion auf Menschen, die leiden und möglicherweise Hilfe benötigen.“ <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

Yeşilay Nationale Programme zur Suchtprävention, zu gesunden Lebensweisen und zur psychosozialen Unterstützung junger Menschen.

<https://www.yesilay.org.tr>

WHO. (2021). Psychische Gesundheit von Jugendlichen: Informationsblatt. Weltgesundheitsorganisation.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

OECD. (2021). Unterstützung der psychischen Gesundheit junger Menschen: Sicherstellung des Zugangs zu Dienstleistungen und Unterstützung während COVID-19. Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung.


https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2021/05/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis_978cbeceb/84e143e5-en.pdf

UNICEF. (2021). Die Lage der Kinder weltweit 2021: In meinen Gedanken - Förderung, Schutz und Pflege der psychischen Gesundheit von Kindern. UNICEF.

<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>



YouHEALTH



TOOLKIT ZUR UNTERSTÜTZUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT VON JUGENDLICHEN

Entfaltet im Rahmen des
YouHealth-Projekts, Arbeitspaket 5
Universität Innsbruck, Österreich



**universität
innsbruck**
Institut für
Erziehungswissenschaft



ZiB
Zentrum für interkulturelle
Bildung und Arbeit e.V.



mozaik
İnsan Kaynakları Geliştirme Derneği
Human Resources Development Association