

I.1. Evang. Jugendarbeit – Blickwinkel, Verständnis und Ansätze

Evangelische Kinder- und Jugendarbeit richtet ihre Angebote an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unabhängig von ihrer sozialen Herkunft und ihrem Glauben. Gleichzeitig zeichnet sie sich durch eine Vielfalt an Inhalten, Methoden und Formen aus. Teilnahme und Mitgestaltung sind freiwillig und knüpfen an die Engagementbereitschaft von Kindern und Jugendlichen an.

Verschiedene Blickwinkel

Die Funktion von Kinder- und Jugendarbeit lässt sich aus verschiedenen Blickwinkeln beschreiben:

- **Bildung** Junge Menschen bilden sich in den Aktivitäten der Jugendarbeit. Sie erwerben unterschiedliche Kompetenzen, die sie in der Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und auf die sie in ihrem späteren Leben zurückgreifen können.
- **Erziehung** Kinder und Jugendliche lernen Einstellungen und Fertigkeiten, die aus der Sicht von Erwachsenen als wertvoll und sinnvoll erscheinen, um im Leben bestehen zu können.
- **Sozialisation** Heranwachsende Menschen lernen Werte, Normen, Regeln und Verhaltensweisen im Rahmen der vorhandenen gesellschaftlichen Bedingungen. Gleichzeitig setzen sie sich aktiv mit den Lebens-verhältnissen auseinander, um einen eigenen Platz in der Gesellschaft zu finden. Anders gesagt: Evangelische Kinder- und Jugendarbeit vermittelt Kompetenzen, die für das Leben in Gemeinschaft bedeutend und notwendig sind.
- **Freizeit** Junge Menschen gestalten ihre Freizeit in für sie sinnvollen und bereichernden Zusammenhängen. Sie bringen ihre eigenen Interessen, Begabungen, Möglichkeiten und Sichtweisen ein. Für sie haben Dinge eine andere Bedeutung, als die Mitarbeitenden es sich gedacht haben.

In der evangelischen Jugendarbeit kommen noch wesentliche Elemente hinzu:

- **Glauben** Evangelische Jugendarbeit lebt durch ihren Bezug auf das Evangelium. Mit und an den handelnden Mitarbeitenden lernen junge Menschen glauben. Die Botschaft und Inhalte der Bibel – das Evangelium – wird durch Tun, Fragen, Vorleben, Hören, Gestalten und Handeln lebendig und begreifbar.
- **Spiritualität** Spiritualität bedeutet Leben aus dem Geist Gottes. Es sind die unterschiedlichen religiösen Ausdrucksweisen und Gestaltungen, die das Leben des Einzelnen und der Gruppe stärken und prägen. Gebet und Meditation, Andacht und Gottesdienst, Singen und Musik machen, Geschichten erzählen und Spielen, Bibellesen und -interpretieren, Engagement und Stille sowie ethisches Lernen und Handeln beispielsweise sind unterschiedliche Möglichkeiten von Spiritualität, die den Glauben des Einzelnen stärken und der Gruppe ein christliches Gepräge geben.
- **Grundauftrag** Als Grundauftrag und Leitziel wird in der Präambel der „Ordnung der Evangelischen Jugend in Bayern“ beschrieben (OEJ Abschnitt I Nr. 1): „Das gemeinsame Ziel ihrer Arbeit besteht darin, als mündige und tätige Gemeinde Jesu Christi das Evangelium von Jesus Christus den jungen Menschen in ihrer Lebenswirklichkeit zu bezeugen.“

Daraus lassen sich folgende Leitsätze ableiten:

Jugendarbeit versteht sich als evangelisch.

Sie nimmt Bezug auf das Evangelium von Jesus Christus. Sie begründet sich und ihren Wertehintergrund und orientiert sich deshalb immer wieder neu am Evangelium.

Jugendarbeit versteht sich als Gemeinde.

Sie muss nicht erst Gemeinde werden, weil sie mit jungen Menschen arbeitet. Heranwachsende sind in ihrer Art und Weise mündige Menschen im Glauben. Christliche Gemeinde wird sichtbar durch ihr Handeln und Tun. Junge Gemeinde wird erkennbar durch aktives Handeln.

Jugendarbeit nimmt die Lebenswirklichkeit von jungen Menschen ernst.

Sie fragt: Mit wem habe ich es zu tun? Wie ist sie oder er? Was hat diese jungen Menschen geprägt? Was ist ihnen wichtig? Wo schlägt ihr Herz? In dieser Verbindung, Kinder und Jugendliche in ihrem Lebensumfeld wahr- und ernst zu nehmen, wächst eine Stärke evangelischer Jugendarbeit.

Jugendarbeit ist Teil kirchlichen Handelns.

Evangelische Jugendarbeit ist Teil der Gemeinde Jesu Christi. Kinder und Jugendliche erleben Gemeinschaft mit ihren vielfältigen Begegnungs- und Gestaltungsmöglichkeiten. Dadurch wird Kirche als Gemeinschaft der Glaubenden sichtbar und erlebbar. Mit anderen Gemeindegruppen in den unterschiedlichen Bezügen vor Ort wird diese Gemeinschaft lebendig und bildet ein großes Netzwerk von Christ:innen.

Evangelische Jugendarbeit in Bayern ist Teil der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern. Die Struktur der Landeskirche spiegelt sich in den Strukturen der Jugendarbeit wieder. Deshalb organisiert sich evangelische Kinder- und Jugendarbeit in vielen und vielfältigen Bezügen.

Planungs- und Entscheidungsebenen sind:

- die Kirchengemeinde und weitere regionallokale Bezüge,
- der Dekanatsbezirk,
- der Kirchenkreis sowie
- die Landesebene.

Hinzu kommen die Verbände eigener Prägung, die Mitglied der Evangelischen Jugend sind:

- Christlicher Jugendbund in Bayern (cjb),
- Christlicher Verein Junger Menschen (CVJM),
- Evangelische Jugendsozialarbeit (ejsa),
- Evangelische Landjugend in Bayern (ELJ),
- Jugendbund „Entschieden für Christus“ (EC) und
- Verband Christlicher Pfadfinder:innen (VCP).

Alle Aktivitäten und Arbeitsformen sind selbstverständlicher Teil kirchlichen Handelns. So hat evangelische Jugendarbeit eine integrale Identität. Sie ist in allem ein kirchliches Arbeitsfeld und gleichzeitig in allem Jugendarbeit als Jugendverbandsarbeit, wie es im Jugendhilfegesetz § 11 beschrieben ist.

Durch diese Besonderheit gibt es einen Spannungsbogen, in dem sich Alltagspraxis von evangelischer Jugendarbeit befindet:

- Zwischen „Mitgliedergewinnung für die Kirche“ auf der einen und „Dem freien und selbstbestimmten Mitmachen“ auf der anderen Seite.
- Zwischen „Traditionen vermitteln“ auf der einen und „In kinder- und jugendgerechten Arbeitsformen“ auf der anderen Seite.
- Zwischen „Wir tun etwas für Kinder und Jugendliche“ auf der einen und „Wir tun etwas mit Kindern und Jugendlichen“ auf der anderen Seite.
- Zwischen „Die Jugendlichen sollen in der Gemeinde sichtbar sein“ auf der einen und „In den Aktivitäten und Angeboten sind sie schon selbst Gemeinde“ auf der anderen Seite.
- Zwischen „Werterziehung“ auf der einen und „Wir leben und gestalten Werte“ auf der anderen Seite.
- Zwischen „Wir bieten an“ auf der einen und „Kinder- und Jugendliche gestalten und entwickeln“ auf der anderen Seite.
- Zwischen „Wo sind die Jugendlichen im Sonntagsgottesdienst“ auf der einen und „Jugendliche feiern in ganz eigenen Formen Gottesdienst“ auf der anderen Seite.

Diese Spannungsbögen müssen von den Handelnden und Mitarbeitenden aus der Kirche und der kirchlichen Jugendarbeit immer wieder thematisiert und in einen konstruktiven Dialog gebracht werden. Sie sind pädagogische Aufgabe für alle Beteiligten. Evangelische Jugendarbeit ist somit Herausforderung für die verfasste Kirche, sich durch Innovationen und Reformen zu erneuern, um die nachwachsende Generation zu gewinnen.

Für die Jugendarbeit selbst bedeutet dies, Kinder und Jugendliche in ihren Lebensumständen und den aktuellen Lebensbedingungen als eigenständige Geschöpfe Gottes ernst zu nehmen, um sie zu erreichen. Sie sind für ihr Leben zu stärken und in ihrer Entwicklung zu begleiten. Zu achten ist darauf, dass auf der einen Seite das konsequente Ernstnehmen von Kindern und Jugendlichen nicht vernachlässigt und auf der anderen Seite das spezifisch christlich-evangelische nicht verloren geht bzw. unsichtbar wird.

Glauben und Spiritualität in evangelischer Jugendarbeit

Die Gestaltung von evangelischer Jugendarbeit aus der Perspektive von Glauben und Spiritualität kann in vier Dimensionen beschrieben werden:

- **Glaube mit biblisch-theologischer Grundlage**

Christlicher Glaube gewinnt immer wieder Gestalt und Lebendigkeit in der heutigen Zeit, wenn das Evangelium den Fragen und Erfahrungen des Alltags, den Brüchen und Gestaltungsaufgaben des persönlichen wie gesellschaftlichen Lebens in Berührung kommt bzw. damit konfrontiert wird. Antworten und Deutungen finden sich durch die Auseinandersetzung mit biblischen Texten und Aussagen in kulturellen und gesellschaftlichen Kontexten. Dies geschieht durch Lern- und Bildungsprozesse in Gruppen und Gemeinschaft.

- **Alltagstaugliche Ethik und Werthaltungen**

Christliche Werthaltungen und ethische Aussagen müssen in kommunikativen Gemeinschaftsprozessen immer wieder ausgelotet werden. Die Behandlung gesellschaftlicher Themen und Inhalte in evangelischer Jugendarbeit in Arbeits-, Aktions- und Lernprozessen hilft, zu alltagstauglichen Bestimmungen, Verhaltensweisen und Werthaltungen zu kommen.

- **Formen christlicher Spiritualität für gelebte Gemeinschaft**

Der christliche Glaube braucht und sucht immer wieder nach Ausdruckformen, die in der heutigen Zeit für Menschen und Gruppen Bestand haben. Evangelische Jugendarbeit lebt und gestaltet eine Vielzahl von Formen, die der jeweiligen Situation und Möglichkeiten von Kindern und Jugendlichen gerecht werden. Sie fordert dabei auch auf, sich auf Unbekanntes und Ungewöhnliches einzulassen. Sie achtet darauf, dass die Form nicht zum Zweck wird und erhält sich dadurch ihr evangelisches Profil.

- **Liturgie zur Feier des Lebens**

Evangelische Jugendarbeit lädt immer wieder zur Feier des Lebens ein. Besondere Formen des Gottesdienstes und des Feierns helfen

- uns als Geschöpfe Gottes wahrzunehmen,
- das Leben von ihm neu als Geschenk wahrzunehmen,
- von Gott gestärkt und getragen zu werden,
- seinen Auftrag in dieser Welt neu anzunehmen
- und uns als seine Gemeinde und seine Kirche zu erfahren.

Jugendkulturelle Ausdrucksweisen und Ästhetik verbinden sich mit alten und traditionellen Formen der Kirche und Jugendarbeit. In der Ausgestaltung der Verkündigung des Evangeliums in die Lebenswirklichkeit von Kindern und Jugendlichen und dem „Zum Ausdruckfinden des Glaubens“ sowie der Gestaltung von Spiritualität kommt der evangelischen Jugendarbeit eine besondere Aufgabe zu.

Berührungen mit anderen Arbeitsfeldern innerhalb und außerhalb der Kirche

Der Alltag von Kindern und Jugendlichen ist durch die Schule und ihre Anforderungen geprägt. Evangelische Kinder- und Jugendarbeit hat Arbeitsformen entwickelt, die in schulischen Kontexten aktiv sind:

Schulbezogene Jugendarbeit

Die Angebotsformen sind sehr vielfältig. Sie reichen von kleinen Projekten und P-Seminaren, über Angebote zur Stille und Spiritualität, über Besinnungstage mit Schulklassen bis zur Übernahme von Trägerschaften in der Nachmittagsbetreuung, Beteiligung an Ganztagsformen und Schulsozialarbeit. In all diesen Formen bringt evangelische Kinder- und Jugendarbeit ihre besonderen Kompetenzen und Erfahrungen ein und ermöglicht Kindern und Jugendlichen andere Erfahrungen von Bildung, Lernen und Freizeitgestaltung.

Junge Jugendliche zwischen 13 und 14 Jahren werden von den Kirchengemeinden zur Konfirmand:innen-Arbeit eingeladen, die ein Lern- und Gestaltungsprogramm beinhaltet, das sich schwerpunktmäßig mit Fragen des evangelischen Glaubens beschäftigt. Inzwischen sind verschiedene Formen entstanden:

Jugendarbeit und Konfi-Arbeit

In der Konfi-Arbeit haben sich unterschiedliche Formen der Beteiligung von Jugendlichen, die bereits konfirmiert sind, entwickelt:

- Konfirmierte übernehmen Aufgaben in der Konfi-Arbeit. Als Mitwirkende sind sie Teil eines Teams, in dem sie ihre eigenen Interessen in der Gemeinschaft und der Mitarbeit leben. Sie brauchen eine Begleitung als Gruppe und nicht nur Vorbereitung auf ihre Aufgaben in der Gruppe der Konfirmand:innen.

- Ältere Jugendliche mit Abstand zur Konfirmation bringen sich als ehrenamtliche Mitarbeiter:innen in der Konfi-Arbeit ein.
- Jugendarbeit gestaltet Konfirmand:innen-Tage, KonfiCamps und Konfi-Freizeiten für Konfirmand:innen-Gruppen. Diese haben oft einen Event- und Erlebnischarakter. Die Mitwirkenden, Mitarbeitenden und Veranstalter:innen verstehen sich als Jugendarbeit und wollen Übergänge in die Jugendarbeit ermöglichen.

I.2. Strukturen und politische Teilhabe – wie arbeitet evangelische Jugendarbeit?

Die Ordnung der Evangelischen Jugend in Bayern (OEJ) regelt die Beteiligungs- und Gestaltungsmöglichkeiten von jungen Menschen auf den verschiedenen Ebenen der Evangelischen Jugend in Bayern und ihre Vertretung nach außen. Dazu gehören die paritätisch besetzten Entscheidungsgremien. Hier muss mindestens die Hälfte der stimmberechtigten Mitglieder ehrenamtlich tätige Jugendliche bzw. junge Erwachsene sein. Daneben gehören den Gremien Vertreter:innen von hauptberuflichen Jugendreferenten:innen, Jugendpfarrer:innen und aus den Mitgliedsverbänden der Evangelischen Jugend an. Auf Gemeindeebene sind dies insbesondere die Jugendausschüsse, in den Dekanatsbezirken die Dekanatsjugendkammern, in den Kirchenkreisen die Kirchenkreiskonferenzen sowie auf Landesebene die Landesjugendkammer.

Neben diesen gibt es eine ganz eigenständige Schiene der ehrenamtlich tätigen Jugendlichen in der Evangelischen Jugend. Auf Gemeindeebene engagieren sich Jugendliche in Mitarbeitendenkreisen oder in den Vorstandschaften der Verbandsjugend. Auf Dekanatsebene treffen sich Delegierte der Gemeinde und Mitgliedsverbände im Dekanatsjugendkonvent. Dieser versteht sich als ein „Forum der jungen Generation“ und dient dem Erfahrungsaustausch, der Förderung der praktischen Jugendarbeit und der persönlichen Orientierung. Zudem nimmt er zu kirchlichen, gesellschaftlichen und politischen Themen Stellung.

Ein solches rein ehrenamtliches Gremium gibt es mit dem Landesjugendkonvent auch auf Landesebene. Seine Delegierten vertreten die ehrenamtliche Jugendarbeit ihres Dekanatsbezirks bzw. ihres Mitgliedsverbandes. Der Landesjugendkonvent nimmt zu kirchlichen, gesellschaftlichen und politischen Themen Stellung und weiß sich den Zielen der Ordnung der Evangelischen Jugend verpflichtet: „Das gemeinsame Ziel ihrer Arbeit besteht darin, als mündige und tätige Gemeinde Jesu Christi das Evangelium von Jesus Christus den jungen Menschen in ihrer Lebenswirklichkeit zu bezeugen.“ Auf der Dekanats- und Landesebene wird ein sogenannter Leitender Kreis (LK) gewählt, der den Landesjugendkonvent vertritt und das nächste Treffen vorbereitet.

Die Evangelische Jugend ist Mitgliedsverband des Bayerischen Jugendrings. Auf Dekanats-, Kirchenkreis- und Landesebene delegiert die jeweilige Entscheidungsebene die Vertreter:innen evangelischer Jugendarbeit in die jeweilige Jugendringebene auf Kreis-, Bezirks- und Landesebene.

Weitere Informationen sind zu finden in der Arbeitshilfe „Die Ordnung mit Leben füllen – Arbeitshilfe zur Gremienarbeit in der evang. Jugendarbeit“ (Bezug über das Amt für Jugendarbeit möglich).

I.3. Geschichte der Evangelischen Jugend – von Sonntagssälen bis zum Jugendverband

Die evangelische Jugendarbeit in Bayern ist aus privaten Initiativen heraus zu Beginn des 19. Jahrhunderts entstanden. Hier waren es zunächst Anhänger der Erweckungsbewegung, die sich aufgerufen sahen, etwas gegen die soziale Not der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in den Städten zu unternehmen. Es entstanden in den 30er Jahren Rettungshäuser, Sonntagssäle, als offene Treffpunkte für junge Handwerksgesellen, und etwa ab Mitte des 19. Jahrhunderts auch Jünglings- und Jungfrauenvereine. In der Mädchenarbeit waren seit Mitte des 19. Jahrhunderts vor allem die Neuendettelsauer und Augsburgische Diakonissen federführend. Auch hier war die Verbindung von Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit noch selbstverständlich.

Einen ersten verbandlichen Zusammenschluss gab es 1869 durch den Bund der Evangelischen Arbeiter- und Jünglingsvereine, 1886 kam zu diesem Gesellen- und Lehrlingsverein der CVJM hinzu, zunächst in München und ab 1890 dann in Nürnberg-Gostenhof. Durch das starke Anwachsen der Industriestädte im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts verstärkten sich die Bemühungen um Jugendarbeit nochmals deutlich. Bis 1914 entstanden eine Vielzahl weiterer Gruppierungen: der Jugendbund für Entschiedenes Christentum (EC), die Schülerbibelkränzchen, christliche Pfadfinder sowie die Jugendgruppen des Deutschen Evangelischen Frauenbundes in Bayern. Die männliche Jugendarbeit sollte sich nun im 1903 gegründeten Bayerischen Jünglingsbund versammeln, der sich jedoch bald zum Landesverband des CVJM in Bayern verwandelte. Ein gemeinsamer Dachverband blieb damit eine Wunschvorstellung. Für die Mädchen gab es seit 1911 den Verband der bayerischen Jungfrauenvereine.

Neben den großen Verbänden entstand vor dem ersten Weltkrieg noch eine Reihe von kleineren Projekten, wie die Nürnberger Jugendgärten. In allen Unternehmungen dieser Zeit blieb Jugendarbeit immer vereinsmäßig organisiert. Erstmals wurde das Problem der Jugendpflege dann auf landeskirchlicher Ebene während der Generalsynode 1913 verhandelt. Dort wurde beschlossen, dass ein Jugendgeistlicher sowie ein Jugenddiakon von der Landeskirche eingestellt werden sollen, die dann dem Landesverband für Innere Mission zugewiesen wurden.

Nach 1918 kam es durch die Bündische Jugend erneut zu einem Aufschwung der Verbände. Die Christdeutsche Jugend sowie der Bund Deutscher Jugend waren neue Verbände, die der Jugendbewegung besonders nahestanden. Durch das Reichsjugendwohlfahrtsgesetz von 1922 wurden dann auch strukturell endgültig Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit voneinander getrennt. Die zwanziger Jahre waren ansonsten geprägt durch die zunehmende Politisierung der Jugendarbeit.

Hier galt auch die bayerische evangelische Jugendarbeit als dem rechten Lager besonders verbunden. Als nach 1933 bald deutlich wurde, dass die nationalsozialistische Regierung nicht daran dachte, mit der Evangelischen Jugend zu kooperieren, wurden die Auseinandersetzungen zwischen Hitlerjugend (HJ) und den evangelischen Verbänden heftiger. Im Dezember 1933 wurde der Vertrag zur Eingliederung in die Hitlerjugend unterschrieben, durch den die verbandliche Jugendarbeit mit den unter 18-Jährigen unmöglich wurde. Entweder wanderten die Gruppen geschlossen in die HJ bzw. in den Bund deutscher Mädel (BDM) oder sie lösten sich offiziell auf und wurden dann als Gemeindejugend weitergeführt.

Entsprechend dem zentralistisch organisierten Staat strukturierte sich auch die Landeskirche neu und schuf dabei das Amt des Landesjugendpfarrers und das Amt für Jugendarbeit. In jedem Dekanat sollte nun ein Bezirksjugendpfarrer sich für die Belange der Gemeindejugend verantwortlich fühlen. Als

Beratungsgremium des Landesjugendpfarrers wurde eine Landesjugendkammer eingeführt. Nach 1945 wurde diese Struktur einerseits beibehalten, andererseits nahm eine Reihe von Verbänden erneut die Arbeit auf: CVJM, EC, cjb und VCP. Seit 1948 gab es den Landesjugendkonvent als gemeinsame Plattform der Verbände. 1953 kam die ELJ als eigenständiger Verband für die Landjugend dazu. 1955 wurde die gesamte Sportarbeit innerhalb der Evangelischen Jugend im Eichenkreuz Bayern zusammengefasst. In Nürnberg entstand schon 1945 ein Jungarbeiterinnen- und Jungarbeiterdienst, der 1960 dem Amt für Industrie- und Sozialarbeit beigeordnet wurde.

Daneben war das Aufbauwerk junger Christen 1947 in Bamberg gegründet worden, aus dem 1960 die Evangelische Industriejugend- und Berufsschülerarbeit hervorging. Das Studienzentrum für Evangelische Jugendarbeit in Josefstal wurde 1961 eingerichtet, von welchem bis heute wichtige Impulse für die Konzeptionsarbeit und Schulung von Hauptberuflichen ausgehen. Anfang der 70er Jahre wurden die Fachhochschulen für Sozial- und Religionspädagogik neu geschaffen, die zu einer bis dahin nicht gekannten Professionalisierung der Jugendarbeit führen sollten. 1974 schließlich gab sich die Evangelische Jugend in Bayern eine neue Ordnung, die wesentliche Elemente einer stärkeren Demokratisierung enthielt.

Zielgruppen für Angebote der Evangelischen Jugendarbeit

Grundsätzlich richtet sich Evangelische Jugendarbeit an junge Menschen zwischen ca. 6 und 27 Jahren. Es gibt also schon allein aufgrund des Alters nicht "die eine" Zielgruppe. Dennoch haben alle Zielgruppen teilweise ähnliche Wünsche an die Evangelische Jugendarbeit.

Warum kommen junge Menschen zu uns? – Das GPS-Prinzip

Die Studie „Realität und Reichweite der Jugendverbandsarbeit am Beispiel der Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend“ liefert wichtige Hinweise über Teilnahmemotive an evangelischer Kinder- und Jugendarbeit. Die Antworten, die in Motiven zusammengefasst werden, kommen von den Kindern und Jugendlichen selbst. Andere Studien kommen zu ähnlichen Ergebnissen, wie zum Beispiel die Württembergische Schülerstudie. Die Motive der Teilnahme sind geschlechts- und altersunabhängig und lassen sich in drei Grundaussagen zusammenfassen.

G wie Gruppe – Motivation "Dabei sein wollen"

Junge Menschen suchen ihren eigenen Weg und dafür Erlebnisse außerhalb des Elternhauses. Sie entscheiden sich immer wieder situativ und spontan zur Teilnahme, auch, um nichts zu verpassen. Sie wollen sich selbst einbringen können und wünschen sich eine gute Stimmung in der Gruppe oder freundschaftliche Beziehungen untereinander. Die persönliche Ansprache bei der Einladung ist deshalb oft wichtiger als ein professionelles Marketing. Jugendarbeit ist Beziehungsarbeit auf Augenhöhe. Als Jugendleiter:in ist der wichtigste Schlüssel ein echtes herzliches Interesse an den einzelnen Kindern und Jugendlichen.

P wie Praxis – Motivation "Gemeinsames Tun"

"Etwas für sich selbst und andere tun" – das sind die wesentlichen inhaltlichen Teilnahmegründe. Nur im Jugendraum abzuhängen kann auch schön sein, aber ein Jugendarbeitsprogramm braucht immer wieder Handlungsorientierung: „Wir tun etwas praktisch miteinander“. Natürlich sollten auch Verlauf und Inhalt des Programms durch die Kinder und Jugendlichen mitbestimmt werden. Wenn Kinder und Jugendliche merken, dass ihr Handeln etwas bewirkt, sind sie gerne dabei. Sie erfahren ihre Selbstwirksamkeit. Gelingt das, entsteht ein enormer Motivationsschub und eine regelrechte "Sogwirkung".

S wie Spirit – Motivation "Gemeinschaft lebt Glauben"

Junge Menschen interessieren sich für die großen Fragen des Lebens und haben durchaus Interesse an christlichen Inhalten. Wenn religiöse Themen behandelt werden, müssen diese gruppenbezogen gestaltet werden. Spiritualität und Glaubensvermittlung gelingen am besten, wenn sie auf die Bedürfnisse der Einzelnen und das Gruppengeschehen bezogen sind – idealerweise nicht als vorgekaute Antworten, sondern als gemeinsame Suche mit den Kindern und Jugendlichen zusammen. Die jungen Menschen wollen spüren, dass der Glaube wirklich gelebt wird. Evangelische Jugendarbeit soll erkennbar sein am "Spirit" einer Gruppe oder Veranstaltung.

Junge Menschen "abholen" mit GPS

Natürlich kann für jede:n individuell die Motivation etwas anders aussehen, aber diese drei Faktoren Gruppe – Praxis – Spirit (abgekürzt "GPS") sind eine solide Leitlinie für die praktische Ausgestaltung

der Kinder- und Jugendarbeit. Die Abkürzung erinnert an das Satellitensystem GPS, welches für die Routenplanung in Handys oder Navigationsgeräten genutzt wird.

Differenzieren lohnt sich

Das GPS-System ist eine allgemeine Grundlage, um ansprechende Programme zu gestalten. Für das Feintuning lohnt sich der Blick auf die Unterschiedlichkeit bestimmter Zielgruppen. Natürlich sollte keine der Zielgruppen dominieren und eine grundsätzliche Offenheit gewährleistet sein.

Warum ist es überhaupt wichtig, manchmal in "Zielgruppen" zu denken?

Grundsätzlich gilt: Kinder und Jugendliche sind jung und ansonsten ganz verschieden. Deshalb ist es vollkommen in Ordnung, wenn die Evangelische Jugendarbeit manche Angebote ganz speziell auf eine bestimmte Gruppe junger Menschen zuschneidet. Man kann die Zielgruppen nach ganz verschiedenen Kriterien differenzieren:

- **Alter:** Grundschulkinder (5-9 Jahre), Teenies (10-13 Jahre), Jugendliche (14-19 Jahre), junge Erwachsene (20-29 Jahre)
- **Persönliche Merkmale:** Jugendliche mit Migrationsgeschichte, Mädchen, Jungen, queere Personen, Kinder mit ADHS, etc.
- **Interessen und Neigungen:** Fußballfans, kreative Künstler:innen, Theaterbegeisterte, Ökologische, Musizierende, Computer-Nerds, Reiter:innen, etc.
- **Lebenssituationen:** Auszubildende, die Dorfjugend, Einwohner:innen eines bestimmten Stadtteiles, Jugendliche kurz vor dem Abitur, Kinder mit vielen Geschwistern, etc.

Die Liste lässt sich beliebig erweitern.

Manche Angebote sind besonders spannend, weil sie mehrere verschiedene Gruppen ansprechen (z.B. große Zeltlager mit Kindern in mehreren Altersstufen oder ein Festival mit unterschiedlichen Musikrichtungen für 10 bis 15-Jährige). Andere Formen haben ihren Reiz, weil sie sehr fokussiert sind (z.B. Lern & Chill-Wochenende für 9. Klässler:innen vor dem Quali oder das Mädchenpowerseminar in der Pubertät).

Der Blick auf die individuelle Situation bestimmter junger Menschen soll dabei helfen, sich auf die Unterschiedlichkeit einzustellen. Im [JuLeiCa-Handbuch des BJR](#) und auf der [Lernplattform](#) befinden sich Kapitel zu den Entwicklungsstufen im Alter, vielfaltsfähiger oder queersensibler Jugendarbeit, Inklusion und vieles mehr.

Wie kann ich das mit wenig Aufwand praktisch umsetzen?

Bei der Planung jeder Veranstaltung, Gruppe, Freizeit oder Aktion nehmt ihr euch im Team eine halbe Stunde Zeit – die lohnt sich! – und gestaltet eine "Persona". Eine Persona ist eine idealisierte Zielgruppe. Jede:r im Team füllt ein Persona-Blatt aus und dann vergleicht ihr. Was sind eure Zielgruppen? Wie muss eure Aktion aussehen, dass sie zur Zielgruppe passt? Was habt ihr bis jetzt übersehen? Was hat sich vielleicht die letzten Jahre verändert?

Nehmt für die ganze Planung immer wieder die Personas zur Hand. Von der Werbung bis zur Deko kann man sich immer die Frage stellen: Was passt zu meiner Persona?

Lade dazu das Arbeitsblatt „Zielgruppen – Persona“ herunter.

Persona- Profil

Mein Name:

Mein Alter:

Mein Geschlecht:

Das bin ich- so sehe ich aus:

Ein typischer Tag / Eine typische Woche:

Da bin ich Zuhause und so lebe ich (Ort, familiäre Situation etc.):

Das mache ich mit meiner Zeit:

Meine Ziele und Träume:

Das sind Herausforderungen meines Lebens:

Darüber mache ich mir Gedanken:

Meine Einstellung zu Glaube und Kirche:

Gruppenpädagogik – Prozesse und Grundprinzipien

Allgemein ist es wichtig, grundlegende Bedingungen der Gruppenarbeit für sich als Leitung zu durchdenken und diese für die Gruppenmitglieder transparent zu machen. Die Leitung sollte diese Grundprinzipien beispielhaft umsetzen, den Gruppenmitgliedern vermitteln und auch mit den Verantwortlichen der Jugendarbeit einer Kirchengemeinde oder eines Verbandes besprechen.

Grundprinzipien

Freiwilligkeit: Jede:r Teilnehmende hat sich selbst zur Teilnahme entschieden, entweder wurde er:sie angesprochen, jemand hat ihn:sie mitgebracht oder er:sie kommt aus eigenem Antrieb – es ist letztlich seine:ihre Entscheidung. Diese Freiwilligkeit beinhaltet aber auch ein bestimmtes Maß an Verpflichtung: Ich lasse mich auf die Regeln der Gruppe ein, trage sie mit und halte mich daran. In manchen Situationen kann ich nicht einfach aussteigen.

Der Raum: Gruppen definieren sich über Räume und Orte, an denen sie zu Hause sind. Der Gruppenraum wird zum eigenen Nest, zum zweiten Zuhause.

Beständigkeit und Regelmäßigkeit: Gruppen brauchen Verlässlichkeit, was Raum, Zeit, Inhalt und Leitung angeht, sonst kann sich kein WIR-Gefühl aufbauen.

Aktiv sein: Jugendliche wollen etwas tun – für sich und auch für andere. Damit verbunden ist das Gefühl „Dieser Einsatz lohnt sich, hier werde ich gebraucht“.

Meinungen kennenlernen: In Gruppen erfährt man etwas über andere sowie ihre Einstellung und Haltung zu verschiedenen Themen. Die eigene Position kann so überprüft und ggf. verändert werden.

Mehrheitsentscheidungen mittragen: Eine gute Gesprächskultur zu entwickeln und einzuüben, ist eine weitere Grundlage. Dazu gehört, sich gegenseitig zuzuhören, andere ausreden zu lassen, die eigene Meinung angstfrei sagen zu können, lernen zu argumentieren und Position zu beziehen. Dann kann gemeinsam zu einer Entscheidung gefunden werden, die von allen mitgetragen wird, auch wenn sie nicht immer der eigenen Meinung entspricht.

Freiräume: Jede:r Teilnehmende braucht auch mal Zeit für sich. Eine permanente Erwartungshaltung schafft Unruhe und Unzufriedenheit. Die Entfaltung und die Bedürfnisse des Einzelnen sind in den Gruppenprozess zu integrieren.

Grundprinzipien der Gruppenarbeit

Neben den Grundbedingungen gibt es Prinzipien der Gruppenarbeit, die die Leitung im Blick hat und an denen sie ihr Verhalten und Handeln orientiert.

1. Anfangen, wo die Gruppe steht

Die Leitung macht sich aktiv Gedanken über die Teilnehmenden und die Zielgruppe: Was für Menschen mit welchen Interessen sind die Gruppenmitglieder? Wo kann ich anknüpfen, was kennen sie, was muss ich vermeiden, was ist ihnen wichtig? Was für Menschen mit welchen Interessen ist die Zielgruppe?

2. Individualisieren – mit der Stärke jedes Einzelnen arbeiten

Der:die Gruppenleiter:in muss sowohl die Gesamtgruppe als auch den:die Einzelne:n im Blick behalten und dabei das Gruppenmitglied in seiner Entwicklung unterstützen und fördern. Die Begabungen und Talente sollen gefördert werden und der:die Einzelne soll sich mit seinen:ihren Stärken einbringen können. Bei der Programmplanung können die verschiedenen Fähigkeiten der Teilnehmenden gut einbezogen werden.

3. Programme gezielt einsetzen

Das Programm ist Methode und soll nicht der reinen Beschäftigung dienen. Das Programm ist deshalb auf die Ziele hin abzustimmen. Aktuelles sollte nach Möglichkeit aufgegriffen werden.

4. Grenzen setzen

Die Rahmenbedingungen müssen festgelegt und für alle klar sein. Das Team muss hier an einem Strang ziehen. Die Regeln müssen den Teilnehmenden einleuchtend und verständlich erklärt werden. Konsequenz bei der Einhaltung der Regeln fällt oft sehr schwer. Die Teilnehmenden wie das Team sind über klare Strukturen und Regeln dankbar.

5. Sich entbehrlich machen

Aufgaben und Verantwortung kann an Gruppenmitglieder abgegeben werden. Dies gilt besonders für Gruppen, die schon längere Zeit zusammen sind. Dies ist natürlich je nach Alter und Reifegrad unterschiedlich möglich. Die Gruppenleitung ist für die Gruppe da – nicht die Gruppe für die Leitung!

Partizipation als pädagogisches Prinzip

In der Pädagogik versteht man unter dem Begriff der Partizipation die Einbindung von Kindern und Jugendlichen bei allen das Zusammenleben betreffenden Ereignissen und Entscheidungsprozessen. Partizipation ist ein Grundprinzip evangelischer Jugendarbeit, das gepflegt, erhalten und gestärkt werden muss. In Gremien der Evangelischen Jugend und ihrer Verbände wird Partizipation praktiziert, wenn in Jugendausschüssen, Dekanatsjugendkammern, Vorständen, Landes- und Hauptversammlungen junge Menschen verantwortlich planen und entscheiden.

Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen verstehen sich als Initiator:innen von Gruppen, Projekten, Veranstaltungen und Freizeiten in der evangelischen Jugendarbeit. Sie übernehmen Leitung und sind als junge Erwachsene nicht von hauptberuflich Verantwortlichen in der Jugendarbeit abhängig. Die Mitarbeit in der Jugendarbeit eröffnet ein wichtiges Lern- und Einübungsfeld von Mitgestaltung, Team- und Zusammenarbeit sowie von Konfliktfähigkeit und Verantwortung. Junge Menschen erwerben dabei Schlüsselqualifikationen und Kompetenzen, die sie später in Ausbildung und Beruf, aber auch in Familie und Freizeit einbringen können.

Neben der eher formalen gibt es auch eine pädagogische Partizipation. Kinder und Jugendliche gestalten die Angebote der Kinder- und Jugendarbeit mit. Die pädagogisch orientierte Teilhabe kann in folgenden Stufen unterschiedlicher Stärke beschrieben werden:

1. Dekoration

Jugendliche sind als eine Art Alibi vorhanden, werden zur Sache degradiert. Jugendliche sollen den Aufforderungen Folge leisten, Vorlagen realisieren und auf Anweisung von Erwachsenen etwas Bestimmtes tun. Die Erwachsenen schmücken sich bisweilen auf diese Art mit Jugendfreundlichkeit. Dekoration kommt immer wieder vor, wo Jugendarbeit für Jugendliche und über diese hinweg statt mit ihnen gemacht wird. Dekoration ist nicht Partizipation. Das Leitungsprinzip ist hierbei: Ich sage, was Jugendliche zu tun haben.

2. Mitsprache

Jugendliche machen punktuell Vorschläge. Auf die Frage „Was sollen wir im nächsten Jahr machen?“ werden Ideen von Jugendlichen gesammelt. Mitsprache bedeutet dann, Ideen äußern zu dürfen. Klar ist für die Verantwortlichen, dass sie alles selbst organisieren und ihre Ideen mit den Vorschlägen mischen, die von den Ehrenamtlichen gekommen sind. Das Leitungsprinzip ist: Ich weiß, was für euch gut ist.

3. Mitwirkung

Jugendliche können das Programm mitbestimmen. Jugendliche haben Begabungen, Fähigkeiten und Können, die es zu entdecken gilt. Die Aktivitäten werden gemeinsam mit den Ehrenamtlichen auf der Grundlage ihrer Stärken und Talente entwickelt und durchgeführt. Das Leitungsprinzip ist: Gemeinsam entscheiden wir über unser Programm.

4. Mitbestimmung

Jugendliche organisieren viel selbst und übernehmen die Steuerung der Gruppe mit.

Jugendliche nutzen und füllen den Raum der Jugendarbeit, wenn

- sie einen Rahmen in der Jugendarbeit haben, der ihnen Freiräume für die eigene Gestaltung gibt,
- sie unterstützt werden von Mitarbeitenden, die Feedback geben und fördern und
- sie von den Mitarbeitenden Respekt und Anerkennung erfahren.

Erfahrungen zeigen, dass Jugendliche sich bei der ersten gemeinsam geplanten Aktion eher zurückhalten, während sie beim zweiten Mal kaum mehr zu bremsen sind. Das Leitungsprinzip ist: Gemeinsam füllen Jugendliche den Rahmen der Jugendarbeit und werden dabei nach Kräften unterstützt.

5. Selbstorganisation

Die Gruppe organisiert sich und ihre Aktivitäten völlig selbstständig. Mitarbeitende müssen „loslassen“. Ihre Aufgabe ist es, die Gruppe in ihren Aktivitäten und Möglichkeiten eher aus dem Hintergrund zu unterstützen und zu stabilisieren, damit das Geschehen gelingt. Diese Form bezeichnet man als leitendes Begleiten.

Mitarbeitende haben die Rolle des:r Impulsgeber:in, Ermöglicher:in bzw. Helfer:in.

Die Regel ist: Was Jugendliche selbst können und wollen – selbst machen lassen.

Das Leitungsprinzip ist: Die Gruppe organisiert sich und ihre Aktivitäten selbst. Sie können auf Unterstützung zurückgreifen.

Grundsätzlich ist pädagogisches Handeln auf Beteiligung ausgelegt. Partizipation wird aus dem formalen Rahmen in die pädagogische Arbeit geholt, d.h. sie wird lebendig. Partizipation als pädagogischer Impuls muss eingeübt werden, sie ist nicht einfach da. Kinder und Jugendliche sich selbst zu überlassen, überfordert die Gruppe in den meisten Fällen.

Deshalb stellt sich zunächst die Frage: Was können die Kinder- und Jugendlichen selbst? Dazu sind sie dann aufzufordern und anzuleiten, damit sie positive Erfahrungen machen.

Weiterhin gilt:

- Herausforderungen sind Teil von Bildungs- und Lernprozessen. Wenn Kinder und Jugendliche nicht von selbst Herausforderungen suchen, ist es gut, ihnen Herausforderungen anzubieten.
- Das Angebot, selbst zu gestalten und sich zu beteiligen, muss auf dem Entwicklungsstand von Kindern und Jugendlichen geschehen: Was können sie aufgrund ihrer geistigen, körperlichen und seelischen Entwicklung wirklich? Was würde sie zum Scheitern bringen?
- Mitarbeitende haben die Aufgabe, Über- und Unterforderungen im Blick zu behalten und entsprechende Impulse und Unterstützung zu geben.

Kommunikation – wie lautet die Botschaft?

Immer, wenn wir mit Menschen zu tun haben, stehen wir mit diesen in Interaktion und kommunizieren mit ihnen. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir allein in einer Fußgängerzone unterwegs sind oder ob wir uns in Gruppen treffen. Kommunikation und Interaktion meint hier mehr als das gesprochene Wort zwischen Menschen. Eine Kommunikation besteht auch schon, wenn man mit seinem Smartphone im Zug sitzt und dort Musik hört. Anderen Menschen signalisiert das: „Ich möchte jetzt nicht angesprochen werden“.

Zum Thema Kommunikation gibt es mehrere Theorien. Zwei davon sollen hier kurz vorgestellt werden.

Das Kommunikationsmodell nach Paul Watzlawick

Paul Watzlawick hat fünf „Axiome“ (Gesetzmäßigkeiten) für die Kommunikation beschrieben:

1. „Man kann nicht nicht kommunizieren!“

Wir kommunizieren nicht nur mit Worten. In unsere Kommunikation fließen auch Mimik, Gestik und Körpersprache ein. Schaut man während des Gesprächs immer wieder auf die Uhr, kann das heißen: „Komm auf den Punkt!“, „Ich habe es eilig!“ Auch Wertschätzung kann allein über die Körpersprache ausgedrückt werden. Wenn ein:e Gruppenleiter:in sich vor eine Gruppe stellt und durch seine:ihre Pose bedrohlich wirkt, schüchtert er:sie ein. Die Kinder lesen aus diesem Verhalten, wie die Gruppenleitung momentan zu ihnen steht. Das erste Axiom beschreibt den oben dargestellten Sachverhalt über das Musikhören mit dem Smartphone.

2. Inhalt und Beziehung

„Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt, wobei letzterer den ersteren bestimmt.“ Betrachtet man den Satz: „Das ist ja prima!“, dann sind die vier Wörter die inhaltliche Aussage, also das „Was“ der Botschaft. Aber erst dadurch „wie“ der Satz gesagt wird, bekommt er seine eigentliche Bedeutung. Auch in einem Brief, einer Textnachricht oder einer Web-Kommunikation kann der Satz geschrieben werden. Er steht dennoch in einem Kontext und wird vom Schreibenden aber auch vom Lesenden interpretiert und erhält erst darüber seine Bedeutung. Gerade hier kann es schnell zu Missverständnissen kommen. In einer Besprechung wird der Satz: „Wer hatte denn diese Idee schon wieder?“ (genervt gesprochen) denjenigen, der die Idee ausgesprochen hat, verletzen und so die Kommunikation stören.

3. Interpunktion

„Die Natur einer Beziehung ist durch die Interpunktion der Kommunikationsabläufe seitens der Partner bedingt.“ Das hört sich kompliziert an, meint aber eigentlich nur, dass jeder Kommunikationspartner die Ursache einer Kommunikation an einem anderen Punkt sieht. Ganz leicht kann man sich das vorstellen, wenn man sich den Streit von Kindern anschaut. Wenn dann gefragt wird, was eigentlich los ist, beginnen gegenseitige Beschuldigungen „Du bist schuld!“ – „Nein, du!“ – „Nein, du!“ ... Die Kommunikation gelingt, wenn beide Partner die gleiche Ursache und die gleiche

Wirkung anerkennen. Misslingen wird die Kommunikation, wenn die Partner unterschiedliche Punkte und Anlässe der Kommunikation sehen.

4. Digital und analog

Gemeint sind hiermit nicht moderne Kommunikationstechniken. Digital beschreibt das gesprochene Wort, analog beschreibt nonverbale Äußerungen (z. B. ein Lächeln, das Abwenden ...). Schnell wird die Verbindung zum 1. und zum 2. Axiom deutlich. Kommunikation gelingt, wenn die „digitale“ und die „analoge“ Botschaft kongruent sind, d. h. von beiden Partnern gleich interpretiert werden. Das ist nicht immer der Fall.

5. Symmetrisch oder komplementär

Dieses Axiom beschreibt, dass die Beziehungen zwischen den Kommunikationspartnern auf Gleichheit oder auf Unterschiedlichkeit aufbauen. In einer komplementären Beziehung ergänzen sich unterschiedliche Verhaltensweisen und bestimmen den Prozess der Interaktion und Kommunikation. Zu beobachten ist dies in der Beziehung von Kommunikationspartnern auf unterschiedlichen Ebenen: Chef – Angestellte:r, Lehrer:in – Schüler:in. In einer symmetrischen Beziehung dagegen versuchen die Partner diese Ungleichheit zu minimieren.

Die vier Ohren

Friedemann Schulz von Thun erweitert die Aspekte einer Kommunikation. Er sieht nicht nur den Inhalts- (Sach-) und den Beziehungsaspekt (siehe 2. Axiom, oben), sondern beschreibt auch noch einen Selbstoffenbarungs- und einen Appellaspekt. Dabei unterscheidet er den Sender und den Empfänger. Der Sender spricht einen Satz und transportiert über die Sach-, die Beziehungs-, die Selbstoffenbarungs- und die Appellebene Informationen, die von einem Empfänger mit unterschiedlichen Ohren gehört werden: Sachohr, Beziehungsohr, Selbstoffenbarungsohr und Appellohr.

Sachaspekt

„Worüber“ informiert der Sender? Es werden Daten, Fakten und Sachverhalte vermittelt. Der Sender muss darauf achten, dass diese Informationen klar und verständlich vermittelt werden. Der Empfänger prüft die Sachinformationen in Bezug auf Wahrheit, Relevanz und daraufhin, ob die Informationen ausreichend sind oder noch ergänzt werden müssen.

Beziehungsaspekt

Auf dieser Ebene wird das Beziehungsverhältnis der Partner transportiert. Was hält der Sender vom Empfänger und wie ist das „Wir“ zu sehen? Ausgedrückt wird die Beziehung vom Sender beispielsweise durch die Art der Formulierung, durch die Körpersprache sowie durch den Tonfall. Darin werden Respekt, Wertschätzung, Antipathie oder Gleichgültigkeit gegenüber dem Empfänger ausgedrückt. Der Empfänger nimmt die Beziehungsebene mit seinem Beziehungsohr wahr. Er leitet daraus ab, wie der Sender zu ihm steht und fühlt sich wertgeschätzt, herabgesetzt, bevormundet oder respektiert. Soll die Kommunikation gelingen, achtet der Sender darauf, seine Botschaft wertschätzend zu vermitteln, so dass der Empfänger die Wertschätzung spürt und ebenso darauf reagiert.

Selbstoffenbarungsaspekt

Diese Ebene zeigt, was der Sender von sich selbst preisgibt. Dabei wird eine gewollte Selbstdarstellung transportiert, ebenso aber auch eine unbewusste Selbstenthüllung gesendet. Der Empfänger interpretiert auch diese Aussage des Senders und kann Rückschlüsse auf diesen ziehen.

Appellaspekt

Der Appell beschreibt, was der Sender beim Empfänger auslösen möchte. Der Empfänger wird aufgefordert, etwas zu tun oder zu lassen. Der Appell kann offen transportiert werden („Mach bitte das Fenster zu.“), aber auch versteckt sein („Es ist kalt.“). Der versteckte Appell kann sehr manipulativ sein. Der Empfänger hört auf dem Appellohr, was der Sender von ihm erwartet.

Ein Beispiel zu den vier Ohren

Bei einer erlebnispädagogischen Aktion sieht der:die Leiter:in ein Kind, das sehr verunsichert wirkt. Der:die Leiter:in sagt zu dem Kind: „Es ist schon gut.“ Für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Allgemeinen, insbesondere für die Team- und Gremienarbeit ist es wichtig, Kommunikation bewusst zu gestalten. Für gelingende Kommunikation ist es entscheidend, sich immer seiner eigenen nonverbalen und verbalen Wirkung bewusst zu sein und dieses Wissen aktiv einzusetzen. Wenn Kommunikationsstörungen innerhalb der Gruppe auftreten, sollte dies angesprochen und bearbeitet werden.

	Sender	Empfänger
Sachebene	Es ist schon gut.	Es ist schon gut.
Beziehungsebene	So wie ich dich kennengelernt habe, schaffst du das.	Ich vertraue dem Leiter.
Selbstoffenbarungsebene	Ich traue dir das zu.	Er traut mir das zu.
Appellebene	Das kannst du tun.	Ich probier's aus.

Reflexion und Feedback

Feedback ist ein wichtiger Prozess der Bewertung und Rückmeldung, meist unter Menschen (z.B. „Ich mag an dir, dass...“). Die Reflexion ist eine Art des nochmaligen Betrachtens von bestimmten Situationen. Sie ist dabei eher nach innen gerichtet (z.B. „Was habe ich gelernt?“). Reflexion ist eher „über“ eine Sache nachdenken, Feedback eher „zu“ jemandem etwas sagen. Feedback und Reflexion sind aber nicht eindeutig voneinander zu trennen.

Warum sollten wir reflektieren und Feedback geben?

Das Ziel von Reflexion und Feedback ist das Bewusstmachen von Lernvorgängen und das Entwickeln von Perspektiven in der Gruppe und für den:die Einzelne:n. Durch Reflexion werden Beobachtungen mit allen geteilt. Grenzen können deutlich werden, die Ursachen betrachtet und gezielt die nächsten Schritte erarbeitet werden. Reflexion ist die notwendige Voraussetzung, um aus Erfahrung zu lernen und neue Ziele zu setzen.

Aufbau einer Reflexion

Klassischerweise gilt der Dreischritt: *Rückblick – Bewertung – Konsequenz*.

Wir beschreiben zuerst möglichst sachlich: „Was war?“. Dann bewerten wir die Situation und gehen auf Gefühle und Eindrücke ein: „Wie wurde die Situation erlebt?“. Es geht um die Suche nach den Ursachen, den Gründen, nicht nach einem Schuldigen. Der wichtigste Schritt ist es, Konsequenzen zu ziehen: „Was soll so weitergehen, was soll sich verändern?“. Nur wenn auch Ziele bzw. nächste Schritte festgelegt werden, kann man sich entwickeln.

Bei einer Reflexion ist nicht nur interessant, zu erfahren, ob es der Gruppe gefallen hat oder nicht. Es gibt vier Bereiche, die man bei der Reflexion betrachten kann.

- **Den:die Einzelne:n:** Was nimmt jedes Gruppenmitglied für sich mit, was hat es an sich beobachtet, was hat es gelernt, wie hat es sich gefühlt?
- **Die Gruppe als Ganzes:** Wie stehen die einzelnen Gruppenmitglieder zueinander? Wie wird die Gemeinschaft, das Zusammenleben gesehen? Wie werden die Zusammenarbeit, das Gruppenklima, das Vertrauen, die Offenheit beurteilt?
- **Das Thema:** Wurde das Ziel erreicht? Wo gab es Schwierigkeiten? Was wäre hilfreich gewesen? Wurden die Erwartungen der Einzelnen oder der Gruppe erfüllt?
- **Die Rahmenbedingungen:** Was gibt es zum Setting zu sagen, zum Haus, zum Essen etc.?

Wann kann man Reflexion und Feedback einsetzen?

Genau betrachtet, reflektieren wir ständig. In einem Gespräch beobachten wir die anderen. Worauf springt er:sie an? Wie reagiert die Gruppe? Wie verhält er:sie sich? Wir schätzen ab, was in dem anderen vorgeht und verändern vielleicht unser Verhalten.

Es kann aber auch sein, dass wir uns bewusst Zeiten für eine strukturierte Reflexion nehmen. Das geht allein für sich selbst, im Mitarbeitenden-Team oder mit den Kindern und Jugendlichen zusammen.

Zeiten für eine Reflexion können sein:

- Zum Abschluss eines Projekts oder eines Angebots als „Fazit“ (Der Klassiker)
- In der Mitte einer längeren Maßnahme als „Meilensteingespräch“
- Regelmäßig als „kontinuierlicher Verbesserungsprozess“ (zum Beispiel: Lob und Kummerkasten während einer Freizeit / Blitzlicht bei jeder Teambesprechung)

Regeln

Für jedes Feedbackgespräch und für jede Reflexion sollten zuvor in der Gruppe Regeln aufgestellt oder besprochen werden. Hier ein paar Klassiker:

- ✓ Alles ist wichtig und darf gesagt werden.
- ✓ Die Dinge dürfen auch mehrfach gesagt werden. So ergibt sich ein Stimmungsbild.
- ✓ Nichts ist falsch oder richtig. Jede:r hat seine eigene Meinung.
- ✓ Jede:r spricht nur für sich in Ich-Botschaften (keine Verallgemeinerungen).
- ✓ Verschiedenheit in der Reflexion ist ein gutes Zeichen. Die Frage ist, was man daraus für Konsequenzen und kommende Handlungsschritte ableitet.
- ✓ Je konkreter Dinge benannt werden, umso leichter kann man sie verändern.
- ✓ Geschönte Kritik bringt niemanden weiter. Ehrlichkeit ist wichtig. Die Wahrheit sollte man einem anderen aber nicht wie einen nassen Waschlappen ins Gesicht schlagen, sondern wie einen warmen Mantel umlegen.

Methodensammlung

Es gibt verschiedene Methoden, die je nach Situation angewendet werden können. Passe die Methode auf deine Gruppe und deine Situation an, nicht deine Gruppe an die Methode!

Stummer Dialog: Ein großes Blatt Papier liegt in der Mitte und ist für jeden zugänglich. Darauf steht eine These, ein Problem, eine Situation o.ä. Jede:r hat nun Gelegenheit, dies schriftlich oder schweigend zu kommentieren. Nach einer Umrundung sieht jede:r, was zu seiner Aussage geschrieben wurde, und hat nun Gelegenheit, wiederum schriftlich dazu Stellung zu nehmen. So entsteht eine stille Kommunikation.

Blitzlicht: Jeder in der Gruppe bekommt die Chance, auf ein von der Leitung bestimmtes Thema ein bis zwei kurze Aussagen zu machen ("Wie fühle ich mich gerade? Was gefiel mir in der Gruppenstunde?"). Die anderen Gruppenmitglieder dürfen dies nicht kommentieren.

Karten legen (visuelles Feedback): Die verschiedenen Themen oder Schwerpunkte einer Maßnahme werden auf einzelne Karten geschrieben und in die Mitte gelegt. Nun kann jeder positive oder negative Äußerungen auf verschiedenfarbige Karten schreiben und dazulegen. Sowohl durch die Anzahl der jeweiligen Kärtchen als auch durch die Unterteilung in positiv/negativ wird sehr anschaulich, wie ein Thema in der Gruppe ankam.

Stimmungsbarometer: Anhand eines vorgegeben Rasters werden Highlights und Missstimmungen der Gruppenmitglieder in eine Stimmungsskala (z.B. von -5 bis +5) eingetragen. In einem zweiten Schritt können die Einzelbarometer in ein großes Gesamtbarometer eingetragen werden, um so ein Bild von der Gesamtstimmung der Gruppe zu erhalten.

Rücken stärken: Jeder bekommt ein Plakat auf den Rücken geklebt. Darauf schreiben die anderen Teilnehmenden ein wertschätzendes Feedback. Erst am Ende darf das Feedback gelesen und mit nach Haus genommen werden.

Bilder-Reflexion: In der Mitte liegen verschiedene Bilder/Gegenstände. Jeder versucht sich mit einem zu identifizieren und begründet dies, z.B. „Nach der Kursstunde fühle ich mich wie die Kerze in der Mitte: Ganz ruhig aber ich bin Feuer und Flamme“.

Metapher: Es wird eine bestimmte Kategorie vorgegeben (z.B. Musikinstrumente, Tiere, Autos, ...). Jeder drückt so seine Verfassung aus, z.B. „Ich bin als Faultier hier, weil ich so ultramüde bin“.

Das Netz: Ein Wollknäuel wird von einer Person zur anderen geworfen. Der Fänger sagt etwas zum Programm, das ihm gut gefallen hat, hält einen Teil der Schnur fest und wirft das Knäuel dem Nächsten zu. Durch Festhalten entsteht ein Netz. Wenn der Letzte dran war, wird das Knäuel in umgekehrter Reihenfolge wieder aufgerollt. Jetzt kann jeder einen Verbesserungsvorschlag unterbreiten.

Fieberkurve: Zu einer vorgegebenen Kategorie (z.B. Gruppenprozess, eigenes Wohlbefinden, Lernerfolge) malt jede:r eine eigene „Fieberkurve“ (x/y-Diagramm). Die x-Achse steht für den Zeitverlauf und die y-Achse für positives oder negatives Erleben.

Spiritualität – wie mit Leben füllen?

„Was gibt meinem Leben wirklich Sinn?“ – „Wie kann ich Sinn im Leben finden und erleben?“ – „Was gibt mir Halt und Orientierung – unabhängig von materieller Sicherheit?“ Das sind Fragen, die sich gerade junge Menschen stellen und um die es dabei geht.

Spiritualität beschreibt die Beschäftigung mit Sinn- und Wertfragen und die Suche nach tragfähigen Antworten, die besonders die Auseinandersetzung mit der eigenen Existenz betreffen.

„Zu all dem, wer wir sind, hat Gott in Jesus Ja und Amen gesagt. Dieses JA ist der feste Boden, auf dem wir stehen!“ (Dietrich Bonhoeffer)

Das Profil von Evangelischer Jugendarbeit ist geprägt vom Glauben an Jesus Christus. Dieser Glaube kommt dabei ganz unterschiedlich zum Ausdruck. Er ist und soll ein gelebter Glaube sein, der sichtbar ist in Tat und Wort. Glauben erfahrbar zu machen ist nicht einfach, und als Jugendleiter:innen eine sehr große Herausforderung.

Christliche Spiritualität hat unmittelbar mit der Beziehung zu Gott und Jesus Christus zu tun. Wichtig dabei ist das Wechselspiel von Gotteserfahrung und Weltverantwortung. Also: Spiritualität bezieht sich einerseits auf die innere, persönliche Beziehung des Menschen zu Gott, andererseits auf die nach außen gelebte Beziehung des Menschen zu seinen Mitmenschen und zur gesamten Schöpfung. Dies einzuüben, zu erleben und zu leben kann und darf vielfältige Formen annehmen. Alles ist erlaubt, was die jungen Menschen in ihrem Glauben und Leben stärkt.

Wie kann Gott erfahren werden?

Menschen lernen sich durch Begegnung kennen. Gott lernt man ebenfalls durch Begegnung kennen: durch eine sichtbare, hörbare, greifbare oder spürbare Erfahrung, die etwas verändert.

Das kann verschiedene Aspekte haben:

- Menschen können Gott durch andere Menschen erfahren z.B. im Erlebnis bedingungslos geliebt zu werden. Für uns in der Jugendarbeit bedeutet das, einen wertschätzenden liebevollen Umgang miteinander zu pflegen – besonders auch in Konflikten oder Krisen. Damit unsere christlichen Werte spürbar und sichtbar wirken.
- Menschen erfahren etwas von Gottes Kraft auch durch eigenes Handeln in der Welt. In der Jugendarbeit suchen wir mit den jungen Menschen, welche (Lebens-)Aufgabe wir haben. Oder wir engagieren uns besonders für andere Menschen in unserem Stadtteil, sammeln Spenden, setzen uns ein für Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung.
- Die Begegnung mit der Liebe Gottes kann auch allein in persönlichen „heiligen“ Momenten stattfinden. Für manche Menschen ist es das Gebet, Meditation oder das bewusste Wahrnehmen der Natur. In der Jugendarbeit können wir diese Art der Spiritualität fördern durch bewusste Pausen, Momente des Innehaltens, besondere Orte und das Einüben der Stille oder einer bewussten Gebets- bzw. Meditationspraxis.

Die Förderung der Spiritualität findet in einem „Spannungsfeld“ statt, das bewusst gestaltet werden will.

Auf der einen Seite fördert die Evangelische Jugendarbeit den individuellen Glauben.

Wir unterstützen junge Menschen dabei, eine eigenständige spirituelle Identität zu gewinnen, ihr Leben zu entwickeln, damit sie sagen können, wer sie sind, was sie wollen und was ihnen wichtig ist. So können sie sich in Freiheit und Verantwortung für sich selbst und für Andere den jeweiligen Herausforderungen stellen.

Auf der anderen Seite gilt: Glauben braucht Gemeinschaft.

Erfahrungen im Glauben sind eng verbunden mit den Erfahrungen der Gemeinschaft. Diese Gemeinschaft innerhalb der Evangelischen Jugend ist es, die junge Menschen suchen und schätzen. Das Zusammensein, das Teilen der Zeit und die gemeinsamen Erlebnisse sind sehr prägend. In der Gruppe können eigene Glaubenserkenntnisse geteilt und miteinander weiterentwickelt werden. Wir bereichern uns gegenseitig, wachsen an unterschiedlichen Meinungen und sortieren uns immer wieder neu um die eigentliche Mitte unserer Gemeinschaft: Jesus Christus.

Die Andacht

Eine Andacht zu halten, stellt für manche anfangs eine Herausforderung dar. Wichtig ist, dass man die Andacht gerne hält und sich bewusst ist, was man sagen will. Dies muss nicht viel sein, aber die Andacht soll eine Botschaft vermitteln, ein Thema ansprechen, einen Gedanken nachvollziehbar machen. Keine Angst: Nicht jede:r muss aus der Andacht verändert gehen, dies ist nicht die Aufgabe. Eine Andacht soll an-denken, nicht für alle fertig-denken.

Einige Stichworte können dabei helfen:

- **Stichwort Bibel**
Andachten haben etwas mit Gott und Jesus zu tun. Sie erzählen von den Erfahrungen der Menschen mit ihm und geben diese weiter. Dies kann auch eine persönliche Glaubenserfahrung mit allen Höhen und Tiefen sein.
- **Stichwort Spiegel**
Eine Andacht feiert man zusammen, die Teilnehmenden einer Andacht sollen beim Hören merken: „Diese Botschaft, der Gedanke hat etwas mit mir zu tun, darin kann ich mich sehen.“ Mit einer Aktion, einem Gespräch oder einer Zeit zum Nachdenken bekommen die Menschen die Zeit, das Thema mit sich in Verbindung zu bringen. Alle sollen merken: „Ich komme hier vor“.
- **Stichwort Kerze**
Andachten müssen zu Ort und Zeit passen, die Atmosphäre muss stimmen. Alle sollen sich wohl fühlen können und den Nerv haben, zuzuhören. Die Andacht kann im Raum bei Kerzenschein stattfinden, aber genauso im Freien auf einer Wiese bei Sonnenschein oder im Wald bei Regen.
- **Stichwort roter Faden**
Andachten brauchen Inhalt, keine Show – weniger ist mehr! Eine Andacht ist keine Selbstdarstellung. Ein Gedanke, ein Symbol soll sich durch die Andacht ziehen und die Lebenswelt der Teilnehmenden erschließen. Mehr ist nicht nötig. Dabei darf man durchaus kreativ sein.

Die Andacht hat grundlegende Elemente und Bausteine, die inhaltlich sehr variiert werden können. Bausteine können an unterschiedlicher Stelle eingesetzt werden.

Hier ein klassischer Ablauf:

- **Zeit und Raum**
Eine gute Vorbereitung ist wichtig. Der Ort soll einladend gestaltet werden, z.B. mit einer ansprechenden Mitte, zu der sich alle hinwenden können (Kerzen, ein Kreuz, ein Symbol). Es ist genügend Platz für alle Teilnehmenden vorhanden. Ebenso stehen Liederbücher oder Liedblätter bereit, evtl. Material, das für eine Aktion benötigt wird. Beim Betreten des Raumes kann Musik erklingen, alle sollen sich willkommen und eingeladen fühlen.
- **Ankommen und im Namen Gottes froh beginnen**
Der gemeinsame Beginn ist sehr wichtig und soll deutlich erkennbar sein. Alle werden begrüßt und das Thema wird evtl. schon angedeutet. Man muss sich überlegen, welche liturgische Formel, welches Ritual am Anfang steht (z.B. „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes beginnen und feiern wir diese Andacht.“). Es kann Musik gespielt werden oder ein Eingangslied gesungen werden.
- **Sich Gott zuwenden**
Wie treten die Teilnehmenden mit Gott in Beziehung? Hier könnten ein Eingangsgebet, Lieder oder gemeinsam gesprochene Psalmen eingesetzt werden.
- **Von Gott und den Erfahrungen der Menschen mit ihm erzählen**
Welches Thema wird angesprochen? Gibt es dazu eine biblische Geschichte? Gibt es Hilfsmittel für die Teilnehmenden zur Veranschaulichung? Hier könnten Anspiele, kleine Szenen oder Bilder hilfreich sein.
- **Das Gehörte persönlich vertiefen**
Das Thema mit der Lebenswelt in Verbindung bringen. Gibt es eine Antwort auf das Gehörte, z.B. ein kleines Anspiel oder aktuelle Musik mit persönlichen Gedanken, ein kurzes Gespräch, Bilder, Lieder, Rollenspiel, Schreibaktion, Stille zum Nachdenken...? Wie können die Teilnehmenden hier beteiligt werden?
- **Beten und Gottes Segen empfangen**
Gibt es ein Abschlussritual? Gibt es Dank- und Fürbittengebete? Werden Kerzen zu den Bitten angezündet oder Symbole niedergelegt? Wird ein Vaterunser gesprochen?
- **Am Ende steht der Segen Gottes, der zugesprochen wird**
Welche Worte und welche Form werden gewählt? Stehen alle im Kreis, reicht man sich die Hände, wird der Segen weitergegeben? (Der Herr segne dich und behüte dich. Er umgebe dich mit seinem Segen und schütze dich auf allen Wegen, er schenke dir Frieden. Amen.) Wird Musik zum Ausklang gespielt? Wird gemeinsam ein Lied gesungen?

Rituale

Rituale sind immer wiederkehrende Elemente, z.B. am Anfang oder Ende einer Gruppenstunde oder im Tagesablauf von Freizeiten. Rituale können Übungen sein, die wichtige Impulse für die Gruppe darstellen. Rituale müssen kennengelernt, eingeübt und wiederholt werden. Rituale brauchen ihre Zeit, bis sie von der Gruppe angenommen werden oder bis sie sich überhaupt entwickeln. Rituale helfen, sich auf Situationen einzustimmen, sensibler und auch kommunikativer zu werden, für das was kommt, für das gemeinsame Miteinander.

Rituale können eine Gruppe zusammenschweißen und ein starkes Wir-Gefühl aufbauen, brauchen zur Ausübung aber Zeit und Aufmerksamkeit. Oberflächlich abgehandelt bedeuten sie für die Gruppe nichts und wirken eher verunsichernd. Rituale sind nicht immer religiös, können dies aber sein und in diesem Sinne werden sie hier vorgestellt.

Mögliche Rituale:

- Tischgebete oder Lieder zum Essen
- Ein bestimmtes Lied zum Ankommen
- Gemeinsam eine Kerze anzünden
- Gegenstände in die Mitte legen: Zu Beginn legt jedes Kind eine Glasperle in die Mitte mit dem, was es letzte Woche erlebt hat. Am Ende nimmt jedes Kind eine Perle aus der Mitte und sagt, was es besonders schön an der Gruppenstunde fand.
- Segen / Lied zum Abschluss der Gruppenstunde
- Gute Nacht-Geschichte auf der Freizeit

Geschichten erzählen

Geschichten sind etwas Wunderbares: Für Kinder sowieso, aber auch für Jugendliche. Erzählte Geschichten sind Kino im Kopf. Sie transportieren Botschaften, rufen Emotionen hervor, lassen Anteilnehmen am Geschehen und Inhalt, regen zum Nachdenken über sich und die Gruppen an, rufen Gespräch oder Diskussion hervor und lassen das bildlich werden, was wir sonst oft nicht in Worte fassen können. Biblische Geschichten haben diese Aspekte zum Inhalt.

Geschichten erzählen – wie geht das?

- **Selbst die Geschichte lesen und sich vor Augen führen:** Was ist die Botschaft der Geschichte, das Anliegen – gibt es mehrere und wenn ja, welcher Aspekt ist mir gerade wichtig?
- **Kernbotschaft finden:** Was will ich den Hörenden davon mitgeben? Nur wer weiß, was er sagen will, kann etwas vermitteln und weitergeben.
- **Sich die Geschichte merken:** Die Geschichte in Szenen einteilen – jede Szene mit einem wichtigen Detail versehen und dieses einprägen, sozusagen als roter Faden meiner Geschichte.
- **Lebendig vortragen:** Erzählen mit Händen und Füßen, mit Gestik und Mimik und mit deiner Sprache, gefüllt mit anschaulichen Bildern aus unserer Zeit. Frei erzählte Geschichten haben eine besondere Wirkung, da der Kontakt zu den Teilnehmenden intensiver hergestellt werden kann. Traut man sich dies nicht zu, ist Vorlesen eine wunderbare Alternative. Schade wäre es, auf die Geschichte ganz zu verzichten, davon hat niemand etwas.

Es gibt sehr viele gute Bücher und Internetseiten mit Kurzgeschichten und biblischen Geschichten für Andachten. Diese können gerade am Anfang eine große Hilfe sein und wirken vorgelesen sehr gut. Das Vorlesen sollte vorbereitet und geübt werden, so wird die Pointe der Geschichte besser vermittelt.

Auf der Lernplattform www.jugendarbeit.de findest du zum Thema „Glaube und Spiritualität“ einen Crashkurs für deine Jugendarbeit. Neben Videos zu Hintergründen findest du dort auch praktische Tipps, wie du eine Andacht gestalten kannst, wie du mit Jugendlichen auf spirituelle Wanderungen gehst oder eine Imagination/Meditation gestalten kannst.

„Bei uns nicht!“ – Gemeinsam gegen sexuellen Missbrauch in der Jugendarbeit

Die Evangelische Jugend hat für sich ein Grundziel formuliert: „In der Evangelischen Jugend in Bayern gibt es keine Vorfälle von sexuellem Missbrauch. Sie ist ein sicherer Raum für Mädchen und Jungen, Jugendliche und Mitarbeiter:innen.“

Dieses Ziel ist eine große Herausforderung für alle Mitarbeitenden in den unterschiedlichen Aktivitäten in der Jugendarbeit im Umgang mit den Kindern und Jugendlichen.

Sexueller Missbrauch lässt sich wie folgt definieren: „Sexueller Missbrauch an Kindern und Jugendlichen ist eine individuelle, alters- und geschlechtsabhängige Grenzverletzung. Er meint jede sexuelle Handlung, die an oder vor einem Kind oder Jugendlichen entweder gegen dessen Willen vorgenommen wird oder der die Betroffenen aufgrund körperlicher, psychischer, kognitiver oder sprachlicher Unterlegenheit nicht wissentlich zustimmen können. Die Täter:innen nutzen ihre Macht- und Autoritätsposition aus, um eigene Bedürfnisse auf Kosten des Kindes bzw. des Jugendlichen zu befriedigen.“

Diese Definition ist formal gehalten, macht aber deutlich, dass wir einen Schutzauftrag haben; Kinder und Jugendliche sollen in ihrem körperlichen, geistigen oder seelischen Wohl nicht gefährdet bzw. verletzt oder ausgebeutet werden. Für Kinder und Jugendliche ist Nähe und Geborgenheit innerhalb der Kinder- und Jugendarbeit wichtig. Diese Stärke evangelischer Kinder- und Jugendarbeit soll in einem vorbeugenden und schützenden Handeln aller Mitarbeitenden nicht verloren gehen. Zur Erreichung des Zieles, Kinder und Jugendliche so gut wie es geht zu schützen und die evangelische Jugendarbeit zu einem Ort der Vorbeugung zu machen, gilt für alle Mitarbeiter:innen ein von der Landesjugendkammer verabschiedeter Verhaltenskodex (überarbeitet 2023).

Weiterführende Informationen:

Fragen zu Prävention (u.a. Erstellung von Schutzkonzepten), Intervention und institutioneller Aufarbeitung beantwortet die **Fachstelle für den Umgang mit sexualisierter Gewalt in der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern**: aktiv-gegen-missbrauch-elkb.de

Verhaltenskodex

Evangelische Jugendarbeit lebt durch Beziehungen von Menschen miteinander und mit Gott. Vertrauen soll tragfähig werden und bleiben. Es darf nicht zum Schaden von Kindern und Jugendlichen ausgenutzt werden. Diese Stärke evangelischer Kinder- und Jugendarbeit soll in einem vorbeugenden und schützenden Handeln aller Mitarbeitenden nicht verloren gehen.

Der Verhaltenskodex ist eine Selbstverpflichtung. Gut ist es, diese Selbstverpflichtung zu kennen und in einem Grundkurs, Seminar oder Mitarbeitendenkreis besprochen und verstanden sowie sie sich zu eigen gemacht zu haben.

1. Ich verpflichte mich, alles zu tun, dass bei uns in der evangelischen Jugendarbeit keine Grenzverletzungen, sexueller Missbrauch und sexualisierte Gewalt möglich werden.
2. Ich will die mir anvertrauten Jungen und Mädchen, Kinder und Jugendlichen vor Schaden und Gefahren, Missbrauch und Gewalt schützen.
3. Ich nehme die individuellen Grenzempfindungen der Mädchen und Jungen, Kinder und Jugendlichen wahr und ernst.
4. Ich beziehe gegen sexistisches, diskriminierendes, rassistisches und gewalttätiges verbales und nonverbales Verhalten aktiv Stellung.
5. Ich selbst verzichte auf abwertendes Verhalten und achte auch darauf, dass andere in den Gruppen, Angeboten und Aktivitäten sich so verhalten.
6. Ich respektiere die Intimsphäre und die persönlichen Grenzen der Scham der Gruppenmitglieder und Teilnehmenden sowie der Mitarbeitenden.
7. Ich versuche in meiner Aufgabe als Mitarbeiter:in die sexuelle Dimension von Beziehungen bewusst wahrzunehmen, um einen verantwortungsvollen Umgang mit Nähe und Distanz zu gestalten.
8. Als Jugendleiter:in nutze ich meine Rolle nicht für sexuelle Kontakte zu mir anvertrauten jungen Menschen.
9. Ich nehme Grenzüberschreitungen durch andere Mitarbeitende und Teilnehmende in den Gruppen, Angeboten und Aktivitäten bewusst wahr und vertusche sie nicht. Ich weiß, dass ich und Betroffene bei konkreten Anlässen kompetente Hilfe bei den beauftragten Vertrauenspersonen in Verbänden und Dekanaten bekommen können.

Link zur Präventionsseite

- [Download](#) Verhaltenskodex mit Einzelunterschrift
- [Download](#) Verhaltenskodex mit Unterschriftenliste

Die Leitungsrolle als Gruppenleiter:in

Die Aufgabe von Mitarbeitenden ist es, die eigene Leitungsrolle gut auszufüllen und zu leben. Dazu gehört es, den Verhaltenskodex in die eigene Art und in das Leitungsverhalten zu übertragen. Jede:r einzelne hat viele Rollen im Rahmen sozialer Beziehungen: In der Familie, in der Schule, im Beruf, im Freundeskreis, in der Gesellschaft. Es gibt dominante und untergeordnete Rollen, mal werden sie zögerlich und mal vorantreibend gelebt. In jedem Fall ist es hilfreich, wenn Ehrenamtliche sich ihrer Rolle und ihrer Grenzen wie Möglichkeiten bewusst sind.

Zur Leitungsrolle (für die man sich selbst entscheidet oder die man von anderen übertragen bekommt) gehören:

- pädagogische Verantwortung
- Organisationsgeschick
- Entscheidungsbereitschaft
- die Gabe, in verschiedenen Situationen Überblick und Souveränität zu behalten
- Verantwortung für die einzelnen Teilnehmenden und die Gruppe zu übernehmen
- Ziele zu formulieren und im Auge zu behalten
- die Bereitschaft, Konflikte zu bearbeiten und zu klären

Gute Leitung zeichnet sich aus durch Offenheit und Klarheit, partnerschaftlichen Umgang und Ehrlichkeit, sowie den Mut, die Dinge zu benennen.

Das bedeutet bei schwierigen Situationen und Themen (wie dem sexuellen Missbrauch) hinzuschauen und zu handeln. Leitung hilft, dass sich Kinder und Jugendliche in den unterschiedlichen Situationen von Gruppen und Aktivitäten wohl fühlen, dass sie eine konstruktive Rolle im Umgang mit anderen finden und dabei lernen und Erfahrungen machen. Auch zeichnet sich ein:e Gruppenleiter:in dadurch aus, dass er:sie den Verhaltenskodex in Verhaltensregeln umsetzt, die bei Gruppenstunden, Projekten bzw. Freizeitmaßnahmen gelten.

Vertrauenspersonen in der evangelischen Jugendarbeit

Innerhalb der evangelischen Jugendarbeit gibt es in der Regel in jedem Dekanat oder Mitgliedsverband eine Vertrauensperson (Vertrauensfrau/Vertrauensmann) gegen sexuellen Missbrauch.

An diese Vertrauenspersonen können sich alle wenden, die einen Verdacht haben, von Opfern ins Vertrauen gezogen wurden oder Redebedarf und Fragen zu diesem Themenkreis haben.

Sie hören zu, sie wissen Bescheid, sie wissen, was zu tun ist, sie organisieren Hilfe und stehen mit Rat und Tat zur Seite.

Die Dekanatsjugendreferent:innen bzw. die Landesreferent:innen in den Jugendverbänden wissen, wer diese Vertrauenspersonen sind.

Lasst euch Name, Telefonnummer und Mailadresse geben, so dass sie für euch erreichbar sind. Besser ist es noch, wenn Vertrauenspersonen in den Mitarbeitendenkreis oder zu einem Seminar eingeladen werden, so dass sie persönlich kennengelernt werden können.

Download: [Aufgaben von Vertrauenspersonen](#)

Juleica-Modul

Psychische Gesundheit von jungen Menschen



Inhaltsverzeichnis

Modul Übersicht	3
Hinweise zum Einstieg.....	5
1. Bedeutung des Themas	5
Psychische Gesundheit.....	5
Psychische Gesundheit – ein Thema für die Arbeit mit Jugendgruppen?.....	5
2. Wissen und Fakten	6
Begriffsklärungen.....	6
Belastungsfaktoren	7
Häufige psychischen Störungen.....	8
Achtung Stigma – Hilfe holen braucht Mut	8
3. Psychische Krisen in Jugendgruppen erkennen, ansprechen, bewältigen	9
Psychischer Krisen bei Jugendlichen erkennen	9
Was kann ich als Gruppenleitung tun?	10
Psychische Krisen ansprechen	11
Psychischen Krisen bewältigen.....	12
Handeln in akuten Krisensituationen.....	13
Professionelle Hilfe	13
Informations- und Hilfsangebote.....	14
4. Methoden	16
M1 Wenn die Seele überläuft.....	16
M2 Wenn es einfach zu viel wird	16
M3 Recherche « Mein Kompass »	17
M4 Schnellrecherche « Hilfen ».....	17
M5 Rock the Horror Picture Show	17
5. Druckvorlagen	18

Modul Übersicht

Dauer: 2h -3h (je nach Nutzung der angebotenen Methoden)

Thema	Dauer in Minuten	Ziel	Methode/Inhalt	Material/Technik	Anmerkung
Einführung	15-30	Persönliche Annäherung an das Thema psychische Gesundheit/mentale Krisen	M1 Wenn die Seele überläuft ... <ul style="list-style-type: none"> • Emotionale Überforderung • Mentale Krisen 		Die Zeit variiert mit der Anzahl der TN und der Qualität des Austauschs
Wissen und Fakten	15	Den TN wird bewusst, wie verbreitet psychische Störungen und Erkrankungen sind und dass man auf psychische Krisen in der Jugendarbeit vorbereitet sein sollte.	Kurzinput/Folienpräsentation <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung des Themas • Begriffsklärung 	Folienpräsentation Beamer/Laptop	
Belastungsfaktoren	5-15	Die TN lernen wesentliche Stressfaktoren kennen, die Jugendliche belasten können und die zu psychischen Krisen führen können.	M2 Wenn es einfach zu viel wird ...	Kartons mit Beschriftungen (siehe Druckvorlage M2)	Bei Zeitmangel kann dieser Teil auch als Kurzinput von der Leitung angeboten werden.
Welche Psychische Störungen gibt es?	10-40	Die TN nehmen die Bandbreite der psych. Störungen wahr, erhalten Basisinformationen, bzw. wissen, wo diese zu finden sind.	M3 Recherche « Mein Kompass » <ul style="list-style-type: none"> • Bandbreite und Ausdrucksformen psychischer Störungen 	Ausdrucke der Namen der verschiedenen Störungen (siehe Druckvorlage M3)	Bei Zeitmangel kann dieser Teil auch als Kurzinput von der Leitung angeboten werden.
Warnhinweise	5	Die TN werden für Hinweise auf psychische Krisen und Störungen sensibilisiert.	Kurzinput/Folienpräsentation <ul style="list-style-type: none"> • Warnhinweise 	Folienpräsentation Beamer/Laptop	

Thema	Dauer in Minuten	Ziel	Methode/Inhalt	Material/Technik	Anmerkung
Umgang mit psychisch belasteten Jugendlichen	10	Die TN werden auf den Umgang mit psychisch belasteten Jugendlichen vorbereitet.	Kurzinput/Folienpräsentation <ul style="list-style-type: none"> Umgang mit psychisch belasteten Jugendlichen Interventionshinweise bei akuten Krisen 	Folienpräsentation Beamer/Laptop	
Professionelle Hilfen	5-15		M4 Schnellrecherche « Hilfen » Kurzinput/Folienpräsentation <ul style="list-style-type: none"> Professionelle Hilfsangebote 	Arbeitsblatt „Hilfen“ (siehe Druckvorlage M4) Beamer/Laptop Folienpräsentation Handout „Ressourcen“	Bei Zeitmangel kann statt der Recherche nur der Kurzinput von der Leitung angeboten werden.
Reagieren in schwierigen Situationen	30-45	Die TN festigen ihr Wissen und sind gefragt, es auf praktische Fallbeispiele anzuwenden.	M5 Rock the Horror Picture Show <ul style="list-style-type: none"> Austausch zu Fallbeispielen 	Leere Flasche Situationsbeschreibungen (siehe Druckvorlage M5)	Bei Zeitmangel können nur ausgewählte Fallbeispiele eingebracht werden
Weitere Ressourcen	5	Die TN lernen weitere Ressourcen und Weiterbildungsmöglichkeiten kennen.	Kurzinput/Folienpräsentation <ul style="list-style-type: none"> Ressourcen und Links 	Handout „Ressourcen“	
Abschluss	10-15	Die TN reflektieren die Einheit und tragen (persönliche) Lernerfahrungen zusammen.	M6 Blitzlichtrunde <ul style="list-style-type: none"> Was nehme ich mit? 		Die Zeit variiert mit der Anzahl der TN

Hinweise zum Einstieg

Das Modul ist als Einstieg bzw. Grundsensibilisierung für Jugendgruppenleitungen konzipiert. Wie beim Erste-Hilfe-Kurs ist es wichtig, das Ziel klar zu benennen: *Ihr sollt keine Diagnosen stellen können und auch keine Therapiearbeit machen. Das Modul soll Euch helfen, psychische Krisen zu erkennen, in der Situation gut zu reagieren und ggf. an professionelle Hilfe zu vermitteln.*

Triggerwarnung

Seid bei der Durchführung des Moduls sensibel dafür, dass Teilnehmende der Juleica-Schulung ggf. selbst von psychischen Störungen betroffen sein können, bzw. vielleicht Angehörige haben, die davon betroffen sind. Das Thema kann für Betroffene und Angehörige sehr emotional sein.

Sprecht das am Anfang an und bittet die Teilnehmenden, selbst dafür zu sorgen, dass es ihnen während der Einheit gut geht. Alle sollten wissen, dass es ihnen freisteht, die Einheit jederzeit (ohne Angabe von Gründen) zu verlassen, bzw. bestimmte Übungen nicht mitzumachen. Die Anleitung sollte während der Thematisierung immer ein Auge darauf haben, ob Teilnehmende Anzeichen von emotionaler Überforderung (Stress, Unruhe, Tränen, Erstimmen etc.) zeigen und ggf. eine Auszeit und Unterstützung anbieten.

1. Bedeutung des Themas

Psychische Gesundheit¹

Gut drauf zu sein, sich psychisch wohlfühlen, ist ein großer Schatz für uns Menschen. Den brauchen wir, um unsere Lebensbelastungen zu meistern – in guten wie in schwierigen Zeiten. Ein Mensch gilt als psychisch gesund, wenn er mehr schützende und stabilisierende Möglichkeiten in der eigenen Person (z. B. Selbstwertgefühl) und der Umwelt (z.B. soziales Netzwerk) hat als Verletzlichkeiten und Umweltbelastungen, die sein Wohlbefinden beeinträchtigen.

Viele Menschen sind irgendwann in ihrem Leben von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen, als Erkrankte oder Angehörige (Eltern, Geschwister, Kollegen, Freunde) von erkrankten Menschen. Dennoch gehen wir mit psychischen Schwierigkeiten widersprüchlich um. Einerseits wollen wir helfen, andererseits fühlen wir uns hilflos, ängstlich, haben Vorurteile. Dabei kann jeder Mensch psychisch an seine Grenzen kommen: Goethe litt an extremer Höhenangst, Lady Di an Essstörungen. Die Fußballer Sebastian Deisler und Robert Enke kämpften auf der Höhe ihrer Karriere mit Depressionen, Robert Enke nahm sich das Leben.

Psychische Gesundheit – ein Thema für die Arbeit mit Jugendgruppen?

In der Jugendarbeit sich mit seelischer Gesundheit zu beschäftigen ist nützlich, weil:

- psychische Erkrankungen Volkskrankungen sind, jeder 3. Mensch ist betroffen;
- 1 von 6 Kindern und Jugendlichen in Deutschland eine psychische Störung hat;
- die Zahl der psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren deutlich stärker als bei Erwachsenen steigt;
- sich hinter Problemen wie Drogen, Mobbing, Gewalt meist seelische Probleme verbergen;
- Jugendliche, die von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen sind, häufig stigmatisiert, diskriminiert und ausgegrenzt werden.

¹ Grünbuch. Die psychische Gesundheit verbessern. Entwicklung einer Strategie für die Förderung der psychischen Gesundheit in der Europäischen Union. EUR/04/5047810/6, 14. Januar 2005, S.3.

Jugendliche sind besonders anfällig für psychische Erkrankungen²

Jugendliche haben in der psychosozialen Pubertät, zwischen dem 11. und 21. Lebensjahr, eine Fülle von Herausforderungen und Aufgaben zu bewältigen. Einerseits müssen sie mit den auf die Steuerung von Hormonen zurückzuführenden gravierenden Veränderungsprozessen ihres Körpers zurechtkommen und sich nach und nach in ihre Geschlechterrolle einfinden. Andererseits müssen sie sich allmählich von ihrem Elternhaus ablösen und einen eigenen Freundeskreis aufbauen. Zudem wird erwartet, dass sie eine eigene Zukunftsperspektive und Weltanschauung entwickeln, ihre Grenzen ausloten und lernen für sich und ihre Umwelt Verantwortung zu übernehmen.

Insbesondere das Gehirn macht in dieser Zeit viele Entwicklungsschritte durch, die dazu führen, dass Jugendliche psychisch besonders labil sind. Viele erleben ein Wechselbad aus herabgesetztem Selbstwertgefühl, narzisstischer Selbstüberschätzung und nicht selten daraus resultierenden konflikthafter Interaktionen mit anderen Personen. Stimmungsschwankungen zwischen euphorisch und tieftraurig, Aggression und Rückzugsbedürfnis sind ihre ständigen Begleiter.

Vorbereitet sein als Gruppenleitung

Die Vorbereitung von Gruppenleitungen auf körperliche Notfälle ist in der Regel durch einen Erste-Hilfe-Kurs abgedeckt. Hier lernt man, wie man im Notfall reagieren kann, um in einer lebensbedrohlichen Situation die Zeit bis zum Eintreffen professioneller Hilfe zu überbrücken. Auch auf psychische Notfälle (Krisen) sollte eine Gruppenleitung vorbereitet sein. Auch hier gilt es, durch das eigene Eingreifen, als Brücke zu professionellen Hilfsmöglichkeiten zu fungieren.

Die Auseinandersetzung mit psychischen Krisen ist eine wichtige Vorbereitung auf die Jugendgruppenleitung! Da psychische Störungen unsichtbar sind, sind sie nicht so klar zu erkennen, wie körperliche Störungen oder Erkrankungen. Das führt oft zu Unsicherheit. Faktenwissen, eine Sensibilisierung für Störungsbilder und eine angemessene mentale Vorbereitung können euch helfen, mehr Sicherheit im Umgang mit psychischen Störungen zu erlangen!

2. Wissen und Fakten

Begriffsklärungen

Psychische Krise

Unter psychischen Krisen versteht man Situationen, in denen Menschen durch außergewöhnliche Erlebnisse emotional überfordert sind. Die Auslöser können einschneidende Ereignisse, ein Umzug oder andere Veränderungen der Lebenssituation, einfach nur Stress, die Trennung vom Partner, der Tod einer lieb gewonnenen Person oder auch Gewalt- oder Missbrauchserfahrungen sein.

Meist lässt sich aber auch gar nicht genau festmachen, warum sich die Situation so entwickelt hat; viele kleine, manchmal für Außenstehende kaum nachzuempfindende Ereignisse sind zusammengekommen. Irgendwann ist es dann einfach zu viel geworden.

Eine psychische Krise ist eine vorübergehende Unausgeglichenheit und beutet nicht automatisch eine psychische Störung. Werden die Belastungen in einer psychischen Krise allerdings nicht mehr bewältigt, kann eine Person ernsthaft psychisch erkranken. Umgekehrt, können auch psychische Erkrankungen zu akuten Krisensituationen führen.

² Quelle: Marion Keller: Seelische Krisen und psychische Erkrankungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, Artikel abgerufen am 15.03.2023 beim Dachverband der Gemeindepsychiatrie: <https://www.dvgp.org/themen-engagement/jugend-und-seelische-gesundheit/erkrankungen-bei-jugendlichen.html>

Psychische Störung / Psychische Erkrankung

Werden die Belastungen in einer psychischen Krise nicht mehr bewältigt, dann können sich auch das Denken des Betroffenen, sein Fühlen und Handeln verändern. Wenn dann auch noch eine biologische oder organische Veranlagung für psychische Erkrankungen oder unbearbeitete Traumatisierungen vorliegen, dann kann sich die Krise verfestigen und eine Person wird ernsthaft gesundheitlich beeinträchtigt.

Da der Krankheitsbegriff im Zusammenhang mit der Psyche oft negativ und abwertend benutzt wird, sprechen einige lieber von psychischen Störungen. Grundsätzlich bezeichnen die Begriffe psychische Erkrankung / psychische Störung aber das Gleiche, nämlich eine massive Störung der Gesundheit, die Betroffene nicht selbst beseitigen können und die lange andauert, wenn sie unbehandelt bleibt. Eine psychische Störung kann die Persönlichkeit eines Menschen verändern und prägen.

Umgangssprachliche Bezeichnungen, wie „verrückt“, „psycho“, „wahnsinnig“, „irre“ oder „durchgeknallt“ fördern stigmatisierende Einstellungen und sollten nicht verwendet werden.

Empfohlen werden dagegen die Bezeichnungen „Psychisches Gesundheitsproblem“ oder „Psychische Störung“.

Trauma

Ein Trauma ist ein einschneidendes Erlebnis, das aufgrund seiner Intensität und/oder Plötzlichkeit nicht verarbeitet werden kann. Erlebte Gewalterfahrungen (Krieg, Missbrauch, Unfälle etc.) können sogenannte „Flashbacks“ (blitzartiges Wiedererleben) und Panikattacken auslösen. Was konkret einen Flashback hervorruft, ist individuell unterschiedlich. Häufige „Trigger“ sind Feuer, Enge oder ein lauter Knall. Es können aber auch alltägliche Dinge sein. Der Anteil derjenigen, die unter Traumata und Traumafolgen leiden, ist unter jungen Geflüchteten aus Krisenregionen im Gegensatz zu anderen Jugendlichen relativ hoch.

Belastungsfaktoren

Die Pubertät ist eine psychische Herausforderung. Dazu können einzelne Erlebnisse zu psychischen Krisen führen. Damit es allerdings zu einer manifesten psychischen Störung kommt, müssen andere Faktoren begünstigend hinzukommen: Veranlagung, wachsender Leistungsdruck in der Schule, schwierige Erlebnisse in der Kindheit, wie etwa die Trennung oder der Tod von Vater oder Mutter, familiäre Strukturen und Belastungen etc. Auch Erfahrungen mit Mobbing in der realen und der virtuellen Welt durch Gleichaltrige und exzessives risikosuchendes Verhalten wie Alkohol- und Drogenkonsum zur Kompensation von Problemen können Belastungsfaktoren und damit Auslöser für seelische Krisen sein.

Beispiele für Belastungsfaktoren

- Krieg
- Flucht
- Gewalt
- Missbrauch
- Stress in Schule und Ausbildung
- neue Stadt, neue Schule
- Druck von Gleichaltrigen
- Gruppenzwang
- Mobbing
- Liebeskummer
- Streit in der Familie
- die Angst kritisch bewertet zu werden
- Druck durch Soziale Medien, die vorgeben, wie wir uns zu kleiden und zu fühlen haben
- Diskriminierungserfahrungen (bzgl. des Aussehens, der Sexualität, der sozialen Schicht, der Herkunft, der Religion, usw.)
- Alkohol und Drogen
- Tod oder Verlust eines geliebten Menschen
- Flucht in die virtuelle Welt
- (psychisch) kranke Eltern

Diskriminierungen und Mikroaggressionen

Es ist erwiesen, dass Diskriminierungen die psychische und körperliche Gesundheit beeinträchtigen können.³ Wenn sich ständige, kleine Diskriminierungen (Blicke, Handlungen, Äußerungen) als permanente psychische und physische Belastung auf eine Person auswirken, spricht man von Mikroaggressionen. Mikroaggressionen belasten Körper und Psyche, meist zwar nicht unmittelbar, aber auf lange Sicht. Das ist vor allem dann der Fall, wenn es nicht gelingt, die Erfahrungen zu bewältigen.

Waren Menschen in ihrem Leben im größeren Maß mit Mikroaggressionen konfrontiert, geht das mit diversen Problemen einher, darunter Angststörungen, Depressionen und vermehrtem Stress. Die Betroffenen neigen stärker zu Süchten wie etwa der Glücksspielsucht, rauchen häufiger und trinken mehr Alkohol. Das trifft laut Studien sowohl auf Menschen zu, die rassistischen Mikroaggressionen ausgesetzt sind, als auch auf solche, die Opfer von Mikroaggressionen auf Grund ihrer sexuellen Orientierung sind.

Häufige psychischen Störungen

Es gibt es viele verschiedene Arten von psychischen Störungen. Zu den häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter gehören:

- Angststörungen
- Depressionen
- Alkoholstörungen
- Neurologische Entwicklungsstörungen (z.B. ADHS)
- Trauma- und Stressbedingte Störungen
- Störungen der Impulskontrolle und der Sozialverhaltens
- Selbstverletzendes Verhalten
- Essstörungen

Psychische Probleme sind nichts, was Jugendlichen peinlich sein muss. Wer eine Grippe hat, schämt sich ja auch nicht dafür. Genauso ist das bei psychischen Störungen - Niemand sucht sich schließlich aus, krank zu werden!

Achtung Stigma – Hilfe holen braucht Mut⁴

Psychische Krisen sind behaftet mit Ängsten, Vorurteilen, Stigmata. Jugendliche haben oft Angst, sich Hilfe zu suchen, weil sie befürchten,

- ein Schwächling zu sein.
- abgestempelt zu werden.
- dass keiner mehr mit ihnen zu tun haben will.
- dass andere davon erfahren und Gerüchte verbreiten.
- Medikamente nehmen zu müssen.
- in eine Klinik eingeliefert zu werden.
- dass ihre Familie belastet und diskreditiert wird.

³ Quelle: [DIW Wochenbericht Nr. 6/21](#)

⁴ Manuela Richter-Werling: Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule. Was Lehrkräfte für psychisch belastete Schülerinnen und Schüler tun können, Irrsinnig Menschlich e.V.

Aus Angst vor „Entdeckung“ und Diskriminierung neigen Betroffene dazu, Kontakte zu vermeiden oder abubrechen. Je mehr Menschen mit Diskriminierung seitens der Mitmenschen rechnen, umso mehr verschweigen sie ihre Krankheit und meiden den Kontakt mit anderen.

Vorurteile über Menschen mit psychischen Erkrankungen:

- unberechenbar
- inkompetent
- gewalttätig
- selbst schuld an der Krankheit (mangelnde Disziplin und Selbstkontrolle)

Die Zuschreibung für die Schuld an der Krankheit hat die stärksten Auswirkungen auf die Stigmatisierung und strukturelle Diskriminierung. Wichtig ist es, den Betroffenen und ihren Familien die Schuld zu nehmen. Kein Mensch kann sich seine Krankheiten aussuchen!

3. Psychische Krisen in Jugendgruppen erkennen, ansprechen, bewältigen

Psychischer Krisen bei Jugendlichen erkennen

Stimmungsschwankungen und Gefühlsturbulenzen sind in Pubertät und Jugend normal. Das macht es nicht leicht einzuschätzen, ob Jugendliche in einem vorübergehenden emotionalen Tief stecken oder eine ernsthafte psychische Krise erleben. Warnhinweise können deutliche Veränderungen im Denken, Verhalten und Fühlen einer Person sein: die Person macht Dinge, die sie sonst nicht tun würde oder sonst nicht gemacht hat, andere Personen finden ihr Verhalten seltsam.

Warnsignale:

- Veränderungen der Gefühle: sehr, sehr starke Gefühle z.B. starke Angst, Traurigkeit, Wut oder Freude oder auch das Gefühl der innerlichen Leere
- Überempfindlichkeit, Launisch, Wut, Aggressivität
- Sorgen, Ängste, Aufregung, Rastlosigkeit
- negative Gedanken, Unentschlossenheit, wenig Selbstvertrauen, Konzentrationsschwierigkeiten
- Dinge werden vor anderen verheimlicht
- Rückzug von gewohnten Aktivitäten, Selbstisolation, Weglaufen von zu Hause
- Ruhelosigkeit, Aufgeregtheit, Bewegungsdrang
- Schlaflosigkeit, andauernde Müdigkeit oder unendliche Erschöpfung
- Leistungsabfall in der Schule, Schwänzen, Schulabbruch
- Kopfschmerzen, häufige Krankheit oder Schmerzen
- Alkohol- oder Drogenmissbrauch
- Selbstverletzung, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken
- Essstörungen

Wenn du einige dieser Dinge an dir oder einer anderen Person wiedererkennst, bedeutet das nicht gleich, dass du psychisch krank bist oder jemand anderes psychisch krank ist. Jugendleiter:innen sollten vorsichtig sein, von Verhaltensveränderungen oder wahrgenommenen psychischen Problemen sofort auf eine psychische Erkrankung zu schließen. Die Diagnose einer psychischen Störung kann nur von Fachleuten nach einer eingehenden Untersuchung erstellt werden.

Nicht in jeder psychischen Krise ist eine professionelle Hilfe notwendig. Oft schaffen es Jugendliche allein oder mit der Unterstützung von nahestehenden Menschen, eine mentale Krise zu bewältigen. Angehörige und Vertrauenspersonen können durch emotionale Unterstützung und Gesprächsangebote bei der Bewältigung von psychischen Belastungen helfen. Wenn die oben genannten Symptome sehr ungewöhnlich sind, den Alltag schwer machen oder mehr als zwei Wochen anhalten, sollte professionelle Hilfe gesucht werden.

Was kann ich als Gruppenleitung tun?

Bei psychisch belasteten Jugendlichen in der Gruppe geht es vor allem darum, einen sensiblen und bewussten Umgang zu wahren. Grundsätzlich unterstützt du sie schon, wenn du ermöglichst, dass sie ein normaler Teil eurer Gruppe sein können.

Betroffene wollen ...⁵

- normal“ behandelt werden.
- eine Vertrauensperson, die zuhört.
- wissen & erleben, dass sie nicht allein sind, sondern dass es vielen jungen Menschen so geht.
- verstehen, was eine psychische Erkrankung ist und wie sie sich äußert.
- verständnisvolle Erwachsene, Jugendliche, Freunde*.
- sich mit anderen Betroffenen austauschen.
- in ihrer Persönlichkeit anerkannt werden.

Betroffene von psychischen Erkrankungen brauchen alles, was andere Menschen auch brauchen, nur noch intensiver!

Resilienzfördernde Haltung⁶

Gruppenleitungen können mit ihrer Haltung die Widerstandskräfte von Jugendlichen stärken und fördern. Hier ein paar Sätze, die diese Haltung den Jugendlichen gegenüber illustrieren:

- „Wie fühlst du Dich? Ich höre Dir zu.“
- „Es ist ok, sich manchmal schlecht zu fühlen.“
- „Ich glaube an Dich, dass hast Du schon mal geschafft.“
- „Wir schaffen das zusammen“
- „Manchmal muss man sich auch Hilfe holen“

Resilienz – die innere Widerstandskraft gegenüber belastenden Lebenssituationen

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit des Menschen, immer wieder auf Probleme und Belastungen mit der Anpassung des eigenen Verhaltens zu reagieren. Resilienz kann einen wichtigen Beitrag leisten, sich zu erholen und psychisch gesund zu bleiben.

⁵ Dr.Richter Wehrlin, Präsentation auf Fachtag des BezJR-Unterfranken am 27.10.2022

⁶ Prof. Dr. Romanos, Präsentation auf Fachtag des BezJR-Unterfranken am 27.10.2022

Psychische Krisen ansprechen⁷

Wenn du Veränderungen oder Auffälligkeiten wahrgenommen hast, spreche die Person darauf an und biete ein Gespräch an. Es kann sein, dass die Person ablehnend reagiert. Signalisiere, dass Du auch später für ein Gespräch bereitstehst, wenn er/sie möchte, und erneuere das Gesprächsangebot nach einiger Zeit, aber baue durch wiederholtes Nachfragen auch keinen Druck auf.

Zuhören

Spreche unaufgeregt und neutral. Höre zu und zeige, dass du dir Gedanken machst und ihre bzw. seine Situation verstehen möchtest. Vermeide vorschnelle Ratschläge, Wertungen oder Vorwürfe, da das die Person sehr verletzen kann und evtl. dazu führt, dass sie in Zukunft nichts mehr erzählen möchte. Nimm die Person ernst und verharmlose ihre Gefühle nicht.

Du musst keine Antworten haben

Natürlich willst du der Person helfen, aber du bist kein:e Therapeut:in. Du hast nicht die Pflicht oder überhaupt die Möglichkeit, die Probleme der Person zu lösen. Zuhören hilft oft schon sehr, da sich die andere Person aussprechen kann. Du musst aber keinen schlaun Rat oder Antworten auf die Fragen haben. Wichtig ist vor allem, Aufmerksamkeit, Empathie und Verständnis zu zeigen.

Unterstützung zeigen

Versuche, die Person in Gruppensituationen zu unterstützen und zu schützen, damit sie nicht vor vielen Menschen über ihre Probleme sprechen muss. Dazu gehört auch, konsequent in der Gruppenführung zu sein. Fehlverhalten muss trotzdem angesprochen werden. Immer Ausnahmen für die betroffene Person zu machen, hilft nicht, da es zusätzlich Aufmerksamkeit auf sie richtet und unfair gegenüber den anderen Teilnehmenden ist. Sei achtsam im Ton und klar in der Sache. Nimm dir außerhalb von Gruppenphasen Zeit, um mit der Person in Ruhe darüber zu reden.

Methoden und Aktivitäten sensibel auswählen

In der Gruppenarbeit ist erhöhte Aufmerksamkeit und Sensibilität bei der Auswahl von Methoden, Übungen und Aktivitäten gefragt. Also gut überlegen und auch die Jugendlichen fragen, ob sie Lust auf eine bestimmte Aktivität haben. Schwierig können insbesondere Übungen sein, die gewisse Sinne „ausschalten“ (z. B. Übungen mit Augenbinden), Methoden, die Enge hervorrufen und berührungintensiv sind (z. B. Gordischer Knoten) oder auch Methoden, die aufwühlend, stressig oder konfrontativ sind. Psychisch belastete Jugendliche sind aber individuell sehr verschieden, häufig wissen sie selbst, was gut für sie ist.

Tipps zum Umgang mit psychisch belasteten Jugendlichen

- Betroffenen Jugendlichen achtsam, wertschätzend und freundlich begegnen.
- Sensibel sein bei der Auswahl von Aktivitäten und Methoden der Gruppenarbeit.
- Rechtzeitige Informationen über das, was passieren wird.
- Freiwilligkeit bei der Teilnahme an Aktivitäten (ohne Rechtfertigungsdruck) sichern.
- Rückzugsmöglichkeiten (ruhige Räume) zur Verfügung stellen.
- Vorsicht mit Berührungen ohne Ankündigung.
- Über Hilfen Bescheid wissen.
- In guten Zeiten über schwierige Lebensfragen sprechen.

⁷ Die Tipps stammen u.a. vom Juleica-Plakat: „Psychische Krisen begegnen“, Kinder- und Jugendring Sachsen-Anhalt e.V.

Psychischen Krisen bewältigen⁸

Fragen, was man tun kann

Bei einer akuten psychischen Krise suche das Gespräch (siehe oben). Frage nach, wie du konkret unterstützen kannst. Frage die Person, was helfen würde, damit es ihr besser geht. Wenn die Person das selbst nicht genau weiß, hilft es, einige Handlungsvorschläge zu machen: „Möchtest du darüber reden, Zeit für dich haben oder brauchst du Ablenkung?“ Meistens ist es hilfreich, Reizüberflutungen zu vermindern, für einige Zeit Belastungen zu reduzieren und so das Stressniveau zu senken.

Andere einweihen

Ermutige die Person, sich weiteren Menschen anzuvertrauen, z. B. auch Hauptamtlichen. Sie sollte dabei immer selbst entscheiden und wissen, wer eingeweiht wird. Wenn die betroffene Person das möchte, kann es auch helfen, wenn du beim Gespräch dabei bist. Ihr könnt vorher gemeinsam überlegen, über was genau gesprochen werden soll und was das Ziel ist. Vor allem, wenn du mit der Situation überfordert bist oder Angst hast, dass sie schlimmer wird, solltest du unbedingt Hauptamtliche informieren. Das geht auch erstmal anonym.

Professionelle Hilfe holen oder dazu motivieren

Vermeide, sofort von Therapie oder der Notwendigkeit von professioneller Hilfe zu sprechen. Biete erst später die Unterstützung bei der Suche nach weiterführender Hilfe an, wenn die Person das möchte. Wenn die psychische Krise der Person lange anhält oder deutlich schlimmer wird, kann sie zu einer psychischen Erkrankung führen. Je früher professionelle Hilfe geholt wird, desto besser.

Mache der Person deutlich, dass du dir Sorgen machst, ihr mentaler Zustand sehr gefährlich sein kann und professionelle Hilfe wichtig und hilfreich ist. Du kannst anbieten, gemeinsam nach Hilfsmöglichkeiten zu suchen und/oder diese zu kontaktieren.

Bei schwierigen und/oder überfordernden Situationen solltest du die Verantwortung unbedingt an andere abgeben, die Hilfe organisieren können.

Was, wenn die betroffene Person keine Hilfe möchte?

- Frage, ob es konkrete Gründe dafür gibt (Ängste, Vorbehalte ...) und besprich diese.
- Gib zuverlässige Informationen, warum es sinnvoll ist, Hilfe zu suchen.
- Sage, dass du offen für weitere Gespräche bist.
- Verabrede Dich ggf. für ein späteres Gespräch.

Bei schweren Symptomen, die zu Selbst- oder Fremdgefährdung führen, ist es nötig, Hilfe auch gegen den Willen der betroffenen Person zu holen.

Auf sich selbst Acht geben

Achte darauf, wie es dir selbst geht und kümmere dich um deine eigene mentale Gesundheit. Eine Abgrenzung zu deinem Privatleben ist wichtig, du solltest nicht deine private Zeit oder Telefonnummer hergeben. Wenn die Situation dich selbst mental belastet: Sprich dich bei Externen darüber aus und scheue nicht davor zurück bei Bedarf selbst Hilfsangebote zu nutzen. Als Jugendleiter:in musst du auch weiterhin die Verantwortung für alle anderen Teilnehmenden übernehmen können. Das geht schwer, wenn es dir nicht gut geht.

⁸ Ebd.

Handeln in akuten Krisensituationen

In Notsituationen muss du eingreifend handeln. Dazu gehören Lebensgefahr, starke Suizidgedanken, Selbstverletzung, Gefährdung/Verletzung von anderen, Androhung von z. B. Suizid, Missbrauch oder Kindeswohlgefährdung.

Handeln in akuten Krisen

- Bewahre Ruhe.
- Sorge dafür, dass die betroffene Person geschützt wird und nicht allein ist.
- Versuche die Person in ihrer Not, Panik und Verzweiflung zu akzeptieren, höre ihr zu und nehme ihre Gefühle ernst. Angst, Panik etc. auszureden ist wenig hilfreich.
- Wenn du von Missbrauch oder Kindeswohlgefährdung weißt: Jugendamt informieren.
- Informiere die Eltern.
- Hole professionelle Hilfe:

SOS	Rettungsdienst/Feuerwehr: 112 Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117 Giftnotruf: 089-19240
Schwere Krisen, Suizidgedanken	Hilfe bei psychischen Krisen: Tel. 0800-655 3000 https://www.krisendienste.bayern/unterfranken (Telefonische Beratung, Kurzfristige ambulante Termine, Mobile Einsätze, Stationäre Behandlung) https://www.fachstelle-suizidberatung.de (Würzburg): Tel. 0931-571717 https://www.u25-deutschland.de
Klinik & Ambulanz	Kinder- und Jugendpsychiatrie (Uni-Klinik-Würzburg), Notfallnummer: 0931-201-78888

Was könnte Dir jetzt als Erstes helfen?

Diese Frage an die betroffene Person ist in einer akuten Krisensituation oft nützlich. Erfahrungsgemäß nennen Jugendliche dann einfache, konkrete Dinge, die sich rasch umsetzen lassen, zum Beispiel hinlegen, Ruhe, etwas essen oder trinken, frische Luft etc.

Professionelle Hilfe

Wenn man sich körperlich schlecht fühlt, dann geht man zum Arzt oder zur Ärztin. Auch bei psychischen Erkrankungen kann man sich Hilfe holen, z.B. durch Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen.

Professionelle Helfer sollten aufgesucht werden, wenn ein Mensch längere Zeit leidet, unter:

- erhöhter Spannung, Aufregung und Nervosität
- Unsicherheit, Ängstlichkeit
- Irritation, Aggressivität
- Verwirrtheit, unangemessenem Verhalten
- Ablösung von der Realität, Gefühlen der Unwirklichkeit
- Wahn- und Verfolgungsideen und Halluzinationen
- Depression

Wo es professionelle Hilfe gibt

- **Jugend- und Familienberatungsstellen**, die **Allgemein- und Hausärzte** oder die **Kinder- und Jugendärzte** sind oft die richtigen Ansprechpartner für ein erstes Gespräch. Sie vermitteln, wenn nötig, an Expert:innen.
- **Psycholog:innen**: Das sind Spezialist:innen auf dem Gebiet des menschlichen Verhaltens. Sie helfen, mit der Krise oder Erkrankung besser umzugehen, die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten besser zu verstehen.
- **Kinder- und Jugendpsychotherapeut:innen**: Sie diagnostizieren und behandeln psychische und psychosomatische Störungen mit wissenschaftlich anerkannten Verfahren.
- **Fachärzt:innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie**: Sie diagnostizieren und behandeln psychische Erkrankungen. Dabei nutzen sie verschiedene Formen der Psychotherapie und können Medikamente verschreiben. Sie entscheiden, ob eine ambulante, eine stationäre oder tagesklinische Behandlung angezeigt ist.

Informations- und Hilfsangebote

Es gibt viele gute Hilfsangebote, die sowohl die betroffene Person als auch Menschen in ihrem Umfeld entlasten können. Informiere dich und die Person über die Angebote und schlage vor sie (ggf. gemeinsam) zu nutzen.

Kontakte und Links für Betroffene

Beratung in Krisenfällen	<ul style="list-style-type: none"> • Onlineberatung für Jugendliche www.bke-jugendberatung.de • Online-Beratung für Kinder und Jugendliche (E-Mail + Chat): https://jugendnotmail.de • Nummer gegen Kummer (Hilfshotline Kinder und Jugendliche + Onlineberatung) Tel. 116 111 (Mo–Sa, 14–20 Uhr) https://www.nummergegenkummer.de • Krisenchat-Chatberatung von Profis für alle unter 25Jahren: https://krisenchat.de • Telefonseelsorge (Tag u. Nacht) Tel. 0800 111 0 111 / 116 123 https://www.telefonseelsorge.de
Depression	<ul style="list-style-type: none"> • Info-Telefon Depression: Tel. 0800- 33 44 533 https://www.deutsche-depressionshilfe.de • Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen: https://www.ich-bin-alles.de • Video: https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE
Angst, Gewalt, Missbrauch	<ul style="list-style-type: none"> • Opfer von Gewalt oder Straftat: Weißer Ring: Tel. 116 006, https://weisser-ring.de • Beratung für Opfer rechter Gewalt, B.U.D. Tel. 0151-21653187, https://bud-bayern.de/beratung: • Gewalt gegen Mädchen* und Frauen*: Wildwasser Würzburg Tel. 0931-13287 • Sexualisierte Gewalt (Kinder- und Jugendliche bis 27Jahre) Profamilia, Tel. 0931-460650 • Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen« Notruf für missbrauchte Frauen und Mädchen: Tel. 0800-116016 • Hilfetelefon sexueller Missbrauch: Tel. 0800-2255530 • Hilfeportal sexueller Missbrauch (Onlineberatung): https://www.hilfe-portal-missbrauch.de
Mobbing/Cybermobbing	<ul style="list-style-type: none"> • https://krisenchat.de/oase/mobbing-und-hass-im-netz

Essstörungen	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.bzga-essstoerungen.de
Substanzmittelmissbrauch (Drogen, Alkohol) Suchtprobleme	<ul style="list-style-type: none"> • Sucht- & Drogen-Hotline Tel. 0180-531 30 31 • Drogen- und Suchtberatung Online: https://www.drugcom.de/drogenberatung-online/
ADHS	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.adhs.info/fuer-jugendliche • https://adhs-deutschland.de
Selbsthilfegruppen für Jugendliche	<ul style="list-style-type: none"> • www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de
Adressen von Kinder- und Jugendpsychiatern	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.kinderpsychiater.org
Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.bptk.de/service/therapeutensuche

Kontakte Links für Betreuer:innen, Begleitpersonen und Eltern

Hilfshotline für Eltern- und Begleitpersonen	<ul style="list-style-type: none"> • Tel: 0800 111 0 550 https://www.nummergegenkummer.de
Elternberatung zum Thema Sucht	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.elternberatung-sucht.de
Informationen zu Depression bei Jugendlichen	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.ich-bin-alles.de/eltern
Informationen zu Suizid und Depressionen	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.frnd.de • https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE
Informationen zu Essstörungen	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.bzga-essstoerungen.de
ADHS	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.adhs.info/ratgeber-fuer-angehoerige/
Informationen zu verschiedenen psychischen Störungen	<ul style="list-style-type: none"> • https://meinkompass.org

Weitere Ressourcen

- [JAm zu psychischer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen](#)
- [Informationen für Fachkräfte](#) (Zahlen, Fakten, Veranstaltungen, weiterführende Links und Anlaufstellen) zusammengestellt vom BJR.
- [Jung und gesund!? Psychische, physische und psychosoziale Gesundheit junger Menschen](#) – Praxishilfe des BJR, 2023
- Kurzes Video, dass in das Thema "Depression" sehr gut einführt: <https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE>

Mental Health First Aid – Ersthelferausbildung Mentale Gesundheit

- <https://www.mhfa-ersthelfer.de>

4. Methoden

M1 Wenn die Seele überläuft

Ziel: Einführen in das Thema psychische Gesundheit / psychisches Wohlbefinden, sensibilisieren für starke, unkontrollierbare Gefühlssituationen. Die Teilnehmenden reflektieren dazu persönliche emotionale Grenzerfahrungen.

Anleitung: Vertrauensvolle Gesprächsrunde einleiten: *Wer hat schon einmal erlebt, wenn die Seele überläuft – vor Freude, vor Kummer? Verliebt sein, Liebeskummer haben, zerplatzte Träume, Verlassen zu werden, Ärger mit den Eltern, tolle Freunde oder die „falschen“ Freunde zu haben, große Angst, etwas nicht zu schaffen, enttäuscht zu werden, vor Freude in die Luft springen, etwas geschafft zu haben, an das man vorher nicht geglaubt hat ...?*

In welchen Momenten Eures Lebens habt ihr Euch von euren Gefühlen überwältigt gefühlt? Wie war das?

Auswertung: Was hat das vielleicht mit dem Thema: Psychische Gesundheit zu tun?

Anknüpfungspunkt: Gefühle sind manchmal stärker als unser Wille – Manche Menschen sind ihren Gefühlen ausgeliefert und haben Probleme sie zu bewältigen bzw. zu kontrollieren. Bei kurzfristiger Überwältigung spricht man von psychischen Krisen, die wir wahrscheinlich alle einmal erlebt haben, bei langfristiger Überwältigung ab einem gewissen Punkt auch von psychischen Störungen.

M2 Wenn es einfach zu viel wird ...

Vorbereitung: Beschriftete Kartons verschiedener Größen (bis hin zu sehr großen Umzugskartons) mit folgenden Stress- bzw. Belastungsfaktoren:

- Stress in Schule und Ausbildung
- Druck von Gleichaltrigen
- die Angst kritisch bewertet zu werden
- Druck durch Soziale Medien, die vorgeben, wie wir uns zu kleiden und zu fühlen haben
- Berufliche Zukunft
- Alkohol und Drogen zur Kompensation von Problemen
- neue Stadt, neue Schule
- Liebeskummer
- Gruppenzwang
- Flucht in die virtuelle Welt
- Mobbing
- Streit in der Familie
- kranke Eltern
- Gewalt
- Krieg
- Flucht
- Missbrauch
- Diskriminierung (wegen des Aussehens, der Sexualität, der sozialen Schicht, der Herkunft, der Religion, usw.)

(siehe Druckvorlage „[M2 Wenn es einfach zu viel wird ...](#)“)

Durchführung: Bitte vier TN zur Veranschaulichung jeweils einen Karton zu nehmen. Jede:r von ihnen soll kurz sagen, was darauf steht. Dann laufen sie damit durch den Raum. Gib jetzt nach und nach

weitere Kartons wahllos an die vier Teilnehmenden aus und ließ dabei die Aufschriften kurz vor. Achte darauf, dass die Kartons ungleich verteilt werden. Es soll deutlich werden, dass sich eine:r schließlich nicht mehr entspannt bewegen kann, da sich ein unhandlicher Berg an Belastungen in den Armen häuft. Hier geht darum, ein eindrückliches und anschauliches Bild zu provozieren.

Auswertung: Wie realistisch war das gerade erlebte Bild? Warum sind die Kartons unterschiedlich groß gewesen? Wie gleich oder ungleich sind Belastungen bei Jugendlichen verteilt? Wer kennt welche Belastung? Einzelne Belastungen lassen sich ggf. noch gut schultern, aber es kommt dann ein Punkt, wo es zu viel wird. Was kann man als Gruppenleitung tun, wenn man bemerkt, dass jemand übermäßig belastet ist? Was sollte man auf jeden Fall vermeiden?

M3 Recherche « Mein Kompass »

Ziel: Häufige psychische Störungen werden in den Raum geholt und kurz vorgestellt. Hier geht es weniger um Detailwissen als vielmehr um einen Überblick über verschiedene psychische Störungen. Die Recherche-Übung ermöglicht ein Kennenlernen der Hilfsseite „Mein Kompass“ und einen ersten Umgang damit. Unter dem Strich soll den Teilnehmenden bewusstwerden, dass man nicht alle psychischen Störungen kennen muss, dass aber eine Recherche auf seriösen Seiten schnell erste Hintergrundinformationen und Tipps bieten kann.

Durchführung: Die Leitung legt die A4-Ausdrucke (siehe [Druckvorlage M3](#)) mit dem Namen von häufigen psychischen Störungen in die Raummitte. Die TN werden aufgefordert, sich ein bis drei psychische Störungen auszusuchen, so dass alle Blätter schließlich verteilt sind. Nun erhalten sie Zeit, mit dem Smartphone unter <https://meinkompass.org> erste Informationen zu den gewählten psychischen Störungen (die Seite nennt sie „Psychische Erkrankungen“) herauszusuchen. Der QR-Code befindet sich in der Präsentation.

Leitfragen: Worum handelt es sich bei der jeweiligen Störung? Welche Unterformen gibt es?

M4 Schnellrecherche « Hilfen »

Ziel: Die Teilnehmenden sollen sich darin üben, selbstständig und schnell wichtige professionelle Hilfen in ihrer Region zu recherchieren. Sie sollen damit auch ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln, dass sie im Notfall die jeweiligen Hilfsangebote finden können.

Durchführung: Die Teilnehmenden werden in zwei bis drei Gruppen eingeteilt. Alle erhalten die leere Notfallkarte (siehe [Druckvorlage M4](#)). Ziel ist es, alle Felder so schnell wie möglich auszufüllen. Dabei soll es sich möglichst um regionale Hilfsangebote handeln. Welche Gruppe ist am schnellsten?

M5 Rock the Horror Picture Show

Ziel: Die Teilnehmenden setzen sich mit konkreten Fällen von psychischen Krisen in Jugendgruppen auseinander. Sie können dabei das gerade gelernte Wissen aus dem Modul anwenden, festigen und im Austausch vertiefen. Bei der Übung geht es um spontane Reaktionen, da ja auch Konflikt-, oder Krisensituationen oft überraschend auftreten und spontane Reaktionen von uns erfordern.

Durchführung: Alle Teilnehmenden setzen sich im Kreis auf den Boden. In die Kreismitte wird eine leere Flasche gelegt. Dann wird von der Übungsleitung eine Situation (siehe [Druckvorlage M5 „Situationsbeschreibungen“](#)) vorgelesen und die Flasche gedreht (wie beim Flaschendreher). Der/Die Teilnehmende auf die/den die Flaschenöffnung zeigt, soll seine/ihre spontane Reaktion bzw. Intervention bezüglich der Situation darstellen. Die anderen können ergänzen. Bei offenen Fragen oder Unsicherheiten, kann die Übungsleitung die in der Situationsbeschreibung erwähnten Hinweise einbringen. Danach wird der nächste Fall vorgelesen und die Flasche erneut gedreht usw. ...

5. Druckvorlagen

[M2 Belastungsfaktoren « Wenn es einfach zu viel wird ... »](#)

[M3 Recherche « Mein Kompass »](#)

[M4 Schnellrecherche « Hilfen »](#)

[M5 Situationsbeschreibungen « Rock the Horror Picture Show »](#)

[Handout « Ressourcen »](#)

Ehrenamtlich tätig – was steht mir zu?

Ausstellen von qualifizierten Bestätigungen bzw. Nachweisen

Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen erhalten jederzeit Nachweise über ihr Engagement innerhalb evangelischer Jugendarbeit, um sie für Bewerbungen bzw. berufliche Zwecke einsetzen zu können. Innerhalb der Evangelischen Jugend in Bayern (auf ihren unterschiedlichen Arbeitsebenen: Gemeinde, Dekanate, Kirchenkreis und Landesebene; Mitgliedsverbände der Evangelischen Jugend) werden qualifizierte Bestätigungen ausgestellt.

Dies geschieht in der Regel durch Hauptberufliche (Jugendreferent:innen, Gemeindediakon:innen, Pfarrer:innen) aber auch durch Vorsitzende von Gremien (z.B. Vorstände).

Weitere Hinweise zum Ausstellen qualifizierter Bestätigungen und viele Textbausteine finden sich unter www.ehrenamt.ejb.de

Hilfreich für eine spätere Zusammenstellung des Engagements bzw. der erworbenen Qualifikationen ist es, die Tätigkeiten in einer einfachen Tabelle für sich selbst festzuhalten und die Teilnahmebestätigungen für Kurse und Seminare in einer Mappe zu sammeln.

Nachweisgenerator der aej und Kompetenznachweis des BJR

Die Evangelische Jugend auf Bundesebene (aej) bietet online einen Nachweisgenerator an. Dieser erleichtert die individuelle Ausstellung standardisierter Nachweise ehrenamtlichen Engagements. Mehr dazu unter: www.nachweisgenerator.de

Eine andere Möglichkeit, erworbene Qualifikationen in der Jugendarbeit zu dokumentieren, bietet der Kompetenznachweis des Bayerischen Jugendrings. Geschäftsstellen der Evangelischen Jugend und Verbände können den Nachweis in einem Online-Formular erstellen. Der Kompetenznachweis wird insbesondere von der Bayerischen Wirtschaft unterstützt.

Alle Informationen dazu finden sich unter www.kompetent.bjr.de

Jugendleiter:in-Card (Juleica)

Die Juleica ist der bundesweit einheitliche Ausweis für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen in der Jugendarbeit. Sie dient als Nachweis über die erfolgte Ausbildung und Qualifikation, Legitimierung gegenüber Behörden u.ä. und ist notwendig für die Erlangung mancher Vergünstigungen. Zusätzlich soll die Juleica auch die gesellschaftliche Anerkennung für das ehrenamtliche Engagement zum Ausdruck bringen.

Ehrenamtliche Mitarbeitende der Evangelischen Jugend können die Juleica beantragen, wenn sie:

- mindestens 16 Jahre alt sind,
- die Teilnahme an einer den Richtlinien entsprechenden Ausbildung nachweisen können (= Grundkurs oder entsprechende Schulung) und

- am Erste-Hilfe-Kurs: Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen (Sofortmaßnahmen für den Führerschein) teilgenommen haben.

Rechtliche Grundlage ist die Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus vom 26. März 1999.

Die Juleica kann unter www.juleica.de im Online-Verfahren beantragt werden. Erforderlich sind dazu eine persönliche E-Mail-Adresse sowie ein digitales Portrait-Foto. Der Online-Antrag geht über die Geschäftsstelle der Evang. Jugend im Dekanatsbezirk bzw. die Landesgeschäftsstellen der Verbände zum zuständigen Kreis- oder Stadtjugendring. Siehe auch: www.bjr.de -> Service -> Juleica

Einige nützliche Links für weitere aktuelle Informationen:

- www.juleica.de: Dies ist die Homepage zur Juleica, auf der Antragsformular und die meisten Vergünstigungen veröffentlicht sind.
- www.dbjr.de: Die wichtigsten Informationen befinden sich auch auf der Homepage des Deutschen Bundesjugendrings.

Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der Jugendarbeit

Ehrenamtliche investieren viel Zeit in ihr Engagement in der Jugendarbeit. Der Bayerische Staat will diesen freiwilligen Einsatz unterstützen. Deshalb gibt es ein Freistellungsgesetz. Gerade Jugendliche (ab 16 Jahren) und junge Erwachsene, die in einem Ausbildungs- oder Arbeitsverhältnis stehen, sollen mit Hilfe dieses Gesetzes die Möglichkeit bekommen, für bestimmte ehrenamtliche Tätigkeiten freigestellt zu werden.

Die Freistellung kann beansprucht werden:

- a) für die Leitung von Bildungsmaßnahmen für Kinder und Jugendliche
- b) für die Leitung oder Mitarbeit in Zeltlagern, Jugendherbergen und Heimen, in denen Kinder und Jugendliche vorübergehend zur Erholung untergebracht sind, und bei Jugendwanderungen
- c) zur Teilnahme an Grundkursen und Fortbildungen der Jugendverbände
- d) zur Teilnahme an Tagungen der Jugendverbände
- e) zur Teilnahme an Maßnahmen der internationalen Jugendbegegnung

Der Antrag zur Freistellung erfolgt über das Dekanat bzw. das Dekanatsjugendwerk, das die Tätigkeit in der Jugendarbeit bestätigt.

Das Antragsformular gibt es in den Geschäftsstellen der Evangelischen Jugend in den Dekanatsbezirken, in den Landesgeschäftsstellen der Verbände oder unter www.ehrenamt.ejb.de.

Ehrenamtsgesetz (EAG)

Die Evang.-Luth. Kirche in Bayern hat ein Ehrenamtsgesetz, genauer ein Kirchengesetz über den Dienst, die Begleitung und die Fortbildung von Ehrenamtlichen, das den Stellenwert des ehrenamtlichen Engagements für alle Arbeitsbereiche deutlich betont und verschiedenste Dinge regelt.

Vieles ist für die Jugendarbeit schon durch die Ordnung der Evangelischen Jugend (OEJ) geregelt, zum Beispiel regelmäßige Treffen des Jugendausschusses oder Konvente.

Hier ein paar wichtige und interessante Aspekte aus dem Ehrenamtsgesetz:

- **Fortbildung:** Ehrenamtliche haben einen Anspruch auf Fortbildung. Die Bereitschaft zur Fortbildung wird erwartet und Auslagen hierfür sollen erstattet werden.
- **Begleitung:** Ehrenamtliche haben Anspruch auf fachliche und persönliche Begleitung sowie auf Supervision. Erforderliche Informationen sind rechtzeitig weiterzugeben. Sie sind in Entscheidungsprozesse, die ihren Aufgabenbereich betreffen, einzubeziehen. Es sollen regelmäßige Besprechungen stattfinden.
- **Versicherung:** Ehrenamtliche sind während ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit versichert (siehe Versicherungen).
- **Dienststellen:** Die jeweils zuständigen verantwortlichen Personen bzw. Gremien sollen sich mindestens einmal im Jahr mit der Situation Ehrenamtlicher befassen. Auf Ebene des Dekanatsbezirks werden zwei Vertrauenspersonen für Ehrenamtliche berufen. Die Dienststellen sind verpflichtet, im jeweiligen Haushaltsplan in angemessenem Umfang Haushaltsmittel vorzusehen.

Hilfreiche Hinweise rund um das Thema Ehrenamt findet ihr in der PraxisHilfe Ehrenamt, „Selbstbestimmt in einem guten Rahmen arbeiten“, herausgegeben vom Amt für Gemeindedienst der ELKB / www.afg-elkb.de/Ehrenamt/PraxisHilfe.