



NoT
STRESSED

LEHRPLAN

“Was?! Ich bin nicht gestresst!”

TITEL:

Lehrplan "Was?! Ich bin nicht gestresst!"

PROJEKT:

"Was?! Ich bin nicht gestresst!" wird von JUGEND für Europa, der deutschen Nationalagentur für das Programm Erasmus+ Jugend, finanziert.

Projektpartner:

- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR EV, Deutschland
- Association for improvement of modern living skills "Realization", Kroatien
- Centre for Non-formal education and Lifelong learning, Serbien
- LINK DMT SRL, Italien
- Out of the Box International, Belgien
- Learning Wizard d.o.o., Kroatien

HERAUSGEBER:

LINK DMT s.r.l., Italien

REDAKTEUR:

Danijela Matorcevic

AUTOREN:

Danijela Matorcevic;
Natalia Seriakova;
Marija Bumbak;
Jelena Ilić;
Marko Paunović;
Maja Katinić Vidović

ÜBERSETZT AUS DEM ENGLISCHEN:

Stanislav Dyskin

GRAFIKGESTALTUNG:

Sonja Badjura



Italien, 2023



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Inhaltsübersicht

ZUSAMMENFASSUNG DES PROJEKTS	4
HINTERGRUND DIESES LEHRPLANES	6
Programm des Schulungskurses	8
EMPFEHLUNGEN FÜR DIE VERWENDUNG DIESES LEHRPLANS UND DIE ORGANISATION ÄHNLICHER SCHULUNGSKURSE	9
ENTWICKELTE SITZUNGEN DES SCHULUNGSKURSES: "WAS?! ICH BIN NICHT GESTRESST!"	11
Einführung in den Lehrgang und Gruppenbildung	11
Austausch eigener Erfahrungen und Realitäten mit Stressmanagement und -prävention unter Jugendlichen	14
Zielgruppe Jugendliche mit geringeren Möglichkeiten im Umgang mit Stress und Ängsten ...	17
Verstehen von Stress und Stressfaktoren	20
Jugendarbeit und nicht-formale Bildung (NFE) im Umgang mit Stressmanagement	23
Einsatz kreativer/künstlerischer Methoden in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung: Musiktherapie.....	28
Einsatz kreativer/künstlerischer Methoden in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung: Fotografie	31
Zusammenarbeit von Jugendarbeitern, Künstlern und Psychologen für einen multidisziplinären Ansatz zur Stressbewältigung bei benachteiligten Jugendlichen	35
Die Rolle von Peer Educators/Leaders bei der Prävention und Bewältigung von Stress unter Jugendlichen und empfohlene Peer-Interventionen.....	38
Sicherstellung eines qualitativ hochwertigen Rahmens für multidisziplinäre Workshops zur Stressbewältigung	41
Individuelles Mentoring und Follow-up mit den Begünstigten, benachteiligten Jugendlichen, die mit Stress/Angst zu kämpfen haben	44
Evaluierung und Abschluss des Trainingskurses	47

ZUSAMMENFASSUNG DES PROJEKTS

Junge Menschen haben heutzutage viel mehr mit Stress zu kämpfen als frühere junge Generationen. Aus allgemeinen Statistiken weltweit geht hervor, dass junge Menschen im Vergleich zu Erwachsenen häufiger unter Stress leiden. Das liegt an verschiedenen Problemen wie Konflikten zwischen Altersgenossen, Mobbing in Bildungseinrichtungen, finanziellen Situationen, beruflicher Orientierung, die ihre Zukunft und ihr Einkommen bestimmen, und so weiter. Mit der Covid-19-Pandemie, die unser Leben schon seit längerer Zeit begleitet, haben sich die Sorgen um die psychische Gesundheit noch verstärkt.

"Die psychosozialen Auswirkungen von COVID-19 betreffen junge Menschen überproportional stark. Zu den unmittelbaren und langfristigen Faktoren, durch die junge Menschen betroffen sind, gehören soziale Isolation, Veränderungen bei der Versorgung mit therapeutischen Diensten und der fast vollständige Verlust aller strukturierten Beschäftigungen (Schule, Arbeit und Ausbildung) innerhalb dieser Bevölkerungsgruppe¹."

"Aufgrund der mit COVID-19 verbundenen Schulschließungen und der Maßnahmen zur sozialen Distanzierung wurden Millionen von Kindern zu Hause eingeschlossen. Obwohl Familien, Gemeinden und Schulen versucht haben, sich anzupassen, manchmal mit Erfolg, wurden viele Kinder und Jugendliche strukturierter Unterstützung beraubt, sind in dysfunktionalen Familienverhältnissen gefangen und verlassen sich weitgehend auf Peer-Beziehungen durch die unbeaufsichtigte Nutzung sozialer Medien²."

In einer Zeit, in der soziale Netzwerke die Bedeutung von sozialen Kontakten und das Posten von Inhalten hervorheben, damit andere die Aktivitäten und die Umgebung sehen können, verspüren junge Menschen noch mehr das Bedürfnis, dazuzugehören und einbezogen zu werden. Außerdem können sie durch die Zeit, die sie in sozialen Netzwerken verbringen, mehr vom Leben der anderen sehen und unbewusst mit ihrem eigenen Leben und ihren Leistungen vergleichen.

Unsere Bedenken sind für die verschiedenen Ebenen der Jugendarbeit und die jeweiligen Stressfaktoren relevant - sowohl für die Jugendlichen als auch für die Jugendarbeiter auf allen Ebenen der Jugendarbeit - auf lokaler, nationaler, europäischer und internationaler Ebene -, da die Pandemie die Art und Weise, wie Jugendarbeit und der Umgang mit Jugendlichen heutzutage organisiert werden, erheblich beeinflusst.

Daher ist es dringend erforderlich, dieses Thema anzugehen und die Jugendbetreuer in Europa zu mobilisieren, damit sie zur Unterstützung der psychischen Gesundheit junger Menschen beitragen. Dies kann durch die Stärkung sowohl der jungen Menschen, die mit Stress zu kämpfen haben, als auch der Jugendbetreuer, die sich mit diesen Themen und Zielgruppen befassen, geschehen. Dieses Projekt zielt darauf ab, die genannten Themen durch die Förderung von benachteiligten jungen Menschen und Jugendbetreuern zu bearbeiten, indem einschlägige Bildungsmaterialien erstellt und qualitativ hochwertige strategische Partnerschaften zwischen den europäischen Ländern entwickelt werden.

¹ Power, E., Hughes, S., Cotter, D., & Cannon, M. (2020). Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 301-305. <https://www.cambridge.org/core/journals/irish-journal-of-psychological-medicine/article/youth-mental-health-in-the-time-of-covid19/7174278848C172FB81E367523B1F7C7D>)

² Power, E., Hughes, S., Cotter, D., & Cannon, M. (2020). Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 301-305. <https://www.cambridge.org/core/journals/irish-journal-of-psychological-medicine/article/youth-mental-health-in-the-time-of-covid19/7174278848C172FB81E367523B1F7C7D>)

Projektziele:

- Stärkung von Jugendarbeitern bei der Prävention und Bewältigung von Stress unter marginalisierten Jugendlichen durch die Entwicklung eines inspirierenden und innovativen Lehrplans, LTTA und des Online-Kurses für die Ausbildung von Jugendarbeitern.
- Förderung der Kompetenzen von benachteiligten Jugendlichen in Bezug auf Bewältigungsmechanismen und den Umgang mit Stress und Ängsten durch ein innovatives Toolkit mit multidisziplinären Workshops für die Betroffenen.
- Austausch bewährter Praktiken und Weiterentwicklung einer qualitativ hochwertigen strategischen Partnerschaft zwischen Partnern aus fünf europäischen Ländern mit unterschiedlichen Gegebenheiten in Bezug auf die Stressbewältigung und -prävention bei Jugendlichen.

Die Projektaktivitäten sind:

- A1 - Projektmanagement
- M1 - Kick-off Projektmeeting
- O1 Toolkit "Was?! Ich bin nicht gestresst!" - Toolkit für Jugendarbeiter zur Durchführung verschiedener Workshops mit benachteiligten Jugendlichen zum Thema Stressprävention und -management; mit einem multidisziplinären Ansatz zum Thema.
- M2 - Zweites Projekttreffen
- O2-Lehrplan "Was?! Ich bin nicht gestresst!" - Lehrplan zur Stärkung aktueller und zukünftiger Jugendarbeiter, um benachteiligte Jugendliche in der Stressprävention und -bewältigung weiterzubilden, zu betreuen und zu unterstützen sowie um mit ihrem eigenen Stress in der Jugendarbeit umzugehen.
- M3 - Drittes Projekttreffen
- O3 E-Learning-Kurs "Was?! Ich bin nicht gestresst!" - ein innovatives und aktuelles digitales Tool / Online-Kurs für relevante Themen und mit Werkzeugen für die Prävention und das Management von Stress, der heutzutage in alltäglichen Face-to-Face- und Online-Situationen unter Jugendlichen und in der Jugendarbeit auftritt.
- C1 - LTTA - Ausbildung von Ausbildern in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung bei benachteiligten Jugendlichen
- E1, E2, E3, E4, E5 - Offene Konferenzen in RS, IT, HR, DE, BE
- M4 - Abschließende Evaluierungssitzung

Partner:

- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR e.V., Deutschland
- Association for improvement of modern living skills "Realization", Kroatien
- Centre for Non-formal education and Lifelong learning, Serbien
- LINK DMT s.r.l., Italien
- Out of the Box International, Belgien
- Learning Wizard d.o.o., Kroatien

ZUM HINTERGRUND DIESES LEHRPLANS

"Was?! Ich bin nicht gestresst!" - Lehrplan zur Stärkung aktueller und zukünftiger Jugendarbeiter, um junge Menschen mit geringeren Möglichkeiten in der Stressprävention und -bewältigung weiterzubilden, zu betreuen und zu unterstützen und um mit ihrem eigenen Stress in der Jugendarbeit umzugehen, die sie leisten. Der Lehrplan ist als Hilfsmittel für Jugendtrainer gedacht, die einen 7-tägigen Trainingskurs organisieren, um Jugendarbeiter zu stärken, alternative Kompetenzen und Methoden der Stressprävention und -bewältigung zu entwickeln, die in alltäglichen Face-to-Face- und Online-Situationen unter Jugendlichen und in der Jugendarbeit heutzutage auftreten. Der Lehrplan umfasst einen multidisziplinären Ansatz und Perspektiven aus verschiedenen Sektoren. Es besteht aus detaillierten Unterrichtsentwürfen sowie vorgeschlagenen Hintergrunddokumenten, zusätzlicher Lektüre und anderen Empfehlungen zur einfacheren Multiplikation.

Während das O1-Toolkit dieses Projekts aus theoretischen Konzepten, Erläuterungen und Beschreibungen der Konzepte und spezifischen Einzelworkshops besteht, die in der direkten Jugendarbeit mit Jugendlichen in unseren Gemeinden multipliziert werden können, besteht das O2-Lehrplan aus methodischen Anleitungen zur Organisation einer 7-tägigen umfassenden Schulung von Jugendarbeitern zu den Projektthemen, damit sie Jugendliche in unseren Gemeinden weiter betreuen, coachen und erziehen können, um Stress unter ihnen vorzubeugen und zu bewältigen und um neue Methoden für die Arbeit mit direkt Betroffenen in Gemeinden zu entwickeln.

Es ist bekannt, dass die Fluktuation von Jugendarbeitern in Jugend(arbeits)organisationen hoch ist und von den persönlichen Fortschritten und den Aussichten der Organisationen abhängt, ihnen mehr Herausforderungen zu bieten. Die besseren Möglichkeiten der persönlichen Entwicklung der Jugendarbeiter haben einen Einfluss auf ihre Zufriedenheit, so dass sie sich dafür entscheiden, länger in der jeweiligen Jugend(arbeit)organisation zu bleiben. Dieser Lehrplan soll als Grundlage für ein qualitativ hochwertiges Wissensmanagement und den künftigen Aufbau von Kapazitäten in den Partnerorganisationen sowie in anderen interessierten Organisationen der Jugend(arbeit) dienen.

Die spezifischen Ziele des Trainingskurses in diesem Lehrplan sind:

- Schaffung der Grundlage für einen qualitativ hochwertigen Gruppenlernprozess in diesem Lehrgang und Versorgung der Teilnehmer mit nützlichen Informationen über das Projekt und das Programm;
- Erkundung und Austausch von Informationen und guten Praktiken aus verschiedenen Ländern/Realitäten im Zusammenhang mit jungen Menschen und Stressbewältigung;
- Verständnis für die Zielgruppe der benachteiligten Jugendlichen, die Hindernisse, mit denen sie konfrontiert sind, und Erörterung der Ursachen von Stress und Ängsten;
- Entwicklung eines Verständnisses für Stress und Stressfaktoren, die junge Menschen (mit geringeren Möglichkeiten) heutzutage betreffen;
- Untersuchung der Rolle, die Jugendarbeit und NFB bei der Unterstützung junger Menschen bei der Stressbewältigung durch interaktive Aktivitäten und praktische Stressbewältigungstechniken spielen können;
- Erforschung der Musik als Instrument zur Selbstdarstellung in der Jugendarbeit und zum Umgang mit dem Stress junger Menschen mit geringeren Möglichkeiten;
- Erkundung der Methodik des Fotografierens zur Stressbewältigung junger Menschen und Entwicklung von fotografischen Fähigkeiten;

- Schaffung von Raum für die Entdeckung neuer multidisziplinärer Ansätze zur Stressbewältigung bei benachteiligten Jugendlichen durch die Zusammenarbeit von Künstlern, Jugendarbeitern und Psychologen;
- Schaffung eines Raums für die Diskussion über die Rolle von Peer Educators/Leaders bei der Prävention und Bewältigung von Stress unter Jugendlichen und Arbeit an der Entwicklung empfohlener Peer-Interventionen;
- Entwicklung eines besseren Verständnisses für die Bedeutung und die verschiedenen Aspekte des Qualitätssettings bei der Entwicklung multidisziplinärer Workshops zur Stressbewältigung;
- Diskussion des Konzepts der Mentorenschaft und Schaffung von Raum für die Entwicklung spezifischer Mentorenschaftspläne für Jugendliche mit geringeren Möglichkeiten im Umgang mit Stress/Angst;
- Schaffung von Raum für die Teilnehmer, um den Trainingskurs durch verschiedene Evaluierungsmethoden zu bewerten.

Dieser intellektuelle Output besteht aus den Lehrplänen für Pädagogen und Jugendtrainer, die aus folgenden Elementen/Themen und den jeweiligen Sitzungsübersichten mit nützlichen Ressourcen bestehen:

- Einführung in den Schulungskurs und Gruppenbildung;
- Austausch eigener Erfahrungen und Realitäten mit Stressmanagement und -prävention unter Jugendlichen;
- Zielgruppe der Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten im Umgang mit Stress und Ängsten;
- Verstehen des Stresses und der Stressfaktoren;
- Jugendarbeit und nicht-formale Bildung (NFB) im Umgang mit Stressmanagement;
- Einsatz kreativer / künstlerischer Methoden in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung: Musiktherapie;
- Einsatz kreativer / künstlerischer Methoden in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung: Fotografie;
- Zusammenarbeit von Jugendarbeitern, Künstlern und Psychologen für einen multidisziplinären Ansatz zur Stressbewältigung bei benachteiligten Jugendlichen;
- Rolle von Peer Educators/Leaders bei der Prävention und Bewältigung von Stress unter Jugendlichen und empfohlene Peer-Interventionen;
- Sicherstellung eines qualitativ hochwertigen Rahmens für multidisziplinäre Workshops zur Stressbewältigung;
- Individuelle Betreuung und Follow-up mit den Betroffenen, Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten, die mit Stress / Angst zu kämpfen haben;
- Bewertung und Abschluss des Trainingskurses.



Programm des Trainingskurses

Tag 1	
PM	Anreise der Teilnehmer
Abend	Begrüßung
Tag 2	
AM	Einführung in den Trainingskurs und Gruppenbildung
PM	Austausch eigener Erfahrungen und Realitäten mit Stressmanagement und -prävention unter Jugendlichen
PM	Reflexion und Auswertung des Tages
Evening	Interkultureller Abend
Tag 3	
AM	Zielgruppe Jugendliche mit geringeren Möglichkeiten im Umgang mit Stress und Ängsten
PM	Den Stress und die Stressfaktoren verstehen - I
PM	Reflexion und Auswertung des Tages
Tag 4	
AM	Den Stress und die Stressoren verstehen - II
PM	Jugendarbeit und nicht-formale Bildung (NFB) im Umgang mit Stressmanagement
PM	Reflexion und Auswertung des Tages
Tag 5	
AM	Einsatz kreativer/künstlerischer Methoden in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung: Musiktherapie
PM	FREIER NACHMITTAG!
Tag 6	
AM	Einsatz kreativer/künstlerischer Methoden in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung: Fotografie
PM	Zusammenarbeit von Jugendarbeitern, Künstlern und Psychologen für einen multidisziplinären Ansatz zur Stressbewältigung bei Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten
PM	Reflexion und Auswertung des Tages
Tag 7	
AM	Die Rolle von Peer Educators/Leaders bei der Prävention und Bewältigung von Stress unter Jugendlichen und empfohlene Peer-Interventionen
PM	Sicherstellung eines qualitativ hochwertigen Rahmens für multidisziplinäre Stressmanagement-Workshops
PM	Reflexion und Auswertung des Tages
Tag 8	
AM	Individuelle Mentoring- und Follow-up-Maßnahmen für die Betroffenen, Jugendliche mit geringeren Möglichkeiten, die mit Stress/Angst zu kämpfen haben
AM	Auswertung und Abschluss des Trainingskurses
PM	"See you again" Party
Tag 9	
AM	Abreise der Teilnehmer

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE ANWENDUNG DIESES LEHRPLANS UND DIE ORGANISATION ÄHNLICHER LEHRGÄNGE

Der Lehrplan "Was?! Ich bin nicht gestresst!" wurde entwickelt, um Jugendarbeiter, sowohl derzeitige als auch zukünftige, in die Lage zu versetzen, junge Menschen mit weniger Möglichkeiten in der Stressprävention und -bewältigung weiterzubilden, zu betreuen und zu unterstützen sowie mit ihrem eigenen Stress in der Jugendarbeit umzugehen, die sie leisten. Dabei werden die Ergebnisse des Projekts durch die Vervielfältigung der entwickelten Sitzungen und Aktivitäten an Organisationen, die im Jugendbereich tätig sind, sowie an andere Begünstigte weitergegeben. Der Lehrplan ist ein Hilfsmittel für Pädagogen zur Organisation eines 7-tägigen Trainingskurses und zur Entwicklung alternativer Kompetenzen und Methoden der Stressprävention und -bewältigung, die in alltäglichen Face-to-Face- und Online-Situationen unter Jugendlichen und in der Jugendarbeit heutzutage auftreten.

Bei der Organisation eines Trainingskurses unter Verwendung dieses Lehrplans wird angestrebt, die folgenden Kompetenzen bei unseren Jugendarbeitern, den Teilnehmern der auf diesem Lehrplan basierenden Trainingskurse, zu fördern:

- -Kenntnisse über das Konzept von Stress und Stressfaktoren;
- Wissen und aktuelle Informationen über die Ursachen von Stress bei Jugendlichen;
- Kompetenzen in Bezug auf Stressbewältigungstechniken und Stressprävention bei Jugendlichen;
- Kompetenzen in Bezug auf kreative und künstlerische Methoden in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung;
- Kenntnisse und Fähigkeiten zur Sicherstellung der Qualität von multidisziplinären Workshops zur Stressbewältigung;
- Vertiefte Kenntnisse darüber, wie die entsprechenden Aktivitäten/Workshops mit Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten auf lokaler Ebene durchgeführt werden können.

In jedem Abschnitt des Lehrplans stellen wir zusätzliche relevante Empfehlungen zu den vorgestellten Elementen des Abschnitts vor, die für Jugendtrainer nützlich sein könnten, die die auf diesem Lehrplan basierenden Trainingskurse organisieren und leiten sollen. Zusätzlich stellen wir hier einige Schritte und allgemeine Empfehlungen vor, die für eine qualitativ hochwertige Organisation von Trainingskursen auf der Grundlage dieses Lehrplans berücksichtigt werden sollten:

Stufe 1: Vor dem Trainingskurs

- Die Teilnehmer müssen mit dem Infopaket Informationen über ihre Beteiligung und ihren Beitrag erhalten. Dazu gehören Logistik, Reisen, Arrangements und relevante Informationen im Zusammenhang mit dem lokalen Kontext, in dem der Trainingskurs organisiert wird.
- Die entsendende Organisation sollte die Teilnehmer darüber informieren, wie wichtig es ist, Vielfalt und Toleranz bei der Arbeit mit Menschen aus unterschiedlichen Gesellschaften und Kulturen zu fördern. Die Teilnehmer sollten auch darauf vorbereitet sein, aktiv zum interkulturellen Abend beizutragen und ihre eigene Kultur vorzustellen, und sie sollten sich auf interkulturelle Interaktionen mit Teilnehmern aus anderen Kulturen einstellen.
- Die entsendenden Organisationen müssen die Teilnehmer über die Recherchen und Vorarbeiten, die sie vor ihrer Ankunft durchführen müssen, informieren und darauf vorbereiten. Das Organisationsteam und die Trainer sollten sich diesbezüglich regelmäßig mit den Entsendeorganisationen und nach Möglichkeit auch direkt mit den teilnehmenden Jugendarbeitern austauschen.

- Die Teilnehmer sollten sich vorbereiten und Recherchen über die Gegebenheiten in ihren Ländern in Bezug auf die Stressbewältigung unter Jugendlichen und die Ursachen durchführen. Sie sollten auch eine Präsentation ihrer bestehenden Programme zu diesem Thema und die Herausforderungen, mit denen sie bei der Arbeit an diesem Thema konfrontiert sind, vorbereiten. Darüber hinaus sollten die Teilnehmer in ihre Recherchen Informationen über die Zielgruppe der Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten und deren Lebensumstände einbeziehen. Sie sollten die Organisatoren informieren, falls sie diesen Schritt nicht vollziehen konnten, da dies die Entwicklung der ersten Sitzungen beeinflussen kann, insbesondere in zeitlicher Hinsicht.

Stufe 2: Während des Trainingskurses

- Es sollte ein interkultureller Abend organisiert werden, bei dem jede Kultur/jedes Land interessante Fakten und Merkmale ihrer/seiner Kultur vorstellt. Dies kann verschiedene demografische Informationen, Gewohnheiten der Bevölkerung, einige gängige Witze, das Mitbringen von Speisen und Getränken, das Spielen von Musik oder die Aufführung von Tänzen usw. umfassen. Es ist am besten, wenn diese Veranstaltung bereits am ersten oder zweiten Tag des Trainingskurses organisiert wird, so dass sie zu einem schnelleren und besseren Kennenlernen beiträgt.
- Das Timing der Aktivitäten kann von der Gruppenenergie, dem Wissen und Verständnis der Teilnehmer sowie von der Produktivität und den Bedürfnissen abhängen. Der Trainer sollte bei der Zeitplanung flexibel sein und sie entsprechend anpassen, um die gesetzten Ziele zu erreichen.
- Nach jedem Arbeitstag sollte eine kurze Reflexionsrunde und Auswertung des Arbeitstages stattfinden. Diese Sitzung sollte aus der Auswertung der Aktivitäten, der Arbeitsmethoden, der Leistung der Trainer und Empfehlungen für die nächsten Tage bestehen, um das Programm an die Bedürfnisse der Teilnehmer anzupassen.
- Neben der täglichen Auswertung/Reflexion sollte nach Abschluss aller Programmsitzungen eine Sitzung zur Abschlussauswertung stattfinden. Diese ist von großer Bedeutung und sollte mit verschiedenen Aktivitäten gestaltet werden, die auf die Bedürfnisse aller Teilnehmer eingehen und ihre Anonymität wahren.
- Alle Sitzungen und Aktivitäten sollten mit integrativen Ansätzen gestaltet werden, damit die Teilnehmer während der Teilnahme am Programm keine Ausgrenzung erleben.

Stufe 3: Nach dem Trainingskurs

- Nach Abschluss des Trainingskurses sollten die Organisatoren und Trainer die Teilnehmer bezüglich der von ihnen konzipierten Follow-up Aktivitäten (Workshops) kontaktieren. Sie sollten zu den Plänen für die Entwicklung dieser Aktivitäten und zur benötigten Unterstützung befragt werden. Am Ende sollten die Teilnehmer ein Feedback geben und über die von ihnen entwickelten Aktionen berichten.



ENTWICKELTE SITZUNGEN DES TRAININGSKURSES: "WAS?! ICH BIN NICHT GESTRESST!"

Einführung in den Trainingskurs & Gruppenbildung

Thema der Sitzung: Einführung in den Trainingskurs & Gruppenbildung

Dauer: 180 Minuten

Hintergrund:

Der Schulungskurs beginnt mit der Begrüßung aller Teilnehmer und einer Einführung in die wichtigsten Aspekte des Kurses und seiner Organisation. Dies ist das erste offizielle Treffen der Teilnehmer und Organisationen. Dies ist der Teil, in dem der Trainer alle wichtigen Informationen zum Programm, zu logistischen Aspekten und praktischen Informationen mitteilt. Die Einführungssitzungen sollten in einer entspannten Atmosphäre stattfinden und einige kurze Spiele und gruppenbildende Aktivitäten beinhalten. Da die Teilnehmer aus unterschiedlichen Kulturen und Lebenswelten kommen, bildet dies die Grundlage für den Austausch und die weitere Gruppenarbeit im weiteren Verlauf des Kurses.

Ziel der Sitzung: Die Grundlage für einen qualitativ hochwertigen Gruppenlernprozess in diesem Kurs zu schaffen und die Teilnehmer mit nützlichen Informationen über das Projekt und das Programm zu versorgen.

Zielsetzungen:

- - Vorstellung des Projekts, der Themen, des Trainingskurses und des Teams;
- - Vorstellung eines detaillierten Programms für den Trainingskurs;
- - gegenseitiges Kennenlernen und Schaffung eines sicheren Raums für Teilnehmer und Trainer;
- - Reflexion über die Erwartungen, Beiträge und Gefühle der Teilnehmer;
- - Schaffung einer soliden Grundlage für die aktive Teilnahme.

Angesprochene Kompetenzen:

- - Persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenz;
- - Bürgerschaftliche Kompetenz;
- - Mehrsprachige Kompetenz;
- - Teamarbeit;
- - Kommunikation;
- - Zeitmanagement;
- - Digitale Kompetenz;
- - Lese- und Schreibkompetenz;
- - Kulturelles Bewusstsein und Ausdrucksfähigkeit.

Methodik und Methoden: Input; Namensspiele; interaktive Übungen im Zusammenhang mit dem Programm; interaktive Übungen zur Gruppenbildung - Walk and Talk; Diskussionen.

Sitzungsablauf:

I. Begrüßung und Einführung (10 Minuten)

Der/die TrainerIn eröffnet die Sitzung, indem er/sie sich vorstellt und die TeilnehmerInnen begrüßt. Dann berichtet er/sie über den Hintergrund des Trainingskurses, die Organisation, aus der sie kommen, und seinen/ihren persönlichen Hintergrund und seine/ihre Erfahrungen in Bezug auf das Trainingsthema. Die anderen Teammitglieder, die an der Fortbildung arbeiten, folgen mit dem gleichen Informationsaustausch. Sie erläutern auch, welche Rolle sie während des Kurses spielen werden.

II. Wie ist Dein Name? (30 Minuten)

Alle sitzen im Kreis (Teilnehmer und Teammitglieder). Nachdem das Projektteam mit der Vorstellung fertig ist, fordert der Trainer die Teilnehmer auf, kurz ihre Namen, ihre Herkunftsländer und ihre derzeitige Tätigkeit in der Jugendarbeit zu nennen. Danach teilt der/die TrainerIn die TeilnehmerInnen in vier Gruppen auf, die bis zu 5 Minuten Zeit haben, die Namen der anderen zu lernen. Danach wird der Trainer zwei kleine Gruppen mit der gleichen Aufgabe zusammenlegen, um die Namen der anderen Teilnehmer in der größeren Gruppe zu lernen. Dafür haben sie 5-10 Minuten Zeit. Zum Schluss kommen alle TeilnehmerInnen zurück in den großen Kreis und der/die TrainerIn fragt nach einem/r Freiwilligen, der/die versucht, alle TeilnehmerInnen mit ihren Namen vorzustellen.

III. Das Programm des Trainingskurses (20 Minuten)

Der Trainer stellt das Programm des Trainingskurses im Detail vor, wobei alle Sitzungen skizziert werden, damit die Teilnehmer gut informiert sind und kein Raum für Missverständnisse bleibt. Zu diesem Zweck wäre es gut, farbige Papiere mit den Titeln der Sitzungen vorzubereiten, die später an die Wand gehängt werden können, sowie diesen Teil interaktiv zu gestalten, um sicherzustellen, dass die TeilnehmerInnen im Detail verstanden haben, was in jeder Sitzung des Kursprogramms vorgesehen ist.

IV. Erwartungen, Beiträge und Befürchtungen (30 Minuten)

Bevor dieser Teil der Sitzung beginnt, hängt der Trainer drei Flipcharts an die Wand: Erwartungen, persönlicher Beitrag und Befürchtungen und stellt sicher, dass die Teilnehmer die notwendigen Materialien zur Verfügung haben (Stifte und Post-its in verschiedenen Größen und Farben). Nachdem das Programm vorgestellt und eventuelle Fragen beantwortet wurden, bittet der Trainer die Teilnehmer, ihre Erwartungen an das Programm, an die Trainer und an die Gruppe zu äußern. Sie teilen auch mit, was sie denken, dass sie während des Trainingskurses beitragen können, welche Erfahrungen sie haben und welchen persönlichen Hintergrund sie mitbringen. Der Trainer sollte die Teilnehmer darauf hinweisen, dass sie alle Ängste, die sie möglicherweise haben, mitteilen können. Die Teilnehmer haben 20 Minuten Zeit, um nachzudenken und ihre Gedanken auf Post-its zu notieren, die sie später auf die entsprechenden Flipcharts kleben werden. Wenn die Teilnehmer fertig sind, präsentiert der Trainer die Zusammenfassung der Antworten der Teilnehmer und geht jede einzelne mit ihnen durch, ein Flipchart nach dem anderen.

V. Walk and Talk (65 Minuten)

Wenn das Wetter es zulässt, sollte diese Aktivität im Freien durchgeführt werden. Jeder Teilnehmer erhält eine Frage (aus der Liste der Fragen, die der Trainer für wichtig hält). Dann sucht sich jeder Teilnehmer einen Partner und die Gruppe verlässt das Gebäude und beginnt, unter Anleitung des Trainers, einen Spaziergang durch die Stadt. Während des Spaziergangs bespricht jedes Paar seine Frage und beide Personen teilen ihre Eindrücke/Gedanken mit. Nach ein paar Minuten des Gesprächs finden sie einen neuen Partner und erhalten eine neue Frage vom Trainer. Mögliche Fragen für diese Aktivität können die folgenden sein:

- - Was ist dein Beruf oder deine Tätigkeit?

- - Was magst du an deinem Beruf und was magst du nicht?
- - Was könnte dein bester Freund über deine Charakterstärke sagen?
- - Was könnte dein bester Freund über die Charakterschwäche deines Charakters sagen?
- - Bitte beschreiben Sie zwei oder drei Ereignisse aus Ihrer Vergangenheit, die den größten Einfluss darauf hatten, wer Sie heute sind.
- - Was ist/sind Deine größte(n) Angst(en) im Leben?
- - Was ist/sind dein/e größter Wunsch/Verlangen im Leben?
- - Wie sieht dein perfekter Morgen, Nachmittag oder Abend aus?
- - Warum habt ihr euch für euer Studium entschieden?
- - Was macht Sie in Ihrem Leben glücklich? Und warum?
- - Was macht dich in deinem Leben traurig? Und warum?
- - Was hast du zu Hause gelassen, um hierher zu kommen?
- - Wenn du etwas an dir ändern könntest, was wäre das?
- - Das Verrückteste, was du in deinem Leben getan hast.
- - Was nervt dich im Leben?
- - In welcher Stadt würden Sie gerne leben? Und warum?
- Bei welcher Musik oder welchem Lied fühlst du dich am wohlsten/verstandensten? Und warum?

Danach führt der/die TrainerIn die TeilnehmerInnen zurück in den Plenarsaal, wo er/sie die TeilnehmerInnen zu einer kurzen Diskussion über ihren Eindruck von der Aktivität auffordert und sie fragt, was sie während dieser Aktivität voneinander gelernt haben.

VI. Gruppenregeln (25 Minuten)

Nach dem gemeinsamen Teil der Sitzung hängt der Trainer ein Flipchart "Gruppenregeln" auf und weist die Teilnehmer an, auf Post-its aufzuschreiben, was sie während des Trainingskurses als Regel haben möchten, sowohl in Bezug auf die Arbeit als auch im Allgemeinen. Die Trainer können zu diesem Zweck auch Menti verwenden. Der Trainer geht die Regeln gemeinsam mit den Teilnehmern durch und legt die Verhaltensregeln fest, die während des Trainingskurses eingehalten werden sollen. Der Trainer schreibt die Ergebnisse entweder auf ein neues Flipchart oder druckt sie aus und bringt sie an einem für alle sichtbaren Ort während des Trainingskurses an.

Benötigte Materialien: Flipchart-Papiere; verschiedene farbige Post-its; Stifte; Marker; A4-Papier; Laptop; Beamer; Internetzugang.

Empfehlungen für künftige Trainer, die diese Sitzung multiplizieren:

- Es ist wichtig zu beachten, dass die Handschrift der Teilnehmer (auf Post-its) für den Trainer manchmal nicht vollständig lesbar ist. Wenn ein Teilnehmer um eine Erklärung zu einem Post-It gebeten wird, kann es sein, dass er sich in diesem Moment nicht wohl dabei fühlt, sich mündlich zu äußern. In diesem Fall sollte der Trainer darauf vorbereitet sein und den Post-it kurz aus seiner persönlichen Erfahrung heraus ansprechen und dann zum nächsten Post-it weitergehen. Dieser Teil der Sitzung sollte kurze Diskussionen und Austauschmomente zwischen den Teilnehmern über die ausgehängten Zettel hervorbringen.
- Für die Gruppenregeln kann der Trainer die Teilnehmer bitten, an die Flipchart zu kommen und die Gruppenregeln als "Lernvereinbarung" untereinander zu unterschreiben.

tausch eigener Erfahrungen und Realitäten mit Stressmanagement und -prävention unter Jugendlichen

Thema der Sitzung: Austausch eigener Erfahrungen und Realitäten mit Stressmanagement und -prävention unter Jugendlichen.

Dauer: 180 Minuten

Hintergrund:

Es ist bekannt, dass das Stressniveau unter jungen Menschen während und nach der Covid-19-Pandemie angestiegen ist. Leider hat die Pandemie junge Menschen und ihr persönliches Umfeld in allen Bereichen beeinträchtigt: Arbeitsumfeld, soziales Leben, Bildung, Beschäftigungsfähigkeit usw. Als Folge davon wurden viele Initiativen und Programme für junge Menschen ins Leben gerufen, um mit dem Stress umzugehen, den die neue Realität, die meist als neue Normalität bezeichnet wird, mit sich gebracht hat. In dieser Sitzung werden die Teilnehmer recherchieren und herausfinden, wie junge Menschen in verschiedenen Ländern betroffen waren und welche Mechanismen geschaffen wurden, um ihnen zu helfen. Abschließend werden sie ein Brainstorming zu weiteren möglichen Lösungen durchführen, die umgesetzt werden könnten.

Ziel der Sitzung: Erforschung und Austausch von Informationen und bewährten Verfahren aus verschiedenen Ländern/Realitäten im Zusammenhang mit jungen Menschen und Stressmanagement.

Ziele:

- - Erforschung der Definition von Stress;
- - Den Teilnehmern die Möglichkeit geben, Informationen über Stress und dessen Prävention in verschiedenen Gesellschaften/Ländern zu recherchieren und zu finden;
- - Sensibilisierung für den Umgang mit Stress und Feststellung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden in verschiedenen Gesellschaften/Ländern.

Angesprochene Kompetenzen:

- - Forschung;
- - Mehrsprachige Kompetenz;
- - Teamarbeit;
- - Kommunikation;
- - Präsentation;
- - Digitale Kompetenz;
- - Persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenz;
- - Lese- und Schreibkompetenz;
- - Kulturelles Bewusstsein und Ausdrucksfähigkeit.

Methodologie und Methoden: Input; Gruppenarbeit; Ausstellung; Diskussion.

Sitzungsablauf:

I. Was ist Stress? - Input (15 Minuten)

Der Trainer gibt einen Input zum Thema Stress, der die folgenden Aspekte des Themas abdeckt:

- - Definition von Stress
- - Ereignisse, die Stress auslösen können
- - Auswirkungen von Stress - körperliche und psychische Symptome
- - Vorteile einer Dosis Stress in herausfordernden Situationen

Während des Inputs verknüpft der Trainer die gegebenen Informationen regelmäßig mit persönlichen Erfahrungen und fragt die Teilnehmer regelmäßig, wie sie die Teile des Inputs wahrnehmen.

II. Kleingruppenarbeit - Schlagzeilen: Jugend unter Stress (65 Minuten)

Der Trainer teilt die Teilnehmer in ihre Ländergruppen ein. Falls nur wenige Teilnehmer aus einem Land kommen, kann der Trainer gemischte Gruppen bilden und die Aufgabe entsprechend abstimmen. Die Einteilung erfolgt in Absprache mit den Teilnehmern. Jede Gruppe erhält ein Flipchart und Materialien (Zeitungen, Zeitschriften usw.), um eine Titelseite einer Zeitung zu gestalten. Die Aufgaben für die Gruppenarbeit sind:

- - Recherchieren Sie die Statistiken Ihres Landes zum Thema junge Menschen und Stress.
- - Finden Sie die wichtigsten Stressfaktoren (Ursachen) heraus.
- - Wie würdet ihr einen "typischen" jungen Menschen und sein Umfeld (Probleme, mit denen er/sie zu kämpfen hat) in eurem Land beschreiben?
- - Vor welchen Herausforderungen stehen Gesundheits-, Bildungs- oder andere Einrichtungen, wenn sie sich mit diesem Thema befassen?

III. Ausstellung und Präsentationen (60 Minuten)

Nach Abschluss der Gruppenarbeit präsentiert jede Gruppe ihre Ergebnisse auf den Flipcharts in Form von neuen Schlagzeilen, Titelseiten. Die Teilnehmer gehen herum und machen sich Notizen über die verschiedenen Länder. Nach der Ausstellung stellt jede Gruppe kurz ihre Titelseiten vor.

IV. Diskussion (40 Minuten)

Der Trainer stellt Fragen zu den Aufgaben, die während der vorherigen Aktivität erledigt wurden. Einige der Fragen für die Diskussion lauten wie folgt:

- - War es schwierig, während eurer Recherche Informationen zu finden?
- - Welche Informationsquellen haben Sie genutzt, um die Statistiken und Informationen über die Realität in Ihren Ländern zu erhalten?
- - Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede haben Sie bei den Darstellungen der Realitäten in den verschiedenen Gesellschaften/Ländern festgestellt?
- - Welche Rolle und welchen Einfluss können Institutionen auf die Stressprävention bei jungen Menschen haben?
- - Gab es bewährte Verfahren aus verschiedenen Ländern, die auch in Ihrer Gesellschaft umgesetzt werden könnten?

Benötigte Materialien: Flipchartpapier; verschiedenfarbige Post-its; Stifte; Marker; Zeitschriften; Schere; Klebstoff; A4-Papier; Laptops (Anzahl je nach Anzahl der Gruppen); Beamer; Internetzugang.

▪ **Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- Globales Wellness-Institut; Artikel und Informationen zum Thema Stress <https://globalwellnessinstitute.org/wellnessevidence/stress-management/>
- Definition von Arbeitsstress bei jungen Menschen; Forschungsbericht; https://www.researchgate.net/publication/325566150_Defining_Work_Stress_in_Young_People
- Studie "Junges Europa", herausgegeben von der TUI Stiftung; https://www.tui-stiftung.de/wp-content/uploads/2022/07/2022_07_06_JungesEuropa2022_Report.pdf
- Artikel und Informationen über externe Faktoren und ihre Auswirkungen auf junge Menschen <https://www.greens-efa.eu/opinions/youth-mental-health/>

Empfehlungen für künftige Trainer, die diese Sitzung multiplizieren:

- Diese Sitzung steht im Zusammenhang mit der Forschungsaufgabe, die von den Teilnehmern vor der Ankunft im Trainingskurs zu erledigen war. Der Trainer sollte sich vergewissern, dass die Teilnehmer ihn/sie auf den neuesten Stand der Recherche gebracht haben, um den Zeitplan für die Gruppenaufgabe besser gestalten zu können.

Zielgruppe Jugendliche mit geringeren Möglichkeiten zur Bewältigung von Stress und Ängsten

Thema der Sitzung: Zielgruppe Jugendliche mit geringeren Möglichkeiten im Umgang mit Stress und Ängsten

Dauer: 180 Minuten

Hintergrund:

Junge Menschen mit geringeren Möglichkeiten sehen sich aufgrund der Einschränkungen, mit denen sie täglich konfrontiert sind, mit mehr Hindernissen im Leben konfrontiert und haben daher in höherem Maße mit Stress und Ängsten zu kämpfen. Nicht-formale Bildung könnte einer der Mechanismen zur Bewältigung von Stress und Ängsten sein. Dies kann zunächst dadurch geschehen, dass jungen Menschen die Bedeutung des Erkennens und der Bewältigung von Stress und Ängsten vermittelt wird, und dann durch die Entwicklung spezifischer Jugendarbeitsprogramme, die sich mit diesen Themen befassen, sowie durch die Herstellung von Kontakten zu bestehenden Fachleuten/Gelegenheiten, die sich professionell mit Stress und Ängsten befassen.

Im Rahmen dieses Schulungskurses konzentriert sich diese Sitzung darauf, unsere Zielgruppe der Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten zu verstehen und ihre Realitäten und Herausforderungen zu erörtern, die zu Stress und Ängsten führen. Dies wird eine gute Grundlage für alle folgenden Sitzungen des Schulungskurses bilden, so dass die teilnehmenden Jugendarbeiter ihre Kompetenzen erweitern werden, um diese Zielgruppe (und ihren Umgang mit Stress und Angst) in einer qualitativ hochwertigen Weise zu unterstützen.

Ziel der Sitzung: Die Zielgruppe der benachteiligten Jugendlichen, die Hindernisse, mit denen sie konfrontiert sind, zu verstehen und die möglichen Ursachen für ihren Stress und ihre Ängste zu diskutieren.

Ziele:

- - Definition und Verständnis des Begriffs "Jugendliche mit geringeren Möglichkeiten";
- - Hervorhebung der Bedeutung der Segmentierung der Zielgruppe der Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten, wenn es darum geht, ihre spezifischen Bedürfnisse für die Eingliederung in die Gemeinschaft und den Umgang mit Stress zu erfüllen;
- - Förderung eines besseren Verständnisses der Hindernisse und Ursachen von Stress, mit denen Jugendliche mit geringeren Möglichkeiten konfrontiert sind.

Angesprochene Kompetenzen:

- - Bürgerschaftliche Kompetenz;
- - Analytik;
- - Kritisches Denken;
- - Kommunikation und Zusammenarbeit;
- - Persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenz;
- - Lese- und Schreibkompetenz;
- - Kulturelles Bewusstsein und Ausdrucksfähigkeit.

Methodik und Methoden: Input; Gruppenarbeit; Brainstorming; Präsentationen.

Sitzungsablauf:

- I. Wer sind die Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten (45 Minuten)

Der Trainer hat eine detaillierte Präsentation mit einem theoretischen Input über die Zielgruppe - junge Menschen mit geringeren Möglichkeiten - vorbereitet. Die Präsentation besteht aus der folgenden Agenda:

- - Definition des Begriffs Junge Menschen mit geringeren Möglichkeiten
- - Wer sind Menschen mit geringeren Möglichkeiten in Europa?
- - Ihre Beteiligung an der nicht-formalen Bildung (NFE)
- - Soziale Eingliederung und Ausgrenzung von jungen Menschen mit geringeren Möglichkeiten
- - Praktische und persönliche Hindernisse

Nach der Präsentation fragt der Trainer die Teilnehmer, was ihnen als erstes in den Sinn kommt, wenn sie nach den Hindernissen gefragt werden, mit denen diese Zielgruppe im täglichen Leben in ihren Gesellschaften konfrontiert ist. Sobald die Liste der potenziellen Hindernisse erstellt ist. Sie haben 10-15 Minuten Zeit, sich dazu zu äußern. Anschließend sollte eine Diskussion im Plenum stattfinden, um die häufigsten Situationen zu untersuchen, in denen diese jungen Menschen am meisten gefährdet sind, ein höheres Stressniveau zu erreichen. Alle diese Situationen werden in Gruppen zusammengefasst (z. B. Bildungshindernisse, soziale Hindernisse, gesundheitliche Hindernisse usw.).

II. Brainstorming - Zielgruppen und Segmentierung (25 Minuten)

Der Trainer erklärt, dass neben der Definition einer Zielgruppe auch eine spezifischere Segmentierung von Gruppen und Gemeinschaften vorgenommen werden sollte, um die Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert sind, zu kennen und sie besser unterstützen zu können. Dann findet ein kurzes Brainstorming statt, bei dem der Trainer von den Teilnehmern Informationen über die Zielgruppe sammelt, einschließlich demografischer Informationen, sozioökonomischem Hintergrund, früherer Bildung, Interessen und Leidenschaften, um ein detailliertes Profil der Zielgruppe zu erstellen. Die Hauptmerkmale der Gruppen im Allgemeinen werden auf dem Flipchart festgehalten.

III. Kleingruppenarbeit (60 Minuten)

Die TrainerInnen teilen die TeilnehmerInnen in kleine Gruppen auf. Jede Gruppe hat die Aufgabe, eine bestimmte Gruppe von Hindernissen aus dem vorherigen Teil der Sitzung zu diskutieren (z. B. Bildungshindernisse, soziale Hindernisse, gesundheitliche Hindernisse usw.). Außerdem sollen sie über die Ursachen und Folgen dieser Hindernisse nachdenken, die zu einem höheren Stressniveau bei jungen Menschen mit geringeren Möglichkeiten führen. Darüber hinaus erhalten sie die folgenden Fragen, die sie in ihre Aufgaben einbeziehen sollen, um die Zielgruppen, mit denen sie arbeiten, besser zu segmentieren und zu verstehen:

Wer: Sind es Teenager, Millennials oder Babyboomer? Sind sie männlich oder weiblich? Wo gehen sie hin und was tun sie?

Was: Nehmen sie an der Jugendarbeit teil? An welcher Art von Jugendarbeit nehmen sie teil/arbeiten sie? Was sind die Ursachen ihrer Probleme und warum brauchen sie Unterstützung? Was ist die Ursache für ihren Stress?

Wo: Wo leben sie, wie sieht ihr Umfeld aus? Wo nutzen sie die Jugendarbeit?

Warum: Warum sind sie für unser Thema wichtig?

Sie haben 60 Minuten Zeit, um diese Aufgabe zu bearbeiten und sich auf eine kurze Präsentation vorzubereiten.

IV. Präsentationen (50 Minuten)

Alle Gruppen kommen zurück ins Plenum, um ihre Ergebnisse zu präsentieren. Sobald eine Gruppe ihre Präsentation beendet hat, öffnet der Trainer das Wort für Diskussionen und Beiträge. Wenn alle Gruppen ihre Ergebnisse präsentiert haben, wird der Trainer die wichtigsten Punkte in Bezug auf die aufgelisteten Hindernisse, mit denen junge Menschen mit geringeren Möglichkeiten konfrontiert sind, und die wichtigsten Ursachen und Folgen der aufgelisteten Stressfaktoren nennen.

Benötigte Materialien: Flipchartpapier; verschiedenfarbige Post-Its; Stifte; Marker; A4-Papier; Laptop; Projektor; Internetzugang; Aufkleber; Klebeband oder Stecknadeln, um das Flipchartpapier an der Wand zu befestigen.

Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:

- **T-Kit 8: Soziale Eingliederung (veröffentlicht vom Europarat und der Europäischen Kommission).**<https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-8-social-inclusion>
- **T-Kit 6: Training Essentials (Veröffentlicht vom Europarat und der Europäischen Kommission).**<https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-6-training-essentials>
- Junge Menschen mit geringeren Möglichkeiten <https://youthcoop.pt/fewer-opportunities/>

Empfehlungen für zukünftige Trainer, die diese Sitzung multiplizieren:

- Bei der Kleingruppenarbeit zur Diskussion der spezifischen Kohorte von Hindernissen und der Ursachen und Folgen dieser Hindernisse für die Entstehung eines höheren Stressniveaus bei Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten wird empfohlen, dass die Trainer/Organisatoren eine "Living Library" mit den Jugendlichen organisieren, die zu diesen Zielgruppen gehören, falls dies möglich ist. Wenn ein persönliches Treffen mit den betreffenden Jugendlichen nicht möglich ist, wäre es gut zu versuchen, einige Online-Interviews mit ihnen im Plenum zu organisieren.

Den Stress und die Stressfaktoren verstehen

Thema der Sitzung: Den Stress und die Stressfaktoren verstehen

Dauer: 180 + 180 Minuten

Hintergrund:

Um mit allen Faktoren, die das eigene Leben beeinflussen, erfolgreich umgehen zu können, muss man sie besser verstehen. Junge Menschen sind heutzutage leider mit einer großen Menge an Stress konfrontiert. Um damit umgehen und ihn bewältigen zu können, müssen sie verstehen, woher er kommt, und über Mechanismen verfügen, die ihnen helfen, ihn zu bewältigen. Diese Sitzung wurde mit verschiedenen Aktivitäten und Aufgaben für die Teilnehmer konzipiert, um das Konzept des Stresses, die Stressfaktoren, seine Ursachen und die Auswirkungen auf junge Menschen in einer Gesellschaft heutzutage kennenzulernen.

Ziel der Sitzung: Entwicklung eines Verständnisses für Stress und Stressfaktoren, die Jugendliche (mit geringeren Möglichkeiten) heutzutage betreffen.

Ziele:

- - Kennenlernen des Konzepts von Stress und Stressfaktoren sowie der relevanten Aspekte;
- - Nachdenken über die Ursachen von Stress bei Jugendlichen;
- - Erforschung verschiedener Aspekte der Stressbewältigung und ihrer Beziehung zur körperlichen und geistigen Gesundheit;
- - Förderung des kritischen und analytischen Denkens von Jugendarbeitern in Bezug auf Stress und Stressfaktoren, von denen junge Menschen (mit geringeren Möglichkeiten) heutzutage betroffen sind.

Angesprochene Kompetenzen:

- - Teamarbeit;
- - Analytisch;
- - Kritisches Denken;
- - Kreatives Denken;
- - Kommunikation;
- - Persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenz;
- - Lese- und Schreibkompetenz;
- - Kulturelles Bewusstsein und Ausdrucksfähigkeit.

Methodologie und Methoden: Gruppenaufgabe - verschiedene interaktive Aktivitäten und Aufgaben; Forum-Theater; Nachbesprechung; Quiz; Gruppenarbeit und Diskussion.

Session flow:

I. Einführung in das Thema und die Sitzung (20 Minuten)

Der Trainer beginnt die Sitzung, indem er die Teilnehmer in die Aktivitäten der Sitzung einführt. Dann gibt er/sie einen Beitrag zum Thema, indem er/sie die folgenden Konzepte und Aspekte von Stress behandelt:

- - Stress
- - Stressfaktoren
- - Ursachen von Stress
- - Verstehen von Stress und seinen Auswirkungen.

II. Luftballon-Pop (15 Minuten)

Der Trainer gibt jedem Teilnehmer einen Luftballon und bittet ihn, eine Stressursache in seinem Leben auf ein Stück Papier zu schreiben und es in den Ballon zu legen. Dafür haben sie etwa 5-7 Minuten Zeit.

Wenn alle fertig sind, bittet der Trainer die Teilnehmer, ihre Luftballons platzen zu lassen und die Stressursache, die sie auf ihren Zettel geschrieben haben, mit der Gruppe zu teilen.

III. Mind Mapping (25 Minuten)

Der Trainer erstellt eine Mind Map auf einem Whiteboard oder einem großen Blatt Papier und lässt die Teilnehmer zu dieser Karte beitragen, indem sie Stressursachen hinzufügen, die sie selbst erlebt haben oder mit denen sie sich identifizieren können. Sie werden ermutigt, ihre Gedanken und Erfahrungen mit jeder Stressursache zu teilen. Diskutieren Sie dann gemeinsam, wie häufig diese Ursachen sind und welche Lösungen es für die Stressbewältigung gibt. Diese Aktivität ermöglicht es den teilnehmenden Jugendarbeitern zu verstehen, wie sie ihre Stressfaktoren ausdrücken können, und zu sehen, dass andere mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert sind, was Empathie und ein Gefühl der Gemeinschaft fördert. Sie bietet auch eine visuelle Darstellung der Ursachen von Stress und kann als Ausgangspunkt für weitere Diskussionen und Problemlösungen dienen.

IV. Kleingruppenarbeit (60 Minuten)

Der Trainer teilt die Teilnehmer in kleine Gruppen ein. Die Teilnehmer in den Gruppen werden gebeten, verschiedene Aspekte des Stressmanagements zu analysieren. Die Themen, die zwischen den Gruppen aufgeteilt werden, sind:

- - Formen von Stress und ihre Ausprägungen.
- - Übliche Stressumgebungen.
- - Häufigste Stressfaktoren mit Beispielen.
- - Auswirkungen von Stress auf die körperliche Gesundheit.
- - Auswirkung von Stress auf die psychische Gesundheit.

V. Präsentationen (60 Minuten)

Alle Gruppen kommen zurück ins Plenum, um ihre Ergebnisse zu präsentieren. Jede Gruppe hat etwa 5-7 Minuten Zeit für ihre Präsentation. Sobald eine Gruppe ihre Präsentation beendet hat, gibt der Trainer das Wort für Diskussionen und Beiträge frei.

VI. Interaktive Übung in Gruppen - Forumtheater I (100 Minuten)

Einführung in das Forumtheater: Forumtheater ist eine Form des Theaters, die eine Plattform für die Erforschung verschiedener sozialer Themen bietet und das Publikum zur Teilnahme ermutigt. Hier verwenden wir es, um Stressfaktoren zu erforschen, denen junge Menschen ausgesetzt sein können. Die Trainer bilden kleinere Gruppen von 4-5 teilnehmenden Jugendarbeitern und bitten jede Person, an eine Zeit zu denken, in der sie als Jugendliche Stress erlebt haben. Jede Gruppe sollte ein kurzes Skript über eine gemeinsame Situation verfassen und sich darauf konzentrieren, was den Stress verursacht hat und wie die Person darauf reagiert hat.

VII. Interaktive Übung in Gruppen - Forumtheater II (50 Minuten)

Der Trainer fordert jede Gruppe auf, ihr Skript vor der Gruppe aufzuführen. Nach der ersten Vorstellung bitten die TrainerInnen das Publikum, über mögliche Änderungen im Skript zu diskutieren und alternative Reaktionen der verschiedenen beteiligten Charaktere vorzuschlagen. Bei der zweiten Vorstellung ermutigen die Trainer die Zuschauer, mit den Darstellern zu kommunizieren, den Platz eines Darstellers einzunehmen und verschiedene Lösungen auszuprobieren. Zum Beispiel könnte ein Zuschauer eine andere Reaktion auf den Stressfaktor vorspielen, während der ursprüngliche Darsteller und die anderen Zuschauer reagieren. Sie wiederholen diesen Prozess für jedes Skript und erforschen verschiedene Stressfaktoren und Reaktionen.

VIII. Diskussion (30 Minuten)

Nach den Aufführungen lädt der Trainer die Teilnehmer zu einer kurzen Diskussion darüber ein, was sie über das Thema gelernt haben und wie sie in ähnlichen Situationen reagieren würden. Die folgenden Fragen werden für die Diskussion verwendet:

- - Wie habt ihr euch während der Aktivität gefühlt?

- - Habt ihr etwas Neues gelernt, das euch helfen wird, Stressfaktoren besser zu verstehen und mit dem Stress umzugehen?
- - Wie könnt ihr diese Übung bei der Arbeit mit benachteiligten jungen Menschen einsetzen?

Benötigte Materialien: Flipchartpapier; verschiedenfarbige Post-its; Stifte; Marker; A4-Papier; Laptops (für Gruppenarbeit); Beamer; Internetzugang.

Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:

- Weltgesundheitsorganisation (WHO): "Doing What Matters in Times of Stress - An Illustrated Guide"
https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=Cj0KCQjw1_SkBhDwARIsANbGpFusWiKyMkvm3uWNbsIZPC_qrmhXEPycXyJT3Q0VuQZC0o-20k6i8JgaArCxEALw_wcB
- Wie viel weißt du über psychische Gesundheit, Europäisches Jugendforum
https://youth.europa.eu/get-involved/your-rights-and-inclusion/how-much-do-you-know-about-mental-health_en
- Psychische Gesundheit in Europa - Statistiken und Fakten
https://www.statista.com/topics/7916/mental-health-in-europe/#topicHeader_wrapper
- Europäisches Jugendforum, Bericht über die Auswirkungen von COVID-19 auf die soziale, wirtschaftliche und psychische Gesundheit junger Menschen in Europa
<https://www.youthforum.org/files/European20Youth20Forum20Report20v1.2.pdf>
- Die Auswirkungen von Covid-19 auf die psychische Gesundheit und das psychische Wohlbefinden junger Menschen / Eine aktualisierte Literaturübersicht <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/72351197/COVID-19+mental+health.pdf/6f17b66e-019f-1b34-0031-fc3cdda9ef3e?t=1663861381000>

Empfehlungen für künftige Trainer, die diese Sitzung multiplizieren:

- Bei der Vorbereitung des Inputs zu Konzepten und Aspekten von Stress ist es ratsam, dass der Trainer auf die verschiedenen Quellen verweist, die im Teil "Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur" angegeben sind. Es ist ratsam, dass der Input auf der Grundlage der Relevanz für die teilnehmenden Jugendarbeiter und deren Realitäten angepasst und zugeschnitten wird.
- Wenn die TeilnehmerInnen bei der Aktivität " Balloon Pop" nicht so sehr darauf erpicht sind, ihre persönlichen Stressursachen mitzuteilen, sollte der/die Trainer/in die TeilnehmerInnen anweisen, ein wenig mit den Ballons als Gruppe zu spielen (so dass die Ballons unter den verschiedenen TeilnehmerInnen gemischt werden), bevor sie platzen und die Stressursachen, die auf den Zetteln in den Ballons geschrieben sind, lesen.
- Bei der Forum Theater Aufführung sollten die Trainer entscheiden, wie oft ein Skript aufgeführt werden soll. Dies sollte von der Komplexität der dargestellten Situation und den verschiedenen Möglichkeiten abhängen, die die Gruppe nach der ersten Originalaufführung diskutiert hat. Die Trainer sollten sich darüber im Klaren sein, dass ein Skript möglicherweise ermüdend sein könnte, und auch über den Gesamtzeitraum der Sitzung Bescheid wissen. Wenn die Teilnehmenden sehr an dieser Aktivität interessiert sind, ist es empfehlenswert, sie angemessen zu verlängern.

Jugendarbeit und nicht-formale Bildung (NFB) im Umgang mit Stressmanagement

Thema der Sitzung: Jugendarbeit und nicht-formale Bildung (NFB) im Umgang mit Stressbewältigung

Dauer: 180 Minuten

Hintergrund:

Die Frage der Stressbewältigung bei jungen Menschen, insbesondere bei solchen mit geringeren Möglichkeiten, gewinnt in der heutigen Gesellschaft zunehmend an Bedeutung. Diese jungen Menschen sehen sich oft mit einer Vielzahl von Herausforderungen und Schwierigkeiten konfrontiert, die zu einem hohen Stressniveau beitragen können, wie etwa Armut, fehlender Zugang zu Bildung und Beschäftigung und begrenzte Unterstützung. Die Auswirkungen von Stress auf junge Menschen können beträchtlich sein und zu einer Reihe negativer Folgen führen, wie z. B. schlechtere schulische Leistungen, geringere Lebensqualität und ein erhöhtes Risiko für psychische Probleme. Jugendarbeit mit dem Schwerpunkt auf nicht-formaler Bildung (NFB) ist gut geeignet, diese Herausforderungen zu bewältigen, indem sie jungen Menschen die Fähigkeiten, das Wissen und die Unterstützung vermittelt, die sie benötigen, um Stress effektiv zu bewältigen. Die NFB ist so konzipiert, dass es flexibel, ansprechend und relevant für die Bedürfnisse und Interessen junger Menschen ist, und es wird zunehmend als Instrument für die Durchführung von Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens eingesetzt. Durch eine Vielzahl von Aktivitäten und Erfahrungen bietet die NFB jungen Menschen die Möglichkeit, die Ursachen von Stress zu erforschen und zu verstehen, Bewältigungsstrategien und Techniken zur Stressbewältigung zu entwickeln und Kontakte zu anderen Menschen zu knüpfen, die möglicherweise vor ähnlichen Herausforderungen stehen. Durch den Aufbau von Widerstandsfähigkeit, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen kann die NFB jungen Menschen helfen, Stress besser zu bewältigen und ein gesünderes, erfüllteres Leben zu führen. In dieser Sitzung haben Jugendarbeiter die Möglichkeit, sich über bewährte Praktiken und evidenzbasierte Ansätze zur Stressbewältigung zu informieren, ihre eigenen Erfahrungen und Herausforderungen zu reflektieren und neue Wege zu erkunden, wie sie junge Menschen bei der Bewältigung von Stress und Ängsten durch Jugendarbeit und die NFB unterstützen können.

Ziel der Veranstaltung: Untersuchung der Rolle, die Jugendarbeit und die NFB bei der Unterstützung junger Menschen bei der Stressbewältigung durch interaktive Aktivitäten und praktische Stressbewältigungstechniken spielen können.

Ziele:

- Das Verständnis für die Besonderheiten der Begriffe "Jugendarbeit" und "NFB" zu überdenken;
- Diskussion über die Rolle der Jugendarbeit und der nicht-formalen Bildung (NFB) im Umgang mit Stress bei jungen Menschen;
- den Teilnehmern praktische Instrumente und Techniken für den Umgang mit Stress und Ängsten im NFB-Kontext an die Hand zu geben;
- die Teilnehmer zu ermutigen, ihre eigenen Erfahrungen und Perspektiven zum Thema Stressbewältigung in der Jugendarbeit zu erkunden und auszutauschen;
- Unterstützung von Jugendarbeitern bei der Schaffung eines unterstützenden und integrativen Umfelds, in dem sich junge Menschen wohl fühlen, wenn sie über ihre psychische Gesundheit sprechen.

Angesprochene Kompetenzen:

- Bürgerschaftliche Kompetenz;
- Problemlösungskompetenz;
- Analytisch;
- Kritisches Denken;
- Kommunikation und Zusammenarbeit;
- Persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenz;
- Lese- und Schreibkompetenz;
- Kulturelles Bewusstsein und Ausdrucksfähigkeit.

Methodologie und Methoden: Input durch Ausbilder; Übung "Wo stehst du?"; Übung "Leading Fantasy"; Kleingruppenarbeit; Präsentationen; Nachbesprechung.

Sitzungsablauf:

I. Was ist die NFB und Jugendarbeit (15 Minuten)

Die Sitzung beginnt damit, dass der/die TrainerIn den Ablauf und die Ziele der Sitzung erklärt. Der/die TrainerIn wird auch ein gemeinsames Verständnis der Hauptkonzepte der Sitzung herstellen:

- Nicht-formale Bildung
- Jugendarbeit

Zu diesem Zweck sollten die vom Europarat und der Europäischen Kommission zur Verfügung gestellten Materialien, die diese Konzepte definieren, verwendet werden (siehe Abschnitt Hintergrunddokumente).

II. Übung "Wo stehst du?": JugendarbeiterInnen / NFB-TrainerInnen und ihre Rolle (30 Minuten)

Der/die TrainerIn bereitet den Arbeitsraum für die Barometer-Übung vor. Er/sie nimmt Klebeband oder ein anderes Material, das hilft, eine Linie in der Mitte des Raumes zu ziehen, die diesen in zwei Hälften teilt. Auf die eine Seite legt er/sie den Zettel mit der Überschrift "Ich stimme zu" und auf die andere Seite des Raumes legt er/sie den Zettel mit der Überschrift "Ich stimme nicht zu". Dann befestigt der/die TrainerIn zwei Flipchart-Papiere an der Wand; eines mit der Überschrift "Rolle des/der NFB-Moderators/TrainerIn" und ein anderes mit der Überschrift "Rolle des/der Jugendarbeiters/in". Eine Liste von mindestens 10 Aussagen, die sich auf die Rolle von TrainerInnen in NFB und JugendarbeiterInnen beziehen (Liste von Beispielen für Aussagen unter Erklärung), wird für diese Übung verwendet. Der/die TrainerIn bittet die TeilnehmerInnen, sich in die Mitte zu stellen und erklärt ihnen, dass sie gebeten werden, von der Linie nach links oder rechts zu gehen, um zu zeigen, wo sie zu dem Thema stehen (sie gehen näher an das Papier "Ich stimme zu" oder näher an "Ich stimme nicht zu"). Sie sollten sich an dem Punkt platzieren, der ihre aktuelle Meinung am besten wiedergibt.

Nach den Anweisungen beginnen sie die Aktivität, indem sie die erste Aussage zu dem Thema machen.

- "Die Hauptaufgabe der NFB-Trainer besteht darin, ein unterstützendes Lernumfeld zu schaffen und die Teilnehmer durch den Lernprozess zu führen."
- Der/die TrainerIn ermutigt die TeilnehmerInnen, nach links oder rechts aus der Reihe zu treten, während sie sich die Perspektiven der anderen anhören. Dann bittet er/sie diejenigen links oder rechts zuerst, ihre Meinung mitzuteilen und dann die Personen in der Mitte. Die wichtigsten Punkte werden von einem/einer der TrainerInnen auf dem Flipchart notiert. Die Sitzung wird fortgesetzt, bis der/die TrainerIn alle Aussagen vorliest und die TeilnehmerInnen ihre Eindrücke

jedes Mal mitteilen, nachdem sie sich in den einen oder anderen Teil der Reihe gestellt haben. Beispiele für die Aussagen:

- "NBF-TrainerInnen sollten sich mit verschiedenen Lernstilen auskennen, um sicherzustellen, dass alle TeilnehmerInnen engagiert sind.
- "NBF-Trainer sollten in der Lage sein, Diskussionen zu moderieren und den Austausch unterschiedlicher Perspektiven zu fördern.
- "NBF-Trainer sollten in der Lage sein, eine sichere und integrative Lernumgebung für die Teilnehmer zu schaffen.
- "NBF-Trainer sollten ihre Lehrmethoden kontinuierlich bewerten und auswerten, um die Qualität ihrer Ausbildung zu verbessern.
- "NBF-TrainerInnen sollten sich bemühen, die TeilnehmerInnen zu befähigen, indem sie ihnen die Werkzeuge und Ressourcen zur Verfügung stellen, um über die Trainingseinheit hinaus weiter zu lernen.
- "Jugendarbeiter sollten ein sicheres und integratives Umfeld für junge Menschen schaffen.
- "Die Rolle der Jugendarbeiter besteht darin, junge Menschen zu befähigen, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.
- "Jugendarbeiter sollten jungen Menschen die Möglichkeit geben, neue Fähigkeiten und Interessen zu entwickeln.
- "Jugendarbeiter sollten sich die Bedürfnisse und Sorgen junger Menschen anhören und sie bei der Suche nach Lösungen unterstützen.
- "Jugendarbeiter sollten Programme erstellen, die die Vielfalt der jungen Menschen, die sie betreuen, widerspiegeln.

III. Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt und meine Erfahrungen? (45 Minuten)

Der/die TrainerIn eröffnet diese Aktivität, indem er/sie betont, dass wir manchmal den Stress in unserer täglichen Arbeit bewältigen, ohne zu merken, dass der Stress uns oder den Menschen um uns herum widerfährt. Dann erwähnt er/sie, dass die TeilnehmerInnen durch diese Sitzung in der Lage sein werden, diese Erfahrung mit Hilfe der Technik der "geführten Fantasie" zu erinnern. Die Anweisungen und der gesamte Ablauf der Aktivität lauten wie folgt:

Schritt 1: Der Trainer bittet die Teilnehmer, eine bequeme Position einzunehmen. Wenn es der Raum zulässt, werden sie gebeten, sich hinzulegen und eine bequeme Position einzunehmen oder sich in ihrem Stuhl zu entspannen. Dann schließen sie ihre Augen und werden gebeten, an sich selbst in ihrem Arbeitsumfeld zu denken.

Schritt 2: Der/die TrainerIn beginnt die Fantasie zu wecken, indem er/sie mit einer beruhigenden Stimme spricht und die TeilnehmerInnen zu ihrem Arbeitsumfeld und einer möglichen Stresssituation zurückführt (unten ist ein Beispiel für eine Geschichte, die für diesen Teil verwendet werden kann).

Schritt 3: Der/die TrainerIn bittet die TeilnehmerInnen, ihre Augen zu öffnen und zum Trainingskurs zurückzukehren. Er/sie beginnt mit der Reflexion und Diskussion über Stressmanagement und ihre persönlichen Erfahrungen und Techniken. Dies geschieht anhand der folgenden Fragen:

- Wie habt ihr euch während der geführten Fantasieübung gefühlt?
- Was waren die Schlüsselemente von Stress, an die ihr euch erinnert habt, als ihr die Stimme des Trainers und die genannten Beispiele gehört habt?
- Kann jemand berichten, wie er diese Stresssituationen bewältigt hat?
- Könnt ihr sich an persönliche Erfahrungen in Bezug auf Stress in Eurer Arbeit als JugendarbeiterIn oder TrainerIn in NFB erinnern?
- Welche möglichen Herausforderungen sieht man bei der Umsetzung von Stressbewältigungstechniken in der Arbeit als Jugendarbeiter/Trainer in NFE?

- Welche Rolle spielt Eurer Meinung nach der Umgang mit Stress in NFE-Trainingsumgebungen?
- Wie könnt ihr andere bei der Bewältigung von Stress in NFB-Trainingsumgebungen unterstützen und ermutigen?

Beispiel für eine Geschichte für die geleitete Fantasieübung:

Sie sind der Jugendarbeiter / der NFB-Trainer, der eine NFB-Workshop-Aktivität für eine Gruppe junger Teilnehmer leitet. Sie haben diesen Workshop wochenlang geplant und freuen sich darauf, die Inhalte zu vermitteln und einen positiven Eindruck bei den Teilnehmern zu hinterlassen.

Als Sie den Workshop beginnen, scheint alles gut zu laufen. Die Teilnehmer sind engagiert, und sie reagieren gut auf Ihre Aktivitäten. Im weiteren Verlauf des Workshops werden die Dinge jedoch etwas schwieriger. Einer der Teilnehmer wird störend und Sie haben Schwierigkeiten, ihn dazu zu bringen, sich auf den Inhalt zu konzentrieren.

Gleichzeitig spüren Sie den Druck, den Workshop zu leiten und dafür zu sorgen, dass alle Teilnehmer engagiert sind und lernen. Die Teilnehmer konzentrieren sich nicht mehr auf den Workshop, sondern nur noch darauf, den von dieser Person verursachten Stress zu vermeiden. Ihr Herzschlag erhöht sich, und Sie beginnen, sich ängstlich und gestresst zu fühlen.

Sie sind gestresst, aber Sie versuchen, die Situation zu meistern und den Stress für die Teilnehmer zu verringern. Was tun Sie jetzt, um Ihren eigenen Stress zu kontrollieren? Welche Maßnahmen haben Sie ergriffen, um die Ursachen des Stresses zu beseitigen? Wie sind Sie mit den Stressfolgen umgegangen? Haben Sie eine Sache getan und es hat funktioniert oder mussten Sie mehrere Techniken ausprobieren? Wie hat dies Ihre Arbeitsdynamik im Workshop beeinflusst?

IV. Jugendarbeit und NFB-Methoden zur Stressbewältigung? - Toolkit "Was?! Ich bin nicht gestresst!" (50 Minuten)

Der Trainer stellt verschiedene Stressbewältigungstechniken und Achtsamkeitspraktiken vor, die Jugendarbeitern bei der Arbeit mit jungen Menschen mit weniger Möglichkeiten zur Bewältigung von Stress und Ängsten helfen können. Zu diesem Zweck werden PPTs entwickelt, die auf dem Material des Toolkits "Was?! Ich bin nicht gestresst!" (Link im Abschnitt "Hintergrunddokumente").

Nach der Vorstellung des Toolkits und der relevanten Techniken werden die Teilnehmer in Kleingruppen eingeteilt, die maximal 45 Minuten arbeiten und gebeten werden, einige Techniken zu analysieren und auszuwählen, die sie für effektiver halten, und ihre Eindrücke über die ausgewählten Techniken miteinander zu teilen. Sie werden auch angewiesen, einige der Techniken in ihren Kleingruppen auszuprobieren. Es werden gedruckte Erklärungen zu den Techniken zur Verfügung stehen und die Ausbilder werden sie bei der Arbeit in den Gruppen unterstützen, falls sie diese Techniken noch nie zuvor praktiziert haben. Je nach Erfahrungsstand sollte der Trainer einfache oder kompliziertere Techniken aus dem Toolkit "Was?! Ich bin nicht gestresst!".

V. Diskussion: Wie sind diese Methoden in meiner Jugendarbeit und NFB-Umgebung anwendbar? (40 Minuten)

Die Teilnehmer nehmen am Podium teil, und der Trainer beginnt die Diskussion mit den folgenden Fragen:

- Welche Stressbewältigungstechniken haben Sie in Ihrer Kleingruppe ausprobiert?
- Wie haben Sie die Techniken ausgewählt? Warum haben Sie sich für eine bestimmte Technik zur Stressbewältigung entschieden?
- Wie haben Sie sich beim Ausprobieren der Techniken gefühlt?
- Welche der Techniken hat Sie am meisten beeindruckt und warum?
- Fällt Ihnen eine konkrete Situation in Ihrer Jugendarbeit oder Ihrem NFE-Umfeld ein, in der Sie die heute erlernten Techniken anwenden könnten?
- Wie wollen Sie diese Stressbewältigungsmethoden in Ihre tägliche Arbeit mit benachteiligten jungen Menschen integrieren?

- Wie können diese Techniken Ihrer Meinung nach den jungen Menschen, mit denen Sie arbeiten, nützen?
- Können Sie Bedenken oder Herausforderungen nennen, die Sie bei der Umsetzung dieser Stressbewältigungstechniken in Ihrer Arbeit sehen?
- Welche Unterstützung glauben Sie zu benötigen, um diese Methoden erfolgreich in Ihre tägliche Arbeit zu integrieren?
- Wie wollen Sie Ihre Fähigkeiten im Bereich der Stressbewältigungstechniken weiter ausbauen?
- Was können Sie aus dieser Sitzung mitnehmen, um es in Ihrer täglichen Arbeit mit benachteiligten Jugendlichen anzuwenden?

Benötigte Materialien: Klebeband oder anderes Material, um eine Linie in der Mitte des Raumes zu ziehen; ein Papier mit der Aufschrift "Ich stimme zu"; ein Papier mit der Aufschrift "Ich stimme nicht zu"; 2 Flipchart-Blätter; eine Liste von mindestens 10 Aussagen, die sich auf die Rolle von Ausbildern in der NFE und Jugendarbeitern beziehen; Stifte oder Marker zum Schreiben auf den Flipchart-Blättern; eine vorbereitete Geschichte zum Leiten der Fantasie (halten Sie mehrere Optionen bereit); Toolkit "Was?! Ich bin nicht gestresst!".

Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:

- Toolkit "Was?! Ich bin nicht gestresst!" <https://www.link-dmt.eu/what-im-not-stressed/>
- Grundlagen der Jugendarbeit <https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials>
- Jugendarbeit, Europarat <https://www.coe.int/en/web/youth/youth-work>
- Nichtformale Bildung, Europarat <https://www.coe.int/en/web/european-youth-foundation/non-formal-education>
- Handbuch für Moderatoren in der nicht-formalen Bildung des Europarates: <https://rm.coe.int/16807023d1>

Empfehlungen für künftige Trainer, die diese Sitzung multiplizieren:

- Bevor die Sitzung beginnt, sollte der Trainer sicherstellen, dass jeder damit einverstanden ist, die Augen zu schließen, da dies für manche Menschen beängstigend sein kann.
- Eine gedruckte Version der Stressbewältigungstechniken (aus dem Toolkit "Was?! Ich bin nicht gestresst!") sollte zur Verfügung gestellt werden, damit die Teilnehmer keinen Zugang zum Toolkit/Materialien haben, um die Techniken auszuprobieren.

Einsatz kreativer/künstlerischer Methoden in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung: Musiktherapie

Thema der Sitzung: Einsatz kreativer/künstlerischer Methoden in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung: Musiktherapie

Dauer: 180 Minuten

Hintergrund:

Musiktherapie ist ein Ansatz, bei dem Musik eingesetzt wird, um das körperliche, emotionale, kognitive und soziale Wohlbefinden von Menschen, einschließlich junger Menschen, zu verbessern. In der Jugendarbeit kann die Musiktherapie dazu beitragen, verschiedene Aspekte der psychischen Gesundheit, Entwicklungsprobleme und soziale Probleme junger Menschen zu behandeln. Durch die Beschäftigung mit Musik in strukturierten und therapeutischen Aktivitäten können junge Menschen sich selbst ausdrücken, Selbstbewusstsein entwickeln, soziale Kompetenzen aufbauen, Stress und Ängste abbauen und ihre Lebensqualität insgesamt verbessern. Qualifizierte Musiktherapeuten sind darin geschult, Musiktherapiesitzungen zu konzipieren und durchzuführen, die auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele jedes einzelnen Jugendlichen abgestimmt sind. Musik in all ihren Formen hilft dem Einzelnen, sich auszudrücken. Sie kann zur Heilung beitragen und das allgemeine emotionale Wohlbefinden verbessern. Die Beschäftigung mit dem kreativen Prozess des Musizierens kann für junge Menschen eine therapeutische und stressabbauende Erfahrung sein. Insgesamt kann das Musizieren für junge Menschen eine positive und angenehme Erfahrung sein, die ihnen hilft, sich in verschiedenen Aspekten ihres Lebens weiterzuentwickeln.

Ziel der Sitzung: Erkundung der Musik als Instrument zur Selbstdarstellung in der Jugendarbeit und zum Umgang mit dem Stress junger Menschen mit geringeren Möglichkeiten.

Ziele:

- Entwicklung eines vertieften Verständnisses für Musik und ihren Nutzen im Umgang mit Stress;
- Erkundung grundlegender Aktivitäten, bei denen Musik als Methode zur Stressbewältigung eingesetzt wird;
- Erleben, wie wichtig die Integration und Zusammenarbeit von Gruppen im Prozess des Musikschaffens für junge Menschen sein kann;
- Erkundung des Potenzials von Musik in Bildung und Jugendarbeit als Instrument für persönlichen Ausdruck, Kreativität und Teamarbeit und schließlich Verbindung mit Stressmanagement und Beratung.

Angesprochene Kompetenzen:

- Selbstdarstellung;
- Kreatives und kritisches Denken;
- Teamarbeit;
- Entscheidungsfindung;
- Zeitmanagement.

Methodologie und Methoden: Energizer - Tanzen; Hörübungen; Musik machen - Gruppenarbeit; Präsentationen und Diskussion; Nachbesprechung.

Sitzungsablauf:

I. Aufwärmen (20 Minuten)

Die Sitzung beginnt mit einer einfachen und lustigen Aufwärmübung mit Musik und Bewegung, z. B. einem Gruppentanz. Eine Person steht in der Mitte des Kreises und tanzt, die anderen im Kreis wiederholen die Bewegungen, bis die Person in der Mitte die nächste Person auffordert. Die Aktivität ist beendet, wenn alle Teilnehmer mitgemacht haben. Dies trägt dazu bei, die Teilnehmer in die richtige Stimmung zu versetzen und eine positive und unterstützende Atmosphäre zu schaffen.

II. Einführung in das Thema (10 Minuten)

Der Trainer beginnt damit, den Zweck der Sitzung und die Vorteile des Einsatzes von Musik zur Stressbewältigung zu erläutern, insbesondere bei der Arbeit mit Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten.

III. Musik hören (10 Minuten)

Als Nächstes spielt der Trainer eine Auswahl an beruhigender und entspannender Musik, die die Teilnehmer hören können. Er/sie ermutigt sie, ihre Augen zu schließen, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren und die Musik auf sich wirken zu lassen.

IV. Geführte Bildbetrachtung (20 Minuten)

Der Trainer führt die Teilnehmer durch eine geführte Bilderübung und ermutigt sie, sich einen friedlichen und beruhigenden Ort vorzustellen, z. B. einen Strand oder einen Wald. Er/sie verwendet eine beschreibende Sprache und ermutigt die Teilnehmer, ihre Gefühle anzusprechen, z. B. die Wellen zu hören oder die frische Luft zu riechen.

V. Meine Lieblingslieder (20 Minuten)

In diesem Teil stellt der Trainer 4 Flipcharts auf und weist die Teilnehmer an, ihre Wahl eines Liedes mitzuteilen (auf ein Post-it zu schreiben):

- Lied zur Entspannung
- Lied zur Inspiration
- Lied für gute Laune
- ein Liebeslied

Diese Aktivität kann auch mit Hilfe von Smartphones und zum Beispiel der Anwendung Mentimeter.com durchgeführt werden.

VI. Musikgestaltung (70 Minuten)

Im nächsten Teil haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Musik zu machen. Der Trainer stellt den Teilnehmern Instrumente oder andere Werkzeuge zum Musizieren zur Verfügung (z. B. Schlaginstrumente, Xylophone, Blockflöten usw.) und ermutigt sie, zu experimentieren und ihre eigene Musik zu kreieren, entweder einzeln oder in kleinen Gruppen. Dies kann eine therapeutische und kathartische Erfahrung sein und dazu beitragen, Spannungen und Stress abzubauen.

Der schrittweise Prozess des Musikmachens mit Instrumenten ist folgender:

1) **Wähle ein Instrument:** Entscheiden Sie sich für das Instrument, das Sie spielen möchten, und üben Sie regelmäßig, um Ihre Fähigkeiten zu verbessern. (5 Minuten)

2) **Erstellen Sie eine Melodie und eine Akkordfolge.** Entwickeln Sie eine einfache Melodie auf dem von Ihnen gewählten Instrument. Eine Melodie ist die Hauptmelodie eines Liedes, die normalerweise auf einem Klavier oder einer Gitarre gespielt wird. Die Gruppe kann bei Bedarf ihre Smartphones benutzen. Akkorde sind Gruppen von zusammen gespielten Noten und können der Melodie mehr Tiefe verleihen. Experimentieren Sie mit verschiedenen Akkordfolgen, um diejenige zu finden, die am besten zu Ihrer Melodie passt. (20 Minuten)

3) **Text hinzufügen:** Schreiben Sie einen Text, der die Melodie und die Akkordfolge ergänzt. Der Text sollte eine Geschichte oder Botschaft ausdrücken, die Sie vermitteln wollen. (20 Minuten)

4) **Üben Sie das Spielen und Singen:** Üben Sie, das Instrument zu spielen und die Melodie und den Text gemeinsam zu singen. (20 Minuten)

5) **Lasst die Musik spielen!** Jede Gruppe sollte präsentieren, was sie vorbereitet hat.

Zusätzliche Aufgaben (optional):

- Nehmt eure Performance auf: Verwenden Sie ein Aufnahmegerät, z. B. ein Smartphone oder einen digitalen Audiorekorder, um Ihre Performance aufzunehmen.
- Bearbeiten und verfeinern: Hören Sie sich die Aufnahme an und nehmen Sie alle notwendigen Änderungen oder Bearbeitungen vor.
- Fügen Sie, falls gewünscht, zusätzliche Instrumente oder Klänge hinzu.

VII. Nachbesprechung (30 Minuten)

Nach dem Musizieren bittet der Trainer die Teilnehmer um eine Nachbesprechung darüber, wie sie sich fühlen und welche Emotionen sie während der Aktivität erlebt haben. Die folgenden Fragen werden für diese Sitzung verwendet:

- Wie haben Sie sich während des Musizierens gefühlt?
- Was habt ihr gelernt?
- Wie einfach/schwierig war es für Sie, den 3-Schritte-Prozess des Musikmachens zu vollenden?
- Habt ihr euch gestresst oder entspannt gefühlt, als ihr die 3 Schritte des Musizierens durchgeführt habt?
- Gibt es etwas, das Sie heute gelernt haben, das Sie in Ihrer beruflichen Arbeit verwenden können?
- Wie können wir Musik in unserer Arbeit mit jungen Menschen einsetzen, die weniger Möglichkeiten haben, mit Stress und Ängsten umzugehen? Bitte nennen Sie verschiedene Empfehlungen, die Ihnen einfallen.

Benötigte Materialien: Flipcharts; Post-its in verschiedenen Farben; Stifte; Marker; A4-Papier; Beamer; Internetzugang; mindestens 3 Laptops.

Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:

- 7 Wege, wie Musik helfen kann, Stress und Ängste zu reduzieren <https://www.ascap.com/help/wellness/7-ways-music-reduces-stress-anxiety>
- Die Kraft der Musik zum Stressabbau <https://psychcentral.com/stress/the-power-of-music-to-reduce-stress>
- Einige nützliche Links für die Erstellung von Musik mit jungen Menschen: Beats machen 101: <https://makebeats101.com/>
- Einige nützliche Links für die Gestaltung von Musik mit jungen Menschen: Kleine Leckerbissen: <https://littlebits.com/music>

Empfehlungen für künftige Trainer, die diese Sitzung vervielfältigen:

- Vor Beginn der Sitzung sollte der Trainer sicherstellen, dass eine gute Internetverbindung und eine ausreichende Anzahl von Laptops für die Teilnehmer vorhanden sind.
- Für die Aktivität zur Musikgestaltung sollte der Trainer sicherstellen, dass er genügend Instrumente oder Objekte hat, die als Instrumente verwendet werden können.

Einsatz kreativer/künstlerischer Methoden in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung: Fotografie

Thema der Sitzung: Einsatz kreativer/künstlerischer Methoden in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung: Fotografie

Dauer: 180 Minuten

Hintergrund

Einige Studien haben gezeigt, dass das Fotografieren zum Stressabbau beiträgt, weil sich der Mensch in diesem Moment seine Umgebung neu vorstellen kann. Dies gilt auch für das Betrachten von schönen Fotos. Die Person, die auf einem Foto erscheint, stellt ihre Umgebung, ihre Gedanken, Werte und Interessen neu dar. Die Fotografie kann als eine Art mentale Flucht in Zeiten hoher Stressbelastung bezeichnet werden. Die modernen Smartphones haben in Bezug auf ihre Kamerafähigkeiten einen langen Weg zurückgelegt, und viele können solide Fotos machen. In der Regel bieten hochwertige Smartphones bessere Kamerafunktionen, aber auch mit günstigeren Modellen lassen sich gute Ergebnisse erzielen, vor allem wenn der Fotograf weiß, wie er mit den Einschränkungen der Kamera umgehen muss. In dieser Sitzung haben die Teilnehmer die Möglichkeit, mehr über die Nutzung der Fotografie als Stressbewältigungstechnik zu erfahren und ihre fotografischen Fähigkeiten für ihre künftige Arbeit und die Arbeit mit Jugendlichen im Rahmen der Jugendarbeit zu trainieren.

Ziel der Veranstaltung: Erkundung der Methodik des Fotografierens zur Stressbewältigung bei jungen Menschen und Entwicklung von fotografischen Fähigkeiten.

Ziele:

- Erforschung theoretischer Konzepte zur Fotografie als Stressbewältigungstechnik;
- Erkundung von Tools, die sowohl online als auch offline für die Bearbeitung von Fotos verwendet werden können;
- Austausch von guten Beispielen und Praktiken in der Jugendarbeit unter Verwendung von Fotografien;
- Diskussion verschiedener Möglichkeiten des Einsatzes von Fotografie in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung.

Angesprochene Kompetenzen:

- Selbstdarstellung;
- Kreatives und kritisches Denken;
- Analytisch;
- Kommunikation;
- Teamarbeit;
- Entscheidungsfindung;
- Zeitmanagement.

Methodologie und Methoden: Brainstorming; Gruppenarbeit; Input; Fotoübungen; Präsentationen; Diskussion.

Sitzungsablauf:

I. Brainstorming (10 Minuten)

Die Teilnehmer machen ein Brainstorming darüber, wie die Fotografie bei der Stressbewältigung hilft und die allgemeine psychische Gesundheit fördert. Der Trainer leitet das Brainstorming an und bittet die Teilnehmer, ihre Ideen auf Klebezettel zu schreiben, die der Trainer anschließend nach Ähnlichkeiten gruppiert.

II. Paararbeit - "Emotionen" (15 Minuten)

Der Trainer setzt die Sitzung mit den folgenden Anweisungen für die Teilnehmer fort: Lasst es uns ausprobieren! In dieser Box sind 20 verschiedene Emotionen auf ein kleines Stück Papier geschrieben. Jedes Paar muss zwei Emotionen auswählen und dann mit einem Smartphone Fotos voneinander machen, die die Emotion auf dem Papier darstellen. Der ganze Vorgang dauert etwa 20 Minuten. Die Liste der 20 verschiedenen Emotionen besteht aus den folgenden: Glück, Traurigkeit, Angst, Wut, Überraschung, Ekel, Scham, Schuld, Eifersucht, Neid, Liebe, Zufriedenheit, Aufregung, Nostalgie, Melancholie, Angst, Frustration, Irritation, Verlegenheit, Dankbarkeit.

III. Austausch im Plenum (20 Minuten)

Jedes Paar beginnt mit der Präsentation der Fotos und der Rest der Gruppe muss versuchen zu erraten, welche Emotion auf dem Foto zum Ausdruck kommt. Der Trainer gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, ihre Vorgehensweise zu erklären und Fragen zu beantworten.

IV. Input zu Fotografie und Stressmanagement (15 Minuten)

Der Trainer gibt einen kurzen Input zum Thema Fotografie und Stressmanagement. Die Präsentation besteht aus den folgenden Kerninhalten in Bezug auf den Zusammenhang zwischen Fotografie und Stressbewältigung:

- Lenkt die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment: Beim Fotografieren müssen Sie ganz im Mittelpunkt des Geschehens stehen und Ihre Umgebung genau wahrnehmen. Dies kann dazu beitragen, dass Sie sich von Stress und Sorgen abwenden und achtsamer und entspannter werden.
- Fördert die Kreativität: Das Fotografieren und Experimentieren mit verschiedenen Kompositionen und Perspektiven kann eine gute Möglichkeit sein, Ihre kreativen Muskeln zu trainieren. Dies kann zum Stressabbau beitragen, da es ein gesundes Ventil für Ihre Emotionen und Energie bietet.
- Verbindung mit der Natur: Zeit in der Natur zu verbringen und Fotos von natürlichen Landschaften und Tieren zu machen, kann eine gute Möglichkeit sein, Stress abzubauen. Der Aufenthalt in der Natur senkt nachweislich den Cortisolspiegel und verbessert die Stimmung, was beides zum Stressabbau beitragen kann.
- Verschafft ein Gefühl der Erfüllung: Das Erstellen einer Fotoserie oder eines Fototagebuchs kann Ihnen ein Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit vermitteln. Dies kann dazu beitragen, Ihr Selbstwertgefühl zu stärken und Stress abzubauen, indem Sie Ihren Emotionen und Ihrer Energie ein positives Ventil bieten.
- Steigert die sozialen Kontakte: Wenn Sie Ihre Fotos mit anderen teilen, sei es über soziale Medien oder persönlich, können Sie Ihre sozialen Kontakte stärken und ein Gefühl der Gemeinschaft entwickeln. Dies kann zum Stressabbau beitragen, da Sie ein unterstützendes Netzwerk von Freunden und Familienmitgliedern haben, die Sie ermutigen und verstehen können.

V. Fotografiezeit - Kleingruppenarbeit (50 Minuten)

Der Trainer teilt die Gruppe in kleinere Gruppen ein. Jede Gruppe hat die Aufgabe, ein Bild zu einem bestimmten Thema zu machen und dann eine aktualisierte Version mit einer Bearbeitungssoftware zu erstellen. Einige einfache und zugängliche Themen für die Smartphone-Fotografie im Freien können sein: Blumen und Pflanzen, Sonnenuntergänge und Sonnenaufgänge, Straßenleben, Architektur, Lebensmittel, Wasser, Haustiere und Tiere, Landschaften, Reflektionen oder Objekte und Details.

Dann stellt der Trainer eine Liste mit kostenlosen Fotobearbeitungsprogrammen für Smartphones vor, von denen jede Gruppe ein Programm auswählen soll:

- Google Fotos
- Instagram
- Snapseed
- Lightroom
- VSCO
- Canva
- PicsArt
- Polarr
- Fotor
- Pixlr

VI. Ausstellung, Präsentationen und Diskussion (15 Minuten)

Jede Gruppe kommt in den Arbeitsraum und präsentiert ihr Foto und die Technik, mit der sie es verbessert hat. Nach den Präsentationen bittet der Trainer die Gruppe, sich über die Lernergebnisse auszutauschen und darüber, wie sie den Prozess des Fotografierens für ein bestimmtes Thema erlebt haben.

VII. Weltcafé: Zusammenfassung über den Einsatz der Fotografie in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung (55 Minuten)

Die Trainer organisieren die Tische für die World-Café-Methode. Es wird davon ausgegangen, dass an jedem Tisch 4 oder 5 Teilnehmer sitzen. Auf jedem Tisch sollte sich ein leeres Flipchart-Papier befinden.

Die TrainerInnen heißen alle TeilnehmerInnen im "NOT stressed café" herzlich willkommen und erklären, wie der Prozess ablaufen wird und was die Café-Etikette ist.

Der Prozess besteht aus 4 Runden zu je 10 Minuten, in denen die Teilnehmer frei über die vorgegebenen Themen/Fragen nachdenken, diskutieren und kritzeln können. Nach jeder Runde wechseln die Teilnehmer den Tisch und setzen sich an einen anderen Tisch, um in der nächsten 10-Minuten-Runde das nächste Thema mit den anderen Teilnehmern zu diskutieren. Die Teilnehmer sollten sich als Einzelpersonen, nicht als Gruppe, frei von Tisch zu Tisch bewegen. Wichtig ist, dass jeder Teilnehmer die Möglichkeit hat, zu allen vier Themen/Fragen beizutragen und mit möglichst vielen verschiedenen Teilnehmern zu diskutieren.

Für jeden Tisch wird ein/e Teilnehmer/in als "Gastgeber/in" ausgewählt, der/die während der gesamten Aktivität an diesem Tisch bleibt. Er/sie fasst alle Diskussionen, die bisher an diesem Tisch stattgefunden haben, für jede neue Gruppe/Teilnehmergruppe zusammen, die in jeder Runde an diesen Tisch kommt.

Die 4 Themen/Fragen für die 4 Diskussionsrunden sind:

1. Austausch von guten Beispielen und Praktiken zu Themen der Jugendarbeit mit Hilfe der Fotografie;
2. Vorteile des Einsatzes von Fotografie in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung mit Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten;
3. Herausforderungen beim Einsatz der Fotografie in der Stressbewältigung in der Jugendarbeit mit Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten;
4. Empfehlungen zur Organisation von fotografischen Aktivitäten in der Jugendarbeit mit Jugendlichen mit eingeschränkten Möglichkeiten

Nach den 4 Diskussionsrunden werden die freiwilligen Teilnehmer aufgefordert, die Ergebnisse ihrer Diskussionen mit der gesamten Gruppe im Plenum zu teilen. Die Trainer nehmen die wichtigsten Punkte zur Kenntnis.

Benötigte Materialien: Smartphones; Flipcharts; Karten; Post-its in verschiedenen Farben; Stifte; Marker; A4-Papier; Beamer; Internetzugang.

Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:

Hier sind einige empfohlene Bücher für Amateurfotografen:

- "Digitale Fotografie für Dummies" von Julie Adair King <https://www.amazon.com/Digital-Photography-Dummies-Julie-Adair/dp/111960964X>
- "Street Photography Now" von Sophie Howarth und Stephen McLaren <https://www.amazon.com/Street-Photography-Now-Sophie-Howarth/dp/0500289077>

Empfehlungen für künftige Trainer, die diese Sitzung multiplizieren:

- Der Trainer sollte sicherstellen, dass alle Teilnehmer über Smartphones verfügen. Wenn einige von ihnen kein Smartphone haben, sollte der Trainer kleinere Gruppen bilden, um die Geräte untereinander zu teilen.
- Für die Präsentation der Fotos im Plenum wäre es gut, einen LCD-Beamer für eine größere Visualisierung der Fotos in der großen Gruppe zu haben



Zusammenarbeit von Jugendarbeitern, Künstlern und Psychologen für einen multidisziplinären Ansatz zur Stressbewältigung bei Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten

Thema der Sitzung: Zusammenarbeit von Jugendarbeitern, Künstlern und Psychologen für einen multidisziplinären Ansatz zur Stressbewältigung bei Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten

Dauer: 180 Minuten

Hintergrund:

Die Zusammenarbeit von Jugendarbeitern, Künstlern und Psychologen wird im Bereich der Stressbewältigung bei Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten immer wichtiger. Diese Menschen sind in ihrem täglichen Leben mit zahlreichen Herausforderungen und Schwierigkeiten konfrontiert, darunter Armut, Marginalisierung und begrenzter Zugang zu verschiedenen Angeboten und Möglichkeiten. Infolgedessen leiden sie häufig unter einem hohen Maß an Stress und Ängsten, was sich erheblich auf ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden auswirken kann. Um diesen Herausforderungen zu begegnen, ist ein multidisziplinärer Ansatz zur Stressbewältigung erforderlich. Dazu gehört die Zusammenarbeit zwischen Jugendarbeitern, Künstlern und Psychologen, die jeweils ihre eigenen Fähigkeiten und Perspektiven einbringen. Jugendarbeiter bieten jungen Menschen Unterstützung und Beratung und helfen ihnen, die Ursachen für ihren Stress zu erkennen und zu beseitigen. Künstler nutzen kreative Ausdrucksmöglichkeiten, um jungen Menschen ein therapeutisches Ventil zu bieten, während Psychologen evidenzbasierte Techniken anwenden, um jungen Menschen zu helfen, ihre Emotionen zu bewältigen und Stress abzubauen. Dieser Ansatz erkennt die Bedeutung eines ganzheitlichen und integrierten Ansatzes zur Stressbewältigung an, der nicht nur die psychologischen und emotionalen Aspekte berücksichtigt, sondern auch den sozialen und kulturellen Kontext, in dem junge Menschen mit geringeren Möglichkeiten leben. Durch die Zusammenarbeit von Jugendarbeitern, Künstlern und Psychologen können jungen Menschen die Instrumente und Ressourcen an die Hand gegeben werden, die sie benötigen, um Stress zu bewältigen, ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern und letztlich ein erfüllteres und erfolgreicher Leben zu führen.

Ziel der Sitzung: Schaffung eines Raums für die Entdeckung neuer multidisziplinärer Ansätze zur Stressbewältigung bei benachteiligten Jugendlichen durch die Zusammenarbeit von Künstlern, Jugendarbeitern und Psychologen.

Ziele:

- Untersuchung der Rolle von Jugendarbeitern, Künstlern und Psychologen bei der Stressbewältigung unter Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten;
- Ermittlung wirksamer Praktiken und Strategien für einen multidisziplinären Ansatz zur Stressbewältigung bei Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten;
- Entwicklung neuer Aktivitäten auf der Grundlage der Zusammenarbeit zwischen Jugendarbeitern, Künstlern und Psychologen bei der Bewältigung von Stress unter Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten.

Angesprochene Kompetenzen:

- Kreatives Denken;
- Kommunikation;
- Kollaboration;
- Forschungskompetenz;
- Persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenz;
- Gesellschaftliche Kompetenzen.

Methodologie und Methoden: Theoretischer Input; Rollenspiele; Arbeit in Teams; Präsentationen und Nachbesprechung.

Sitzungsablauf:

I. Einführung in das Thema und die Aufgabe (5 Minuten)

Der Trainer beginnt die Sitzung, indem er den Teilnehmern die Sitzung und die allgemeinen Ziele der Sitzung erklärt. Dann gibt er/sie einen Input über die Bedeutung der Einbeziehung verschiedener Ansätze von Künstlern, Jugendarbeitern und Psychologen zu multidisziplinären Zwecken bei der Arbeit an der Stressbewältigung unter Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten.

II. Kleingruppenarbeit - Ansätze zur Stressbewältigung (25 Minuten)

Der Trainer bittet die Teilnehmer, sich in drei Gruppen aufzuteilen, um je nach ihrer Rolle an einer bestimmten Frage zu arbeiten - sie werden gebeten, sich in die Rolle eines Künstlers, eines Jugendarbeiters oder eines Psychologen zu versetzen. Sie sollten sich je nach ihrem Wissen, ihrer Erfahrung und/oder ihrem Interesse einer Gruppe anschließen. Die Fragen für jede Gruppe lauten:

- Künstler - wie gehen Künstler mit Stress um?
- - Jugendarbeiter - wie gehen sie mit Teilnehmern mit Stress und Ängsten um?
- - Psychologen - wie wird Stressmanagement von Psychologen wahrgenommen?

Sie haben 30 Minuten Zeit, um die Fragen zu bearbeiten und sich auf eine Präsentation vorzubereiten.

III. Präsentationen (30 Minuten)

Alle Gruppen kommen ins Plenum, um ihre Arbeit zu präsentieren. Der Trainer gibt jeder Gruppe eine ungefähre Zeit von 5 Minuten für die Präsentation, gefolgt von einer Frage- und Antwortrunde.

IV. Kleingruppenarbeit - multidisziplinärer Ansatz zur Stressbewältigung bei Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten (90 Minuten)

Der Trainer weist die Teilnehmer darauf hin, dass in diesem Teil der Sitzung die Gruppen zusammengelegt werden, um an einer anderen Aufgabe zu arbeiten. Er/sie nimmt 2-3 Mitglieder aus jeder Gruppe (Künstler, Jugendarbeiter, Psychologen) und bildet neue Gruppen. Ihre Aufgabe ist es, multidisziplinäre Ansätze zur Stressbewältigung bei benachteiligten Jugendlichen zu entwickeln, indem sie ihre Rollen als Künstler, Jugendarbeiter und Psychologen kombinieren. Genauer gesagt müssen sie einen Workshop/eine Aktivität entwerfen, der/die dieses Thema betrifft. Sie haben dafür 90 Minuten Zeit und erhalten eine Vorlage mit den folgenden Abschnitten:

Name der Sitzung	
Ziele und Zwecke	
Methodik	
Sitzung Schritt für Schritt	
Benötigte Materialien und Kompetenzen	
Ressourcen für Moderatoren	
Wünschenswerte Ergebnisse der Sitzung	

V. Präsentationen und Diskussion (30 Minuten)

Nach Abschluss der Gruppenarbeit stellt jede Gruppe ihre Arbeit vor. Nach jeder Präsentation haben der Trainer und die anderen Teilnehmer die Möglichkeit, Fragen zu stellen, Gedanken und Gefühle auszutauschen und das Präsentierte zu diskutieren.

Benötigte Materialien: Flipcharts, verschiedenfarbige Post-its, Stifte, Marker, A4-Papiere, Laptop, Beamer, Internetzugang, Vorlage für die Sitzungsübersicht.

Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:

- Soziale Eingliederung - Einbindung von Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten in internationale Projekte https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/618d310a-ecfd-4dea-aeb0-432a3094d42c/Social_inclusion_involving%20young%20people%20with%20fewer%20opportunities%20in%20international%20projects.pdf Salto Inclusion and Diversity: "Über wen reden wir?" <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/archive/archive-resources/inclusiongroups/inclusionoffenders/InclusionOffendersWho/>
- Europäische Forschung zum Nutzen internationaler Projekte für Jugendliche mit geringeren Möglichkeiten <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3230/ImpactOfMobilityOnYPFO.pdf>

Empfehlungen für künftige Trainer, die diese Sitzung multiplizieren:

- Der Trainer sollte sicherstellen, dass die Gruppen im ersten Teil der Sitzung gleichmäßig aufgeteilt sind. Es ist auch wichtig, dass sie in den Gruppen sind, in denen sie mehr zum Thema beitragen können. Da in der Regel einige Jugendarbeiter auch kreativ und sogar künstlerisch tätig sind, erwarten wir, dass sich einige unserer Teilnehmer als kreativ oder künstlerisch betrachten. Außerdem kommt es häufig vor, dass in der Jugendarbeit mit Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten unsere Jugendarbeiter aus dem Studium / beruflichen Hintergrund der Psychologie, Pädagogik und anderen relevanten Bereichen kommen. Wir erwarten daher auch, dass einige unserer Teilnehmer mit der Psychologie und ihrem Ansatz zur Stressbewältigung vertraut sind.
- Ursprünglich hatten wir bei dieser Kleingruppenarbeit zu Beginn der Sitzung vor, die Teilnehmer in drei Kleingruppen (ein Künstler, ein Jugendarbeiter oder ein Psychologe) je nach ihren Kenntnissen, Erfahrungen und/oder Interessen aufzuteilen. Es könnte jedoch auch gut sein, die Teilnehmer in jeder Gruppe zu mischen. Auf diese Weise können wir im Laufe der Sitzung anspruchsvollere Kleingruppendiskussionen führen. Die zukünftigen Trainer, die diese Sitzung multiplizieren, sollten ihre eigene Strategie und Herangehensweise an diese Angelegenheit wählen, in Übereinstimmung mit der Gruppendynamik und ihren Lernbedürfnissen (die bei verschiedenen Trainingskursen unterschiedlich sind).

Die Rolle von Peer Educators/Leaders bei der Prävention und Bewältigung von Stress unter Jugendlichen und empfohlene Peer-Interventionen.

Thema der Sitzung: Die Rolle von Peer Educators/Leaders bei der Prävention und Bewältigung von Stress unter Jugendlichen und empfohlene Peer-Interventionen

Dauer: 180 Minuten

Hintergrund:

Peer Education ist ein Bildungsprozess, bei dem junge Menschen geschult und unterstützt werden, um Gleichaltrige über ein bestimmtes Thema aufzuklären. Bei der Peer Education teilen sich Lehrer und Schüler die Rolle des Erziehers, so dass es sich um einen kooperativen und partizipativen Lernansatz handelt. Emotionale Unterstützung hingegen ist eine Art der Unterstützung, bei der es darum geht, Menschen dabei zu helfen, ihre Gefühle zu verstehen und zu bewältigen. Dies kann durch aktives Zuhören, Bestätigung und Beratung geschehen, aber auch durch die Bereitstellung geeigneter Ressourcen und die Vermittlung professioneller Unterstützung, falls erforderlich. Die emotionale Unterstützung von Gleichaltrigen ist wichtig, da sie dazu beitragen kann, die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern, Gefühle von Stress, Isolation und Einsamkeit zu verringern und die Widerstandsfähigkeit zu stärken. In dieser Sitzung werden die Teilnehmer die wichtigsten Grundsätze und bewährten Verfahren der Peer Education und der emotionalen Unterstützung kennen lernen. Die Sitzung ist mit interaktiven und partizipativen Aktivitäten gestaltet, die es den Teilnehmern ermöglichen, die Bedeutung von Peer Education für die Prävention und Bewältigung von Stress bei Jugendlichen zu verstehen.

Ziel der Sitzung: Schaffung eines Raums für die Diskussion über die Rolle von Peer Educators/Leaders bei der Prävention und Bewältigung von Stress unter Jugendlichen und Erarbeitung von Ideen für empfohlene Peer-Interventionen.

Ziele:

- Die Rolle von Peer Educators/Leitern bei der Prävention/Bewältigung von Stress unter Jugendlichen zu verstehen;
- Diskussion über die Rolle von Peer Educators bei der Prävention/Bewältigung von Stress und der Bereitstellung von emotionaler Unterstützung für Jugendliche;
- Vorstellung empfohlener Peer-Interventionen zur Prävention und Bewältigung von Stress unter Jugendlichen.

Angesprochene Kompetenzen:

- Kreatives Denken;
- Kommunikation;
- Zusammenarbeit;
- Forschungskompetenz;
- Persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenzen;
- Gesellschaftliche Kompetenzen.

Methodologie und Methoden: Input; Fishbowl-Methode; Gruppenarbeit; Präsentationen.

Sitzungsablauf:

- I. Einführung in die Sitzung und das Thema (20 Minuten)

Der/die TrainerIn führt die TeilnehmerInnen in das Thema der Sitzung ein und erklärt, wie wichtig es ist, anderen emotionale Unterstützung zu bieten, insbesondere in der Jugendarbeit und der nicht-formalen Bildung (NFB). Der folgende Input wird vom Trainer zu diesem Thema präsentiert:

- Die Rolle von Peer Educators im Allgemeinen;
- Emotionale Unterstützung durch Peers in Stresssituationen;
- Peer-to-Peer-Unterstützung bei der Verbesserung der Kommunikations-, zwischenmenschlichen und Führungsfähigkeiten von Peer Educators und Leitern.

Zu diesen Themen gibt es unterschiedliche Konzepte. Der Trainer sollte versuchen, offizielle Quellen zu nutzen und den Teilnehmern verschiedene Ansichten zu präsentieren.

II. Fishbowl-Methodik: Emotionale Unterstützung durch Peers verstehen (60 Minuten)

Nach der Einführung der wichtigsten Konzepte ist es Zeit für die Eröffnungsdebatte über emotionale Unterstützung und die Besonderheit der Peer Education bei der Bereitstellung emotionaler Unterstützung. In dieser Sitzung verwenden wir die "Fishbowl" genannte Methode. Die Fishbowl ist eine Methode der nicht-formalen Bildung (NFB), bei der eine kleine Gruppe von Personen an einem Gespräch oder einer Diskussion teilnimmt, während der Rest der Gruppe beobachtet. Die Teilnehmer aus den Beobachtergruppen werden außerdem aufgefordert, ständig mit den Diskussionsteilnehmern die Plätze zu tauschen. Es ist ein nützliches Instrument zur Förderung der aktiven Teilnahme und der Gruppendynamik, das es allen Teilnehmern ermöglicht, zu beobachten und aus der Erfahrung zu lernen sowie nach einer gewissen Zeit der Beobachtung aktiv an der Diskussion teilzunehmen.

Im Folgenden finden Sie eine detaillierte Anleitung, wie Sie eine Fishbowl-Sitzung durchführen:

Schritt 1: Wählen Sie die Teilnehmer aus: Wählen Sie eine kleine Gruppe von Teilnehmern aus, die sich an der Diskussion beteiligen werden. Idealerweise sollte sich die Gruppe aus Personen zusammensetzen, die unterschiedliche Perspektiven und Erfahrungen vertreten. Sie können die Teilnehmer fragen, wer zu den ersten 4 gehören möchte, und sie sich freiwillig melden lassen.

Schritt 2: Richten Sie den Raum ein: Stellen Sie Stühle in einem Kreis auf, mit einer kleineren Gruppe von Stühlen innerhalb des Kreises. Diese innere Gruppe von Stühlen wird von den Teilnehmern besetzt, die über das Thema diskutieren werden. Die übrigen Teilnehmer sitzen am Rand des Kreises und beobachten die Diskussion.

Schritt 3: Führen Sie das Thema ein: Erklären Sie den Zweck der Fishbowl und das Thema, das diskutiert werden soll. Vergewissern Sie sich, dass alle Teilnehmer die Regeln der Sitzung verstanden haben, z. B. dass immer nur einer spricht, die Meinungen der anderen respektiert werden und ein positiver und konstruktiver Ton beibehalten wird.

Schritt 4: Beginnen Sie die Diskussion: Die Teilnehmer im inneren Kreis beginnen die Diskussion. Ermutigen Sie sie, ihre Erfahrungen, Meinungen und Erkenntnisse zum Thema mitzuteilen. Die übrigen Teilnehmer sollten ruhig bleiben und die Diskussion beobachten. Sie können für eine dynamische Diskussion sorgen, indem Sie Themen für die Diskussion vorgeben. Beispiele für Aussagen, die die Diskussion über dieses Thema leiten können:

- Ich bin der festen Überzeugung, dass die emotionale Unterstützung von Gleichaltrigen ein wichtiger Aspekt ist, um positive Beziehungen aufzubauen und das Wohlbefinden zu fördern.
- "Ich fühle mich manchmal unsicher, wie ich andere emotional unterstützen kann, aber ich bin bereit zu lernen und mein Bestes zu geben.
- "Ich glaube, dass emotionale Unterstützung für Gleichaltrige eine gemeinsame Anstrengung sein sollte und nicht nur die Verantwortung einer einzelnen Person."
- "Ich denke, dass die emotionale Unterstützung von Gleichaltrigen wichtig ist, aber ich glaube auch, dass Grenzen und Selbstfürsorge berücksichtigt werden sollten."

- "Ich bin der Meinung, dass emotionale Unterstützung durch Gleichaltrige einen bedeutenden Einfluss auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden einer Person haben kann, und ich glaube, dass sie in jedem Umfeld Vorrang haben sollte."

Schritt 5: Wechseln Sie die Teilnehmer: Erklären Sie den Teilnehmern, dass sie jemandem aus dem inneren Kreis auf die Schulter tippen müssen, wenn sie sprechen möchten. Das würde bedeuten, dass eine Person aus dem inneren Kreis aufsteht und einem oder mehreren Teilnehmern aus dem äußeren Kreis erlaubt, in den inneren Kreis zu kommen, um sich an der Diskussion zu beteiligen. Die Teilnehmer, die sich im inneren Kreis befunden haben, sollten nun im äußeren Kreis Platz nehmen und beobachten.

Schritt 6: Wiederholung: Setzen Sie den Prozess des Verlesens von Aussagen und des Wechsels der Teilnehmer fort und lassen Sie verschiedene Personen an der Diskussion teilnehmen.

Schritt 7: Nachbesprechung: Während die TeilnehmerInnen eine offene Debatte führen, sollte der/die TrainerIn die Schlüsselpunkte notieren, die für das behandelte Thema wichtig sind und die Debatte in die Richtung lenken, die zum Erreichen der Ziele der Sitzung beitragen wird. Nach der Fishbowl-Sitzung führt der Trainer eine kurze Nachbesprechung mit allen Teilnehmern durch, um die Erfahrung zu reflektieren.

III. Kleingruppenarbeit (50 Minuten)

Nach der allgemeinen Debatte teilt der Trainer die Teilnehmer in vier Arbeitsgruppen auf und gibt ihnen die Aufgabe, sich mit Methoden der Stressbewältigung zu befassen und zu entscheiden, was im Kontext der Peer Education anwendbar ist. Jede Gruppe hat die gleichen Fragen zu bearbeiten, die da lauten:

- Welche Rolle spielen Peer Educators/Leaders bei der Prävention und Bewältigung von Stress unter Jugendlichen?
- Welche innovativen Peer-Interventionen können bei der Prävention und Bewältigung von Stress unter Jugendlichen eingesetzt werden?

Sie haben 45 Minuten Zeit, um ihre Aufgabe zu erledigen und sich auf die Präsentation ihrer Arbeit vorzubereiten.

IV. Präsentation und Diskussion (50 Minuten)

Die Teilnehmer sind eingeladen, an der Plenarsitzung teilzunehmen und die Ergebnisse ihrer Arbeit zu präsentieren. Jede Gruppe hat 5-7 Minuten Zeit, um ihre Arbeit vorzustellen. Nach jeder Präsentation findet eine kurze Sitzung mit Fragen und Kommentaren statt.

Benötigte Materialien: Im Kreis angeordnete Stühle für die Fishbowl-Aktivität; Hintergrunddokumente und offizielle Ressourcen zu emotionaler Unterstützung und Peer Education; eine Liste der wichtigsten Punkte aus dem Einführungsabschnitt, die vorgestellt und zur Diskussion gestellt werden sollen; Handout zur Fishbowl-Methode und Anweisungen für die Moderation; Flipcharts; Marker, Laptop, Beamer.

Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:

- Peer-Erziehung <https://mypeer.org.au/planning/what-are-peer-based-programs/program-types/peer-education/>
- Rahmen für Peer-Education-Programme für Jugendliche https://www.ippf.org/sites/default/files/peer_education_framework.pdf
- Handbuch für die Peer-Erziehung von Jugendlichen https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-193/CD%20telling%20it%20like%20it%20is%20peer%20education%20and%20training%20manual.pdf

Empfehlungen für künftige Trainer, die diese Sitzung multiplizieren:

- Es ist wichtig, die Teilnehmer zu ermutigen, ihre Beobachtungen und Erkenntnisse mitzuteilen und zu überlegen, was sie in ihrem eigenen Arbeits- und Privatleben anwenden können. Hinweis:

Es ist wichtig, die Fishbowl-Methode an die Bedürfnisse der Gruppe und das zu diskutierende Thema anzupassen.

Qualitätssicherung bei multidisziplinären Workshops zur Stressbewältigung

Thema der Sitzung: Sicherung der Qualität von multidisziplinären Workshops zur Stressbewältigung

Dauer: 180 Minuten

Hintergrund:

Der Raum, in dem man sich aufhält und Zeit verbringt, ist wichtig. Die Umgebung wirkt sich auf die allgemeine Stimmung eines Menschen aus. Daher ist es wichtig, das Bewusstsein für dieses Thema zu schärfen. Eine qualitativ hochwertige Umgebung ist besonders wichtig, wenn eine Aktivität oder ein Workshop der Stressbewältigungserziehung gewidmet ist und wenn die Zielgruppe aus sensiblen Gruppen wie jungen Menschen mit geringeren Möglichkeiten besteht. In dieser Sitzung haben die Teilnehmer die Möglichkeit, über verschiedene Aspekte der Gewährleistung eines qualitativ hochwertigen Umfelds für multidisziplinäre Stressmanagement-Workshops zu diskutieren und verschiedene Fallstudien für praktisches Lernen zu untersuchen.

Ziel der Sitzung: Entwicklung eines besseren Verständnisses für die Bedeutung und die verschiedenen Aspekte des Qualitätsumfeldes bei der Entwicklung multidisziplinärer Stressmanagement-Workshops.

Ziele:

- Diskussion über die Bedeutung der Qualität eines Raums und des allgemeinen Rahmens eines Workshops;
- Untersuchung verschiedener Aspekte der Qualitätssicherung bei multidisziplinären Stressmanagement-Workshops;
- Entwicklung von Empfehlungen, was zu tun und was zu unterlassen ist, wenn es um die Qualität eines bestimmten Teils des Workshops in der Jugendarbeit mit Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten zur Stressbewältigung geht.

Angesprochene Kompetenzen:

- Kreatives Denken;
- Kommunikation;
- Teamarbeit;
- Forschungskompetenz;
- Persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenz;
- Staatsbürgerliche Kompetenz;
- Kritisches Denken.

Methodologie und Methoden: Brainstorming; Kleingruppenarbeit; Präsentationen und Diskussion.

Sitzungsablauf:

- I. Warum ist die Qualität eines Raums und des gesamten Umfelds von Workshops wichtig? (20 Minuten)

Zu Beginn der Sitzung stellt der Trainer den Teilnehmern die folgenden Fragen:

- Was ist für Sie der wichtigste Aspekt in einer Arbeitsumgebung?

- Was möchten Sie gerne im Raum haben/sehen?
- Was mögen Sie nicht in einem Raum haben/sehen?

Die TrainerInnen leiten dann diesen ersten Gedankenaustausch an, um ein gemeinsames Verständnis darüber zu erreichen, was die Qualität eines Raumes und des gesamten Settings eines Jugendarbeits-Workshops ist.

Der/die TrainerIn bittet dann die TeilnehmerInnen, ihre Gedanken über die Frage auszutauschen: Warum ist die Qualität eines Raumes und des Gesamtrahmens eines Workshops wichtig? Während die TeilnehmerInnen ihren Beitrag leisten, schreibt der/die TrainerIn die Schlüsselwörter ihrer Eindrücke/Gedanken auf ein Flipchart.

Dann informiert der Trainer die Teilnehmer darüber, dass diese Sitzung darauf abzielt, die Bedeutung eines qualitativ hochwertigen Rahmens für multidisziplinäre Stressmanagement-Workshops hervorzuheben, und dass dies durch praktische Beispiele und die Untersuchung von Fallstudien geschehen wird.

II. Multidisziplinäre Workshops zur Qualitätseinstellung für die Stressbewältigung - Arbeit in kleinen Gruppen (90 Minuten)

Nach dem kurzen Brainstorming teilt der Trainer die Teilnehmer in 5 Gruppen ein, die ein qualitativ hochwertiges Setting für multidisziplinäre Stressmanagement-Workshops entwerfen sollen. Jede Gruppe erhält ein Flipchart mit einem bestimmten Teil/Titel, an dem sie arbeiten soll. Jede Gruppe muss sich verschiedene Aspekte und Fragen überlegen, die beantwortet, bedacht, vorbereitet, organisiert und umgesetzt werden müssen, damit dieser spezielle Teil des Workshops ein hohes Qualitätsniveau erreicht. Sie müssen die Präsentation ihrer Gruppenarbeit in Form von Empfehlungen organisieren, was zu tun und was zu unterlassen ist, wenn sie über die Qualität eines bestimmten Teils des Workshops nachdenken.

Die Workshop-Teile/Aufgaben/Titel lauten wie folgt:

1. Arbeitsumgebung;
2. Teilnahme von Jugendlichen: Ansprache, Unterstützung, Einladung, Lernen, Nachbereitung;
3. Einbindung von Partnern/Stakeholdern;
4. Teammanagement: Prozessmanagement und Aufgabenteilung bei der Entwicklung multidisziplinärer Stressmanagement-Workshops;
5. Inhalt: Schulungsansatz und Materialien.

Als Inspiration und hilfreiches Werkzeug erhalten die Teilnehmer auch die Fallstudien, Beispiele von Jugendarbeits-Workshops, die zuvor vorbereitet wurden. Die Teilnehmer können sie analysieren und sehen, was an ihnen gut ist und was verbessert werden sollte, um ihre Qualität zu steigern. Die Beispiele der Fallstudien können ein guter Ausgangspunkt für die Teilnehmer sein, um Fragen zu verschiedenen Aspekten eines Workshop-Settings und dessen Qualität zu stellen.

III. Präsentationen und Diskussion (70 Minuten)

Nachdem die Gruppen mit den Aufgaben fertig sind, kommen sie wieder zusammen und stellen ihre Arbeit vor. Jede Gruppe hat bis zu 10 Minuten Zeit, um ihre Arbeit in Form von Empfehlungen zu präsentieren, was man tun und was man nicht tun sollte, wenn man über die Qualität eines bestimmten Teils des Workshops nachdenkt.

Nach jeder Präsentation ist Zeit für zusätzliche Fragen und die weitere Klärung bestimmter Punkte vorgesehen.

Benötigte Materialien: Flipcharts; verschiedenfarbige Post-Its; Stifte; Marker; A4-Papier; Laptop; Beamer; Internetzugang.

- **Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- 5 Advantages of Good Workplace Design <https://humanize.com/blog-advantages-of-good-workplace-design/#:~:text=The%20design%20and%20structure%20of,and%20ergonomics%20of%20the%20workspace>
- Non-monetary employee benefits <https://www.pacificprime.sg/blog/advantages-of-a-good-workplace-design/>
- CREST project of OTB International: <https://cresteu.org>

Empfehlungen für künftige Trainer, die diese Sitzung multiplizieren:

- Die Fallbeispiele, die den Teilnehmern gegeben werden, können sich auf die Jugendarbeit zur Stressbewältigung mit Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten beziehen, oder sie können sich auf allgemeine Themen der Jugendarbeit beziehen. Sie können in vielen Details entwickelt werden oder nicht. Es wäre gut, wenn die Teilnehmer sowohl Beispiele für qualitativ hochwertige Workshops als auch für solche, die nicht direkt mit dem Thema zu tun haben, erhalten würden. Es ist wichtig, dass die Fallstudien die Teilnehmer dazu anregen, Fragen zu stellen und zu analysieren, was dort Qualität hat und was noch fehlt, damit ein Workshop ein gutes Umfeld hat.

Individuelle Betreuung und Follow-up mit den Begünstigten, Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten, die mit Stress/Angst zu kämpfen haben.

Thema der Sitzung: Individuelle Betreuung und Follow-up mit den Teilnehmern, Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten, die mit Stress/Angst zu kämpfen haben

Dauer: 180 Minuten

Hintergrund:

Ein Mentor in der Jugendarbeit spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung und Anleitung junger Menschen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung. Dazu gehört es, Ratschläge zu geben, Erfahrungen auszutauschen und als positives Vorbild zu dienen. Mentoren können jungen Menschen helfen, ihr Selbstwertgefühl zu stärken, Ziele zu setzen und sie bei der Bewältigung von Herausforderungen zu unterstützen. Darüber hinaus können sie sie bei der Bildungs- und Berufswahl beraten und sie dabei unterstützen, ihre Ziele zu erreichen. Letztlich besteht die Rolle eines Mentors in der Jugendarbeit darin, jungen Menschen zu helfen, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln und erfolgreich zu sein. Jeder Jugendarbeiter sollte auch nach den NFB-Workshops und den Aktivitäten der Jugendarbeit in Form eines Mentors für die Zielgruppe (Jugendliche mit geringeren Möglichkeiten) zur Verfügung stehen. Daher ist diese Sitzung wichtig, um unsere teilnehmenden Jugendarbeiter auch auf ihre Rolle als Mentoren bei der Nachbereitung der Jugendarbeitsaktivitäten mit benachteiligten Jugendlichen vorzubereiten, die mit Stress und Ängsten zu kämpfen haben.

Das Ziel der Sitzung: Das Konzept des Mentorats zu diskutieren und Raum für die Entwicklung spezifischer Mentoratspläne für Jugendliche mit geringeren Möglichkeiten im Umgang mit Stress/Angst zu schaffen.

Ziele:

- Diskussion über das Konzept der Mentorenschaft;
- Reflexion und Diskussion über die Qualitäten eines Mentors;
- Erstellung spezifischer Mentoren-Aktionspläne für die Begünstigten - junge Menschen mit geringeren Möglichkeiten, die mit Stress/Angst zu kämpfen haben.

Angesprochene Kompetenzen:

- Kommunikation;
- Analytische Fähigkeiten;
- Kritisches Denken;
- Gesellschaftliche Kompetenz;
- Unternehmerische Kompetenz;
- Teamarbeit.

Methodologie und Methoden: Input und Gruppendiskussion; Brainstorming im stillen Kreis; Kleingruppenarbeit; Präsentationen und Diskussion.

Sitzungsablauf:

I. Einführung in die Mentorenschaft und die Rolle des Mentors (30 Minuten)

Der Trainer beginnt die Sitzung mit einer Einführung in das Konzept des Mentorings und erklärt, warum es wichtig ist. Dann werden die Teilnehmer in kleine Gruppen aufgeteilt und aufgefordert, die folgenden Fragen zu diskutieren:

- Welche Eigenschaften sind Ihrer Meinung nach bei einem Mentor wichtig?
- Hatten Sie die Möglichkeit, die Rolle eines Mentors zu übernehmen?
- Was sind die Vorteile eines Mentors?

Nach einer 10-minütigen Diskussion tauscht jede Gruppe ihre Diskussionsergebnisse aus und stellt gemeinsam eine Liste aller Eigenschaften zusammen, die für einen Mentor für junge Menschen wichtig sind (auf die sich die gesamte Gruppe einigen kann).

Anschließend werden sie mit der zweiten Aufgabe betraut, bei der sie in denselben Kleingruppen eine Collage oder ein Poster erstellen müssen, das ihren idealen Mentor darstellt. Jedes Plakat sollte eine Beschreibung der Kenntnisse, Fähigkeiten und Einstellungen des Mentors sowie andere Eigenschaften, die sie für wichtig halten, enthalten. Die Gruppen haben 20 Minuten Zeit, um diese Aufgabe zu erledigen und ihre Plakate der ganzen Gruppe vorzustellen.

II. Stress- und Angstsituationen für Jugendliche mit geringeren Möglichkeiten (15 Minuten)

In der stillen Runde legt der Trainer 4 Flipcharts auf den Boden, auf denen die folgenden Titel/Fragen in Bezug auf unsere Begünstigten, die benachteiligten Jugendlichen, stehen:

- Mögliche Stress- und Angstsituationen - im Zusammenhang mit der Schule;
- Mögliche Stress- und Angstsituationen - im Zusammenhang mit der Familie;
- Mögliche Situationen von Stress und Ängsten - im Zusammenhang mit der Freizeit;
- Mögliche Stress- und Angstsituationen - bezogen auf die Jugendarbeit in der Gemeinschaft.

Der/die TrainerIn fordert die TeilnehmerInnen auf, sich stillschweigend zu beteiligen, indem sie verschiedene Beispiele für Situationen aufschreiben, die ihnen einfallen. Dieser Prozess dauert 15 Minuten.

III. Situationen des Mentorings in der Stressbewältigung in der Jugendarbeit mit Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten (90 Minuten)

Die Trainer teilen die Teilnehmer in Paare oder Trios ein.

1. Jedes Paar/Trio wird gebeten, über die Eigenschaften eines idealen Mentors und über die verschiedenen Stress- und Angstsituationen für Jugendliche mit geringeren Möglichkeiten nachzudenken.
2. Sie müssen sich eine konkrete Situation ausdenken, entweder fiktiv oder aus ihrem wirklichen Leben, und die Situation erklären (wer ist involviert; beschreiben Sie den jeweiligen Jugendlichen mit geringeren Möglichkeiten und seine Bedürfnisse; welche Stressfaktoren waren involviert; wie hat sich der Stress/die Angst ausgedrückt; was war der situative Kontext).
3. Nach der Definition und Erläuterung der Situation müssen die Teilnehmer nun einen Aktionsplan für das Mentoring entwickeln, wie sie auf den Jugendlichen zugehen und ihm/ihr bei der Bewältigung der definierten Stressfaktoren, des Stresses und der Angst in dem definierten situativen Kontext helfen können. In diesem Prozess müssen sie sich an die identifizierten Eigenschaften eines idealen Mentors erinnern und sicherstellen, dass sie diese in den geplanten Mentoring-Aktionen verwenden. Bei der Erstellung der Aktionspläne für das Mentoring wird den Teilnehmern geraten, sowohl die unmittelbaren Maßnahmen als auch einige längerfristig erforderliche Mentoring-Aktionen gut zu planen. Wenn neben den Jugendlichen selbst eine größere Gemeinschaft in den Prozess einbezogen werden soll, ist es sinnvoll, die Mentorenschaftspläne entsprechend anzupassen.

IV. Präsentationen (45 Minuten)

Alle Paare/Trios kommen ins Plenum, um ihre Mentoring-Aktionspläne für die Teilnehmer vorzustellen. Jedes Paar/Trio sollte seine Arbeit dem Rest der Teilnehmer vorstellen und dabei den situativen Kontext sowie die Qualitäten und Merkmale seines Plans und seine Rolle als Mentor erläutern. Nachdem alle Paare/Trios ihre Arbeit vorgestellt haben, öffnet der Trainer den Raum für Fragen und Kommentare zu den Ähnlichkeiten und Unterschieden zwischen den Mentorenplänen.

Benötigte Materialien: Flipcharts; verschiedenfarbige Post-its; Stifte; Marker; A4-Papier; Laptop; Beamer; Internetzugang.

Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:

- 11 Roles and Responsibilities for You to Build a Better Mentor and Mentee Relationship: <https://eller.arizona.edu/news/2022/06/11-roles-responsibilities-you-build-better-mentor-mentee-relationship>
- "The Stress Survival Guide for Teens: CBT Skills to Help You Deal with Stress" by Jennifer Shannon: <https://jennifershannon.com/monkey-mind-books/books-for-teens/the-anxiety-survival-guide-for-teens/>
- "The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles" by Karen Reivich and Andrew Shatte: https://www.goodreads.com/book/show/1466276.The_Resilience_Factor

Empfehlungen für künftige Trainer, die diese Sitzung multiplizieren:

- Der Trainer sollte den ersten Teil der Sitzung nutzen, um die Rolle des Mentors und den Mentoring-Prozess zu klären, um den Prozess der Planerstellung zu erleichtern und das Lernen der Teilnehmer zu diesem Thema zu unterstützen.
- Bei der Übung "Stille im Raum" sollten die Trainer darauf achten, dass die Teilnehmer genügend Zeit haben, sich wirklich zu konzentrieren und verschiedene mögliche Ideen auf verschiedene Flipcharts zu schreiben. Selbst wenn die TeilnehmerInnen zu einem bestimmten Zeitpunkt blockiert zu sein scheinen und keine weiteren Ideen haben, sollten die TrainerInnen sie mit zusätzlichen Unterfragen ermutigen und die TeilnehmerInnen dazu anregen, über verschiedene zusätzliche Situationen nachzudenken.
- Im Wissen um die Besonderheit der Mentoring-Pläne sollte der/die TrainerIn daran denken, jede Gruppe während der Gruppenarbeit regelmäßig zu überprüfen. Er/sie sollte ihnen auch nützliche Quellen zur Verfügung stellen, die sie bei der Erstellung von Plänen und der Spezifizierung der Rolle eines Mentors/einer Mentorin anleiten.

Auswertung und Abschluss des Trainingskurses

Thema der Sitzung: Auswertung und Abschluss des Trainingskurses

Dauer: 90 Minuten

Hintergrund:

Der Zweck der Auswertung ist es, Feedback von den Teilnehmern über die Qualität des Trainingskurses zu erhalten. Diese Aktivität bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, ihre Gedanken und Meinungen über den Inhalt, die Durchführung und die allgemeine Effektivität des Trainingsprogramms zu äußern. Auf diese Weise kann der Trainer die Stärken und Schwächen des Kurses bewerten und die notwendigen Verbesserungen vornehmen, um sicherzustellen, dass künftige Schulungen von höherer Qualität sind. Die Auswertung trägt auch dazu bei, das Engagement und die Beteiligung der Teilnehmer zu fördern, da sie ein Mitspracherecht in Bezug auf die Qualität der Schulung haben. Ziel der Auswertung ist es, die Qualität des NFB-Trainingskurses kontinuierlich zu verbessern und sicherzustellen, dass er die Bedürfnisse und Erwartungen der Teilnehmer erfüllt.

Ziele der Sitzung: Schaffung eines Raums für die Teilnehmer, um den Trainingskurs durch verschiedene Auswertungsmethoden zu bewerten.

Ziele:

- Feedback zu geben und das Programm der Fortbildung auszuwerten;
- Bewertung der Leistung des Trainers und der gewählten Methoden;
- Auswertung der logistischen Aspekte des Trainingskurses;
- Auswertung des eigenen individuellen Lernerfolgs aus dem Trainingskurs.

Angesprochene Kompetenzen:

- Analytische Fähigkeiten;
- Kreativer Ausdruck;
- Kommunikation;
- Lese- und Schreibkompetenz;
- Persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenz.

Methodologie und Methoden:

- Schriftliche Auswertung;
- Mündliche Auswertung;
- Visuelle Auswertung.

Sitzungsablauf:

I. Geschichten erzählen (10 Minuten)

Der Trainer beginnt damit, die Geschichte des Kurses zu erzählen, beginnend mit dem ersten Tag, und bittet die Teilnehmer, die Augen zu schließen. Er erinnert die Teilnehmer an alle Sitzungen. Dann stellt er/sie die Themen, Aktivitäten, Ziele des Programms und die anfänglichen Erwartungen vor, die zu Beginn des Trainingskurses festgelegt wurden. Es ist wichtig, die geleistete Arbeit und insbesondere die Schlussfolgerungen eines jeden Tages hervorzuheben. Dies hilft den Teilnehmern, sich an die geleistete Arbeit zu erinnern und erleichtert die Auswertung.

II. Schriftliche Auswertung (30 Minuten)

Der Trainer hat im Vorfeld einen Auswertungsbogen vorbereitet (dies kann eine gedruckte Version oder eine digitale Version sein, z. B. Google-Formulare, Menti). Der Auswertungsbogen sollte anonym sein und

wird an alle Teilnehmer weitergegeben. Sie haben 30 Minuten Zeit, ihn auszufüllen. Der Auswertungsbogen sollte in 5 Bereichen der Auswertung aufgebaut sein:

- Feedback und Auswertung des Trainingsprogramms;
- Rückmeldung und Auswertung der Arbeit des Trainers und der Moderatoren;
- Feedback und Auswertung zu logistischen Aspekten der Organisation des Trainingskurses;
- Selbstbeurteilung - persönliche Entwicklung;
- Abschließende Vorschläge, Bedenken und Kommentare sowie die allgemeine Auswertung.

III. Pizza – visuelle Auswertung (20 Minuten)

Der Trainer präsentiert auf dem Flipchart ein Diagramm in Form einer Pizza mit verschiedenen Aspekten des Trainingskurses. Jeder Teilnehmer hat die Aufgabe, in das bereitgestellte "Pizza"-Diagramm das Feedback zu verschiedenen Aspekten des Trainingskurses einzutragen. Dies können Aspekte sein, die ausgewertet werden sollen: Programm, Lernmethoden, Trainer, Mein eigener Beitrag, Freizeit und Networking, Logistikteam, Essen und Veranstaltungsort oder Gruppendynamik. Durch die Markierung mit einem "Punkt" oder "x" näher an der Mitte der "Pizza" werden die Aspekte der Auswertung positiver bewertet. Nachdem alle ihre Punkte gesetzt haben, kann der Trainer das Endergebnis kommentieren.

IV. Mündliche Auswertung (30 Minuten)

Die letzte Aktivität der Auswertung ist die verbale Auswertungsrunde in der gesamten Gruppe. Der Trainer bittet jeden im Plenum, kurz seine Eindrücke über das Programm und die allgemeinen Erfahrungen während des Trainingskurses mitzuteilen. Nachdem alle ihre Eindrücke mitgeteilt haben, sind die Ausbilder die letzten, die noch etwas hinzufügen und den Kurs dann offiziell abschließen.

Benötigte Materialien: Post-its; Auswertungsbogen; Laptops; Internetzugang; Beamer; Stifte; Marker; Farben.

Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:

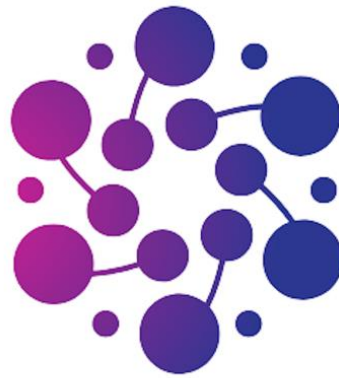
[Further / different techniques and methods for implementation of the session](https://www.withyou-th.org/handbook/method/pizza/)
<https://www.withyou-th.org/handbook/method/pizza/>
<https://www.withyou-th.org/handbook/method/thermometer/>

Empfehlungen für künftige Trainer, die diese Sitzung multiplizieren:

- Ein Online-Auswertungsformular ist einfacher, benutzerfreundlicher und umweltfreundlicher. Vor der Durchführung der Sitzung sollte der Trainer fragen, ob jeder ein Gerät hat, um auf das Auswertungsformular zuzugreifen; falls nicht, stellt der Trainer ihnen ein solches zur Verfügung.



HERSAUSGEBER:



LINKDMT^{SRL}