

Diskurs

Fachmagazin Jugendarbeit

Resilienz

A young woman with a braid, seen from behind, looking out over a vast mountain valley with a lake and a town. The scene is captured in a wide-angle shot, showing the woman in the foreground and the expansive landscape beyond. The sky is filled with soft, white clouds, and the mountains in the distance are partially shrouded in mist. The lake in the middle ground is a vibrant blue, and the town below is a mix of green fields and red-roofed buildings. The overall mood is serene and contemplative.

Autor*innen



Seite 04 - 07

Mag.ª Alexandra Kolbitsch

Erziehungswissenschaftlerin, Resilienz-Beraterin, angestellt bei der aks gesundheit GmbH (Netzwerk Familie) sowie als freiberufliche Trainerin und Referentin tätig.



Seite 08 - 11

Ulla Catarina Lichter

Empowerment- und Resilienz-Expertin in der Erwachsenen-Weiterbildung in eigener Hypnosepraxis in Berlin.



Seite 12 - 14

Dr. Florian Roth

arbeitet seit 2019 im Competence Center Politik und Gesellschaft am Fraunhofer-Institut für System- und Innovationsforschung ISI.

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber: koje - Koordinationsbüro für Offene Jugendarbeit und Entwicklung, Bregenz und aha - Jugendinformation Vorarlberg, Dornbirn | **Redaktionsleitung:** Regina Sams | **Redaktionsteam:** Thomas Müller, Michael Rauch, Sabrina Bürkle-Schütz, Isabel Baldreich, Andrea Gollob - redaktion@jugend-diskurs.at | **Lektorat:** Margit Schneider | **Gestaltung:** Lukas Bildstein, aha | **Layout:** chillidesign.at | **Coverbild:** Paul Gilmore, unsplash.com | **Druck:** Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH, Dornbirn | **Finanzierung:** Land Vorarlberg - Fachbereich Jugend & Familie

Diskurs kostenlos bestellen: abo@jugend-diskurs.at

Aktuelle und weitere Infos im Netz: www.jugend-diskurs.at

Im Diskurs haben Menschen als AutorInnen Gelegenheit, ihre Interpretationen von Zahlen und Fakten sowie persönliche Meinungen und Haltungen als redaktionellen Beitrag darzustellen.



Inhalt

- 04 – 07 Und plötzlich ist alles anders**
Was macht die Pandemie mit unseren Kindern und Jugendlichen?
- 08 – 11 Resilienz als Krisenkompetenz**
- 12 – 14 Resilienz im gesellschaftlichen Kontext**
Interview mit Dr. Florian Roth
- 15 – 17 Mein Statement**
Was hilft dir aktuell in dieser doch sehr herausfordernden Zeit? Was nimmst du positives/negatives für dein Leben mit? Was hast du für dich und deine Fähigkeit mit „harten Zeiten“ umzugehen gelernt?
- 18 – 19 Wir sind nicht die zweite verlorene Generation**
- 20 – 21 „Mental Life Hacks“ – Umgang mit Krisen**
Ein Workshop für Jugendliche
- 22 – 23 Infos & Weiterbildungen**

Alle bisherigen Diskurs-Ausgaben und Abo kostenlos bestellen unter www.jugend-diskurs.at

Die ersten Worte

„Wir werden gemeinsam mit unseren Wünschen eingesperrt“ – so beschreibt eine Jugendliche die aktuelle Krisensituation in der koje-Umfrage vom Herbst*.

Freiheiten, die wir vor der Pandemie noch hatten, wurden eingeschränkt. Home-Office und Home-Schooling wurden zum Alltag. Die Selbstverständlichkeit, sich mit anderen Menschen treffen zu können, wann und wo wir wollen, gibt es nicht mehr. Seit einem Jahr hat sich unser aller Leben verändert. Ein Jahr ist eine lange Zeit – bei einer Fünfjährigen ist ein Jahr ein Fünftel ihres Lebens (Vergleiche eigenes Alter x 0,2).

Die Vorarlberger Jugendpsychiatrie ist voll. Psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen durch die Pandemie nehmen erschreckend zu. Und gleichzeitig steckt sprichwörtlich in „jeder Krise eine Chance“, eine Chance, die gut begleitete und verwurzelte Jugendliche auch wahrnehmen. Es tun sich neue (und alte) Entfaltungsmöglichkeiten auf (vgl. Statements Vorarlberger Jugendlicher S. 15).

Doch wie schaffen wir es, unsere Kinder und Jugendlichen in dieser und aus dieser Krise zu begleiten? Wo gilt es als Jugendarbeiter*in, Lehrer*in, Eltern, Mentor*in ... genauer hinzuhören? Wie können wir sie stärken? Was haben wir im letzten Jahr gelernt und woran sind wir (über uns hinaus) gewachsen?

Diese Themen greifen wir mit dieser Diskursausgabe auf. Wir wünschen Ihnen viele interessante Einblicke sowie Denkanstöße und ganz besonders gesunde, psychische Widerstandsfähigkeit.

Regina Sams und Sabrina Bürkle-Schütz
für das Redaktionsteam

*<https://bit.ly/3crmTc6>



Und plötzlich ist alles anders

Was macht die Pandemie mit unseren Kindern und Jugendlichen?

„Wir werden wahrscheinlich, wenn das einmal alles vorbei ist, unsere Kinder sehr um Verzeihung bitten müssen – für das, was wir ihnen da angetan haben.“ Gerald Hüther, Neurobiologe

Wie aus dem Nichts taucht plötzlich ein Virus auf und die ganze Welt steht Kopf. Angst breitet sich über viele Bevölkerungsschichten aus. Kleinkinder können nicht mehr in die Betreuungseinrichtung oder den Kindergarten. Kinder, Jugendliche sowie junge Erwachsene dürfen nicht mehr in die Schule oder auf die Universität und viele Erwachsene können ihrer Arbeit nicht mehr nachkommen. Distance-Learning und Home-Office sind neue Lebensweisen. Keine Freund*innen mehr besuchen, die Vereine schließen die Türen, alles, was Freude gemacht hat, ist nicht mehr erlaubt. Menschen müssen eine Maske tragen und Abstand halten, denn der eigene Körper könnte plötzlich für andere zur Gefahr werden. So in etwa schaut seit einem Jahr unser derzeitiges Weltgeschehen aus.

*Sie brauchen ihre Freund*innen, um soziales Lernen einzuüben, sich selbst kennen zu lernen und ihren inneren Wesenskern zu entdecken.*

Wie gehen Kinder und Jugendliche mit dieser Herausforderung um? Welche Auswirkungen haben die von der Politik vorgegebenen Maßnahmen auf die psychische Gesundheit der jungen Menschen? Und was brauchen sie gerade jetzt am Notwendigsten?

Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen

Menschen sind soziale Wesen. Sie kommen mit dem Bedürfnis nach Bindung und auch dem der Autonomie auf die Welt. Im Laufe der ersten Lebensjahre machen Kinder die unterschiedlichsten Erfahrungen, welche die Basis für die spätere Gesundheit darstellen. Es werden im Idealfall innere und äußere Ressourcen entwickelt, welche helfen, Zeiten der Krise gut zu überstehen. Kinder und Jugendliche selbst befinden sich in der Entwicklung und haben deshalb besondere Bedürfnisse. Sie brauchen ihre Freund*innen, um soziales Lernen einzuüben, sich selbst kennen zu lernen und ihren inneren Wesenskern zu entdecken. Sie haben einen starken

Bewegungsdrang und somit auch einen wesentlich höheren Bedarf an Sauerstoff. Um Sprache zu erlernen oder andere in ihrem Befinden einschätzen zu können, benötigen sie ausreichend Mimik und Gestik.

Psychische Gesundheit

Was macht nun die aktuelle Coronakrise mit den Kindern und Jugendlichen? Jedes Kind, jede*r Jugendliche hat Sehnsüchte, Sorgen und Ängste, und diese unterscheiden sich entsprechend. Die einen leiden an Langeweile, andere vermissen ihre*n beste*n Freund*in und wieder andere sorgen sich um die erkrankte Oma. Ebenso gibt es Kinder, die am liebsten nur noch zu Hause bleiben wollen, auch zu Hause besser lernen und sich viel besser entfalten können. Die einen geben jedem Druck von außen widerstandslos nach und passen sich stillschweigend an, die anderen reflektieren, recherchieren, hinterfragen die Maßnahmen und gehen in den Widerstand. Unsicherheit bleibt zurück.

Eines ist klar. Die psychischen Erkrankungen haben deutlich zugenommen. Mehrere aktuelle Studien zeigen dies sehr deutlich auf. 85% der befragten Kinder und Jugend-

lichen in der Copsy-Studie fühlen sich durch die Lockdown-Maßnahmen belastet, sind weniger fit, haben weniger Energie und haben auch zunehmend mehr Schwierigkeiten beim Lernen und beim Distanzunterricht. Bei fast jedem 3. Kind gibt es Hinweise auf eine psychische Belastung. Es wird über eine Zunahme von Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Interessenlosigkeit bis hin zu depressiven Verstimmungen berichtet, auch die Ängste haben zugenommen. Jugendliche geben an, dass sie sich über ihre Zukunft sehr stark sorgen. Durch die lang andauernde Distanz machen sie sich ständig Gedanken darüber, ob das Verhältnis zu ihren Freund*innen noch in Ordnung ist.

Eine Studie der Donau-Universität Krems zeigt ein ähnliches Bild. 55 % leiden unter einer depressiven Symptomatik, die Hälfte unter Ängsten, ein Viertel unter Schlafstörung und 16 % haben suizidale Gedanken. Die körperliche Bewegung hat abgenommen und die Ernährung ist ungesünder geworden. Die Handynutzung ist deutlich angestiegen und zwar vor allem, um in Zeiten der Einschränkung die sozialen Kontakte aufrecht zu erhalten. Dabei sehnen sich die Kinder und Jugendlichen sehr stark nach Nähe, nach Beziehung, nach einem Treffen auf dem Fußballplatz oder am See, sie wollen mit ihren Freund*innen eine unbeschwertere gemeinsame Zeit verbringen, sich spüren, umarmen, sich sehen, miteinander lachen oder – so wie es Gerald Hüther sagt – „sich wieder lebendig fühlen“.

Dringender Handlungsbedarf

All diese Studienergebnisse zeigen einen dringenden Handlungsbedarf. Und zwar nicht nur im Bereich der Therapie, sondern auch bereits im Bereich der Gesundheitsförderung.

Doch was können nun Eltern, Lehrpersonen, Jugendbetreuer*innen und dgl. unternehmen, damit es Kindern und Jugendlichen wieder zunehmend besser geht und sie mit dieser Krise konstruktiv umgehen können?

Gemeinsame Krisenbewältigung

In einer Krise fühlen sich Menschen erst einmal orientierungslos, hilflos und überfordert. Sie müssen sich an neue Begebenheiten anpassen, sich neu orientieren und für manche Dinge neue Wege suchen. Ängste tauchen auf, die angeschaut werden müssen. Sind es reale Ängste oder sind es Ängste vor einer möglicherweise einmal ein-treffenden Situation? Wie finden Menschen wieder in ihre Gelassenheit hinein?

Kinder und viele Jugendliche verfügen noch nicht über zahlreiche innere und äußere Ressourcen. Deshalb übernehmen sie sehr stark die Handlungsweisen und auch Glaubensmuster von uns Erwachsenen. Leider leben wir insgesamt in einer stark angst-machenden Gesellschaft. Jeden Tag können wir in den Medien Horrormeldungen hören. Auch in der Erziehung wird sehr oft das Mittel der Angst eingesetzt. Angst ist ein Mittel, Menschen dort hin zu bringen, wo wir sie haben möchten. Und sind wir nicht gefügig, folgt eine Bestrafung. Ermutigung wäre für die Krisenbewältigung die bessere Strategie.

Beziehung, Halt, Struktur und Vertrauen

Kinder und Jugendliche brauchen Beziehung, Halt, Struktur und Vertrauen. Das

können sie nur erhalten, wenn sie auch Erwachsenen gegenüber treten können, die in sich „halbwegs“ gefestigt sind. Deshalb sollten Eltern und Fachpersonen, die tagtäglich mit Kindern zu tun haben, in erster Linie ihre eigenen Ängste, ihre eigenen Gefühle und Verhaltensweisen in dieser Krisensituation reflektieren und gegebenenfalls auch Unterstützung suchen. Zudem darf auch einmal eine Bestandsaufnahme gemacht werden, über welche Strategien und inneren Ressourcen Erwachsene selbst verfügen. Nur wenn wir selbst gut für uns sorgen, können wir auch gut für andere da sein.

Und dann geht es vor allem um die Stärkung der Kinder. Beobachten Sie die Kinder und fragen Sie nach ihren Sorgen und Ängsten? Befinden sich die Eltern derzeit auf Grund der Kurzarbeit oder durch einen Arbeitsplatzverlust in einer wirtschaftlichen Not? Haben die Eltern eine sehr starke Angst vor einer Ansteckung, da sie vielleicht zu den Risikopatient*innen gehören? Haben sie Angst und Sorge um die Eltern oder Großeltern? Äußern Jugendliche Zukunftsängste? Das Wichtigste ist: Bleiben Sie in Beziehung mit dem Kind und der*dem Jugendlichen.

Klare Strukturen, Rituale, Absprachen und Tagesabläufe geben ihnen sehr viel Sicherheit.

Zudem sollten Kinder und Jugendliche gerade jetzt wieder lernen, ihrem eigenen Körpergefühl zu vertrauen. Sprechen Sie über Ihr eigenes Innenleben und ermutigen Sie das Kind dasselbe zu tun. Sich selbst wahrzunehmen, sich zu spüren, die Gefühle zu benennen und den

eigenen Signalen zu vertrauen, sind enorm wichtig für die psychische Gesundheit. Machen sie mit ihnen regelmäßig Körper-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Sie lernen dadurch, mit dem eigenen Stress

Zudem darf auch einmal eine Bestandsaufnahme gemacht werden, über welche Strategien und inneren Ressourcen Erwachsene selbst verfügen. Nur wenn wir selbst gut für uns sorgen, können wir auch gut für andere da sein.

Wenn wir Kinder und Jugendliche gut wahrnehmen und ihnen als Bindungsperson vertrauensvoll in dieser schwierigen Zeit zur Seite stehen, können sich auch sehr viele neue Möglichkeiten auf tun.



gut umzugehen. Zudem ist es auch wichtig, dass Kinder und Jugendliche in die Selbstverantwortung hineingeführt werden. Was können sie dazu beitragen, sich selbst gesund zu erhalten? Was ist ein Immunsystem und wie funktioniert es? Welche Rolle spielt eine gesunde Ernährung? Gehen Sie mit ihnen viel in die Natur, damit Kinder und Jugendliche auch diese Verbundenheit spüren und wieder in Bewegung kommen. Motivieren Sie sie, neue Dinge auszuprobieren und ermöglichen Sie ihnen Kontakte zu Gleichaltrigen.

*Das Wichtigste ist:
Bleiben Sie in Beziehung
mit dem Kind und
der*dem Jugendlichen.*

Wenn wir Kinder und Jugendliche gut wahrnehmen und ihnen als Bindungsperson vertrauensvoll in dieser schwierigen Zeit zur Seite stehen, können sich auch sehr viele neue Möglichkeiten auftun. Nach dem Motto „In jeder Krise steckt auch eine Chance“ und was können wir jetzt Neues lernen. Doch unsere Jungen möchten mit ihren Bedürfnissen und Gefühlen wahrgenommen werden. Schauen Sie bitte deshalb hin!

Mag.^a Alexandra Kolbitsch

Zur Person

Mag.^a Alexandra Kolbitsch, Erziehungswissenschaftlerin, Resilienz-Beraterin nach dem Bambus-Prinzip, Entspannungstrainerin, Kursleiterin für Stressbewältigung für Kinder und Erwachsene, Empowerment-EMDR-Coach Master mit Zusatz-Qualifikation: Empowerment-Tools für Kinder- und Jugendliche. Angestellt bei der aks gesundheit GmbH (Netzwerk Familie) sowie als freiberufliche Trainerin und Referentin tätig.

E: alexandra.kolbitsch@aks.or.at
www.aks.or.at



Resilienz als Krisenkompetenz

Wir stecken fest: im Lockdown, in der Ungewissheit, in der Unplanbarkeit, in der sozialen Isolation, in Existenzängsten, im Ausharren in den von außen auferlegten Einschränkungen. Während wir in unserer Jugend frei waren, besondere Lebensereignisse ihren Rahmen hatten, die ersten Erfahrungen mit der Liebe sammeln konnten und unsere Geheimnisse hatten, hocken jetzt die Jugendlichen zu Hause. Wir hatten den Freiraum, gegen die Elterngeneration zu rebellieren. Im Home-Schooling und -Office sind diese Freiräume eingeschränkt oder nicht vorhanden. Corona wirkt wie ein Katalysator und stellt Familien auf die Probe. Konflikte werden an die Oberfläche gespült und lassen sich nicht mehr wegdrängen. Gut, wer jetzt konstruktiv mit der Krise umgehen kann.

Was uns jetzt nach vorne bringt, ist die Herausforderung anzunehmen, sich den von außen gegebenen Situationen immer wieder neu anzupassen und unser Leben in dem gegebenen Rahmen proaktiv zu gestalten. Die Krise als Chance zu sehen, um zu wachsen, sprich, resilient zu sein: Als Mensch, als Familie und auch als Gesellschaft.

Antworten darauf, wie das geht, gibt uns die Resilienzforschung. Sie zeigt, wieso es einigen Menschen und Teams gelingt, mit extremen Belastungen in angemessener Weise umzugehen und dabei psychisch wie auch physisch gesund zu bleiben.

Ohne Krise keine starken Menschen!

Die gute Nachricht vorab: Resilienz braucht erst die Herausforderung, um sich zu entwi-

ckeln. Unter diesem Aspekt lernen Jugendliche und junge Erwachsene jetzt Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ihnen später helfen werden, durch stürmischen Zeiten zu kommen. Die Corona-Krise trainiert quasi ihren Resilienz-Muskel, wie die Adaptionfähigkeit an nicht vorhersehbaren Ereignissen und das Improvisationsvermögen im Umgang mit dem Ungewissen. Durch das digitale Lernen wird die Entscheidungskraft und Selbstführung trainiert, das Lernen im eigenen Tempo ist möglich und die selbstverantwortliche Strukturierung des Tages ein Muss. Der Wegfall sozialer Aktivitäten und die dadurch entstandene Beschäftigung mit sich selbst ermöglicht Jugendlichen, einfach zu sein, ohne die übliche Ablenkungen. Für manche die größte Herausforderung, doch die Möglichkeit, das Lernfeld der Selbstfürsorge zu stärken. Das Kontaktverbot

mit den Großeltern und Menschen aus der Risikogruppe und sich dabei selbst einzuschränken, stärkt das Kompetenzfeld der Selbstverantwortung.

Die Lern- und Kompetenzfelder der Resilienz

Resilienz ist keine Methode, sondern ein Meta-Modell mit von der Resilienzforschung 8 postulierten Faktoren, die Ella Gabriele Amann als Lern- und Kompetenzfelder im Resilienz-Zirkel® (RZT®) anschaulich zusammengefasst hat.

Ist man jetzt in der Lage, die Ressourcen bewusst zu aktivieren, die hinter jedem Kompetenzfeld liegen, gestaltet sich die Corona-Krise zu einem Umbruch, in dem ein Neuanfang innewohnt und eine enorme Gestaltungskraft freigelegt werden kann. Das setzt jedoch voraus, dass wir mit der Angst

Resiliente Menschen sind in der Lage, unangenehme Gefühle wie Trauer, Wut oder Angst angemessen auszudrücken und verfügen über Strategien, sich selbst wieder in einem Zustand der inneren Balance zu bringen.

und dem Verlust von Sicherheit, die die Pandemie zurzeit in uns auslöst, angemessen umgehen und überwinden. Mit Angst, Unsicherheit und Stress im System, haben wir keinen Zugriff auf die Ressourcen, die in uns und außerhalb von uns liegen. Resiliente Menschen sind in der Lage, unangenehme Gefühle wie Trauer, Wut oder Angst angemessen auszudrücken und verfügen über Strategien, sich selbst wieder in einen Zustand der inneren Balance zu bringen.

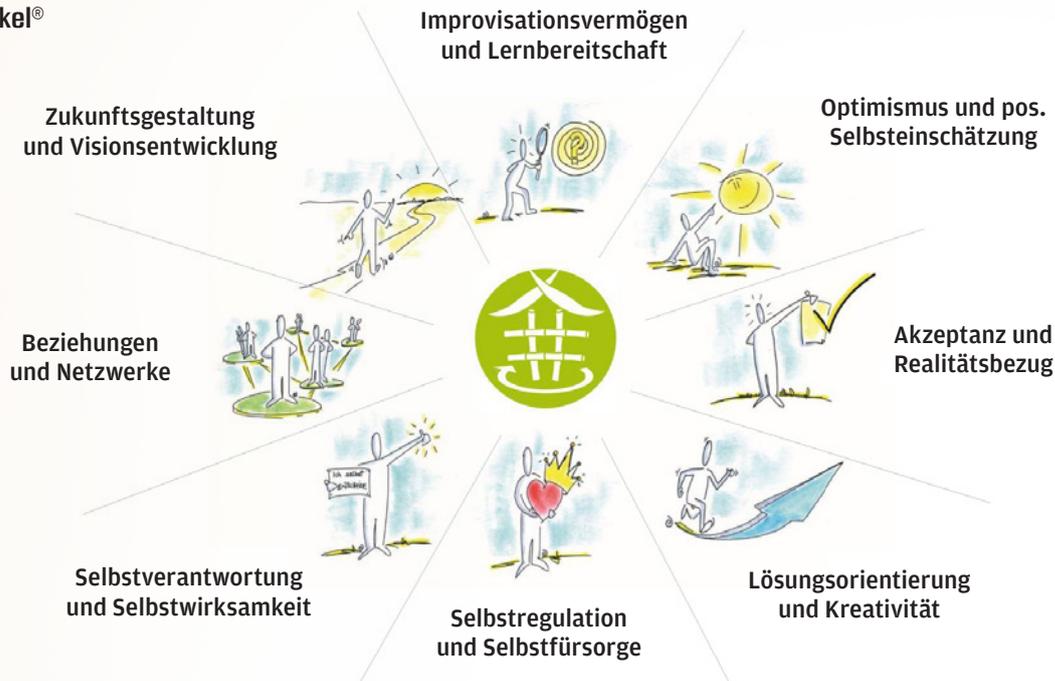
Zur Person

Ulla Catarina Lichter lebt und arbeitet nach dem Motto „Happiness is an inside Job!“. In der eigenen Hypnosepraxis in Berlin, als Empowerment- und Resilienz-Expertin in der Erwachsenen-Weiterbildung, als Keynote-Speakerin, RZT®-Lehr-Trainerin für Resilienz nach dem Bambus-Prinzip®. Als Entwicklerin von Empowerment-EMDR-Coaching bildet sie Menschen, die mit Menschen arbeiten, mit eigener Methode aus.

E: info@empowerment-akademie.de
www.empowerment-akademie.de

8 Empowerment-Impulse zur Stärkung der Resilienz von Jugendlichen

Resilienz-Zirkel®



Selbstfürsorge und Selbstregulation: Die Haltung dahinter ist „Ich sorge gut für mich“, und zwar für die körperliche als auch die psychische Gesundheit. Resilienzfördernd ist alles, was das Immunsystem stärkt. Von vielen unterschätzt: Der Einfluss von Emotionen auf physische Vorgänge. Belastende Gefühle in der Dauerschleife lassen nicht nur unser Gehirn schrumpfen, sondern steuern auch zellbiologisch krankmachende Vorgänge. Und da kommt die Selbstregulation ins Spiel: Können Sie sich als Erwachsene*r selbst beruhigen, bieten Sie damit den Jugendlichen die Chance, sich zu co-regulieren.

Empowerment-Impuls 1

Geben Sie genügend Raum, Gefühle auszudrücken und emotionale Bedürfnisse zu formulieren, gehen Sie als gutes Vorbild voran! Gerade bei Jugendlichen, die, wenn sie pubertieren, emotional instabil sind, brauchen dafür einen geschützten Raum, um sich nicht der Lächerlichkeit preiszugeben oder in Scham zu versinken. Angst gehört zu dem Thema Corona dazu und ist nicht uncool, sie zu zeigen. Machen Sie als Erwachsene*r Ihre eigene Verletzlichkeit und Unsicherheit sichtbar! Lernen Sie in der Familie oder Gruppe gemeinsam Selbsthilfe-Techniken.

Optimismus heißt, eine optimistische Weltsicht, Selbsteinschätzung und vor allen Dingen positive Erwartungshaltung zu besitzen. Gehen Sie von einem guten Ausgang der Krise aus, suchen Sie automatisch nach Lösungen.

Empowerment-Impuls 2

Pflegen Sie eine positive Kommunikation mit den Jugendlichen. Sprechen Sie das an, was das Kind gut kann und stärken seine Fähigkeiten, anstatt den sprachlichen Fokus auf das zu richten, was nicht funktioniert oder fehlt. Setzen Sie sich als Familie/Gruppe zusammen und sagen sich mal, was sie gut aneinander finden!

Bei der **Akzeptanz** geht es um die realistische Einschätzung von Situationen und Zusammenhängen und Anerkennung von Grenzen. Die von außen auferlegten Maßnahmen, doch auch die inneren Leistungsgrenzen und Möglichkeiten.

Empowerment-Impuls 3

Was hilft Ihnen, zu akzeptieren, was Sie zurzeit nicht ändern können? Welche erweiterte inneren Grenzen brauchen jetzt Jugendliche, wenn ihre äußeren Freiräume so eingeschränkt sind?

Lösungsorientierung: Hier ist kreatives Denken gefordert, um neue Wege zu gehen. Resiliente Menschen machen die Dinge anders, wenn sie nicht mehr funktionieren.

Empowerment-Impuls 4

Ein Perspektivenwechsel ist da hilfreich: Angenommen, Sie haben die Krise gut und gesund überstanden: Was haben Sie dann anders gemacht? Welche außergewöhnlichen Lösungen haben Sie gefunden in der Familie, in der Klasse oder Gruppe?

Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit: Hier geht es um Eigeninitiative, Entscheidungskraft und wie ich die Krise proaktiv gestalte, anstatt in dem Aushalte-Modus und in der Opferrolle zu bleiben.

Empowerment-Impuls 5

Wo hört die Verantwortung der anderen auf, wo fängt meine an? Was kann ich selber tun, damit ich alle Handlungsspielräume nutze? Übertragen Sie den Jugendlichen neue Verantwortung, für ihr Handeln bzw. für ihr Nichthandeln!

Beziehung und Netzwerk: Der Fokus liegt hier auf einem unterstützenden Netzwerk und der Pflege von Beziehung und sozialem Leben, trotz den Kontakteinschränkungen.

Empowerment-Impuls 6

Wer aus der Familie/Gruppe braucht gerade Unterstützung? Sich professionelle Hilfe zu holen ist okay! Welche Rituale kann man entwickeln, um wichtigen Lebensereignissen einen Rahmen zu geben und sie mit anderen Menschen zu teilen?

Zukunftsgestaltung und Visionen: Resiliente Menschen haben stets den Blick in die Zukunft gerichtet, dabei spielen Werte und Sinnhaftigkeit eine wichtige Rolle. Oft entdecken wir erst, was uns wichtig ist, wenn wir es verloren haben.

Empowerment-Impuls 7

Machen Sie eine Liste von Werten, die Ihnen wichtig sind. Was davon möchten Sie mehr leben, auch in der Zeit nach der Pandemie? Entwickeln Sie gemeinsam Visionen: Woran merken Sie, dass Sie diese Werte leben? Als Mensch, als Eltern, als Erzieher*in, als Familie oder Gruppe?

Improvisation: Hier geht es um eine offene Haltung und darum, Neues zu entdecken, auszuprobieren, Fehler zu machen und wieder Neues auszuprobieren.

Empowerment-Impuls 8

Geben Sie den Kindern und Jugendlichen genügend Rückhalt und die Erlaubnis, Fehler machen zu dürfen, anstatt nur auf Leistung und Resultate zu setzen!

Tipps

Tipp 1: Gehen Sie in der Familie oder in der Gruppe gemeinsam den Resilienz-Zirkel gemeinsam durch und reflektieren Sie gemeinsam: Was funktioniert gut? Wo ist noch Lernbedarf oder steckt die Herausforderung? Was konnten Sie durch die Krise Neues lernen? Wo finden Sie Ihre Chancen?

Tipp 2: Wollen Sie tiefer in dieses Thema eintauchen? Am 22. April 2021 um 18:30 Uhr findet der am.puls*digital Abend: Impulse & Empowerment-Tools für die Resilienzförderung von Jugendlichen statt. Nähere Infos unter www.jugend-diskurs.at/event.

Ulla Catarina Lichter



Resilienz im gesellschaftlichen Kontext

Interview mit Dr. Florian Roth

In der Resilienzforschung werden folgende Begriffe „Bounce forward“ und „Bounce back“ verwendet. Wie werden diese definiert?

In der Resilienzforschung lag der Schwerpunkt lange Zeit auf der Frage, wie es Menschen, Pflanzen oder Infrastrukturen schaffen, Schocks zu verarbeiten, sich zu erholen und in den Ausgangszustand zurückzukehren. Wir sprechen hier von der Fähigkeit zum Bounce back. Das zu verstehen ist ohne Zweifel wichtig. Ich persönlich finde aber einen zweiten Aspekt von Resilienz fast noch spannender: nämlich die Fähigkeit zum Bounce forward, das heißt zu adaptieren und neue Lösungsstrategien zu entwickeln. Denn genauso wie Ökosysteme, beispielsweise Korallenriffe oder artenreiche Wälder, besitzen auch soziale Systeme die Fähigkeit aus Krisen zu lernen und ihre Funktionsweisen fortlaufend anzupassen.

Wie können aus Ihrer Perspektive die Wirtschaft und die Gesellschaft resilienter werden?

Eine wichtige Grundvoraussetzung für Resilienz ist die Fähigkeit, schnell und flexibel auf dynamische Entwicklungen und Schocks zu reagieren. Diese Fähigkeit lässt sich gut trainieren, beispielsweise durch Szenario-Übungen. Zugleich müssen wir uns immer bewusst sein, wo die Grenzen unseres Wissens sind und dass es immer wieder Ereignisse geben wird, mit denen wir so überhaupt nicht gerechnet haben. In zahlreichen Studien hat

man untersucht, welche Eigenschaften Unternehmen, öffentliche Organisationen oder ganze Gesellschaften brauchen, um mit solchen Überraschungen zurecht zu kommen oder sie sogar produktiv zu nutzen. Dabei konnte in unterschiedlichen Settings gezeigt werden, dass netzwerkartige Strukturen mit einer breiten Basis an Ressourcen und Kompetenzen resilienter sind als hierarchische Strukturen, in denen Wissen und Entscheidungskompetenz zentralisiert wird. Das liegt vor allem an der Flut an Informationen, die in Krisen unter hohem Zeitdruck und ohne etablierte Entscheidungsmuster verarbeitet werden müssen. Hierarchische Systeme erleiden da schnell den Information overload, während selbstorganisierte Systeme auf lokaler Ebene Signale verarbeiten und neue Lösungsansätze ausprobieren können.

Kann die systemische Anpassungsfähigkeit (Wirtschaft, Bildung aber auch Zivilgesellschaft) gestärkt werden?

Für Unternehmen beginnt der Aufbau von Resilienz mit der Rekrutierung der Mitarbeitenden. Diversität, sowohl in persönlicher als auch in fachlicher Sicht, ist ein Schlüsselfaktor für Resilienz, weil sie Innovation und Kreativität fördert. Darüber hinaus müssen die Mitarbeitenden befähigt werden, eigen-

ständige Entscheidungen zu treffen und experimentell neue Wege auszuprobieren, ohne negative Konsequenzen fürchten zu müssen, wenn dabei Fehler passieren. Davon profitiert letzten Endes das ganze Unternehmen. Äquivalent bedeutet soziale Resilienz, die Ressourcen und Wissensschätze, die in unserer Gesellschaft breit gestreut sind, zu fördern und zu nutzen. Die Demokratie besitzt sehr viele der Kernkennzeichen resilienter Systeme, denn sie setzt auf den offenen Wettbewerb um die besten Lösungsideen für gesellschaftliche Probleme,

Eine wichtige Grundvoraussetzung für Resilienz ist die Fähigkeit, schnell und flexibel auf dynamische Entwicklungen und Schocks zu reagieren.

sowie auf die Entscheidungsfähigkeit und Mündigkeit des Einzelnen und nicht zuletzt auf die Stärke der Zivilgesellschaft, die nicht von oben gesteuert wird, sondern sich selbst organisiert. Um gesellschaftliche Resilienz aufzubauen sind für mich deshalb vor allem drei Dinge nötig: Erstens braucht es die Förderung individueller Kompetenzen sowie eine gute politische Bildung. Zweitens müssen wir einem sachlichen und fairen Diskurs sicherstellen, in dem auch die Signale von den „Systemrändern“ beachtet werden. Und schließlich müssen wir zivilgesellschaftliches Engagement stärker fördern. Ich war an einem großen Forschungsprojekt zur sogenannten Flüchtlingskrise 2015/16 beteiligt und wir konnten klar zeigen, dass es ohne



Dr. Florian Roth

die zahllosen ehrenamtlichen Gruppen und Initiativen kaum möglich gewesen wäre, die Situation zu bewältigen.

Die Gesellschaft scheint coronamüde geworden zu sein. Warum war die Bereitschaft sich einzuschränken beim 1. Lockdown noch recht hoch und warum sinkt diese stetig? Und wie kann die Resilienzforschung in der aktuellen COVID19-Krise helfen?

Aus Untersuchungen zu früheren Krisen wissen wir, dass die meisten Menschen in Extremsituationen ein hohes Maß an Vertrauen in die politische Führung haben, von der sie sich effektive und vor allem schnelle Reaktionsmaßnahmen versprechen. Sie sind in einer Ausnahmesituation buchstäblich bereit, ihr Schicksal in die Hände der gewählten Volksvertreter*innen zu legen. Diese Bereitschaft kann durch politische Kommunikation ein Stück weit gesteigert werden, in dem man betont, wie schwerwiegend die Krise ist und wie alternativlos die politischen Entscheidungen sind. Jedoch funktioniert das nicht auf Dauer. Denn das Mantra des „bleibt zuhause und tut nichts“ widerspricht unserer menschlichen Natur. Die ist darauf ausgerichtet, gerade in Gefahrensituationen aktiv zu werden, Dinge zu tun, um sich und die nahestehenden Menschen zu schützen. Das Horten von Klopapier lässt sich in die-

sem Kontext auch als recht harmlose Überraschungshandlung verstehen. Stattdessen sollte den Menschen die Möglichkeit gegeben werden, informierte und eigenverantwortliche Risikoentscheidungen zu treffen, indem man ihnen möglichst umfassende Informationen zur Verfügung stellt und sie im Umgang mit diesen Informationen schult.

Wie kann man die Kompetenz „eigenverantwortlich Risikoentscheidungen treffen“ fördern? Was braucht es sonst noch?

Ich bin im Winter recht viel in den Bergen auf Skitour und denke der Umgang mit Lawinenrisiken ist ein Bereich, in dem das schon recht gut funktioniert. Da wurde in den letzten Jahren viel in Wissensvermittlung investiert und kluge Konzepte zur Risikokommunikation entwickelt, gerade auch für junge Menschen, davon können wir lernen. In der Corona-Krise müssen wir zudem freiwilliges Engagement massiv unterstützen. Denn Bedarf gibt es gerade genug, von der Einkaufsunterstützung bis hin zur Nachhilfe. Ich war an einer Studie zu vulnerablen Gruppen beteiligt, die gezeigt hat, wie insbesondere einkommensschwache Familien sowie Menschen, die aufgrund von Krankheit, Alter, mangelnden Sprachkenntnissen oder psychischen Problemen sozial isoliert sind, in Krisenlagen gezielte Unterstützung

Es sollte den Menschen die Möglichkeit gegeben werden, informierte und eigenverantwortliche Risikoentscheidungen zu treffen, indem man ihnen möglichst umfassende Informationen zur Verfügung stellt und sie im Umgang mit diesen Informationen schult.

brauchen. In der Corona-Krise sind viele tolle ehrenamtliche Hilfsangebote entstanden, wie Freiwilligenplattformen und Telefon-Hotlines, wo geschulte Ehrenamtliche Beratung anbieten oder auch einfach zuhören. Solche Hilfsangebote müssen jetzt verstetigt, institutionalisiert und dauerhaft gefördert werden.

Vielen Dank für Ihren Einblick!

Das Interview führte Mag.^a Regina Sams

Zur Person

Dr. Florian Roth arbeitet seit 2019 im Competence Center Politik und Gesellschaft am Fraunhofer-Institut für System- und Innovationsforschung ISI. Schwerpunkt seiner Arbeit ist die wissenschaftliche Begleitung von Maßnahmen zur strategischen Forschungsförderung. Darüber hinaus beschäftigt er sich mit weiteren Fragen zur Gestaltung von gesellschaftlichen Transformationsprozessen sowie zum Aufbau sozio-technischer Resilienz.

E: florian.roth@isi.fraunhofer.de
isi.fraunhofer.de

Mein Statement

Was hilft dir aktuell in dieser doch sehr herausfordernden Zeit? Was nimmst du Positives/Negatives für dein Leben mit? Was hast du für dich und deine Fähigkeit mit „harten Zeiten“ umzugehen gelernt?



Es ist jetzt genau ein ganzes Jahr vorüber gegangen seit dem ersten Lockdown.

Ich muss ehrlicherweise zugeben, dass das für mich ein sehr schönes Jahr war.

Obwohl ich letztes Jahr im März noch etwas Angst hatte, weil alles noch so neu war und man noch nicht wusste, wie gefährlich das Virus wirklich ist. Durch den ersten Lockdown und das zuhause eingesperrt sein, habe ich realisiert, dass ich jetzt keine Ausreden mehr habe für all die Sachen, die ich immer verschiebe, weil ich mich selbst anlüge, dass ich keine Zeit hätte.

Ich habe dieses Jahr angefangen, regelmäßig Sport zu machen, was mittlerweile zur Routine geworden ist. Ich habe angefangen, Bücher zu lesen, was ich mir vorher niemals vorstellen konnte. Heute ist es schon fast ein Muss vor dem Schlafen gehen.

Andererseits habe ich mich auch sehr mit dem Thema Coronavirus befasst und bin

sehr froh darüber, dass ich und meine Familie heil darüber weggekommen sind. Zumindest bis jetzt. Doch in meiner Nachbarschaft ist eine ältere Dame im Alter von 60 Jahren aufgrund des Virus gestorben. Dies lässt einen sehr viel nachdenken und man schätzt seine Gesundheit umso mehr. Dadurch, dass ich so viel über meine Gesundheit nachgedacht habe, bin ich auch zum Entschluss gekommen, mit dem Rauchen aufzuhören. Darauf bin ich sehr stolz, denn das war für mich undenkbar.

Im Großen und Ganzen würde ich für mich behaupten, dass ich dieses Jahr sehr viel Zeit hatte, über mich und mein Leben nachzudenken. Ich bin überzeugt davon, dass ich sehr viele positive Entscheidungen getroffen habe, die mich in der Zukunft weiterbringen werden.

Tolunay K., 23 Jahre, Dornbirn



In herausfordernden Zeiten wie diesen versuche ich mich auf meinen Job, der mir unglaublich viel Spaß macht, zu konzentrieren. Zusätzlich setze ich mir immer wieder Ziele, die mich herausfordern. Yoga, Meditation und die Natur bringen mich ebenfalls auf andere Gedanken. Zudem Sorge ich dafür, dass ich mindestens einmal in der Woche verrückt zu meinen Lieblingsliedern tanze. Ich halte regelmäßigen Kontakt zu meiner Familie und meinen Freunden und kann somit meine Sorgen und Erlebnisse mit ihnen teilen. Wenn man sich weiterentwickeln möchte, hilft es, Neues auszuprobieren, wie zum Beispiel Koch- und Backrezepte. Das erfreut nicht nur mich, sondern auch meine Familie. Ebenfalls habe ich alte Leidenschaften wiederentdeckt, wie zum Beispiel das Klavier spielen oder Zeichnen.

Speziell in dieser Zeit ist mir klar geworden, wie wichtig es ist, auf die eigene psychische und physische Gesundheit zu achten. Durch einen Ausgleich im Leben kommt man auf andere Gedanken und es gibt Kraft, diese Zeit durchzustehen. Ich habe den Mut entwickelt, mich immer wieder herauszufordern und dadurch meinen Horizont zu erweitern. Damit mein Gemüt möglichst positiv bleibt, fokussiere ich mich auf die Dinge, die mir guttun und mich glücklich machen.

Angela M., 23 Jahre, Koblach



Mir helfen in der jetzigen Zeit hauptsächlich meine Freunde und die Möglichkeit zur Arbeit zu gehen, da dadurch eine Regelmäßigkeit entsteht, die alles ziemlich normal wirken lässt. Auch die Möglichkeit Skifahren zu gehen, hilft, die Zeit zu überbrücken.

Positives aus dieser Zeit nehme ich mit, dass ich mit mir selbst mehr in Einklang gekommen bin und ruhiger geworden bin, mich besser kennengelernt habe und für mich mehr realisiert habe, in was für eine Richtung mein Leben sich weiter entwickeln könnte. Das aber mit den riesigen Nachteilen – wie das Vermissen des Reisens und des Feierns, vor allem die nicht vorhandene Möglichkeit, Österreich zu verlassen – finde ich sehr anstrengend und irgendwie auch erdrückend.

Für mich selbst habe ich gelernt, dass ich besser als gedacht damit auskomme, wenn nicht 24/7 was passiert, sondern dass ich auch mal Ruhe genießen kann, aber auch komplett das Gegenteil, dass ich doch regelmäßig was machen muss, da ich ansonsten sehr unzufrieden mit mir selbst werde, auch wenn die Tätigkeiten nichts anderes sind als spazieren, radeln, Skifahren oder auch lesen.

Julian Sch., 22 Jahre, Dornbirn



Trotz dieser schwierigen Zeit habe ich dennoch vieles, das mir Freude bereitet. Wenn ich Sehnsucht nach dem Leben vor Corona habe, hilft mir mein Freund, mit dem ich mittlerweile schon seit zwei Jahren zusammen bin, sehr. Wir haben uns und werden uns auch weiterhin gemeinsam durchkämpfen. Sehr aufmunternd sind meine Eltern, mit denen ich im Moment sehr viel Zeit verbringe. Während man sonst in seiner Jugend nicht so oft zuhause ist, ist es mir jetzt immer wichtiger geworden, mit ihnen zu reden, Spieleabende zu machen und vieles mehr.

Das ist eine der positiven Sachen, die ich aus dieser Zeit auf jeden Fall für mein Leben mitnehmen kann. Familie kann einem durch viele schlechte Zeiten helfen und bleibt einem für immer. Trotzdem fällt einem im Moment auch auf, wie wichtig es ist, Zeit mit Freunden zu verbringen. Ich vermisse die Zeiten sehr, in denen ich mich ganz unbeschwert mit meinen Freunden treffen konnte.

Ich habe aus der momentanen Situation gelernt, jeden Tag als einen Neuen zu sehen. Man hat jeden Morgen wieder die Chance, sich eine schöne Zeit zu machen. Für mich ist es sehr wichtig, Beschäftigungen zu finden, die die harte Zeit dennoch wertvoll machen. Ich zum Beispiel, habe durch die viele übrige Zeit meine Freude am Zeichnen und Malen weiterentwickelt!

Belinda P., 17 Jahre, Lustenau



In dieser herausfordernden Zeit höre ich gern Musik, das hilft mir. Das Handy, weil ich damit Musik hören kann und mit meinen Freunden in Kontakt sein kann. Mit Freunden schreibe ich und manchmal spielen wir online. Außerdem schaue ich gerne YouTube oder TikTok Videos.

Ohne Corona würde ich mich mehr mit Freunden treffen, aber bestimmte Dinge kann ich trotzdem tun. Ich gehe z. B. täglich zur HAK Fußball spielen mit meinem Freund. Musik hören und die anderen Dinge, die ich am Handy mache, würde ich sowieso tun. Aber mit meinen Freunden würde ich mich mehr treffen und weniger schreiben.

Ich habe gelernt zu kochen. Nicht sehr oft, aber ich habe für meine Mama und Schwester ein dreigängiges Menü ganz allein gekocht – mit Hilfe von YouTube und Telefonjoker (Oma und der Vater von einem Freund). Ich habe Lego wiederentdeckt und bin dabei, ein großes Model zu bauen.

Negativ: ich war in dieser Zeit weniger produktiv. Ich habe mich mehr gelangweilt und bin einfach herumgelegen. Normalerweise wäre das nicht so. Ich wäre in der Schule, da wäre ich produktiver als im Home-Schooling und ich könnte in der Freizeit machen, was ich will. Ohne Einschränkungen. Zu bestimmten Zeiten durften wir nicht einmal zum Sportplatz, um Fußball zu spielen.

Für mich gelernt habe ich, dass ich lieber in der Schule bin als zuhause (vorher hätte ich das nicht von mir gesagt). Aber ich habe diese Zeit nicht als „harte Zeit“ empfunden. Vorher hat man weniger geschätzt, dass man überall hingehen kann. Ganz normale Dinge, wie bei Freunden zu übernachten, hat man nicht geschätzt. Wenn ich jetzt wieder einmal bei einem Freund schlafen darf, schätze ich das viel mehr!

Timo H., 14 Jahre, Lustenau



Viele Menschen wissen nicht, wie sie mit der derzeitigen Lage umgehen sollen, deshalb möchte ich euch erzählen, was mir dabei hilft. Wenn ich ehrlich bin, hilft es mir sehr, mich abzulenken. Ich versuche Dinge zu lernen, mich weiter zu bilden und alten Hobbies wieder nachzugehen, um die ganze freie Zeit zu nutzen, die ich ansonsten damit verbringen würde, Freunde zu treffen und feiern zu gehen. Als Ausgleich dazu, versuche ich so viel möglich zu wandern und die Natur zu genießen, was ich persönlich in der „Corona freien Zeit“ sehr vernachlässigt habe. Somit hat diese Zeit nicht nur negative Seiten, klar möchte jeder wieder ein bisschen mehr Freiheit haben und sein Leben so gestalten, wie man möchte, aber dennoch bringt uns diese Zeit auch dazu, in unserem immer schnellen verlaufenden Leben einfach mal stehen zu bleiben und sich Dingen zu widmen, die man schon längst vergessen hat. Außerdem hatte ich vor Corona immer das Gefühl, ständig von Leuten umgeben sein zu müssen und seit Corona weiß ich, dass es nicht annähernd so schlimm ist, auch mal die Zeit mit sich selbst zu verbringen. Im Gegenteil, durch diese schwierige Zeit lernte ich, dass es auch Spaß macht, mal allein zu sein, einfach durchzuatmen und auf sein Inneres zu hören.

Selin B., 21 Jahre, Bregenz



Gerade am Anfang der Pandemie war es für mich schwer, mit den Änderungen umzugehen.

Ich hatte sehr viel für das Jahr geplant und als mir nach und nach klar wurde, dass ich wohl nichts davon machen kann, ging es mir eine Zeit lang ziemlich schlecht. Auch vom Zivildienst wurde ich für diese Zeit freigestellt, wodurch ich fast zwei Monate nur zu Hause verbracht habe. Nachdem ich aber den ersten Schock überstanden hatte, wurde mir bewusst, dass ich in dieser Zeit Dinge angehen konnte, für die mir davor die Zeit gefehlt hat.

Unter anderem habe ich angefangen, regelmäßig Sport zu machen und gelernt, Gitarre zu spielen. Mehr oder weniger habe ich so bis jetzt alle Lockdowns gut überstanden. Ein weiterer Punkt, den ich hier noch erwähnen möchte, sind Freundschaften. Durch den ersten Lockdown hat sich mein Freundeskreis stark verkleinert, die Beziehung mit diesen Freunden wurde jedoch deutlich enger als davor. Jetzt, wo sich ein Ende am Horizont abzeichnet, kann ich sagen, dass ich in Zukunft viel mehr Wertschätzung für meine Freiheiten haben und meine Zeit besser nutzen werde.

Schlussendlich habe ich viel gelernt, was mir später zugutekommen wird und deshalb schaue ich optimistisch in die Zukunft.

Benjamin S., 19 Jahre, Dornbirn



In dieser momentan sehr herausfordernden Zeit ist es sehr wichtig, dass man nicht nur auf seine körperliche Gesundheit achtet, sondern auch auf seine mentale. Dies habe ich vor allem gelernt, als ich dieses Jahr angefangen habe zu studieren. Da merkt man, dass die Motivation leicht verschwindet, wenn man den ganzen Tag im selben kleinen Zimmer verbringt. Frische Luft, gute Gesellschaft und eine klare Trennung zwischen Arbeit und Freizeit helfen dieser Situation sehr. Nicht der ideale Start zum Unibeginn, allerdings sicher ein interessanter Start, von dem man viel lernen kann. Diese schwierige Zeit hat mir vor allem gezeigt, wie man jede Sekunde, die man hat, schätzen soll und dass man seine Zeit ausnützen sollte. Ich habe gelernt, Freiheit und Gesundheit mehr zu schätzen.

Leya H., 18 Jahre, Lustenau

Wir sind nicht die zweite verlorene Generation

Was vermisst du aktuell am meisten?

Ich bin einfach der Meinung, dass der soziale Austausch untereinander fehlt. Natürlich sieht man sich in der Schule und Klasse, aber diese Selbstverständlichkeit, sich ständig austauschen zu können und sich gemeinsam weiterzuentwickeln, fehlt einfach. Auch die Praxis im Unterricht und das, was den Unterricht einst spannend gemacht hat, wie Experimente im Chemieunterricht oder eine Gruppenarbeit im Deutschunterricht.

Wie hast du die Zeit des Distance Learning erlebt?

Es ist natürlich eine sehr durchwachsene Zeit, man hat durchwegs das Gefühl, auf sich alleine gestellt zu sein. Es ist einem zwar möglich, mit der Lehrkraft zu kommunizieren, aber der Kontakt zu den Mitschüler*innen fehlte in den meisten Fächern zur Gänze. Hinzu kommt, dass oftmals vielmehr Abgaben gefordert werden, als im Präsenzunterricht üblich sind. Auch die technische Ausstattung ist ein ausschlaggebender Punkt, der mich oft zur Weißglut brachte. Oftmals hat eine Abgabe nicht funktioniert oder durch das WLAN entstanden Verbindungsprobleme, aber ich glaube, dass wir

auch mit solchen Situationen umzugehen gelernt haben.

In dieselbe Kerbe schlägt auch die unzureichende Ausbildung von Lehrkräften im digitalen Bereich, das hat man ganz stark zu Beginn des Schuljahres gemerkt. Die meisten Lehrkräfte haben sich bemüht, dennoch wäre noch so viel mehr möglich: Da spreche ich von interaktiven Lernmöglichkeiten, selbstständiges Einteilen von Arbeiten und viel mehr Geduld - für Schüler*innen ist es einfach anstrengend, acht Stunden am Tag vor dem Laptop zu verbringen.

Wie geht es dir jetzt? 2 Tage Präsenzunterricht? 3 Tage Distance Learning?

Der Schichtbetrieb ist ein Modell, das natürlich nicht optimal für uns Schüler*innen ist, aber ich merke schon, dass es einem wieder besser geht, wenn man die Mitschüler*innen wiedersehen und mit ihnen sprechen kann. Das hat einem schon wahnsinnig gefehlt -

die sozialen Kontakte sind wichtig, um die psychische Gesundheit zu wahren. Grundsätzlich läuft das Distance Learning schon viel besser als im ersten Lockdown.

Nimmst du etwas Positives bzw. auch Negatives aus dieser Zeit mit?

Es war und ist keine leichte Zeit für uns Jugendliche. Die Zahlen, die die psychische Gesundheit von uns Schüler*innen beschreiben

sind mehr als erschreckend. Jede*r hat diese Zeit ganz anders erlebt. Aber mir ist es wichtig, auch immer das Positive hervorzuheben und die Pandemie lässt oft neue Denkanstöße zu. Es wird öfters um die

Ecke gedacht. Es kommen neue Chancen und Möglichkeiten auf und diese werden oftmals aufgegriffen und genutzt.

Gibt es Kompetenzen, die du in dieser Zeit erlernt hast?

Das selbstständige Handeln hätte man sicher nicht so gut lernen können, wie es uns die Krise indirekt gelehrt hat. Es war zwar

*Es ist einem zwar möglich, mit der Lehrkraft zu kommunizieren, aber der Kontakt zu den Mitschüler*innen fehlte in den meisten Fächern zur Gänze.*



Alexandra Bosek

nicht immer einfach, aber das ist definitiv ein Skill, der uns auch im späteren Leben von Nutzen sein wird.

Dieses Jahr habe ich als Bundesschulsprecherin in meiner Funktion gelernt, was es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen. Jedes Statement, welches ich abgebe, hat Gewicht im bildungspolitischen Bereich - vor allem dieses Jahr. Natürlich muss man dann auch sehr viel unter Druck arbeiten und hat sehr viel Stress, jedoch ist das nur ein geringer Nachteil, bei dem was ich sonst insgesamt gelernt habe und lerne!

Wie würdest du die Stimmung im Moment bei Jugendlichen beschreiben?

Es ändert sich derzeit recht oft, recht viel. Der Schichtbetrieb, der derzeit in den Schulen geführt wird, gibt uns ein Stückchen Normalität und in Kombination mit den Hygienekonzepten auch Sicherheit. Die Maß-

nahmen werden größtenteils auch sehr gut mitgetragen. Unsere Generation zeigt hier großes Verständnis, trotzdem sind wir traurig, dass wir diese „typische Jugendzeit“ nicht erleben dürfen.

Warum seid ihr nicht die zweite verlorene Generation?

Wir Schüler*innen leisten tagtäglich Unglaubliches. Es kommen ganz neue Beurteilungsmöglichkeiten auf uns zu und diesen muss man sich auch stellen. Es ist nicht mehr nur alles von schriftlichen Leistungsfeststellungen abhängig, sondern oftmals auch

die mündliche Kompetenz oder das logische Verständnis von Aufgaben gefragt, etwas, das einem für das spätere Leben wahnsinnig viel bringt. Auch im digitalen Bereich hat sich viel getan. Der Umgang mit verschiedensten Plattformen wird im Unterricht gelebt. Das Schlagwort „Digital Natives“ zeigt ein

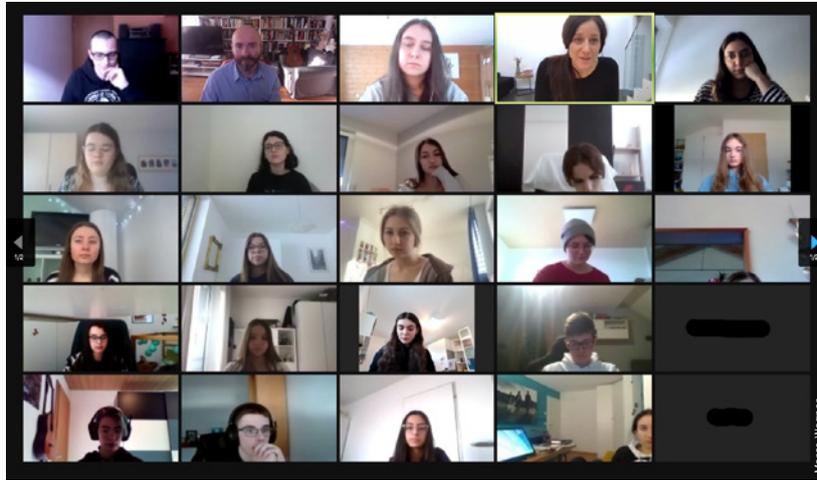
schlaggebendes Element unserer Generation. Außerdem muss in diesem Zusammenhang auch ganz klar gesagt werden, dass wir seit unserer Zeit im Kindesalter Leistungen erbringen, das geht über die Volksschule, hin zur Sekundarstufe 1 und jetzt die Zeit in der Oberstufe. Das sind viele Jahre und vor allem viele Prüfungen, bei denen wir Performance gezeigt haben. Ich halte nichts von Angstmache, dass unsere schulischen Leistungen aufgrund von Covid-19 weniger wert sind. Im Gegenteil, ich bin stolz, ein Teil dieser jungen Generation zu sein, die in dieser Zeit Unglaubliches leistet, das muss auch einfach mal gesagt werden! **Alexandra Bosek**

Zur Person

Alexandra Bosek
Landesschülervertretung Niederösterreich
Bundesschulsprecherin und AHS-Landesschulsprecherin

„Mental Life Hacks“ – Umgang mit Krisen

Ein Workshop für Jugendliche



LOADING ...

Ein Jahr Pandemie geht nicht spurlos an uns vorüber, insbesondere nicht an den Jugendlichen. Erhebungen der Donau Uni Krems und der Med Uni Wien zeigen, dass 56 % der Kinder und Jugendlichen bereits eine depressive Symptomatik zeigen und 16 % suizidale Gedanken hegen. Kinder- und Jugendpsychiatrien weisen eine eklatante Zunahme von stationären Aufnahmen junger Menschen auf. Soziale Distanzierung, Home-Schooling und mehrere Lockdowns wirken sich nachweislich negativ auf die emotionale und soziale Entwicklung aus und machen uns deutlich, dass eine langanhaltende, gesellschaftliche Krise schnell zu einer bedrohlichen persönlichen Krise werden kann.

HELP! SYSTEM ERROR ...

Die Offenen Jugendarbeiten nehmen in ihrer Beziehungsarbeit das Leid der Jugendlichen wahr und reagieren darauf mit offenen Ohren und einem bestmöglich angepassten Angebot. Dazu zählen neben der Umstellung auf digitale Jugendarbeit im Be-

trieb und den Projekten, der Ausbau mobiler Jugendarbeit und Beratungsgespräche im Einzelsetting. Doch nicht nur die Offenen Jugendarbeiten sind mit den geschilderten Problemen konfrontiert, sondern auch die Schulen im Land.

Dringende Anfragen von Lehrer*innen und von Institutionen der außerschulischen Jugendarbeit haben hier, im konkreten Fall, die Offene Jugendarbeit Bludenz, dazu bewegt, einen digitalen Workshop zu konzipieren, um die Resilienz von Jugendlichen zu stärken.

PROCEEDING ...

Die Jugendarbeiter*innen der Offenen Jugendarbeit Bludenz, Tina Rittmann und Marco Wagner, haben langjährige Erfahrung in der direkten Beziehungsarbeit mit

Jugendlichen und in der Durchführung von Gewalt- und Mobbingpräventionsworkshops mit Schulklassen.

Der Begriff der Identität steht hierbei immer im Mittelpunkt und bildet auch im neuen, konzipierten Workshop das Kernstück. Im Austausch mit anderen Jugendarbeiter*innen und Expert*innen werden Methoden weiterentwickelt, die den Jugendlichen ab 15 Jahren dabei helfen sollen, ihr Eigenbefinden zu verändern, ohne, dass sich dabei

das „Außen“ ändern muss. Mit den Fragen „Wo entscheide ich selbst? Wo gehe ich in einen Mangel, wo in die Fülle? Wie kann ich das aus einer anderen Perspektive sehen und was für Möglichkeiten entstehen dadurch?“ gehen wir in einen Diskurs, bei dem Selbstreflexion zu Selbstwirksamkeit und

Kinder- und Jugendpsychiatrien weisen eine eklatante Zunahme von stationären Aufnahmen junger Menschen auf.

im besten Fall zu Selbstfürsorge führen. Ein Perspektivenwechsel verändert die Selbstwahrnehmung und kann die psychische Widerstandskraft stärken. Den Teilnehmer*innen werden Tools mitgegeben, mit denen sie danach auch selbst arbeiten können.

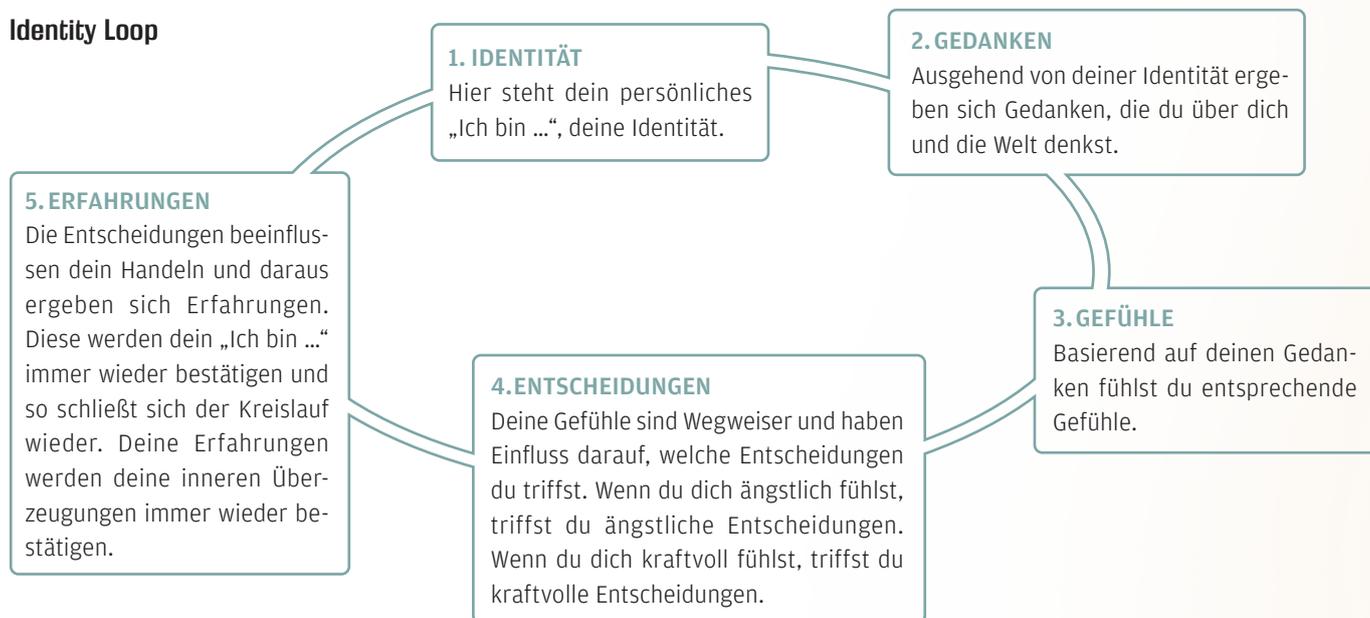
Der Workshop findet über Zoom statt und geht nach einem allgemeinen „Check-in“ über in die Arbeit mit Kleingruppen in Break-

out Rooms. Die Jugendlichen erörtern dort mit vorgegebenen Fragen ihren seelischen „Status quo“ und berichten dann im Plenum über gefundene Antworten und Gemeinsamkeiten. In weiterer Folge wird der Fokus vom Mangel auf die Fülle gelenkt. Dazu eignet sich die Methode „Identity Loop“, die uns Laura Malina Seiler aus ihrem Life Coaching Kurs „I AM“ dankenswerterweise zur Verfügung stellt.

DOWNLOADING IDENTITY LOOP ...

Jeder Mensch hat in verschiedenen Lebensbereichen eine bestimmte Identität. Sie ist Grundlage für sein Selbstbild. Sie ist sein „Ich bin ...“. Viele Menschen hören irgendwann auf, ihr „Ich bin ...“ zu hinterfragen und nehmen ihre Identität als gegeben und unveränderbar hin. Ausgehend von der Identität ergibt sich dann ein Kreislauf aus 5 Schritten.

Identity Loop



Der Identity Loop wird im Workshop allgemein und dann anhand eines persönlichen Beispiels erklärt. Die Teilnehmer*innen bekommen im Workshop auch die Möglichkeit, den Identity Loop für einen ihrer Lebensbereiche mit den Workshopleiter*innen gemeinsam durchzugehen.

Anschließend werden die spezifischen Wirkungsweisen und die gewonnenen Erkenntnisse gemeinsam reflektiert und den Teilnehmer*innen das Tool für den persönlichen Gebrauch mitgegeben. Sie erkennen dabei, dass sie ihr seelisches Eigenbefinden ändern können, ohne, dass sich zwingend das „Außen“ ändern muss.

Mit einer angeleiteten, meditativen Fantasiereise ins „Innere“ wird ein zeitlicher Perspektivenwechsel auf das „Ich bin ...“ im Laufe eines möglichen Lebens vollzogen und die Teilnehmer*innen erschaffen sich

vor ihrem geistigen Auge ihr eigenes „inneres Museum“. Die Methode ist angelehnt an John Strelecky's Buch „The Big Five for Life“. Der Workshop endet neben einem allgemeinen „Check-out“ und einer Feedbackrunde mit einer Sammlung aller in der Klasse vorhandenen Stärken und Ideen für das innere Wohlbefinden, um möglichst gestärkt durch die Krise, mit all ihren Begleiterscheinungen, zu kommen.

SAVE AND SHUTDOWN ...

Nachdem der beschriebene Workshop bereits mit einer sechsten Klasse des Gymnasiums Bludenz, Jugendlichen aus dem Projektteam der Villa K. „Me on Stage“ und mit Jugendarbeiter*innen aus verschiedenen Teams der OJA durchgeführt wurden, freuen wir uns heute über ein durchwegs positives Feedback. Die große Nachfrage bestätigt, dass es derzeit einen dringenden Bedarf nach solchen Workshops gibt, dies

stärkt uns in der Arbeit mit Jugendlichen in Bezug auf Identität und Resilienz und zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Wir, die Offene Jugendarbeit Bludenz, stellen uns stärkend hinter die Jugendlichen und plädieren mit Nachdruck für eine kontrollierte Öffnung der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit, weil uns die Gesundheit der Jugend und unserer zukünftigen Generationen sehr wichtig ist. Der Workshop „Mental Life Hacks – Umgang mit Krisen“ ist dabei ein wichtiger Beitrag zum Wohlbefinden unserer Jugend.

Marco Wagner

Zur Person

Marco Wagner
Offene Jugendarbeit Bludenz Villa K.
Jellerstraße 16
6700 Bludenz
www.villak.at

Infos & Weiterbildungen

Weitere Veranstaltungen unter jugend-diskurs.at/events



Impulse & Empowerment-Tools für die Resilienzförderung von Jugendlichen

Dieser interaktive Online-Workshop gibt den Teilnehmer*innen eine Einführung in das ressourcen- und lösungsorientierte Resilienz-Konzept nach dem Bambus-Prinzip® zur Stärkung der individuellen Resilienz und zur Resilienzförderung von Jugendlichen.

In 120 abwechslungsreichen Minuten werden im Rahmen des integrativen Resilienz-Zirkel-Trainings® interaktive Übungen, Reflektionseinheiten und Techniken angeboten, um den Transfer auf persönlicher Ebene und auf die alltägliche Arbeit mit Jugendlichen zu ermöglichen.

Donnerstag, 22. April 2021, 18.30 bis ca. 20.30 Uhr

Ort: digital – Zoom (Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugeschickt)

Anmeldung unter: ampuls@koje.at

Kosten: 15 Euro

Referentin: Ulla Catarina Lichter, RZT®-Lehr-Trainerin für Resilienz nach dem Bambus-Prinzip®

Erste Hilfe Grundkurs (16 Std.)

In diesem zweitägigen Erste Hilfe Kurs wird Erste Hilfe von A - Z nach neuesten ÖRK (Österreichisches Rotes Kreuz) Richtlinien vermittelt. Außerdem entspricht dieser Kurs der gesetzlichen Auflage zur Ausbildung der*des „Betrieblichen Ersthelfers*in“. Aufgrund einer Entscheidung des Europäischen Gerichtshofes muss in Arbeitsstätten und auf Baustellen auch bei weniger als fünf Beschäftigten ein*e Ersthelfer*in bestellt werden. Am Ende des Kurses wird ein Zertifikat mit den persönlichen Daten ausgestellt.

Achtung: begrenzte Teilnehmer*innen-Anzahl!

Dienstag, 4. und Mittwoch, 5. Mai 2021, jeweils von 8 bis 17 Uhr

Ort: Offene Jugendarbeit Dornbirn

Referierende: Österreichisches Rotes Kreuz

Anmeldung: ampuls@koje.at oder 05574 45 838

Anmeldeschluss: 27. April 2021

Kosten: 70 Euro

Kreisstruktur und Beteiligung

Der Impulsworkshop gibt Inspiration für ein Update für die Art und Weise der Zusammenarbeit, der Organisationskultur und der Arbeitsstrukturen. Die aktuellen Ereignisse zeigen uns noch deutlicher, wie essenziell Halt, Beziehung und Zugehörigkeitsgefühl, sowie Resilienz, der konstruktive Umgang mit Krise und das Denken in Lösungen für die psycho-soziale und physische Gesundheit sowie das Überleben einer Organisation ist. Im Impulsworkshop werden wir einen Status Quo erheben, wie es den Teil-

nehmenden bereits gelingt, diese Qualitäten zu leben.

Darauf aufbauend geben wir unser Wissen zu innovativen und kollaborativen Arbeitsweisen und Haltungen weiter und was unserer Erfahrung hilfreich ist, als Gruppeentwicklungsfähig zu sein, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Schwerpunkt liegt dabei auf den Grundlagen der Beteiligung, die Kreisstruktur für Dialog und Gespräch, Entscheidungsmethoden wie Konsent und

systemisches Konsensieren sowie Soziokratie als Kreisorganisationsmethode.

Dienstag, 1. Juni 2021, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr

Ort: digital – Zoom (Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugeschickt)

Anmeldung unter: ampuls@koje.at

Kosten: 20 Euro

Referentinnen: Lisa Praeg und Susanne Füssinger, Büro für Kollaborationskultur

Tipps

Schutzkonzept in der Offenen Jugendarbeit

Wie kann ein Schutzkonzept in Bezug auf sexualisierte Gewalt, sexueller Missbrauch und Grenzverletzungen ausschauen und in der Einrichtung verankert werden?

Geplant sind zwei ganztägige Veranstaltungen im Mai und im Juni 2021. Der 1. Termin wird für Leitungen und Verantwortliche aus den Gemeinden, der 2. Termin für Jugendarbeiter*innen ausgeschrieben.

Weitere Informationen unter: www.jugend-diskurs.at/events oder www.koje.at

Jugendredewettbewerb 2021

Andere von der eigenen Meinung zu überzeugen, Argumente klar und präzise ausdrücken und sicher auftreten ... all das können Jugendliche beim Jugendredewettbewerb erleben. Der Wettbewerb findet digital am Dienstag, 20. April 2021 statt.

Alle Infos unter: www.vorarlberg.at/jugend

Good Vibes für die Seele!

Ein interaktiver Workshop zur Stressbewältigung.

Antriebslosigkeit, Zukunftsangst, Leistungsdruck!? Negative Gefühle bereiten Stress, gerade in der derzeitigen Situation, und viele Jugendliche leiden darunter. Das muss nicht sein! Mit interaktiven Übungen zeigen das ifs - Institut für Sozialdienste und das aha - Jugendinfo Vorarlberg Strategien und Methoden auf, wie wir den Alltag gut strukturieren und neue Energie tanken können. Zudem gibt es die Möglichkeit, sich auszutauschen und voneinander zu lernen.

Beteiligte Organisationen: ifs – Institut für Sozialdienste und aha – Jugendinfo Vorarlberg

Termin & Dauer: nach Absprache, 1,5 Stunden oder 2 Unterrichtseinheiten (ca. 100 Minuten)

Ort: Zoom

Alter: 9. bis 13. Schulstufe (Oberstufenschüler*innen)

Anmeldung: andrea.thaler@aha.or.at oder 05572 52212

Kosten: keine

DVR 0660321

Sollten Sie keine Zusendung des Jugend-Fachmagazins Diskurs wünschen, melden Sie sich bitte unter abo@jugend-diskurs.at oder im aha unter 05572/52212.

Der nächste Diskurs
erscheint im Herbst 2021.



Kostenloses Diskurs-Abo bestellen:
abo@jugend-diskurs.at



Aktuelle und weitere Infos im Netz:
www.jugend-diskurs.at

Diskurs

Ausgabe 34, April 2021
www.jugend-diskurs.at