Universitätsklinikum Ulm

zfp Südwürttemberg

grown

Manual

für Gruppen zur Unterstützung beim durch Krisen erschwerten Übergang ins Ewachsenenalter

Psychiatrie Verlag

DAZU GEHÖREN BaWü

Autor*innen

Johanna Neumerkel
Therese Hiller
Sebastian Neumann
Sarah Fritz
Isabel Böge
Verena Gindele
Jörg Fegert
Andreas Witt

Das Projekt »Dazugehören BaWü: Individuelle Unterstützung für benachteiligte Jugendliche beim durch Krisen bedingten erschwerten Übergang zum Erwachsenenalter« ist ein vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg im Rahmen des Forum Gesundheitsstandort Baden-Württemberg gefördertes Verbundprojekt.

Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration

forum gesundheitsstandort BW

Danksagung

Wir bedanken uns für die Unterstützung im Teilprojekt »Gruppenintervention« bei den weiteren Mitgliedern des Projektteams:
Lena-Maria Esch, Meike Herzig, Johann Hartl und Mirjam Glöckler

grown

Manual

für Gruppen zur Unterstützung beim durch Krisen erschwerten Übergang ins Ewachsenenalter

Inhaltsverzeichnis

1. Theoretischer Hintergrund 6

1.1 Adoleszenz und Entwicklungsaufgaben 7
1.2 Übergänge 8
1.3 Herausforderungen beim durch Krisen bedingten erschwerten Übergang 9
1.4 Konzeption der Gruppenintervention 10

2. Manual zur Intervention 12

2.1 Allgemeine Anwendungshinweise 13
2.1.1 Gruppenzusammensetzung 13
2.1.2 Gruppenleitung 14
2.1.3 Materialien zur Durchführung der Intervention 15
2.1.4. Sitzungsprotokolle 16
2.1.5 Zeitliche Struktur der Sitzungen 16
2.1.6 Vor- und Nachbereitung der Sitzungen

2.2 Allgemeiner Aufbau der Intervention 17
2.2.1 Phase 1: Vorbereitung (Sitzungen 1–3) 17
2.2.2 Phase 2: Stärkung (Sitzungen 4–5) 17
2.2.3 Phase 3: Zukunftsperspektive und Abschied (Sitzungen 6–7) 13

2.3 Inhaltliche Struktur der Sitzungen 18

2.4 Sitzungsinhalte 19
2.4.1 Übersicht über die Inhalte der einzelnen Sitzungen 19
2.4.2 Darstellung der Sitzungsinhalte 20

2.4.3 Sitzung 1: Die Gruppe und ich 22
2.4.4 Sitzung 2: Stress mich nicht! 28
2.4.5 Sitzung 3: Bedürfnisse – sehen, verstehen, auftanken 36
2.4.6 Sitzung 4: Warum ich mich wie verhalte 46
2.4.7 Sitzung 5: Mein Problem, dein Problem 56
2.4.8 Sitzung 6: Das schaffe ich! 64
2.4.9 Sitzung 7: Meine Möglichkeiten und Rechte 74

Literatur 80

1. Theoretischer Hintergrund

In Zeiten von multiplen Krisen wie in der heutigen haben Adoleszente mit seelischen Beeinträchtigungen oder Suchterkrankungen weniger Chancen, ihre Entwicklungsaufgaben im Übergang zum Erwachsenenalter zu bewältigen. Notwendige Gruppenveranstaltungen, auch Selbsthilfeveranstaltungen, sind während der Corona-Pandemie fast völlig zum Erliegen gekommen. Die Peergruppe aber spielt bei Adoleszenten eine zentrale Rolle. Deshalb müssen persönliche Begegnungen, wie z.B. Online-Gruppenangebote, gefördert werden.

Ziel dieser Intervention ist es, die notwendige aktive Partizipation der betroffenen Adoleszenten am Übergangs- oder Transitionsprozess durch ein Gruppentraining zu verbessern und die Selbstbestimmung und Mentalisierungsfähigkeit der teilnehmenden Adoleszenten zu stärken.

1.1 Adoleszenz und Entwicklungsaufgaben

Adoleszenz beschreibt die Phase zwischen Beginn der Pubertät bis Mitte des 20. Lebensjahres (Cizek, Kapella & Steck, 2005) und ist geprägt von tiefgreifenden Veränderungen in psychischen, physischen und sozial-emotionalen Bereichen. Die Literatur zeigt jedoch viele Untergliederungen innerhalb des Oberbegriffs Adoleszenz. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass der Fokus unterschiedlich auf die Veränderungen in den genannten Bereichen gerichtet werden kann. Zudem konnte in den letzten Jahren beobachtet werden, dass die körperliche Reifung zunehmend früher einsetzt, wohingegen die finanzielle Abhängigkeit von den Eltern durch umfassendere Ausbildungszeiten länger besteht.

Die früher festgelegten Abgrenzungsmerkmale für das Erwachsenenalter wie Heirat oder Familiengründung haben sich in industrialisierten Gesellschaften zeitlich verschoben und eine neue Entwicklungsphase »Emerging Adulthood« ist entstanden (Seiffge-Krenke, 2015). Das Konzept »Emerging Adulthood« von Arnett (2000) setzt den Fokus auf das Alter zwischen 18 und 25 Jahren. Es unterscheidet sich sowohl vom Jugendalter als auch vom jungen Erwachsenenalter und hat zudem eine große demografische Variabilität bei der Bewältigung der Entwicklungsschritte. Auch innerhalb eines Individuums können die Entwicklungsschritte in den unterschiedlichen Lebensbereichen stark variieren, weshalb auch von Pfadmodellen der unterschiedlichen Entwicklungslinien der sozial-emotionalen, kognitiven und körperlichen Entwicklung gesprochen wird. »Emerging Adulthood« ist geprägt von einem häufigen Wechsel und der Identitätsfindung in den Bereichen Liebe, Arbeit und Weltanschauung. Die relative Unabhängigkeit von sozialen Rollen und normativen Erwartungen macht die Erkundung vieler Lebenswege möglich. Arnett (2004) beschreibt »Emerging Adulthood« als Zeitalter der Identitätserkundung, der Selbstfokussierung, der Möglichkeiten und des »feeling in-between«.

Das Konzept »Transitional Age Youth« fasst die Alterspanne noch etwas weiter. Hier werden ältere Jugendliche (15 bis 16 Jahre) bis zu jungen Erwachsenen (24 bis 26 Jahre) eingeschlossen (Martel & Fuchs, 2017). Diese breite und somit ungenaue Spanne spiegelt sowohl die psychosozialen Übergänge als auch die körperliche und neurologische Reifung wider, die zu individuell unterschiedlichen Alterszeitpunkten durchlaufen werden und kulturabhängig sind (Martel & Fuchs, 2017). Wilens und Rosenbaum (2013) beschreiben zudem, dass sich Adoleszente im Übergangsalter (»Transitional Age Youth«) in potenziell gefährlichen Entwicklungsjahren befinden. Dies begründen sie damit, dass die Adoleszenten in dieser Zeit mit erwachsenenähnlichen Herausforderungen konfrontiert werden, ohne dabei passende »Werkzeuge« und die kognitive Reife des Erwachsenenseins erlangt zu haben. Daher ist es wichtig Adoleszente darin zu unterstützen »Werkzeuge« zu entwickeln, um den Schritt ins Erwachsenenalter erfolgreich gehen zu können.

Wie bereits aufgezeigt, hat sich die Zeitspanne der Phase der Adoleszenz verlängert. Trotz der Verlängerung dieser Zeitspanne bleiben die Entwicklungsaufgaben größtenteils gleich. Nach Havighurst (1953) stehen

Adoleszente vor drei zentralen Entwicklungsaufgaben: dem Etablieren eines eigenen Haushalts, dem Aufbau fester Partnerschaften und dem Einstieg in das Berufsleben. Auch die Identitätsentwicklung verändert sich in der Phase und wird zunehmend von dem Einfluss anderer geprägt.

Dreher und Dreher (1985) bauen auf Havighursts Entwicklungsaufgaben auf und ergänzen diese. Ihnen zu Folge zählen folgende Entwicklungsaufgaben in die Phase der Adoleszenz hinein:

- Aufbau eines Freundeskreises: neue und tiefere Beziehungen werden mit allen Geschlechtern eingegangen
- Akzeptieren des eigenen Körpers: Veränderungen im Aussehen des Körpers werden angenommen
- Auseinandersetzung mit dem geschlechterspezifischen Rollenbild der Gesellschaft
- Eingehen intimer Beziehungen mit einem*r Partner*in
- Ablösung vom eigenen Elternhaus
- Wissen, was man werden möchte und welche Fähigkeiten dafür benötigt werden
- Vorstellungen entwickeln, welches Familien-/Lebensmodell man sich wünscht und wie der*die zukünftige Lebenspartner*in sein soll
- Sich über die eigene Identität klar werden (Wer bin ich und was möchte ich?)
- Entwicklung einer eigenen Weltanschauung und Wertevorstellungen
- Entwicklung einer eigenen Zukunftsperspektive (Wie soll mein Leben aussehen, welche Ziele verfolge ich, was möchte ich beruflich machen und was kann ich erreichen?)

1.2 Übergänge

Die im letzten Absatz beschriebene Lebensphase ist äußert komplex und birgt biographische Herausforderungen (Klöngeter & Zeller, 2011). Wie auch von Havighurst sowie Dreher und Dreher beschrieben, sind die Emanzipation von der Herkunftsfamilie, das Eingehen von längerfristigen Partnerschaften, der Austritt aus der Schule und der Eintritt in die berufliche Bildung oder Erwerbstätigkeit einige zentrale Aspekte dieser Lebensphase. All diese Aspekte sind mit Übergängen verbunden, wie beispielsweise der Übergang von der Schule ins Berufsleben oder vom Elternhaus in die erste eigene Wohnung. Diese Übergänge laufen nicht zwingend gleichzeitig ab. Während in einem Lebensbereich der Übergang bereits vollzogen sein kann (z.B. Aufnahme einer beruflichen Bildung), können Adoleszente in einem anderen Lebensbereich noch mitten im Übergang stecken (z.B. Auszug aus dem elterlichen Zuhause). Diese Übergangsprozesse haben jeweils eine eigene Dynamik und müssen in Wechselwirkung betrachtet werden (Biggart & Walther, 2006). Adoleszente, welche aufgrund von biographischen Krisen Belastungen erleben und deshalb in die Kinder- und Jugendhil-

fe eingebunden wurden, müssen zusätzlich zu den bereits erläuterten, herausfordernden Übergängen auch den Austritt aus der Kinder- und Jugendhilfe meistern. Durch den beschleunigten Ablauf der Übergänge und wegfallende Bezugspersonen, ist diese Phase für diese Adoleszenten besonders herausfordernd.

1.3 Herausforderungen beim durch Krisen bedingten erschwerten Übergang

Zu den bereits beschriebenen Herausforderungen, denen Adoleszente gegenüberstehen, kommen aktuell weitere hinzu. Die Corona-Pandemie und die damit einhergehenden Infektionsschutzmaßnahmen führten-zu tiefgreifenden Veränderungen im Alltag der Adoleszenten. Die Adoleszenten befanden sich in einer Phase, in der soziale und körperliche Distanzierung, Home-Schooling, fehlende Möglichkeiten von Sport, Freizeit, Feiern usw. den alterstypischen Entwicklungsbedürfnissen elementar widersprachen. In dieser Lebensphase stehen die Abgrenzung von den Eltern, die Erfindung der eigenen sozialen Identität sowie die Entwicklung von Sexualität und Intimität im Fokus. Die Anweisung zuhause zu bleiben, engte die individuellen Möglichkeiten von Adoleszenten stärker ein als in jeder anderen Entwicklungsphase (Baumann, 2022). Dadurch wurden sie erheblichen psychischen Belastungen ausgesetzt (Cluver et al., 2020; Fegert et al., 2020). Die COPSY-Studie stellte die erste deutschlandweit repräsentative Befragung von Kindern und Jugendlichen zu dieser Thematik dar. Hier gaben 71 Prozent der Kinder und Jugendlichen an, dass sie sich bereits durch die erste Welle der Corona-Pandemie belastet fühlten (Ravens-Sieberer et al. 2021).Es gibt Vermutungen, dass durch die Corona-Pandemie psychische Belastungen und Erkrankungen bei bereits psychisch vorbelasteten Adoleszenten stärker ausgeprägt sind als bei psychisch bisher unauffälligen Gleichaltrigen (Döpfner et al. 2021). Allerdings ist hier die Studienlage noch uneindeutig. In einer kanadischen Studie wurden bei rund 70 Prozent der Kinder und Jugendlichen in mindestens einem der Bereiche der psychischen Gesundheit Depression, Angst, Reizbarkeit, Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Zwanghaftigkeit eine Verschlechterung festgestellt (Cost et al., 2021).

Erikson entwickelte 1966 ein Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung, welches bis heute wegweisend ist. Dieses Modell umfasst acht Entwicklungsstadien, wobei das Jugendalter die fünfte und das frühe Erwachsenenalter die sechste Entwicklungsstufe darstellt. Erikson beschreibt, dass der Mensch in der fünften Phase (Jugendalter) vor der Aufgabe steht seine Rolle in der Gemeinschaft mit Gleichaltrigen zu finden. Dies ist unabhängig von Einschränkungen durch eine Pandemie keine leichte Aufgabe, wird durch soziale Isolation jedoch fast unmöglich. Im sechsten Stadium, dem frühen Erwachsenenalter, steht der Mensch nach Erikson vor der Aufgabe ein bestimmtes Maß an Intimität zu erreichen und nicht in eine soziale Isolation zu verfallen. Auch diese Entwicklungsaufgabe steht im Gegensatz zu den Maßnahmen zur Eindämmung

der Corona-Pandemie (Erikson, 1966). Wer sozial isoliert leben soll, Kontakte auf ein Minimum reduziert und Freunde nicht mehr trifft, hat schwierige Voraussetzungen (Zierer, 2021).

Doch nicht nur die Corona-Pandemie hat das Leben von Adoleszenten und ihren Familien beeinflusst. Wir leben aktuell in Zeiten von multiplen Krisen leben. So sorgt die Wirtschaftskrise für Unsicherheiten und finanzielle Belastungen in Familien. Untersuchungen haben gezeigt, dass dies das Wohl der Kinder gefährden kann (Fegert et al., 2017). Belastend erlebt werden auch der russische Angriff auf die Ukraine, der Überfall der Hamas auf Israel und der Krieg in Gaza, die alle mit starken Fluchtbewegungen verbunden sind. Generell erhöhen direkte Erfahrungen von solchen Krisen die Vulnerabilität für psychische Krankheiten wie posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen oder Angststörungen (Fegert et al., 2020; Witt et al., 2022). Schließlich stellt die Klimakrise eine fortwährende Belastung dar, die zu Unsicherheiten und Ängsten führt (Obradovich et al., 2018).

1.4 Konzeption der Gruppenintervention

Zentrales Ziel der Gruppenintervention ist die Unterstützung der Adoleszenten im durch Krisen bedingten erschwerten Übergang ins Erwachsenenleben durch die Steigerung der Problemlöse- und Selbstlenkungsfähigkeit. Die Adoleszenten werden mit der Teilnahme an der Intervention in ihren Fähigkeiten dahingehend gestärkt, dass sie aktiv die Hilfen aufsuchen und äußern können, die sie zur Unterstützung benötigen.

Der Gruppenintervention zugrunde liegt die ökologische Resilienzdefinition von Michael Ungar (2011). Er definiert Resilienz wie folgt:

> *»In the context of exposure to significant adversity, resilience is both the capacity of individuals to navigate their way to the psychological, social, cultural, and physical resources that sustain their well-being, and their capacity individually and collectively to negotiate for these resources to be provided and experienced in cultural meaningful ways« (Ungar, 2011).*

Nach Ungar (2011) beinhaltet Resilienz demnach zum einen die Fähigkeit auch unter schwierigen Bedingungen erfolgreich zu den Ressourcen zu navigieren, die ein Mensch für sein Wohlergehen benötigt. Dem Konzept der Navigation, also der Bewegung hin zu einer Ressource, muss zunächst eine persönliche Motivation zugrunde liegen. Zum anderen geht es um individuelles und kollektives Aushandeln, damit diese Ressourcen auf kulturell sinnvolle Weise bereitgestellt und erlebt werden.

Entsprechend dieser Resilienzdefinition ist das Ziel der vorliegenden Intervention die Unterstützung der Adoleszenten dahingehend, eigene Ressourcen und Bedürfnisse wahrzunehmen und effektive Hilfen zur Lösung eigener Probleme zu identifizieren und in Anspruch zu nehmen.

Ein weiterer Aspekt, der bei der Entwicklung der Gruppenintervention miteinbezogen wurde, sind die unterschiedlichen Kulturen der Hilfesysteme. Während im Hilfesystem für Kinder und Jugendliche der Fokus darauf liegt, Kindern und Jugendlichen mit Problemen möglichst viel Unterstützung zukommen zu lassen, besteht im Hilfesystem für Erwachsene hingegen ein größerer Bedarf eigenständig zu sinnvollen Hilfen zu »navigieren«. Basierend auf der Self-Determination-Theory (Ryan & Deci, 2000) wurde die Gruppenintervention dementsprechend konzipiert, Adoleszente im Übergang zwischen den Hilfesystemen auf die kulturellen Veränderungen vorzubereiten.

Die Gruppenintervention besteht aus Gruppentreffen und wöchentlichen Zusatzmaterialien in Form von Übungen, Videos und Audios zur Vertiefung der jeweiligen Sitzungsinhalte. Zentrale Bestandteile der Gruppenintervention sind mentalisierungs-basierte Elemente und die Stärkung der Problemlösefähigkeit. Die psychoedukativen Inhalte der Gruppentreffen sind der Umgang mit Stress, die durch die Corona-Pandemie bestehende Ausnahmesituation, Herausforderungen während des Erwachsenwerdens, Teilhabe sowie Rechte und Ansprüche im Transitionsprozess.

Die Planung und Gestaltung der Gruppenintervention erfolgte partizipativ, so gingen Interviews mit Adoleszenten voraus, in denen deren Bedarfe im Übergangsprozess erfragt wurden. So wurde sichergestellt, dass die Gruppenintervention das abbildet, was Adoleszente als hilfreich im Übergangsprozess ansehen.

Die Kernzielgruppe der Gruppenintervention sind Adoleszente, die kurz vor dem Übergang aus der Kinder- und Jugendhilfe in das Hilfesystem der Erwachsenen stehen oder in die Selbstständigkeit. Das verbindende und übergeordnete Element aller Teilnehmenden ist jedoch, dass sich alle in der Phase des Übergangs von der Jugend in das Erwachsenenleben befinden und Unterstützung in ihrer Selbstständigkeit benötigen.

2. Manual zur Intervention

Im Folgenden werden zunächst allgemeine Anwendungshinweise zur Durchführung gegeben. Diese beziehen sich auf die Gruppenzusammensetzung, die Gruppenleitung, benötigte Materialien sowie auf die Sitzungsprotokolle. Außerdem wird ein Überblick über die zeitliche Struktur der einzelnen Sitzungen, die jeweilige Vor- und Nachbereitung und der allgemeine Aufbau der gesamten Intervention gegeben. Hinweise zum inhaltlichen Aufbau und zur Ausgestaltung der einzelnen Sitzungen folgen in den Kapiteln 2.2, 2.3 und 2.4.

2.1 Allgemeine Anwendungshinweise

Die in diesem Manual beschriebene Intervention zielt auf die Stärkung der Selbstlenkungs- und Problemlösefähigkeit ab. Damit die Adoleszenten in diesen Fähigkeiten unterstützt werden können, bedarf es einer Offenheit der Teilnehmenden, sich auf die Übungen einzulassen. Grundlegend hierfür ist ein Vertrauensverhältnis zwischen der Gruppe und den Gruppenleitenden. Um diese Vertrauensebene herzustellen, ist ein respektvoller und wertschätzender Umgang, auch mit eventuellen Widerständen, wichtig. Den Adoleszenten zu vermitteln, dass sie in ihrer Lebensphase mit besonderen Herausforderungen konfrontiert sind, welche täglich hohe Anpassungsleistungen erfordert, ist grundlegend für die Intervention. Den Teilnehmenden wird somit das Gefühl gegeben, dass sie nicht als einzige Schwierigkeiten bei der Bewältigung der Anforderungen haben, sondern dass viele Adoleszente in dieser besonderen Lebensphase Hilfe und Unterstützung benötigen. Diese Haltung kann dazu führen, dass sich die Adoleszenten im Laufe des Prozesses öffnen und auf die Intervention einlassen.

2.1.1 Gruppenzusammensetzung

Die Zusammensetzung der Interventionsgruppe richtet sich zum einen an der Definition für Adoleszenz und zum anderen an der Gesetzesgrundlage für Jugendhilfemaßnahmen aus und umfasst demnach das Alter von 15–27 Jahren. Das Altersspektrum wurde bewusst sehr breit gewählt, um vielen Adoleszenten die Teilnahme an der Intervention zu ermöglichen.

Die Kernzielgruppe stellen Adoleszente dar, die sich in der Jugendhilfe befinden und vor einem Übergang in ein anderes Hilfesystem oder in die Selbstständigkeit stehen. Dies ist jedoch keine formelle Voraussetzung. Als übergeordnetes und verbindendes Element von möglichen Teilnehmenden wird die Transition von der Jugend in das Erwachsenenalter insgesamt und die Unterstützung der Selbstständigkeit in dieser Phase gesehen.

Für einen effektiven Austausch sollte die Gruppengröße sechs bis acht Teilnehmende nicht überschreiten. Prinzipiell sollte es den Teilnehmenden möglich sein, bei allen sieben Sitzungen anwesend zu sein, da die einzelnen Sitzungen aufeinander aufbauend konzipiert wurden. Bei der Planung der Sitzungen werden demnach Ferien und Feiertage berücksichtigt. Da auch die Möglichkeit des Ausstiegs einiger Teilnehmenden in Betracht gezogen werden muss, wird die Mindestgruppengröße von drei Teilnehmenden zu Beginn der Intervention nicht unterschritten, um weiterhin Möglichkeiten zum Austausch zu gewährleisten.

Weiter können sich individuelle Merkmale in der Gruppenzusammensetzung sowohl bereichernd, als auch herausfordernd auswirken. So kann eine große Altersspanne bei den Teilnehmenden eine Perspektivvielfalt und unterschiedliche Erfahrungen im Bereich der Übergangsgestaltung mit sich bringen. Doch nicht nur Altersunterschiede, auch Unterschiede im schulischen und beruflichen Werdegang können sich gewinnbringend auf den Diskurs auswirken und müssen nicht zwingend mit dem Alter einhergehen. Die Berücksichtigung der unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden, die sich an unterschiedlichen Punkten in ihren Leben befinden, kann sich jedoch auch als Herausforderung für die Gruppenleitenden herausstellen. Auch Unterschiede im kognitiven Leistungsniveau und damit einhergehend im Arbeitstempo oder der Aufmerksamkeitsspanne können sich negativ auf die Arbeitshaltung einzelner Teilnehmenden auswirken. Deshalb ist es wichtig, zwei Gruppenleitende einzusetzen, die individuell unterstützen und Bedürfnisse im Blick haben können, um diese Aspekte bei der Gruppenzusammensetzung zu beachten.

Zudem wird die Gruppenzusammensetzung transdiagnostisch, also von der Diagnose unabhängig, zusammengestellt, da sich das Thema der Übergänge von der Jugendhilfe in die Erwachsenen-Hilfesysteme oder in die Verselbstständigung übergreifend auswirkt. Außerdem ist zu betonen, dass die Intervention kein Therapieangebot darstellt beziehungsweise ersetzen kann, sondern eine pädagogische Maßnahme ist.

Wie in den vorigen Abschnitten bereits geschildert, können Gruppen von Unterschieden profitieren, diese können aber auch Herausforderungen mit sich bringen, weshalb allgemeingültige Auswahlkriterien kaum vorzugeben sind. Es empfiehlt sich als Gruppenleitende individuell auf Herausforderungen einzugehen und gemeinsam mit den Teilnehmenden positive Aspekte der Unterschiede herauszuarbeiten.

2.1.2 Gruppenleitung

Die Gestaltung und Durchführung der Gruppensitzung wird von zwei Gruppenleitenden übernommen. Als Team zu fungieren, hat hierbei viele Vorteile und wurde bereits in anderen Gruppeninterventionen als hilfreich und sinnvoll erlebt. Zum einen können individuelle Bedürfnisse der Teilnehmenden besser Berücksichtigung finden, zum anderen können auch die Gruppenleitenden von der Perspektivvielfalt einer weiteren Person profitieren.

Die Sitzungen werden von beiden Gruppenleitenden vorbereitet und durchgeführt. Es wird dabei eine enge Orientierung am Manual stattfinden. Aufgaben können untereinander aufgeteilt werden. Beispielsweise kann der*die eine Gruppenleitende das theoretische Hintergrundwissen vermitteln, während der*die andere Gruppenleitende für die Einhaltung der Gruppenregeln verantwortlich ist. Verantwortungen können innerhalb einer Sitzung oder auch bei der nächsten Sitzung gewechselt werden. Da sich mehr als zwei Grup-

penleitende überfordernd für die Teilnehmenden auswirken können, wird die Zahl im Normalfall nicht überstiegen. Die Gruppenleitenden werden kontinuierlich die Betreuung der Gruppe übernehmen, um somit das Entstehen von Vertrauen und konstruktivem Arbeiten zu ermöglichen. Bei der Planung der Termine wird deshalb darauf Rücksicht genommen.

Zu berücksichtigen ist weiterhin, dass die Intervention kein Ersatz für eine (gruppen)therapeutische Behandlung sein kann. Entsprechend sind die Teilnehmenden auszuwählen. Sollte es dennoch zu einer krisenhaften Zuspitzung bei Teilnehmenden kommen, so sind die Gruppenleitenden angehalten entsprechende Notfallsysteme zu involvieren. Hierbei ist es nicht die Verantwortung der Gruppenleitenden akute psychische Krisen zu bearbeiten.

2.1.3 Materialien zur Durchführung der Intervention

Zur Durchführung der Gruppenintervention werden neben dem Manual folgende Materialien benötigt:

- Workbook und sitzungsrelevante Workbookseiten für die Teilnehmenden
- Zusatzmaterialien
- Sitzungsprotokolle
- Stein und Blume
- Gesprächsball
- pro Teilnehmenden eine rote und eine grüne Karte
- Flipchart und Stifte oder bunte Karten und Pinnwand
- Lebensmittel (Rosine, o.ä.)
- Zeitschriften, Scheren, Stifte, Klebstifte, Plakate
- Laptop, Beamer und Leinwand (falls vorhanden)
- Abschlussurkunde

Die Gruppenleitenden bereiten die für die jeweilige Sitzung relevanten Dokumente vor. Zudem kann der Einsatz eines Videos oder eines Flipcharts von Vorteil sein, um Inhalte festzuhalten oder zu veranschaulichen. Des Weiteren werden unterschiedliche Zusatzmaterialien für einzelne Stunden benötigt, diese sind jeweils bei der Durchführungsbeschreibung aufgelistet und werden von den Gruppenleitenden mitgebracht. Die Arbeitsblätter für die Teilnehmenden werden von den Gruppenleitenden kopiert und im Verlauf der jeweiligen Sitzung ausgeteilt. Findet die Gruppenintervention ausschließlich online statt, stellen die Gruppenleitenden ein Arbeitsheft für die Teilnehmenden zusammen und verschicken dieses vor Beginn der Intervention.

2.1.4 Sitzungsprotokolle

Für jede Sitzung gibt es ein spezifisches Sitzungsprotokoll, das direkt nach der Sitzung von den Gruppenleitenden ausgefüllt werden soll. Bei der gemeinsamen Erstellung des Sitzungsprotokolls durch die Gruppenleitenden können die Inhalte und Abläufe der jeweiligen Sitzung noch einmal reflektiert werden. Außerdem zeigt die Erfahrung aus anderen Projekten, dass die strukturierte Reflexion mit Hilfe des Sitzungsprotokolls den Übergang von den teils schwierigen Themen der Sitzungen in den Alltag erleichtert, weshalb es bisher stets als hilfreich beurteilt wurde. Eine Vorlage für das Sitzungsprotokoll befindet sich im Workbook.

2.1.5 Zeitliche Struktur der Sitzungen

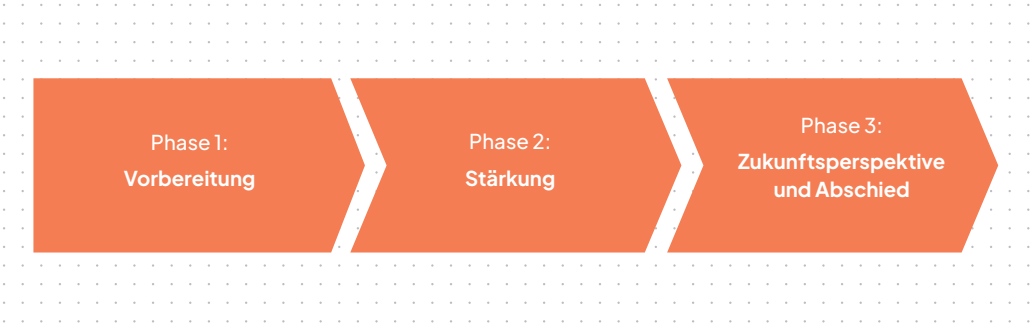
Die Sitzungen sind so konzipiert, dass sie 90 Minuten in Anspruch nehmen und wöchentlich durchgeführt werden. Damit zeitlich größere Abstände vermieden werden, wird bei der Terminauswahl auf Ferien und Feiertage geachtet. Weiter ist es sinnvoll, einen Termin als Puffer einzuplanen, falls eine bereits geplante Sitzung entfallen muss. Um den Teilnehmenden die regelmäßige Teilnahme zu ermöglichen, werden die Termine vor Start der Intervention bekannt gegeben.

2.1.6 Vor- und Nachbereitung der Sitzungen

Die Vor- und Nachbereitung der einzelnen Sitzungen nimmt besonders bei der ersten Durchführung einen besonderen Stellenwert ein. Während der Vorbereitung können die Gruppenleitenden Inhalte der einzelnen Sitzungen durchgehen und das Zeitmanagement kontrollieren. In der Nachbereitung können die Gruppenleitenden die einzelnen Sitzungen reflektieren und auch eigene Herausforderungen besprechen. Dementsprechend wird für die Vor- und Nachbereitung von Anfang an ausreichend Zeit eingeplant.

2.2 Allgemeiner Aufbau der Intervention

Die Gruppenintervention wird Adoleszenten, die am Übergang von der Jugendhilfe in das Erwachsenenhilfesystem oder in die Verselbstständigung stehen, dabei helfen, ihre Konfliktlösestrategien und ihre Selbstlenkungsfähigkeit zu stärken. Dabei werden verhaltenstherapeutische Methoden wie Psychoedukation oder Ressourcenarbeit eingesetzt. Somit werden die Adoleszenten zum einen über ihre Rechte und Möglichkeiten im Übergangsprozess aufgeklärt, zum anderen werden sie durch gezielte Übungen ihre Ressourcen erkennen und weiter ausbauen. Die sieben Sitzungen der Intervention sind in drei Phasen mit jeweils zwei bzw. drei Sitzungen eingeteilt.



2.2.1 Phase 1: Vorbereitung (Sitzungen 1–3)

In der ersten Phase stehen die Herstellung einer vertrauensvollen, geschützten Arbeitsatmosphäre und die Vermittlung von Grundwissen über Stress, die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die psychische Gesundheit und Entwicklungsaufgaben im Bereich der Adoleszenz im Vordergrund. Zudem wird ein Verständnis für die eigenen Stressoren entwickelt.

2.2.2 Phase 2: Stärkung (Sitzungen 4–5)

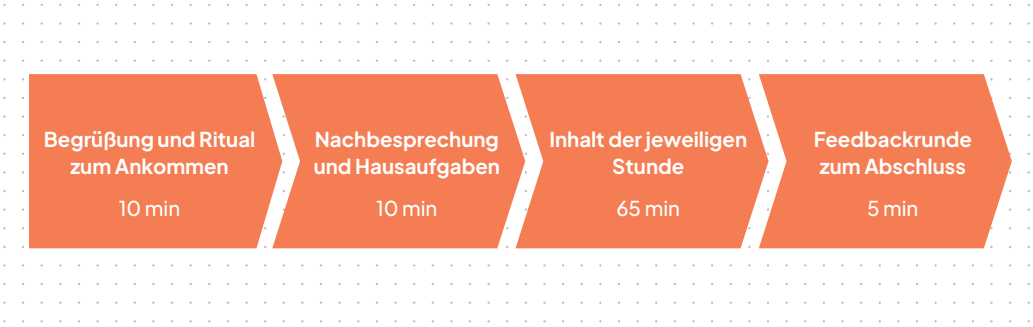
Ziel der zweiten Interventionsphase ist es, das Problemlöseverhalten der Adoleszenten zu schulen. Hierfür werden eigene Verhaltensweisen und Strategien erkannt und neue Alternativen erarbeitet. Neben dem Kennenlernen von Grundlagen der kognitiven Verhaltenstherapie (ABCZ-Modell) und eines Problemlöseschemas, wird der Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden in dieser Phase im Fokus stehen. Grundlegend hierfür ist die Vertrauensbasis, die in Phase 1 erarbeitet wurde.

2.2.3 Phase 3: Zukunftsperspektive und Abschied (Sitzungen 6–7)

In der dritten Interventionsphase werden die Erarbeitung und Stärkung eigener Ressourcen und die Ausarbeitung einer Zukunftsperspektive in den Vordergrund gestellt. Hierfür werden verhaltenstherapeutische Techniken eingesetzt, zusätzlich wird aber auch über Rechte und Möglichkeiten zur Teilhabe am Übergangsprozess informiert. Ebenso wird aufgezeigt, wie zu unterschiedlichen Hilfeträgern navigiert werden kann.

2.3 Inhaltliche Struktur der Sitzungen

Jede der sieben Sitzungen ist nach dem folgenden Schema strukturiert:



Die Begrüßung und das Ritual zum Ankommen erleichtern den Teilnehmenden den Einstieg in die Arbeitsphase. Sie bekommen Zeit zum Ankommen und können sich so besser auf andere Teilnehmende und die Inhalte der Sitzung einlassen. Zudem werden sie dort abgeholt, wo sie an dem Tag stehen und sie fühlen sich mit ihrer Stimmung gesehen.

Anschließend folgen die Nachbesprechung der letzten Sitzung und die Besprechung der Hausaufgaben. In dieser Zeit können offen gebliebene Fragen und Herausforderungen bei der Umsetzung der Hausaufgaben geklärt werden. Gegebenenfalls werden weitere Hilfestellungen gegeben. In der direkten Kommunikation mit den Teilnehmenden ist es den Gruppenleitenden freigestellt, ob sie von »Hausaufgaben« sprechen oder eine andere Formulierung wählen. Sicher kann der Begriff »Hausaufgabe« bei den Teilnehmenden negativ konnotiert sein und die Motivation hemmen. Alternative Begrifflichkeiten könnten beispielsweise »Zusatztraining«, »Booster« oder »Level Up« sein. Der Begriff »Hausaufgabe« hat allerdings den Vorteil, dass eine gewisse Verbindlichkeit übermittelt wird, welche bei alternativen Formulierungen nicht verloren gehen sollte.

Der zeitliche Schwerpunkt der Sitzungen liegt auf den jeweiligen vorbereiteten Themen für die Sitzung. Je nach Ermessen der Gruppenleitenden und deren Einschätzung bezüglich der Konzentrationsfähigkeit der Teilnehmenden können Pausen eingelegt werden. Sollte Unsicherheit bestehen, inwieweit Pausen benötigt werden, kann eine kurze Stimmungsrunde Aufschluss geben. Pausen können individuell nach Bedarf frei oder mit Pausenspielen gestaltet werden.

Die Feedbackrunde zum Abschluss jeder Sitzung gibt den Teilnehmenden die Chance, die Sitzungsinhalte für sich zu reflektieren. Zudem dient sie dazu, das Ende der Arbeitsphase einzuläuten und den Adoleszenten den Übergang zu ihrem Alltag zu erleichtern. Weiter gibt die Feedbackrunde den Gruppenleitenden einen Eindruck davon, wovon die Teilnehmenden profitieren konnten.

2.4 Sitzungsinhalte

2.4.1 Übersicht über die Inhalte der einzelnen Sitzungen

Sitzung	Ziel	Inhalt
1 Die Gruppe und ich	Kennenlernen Commitment Transparenz	Kennenlernspiel Rahmenbedingungen und Inhalte klären
2 Stress mich nicht	Schaffung von Verständnis für eigene Stressoren Kennenlernen von Entspannungsverfahren	Auseinandersetzung mit eigenen Stressoren (z.B. Entwicklungs-aufgaben, Corona-Pandemie) Diathese-Stress-Modell
3 Bedürfnisse – sehen, verstehen, auftanken	Stärkung der eigenen Reflexions-fähigkeit eigene Bedürfnisse wahrnehmen	Bedürfnispyramide nach Maslow Bedürfnistank Achtsamkeitsübungen

4 Warum ich mich wie verhalte	Verständnis für eigene Verhaltensweisen fördern alternative Verhaltensweisen erarbeiten	Aufklärung über Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen, Verhalten (kognitives Dreieck) ABCZ-Modell
5 Mein Problem, dein Problem	Problemlösefähigkeit fördern Aufklärung Resilienzdefinition	6 Schritte des Problemlöseschemas nach Kaluza Resilienzdefinition nach Kaluza
6 Das schaffe ich!	Eigene Ressourcen erkennen und stärken Zukunftsperspektive erarbeiten	Persönliches Stärkenplakat Zukunftsbaum
7 Meine Möglichkeiten und Rechte	Aufklärung über Teilhabemöglichkeiten und Rechte	Aufzeigen möglicher Hilfen für Adoleszente, die bei Herausforderungen im Übergang relevant sind

2.4.2 Darstellung der Sitzungsinhalte

Im Folgenden werden die einzelnen Sitzungsinhalte detailliert vorgestellt. Dabei wird auf das Rational, die praktische Durchführung, mögliche Schwierigkeiten sowie den Einsatz der Zusatzmaterialien eingegangen.

Hinweis: Die einzelnen Sitzungen sind inhaltlich sehr umfangreich gestaltet. Selbstverständlich kann bzw. sollte der*die Gruppenleitende abhängig von den Teilnehmenden die Inhalte zeitlich aber auch bezüglich der Komplexität flexibel gestalten. Ziel in der Konzeption war es nicht, eine Thematik besonders intensiv zu bearbeiten, sondern passend zur Thematik des Übergangs ein breites Spektrum an Inhalten und Übungen zu bieten, um möglichst viele Themenbereiche abzudecken.Die im folgenden dargestellten Tabellen bieten Richtwerte, die tatsächliche Umsetzung soll an den Bedarfen der Teilnehmenden ausgerichtet werden.

Seite absichtlich frei gelassen.

2.4.3 Sitzung 1: Die Gruppe und ich

Rational

In der ersten Sitzung stehen die Gruppenbildungsphase mit dem gemeinsamen Kennenlernen und der organisatorische sowie inhaltliche Überblick über die Intervention im Fokus. Es wird konkret über das Ziel der Gruppenintervention aufgeklärt. Als roter Faden soll sich in der gesamten Intervention die Resilienzdefinition von Michael Ungar ziehen. Zentral ist dabei das eigenständige Navigieren zu benötigten Hilfen sowie das sinnvolle Aushandeln dieser Hilfen. Dabei stehen aber auch die Stärkung eigener Ressourcen und der Problemlösefähigkeit bei aufkommenden Herausforderungen im Fokus. Es ist wichtig, diese Transparenz zu schaffen, um die Motivation der Adoleszenten zu gewinnen.

Das Ritual zum Ankommen ist der Einstieg für alle Sitzungen, bei dem gemeinsam gestartet wird und die Stimmung in der Gruppe abgefragt werden kann. Anschließend stellen sich sowohl die Gruppenleitenden als auch die Teilnehmenden mit Hilfe eines Kennenlernspiels vor. So kann gegenseitiges Vertrauen aufgebaut werden. Dann werden die Rahmenbedingungen und Inhalte der Intervention besprochen, darunter auch die Nutzung der Zusatzmaterialien. Damit wird Transparenz geschaffen, Berührungsängste können abgebaut und die Motivation gestärkt werden.

Das gemeinsame Erarbeiten von Gruppenregeln trägt zur Förderung des Commitments der Teilnehmenden bei und zeigt ihnen auf, dass sie selbst mitbestimmen können, welchen Rahmen sie für eine wertschätzende und konstruktive Arbeitsatmosphäre benötigen.

Mit den Hausaufgaben und einer Feedbackrunde, die in jeder Sitzung vorkommen werden, wird die erste Sitzung abgeschlossen.

Praktische Umsetzung

Einführung	10 min
Ziel	Begrüßung Ziel der Intervention erklären (roter Faden)
Umsetzung	Die Teilnehmenden werden freundlich begrüßt und nochmals aufgeklärt, was das Ziel der Intervention darstellt.
Materialien	Arbeitsblatt »Einführung« _ Gruppenleitende, S.9 Arbeitsblatt »Einführung« _ Teilnehmende, S.11

Ritual zum Ankommen	10 min
Ziel	Gemeinsamer Beginn der Sitzung Stimmung in der Gruppe validieren Eigene Stimmung wahrnehmen
Umsetzung	Stein und Blume werden herumgegeben und stehen symbolisch für Dinge, die heute schön waren/gut liefen und für Dinge, die heute herausfordernd/doof waren.
Materialien	Übung »Ritual zum Ankommen« _ Gruppenleitende, S.6 Blume, Stein
Online Alternative	Festgelegte Symbole für positive Dinge und Herausforderungen werden passend eingeblendet (z.B. Smileys).

Kennenlernen	20 min
Ziel	Gruppenbildung Berührungsängste abbauen
Umsetzung	Ein Vorschlag für ein Kennenlernspiel ist im Workbook auf S.12 gegeben. Alternativ kann auch ein eigenes Kennenlernspiel durchgeführt werden.
Materialien	Übung »Kennenlernspiel«_ Gruppenleitende, S.12 pro Person wird jeweils eine rote und eine grüne Karte benötigt
Online Alternative	Handzeichen: Daumen oben oder Daumen unten. Wenn möglich, können auch Online-Sticker verwendet werden.

Rahmenbedingungen und Inhalt	10 min
Ziel	Klärung des Ablaufs Transparenz schaffen
Umsetzung	Die Gruppenleitenden erläutern das inhaltliche Vorhaben der Intervention sowie Organisatorisches (Räumlichkeiten, Sitzungstermine, Zusatzmaterialien).
Materialien	Arbeitsblatt »Einführung« _ Gruppenleitende, S.9 Arbeitsblatt »Einführung« _ Teilnehmende, S.11

Gemeinsames Erarbeiten von Gruppenregeln	15 min
Ziel	Commitment
Umsetzung	Die Teilnehmenden werden direkt gefragt, welche Gruppenregeln ihnen wichtig sind. Die Sammlung wird auf einem Flipchart festhalten. Ggf. werden einzelne Punkte durch die Gruppenleitenden ergänzt. Die Gruppenregeln sollen bei jeder Sitzung sichtbar sein.
Materialien	Flipchart, Stift
Online Alternative	Als Ersatz für Flipcharts/Pinnwände können Online-Tools genutzt werden, wie z.B. »Mentimeter« oder »Miro«.

Zusatzmaterialien	15 min
Ziel	Erste Einblicke in die Zusatzmaterialien erhalten
Umsetzung	Den Teilnehmenden wird erläutert, welche Zusatzmaterialien ihnen zur Verfügung stehen und wie sie damit umgehen können. Sowohl der technische Zugang sowie die inhaltliche Nutzung wird gemeinsam besprochen.

Offene Fragen	5 min
Umsetzung	Die Gruppenleitenden fragen zum Schluss, ob bisher offene Fragen entstanden sind. Bei Bedarf können diese geklärt werden. Außerdem soll betont werden, dass im Laufe der gesamten Gruppenintervention gerne Fragen gestellt werden können.

Feedbackrunde	5 min
Ziel	Gemeinsamer positiver Abschluss
Umsetzung	Jede*r Teilnehmende darf am Ende in einer Blitzlichtrunde erzählen, welche Inhalte oder Übungen für sie*ihn den größten Nutzen hatten, bzw. was sie*er für sich aus der heutigen Sitzung mitnimmt.
Materialien	Übung »Feedbackrunde« _ Gruppenleitende, S.7 Gesprächsball

Mögliche Schwierigkeiten und Tipps

Um die Unsicherheiten der Teilnehmenden vor allem am Anfang zu mindern, ist es wichtig, eine lockere Atmosphäre zu schaffen. Zum einen kann dies mit dem Kennenlernspiel gelingen, zum anderen ist im Vorhinein zu betonen, dass es jederzeit Raum für Fragen gibt.

Um eine mögliche Verschlossenheit und Zurückhaltung der Teilnehmenden zu verhindern, ist die Vertraulichkeit als Gruppenregel aufzustellen. Falls dieser Vorschlag bei der Sammlung der Regeln nicht von Teilnehmenden gemacht wird, ergänzen die Gruppenleitenden diese um den Punkt der Vertraulichkeit.

Durch unterschiedliche kognitive Fähigkeiten kann es bei allen kommenden Übungen, zu unterschiedlichen Bearbeitungszeiten kommen. In solchen Fällen ist zu beachten, dass keine größere Unruhe in der Gruppe entsteht, damit Teilnehmende, die mehr Zeit benötigen, sich nicht ablenken lassen.

Einsatz der Zusatzmaterialien

Die Teilnehmenden werden gebeten, die Informationen zur ersten Lektion zu lesen. Dabei handelt es sich nicht um Aufgaben, sondern um grundlegende Informationen zu den Lektionen und den kommenden Wochen. So können sie sich für die kommenden Wochen einen Überblick verschaffen.

2.4.4 Sitzung 2: Stress mich nicht!

Rational

Zentral in dieser Sitzung ist das bewusste Kennenlernen eigener Stressfaktoren. Durch einen angeleiteten gemeinsamen Austausch sowie die Auseinandersetzung mit der persönlichen Vulnerabilität und den eigenen Stressbelastungen im Rahmen des Diathese-Stress-Modells kann eine Annäherung an diese Thematik stattfinden. Mit der Möglichkeit, Entspannungstechniken als Stressbewältigungsstrategie kennenzulernen und auszuprobieren, wird diese Sitzung abgerundet.

Begonnen wird mit dem Ritual zum Ankommen und der Hausaufgabenbesprechung. Anschließend werden nochmals mithilfe einer verkürzten Version des Kennenlernspiels aus Sitzung 1 die Namen aller Teilnehmenden wiederholt.

Im nächsten Schritt tauscht sich die Gruppe über ihre eigenen Erfahrungen aus in Bezug auf die Themen Stress, die Corona-Pandemie und Entwicklungsaufgaben. Ziel ist hierbei, dass sich die Teilnehmenden auf Augenhöhe austauschen können und erkennen, dass andere Adoleszente sich mit ähnlichen Gedanken oder Problemen beschäftigen. Durch den gemeinsamen Austausch kann zudem ein besseres Vertrauen innerhalb der Gruppe entstehen. Mit Leitfragen als Hilfestellung können individuelle Stresserfahrungen reflektiert werden (angelehnt an die »Stressampel« von Kaluza, 2011). Gemeinsam kann über zentrale Entwicklungsaufgaben gesprochen werden, wie die Exploration der eigenen Identität, besonders in den Lebenssituationen Partnerschaft und Beruf. Dabei ist zu beachten, dass die ausgeprägten Explorationsmöglichkeiten und das Streben nach Autonomie nicht nur Chancen sind, sondern auch belastend wahrgenommen werden können und folglich Stress, Angst oder Überforderung auslösen können.

Anschließend wird mit Psychoedukation das Thema Stress näher beleuchtet. Anhand des Diathese-Stress-Modells, auch Vulnerabilitäts-Stress-Modell genannt (Wittchen & Hoyer, 2011), werden die individuellen Auswirkungen von Stressbelastungen erläutert. Dieses Modell nimmt an, dass die Kombination der Vulnerabilität einer Person und deren erlebte Stressereignisse die Bedingungen für die Entstehung psychischer Störungen darstellen. Dies wird bildlich anhand eines überlaufenden Fasses erklärt. Das Wasser stellt dabei den beruflichen/schulischen und privaten Stress sowie soziale Belastungen dar. Der Boden des Fasses symbolisiert die Vulnerabilität. Jede Person ist unterschiedlich vulnerabel, also verletzlich. Dies kann genetisch und/oder lebensgeschichtlich bedingt sein. Im Alltag werden oft die Begriffe »Nervenkostüm«, »dickes Fell« oder »Dünnhäutigkeit« gebraucht. Hat eine Person eine höhere Verletzlichkeit, also ist der Boden des Fasses höher als bei anderen, kann eine Stressbelastung dieses Fass demnach schneller zum Überlaufen bringen. Personen mit geringer Verletzlichkeit können höhere Stressbelastungen aushalten, bevor es zum Überlaufen kommt. Als Folge von hoher Verletzlichkeit und Stressbelastungen können somit langfristig gesundheitliche Beeinträchtigungen hervortreten sowie Versagensängste oder Hilflosigkeit entstehen. Findet eine Bewältigung statt, entwickeln sich Zuversicht, Selbstvertrauen und ein Zuwachs an Fähigkeiten.

Um die Theorie auf die eigene Person zu beziehen und sich diese zu verdeutlichen, skizzieren die Teilnehmenden ihr eigenes Stress-Fass. Mithilfe einer Vorlage können die eigene Vulnerabilität und die eigenen Stressbelastungen (in Bezug auf Entwicklungsaufgaben, die Corona-Pandemie oder sonstiges) abgeschätzt und eingezeichnet werden. Diese Aufgabe wird nicht in der Gruppe vorgestellt. Aufbauend auf das vorgestellte Modell wird ein Gespräch angestoßen, in dem die Adoleszenten berichten, welche Bewältigungsstrategien sie bereits für ihre Stressbelastungen nutzen, damit ihr Fass nicht droht überzulaufen.

Mit einer Hausaufgabe zum Thema Entspannungstechniken sowie Wiederholungen der behandelten Themen und der Feedbackrunde geht die zweite Sitzung zu Ende.

Ritual zum Ankommen	10 min
Ziel	Gemeinsamer Beginn der Sitzung Stimmung in der Gruppe validieren Eigene Stimmung wahrnehmen
Umsetzung	Alle Teilnehmenden werden freundlich begrüßt. Stein und Blume werden herumgegeben und stehen symbolisch für Dinge, die heute schön waren/gut liefen und für Dinge, die heute herausfordernd/ doof waren.
Materialien	Übung »Ritual zum Ankommen« _ Gruppenleitende, S.6 Blume und Stein
Online Alternative	Festgelegte Symbole für positive Dinge und Herausforderungen werden passend eingeblendet (z.B. Smileys).

Hausaufgabenbesprechung	10 min
Ziel	Offene Fragen klären
Umsetzung	• Haben sich alle den Einführungstext der Zusatzmaterialien durchgelesen? • Gibt es noch technische oder inhaltliche Fragen?

Einstieg	10 min
Ziel	Gruppenbildung
Umsetzung	Damit sich vor allem die Namen aus dem Kennenlernspiel der Einführungssitzung festigen, versucht die Gruppe gemeinsam, sich an jeden einzelnen Namen der Teilnehmenden und zusätzlich an das wahre Merkmal dieser Person zu erinnern. Hat die Gruppe den Namen und/oder das Merkmal vergessen, kann diese Person einen Tipp geben oder auflösen.

Eigene Erfahrungen	20 min
Ziel	Austausch über Stress, die Corona-Pandemie und Entwicklungsaufgaben
Umsetzung	Die Gruppenleitenden leiten kurz in die drei Themen Stress, Corona-Pandemie und Entwicklungsaufgaben ein. In den dazugehörigen Workbook-Seiten stehen jeweils passende Leitfragen zur Anregung des gemeinsamen Austauschs zur Verfügung. Jede*r Teilnehmende notiert jeweils einen Punkt der Themen auf bunten Karten. Diese werden in der fünften Sitzung wieder verwendet.
Materialien	Übung »Stresserfahrungen«_ Gruppenleitende, S.14 Bunte Karten, Stifte

Diathese-Stress-Modell	35 min
Ziel	Diathese-Stress-Modell kennenlernen
Umsetzung	Das Diathese-Stress-Modell wird anhand des überlaufenden Fasses visualisiert und erklärt. Dieses kann zum besseren Verständnis parallel aufgezeichnet werden. Anschließend findet eine Übertragung der Theorie auf die eigene Person durch Skizzieren des eigenen Stress-Fasses statt. In Anlehnung an das Modell wird dann diskutiert, welche Strategien die Teilnehmenden bereits nutzen, um ihr Fass nicht zum Überlaufen zu bringen.
Materialien	Flipchart, Stift Arbeitsblatt »Diathese-Stress-Modell«_ Gruppenleitende, S.16 Arbeitsblatt »Diathese-Stress-Modell«_ Teilnehmende, S.18 dunkle und blaue Stifte
Online Alternative	Als Ersatz für Flipcharts/Pinnwände können Online-Tools genutzt werden, wie z.B. »Mentimeter« oder »Miro«.

Hausaufgabe	5 min
Ziel	Auseinandersetzung mit weiteren Entspannungstechniken Wiederholung der thematisierten Inhalte
Umsetzung	Die Teilnehmenden bekommen die Aufgabe, bis zur nächsten Sitzung die Progressive Muskelrelaxation aus den Zusatzmaterialien durchzuführen. Freiwillig kann noch eine weitere Entspannungstechnik durchgeführt werden. In der nächsten Sitzung werden die Erfahrungen mit der Übung besprochen. Außerdem werden die anderen Inhalte der ersten Sitzung in den Zusatzmaterialien angeschaut (Videos: Resilienz und Diathese-Stress-Modell). Zudem erfolgt die Absprache, welches Lebensmittel zur Achtsamkeitsübung in der Folgesitzung mitgebracht / zur Verfügung gestellt wird.

Feedbackrunde	5 min
Ziel	Gemeinsamer positiver Abschluss
Umsetzung	Jede*r Teilnehmende darf am Ende in einer Blitzlichtrunde erzählen, welche Inhalte oder Übungen für sie*ihn den größten Nutzen hatten, bzw. was sie*er für sich aus der heutigen Sitzung mitnimmt.
Materialien	Übung »Feedbackrunde« _ Gruppenleitende, S.7 Gesprächsball

Mögliche Schwierigkeiten und Tipps

Da die Teilnehmenden mit einer neuen Situation konfrontiert werden, können sie vor allem anfangs mit Zurückhaltung reagieren, weshalb ihnen Zeit gegeben werden soll, sich einzugewöhnen. Es muss damit gerechnet werden, dass möglicherweise kein offener Austausch zustande kommt und die Teilnehmenden sich nicht öffnen. Umso wichtiger ist deshalb, sich auf die Vertraulichkeit als Gruppenregel zu berufen und diese zu betonen. Dabei dürfen die Teilnehmenden in einer solchen Situation nicht gedrängt werden. Die Gruppenleitenden können beispielsweise einzelne Teilnehmende durch Hilfsfragen ansprechen und ermutigen, von ihren persönlichen Erfahrungen zu berichten. Dabei kann betont werden, dass es keine richtigen, falschen oder erwünschten Antworten gibt. Gleiches gilt für Situationen, bei denen Teilnehmende abgelenkt oder unruhig sind. Durch eine freundliche und direkte Ansprache kann versucht werden, sie wieder in die Thematik einzubinden.

Einsatz der Zusatzmaterialien

Für die zweite Sitzung wird ein erklärendes Video zur Resilienzdefinition zur Verfügung gestellt, um den roten Faden der Intervention erkennbar zu machen. Zudem wird eine progressive Muskelrelaxation als Audiodatei mit dazugehöriger Anleitung sowohl zur Durchführung, als auch zur Integration in den Alltag verfügbar sein. Außerdem steht eine weitere Entspannungstechnik zum Ausprobieren zur Verfügung. Die gemachten Erfahrungen werden in der Folgewoche besprochen. Zusätzlich wird das Diathese-Stress-Modell als Video nochmals dargestellt.

Seite absichtlich frei gelassen.

2.4.5 Sitzung 3: Bedürfnisse – sehen, verstehen, auftanken

Rational

Die dritte Sitzung zielt auf die Stärkung der Selbstreflexionsfähigkeit und der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse ab. Viele Adoleszente haben Schwierigkeiten, ihre Bedürfnisse als Grundlage ihres Handelns zu erkennen und zu benennen. In Verbindung mit alterstypischen Verhaltensweisen (bspw. Substanzmissbrauch, überhöhtem Medienkonsum, usw.) können Strategien in der Befriedigung der eigenen Bedürfnisse entstehen, die wenig entwicklungsförderlich und zieldienlich sind, sich für den Adoleszenten jedoch als alternativlos darstellen.

Vor allem für Adoleszente mit einer psychischen Erkrankung, die Strategien bewusst zur Flucht aus der eigenen Lebensrealität und vor der psychischen Erkrankung bzw. deren Folgen nutzen, kann dies äußert negative Folgen mit sich bringen. Unabhängig davon, ob das Ziel ist sich in der Peer Group akzeptiert und integriert zu erleben oder die Realität als erträglicher wahrzunehmen, besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit des Weges in eine Abhängigkeitserkrankung oder in delinquente Verhaltensweisen (Baierl, 2017).

Insofern erhalten die Teilnehmenden in der dritten Sitzung sowohl die Möglichkeit eigene Bedürfnisse und die damit in Verbindung stehenden Verhaltensweisen zu reflektieren, als auch alternative Sichtweisen und Handlungsstrategien der anderen Teilnehmenden zu erfahren bzw. sich selbst zu erarbeiten.

Gestartet wird die Sitzung zunächst wieder mit dem Ritual zum Ankommen. Dieses Ritual kennen die Teilnehmenden bereits, wodurch Struktur und Sicherheit gegeben werden. Die Teilnehmenden haben durch

das Ritual zum Ankommen die Möglichkeit, ihre aktuelle Befindlichkeit mitzuteilen und sich auf die Inhalte der Sitzung besser einzulassen.

Im Anschluss werden die Hausaufgaben aus der ersten Sitzung besprochen. Hierbei wird gemeinsam reflektiert, in welchen Bereichen die Teilnehmenden auf Herausforderungen gestoßen sind und wo es ihnen bereits gut gelungen ist die Hausaufgabe umzusetzen.

Danach werden die Teilnehmenden mittels einer angeleiteten Achtsamkeitsübung, dem bewussten und multisensorischen Wahrnehmen eines Lebensmittels (Rosine, Süßigkeit, Tee, o.ä.), an die Thematik (Selbst-) Wahrnehmung herangeführt. Über gezielte Fragestellungen zur Verbindung von Selbstwahrnehmung und den eigenen Bedürfnissen findet der Übergang zur Vorstellung des Modells der Bedürfnispyramide nach Maslow statt.

Die Bedürfnispyramide nach Maslow (1943) beschreibt hierbei fünf hierarchisch angeordnete Stufen. Die ersten vier Stufen sind hierbei als Defizitbedürfnisse beschrieben, deren Nichterreichen sowohl psychische als auch physische Folgen haben können. Die Stufe der Selbstverwirklichung ist als Wachstumsmotiv beschrieben, das letztlich nie erfüllt werden kann. Entsprechend der hierarchischen Anordnung ist die relativ gute Befriedigung einer Stufe zum Aufstieg in die nächste Stufe notwendig. Je besser ein Bedürfnis befriedigt wurde, umso weniger beeinflusst es das Handeln. Die Stufen im Einzelnen sind:

1. Physiologische Bedürfnisse: Grundbedürfnisse wie Nahrung, Trinken, Schlaf, etc.
2. Sicherheitsbedürfnisse: körperlich, seelisch, materiell
3. Soziale Bedürfnisse: Gemeinschaft, Kommunikation, Zugehörigkeit, soziale Rolle, etc.
4. Individualbedürfnisse: Anerkennung, Wertschätzung, Status, etc.
5. Selbstverwirklichung: Sinn schaffen, das eigene Potenzial entfalten

Bereits bei der Betrachtung der einzelnen Stufen können die Teilnehmenden eingebunden werden, indem sie nach Beispielen für die einzelnen Stufen befragt und die gesammelten Bedürfnisse aus der vorangegangenen Übung in die Stufen einsortiert werden. Hierdurch wird zudem eine Vorarbeit für die kommende Übung geleistet.

Auf Grundlage des Modells können die Teilnehmenden im Anschluss die eigenen Bedürfnisse und vor allem die Kraftgeber durch die Übung des Bedürfnistankes näher beleuchten. Der Tank stellt hierbei die unterschiedlichen Bedürfnisse dar, die die*der jeweilige Teilnehmende in sich trägt. Die Tankstellen wiederum sind Aktivitäten, Verhaltensweisen, Personen, etc., die diesen Tank auffüllen. Ziel ist, dass die Teilnehmenden reflektieren, welche Bedürfnisse überhaupt in ihrem Tank vorhanden sind und bewusst in den Blick nehmen, durch welche Tankstellen sie ihren Tank auffüllen können. In der Folge bietet der Austausch in der Gruppe allen Teilnehmenden die Möglichkeit, die eigenen Tankstellen darzustellen und somit auch Ideen der

anderen Teilnehmenden für alternative Tankstellen zu erhalten. Hinsichtlich der Wirksamkeit ist davon auszugehen, dass der Austausch in der Peer Group und das Erfahren alternativer Strategien von der Peer Group von Vorteil ist, so dass ein reger Austausch unter den Teilnehmenden förderlich wäre.

Um die eigenen Bedürfnisse nicht nur zu betrachten, sondern das Handeln der Adoleszenten zu stärken, werden Situationen aus ihrer Lebenswelt betrachtet. Hierzu wird die Gruppe in zwei Kleingruppen unterteilt. In der Folge werden in den Kleingruppen Beispiele aus dem Alltag der Adoleszenten gesammelt, bei denen es ihnen gut gelang die eigenen Bedürfnisse zu formulieren. Alternativ können die Beispiele aus dem Workbook genutzt werden. Ziel ist es, in das gemeinsame Gespräch und in die Reflexion zu kommen, wie eigene Bedürfnisse selbstsicher artikuliert und vertreten werden können.

Zum Abschluss der dritten Sitzung findet die bereits bekannte Feedbackrunde statt. Diese bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit zu reflektieren, welche Inhalte der Sitzung für sie in ihrem Alltag sinnvoll erscheinen. Auch offene Fragen können in dieser Zeit geklärt werden. Nachdem alle Fragen beantwortet wurden, werden die Teilnehmenden verabschiedet und erhalten zuvor noch den Hinweis auf die Hausaufgabe in Form einer Achtsamkeitsübung.

Ritual zum Ankommen

10 min

Ziel	Gemeinsamer Beginn der Sitzung Stimmung in der Gruppe validieren Eigene Stimmung wahrnehmen
Umsetzung	Alle Teilnehmenden werden freundlich begrüßt. Stein und Blume werden herumgegeben und stehen symbolisch für Dinge, die heute schön waren/gut liefen und für Dinge, die heute herausfordernd/doof waren.
Materialien	Übung »Ritual zum Ankommen« _ Gruppenleitende, S.6 Blume und Stein
Online Alternative	Festgelegte Symbole für positive Dinge und Herausforderungen werden passend eingeblendet (z.B. Smileys).

Hausaufgabenbesprechung

10 min

Ziel	Offene Fragen und Herausforderungen klären Inhalte der vorigen Sitzung werden besser gemerkt
Umsetzung	Jede*r erzählt von seinen Erfahrungen mit der PMR • Wurde die PMR als positiv oder negativ erlebt? Warum? • Gab es Schwierigkeiten bei der Durchführung? • Wurden weitere Entspannungstechniken ausprobiert? Wie wurden diese erlebt? Falls Fragen zu den Videos zur Resilienz und zum Diathese-Stress-Modell aufkommen, werden diese geklärt.

Einstieg in die Thematik / Achtsamkeitsübung	15 min
Ziel	Förderung der Selbstwahrnehmung Austausch in der Gruppe Hinführung zum Thema
Umsetzung	Die Gruppenleitenden stellen den Teilnehmenden ein Lebensmittel (Rosine, Süßigkeit, Tee, o.ä.) zur Durchführung einer Übung zur Achtsamkeit zur Verfügung. Ziel ist, dass die Teilnehmenden durch Fragen der Gruppenleitenden bewusst ihre Sinne auf die Wahrnehmung der Rosine lenken (sehen –fühlen – hören –riechen – schmecken). Im anschließenden Austausch in der Gruppe wird das Gespräch mittels Fragen (Fragen zur Reflexion der einzelnen Übungsabschnitte; Wie hängt Achtsamkeit / bewusstes Wahrnehmen mit euren Bedürfnissen zusammen? Weshalb ist die Wahrnehmung eurer Bedürfnisse wichtig? Welche Bedürfnisse habt ihr eigentlich?) zur Thematik der Sitzung übergeleitet. Die genannten Bedürfnisse werden auf Karten gesammelt (Vorbereitung Bedürfnispyramide).
Materialien	Übung »Achtsamkeitsübung: Bewusstes Essen«_ Gruppenleitende, S.21 Stift, Karten, Lebensmittel Beachten, dass die Vorbereitung des Lebensmittels im Vorfeld geschieht / Teil der letzten Hausaufgabe ist, um einen reibungslosen Ablauf zu gewähren.
Online Alternative	Als Ersatz für Flipcharts/Pinnwände können Online-Tools genutzt werden, wie z.B. »Mentimeter« oder »Miro«.

Psychoedukation zu Bedürfnissen	10 min
Ziel	Wissensaufbau
Umsetzung	Die Gruppenleitenden stellen die Bedürfnispyramide nach Maslow vor (siehe Rational der Sitzung). Hierbei werden die Karten aus vorhergehender Übung verwendet.
Materialien	Übung »Bedürfnispyramide nach Maslow«_ Gruppenleitende, S.23 Karten, Flipchart, Stift
Online Alternative	Als Ersatz für Flipcharts/Pinnwände können Online-Tools genutzt werden, wie z.B. »Mentimeter« oder »Miro«.

Übung zum Thema Bedürfnisse	20 min
Ziel	Erkennen eigener Bedürfnisse Reflexion der vorhandenen und Erarbeitung von alternativen Strategien der Befriedigung eigener Bedürfnisse
Umsetzung	Alle Teilnehmenden erhalten das Arbeitsblatt »Bedürfnistank«. In Eigenarbeit können die Teilnehmenden sich mit folgenden Leitfragen befassen: • Welche Tankstellen füllen meinen Tank? • An welcher Tankstelle müsste ich häufiger auftanken? Im Anschluss an die Eigenarbeit erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit sich in der Gruppe auszutauschen. Die Gruppendiskussion orientiert sich hierbei an den Fragen: • Was sind die Konsequenzen, wenn mir die Tankstellen nicht ausreichend geben? • Wie könnte ich alternativ meinen Tank befüllen?
Materialien	Arbeitsblatt »Bedürfnistank«_ Grupenleitende, S.25 Arbeitsblatt »Bedürfnistank« _ Teilnehmende, S.26 Flipchart, Stift
Online Alternative	Als Ersatz für Flipcharts/Pinnwände können Online-Tools genutzt werden, wie z.B. »Mentimeter« oder »Miro«.

Reflexion Situationsbeispiele	15 min
Ziel	Formulierung eigener Bedürfnisse Abgrenzung
Umsetzung	Die Gruppe wird unterteilt. Die Teilnehmenden der jeweiligen Kleingruppen werden nach eigenen Erfahrungen und Erlebnissen befragt, bei denen sie ihr Bedürfnis gut formulieren und vertreten konnten (alternativ werden die Beispiele des Workbooks verwendet). In der Folge werden in der jeweiligen Kleingruppe die Situationsbeschreibungen reflektiert.
Materialien	Erfahrungen / Beispiele aus der Lebenswelt der Adoleszenten; alternativ: Übung »Bedürfnisse formulieren und vertreten«_ Gruppenleitende, S.27 Flipchart, Stifte
Online Alternative	Als Ersatz für Flipcharts/Pinnwände können Online-Tools genutzt werden, wie z.B. »Mentimeter« oder »Miro«.

Hausaufgabe	5 min
Ziel	Wiederholung der Inhalte der Stunde Durchführung der hinterlegten Achtsamkeitsübung. Übungen zum Wahrnehmen und Artikulieren eigener Bedürfnisse
Umsetzung	Die Gruppenleitenden erläutern den Teilnehmenden die Hausaufgabe für die kommende Woche. Sie sollen eine Achtsamkeitsübung durchführen und zudem, als Rückblick auf die aktuelle Sitzung, sich das Video zur Bedürfnispyramide nach Maslow ansehen. Zudem erhalten die Teilnehmenden eine Übung zum Wahrnehmen und Artikulieren eigener Bedürfnisse.

Feedbackrunde	5 min
Ziel	Gemeinsamer positiver Abschluss
Umsetzung	Jede*r Teilnehmende darf am Ende in einer Blitzlichtrunde erzählen, welche Inhalte oder Übungen für sie*ihn den größten Nutzen hatten, bzw. was sie*er für sich aus der heutigen Sitzung mitnimmt.
Materialien	Übung »Feedbackrunde« _ Gruppenleitende, S.7 Gesprächsball

Mögliche Schwierigkeiten und Tipps

Etwaige Lebensmittelunverträglichkeiten sollten im Vorfeld abgefragt werden. Bei einer Durchführung der Sitzungen mittels Online-Meeting sollte die Vorbereitung als Hausaufgabe der letzten Sitzung aufgenommen werden. Es ist möglich, dass sich Teilnehmende wenig an der Diskussion beteiligen. Für diesen Fall können die Gruppenleitenden Methoden der Motivierung als auch Fragetechniken nutzen und ggf. sehr lebensweltbezogen die Teilnehmenden zielgerichtet nach dem Umgang zur Befriedigung konkreter Bedürfnisse befragen.

Einsatz der Zusatzmaterialien

Das Zusatzmaterial bietet in dieser Woche eine Achtsamkeitsübung, die als Audio vorliegt. Hierbei wird eine angeleitete Atemübung angeboten mit dem Ziel, die Selbstwahrnehmung der Teilnehmenden zu verbessern. Die Durchführung der Übung stellt die Hausaufgabe bis zur Folgewoche dar, zudem erhalten die Teilnehmenden nach Durchführung der Übung Fragen zur Übung bzw. wie sie diese erlebt haben. Zudem steht den Teilnehmenden ein Video zur Bedürfnispyramide nach Maslow zur Verfügung.

Seite absichtlich frei gelassen.

2.4.6 Sitzung 4: Warum ich mich wie verhalte

Rational

Ziel der vierten Sitzung ist der Erwerb eines Verständnisses eigener Verhaltensweisen als auch der Möglichkeit alternative Verhaltensmöglichkeiten zu erkennen. Hierzu wird sowohl mittels des kognitiven Dreiecks als auch des ABCZ-Modells den Teilnehmenden schrittweise und mit Bezug zu konkreten Situationen vermittelt, wie sich Denken, Fühlen und Handeln gegenseitig beeinflussen.

Die Sitzung beginnt zunächst wieder mit dem Ritual zum Ankommen und der Besprechung der Hausaufgaben aus der vergangenen Sitzung.

Danach wird den Teilnehmenden ein Zugang zur Thematik auf Grundlage des Hammermodells von Watzlawick, welches auf eindrückliche Art und Weise Denk- und Bewertungsfehler vermittelt, ermöglicht. Anschließend wird den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben, eigene Denk- und Bewertungsfehler zu identifizieren.

Im Folgenden erarbeiten die Gruppenleitenden gemeinsam mit den Teilnehmenden das kognitive Dreieck, eine häufig angewandten Methode aus der Verhaltenstherapie. Im ersten Schritt werden zunächst gemeinsam die Begrifflichkeiten Denken, Fühlen und Handeln betrachtet und deren Unterschiede herausgestellt. Anschließend erläutern die Gruppenleitenden anhand einer für die Teilnehmenden nachvollziehbaren Situation das Modell und die gegenseitige Beeinflussung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Hierbei wird aufgezeigt, dass durch unsere persönlichen Erfahrungen zu gewissen Situationen bestimmte Gedanken bei

uns entstehen, die wiederum gewisse Gefühle nach sich ziehen. Auf Grundlage der Gedanken und den daraus resultierenden Gefühlen ergeben sich unsere Handlungen.

Durch die Anwendung des kognitiven Dreiecks erhalten wir die Möglichkeit, gezielt durch die Anwendung alternativer Gedanken oder einer Verhaltensveränderung Einfluss auf die Veränderung von Gefühlen und Verhalten bzw. Gefühlen und Gedanken zu nehmen. Im Sinne der Stärkung der Selbstwirksamkeit und Kontrolle wird den Teilnehmenden somit eine Möglichkeit zur Einflussnahme in belastenden Situationen gegeben. Das kognitive Dreieck wird im Anschluss an die gemeinsame Erarbeitung noch an einem vorgegebenen Beispiel erprobt.

Eine weitere Möglichkeit der Reflexion und Einflussnahme auf das eigene Verhalten bietet das ABCZ-Modell nach Stavemann (2010). Dieses aus der kognitiven Verhaltenstherapie stammende Modell betrachtet ebenfalls das Zusammenspiel verschiedener Faktoren:

1. Auslösende Situation: Was ist passiert?
2. Bewertung: Wie hast du es gesehen und wahrgenommen?
3. Konsequenz: Wie hast du dich dann gefühlt? Wie hast du dich in der Folge verhalten?
4. Ziel: Wie möchtest du dich in dieser Situation fühlen und verhalten? Welche Bewertung wäre hierzu hilfreich? Wie wären dann die Konsequenzen?

Durch die Betrachtung der Bewertung und der Konsequenzen sowie der anschließenden Definition der eigentlichen Ziele werden Einflussmöglichkeiten gefunden, welche Handlungsalternativen in zukünftig ähnlichen Situationen ermöglichen. Die Teilnehmenden werden hierdurch in ihrer Selbstwirksamkeit und Kontrollfähigkeit gestärkt.

Sowohl die gesteigerte Selbstwirksamkeit als auch die Möglichkeit, Gedanken und Verhalten und in der Folge somit auch Gefühle regulieren zu können, können wesentlich zu einer positiven Entwicklung der Teilnehmenden beitragen. Aufgrund der oftmals in hohem Maße vorhandenen psychischen und biographischen Belastungen neigen Betroffene zu selbst- oder fremdschädlichen Strategien, die zur Vermeidung oder Verarbeitung unerwünschter Gefühlszustände dienen. Diesen Gefühlszuständen sollen die Teilnehmenden somit künftig auf andere Art und Weise begegnen können.

Zum Abschluss der Sitzung folgen der Rückblick auf die Sitzung, die Vorstellung der Hausaufgabe und die Feedbackrunde.

Ritual zum Ankommen

10 min

Ziel	Gemeinsamer Beginn der Sitzung Stimmung in der Gruppe validieren Eigene Stimmung wahrnehmen
Umsetzung	Alle Teilnehmenden werden freundlich begrüßt. Stein und Blume werden herumgegeben und stehen symbolisch für Dinge, die heute schön waren/gut liefen und für Dinge, die heute herausfordernd/ doof waren.
Materialien	Übung »Ritual zum Ankommen« _ Gruppenleitende, S.6 Blume und Stein
Online Alternative	Festgelegte Symbole für positive Dinge und Herausforderungen werden passend eingeblendet (z.B. Smileys).

Hausaufgabenbesprechung

10 min

Ziel	Offene Fragen und Herausforderungen klären Inhalte der vorigen Sitzung werden besser gemerkt
Umsetzung	Gemeinsamer Austausch über die Achtsamkeitsübung: • Wurde diese als positiv oder negativ erlebt? Warum? • Gab es Schwierigkeiten bei der Durchführung? • Wurden weitere Achtsamkeitsübungen ausprobiert? Wie wurden diese erlebt? Sollten noch Fragen zu der letzten Sitzung offen sein, können diese ebenfalls angesprochen und geklärt werden.

48

Einstieg in die Thematik und Selbstreflexion	10 min
Ziel	Einführung in die Thematik Förderung von Austausch Selbstreflexion
Umsetzung	Die Gruppenleitenden stellen zum Einstieg das Hammerbeispiel nach Watzlawick vor. In der Folge findet die Reflexion mit den Teilnehmenden statt (welche Denk- und Bewertungsfehler liegen der Geschichte zu Grunde?). Anschließend findet ein Austausch auf Gruppenebene statt, welche eigenen Denk- und Bewertungsfehler den Teilnehmenden bei sich bekannt sind. Diese werden auf einem Flipchart notiert.
Materialien	Übung »Hammerbeispiel nach Watzlawick« _ Gruppenleitende, S.29 Flipchart, Stift
Online Alternative	Als Ersatz für Flipcharts/Pinnwände können Online-Tools genutzt werden, wie z.B. »Mentimeter« oder »Miro«.

49

Kognitives Dreieck	15 min
Ziel	Aufbau von Verständnis über den Zusammenhang von Gefühlen, Gedanken und Verhalten Wissensaufbau
Umsetzung	Zunächst erfolgt eine Gruppendiskussion zu den Fragen: • Was sind Gefühle? • Wozu sind sie nützlich? • Was sind Gedanken? • Was ist Verhalten? Anschließend wird das kognitive Dreieck auf einem Flipchart skizziert und erläutert. Hierbei wird auf eine für die Teilnehmenden nachvollziehbare Situation als Beispiel zurückgegriffen.
Materialien	Arbeitsblatt »Kognitives Dreieck«_ Gruppenleitende, S.30 Flipchart, Karten, Stifte
Online Alternative	Als Ersatz für Flipcharts/Pinnwände können Online-Tools genutzt werden, wie z.B. »Mentimeter« oder »Miro«.

Übung kognitives Dreieck	15 min
Ziel	Anwendung des kognitiven Dreiecks Vertiefung des Verständnisses über den Zusammenhang von Gefühlen, Gedanken und Verhalten
Umsetzung	Die Gruppenleitenden stellen den Teilnehmenden die Übung »Das Mädchen am Kino« vor. Die Gruppe wird in zwei Kleingruppen unterteilt und erarbeitet anhand der Beschreibung folgende Fragen: • Was könnte das Mädchen denken? / Wie könnte sie die Situation bewerten? • Wie fühlt sich das Mädchen dann jeweils? • Wie verhält sich das Mädchen in der Folge jeweils? Anschließend erfolgt die gegenseitige Vorstellung der Arbeitsergebnisse.
Materialien	Arbeitsblatt »Kognitives Dreieck« _ Gruppenleitende, S.30 Arbeitsblatt »Kognitives Dreieck« _ Teilnehmende, S.33 Flipchart, Stifte
Online Alternative	Als Ersatz für Flipcharts/Pinnwände können Online-Tools genutzt werden, wie z.B. »Metimeter« oder »Miro«.

ABCZ-Modell	20 min
Ziel	Wissensaufbau Selbstreflexion Aufbau von Verständnis über eigene Verhaltensmuster Erarbeitung neuer Verhaltensstrategien
Umsetzung	Die Vorstellung des ABCZ-Modells nach Stavemann erfolgt auf einem Flipchart auf Grundlage einer für die Teilnehmenden nachvollziehbaren Situation. Anschließend werden eigene Denk- und Bewertungsfehler (siehe: Einstieg in die Thematik und Selbstreflexion) oder alternativ »Das Mädchen am Kino« (kognitives Dreieck) gemeinsam mit den Teilnehmenden auf Grundlage des ABCZ-Modells betrachtet: • A(usgangssituation) • B(ewertung) • C(Konsequenzen) • Z(ielsetzungen)
Materialien	Übung »ABCZ-Modell« _ Gruppenleitende, S.36 Flipchart, Stifte
Online Alternative	Als Ersatz für Flipcharts/Pinnwände können Online-Tools genutzt werden, wie z.B. »Metimeter« oder »Miro«.

Hausaufgabe	5 min
Ziel	Wiederholung der Inhalte der Stunde Durchführung der im Zusatzmaterial hinterlegten Achtsamkeitsübung.
Umsetzung	Die Gruppenleitenden erläutern den Teilnehmenden die Hausaufgabe für die kommende Woche. Sie sollen eine Achtsamkeitsübung durchführen und zudem, als Rückblick auf die aktuelle Sitzung, sich das Video zum ABCZ-Modell ansehen.

Feedbackrunde	5 min
Ziel	Gemeinsamer positiver Abschluss
Umsetzung	Jede*r Teilnehmende darf am Ende in einer Blitzlichtrunde erzählen, welche Inhalte oder Übungen für sie*ihn den größten Nutzen hatten, bzw. was sie*er für sich aus der heutigen Sitzung mitnimmt.
Materialien	Übung »Feedbackrunde« _ Gruppenleitende, S.7 Gesprächsball

Mögliche Schwierigkeiten und Tipps

Es ist möglich, dass sich Teilnehmende wenig an der Diskussion beteiligen. Für diesen Fall können die Gruppenleitenden Methoden der Motivierung als auch Fragetechniken nutzen und vorbereitete Situationen als Beispiel einbringen, die sich nah an der Lebenswelt der Teilnehmenden orientieren.

Sollten Teilnehmende Schwierigkeiten mit der Suche nach eigenen Denk- und Bewertungsfehlern haben, so wären wiederum der Einsatz zielgerichteter Fragetechniken oder vorbereitete Beispiele sinnig.

Sowohl bei der Darstellung und Vermittlung des kognitiven Dreiecks als auch des ABCZ-Modells ist es sinnvoll, die Teilnehmenden aktiv miteinzubeziehen.

Einsatz der Zusatzmaterialien

Über die Zusatzmaterialien wird den Teilnehmenden diese Woche ein Video zum Thema ABCZ-Modell zur Verfügung gestellt. In diesem werden die konkreten Schritte des Modells anschaulich erklärt. Zudem werden den Teilnehmenden weitere Achtsamkeitsübungen zur Verfügung gestellt.

Seite absichtlich frei gelassen.

2.4.7 Sitzung 5: Mein Problem, dein Problem

Rational

Das Hauptthema der fünften Stunde ist die Konfrontation und lösungsorientierte Auseinandersetzung mit den konkreten Belastungen der Teilnehmenden. Das Problemlösetraining nach Kaluza (2014) wird anhand eines Beispielfalls besprochen. Es verfolgt die folgenden Ziele:

- Es soll eine konkrete Bewältigungsmöglichkeit für eine Belastung erarbeitet und realisiert werden.
- Die Fähigkeiten der Adoleszenten zur Problemlösung sollen verbessert werden.
- Das Problemlösetraining dient dem Erwerb einer allgemeinen problemlösenden Grundhaltung.

Der Einstieg in die Stunde erfolgt nach dem bekannten Ritual zum Ankommen mit einer Annäherung an die persönliche Stressthematik der Teilnehmenden. Dadurch sollen sie für eigene Belastungen sensibilisiert werden. Die Adoleszenten werden während des Trainings erfahren, dass durch ihre individuellen Belastungen keine Hilfs- oder Hoffnungslosigkeit entstehen muss. Es soll ein Wechsel von der Rolle des Opfers hin zur Rolle des Akteurs stattfinden. Damit das gelingt, müssen festgefahrene Sichtweisen und selbstgesetzte Grenzen gelockert werden, so können die Teilnehmenden kreative Ideen zur Bewältigung der Belastung entwickeln.

Um das Problemlösetraining anschaulich vermitteln zu können, wird mit einer fiktiven Belastungssituation gearbeitet, die möglichst nah an der Lebenswirklichkeit der Adoleszenten ist. In Anlehnung an Kaluza (2014) wird das Problemlösetraining in sechs Schritten vorgestellt.

Hierbei können die ersten vier Schritte während der Gruppensitzung realistisch durchgeführt werden. Im fünften und sechsten Schritt geht es um die Realisierung der vorangegangenen Schritte im Alltag. Hierauf kann den Teilnehmenden ein Ausblick gegeben werden.

Die sechs Schritte des Problemlösetrainings sind:

- Schritt 1: »Dem Stress auf die Spur kommen«
- Schritt 2: »Ideen zur Bewältigung sammeln«
- Schritt 3: »Den eigenen Weg finden«
- Schritt 4: »Konkrete Schritte planen«
- Schritt 5: »Im Alltag handeln«
- Schritt 6: »Bilanz ziehen«

Nachdem das Problemlösetraining anhand dieser sechs Schritte vorgestellt wurde, erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Hausaufgabe für die nächste Woche.

Daraufhin wird das Thema Resilienz erneut aufgegriffen. Die Gruppenintervention basiert auf der Resilienzdefinition nach Michael Ungar. Den Teilnehmenden soll in der fünften Stunde nochmal verdeutlicht werden, dass sowohl die bisherigen Inhalte als auch das in dieser Stunde thematisierte Problemlösetraining zum Ziel haben die Resilienz zu steigern. Hierzu stellen die Gruppenleitenden die Resilienzdefinition nach Michael Ungar vor und erklären den Begriff »Resilienz« in eigenen Worten.

Zum Abschluss der Sitzung haben die Teilnehmenden in der Feedbackrunde die Möglichkeit sich über die Eindrücke der vergangenen Sitzung auszutauschen.

Ritual zum Ankommen

10 min

Ziel	Gemeinsamer Beginn der Sitzung Stimmung in der Gruppe validieren Eigene Stimmung wahrnehmen
Umsetzung	Alle Teilnehmenden werden freundlich begrüßt. Stein und Blume werden herumgegeben und stehen symbolisch für Dinge, die heute schön waren/gut liefen und für Dinge, die heute herausfordernd/doof waren.
Materialien	Übung »Ritual zum Ankommen« _ Gruppenleitende, S.6 Blume und Stein
Online Alternative	Festgelegte Symbole für positive Dinge und Herausforderungen werden passend eingeblendet (z.B. Smileys).

Hausaufgabenbesprechung

10 min

Ziel	Offene Fragen und Herausforderungen klären
Umsetzung	Gemeinsamer Austausch über die Achtsamkeitsübung: • Welche Übung haben die Teilnehmenden durchgeführt? • Wurde diese als positiv oder negativ erlebt? Warum? • Gab es Schwierigkeiten bei der Durchführung? • Wurden weitere Achtsamkeitsübungen ausprobiert? Wie wurden diese erlebt? Es werden Fragen zu den bereitgestellten Hausaufgaben und Videos besprochen. Falls Fragen zur letzten Sitzung und den Inhalten der Zusatzmaterialien offen sind, können diese besprochen werden.

Einstieg in die Thematik »Stärkung der Problemlösefähigkeit«	10 min
Ziel	Einstieg in die Thematik schaffen Entwicklung von Offenheit und Vertrauen in der Gruppe
Umsetzung	Zum Einstieg in die Thematik erfolgt zuerst eine Annäherung an die persönlichen Stressthematiken der Teilnehmenden. Hierzu notieren sie, welche Situationen bei ihnen aktuell Stress auslösen auf bunten Karteikarten. Zum Schluss der Übung können die Gruppenleitenden die Ergebnisse zusammenfassen und gehen auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede ein.
Materialien	Übung »Einstieg - Annäherung an die persönliche Stressthematik« _ Grup- penleitende, S.39 bunte Karteikarten, Stifte

Die 6 Schritte des Problemlösetrainings nach Kaluza

45 min

Ziel

Einstieg in das Problemlösetraining
Erarbeitung der Problemlösestrategie anhand eines fiktiven Beispiels
Vorbereitung auf die Hausaufgabe und die Umsetzung der Problemlösestrategie im Alltag

Umsetzung

Die Gruppenleitenden erläutern den Teilnehmenden das Problemlösetraining nach Kaluza.

Hierzu erfolgt im ersten Schritt ein Einblick in die Beschreibung einer Stresssituation. Zudem erhalten die Teilnehmenden bereits im ersten Schritt einen Einblick in das fiktive Problem, welches im Verlauf der Stunde anhand des Problemlöseschemas bewältigt werden wird.

Im zweiten Schritt werden gemeinsam mit den Teilnehmenden Bewältigungsstrategien für das vorgestellte Problem erarbeitet.

Im dritten Schritt erfolgt die Auswahl eines Vorschlags.

Im vierten Schritt wird die Umsetzung des Vorschlags im Alltag geplant.

Im fünften Schritt erfolgt die Umsetzung des geplanten Vorhabens im Alltag. Dieser Schritt wird den Teilnehmenden theoretisch erläutert, da eine Umsetzung während der Gruppenstunde nicht möglich ist.

Im sechsten Schritt erhalten die Teilnehmenden Einblicke in die Bewertung der Ergebnisse der Umsetzung im Alltag. Außerdem lernen sie den Umgang mit einer erfolgreichen und einer nicht erfolgreichen Umsetzung im Alltag kennen.

Materialien

Flipchart, bunte Stifte, Klebepunkte

Arbeitsblatt »Dem Stress auf die Spur kommen" _ Gruppenleitende, S.41
Arbeitsblatt »Dem Stress auf die Spur kommen" _ Teilnehmende, S.43
Übung »Ideen zur Bewältigung sammeln" _ Gruppenleitende, S.44
Übung »Den eigenen Weg finden" _ Gruppenleitende, S.45
Übung »Konkrete Schritte planen" _ Gruppenleitende, S.46
Arbeitsblatt »Anwendung im Alltag und Bilanz ziehen" _ Gruppenleitende, S.48

	Arbeitsblatt »Warum hat die Umsetzung im Alltag nicht funktioniert?" _ Teilnehmende, S. 49
Online Alternative	PowerPoint Folie zur Sammlung von Ideen

Hausaufgabe	5 min
Ziel	Einblick in die Aufgaben der kommenden Woche
Umsetzung	Die Gruppenleitenden erläutern den Teilnehmenden die Hausaufgabe für die kommende Woche. Mithilfe der Zusatzmaterialien sollen die Teilnehmenden das Problemlöseschema durchlaufen. Hierfür können sie die Stresssituation nutzen, die sie in der Einführung der heutigen Gruppenstunde vorgestellt haben. Die Zusatzmaterialien werden die Teilnehmenden durch den Problemlöseprozess führen und genaue Anweisungen zur Umsetzung der Problemlösestrategie geben.

Einführung: Resilienz Definition von Micheal Ungar	10 min
Ziel	Grundlegendes Verständnis für das Thema Resilienz
Umsetzung	Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die ökologische Resilienzdefinition nach Michael Ungar. Diese soll ihnen helfen, die Stärkung der Resilienz als roten Faden der Intervention zu erkennen.
Materialien	Übung »Einführung in die Resilienzdefinition von Michael Ungar« _ Gruppenleitende, S.50

Feedbackrunde	5 min
Ziel	Gemeinsamer positiver Abschluss
Umsetzung	Jede*r Teilnehmende darf am Ende in einer Blitzlichtrunde erzählen, welche Inhalte oder Übungen für sie*ihn den größten Nutzen hatten, bzw. was sie*er für sich aus der heutigen Sitzung mitnimmt.
Materialien	Übung »Feedbackrunde« _ Gruppenleitende, S.7 Gesprächsball

Mögliche Schwierigkeiten und Tipps

Die beschriebenen sechs Schritte stellen den roten Faden für die Beschäftigung mit einer konkreten Belastungssituation dar. Entscheidend für das Gelingen des Problemlösetrainings ist, dass diese Schritte sauber voneinander getrennt sind. Die Gruppenleitenden müssen dafür sorgen, dass Lösungsvorschläge in Form von schnellen Ratschlägen unterbleiben, solange die belastende Situation noch nicht komplett beschrieben ist (Schritt 1). Zudem sollen während des Sammelns von Lösungsvorschlägen diese noch nicht bewertet werden (Schritt 2). Auch die Umsetzung wird während der Auswahl von Lösungsvorschlägen noch nicht diskutiert.

Einsatz der Zusatzmaterialien

In dieser Woche steht den Teilnehmenden ein Video zur Verfügung. In diesem werden die konkreten Schritte des Problemlösetrainings nochmal anschaulich erklärt. Daraufhin werden die Teilnehmenden in den Zusatzmaterialien durch das Problemlöseschema geleitet. Dadurch können sie das Erlernte auf die konkrete Belastungssituation, welche sie während der Einführung in dieser Sitzung vorgestellt haben, anwenden.

2.4.8 Sitzung 6: Das schaffe ich!

Rational

Die sechste Sitzung zielt auf das Erkennen eigener Ressourcen und Stärken ab. Auch Erfolge, die in der Zeit des Gruppentrainings erzielt wurden, werden gewürdigt. Den Teilnehmenden wird bewusst gemacht, dass jede*r von ihnen bereits über Stärken und Fähigkeiten verfügt und wie diese genutzt werden können. Zudem wird eine Zukunftsperspektive erarbeitet.

Gestartet wird die sechste Sitzung mit dem Ritual zum Ankommen. Dabei reflektieren Teilnehmende und Gruppenleitende wie gehabt, wie es ihnen im Moment geht. Anschließend werden Herausforderungen und Ergebnisse der Hausaufgaben besprochen.

Thematisch wird die sechste Sitzung mit zwei offenen Fragen gestartet. Die Teilnehmenden überlegen in der Großgruppe, inwieweit sich ein positiver Blick auf eigene Stärken und Fähigkeiten lohnt und wie sich dieser Blick auf weitere Herausforderungen auswirken kann. Durch die offene Diskussion können sich die Teilnehmenden dem Thema »Stärken und Ressourcen« annähern. Im Anschluss an die Diskussion stellen die Gruppenleitenden das Thema und das Ziel der Sitzung vor und leiten die Übung »Das Besondere an mir« ein. Durch diese Übung wird den Teilnehmenden aufgezeigt, dass jede*r über Besonderheiten verfügt. Im nächsten Schritt erstellen die Teilnehmenden mit Unterstützung der Gruppenleitenden ein Stärken-Plakat. Das Plakat wird in stiller Eigenarbeit angefertigt und den Teilnehmenden wird durch angeleitete Fragen (Das kann ich gut; Das gefällt mir gut an mir; Das mache ich gern; Das tut mir gut; Wünsche für die Zukunft) ermöglicht, sich mit den eigenen Ressourcen näher zu befassen. Anschließend darf jede*r sein*ihr eigenes Stärken-Pla-

kat vorstellen. Gemeinsam wird konkret überlegt, inwieweit die eigenen Ressourcen, Fähigkeiten und das Gelernte aus der Gruppenintervention genutzt werden können, um zukünftige Herausforderungen zu bewältigen. Der Austausch in der Gruppe ermöglicht die Einnahme neuer Perspektiven und das Erlangen von hilfreichen Hinweisen.

Im nächsten Schritt wird nun der Zukunftsbaum erstellt. Hierfür können zum Teil die bereits erarbeiteten Ressourcen, Stärken und Wünsche genutzt werden. Auch langfristige und kurzfristige Ziele werden in Eigenarbeit mit der Unterstützung der Gruppenleitenden überlegt. Anschließend werden die Pläne und Ziele anhand des Zukunftsbaums der Gruppe vorgestellt. Gemeinsam wird überlegt, welche Fähigkeiten und Ressourcen genutzt werden können, um die Ziele und Pläne umsetzen zu können. Auch mögliche Herausforderungen werden diskutiert. Hierdurch werden die Teilnehmenden dazu angeregt, sich mit ihrer Zukunftsperspektive auseinanderzusetzen. Ihnen wird ermöglicht zu reflektieren, inwieweit ihre Ziele und Pläne mit eigenen Fähigkeiten und Ressourcen übereinstimmen, oder was eventuell noch benötigt wird. Die Gruppenleitenden geben konkrete Hilfestellungen in Form von zielführenden Fragen, um die Reflexion zu ermöglichen.

Nach dem gemeinsamen Austausch erfolgt die Vorstellung der Hausaufgaben.

Zum Abschluss der Sitzung folgt die Feedbackrunde. Diese bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit die Sitzung Revue passieren zu lassen und für sich zu überlegen, von welcher Übung sie profitieren konnten.

Ritual zum Ankommen

10 min

Ziel	Gemeinsamer Beginn der Sitzung Stimmung in der Gruppe validieren Eigene Stimmung wahrnehmen
Umsetzung	Alle Teilnehmenden werden freundlich begrüßt. Stein und Blume werden herumgegeben und stehen symbolisch für Dinge, die heute schön waren/gut liefen und für Dinge, die heute herausfordernd/ doof waren.
Materialien	Übung »Ritual zum Ankommen« _ Gruppenleitende, S.6 Blume und Stein
Online Alternative	Festgelegte Symbole für positive Dinge und Herausforderungen werden passend eingeblendet (z.B. Smileys).

Hausaufgabenbesprechung

10 min

Ziel	Offene Fragen und Herausforderungen klären Inhalte der vorigen Sitzung werden besser gemerkt
Umsetzung	In Sitzung fünf haben die Teilnehmenden das Problemlöseschema kennengelernt. Dieses sollten sie im Rahmen der Hausaufgabe im Alltag umsetzen. Die Teilnehmenden bekommen die Möglichkeit über ihre Erlebnisse zu berichten. Falls Schwierigkeiten und Herausforderungen entstanden sind, unterstützen die Gruppenleitenden die Wiederaufnahme der Problembewältigung.

Einstieg in die Thematik	10 min
Ziel	Förderung von Austausch Einführung in die Thematik
Umsetzung	Die Gruppenleitenden stellen zum Einstieg folgende Fragen: • Inwieweit lohnt sich ein positiver Blick auf eure eigenen Stärken und Ressourcen? • Wie kann sich dieser Blick auf zukünftige Herausforderungen auswirken? Anschließend wird in der Gruppe über die Fragen diskutiert und sich ausgetauscht. Die Gruppenleitenden stellen die Themen der Sitzung »Stärken, Ressourcen und Ziele erkennen« vor.
Materialien	Übung »Einführung in die Thematik: Stärken und Ziele« _ Gruppenleitende, S.52 Gesprächsball

Übung zum Thema Ressourcen	10 min
Ziel	Das Besondere an sich erkennen
Umsetzung	Alle Teilnehmenden stehen zu Beginn der Übung. Eine*r startet und nennt eine Besonderheit von sich (z.B. Ich habe einen 10km-Lauf geschafft.). Jede*r Teilnehmende auf den diese Aussage nicht zutrifft, muss sich hinsetzen. Anschließend wird die Aussage weiter konkretisiert (z.B. Ich habe einen 10km-Lauf in unter einer Stunde geschafft.) bis man schließlich der*die einzige ist, der*die noch steht. Dann beginnt der*die Nächste in der Runde mit seiner*ihrer Besonderheit. Nachdem jede*r Teilnehmende an der Reihe war, fassen die Gruppenleitenden zusammen, dass jede*r besondere Fähigkeiten, Eigenschaften, Ressourcen besitzt, die sonst niemand außer ihm*ihr hat. Deshalb soll im nächsten Schritt ein individuelles Stärken-Plakat erarbeiten werden.
Materialien	Übung »Das Besondere an mir« _ Gruppenleitende, S.53
Online Alternative	Statt aufzustehen und sich hinzusetzen, heben alle Teilnehmenden die Hand und nehmen diese wieder herunter

Stärken-Plakat erstellen und vorstellen	20 min
Ziel	Eigene Stärken erkennen und visualisieren
Umsetzung	Die Gruppenleitenden verweisen auf das Arbeitsblatt »Stärken-Plakat«. In Einzelarbeit bearbeiten die Teilnehmenden zunächst das Arbeitsblatt. Die Gruppenleitenden stehen für Fragen und Unterstützung zur Verfügung. Die Plakate werden vor der Gruppe vorgestellt. Gemeinsam wird diskutiert, inwieweit die genannten Ressourcen, Fähigkeiten und das Gelernte genutzt werden können, um zukünftige Herausforderungen zu bewältigen.
Materialien	Arbeitsblatt »Mein Stärken-Plakat« _ Gruppenleitende, S.54 Arbeitsblatt »Mein Stärken-Plakat« _ Teilnehmende, S.55 Zeitschriften, Scheren, Stifte, Klebstifte

Zukunftsbaum erstellen und vorstellen	20 min
Ziel	Zukunftsperspektive erarbeiten
Umsetzung	Die Gruppenleitenden leiten von den Stärken über zum Thema Ziele und Zukunft. Sie erklären, dass der Einbezug eigener Stärken bei der Gestaltung einer Zukunftsperspektive nützlich ist. Das Arbeitsblatt »Zukunftsbaum« wird erklärt. Die Teilnehmenden füllen das Arbeitsblatt in Einzelarbeit aus, die Gruppenleitenden unterstützen. Anschließend stellen die Teilnehmenden ihre Zukunftsbäume vor und gemeinsam wird sich in der Gruppe ausgetauscht, welche Ressourcen zur Erreichung der Ziele benötigt werden und welche Herausforderungen dabei möglich sind.
Materialien	Arbeitsblatt »Mein Zukunftsbaum« _ Gruppenleitende, S.56 Arbeitsblatt »Mein Zukunftsbaum« _ Teilnehmende, S.58

Hausaufgabe	5 min
Ziel	Wiederholung der Inhalte der Stunde
Umsetzung	Den Teilnehmenden werden die Hausaufgaben erklärt: In den Zusatzmaterialien ist ein Video zum Erstellen von SMARTen-Zielen hinterlegt. Dieses sollen die Teilnehmenden anschauen und sich im Anschluss für die kommende Woche eigene kleine Ziele überlegen, diese SMART formulieren und in den Zusatzmaterialien hinterlegen. Am Ende werden die Teilnehmenden in den Zusatzmaterialien angeben, ob sie ihre Ziele erreicht haben und was ihnen dabei geholfen hat oder was sie noch gebraucht hätten, um ihr Ziel umzusetzen.

Feedbackrunde	5 min
Ziel	Gemeinsamer positiver Abschluss
Umsetzung	Jede*r Teilnehmende darf am Ende in einer Blitzlichtrunde erzählen, welche Inhalte oder Übungen für sie*ihn den größten Nutzen hatten, bzw. was sie*er für sich aus der heutigen Sitzung mitnimmt.
Materialien	Übung »Feedbackrunde« _ Gruppenleitende, S.7 Gesprächsball

Mögliche Schwierigkeiten und Tipps

Es ist möglich, dass sich die Teilnehmenden wenig am Austausch beteiligen. Für die Gruppenleitenden ist es ratsam, sich über unterschiedliche Frage- und Motivierungstechniken zu informieren, um die Gruppe zu animieren, sich auszutauschen. So kann beispielsweise ein Gesprächsball herumgeworfen werden und jede*r, der*die den Ball hält, soll eine eigene Idee äußern.

Teilnehmende können Schwierigkeiten haben eigene Ressourcen und Stärken oder auch eigene Ziele festzulegen. Sowohl bei der Einzelarbeit zum Thema der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten, als auch bei der Festlegung eigener Ziele ist es deshalb hilfreich, wenn die Gruppenleitenden Unterstützung anbieten. Durch das Stellen zielführender Fragen kann den Teilnehmenden das Erarbeiten ihrer Ziele oder Stärken erleichtert werden.

Einsatz der Zusatzmaterialien

Die Zusatzmaterialien bieten in dieser Woche ein Video zum Thema SMARTe Ziele. In diesem Video wird den Teilnehmenden erklärt, worauf sie beim Erstellen von Zielen achten sollen und wie und wieso man Zie-

le SMART formuliert. In der kommenden Woche können die Teilnehmenden sich kleine, realistische Ziele überlegen und diese in den Zusatzmaterialien hinterlegen (z.B. ich möchte jeden Tag 1,5l Wasser trinken; ich möchte 2 Mal in dieser Woche Sport machen; ich möchte mein Zimmer am Ende dieser Woche aufräumen). In den Zusatzmaterialien sind einige zielführenden Fragen hinterlegt (z.B. Was benötigst du, um dein Ziel die kommende Woche zu erreichen? Welche Ressourcen kannst du nutzen, um dein Ziel die kommende Woche zu erreichen? Welche möglichen Herausforderungen könnten dir bei der Erreichung deines Ziels im Weg stehen? Welche Vorbereitungen/Zwischenschritte kannst du gehen, um dein Ziel in der kommenden Woche zu erreichen? Wer könnte dich bei der Erreichung deines Ziels unterstützen?). Mit Hilfe dieser Fragen und kleinen Zielen üben die Teilnehmenden die Strategien zur Erreichung ihrer Ziele ein und erlangen positive Erfolgserlebnisse. Am Ende können die Teilnehmenden ankreuzen, ob sie ihr Ziel erreicht haben oder nicht und anschließend beantworten, was ihnen bei der Erreichung ihres Ziels geholfen, bzw. was sie an der Erreichung ihres Ziels gehindert hat.

72

Seite absichtlich frei gelassen.

73

2.4.9 Sitzung 7: Meine Möglichkeiten und Rechte

Rational

Das Hauptaugenmerk der siebten Stunde liegt auf der Psychoedukation über die Rechte und Möglichkeiten der Teilnehmenden zur Teilhabe am Hilfeplanprozess. Zudem soll über weiterführende Hilfsangebote aufgeklärt werden. Die Bereitstellung von Informationen in verschiedenen Lebensbereichen (wie Wohnen, Geld, Gesundheit oder Schule/ Ausbildung/Beruf) bildet eine Grundlage, auf der die Teilnehmenden selbstbestimmte Entscheidungen treffen können.

Die siebte Sitzung startet wieder mit der Begrüßung und dem Ritual zum Ankommen. Den Teilnehmenden wird die Möglichkeit gegeben in dem für sie bekannten Ritual auszudrücken, wie es ihnen geht. Anschließend werden die Hausaufgaben besprochen und offene Fragen aus der letzten Stunde können geklärt werden, damit die Inhalte der letzten Sitzung erneut reflektiert werden.

Das Thema »Teilhabemöglichkeiten im Übergangsprozess« wird anhand zweier Fallvignetten vorgestellt. Die Fallvignetten werden in Form von kurzen Erklärvideos dargestellt. Immer wieder werden Pausen in den Videos eingelegt, in denen den Teilnehmenden Fragen gestellt werden. Die Vorstellung zwei unterschiedlicher Fälle (sowohl aus dem Bereich der Jugendhilfe als auch aus dem Bereich der Eingliederungshilfe) ermöglicht es den Teilnehmenden unterschiedliche Wege zur Teilhabe kennenzulernen. In der darauffolgenden Austauschrunde berichten die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen im Übergangsprozess und gewinnen hierdurch einen Eindruck, wie andere Teilnehmende ihren Prozess mitgestaltet haben.

Der Austausch dient dazu, von den Erfahrungen der anderen zu profitieren und sich mit den Möglichkeiten der eigenen Teilhabe auseinander zu setzen.

Bevor die letzte Sitzung mit der Feedbackrunde beendet wird, wird es Zeit für offene Fragen geben. Dabei können die Teilnehmenden sowohl inhaltliche als auch organisatorische Fragen zu den letzten Sitzungen stellen. Im Zuge dessen fassen die Gruppenleitenden nochmals die Inhalte und Ziele der letzten sieben Sitzungen knapp zusammen. Damit wird sichergestellt, dass die Teilnehmenden bei der Reflexion der Sitzungen für sich Unstimmigkeiten ausräumen können.

Die Feedbackrunde unterstützt die Reflexion und bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, Anregungen und direktes persönliches Feedback an die Gruppenleitenden zu geben.

Praktische Umsetzung

Ritual zum Ankommen	10 min
Ziel	Gemeinsamer Beginn der Sitzung Stimmung in der Gruppe validieren Eigene Stimmung wahrnehmen
Umsetzung	Alle Teilnehmenden werden freundlich begrüßt. Stein und Blume werden herumgegeben und stehen symbolisch für Dinge, die heute schön waren/gut liefen und für Dinge, die heute herausfordernd/doof waren.
Materialien	Übung »Ritual zum Ankommen« _ Gruppenleitende, S.6 Blume und Stein
Online Alternative	Festgelegte Symbole für positive Dinge und Herausforderungen werden passend eingeblendet (z.B. Smileys).

Hausaufgabenbesprechung	10 min
Ziel	Offene Fragen und Herausforderungen klären Inhalte der vorigen Sitzung werden besser gemerkt
Umsetzung	Fragen zu der Übung »SMARTe-Ziele« werden besprochen. Herausforderungen und Erfolge können thematisiert werden. • Hast du dein Ziel erreicht? • Was hat dir bei der Erreichung deines Ziels geholfen? • Was hättest du gebraucht, um dein Ziel umzusetzen? Sollten noch Fragen zu der letzten Sitzung offen sein, können diese ebenfalls angesprochen und geklärt werden.

Psychoedukation an Hand von Fallvignetten	45 min
Ziel	Aufklärung über Teilhabemöglichkeiten und weiterführende Hilfen an Hand von Fallvignetten in Form von Videos
Umsetzung	Die Gruppenleitenden zeigen die vorbereiteten Videos zu den Fallvignetten. An den Stellen, an denen die Fragen in den Videos erscheinen, stoppen die Gruppenleitenden die Videos und gemeinsam wird z.B. überlegt, an wen man sich bezüglich der vorgestellten Problematik wenden könnte. Hierfür stellen die Gruppenleitenden die Fragen, die in den Videos auftauchen wie z.B. • Was könnte Oscar aus eurer Sicht nun tun, um die Situation gut zu lösen? • Welche Unterstützung hat Oscar erhalten? • Wie agiert die EGH im Vergleich zur JuHi im Falle Emma? Anschließend wird das Video weiter abgespielt und die Auflösung gezeigt bzw. die nächste Problemsituation vorgestellt. Insgesamt werden so zwei Fallvignetten mit unterschiedlichen Problemsituationen im Bereich der Jugendhilfe und im Bereich der Eingliederungshilfe vorgestellt.

Materialien	Übung »Fallvignetten«_ Gruppenleitende, S.60 Laptop, Beamer, Leinwand, Videos (Sollte kein Beamer zur Verfügung stehen, können die Fallvignetten auch vorgelesen oder die Videos auf einem Laptop gezeigt werden.)

Austauschrunde	10 min
Ziel	Auseinandersetzung mit Teilhabemöglichkeiten und weiterführenden Hilfen
Umsetzung	Die Gruppenleitenden leiten eine Austauschrunde mit folgenden beispielhaften Fragen ein: • Wie sind eure Erfahrungen im Hilfeplanprozess bisher gewesen? • Inwieweit habt ihr euch einbringen können? • Was war euch wichtig und wurde das berücksichtig? • Welche Beratungsstellen oder weiterführende Hilfen sind euch bereits bekannt? Abschließend dürfen die Teilnehmenden von eigenen Erfahrungen berichten oder Fragen zu Anlaufstellen und weiterführenden Hilfen an andere Teilnehmende und die Gruppenleitenden stellen. Die Gruppenleitenden teilen die Übersicht zu weiterführenden Hilfen aus und stellen diese anhand von einzelnen Beispielen vor.
Materialien	Übung »Austauschrunde Teilhabemöglichkeiten/weiterführende Hilfen« _ Gruppenleitende, S. 65 Gesprächsball Arbeitsblatt »Übersicht - weiterführende Hilfen« _ Teilnehmende, S. 67

Fragerunde	10 min
Ziel	Klärung offener Fragen Reflexion der Intervention
Umsetzung	Die Gruppenleitenden leiten die offene Fragerunde mit der Zusammenfassung der Intervention und folgender beispielhafter Frage ein: Wir haben uns in den letzten sieben Sitzungen mit den Themen Stress, Bedürfnisse, Ressourcen etc. befasst. Heute haben wir zudem geschaut, wo ihr welche weiterführenden Hilfen bekommen und euch am Hilfeplanprozess beteiligen könnt. Welche offenen Fragen oder Irritationen, die wir hier gemeinsam besprechen und klären können, gibt es noch?
Materialien	Gesprächsball

Feedbackrunde + Übergabe der Urkunden	5 min
Ziel	Gemeinsamer positiver Abschluss
Umsetzung	Jede*r Teilnehmende darf am Ende in einer Blitzlichtrunde erzählen, welche Inhalte oder Übungen für ihn*sie den größten Nutzen hatten, bzw. was er*sie für sich aus der Gruppenintervention mitnimmt. Abschließend erhalten die Teilnehmenden eine Urkunde. Durch diese sollen ihre Leistungen während der Teilnahme an der Intervention angemessen gewürdigt werden.
Materialien	Übung »Feedbackrunde« _ Gruppenleitende, S.7 Gesprächsball, Abschlussurkunde

Mögliche Schwierigkeiten und Tipps

In der letzten Sitzung steht das Thema Psychoedukation im Fokus. Diese Einheit ist von theoretischen Inhalten geprägt, weshalb besonders darauf geachtet wird, inwieweit die Teilnehmenden den theoretischen Inhalt aufnehmen und verarbeiten können. Gegebenenfalls muss einfache Sprache verwendet und es sollen gezielte Pausen oder Spiele zur Wiederherstellung der Konzentrationsfähigkeit eingebaut werden.

Einsatz der Zusatzmaterialien

In den Zusatzmaterialien werden für die Teilnehmenden die bereits in der Stunde vorgestellten Videos und eine zusätzliche Übersicht zu verschiedenen Hilfestellen hinterlegt.

Literatur

Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood. A theory of development from the late teens trough the twenties. American Psychologist, 55 (5), 469–480. DOI: 10.1037//0003–066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. New York: Oxford University Press.

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? Society for Research in Child D evelopment, 1 (2), 68–73.

Baierl, M. (2017). Herausforderung Alltag: Praxishandbuch für die pädagogische Arbeit mit psychisch ge störten Jugendlichen. 5. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co KG.

Baumann, M. (2022). Nicht mehr Kind, noch nicht erwachsen: Entwicklungsbedürfnisse Jugendlicher in der Zange der Pandemie. In A. Oommen-Halbach, S. Weyers & M. Griemmert (Hrsg.), Kinder und Jugendliche in der COVID-19–Pandemie: Perspektiven aus Praxis und Wissenschaft (S. 45–52). Düsseldorf: De Gruyter.

Biggart, A. & Walther, A. (2006). Young adults' yo-yo transitions: Struggling for support between family and state in comparative perspective. In: C. Leccardi & E. Ruspini (Hrsg.), A new youth? – Young people, generations and family life. (S.16–41). London: Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315565057

Cizek, B., Kapella, O. & Steck, M. (2005). Entwicklungstheorie II: Adoleszenz. (Working Paper/Österreichi sches Institut für Familienforschung, 49). Wien: Österreichisches Institut für Familienforschung an der Universität Wien. https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168–ssoar-57916–0

Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala et al. (2020). Parenting in a time of covid-19. Lancet, 395 (10231), :e64. https://doi.org/10.1016/S0140–6736(20)30736–4

Cost, K. T., Crosbie, J., Anagnostou, E., Birken, C. S., Charach, A., Monga, S. et al. (2021). Mostly worse, oc casionally better: impact of covid-19 pandemic on the mental health of canadian children and adolescents. Eur Child Adolesc Psychiatry. https://doi.org/10.1007/s00787–021–01744–3

Döpfner, M., Adam, J., Habbel, C., Schulte, B., Schulze-Hausmann, K., Simons, M. et al. (2022). Die psychische Belastung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien während der COVID-19–vPandemie und der Zusammenhang mit emotionalen und Verhaltensauffälligkeiten.

Bundesgesundheitsblatt, 64, 1522–1532. https://doi.org/10.1007/s00103–021–03455–1

Dreher, E. & Dreher, M. (1985). Wahrnehmung und Bewältigung von Entwicklungsaufgaben im Jugendalter.Fragen, Ergebnisse und Hypothesen zum Konzept einer Entwicklungs- und Pädagogischen Psychologie des Jugendalters. In R. Oerter (Hrsg.), Lebensbewältigung im Jugendalter (S. 30–61). Weinheim: VCH.

Erikson, E. H. (1966): Identität und Lebenszyklus. Frankfurt: Suhrkamp.

Fegert, J.M., Erlewein, K. & Gossmann, E. (2020). Unterstützung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in und nach gesellschaftlichen Krisen. In: J.M. Fegert, F. Resch, P. Plener, M. Kaess, M. Döpfner, K. Konrad & T. Legenbauer (Hrsg.): Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters (S. 1–11). Berlin, Heidelberg: Springer.

Fegert, J. M.; Krüger U. (2017). Sachbericht zum Projekt: Versorgung psychisch kranker Kinder und Jugendlicher in Deutschland – Bestandsaufnahme und Bedarfsanalyse. Online verfügbar unter https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/Abschlussbericht_Versorgung_psychisch_kranke_Kinder_u_Jugendliche.pdf, zuletzt geprüft am 14.08.2023.

Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L. & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the coronavirus 2019 (covid-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. Child Adolesc Psychiatry Ment Health, 14:20. https://doi.org/10.1186/s13034–020–00329–3

Goldscheider, F. & Davanzo, J. (1986). Semiautonomy and leaving home during early adulthood. Social Forces, 65, 187–201.

Havighurst, R. J. (1953). Developmental task and education. New York: McKay.

Kaluza, G. (2011). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, 2. Auflage. Berlin/Heidelberg: Springer.

Kaluza, G. (2014). Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch. Stress Erkennen, Verstehen, Bewältigen. Berlin/Heidelberg: Springer.

Klöngeter, S. & Zeller, M. (2011). Lost in transition - Jugendliche und junge Erwachsene mit biographischen Krisen im Übergang. Diskurs Kindheits- und Jugendforschung / Discourse. Journal of Childhood and Adolescence Research, 6 (1), 5–16. https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168–ssoar-385715

Martel, A. & Fuchs, C. (2017). Transitional age youth and mental illness – Influences on young adult outcomes. Child Adolesc Psychiatric Clin N Am, 26, xiii–xvii. http://dx.doi.org/10.1016/j.chc.2017.01.001

Maslow, A. H. (1943): A theory of human motivation. Psychological Review. 50 (4), 370–396.

Obradovich, N., Migliorini, R., Paulus, M. & Rahwan, I. (2018). Empirical evidence of mental health risks posed by climate change. In: Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 115 (43), 10953–10958. https://doi.org/10.1073/pnas.1801528115

Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., Adedeji, A., Napp, A. K., Becker, M. et al. (2021). Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19–Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie. Bundesgesundheitsbl. https://doi.org/10.1007/s00103–021–03291–3

Riechert, I. (2011). Psychische Störungen bei Mitarbeitern: Ein Leitfaden für Führungskräfte und Personalverantwortliche. Berlin/Heidelberg: Springer.

Robbins, A. & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. New York: Tarcher/Putnam.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55, 68–78.

Schlack, R., Neuperdt, L., Holling, H., De Bock, F., Ravens-Sieberer, U., Mauz, E. et al. (2020). Auswirkungen der COVID-19–Pandemie und der Eindämmungsmaßnahmen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Journal of Health Monitoring, 5(4), 23–34. http://doi.org/10.25646/7173

Seiffge-Krenke, I. (2015). »Emerging Adulthood«: Forschungsbefunde zu objektiven Markern, Entwicklungsaufgaben und Entwicklungsrisiken. Zeitschrift für Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie, 63 (3), 165–173. https://.doi.org/10.1024/1661–4747/a000236

Stavemann, H. H. (2010). Einführung in die KVT: Die Therapie emotionaler Turbulenzen, 4. Auflage. Weinheim: Beltz.

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. American Journal of Orthopsychiatry, 81(1), 1–17. https://doi.org/10.1111/j.1939–0025.2010.01067.x

Wilens, T. E. & Rosenbaum, J. F. (2013). Transitional aged youth: A new frontier in child and adolescent psychiatry. Journal of the American Academy of Child and Adolescents Psychiatry, 52 (9), 887–890. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.04.020

Witt, A., Sachser, C. & Fegert, J.M. (2022). Scoping review on trauma and recovery in youth after natural disasters: what Europe can learn from natural disasters around the world. In: European child & adolescent psychiatry. https://doi.org/10.1007/s00787-022-01983-y

Wittchen, H.-U. & Hoyer, J. (2011). Was ist klinische Psychologie? Definitionen, Konzepte und Modelle. In J. Hoyer (Hrsg.), Klinische Psychologie und Psychotherapie (S. 4–24). Berlin, Heidelberg: Springer Medizin.

Zierer, K. (2021). Ein Jahr zum Vergessen: Wie wir die Bildungskatastrophe nach Corona verhindern. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Johanna Neumerkel, Therese Hiller, Sebastian Neumann, Sarah Fritz,
Isabel Böge, Verena Gindele, Jörg M. Fegert, Andreas Witt

Grown
Manual für Gruppen zur Unterstützung beim durch Krisen
erschwerten Übergang ins Erwachsenenalter

ISBN Print: 978-3-96605-302-0
ISBN E-Book (PDF): 978-3-96605-304-4

Psychiatrie Verlag 2024
© Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg und Universitätsklinikum Ulm
Druckvorbereitung: Alexander Klar, Jessen (Elster)
Druck: KN Digital Printforce, Erfurt

Seite absichtlich frei gelassen.

grown

In Zeiten von multiplen Krisen wie in der heutigen haben junge Erwachsene mit seelischen Beeinträchtigungen oder Suchterkrankungen weniger Chancen, ihre Entwicklungsaufgaben im Übergang zum Erwachsenenalter zu bewältigen. Notwendige Gruppenveranstaltungen, auch Selbsthilfeveranstaltungen, sind während der Corona-Pandemie fast völlig zum Erliegen gekommen. Da die Peergruppe bei Adoleszenten eine zentrale Rolle spielt, macht es Sinn, persönliche Begegnungen durch Gruppenangebote zu fördern – online oder in Präsenz.

Ziel dieses Manuals ist es, die aktive Gestaltung des Transitionsprozesses durch ein Gruppentraining zu verbessern und die Selbstbestimmungs- und Mentalisierungsfähigkeit junger Menschen zu stärken.

Das korrespondierende Grown-Workbook enthält alle Anleitungen und Materialien für die Teilnehmenden.

9 783966 053020