UNIVERSITÄTS KLINIKUM ulm
zfp Südwürttemberg

grown

Workbook

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

Workbook

für Gruppen zur Unterstützung beim durch Krisen erschwerten Übergang ins Ewachsenenalter

Inhalt

	Sitzungsprotokoll	6
	Übung »Ritual zum Ankommen« _ Gruppenleitende	8
	Übung »Feedbackrunde« _ Gruppenleitende	9
1.	Sitzung: Die Gruppe und ich	10
	Arbeitsblatt »Einführung« _ Gruppenleitende	11
	Arbeitsblatt »Einführung« _ Teilnehmende	13
	Übung »Kennenlernspiel« _ Gruppenleitende	14
2.	Sitzung: Stress mich nicht!	15
	Übung »Stresserfahrungen« _ Gruppenleitende	16
	Arbeitsblatt »Diathese-Stress-Modell« _ Gruppenleitende	18
	Arbeitsblatt »Diathese-Stress-Modell« _ Teilnehmende	20
3.	Sitzung: Bedürfnisse – sehen, verstehen, auftanken	22
	Übung »Achtsamkeitsübung: Bewusstes Essen« _ Gruppenleitende	23
	Übung »Bedürfnispyramide nach Maslow« _ Gruppenleitende	25
	Arbeitsblatt »Bedürfnistank« _ Gruppenleitende	27
	Arbeitsblatt »Bedürfnistank« _ Teilnehmende	28
	Übung »Bedürfnisse formulieren und vertreten« _ Gruppenleitende	29
4.	Sitzung: Warum ich mich wie verhalte	30
	Übung »Hammerbeispiel nach Watzlawick« _ Gruppenleitende	31
	Arbeitsblatt »Kognitives Dreieck« _ Gruppenleitende	32
	Arbeitsblatt »Kognitives Dreieck« _ Teilnehmende	35
	Übung »ABCZ-Modell« _ Gruppenleitende	38
5.	Sitzung: Mein Problem, dein Problem	40
	Übung »Einstieg - Annäherung an die persönl. Stressthematik« _ Gruppenleitende	41
	Arbeitsblatt »Schritt 1: Dem Stress auf die Spur kommen« _ Gruppenleitende	43
	Arbeitsblatt »Schritt 1: Dem Stress auf die Spur kommen« _ Teilnehmende	45
	Übung »Schritt 2: Ideen zur Bewältigung sammeln« _ Gruppenleitende	46
	Übung »Schritt 3: Den eigenen Weg finden« _ Gruppenleitende	47
	Übung »Schritt 4: Konkrete Schritte planen« _ Gruppenleitende	48

	Arbeitsblatt »Schritt 5: Anwendung im Alltag und Schritt 6: Bilanz ziehen« _ Gruppenleitende	50
	Arbeitsblatt »Warum hat die Umsetzung im Alltag nicht funktioniert?« _ Teilnehmende	51
	Übung »Einführung in die Resilienzdefinition von Michael Ungar« _ Gruppenleitende	52
6.	Sitzung: Das schaffe ich!	53
	Übung »Einführung in die Thematik: Stärken und Ziele« _ Gruppenleitende	54
	Übung »Das Besondere an mir« _ Gruppenleitende	55
	Arbeitsblatt »Mein Stärken-Plakat« _ Gruppenleitende	56
	Arbeitsblatt »Mein Stärken-Plakat« _ Teilnehmende	57
	Arbeitsblatt »Mein Zukunftsbaum« _ Gruppenleitende	58
	Arbeitsblatt »Mein Zukunftsbaum« _ Teilnehmende	60
7.	Sitzung: Meine Möglichkeiten und Rechte	61
	Übung »Fallvignetten« _ Gruppenleitende	62
	Übung »Austauschrunde Teilhabemöglichkeiten/weiterführende Hilfen« _ Gruppenleitende	67
	Arbeitsblatt »Kennenlernen weiterführender Hilfen« _ Gruppenleitende	68
	Arbeitsblatt »Übersicht – weiterführende Hilfen« _ Teilnehmende	69
	Abschlussurkunde	86

Sitzungsprotokoll zur Intervention »grown«

Einrichtung: _____

Datum: _____

Anzahl der Gruppenleitenden:	
Teilnehmende:	
1.	**4.**
2.	**5.**
3.	**6.**

1. Rahmenbedingungen

Sitzung:

- ○ 1: Die Gruppe und ich
- ○ 2: Stress mich nicht!
- ○ 3: Bedürfnisse – sehen, verstehen, auftanken
- ○ 4: Warum ich mich wie verhalte
- ○ 5: Mein Problem, dein Problem
- ○ 6: Das schaffe ich!
- ○ 7: Meine Möglichkeiten und Rechte

Dauer: _____ Minuten

2. Hausaufgaben

Wurden die Hausaufgaben erledigt? Wenn nicht, warum?

_____

_____

_____

3. Nicht durchgeführte / durchführbare Inhalte

_____

_____

_____

4. Zusätzliche Sitzungsinhalte oder Materialien

○ Kennenlernspiel:

_____

○ Abschlussritual:

_____

○ Sonstiges:

_____

_____

5. Motivation der gesamten Gruppe

Bitte kreuzen Sie eine Zahl an.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

gar nicht motiviert äußerst motiviert

6. Probleme/ Schwierigkeiten bei der Durchführung der Sitzung

_____

_____

_____

_____

Für Gruppenleitende

Übung

Ritual zum Ankommen

Ziel

Gemeinsamer Beginn der Sitzung, Stimmung in der Gruppe validieren, eigene Stimmung wahrnehmen

Materialien

Blume und Stein
(Online ein lachender und ein trauriger Smiley)

Anleitung

Die Gruppenleitenden begrüßen die Teilnehmenden freundlich. Anschließend werden die Symbole »Blume und Stein« erklärt. Die Symbole werden herumgereicht (es muss nicht nach der Reihenfolge sein) und jede*r Teilnehmende und jede*r Gruppenleitende nennt 1–2 Dinge, die für sie*ihn heute positiv waren und die sie*ihn heute heruntergezogen haben. Falls es Teilnehmenden schwer fällt etwas Positives zu finden, dürfen die Gruppenleitenden durch gezielte Fragen unterstützen. Falls Teilnehmenden nichts einfällt, dass sie heute heruntergezogen hat oder ihnen schwer gefallen ist, darf das so stehenbleiben.

> *»Herzlich Willkommen zur ersten/nächsten Stunde der Gruppenintervention. Wir freuen uns, dass ihr alle da seid. Gerne würden wir mit euch ein Ritual zum Ankommen etablieren, mit dem wir gemeinsam die Stunden beginnen. Hierfür haben wir zwei Symbole mitgebracht. Die Sonnenblume steht für alle Dinge, die heute schön waren. Das können positive Ereignisse sein, wie zum Beispiel schönes Wetter, leckeres Essen, ein Kompliment das ihr erhalten habt oder ein schönes Hobby, auf das ihr euch heute noch freut. Ihr müsst dabei nicht alle Dinge aufzählen, die positiv waren, sucht euch einfach 1–2 Dinge aus. Dann haben wir noch einen Stein eingepackt. Der Stein steht für alle Dinge, die euch heute heruntergezogen haben oder euch schwergefallen sind. Das können Dinge wie ein Streit mit der Freundin, eine doofe Hausaufgabe oder der verspätete Bus sein. Bitte überlegt euch für beide Symbole etwas, das ihr sagen könnt und dann geben wir die Symbole herum und ihr dürft es erzählen.«*

Für Gruppenleitende

Übung

Feedbackrunde

Ziel

Gemeinsamer positiver Abschluss

Materialien

keine

Anleitung

Die Gruppenleitenden schließen die Sitzung und leiten die Feedbackrunde ein. Während der Feedbackrunde bekommen alle Teilnehmenden die Möglichkeit die Sitzung zu reflektieren. Anschließend erzählt jede*r Teilnehmende und jede*r Gruppenleitende 1–2 Dinge, die sie*er für sich aus der Stunde mitnimmt oder welche Übung oder welcher Inhalt den größten Nutzen für sie*ihn persönlich hatte. Abschließend verabschieden die Gruppenleitenden die Teilnehmenden freundlich.

> *»Vielen Dank, dass ihr heute so gut mitgearbeitet habt. Zum Abschluss wollen wir gemeinsam eine kurze Feedbackrunde/Blitzlichtrunde machen. Jeder darf sich hierfür 1–2 Dinge überlegen, die ihr*ihm heute besonders gut gefallen haben oder die er für sich aus der heutigen Sitzung mitnimmt. Wir gehen der Reihe nach und jeder soll bitte etwas sagen, ich starte: Mir hat heute besonders gut gefallen, wie ihr euch alle eingebracht habt… Danke, dass ihr alle etwas zu der Feedbackrunde beigesteuert habt. Wir wünschen euch jetzt noch einen schönen restlichen Abend und freuen uns, euch wieder nächste Woche zu sehen. Bis dahin alles Gute.«*



1. Sitzung

Die Gruppe und ich

Für Gruppenleitende

Arbeitsblatt

Einführung

Ziel

Überblick der gesamten Gruppenintervention erhalten

Materialien

Arbeitsblatt »Einführung« _ Teilnehmende
Übung »Kennenlernspiel« _ Gruppenleitende

Anleitung

Zuerst wird allgemein das Ziel der Intervention erläutert, dann erfolgt das Kennenlernspiel. Anschließend werden Rahmenbedingungen und Inhalte besprochen.

Ziel:

> *»Wir möchten euch bei eurem Übergang in das Erwachsenenleben unterstützen und euch stärken, damit ihr aufkommende Probleme lösen könnt. Jeder Mensch erlebt Herausforderungen, die er meistern muss. Manchmal schafft man es durch die eigenen bestehenden Ressourcen, manchmal braucht man jedoch Hilfe. Das Ziel des Trainings ist deshalb, dass ihr lernt, wie und wo ihr aktiv Hilfe für eure Bedürfnisse suchen könnt. Im Hilfesystem für Erwachsene, aber auch allgemein in der Welt der Erwachsenen ist es wichtig, eigenständig aktiv zu werden, um die Dinge zu erreichen, die ihr möchtet.«*

Kennenlernspiel: siehe Übung »Kennenlernspiel« _Gruppenleitende

Rahmenbedingungen:

> *»Wir durchlaufen gemeinsam sieben Sitzungstermine, die jeweils 90 Minuten dauern und wöchentlich zum gleichen Termin stattfinden.«*

Überblick der Inhalte:

»Auf eurem Arbeitsblatt seht ihr eine Tabelle, in der die Inhalte des gesamten Trainings kurz aufgeführt werden. Wir gehen diese nun gemeinsam durch: Heute geht es erst einmal darum, dass wir uns alle kennenlernen, außerdem besprechen wir gerade die Inhalte und Rahmenbedingungen der Sitzungen. Inhalt der zweiten Sitzung ist das Verständnis persönlicher Stressoren, deren Auswirkungen sowie der Umgang mit Stress durch Entspannung. In der dritten Sitzung wird gemeinsam auf eure Bedürfnisse eingegangen. Grundlegend soll erreicht werden, dass ihr euch euren eigenen Bedürfnissen bewusst werdet, um dadurch später die passenden Hilfen aufsuchen zu können. Die eigenen Verhaltensweisen besser zu verstehen, ist das Thema der vierten Sitzung. Der Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und dem Verhalten ist dabei zentral. Es geht um das Hinterfragen des eigenen Verhaltens in bestimmten Situationen und wie es verändert werden kann. Die fünfte Sitzung befasst sich mit Problemen von jungen Menschen. Ihr lernt dabei eine Problemlösestrategie kennen, um diese auf eure eigenen Stresssituationen übertragen zu können. Außerdem geht es genauer um das Thema Resilienz. Die sechste Sitzung wendet sich euren Stärken und eurer Zukunft zu. Mit dem Erkennen eurer Stärken und Ressourcen werdet ihr eure zukünftigen Ziele und Wünsche formulieren. In der letzten Sitzung werdet ihr über eure Rechte und Möglichkeiten im Teilhabeprozess informiert. Es wird aufgezeigt, welche Unterstützungsangebote es gibt und wo diese angenommen werden können.

Der Überblick zeigt, dass wir zum einen Wissen und zum anderen Fertigkeiten vermitteln möchten. Ihr sollt im Übergangsprozess von der Jugendhilfe hin zum Erwachsenenhilfesystem oder in die Selbstständigkeit bzw. allgemein vom Jugendalter in das Erwachsenenleben eine bessere Orientierung erhalten und in der Lage sein, zu den für euch notwendigen Hilfen navigieren zu können.«

[1] 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.

Für Teilnehmende

Arbeitsblatt

Einführung

Ziel	• Ressourcen stärken • Resilienz fördern • Problemlösefähigkeit stärken • Eigenständigkeit fördern • Zu Hilfen navigieren können	
Ort		**Tag, Uhrzeit**
Zusatzmaterialien	• Die Zusatzmaterialien stehen online zum Download bereit. Die Materialien können im Nachgang jeder Sitzung eigenständig angesehen und bearbeitet werden • Passend zur jeweiligen Sitzung sind wiederholende, vertiefende und/ oder neue Inhalte in Form von Übungen, Videos oder Audios bereitgestellt	
Überblick der Sitzungen	**Begrüßung u. Ritual zum Ankommen** 10 min → **Nachbesprechung u. Hausaufgaben** 10 min → **Inhalt der jeweiligen Stunde** 65 min → **Feedbackrunde zum Abschluss** 5 min	
1	Die Gruppe und ich: gegenseitiges Kennenlernen, Gruppenregeln aufstellen, Klärung der Rahmenbedingungen	
2	Stress mich nicht! Verständnis für eigene Stressoren schaffen, Kennenlernen eines Entspannungsverfahrens	
3	Bedürfnisse - sehen, verstehen, auftanken: eigene Bedürfnisse wahrnehmen, Kennenlernen der Bedürfnispyramide nach Maslow, Achtsamkeit, Stärkung der eigenen Reflexionsfähigkeit	
4	Warum ich mich wie verhalte: Aufklärung über Zusammenhang von Gedanken, Gefühle, Verhalten (kognitives Dreieck), Verständnis für eigene Verhaltensweisen fördern, alternative Verhaltensweisen erarbeiten	
5	Mein Problem, dein Problem: Resilienz- und Problemlösefähigkeit fördern, Aufklärung über Resilienzdefinition nach Ungar, Problemlösestrategie anhand eines Fallbeispiels einüben	
6	Das schaffe ich! Eigene Ressourcen erkennen und stärken (Stärken-Plakat), Zukunftsperspektive erarbeiten (Zukunftsbaum)	
7	Meine Möglichkeiten und Rechte: Aufklärung über Teilhabemöglichkeiten und Rechte, Wie komme ich zu weiterführenden Hilfestellen?	

Für Gruppenleitende

Übung

Kennenlernspiel

Ziel

Gruppenbildung und Berührungsängste abbauen

Materialien

Pro Person wird jeweils eine rote und eine grüne Karte benötigt, damit angezeigt werden kann, ob man einer Aussage glaubt oder nicht.

Anleitung

Zuerst stellen sich die Gruppenleitenden vor (Name, Alter, Beruf, Hobby). Anschließend lernen sich die Teilnehmenden untereinander kennen mithilfe von folgendem Kennenlernspiel, hier dürfen die Gruppenleitenden gerne mitspielen.

Die Teilnehmenden stellen sich nacheinander klassisch vor mit Namen, Alter, Beruf/Schule. Dazu stellt die Person zum einen eine wahre Aussage auf. Also etwas, was sie bereits erlebt hat oder andere Besonderheiten bei sich selbst oder im Lebensumfeld, was sich eventuell von den anderen Teilnehmenden unterscheidet oder die Person ausmacht. Zum anderen wird eine gelogene Behauptung aufgestellt. Der Rest der Gruppe errät anschließend, welche Aussage wahr und welche falsch ist.

Als Hilfestellung können folgende Beispiele für wahre oder falsche Behauptungen genannt werden:

- Ich bin schon einmal nach Amerika geflogen
- Ich habe fünf Geschwister
- Ich habe mehrere Zweitnamen
- Ich spiele ein Instrument
- Ich bin sehr sportlich
- ...



2. Sitzung

Stress mich nicht!

Für Gruppenleitende

Übung

Stresserfahrungen

Ziel

Austausch über allgemeine Erfahrungen mit Stress, der Corona-Pandemie und den Entwicklungsaufgaben.

Materialien

bunte Karten, Stifte, Flipchart oder Pinnwand

Anleitung

Jedes der Themen wird kurz eingeleitet und anschließend können Leitfragen zum Anstoß des Austauschs gegeben werden. Die Leitfragen können von den Gruppenleitenden auf Karten oder ein Flipchart geschrieben werden. Wichtig ist, dass die Teilnehmenden jeweils einen Punkt der drei Themen auf bunte Karten schreiben. (Diese werden nach dem Austausch von den Gruppenleitenden eingesammelt, da sie in Sitzung fünf wieder benötigt werden.) Nachdem sich jede*r etwas notiert hat, kann nun in den offenen Austausch gegangen werden. Die Teilnehmenden können über ihre eigenen Gedanken sprechen. Alternativ kann die Gruppe allgemeine unpersönliche Themen sammeln, wenn es zu Zurückhaltung kommt.

Stress allgemein:

> *»Jeder Mensch empfindet eine Situation als unterschiedlich stressreich. Stellt euch einmal vor, wie Personen aus eurem sozialen Umfeld auf eine Prüfung, einen Streit oder den verlegten Schlüssel reagieren und wie ihr solche Situationen empfindet. Dazu kommt, dass Stresssituationen von bestimmten persönlichen Eigenschaften verstärkt werden können, zum Beispiel, wenn ihr besonders ungeduldig oder perfektionistisch veranlagt seid. Manchmal ist es auch wichtig zu hinterfragen, ob der Stress ›von innen‹ oder ›von außen‹ kommt: Ist die Situation ausschließlich von äußeren Umständen bedingt oder setze ich mich selbst unter Stress? Um die eigenen Stresserfahrungen nun bewusst zu hinterfragen, könnt ihr euch durch die folgenden Fragen Gedanken machen und gemeinsam ins Gespräch kommen.«*

Mögliche Leitfragen:

- Wann gerate ich in Stress? (Stressoren)
  Bsp.: soziale Konflikte, Zeitdruck, Leistungsanforderungen…
- Wie versetze ich mich selbst in Stress? (Persönliche Stressverstärker)
  Bsp.: Ungeduld, Perfektionismus, Kontrollstreben…
- Wie reagiere ich, wenn ich gestresst bin? (Stressreaktion)
  Bsp.: Körperliche, emotionale, mentale, Verhaltens-Aktivierung…

Corona-Pandemie:

> *»Die Auswirkungen der Pandemie beschränkten anhaltend unseren Alltag, sie griffen in nahezu alle Lebensbereiche ein. Ihr musstet in der Pandemie auf vieles verzichten und seid gleichzeitig mit psychischen Belastungen konfrontiert gewesen. Die Tagesstruktur wurde durch Schulschließungen und wegbrechende Freizeitangebote stark verändert, wichtige soziale Interaktionen mit Gleichaltrigen gingen dabei verloren. Viele, die zur Schule gehen, tun sich seither schwerer mit dem Lernen. Familiäre Konflikte kamen manchmal vermehrt auf wegen der vielen Zeit, die zu Hause verbracht wird. Durch weniger Sportangebote oder den fehlenden Kontakt zu Freunden konnte der vermehrt aufkommende Stress nicht mehr so gut ausgeglichen werden wie vorher. Gerade auch Übergangsphasen, wie beispielsweise vom Schulabschluss zur Ausbildung oder sich ändernde Hilfen im Hilfesystem waren.«*

Mögliche Leitfragen:

- Was hat mich in der Pandemie besonders belastet?
- Was hat mir geholfen, um mit der Situation damals besser klar zu kommen?
- Hat die Pandemie auch positive Aspekte für mich hervorgebracht?
- Welche Nachwirkungen der Pandemie merke ich heute noch?

Entwicklungsaufgaben:

> *»Als Jugendliche und junge Erwachsene seid ihr oft in einer Phase des Übergangs und müsst euch für neue Wege entscheiden. Gleichzeitig macht ihr euch vermutlich Gedanken über eure Identität und eure Ziele, also wer ihr seid oder wer ihr einmal sein möchtet. Diese Zeit kann manchmal ziemlich verunsichern, aber bietet euch auch die Chance, euch auszuprobieren und Erfahrungen zu sammeln. Deshalb ist es auch völlig normal, dass es individuelle Unterschiede gibt und jede Person seinen oder ihren Entwicklungsweg geht im eigenen Tempo. Entwicklungsaufgaben in eurem Alter sind zum Beispiel der Aufbau und die Festigung eines Freundeskreises oder einer partnerschaftlichen Beziehung, das Akzeptieren von euch und eurem Körper, das Entwickeln der Identität und einer möglichen Zukunftsperspektive sowie das Streben nach Selbstständigkeit.«*

Mögliche Leitfragen:

- Was möchte ich in den nächsten zwei Jahren erreichen?
- Welche Eigenschaften schätze ich an mir?
- Was fällt mir leicht?
- Was überfordert mich momentan?

Für Gruppenleitende

Arbeitsblatt

Diathese-Stress-Modell

Ziel

Kennenlernen des Diathese-Stress-Modells mit Übertragung auf die eigene Person

Materialien

Arbeitsblatt »Diathese-Stress-Modell« _ Teilnehmende
dunkle und blaue Stifte für die Teilnehmenden
Flipchart und Stift zum Erklären des Modells

Anleitung

Während der*die Gruppenleitende das Modell erklärt, kann er*sie währenddessen zum besseren Verständnis das Fass auf ein Flipchart zeichnen.

»Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell (auch Diathese-Stress-Modell) kann die Entstehung psychischer Erkrankungen erklären und zeigt die individuellen Auswirkungen von Stressbelastungen. Es nimmt an, dass die Kombination aus der Verletzlichkeit einer Person und den erlebten Stressereignissen zu psychischen Erkrankungen führen kann.

Vulnerabilität bedeutet Anfälligkeit oder Verletzlichkeit. Sie kann genetisch bedingt sein, aber auch erworben werden durch nachteilige soziale Bedingungen, denen ihr ausgesetzt seid oder durch einschneidende Lebensereignisse. Oft spielen beide Komponenten eine Rolle. Stress schließt sowohl andauernde Belastungen als auch kritische Lebensereignisse ein (beruflich/schulisch, privat, sozial).

Eine vereinfachte Erklärung zur Veranschaulichung:

Das Diathese-Stress-Modell kann bildlich anhand eines überlaufenden Fasses erklärt werden: Das Wasser stellt dabei den individuell erlebten Stress dar.

Der Boden des Fasses steht für die Vulnerabilität. Jede Person ist unterschiedlich vulnerabel. 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 haben bildlich gesprochen niedrigere Böden und können höhere Stressbelastungen aushalten.

Als Folge von hoher Verletzlichkeit und entsprechend vielen Stressbelastungen kann das Fass den kritischen Grenzwert überschreiten und somit überlaufen. Es können langfristig gesundheitliche Beeinträchtigungen wie psychische Beeinträchtigungen hervortreten sowie Versagensängste und Hilflosigkeit. Findet eine Bewältigung statt, also lernt jemand, mit den Stressbelastungen gut umzugehen, entstehen Zuversicht, Selbstvertrauen und ein Zuwachs an Fähigkeiten.

Um diese Theorie auf sich selbst zu beziehen und sich diese zu verdeutlichen, wird nun anhand des Arbeitsblatts ›Diathese-Stress-Modell‹ _Teilnehmende das eigene Stress-Fass skizziert. Die Übung wird in Einzelarbeit durchgeführt und wird nicht in der Gruppe besprochen.«

Wenn alle fertig sind, wird mit folgender Frage in der gesamten Gruppe die Übung abgeschlossen:

Welche Strategien nutzt ihr bereits, damit euer Fass nicht überläuft?

Arbeitsblatt

Diathese-Stress-Modell

Hier kannst du nun dein eigenes Stress-Fass skizzieren. Durch diese Vorlage können die eigene Verletzlichkeit und die eigenen Stressbelastungen abgeschätzt und eingezeichnet werden.

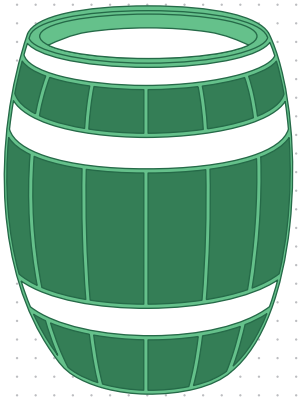
(Diese Übung ist nur für dich persönlich, sie wird nicht in der Gruppe vorgestellt.)

Und so geht´s:

1. Versuche, deine Verletzlichkeit, also dein ›Nervenkostüm‹ einzuschätzen. Wenn du denkst, dass dich Dinge nicht so schnell aus der Bahn werfen und du ein ›dickes Fell‹ hast, dann zeichne deinen Boden ganz niedrig ein. Glaubst du, du bist relativ schnell verletzlich und eher sensibel, auch bei kleinen Dingen, dann zeichne deinen Boden relativ hoch ein.

2. Erinnere dich nun nochmal an das vorherige gemeinsame Gespräch und überlege, wie hoch dein Fass momentan gefüllt ist mit Stressbelastungen in Bezug auf alltägliche Stresssituationen, Entwicklungsaufgaben (z.B. sich für einen Beruf entscheiden oder Verantwortung übernehmen) oder anderen Krisensituationen (in deinem persönlichen Leben oder auch Krisensituationen in der Welt, die dich belasten).

- Hast du das Gefühl, dass du dich momentan eher entspannt fühlst und wenig Stress erlebst, dann kannst du dein Wasserspiegel eher niedrig einzeichnen und dein Fass ist beispielsweise nur zu einem Viertel mit Wasser gefüllt.
- Fühlst du dich allerdings sehr gestresst oder überfordert und glaubst, du kannst keine weitere Belastung mehr aushalten, dann fülle dein Fass randvoll mit Wasser oder sogar darüber hinaus.

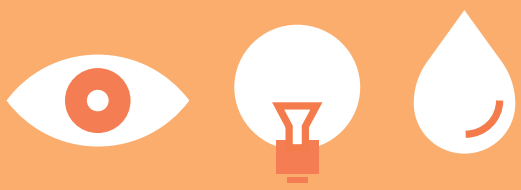


3. Betrachte nun dein Stress-Fass:

- Hast du viel Platz für Belastungen oder nimmt die Größe deines Bodens schon so viel Raum ein?
- Wie hoch ist dein Fass gefüllt?
- Geht es dir gut oder droht dein Fass überzulaufen?

4. Abschließende Frage für die gesamte Gruppe:

- Welche Strategien nutzt du bereits, damit dein Fass nicht überläuft?



3. Sitzung

Bedürfnisse – sehen, verstehen, auftanken

Für Gruppenleitende

Übung

Achtsamkeitsübung: Bewusstes Essen

Ziel

Kennenlernen einer Achtsamkeitsübung, Schulen der bewussten Wahrnehmung

Materialien

Ein Lebensmittel (Schokolade, Rosine, Obst, etc.) für die Teilnehmenden, Karten, Stift

Anleitung

»Wir laden euch nun zu einer Übung ein, bei der ihr eure Sinne ganz gezielt nutzen könnt, um das Wahrnehmen eines Lebensmittels neu zu erfahren. Wir führen euch hierzu achtsam durch die Übung und bitten euch, dass ihr euch auf die Übung einlasst und euch auf diese konzentriert. Wir geben euch nun das Lebensmittel aus.

- *Setze dich gerade, aber bequem, auf einen Stuhl*
- *Achte auf deinen Atem. Achte darauf, wie dieser durch deine Nase einfließt und aus dem Mund ausströmt (- drei Atemzüge Pause -)*
- *Nimm das Lebensmittel in die Hand und lege es vor dich auf den Tisch*
- *Betrachte das Lebensmittel aufmerksam. Wie sieht es aus? Welche Form und Farbe hat es? Beschreibe jedes Detail*
- *Nimm das Lebensmittel nun in die Hand. Betrachte es von allen Seiten*
- *Ertaste nun die Oberfläche. Welche Struktur hat es? Ist es hart oder weich? Lässt es sich zusammendrücken? Beschreibe das Lebensmittel als ob du es jemandem Anderen, der das Lebensmittel nicht sieht, beschreiben müsstest*
- *Entferne nun die Verpackung des Lebensmittels bzw. schneide dieses auf. Achte hierbei darauf, welche Geräusche du wahrnehmen kannst*
- *Achte darauf, dass du dich wieder aufrecht, aber bequem, setzt*
- *Führe das Lebensmittel zur Nase. Atme tief ein. Beschreibe, was du riechst. Wie würdest du den Geruch einer anderen Person beschreiben, die diesen nicht kennt?*
- *Führe nun das Lebensmittel an deinen Mund und lege es an deine Lippen. Schmeckst du bereits etwas?*
- *Beiße nun ein Stück ab. Gerne kannst du hierbei die Augen schließen, um den Geschmack noch intensiver zu erfassen. Wie fühlt sich das Lebensmittel in deinem Mund an? Verändert sich dein Speichelfluss? Beschreibe nun, was du schmeckst*
- *Kaue nun das Lebensmittel. Wie verändert sich hierdurch der Geschmack?*
- *Bereite dich nun auf das Hinunterschlucken vor und nimm bewusst wahr, wie das Lebensmittel die Speiseröhre hinuntergleitet.*

- *Nimm nun einen weiteren Bissen des Lebensmittels. Kaue diesmal nur kurz und schluck dann das Lebensmittel direkt hinunter. Welchen Unterschied zwischen dem bewussten Genuss und dem schnellen Essen nimmst du wahr?*
- *Vielleicht nimmst du dir für die Zukunft vor öfters ganz bewusst zu Essen«*

Nach Abschluss der Übung kann die Reflexion erfolgen:

»Ihr habt nun ganz bewusst das Lebensmittel wahrgenommen. Wir könnten uns vorstellen, dass das ein großer Unterschied ist zu dem, wie ihr im Alltag esst.

Stimmt das denn oder ist unsere Annahme falsch? Welche Unterschiede konntet ihr feststellen zwischen ›normalem‹ und achtsamen Essen? Welche Vorteile könnte es haben, Lebensmittel ab und zu bewusst zu essen? Wie hängt Achtsamkeit / bewusstes Wahrnehmen mit euren Bedürfnissen zusammen? Weshalb ist die Wahrnehmung eurer Bedürfnisse wichtig? Welche Bedürfnisse habt ihr eigentlich?«

Antworten zu diesen Fragestellungen werden auf Karten gesammelt.

Für Gruppenleitende

Übung

Bedürfnispyramide nach Maslow

Ziel

Kennenlernen der menschlichen Bedürfnisse nach dem Modell nach Maslow

Materialien

Flipchart, Stift, Karten aus vorheriger Übung

Anleitung

Während die Gruppenleitenden das Modell erklären, kann dieses auf einem Flipchart visualisiert werden – vor der Erläuterung jeder der einzelnen Ebenen können die Teilnehmenden gefragt werden, ob sie eine Idee dazu haben, was gemeint sein könnte, zudem können die zuvor gesammelten Karten zugeordnet werden.

»Die heutige Sitzung handelt von Bedürfnissen, die wir alle haben. Um eine gemeinsame Grundlage zu haben, möchten wir euch nun die Bedürfnispyramide nach Maslow näherbringen.

Abraham Maslow war ein amerikanischer Psychologe, der von 1908 – 1970 gelebt hat und der das Verhalten von Menschen erklären wollte. Die Bedürfnispyramide ist hierbei ein Modell, das auf den Erkenntnissen von Maslow beruht.

Die Bedürfnispyramide ist in fünf Ebenen eingeteilt: die physiologischen Bedürfnisse, die Sicherheitsbedürfnisse, die sozialen Bedürfnisse, die Individualbedürfnisse und die Ebene der Selbstverwirklichung.«

Parallel visualisieren gemäß:



»Maslow hatte hierbei die Idee, dass manche Bedürfnisse wichtiger sind als andere, so dass die einzelnen Ebenen aufeinander aufbauen. Beispielsweise wird Trinken mehr zum Leben benötigt als ein Auto.

Zudem beeinflusst ein Bedürfnis Menschen nur so lange, wie es nicht ausreichend befriedigt bleibt. Somit wird das Handeln von Menschen von den nicht ausreichend erfüllten Bedürfnissen bestimmt.

Kommen wir zu den einzelnen Ebenen:

Zu den physiologischen Bedürfnissen zählen beispielsweise Trinken, Essen, Schlafen und körperliches Wohlbefinden.«

(Mittels vorbereiteter Karten anpinnen / neue Karten schreiben)

»Wenn die physiologischen Bedürfnisse ausreichend befriedigt sind, strebt der Mensch nach Sicherheit. Hierzu zählt beispielweise die körperliche und seelische Sicherheit, die materielle Grundsicherung, Arbeit, Wohnung und Gesundheit.«

(Mittels vorbereiteter Karten anpinnen / neue Karten schreiben)

»Sind die ersten beiden Ebenen weitestgehend befriedigt, dann hegt ein Mensch den Wunsch nach sozialen Beziehungen. Hierzu zählen unter anderem Familie, Freundschaften, die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, Kommunikation, Gemeinschaft, Zuneigung, Liebe und eine partnerschaftliche Beziehung.«

(Mittels vorbereiteter Karten anpinnen / neue Karten schreiben)

»Die nächste Ebene stellen die Individualbedürfnisse dar. Hier ist der Wunsch nach Wertschätzung, Erfolg, Freiheit, Ansehen und Unabhängigkeit gemeint (mittels vorbereiteter Karten anpinnen resp. die Beispiele in die Ebene notieren). Im Gegensatz zu den vorherigen Bedürfnissen können die Individualbedürfnisse und auch das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung niemals ganz befriedigt werden – es handelt sich letztlich um unstillbare Bedürfnisse.

Mit dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung ist gemeint, dass Menschen ihre Talente und Potentiale entfalten wollen. Sie möchten ihre Persönlichkeit und Fähigkeiten weiterentwickeln und wollen ihrem Leben einen Sinn geben.«

(Mittels vorbereiteter Karten anpinnen / neue Karten schreiben)

»Das war soweit das Wesentliche zur Bedürfnispyramide nach Maslow. Habt ihr denn noch Fragen oder könnt ihr ein Bedürfnis, das euch in den Sinn kommt, nicht recht in eine Ebene einsortieren?«

Für Gruppenleitende

Arbeitsblatt

Bedürfnistank

Ziel

Reflexion der eigenen Bedürfnisse, Erweiterung der Möglichkeiten durch Austausch in der Gruppe

Materialien

Arbeitsblatt »Bedürfnistank« _ Teilnehmende, Stifte

Anleitung

»Nachdem wir uns die Bedürfnispyramide nach Maslow angesehen haben, sollt ihr nun die Möglichkeit erhalten euch mit euren Bedürfnissen auseinanderzusetzen.

Wir teilen euch hierzu gleich ein Arbeitsblatt aus, auf dem ein Tank aufgezeichnet ist. Der Tank stellt die unterschiedlichen Bedürfnisse dar, die ihr in euch tragt. Um diesen Tank zu befüllen, braucht ihr Tankstellen, wie beispielsweise Personen, Aktivitäten, Verhaltensweisen, usw.

Wir laden euch ein, dass ihr euch Gedanken dazu macht, welche Tankstellen euren Tank auffüllen und an welchen Tankstellen ihr öfters auftanken solltet.

Nehmt euch 10 Minuten Zeit, anschließend werden wir gemeinsam in der Gruppe darüber sprechen. Bei Fragen stehen wir natürlich gerne zur Verfügung!«

Durchführung, evtl. begleiten und zeitlich an den Bedarf der Gruppe anpassen.

»Nachdem ihr alle soweit seid würde es uns natürlich erst einmal interessieren, wie es war auf die eigenen Bedürfnisse zu schauen?

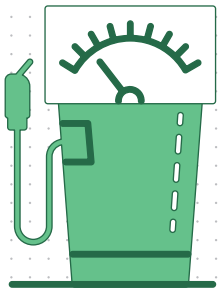
Welche Tankstellen habt ihr bei euch denn gefunden?
Was glaubt ihr sind die Konsequenzen, wenn euch die Tankstellen nicht ausreichend geben?
Wie könntet ihr alternativ euren Tank befüllen?«

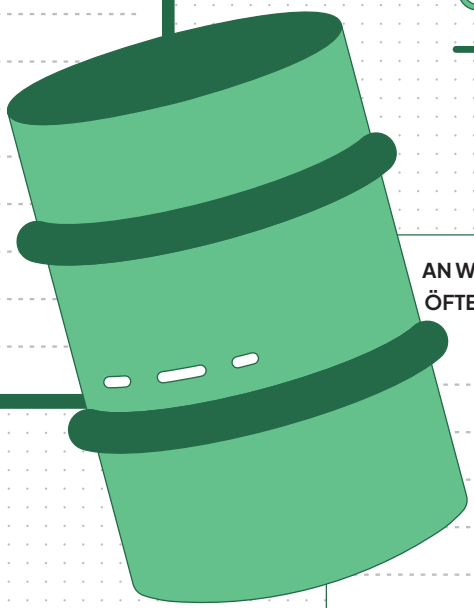
Arbeitsblatt

Bedürfnistank

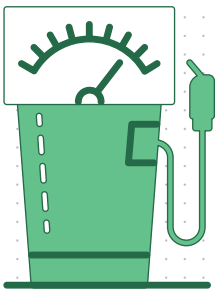
Bitte überlege dir und notiere:

WELCHE TANKSTELLEN DEINEN TANK AUFFÜLLEN





AN WELCHEN TANKSTELLEN DU ÖFTERS AUFTANKEN SOLLTEST



Für Gruppenleitende

Übung

Bedürfnisse formulieren und vertreten

Ziel

Die Teilnehmenden reflektieren anhand lebensweltbezogener Beispiele, wie sie ihre Bedürfnisse adäquat formulieren und vertreten können

Materialien

keine

Anleitung

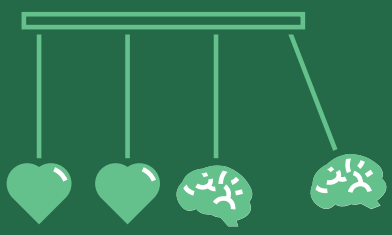
Die Gruppe wird zunächst in zwei Kleingruppen geteilt. Die Gruppenleitenden erfragen nun Beispiele der Teilnehmenden, in denen es ihnen gut gelungen ist ihre Bedürfnisse mitzuteilen und zu vertreten. Auch können Situationen erfragt werden, in denen dies den Teilnehmenden eher schwer fiel.
Sollte es den Teilnehmenden schwer fallen eigene Beispiele zu benennen, dann können untenstehende Beispiele für eine gemeinsame Diskussion genutzt werden.

Fragen resp. Fokus liegt hierbei immer darauf,

- was das Bedürfnis sein könnte
- wie das Bedürfnis formuliert werden könnte
- wie das eigene Interesse gewahrt werden könnte; was die Person tun könnte, um das eigene Ziel zu erreichen unter Berücksichtigung des vorhandenen Bedürfnisses

Beispiele:

- Tobias will sich mit seinen Kumpels treffen. Seine Mutter sagt, dass er erst sein Zimmer aufräumen soll…
- Linda möchte gerne Kontakt zu ihren Freundinnen pflegen über WhatsApp. In der Wohngruppe gibt es jedoch die Regel, dass sie ihr Handy erst nach den Hausaufgaben erhält…
- Eigentlich will Ingo nur seine Ruhe haben. Da kommt allerdings schon wieder sein Vater und sagt ihm, dass er endlich mal seinen Saustall aufräumen soll…
- Selina hat einen netten Jungen kennengelernt und ist im Gespräch mit ihm. Doch eigentlich warten ihre Freundinnen auf sie. Was soll sie nur tun…
- Florian ist mit seinen Freunden unterwegs. Diese kaufen Alkohol und Zigaretten. Florian will gar nicht rauchen, aber seine Freunde fordern ihn dazu auf…
- Jenny ist total müde. Nachdem am nächsten Tag eine Prüfung ansteht, besteht ihre Mutter jedoch darauf, dass sie weiterlernt…



4. Sitzung

Warum ich mich wie verhalte

Für Gruppenleitende

Arbeitsblatt

Hammerbeispiel nach Watzlawick

Ziel

Einstieg in die Sitzung und zur Thematik Denk- und Bewertungsfehler, Grundlage für die folgende Diskussion bzgl. Denk- und Bewertungsfehler

Materialien

Flipchart, Stift

Anleitung

»Die heutige Sitzung handelt vom Thema ›Verhalten verstehen‹. Wir möchten euch nun eine Geschichte von Paul Watzlawick, einem österreichischen Psychologen, vorlesen und anschließend mit euch in den Austausch kommen.

Nun zur Geschichte:

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgetäuscht, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er ›Guten Tag‹ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: ›Behalten Sie Ihren Hammer!‹

(Watzlawick, Paul (1983). Anleitung zum Unglücklichsein, 1. Auflage. München: Piper Verlag GmbH)

Nun kennt ihr die Geschichte mit dem Hammer.
Welche Denk- und Bewertungsfehler sind euch denn aufgefallen?
Fallen euch eigene Denk- und Bewertungsfehler ein bzw. Situationen, in denen ihr solche hattet?«

Die Antworten werden auf Flipchart notiert.

Arbeitsblatt

Kognitives Dreieck

Ziel

Kennenlernen des kognitiven Dreiecks und der Wechselwirkung zwischen Gefühlen, Gedanken und Verhalten

Materialien

Arbeitsblatt »Kognitives Dreieck« _ Teilnehmende
Flipchart, Karten, Stifte

Anleitung

Die Gruppenleitenden erläutern den Teilnehmenden in der Folge das kognitive Dreieck und skizzieren dies während der Erläuterung schrittweise an ein Flipchart.

»Wir möchten euch nun das kognitive Dreieck vorstellen. Das Modell stammt aus der Verhaltenstherapie und soll euch ermöglichen, dass ihr durch bewusstes Denken Einfluss auf eure Gefühle und euer Verhalten nehmt.

Das kognitive Dreieck sieht wie folgt aus:«



»Ihr seht nun schon, dass sich Gedanken, Gefühle und Verhalten jeweils gegenseitig beeinflussen. Aber lasst uns zunächst die einzelnen Bestandteile genauer ansehen.

Zunächst einmal die Gefühle:

- *Was sind Gefühle eigentlich?*
- *Und wozu sind sie nützlich?*
- *Welche Gefühle fallen euch denn ein?*
- *Und woran könnt ihr Gefühle bei euch selbst aber auch bei anderen erkennen?«*

(Sammeln der Antworten der Teilnehmenden auf Karten (zu »Gefühle« auf Flipchart pinnen / kleben); Antworten auf die Fragen sind auf dem Arbeitsblatt »Kognitives Dreieck« _ Teilnehmende zu finden)

Nun zu den Gedanken:

- *Was sind Gedanken eigentlich?*
- *Fallen euch denn ein paar Beispiele ein?*

(Sammeln der Antworten der Teilnehmenden auf Karten (zu »Gedanken« auf Flipchart pinnen / kleben); Antworten auf die Fragen sind auf dem Arbeitsblatt »Kognitives Dreieck« _ Teilnehmende zu finden)

Und abschließend zum Verhalten:

- *Was ist mit Verhalten gemeint?*
- *Welche Beispiele fallen euch ein?*

(Sammeln der Antworten der Teilnehmenden auf Karten (zu »Verhalten« auf Flipchart pinnen / kleben); Antworten auf die Fragen sind auf dem Arbeitsblatt »Kognitives Dreieck« _ Teilnehmende zu finden)

»Wie schon gesagt hängen Verhalten, Gedanken und Gefühle zusammen. Wenn wir etwas denken, dann nimmt das Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Und unser Verhalten richtet sich an unseren Gedanken und Gefühlen aus. Das Ergebnis aus unserem Verhalten hat wiederum Einfluss auf unser Denken und Fühlen.

Lasst uns das mal an einem Beispiel ansehen:

Ihr seid in der Schule und es steht eine Clique zusammen. Als ihr in deren Richtung schaut, schauen sie euch an und lachen.

Was könntet ihr denn in diesem Moment denken?«

(Ideen der Teilnehmenden sammeln, ggf. ebenfalls auf Karten)

Bei eurem Gedankengang: wie würdet ihr euch fühlen?

(Ideen der Teilnehmenden sammeln, ggf. ebenfalls auf Karten)

Und wie würdet ihr euch dann vielleicht verhalten?

(Ideen der Teilnehmenden sammeln, ggf. ebenfalls auf Karten)

(ggf.: alternative Denk-, Fühl- und Verhaltensmöglichkeiten aufzeigen).

»Wie ihr gesehen habt, kann ein und dieselbe Erfahrung ganz unterschiedliche Auswirkungen haben.

Wir möchten euch nun die Möglichkeit geben, dass ihr anhand eines weiteren Beispiels nochmals die Anwendung des kognitiven Dreiecks ausprobiert und ihr bekommt hierzu von uns ein Arbeitsblatt. Auf dem Arbeitsblatt findet ihr auch nochmals eine Zusammenfassung des kognitiven Dreiecks.«

Die Gruppe wird nun in zwei Kleingruppen geteilt.

»Wir bitten euch nun in den kommenden 10 Minuten das Beispiel zu bearbeiten und euch zu überlegen, wie das Mädchen denken, fühlen und sich verhalten könnte. Anschließend tauschen wir uns wieder in der Runde aus. Bitte haltet die Ergebnisse auf Flipchart fest.«

(10 Minuten Zeit lassen, ggf. unterstützen)

»Gut, dann kommen wir nun in den Austausch. Ihr könnt die Ergebnisse auf eurem Arbeitsblatt festhalten.«

Die Kleingruppen präsentieren die Ergebnisse.

»Wie ihr nochmals sehen konntet, besteht eine Wechselwirkung zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Das bedeutet auch, dass ihr durch zielgerichtete Gedanken Einfluss darauf nehmen könnt, wie ihr euch fühlt und euch verhaltet. Und euer Verhalten wird wiederum Einfluss darauf nehmen, was ihr denkt und wie ihr fühlt. Fällt euch gerade ein Beispiel ein, wie ihr dies für euch nutzen könntet?«

(ggf. Gruppenleitende erläutern lebensweltbezogenes Beispiel; bspw.: trotz Angst: Vortrag vor Klasse → läuft gut → führt zu positivem Denken und gutem Gefühl).

»Gut, dann würden wir zum Abschluss kommen und euch nun ein weiteres Modell vorstellen, mit dem ihr bewusst und gezielt Einfluss nehmen könnt.«

Arbeitsblatt

Kognitives Dreieck

Das Kognitive Dreieck ist dir nun bekannt.

Bevor du dich dem Beispiel widmest, hier nochmals die Zusammenfassung: Es besteht eine Wechselwirkung zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Das bedeutet auch, dass du durch zielgerichtete Gedanken Einfluss darauf nehmen kannst, wie du dich fühlst und dich verhältst. Dein Verhalten wird wiederum Einfluss darauf nehmen, was du denkst und wie du fühlst.

Gefühle

Was sind Gefühle eigentlich?

Gefühle entstehen aus dem Zusammenspiel von Sinneseindrücken, Gedanken und unseren Körperreaktionen. Oft kann man Gefühle von außen sehen, wie zum Beispiel, wenn jemand traurig ist oder sich freut. Wir erkennen dies dann an der Körperhaltung, dem Verhalten der Person und deren Gesichtsausdruck. Allerdings gibt es auch viele Gefühle, die von außen schwer oder nicht erkennbar sind und sich im Inneren eines Menschen abspielen.

Und wozu sind sie nützlich?

Früher waren Gefühle vermutlich hauptsächlich wichtig, um unser Überleben zu sichern. So schützte beispielsweise Angst vor Gefahren.

Dies ist auch heute noch der Fall, allerdings sind Gefühle noch in vielerlei Hinsicht wichtig: Sie helfen uns bei der Kommunikation mit anderen (z.B. wenn wir einen Menschen, der weint, trösten) und geben uns Hinweise auf unsere Bedürfnisse.

Welche Gefühle fallen dir denn ein?

Hier kannst du notieren, welche Gefühle dir einfallen und wo du diese im Körper fühlst.

Gedanken

Was sind Gedanken eigentlich?

Gedanken sind Vorstellungen und Ideen, die wir uns machen. Hierzu zählt beispielsweise auch, wenn wir innerlich mit uns selbst sprechen.

Fallen dir denn ein paar Beispiele ein?

Hier kannst du notieren, welche Gedanken dir einfallen.

Verhalten

Was ist mit Verhalten gemeint?

Mit Verhalten ist alles gemeint, was wir mit unserem Körper tun. Beispiele sind gehen, sprechen, etc.

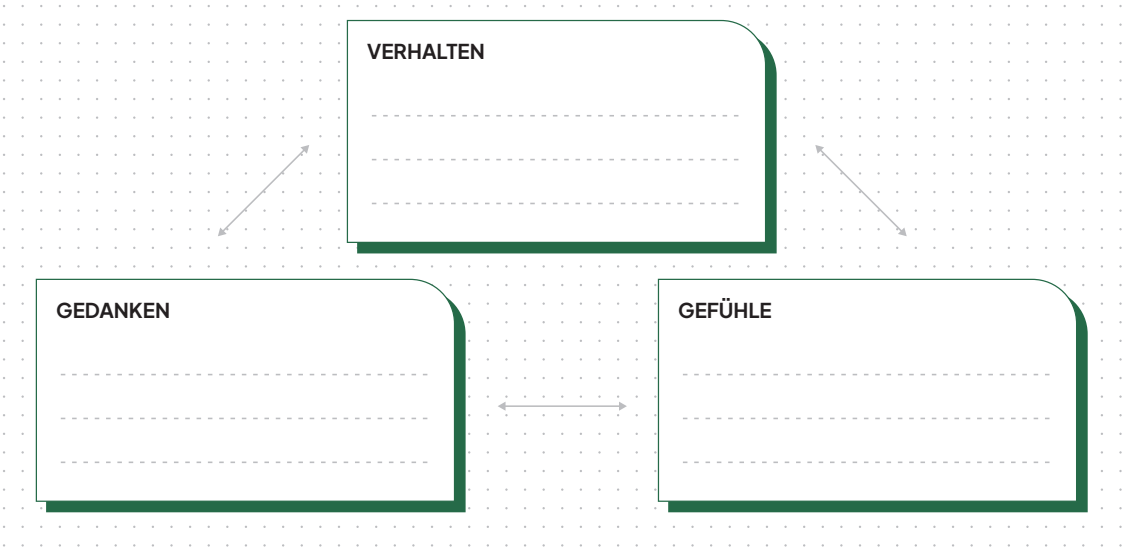
Welche Beispiele fallen dir noch ein?

Hier kannst du notieren, welche Verhaltensweisen dir einfallen.

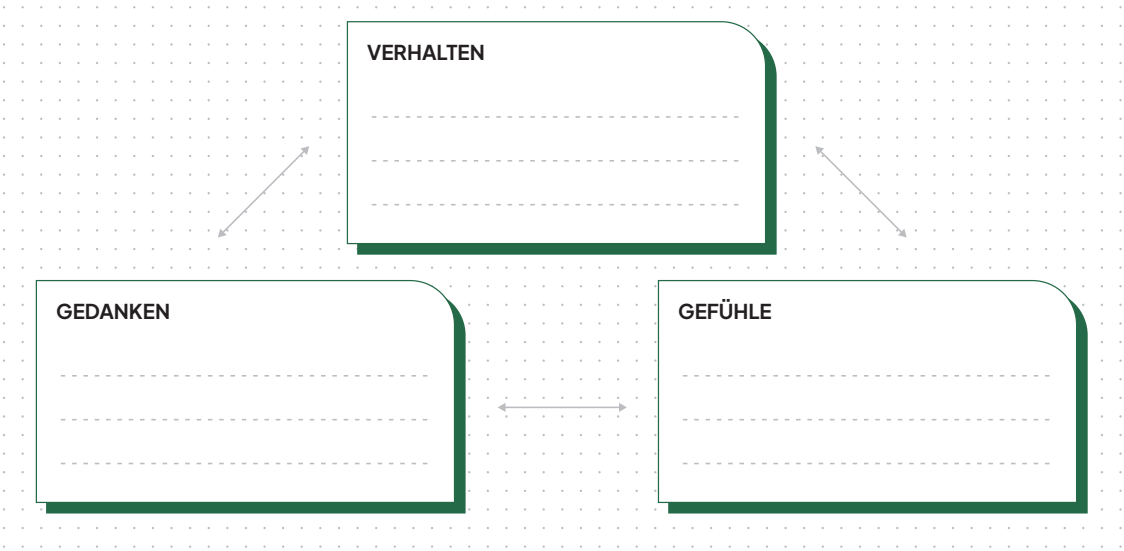
Anwendungsbeispiel: Das Mädchen am Kino

Ein Mädchen wartet am Kino auf ihren Freund, mit dem sie sich verabredet hat. Dieser kommt und kommt jedoch nicht...

Schreibe hier auf, was sich das Mädchen denken könnte, was sie fühlen könnte und wie sie sich dann vielleicht verhalten würde.



Schreibe hier auf, was sich das Mädchen denken könnte, damit sie sich in dieser Situation besser fühlt. Notiere dann bitte, wie die Gedanken die Gefühle und das Verhalten verändern würden.



Für Gruppenleitende

Übung

ABCZ-Modell

Ziel

Kennenlernen des ABCZ-Modells. Kennenlernen einer weiteren Möglichkeit der bewussten Einflussnahme des eigenen Denkens, Fühlens und Verhaltens

Materialien

Flipchart, Stifte

Anleitung

Die Gruppenleitenden erläutern den Teilnehmenden in der Folge das ABCZ-Modell und notieren während der Erläuterung die einzelnen Schritte an ein Flipchart.

»Wir möchten euch nun das ABCZ-Modell vorstellen. Wie vorhin mit dem kognitiven Dreieck soll euch auch durch das ABCZ-Modell die Möglichkeit gegeben werden euer Verhalten, eure Gefühle und eure Gedanken zu betrachten und bewusst zielorientiert anzupassen.

Das Modell besteht aus folgenden Schritten:

A: Ausgangssituation:

Was geschieht gerade zu dem Zeitpunkt? Wer macht was und was ist los? Wie würde jemand Außenstehendes die Situation beschreiben?

B:Bewertungssystem:

1. *Meine persönliche Sichtweise: Was sehe ich in dieser Situation? Wie denke ich darüber, was geschieht?*
2. *Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen: Wie geht es meiner Vermutung nach dann weiter?*
3. *Bewertung: Wie wäre das dann für mich? Gut oder schlecht? Wie fände ich das?*

C: Konsequenzen:

1. *Gefühlsreaktion: Wie geht es mir, wenn ich so denke? Spüre ich etwas in meinem Körper?*

2. Verhaltensreaktion: Was tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?

Z: Zielsetzungen:

1. Zielgefühl: Welches Gefühl wäre denn in dieser Situation angemessen?
2. Zielverhalten: Welches Verhalten wäre denn in dieser Situation angemessen?

Wir würden mit euch nun gerne anhand eines Beispiels das Modell durchspielen. Zu Beginn der Sitzung haben wir ja Denk- und Bewertungsfehler gesammelt.«

(Sollte es keine (passenden) Beispiele geben, dann kann folgendes Beispiel durchgesprochen werden – Ziel ist, dass die Teilnehmenden die Einzelschritte herausarbeiten.)

»Lisa sucht eine Wohnung und hat eine Anzeige bei Immoscout entdeckt. Sie möchte nun dort anrufen:

A: Lisa möchte gerne eine eigene Wohnung mieten und findet eine Anzeige, bei der man sich telefonisch melden soll.

B: Was könnte Lisa denken? (z.B. Ich kann telefonisch bestimmt nicht von mir überzeugen, ich wirke sicher komisch am Telefon / Ich bin die perfekte Kandidatin und überzeuge sicher mit meinem Charme).

C1: Wie würde sich Lisa dann fühlen? (z.B. unsicher, ängstlich, beschämt, selbstbewusst, fröhlich).

C2: Wie würde sich Lisa dann verhalten? (z.B. vermutlich gar nicht erst anrufen, vielleicht stottern am Telefon oder freundlich und kommunikativ sein).

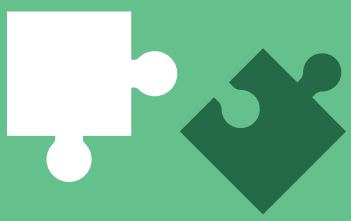
Ziel: Ich möchte die Wohnung haben. Wie müsste ich mich dann verhalten (dort anrufen und freundlich sein), wie fühlen? (selbstsicher, fröhlich, neugierig, mutig…) Wie müsste ich dazu denken? (ich schaffe das und bin ja auch sehr freundlich)«

Die Gruppenleitenden verdeutlichen am Schritt »Zielsetzungen« nochmals, wie diese die anderen Punkte beeinflussen können (siehe hierzu auch nochmals das obige Beispiel, sowohl in positiver als auch negativer Form).

»Ihr habt nun das ABCZ-Modell kennengelernt, mit welchem ihr sehr gut das eigene Denken, Fühlen und Verhalten betrachten und anpassen könnt.

Habt ihr hierzu noch Fragen?

Eine nochmalige Erklärung findet ihr in den Zusatzmaterialien.«



5. Sitzung

Mein Problem, dein Problem

Übung

Einstieg - Annäherung an die persönliche Stressthematik

Ziel

Einführung in die Thematik, Förderung von Austausch, Entwicklung von Offenheit und Vertrauen in der Gruppe

Materialien

Flipchart, bunte Karteikarten (u.a. aus der 2. Stunde)

Anleitung

Zum Einstieg in die Thematik erfolgt eine Annäherung an die persönlichen Stressthematiken der Adoleszenten. Bereits in der zweiten Stunde haben sich die Teilnehmenden mit der Thematik »Stress« auseinandergesetzt. Hier konnten sie auf Karteikarten Überbegriffe sammeln, die sie in Zusammenhang mit Stress bringen. Diese Karteikarten werden in dieser Übung wieder ausgeteilt. Die Teilnehmenden haben jetzt die Möglichkeit eine oder mehrere konkretere Stressquellen (evtl. mit Beispielsituationen) zu sammeln. Die Teilnehmenden notieren hierzu wiederum auf Karteikärtchen Situationen, die bei ihnen aktuell Stress auslösen.

Diese Übung können die Gruppenleitenden wie folgt einleiten:

> *»Stress bedeutet für jeden etwas anderes. Was bedeutet Stress für dich persönlich? Was sind das für Dinge, die dich persönlich belasten und beunruhigen, von denen du dich überfordert fühlst, die dich hilflos machen oder über die du dich ärgerst? Bitte nimm dir etwas Zeit, um für dich darüber nachzudenken. Mach dir Gedanken über Stressquellen, mit denen du im Alltag häufig zu kämpfen hast und für die du im weiteren Verlauf neue Möglichkeiten zur Bewältigung erarbeiten willst.«*

Im Nachgang berichten die Teilnehmenden von ihren Stressquellen, wenn sie möchten. Hierbei geht es noch nicht um eine genaue Beschreibung der Problemsituation oder um die Problemlösung. Das Gespräch dient dem Kennenlernen der individuellen Stressprobleme der Adoleszenten.

Implizit wird durch eine akzeptierende Gesprächsführung durch die Gruppenleitenden und durch die Erfahrung, dass auch alle anderen Teilnehmenden über Belastungen berichten, die Entwicklung einer problemorientierten Grundeinstellung gefördert.

Wenn bei den Teilnehmenden Unsicherheiten oder Ängste auftreten, sollen die Gruppenleitenden einfühlsam und akzeptierend reagieren. Die Gruppenleitenden sollen zwar durch Paraphrasieren und explorierendes Nachfragen den jeweiligen Teilnehmenden zum Weitersprechen ermutigen. Dennoch sollen sie akzeptieren können, wenn

der*die Teilnehmende nichts mehr sagen möchte. Die Gruppenleitenden stellen damit einen »aktiven Zuhörer« dar. Als wichtigste Grundregel dieses und aller folgenden Gruppengespräche kann der Satz gelten:

- *»Jede*r hat das Recht auf seinen eigenen Stress.«*

Die Gruppenleitenden sollen von Anbeginn des Kurses den Sinn dieser Regel transparent machen, z.B. immer wenn Teilnehmende das Problem eines anderen nicht ernst nehmen oder auch sich vorschnell solidarisieren. Auch vorschnelle Ratschläge sind nicht gefragt.

Zum Schluss der Gesprächsrunde können die Gruppenleitenden die Schilderungen kurz zusammenfassen und auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede eingehen.

Arbeitsblatt

Schritt 1: Dem Stress auf die Spur kommen

Ziel

Einstieg in das Problemlösetraining und die Beschreibung einer Stresssituation mithilfe eines Fallbeispiels

Materialien

Arbeitsblatt »Dem Stress auf die Spur kommen« _ Teilnehmende

Anleitung

Nachdem die Teilnehmenden ihre persönlichen Stressthematiken kurz dargestellt haben, erfolgt nun der Einstieg in das Problemlösetraining nach Kaluza. Zunächst erläutern die Gruppenleitenden, dass die heutige Stunde anhand der sechs Schritte des Problemlösetrainings gegliedert sein wird. Um dies umzusetzen, werden sie im Verlauf der Stunde ein Fallbeispiel bearbeiten. Der erste Schritt zielt auf die Beschreibung der Stresssituation ab.

Diese Übung können die Gruppenleitenden wie folgt einleiten:

> *»Der erste Schritt lautet ›Dem Stress auf die Spur kommen‹. Ihr habt in der vorherigen Übung eure persönlichen Stressquellen kurz benannt. Um ein Problem weiter bearbeiten zu können ist es wichtig, den Unterschied zwischen der belastenden Situation, die Einschätzung durch die betroffene Person selbst sowie der Stressreaktion kennenzulernen. Zur Veranschaulichung dieser drei Punkte dient das Arbeitsblatt ›Schritt 1: Dem Stress auf die Spur kommen‹ _ Teilnehmende, das ihr nun bekommt. Erst durch die genaue Beschreibung der Stresssituation anhand der W-Fragen wird es möglich, in den nächsten Schritten die Stresssituation bewältigen zu können.*
>
> *Leider ist es aufgrund der begrenzten Zeit nicht möglich, die Stressthematik jedes Einzelnen zu bearbeiten. Deswegen üben wir das Problemlöseschema anhand eines ausgedachten Falles. Die Übertragung der Schritte auf eure persönlichen Stressquellen, die ihr zu Beginn gesammelt habt, erfolgt dann in den Zusatzmaterialien als Hausaufgabe.«*

Die Gruppenleitenden lesen den Teilnehmenden das folgende Fallbeispiel vor, welches auch auf dem Arbeitsblatt für die Teilnehmenden zu finden ist. Anschließend wird mithilfe der Leitfragen des gleichen Arbeitsblatts besprochen, was genau Tobias` Situation ist, wie er sie bewertet und wie er reagiert.

> *»Tobias ist 19 Jahre alt und geht zur Schule. Er schildert die folgende sehr häufige Belastungssituation: Nachmittags kommt er zwischen 14:00 und 15:00 Uhr nach Hause. Er fühlt sich müde und abgespannt. Er öffnet*

die Wohnungstür und geht in die Küche. Sofort überfällt ihn seine Mutter. Sie möchte sich mit ihm unterhalten und gibt ihm jedoch gleichzeitig Aufgaben im Haushalt, die er an diesem Tag noch erledigen soll. Außerdem bittet sie ihn Zeit mit seinen jüngeren Geschwistern zu verbringen. Einerseits freut er sich, dass seine Mutter mit ihm reden möchte, andererseits hat er überhaupt keine Lust, direkt im Haushalt zu helfen. Er ist das älteste Kind und seine Mutter erwartet Unterstützung von ihm. Er fühlt sich überfordert und reagiert gereizt. Der Druck ist riesengroß. Er beschreibt, häufig nicht mal die Zeit zu haben nach der Schule kurz runter zu kommen. Auch seine jüngeren Geschwister belagern ihn sofort. Häufig kommt es dann zum Streit mit seiner Mutter und seinen Geschwistern.«

Falls ein anderes Fallbeispiel besser zu den anwesenden Teilnehmenden passt, kann dieses auch geändert werden. Hierbei muss darauf geachtet werden, dass für die Problemsituation eine vollständige und möglichst konkrete Beschreibung vorliegt.

Arbeitsblatt

Schritt 1: Dem Stress auf die Spur kommen

Dem Stress auf die Spur kommen			
Situation			
Wann?	Wo?	Wer?	Was?
Bewertungen			
Wie bewerte ich die Situation, das Verhalten anderer, mich selbst? Welche Erwartungen/Wünsche an mich oder andere habe ich? Welche Befürchtungen habe ich?			
Reaktion			
Was spüre ich körperlich? Was fühle ich? Was tue oder sage ich?			

Fallbeispiel:

Tobias ist 19 Jahre alt und geht zur Schule. Er schildert die folgende sehr häufige Belastungssituation:

Nachmittags kommt er zwischen 14:00 und 15:00 Uhr nach Hause. Er fühlt sich müde und abgespannt. Er öffnet die Wohnungstür und geht in die Küche. Sofort überfällt ihn seine Mutter. Sie möchte sich mit ihm unterhalten und gibt ihm jedoch gleichzeitig Aufgaben im Haushalt, die er an diesem Tag noch erledigen soll. Außerdem bittet sie ihn Zeit mit seinen jüngeren Geschwistern zu verbringen. Einerseits freut er sich, dass seine Mutter mit ihm reden möchte, andererseits hat er überhaupt keine Lust, direkt im Haushalt zu helfen. Er ist das älteste Kind und seine Mutter erwartet Unterstützung von ihm. Er fühlt sich überfordert und reagiert gereizt. Der Druck ist riesengroß. Er beschreibt, häufig nicht mal die Zeit zu haben nach der Schule kurz runter zu kommen. Auch seine jüngeren Geschwister belagern ihn sofort. Häufig kommt es dann zum Streit mit seiner Mutter und seinen Geschwistern.

Für Gruppenleitende

Übung

Schritt 2: Ideen zur Bewältigung sammeln

Ziel

Sammlung möglichst vieler kreativer Bewältigungsideen für die ausgewählte Stresssituation

Materialien

Flipchart, Stift

Anleitung

Im zweiten Schritt des Problemlösetrainings werden mögliche Bewältigungsstrategien gesammelt. Dies geschieht zunächst ohne eine Bewertung der einzelnen Vorschläge. Die Generierung von möglichst vielen Ideen steht hierbei im Vordergrund. Hierauf weisen die Gruppenleitenden die Teilnehmenden explizit hin. Die Qualität der Ideen ist nachgeordnet.

Die Gruppenleitenden eröffnen ein Brainstorming. Hierfür kann die allgemeine Leitfrage verwendet werden:

> *»Was könnte man in der geschilderten Situation alles tun, damit kein Stress oder zumindest weniger Stress entsteht und bereits entstandener Stress abgebaut wird? Denkt dabei in verschiedene Richtungen. Alle Ideen sind hier erwünscht. Ihr müsst euch in diesem Schritt keine Gedanken um die Umsetzbarkeit der Ideen machen.«*

Nach einem fünfminütigen Brainstorming, das jede*r Teilnehmende für sich selbst macht, werden alle Ideen auf dem Flipchart gesammelt.

Damit die Hemmschwelle der Teilnehmenden fallen kann, machen die Gruppenleitenden zu Beginn des Brainstormings »sehr kreative« Ideen, wie beispielsweise:

> *»Tobias könnte einfach vor der Wohnungstüre sitzen bleiben.«* oder
> *»Tobias könnte statt nach Hause zu gehen noch eine Stunde spazieren gehen.«*

Dadurch soll den Adoleszenten verdeutlich werden, dass jede Idee genannt werden kann.

Nachdem jede*r Teilnehmende eine Idee vorgebracht hat, kann diese Übung beendet werden und die nächste Übung »Den eigenen Weg finden« kann begonnen werden.

Übung

Schritt 3: Den eigenen Weg finden

Ziel

Auswahl eines Vorschlags der Teilnehmenden, um diesen im Verlauf der Stunde weiter zu bearbeiten

Materialien

Flipchart, bunte Klebepunkte (alternativ: Stifte)

Anleitung

Im dritten Schritt wird aus den gesammelten Ideen die ausgewählt, von der sich die Gruppe am ehesten eine Stressreduktion verspricht. Dies wird gemeinsam mit der Gruppe erörtert.

Zunächst wird eine spontane Auswahl getroffen. Hierbei können ein bis zwei Teilnehmende einen Vorschlag auswählen. Dieser wird auf dem Flipchart markiert. Danach werden alle Vorschläge systematisch durchgegangen, dabei darf kein Vorschlag unerwähnt bleiben.

Die zentrale Frage des Auswahlprozesses ist:

- *»Durch welche Idee könnte der Stress reduziert werden?«*

Danach folgt die Frage:

- *»Ist diese Idee durchführbar?«*

Bei der Sortierung der Ideen soll es sich um eine Positivauswahl handeln, d.h. positiv bewertete Vorschläge werden markiert (z.B. eingekreist oder angekreuzt). Negativ bewertete Vorschläge bleiben aus Wertschätzung der Idee einfach stehen und werden nicht durchgestrichen. Zudem können so Vorschläge, die zunächst nicht in die engere Auswahl gekommen sind, später nochmal neu bewertet werden.

Die Gruppe unter Leitung der Gruppenleitenden übernimmt durch die fiktive Belastungssituation die Rolle des Fallgebers. Um einen Vorschlag auszuwählen, erhalten die Adoleszenten farbige Klebepunkte. Diese können sie an einen Vorschlag auf dem Flipchart anheften.

Der Vorschlag mit den meisten Klebepunkten wird in den folgenden Schritten weiter verfolgt.

Für Gruppenleitende

Übung

Schritt 4: Konkrete Schritte planen

Ziel

Planung der Umsetzung der Bewältigungs-strategie im Alltag

Materialien

keine

Anleitung

Im vierten Schritt leiten die Gruppenleitenden die Teilnehmenden an, einen möglichst genauen Plan zur Umsetzung der Bewältigungsstrategie zu erarbeiten. Hierbei sollte überlegt werden:

- Welche einzelnen Teilschritte sind nötig?
- In welcher Reihenfolge sollten diese ausgeführt werden?
- Zu welchen Zeitpunkten sollten die einzelnen Teilschritte durchgeführt werden?
- An welchem Ort erfolgt die Umsetzung des Plans?
- Welche möglichen Hindernisse und Barrieren gibt es? Wie können wir mit diesen umgehen?

Der Handlungsplan soll so realitätsnah wie möglich erstellt werden und den Teilnehmenden einen guten Einblick in das Vorgehen ermöglich, sodass ihnen die Umsetzung im Rahmen der Hausaufgabe gelingt. So wird gemeinsam mit den Teilnehmenden ein möglichst genauer Plan zur Umsetzung der Bewältigungsstrategie erarbeitet.

Den Teilnehmenden soll bewusst werden, dass mit der Ausarbeitung eines solchen Plans eine Selbstverpflichtung entsteht. Die erfolgreiche Durchführung der geplanten Veränderungen im Laufe der Hausaufgabe ist Aufgabe der*s Teilnehmenden. Dieser Schritt ist die »heiße Phase«.

Beispiel:

Der im dritten Schritt ausgewählte Vorschlag könnte lauten: *Mit der Mutter sprechen, um Lösungsvorschläge zu erarbeiten.*

Ein Handlungsplan könnte exemplarisch Folgendes beinhalten:

- Teilschritte:
    - Punkte notieren, was genau Tobias seiner Mutter sagen möchte (Ich fühle mich überfordert, wenn ich nach Hause komme / Ich möchte, dass sich etwas ändert / Ich möchte nicht immer streiten, aber manchmal bin ich einfach gereizt, wenn ich nach der Schule nicht kurz durchatmen kann / Ich brauche nach der Schule eine kurze Pause.)
    - Lösungsvorschläge überlegen: Regelung vereinbaren, dass Tobias eine Stunde nach der Schule Zeit für sich braucht / Spielzeiten mit seinen jüngeren Geschwistern vereinbaren.
    - Nicht nur mit der Mutter, sondern auch mit den Geschwistern das Gespräch suchen

- Ort und Zeitpunkt: Zu Hause nach dem Abendessen, wenn niemand im Stress ist

- Mögliche Hindernisse: Es findet sich keine richtige Gelegenheit, ein Gespräch unter vier Augen zu führen. Oder: Die Mutter nimmt sich nicht die Zeit, Tobias in Ruhe zuzuhören. Alternativ könnte Tobias dann einen Brief schreiben, den die Mutter dann zu einem besseren Zeitpunkt in Ruhe lesen kann.

Für Gruppenleitende

Arbeitsblatt

Schritt 5: Anwendung im Alltag und Schritt 6: Bilanz ziehen

Ziel

Theoretischer Überblick über den Ablauf des fünften und sechsten Schritts

Materialien

Arbeitsblatt »Warum hat die Umsetzung im Alltag nicht funktioniert?« _ Teilnehmende

Anleitung

Schritt 5: »Anwendung im Alltag« wird in diesem Fall ausgelassen, da er nicht besprochen werden kann. Schritt 6: »Bilanz ziehen« kann mit Hilfe des Arbeitsblatts »Warum hat die Umsetzung im Alltag nicht funktioniert?« _ Teilnehmende theoretisch erläutert werden.

»Der wichtigste Schritt, das Anwenden der Problemlösestrategie im Alltag, kann leider innerhalb der Gruppenstunde nicht durchgeführt werden. In diesem Schritt wird die konkrete Lösungsstrategie im Alltag erprobt. Dabei geht es um die genaue Umsetzung der in Schritt 4 geplanten Handlungen. Hier ist es wichtig sich selbst genau zu beobachten, um im sechsten Schritt Bilanz ziehen zu können.

Auch den sechsten Schritt können wir nur theoretisch besprechen. Im sechsten Schritt soll die Problemlösestrategie reflektiert werden. Es kann sein, dass der erarbeitete Handlungsplan direkt erfolgreich ist. Das ist sehr schön und in diesem Falle könnt ihr sehr stolz auf euch sein.

Allerdings kommt es auch sehr häufig vor, dass das gewünschte Ziel nicht unmittelbar erreicht wird. Das ist ganz normal und gehört zum Problemlöseprozess dazu. Wenn dieser Fall eintritt, ist es wichtig zu erforschen, wo ein Fehler passiert sein könnte. Zur Veranschaulichung bekommt ihr deshalb das Arbeitsblatt ›Warum hat die Umsetzung im Alltag nicht funktioniert?‹ _ Teilnehmende. Mit Hilfe dieses Arbeitsblatts können wir auf Fehlersuche gehen. Wenn dann ein oder mehrere Fehler entdeckt werden, kann der Handlungsplan angepasst werden und Schritt 5 ›Anwendung im Alltag‹ wird wiederholt. Dieses Vorgehen ist der Normalfall und stellt kein Scheitern von eurer Seite dar.«

Arbeitsblatt

Warum hat die Umsetzung im Alltag nicht funktioniert?

War die Problembeschreibung zu ungenau?

Wurde eine Situation ausgewählt, die für das Problem nicht typisch ist?



Wurde die falsche Lösung gewählt?

Wurden bestimmte Vorschläge zu vorschnell ausgeschlossen?

War das konkrete Verhalten zu ungenau geplant?

Stellt die Durchführung der geplanten Schritte eine Überforderung dar?

Für Gruppenleitende

Übung

Einführung in die Resilienzdefinition von Michael Ungar

Ziel

Grundlegendes Verständnis für Resilienz schaffen; die Teilnehmenden sollen erkennen, dass sich die Stärkung der Resilienz als roter Faden durch die gesamte Intervention zieht

Materialien

keine

Anleitung

Die Gruppenleitenden fragen die Teilnehmenden, ob sie sich noch an die kurze Einführung in das Thema Resilienz aus den Zusatzmaterialien erinnern und was das übergeordnete Ziel der Intervention ist. Eventuell kann ein*e Teilnehmende*r kurz erläutern, was er*sie unter dem Begriff Resilienz versteht. Daraufhin ergänzen die Gruppenleitenden, dass Resilienz ein anderes Wort für Widerstandsfähigkeit ist. Das bedeutet, Menschen die besser mit schwierigen Situationen umgehen können sind »resilient«.

»Die eben besprochene Problemlösefähigkeit ist eine Methode, um die eigene Resilienz zu stärken. Sie stellt ein Werkzeug dar, mit dem Probleme aus eigener Kraft bewältigt werden können.

Dem Training liegt die ökologische Resilienzdefinition von Michael Ungar zugrunde. Diese besagt, dass es bei Resilienz nicht nur um den einzelnen Menschen selbst geht. Auch nicht darum, wie es dem Einzelnen gelingt herausfordernde Situationen zu bewältigen. Sondern Ungar betont, wie wichtig unsere Umgebung für die Resilienz des Einzelnen ist. Diese beinhaltet Kultur, Freundschaften, Aktivitäten, Institutionen wie die Schule oder der Arbeitsplatz, und das eigene Zuhause. Alle Teile des Umfelds haben Einfluss auf die Gesundheit des Einzelnen.

Neben förderlichen persönlichen Eigenschaften (wie z.B. Motivation und Selbstwirksamkeit) zeigt sich Resilienz vor allem, wenn man es schafft die Ressourcen in seiner Umgebung zu nutzen. Ressourcen sind eine Art ›Kraftquelle‹. Beispielsweise können das Beziehungen zu Menschen oder Orte sein, die einem gut tun und Sicherheit sowie Halt geben. Auch die Chance auf Bildungsabschlüsse und der Zugang zu Arbeitsplätzen können Ressourcen sein.

Daran sieht man, dass Resilienz nicht nur etwas persönliches, individuelles ist, sondern dass auch das direkte Umfeld eine wichtige Rolle spielt.

Resilienz ist keine starre Eigenschaft, sondern etwas, das wir tun, um Stressbelastungen auszugleichen.«



6. Sitzung

Das schaffe ich!

Für Gruppenleitende

Übung

Einführung in die Thematik: Stärken und Ziele

Ziel

Einführung in die Thematik, Förderung von Austausch

Materialien

Gesprächsball

Anleitung

Die Gruppenleitenden stellen zu Beginn die Einstiegsfrage, um die Teilnehmenden zum Austausch anzuregen.

> *»Wir wollen zu Beginn gerne mit euch über das Thema Stärken und Ressourcen diskutieren. Was denkt ihr, inwieweit lohnt sich ein positiver Blick auf eure eigenen Stärken und Ressourcen? Wie kann sich dieser Blick auf zukünftige Herausforderungen auswirken?«*

An die Diskussion anschließend stellen die Gruppenleitenden das Thema der Sitzung vor.

> *»Vielen Dank für eure Beiträge. Wir möchten uns heute gemeinsam mit euch und eurer Zukunft auseinandersetzen. Wir wollen schauen, was eure Wünsche und eure Ziele sind oder was ihr gerne erreichen wollt. Um zu überlegen, inwieweit eure Ziele für euch realisierbar sind, beschäftigen wir uns davor mit euren Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen. Denn mit Hilfe eurer Stärken können so manche Herausforderungen erfolgreich bewältigt werden.«*

Übung

Das Besondere an mir

Ziel

Stärkung des Selbstvertrauens, Aktivierung von Ressourcen

Materialien

keine

Anleitung

Die Teilnehmenden und die Gruppenleitenden stehen auf. Falls niemand der Teilnehmenden freiwillig beginnen möchte, kann einer der Gruppenleitenden mit der Übung starten und eine Besonderheit von sich benennen, z.B.:

> *»Ich habe an einem 10 Kilometer Lauf teilgenommen«*

Diejenigen, auf die diese Besonderheit ebenfalls zutrifft (also auch an einem 10 Kilometer Lauf teilgenommen haben) bleiben stehen, die restlichen Teilnehmenden setzen sich hin. Nun versucht die Person, die diese Besonderheit vorgestellt hat, diese weiter zu differenzieren beziehungsweise eine weitere Besonderheit von sich zu nennen, z.B.:

> *»Ich habe an einem 10 Kilometer Lauf teilgenommen und bin diesen in einer Zeit von unter einer Stunde gelaufen.«* o. *»Ich habe an einem 10 Kilometer Lauf teilgenommen und bin diesen ohne eine Pause durchgelaufen.«*

Wieder setzen sich die Teilnehmenden hin, auf die diese Besonderheit nicht zutrifft. Die Vorstellung bzw. Spezifizierung der Besonderheit geht so lange weiter, bis die Person, die ihre Besonderheit vorgestellt hat, alleine steht und somit ihre spezifische Besonderheit gefunden hat. Besonderheiten dürfen Interessen, Charaktereigenschaften, Talente oder gemachte Erfahrungen sein.

Nachdem jede*r Teilnehmende an der Reihe war, fassen die Gruppenleitenden zusammen, dass jede*r eine besondere Fähigkeit, Eigenschaft oder Ressource besitzt, die außer ihr*ihm keiner hat. Z.B.:

> *»Das habt ihr alle super gemacht. Es ist toll zu sehen, dass wir alle etwas Besonderes an uns haben oder können, was sonst kein anderer kann oder hat. Wir haben alle unsere individuellen Stärken und Fähigkeiten.«*

Hinweis: Nicht jedem*r Teilnehmenden gelingt die Herausarbeitung seiner*ihrer spezifischen Besonderheit. In diesen Fällen können die Gruppenleitenden durch gezieltes Nachfragen dabei helfen, eine Besonderheit zu finden bzw. die Besonderheit zu spezifizieren. Sollte dennoch keine alleinstehende Besonderheit gefunden werden, kann auch eine kleine Gruppe von Teilnehmenden entstehen, auf die alle diese gemeinsame Besonderheit zutrifft.

Für Gruppenleitende

Arbeitsblatt

Mein Stärken-Plakat

Ziel

Eigene Stärken erkennen und visualisieren

Materialien

Arbeitsblatt »Mein Stärken-Plakat« _ Teilnehmende
Plakate, Zeitschriften, Stifte, Klebstifte, Scheren

Anleitung

Die Gruppenleitenden teilen das Arbeitsblatt »Mein Stärken-Plakat« aus und bitten die Teilnehmenden dieses in Einzelarbeit auszufüllen. Dabei erklären die Gruppenleitenden, dass auch kreative Umsetzungsmöglichkeiten bestehen (Malen, Zeichnen, etwas aus Zeitschriften aufkleben). Für Fragen und Unterstützung stehen die Gruppenleitenden den Teilnehmenden zur Verfügung. Im Anschluss stellen die Teilnehmenden ihre Plakate vor der Gruppe vor.

> *»Nachdem wir nun unsere Besonderheit herausgefunden haben, wollen wir uns noch intensiver mit unseren Fähigkeiten, Ressourcen und Stärken befassen. Dazu möchten wir euch bitten anhand des Arbeitsblattes ein Stärken-Plakat zu erstellen und dieses im Anschluss vor der Gruppe vorzustellen. Hierfür dürft ihr auch gerne kreativ werden und Stärken oder Ressourcen zeichnen, malen oder aus den mitgebrachten Zeitschriften etwas ausschneiden und aufkleben. Falls ihr Fragen habt oder Unterstützung beim Ausfüllen benötigt, dürft ihr jederzeit auf uns zukommen.«*

Hinweis: Einigen Teilnehmenden kann es schwerfallen, eigene Stärken oder Ressourcen zu erkennen. Hier kann es hilfreich sein, unterstützende Fragen zu stellen, z.B.:

> *»Was würde deine Freundin oder dein Freund sagen, was sie*er an dir schätzt?*
> *Wofür hast du von anderen ein Lob oder ein Kompliment erhalten?«*

Für Teilnehmende

Arbeitsblatt

Mein Stärken-Plakat

Bitte ergänzt die leeren Punkte in den Kästen und findet so mehr über eure Stärken heraus. Gerne dürft ihr das Arbeitsblatt mit passenden Bildern und Fotos verschönern.

DAS GELINGT MIR GUT:
(Stärken, Fähigkeiten)

DAS TUT MIR GUT:

DAS TUE ICH GERNE:
(Hobbies, Interessen)

DAS MAG ICH AN MIR:
(innerlich und äußerlich)

DAS WÜNSCHE ICH MIR FÜR MEINE ZUKUNFT:

Für Gruppenleitende

Arbeitsblatt

Mein Zukunftsbaum

Ziel

Zukunftsperspektive erarbeiten

Materialien

Arbeitsblatt »Mein Zukunftsbaum« _ Teilnehmende

Anleitung

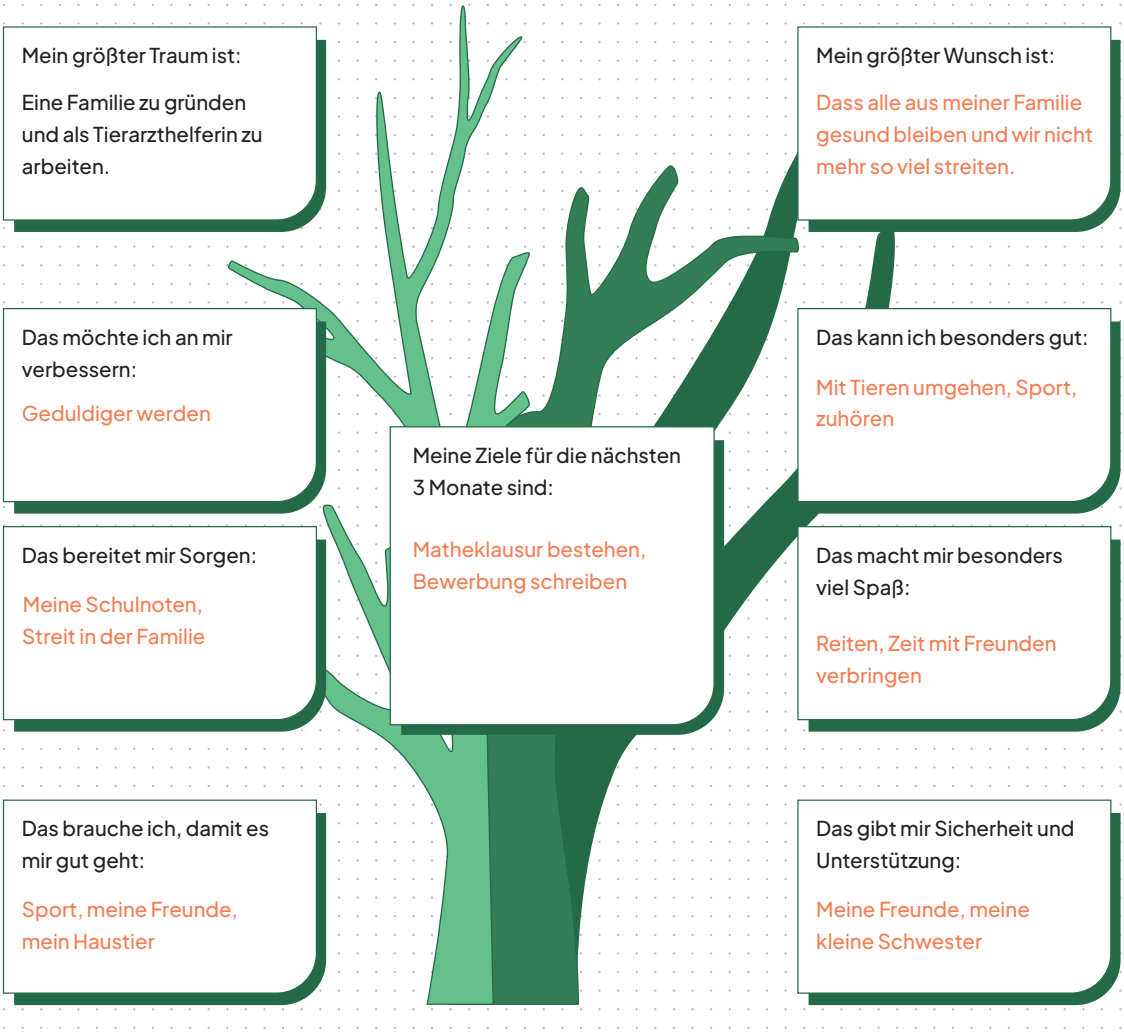
Die Gruppenleitenden leiten von der Übung bezüglich der Stärken zum Thema Ziele über. Sie erklären, dass der Einbezug eigener Stärken bei der Gestaltung einer Zukunftsperspektive nützlich ist. Anschließend wird das Arbeitsblatt »Mein Zukunftsbaum« erklärt.

> *»Vielen Dank, dass ihr eure Stärken und Fähigkeiten mit uns geteilt habt. Es ist wichtig, dass wir uns unsere Fähigkeiten und Ressourcen immer wieder bewusst machen, denn sie helfen uns dabei unsere Ziele zu erreichen und zu überprüfen, inwieweit unsere Ziele für uns mit unseren Fähigkeiten umsetzbar sind. Deshalb wollen wir gerne gemeinsam mit euch einen sogenannten ´Zukunftsbaum´ erstellen. Hierfür teilen wir euch zunächst das Arbeitsblatt aus. Auf dem Arbeitsblatt erkennt ihr neun Felder, die ihr bitte ausfüllen sollt. Anschließend stellen wir uns gegenseitig wieder unsere Zukunftsbäume vor und wir wollen darüber sprechen, welche Ressourcen ihr zur Erreichung eurer Ziele einsetzten müsst und welche möglichen Herausforderungen euch dabei begegnen können. Wenn ihr eine Frage habt oder Hilfe beim Erstellen eures Zukunftsbaumes benötigt, dürft ihr euch gerne an uns wenden.«*

Bitte vervollständigt die vorgegebenen Sätze und erstellt damit euren Zukunftsbaum.

Auf der folgenden Seite findet sich ein beispielhaft vervollständigter Zukunftsbaum.

So könnte ein vervollständigter Zukunftsbaum aussehen:



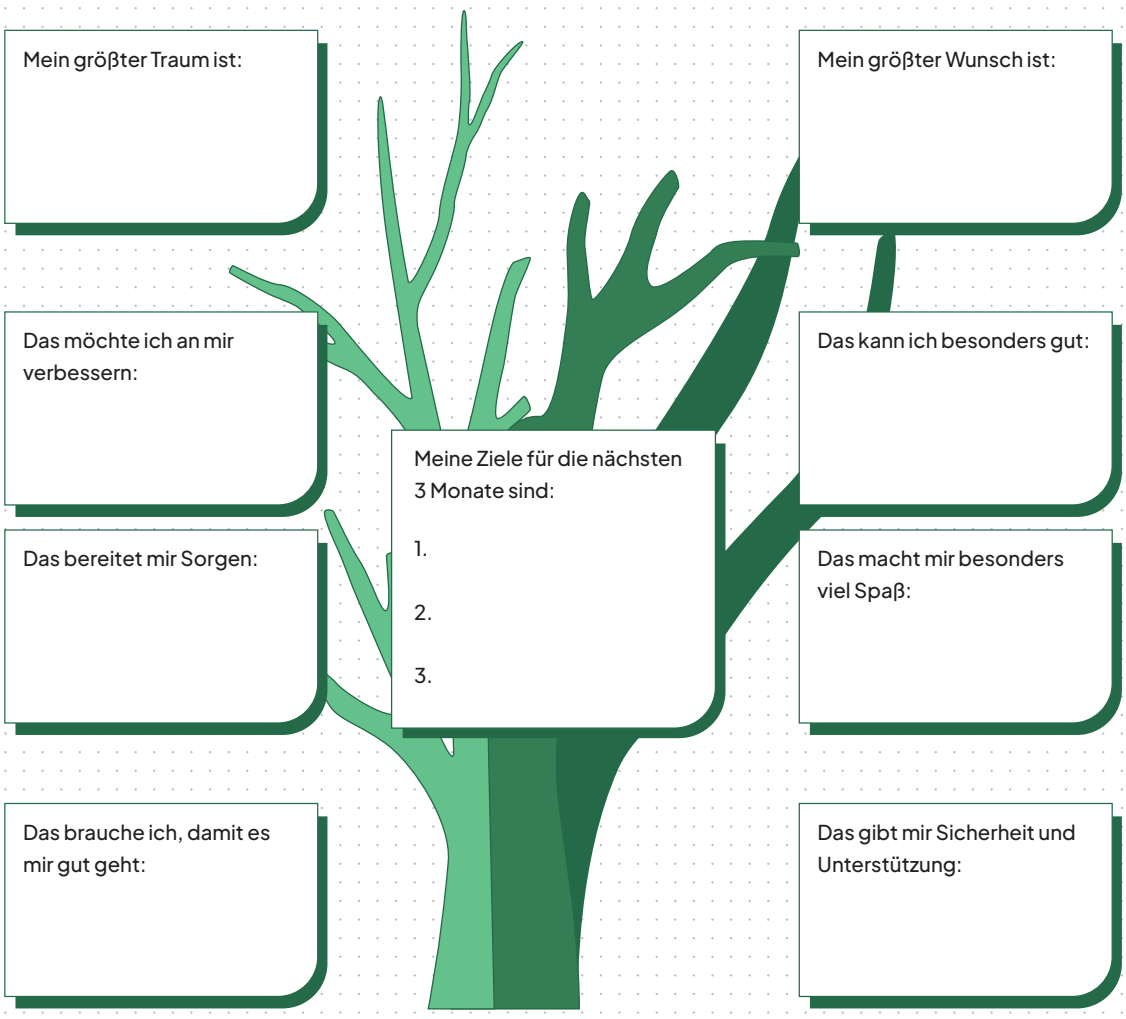
Für Teilnehmende

Arbeitsblatt

Mein Zukunftsbaum

Der Zukunftsbaum steht symbolisch für euch und euren Lebensweg. Damit der Baum groß wachsen kann, braucht er starke Wurzen, die ihm Halt und Stabilität geben. Eure Wurzeln sind die Dinge, die euch Sicherheit, Unterstützung geben und Dinge, die euch guttun. Der Stamm steht für eure kurzfristigen Ziele und oben die Äste symbolisieren eure Träume und Wünsche, denn wie auch Äste benötigen diese mehr Zeit und Energie, um zu wachsen und auszureifen. Damit ihr dieses Wachstum erreichen könnt, müsst ihr euch auf dem Weg dahin zum einen eurer Stärken bewusst sein, zum anderen dürft ihr mögliche Herausforderungen nicht aus dem Auge verlieren.

Bitte vervollständigt nun die vorgegebenen Sätze und erstellt damit euren persönlichen Zukunftsbaum.





7. Sitzung

Meine Möglichkeiten und Rechte

Für Gruppenleitende

Übung

Fallvignetten

Ziel

Aufklärung über Teilhabemöglichkeiten und weiterführende Hilfen anhand von Fallvignetten

Materialien

Laptop, Beamer, Leinwand, Videos: Fallvignette Oscar; Fallvignette Emma

Anleitung

Die Gruppenleitenden zeigen die vorbereiteten Videos zu zwei Fallvignetten. An bestimmten Stellen werden die Videos gestoppt und es wird gemeinsam überlegt, wie man auf die jeweilige Situation reagiert und an welche Anlaufstellen man sich bezüglich der vorgestellten Problematik wenden könnte. Hierfür stellen die Gruppenleitenden Fragen zur Anregung. (Diese Fragen werden in den Videos eingeblendet. Zusätzlich sind sie in den folgenden Skripten der Fallvignetten dargestellt.)

Anschließend läuft das Video weiter und es wird gezeigt, wie sich Oscar bzw. Emma verhalten hat.

Insgesamt werden so zwei Fallvignetten mit unterschiedlichen Problemsituationen im Bereich der Jugendhilfe und im Bereich der Eingliederungshilfe vorgestellt.

> *»Heute geht es vor allem darum, dass ihr über eure Teilhabemöglichkeiten und weiterführende Hilfen aufgeklärt werdet. Wir zeigen euch gleich Videos, in denen beispielhaft Wege von zwei Jugendlichen aufgezeigt werden. Wir werden während der Videos gemeinsam die jeweilige Situation bzw. das Problem von Emma und Oscar besprechen und überlegen, wo sie sich Hilfe holen könnten.«*

Fallvignette Oscar

Der 20 – jährige Oscar lebt in einer eigenen Wohnung. Er jobbt neben seinem Studium in einer Bar und erhält von seinen Eltern das Kindergeld, das diese bei der Familienkasse beantragt haben. Dennoch reichen die Einkünfte Oscar nicht aus, um seine Wohnung, die Wohnnebenkosten und seinen Lebensunterhalt zu stemmen. Oscar erhält daher als zusätzliche Unterstützung BAföG, das er beim Landratsamt – Amt für Soziales - Ausbildungsförderung / BAföG – Stelle beantragt hat.

Auf einer Party lernt Oscar Lisa kennen und verbringt mit ihr die Nacht. Einige Zeit später meldet sich Lisa bei ihm, nachdem sie schwanger und sich sicher ist, dass Oscar der Vater sein muss.

Oscar drängt Lisa in der Folge zum Schwangerschaftsabbruch. Lisa geht zur Schwangerschaftsberatung und beschließt, unabhängig von Oscars Drängen, keine Abtreibung vornehmen zu lassen.

Für Oscar, der sein freies und unbeschwertes Leben genießt, bricht gefühlt eine Welt zusammen. Er weiß nicht, wie er mit dieser Situation gut umgehen soll und flüchtet in den Alkoholkonsum. Oscar »schießt sich regelrecht ab« und trinkt in den nächsten Monaten immer häufiger und immer mehr Alkohol. Er entwickelt ein starkes Verlangen nach Alkohol. Er kann schlechter kontrollieren, wann und wieviel Alkohol er trinkt. Wenn er nicht trinkt hat er Entzugserscheinungen wie Zittern, Schwitzen, etc. Er vernachlässigt immer mehr sein Studium und beschließt dieses abzubrechen.

»Was könnte Oscar aus eurer Sicht nun tun, um die Situation gut zu lösen?«

Da Oscar damit keinen Anspruch mehr auf BAföG hat, geht er zum Jobcenter und beantragt Arbeitslosengeld II (umgangssprachlich Hartz IV), um Kosten für Unterkunft, Heizung und Lebensunterhalt zu erhalten. Nachdem Oscar selbst feststellt, dass sein Leben zunehmend aus den Fugen gerät, sucht er Kontakt zur örtlichen Suchtberatungsstelle. Wenige Tage später stürzt Oscar im Rausch die Treppe hinunter und kommt auf Anruf eines Nachbarn in die Klinik. Nachdem in der Klinik eine akute Alkoholintoxikation festgestellt wird, wird Oscar am Folgetag in die psychiatrische Klinik verlegt, wo eine Alkoholabhängigkeit und ein Alkoholentzugssyndrom diagnostiziert werden. Oscar kann, auf eigenen Wunsch hin, in der Klinik für eine Woche verbleiben und die Alkoholentgiftung durchlaufen. Durch den Sozialdienst der Klinik wird Oscar, der merkt, dass er seine Situation nicht mehr unter Kontrolle hat, dabei unterstützt einen Antrag auf eine stationäre Entzugstherapie beim Rentenversicherungsträger (ggf. auch über die gesetzliche Krankenversicherung) zu stellen und kann, direkt aus dem Krankenhaus heraus, in einer entsprechenden Einrichtung aufgenommen werden. Während seines Klinikaufenthaltes informiert Oscar seine Eltern, die von der Situation bis dahin nichts wussten. Seine Eltern kümmern sich in der Folge um die, zu Beginn verwahrloste, Wohnung und halten Kontakt zu Lisa. Nachdem Oscar entzogen hat, zieht er wieder in seine Wohnung ein. Aufgrund des immer wiederkehrenden Suchtdrucks sucht Oscar Anschluss an eine Selbsthilfegruppe und geht regelmäßig zu einer Psychotherapeutin. Auch mit Lisa hat Oscar wieder Kontakt aufgenommen. Er will Verantwortung für das gemeinsame

Kind übernehmen, das inzwischen geboren wurde, auch wenn klar ist, dass Lisa und Oscar keine gemeinsame Zukunft haben. Oscar beschließt, dass er nicht wieder ins Studium einsteigt und sucht sich, nach einer Berufsberatung bei der Agentur für Arbeit, einen Ausbildungsplatz zum Bäcker.

»Welche Unterstützung hat Oscar erhalten?«

Fallvignette Emma – Wohnen und KJP

Emma wohnt bei ihren Eltern zu Hause. Nachdem ihre Eltern psychisch krank sind und die Versorgung und Unterstützung, die Emma für ihre Entwicklung benötigt, nicht gewährleisten können, hat das Jugendamt eine Sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH) gewährt, die die Familie unterstützt.

Emma selbst geht es immer wieder im häuslichen Umfeld schlecht, im Zuge eines Aufenthaltes in der Kinder- und Jugendpsychiatrie wird eine depressive Episode diagnostiziert, zudem wird eine Somatisierungsstörung festgestellt. Immer wieder äußert sich dies im Alltag, indem Emma sich erschöpft und antriebslos fühlt, sich zurückzieht und kaum Interessen zeigt. Zudem benennt sie immer wieder körperliche Beschwerden, die jedoch nach hausärztlicher Untersuchung keine körperlichen Ursachen haben.

Im Alter von 15 Jahren wendet sich Emma an die SPFH, die Emma darin bestärkt ihren Wunsch nach der Unterbringung in einer Wohngruppe gegenüber dem Jugendamt, aber auch ihren Eltern, zu formulieren. Emma gelingt dies und gemeinsam wenden sich Emmas Eltern und sie an das Jugendamt, das die Eltern und Emma zunächst berät. Nachdem der Wunsch einer Unterbringung in einer Wohngruppe bleibt, geht das Jugendamt auf die Suche nach einer für Emma passenden Wohngruppe. Hierzu stellt das Jugendamt Unterlagen zu Emma zusammen und berichtet in Telefonaten mit Einrichtungen über sie. Nachdem drei verschiedene Wohngruppen zur Verfügung stehen, begleitet die zuständige Mitarbeiterin des Jugendamtes Emma und ihre Eltern in die Einrichtungen, um sich vorzustellen und die Wohngruppen anzusehen. Emma entscheidet sich in der Folge gemeinsam mit ihren Eltern für eine Wohngruppe und zieht dort ein, das Jugendamt übernimmt die Kosten.

Immer wieder erlebt Emma schlechte Phasen, vor allem, wenn sie Kontakt zu ihren Eltern hatte. Diese können und wollen Emma nicht loslassen. Emma wird daher seitens der Wohngruppe in ihrem Wunsch unterstützt, dass sie sich als unabhängig und nicht verantwortlich für ihre Eltern erleben kann und eine Idee für eine eigene Zukunftsperspektive entwickelt. Weiterhin arbeitet die Wohngruppe mit Emma daran, dass diese eine feste Tagesroutine einhält, die ihr Halt, Struktur und Sicherheit gibt. Für die Phasen, in denen es Emma schlecht geht, hat sie mit ihrer Therapeutin verschiedene Strategien erarbeitet, mit denen sie sich selbst helfen kann. Zudem hat Emma aufgrund psychischer Probleme von ihrem Arzt ein Medikament verschrieben bekommen, das sie regelmäßig einnimmt.

In den folgenden Jahren entwickelt sich Emma so gut, dass innerhalb eines Hilfeplanes gemeinsam beschlossen wird, dass Emma mit dem 18. Lebensjahr in eine eigene Wohnung ziehen kann.

»Wie könnte die Geschichte weitergehen? Welche Hilfen könnten Emma den Übergang erleichtern?«

Nachdem Emma die Begleitung der BetreuerInnen gewohnt ist und sie noch punktuell Unterstützung benötigt, wird besprochen, dass Emma zunächst eine ambulante Unterstützung erhält. Diese soll 2 – 3 mal pro Woche zu Besuch kommen und mit Emma besprechen, wie es ihr geht, ob sie klarkommt, was ansteht, etc. Um diese Unterstützung zu erhalten, muss Emma den Antrag auf Hilfe für junge Volljährige (§ 41 SGB VIII) stellen. Das Jugendamt geht auf die Suche nach einer Einrichtung, die die ambulante Betreuung übernehmen kann.

Nach dem Hilfeplan begibt sich Emma mit ihrer Bezugsbetreuerin auf Wohnungssuche (über immowelt.de, immoscout24.de, kleinanzeigen.de, Gespräche in der Nachbarschaft und mit Bekannten im Ort). Leider findet Emma keine Wohnung, die den Vorgaben des Jobcenters, das die Kosten für die Unterkunft und Heizung übernehmen würde, nachdem Emma noch kein Einkommen hat, entspricht. Emma ist durch die erfolglose Wohnungssuche verunsichert und dadurch, dass sich auch noch ihre Eltern einmischen, fällt Emma zunehmend in alte Verhaltensmuster zurück.

Gemeinsam mit Emma wird in einem weiteren Hilfeplan besprochen, dass das selbständige Wohnen aktuell ein zu großer Schritt scheint und Emma zunächst über den Träger der Eingliederungshilfe ein Wohnangebot erhalten soll. Hierzu stellt das Jugendamt den Kontakt zum Träger der Eingliederungshilfe her, der in der Folge den Unterstützungsbedarf, den Emma vorweist, mittels des BEI_BW (dialogisches Bedarfsermittlungsinstrument) ermittelt. Emma wünscht sich das Wohnen in einer Wohngemeinschaft zusammen mit anderen jungen Erwachsenen. Seitens der Case Managerin des Trägers der Eingliederungshilfe erhält Emma eine Liste mit Einrichtungen im gesamten Bundesland und wird aufgefordert dort Kontakt aufzunehmen und sich vorzustellen. Glücklicherweise hat Emma noch ihre Bezugsbetreuerin, die sie dabei unterstützt. Ohne Unterstützung hätte Emma vielleicht nicht den Mut und die Energie sich darum zu kümmern. Emma wird von zwei Einrichtungen, die sie anfragt, aufgefordert Informationen über sich einzureichen. Die Einrichtungsbesichtigung erfolgt ohne die Case Managerin des Trägers der Eingliederungshilfe, die zu viele Maßnahmen betreut, als dass sie Emma bei den Terminen begleiten könnte.

Bei der Suche findet Emma eine Wohngemeinschaft, in der sie, nach einem Probewohnen, gemeinsam mit 4 weiteren jungen Erwachsenen wohnen kann. Die Wohngemeinschaft wird regelmäßig durch eine Betreuerin der Einrichtung besucht, zudem unterstützen sich die jungen Menschen gegenseitig.

»Wie agiert die Eingliederungshilfe im Vergleich zur Jugendhilfe im Falle Emma?
Was wäre, wenn Emma keine Unterstützung durch die Bezugsbetreuerin hätte? Was müsste sie alles selbst machen? Bei wem könnte sie sich dann Unterstützung holen?«

Fallvignette Emma – Schule und Medizin

Im schulischen Bereich steht Emma vor dem Abschluss ihres Hauptschulbesuchs. Nachdem Emma noch nicht wusste, was sie künftig machen möchte, wurde eine Berufsberatung mit der zuständigen Agentur für Arbeit vereinbart und eine BVB (Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme) angedacht. Im Zuge der allgemeinen Verschlechterung ihres Zustandes fehlt Emma häufiger in der Schule und erreicht ihren Abschluss nicht. Die Rahmenbedingungen der BVB scheinen aktuell nicht mehr den Unterstützungsbedarf von Emma zu decken, so dass auch dies mit dem zuständigen Sozialamt thematisiert wird und Emma Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben erhält. Sie arbeitet zunächst in einer Werkstatt für Menschen mit psychischer Erkrankung.

In der Anfangszeit stellt Emma schnell fest, dass sie in gewissen Lebensbereichen gezielte Unterstützung benötigt – sie schließt mehrere Handyverträge ab, verschuldet sich und verliert den Überblick. Ihre Betreuerin bespricht mit ihr, dass für finanzielle Angelegenheiten eine gesetzliche Betreuung sinnvoll wäre. Emma sieht diese Unterstützung als sinnig an und beantragt eine gesetzliche Betreuung bei der zuständigen Betreuungsbehörde. Um einen Überblick über ihre Schulden zu gewinnen und Auswege aus der Schuldenfalle zu finden, wendet sie sich an die Schuldnerberatung.

Emma stabilisiert sich in ihrer neuen Umgebung schnell, auch, weil sie sich in der Psychiatrie behandeln lässt. Auch wenn es ihr in der Wohngemeinschaft gefällt, formuliert Emma den Wunsch selbständig zu wohnen. Ein Probewohnen ist geplant, dieses Mal mit dem Vorteil, dass die Einrichtung, in der Emma lebt, eigene Wohnungen anbietet und die ambulante Begleitung stellt. Durch die Stabilisierung rückt auch das Thema der Berufsorientierung wieder in den Vordergrund. Hier soll Emma in der Zukunft verschiedene Praktika unternehmen, um zu prüfen, ob eine Ausbildung oder angelernte Tätigkeit in Zukunft möglich sein könnte.

»Welche Unterstützung hat Emma erhalten?«

Für Gruppenleitende

Übung

Austauschrunde Teilhabemöglichkeiten/weiterführende Hilfen

Ziel

Auseinandersetzung mit Teilhabemöglichkeiten und weiterführenden Hilfen

Materialien

Gesprächsball

Anleitung

Die Gruppenleitenden leiten eine Austauschrunde zum Thema »Teilhabemöglichkeiten und weiterführenden Hilfen« mit gezielten Fragen ein.

> *»Nachdem wir nun beispielhafte Problemsituationen von Oscar und Emma gesehen und mögliche Lösungen und Hilfen kennengelernt haben, wollen wir gerne mit euch über eure eigenen Erfahrungen sprechen.*
>
> *Wie sind eure Erfahrungen im Hilfeprozess bisher gewesen?*
>
> *Inwieweit habt ihr euch einbringen können?*
>
> *Was war euch dabei wichtig und wurden eure Wünsche berücksichtigt?*
>
> *Welche Beratungsstellen oder weiterführende Hilfen sind euch bereits bekannt?«*

Die Teilnehmenden dürfen von ihren eigenen Erfahrungen berichten und konkrete Fragen zu weiterführenden Hilfen stellen.

Für Gruppenleitende

Arbeitsblatt

Kennenlernen weiterführender Hilfen

Ziel

Kennenlernen weiterführender Hilfen

Materialien

Arbeitsblatt »Übersicht – weiterführende Hilfen« _ Teilnehmende

Anleitung

Die Gruppenleitenden teilen das Übersichtsblatt zu weiterführenden Hilfen aus und stellen dieses vor. Dabei gehen sie exemplarisch auf einige Beratungsstellen oder weiterführende Hilfsangebote ein.

> *»Danke für eure Teilnahme an der Austauschrunde. Gerne wollen wir euch nun noch eine Übersicht über weiterführende Hilfestellen austeilen und kurz vorstellen. Wie ihr in der Übersicht sehen könnt, gibt es zu unterschiedlichen Themenbereichen wie Arbeit oder Wohnen auch unterschiedliche Unterstützungsmöglichkeiten, wie beispielsweise (Gruppenleitende wählen für die Gruppe passende Hilfen aus). Zudem verfügt jeder Landkreis oftmals über eigene Anlaufstellen. Diese können sowohl von dem jeweiligen Landratsamt, als auch von freien Trägern wie der Diakonie oder der Caritas vertreten sein. Wenn ihr spezifisch für euren Landkreis nach weiterführenden Hilfen suchen wollt, könnt ihr im Internet danach suchen, z.B. nach Suchtberatungsstelle und den Namen eures Landkreises. Das Übersichtsblatt gibt euch allerdings einen guten Überblick darüber, was es für Möglichkeiten zur Unterstützung im Allgemeinen gibt. Diese Übersicht findet ihr zudem auch in den Zusatzmaterialien hinterlegt. Habt ihr dazu gerade noch Fragen?«*

Falls Gruppenleitende weitere Übersichten von beispielsweise landkreisspezifischen Hilfen besitzen, können diese ebenfalls ausgeteilt und vorgestellt werden.

Die Übersichtstabelle wurde auf Grundlage der Broschüre »Durchblick. Infos für deinen Weg aus der Jugendhilfe ins Erwachsenenleben« erstellt:
Sievers, B. & Thomas, S. (2022). *Durchblick. Infos für deinen Weg aus der Jugendhilfe ins Erwachsenenleben*, 5. Auflage. Hildesheim: Universitätsverlag Hildesheim. Verfügbar unter https://doi.org/10.18442/leavingcare-3

Diese Broschüre kann den Teilnehmenden zusätzlich zur Verfügung gestellt werden. Link zur Broschüre:
https://hilpub.uni-hildesheim.de/bitstreams/d1a9cf31-c8d9-4761-bedb-e5093fd8ef45/download

Für Teilnehmende

Arbeitsblatt

Übersicht – weiterführende Hilfen

Wohnen

Thema	Wer hat Anspruch	Was	Wo zu beantragen	Kontaktdaten
(Zurück) in die Jugendhilfe	Junge Menschen über 18 und unter 21 Jahren	Coming back: Du willst in die Jugendhilfe (zurück), da du Unterstützungsbedarf im Alltag hast → §41 Sozialgesetzbuch (SGB) VIII	Jugendamt	Internetsuche: »Jugendamt + Landkreis / Stadt«
Wohnungssuche		Du bist auf der Suche nach einer Wohnung? Gängige Online-Portale zur Wohnungssuche findest du hier.		Zum Beispiel: www.wg-gesucht.de, www.kleinanzeigen.de, www.null-provision.de, www.wohnungsboerse.net
Wohnung bei Bürgergeld	Empfänger von Bürgergeld	Gehe mit dem für dich zuständigen Jobcenter in Kontakt und frage nach, wie groß und teuer deine Wohnung sein darf (Angemessenheitsgrundsatz).	Jobcenter	Internetsuche: »Jobcenter + Landkreis / Stadt«; aus deinen Unterlagen zum Bürgergeld; https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/buergergeld/wohnen

Wohnungsberechtigungsschein	Geringverdiener	Einen Wohnungsberechtigungsschein beantragen → Anrecht auf staatlich geförderte Wohnungen / Sozialwohnungen.	Gemeinde- / Stadtverwaltung	Info: www.wohnberechtigungsschein.net
Tipps rund um die Mietwohnung		Besichtigung: Alle wichtigen Unterlagen mitnehmen (Einkommensnachweis), am besten mit jmd. zusammen anschauen Selbstauskunft: Wird vom Vermieter verlangt und beinhaltet u.a. Alter, Beruf, etc. Mietvertrag: Vor Unterzeichnung durchlesen (lassen – von Eltern, Betreuern, o.ä.) Wohnungsübergabeprotokoll: Hier wird der Zustand der Wohnung erfasst – gut aufbewahren; am besten auch bei der Übergabe begleiten lassen		Info zum Mietrecht: www.mietrecht-einfach.de
Kaution		Normalerweise verlangen Vermieter 3 Kaltmieten als Kaution (als Sicherheit, falls du Schäden verursachst), die du aber beim Auszug zurückbekommst.	Darlehen kann beantragt werden beim Leistungsträger	Jugendamt, Jobcenter, Sozialamt (ggf.: Internetsuche mit Angabe deines Landkreises / der Stadt)
Wohnungsausstattung		Wenn du Leistungen vom Jugendamt oder Jobcenter erhältst, kannst du einmalig eine Erstausstattung beantragen; vielleicht kannst du auch vom Vormieter etwas übernehmen (gegen »Abstandszahlung«).	Jugendamt / Jobcenter	Jugendamt, Jobcenter (ggf.: Internetsuche mit Angabe deines Landkreises / der Stadt); günstige Ausstattung → bspw.: www.kleinanzeigen.de
Umzug		Vorher ggf. streichen / tapezieren! Unterstützung organisieren, ggf. Umzugsunternehmen		
Mietnebenkosten		U.a. Wasser, Abwasser, Heizung, Hausmeister, Müllabfuhr → wenn du sparsam bist bekommst du ggf. eine Rückzahlung!	Wie die Miete ggf. über Jugendamt oder Jobcenter	Jugendamt, Jobcenter (ggf.: Internetsuche mit Angabe deines Landkreises / der Stadt)

Strom, Rundfunkgebühr und (Telefon und) Internet		Je nach Einkommen kannst du dich vom Rundfunkbeitrag befreien lassen; Strom und Internet auf jeden Fall gut vergleichen – die Preisunterschiede sind oft hoch.		Rundfunkbeitrag: www.rundfunkbeitrag.de Vergleichsseiten für Strom und Internet: www.check24.de, www.verivox.de
An- / Ummelden	Sobald in neuer Wohnung	Anmelden mit Vermieterbescheinigung und Personalausweis.	Einwohnermeldeamt	Einwohnermeldeamt (ggf.: Internetsuche mit Angabe deines Landkreises / der Stadt)
Wohnungslosigkeit	Falls dir der Verlust deiner Wohnung droht / du schon auf der Straße lebst	Solltest du ALG II erhalten, dann ist das Jobcenter zuständig, sonst das Sozialamt oder das Jugendamt. Es gibt für den Notfall Angebote für Wohnungslose (Notunterkunft, Essen, Hygiene).		Jobcenter, Sozialamt oder Jugendamt; www.woundwie.de/de www.mokli-help.de Beratungsangebot: www.caritas.de/onlineberatung

Geld

Thema	Wer hat Anspruch	Was	Wo zu beantragen	Kontaktdaten
Girokonto	Ab 18 Jahren	Du kannst nun ohne Unterschrift deiner Eltern oder deines Vormundes ein Konto eröffnen. Achte auf die Kosten und was dir alles geboten wird (z.B. Onlinebanking).	Vor Ort oder im Internet	Bankfiliale vor Ort (dann hast du eine Ansprechperson), sonst Vergleich über das Internet, bspw.: www.check24.de, www.verivox. de

Einkommen bei schulischer Ausbildung		Wenn du eine Ausbildung machst, dann setzt sich dein Einkommen meist aus unterschiedlichen Bestandteilen zusammen. Bei einer schulischen Ausbildung können dies sein: - Kindergeld - Schüler – BAföG - (Halb-) Waisenrente - Minijob Die Bestandteile werden unten erklärt.		
Einkommen bei betrieblicher Ausbildung		Wenn du eine Ausbildung machst, dann setzt sich dein Einkommen meist aus unterschiedlichen Bestandteilen zusammen. Bei einer betrieblichen Ausbildung können dies sein: - Kindergeld - Ausbildungsvergütung - Berufsausbildungsbeihilfe - Unterhalt (Eltern) - Ggf. BAföG Die Bestandteile werden unten erklärt.		
Kindergeld	Eltern; Azubis zwischen 18 und 25 Jahren	Das Kindergeld steht deinen Eltern zu. Solltest du in einer Wohngruppe oder Pflegefamilie sein, dann behält das Jugendamt das Kindergeld ein. Ab 18 kannst du, wenn du nicht bei deinen Eltern lebst und diese keinen Lebensunterhalt an dich zahlen, das Kindergeld direkt an dich anfordern.	Familienkasse	Infos und Suche nach örtlich zuständiger Kasse: www.arbeits- agentur.de/familie-und-kinder Infos zum Abzweigungsantrag: www.kindergeld.org
BAföG (Bundesausbildungs-Förderungsgesetz)	Studium oder schulische Ausbildung	Wenn deine Eltern dich nicht ausreichend finanziell unterstützen können und du kein ausreichendes eigenes Einkommen hast, dann kannst du BAföG beantragen. Das Ganze kann allerdings kompliziert sein, weshalb du dich beraten lassen kannst und solltest.	Amt für Ausbildungsförderung – BAföG - Amt/ Studierendenwerk der Uni	Infos und BAföG – Rechner: www. bafoeg-rechner.de BAföG – Amt (Infos und Beantragung): www.bafög.de Beratung und Infos: www.bafoeg-digital.de

(Halb-) Waisenrente	Falls ein Elternteil / deine Eltern verstorben sind	Sollten deine Eltern / ein Elternteil verstorben sein, dann kannst du (Halb-) Waisenrente beantragen	Deutsche Rentenversicherung / gesetzliche Unfallversicherung des Verstorbenen	Infos, Antrag und Beratung: https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Home/home_node.html
Minijob		Wenn du Zeit überbrücken oder dir zusätzlich etwas dazuverdienen möchtest, kann ein Minijob Sinn machen. Solltest du Sozialleistungen erhalten, dann darfst du voraussichtlich nur einen Teil behalten.		Angebote: Geschäfte vor Ort, Internetsuche z.B. über www.minijob-zentrale.de oder www.jobboerse.arbeitsagentur.de
Berufsausbildungsbeihilfe (BAB)	Während Ausbildung, BVB, o.ä.., wenn du nicht daheim lebst und die Ausbildungsvergütung nicht reicht	Es gibt noch andere Voraussetzungen, daher bei der Agentur für Arbeit informieren, ggf. eine Beratung der Agentur für Arbeit in Anspruch nehmen.	Agentur für Arbeit	Infos und Antrag: www.arbeits- agentur.de/bildung/ausbildung/berufsausbildungsbeihilfe-bab
Unterhalt der Eltern	Während Schulzeit und erster Berufsausbildung	Solange du in einer Wohngruppe oder Pflegefamilie bist, regelt das das Jugendamt direkt mit deinen Eltern (sog. Kostenbeitrag). Wenn deine Eltern dir Unterkunft, Verpflegung und Kleidung (teilweise) stellen, (Naturalunterhalt) hast du keinen Anspruch. Wenn du keinen Naturalunterhalt bekommst, dann hast du Anspruch auf Barunterhalt (falls deine Eltern dies leisten können).	Sollten deine Eltern nicht zahlen wollen, dann kannst du dich gegen eine geringe Gebühr mit dem Beratungshilfeschein vom Anwalt beraten lassen und ggf. anschließend klagen.	Beratungshilfeschein: Amtsgericht → Suche: Amtsgericht + Wohnort Klage: vor dem Familiengericht – über das Amtsgericht kann Prozesskostenhilfe beantragt werden

Und wenn es nicht reicht? – Ergänzende Leistungen nach SGB II	In Ausbildung, aber o.g. Einkommen reichen nicht	Ergänzende Leistungen zur Abdeckung deiner Kosten während einer Ausbildung können sein: Unterkunftskosten, Sonderbedarfe (bei Schwangeren, Erstausstattung Wohnung, etc.), Darlehen und Überbrückungsleistungen zu Ausbildungsbeginn / bei Antrag BAföG.	Jobcenter	Infos: www.hartziv.org/auszubildende-schueler-studenten Örtliches Jobcenter (Suche: Jobcenter + Wohnort)
Grundsicherung für Arbeitssuchende: Bürgergeld	Ausbildungs- oder Arbeitssuchende	18– 25 Jährige, die bei ihren Eltern leben, steht bei Erwerbslosigkeit ein Regelsatz in Höhe von 402 € zu. 18– 25 Jährige, die bereits in einer eigenen Wohnung leben, haben ggf. Anspruch auf den vollen Bürgergeldsatz in Höhe von 502 €.	Jobcenter	Infos und Antrag: https://www.buerger-geld.org/news/buergergeld-im-alter-von-18-bis-unter-25-jahren/ oder über das örtlich zuständige Jobcenter (Suche: Jobcenter + Wohnort)
Leistungen der Sozialhilfe nach SGB XII	Bei besonderen Schwierigkeiten / Unterstützungsbedarfen	Falls du bspw. zu Hause rausgeflogen bist, Drogenprobleme hast oder aus der Haft kommst, kannst du auf das Sozialamt zugehen. Gehe vorher jedoch zum Jugendamt, da dieses vorrangig ist vor dem Sozialamt.	Jugendamt und Sozialamt	Suche: Jugendamt / Sozialamt + Wohnort
Tipps rund ums Geld – Engpässe		Bei Engpässen ist es natürlich super, wenn du Rücklagen hast oder dir Geld bei Bekannten leihen kannst. Je nach Konto erhältst du einen Überziehungskredit (sog. Dispo), für den die Bank jedoch hohe Zinsen verlangt. Du kannst jedoch mit deiner Bank besprechen, ob du stattdessen einen günstigeren Ratenkredit aufnehmen kannst.		

Tipps rund ums Geld – Schulden		Falls du Schulden angesammelt haben solltest, dann nimm schnell Kontakt mit der Schuldnerberatung auf, die dir helfen kann. Somit kannst du weitere Konsequenzen (Mahngebühren, Verlust der Wohnung) vermeiden.	Schuldnerberatung	Online: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schuldnerberatung-fuer-junge-leute/schuldnerberatung-fuer-junge-leute Vor Ort: www.forum-schuldnerberatung. de/adressen/adressen-schuldnerberatungsstellen
Tipps rund ums Geld – Finanzüberblick		Um ein Gefühl für den Umgang mit Geld zu erhalten, macht es Sinn, dass du dir einen Überblick über deine monatlichen Einnahmen und Ausgaben machst. Falls bei dir Zahlungen anfallen, die nicht monatlich sind, dann rechne sie auf den Monat herunter.		Wenn du im Internet nach »Haushaltsbuch download« oder »Haushaltsbuch app« suchst, findest du unterschiedliche Vorlagen (viele sind kostenfrei). Alternativ kannst du nach »Haushaltsplaner« suchen.
Tipps rund ums Geld – Finanzführerschein		Wenn du dich noch nicht so gut mit Geld und Finanzen auskennst, dann kannst du online einen Finanzführerschein machen.		Führerschein und auch ein Infoheft auf: www.finanzfuehrerschein.de
Absicherung / Existenzsicherung	Du kommst aus der Jugendhilfe	Das Jugendamt muss mit dir schauen, wovon du nach Ende der Jugendhilfemaßnahme lebst.		Falls dennoch Zahlungslücken drohen, kannst du dich beraten lassen: www.caritas.de/onlineberatung

Gesundheit

Thema	Wer hat Anspruch	Was	Wo zu beantragen	Kontaktdaten
Gesundheitliche Probleme		Bei Gesundheitsproblemen ist zunächst dein Hausarzt erster Ansprechpartner. Wenn du jedoch einen Unfall hattest, dann benötigst du schnellere Hilfe.	Hausarzt, Rettungsdienst für den Notfall	Hausarzt vor Ort Arztsuche: www.kbv.de/html/arztsuche.php
Und wenn mein Hausarzt nicht erreichbar ist?		Sollte dein Hausarzt nicht erreichbar sein (bspw. am Wochenende oder in der Nacht), dann kannst du dich an den ärztlichen Bereitschaftsdienst wenden – egal ob mit körperlichen oder psychischen Problemen. Die Nummer ist überall in Deutschland dieselbe!	Ärztlicher Bereitschaftsdienst	Nummer: 116117 ; gibt es auch als App (116117) im App Store oder bei Google Play
Psychische Probleme		Falls du seelische Probleme hast, kann dir vielleicht eine Psychotherapie helfen Lösungen zu finden. Du kannst das gerne bei deinem Hausarzt ansprechen. Du kannst dir aber auch selbst eine ambulante Psychotherapie suchen. Wenn du schnell mit jemandem ins Gespräch kommen möchtest, kannst du auf den ärztlichen Bereitschaftsdienst zugehen. Je nach Problem kann es auch nützlich sein, eine (teil-) stationäre Therapie über einen längeren Zeitraum in einer (Kinder- und Jugend) Psychiatrie zu machen. Das klärst du am besten mit deinem Behandler (Ärzt*in oder Psychotherapeut*in).	Hausarzt, ärztlicher Bereitschaftsdienst, Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) → falls du unter 18 J. bist; Psychiatrie bei über 18 J.	Hausarzt Suche nach Psychotherapie: www.116117.de/de/psychotherapie.php gibt es auch als App (116117) im App Store oder bei Google Play ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117 Internetsuche: »(Kinder- und Jugend)Psychiatrie + Ort«

Versicherungen

Thema	Wer hat Anspruch	Was	Wo zu beantragen	Kontaktdaten
Krankenversicherung	Ab 18 / unter 18 meist über Eltern / Pflegeeltern	Die Krankenversicherung ist eine Pflichtversicherung. Während Schule, Studium, schulischer Ausbildung oder FSJ / FÖJ kannst du dich bis zum 25. Lebensjahr weiterhin bei deinen Eltern / Pflegeeltern mitversichern lassen (Familienversicherung). Anschließend musst du dich selbst versichern.	Krankenkasse	Krankenkasse vor Ort / Suche über's Internet Bei Bürgergeld: Jobcenter übernimmt den Grundbeitrag
Haftpflichtversicherung	Ab 18 / Auszug aus Jugendhilfe	Die Haftpflichtversicherung ist auch eine Pflichtversicherung. Diese trägt die Kosten bei einem verursachten Schaden oder Unfall (bei Personenschaden). Sollten deine Eltern eine Haftpflichtversicherung haben, kannst du dort mitversichert werden / bleiben bis zum Ende der Schule, Ausbildung oder Studium, allerdings endet die Mitversicherung spätestens mit deinem 25. Geburtstag.		Versicherungsanbieter vor Ort oder Internetsuche »Haftpflichtversicherung«; Vergleichsmöglichkeit der Preise und Leistungen bspw. über www.check24.de
Sonstige Versicherungen		Es gibt noch viele Versicherungen, die dich gegen unterschiedlichste Situationen absichern. Viele sind jedoch nicht notwendig. Informiere dich, ob sich eine Versicherung lohnt, bevor du sie abschließt.		Bekannte, die sich mit Versicherungen auskennen. Internetsuche (bspw. nach »wichtige Versicherungen«). Vorsicht bei der Beratung von Versicherungsvertreter*innen! Nicht, dass dir eine unnötige Versicherung verkauft wird…

Schule / Ausbildung / Beruf

Thema	Wer hat Anspruch	Was	Wo zu beantragen	Kontaktdaten
2. Bildungsweg	Falls du einen Schulabschluss nachholen möchtest	Zum Nachholen eines Schulabschlusses gibt es verschiedene Möglichkeiten, auch bspw. Tages- oder Abendkurse.	Ggf. Jobcenter / Agentur für Arbeit	Informieren kannst du dich unter anderem über www.planet-beruf.de oder auch www.arbeitsagentur.de/kursnet. Ggf. kann dir auch eine Berufsberatung beim Jobcenter / der Agentur für Arbeit hilfreich sein
Berufsvorbereitung	Falls du keinen Schulabschluss hast oder noch keinen konkreten Berufswunsch	Berufsvorbereitungsjahr (BVJ) / Berufsgrundbildungsjahr (BGJ): falls du die Schule beendet, aber keinen Ausbildungsplatz gefunden hast. Du kannst hier auch den Hauptschulabschluss nachholen. Berufsfachschule (BFS): ein- oder zweijährig. Du brauchst den Hauptschulabschluss dafür und die Schule führt dich in einen oder mehrere Berufe ein.	Schulen vor Ort	Internetsuche nach der entsprechenden Schulform
Berufsorientierung	Ausbildungssuchende	In Deutschland gibt es über 250 Ausbildungsberufe. Wenn du noch nicht sicher weißt, was du machen willst, ist es gut, wenn du dich informierst. Es gibt auch spezielle Maßnahmen, wie das BVB, zur Berufsorientierung.	Ggf. Jobcenter / Agentur für Arbeit	Informieren kannst du dich unter anderem über www.planet-beruf.de, www.planet-beruf.de/schuelerinnen/downloads oder auch www.berufenet.arbeitsagentur.de. Ggf. kann dir auch eine Berufsberatung beim Jobcenter / der Agentur für Arbeit hilfreich sein.

				Bei der Agentur für Arbeit gibt es auch das Berufsinformationszentrum (BIZ), in dem du dich ohne Termin informieren kannst. Es gibt auch von der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter oder dem Jugendamt unterstützte Angebote zur Berufsorientierung. Informieren kannst du dich bei diesen Stellen oder unter https://www.berufsorientierungsprogramm.de/bop/de/home/home_node.html
Ausbildungsplatz	Du suchst einen Ausbildungsplatz	Neben den Internetseiten kann dir eine Berufsberatung bei der Agentur für Arbeit helfen. Du solltest dich auf jeden Fall frühzeitig (ca. ein halbes Jahr vor Ausbildungsbeginn) auf eine Ausbildung bewerben.	Ggf. Jobcenter / Agentur für Arbeit	www.arbeitsagentur.de/bildung www.arbeitsagentur.de/kursnet www.arbeitsagentur.de/jobsuche www.lehrstellen-radar.de Du kannst auch die Tageszeitung oder Jobportale wie Xing, Stepstone oder LinkedIn durchstöbern. Ggf. kann auch eine Berufsberatung beim Jobcenter / der Agentur für Arbeit hilfreich sein

Bewerbung und Vorstellung		Dein Bewerbungsschreiben ist der erste Eindruck, den ein Betrieb von dir erhält. Dieser Eindruck und der Eindruck aus dem Vorstellungsgespräch wird entscheiden, ob du einen Job / eine Ausbildung erhältst.	Ggf. Agentur für Arbeit	Informier dich im Internet, z.B. unter www.planet-beruf.de/schuelerinnen/wie-bewerbe-ich-mich Ggf. unterstützt dich die Agentur für Arbeit bei den Kosten für die Bewerbungsunterlagen und die Fahrt zum Gespräch
Ausbildungs- / Arbeitsvertrag		Informier dich gut, was deine Rechte und Pflichten sind.		Bspw. über www.planet-beruf.de/schuelerinnen/wie-bewerbe-ich-mich/so-gehts-weiter/zusage
Unterstützung während der Ausbildung		Falls dir die Ausbildungsvergütung nicht reicht, kannst du Unterstützung beantragen. Siehe hierzu unter »Geld« nach. Ausbildungsbegleitende Hilfen (abH): Hierdurch kannst du Unterstützung in Form von Nachhilfeunterricht erhalten. Begleitete betriebliche Ausbildung (bbA): Falls du eine Ausbildung benötigst, bei der du intensive sozialpädagogische Begleitung und Nachhilfe benötigst. Voraussetzung ist, dass die Agentur für Arbeit die Ausbildung unterstützt (Reha – Antrag).	Agentur für Arbeit – Berufsberatung (bei abH) und Antrag auf berufliche Rehabilitation (bei bbA)	Zuständige Agentur für Arbeit vor Ort (ggf.: Internetsuche »Agentur für Arbeit + Wohnort«). Infos über bbA unter: www.rehadat-bildung.de
Praktika, FSJ / FÖJ und Jobben		Hierdurch kannst du Zeit überbrücken oder auch neue Einblicke und Eindrücke erhalten. Sollte dir das Geld nicht reichen, dann kannst du klären, ob du Anspruch auf ALG II (siehe »Geld«) hast. Beim Jobben wird dein Einkommen angerechnet, falls du Sozialleistungen erhältst.		www.bundes-freiwilligendienst.de www.arbeitsagentur.de/jobsuche www.minijob-zentrale.de

Studium		Es gibt unterschiedliche Zugänge in ein Studium und zudem eine Vielzahl an Studienangeboten.		www.arbeitsagentur.de/bildung www.abi.de www.studienwahl.de Für Care Leaver gibt es ein Online-Beratungsangebot unter www.jugend-hilfe-studiert.de

Weitere Hilfen

Thema	Wer hat Anspruch	Was	Wo zu beantragen	Kontaktdaten
Bei Unklarheiten, an wen du dich wenden kannst / falls dir niemand hilft		In diesem Fall kann dir die Sozialberatung helfen.	Sozialberatung	Suche im Internet nach »Sozialberatung" + Wohnort
Ombudsstellen und Selbstvertretungen	Falls du den Eindruck hast, dass du in der Jugendhilfe nicht zu deinem Recht kommst	Ombudsstellen sind Beschwerdestellen, die dich beraten und unterstützen. Unterstützung und Beratung kannst du auch bei einer Selbstvertretung der Care Leaver erhalten.	Ombudsstellen und Selbstvertretung der Care Leaver	www.ombudschaft-jugendhilfe.de/ombudsstellen www.careleaver.de

Krisen	Falls du dich überfordert fühlst und nicht weiter weißt	Für Notfallsituationen, in denen du nicht weiter weißt, gibt es unterschiedliche Online-, Mail- und Telefonberatungsstellen. Zudem gibt es den sozialpsychiatrischen Dienst (SPD) bei dir vor Ort. Egal wo – wichtig ist, dass du dir dann Hilfe holst!		Online: www.nummergegenkummer.de www.u25-deutschland.de www.telefonseelsorge.de Telefon: - Muslimisches Seelsorge-Telefon: 030/443 509 821 - Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 (ev) oder 0800 111 0 222 (rk) - Nummer gegen Kummer: Jugendtelefon 116111, E-Mail-Beratung www.neuhland.net/informationen/hilfsdienste.html
Allgemeine Beratung		Sowohl bei Problemsituationen als auch bei allgemeinen Fragen.		Online: www.caritas.de/onlineberatung Vor Ort: www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe
Beratung und Angebote für Geflüchtete		Hier erhältst du Informationen über deine Rechte und Anlaufstellen für Beratungsangebote vom Bundesverband unbegleiteter minderjähriger Flüchtlinge (BumF).	Bundesverband unbegleiteter minderjähriger Flüchtlinge (BumF)	www.b-umf.de www.nds-fluerat.org/infomaterial/materialien-fuer-die-beratung/arbeitshilfen-umf

Queer		Falls du dich nicht dem binären Geschlechtersystem (männlich / weiblich) zuordnest und dich gerne austauschen oder beraten lassen möchtest, gibt es inzwischen einige Informationsplattformen, Beratungsangebote und Anlaufstellen.		Online – Angebote: www.lgbtyouthincare.com www.comingout.de www.achsoistdas.com www.meingeschlecht.de
Drogenberatung / Suchtberatung		Wenn du Schwierigkeiten mit Drogen hast oder nicht recht weißt, ob du auf dem Weg in die Sucht bist, kannst du dich beraten lassen.		Online: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/start www.kmdd.de/angebote Vor Ort: www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/hilfe-und-beratung
Straffälligkeit		Neben dem Jugendamt (Jugendgerichtshilfe) kannst du auch anderweitig Beratung erhalten, falls du mit dem Gesetz in Konflikt gekommen bist.	Jugendamt	Online: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/straffaelligkeit Jugendamt vor Ort
Bei (häuslicher) Gewalt		Du kannst dich beraten lassen und dir Hilfe holen, wenn dein Partner dir gegenüber gewalttätig wird – das können auch Beschimpfungen oder psychische Gewalt sein, nicht ausschließlich körperliche Gewalt!		Telefon und Online: www.odabs.org www.weisser-ring.de (auch vor Ort) Hilfetelefon für Frauen: Hilfetelefon: 08000 116 016 Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung; Vermittlung an Anlaufstellen vor Ort

Fragen rund um Migration	Junge Menschen mit Migrationshintergrund unter 27 Jahren	Jugendmigrationsdienste (JMD) stehen bei Fragen und Beratungsbedarf rund ums Thema Migration zur Verfügung.		Online: www.beratung.jugendmigrationsdienste.de/website Infos: www.nds-fluerat.org/infomaterial/materialien-fuer-die-beratung/arbeitshilfen-umf
Schwangerschaftsberatung		Falls du vermutest, dass du schwanger bist, solltest du zuerst einen Schwangerschaftstest machen (bei der Frauenärztin / dem Frauenarzt ist dies kostenlos). Hilfe und Beratung, bspw. falls die Schwangerschaft ungewollt war, bekommst du bei unterschiedlichen Beratungsstellen.	Frauenärztin / -arzt; Beratungsstellen	Online: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schwangerschaftsberatung/start www.profamilia.de (auch vor Ort) www.familienplanung.de
Mutter / Vater werden		Es gibt viele Informationsseiten, aber auch Hilfeangebote für (werdende) Mütter und Väter. Natürlich kann dich auch das Jugendamt unterstützen.	Jugendamt	Infos: www.familienportal.de www.familienplanung.de Beratung Online und vor Ort: www.elternleben.de familienportal.de Bei Unterstützungsbedarf in der neuen Situation: www.hebammenverband.de/familie/hebammenhilfe/familienhebammenfruehe-hilfen Bei anhaltender Belastung kann eine Kur helfen (hierzu kannst du dich auch von deiner Ärztin / deinem Arzt beraten lassen): www.kur.org www.muettergenesungswerk.de/kuren

Care Leaver		Falls du die Jugendhilfe verlässt, steht dir auch der Careleaver e.V. mit seinen Angeboten zur Seite. Hier kannst du von Erfahrungen profitieren, dich vernetzen, aber auch deine Tipps und Erfahrungen weitergeben, indem du dich engagierst.		www.careleaver.de info@careleaver.de Koordinierungsstelle in Freiburg Tel. 0761/ 45669242

Die Übersichtstabelle wurde auf Grundlage der Broschüre »Durchblick. Infos für deinen Weg aus der Jugendhilfe ins Erwachsenenleben« erstellt:
Sievers, B. & Thomas, S. (2022). *Durchblick. Infos für deinen Weg aus der Jugendhilfe ins Erwachsenenleben*, 5. Auflage. Hildesheim: Universitätsverlag Hildesheim.
Verfügbar unter https://doi.org/10.18442/leavingcare-3

grown

Urkunde

verliehen an

_____

hat vom _____ bis zum _____ erfolgreich am Gruppenangebot »grown« teilgenommen und damit einen großen Schritt in Richtung Selbstständigkeit gemacht!

Wir bedanken uns für die Teilnahme und wünschen für die Zukunft alles Gute.

_____ _____

Name/Titel des Ausstellers Datum

Literatur

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.

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

Peukert; Sedlacek (2017). Strategische Gruppentherapie für Jugendliche mit internalisierenden Störungen. CIP-Akademie.

Schlarb, A. (2012) Praxisbuch KVT mit Kindern und Jugendlichen. Störungsspezifische Strategien und Leitfaden. 1. Auflage. Weinheim: Beltz Verlag.

Schug, Susanne (2016). Therapie-Tools Achtsamkeit. Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. 1. Auflage. Weinheim/ Basel: Beltz Verlag.

Sievers, B. & Thomas, S. (2022). Durchblick. Infos für deinen Weg aus der Jugendhilfe ins Erwachsenenleben, 5. Auflage. Hildesheim: Universitätsverlag Hildesheim. Verfügbar unter https://doi.org/10.18442/leavingcare-3

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

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.

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

Grown
Workbook für Gruppen zur Unterstützung beim durch Krisen
erschwerten Übergang ins Erwachsenenalter
ISBN Print: 978-3-96605-303-7
ISBN E-Book (PDF): 978-3-96605-305-1

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

Ziel dieses Workbooks ist es, Teilnehmenden des Grown-Gruppenprogramms beim Übergang in das Erwachsenenalter zu unterstützen und ihre Selbstbestimmungs- und Mentalisierungsfähigkeit zu stärken.

Das korrespondierende Grown-Manual enthält alle Anleitungen für die Gruppenleitung.

9 783966 053037