

Das Wohlbefinden junger Menschen durch den Ansatz der psychosozialen Kompetenz unterstützen

Lernheft

für pädagogische
Fachkräfte



Ein Projekt der MC/CKK in Zusammenarbeit mit Ocarina und Cultures & Santé asbl.
Kontakt: promotion.sante@mc.be | mc.be
Die Skizzen wurden erstellt von Pictobello: pictobello.com

Verantwortlicher Herausgeber: Alexandre Verhamme, Chaussée de Haecht 579/40, 1031 Brüssel.
Februar 2023.

Inhaltsverzeichnis

Wer sind wir?	4
Einleitung	7
Was ist psychische Gesundheit?	8
Was sind psychosoziale Kompetenzen (PSK)?	10
Warum die psychosozialen Kompetenzen von Jugendlichen stärken?	13
Wer kann die Stärkung der psychosozialen Kompetenz bei Jugendlichen unterstützen?	14
Wie können die psychosozialen Kompetenzen von Jugendlichen gestärkt werden?	16
• Die professionelle Haltung von Bildungsakteuren	16
• Workshops zur Förderung der psychosozialen Kompetenzen	18
Einige Punkte, die bei der Stärkung der psychosozialen Kompetenz zu beachten sind	24
Ein Wort zum Schluss	25
Ressourcen	27

Wer sind wir?

Dieses Projekt ist das Ergebnis einer engen Zusammenarbeit zwischen drei Organisationen.

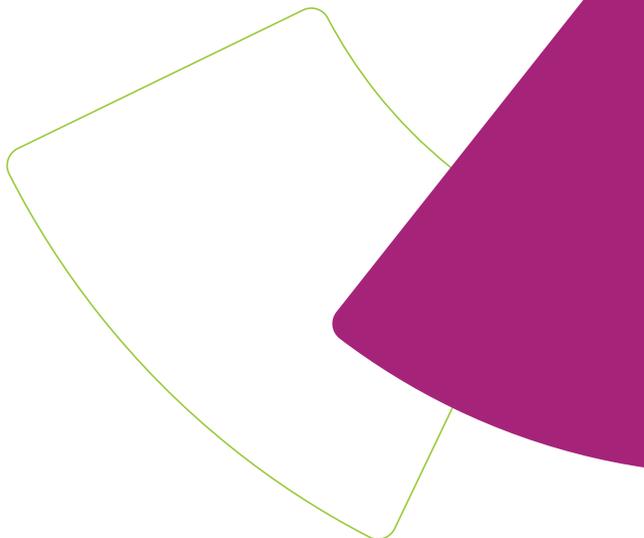
Cultures & Santé

Cultures & Santé ist eine gemeinnützige Vereinigung für Gesundheitsförderung, lebenslanges Lernen und sozialen Zusammenhalt mit Sitz in Brüssel, die in der Föderation Wallonie-Brüssel tätig ist. Ihr Zweck ist die Verbesserung der Lebensqualität der Bevölkerung im Hinblick auf die individuelle und kollektive Emanzipation. Ihre Arbeit zielt darauf ab, den Einzelnen und die Gemeinschaft in die Lage zu versetzen, auf die sozialen, wirtschaftlichen, ökologischen und kulturellen Determinanten der Gesundheit einzuwirken, indem sie das Engagement der Bevölkerung für eine kollektive und solidarische Übernahme der Verantwortung für das tägliche Leben, die persönliche Entscheidungen und soziale Verantwortung miteinander verbindet, in den Vordergrund stellt.

Die Vereinigung führt insbesondere Maßnahmen für Menschen durch, die in einem Umfeld leben, in dem soziale Ungleichheiten besonders spürbar sind, und unterstützt diese. Diese Projekte werden mit der betroffenen Bevölkerung und mit institutionellen Multiplikatoren aus verschiedenen Sektoren durchgeführt.

Ocarina

Ocarina ist eine Jugendorganisation. Mehr noch, eine engagierte, begeisterte Bewegung, die von tausenden leidenschaftlichen Ehrenamtlichen getragen wird, die sich jeden Tag dafür einsetzen, dass es jedem Einzelnen gut geht und alle sich entfalten können. Durch Ferienaktivitäten, die ebenso erfüllend wie unvergesslich sind. Durch das beste Programm für die Jugendleiterausbildung. Durch Maßnahmen zur Sensibilisierung und Gesundheitsförderung.



CKK

Der Auftrag der CKK als Gesundheitskasse besteht darin, unseren Mitgliedern den Zugang zu einer qualitativ hochwertigen Gesundheitsversorgung zu erleichtern, ein gesundes Lebensumfeld zu schaffen, indem wir an den verschiedenen ausschlaggebenden Faktoren arbeiten, die dazu beitragen können, und die Lebensqualität für alle zu fördern.

Wir betrachten unsere Arbeit aus einer ganzheitlichen Gesundheitsperspektive: Unsere Maßnahmen zielen darauf ab, an den verschiedenen Gesundheitsdeterminanten zu arbeiten, indem wir einen individuellen, kollektiven und politischen Ansatz vorschlagen. In diesem Rahmen unterstützt der Bereich „Prävention und Gesundheitsförderung“ als Fachbereich für Information, Bildung und Gesundheitsförderung der CKK die Entwicklung von Gesundheitsprojekten und -maßnahmen, die unter anderem auf die ermittelten Bedürfnisse einer bestimmten Zielgruppe ausgerichtet sind.

Unsere Aktivitäten nehmen verschiedene Formen an, wie z.B. die Durchführung von Präventions- und Sensibilisierungsprogrammen (Lehrmittel) zu verschiedenen Themen für Erwachsene, Jugendliche, Kinder oder Fachleute. Wir stellen auch Falblätter und Broschüren zu Gesundheitsthemen für die breite Öffentlichkeit und für Fachleute zur Verfügung. Wir bieten eine methodische Projektbegleitung mit unserem Know-how im Bereich der Gesundheitsförderung an.

Ein Wort des Dankes

Wir danken der IREPS (Instance Régionale d'Éducation et de Promotion Santé – France) und insbesondere Isabelle Jacob (IREPS Auvergne-Rhône-Alpes) sowie Magali Segretain (IREPS Pays de la Loire) für ihre wertvollen Ratschläge.



Einleitung

Das Lernheft, das Sie gerade in der Hand halten, ist ein Werkzeug für Bildungsreferenten, d.h. für alle Fachkräfte und Ehrenamtlichen, die mit jungen Menschen in Schulen, außerschulischen Einrichtungen, Vereinen, Institutionen usw. arbeiten.

Es ist das Ergebnis von Überlegungen zu Maßnahmen, die mit Jugendlichen in einem Kontext nach einer Gesundheitskrise, in dem ihre psychische Gesundheit stark beeinträchtigt war, durchgeführt werden sollten. Die psychosozialen Kompetenzen (PSK) wurden in der Literatur als wichtiger Hebel für das Wohlbefinden aller Jugendlichen identifiziert, und zwar in einem Ansatz zur Gesundheitsförderung.

Dieses Heft wird Ihnen Schlüssel an die Hand geben, wie Sie sie unterstützen, begleiten und ihre psychische Gesundheit durch die Stärkung psychosozialer Kompetenzen fördern können. Es enthält einen theoretischen Teil über psychische Gesundheit, Einflussfaktoren, psychosoziale Kompetenzen und deren Vorteile. Darauf folgt ein eher praktischer Teil über den Ansatz der Stärkung psychosozialer Kompetenzen mit Ressourcen, Werkzeugen und Referenzen für die Durchführung entsprechender Projekte.

Was ist psychische Gesundheit?

Psychische Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von psychischen Störungen. „Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person sich selbst verwirklichen, die normalen Belastungen des Lebens bewältigen, produktive Arbeit leisten und zum Leben ihrer Gemeinschaft beitragen kann. In diesem positiven Sinne ist psychische Gesundheit die Grundlage für das Wohlbefinden eines Einzelnen und das reibungslose Funktionieren einer Gemeinschaft“¹

„Es handelt sich nicht um einen statischen Zustand, sondern um eine ständige Suche nach einem Gleichgewicht zwischen Zwängen und Ressourcen“².

Die psychische Gesundheit wird durch eine Reihe von Faktoren bestimmt, zu denen nicht nur die individuellen Merkmale einer Person gehören, sondern auch der soziale und wirtschaftliche Hintergrund, in dem sie lebt, ihr Umfeld oder die Gesellschaft, in die sie eingebunden ist. Diese Determinanten beeinflussen sich gegenseitig und aus ihrer Kombination ergibt sich der Zustand der psychischen Gesundheit einer Person.



¹ minds-ge.ch/wp-content/uploads/2021/04/Les-d%C3%A9terminants-de-la-sant%C3%A9-mentale.pdf

² minds-ge.ch/la-sante-mentale-cest-pas-que-dans-la-tete

FAKTOREN, DIE DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT BEEINFLUSSEN

PSYCHISCHE GESUNDHEIT
SPIELT SICH NICHT NUR
IM KOPF AB

ZWÄNGE

RESSOURCEN

PSYCHOLOGISCHE
und INDIVIDUELLE
RESSOURCEN

POLITISCHER
und
GESELLSCHAFTLICHER
KONTEXT

BEZIEHUNGSGERECHTE
und
SOZIOÖKONOMISCHE
FAKTOREN

Was sind psychosoziale Kompetenzen (PSK)?

Die WHO definiert psychosoziale Kompetenz als „die Fähigkeit einer Person, auf die Anforderungen und Prüfungen des täglichen Lebens wirksam zu reagieren. Sie ist die Fähigkeit einer Person, einen Zustand geistigen Wohlbefindens aufrechtzuerhalten, indem sie sich in den Beziehungen zu anderen Menschen, ihrer eigenen Kultur und ihrer Umwelt angemessen und positiv verhält“⁴.

Jeder Mensch verfügt über verschiedene Arten von Ressourcen: **soziale Ressourcen** (aktiv zuhören, kooperieren usw.), **emotionale** Ressourcen (Abstand gewinnen, Stress bewältigen usw.) und **kognitive** Ressourcen (kritisch denken, entscheiden usw.), auf die er zurückgreifen kann, um eine bestimmte Situation zu bewältigen.

Durch die kombinierte Mobilisierung dieser Ressourcen ist eine Person in der Lage, eine psychosoziale Kompetenz auszuüben. Dies ermöglicht es ihr, auf ihre Umwelt einzuwirken, sich an ihren Alltag anzupassen und ihren Platz in der Gesellschaft zu finden.

Sie werden auch als Lebenskompetenzen bezeichnet, da sie in allen Lebensphasen eine Rolle spielen (schulisches Lernen, Gesundheit,...)⁵.

Sie sind das Ergebnis einer dynamischen Beziehung zwischen dem Lebensumfeld und der Person. Die Art und Weise, wie eine Person ihre psychosozialen Kompetenzen ausübt, hängt von drei Elementen ab: der Situation (oder dem Kontext), dem emotionalen und körperlichen Zustand der Person und ihren bisherigen persönlichen Erfahrungen⁶.

Psychosoziale Kompetenz wird in der Handlung erlebt: In einer bestimmten Situation übt eine Person eine psychosoziale Kompetenz aus. Je häufiger die psychosoziale Kompetenz ausgeübt wird, desto stärker wird sie.

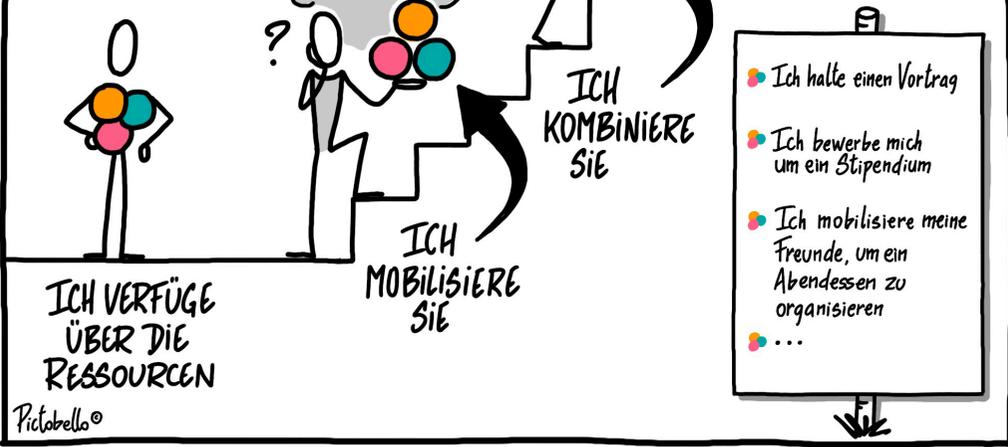
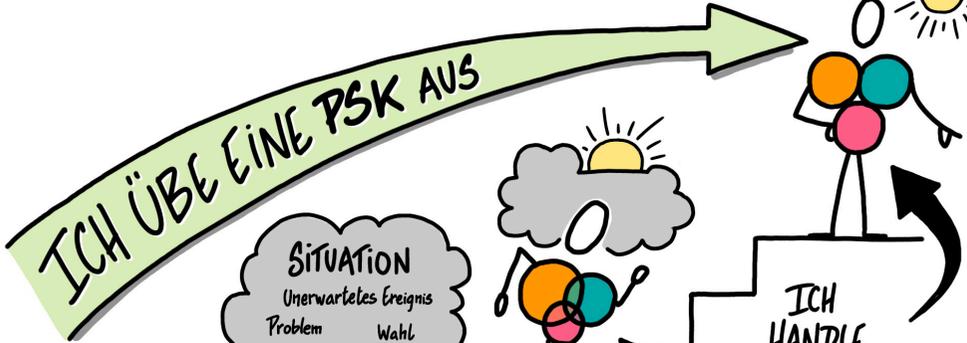
³ „Kompetenz ist ein komplexes Handlungswissen, das sich auf die effiziente Mobilisierung und Kombination einer Vielzahl von internen und externen Ressourcen innerhalb einer Reihe von Situationen stützt“ (Tardif, 2006).

⁴ Referentiel-V7-2110-web.pdf (rrapps-bfc.org)

⁵ dossier_techniques_competences_psychosociales.pdf (ireps-bfc.org) p.5

⁶ Focus santé S.7

PSYCHOSOZIALE KOMPETENZEN



Beispiele für die Mobilisierung einer psychosozialen Kompetenz:

Marco ist Mitglied einer Basketballmannschaft. Beim letzten Spiel hat seine Mannschaft Mühe, den Vorsprung vor der gegnerischen Mannschaft zu halten. Marco ist enttäuscht und schmolzt bis zum Ende des Spiels. Sein Trainer spricht ihn während der Teambesprechung an und wirft ihm sein Verhalten vor. Zu Hause spürt Marco, dass dieser Vorfall seine Beziehungen zur Mannschaft belasten könnte. Am nächsten Tag beschließt er, seinem Trainer eine Nachricht zu schicken, in der er sein Verhalten erklärt: Er sei mit seiner eigenen Leistung unzufrieden und habe sich nur selbst die Schuld gegeben. Er erkennt jedoch die Auswirkungen dieses Verhaltens auf das gesamte Team an und entschuldigt sich dafür. Er weist seinen Coach dennoch darauf hin, dass er diesen Kommentar eher unter vier Augen hätte hören wollen.

In diesem Beispiel mobilisiert Marco mehrere Ressourcen, um die Situation zu bewältigen und seine Beziehungen zum Team und zum Trainer zu wahren. So konnte er sein Verhalten analysieren und seine Emotionen identifizieren (emotionale Ressource). Er hat die Meinung seines Coaches berücksichtigt (kognitive Ressource) und war auch in der Lage, ihn anzusprechen und sein Bedürfnis zu äußern (soziale Ressource), obwohl der Coach eine Autoritätsperson ist.



Leila nimmt seit September an einem Theaterkurs teil. Im Januar fehlen der Theatertruppe Schüler für die Aufführung am Jahresende. Die Lehrerin schlägt Leila vor, durch die Klassen ihres Jahrgangs zu gehen, um andere Schüler zu motivieren, sich der Truppe anzuschließen. Trotz ihrer Schüchternheit willigt Leila ein, weil sie sich wünscht, dass das Projekt ein Erfolg wird. Das ist für sie nicht leicht, denn sie muss sich trauen, vor Publikum zu sprechen, die Fragen der Schüler richtig zu beantworten und ihre Schüchternheit zu überwinden.

In diesem Beispiel mobilisiert Leila bei ihrer Präsentation vor den anderen Schülern verschiedene Ressourcen. Sie war in der Lage, eine für sie schwierige Entscheidung zu treffen (kognitive Ressource). Während der Präsentationen muss sie ihre Emotionen steuern (emotionale Ressource), eine effektive Kommunikation gegenüber ihren Mitschülern an den Tag legen und sich auf die Fragen der Mitschüler einstellen (soziale Ressourcen).

Wozu die psychosozialen Kompetenzen von Jugendlichen stärken?

Die Teenagerzeit ist eine Zeit, die von körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Veränderungen geprägt ist, die durch das Lebensumfeld des Jugendlichen beeinflusst werden. Diese Zeit kann bereichernd sein und es dem Jugendlichen ermöglichen, Potenziale zu entwickeln, aber auch Schwächen zum Vorschein bringen. Dabei spielen verschiedene Faktoren eine Rolle: individuelle, soziale, wirtschaftliche, schulische und auch gesellschaftliche Faktoren. Die Krisen, die wir derzeit durchleben (Gesundheit, Finanzen, Umwelt usw.), wirken sich besonders auf die psychische Gesundheit junger Menschen aus und verstärken in manchen Fällen die zugrunde liegenden Anfälligkeiten.

Angesichts dieser Herausforderungen und Schwierigkeiten stellen die psychosozialen Kompetenzen einen wesentlichen Hebel dar. Sie werden ständig weiterentwickelt, damit die Jugendlichen sich anpassen, ihre Emotionen und ihren Stress bewältigen, mit ihrem Umfeld kommunizieren, kreativ denken, Konflikte bewältigen und kritisch denken lernen.

In der Schule hat die Forschung die Vorteile von Maßnahmen zur Stärkung der psychosozialen Kompetenzen erkannt: deutliche Verbesserung des Selbstwertgefühls, der positiven Beziehungen zu Gleichaltrigen und Lehrern, der schulischen Leistungen, Verringerung von Stress-, Angst- und Depressionssymptomen sowie von Gewalt und Mobbing in der Schule.

In Projekten, über die das IREPS⁷ berichtet, werden persönliche Vorteile der Aktivitäten zur psychosozialen Kompetenz in der Gruppe genannt, wie z.B. Effizienz, reibungslose Beziehungen, Zeitersparnis und Wohlbefinden bei der Ausübung ihrer Tätigkeit.

Darüber hinaus wurden auch Auswirkungen auf die Verringerung von Gewaltverhalten, riskantem Sexualverhalten, Suchtmittelgebrauch, sozialer Anpassung und Bildungserfolg beobachtet⁸.

Entwickelte psychosoziale Kompetenzen verbessern das psychologische Wohlbefinden, die Beziehungsqualität, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen, Empowerment⁹, Resilienz¹⁰ sowie die allgemeine Gesundheit.



⁷ IREPS Pays de la Loire

⁸ L'Observatoire, Nr. 98, S. 6

⁹ Empowerment ist ein Prozess oder Ansatz, der darauf abzielt, dass Einzelpersonen, Gemeinschaften und Organisationen mehr Handlungs- und Entscheidungsbefugnisse erhalten und mehr Einfluss auf ihr Umfeld und ihr Leben nehmen können.

cultures-sante.be/component/phocadownload/category/3-pdf-ep-2009.html?download=22:dt-lempowerment

¹⁰ Resilienz (oder Belastbarkeit): psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen (Duden)

Diese Fähigkeiten können daher als Schutzfaktoren betrachtet werden.

Die Entwicklung psychosozialer Kompetenzen ist kein Patentrezept, bleibt aber eine wichtige Determinante der allgemeinen Gesundheit. Die Fähigkeit eines jungen Menschen, seine eigenen psychosozialen Kompetenzen zu entwickeln, wird vor allem durch zwei Faktoren beeinflusst: die Haltung der Erwachsenen, die eine erzieherische Funktion haben, und das Umfeld, in dem er sich bewegt (z.B. ein Umfeld, in dem er sich ausdrücken kann).

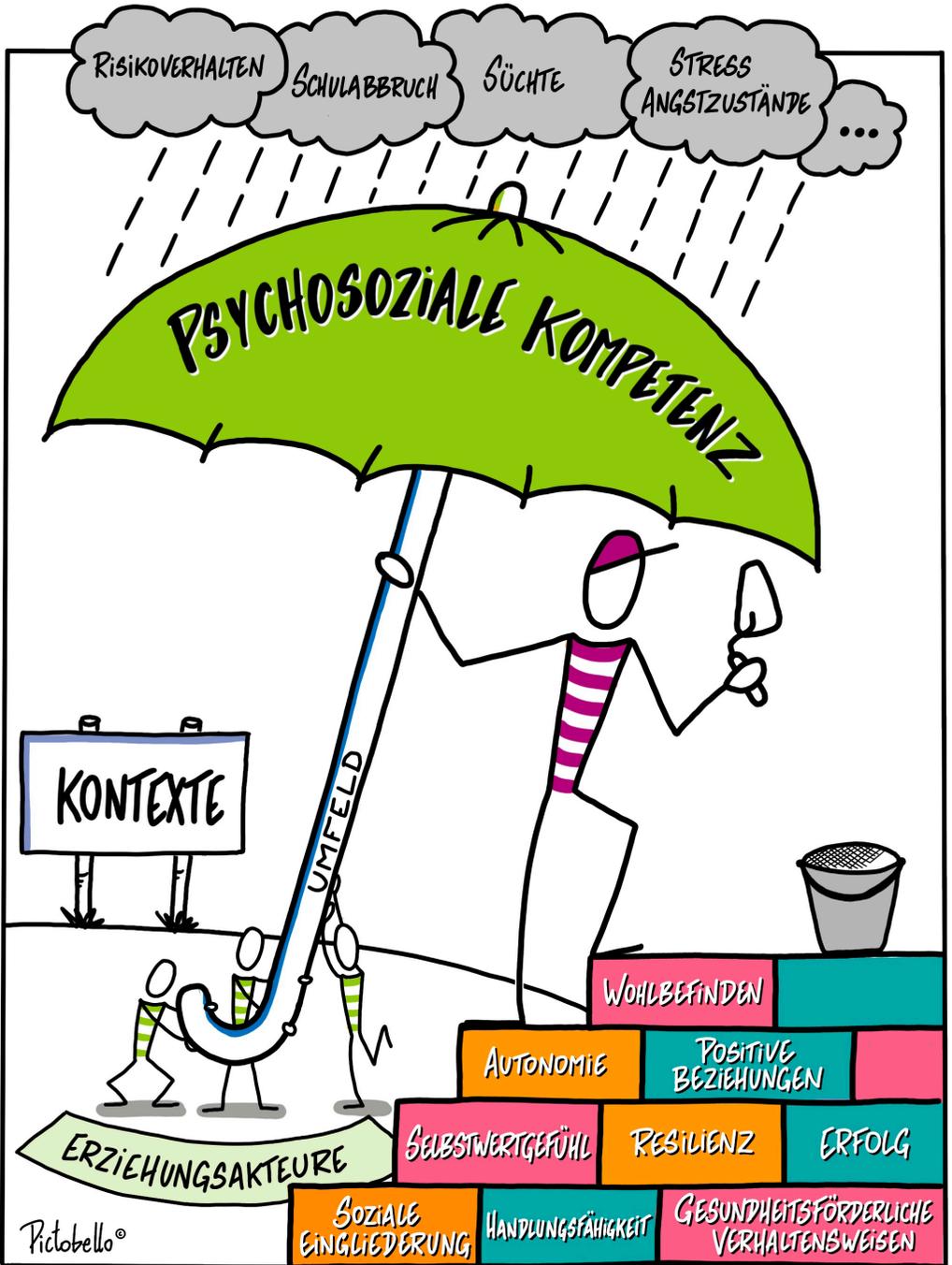
Daher ist die Möglichkeit, sich in einem Umfeld zu bewegen, in dem sie Erfahrungen machen können, die der Entwicklung psychosozialer Kompetenzen förderlich sind, sowie unterstützende Erwachsene, die sie dabei begleiten, ihr Potenzial zu entdecken und auszudrücken, von entscheidender Bedeutung.

Wer kann die Stärkung der psychosozialen Kompetenz bei Jugendlichen unterstützen?

Alle Lebenswelten, in denen sich junge Menschen bewegen, haben einen Einfluss auf die Entwicklung psychosozialer Kompetenzen (Familie, Schule, Vereine, sozialmedizinische Einrichtungen...).

Lehrer, Erzieher, Betreuer... – jeder Erwachsene, der mit einem jungen Menschen in Kontakt kommt, kann dazu beitragen, dessen psychosoziale Kompetenzen zu stärken. Dazu ist ein schrittweises Vorgehen erforderlich, das bei der pädagogischen Fachkraft selbst beginnt. Diese hinterfragt zunächst ihre Beziehung zu dem Jugendlichen, ihre eigenen Vorstellungen sowie ihre eigenen psychosozialen Kompetenzen, um eine professionelle Haltung einzunehmen, die es dann ermöglicht, den Jugendlichen bei der Stärkung seiner psychosozialen Kompetenzen zu unterstützen.

Dieser Ansatz mag für die pädagogische Fachkraft ehrgeizig erscheinen, kann aber schrittweise in formellen (Aktivität, Unterricht...) und informellen Momenten (Begrüßung, Mahlzeiten, Übergangsmomente...) entwickelt werden.



Wie lassen sich die psychosozialen Kompetenzen von Jugendlichen stärken?

Die Stärkung der psychosozialen Kompetenzen von Jugendlichen geschieht im Alltag. Dazu braucht es keine großen Projekte. Jeder Beteiligte kann bereits von dort, wo er steht, Schritt für Schritt handeln und die Saat ausstreuen.

Die Förderung der Entwicklung psychosozialer Kompetenzen bedeutet, auf die individuellen Ressourcen, aber auch auf das Umfeld einzuwirken, in dem die Kompetenzen ausgeübt werden können: Raum für Meinungsäußerung, Förderung der Mitgestaltung, Schaffung eines wohlwollenden Umfelds.

Es wurden Kriterien für die Wirksamkeit bei der Entwicklung von Projekten rund um psychosoziale Kompetenzen untersucht und ausgearbeitet. Bei der Methodik für die Arbeit mit der Öffentlichkeit liegt der Schwerpunkt auf der **professionellen Haltung der Betreuer und der Struktur der Workshops zu psychosozialen Kompetenzen**. Diese beiden Schlüsselemente sind Ausgangspunkte, die hier weiterentwickelt werden.

Die professionelle Haltung von Bildungsakteuren

Der Bildungsakteur ist eine der Schlüsselpersonen, die zur Stärkung der psychosozialen Kompetenzen des Jugendlichen beitragen kann. Er hat eine Vorbildfunktion und ist durch seine Art zu sein und zu handeln die erste Lernquelle für den Jugendlichen. Erstens durch die Haltung, die er einnimmt, zweitens durch den wohlwollenden Rahmen, den er schafft und dessen Garant er bleibt.

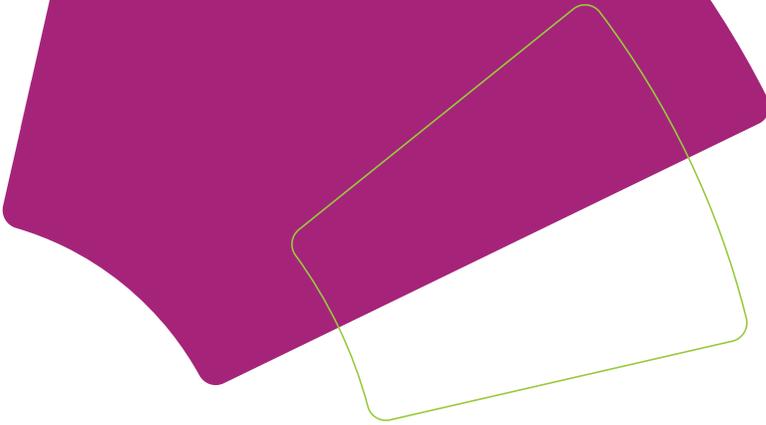
Diese Haltung beinhaltet eine nicht wertende Einstellung und aktives Zuhören, einen positiven Blick auf die Person, der sich auf ihr Potenzial und ihre Ressourcen konzentriert und nicht auf ihre Defizite. Sie wird durch einen Rahmen unterstützt, der Ausdruck, Respekt und die Beteiligung aller ermöglicht. Diese Zutaten sind für die Entwicklung psychosozialer Kompetenzen von entscheidender Bedeutung, da sie der Selbstdarstellung der Jugendlichen und der Achtung ihrer psychologischen Grundbedürfnisse – Gefühl der Selbstbestimmung, Kompetenz und soziale Bindung – einen echten Platz einräumen.

Es ist wichtig, dass er diese Haltung in allen Momenten, die er mit den Jugendlichen erlebt, beibehält, unabhängig davon, ob er an einem Workshop für psychosoziale Kompetenzen teilnimmt oder nicht.

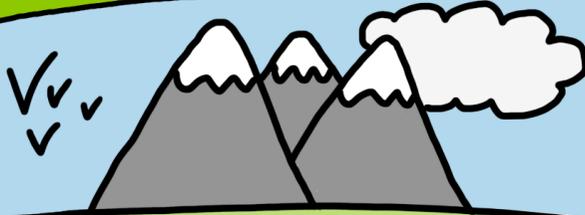
Es geht darum, diese Haltung Tag für Tag zu hegen und zu pflegen, darüber nachzudenken und sich selbst zu hinterfragen.

¹¹ scholavie.fr/posture

Abtrennbares Blatt



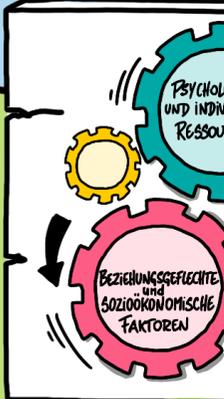
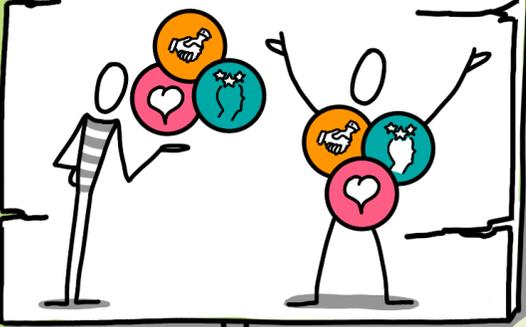
DAS WOHLBEFINDEN JUNGER MENSCHEN ÜBER DEN ANSATZ DER



BEEINFLUSSE

DEFINITION der PSK

ICH MOBILISIERE und KOMBINIERE MEINE RESSOURCEN



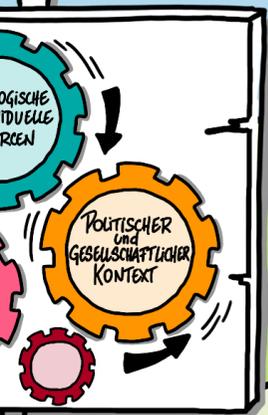
NUTZEN der



PSYCHOSOZIALE KOMPETENZ UNTERSTÜTZEN



WICHTIGE FAKTOREN

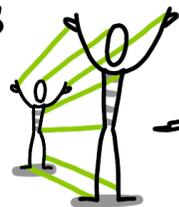


STELLUNG des BILDUNGS AKTEURS

PSK



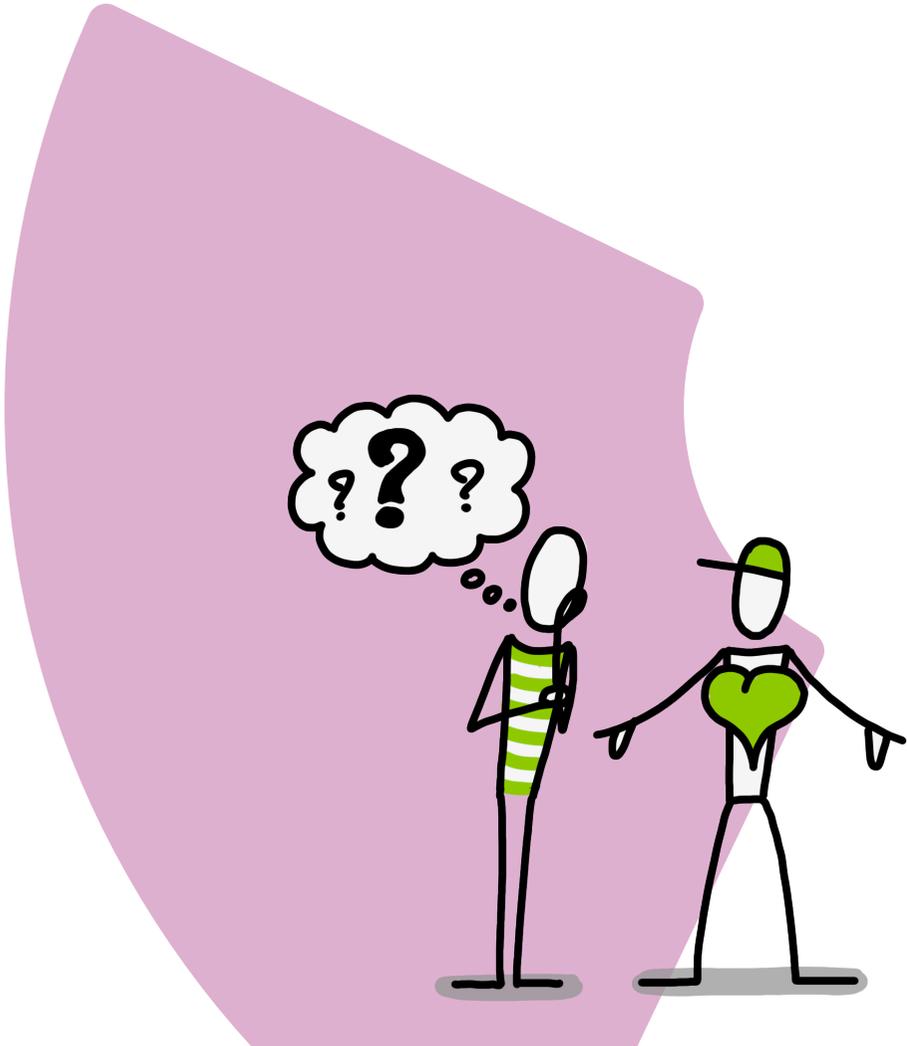
- ① HALTUNG 
- ② GEMEINSAME WORKSHOPS

 - Erlebnispädagogik
 - Fürsorglicher Rahmen
 - Regelmäßige strukturierte Workshops
- ③ SCHRITT FÜR SCHRITT 
- ④ KOHÄRENZ 
- ⑤ EINWIRKEN AUF DIE UMWELT



Pictobello®

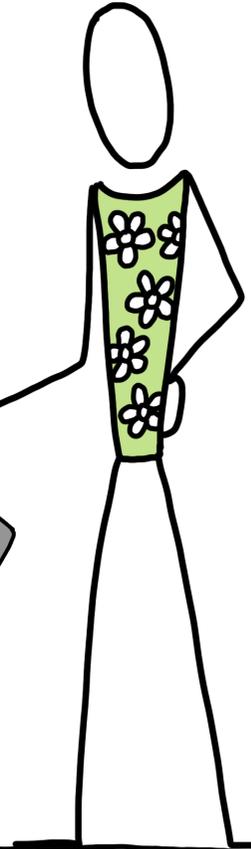




DIE HALTUNG VON BETREUERN IM DIENST DER PSYCHOSOZIALEN KOMPETENZ



VERFÜGBAR SEIN
WILLKOMMEN HEISSEN
AUFMERKSAMHEIT
BEGLEITEN
AKZEPTIEREN
WERTSCHÄTZEN
SCHENKEN
VERKÖRPERN



Pictobello®

Eine Haltung, die die Stärkung psychosozialer Kompetenzen fördert¹¹, ist

- wohlwollend: indem sie auf die Gefühle und Bedürfnisse jedes Einzelnen achtet, ohne zu urteilen;
- ermutigend: indem sie Selbstbestimmung, Erfahrung, Erfolge, Fortschritte, Strategien, Kommunikation und Austausch unter den Jugendlichen wertschätzt und unterstützt;
- inspirierend: indem sie die herausgestellten Werte und Kompetenzen verkörpert (Vorbildfunktion, Modell);
- reflexiv: indem sie das Nachdenken und Erleben durch das Hinterfragen der eigenen Haltung, der eigenen Praktiken und der eigenen psychosozialen Kompetenzen begleitet;
- empathisch: indem sie verfügbar ist (oder verfügbar wird?) und sich mit Interesse auf jeden Einzelnen einlässt;
- offen: indem sie jedem das Wort erteilt, Standpunkte akzeptiert, ohne eigene Lösungen oder Visionen aufzuzwingen oder eigene Überzeugungen zu projizieren;
- aufmerksam: indem sie aktiv zuhört, auf allen Ebenen (verbal, paraverbal, nonverbal usw.);
- unterstützend: indem sie Fehler als Lernmöglichkeit betrachtet;
- positiv: indem sie ein positives Gruppenklima schafft und die Aufmerksamkeit auf die positiven Aspekte lenkt;
- respektvoll: indem sie Unterschiede im Tempo und in der Beteiligung akzeptiert und berücksichtigt.

Konsequent bleiben

Ein Jugendhauspädagoge organisiert in seinem Haus jeden Montag Workshops zu psychosozialen Kompetenzen. Am Dienstag kommt während einer gewöhnlichen Veranstaltung (nicht die zur Förderung der psychosozialen Kompetenz) ein Jugendlicher zu spät, nimmt aber direkt seinen Platz in dem Raum ein, in dem die Veranstaltung stattfindet. Der Pädagoge begrüßt den Jugendlichen freundlich und hört ihm zu, ohne die Gründe für seine Verspätung vorwegzunehmen, bevor er ihn daran erinnert, wie wichtig es für den reibungslosen Ablauf der Aktivität ist, pünktlich zu sein. Er verhält sich grundsätzlich so, dass er die psychosozialen Kompetenzen unabhängig von der Aktivität fördert.

Workshops PSK

Gruppenworkshops sind ein wunderbares Instrument, um aktiv mit psychosozialen Kompetenzen zu experimentieren.

Zu den Erfolgskriterien gehört, dass die Workshops regelmäßig und über einen längeren Zeitraum hinweg stattfinden, damit die psychosozialen Kompetenzen gestärkt werden können.

¹¹ Scholavie, Outil la fleur de la posture, scholavie.fr

In einem Workshop zu psychosozialen Kompetenzen sollte der Pädagoge seine Absichten transparent bekunden, d.h. er sollte die Ziele und den Ablauf der Veranstaltung klar darlegen. Er muss die Meinungen und Entscheidungen der Teilnehmer respektieren. Es geht auch darum, keine vorher festgelegten Verhaltensweisen aufzuzwingen, Unterschiede zu respektieren und den Teilnehmern die Freiheit zu lassen, sich zurückzuhalten.

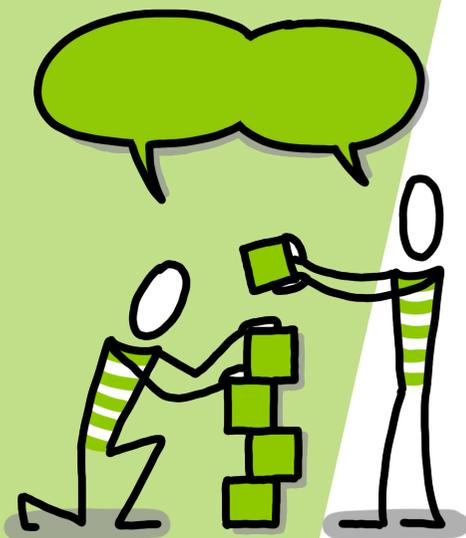
Erlebnisorientierte und interaktive Pädagogik

Die Entwicklung psychosozialer Kompetenzen ist eng mit Maßnahmen verbunden, bei denen das Lernen durch Erfahrung und aktive Teilnahme erfolgt. Es handelt sich um sogenannte erfahrungsorientierte Workshops, z.B. Rollenspiele, Situationsbewältigung, Workshops zur Selbsterkenntnis.

Eine Pädagogik, die es den Jugendlichen ermöglicht, Situationen auf partizipative und kooperative Weise zu erproben und sie in die Aktivität einzubeziehen, ist nämlich in jeder Hinsicht sinnvoll und besonders zielführend.

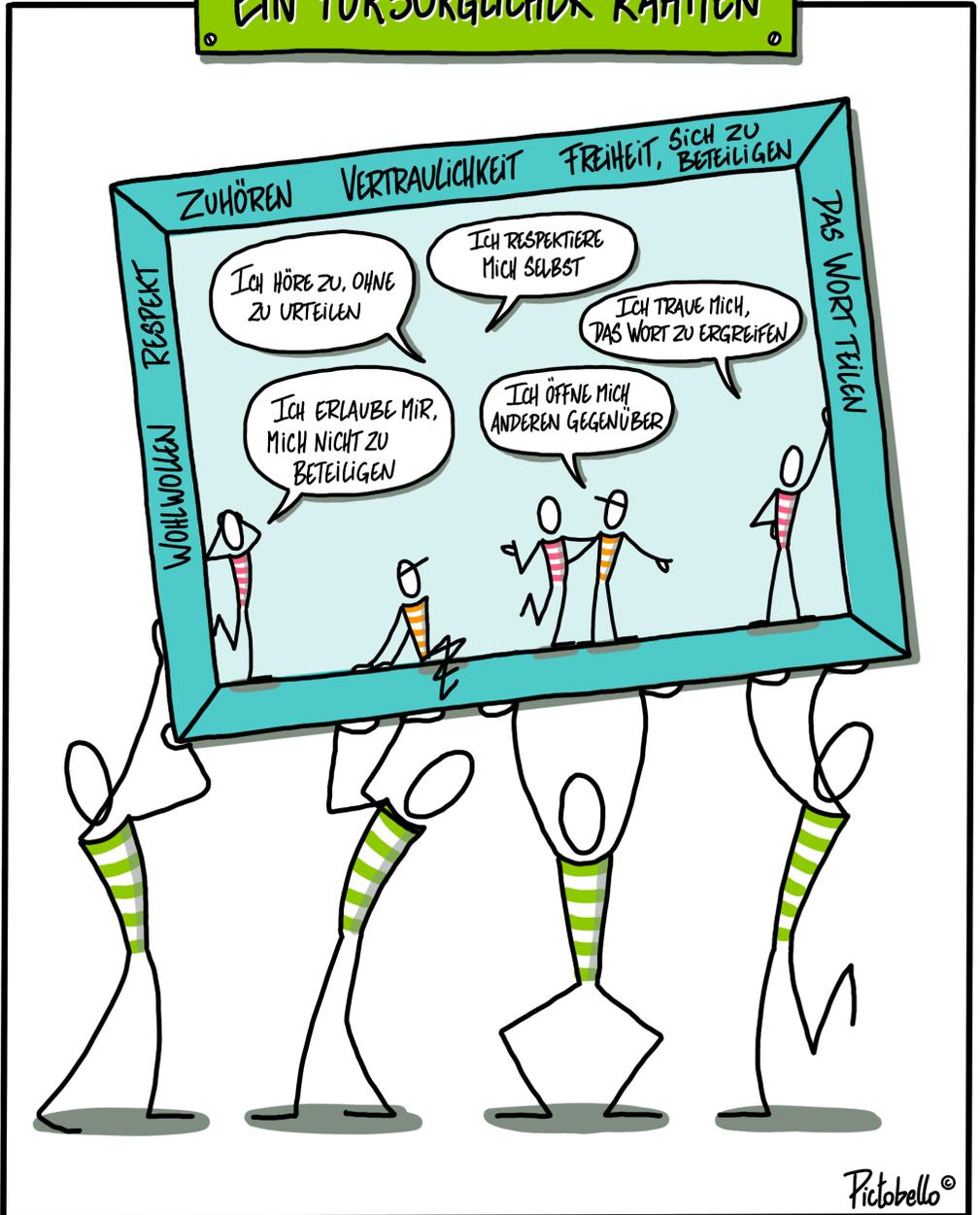
Die Kompetenzen werden durch Erfahrung, Hinterfragen, Bearbeitung der Vorstellungen, Interaktion, Beobachtung und Nachahmung, Rückblick auf das eigene Erleben in einem positiven Rahmen und einem wohlwollenden Beziehungsklima gestärkt. Diese Methoden sollen es den Teilnehmern ermöglichen, die Aktivität „in einen neuen Kontext zu setzen“, d.h. den Jugendlichen zu helfen, eine Verbindung zwischen dem Zweck der Aktivität und ihrem eigenen Alltag herzustellen, sich auf die mobilisierten Kompetenzen und ihre Nützlichkeit im Alltag zu konzentrieren¹².

Die pädagogische Fachkraft ist dazu da, die Teilnahme, den Ausdruck... zu stärken und zu wecken.



¹² promosante-idf.fr/sites/default/files/interview-beatrice-lamboy-facteurs-cle_1.pdf

Ein fürsorglicher Rahmen



Pictobello®

Strukturierte Workshops

Das Raster eines Workshops zu psychosozialen Kompetenzen besteht aus mehreren Schritten, die alle ihre Bedeutung für den Prozess der Stärkung psychosozialer Kompetenzen haben. Das Werkzeug ist ein Vorwand, es ist die Abfolge der Schritte, die die Stärkung der psychosozialen Kompetenz ermöglicht und die Aktivität als Workshop zur psychosozialen Kompetenz qualifiziert.

1. Sich Zeit für die Begrüßung nehmen

Planen Sie Zeit ein, um die Teilnehmer zu begrüßen, schaffen Sie einen vertrauensvollen Rahmen, um die Aktivität zu starten, brechen Sie das Eis mit einer kleinen Animation. Solche „Eisbrecher“ können verschiedene Zwecke erfüllen: sich kennenlernen, eine gemeinsame, dynamische Energie aufbauen, jeden Einzelnen mit seiner ganz eigenen Dynamik willkommen heißen... In jedem Fall setzen sie den Startpunkt für die Aktivität.

2. Einen wohlwollenden Rahmen schaffen

Im Rahmen des Ansatzes der psychosozialen Kompetenz ist eine wohlwollende Umgebung unverzichtbar.

Die Jugendlichen müssen nämlich günstige Bedingungen vorfinden, um ihre Ressourcen zu mobilisieren und ihre Kompetenzen während des Workshops auszuüben. Der wohlwollende Rahmen fördert das Sprechen, das Zuhören und den Respekt gegenüber jedem Einzelnen.

Schaffen Sie diesen Rahmen anhand der von jedem Einzelnen geäußerten Bedürfnisse gemeinsam, damit die Teilnehmer sich während des Workshops gut aufgehoben fühlen. Hängen Sie diesen Rahmen während der Sitzung sichtbar auf, damit Sie darauf zurückkommen und ihn in Erinnerung rufen können, um die Teilnahme zu fördern oder Ausschweifungen zu vermeiden.

Tipp:



- Vertraulichkeit ist ein wichtiges Element, das in den Rahmen aufgenommen werden sollte. Zögern Sie nicht, es selbst hinzuzufügen, wenn die Teilnehmer es nicht vorschlagen.
- Im TechniKit von Résonance und auf der CEDIP-Website finden Sie verschiedene Ideen für „Eisbrecher“.

Ideen für Workshops zu psychosozialen Kompetenzen, die Sie an Ihr Publikum anpassen können, finden Sie unter **Cartable des compétences psychosociales: cartablecps.org**.

Sie können:

- die Jugendlichen fragen, welche Aspekte für sie wichtig sind, damit sie sich in der Gruppe wohlfühlen, wobei Sie auch Ihre eigene Meinung äußern dürfen;
- die vorgebrachten Meinungen nach und nach auf einem Plakat festhalten;
- die Jugendlichen fragen, ob sie mit allen Punkten einverstanden sind, sobald von den Teilnehmern oder von Ihnen selbst keine weiteren Aspekte mehr eingebracht werden. Wenn nicht, ändern Sie sie;
- den Rahmen von der Gruppe absegnen lassen, sobald allgemeiner Konsens herrscht.

3. Erklären Sie den Zweck der Aktivität

Erklären Sie, ohne den gesamten Inhalt der Aktivität zu verraten, und stellen Sie die Übung in einen neuen Zusammenhang mit anderen, bereits durchgeführten Übungen.

4. Experimentieren mithilfe einer Aktivität oder eines Werkzeugs

Es geht darum, eine Erfahrung zu machen, sie zu analysieren und so eine Kompetenz zu aktivieren. Das verwendete Werkzeug ist nur eine Unterstützung. Die Aktivität wird je nach Ziel (z.B. Selbsterkenntnis), Alter der Teilnehmer, Gruppengröße und Verständnisniveau ausgewählt (z.B. wird das Vokabular der Emotionen vor einer Aktivität geübt).

5. Bewusstmachen und analysieren

Analysieren/beobachten Sie gemeinsam, was passiert. Hören Sie sich die ersten Gefühle, Ideen und Fragen an, die beim Experimentieren auftauchen. In dieser Phase geht es darum, die Teilnehmer zu befragen, wie sie die Aktivität erlebt haben, was sie in ihnen ausgelöst hat, welche Schwierigkeiten sie hatten, was sie unternommen haben, um die Aufgabenstellung zu erfüllen...

6. Verallgemeinerung und Bezug zum Alltag

Stellen Sie Verbindungen zu Situationen her, die den Jugendlichen bekannt sind oder von ihnen erlebt wurden. In dieser Phase muss der Teilnehmer in der Lage sein, den „Sinn“ des Erlebten zu erfassen, um die Übertragung auf neue Situationen zu ermöglichen. Es ist auch wichtig, sich Zeit für die Aneignung zu nehmen: Erlauben Sie den Teilnehmern, persönlich festzustellen, was sie aus dieser Aktivität gelernt haben, indem Sie sie zum Beispiel bitten, den Satz „Ich gehe nach Hause mit...“ zu vervollständigen.

Nehmen Sie sich schließlich die Zeit, die Aktivität abzuschließen, um sie in Ruhe ausklingen zu lassen. Die Aktivität sollte evaluiert werden, um sie bei den nächsten Treffen anzupassen. Der Rahmen sollte in Erinnerung gerufen werden, um das Element der Vertraulichkeit zu betonen, und die Aktivität sollte mit einer Verabschiedung enden.

Im Anhang finden Sie ein ausführliches Merkblatt zur Durchführung von Animationen.

STRUKTURIERTE WORKSHOPS

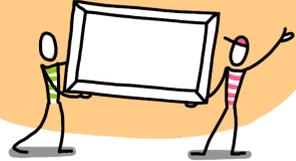
1

SICH ZEIT FÜR DIE BEGRÜßUNG NEHMEN



2

EINEN WOHLWOLLENDEN RAHMEN SCHAFFEN



3

DAS ZIEL NENNEN



4

EINE AKTIVITÄT AUSPROBIEREN



5

SICH BEWUSST WERDEN UND ANALYSIEREN



6

VERALLGEMEINERN UND ZUSAMMENHÄNGE HERSTELLEN



ABSCHLUSS

BEGLEITUNG

KOHÄRENZ

REGELMÄßIGKEIT

FORTSCHRITT

ANALYSE

SCHRITT FÜR SCHRITT

STÄRKUNG
DER
PSK

Einige Punkte, die bei der Stärkung der psychosozialen Kompetenz zu beachten sind

- Im Alltag können wir durch die Aktivitäten, die jungen Menschen angeboten werden, psychosoziale Kompetenzen mobilisieren und zu deren Entwicklung beitragen.

Zum Beispiel

Ein Erzieher organisiert eine Aktivität, bei der sich die Jugendlichen über ihren Jahresabschluss einigen können. Dabei kommt eine Animationstechnik zum Einsatz, die ihnen hilft, sich für eine bestimmte Gruppe zu entscheiden.

Im Rahmen des Konzepts der psychosozialen Kompetenz wird der Leiter zunächst den Zweck der Übung bekannt geben: „Wir werden an unserer Art der Zusammenarbeit und der Entscheidungsfindung arbeiten“. Nach der Übung wird er eine Redezeit einräumen, in der sich jeder darüber äußern kann, wie er die Übung erlebt hat, analysieren kann, was passiert ist und was man daraus lernen kann. Diese letzten Schritte ermöglichen die Stärkung der psychosozialen Kompetenzen, umso mehr, wenn sie in anderen Aktivitäten wiederholt werden.

- **Übereinstimmung mit dem Kontext:** Das Umfeld, in dem sich der Jugendliche bewegt, ist für die Stärkung der psychosozialen Kompetenzen von großer Bedeutung. Es ist wichtig, dass die Schule, der Verein oder jede andere Struktur, die den Jugendlichen aufnimmt, über günstige Bedingungen nachdenken kann, damit die Jugendlichen die Möglichkeit haben, ihre Ressourcen zu mobilisieren und ihre Kompetenzen auszuüben¹⁴. Es geht also darum, einen Rahmen zu bieten, der den Botschaften entspricht, die durch die Entwicklung psychosozialer Kompetenzen vermittelt werden. Wenn der allgemeine Rahmen nicht günstig ist, um jungen Menschen die Möglichkeit zu geben, sich zu äußern oder ihre Gefühle und Meinungen auszudrücken, kann das Umfeld in kleinerem Rahmen verbessert werden. Beispielsweise kann die Haltung des verantwortlichen Erwachsenen oder die Gestaltung des Raumes eine positive Wirkung haben.
- **Ethik:** Es sei darauf hingewiesen, dass auch bestimmte ethische Aspekte zu berücksichtigen sind: die Wahl des Einzelnen respektieren, keine normativen Verhaltensweisen auferlegen, keine Schuldzuweisungen oder Stigmatisierungen vornehmen, die Freiheit lassen, nicht teilzunehmen, kulturelle und andere Unterschiede respektieren, sich moralischer Urteile enthalten und soziale Ungleichheiten abbauen. Diese ethischen Leitplanken tragen zu einem wohlwollenden Rahmen bei und fördern die Partizipation.
- **Kollektiv/individuell:** In den Workshops zu psychosozialen Kompetenzen werden die Regeln für das Funktionieren der Gruppe innerhalb des wohlwollenden Rahmens festgelegt. Der Betreuer ist der Garant für diesen Rahmen. In den Gruppenworkshops können Situationen entstehen, die eine individuelle Betreuung erfordern. Diese kollektive Einrichtung ist jedoch nicht der Ort, um sich mit persönlichen psychosozialen Schwierigkeiten zu befassen. Der Betreuer wird darauf achten, den Jugendlichen an die entsprechenden Stellen zu verweisen, nachdem er sich mit ihm außerhalb des Workshops einen Moment Zeit genommen hat.

¹⁴ ireps-bfc.org/system/files/referentiel-cps-rappsbf-c-ireps.pdf

Ein Wort zum Schluss

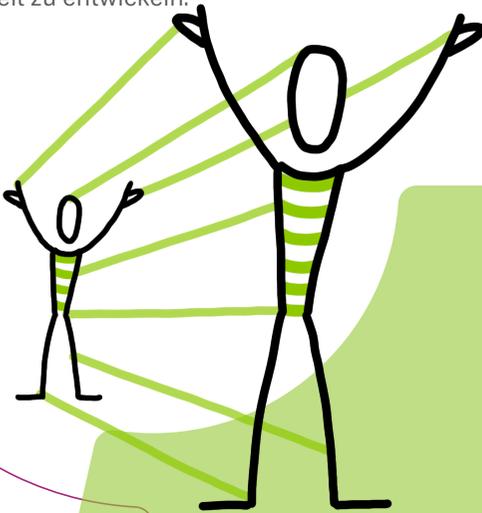
Der Ansatz der psychosozialen Kompetenzen hat seinen festen Platz im Alltag von Bildungsakteuren im Rahmen eines Konzepts zur Prävention und Gesundheitsförderung von Jugendlichen.

Es geht darum, die Fähigkeiten der Jugendlichen zu erhöhen, „für“ und nicht „gegen“ etwas zu handeln.

Sie ist alles andere als ein Patentrezept, aber sie führt zu Ergebnissen, vor allem dank der beiden Aspekte, die in diesem Heft erläutert werden: die Einnahme einer unterstützenden professionellen Haltung und die Durchführung von erlebnisorientierten Workshops, die über einen längeren Zeitraum hinweg stattfinden.

Die Vorteile des Ansatzes betreffen den Jugendlichen, aber auch andere Aspekte wie die Beziehung zwischen Betreuer und Jugendlichen, das Arbeitsklima usw.

Der Ansatz erfordert jedoch ein Umdenken und ein langfristiges Engagement, auch in kleinen Schritten. Die Förderung psychosozialer Kompetenzen bei Jugendlichen bedeutet, in ihr Wohlbefinden zu investieren und ihnen zu helfen, Schutzfaktoren für ihre psychische Gesundheit zu entwickeln.





Ressourcen

- **Cultures & Santé:** Auf dieser Website finden Sie den „Fokus Gesundheit“, der sich mit den psychosozialen Kompetenzen von Erwachsenen in der Gesundheitsförderung befasst, sowie ein Verzeichnis von Ressourcen zu psychosozialen Kompetenzen: cultures-sante.be
- **Savoirs d'intervention:** Die Website wurde auf Initiative des IREPS Auvergne-Rhône-Alpes entwickelt, um die Qualität der Aktionen von Gesundheitsförderern zu stärken und zu legitimieren. Dabei werden Strategien und Hebel für die Wirksamkeit aus der Forschung und dem beruflichen Wissen für drei Themenbereiche herangezogen: psychosoziale Kompetenzen, Bildschirme und Ernährung: savoirdsintervention.org
- **Le cartable des compétences psychosociales:** Entwickelt vom IREPS Pays de la Loire. Diese Website enthält eine Fülle von Informationen und Aktivitäten zu psychosozialen Kompetenzen mit Erfahrungsberichten von Bildungsakteuren: cartablecps.org/page-17-0-0.html
- **Scholavie:** Die Website bietet Werkzeuge und Ressourcen zu psychosozialen Kompetenzen, aber auch eine Lernplattform: scholavie.fr
- **PIPSA:** Website zu den Tools zu verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung, darunter auch psychosoziale Kompetenzen: pipsa.be
- **En santé à l'école:** Diese Website bietet pädagogische und methodische Anhaltspunkte, Wege, Sitzungen und Aktivitäten, die mit den Kindern durchgeführt werden können. Sie bietet auch nützliche Materialien für die Kommunikation mit Kindern, Eltern, Kollegen, gewählten Mandatsträgern und Partnern: ensantealecole.org
- **Rheseau:** Die Online-Broschüre „Navigation au cœur de la santé mentale“, die vom Netzwerk der Provinz Hennegau für die Entfaltung und die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und vergleichbaren Nutzern (RHESEAU) in Zusammenarbeit mit dem CLPS Charleroi-Thuin erstellt wurde: rheseau.be/une-nouvelle-brochure-pour-le-bien-etre-a-lecole
- **Christliche Krankenkasse:**
cck-mc.be/psychosociale-kompetenzen

Arbeitsblatt zur Durchführung einer Aktivität zu psychosozialen Kompetenzen

Zeitlicher Rahmen: Wir empfehlen eine Dauer, die der Altersgruppe Ihrer Gruppe angepasst ist. Kurz genug, um den Rhythmus aller zu respektieren, und lang genug, um das Testen der Aktivität zu ermöglichen. Auf diesem Arbeitsblatt schlagen wir Ihnen einen Zeitrahmen von etwa 60 Minuten vor.

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen Gruppen von maximal 15 Personen, damit sich jeder besser ausdrücken kann.

1

Die einleitende Begrüßung

Zweck dieser Phase: sich Zeit nehmen, um die Teilnehmer zu begrüßen.

Zeitlicher Rahmen: 10 Minuten, außer beim ersten Treffen

Zunächst:

- Richten Sie den Raum entsprechend der Aktivität ein. Generell ist für Diskussionen eine runde Anordnung der Stühle (ohne Tisch) vorzuziehen, um den Austausch zu erleichtern. Im schulischen Rahmen ist es ratsam, einen anderen Raum als das Klassenzimmer zu wählen.
- Legen Sie die für die Aktivität benötigten Unterlagen aus.

Begrüßung:

- Nehmen Sie sich Zeit, jeden Teilnehmer zu begrüßen und willkommen zu heißen.



Tipp: Sie können auch ein Begrüßungsritual einführen. Zum Beispiel können Sie die Teilnehmer jeder Sitzung mit Hintergrundmusik begrüßen und wenn die Musik ausklingt, beginnt die Sitzung.

- Sorgen Sie dafür, dass das Eis schnell bricht. Sogenannte Eisbrecher können verschiedene Zwecke erfüllen: sich kennenlernen, eine gemeinsame, dynamische Energie schaffen, jeden Einzelnen in seiner ihm eigenen Dynamik willkommen heißen usw. In jedem Fall setzen sie den Startpunkt für die Aktivität.



Tipp: Im TechniKit von Résonance und auf der CEDIP-Website finden Sie verschiedene Ideen für „Eisbrecher“.

2

Der wohlwollende Rahmen

Zweck dieser Phase: Schaffung eines Vertrauensrahmens, um die Aktivität einzuleiten.

Zeitlicher Rahmen: 5 Minuten, außer beim ersten Treffen 15 Minuten

- Nehmen Sie sich in der ersten Sitzung der Gruppe die Zeit, den wohlwollenden Rahmen

aufzubauen. Dadurch wird dafür gesorgt, dass der Einzelne sich leichter traut, das Wort zu ergreifen, und es entsteht ein Klima des Zuhörens und des Respekts sowie ein sicherer Rahmen.

- Fragen Sie die Gruppe, welche Aspekte für sie wichtig sind, damit die Teilnehmer sich in der Gruppe wohlfühlen. Sie können sich auch selbst beteiligen.
- Notieren Sie die genannten Aspekte im Verlauf der Wortmeldungen auf einem Plakat.
- Wenn keine weiteren Wortmeldungen mehr von den Teilnehmern oder Ihnen ausgehen, fragen Sie die Teilnehmer, ob sie mit allen Punkten einverstanden sind. Wenn nicht, ändern Sie sie.
- Wenn alle einverstanden sind, ist es an der Zeit, den Rahmen zu bestätigen: durch eine Unterschrift, ein „Ja“, ein Handzeichen...
- Zögern Sie nicht, den Rahmen nochmals ins Reine zu schreiben oder ihn sogar zu skizzieren.



Tipp: Die Vertraulichkeit ist ein wichtiges Element, das in den Rahmen aufgenommen werden sollte. Zögern Sie nicht, sie selbst hinzuzufügen, wenn der Vorschlag nicht von den Teilnehmern ausgeht.

• Auf den späteren Treffen

- erinnern Sie die Teilnehmer an den Rahmen und hängen Sie ihn auf;
- fragen Sie sie, ob sie etwas hinzufügen möchten;
- fügen Sie eventuelle Aspekte hinzu, die spezifisch für den Workshop gelten, den Sie vorhaben.

Die Zielvorgabe

3

Zweck dieser Phase: dem Treffen ein Ziel voranstellen und eine Verbindung zu früheren Treffen herstellen.

Zeitlicher Rahmen: 2 Minuten

Erklären Sie den Zweck der Aktivität, ohne den gesamten Inhalt zu verraten, und stellen Sie das Treffen in einen neuen Zusammenhang mit vorherigen Treffen.

Das Experimentieren

4

Zweck dieser Phase: Ein Experiment durchführen, das durch seine Analyse die Aktivierung einer Kompetenz ermöglicht. Wählen Sie Ihre Aktivität je nach dem zu erreichenden Ziel, dem Alter der Teilnehmer und der Größe der Gruppe aus.

Tipp: Beginnen Sie mit Aktivitäten zur Selbsterkenntnis, damit sich die Gruppe kennenlernen kann, bevor Sie mit emotional anspruchsvolleren Aktivitäten beginnen.

Zeitlicher Rahmen: Abhängig von der Aktivität, aber empfohlen: 15-20 Minuten

Regeln: Erklären Sie die Regeln und vergewissern Sie sich, dass sie verstanden wurden. Sie können einen Teilnehmer bitten, sie der Gruppe mit seinen Worten noch einmal zu erklären.

Bühne frei für Experimente: Vertrauen Sie dem Ablauf der Aktivität und versuchen Sie, sich so weit wie möglich an die Regeln zu halten.



Tipp: Verschiedene Websites verweisen auf Aktivitäten, z.B. auf der Grundlage der mobilisierten Kompetenzen: Le cartable des compétences psychosociales, PromoSanté Ile de France, La boîte à outils des compétences psychosociales...

5

Bewusstseinsbildung

Zweck dieser Phase: Sich die ersten Gefühle, Ideen und Fragen anhören, die in der Experimentierphase auftauchen.

Zeitlicher Rahmen: 10 Minuten

Fragen an die Gruppe richten: Sie können Fragen stellen wie z.B:

- Was haben Sie während der Animation empfunden?
- War es eine angenehme Aktivität?
- Was konnten Sie beobachten?
- Was ist Ihnen aufgefallen?



Tipp: In dieser Phase ist es ratsam, eine Liste mit erkennbaren Emotionen zu haben (z.B. die Emotionssprache, das Emotionsrad...), damit sich alle daran orientieren können.

Weitere Fragen, die spezifischer für die Aktivität sind, können gestellt werden (vgl. Regeln).



Tipp: Es ist wichtig, dass der Gruppenleiter zu jedem Zeitpunkt der Animation und vor allem in dieser Phase eine wohlwollende, nicht urteilende Haltung einnimmt. Der Leiter ist präsent, um alle Emotionen zuzulassen, ohne sie zu bewerten oder auf sie einzugehen.

6

Verallgemeinerung, Aneignung und Abschluss

ZWECK DIESER PHASE: Verbindungen zu Situationen herstellen, die den Jugendlichen bekannt sind oder von ihnen erlebt wurden. Auch eine persönliche Verbindung herstellen können und dann die Aktivität gelassen abschließen.

Zeitlicher Rahmen: 30 Minuten

- **Verallgemeinerung:** Verbindungen zu Situationen herstellen, die den Jugendlichen bekannt sind oder von ihnen erlebt wurden. In dieser Phase muss der Teilnehmer in der Lage sein, den „Sinn“ dessen zu erfassen, was gerade geschehen ist, um die erwartete Neueinordnung in einen anderen Rahmen und die Übertragung auf neue Situationen zu ermöglichen.

Sie können also Fragen stellen wie z.B:

- Was nehmen Sie aus dieser Aktivität mit?
- Welche Verbindung können Sie zu Ihrem Alltag herstellen?
- Wozu kann das in Ihrem Leben dienen?

¹⁵ cartablecps.org

Es können weitere Fragen gestellt werden, die sich spezifischer auf die Aktivität beziehen.

Tipp: Achten Sie darauf, dass die Jugendlichen diese zusammenfassenden Elemente selbst einbringen, oder geben Sie ihnen Anregungen, indem Sie die gestellten Fragen verfeinern.



Es ist auch normal, dass sich nicht alle zusammenfassenden Elemente in den Antworten der Jugendlichen wiederfinden. Die Verallgemeinerung kann nämlich Zeit und Wiederholung erfordern.

- **Aneignung:** Den Teilnehmern die Möglichkeit geben, persönlich festzustellen, was sie aus dieser Aktivität gelernt haben.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um auszudrücken, mit welchen Erkenntnissen sie nach Hause gehen:

- es in einem Logbuch festhalten;
- es auf einem gemeinsamen Wandgemälde darstellen;
- es der Gruppe mitteilen, „Ich gehe nach Hause, mit der Erkenntnis...“;
- ...



Tipp: Die Spuren (Text, Zeichnung, Wortmeldung...) ermöglichen es den Teilnehmern, Verbindungen zwischen den verschiedenen Aktivitäten herzustellen.

- **Abschluss:** Bewertung der Aktivität und ruhiger Ausklang.

- **Die Aktivität bewerten:** Es gibt verschiedene Methoden, um eine Aktivität zu bewerten. Ziel ist es, die Gefühle der Teilnehmer zu erfassen und sich auf die nächsten Aktivitäten einzustellen. Die Bewertung kann kurz sein (z.B. indem Sie auf einem Haftzettel einen Punkt notieren, den Sie verbessern möchten, und einen, den Sie beibehalten möchten, und diesen Zettel beim Verlassen des Raumes an die Tür kleben).



Tipp: Im Resonance TechniKit stehen Ihnen verschiedene Evaluierungsmethoden zur Verfügung.

- **Den Rahmen in Erinnerung rufen:** Die Wiederholung des Vertraulichkeitsprinzips ist wichtig, um sicherzustellen, dass niemand ausgelacht wird...



Tipp: Da einige Aktivitäten emotional belastend sein können, sollten Sie die Jugendlichen auf Ansprechmöglichkeiten innerhalb oder außerhalb Ihrer Einrichtung hinweisen.

- **Sich verabschieden:** Wie bei der Begrüßung können Sie auch den Abschied ritualisieren. Sie können z.B. zum Abschluss einige gemeinsame Atemübungen machen.

Medienkompetenz, Ernährung, Pubertät ...
die CKK stellt Ihnen mehrere Tools zur
Gesundheitsförderung zur Verfügung

Entdecken Sie alle pädagogischen Tools
unter **ckk-mc.be/ihre-gesundheit**



CKK. Mitten im Leben.