



TOOLKIT

Modul für die Arbeit mit Jugendlichen: Modul C

„Selbstbewusstsein“

Methode 10: „Klavier der Selbstfürsorge“3

Methode 11: „Sichtbar/Unsichtbar“7

Modul C „Selbstbewusstsein“

Im Synthesebericht heißt es dazu: „Die Jugendlichen in ihrem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken, ist einer der zentralen Resilienzfaktoren. Viele der in weiterer Folge behandelten Themenfelder können dabei zu einer Stärkung des Selbstvertrauens der Jugendlichen beitragen. In Hinblick auf die Tool-Entwicklung sind vor allem Methoden und Ansätze zur Sichtbarmachung von Stärken und vorhandenen Ressourcen und der Ermöglichung von Selbstwirksamkeitserfahrungen und positiven Erlebnissen wesentlich. In den untersuchten Angeboten gibt es bereits eine Vielzahl an Maßnahmen, die auf eine Steigerung des Selbstbewusstseins zielen (z.B. erlebnispädagogische Angebote). Mit Blick auf die Radikalisierungsprävention besteht aber der Wunsch, diese Maßnahmen noch weiter auszubauen.“ (Lankmayer, Riegler 2021: 22)

Das Modul C „Selbstbewusstsein“ im Katalog zu ResilienceWorks umfasst zwei Methoden:

- Methode 10: „Klavier der Selbstfürsorge“
- Methode 11: „Sichtbar/Unsichtbar“



Klavier der Selbstfürsorge

Zielgruppe		Jugendliche
Einheiten		1 Einheit
Durchführungsort		Präsenz
Setting		Gruppensetting
Material		Schreibzeug, Flipchart & Handout
Privatsphäre		Privatsphäre
Vorwissen		Kein Vorwissen notwendig
Sprachschwelle		Niedrigschwellig
Sensibilität		Sehr sensibel
Medien		Aufstellungsarbeit

Alternativ kann die Übung auch online mit Breakout-Rooms oder Ähnlichem durchgeführt werden.

Alternativ kann die Methode auch für ein Einzelsetting umgestaltet werden

Dauer der Methode:

Ca. 30 Minuten

Themen der Methode:

Selbstfürsorge
Bewältigungsstrategien
Psychische Gesundheit
Resilienz-/Ressourcenorientierung

Bildungsziel der Methode:

Die Methode zielt darauf ab, die Vielfalt der Bewältigungsstrategien zu verdeutlichen. Sie schärft das Bewusstsein für die Bedeutung der Selbstfürsorge und des guten Umgangs mit sich selbst. Die Teilnehmer*innen reflektieren ihr Wohlbefinden und ihre psychische Gesundheit und teilen ihre Strategien, diese zu erhalten.

Ablauf der Methode:

1. Stellen Sie den Teilnehmer*innen die folgenden Fragen:
 - Was tut ihr, um mit Stress und Hilflosigkeit (Ohnmacht) umzugehen?
 - Was hilft euch bei der Bewältigung von Rückschlägen beim Lernen?
 - Was hilft euch bei der Bewältigung von Rückschlägen in eurem Alltag?
 - Was gibt euch Energie?
 - Was hilft euch, sich besser zu fühlen?
2. Teilen Sie schwarz-weiße Klaviertasten aus, die auf einem Papier ausgedruckt sind.
3. Bitten Sie die Teilnehmer*innen, ihre Selbstfürsorgestrategien auf den weißen Klaviertasten zu notieren. Sobald alle Teilnehmer*innen die Tasten beschriftet haben, werden die Zettel aufgereiht und in Form eines langen Klaviers hingelegt. Anschließend werden alle Strategien besprochen (eventuell übersetzt) und auf einem Flipchart gesammelt.
Hier kann es noch wichtig sein zu betonen, dass es sich ausschließlich um gewaltfreie Strategien handeln soll – also Selbstfürsorge, die gut tut und keinen Schaden anrichtet.
4. In der Anleitung und der anschließenden Reflexion der Methode, sollten Sie auch nicht die genannten Strategien bewerten und schon gar nicht verurteilen. Es kann durchaus der Fall sein, dass Kinder und Jugendliche sich hier den Raum nehmen und sehr persönliche und intime Erfahrungen teilen. Achten Sie darauf wertschätzend zu reagieren, wenn Sie Nachfragen stellen.

Reflexionsfragen:

- Was fällt euch auf, wenn ihr euch das Klavier anseht?
- Habt ihr neue Strategien kennengelernt? Ist euch etwas bereits bekannt?
- Wie könnt ihr euch als Kolleg*innen gegenseitig unterstützen, wenn ihr euch hilflos traurig fühlt oder schlechte Laune habt?

Wann immer sich die Teilnehmer*innen erschöpft oder kraftlos fühlen, können sie auf ihrem Klavier „ein anderes Lied spielen“. Dabei müssen sie nicht immer die gleichen Tasten drücken, sondern lernen von ihren Kolleg*innen neue Selbstfürsorgestrategien kennen oder erfahren für sich selbst neue.

Benötigtes Material für die Methode:

Drucken Sie die Klaviertasten aus (siehe unter der beschriebenen Methode unter „Vorlage/n“) und teilen Sie diese an die Gruppe aus. Stellen Sie Stifte und ein Flipchart bereit.

Vermitteltes Wissen durch die Methode:

Die Methode fordert die Teilnehmer*innen auf, sich ihren Gefühlen und Emotionen zu öffnen und ihre Bewältigungsstrategien mitzuteilen. Sie lernen, wie wichtig es ist, für sich selbst zu sorgen und welche Ressourcen sie haben, wenn sie mit herausfordernden Situationen oder sogar persönlichen Krisen umgehen.

Die Teilnehmer*innen lernen ihre Techniken und Stärken in Bezug auf die Selbstfürsorge kennen. Sie können von anderen Teilnehmer*innen lernen, welche Strategien hilfreich und förderlich sind. Indem sie ihre Erfahrungen mit schwierigen Situationen teilen, können sie auch Gespräche und Zuhören als unterstützende Interventionen an ihrem Arbeitsplatz/Ausbildungsplatz einordnen. Außerdem lernen die Teilnehmer*innen, warum Selbstfürsorge und die Sensibilisierung für psychische Gesundheitsfragen wichtige Maßnahmen für ein gesünderes Leben sind.

Vorgeschlagene Adaptionen- und Variationsmöglichkeiten der Methode:

Die Möglichkeit einer Adaption ist für die Trainer*innen gegeben, so könnten Alternativen zum Klavier angedacht werden. Einer Adaption spricht soweit nichts entgegen.

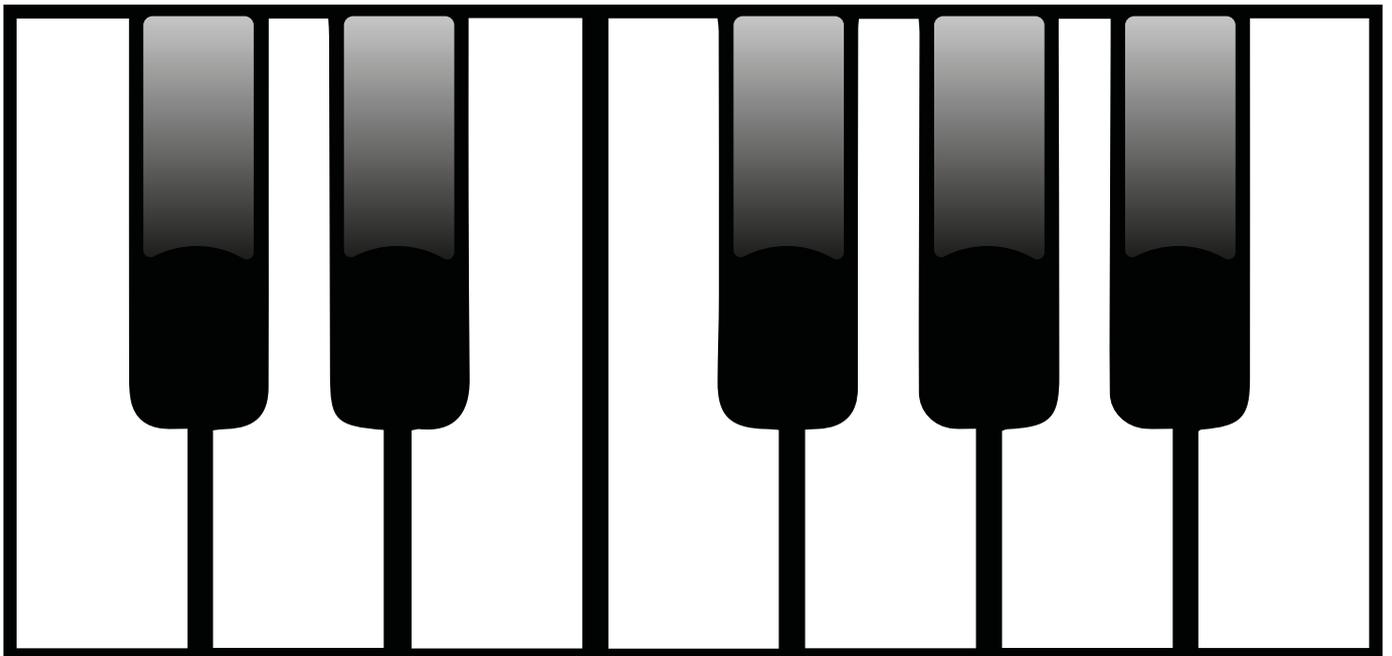
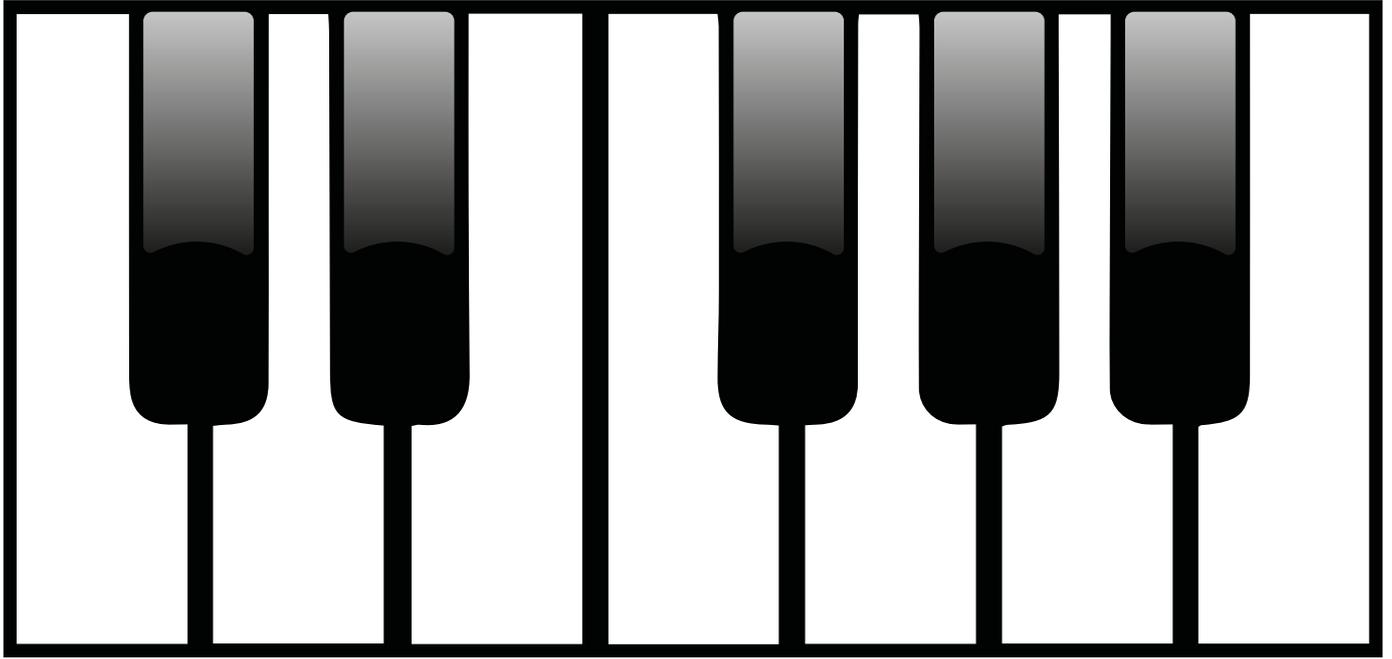
Varianten sind ebenso gegeben: Bei einer online Durchführung der Methode: Anstatt die Zettel alle auf dem Boden aufzureihen, können Sie die Beiträge auf einem virtuellen Whiteboard sammeln (wenn möglich mit einer Abbildung von Klaviertasten) und an die Teilnehmer*innen verteilen.

Anstatt die Fragen laut vorzulesen, können Sie auch eine Fantasiegeschichte verwenden, um die Gruppe an schwierige Erfahrungen zu erinnern (z. B. Rückschläge in der Arbeit/Ausbildung, Enttäuschungen in Beziehungen). Dann wird die Gruppe gebeten, ihre Strategien aufzuschreiben, wie sie es schaffen, den Kopf freizubekommen, wieder Energie zu gewinnen und mit solchen Situationen im Nachhinein umzugehen.

Auch als „Hausaufgabe“ für zu Hause wäre die Methode denkbar, entsprechende Handouts und/oder Arbeitsblätter, etc. müssten aber zu diesem Zweck entwickelt werden.

Quellenangabe zur Methode:

Stadlbauer, J. & Scambor, E. 2019. Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG (nicht publiziert). In: Theuretzbacher, M. & E. Scambor. 2021. FOMEN - FOCUS ON MEN. Geschlechtersensibel und gewaltpräventive Zugänge in der Arbeit mit Männern* mit internationalen Familiengeschichten. Ein Handbuch. URL: <https://www.vmg-steiermark.at/de/forschung/publikation/fomen-focus-men-geschlechtersensibel-und-gewaltpraeventive-zugaenge-der-arbeit> (01.02.2022).



Sichtbar/ Unsichtbar

Zielgruppe		Jugendliche
Einheiten		3 Einheiten
Durchführungsort		Präsenz
Betreuer*innen-Schlüssel		2er Schlüssel
Setting		Gruppensetting
Material		Schreibzeug & Flipchart
Privatsphäre		Privatsphäre
Vorwissen		Benötigt Vorwissen (siehe Methode 1)
Sprachschwelle		Niedrigschwellig
Sensibilität		Nicht sensibel

Alternativ kann die Übung auch online mit Breakout-Rooms oder Ähnlichem durchgeführt werden.

Dafür benötigt ihr eine digitale Präsentation und technischen Equipment (Handy, Laptop oder Ähnliches).



Dauer der Methode:

Ca. 120 bis 180 Minuten (es wird empfohlen die Methode in 2-3 Einheiten durchzuführen)

Themen der Methode:

Erlernen von Wissen über Resilienzfaktoren
Eigene Resilienzfaktoren und Ressourcen erkennen
Erfahrung von Empathie, Toleranz und Akzeptanz

Bildungsziel der Methode:

Steigerung der Resilienzfaktoren zur Prävention von Gewalt und Radikalisierung

Ablauf der Methode:

1. Kleingruppenarbeit „Merkmale sammeln“ (ca. 15 Minuten):

Die Teilnehmer*innen sammeln zuerst zu zweit oder in der Kleingruppe alle möglichen menschlichen Eigenschaften, Verhaltensweisen oder Merkmale von Menschen (z.B. nett, hilfsbereit, gemein, etc.) und schreiben diese nieder.

2. Großgruppenarbeit „Eisberg“ (ca. 30 Minuten):

Auf der Tafel oder dem Flipchart wird ein Eisberg gezeichnet. Eine Linie, die den Eisberg horizontal durchteilt, deutet die Wasseroberfläche an.

Danach werden die Teilnehmer*innen gebeten, per Zuruf menschliche Eigenschaften, Verhaltensweisen und Merkmale von Menschen aufzuzählen, die entweder:

- a. auf den ersten Blick und ohne die Person gut zu kennen sichtbar sind, oder
- b. auf den ersten Blick und ohne die Person gut zu kennen nicht sichtbar sind.

Alle sichtbaren Merkmale werden über, alle unsichtbaren unter der Linie des Eisbergs niedergeschrieben. Die anleitende Person sollte durch Nachfragen darauf achten, dass möglichst vielfältige Antworten kommen.

3. Kleingruppenarbeit „Reflexion“ (ca. 30 Minuten):

Sobald das Bild des Eisbergs vervollständigt ist, wird zu zweit oder in der Kleingruppe über folgende Fragen (festgehalten auf der Tafel oder Flipchart und erst jetzt präsentiert) reflektiert:

- Welche Eigenschaften könnt ihr an euch entdecken?
- Welche Eigenschaften kennt ihr von Menschen, die euch nahestehen?
- Welche Eigenschaften mögt ihr gerne?
- Welche Eigenschaften findet ihr unangenehm?
- Welche Eigenschaften mögt ihr an euch?
- Welche Eigenschaften helfen euch, wenn es euch nicht gut geht?
- Welche Eigenschaften helfen euch, wenn ihr Stress habt?
- Welche Eigenschaften könnten helfen, mit herausfordernden Situationen umzugehen?

4. Großgruppenarbeit „Radikalisierung“ (ca. 45 Minuten):

Im Plenum werden nun auf einem Flipchart oder an der Tafel die Namen von verschiedenen Extremistengruppen, d.h. Rechtsradikalismus, Islamismus, Linksradikalismus, etc., gesammelt und aufgelistet (wichtig ist, dass es sich dabei um das gesamte Spektrum von Radikalismus aufgelistet wird und nicht bloß einzelne Gruppierungen). Man könnte alternativ auch die Teilnehmer*innen danach fragen welche Gruppierungen ihnen im Hinblick auf das Wort radikale Gruppierungen einfallen.

Anschließend wird gefragt:

- Welche Eigenschaften haben radikale Menschen?
- Welche Eigenschaften könnten Radikalisierung vorantreiben?

- Welche Eigenschaften könnten helfen, um Menschen, die sich radikalieren wertschätzend, aber kritisch zu begegnen?

Am Ende werden in der Großgruppe die Ergebnisse besprochen und diskutiert. Die Ergebnisse sollten protokolliert werden.

Benötigtes Material für die Methode:

Papier und Stifte.
Tafel oder Flipchart, Tafelkreide oder Stifte.

Vermitteltes Wissen durch die Methode:

Die Teilnehmer*innen befassen sich intensiv mit Eigenschaften und Resilienzfaktoren, welche sich an der eigenen Lebenswelt orientieren.

Vorgeschlagene Adaptions- und Variationsmöglichkeiten der Methode:

Diese Methode ist online anwendbar und für diverse Fragen adaptierbar.

Quellenangabe zur Methode:

Pates, R. et al. (Hrsg.). 2010. Antidiskriminierungspädagogik. Wiesbaden: VS Verlag. S. 163.



ResilienceWorks

Das ResilienceWorks Toolkit wurde als Teil des ResilienceWorks Projektes entwickelt und sollen der Resilienzsteigerung von Jugendlichen in den Angeboten der „AusBildung bis 18“ dienen.

Die entwickelten Tools stellen weder ein offizielles Dokument oder Empfehlung der Projektpartner dar. Vielmehr sollen so den Trainer*innen und Coaches in den Angeboten der „AusBildung bis 18“ die im Projekt entwickelten Teilergebnisse als Grundlage für deren Anpassung und weiteren Entwicklung zur Verfügung gestellt werden.

Die Verwendung der einzelne Tools obliegt somit der Verantwortung der einzelnen Trainer*innen und Coaches.

Fördergeber



 **Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus**



Das Projekt wird innerhalb des Sicherheitsforschungs-Förderprogramm KIRAS durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus (BMLRT) gefördert.