

Psychische Gesundheit stärken

Kein Mensch ist ein Leben lang gleich gesund oder gleich krank; weder körperlich noch psychisch. Doch was können wir tun, um die psychische Gesundheit zu stärken? Diese Frage haben wir uns auch als regionale Kinder- und Jugendfachstelle Jawohl gestellt.

Insbesondere während der Corona-Pandemie war die Pflege sozialer Kontakte eingeschränkt und erschwert, was einen tendenziell negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben kann (z.B. wegen Einsamkeitsgefühlen). Obwohl der Bund die Massnahmen im Zusammenhang mit der Pandemie mittlerweile aufgehoben hat, erzählen einige Jugendliche von unbefriedigenden Kontakten zu Gleichaltrigen, unsicheren Freundschaften, sozialen Ängsten sowie anderen Faktoren, die Stress verursachen. Stress und dessen Verarbeitung ist ein Haupteinflussfaktor auf die psychische Gesundheit oder Krankheit. Doch macht Stress in jedem Fall krank? Woran liegt es, dass manche Menschen scheinbar einfacher Stress verarbeiten können, wohingegen es bei anderen in Depressionen, Sucht und anderen psychischen Krankheiten mündet?

Gleichgewicht entscheidend

Die Stressforschung liefert uns eine Antwort, auf welche sich auch die Soziale Arbeit stützt: Es geht um ein Gleichgewicht zwischen Faktoren, die uns belasten (Waagschale B) und sogenannte Ressourcen, die uns helfen, mit diesen Belastungen fertig zu werden (Waagschale A). Alle Menschen haben mit Dingen zu kämpfen, die belastend sind und alle Menschen verfügen über Ressourcen, um mit diesen Belastungen fertig zu werden. Solche Ressourcen können innerhalb einer Person liegen (z.B. Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeitserwartung, Intelligenz, Humor etc.) oder ausserhalb der Person liegen (z.B. unterstützende Familienmitglieder, Freunde, Kenntnis über passende Hilfsangebote, gute Möglichkeiten bei



der Freizeitgestaltung etc.). Es gibt keine abschliessende Aufzählung und ist von Person zu Person unterschiedlich, was als gut und hilfreich wahrgenommen wird.

Ressourcen stärken und fördern

Doch was hat das alles mit der offenen Kinder- und Jugendarbeit zu tun? Die kurze Antwort ist: wir stärken und fördern die Ressourcen der Kinder und Jugendlichen. Wichtig ist, dass die Ressourcen nicht nur «theoretisch verfügbar wären», sondern dass diese inneren und äusseren Ressourcen tatsächlich genutzt werden können. Um dies zu erreichen, orientieren wir uns an bestimmten Prinzipien der Sozialen Arbeit und wenden unterschiedliche Methoden an. Was damit genau gemeint sein soll, finden Sie in der nächsten Gemeindeinfo-Ausgabe. Haben Sie sich schon mal überlegt, welches Ihre inneren und äusseren Ressourcen sind? Wenn Sie mögen, können Sie diese für sich sammeln. Hilfreiche Fragen könnten sein: Wie meistern Sie herausfordernde Situationen? Was machen Sie gerne? Welches sind Ihre Stärken? Wo könnten Sie allenfalls Hilfe benötigen und wo gibt es diese Hilfe? Was läuft gut? Wofür sind Sie dankbar? Von der morgendlichen Tasse Kaffee, eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, über nette Menschen sowie kleinen und grossen Erfolgen bis hin zu schönem Wetter sind alle Antworten richtig und wichtig.

Belinda Heldner, Jugendarbeiterin
Regionale Kinder- und Jugendfachstelle Jawohl



Die Sonne scheint hier länger. Ehrlich.

www.frienisberg-tourismus.ch

Erleben und staunen

Partizipation und die psychische Gesundheit



Kinder- und Jugendfachstelle • Jawohl
Wohlen|Kirchindach|Bremgarten|Meikirch

Die regionale Kinder- und Jugendfachstelle Jawohl verfolgt das Ziel, Kinder und Jugendliche auf sozialer, kultureller und politischer Ebene zu inkludieren. Inklusion bedeutet – anders als Integration – dass sich nicht nur eine Gruppe anzupassen hat, sondern dass (Spiel)Räume geschaffen und gemeinsam gestaltet werden.

Dazu müssen Kinder und Jugendliche (und Erwachsene ebenso) überhaupt erst darauf kommen und daran glauben, dass sie einen Einfluss auf ihr Leben haben können. Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten ist hierfür zentral. Dies wiederum hat einen Einfluss auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit.

Wir wollen den Kindern und besonders den Jugendlichen zeigen und sie darauf vorbereiten, dass sie selbst verantwortlich sind für ihre Entscheidungen, die ihr Leben bestimmen und beeinflussen. Da für unsere Zielgruppe oft wenige Mitbestimmungsrechte bestehen, ist es förderlich, wenn sie im Minimum einen Ort haben, um Partizipationsprozesse einzuüben. Partizipation meint Teilhabe oder Teilnahme und findet auf verschiedenen Stufen statt. Von informiert werden, Mitspracherecht haben, mitentscheiden können bis hin zu Selbstorganisation sind verschiedene Formen möglich. Mit den Kindern und Jugendlichen werden Räume geschaffen, in welchen sie Verschiedenes ausprobieren können, Fehler machen dürfen und daraus lernen können. Räume, in welchen vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten bestehen, gemeinsam mit Gleichaltrigen Dinge zu tun (oder zu lassen).

Denn oft stehen Jugendliche unter grossem Druck und wissen nicht recht, wie sie damit fertig werden sollen. Daher ist es wichtig, einen Ort zu haben, an welchem geübt werden kann, wie sie mit Stress und Konflikten umgehen können. Über all diese Dinge können die Kinder und Jugendlichen mit uns direkt sprechen. Zusätzlich können in Projekten, welche gemeinsam (= partizipativ) mit den Jugendlichen gestaltet werden, zahlreiche Fähigkeiten – quasi nebenher – geübt werden. Im besten Fall können sie das Gelernte auch für das spätere Leben brauchen. Das Gelernte sind Fähigkeiten und Ressourcen, welche einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit

haben, wie dies im letzten Artikel «Psychische Gesundheit stärken» im Juni-Gemeindeinfo thematisiert wurde.

Wir versuchen also, wenn immer möglich, die Jugendlichen miteinzubeziehen und teilhaben zu lassen. So entstehen Übungsmöglichkeiten, wie eine Zusammenarbeit mit anderen geht, was es heisst, Verantwortung zu tragen, dass es etwas bringt, sich einzubringen und gleichzeitig wichtig ist, die anderen zu respektieren. Der Zusammenhalt in der Gruppe wird gestärkt. Zudem merken die Jugendlichen, dass ihre Entscheidungen einen Einfluss haben. Dies sind wichtige Fähigkeiten für das spätere Leben und meist macht es den Jugendlichen Spass, zusammen ein Projekt zu machen, für das sie sich tatsächlich interessieren. Anstatt davon auszugehen, dass wir wissen, was für unsere Zielgruppe wichtig ist, fragen wir sie. Somit haben sie die Möglichkeit, bereits bei der Ideenfindung und Planung von Projekten mitzuarbeiten.

Belinda Heldner, Jugendarbeiterin
Kinder- und Jugendfachstelle Jawohl

Hast du eine Idee?

An die Jugendlichen: Hast du/habt ihr eine Idee für ein Projekt, eine Aktion, ein Thema, das dich/euch interessiert? Etwas, das du gerne mit deinen Freundinnen und Freunden oder anderen Jugendlichen umsetzen würdest?

Ruft uns gerne an oder schreibt uns eine Mail, unsere Kontaktangaben findet ihr unter:
www.jawohl.ch

Psychische Gesundheit stärken in der Kinder- und Jugendarbeit



Das Jahr neigt sich dem Ende zu und unsere dreiteilige Serie über psychische Gesundheit findet ihren Abschluss. Im ersten Artikel wurde dargelegt, dass die psychische Gesundheit oder Krankheit mit Ressourcen zusammenhängt, welche wir von der regionalen Kinder- und Jugendfachstelle Jawohl im Rahmen unserer Angebote stärken. Im zweiten Artikel wurde aufgezeigt, was Partizipation ist, nämlich die Teilhabe an Entscheidungsprozessen, die für Kinder- und Jugendliche relevant sind und in der Folge einen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben. Heute gehen wir darauf ein, worauf wir als Fachpersonen achten, um die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen zu stärken.

Vertrauen durch tragfähige Beziehungen

Für manche Kinder und Jugendliche sind wir wichtige Bezugspersonen. Dank einer akzeptierenden Grundhaltung stellen uns Kinder und Jugendliche diverse Fragen oder sprechen über Alltagsorgen und Probleme, die sie belasten. Diese niederschweligen Beratungen (Gespräch) mit Fachpersonen bringen Entlastung in schwierigen Situationen und ermutigt sie, Hilfe zu holen.

Persönliche Entwicklung fördern dank mehreren Chancen

Auch wenn es mal schlecht läuft, brechen wir den Kontakt (die Beziehung) zu den Kindern und Jugendlichen nicht ab. So lernen die Kinder und Jugendlichen, sich nicht aufzugeben, nach Fehlern oder Misserfolgen wieder aufzustehen und es neu zu versuchen.

Wertschätzung durch Partizipation

Dadurch, dass die Kinder und Jugendlichen bei der Gestaltung der Angebote miteinbezogen werden, haben sie Raum für Kreativität, erleben Wertschätzung und Zugehörigkeit und lernen Selbstwirksamkeit, so wie dies im vorangegangenen Artikel über Partizipation genauer erläutert wurde.

Stärkung durch den Fokus auf Ressourcen

Wie im ersten Artikel dargelegt, arbeiten wir ressourcen- statt defizitorientiert. Das heisst, dass wir uns an den Potenzialen, Bedürfnissen und Themen der Kinder und Jugendlichen orientieren. Wir fördern ihre individuellen Stärken und Fähigkeiten.

Raum für Begegnung

Wir begegnen Kindern und Jugendlichen mit einer Offenheit, welche es ihnen ermöglicht, sich selbst und andere besser kennenzulernen und so zu akzeptieren, wie sie sind. Dies trägt zur Identitätsbildung bei und stärkt das Selbstwertgefühl.

Entspannung und Erholung dank Freiräumen

Kinder und vor allem Jugendliche stehen teilweise unter grossem Druck (z.B. Leistungsdruck, Konflikte, Berufswahl, Pubertät). Wir stellen den Kindern und Jugendlichen Räume zur Verfügung, in denen sie mit Freunden zusammen sein können, kein Konsumzwang herrscht und sie sich erholen und entspannen können.

Niederschwelligkeit

Wir sind offen, parteipolitisch und konfessionell neutral. Wir achten darauf, dass sich alle Kinder und Jugendlichen während den Angeboten wohlfühlen – egal wie sie aussehen, welche Kleidung sie tragen etc. Wir sind offen für die Vielfalt und die Gemeinsamkeiten aller und freuen uns bereits, auch im kommenden Jahr Zeit mit den Kindern und Jugendlichen zu verbringen. Unser Programm, das wir für die Kinder und Jugendlichen zusammengestellt haben, finden Sie unter: www.jawohl.ch

Belinda Heldner, Jugendarbeiterin Jawohl

Die Luft ist hier klarer. Ehrlich.

www.frienisberg-tourismus.ch

Erleben und staunen