



WELLCORE

# BEWÄHRTE VERFAHREN



Co-funded by  
the European Union



**Defoin**

Highlights  e.V.  
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING

 Impact  
Drive

# WELLCORE-Projekt

WELLCORE ist ein europäisches strategisches Partnerschaftsprojekt, bestehend aus 4 Partnern: SCIARA A.P.S. - E.T.S. (Italien), DEFOIN (Spanien), Impact Drive (Bulgarien) und Highlights e.V. (Deutschland). Die Partner werden sich in den nächsten 18 Monaten mit den Themen Wohlbefinden, psychische Gesundheit, Vernetzung und Resilienz befassen und folgende Ziele verfolgen:

- Grundlagen für Wohlbefinden schaffen und Ressourcen sowie bewährte Verfahren im Bereich der Jugendarbeit teilen
- Entwicklung eines Schulungsprogramms für Jugendarbeiter\*innen und Jugendorganisationen zur Förderung von Prozessen zur Verbesserung des Wohlbefindens
- Unterstützung von Trainer\*innen und Jugendbetreuer\*innen bei der Umsetzung des Wohlbefindenstrainingsprogramms auf nationaler Ebene
- Synergien fördern und Leitlinien für die Organisationen und Interessengruppen entwickeln, die das Ökosystem der Jugendarbeit bilden

Gefördert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.



Co-funded by  
the European Union

## Projektpartner



SCIARA-PROJEKTE Fiorenzuola d'Arda,  
Italien  
<http://www.sciaraprogetti.com/>

Highlights e.V.  
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING

Highlights e.V.  
Erlangen, Deutschland  
<https://highlights-ev.com/>

Defoin

AUSBILDUNG FÜR ENTWICKLUNG  
UND BESCHÄFTIGUNG Malaga,  
Spanien  
<https://defoin.es/>



Impact Drive Sofia, Bulgarien  
<https://en.impactdrive.eu/>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Nationale bewährte Verfahren</b>	<b>2</b>
Italien_ Die Blumen des Asklepius: Wohlbefinden durch Kultur fördern	4
Spanien_ HIPPOCAMPUS: Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens junger Menschen durch Yoga	9
Bulgarien_ WomenBridges: Verbindende Möglichkeiten für junge Frauen	13
Deutschland_ Einverständnis und Inklusion bei körperlichen Kontaktaktivitäten, für Jugendarbeiter*innen.	19
<b>Europäische bewährte Verfahren</b>	<b>24</b>
Projekt zur Psychische Gesundheitskompetenz	25
Seminar zum Thema psychische Gesundheit und Wohlbefinden junger Menschen –	29
ConnectiON Vibes	34
Mentale Gesundheit junger Menschen (Die Kraft des Geistes über die Materie)	39
<b>International</b>	
Initiative zur Selbstfürsorge für Jugendbetreuer*innen	44

# NATIONALE BEWÄHRTE VERFAHREN

in europäischen  
Ländern



# Die Blumen des Asklepius: Wohlbefinden durch Kultur fördern



## Italien, Emilia-Romagna



13. November 2025



Eintägiges Seminar (09:00 – 17:00 Uhr)



<https://assr.regione.emilia-romagna.it/notizie/2025/fiori-di-asclepio>



Italienisch

Gefördert und koordiniert von der Region Emilia-Romagna – Innovationssektor im Gesundheits- und Sozialwesen, im Rahmen des Projekts Internationale Dialoge.

An der Veranstaltung waren öffentliche Institutionen, Universitäten, Kulturorganisationen, Gesundheitsdienste, Organisationen des dritten Sektors und internationale Expert\*innen aus dem Bereich der kulturellen Wohlfahrt und der sozialen Verordnung beteiligt.

## Zusammenfassung

„Flowers of Asclepius: Cultivating Wellbeing through Culture“ ist ein multidisziplinäres Seminar, das sich dem kulturellen Wohlbefinden widmet. Dieses wird hier als ein sektorübergreifendes Modell verstanden, welches das individuelle und kollektive Wohlbefinden durch künstlerische, kulturelle und Herangehensweisen des kulturellen Erbes fördert.

Die Veranstaltung trägt der wachsenden Anerkennung der Rolle von Kultur und Kunst in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention, soziale Inklusion und gesellschaftlicher Zusammenhalt auf europäischer und internationaler Ebene Rechnung. Auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse, europäischer politischer Rahmenbedingungen und konkreter Praxisbeispiele schafft das Seminar Raum für den Dialog zwischen den Bereichen Gesundheit, Soziales, Kultur und Bildung.

Durch die Kombination von institutionellen Perspektiven, akademischen Beiträgen und praktischen Erfahrungen zielt die Veranstaltung darauf ab, über fragmentierte Interventionen hinauszugehen und zur Entwicklung systemischer und integrierter Ansätze beizutragen, die Kultur, Gesundheit und Sozialpolitik miteinander verknüpfen.

## Ziele

Das Treffen zielt darauf ab, konkrete Erfahrungen im Bereich der kulturellen Wohlfahrt und der sozialen Intervention hervorzuheben, um das Wohlbefinden zu fördern und Ausgrenzung zu bekämpfen. Durch den Dialog zwischen öffentlichen Institutionen und der Zivilgesellschaft soll die Integration von Gesundheits-, Sozial- und Kultursystemen vorangetrieben werden.

Die Debatte bietet nützliche Erkenntnisse für den Vergleich europäischer und nationaler Ziele und trägt so zur Gestaltung regionaler Politiken in dieser Frage bei.

## Zielgruppe

Die Veranstaltung richtet sich an alle Fachleute aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Soziale Gesundheit und Kultur mit dem Ziel, darüber nachzudenken und Ideen zu entwickeln, wie die Integration zwischen den institutionellen Systemen von Gesundheit, Sozialpolitik sowie Kunst und Kultur gefördert werden kann.

## Beteiligte Fachleute

Die Veranstaltung „Blumen des Asklepius: Wohlbefinden durch Kultur fördern“ brachte eine breite Palette von Fachleuten aus verschiedenen Sektoren zusammen und spiegelte damit den sektorübergreifenden Charakter des kulturellen Wohlergehens wider.

### Fachleute für öffentliche Politik und Institutionen

Vertreter\*innen und politische Entscheidungsträger\*innen aus der Region Emilia-Romagna, die in den Bereichen Gesundheit, Soziales, Kultur und Wohlfahrt tätig sind, trugen zur strategischen und politikorientierten Ausrichtung der Veranstaltung bei.

### Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialwesen

Ärzt\*innen, Angehörige von Gesundheitsberufen, Sozialarbeiter\*innen und Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Sozialwesen nahmen aktiv teil. Die Veranstaltung war offiziell von ECM (Gesundheitsberufe) und OASER (Sozialarbeiter) akkreditiert und gewährleistete somit die berufliche Anerkennung und Fortbildung.



## Akademiker\*innen und Forscher\*innen

Universitätsprofessor\*innen und Forscher\*innen aus den Bereichen Soziologie, Kulturwissenschaften, Gesundheitsgeisteswissenschaften und Sozialwissenschaften lieferten wissenschaftliche Belege, theoretische Rahmen und forschungsbasierte Erkenntnisse zum kulturellen Wohlergehen und zum Zusammenhang zwischen Kunst, Gesundheit und Wohlbefinden.

## Kultur- und Kreativprofis

Künstler\*innen, Theaterpraktiker\*innen, Kulturmanager\*innen und Kreativvermittler\*innen tauschten praktische Erfahrungen und Methoden aus, wie Kunst, Performance und kulturelles Erbe als Instrumente für Wohlbefinden, Inklusion und Gemeinwohl genutzt werden können.

## Organisationen des dritten Sektors und der Gemeinschaft

Vertreter\*innen von Nichtregierungsorganisationen, Kulturvereinigungen, Stiftungen und Netzwerken, die in den Bereichen Wohlfahrt, Kultur und soziale Innovation tätig sind, steuerten Fallstudien, lokale Praktiken und gemeindebasierte Ansätze bei.

## Internationale Expert\*innen

Fachleute aus europäischen und internationalen Kontexten (darunter Universitäten, Krankenhäuser und Kulturorganisationen) bereicherten die Veranstaltung mit vergleichenden Perspektiven und grenzüberschreitenden Erfahrungen in den Bereichen kulturelle Wohlfahrt und soziale Verordnung.



## Hauptaktivitäten

Die Veranstaltung ist um eine Kombination aus Wissensaustausch, politischem Dialog und partizipativen Methoden strukturiert, die wie folgt konkretisiert werden:

### Plenarsitzungen und Hauptvorträge

Präsentation nationaler und internationaler Erfahrungen in den Bereichen kulturelle Wohlfahrt, soziale Verordnung und kunstbasierte Aktivitäten zum Wohlbefinden unter Einbeziehung von politischen Entscheidungsträgern, Wissenschaftler\*innen und Praktizierenden. Diese Sitzungen bieten einen gemeinsamen konzeptionellen Rahmen und eine evidenzbasierte Grundlage für die kulturelle Wohlfahrt.



### Runde Tische und thematische Sitzungen

Moderierte Diskussionen bringen Vertreter\*innen öffentlicher Einrichtungen, Kulturorganisationen, Universitäten, Gesundheitsdienste und internationaler Partner zusammen. In den Sitzungen werden konkrete Praktiken, sektorübergreifende Kooperationsmodelle und neue Ökosysteme erörtert, die Kultur und Pflege verbinden.

**Partizipative Workshops und Podiumsdiskussionen**  
Nachmittagssitzungen, die auf Techniken der sozialen Innovation basieren und darauf abzielen, die Teilnehmer\*innen aktiv in die Diskussion spezifischer Themen einzubeziehen, wie zum Beispiel:

- Kultur als Instrument der Gemeinwesenarbeit
- Neugestaltung von Kultur- und Pflegeräumen
- Soziale Verordnung und interdisziplinäre Zusammenarbeit.







Diese Aktivitäten fördern den Austausch unter Gleichgesinnten, den Aufbau von Netzwerken und die Generierung neuer Ideen und Partnerschaften.



### Künstlerische und performative Beiträge

Die Integration künstlerischer Momente und kreativer Begleitung soll die Prinzipien des kulturellen Wohlbefindens verkörpern und die praktischen Auswirkungen kunstbasierter Ansätze auf das Wohlbefinden aufzeigen.

## Ergebnisse und Highlights

-  Verstärkter sektorübergreifender Dialog zwischen Gesundheits-, Sozial- und Kultursystemen
-  Ein gesteigertes Bewusstsein für kulturelle Wohlfahrt als strategisches Instrument zur Gesundheitsförderung und sozialen Inklusion
-  Austausch von replizierbaren Praktiken und Modellen auf nationaler und internationaler Ebene
-  Schaffung neuer beruflicher Netzwerke und Kooperationen zwischen Institutionen, Praktizierenden und Organisationen
-  Beitrag zur Angleichung regionaler Politiken an europäische Rahmenwerke für Kultur, Gesundheit und Wohlbefinden
-  Akkreditierung für ECM (Gesundheitsfachkräfte) und OASER (Sozialarbeiter\*innen), Stärkung der beruflichen Anerkennung und Inanspruchnahme

## Mögliche europäische Projektion

Die Initiative hat ein hohes Potenzial zur Nachahmung und europäischen Projektion als Referenzmodell für politikorientierte kulturelle Wohlfahrtsveranstaltungen.

Das Seminarformat kann auf lokaler, regionaler und europäischer Ebene wiederholt werden, wobei Themen und Akteure an unterschiedliche Kontexte angepasst werden. Der interdisziplinäre Ansatz unterstützt die systemische Integration von Kultur-, Gesundheits- und Sozialpolitik im Einklang mit den EU-Strategien für Wohlbefinden und soziale Inklusion.

Die Einbindung internationaler Referenten und Netzwerke erleichtert den europäischen Wissensaustausch und die künftige Zusammenarbeit.

Die aus der Veranstaltung gewonnenen Erkenntnisse und Praktiken können in die Politikentwicklung, Ausbildungsprogramme und zukünftige Projekte im Bereich der kulturellen Wohlfahrt und der sozialen Verordnung einfließen.

## Ressourcen und Materialien

Programm der Veranstaltung: <https://assr.regione.emilia-romagna.it/notizie/2025/fiori-di-asclepio>

# HIPPOCAMPUS: Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens junger Menschen durch Yoga



## Spanien, Salamanca



1. Oktober 2017 – 30. November 2019



Zweijahresprojekt



<https://hippocampusproject.eu/>



<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2017-2-ES02-KA205-009942>



Spanisch, Englisch, Italienisch,  
Norwegisch, Französisch

Die Universidad de Salamanca (Spanien) fungiert als Koordinatorin, in Zusammenarbeit mit I.E.S Venancio Blanco (Spanien), der Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet (Norwegen), Oxfam Italia Onlus (Italien), der Teen Yoga Foundation (Großbritannien) und Youth for Exchange and Understanding International AISBL (Belgien).

## Zusammenfassung

HIPPOCAMPUS ist ein neuropädagogisches Projekt, das das körperliche und seelische Wohlbefinden junger Menschen durch ein spezielles, auf Yoga basierendes Programm fördert. Da chronischer Stress und soziale Benachteiligung häufig die Motivation junger Menschen beeinträchtigen, bietet das Projekt mehrere achtwöchige „Aktive Selbstfürsorge“-Programme an. Mit über 750 Teilnehmenden aus Schulen und Jugendorganisationen – darunter Jugendliche selbst sowie Mitarbeitende – transformiert das Projekt Yoga von einer exklusiven Praxis zu einem zugänglichen Instrument für emotionale Regulation und Resilienz.

## Ziele

Hauptziel des Projekts war die Entwicklung und Anwendung einer Reihe von Techniken aus dem Yoga, um das körperliche und geistige Wohlbefinden junger Menschen, insbesondere benachteiligter Jugendlicher, zu verbessern.

- **Motivation wiederherstellen:** Die neurologischen Auswirkungen von Stress auf den präfrontalen Kortex angehen, um jungen Menschen zu helfen, sich wieder für Bildung und Lebensziele zu begeistern.
- **Standardisierung der yogabasierten Jugendarbeit und des Wohlbefindens** durch die Entwicklung des Hippocampus-Programms, einer umfassenden Dokumentation, die Fallstudien, Sitzungspläne sowie strategische Umsetzungshinweise und Leitfäden für verschiedene Jugendkontexte enthält.

Mit diesem Ansatz will die Initiative Wellness demokratisieren und finanzielle und soziale Barrieren abbauen, um sicherzustellen, dass benachteiligte Jugendliche gleichberechtigten Zugang zu hochwertigen Achtsamkeits- und körperlichen Gesundheitsinstrumenten haben.

Entwicklung einer speziellen Support-App, mit der die Teilnehmer\*innen ihre Fortschritte verfolgen und teilen, Erfahrungen austauschen, auf Ressourcen zugreifen und Aktualisierungen und Vorschläge zu ihrer Gruppe erhalten können (tägliche Haltungen, Erinnerungen usw.).

## Zielgruppe

Jugendbetreuer\*innen, Lehrkräfte, benachteiligte Jugendliche

## Beteiligte Fachleute

Lehrerkräfte und Ausbilder\*innen/Trainer\*innen aller Partnerorganisationen



## Haupttätigkeiten

Dieses Projekt ist um die Entwicklung und Durchführung einer speziellen 8-wöchigen Intervention herum strukturiert, um jungen Menschen das Konzept der aktiven Selbstfürsorge näherzubringen (das Hippocampus-Programm).

### Gestaltung zweier unterschiedlicher Programme

Um eine altersgerechte und kontextspezifische Einbindung zu gewährleisten: ein Programm speziell für Lehrer\*innen und Jugendbetreuer\*innen und ein weiteres speziell für Jugendliche und junge Erwachsene.



#### 5-tägiger Intensivkurs

Entwicklung eines 5-tägigen Intensivtrainingskurses für Yogalehrer\*innen und -Pädagog\*innen, der sie mit den spezifischen pädagogischen Fähigkeiten ausstattet, die für die Durchführung des Hippocampus-Lehrplans erforderlich sind.

### Ausführliches Handbuch

Veröffentlichung eines umfassenden Handbuchs, das als dauerhafte Ressource für Dozent\*innen und Lehrkräfte sowie für Student\*innen (Übungsmaterialien) dient.





#### Yuva Yoga Mobile-App


Entwicklung der mobilen App Yuva Yoga (verfügbar für iOS und Android), die als virtuelle Community und Ressourcenplattform für tägliche Asanas, Erinnerungen und den Erfahrungsaustausch von zu Hause aus dient.

## Ergebnisse und Highlights

Das HIPPOCAMPUS-Projekt lieferte deutliche Hinweise darauf, dass eine strukturierte, auf Yoga basierende Intervention die psychische Gesundheit und das Engagement junger Menschen grundlegend verbessern kann, insbesondere jener in stressigen oder benachteiligten Umfeldern. Die Ergebnisse wurden durch eine Kombination aus Fragebögen (ausgefüllt von 72 Mitarbeitern und 260 Jugendlichen) und qualitativen Interviews erhoben.

- 

Teilnehmer\*innen berichteten von einer deutlichen Steigerung der allgemeinen Lebenszufriedenheit und des psychischen Wohlbefindens, einem signifikanten Rückgang des „wahrgenommenen Stressniveaus“ und einer Verringerung von Schlafproblemen. Die Teilnehmer\*innen gaben an, dass es ihnen leichter fiel, ein- und durchzuschlafen.
- 

Es wurde von gesteigerter Denkfähigkeit, Optimismus, Selbstvertrauen, Gelassenheit und mehr Energie berichtet, während Nervosität und Wut abnahmen. Zudem schien sich die emotionale Selbstregulation positiv zu entwickeln; die Wahrnehmung körperlicher Stressanzeichen wurde geschärft, bevor diese Überhand nahmen.
- 

Lehrerkräfte berichteten, dass die Einheiten dazu beitrugen, den Klassenraum „zurückzusetzen“, was sich in den Schulstunden nach den Übungen zu erhöhter Konzentration im Bezug auf die Inhalte führte.

## Mögliche europäische Projektion

Durch seinen aktivitätsorientierten Ansatz zur Förderung des Wohlbefindens ist das Hippocampus-Projekt auf langfristige Nachhaltigkeit und grenzüberschreitende Ausweitung ausgerichtet. Mit der Entwicklung der Yuva Yoga App überwindet die Initiative geografische Barrieren. Während das physische Training in fünf Ländern stattfand, ermöglicht die App jeder Jugendorganisation in Europa, die Übungen zu übernehmen, wodurch die Wirkung des Projekts potenziell grenzenlos wird.

Darüber hinaus lässt sich das 8-wöchige Programm problemlos in nationale Lehrpläne für Sport oder in außerschulische Aktivitäten in den EU-Mitgliedstaaten integrieren. Die für benachteiligte Jugendliche entwickelte Methodik kann für andere vulnerable Gruppen, wie z. B. junge Geflüchtete oder Jugendliche im Jugendstrafvollzug, angepasst werden und bietet somit ein kostengünstiges und wirkungsvolles Instrument zur Förderung des Wohlbefindens junger Menschen.

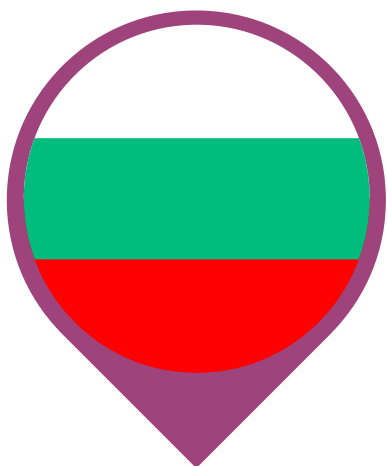
## Ressourcen und Materialien

Auf der Website des Projekts finden Sie weitere Informationen zum Programm, darunter Richtlinien, Karten zur Durchführung des 8-wöchigen Programms, den Link zur Yuva Yoga App und zusätzliche Multiplikator\*innenveranstaltungen.

Unter folgendem Link finden Sie Informationen zu den Pilotprojekten im Rahmen des Programms:  
<https://hippocampusproject.eu/2019/10/08/vid-eos-about-the-pilots-experiences/>



# WomenBridges: Verbindende Möglichkeiten für junge Frauen



## Bulgarien (Griechenland und Österreich)



1. März 2022 - 1. März 2023



Ein-Jahres-Projekt



<https://www.impactdrive.eu/womenbridges>



Bulgarisch, Englisch

Koordiniert von Impact Drive Foundation (Bulgarien) und Partnern: Soziale Zukunft Verein zur Förderung der Integration behinderter Menschen (Jamba Austria, Austria) and Women Do Business (Greece)

## Zusammenfassung

WomenBridges bietet einen umfassenden Ansatz und eine konkrete Methodik, um die berufliche Entwicklung junger Frauen, insbesondere jener in schwierigen Lebenslagen, zu fördern und ihnen zu wirtschaftlicher Unabhängigkeit und Beschäftigung zu verhelfen. Gleichzeitig werden die Kompetenzen von Jugendarbeiter\*innen und NGO-Teams in der Umsetzung dieses Ansatzes gestärkt. Ursprünglich als kleine Unterstützungs- und Dialoginitiative gestartet, hat sich WomenBridges schrittweise zu einem größeren, vielschichtigen Programm entwickelt, das auf die konkreten Bedürfnisse der Frauen selbst eingeht.

Die Initiative basiert auf der Überzeugung, dass Wohlbefinden durch Dialog, Austausch unter Gleichgesinnten und gemeinsame Erfahrungen gestärkt wird. WomenBridges fördert die Kommunikation auf verschiedenen Ebenen – von der individuellen Reflexion mithilfe einfacher und zielgerichteter Fragebögen über moderierte Gruppendiskussionen bis hin zu größeren Gemeinschaftsveranstaltungen. Dieses progressive Modell ermöglicht es, Vertrauen organisch aufzubauen und stellt sicher, dass die Stimmen der Teilnehmerinnen die Programmentwicklung mitgestalten.



## Zielgruppe

WomenBridges brachte zusammen:

- Frauen aus unterschiedlichen sozialen, kulturellen und beruflichen Hintergründen
- Junge Frauen, insbesondere solche in prekären Lebenslagen (körperliche und gesundheitliche Einschränkungen, ethnische Vielfalt, junge Mütter usw.).
- Frauen, die an beruflicher Weiterentwicklung, Wohlbefinden und gesellschaftlichem Engagement interessiert sind
- Jugendbetreuer\*innen, Trainer\*innen und NGO-Fachleute, die in den Bereichen Jugend, Erwerbstätigkeit, Wohlbefinden und soziale Inklusion tätig sind.

Es handelte sich um eine integrative und offene Initiative, die Teilnehmer\*innen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen in Gruppenarbeit oder Wohlfühlprogrammen willkommen hieß.

## Beteiligte Fachleute

Die Initiative brachte eine multidisziplinäre Gruppe von Fachleuten und Moderator\*innen zusammen, darunter:

- **Fachkräfte für Wohlbefinden und psychosoziale Kompetenzen:** Moderator\*innen mit Hintergrund in Psychologie, Beratung, Coaching oder psychischer Gesundheit unterstützten angeleitete Diskussionen, gewährleisteten emotionale Sicherheit und förderten Reflexionsprozesse.
- **Jugendbetreuer\*innen:** Jugendbetreuer\*innen spielten eine Schlüsselrolle bei der Gestaltung partizipativer Formate, der Moderation von Gruppendiskussionen und der Förderung eines inklusiven und respektvollen Dialogs.
- **Trainer\*innen und Moderator\*innen:** Erfahrene Moderator\*innen begleiteten Gruppenarbeiten, Diskussionen in großen Gruppen und interaktive Formate und stellten sicher, dass alle Stimmen gehört wurden.
- **Akteur\*innen der Zivilgesellschaft und des Gemeinwohls:** Vertreter\*innen von Nichtregierungsorganisationen und Gemeindeorganisatoren brachten ihre Perspektiven zu Geschlechtergleichstellung, Wohlbefinden und sozialer Inklusion ein und unterstützten die Öffentlichkeitsarbeit und Verbreitung der Informationen.



## Hauptaktivitäten

WomenBridges war als progressiver Teilhabeprozess konzipiert, der Reflexion, Dialog und Gemeinschaftsbildung miteinander verband:

### Bedarfsanalyse und Fragebögen

Fragebögen und Feedback-Instrumente ermöglichten es Frauen, anonym Bedürfnisse, Herausforderungen und Erwartungen in Bezug auf Wohlbefinden, Work-Life-Balance, psychische Gesundheit und persönliche Weiterentwicklung zu äußern. Diese Erkenntnisse flossen direkt in die Programmgestaltung ein.



Thematisches "Training of Trainers" für Eine Pilotgruppe von Jugendmitarbeiter\*innen aus Partnerländern wird zu „Buddies“ ernannt, die das WomenBridges-Programm umsetzen und es an ihre Kolleg\*innen weitergeben.

### Kleingruppensitzungen (online und in Präsenz) und Einzelmentoring

Das Pilotprojekt „Lokale Brücken“ mit aktiver Beteiligung geschulter „Buddies“ bot moderierte Kleingruppentreffen und Selbsthilfegruppen, die einen geschützten und vertrauensvollen Rahmen für Dialog und individuelles Mentoring schufen. Die Teilnehmenden tauschten Erfahrungen aus, hörten einander zu und erkundeten Themen des Wohlbefindens durch angeleitete Diskussionen, Unterstützung durch Mentoren und den Austausch mit anderen Teilnehmenden.



### Interaktive Online-Workshops


Die Workshops konzentrieren sich auf Selbstwahrnehmung, emotionale Belastbarkeit, Kommunikation und Empowerment und nutzen dabei partizipative und non-formale Bildungsmethoden.


### Größere Gemeinschaftsveranstaltung


Mit wachsendem Vertrauen und zunehmendem Engagement weitet WomenBridges seine Aktivitäten auf größere Veranstaltungen aus, die eine breitere Gemeinschaft von Frauen zusammenbringen. Diese Veranstaltungen fördern gemeinsames Nachdenken, Vernetzung und die Sichtbarkeit der Stimmen von Frauen.


## ✓ Ergebnisse und Highlights

Das Projekt ermöglichte es uns, ein Unterstützungsprogramm für Frauen zu testen und weiterzuentwickeln, das darauf abzielt, ihre wirtschaftliche Unabhängigkeit, ihre Selbstbestimmung und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben zu stärken.

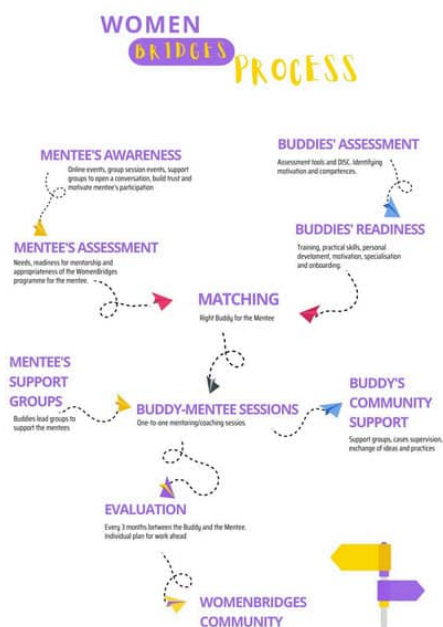
- 

Entwicklung einer Methodik zur Unterstützung der Karriereentwicklung und der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben für junge Frauen.
- 

Durchführung eines "Training of Trainers" (Lernmobilität) und Bildung einer ersten Kerngruppe von 18 Mentorinnen (Buddies), die in der Lage sind, das WomenBridges-Programm umzusetzen und den Endbegünstigten Unterstützungsleistungen anzubieten.
- 

Das Trainingsprogramm wurde durch zwei zusätzliche Online-Sitzungen bereichert, indem neue Möglichkeiten genutzt wurden: LinkedIn (Österreich) bot eine kurze Schulung zur Nutzung der Plattform als Instrument für die Karriereentwicklung und das persönliche Branding an, während die White Ribbon Alliance (USA) eine Schulung mit Schwerpunkt auf Community-Aufbau, Organisation und Mobilisierung von Community-Mitgliedern anbot, um aktiv ihre Stimme zu erheben und sich für ihre Rechte einzusetzen.
- 

Wir führten eine Reihe von Pilotprojekten (Lokale Brücken) durch, um verschiedene Programmelemente in den drei teilnehmenden Ländern zu erproben. Über 140 Frauen nahmen zusammen mit den geschulten Mentorinnen teil. Dabei testeten wir den Programmablauf und die Vorgehensweise, erkannten den Bedarf an mehr Zeit für bestimmte Prozesse, zogen Schlussfolgerungen und passten die Methodik an die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen an.



**WOMEN BRIDGES**

**SUPPORTING CAREER PATHS AND WORK-LIFE BALANCE OF WOMEN**


**METHODOLOGY GUIDE**


FOR NONPROFIT AND BUSINESS PRACTITIONERS, YOUTH WORKERS AND ANYONE WILLING TO DEVELOP SUPPORT SYSTEM TO WOMEN



[HTTPS://BIT.LY/3LDXSLT](https://bit.ly/3LDXSLT)



 Es wurde ein methodisches Handbuch mit praktischen Leitfäden und Ressourcen zur Umsetzung des Programms entwickelt. Das Handbuch wurde aktiv verbreitet und wird auch nach Projektende weiterhin an Jugendarbeiter\*innen und NGO-Mitarbeiter sowie an Vertreter\*innen aus Wirtschaft und Bildung, die mit jungen Frauen und Frauen im Allgemeinen arbeiten, weitergegeben.

 Organisation einer Diskussion zum Thema Work-Life-Balance für berufstätige Frauen und Beleuchtung des Themas aus beiden Perspektiven: dem Privatleben und dem Berufsleben.

## Mögliche europäische Projektion

Die Initiative Women Bridges birgt ein hohes Potenzial für die Nachahmung und Ausweitung auf europäischer Ebene:

Das schrittweise Modell (Fragebögen → Kleingruppen → größere Veranstaltungen) lässt sich leicht an unterschiedliche kulturelle und soziale Kontexte anpassen.

Die Methodik kann auf die Jugendarbeit, Frauenorganisationen und Programme zur Förderung des Gemeinwohls in ganz Europa übertragen werden.

Dieser Ansatz steht im Einklang mit den EU-Strategien zu psychischer Gesundheit, Geschlechtergleichstellung und sozialer Inklusion.

Die Initiative kann transnationale Austauschprogramme, Schulungsaktivitäten und Peer-Learning-Projekte für Jugendbetreuer\*innen und Moderator\*innen anregen.



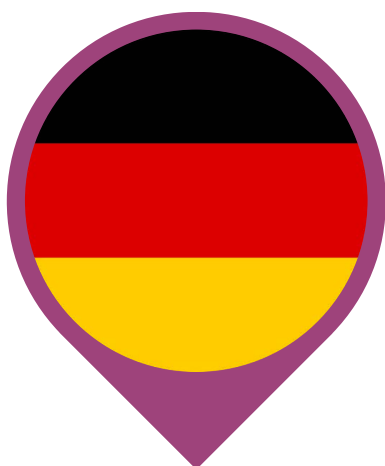
## Ressourcen und Materialien

Methodenleitfaden:

<https://www.impactdrive.eu/post/supporting-career-paths-and-work-life-balanceof-women>

Umfragemodell: <https://en.impactdrive.eu/post/time-is-the-scarcest-resource-for-women-in-our-society-country>

# Einverständnis und Inklusion bei körperlichen Kontaktaktivitäten, für Jugendarbeiter\*innen.



## Deutschland



1. Juni 2024 – 31. Mai 2025



Ein-Jahres-Projekt



<http://www.tatamitalks.fr>



<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2024-1-FR02-KA153-YOU-000239090>



Englisch

Partner: Espazo Corpo Cultural Association (Spanien); Jonglirium und V. (Deutschland); Pottery Collective UG (Deutschland); MOVE to Be You (Österreich); Chaordica Foundation (Niederlande)

## Zusammenfassung

Ziel des Projekts war es, die Fähigkeiten von Jugendarbeiter\*innen und Fachkräften im sozialpädagogischen Bereich durch den Einsatz körperorientierter Praktiken wie Acro-Yoga, Tanz, Kampfsport, Zirkus usw. zu stärken, indem die Teilnehmer\*innen in Fragen des Einverständnis (consent), Inklusion und Kommunikation geschult wurden.

Das Projekt fördert eine Kultur des Respekts bei sportlichen Aktivitäten, indem es die Teilnehmenden befähigt, Situationen von fehlender Zustimmung, Diskriminierung oder Gewalt zu erkennen, zu verhindern und angemessen darauf zu reagieren. Diese Praktiken, die körperliche Nähe beinhalten, erfordern sichere und inklusive Rahmenbedingungen für alle Beteiligten, insbesondere für junge Menschen.

## Ziele

Die Ziele des Projekts:

- Verständnis der Herausforderungen im Zusammenhang mit Einverständnis (consent) (verbal, nonverbal, Voreingenommenheit beim Einverständnis usw.).
- Integration pädagogischer Instrumente, um Inklusion und Respekt vor Einverständnis (consent) in der Jugendarbeit zu fördern
- Entwicklung eines ethischen, professionellen Verhaltens, das Machtdynamiken berücksichtigt.
- Popularisierung von Körperpraktiken, die psychische Gesundheit, Selbstwertgefühl und Selbstermächtigung unterstützen.
- Schaffung eines europäischen Netzwerks von Jugendpädagog\*innen, die Instrumente und bewährte Verfahren austauschen.

Dieses Projekt geht auf konkrete Bedürfnisse ein, die unsere Partner in ihren verschiedenen körperlichen Praktiken (Lernlabor im Klettern, Coorpos im Kontaktanz, Jonglirium in der Zirkuskunst, MOVE to be You im Acroyoga) identifiziert haben, insbesondere nach Feldstudien und Umfragen in Acroyoga-Gemeinschaften. Es berücksichtigt außerdem institutionelle Empfehlungen (wie die des CIIVISE und die EU-Strategie für die Gleichstellung der Geschlechter 2020–2025) sowie die zunehmenden Initiativen im Jugendbereich zur Einführung ethischerer und inklusiverer Praktiken.

Das Projekt steht außerdem im Einklang mit den wichtigsten Prioritäten des Erasmus+ Programms: Inklusion, nachhaltige Entwicklung, bürgerschaftliches Engagement und interkulturelle Zusammenarbeit.

Ziel des Projekts ist die Schaffung einer sicheren, kollaborativen und demokratischen Lernumgebung, in der sich jede\*r durch Aktivitäten mit körperlichem Kontakt ausdrücken und lernen kann.



## Zielgruppe

Fachkräfte im Jugendbereich (Jugendbetreuer\*innen, Gemeindevorsteher\*innen, Pädagog\*innen, Sportpädagog\*innen); indirekt junge Menschen.

## Beteiligte Fachleute



- Jugendbetreuer\*innen, Gemeindevorsteher\*innen, Sportpädagog\*innen







## Hauptaktivitäten

Im Rahmen eines zehntägigen internationalen Mobilitätsprogramms wurde eine Reihe von Aktivitäten durchgeführt, die sich an non-formaler Bildung orientierten. Durch gemeinschaftliches Wohnen und körperorientierte Ausdrucksformen wurden Themen wie Einverständnis (consent), Machtdynamiken, Diskriminierung und Privilegien, Gewaltprävention sowie die Rolle und das Verhalten von Jugendarbeiter\*innen untersucht.



## Ergebnisse und Highlights

-  Das Projekt erzielte auf verschiedenen Ebenen greifbare Ergebnisse, die bereits in den ersten Tagen der Mobilität messbar waren. Die umgesetzten Aktivitäten ermöglichten es den Teilnehmenden rasch, ihre Kommunikationsfähigkeiten und ihr kollektives Gruppenmanagement zu verbessern sowie ihr Verständnis von Einverständnis (consent) zu vertiefen.
-  Dank einer Zwischenevaluation während der Mobilitätsmaßnahme stellten wir fest, dass 90 % der Teilnehmenden angaben, neue Techniken oder Übungen zur Stärkung des Gruppenzusammenhalts erlernt zu haben. Alle Teilnehmenden gaben an, sich in der Lage zu fühlen, Einverständnis (consent) zu definieren und die notwendigen Bedingungen für deren Gültigkeit zu benennen.

-  Am Ende des Kurses hatten die meisten Teilnehmenden ihre Fähigkeiten im Reden vor Publikum und ihre Fähigkeit, bei Gruppenaktivitäten ein sicheres und inklusives Umfeld zu schaffen, verbessert. Die meisten fühlten sich zudem in der Lage, Instrumente zur Förderung einer Kultur des Einverständnis (consent) einzusetzen und ihre Aktivitäten an die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen.
-  Alle diese Fähigkeiten wurden durch die jeder\*m Teilnehmenden ausgestellten Youthpass-Zertifikate formell anerkannt, wodurch ihre Lernerfolge auf eine Weise gewürdigt wurden, die für ihre persönliche Entwicklung, ihren beruflichen Werdegang und ihre zukünftigen Mobilitätsmöglichkeiten wertvoll ist.
-  Die gemeinsame Entwicklung und Weitergabe eines Werkzeugkastens war ebenfalls ein direktes Ergebnis der Mobilität und des kollaborativen Prozesses unter den Teilnehmenden.
-  Die Auswirkungen des Projekts auf die Teilnehmenden und ihre Organisationen zeigten sich in der Verbesserung ihrer Moderationstechniken und Gruppenmanagementfähigkeiten, dank der im Rahmen der Mobilität vermittelten Werkzeuge und Methoden. Es bestärkte zudem ihr Engagement, die Werte Konsens (Einverständnis) und Inklusion in ihre Aktivitäten zu integrieren.
-  Zwei Drittel der Teilnehmenden berichteten, dass ihre Organisationen begonnen hätten, von der Mobilität inspirierte Instrumente und Praktiken einzuführen, und die Mehrheit habe mit der Umsetzung von Projekten oder Initiativen begonnen, die Zustimmung und/oder Inklusion fördern.
-  Schließlich äußerte mehr als ein Drittel der Teilnehmenden die Absicht, ein eigenes Erasmus+-Projekt zu entwickeln, was die langfristige Wirkung und Resonanz des Projekts in den Gemeinschaften, denen sie angehören, verstärken würde.





## Mögliche europäische Projektion

Es wurde mit internationalen Teilnehmenden umgesetzt. Es könnte auch in größerem Umfang umgesetzt werden oder hilfreich sein, da die genannten Praktiken in vielen europäischen Ländern Anwendung finden.



## Ressourcen und Materialien

<http://www.tatamitalks.fr>

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2024-1-FR02-KA153-YOU-000239090>

# Europäische BEWAHRTE VERFAHREN



# Projekt zur Förderung der psychischen Gesundheit



## Deutschland, Serbien, Bulgarien und Türkei



1. März 2024 - 30. November 2025



Zwanzigmonatiges Projekt



<https://mentalhealthliteracy.net/>



<https://www.youtube.com/@mentalhealthliteracyproject>



Englisch

Partner: Highlights e.V. (Deutschland), Navissos (Serbien), Arteam (Bulgarien), YENGEÇ (Türkei)

## Zusammenfassung

Ziel des Projekts ist es, die Kenntnisse über psychische Gesundheit bei jungen Menschen und Jugendarbeiter\*innen in Deutschland, Bulgarien, Serbien und der Türkei zu stärken, indem Wissenslücken, Stigmatisierung und der Zugang zu Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit angegangen werden.

Durch transnationale Zusammenarbeit bewertet das Projekt den aktuellen Stand der Kenntnisse im Bereich psychische Gesundheit und entwickelt ein evidenzbasiertes Bildungsprogramm zur Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz, das auf die tatsächlichen Bedürfnisse von Jugendarbeiter\*innen und jungen Erwachsenen zugeschnitten ist.

Zu den Kernaktivitäten gehören Forschung und Analyse, Lehrplanentwicklung, internationale Schulungen für Jugendarbeiter\*innen und die Schaffung einer frei zugänglichen Online-Plattform mit Bildungsressourcen zum Thema psychische Gesundheit.

## Ziele

- Beurteilung des aktuellen Kenntnisstands im Bereich psychische Gesundheitskompetenz (MHL) und Ermittlung von Lücken und Bedürfnissen bei Jugendlichen und Jugendbetreuer\*innen.
- Entwicklung eines strukturierten, evidenzbasierten Aufklärungsprogramms zur psychischen Gesundheitskompetenz.
- Stärkung der Kompetenzen von Jugendbetreuer\*innen und Organisationsvertreter\*innen im Bereich psychischer Gesundheitsförderung und Prävention.
- Schaffung einer zugänglichen Online-Plattform mit Bildungsressourcen und praktischen Werkzeugen zur Förderung psychischer Gesundheitskompetenz.
- Verbesserung der Qualität und Relevanz der Jugendarbeit durch die Integration von Kenntnissen über psychische Gesundheit in die formale und non-formale Bildung.



## Zielgruppe

Fachkräfte im Jugendbereich (Jugendbetreuer\*innen oder Gruppenleiter\*innen, Sportpädagog\*innen); indirekt auch die Jugendlichen, mit denen sie arbeiten

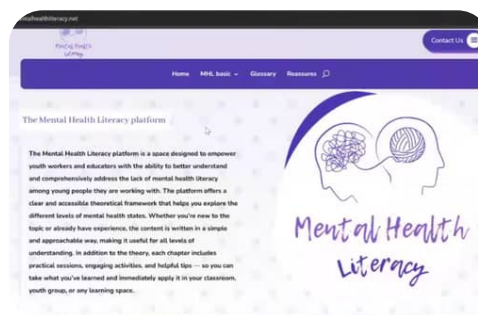
## Beteiligte Fachleute

- Jugendbetreuer\*innen, Gruppenleiter\*innen, Sportpädagog\*innen

# Hauptaktivitäten

## Online-Plattform

Entwicklung einer Online-Plattform mit sofort einsatzbereiten und druckbaren Materialien für Sitzungen und Workshops zu Themen wie Stress und Angst, Emotionsregulation und -erkennung, digitales Wohlbefinden, Bildschirmabhängigkeit und Depressionserkennung.



## Forschung

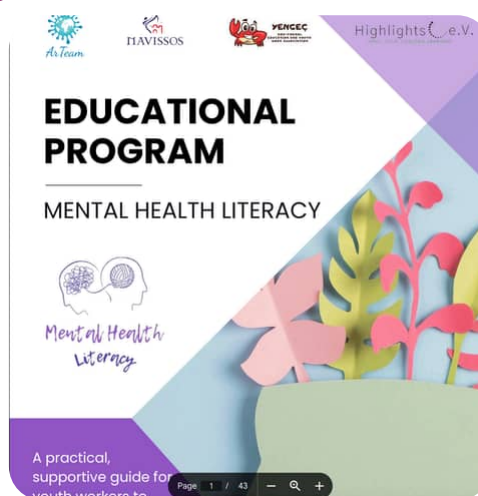
Forschung zum Wissensstand und Bedarf im Bereich psychische Gesundheit bei jungen Menschen und Jugendarbeiter\*innen.

## Internationale Ausbildung

Internationale Schulungen für Jugendbetreuer\*innen, einschließlich Feedbackrunden zur Plattform und zum Bildungsprogramm.

## Bildungsprogramm




Entwicklung eines Bildungsprogramms, das Theorie und Praxis verbindet: ein praktischer und unterstützender Leitfaden mit sofort einsetzbaren Workshop-Vorschlägen für Jugendarbeiter\*innen, der Themen von grundlegender Sensibilisierung für aktuelle psychische Gesundheitsprobleme junger Menschen bis hin zu angewandten Einheiten zu Depressionen, Online-Sucht, Stress- und Angstbewältigung sowie psychischer Gesundheitskompetenz in der Jugendarbeit abdeckt.



## Abschlusskonferenz

Abschlusskonferenz zum Thema psychische Gesundheitsprobleme und zukünftige Unterstützungsangebote für junge Menschen.

## Ergebnisse und Highlights

-  Eine benutzerfreundliche Online-Plattform mit Bildungsressourcen.
-  Ein professionell entwickeltes Aufklärungsprogramm zur psychischen Gesundheitskompetenz.
-  Erhöhtes Bewusstsein für psychische Gesundheitskompetenz und verbesserte Verfügbarkeit von Ressourcen.

## Mögliche europäische Projektion

Eine zweite Phase des Projekts konzentriert sich auf die Weiterentwicklung und Anpassung der Materialien.

Die Ressourcen werden auf EU-Ebene häufig für Jugendaustausche, Freiwilligenschulungen und Weiterbildungskurse für Jugendbetreuer\*innen genutzt.

## Ressourcen und Materialien

- Plattform mit sofort einsatzbereiten Workshops:  
<https://mentalhealthliteracy.net/>
- Workshop-Materialien, darunter „Aktivieren Sie Ihre Resilienz“ und „Psychische Gesundheit 101 – Wesentliche Grundlagen für psychische Gesundheitskompetenz“: <https://mentalhealthliteracy.net/resources/>
- Unterstützende YouTube-Videos zu Achtsamkeit, Meditation und Symptomerkennung:  
• <https://www.youtube.com/@mentalhealthliteracyproject>
- Schulungsprogramm zur psychischen Gesundheitskompetenz für Jugendarbeiter (zum Ausdrucken):  
<https://www.canva.com/design/DAGfvUwtsq8/iJv6vR2AZ3Y06et-Pii1JA/view>
- Arbeitsblatt zur psychischen Gesundheit und emotionalen Resilienz (zum Ausdrucken):  
<https://www.canva.com/design/DAGsxBvhQvw/RaieEJnUEVYyCBv7zAzqNQ/view>

# Seminar zur psychischen Gesundheit und zum Wohlbefinden junger Menschen



## Frankreich. Straßburg, Europäisches Jugendzentrum



18.-19. März 2025



Zweitägiges Seminar



<https://www.growingyouthwork.eu/news/seminar-on-youth-mental-health-and-well-being.90/>



Englisch

Partners: EU–Council of Europe Youth Partnership, JUGEND für Europa

## Zusammenfassung

Das Seminar zum Thema psychische Gesundheit und Wohlbefinden junger Menschen war eine Veranstaltung auf EU-Ebene, die im März 2025 von der Jugendpartnerschaft EU-Europarat im Europäischen Jugendzentrum in Straßburg ausgerichtet wurde. Das Seminar brachte Jugendarbeiter\*innen, Forscher\*innen, politische Entscheidungsträger\*innen und Akteur\*innen der Zivilgesellschaft zusammen, um zu untersuchen, wie der Jugendarbeitssektor auf die sich wandelnden Bedürfnisse junger Menschen in ganz Europa im Bereich der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens reagiert.

Im Rahmen der umfassenderen europäischen Jugendarbeitsagenda diente das Seminar als Plattform für Austausch, Wissensvermittlung und gemeinsame Reflexion über aktuelle Trends, politische Maßnahmen und praktische Ansätze der Jugendarbeit im Bereich psychische Gesundheit. Die Diskussionen umfassten Forschungsergebnisse, Versorgungsmodelle und Kompetenzen in der Jugendarbeit, wobei ein starker Fokus auf der Integration von Wohlbefindensförderung in die alltägliche Jugendarbeitspraxis lag, anstatt sie als separates oder rein klinisches Thema zu behandeln.

## Ziele

Ziele des Seminars waren Folgende:

- Förderung des sektorübergreifenden Dialogs zwischen Jugendarbeiter\*innen, Forscher\*innen, politischen Entscheidungsträger\*innen und Praktizierenden zum Thema psychische Gesundheit und Wohlbefinden junger Menschen.
- Präsentation und Diskussion vorläufiger Forschungsergebnisse zu Faktoren, die die psychische Gesundheit junger Menschen auf europäischer und nationaler Ebene beeinflussen.
- Teilen von Beispielen von Angeboten und Ansätzen, die das Wohlbefinden junger Menschen in Online-, Offline- und Hybridformaten unterstützen.
- Identifikation von beruflichen Kompetenzen, die Jugendbetreuer\*innen benötigen, um das Wohlbefinden junger Menschen effektiv zu unterstützen.
- Stärkung des Verständnisses dafür, wie Jugendarbeit im Rahmen der Europäischen Jugendarbeitsagenda zu einem umfassenderen Wohlbefinden beitragen kann.

## Zielgruppe

Das Seminar brachte eine vielfältige Gruppe von Interessengruppen zusammen, darunter:

- Jugendbetreuer\*innen und Jugendarbeiter\*innen, die das Wohlbefinden in ihre Arbeit integrieren möchten.
- Forscher\*innen und Akademiker\*innen konzentrierten sich auf die psychische Gesundheit und das psychische Wohlbefinden junger Menschen.
- Entscheidungsträger\*innen und Vertreter\*innen von Jugendministerien, Nationalagenturen und europäischen Institutionen.

Organisationen der Zivilgesellschaft und Akteure des Jugendsektors, die in den Bereichen psychische Gesundheitsförderung und Jugendunterstützungsdienste tätig sind.





## Beteiligte Fachleute

Das Seminar bot Einblicke und Beiträge von:

- Jugendpartnerschaft und europäischen Koordinator\*innen – Vertreter\*innen der Jugendpartnerschaft EU-Europarat, die die Organisation leiteten und Forschungs- und Politikperspektiven austauschten.
- Spezialist\*innen und Fachkräfte im Bereich psychische Gesundheit – Expert\*innen von Organisationen wie UNICEF, Euro Youth Mental Health und nationalen Wohlfahrtsinitiativen teilten thematische Beiträge.
- Vertreter\*innen nationaler und branchenspezifischer Organisationen – Zu den Teilnehmer\*innen gehörten Koordinator\*innen von Zentren für psychische Gesundheit in der Jugendarbeit sowie Jugendorganisationen aus ganz Europa.



## Hauptaktivitäten

### Präsentation der Forschungsergebnisse

Es wurden erste Ergebnisse laufender europäischer Forschungsarbeiten zur psychischen Gesundheit und zum Wohlbefinden junger Menschen vorgestellt, wobei Faktoren z. B. sozioökonomischer Natur hervorgehoben wurden.



### Thematische Diskussionen und Reflexionen

In Podiumsdiskussionen und moderierten Gesprächen wurde erörtert, welchen Beitrag die Jugendarbeit realistisch zur Förderung des Wohlbefindens leisten kann und welche Kompetenzen Jugendarbeiter\*innen benötigen, um sich sinnvoll mit Themen der psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen.

### Praxis- und Angebotsaustausch

Die Teilnehmer\*innen präsentierten Beispiele für Angebote im Bereich psychische Gesundheit und Wohlbefinden, sowohl online als auch offline, und veranschaulichten so, wie verschiedene Einrichtungen auf die Bedürfnisse junger Menschen reagieren.





### Branchenübergreifender Dialog

Das Seminar bot bewusst Raum für politische Entscheidungsträger\*innen, Forscher\*innen und Praktizierende, um über politische Implikationen, aktuelle Lücken in der Leistungserbringung und Strategien für die Zusammenarbeit zu diskutieren.

## ✓ Ergebnisse und Highlights



Das Verständnis für die psychische Gesundheit junger Menschen wurde als eine multidimensionale Herausforderung gestärkt, die sich mit sozioökonomischen, bildungsbezogenen und gemeinschaftlichen Faktoren überschneidet.



Verbesserter sektorübergreifender Austausch zwischen Jugendarbeitspraxis, Forschung und Politik.



Gemeinsame Erkenntnisse darüber, wie Jugendarbeit über die formale klinische Unterstützung hinaus zum Wohlbefinden beiträgt, wobei Vertrauen, Resilienz und alltägliche Unterstützung im Vordergrund stehen.



Identifizierung wichtiger beruflicher Kompetenzen für Jugendbetreuer\*innen im Bereich Wohlbefindensförderung und Weitervermittlung.



Sichtbarkeit des Wohlbefindens als integraler Bestandteil der europäischen Jugendarbeitsagenda.





## Mögliche europäische Projektion

Das Seminar trägt zu langfristigen Entwicklungen in der europäischen Jugendarbeit bei:

- Die gewonnenen Erkenntnisse können in die Aus- und Weiterbildung von Jugendbetreuern\*innen sowie in die berufliche Weiterentwicklung, einschließlich Erasmus+ Mobilitäts- und Kapazitätsaufbaumaßnahmen, integriert werden.
- Die Diskussionen unterstützen die Entwicklung von Werkzeugen und Ressourcen (z. B. kommende Schulungskits und Forschungsergebnisse), um Praktiker\*innen in ganz Europa zu unterstützen.
- Die Veranstaltung unterstreicht die Notwendigkeit einer verstärkten Zusammenarbeit zwischen den Bereichen Bildung, Gesundheit, Erwerbstätigkeit und Jugend, um das Wohlbefinden ganzheitlich zu fördern.
- Die Ergebnisse können als Grundlage für nationale und europäische politische Dialoge über psychische Gesundheit und Jugendunterstützungssysteme dienen und sich an den Prioritäten der EU-Jugendstrategie orientieren.



## Ressourcen und Materialien

- Artikel: <https://www.growingyouthwork.eu/news/seminar-on-youth-mental-health-and-well-being.90/>
- Veranstaltungsseite (Jugendpartnerschaft): <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/seminar-on-youth-mental-health-and-well-being>

# Connection Vibes



## Rumänien, Italien und Zypern



1. Oktober 2024 – 31. Dezember 2025



Zweijahresprojekt



<https://connectionvibes.eu/>



Englisch, Rumänisch, Italienisch,  
Griechisch

Partner: Schimbare cu Sens (Rumänien); Youmore (Italien); The Serendipitous Black Cloud (Zypern)

## Zusammenfassung

Connection Vibes entstand aus dem wachsenden Bedürfnis, sinnvolle und authentische Verbindungen zwischen jungen Menschen in einer Welt zu schaffen, die von digitaler Isolation, Migration und kulturellen Unterschieden geprägt ist.

Dieses Erasmus+-Projekt trägt den Herausforderungen Rechnung, mit denen junge Menschen beim Aufbau tiefer Beziehungen konfrontiert sind und konzentriert sich daher auf die Förderung von Verständnis, Empathie und aktivem Bürgersinn, um Gräben zu überbrücken und inklusive Gemeinschaften zu schaffen.

## Ziele

- **Entwicklung von innovativen Werkzeugen für tiefe Verbindungen:** Erstellung von drei Werkzeugen (ein Kartenspiel, ein Spielbuch und ein Handbuch für tiefgründige Gespräche), um sinnvolle Verbindungen zwischen Jugendlichen unterschiedlicher Herkunft zu ermöglichen, das interkulturelle Verständnis zu fördern und Hindernisse für die Inklusion zu überwinden.
- **Fortbildung für Pädagog\*innen und Jugendarbeiter\*innen:** Angebot einer umfassenden Fortbildung von zwölf Jugendarbeiter\*innen und Lehrkräften aus Partnerländern. Diese Fortbildung vermittelte ihnen Methoden und Instrumente, um inklusive Umgebungen zu schaffen und beziehungsorientierte Aktivitäten durchzuführen.

- **Gemeinschaftsbildung:** Anwendung der entwickelten Instrumente und erlernten Methoden in 12 lokalen Gemeinschaften der teilnehmenden Länder, um Erkenntnisse und Feedback zur Verfeinerung zu sammeln und die Wirkung unserer Instrumente zu messen. Ziel ist es, Endergebnisse so zu gestalten, dass sie die Art und Weise, wie junge Menschen sich vernetzen und gemeinsam wachsen, tatsächlich verändern können.
- **Sensibilisierung:** Die zwölf Gemeinden sind erst der Anfang. Diese haben drei Sensibilisierungskampagnen durchgeführt und dabei ein breiteres Publikum erreicht. Ihr Ziel ist es nicht nur, die von uns entwickelten Tools zu bewerben, sondern auch die Bedeutung hervorzuheben, jungen Menschen die richtigen Werkzeuge und den nötigen Raum zur Vernetzung zu geben – unabhängig von ihrer Herkunft oder ihren Unterschieden.
- **Soziale Inklusion fördern:** Angehen von Herausforderungen wie die Integration von Migrant\*innen, digitale Isolation und Teilhabebarrrieren durch die Förderung von Empathie, Verständnis und aktiver Bürgerschaft.

## Zielgruppe

- Jugendliche und Jugendbetreuer\*innen

## Beteiligte Fachleute

- Jugendbetreuer\*innen und Psycholog\*innen

## Hauptaktivitäten

- Das von der EU im Rahmen von Erasmus+ (KA210-YOU 2024-1-RO01-KA210-YOU-000250404) geförderte Projekt „Connection Vibes“ zielt darauf ab, junge Menschen und Jugendarbeiter\*innen zu befähigen, sinnvolle Verbindungen über Kulturen und soziale Kontexte hinweg zu fördern. Zu den Kernaktivitäten gehören:

### Entwicklung innovativer Instrumente zur Förderung tiefer menschlicher Beziehungen zwischen Jugendlichen unterschiedlicher Herkunft

Dazu gehören ein soziales Kartenspiel, ein Spielbuch und ein Leitfaden zur Förderung tiefgründiger Gespräche für den Einsatz in Jugendgruppen. Diese Hilfsmittel sollen dazu beitragen, digitale Isolation, kulturelle Unterschiede und Inklusionsbarrieren zu überwinden.





### Fortbildungsaktivitäten

für

### Jugendbetreuer\*innen und Pädagog\*inn

Ziel ist es, mindestens 12 Fachkräfte mit Methoden und Moderationsfähigkeiten auszustatten, damit sie die Instrumente effektiv anwenden und inklusive Umgebungen in der Jugendarbeit schaffen können.

### Umsetzung und Pilotierung in der Gemeinde

Dabei werden die Instrumente und Methoden in mindestens 12 lokalen Gemeinschaften in Partnerländern (z. B. Rumänien, Italien, Zypern) getestet und angewendet, wobei Feedback gesammelt wird, um das lokale Engagement zu verbessern und zu unterstützen.



### Sensibilisierungskampagnen

Um die Bedeutung authentischer Beziehungen, Empathie und aktiver Bürgerschaft über die unmittelbaren Projektpartner\*innen hinaus zu fördern und ein breiteres europäisches Publikum einzubeziehen.

### Lokale Veranstaltungen und spontane Spielrunden


Wo Jugendliche und lokale Akteur\*innen die Instrumente aus erster Hand kennenlernen und gemeinsam über die Ergebnisse reflektieren.





## ✓ Ergebnisse und Highlights



**Soziales Kartenspiel:** Ein dynamisches Kartenspiel, das Barrieren abbaut und bedeutungsvolle Verbindungen fördert. Durch erzählerisches Gameplay teilen die Spieler\*innen Erlebnisse, meistern Herausforderungen und sammeln Punkte, während sie echte Freundschaften knüpfen. Unser Spiel ist ideal für Gruppen ab 2 Personen, leicht zugänglich und überall spielbar.

- 

**Regelbuch:** Das Spielbuch ist ein unverzichtbarer Begleiter zu unserem Kartenspiel und beschreibt spannende Spielvarianten, die gleichzeitig bedeutungsvolle Beziehungen fördern. Es enthält die Spielmechaniken, das Punktesystem sowie Tipps und Tricks, wie man das Spiel optimal nutzt und dabei auf Empathie basierende, tiefgründige Verbindungen knüpft.
- 

**„Beyond the Game: A Facilitator’s Manual to the ConnectiON Vibes Card Game“** ist ein praktischer Leitfaden für Jugendarbeiter\*innen und Pädagog\*innen. Es behandelt den Ablauf von Spielrunden, Gruppendynamik und emotionale Sicherheit. Mithilfe von Checklisten, Formulierungen und Hilfsmitteln wird das Spiel zu einer wirkungsvollen Erfahrung von Vertrauen und Zugehörigkeit.
- 

**Verbindung schaffen:** Ein Leitfaden für Moderator\*innen und Pädagog\*innen, der die tieferen Prinzipien bedeutungsvoller Gespräche erforscht. Er vereint Theorie, Werkzeuge und praktische Übungen zur Schaffung sicherer Räume, Empathie und Präsenz. Als ergänzende Ressource zum Spiel „ConnectiON Vibes“ konzipiert, trägt er dazu bei, Dialoge in echte, dauerhafte menschliche Verbindungen zu verwandeln.





## Mögliche europäische Projektion

Das Projekt Connection Vibes birgt ein erhebliches Entwicklungspotenzial und hat weitreichende europäische Auswirkungen:

- Multiplikation in Jugendgemeinschaften: Die Werkzeuge (Kartenspiel, Spielbuch, Gesprächsanleitung) können kostenlos heruntergeladen und leicht an lokale Jugendarbeitskontexte in ganz Europa angepasst werden, sodass Jugendorganisationen selbstständig verbindungsorientierte Aktivitäten durchführen können.
- Replikation der Schulungen: Die für Pädagog\*innen und Jugendarbeiter\*innen entwickelten Schulungsmodule können in anderen Ländern angeboten oder in bestehende Lehrpläne und Workshops der Jugendarbeit integriert werden, wodurch die Kapazitäten im europäischen Jugendsektor ausgebaut werden.
- Sensibilisierungskampagnen: Die geplanten Sensibilisierungskampagnen können über die anfänglichen Partnerländer (Rumänien, Italien, Zypern) hinaus auf breitere Netzwerke von NGOs, Schulen und Jugendzentren ausgeweitet werden, wodurch die europäische Sichtbarkeit und Reichweite des Projekts gestärkt wird.
- Botschafter\*innen- und Community-Netzwerk: Durch die Einbindung von Teilnehmenden als Botschafter\*innen kann Connection Vibes Basisnetzwerke nutzen, um spontane Veranstaltungen und Schulungen in neuen Regionen und Gemeinden zu initiieren und so eine europäische Bewegung für soziale Inklusion zu fördern.



## Ressourcen und Materialien

- Soziales Kartenspiel – [https://drive.google.com/drive/folders/1WyOxcXfOK1izNAmhlaX1By8l3FhU\\_PwA](https://drive.google.com/drive/folders/1WyOxcXfOK1izNAmhlaX1By8l3FhU_PwA)
- Regelbuch (Spielbuch) – [https://drive.google.com/drive/folders/1WyOxcXfOK1izNAmhlaX1By8l3FhU\\_PwA](https://drive.google.com/drive/folders/1WyOxcXfOK1izNAmhlaX1By8l3FhU_PwA)
- Beyond the Game-Handbuch – <https://connectionvibes.eu/wp-content/uploads/2025/10/Beyond-the-Cards-The-Facilitators-Guide-to-ConnectiON-Vibes-Card-Game.pdf>
- Leitfaden zur Vernetzung – <https://connectionvibes.eu/wp-content/uploads/2025/10/Unlocking-Connection-Facilitators-Guidebook.pdf>

Darüber hinaus bietet die Website Blogs, Newsletter und Veranstaltungsinformationen, um kontinuierliches Lernen, die Einbindung der Gemeinschaft und Aktualisierungen zur Projektentwicklung zu unterstützen.

# Psychische Gesundheit junger Menschen (Die Kraft des Geistes über die Materie)



Estland, Frankreich,  
Griechenland, Italien, Norwegen  
und Vereinigtes Königreich.



1. September 2020 - 31. August 2022



Zweijahresprojekt



[https://erasmus-  
plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-  
1-UK01-KA229-079092](https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-UK01-KA229-079092)



Englisch (Estnisch, Französisch,  
Griechisch, Italienisch, Norwegisch).

Das Isle of Wight College (UK) als Koordinator, in Zusammenarbeit mit Gausdal videregående skole (Norwegen), Geniko Lykeio Arfaron (Griechenland), I.I.S. "P. SRAFFA" (Italien), Lycee Condorcet (Frankreich) und Tallina Polütehnikum (Estland).

## Zusammenfassung

Angesichts alarmierender Daten zu Cybermobbing, Selbstverletzung und mangelndem Wissen über psychische Gesundheit vereint dieses Projekt sechs europäische Länder, um die Lücke zwischen leistungsschwachen Schüler\*innen und den entsprechenden Unterstützungsangeboten zu schließen. Da Schüler\*innen sich in Krisenzeiten oft an Lehrkräfte und Mitschüler\*innen wenden, setzt die Initiative ein umfassendes Schulungsprogramm um. Indem das Personal mit Diagnoseinstrumenten ausgestattet und Schüler\*innen zu „Botschafter\*innen für psychische Gesundheit“ befähigt werden, zielt das Projekt darauf ab, Schulabbrüche zu reduzieren, die schulischen Leistungen zu verbessern und eine Kultur des Wohlbefindens zu fördern, die sich vom Klassenzimmer auf die gesamte Gesellschaft auswirkt.

## Ziele

Im Mittelpunkt des Projekts stehen die Stärkung der Kompetenzen von Lehrkräften und die gegenseitige Unterstützung. Es orientiert sich an sechs Kernzielen:

- Identifikation der wichtigen/wichtigsten Auslöser für psychische Probleme bei jungen Menschen ab 15 Jahren.
- Verständnis dafür, wie und warum sich diese Probleme bei jungen Menschen manifestieren.
- Vergleich von Daten zu den Auslösern und deren Ausprägung in den verschiedenen Partnerinstitutionen, um regionale versus universelle Trends zu identifizieren.
- Ausstattung von Lehrkräften und andere Schul- und Hochschulmitarbeiter\*innen mit den nötigen Werkzeugen, um gefährdete Schüler\*innen zu erkennen und sie darüber zu beraten, wie und wann sie Hilfe suchen können.
- Ausbildung von studentischen Botschafter\*innen, die mit ihren Kommiliton\*innen zusammenarbeiten, um ihnen zu helfen, die Probleme und Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert sind, zu erkennen und die Mechanismen zu entdecken, die ihnen am besten dabei helfen können, diese Herausforderungen zu bewältigen.
- Entwicklung eine Reihe von Materialien und Ressourcen für Lehrer\*innen, Mitarbeiter\*innen und Schüler\*innen, die jungen Menschen helfen sollen, diese Probleme zu überwinden und den Schulabbruch zu verhindern.

## Zielgruppe

- Lehrer\*innen und (Mit)Schüler\*innen

## Beteiligte Fachleute

- Mitarbeiter\*innen von Hochschulen und Bildungseinrichtungen (Forscher,\*innen Lehrer\*innen, Professor\*innen und Projektmanager\*innen)



## Hauptaktivitäten

- Dieses Projekt ist in Forschungs-, Schulungs- und Implementierungsphasen unterteilt:

### Transnationale Forschung & Datenkartierung

Durchführung lokaler und nationaler Umfragen zur Ermittlung von Auslösern psychischer Erkrankungen und Unterstützungslücken, um ein umfassendes Bild des Wohlbefindens junger Menschen in Europa zu erhalten.

- **Jahr 1: Institutioneller Kapazitätsaufbau.** Schulung einer Kerngruppe von mindestens 5 Mitarbeiter\*innen jeder Bildungseinrichtung zu psychischen Gesundheitsthemen, Zusammenarbeit mit einer Pilotgruppe von 5-10 Schülern zur Bereitstellung von Beratung und Unterstützung.
- **Jahr 2: Unterstützung durch Gleichaltrige.** Zehn studentische Botschafter\*innen pro Partnerinstitution erhalten eine ähnliche Schulung, um einer zweiten Pilotgruppe nachvollziehbare, von Gleichaltrigen geleitete Unterstützung anzubieten und so die Kluft zwischen Studierenden und Autoritätspersonen zu überbrücken.



### Entwicklung **zusätzlicher** Unterstützungsinstrumente und Ressourcen

Dazu gehören eine eigens eingerichtete Hotline, Videos zur Sensibilisierung in den sozialen Medien und eine kreative Performance/Vorführung, die darauf abzielt, psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren.

### Veranstaltung „Mind Over Matter“ in Italien

Eine Gruppe von 10 Student\*innen (Botschafter\*innen und Mitglieder der Pilotgruppe) tauscht ihre Erkenntnisse aus und optimiert ihre Ressourcen.





**Digitale Verbreitung und Nachhaltigkeit**  
Veröffentlichung eines E-Books und Nutzung der eTwinning-Plattform, um alle entwickelten Materialien und Forschungsergebnisse mit der breiteren europäischen Bildungsgemeinschaft zu teilen.

## ✓ Ergebnisse und Highlights

- Die wichtigsten Auslöser für psychische Probleme bei jungen Menschen ab 15 Jahren wurden identifiziert – dies wurde durch Umfragen, Mitarbeiter\*innenschulungen, Unterricht und Mobilitätsprojekte erreicht.
- Man erkannte, wie und warum sich diese Probleme bei jungen Menschen manifestieren – dies wurde durch Umfragen, Mitarbeiter\*innenschulungen und enge Zusammenarbeit mit jungen Menschen erreicht.
- Vergleich der Daten zu den Auslösern und deren Manifestation in den Partnerinstitutionen – physische Mobilität.
- Lehrer\*innen und andere Schul- und Hochschulmitarbeiter\*innen wurden mit nötigen Werkzeugen ausgestattet, um gefährdete Schüler\*innen zu erkennen und ihnen Ratschläge zu geben, wie und wann sie Hilfe suchen können – dies wurde durch eine Ausbildung in Erster Hilfe für psychische Gesundheit erreicht.
- Ausbildung und Förderung studentischer Botschafter\*innen, die mit ihren Kommiliton\*innen zusammenarbeiten, um ihnen zu helfen, die Probleme und Herausforderungen zu erkennen.
- Es wurde eine Reihe von Materialien und Ressourcen für Lehrer\*innen, Schüler\*innen und Mitarbeiter\*innen entwickelt, um bei psychischen Problemen Unterstützung zu bieten.

Das Projekt beinhaltet auch das Feedback von studentischen Botschafter\*innen, was den Erfolg bezüglich der Verbesserung des Bewusstseins für psychische Gesundheit und des Wissens über Unterstützungsinstrumente und -fähigkeiten bestätigt.



## Mögliche europäische Projektion

Dieses Projekt ist auf Skalierbarkeit und langfristige Wirkung in ganz Europa ausgelegt. Durch die Einbindung von sechs verschiedenen Ländern entsteht ein europaweites Bild der psychischen Gesundheit junger Menschen. Die Nutzung der eTwinning-Plattform gewährleistet, dass die Methodik und die Ergebnisse Tausenden von Schulen in der EU zugänglich sind und einen standardisierten Rahmen für die Schülerförderung schaffen.

- Das „Train-the-Trainer“-Modell stellt sicher, dass Wissen nicht nur auf wenige Personen beschränkt bleibt, sondern die gesamte Institution durchdringt. Dies lässt sich weiter ausbauen, indem die Schulung lokalen Schulverbänden oder nationalen Bildungsbehörden angeboten wird. Darüber hinaus sind die entwickelten Aktivitäten und Materialien originell und können in ähnlichen Projekten in unterschiedlichen Kontexten repliziert werden.



## Ressourcen und Materialien

- Im Dokument „Ergebnisse des Projekts ‚Geist über Materie‘“, das auf der Plattform verfügbar ist, finden Sie eine umfassende Liste der im Rahmen des Projekts durchgeführten Aktivitäten. Das folgende Foto zeigt eines der im Projekt verwendeten Materialien:

### #TimeToTalkDay

TRUE

OR

FALSE


**Use these statements to get your young people thinking and talking about mental health problems.**

Make it active by writing 'True' on a sheet of paper and 'False' on another and put them at different ends of the room.

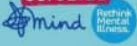
Read each statement out loud and ask the young people to choose whether to stand on the 'True' sheet or 'False' sheet.

Once everyone has made their choice you can read the answer and reason. Alternatively young people can raise their hands to indicate their choice.

**However you do it, have a conversation about mental health this Time to Talk Day.**



In partnership with




STATEMENT	TRUE OR FALSE	REASON
Young people don't experience mental health problems.	False	Young people and adults both experience mental health problems. Many issues start from a very young age.
1 in 10 young people experience a mental health problem.	True	There is a chance that someone you know is experiencing a mental health problem.
There is nothing I can do to help somebody with a mental health problem.	False	You can help a friend with a mental health problem by checking up on them, spending time with them and listening to them, without judging them.
Most people who are worried about their mental health go and see a doctor.	False	In fact, only 4% of young people visit their doctor to get help with their mental health
Mental health is just like physical health.	True	Like physical health, mental health can get better and it can get worse. Look after it by connecting with people, keeping active, taking notice of things around you, learning new things and giving to others.
Many different people can help you with your mental health.	True	You can speak to a teacher, parent, carer, a health professional or someone you trust in your community.
Someone with a mental health problem can never get better.	False	Anyone with a mental health problem can make a full recovery and feel better. All they need is help and support.
It is okay to describe somebody with a mental health problem as 'crazy', 'weird', 'odd', or 'mad'.	False	This is not the right way to refer to someone with a mental health problem as it might make them feel worse. It is better to say that they have a 'mental health problem', or to use a specific term like 'depressed', if you know what the problem is.

- Darüber hinaus können Sie auf die folgenden Videos verschiedener Partnerorganisationen zugreifen:
- Italienisches Video: <https://www.youtube.com/watch?v=0AUzAz1THfU>
- Französisches Video: Video MOM Ambassadors.mp4 - Google Drive

# International BEWÄHRTE VERFAHREN



# Initiative zur Selbstfürsorge für Jugendbetreuer\*innen



## Australien, Canberra



Veröffentlicht am 13. Mai 2020.



Die Ressource steht als fortlaufendes Online-Übungs- und Reflexionsinstrument für Jugendarbeiter\*innen zur Verfügung.



<https://youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/>



Englisch

Die Youth Coalition of the ACT – ein Dachverband, der die Jugendarbeit, die Sektorentwicklung und die berufliche Nachhaltigkeit unterstützt.

Die Initiative basiert auf den Erfahrungen von Fachkräften der Jugendarbeit und orientiert sich an ethischen Standards der Jugendarbeit.

## Zusammenfassung

„Selbstfürsorge für Jugendarbeiter\*innen“ ist eine Initiative der Youth Coalition of the ACT, die ganzheitliches Wohlbefinden und berufliche Nachhaltigkeit in der Jugendarbeit fördert. Die Initiative betont, dass effektive Jugendarbeit nicht nur von Kompetenzen und Methoden abhängt, sondern auch von der Fähigkeit der Jugendarbeiter\*innen, sich konsequent und bewusst um ihr eigenes Wohlbefinden zu kümmern.

Die Ressource stellt Selbstfürsorge als proaktiven und strukturierten Prozess dar und ermutigt Jugendarbeiter\*innen, über ihre physischen, emotionalen, psychischen, spirituellen und beruflichen Bedürfnisse nachzudenken. Sie verknüpft Selbstfürsorge mit ethischer Jugendarbeit, Supervision und organisatorischer Verantwortung und bietet einen praktischen Rahmen, der langfristiges Engagement in diesem Bereich unterstützt.

## Ziele

Die Initiative hat folgende Ziele:

- Förderung der Selbstfürsorge als Kernbestandteil einer ethischen und nachhaltigen Jugendarbeit
- Stärkung des Bewusstseins für die emotionalen und psychologischen Anforderungen der Jugendarbeit
- Unterstützung der Jugendbetreuer\*innen bei der Entwicklung personalisierter und realistischer Selbstfürsorgepläne
- Förderung von reflektierender Praxis und professioneller Supervision.
- Beitrag zur Burnout-Prävention und zum langfristigen beruflichen Wohlbefinden
- Stärkung der Gesamtqualität und Nachhaltigkeit der Jugendarbeit

## Zielgruppe

Die Initiative richtet sich in erster Linie an:

- Jugendbetreuer\*innen, Moderator\*innen, Ausbilder\*innen/Trainer\*innen und Praktiker\*innen in formalen und non-formalen Jugendarbeitsumgebungen
- Jugendarbeitsteams und Organisationen, die das Wohlbefinden in die berufliche Praxis integrieren möchten
- Bereichsleiter\*innen und Koordinator\*innen, die für das Wohlbefinden und die Aufsicht der Mitarbeiter\*innen verantwortlich sind.

Junge Menschen profitieren indirekt von widerstandsfähigeren, ausgeglicheneren und besser unterstützten Jugendbetreuer\*innen.



## **Beteiligte Fachleute**

Die Initiative stützt sich auf die Erfahrung und das Wissen folgender Personen:

- Fachkräfte der Jugendarbeit – Jugendbetreuer\*innen an vorderster Front, deren gelebte Berufserfahrung die praktische und realistische Natur der Leitlinien prägt.
- Branchenentwicklung- und Spezialist\*innen für Wohlbefinden. Fachleute, die zu einem ganzheitlichen Verständnis von Wohlbefinden im persönlichen und beruflichen Bereich beitragen.
- Die Youth Coalition of the ACT - Als Trägerorganisation bietet sie strategische Führung in den Bereichen Jugendsektorentwicklung, ethisches Handeln und professionelle Unterstützung.

## **Hauptaktivitäten**

- Die Initiative „Selbstfürsorge für Jugendbetreuer\*innen“ umfasst folgende Kernkomponenten:

### **Konzeptioneller Rahmen für Selbstpflege**

Klare Definitionen von Selbstfürsorge und deren Relevanz für die Jugendarbeit, die sie als geplante, proaktive und reflektierende Praxis und nicht als reaktive Reaktion auf Stress positionieren.

### **Reflektierende Selbstfürsorgeplanung**

Leitfaden für Jugendbetreuer\*innen zur Entwicklung, Überwachung und Anpassung individueller Selbstfürsorgepläne, einschließlich der Ermutigung, diese im Rahmen von Supervision und Teamarbeit zu besprechen.



### **Bereiche des ganzheitlichen Wohlbefindens**

Die Ressource behandelt verschiedene Dimensionen des Wohlbefindens, darunter:






- Körperliches Wohlbefinden (Ruhe, Gesundheit, Bewegung, Kreativität)
- Psychisches Wohlbefinden (Stressbewältigung, Grenzen, Arbeitsbelastung)
- Emotionales Wohlbefinden (Beziehungen, emotionale Achtsamkeit, Unterstützungssysteme)
- Spirituelles Wohlbefinden (Werte, Sinn, Verbundenheit mit der Natur oder Lebenssinn)
- Berufliches Wohlbefinden (Supervision, kollegiale Unterstützung, Reflexionspraxis)

## Überlegungen zur digitalen und zeitgenössischen Arbeit

Die Initiative thematisiert auch die Herausforderungen der digitalen Jugendarbeit und der ständigen Vernetzung und bietet Anregungen zur Wahrung von Grenzen und zur Schaffung eines Gleichgewichts.



## ✓ Ergebnisse und Highlights

-  Zunehmende Anerkennung der Selbstfürsorge als professionelle und ethische Verantwortung
-  Eine praktische und leicht zugängliche Ressource für Jugendarbeiter\*innen in verschiedenen Kontexten
-  Stärkung der Reflexionspraxis und des Bewusstseins für Wohlbefindensbedürfnisse
-  Unterstützung zur Burnout-Prävention und für ein langes Berufsleben
-  Relevanz sowohl für einzelne Fachkräfte als auch für Jugendarbeitsorganisationen



## Mögliche europäische Projektion

Die Initiative „Selbstfürsorge für Jugendarbeiter\*innen“ birgt ein hohes Potenzial für die Anpassung und Anwendung im europäischen Kontext der Jugendarbeit:

- Das Rahmenwerk kann in Erasmus+-Schulungen, Mobilitätsprojekte für Jugendbetreuer\*innen und Kapazitätsaufbaumaßnahmen integriert werden.
- Jugendorganisationen können die Planung der Selbstfürsorge in Aufsichtssysteme, Einarbeitungsprozesse und Organisationsrichtlinien integrieren.
- Die Initiative steht im Einklang mit den europäischen Prioritäten in den Bereichen psychische Gesundheit, Wohlbefinden, qualitativ hochwertige Jugendarbeit und berufliche Nachhaltigkeit.
- Die Ressource kann für verschiedene nationale Jugendarbeitssysteme angepasst, übersetzt und kontextualisiert werden.



## Ressourcen und Materialien

- Online-Ressource „Selbstfürsorge für Jugendarbeiter\*innen“, Reflexionsanregungen und Anleitungen zur Selbstfürsorgeplanung, Verweise auf ethische Grundsätze und Prinzipien der professionellen Supervision:  
<https://youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/>



# WELLCORE



**Co-funded by  
the European Union**

Gefördert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor\*innen und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.



**Defoin**

Highlights  e.V.  
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING

 Impact  
Drive