

„Das FSJ/BFD als Orientierungsrahmen für junge Menschen in einer Umbruchphase“, Tag für Anleiter und Anleiterinnen am 20.11. 2018

Auszüge aus dem Vortrag von Susanne Herpich,

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Gliederung

1. Junge Menschen in einer Umbruchphase

Die jungen Erwachsenen befinden sich an einem „kritischen“ Lebensübergang und in einer spezifischen Entwicklungsphase. Was brauchen die Jungen Menschen für eine gute Entwicklung? Wohin soll es gehen – Entwicklungsziele?

2. Das FSJ als Orientierungsrahmen:

Wer und wie begleitet und unterstützt sie in diesem Rahmen?

3. Wenn Freiwillige aus der Balance geraten?

1. Entwicklungspsychologische Aspekte

Der junge Mensch durchläuft eine spezifische Entwicklungsphase , hinzu auf einen Übergang (auch kritischer Übergang) zur nächsten Phase des jungen Erwachsenenenseins.

Das Phasenmodell der Persönlichkeitsentwicklung von Erik Erikson (1966):

Der Entwicklungspsychologe Erikson hat Stadien des Lebenslaufs mit spezifischen Konflikten oder Krisen charakterisiert. Er meinte, wenn diese Krisen nicht bewältigt werden, führe dies zu bleibenden Persönlichkeitsstörungen. Das Stadium 5 die Adoleszenz, bei Erikson „Identität vs. Rollendiffusion“ ist in der Jugendforschung durchaus beachtet worden. In der Adoleszenz geht es um die Findung der Identität und um den Aufbau eines Selbstkonzeptes mit den multiplen Facetten. Jugendliche müssen diese Facetten in ein konsistentes Selbstbild integrieren, was dann ihre Identität ausmacht. Bewältigt der Jugendliche diese Aufgaben nicht, kann dies zu Unausgewogenheiten, Instabilität von Zielen und Engagement führen, evtl. zu abweichendem Verhalten (Drogen, Delinquenz).

Während der spezifischen Phase und besonders auch an Übergängen haben Jugendliche Entwicklungsaufgaben zu bewältigen (kulturabhängig, individuell, herkunftsabhängig), die dann Voraussetzungen für weitere soziale Übergänge darstellen (Ausbildung > Beruf>Eigenständigkeit/Ablösung).

Über die Zeit hinzu zur späten Adoleszenz (FSJ) kommen zunehmend höhere kognitive Entwicklungsprozesse ins Spiel. Der Jugendliche beginnt vermehrt sein Umfeld selbst zu gestalten und Entscheidungen zu treffen. (zukunftsgerichtetes Planen, Gestalten, Bewerten, Reflektieren).

2. Was will ich? Wer bin ich? (Identitätsentwicklung, Aufbau eines positiven Selbstkonzepts)

Wie kann das FSJ/ der BFD Orientierung in dieser Lebensphase geben? Was braucht der junge Mensch, um sich positiv zu entwickeln?

Das Modell der menschlichen (psychischen) Grundbedürfnisse nach Grave: > Kreismodell an Pin-Wand

- Bindung und Zugehörigkeit
- Orientierung und Kontrolle
- Lustgewinn und Unlustvermeidung
- Selbstwerterhöhung und-schutz

Positive Entwicklungsziele für Jugendliche (keine defizitäre Sichtweise)– das FSJ ein passender Rahmen dafür

Stärken in den Vordergrund stellen: in die obige PIN-Wand ergänzen

Das Modell der 5 C's – ein Modelle der positiven Jugendentwicklung (Silbereisen und Lerner 2007), in dem die Jugendlichen als eine Ressource für die Zukunft unserer Gesellschaft gesehen werden.

Erfolgreich sind Jugendliche nach diesem Modell, wenn sie folgende fünf (sechs) C's ausbilden – dazu bietet das FSJ einen Rahmen!:

Competence (Kompetenz): inter- und intrapersonale Kompetenzen zum lösen von Herausforderungen

Charakter (Charakter): Anerkennung von Regeln des Zusammenlebens, gefestigte moralische Orientierung, Integrität

Confidence (Selbst-Bewusstsein): Vertrauen in die eigene Fähigkeit und den Wert als Person

Connection (Beziehungen): positive Beziehungen zu Menschen und Institutionen

Care (sich um andere sorgen): sich um andere kümmern und sorgen (Sinn)

Dabei wird angenommen, dass sich über die Zeit ein sechstes **C entwickelt (Contribution)**, nämlich aktiv an der Gesellschaft teilhaben und sich einzubringen.

Um diesen positiven Entwicklungsweg zu gehen braucht der junge Mensch Entwicklungsressourcen: innerhalb und außerhalb (z.B. das FSJ) der Person

Individuelle Stärken (Internale Ressourcen) und Unterstützung und Entwicklungsoptionen (externale Ressourcen > z.B. das FSJ). Die Entwicklungsressourcen wirken kumulativ. Je mehr Ressourcen eine Person hat, desto geringer ist das Risiko für Problemverhalten und desto wahrscheinlicher eine gelungene Entwicklung im Sinne von Selbstregulation.

Externale Ressourcen durch den Rahmen des FSJ

Am grundlegendsten ist die Beziehung Anleiter/in - Freiwillige/r, sie ist ein Wirkfaktor.

Wie kann die Beziehung in der Arbeit mit jungen Erwachsenen entwicklungsfördernd gestaltet werden? Die personenzentrierte Grundhaltung / Einstellung (C. Rogers)

Echtheit – Begleiten und Verändern durch Begegnung

Echtheit oder Kongruenz bedeutet, sich dessen, was man erlebt oder empfindet deutlich gewahr zu werden. Und dieses Erleben einzubringen, wenn es angemessen ist. Ich muss keine Rolle spielen, sondern bin als Person da. Übereinstimmung mit sich selbst. Dies erfordert offen sein für sich selbst,

für das eigene Erleben (niemand erreicht diesen Zustand ganz und gar). Antworten Sie mit Ich-Botschaften, weichen Sie fragen nicht aus, sie können auch Ärger oder Skepsis ausdrücken. – dies hat bei Jugendlichen aber erst Erfolg, wenn die Beziehung gefestigt ist, sonst wird Skepsis als Kritik oder Bewertung verstanden. Wenn Sie von Ihrem Erleben sprechen, sprechen sie von Ihren subjektiven Eindrücken, das hilft dem jungen Erwachsenen seinen eigenen inneren Erlebnisraum deutlicher wahrzunehmen und zu differenzieren.

Jugendliche sind auf der Suche nach ihrer Identität und ihrem Identitätserleben, das so häufig Schwankungen unterworfen ist. Die „Selbstkonturierung“ (Stimmungsschwankungen) spielt daher bei ihnen entwicklungsbedingt nicht störungsbedingt eine große Rolle.

Der Jugendliche bringt Beziehungserwartungen bzw. Beziehungserfahrungen mit (Schule / Eltern)!

Bedingungsfreies Akzeptieren – Begleiten und verändern durch Anerkennen

Unbedingte Wertschätzung bedeutet eine Person zu schätzen ungeachtet der verschiedenen Bewertungen, die man selbst ihren verschiedenen Verhaltensweisen gegenüber hat.

Das von uns als schwierig empfundene ist immer ein Teil (Teilearbeit) des Jugendlichen.

„Wirken auf das, was noch nicht ist“ (aus der Psychosynthese, Piero Ferrucci)

„Ich muss wohl noch zwei oder drei Raupen aushalten, wenn ich die Schmetterlinge kennen lernen will“ (aus dem „Kleinen Prinzen“)

In der Arbeit mit Jugendlichen/Jungen Erwachsenen gilt es sich den gedanklichen Brüchen, den inneren Differenzen, den Unvernünftigkeiten zu stellen, die den Jugendlichen ausmachen:

„Es gilt, sich dem Dunkel des gelebten Augenblicks anzuvertrauen. Das heißt den Jugendlichen in diesem Dinkel nahe zu sein, ihn so anzunehmen, ohne im Moment etwas ändern zu wollen im Vertrauen darauf, dass sich das positive im Jugendlichen durchsetzen wird.

Beispiele:

- Anerkennen
- Ermutigen
- Solidarisieren (

Einführendes Verstehen – Begleiten und verändern durch Verstehen

Bedeutet, den inneren Bezugsrahmen des Freiwilligen möglichst exakt wahrzunehmen, mit all seinen emotionalen Komponenten und Bedeutungen, gerade so als ob man die Person selbst wäre, jedoch ohne jemals die al-ob Position aufzugeben. Es wird versucht, die subjektive Wahrnehmungswelt des Jugendlichen zu erfassen. (Ablesbar an Stimme, Mimik, Gestik, Körperhaltung). Versuchen zu verstehen, welche Bedeutung das Gesagte für den Jugendlichen hat. (Vgl. Thomas Gordons. „Aktives Zuhören“ > „Bitte höre, was ich nicht sage“, emotionale Inhalte verstehen)

Weitere haltgebende Strukturen:

die Dienststelle mit ihren je eigenen Strukturen selbst (Regeln, Zeiten,.....)

Erleben von (altersgemischten) Teams, Vorbilder, Modelle

Mit ihrem angesammelten Wissen und Ihrer Erfahrung sind Sie für Jugendliche auch immer Vorbilder und Jugendliche auch Ratsuchende, die neben Empathie und emotionaler Unterstützung auch Rat und praktische Unterstützung.

25 Seminartage mit Gleichaltrigen (Entwicklungsgespräch, Sprechstunde)

3. Wenn Freiwillige aus der Balance geraten (krisenhafter Übergang, wenige Ressourcen, viele Stressoren) können psychische Störungen (im wahrsten Sinne des Wortes gestört auf dem Entwicklungsweg) auftreten.

Anstehende Entwicklungsaufgaben können nicht bewältigt werden, dann werden andere Wege der Kompensation gesucht. Diese sichtbaren Symptome/Verhaltensweise sind immer ein Anteil des Jugendlichen!

Beispiele typischer Störungen im Jugendalter (die sich auf das FSJ auswirken):

Depressionen (mit selbstverletzendem Verhalten, Suizidalität)

Gedrückte Stimmung, Interessensverlust, Verminderung des Antriebs, erhöhte Müdigkeit, Aktivitätseinschränkung, verminderte Konzentration, vermindertes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle

Bei Jugendlichen: eventuell individuell anders > Ängste, Gequält sein, motorische Unruhe, selbstverletzendem Verhalten, suizidale Gedanken....)

Ängste (+ Drogen, Alkohol)

Verschiedene Arten von Ängsten können auftauchen: Panikattacken, soziale Phobien (beginnen häufig in der Jugend) > Angst vor prüfender Betrachtung, vor Gruppen zu sprechen

Traumatisierungen

Körperliche Probleme (Kopfschmerzen, Schlafprobleme)

Wo bekommt der / die Anleiter_in Unterstützung, wenn psychische Probleme auftauchen?

(Problem auf mehrere Schultern verteilen):

Helferliste (Herr Schmidt)

Therapeutenliste, Ärzte, Beratungsstellen

FSJ-Mitarbeitende

Verwendete Literatur:

Weinberger Sabine, Klientenzentrierte Gesprächsführung, Eine Lern- und Praxisanleitung für helfende Berufe, 1992

Weinberger Sabine, Papastefanou Christine, Wege durchs Labyrinth, Personenzentrierte Beratung und Psychotherapie mit Jugendlichen 2008

Louise J. Kaplan, Abschied von der Kindheit, 1988

Kohnstamm Rita, Praktische Psychologie des Jugendalters, 1999

Schneider, Lindenberger (Hrsg.), Entwicklungspsychologie, 2012

Kegan Robert, Die Entwicklungsstufen des Selbst, 2005

Röper, von Hagen, Noam, Entwicklung und Risiko, 2001