

## Ausschreibung zum **Sonderprojekt „Stark in die Zukunft!“**

*Das Bewusstsein für die eigene Selbstwirksamkeit und Resilienz junger Menschen stärken*

Die Verdichtung gesellschaftlicher Herausforderungen und Veränderungsprozesse (u. a. im Zuge der Covid-19-Pandemie, der Klimakrise und des Ukraine-Krieges) konfrontiert viele junge Menschen derzeit mit Unsicherheiten. Die [JuCo II-Studie](#) aus dem November 2020 belegt, dass über ein Drittel der befragten Jugendlichen sich während der Pandemiezeit einsam gefühlt haben. Der Aussage, Angst vor der Zukunft zu haben, stimmten zudem über 45 Prozent der Befragten eher oder voll zu und weitere 23 Prozent stimmten zum Teil zu. Aber auch der soziale Zusammenhalt der Gesellschaft und die Wehrhaftigkeit bzw. Widerstandskraft der Demokratie werden aktuell auf die Probe gestellt. Zeiten der Unsicherheit begünstigen den Aufstieg autoritärer und (rechts-)populistischer Kräfte sowie die Verbreitung von Falschinformationen, die eine Gefahr für den demokratischen Diskurs darstellen. Dies steigert die Notwendigkeit, die Zweifel und Sorgen der Menschen in demokratische Debatten einzuspeisen sowie die Informiertheit und Urteilsfähigkeit der Bürger\*innen bereits im Jugendalter zu stärken. Auch soziale Kompetenzen und das gesellschaftliche Miteinander zu fördern, ist wichtig, um die Widerstandsfähigkeit von Einzelpersonen und einer auf demokratischen Werten basierten Gemeinschaft insgesamt zu unterstützen und somit auch in Krisenzeiten den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu festigen.

Das Sonderprojekt „**Stark in die Zukunft!**“ zielt darauf ab, das Vertrauen von Kindern und Jugendlichen in die eigenen Fähigkeiten zu fördern und ihnen aufzuzeigen, wie sie in Krisensituationen konkrete Handlungsmöglichkeiten aktivieren können. Ein Ansatz hierbei ist es, den Fokus auf ihre individuellen Kompetenzen zu legen und damit die Resilienz junger Menschen zu stärken. Aber auch eine Auseinandersetzung mit der Frage, wie das demokratische System und seine Bürger\*innen auch unter schwierigen Rahmenbedingungen zukunftsfähig und gegenüber antidemokratischen Einflüssen widerstandsfähig bleiben können, ist möglich. Ebenso können die Zukunftsvisionen junger Menschen in den Blick genommen werden: Indem Jugendliche sich gezielt damit auseinandersetzen, welche Veränderungen und Lösungsansätze es für die Bewältigung der Transformationsprozesse unserer Zeit (z. B. Energieversorgung, Globalisierung, Klimakrise oder demographischer Wandel) braucht, wird ihre Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz gestärkt. Anregungen für konkrete Konzepte und Methoden finden sich auf Seite 2 dieser Ausschreibung.

Die Zentralstelle für Politische Jugendbildung im DVV fördert im Jahr 2023 ausgewählte innovative außerschulische vhs-Bildungsangebote für Jugendliche und junge Erwachsene bis einschließlich 26 Jahren oder für Multiplikator\*innen aus der Jugendarbeit. Die Antragstellung erfolgt ausschließlich über das [Onlinesystem](#) (Förderangebot „Sonstige Aktivitäten“). Bitte vermerken Sie bei der Eingabe des Antragstextes die Zugehörigkeit zu diesem Sonderprojekt.

Wir freuen uns auf Ihren Antrag und stehen Ihnen bei Rückfragen gerne zur Verfügung!

Alisa Dumke: dumke@dvv-vhs.de; Tel.: 0228-97569-172  
Magda Langholz: langholz@dvv-vhs.de; Tel.: 0228-97569-66  
Stephanie Becker: becker@dvv-vhs.de; Tel.: 0228-97569-158

Gefördert vom:



## **Konzeptskizze: Resilienztraining „Bühne frei für meine Stärke“**

**Zielgruppe:** Jugendliche und junge Erwachsene ab 13 Jahren

**Bedarf an externen Expert\*innen bzw. Dozent\*innen:** Sozialpädagog\*in mit Erfahrung in der systemischen Beratung

**Mögliche Kooperationspartner\*innen:** Schulen, Empowerment- bzw. Resilienz-Trainingszentren oder Begegnungsstätten

**Zielsetzung:** Um stark durch eine Krise gehen und deren Folgen bewältigen zu können, bedarf es des Bewusstseins der eigenen Stärken und Ressourcen. Dies kann gezielt vertieft und geschult werden. Außerdem können junge Menschen Mechanismen zur Stressbewältigung erlernen und ihren individuellen Bewältigungsstil in Krisenmomenten reflektieren. Das Ziel eines Resilienztrainings ist es, die eigene Widerstandskraft zu stärken und Selbstwirksamkeit zu erfahren.

**Format bzw. Methode:** Als Format bietet sich ein (mehrtägiger) Aufenthalt in einem Tagungs- bzw. Seminarhaus (z. B. in einer Heimvolkshochschule) an. Dort können Empowerment-Übungen und/oder eine „Stärken-Arbeit“ umgesetzt werden. Als Methoden eignen sich etwa die Verwendung von Stärkenkarten oder eine ressourcenorientierte Kompetenzfeststellung, z. B. mit dem Stärkenatlas, sodass die Teilnehmenden herausfinden können, welche besonderen Fähigkeiten sie haben und wie diese ihnen in Krisensituationen helfen können. Eine andere wirksame Methode ist das Storytelling: Durch die Kraft des Geschichtenerzählens können aus schmerzhaften Erfahrungen Narrative der Stärke und Hoffnung werden. Abschließend können die Teilnehmenden in Kleingruppen einen kurzen Videoclip über „ihre Stärke“ drehen und vorführen. Darüber hinaus ist auch die Anwendung der Methode der Zukunftswerkstatt möglich und sinnvoll.

## **Weitere Materialien und Konzepte:**

### **Kurskonzept zum Thema „Identitäten“**

Das Kurskonzept [„Wer bin ICH, was bin ICH, wo gehöre ICH hin? – Ein ‚Mehr‘ an Identitäten und Zugehörigkeiten“](#) des Projektes Prävention und Gesellschaftlicher Zusammenhalt (PGZ) des DVV zielt darauf ab, die Frage nach der eigenen Identität gemeinsam mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu diskutieren. Mithilfe von gruppenspezifischen Übungen sowie durch diverse Reflexionsphasen sollen Jugendliche ihr Selbstbild eigenständig erschließen. Ziel ist es, die Autonomie und das Selbstbewusstsein der jungen Erwachsenen zu stärken. Das Kurskonzept ist speziell für den Einsatz im vhs-Kontext entwickelt worden.

### **Modellkonzept „Spurensuche – Stärken entdecken, Vorbilder kennenlernen“**

Im Rahmen des [Modellkonzepts „Spurensuche – Stärken entdecken, Vorbilder kennenlernen“](#) setzen sich Jugendliche und junge Erwachsene an zwei Projekttagen mit ihrer eigenen Biografie sowie mit Vorbildern und mit gesellschaftlicher Repräsentation auseinander. Das Konzept verfolgt einen empowerment-orientierten Ansatz und zielt darauf ab, die Teilnehmenden in ihren Identitätsbildungsprozessen zu unterstützen und sie in ihrem Selbstbewusstsein sowie ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken.