

## **Schwerpunkt im Förderformat „HorizonTOUR“: „Stark durch die Krise(n)“**

*Mit jungen Menschen Resilienz in Krisen trainieren und ihre Ressourcen stärken*

Kinder und Jugendliche sind derzeit mit vielen Unsicherheiten und Gefahren konfrontiert. Die Covid-19-Pandemie hat junge Menschen stark belastet und gefordert: Probleme im Distanzlernen, Doppelbelastungen für Kinder, die während Schul- und Kitaschließungen auf jüngere Geschwister aufpassen, die Stigmatisierung als potentielle Virusträger\*innen, der Verzicht Freunde zu treffen oder Freizeit- und Sportangebote wahrzunehmen, oder gar der Tod von Familienangehörigen. Das zeigen auch eine aktuelle [Studie der Bertelsmann Stiftung](#) sowie die [JuCo III](#) die sich mit den Auswirkungen von 24 Monaten Pandemie befassen: Einsamkeitsgefühle, (finanzielle) Zukunftssorgen und eine gesunkene Lebenszufriedenheit wirken sich negativ auf die Gesellschaft aus: 80 Prozent der Befragten der Bertelsmann Stiftung sehen den Zusammenhalt in Deutschland gefährdet.

Die Sorge um die Zukunft und der erlebte Kontrollverlust junger Menschen werden nun noch durch den Krieg in der Ukraine verstärkt. Ängste und Ungewissheiten, die sich hieraus ergeben, wie z.B. die Frage der Energieversorgung, Lebensmittelknappheit oder Preissteigerungen, belasten junge Menschen sowie ihre Familien zusätzlich und erfordern eine stetige Anpassung an neue Herausforderungen. Auch die unterschiedlichen Auswirkungen der Krisen auf die eigene sozio-ökonomische Position spalten den Zusammenhalt der Jugend in der Gesellschaft, wie die [Jugendforschung](#) bemerkt.

Mit einigen dieser aktuellen Themen verknüpft, ist zudem die allgegenwärtige Klimakrise, welche die Relevanz der Ängste und damit verbundenen Proteste der jungen Generation zusätzlich verdeutlicht. Der Klimawandel bleibt laut der Trendstudie „[Jugend in Deutschland](#)“ weiterhin eine der größten Sorgen junger Menschen.

Wie kann im Rahmen der Politischen Jugendbildung die Resilienz von Kindern und Jugendlichen in Krisen unterstützt werden? Laut einer Studie des [SINUS Instituts](#) ist, neben der Familie, der Kontakt zu Gleichaltrigen in Krisensituationen enorm wichtig. Zudem wünschen junge Menschen sich, dass ihre Gefühle, Ängste und Sorgen ernstgenommen werden. Auch kann es hilfreich sein, sich an Erwachsenen oder Freund\*innen als Vorbilder in der Krise orientieren zu können. Nicht zuletzt sind eine jugendgerechte Krisenkommunikation und die Auseinandersetzung mit entsprechenden Informationskanälen wichtig. Als Mittel gegen Ohnmachtsgefühle können Jugendliche bei eigenen Aktionen unterstützt werden und so ins Handeln kommen.

Der Schwerpunkt „**Stark durch die Krise(n)**“ hat zum Ziel, mit jungen Menschen Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Krisen zu trainieren und ihre Resilienz zu stärken. Die Ausschreibung findet im Rahmen des Förderprogramms „HorizonTOUR“ statt und sollte thematisch der „DemokraTOUR“ zugeordnet sein. Der Maßnahmenumfang kann flexibel gestaltet werden: Von ein- oder mehrtägige Vor-Ort-Maßnahmen bis hin zu drei- bis siebentägige Begegnungsfahrten. Die Antragstellung erfolgt ausschließlich über das [Onlinesystem](#) (Förderangebot „HorizonTOUR“). Bitte vermerken Sie bei der Eingabe des Antragstextes die Zugehörigkeit zu dieser Sonderausschreibung.

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

Kontakt:

Alisa Dumke: [dumke@dvv-vhs.de](mailto:dumke@dvv-vhs.de) oder per Telefon: 0228 97569-172

Gefördert vom:

## Konzeptskizzen

### Resilienztraining „Bühne frei für meine Stärke“

Um stark durch eine Krise gehen zu können und deren Folgen zu bewältigen, bedarf es dem Bewusstsein über die eigenen Stärken und Ressourcen. Diese können darüber hinaus weiter vertieft und geschult werden. Außerdem können Mechanismen zur Stressbewältigung erlernt und der eigene Bewältigungsstil reflektiert werden. Das Ziel ist es die eigene Widerstandskraft zu stärken, Mechanismen zur Stressbewältigung anzuwenden und Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Als Format bietet sich ein (mehrtägiger) Aufenthalt in einem Tagungs- bzw. Seminarhaus (z.B. einer Heimvolkshochschule) an. Dort können Empowerment-Übungen und eine „Stärken-Arbeit“ erfolgen. Als Methoden eignen sich zum Beispiel die Verwendung von [Stärkenkarten](#) oder eine ressourcenorientierte Kompetenzfeststellung, wie z.B. der [Stärkenatlas](#), die herausfiltern was die eigenen Stärken sind und wie diese durch eine Krise helfen. Eine andere wirksame Methode ist das Storytelling – über die Kraft des Geschichtenerzählens kann aus schmerzhaften Erfahrungen Geschichten der Stärke und Hoffnung werden. Abschließend können die Teilnehmenden in Kleingruppen einen kurzen Handyclip über „ihre Stärke“ drehen und vorführen.

**Zielgruppe:** Kinder ab 13 Jahren

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

**Mögliche Kooperationspartner\*innen:**  
Schulen, Empowerment/Resilienz Trainingszentren, Begegnungsstätten

### (Jugendgerechte) Krisenkommunikation und Umgang mit Krisenberichterstattung

Nicht alle Medien und Formen der Berichterstattung eignen sich für Kinder und Jugendliche. Insbesondere zu komplexen Sachverhalten oder Themen wie z.B. Krieg und Krisen gibt es spezielle kind- und jugendgerecht aufbereitete Nachrichten(-portale). Aber auch der Umgang mit Informationen zu bestimmten Ereignissen erfordert Hintergrundwissen und Medienkompetenz. In einem Kurs bzw. Training können junge Menschen gemeinsam den Blick schärfen für das Erkennen von Falschnachrichten, gewaltvoller Sprache in Medien und Informationsquellen kennenlernen, die jugendgerechte Nachrichten bereitstellen und Medienkompetenz vermitteln.

Als Format eignet sich z.B. eine Exkursion zu einer Medienanstalt und ein anschließendes Gespräch mit Medienschaffenden, die zum Beispiel für Kanäle wie [funk](#), das Content-Netzwerk von ARD und ZDF, tätig sind oder [Faktenchecker](#) betreiben. Ebenfalls bietet sich die Verwendung der Kurskonzepte zur Modulbox [„Politische Medienbildung für Jugendliche und junge Erwachsene. Auf Hate Speech und Fake News reagieren“](#) und der Modulbox [„Politische Medienbildung für Jugendliche und junge Erwachsene. Auf Verschwörungserzählungen reagieren“](#). für die Kursgestaltung an.

**Zielgruppe:** Kinder ab 13 Jahren

**Bedarf an externen Expert\*innen bzw. Dozent\*innen:**  
Medienpädagog\*innen

**Mögliche Kooperationspartner\*innen:**  
Medienanstalten, Grimme-Institut