

„Gemeinsam wachsen, zusammen wirken“

Förderung von bio-psycho-sozialen Kompetenzen zur Reduktion von Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen

Ein Projekt des Evangelischen Klinikums Bethel, gefördert durch die Liz Mohn Stiftung, Gütersloh

Steffi Koch-Stoecker, Katharina Muregancuro, Stefanie Horndasch, Evangelisches Klinikum Bethel, Bielefeld und
Theresa Hornischer, Liz Mohn Stiftung, Gütersloh

Hintergrund des Pilotprojekts:

Untersuchungen, besonders nach der COVID Pandemie*, haben gezeigt, dass Einsamkeit in besonderer Weise auch Kinder und Jugendliche betrifft. Gerade diejenigen mit niedrigem sozioökonomischen Status und spezifischen persönlichen oder psychischen Belastungen gehören zu der Risikogruppe. Am Ende dieser Studien steht häufig das Desiderat nach Pilotprojekten, die bei Erfolg verstetigt werden müssten, da Einsamkeit nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches und potentiell demokratieschädigendes Problem darstellt. Das hier vorgestellte Projekt ist eine Annäherung an die Bewältigung der Einsamkeitsproblematik junger Menschen.

*Buecker, Neuber: Einsamkeit als Gesundheitsrisiko: Eine narrative Übersichtsarbeit. Bundesgesundheitsblatt 2024 · 67:1095–1102.

**Neu, Küpper, Luhmann: „Extrem einsam?“ Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland, Kollekt-Studie 2023.

Projektaufbau:

Zielgruppe: 10 bis 17-jährige, die sich einsam fühlen und Unterstützung benötigen
Laufzeit: 6-monatiges Programm á zwei Gruppen mit jeweils 6-8 Teilnehmenden.
3 Durchläufe in einer Gesamtlaufzeit von 2 Jahren.
Ort: Eine feste Begegnungsstätte in Bielefeld als Ankerplatz für die Kinder und Jugendlichen.
Evaluation: Die Erkenntnisse fließen in die Entwicklung eines Best Practice Modells ein.

Bestandteile des Projekts

Psychologische Begleitung
Psycholog:innen und Pädagog:innen unterstützen die Teilnehmenden in Gruppentrainings und Einzelgesprächen.

Soziale und kulturelle Teilhabe
Gruppenworkshops und Gemeinschaftsaktivitäten schaffen positive Beziehungserfahrungen für die Teilnehmenden. Kulturelle Begegnungspunkte bauen einen gangbareren Weg zur sozialen Teilhabe auf.

Mentoring
Ehrenamtliche betreuen die Teilnehmenden, wodurch individuelle Stärken gefördert und Interessen vertieft werden.



Ergebnisse/Rückmeldungen des ersten Projekt-Durchgangs (n= 2x5 TN):

Kinder und Jugendliche:

- sind allesamt sehr belastet durch Schule!!
- sind in der Sicherheit und dem guten Zusammenhalt des Projektrahmens sehr offen im Austausch miteinander
- erleben sich nach Projektende sicherer und stärker in der Wahrnehmung von Gefühlen und trauen sich mehr zu
- haben Strategien zur Stresswahrnehmung und -reduktion mitgenommen und wenden sie an
- Am schwersten fiel es den TN bis zum Schluss, soziale Kontakte selbständig aufzubauen.
- Kontinuität der Teilnahme nach Gruppenende gewünscht (durch „Mittwochstreff“, veranstaltet durch Ehrenamt)

Perspektiven für den 2. Durchgang:

- Kinder und Jugendliche mit mentalem Handicap sind jetzt mit eingeschlossen
- Lerntempo muss differenziert/angepasst werden
- Zusammenhalt in der Gruppe (unterschiedliche mentale Niveaus) braucht mehr aktive Förderung

Allgemeine Anpassungen nach Durchgang I:

- Austausch und Aktivitäten untereinander (ohne Erwachsene) stärker fördern
- Gesundheitskompetenzen und Bewegung fördern
- Mentorenaufgaben stärker individualisieren und begleiten
- Elternarbeit stärken (Elterncafé...)