Institut für
Praxisforschung und
Projektberatung

Wie Jugendliche durch Krisen kommen
Zur Rolle der Zuversicht (Handlungsbefähigung) im Bewältigungshandeln

5. Fachkongress Sucht & Gender

München

Dr. Florian Straus

Übersicht

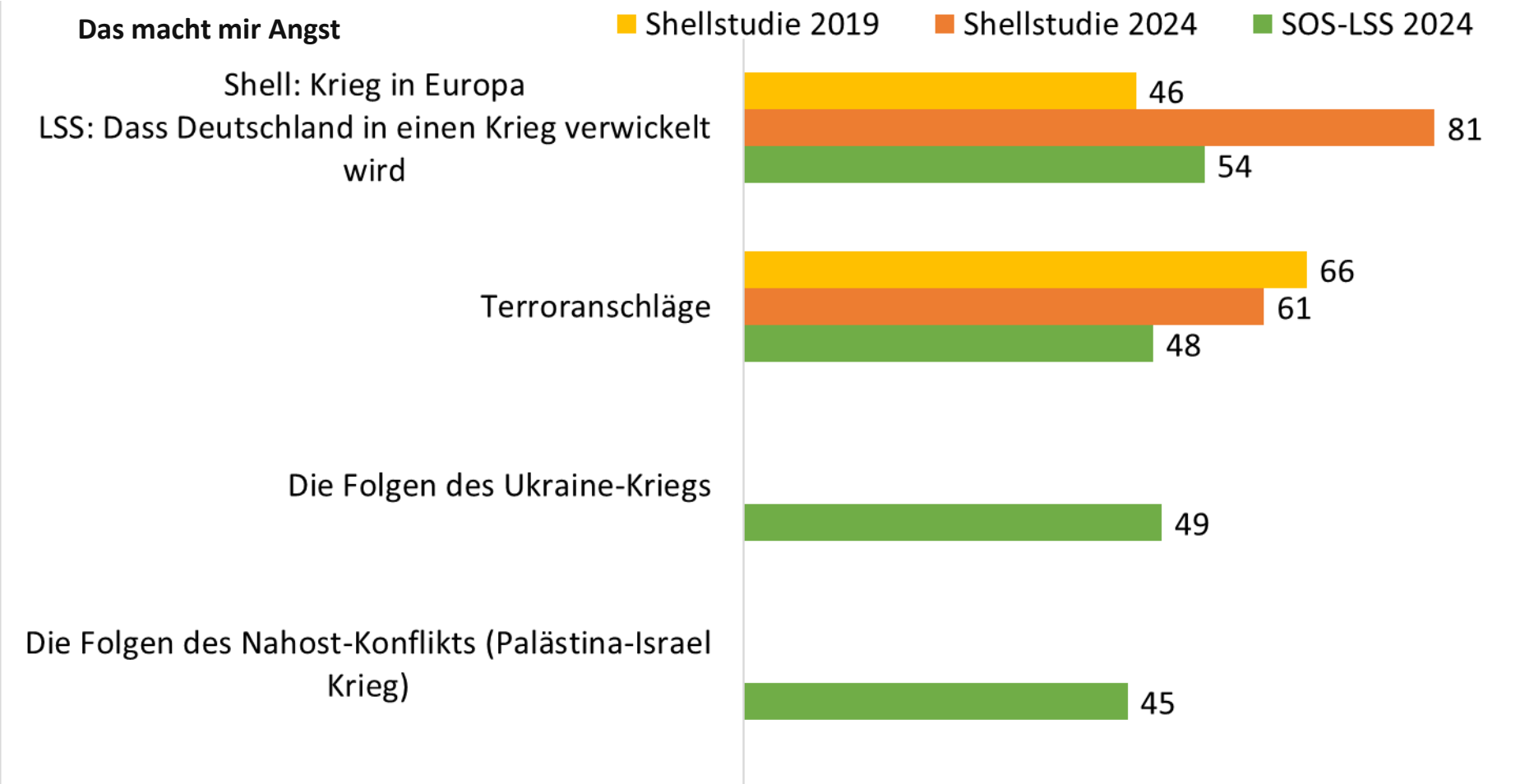
- Multiple Krisen und ihre Wahrnehmung durch Jugendliche (Shellstudie – eigene Erhebungen)
- Die Rolle der Zuversicht im Bewältigungsprozess
- Wann werden Krisen für junge Menschen gefährlich?
- Wie kann man die Zuversicht junger Menschen fördern?

I
Multiple Krisen und ihre Wahrnehmung durch Jugendliche

Shellstudie 2019 -2024 (n=2509)
Eigene Erhebungen: stationäre Jugenhilfe
SOS Längsschnittstudie 2024 (n=439)

Wovon sich Jugendliche betroffen fühlen

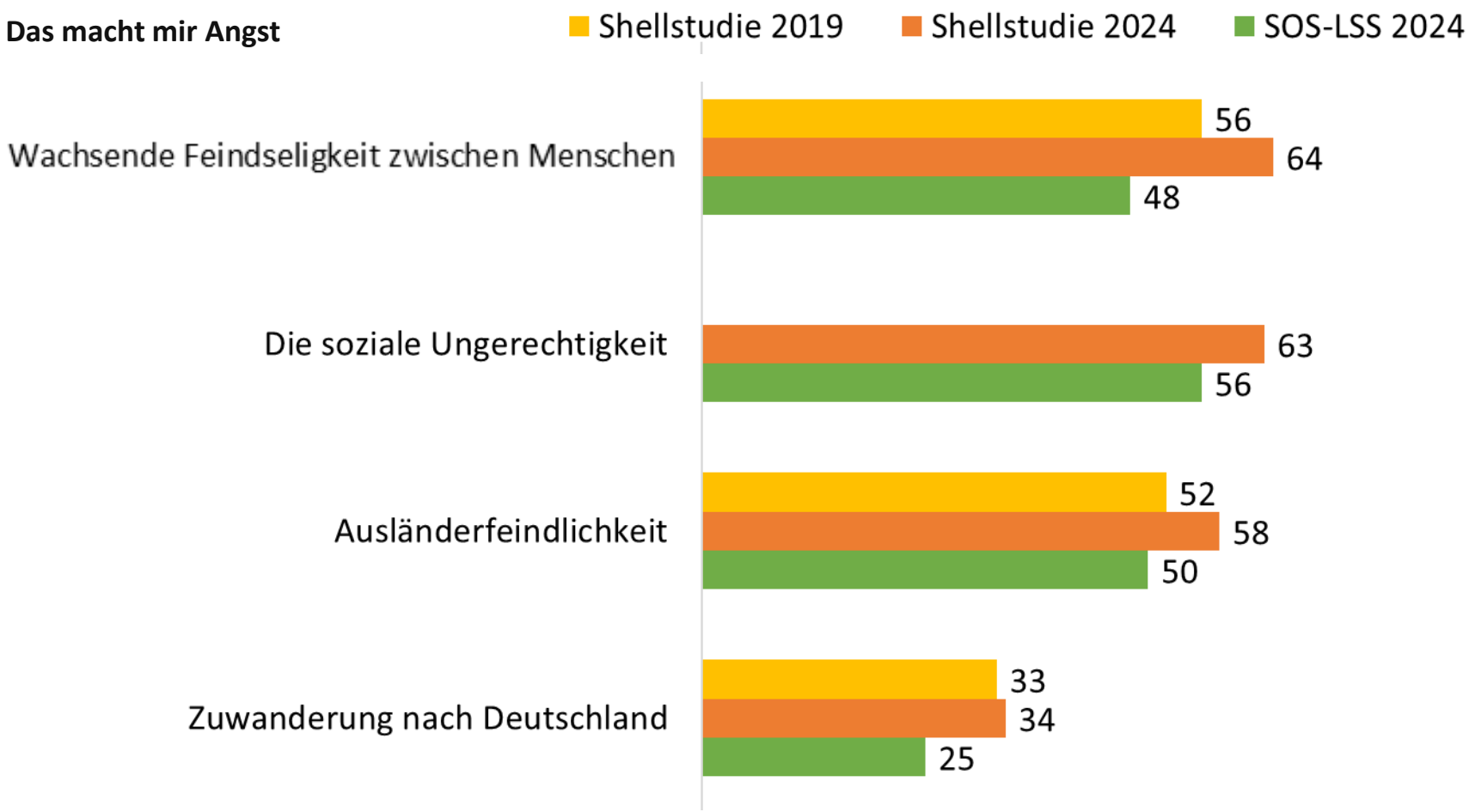
Manche betrachten verschiedene Dinge als großes Problem, andere hingegen als Nebensächlichkeit. Machen dir persönlich die folgenden Dinge Angst oder keine Angst?



Angaben in Prozent

Wovon sich Jugendliche betroffen fühlen

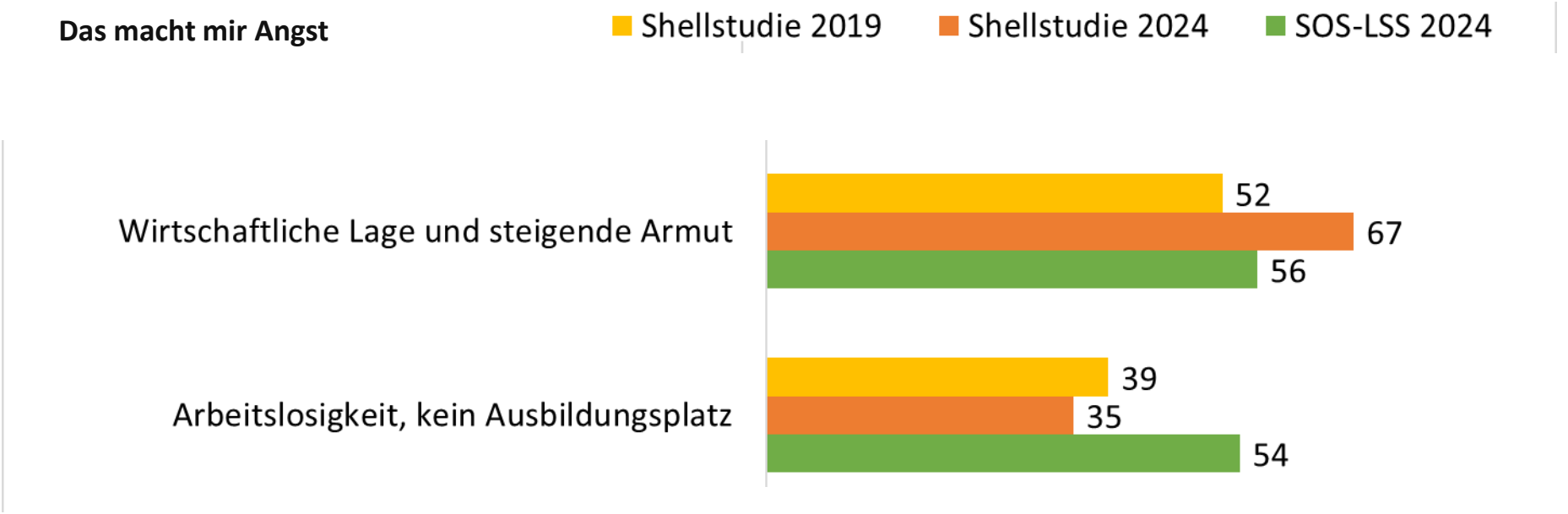
Manche betrachten verschiedene Dinge als großes Problem, andere hingegen als Nebensächlichkeit. Machen dir persönlich die folgenden Dinge Angst oder keine Angst?



Angaben in Prozent

Wovon sich Jugendliche betroffen fühlen

Manche betrachten verschiedene Dinge als großes Problem, andere hingegen als Nebensächlichkeit. Machen dir persönlich die folgenden Dinge Angst oder keine Angst?



Angaben in Prozent

Es gibt deutliche Unterschiede nach Geschlecht und Bildung (auch Migration)

Mit einer Ausnahme (Verlust Arbeitsplatz) machen **sich Mädchen immer mehr Sorgen als Jungen**. Am deutlichsten fallen diese bei Klimawandel (+20%) und dass Deutschand in einen Krieg verwickelt wird aus (+16%).

Diese geschlechtsspezifische Differenz zeigt sich auch in anderen Studien. Generell wird der Unterschied vor allem damit erklärt, dass

- Frauen offener über ihre Ängste reden als Männer
- Männer beigebracht wird „stark zu sein und Angstgefühle zu unterdrücken“

Interessante Unterschiede zeigen sich auch zwischen Hauptschülern und Gymniasten. So machen sich **Hauptschüler mehr Sorgen als Gymnasiasten**, wenn es um

- **Verlust des Arbeits-**/Ausbildungsplatz geht (+17%)
- Und um die **Zuwanderung** nach Deutschland geht (+20%)

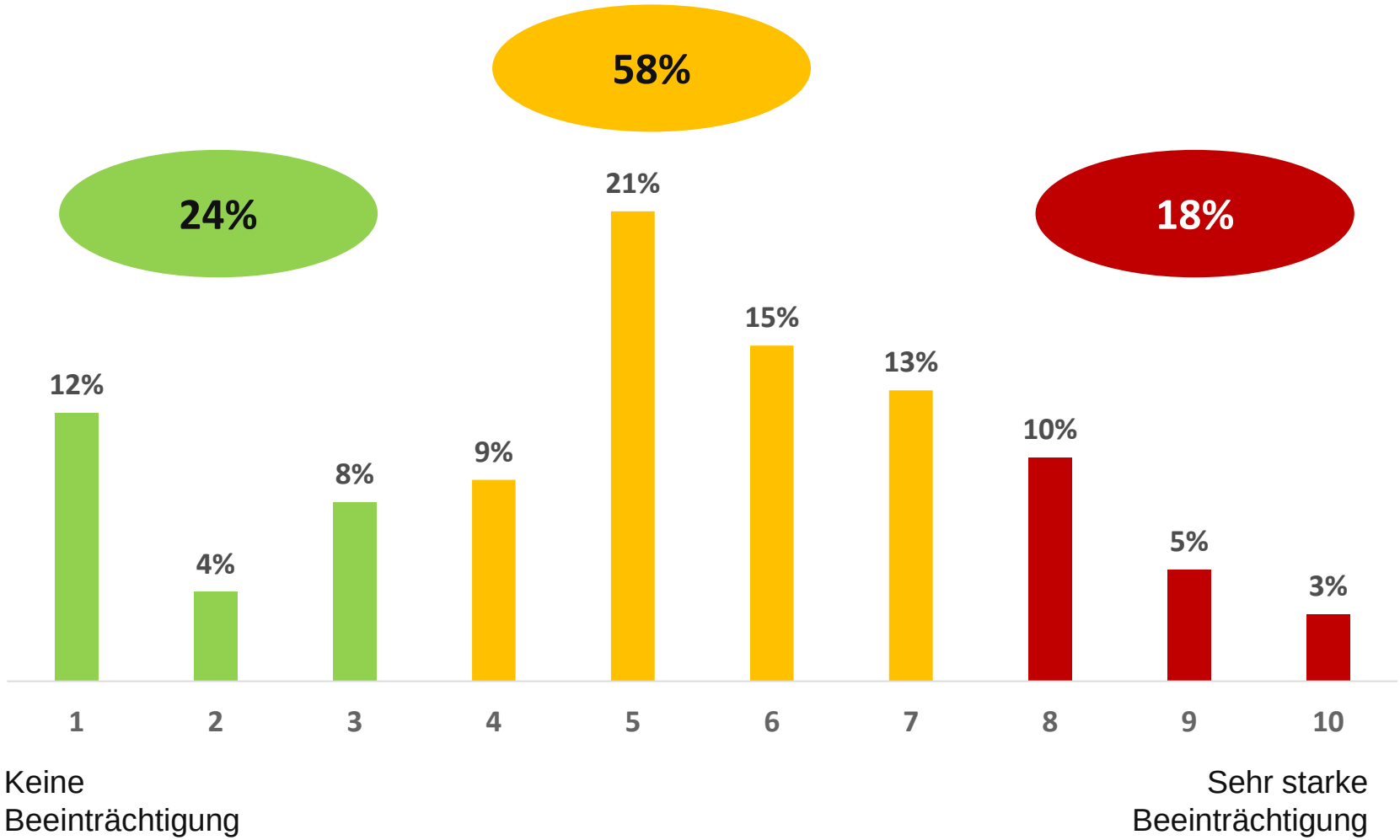
Umgekehrt machen sich **Gymnasiasten mehr Sorgen als Hauptschüler**, wenn es um

- die **wachsender Feindlichkeit** zwischen Menschen, die unterschiedliche politische Meinungen vertreten (+19%)
- **soziale Ungerechtigkeit** geht (+21%)
- Den **Klimawandel** geht (+17%%)

Angaben in Prozent

Wie stark glaubst Du, dass Deine Zukunftschancen von den Folgen der aktuellen Krisen in den nächsten Jahren beeinflusst werden?

(aus der stationären SOS Längsschnittstudie)



Wie stark glaubst Du, dass Deine Zukunftschancen von den Folgen der aktuellen Krisen in den nächsten Jahren beeinflusst werden?

(aus der stationären SOS Längsschnittstudie)

	Keine Beeinträchtigung		Sehr starke Beeinträchtigung
Zuversichtliche Jugendliche (hohe HaBeF)	**+240%**	**-23%**	**-36%**
weniger zuversichtliche Jugendliche (niedrige HaBeF)	**16%**	**62%**	**22%**

Zwischenfazit

- Die friedlichen, relativ sorglosen Jahre des Aufwachsen sind vorbei
- Viele der Krisen haben die Köpfe der Jugendlichen erreicht (und lösen Ängste aus)
- Es gibt deutliche Unterschiede im Erleben der Krisen
- These: Noch aber bleiben viele der Ängste eher an der Oberfläche. Nur jene, die direkt mit der Person zu tun haben (Beispielsweise bei den stationären Jugendlichen: Arbeitslosigkeit, schlechte wirtschaftliche Lage…) machen „richtig Angst“.
- **Wer über eine höhere Zuversicht (HaBeF) verfügt, geht mit Krisen und den daraus resultiertenden Ängsten deutlich gelassener um.**

II
Die Rolle der Zuversicht im Bewältigungsprozess

Handlungsbefähigung (Zuversicht)

ist ein Konzept, das erklärt, welche Fähigkeiten Menschen benötigen

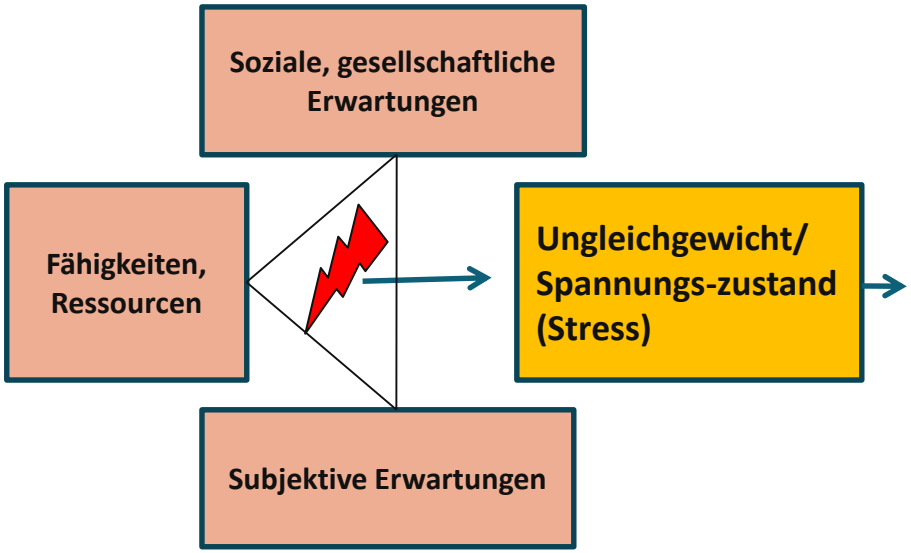
- um in schwierigen Situationen diese als bewältigbare Herausforderung definieren zu können.
- um Herausforderungen eher selbstbewusst, eher mit Neugier und Lust und eher optimistisch angehen zu können
- um ihre vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen auch tatsächlich (und möglichst effizient) nutzen zu können.
- um auch neue Ressourcen für sich (leichter) erschließen zu können.
- um Ambivalenzen und Diskontinuitäten positiv leben zu können

Wie entsteht Stress? – Belastungs-Bewältigungsforschung

Soziale, kulturelle und ökonomische Grundstrukturen der Gesellschaft – ökologische Bedingungen

Ökologische und soziale Lebensbedingungen

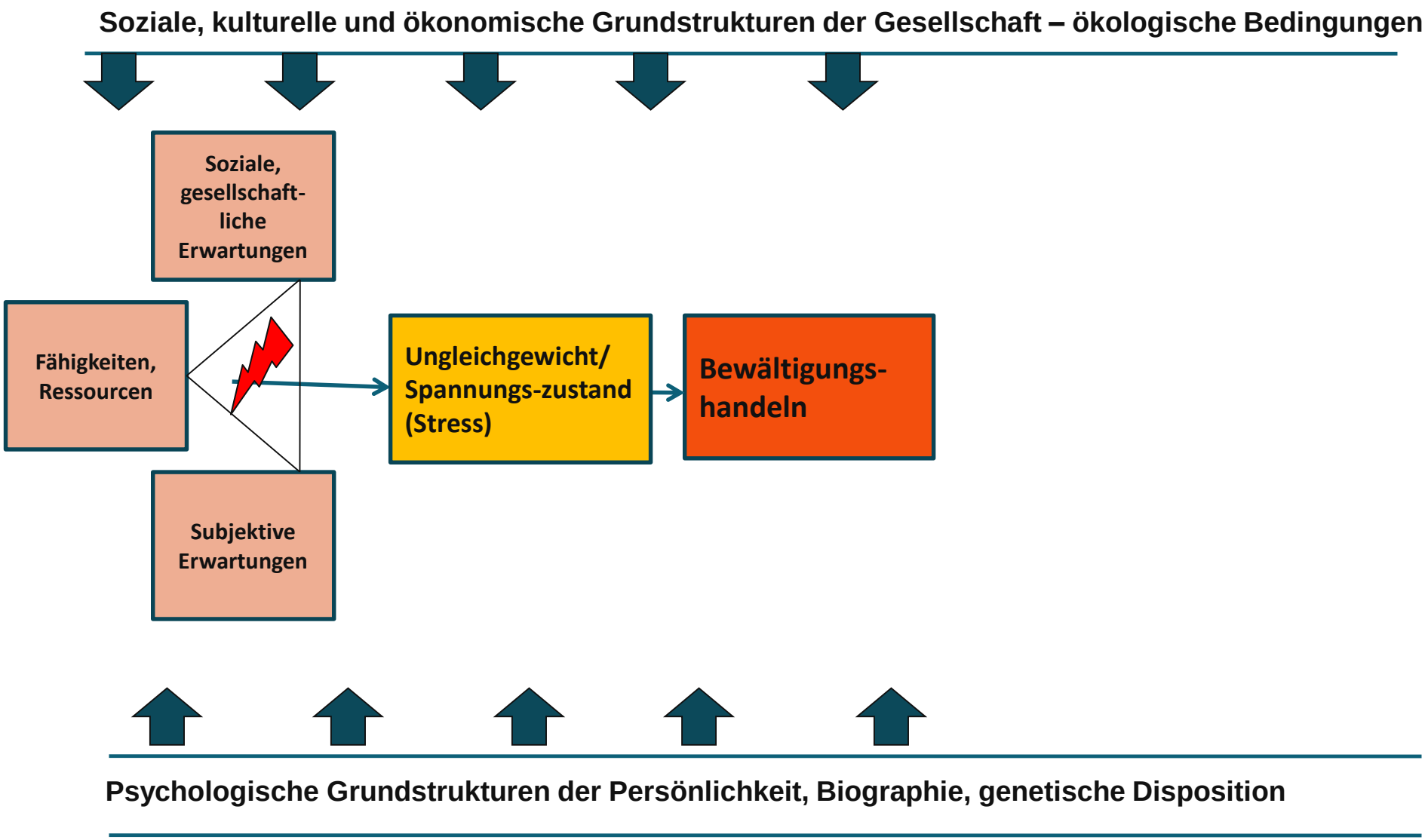
Lebenslage



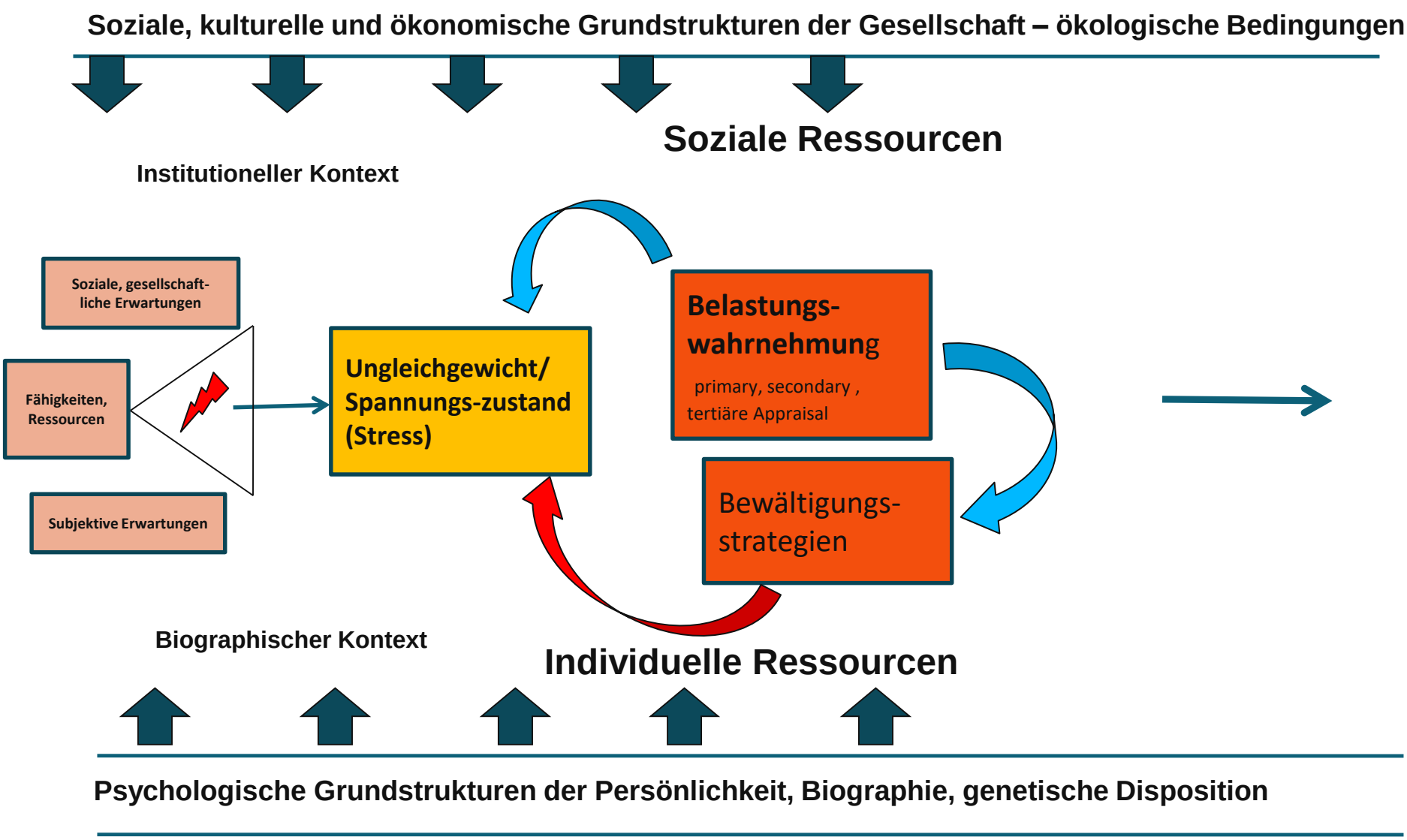
Subjektive Lebenswelt

Psychologische Grundstrukturen der Persönlichkeit, Biographie, genetische Disposition

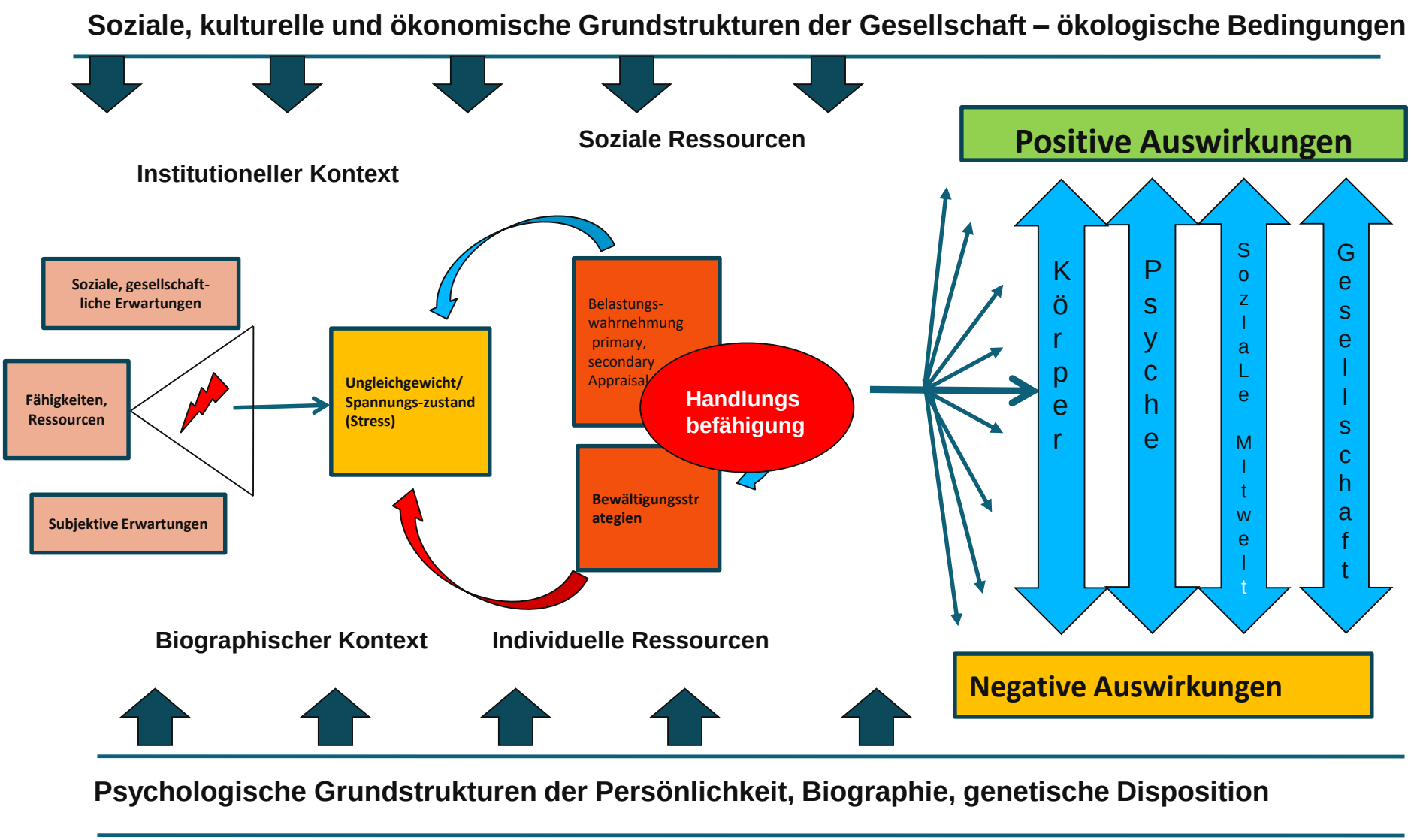
Wie wirkt die Handlungsbefähigung? -2



Wie wirkt die Handlungsbefähigung? -3



Wie wirkt die Handlungsbefähigung? 5



15 Jahre Forschung

- 5 Studien
- darunter 2 Längsschnittstudien
- 4500 Befragte
- über 200 IV´s
- Untersuchungsgruppen: Jugendliche, junge Erwachsene und Erwachsene (Altersspektrum 12-83)

Übereinstimmende Ergebnisse

Je höher die Zuversicht (HaBeF)

Desto höher die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden

Desto sicherer ist man die eigenen Ziele zu erreichen und desto gelassener geht man die Zielerreichung an.

Desto geringer ist das Risiko für psychische Erkrankungen

Was war die Ausgangsfrage? Hintergrund „Benachteiligungsstudien“

Seit 1983 haben wir sehr viele Studien zur Lebenssituation und professionellen Betreuung von benachteiligten Menschen durchgeführt

- Erklärungskonzepte : sozioökonomischer Status, biographisch und gesellschaftlich bedingte Lebenssituationen, soziales Netzwerk und soziale Unterstützung,…
- Ergebnis von vielen Studien u.a.
  - Benachteiligte Menschen haben fast immer weniger Ressourcen und weniger Verwirklichungschancen, aber sie haben nicht „keine Verwirklichungschancen“
  - Umso wichtiger ist es dann diese wenige(re)n Verwirklichungschancen auch zu nutzen
  - **Manchen gelingt es anderen nicht!!!! Warum????**

Wie kommt es, dass Menschen mit ähnlichen sozialen, materiellen, kulturellen Ressourcen und in vergleichbaren Lebenssituationen diese völlig unterschiedlich meistern?

Was haben wir übersehen?

Grundlagen HaBeF Forschungstraditionen

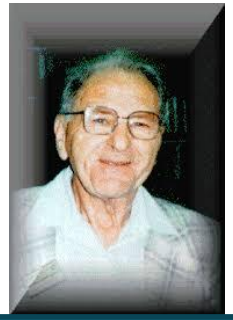
Der Mensch als soziales Wesen und Prozesse sozialer Verortung

Heiner Keupp

Netzwerk und Identitätsforschung

Die Konstruktion von Identität als Basis von Handeln

Wie gelingt es Menschen, massive biografisch einschneidende Belastungen zu bewältigen und gesund zu bleiben?



Aaron Antonovsky

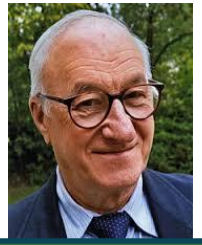
Salutogenese

Emmy Werner

Resilienz

Was braucht man um auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln und etwas bewirken zu können?

Wie gelingt es, dassTeile aus der Gruppe der Hochbelasteten trotz dieser Risiken sich zu leistungsfähigen, zuversichtlichen und fürsorglichen Erwachsenen entwickelt haben

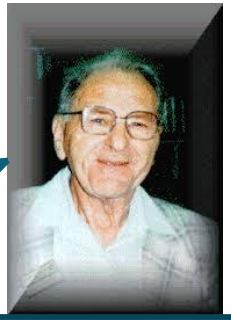


Albert Bandura

Selbstwirksamkeit

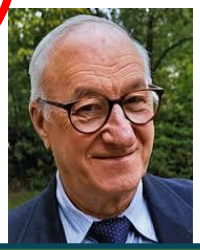
Grundlagen HaBeF Instrumententwicklung

Netzwerkforschung



Salutogenese

Resilienz



Selbstwirksamkeit

Handlungsbefähigung

beschreibt damit ein Gefühl der Zuversicht, das aus sechs verschiedenen Dimensionen besteht.

HaBeF ist ein andauerndes und dynamisches Gefühl der Zuversicht

…, dass die Anforderungen Herausforderungen beinhalten, die Anstrengung und Engagement lohnen.

…, dass Dinge, die einem zustoßen strukturiert, erklärbar und verstehbar sind.

…, dass man Teil eines trag-fähigen sozialen Netzwerks ist, es hier Menschen gibt, die einen sicher nicht enttäuschen und man in der Lage ist, sich dort Hilfe zu holen.

…, dass man über Ressourcen verfügt, die einem in die Lage versetzen diese Dinge aktiv zu beeinflussen,.. Probleme kann man aus eigener Kraft meistern, eigene Absichten und Ziele kann man verwirklichen, auch bei unerwarteten und schwierigen Probleme findet man eine Lösung, …..

…, dass man sich selbst mag, eigene Leistungen findet, auf die man stolz ist und in der Lage ist positiv nach vorne schauen zu können

.., dass man Situationen aus verschiedenen Perspektiven betrachten kann und an Vielem interessiert ist.

Systemischer Kontext

Die multidimensionale Struktur der Zuversicht (HaBeF) bietet viele Ansatzebenen (=Möglichkeiten der Intervention)

Systemischer Kontext

Die multidimensionale Struktur der Zuversicht (HaBeF) bietet viele Ansatzebenen (=Möglichkeiten der Intervention)

Wenn die aktuelle Situation bestimmte Zugänge nicht erlaubt, kann ich andere wählen

Priorität haben die Teile der Zuversicht, die eher schwach ausgeprägt sind.

(die HaBeF ist messbar!!)

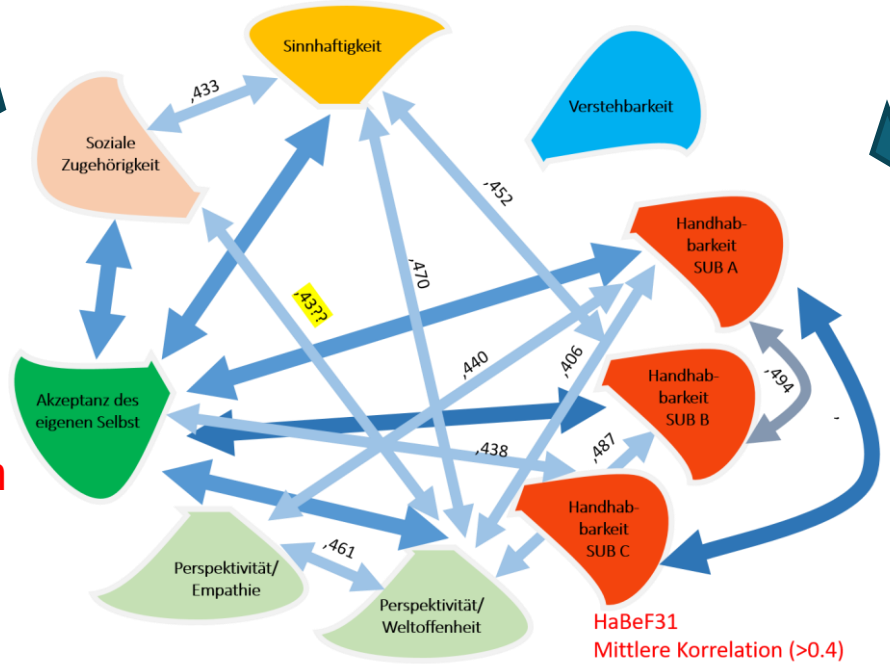
Systemischer Kontext

Die multidimensionale Struktur der Zuversicht (HaBeF) bietet viele Ansatzebenen (=Möglichkeiten der Intervention)

Wenn die aktuelle Situation bestimmte Zugänge nicht erlaubt, kann ich andere wählen

Zudem gibt es viele Wechselwirkungen

Eine Intervention Bei einer Dimernsion hat Wirkungen auch bei anderen Dimensionen



III

Wann werden Krisen für den Menschen gefährlich?

Krisen

- Krisen sind normal (gehören zum menschlichen Alltag)
- Nicht die Krise ist das Problem, sondern ein nicht adäquater Bewältigungsversuch
- Krisen sind gerade auch für die Jugendphase typisch (Identitätsentwicklung, Pubertät, riskante Experimente,….)
- Krisen enthalten oft auch Lernchancen: erfolgreiche Krisenbewältigung ist ein Teil wachsender Zuversicht

Macht uns die Zuversicht (hohe HaBeF) unverwundbar?

- Mythos der Unverwundbarkeit stammt aus den Anfängen der Resilienz („Invincibel Kids“)
- Die Forschung (C. Wustmann) hat „erwiesen, dass Menschen zu einem Zeitpunkt resilient, zu einem späteren Zeitpunkt aber auch verletzbar erscheinen können.“
- Beispiele für Phasen „plötzlicher“ Verletzbarkeit
  - Traumatische Lebensereignisse (Sexuelle, psychische, physische Gewalt, totale Ohnmachtsgefühle,…)
  - Critical Life Events (Tod eines geliebten Menschens, broken heart Symptome, plötzlicher Beginn einer chronischen Krankheit…)
  - Langanhaltende Krisen (Ohnmachtsgefühle, „Veränderungserschöpfung“…)
  - ……..

Macht uns die Zuversicht (hohe HaBeF) unverwundbar?

- Menschen mit hoher HaBeF(Zuversicht) haben auch nach Phasen des Zusammenbruchs eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass ihre Zuversicht wieder „zurückkommt“, sie beginnen sich eher „zurückzukämpfen“

- Gerade die großen Krisen, mit den die Menschheit heute konfrontiert ist brauchen mutige, zuversichtliche, wachsame und kreative Menschen

- Dort wo die Zuversicht gering ausfällt sind depressive Phasen, Gefühle von Hilflosigkeit, Mutlosigkeit und Ohnmacht sehr wahrscheinlich.

Krisen sind vor allem dann gefährlich, wenn der betroffene Mensch nur über eine geringe Zuversicht (HaBeF), nicht vorhandene bzw. ungeeignete Brewältigungsstratgien verfügt bzw. sich in einer „Phase der Verletztheit“ befindet.

IV

Wie kann man die **Zuversicht** junger Menschen fördern?

Exemplarisch und in einer Kurzversion

am Beispiel der Dimension „Akzeptanz des eigenen Selbst“

Dimension „Akzeptanz des eigenen Selbst“

- 2 zentrale Elemente

Selbsterzählungen/
Selbstkonzept(e)

+

Selbstwertschätzung

(1) Selbsterzählungen (Selbstkonzepte)

Ich heiße Lukas, bin 17 Jahre alt und gehe noch in die Schule. Ich würde mich als eher zurückhaltenden Schüler beschreiben, andere beschreiben mich auch als schüchtern, was nicht so stimmt, weil ich halt erst ein bisschen abwarte bevor ich auf jemand zugehe. Ich habe nicht viele, dafür aber gute Freunde. Wir halten echt zusammen. Am liebsten zocke ich online mit Freunden, was mir hilft, Stress abzubauen. Manchmal mache ich mir auch zu viele Gedanken darüber, was andere von mir denken, das nervt mich ein bisschen, weil ich eigentlich selbstbewusster sein möchte.

Ich bin Meike, 15. Ich weiß schon ziemlich gut was ich will. Ich bin definitiv keine, die sich was sagen lässt oder sich anpasst, nur damit andere mich mögen. Ich hab meinen eigenen Style, mache viel mit anderen Mädels und bin auf Insta und TikTok ziemlich aktiv. Schule ist o.k, aber ich finde, es gibt Wichtigeres im Leben als Noten. Zum Beispiel, dass man weiß, wie man sich präsentiert und sich durchsetzt.

In diesen Selbstkonzepten finden wir typischen Handlungsmuster, Werte, Überzeugungen und Fähigkeiten, die wir uns selbst zuschreiben bzw. die wir aus der Zuschreibung von Anderen aus unserem Netzwerk interpretieren und übernehmen.

(1) Selbstkonzept– Typische Probleme

- Probleme bei der Selbsterzählung (Schwierigkeiten zusammenhängende Erzählungen zu sich selbst formulieren zu können,…..)
- Widersprüchliche Selbstbilder (Ich bin jemand der alles alleine schafft vs. Ich bin oft unsicher und wünsche mir Unterstützung)
- Rollenkonflikte (Den Erwartungen als Tochter/Sohn und den der Freunde/Clique gerecht werden)
- Unerreichbare, unrealistische Maßstäbe bzw. Idealbilder (Beispielsweise bei der Körperinszenierung)
- Feedbackproblem 1 – Jemand bekommt zu wenig Feedback
- Feedbackproblem 2 – unzureichende Fähigkeiten ein Feedback lesen zu können
- Kommunikations- und Feedbackarmut der Social Media Welt (noch nicht gesicherte These)

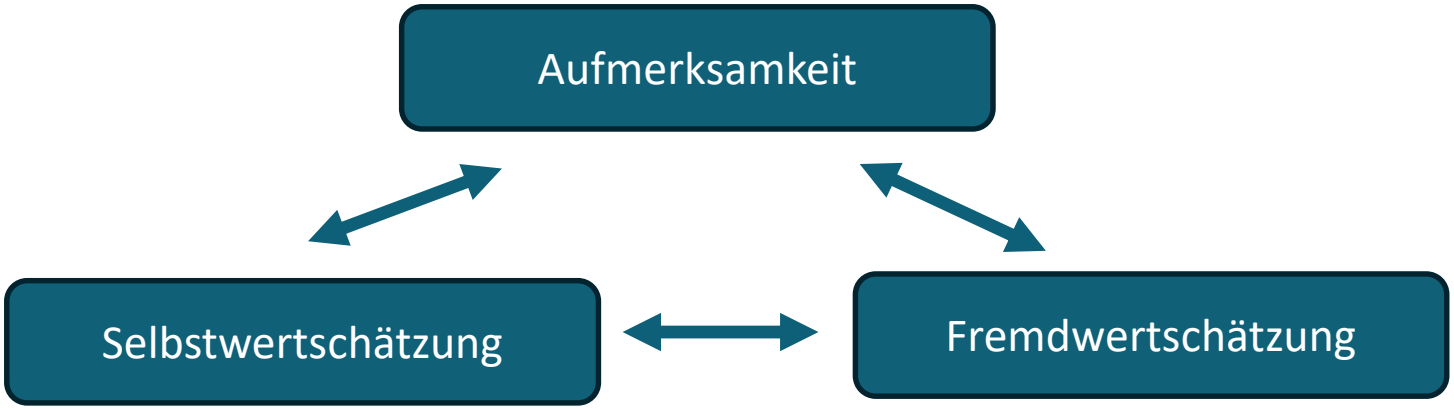
Normal für die Jugendphase, aber trotzdem nicht einfach

- Diffuse Selbstbilder
- Instabile Selbstbilder

(2) Selbstwertschätzung

Beim Akt der Selbstwertschätzung geht es darum, wie man die eigenen Handlungen und ihr Ergebnis bewertet:

- Haben wichtige Andere wahrgenommen, was ich gemacht habe?
- War, das was ich getan habe, angemessen („normal“)?
- War das, was ich getan habe/erreicht habe positiv/gut/zielführend?

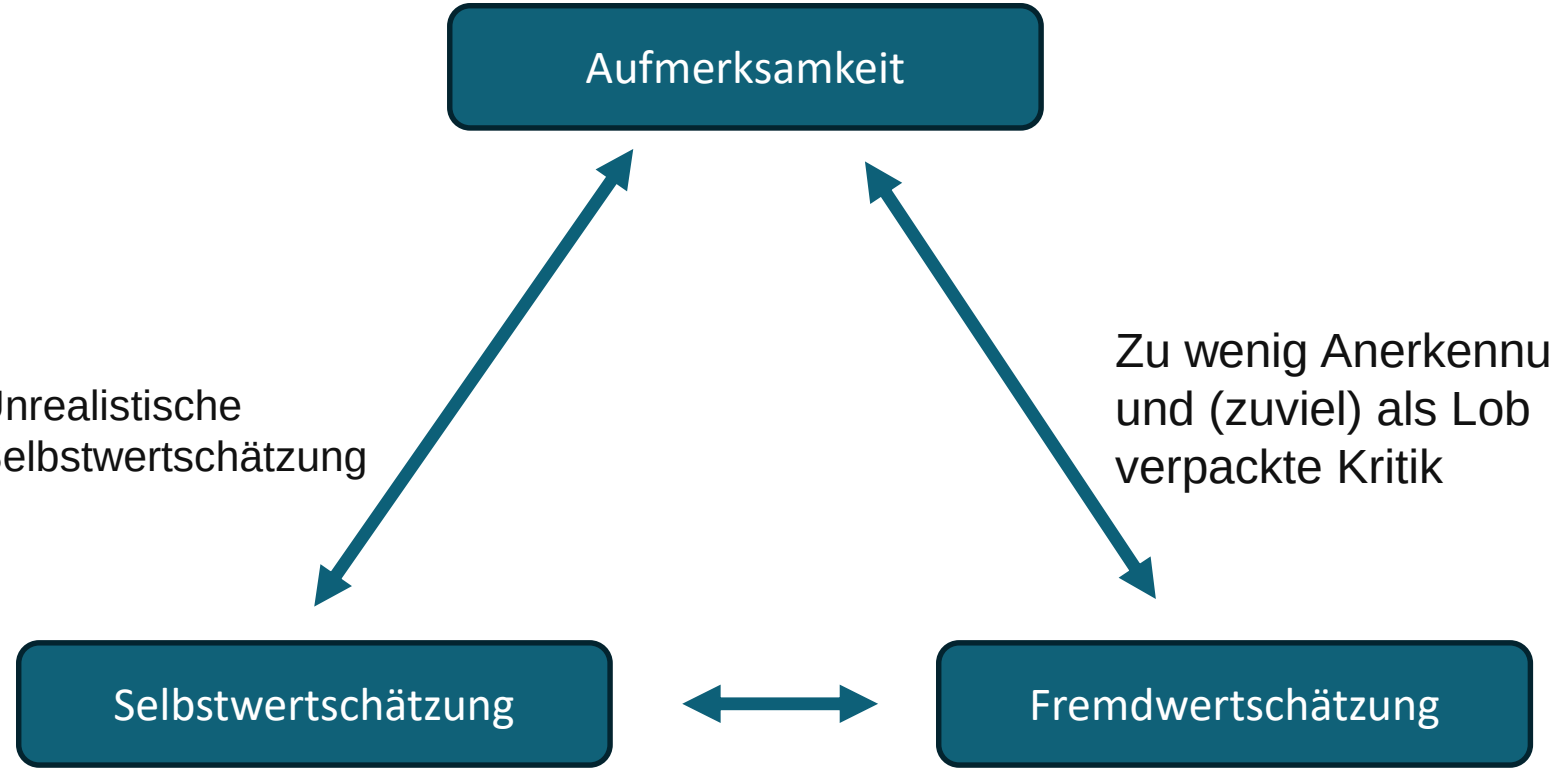


Schon einer der Gründungsväter der Psychologie William James sprach (1890) davon, dass die Tendenz, nach einem **guten Selbstwertgefühl** zu streben, einer der fundamentalsten Aspekte der menschlichen Natur sei.

(2) Selbstwertschätzung / Typische Probleme

Zu wenig Aufmerksamkeit (= Kern der Vernachlässigung)

„Falsche/Negative Aufmerksamkeit“ (Mobbing/ Diskriminierung)



Unrealistische Selbstwertschätzung

Zu wenig Anerkennung/ Lob und (zuviel) als Lob verpackte Kritik

Anerkennung/ Lob von anderen nicht annehmen zu können

Selbstwertschätzung – einige Befunde aus der Forschung

Selbstsichere Menschen sind gut darin positive Signale wahrzunehmen und negative zu übersehen. Selbstschwache Menschen machen das umgekehrt. Sie überbetonen negative Signale und übersehen positive Signale.

„Menschen mit niedrigem Selbstwert gehen geringere Risiken ein, damit sie nicht scheitern, setzen sich niedrigere Ziele und leiten daher oft keine großen Projekte ein. Die geringen Erfolge wiederum bestärken sie in ihren Selbstzweifeln!“ (Prof Dr. Astrid Schütz, Uni Bamberg)

Selbstüberschätzungen und Selbstunterschätzungen. Studien zeigen, dass die Selbstunterschätzung größeren Schaden anrichtet (negativere Folgen für die psychische Gesundheit hat).

Chance „Lernen aus Misserfolgen“ – In jedem Misserfolg steckt eine interessante Information – wer diese erkennt wird resilienter und entwickelt sich weiter

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen einem niedrigem Selbstwert und bestimmten psychischen Störungen (Depressionen, Angst- und Essstörungen,…)

Wie kann man das Selbstbewusstsein von Jugendlichen stärken?

Kleines Experiment: Bitte an die KI
Erstelle ein Bild eines selbstbewussten und eines wenig selbstbewussten Jugendlichen

Wie kann man das Selbstbewusstsein von Jugendlichen stärken?

Einfache Tipps aus dem pädagogischen Alltag

- Stärken suchen, erkennen und fördern (Es gibt keinen Jugendlichen ohne Stärken!!)
- Feedback verstärken (ehrliches, konkretes und auch positives Feedback geben)
- Fehler als Lernmöglichkeiten darstellen, statt nur auf das Negative hinzuweisen (Statt „*Du hast schon wieder*….“ --> „*Beim nächsten Mal könntest du versuchen*...“; Wertschätzung auch für die Anstrengung und nicht nur für das Ergebnis,…)
- Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen (Beteiligung fördern, Projekte und Herausforderungen erlebbar machen,..)
- Realistische Ziele und kleine Etappen setzen, damit der Fortschritt schnell(er) erlebbar wird)

Wie kann man das Selbstbewusstsein von Jugendlichen stärken? -

Im Alltag nutzbare Methoden aus therapeutischen Settings

- **Stärken-Interview/ Stärkenspiegel (Seligmann/Peterson)**

Eigene Stärken (mindestens 3) aufschreiben/ die Anderen schreiben auch Stärken von einem auf/ Austausch und Reflexion, welche Nennungen (Stärken) einen besonders überrascht/erfreut haben. Auswahl der Stärke, die man noch bewusster einsetzen will,…..

- **Erfolgstagebuch (Kognitive Verhaltenstherapie und Positive Psychologie)**

Täglich 3 kleine Erfolge oder positive Erlebnisse notieren. Aufschreiben, was man selbst dazu beigetragen hat und nach 3-4 Wochen mit dem Betreuer:in oder in einer Gruppe reflektieren.

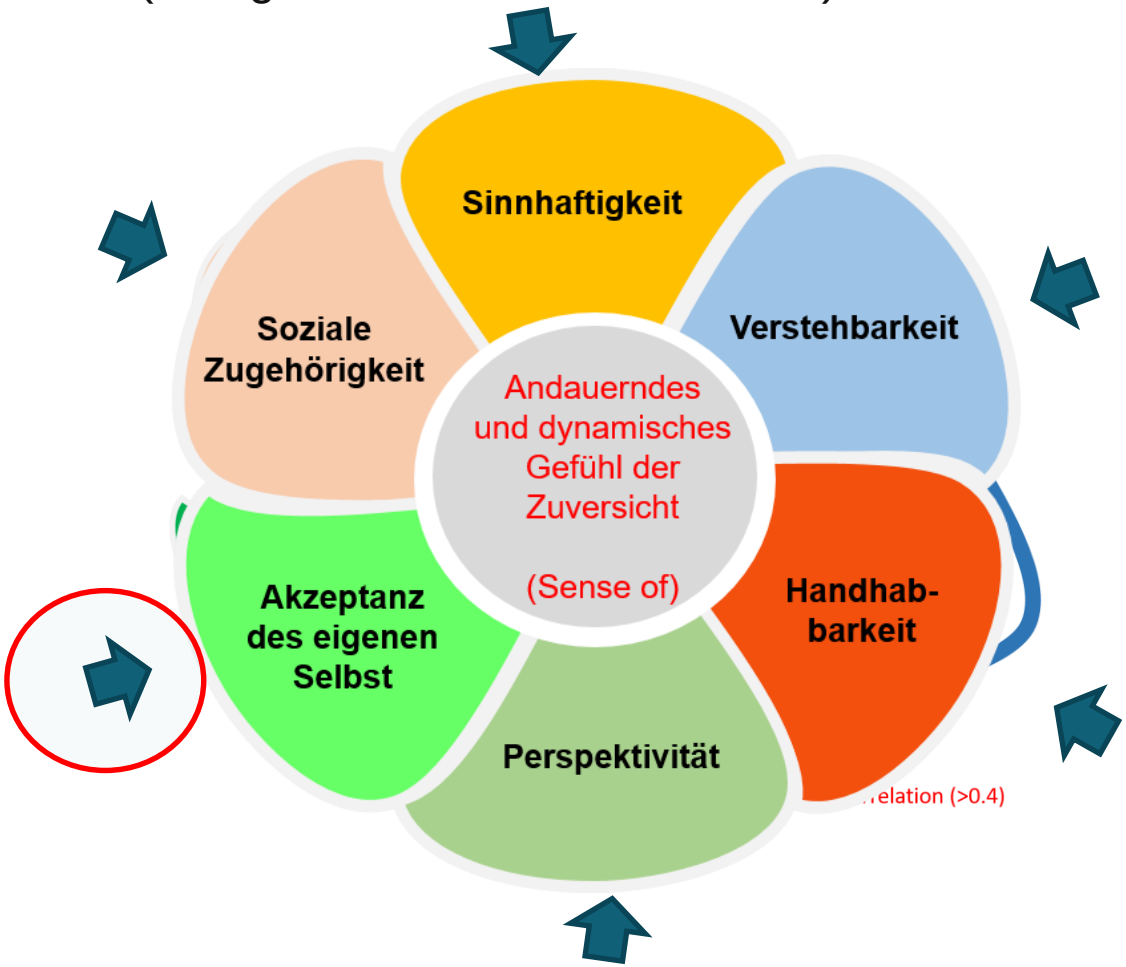
- **Stolzgalerie (aus der Gestalttherapie, kreative Methoden)**

Mit kreativen Methoden eine Collage, Fotowand oder ein Plakat gestalten zu den Momenten, auf die man stolz ist. – Vernissage in der Gruppe und Plakate an einem sichtbaren Ort aufhängen.

- **u.v.m**

Systemischer Kontext

Die multidimensionale Struktur der Zuversicht (HaBeF) bietet **viele Ansatzebenen** (=Möglichkeiten der Intervention)



Fazit

- Die multidimensionale Struktur der Zuversicht(HaBeF) ermöglicht eine Vielzahl an Interventions- bzw. Unterstützungsangeboten. Es bietet einer ressourcenorientierten sozialen Arbeit ein breites Repertoire an (oft einfach einsetzbaren) Hilfen.
- Die Zuversicht (Handlungsbefähigung) ist eine Schlüsselressource für das menschliche Handeln (die Metaressource im Belastungs-Bewältigungs-prozess).
- Gerade in Zeiten multipler Krisen erhöht sie für das Subjekt (den jungen Menschen) die Chance sein/ihr selbstbestimmtes Leben so weit wie möglich leben zu können.
- Natürlich braucht es aber auch entsprechende Rahmenbedingungen (Beteiligungsmöglichkeiten, Hilfsangebote, unterstützende soziale Netzwerke, rechtliche Rahmenbedingungen, gesellschaftliche Strategien gg. Armut, soziale Ungerechtigkeit, Rassismus usw.)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Zum Nachlesen:
2025 erschienen

Tagesthemenmoderator Ingo Zamproni
Seit Corona lautet der letzte Satz in jeder Sendung: