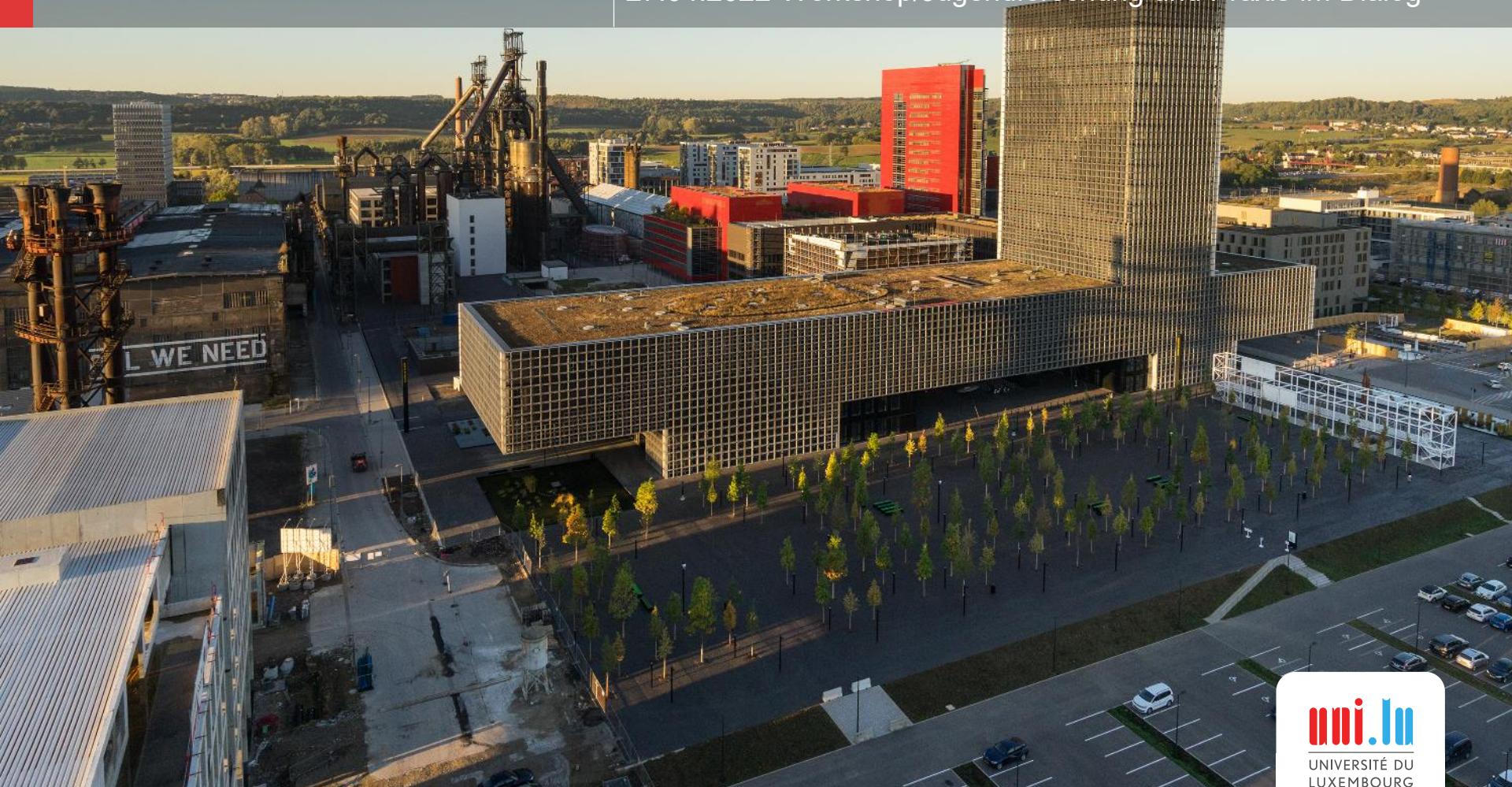


University of Luxembourg

Multilingual. Personalised. Connected.

Die Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit als Aufgabe der Jugendarbeit

27.04.2022 Workshop/Jugendforschung und Praxis im Dialog



Die Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit als Aufgabe der Jugendarbeit

Aktuelle empirische Daten der luxemburgischen Jugendforschung

Centre for Childhood and Youth Research (CCY)

Department of Social Sciences

Universität Luxemburg

Christiane Meyers, Dr. Sandra Biewers, Andreas Heinen, Prof. Dr. Robin Samuel

Inhalt des Vortrags

1. Aktuelle Trends und Entwicklungen – Wie schätzen Jugendliche in Luxemburg ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit ein?
2. Wie individuelle Merkmale das Wohlbefinden und die Gesundheit Jugendlicher beeinflussen – Jugendliche in der Jugendarbeit
3. Einblicke in die Gesundheitsdiskurse im Feld der Jugendarbeit – Die Jugendarbeit als Akteur zur Stärkung von Wohlbefinden und Gesundheit von Jugendlichen
4. Konkrete Ansätze zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit in der Jugendarbeitspraxis
5. Herausforderungen für die Praxis der Jugendarbeit

Studien und Datengrundlage zur Situation der Jugendlichen in Luxemburg



- Nationaler Jugendbericht 2010, 2015, 2020
 - Youth Survey Luxembourg – 2019, 2024, 2029 ...
 - Young People and COVID-19 (YAC) - 2020/2021
 - Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) – 2018, 2022 ... (2006, 2010, 2014)
- Studie zu Bildungserfahrungen in der Jugendarbeit (JUBI) (2020-2022)



Youth Survey
Luxembourg



1. Aktuelle Trends und Entwicklungen - Jugendbericht 2020

Thema: Wohlbefinden und Gesundheit von Jugendlichen in Luxemburg zwischen 12 und 29 Jahren

Perspektive:

- Sozialwissenschaftlicher Bericht
- Subjektive Sichtweisen/Einschätzungen
- Handlungsweisen der Jugendlichen vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Strukturen
- Umfassendes Verständnis von Wohlbefinden und Gesundheit
 - körperlich, mental und sozial



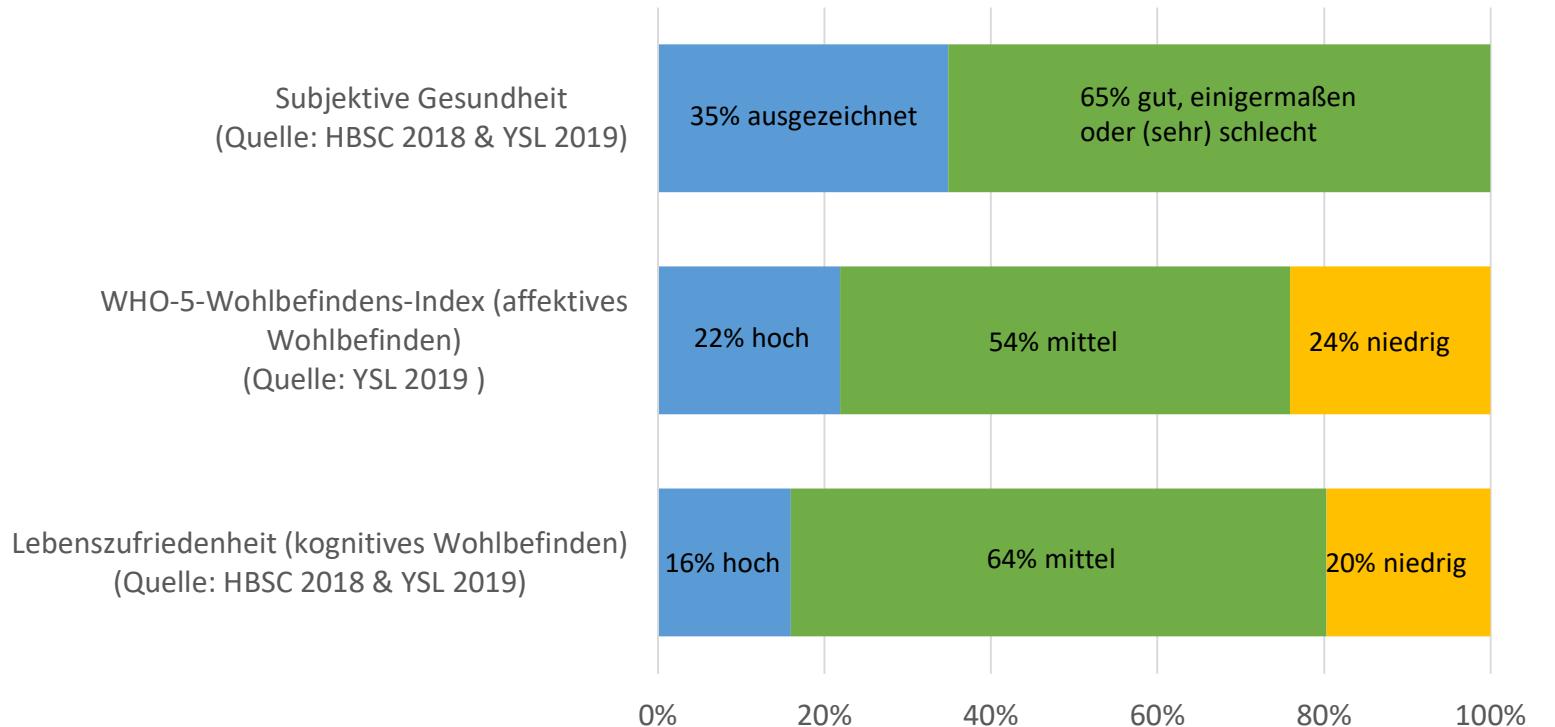
1. Aktuelle Trends und Entwicklungen – Verständnis und Bewertung von Gesundheit



UNIVERSITÉ DU
LUXEMBOURG



- **Gesundheit** für Jugendliche eher Abwesenheit von Krankheiten
- **Wohlbefinden** als Zufriedenheit mit sich selbst und dem eigenen Körper, aber auch mit dem sozialen Umfeld
- Gesundheit als ein Teilaспект des Wohlbefindens, der notwendig, aber nicht hinreichend ist



1. Aktuelle Trends und Entwicklungen – HBSC Daten

- Das **subjektive Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit** werden von den Jugendlichen **insgesamt als hoch eingeschätzt** und haben sich in den letzten 15 Jahren stabilisiert
- Jugendliche zeigen insgesamt **ein positives Gesundheitsempfinden**, das sich in den letzten 15 Jahren weiter verbessert hat
- Die Einschätzungen bzgl. **Wohlbefinden und Gesundheit** liegen im **internationalen Vergleich im oberen Mittelfeld**
- **Rückgang** von Alkohol- und Tabakkonsum, Mobbingerfahrungen und ungesunder Ernährung, jedoch **Zunahme** von Übergewicht und Bewegungsmangel und multiplen psychosomatischen Beschwerden
- Typologie zeigt: Mehrheit der Jugendlichen (50%) mit positivem gesundheitsbewusstem Verhalten oder lediglich einzelnen Risikoverhaltensweisen, kleine Gruppe (7%) der Jugendlichen mit multiplen Risikoverhaltensweisen (Heinz, Kern, van Duin, Catunda & Willems, 2020)



1. Aktuelle Trends und Entwicklungen - Belastungen

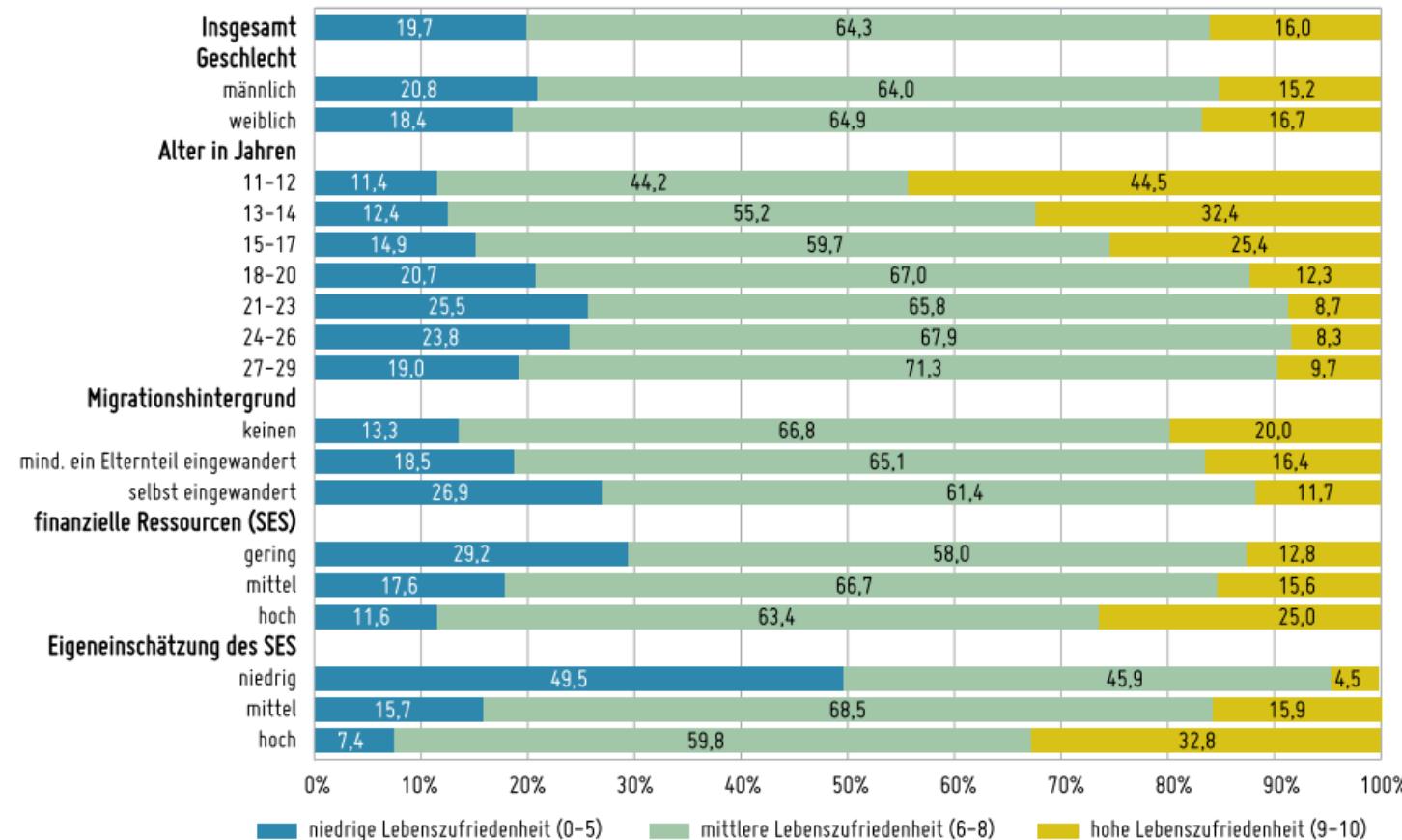


- **Belastung der Jugendlichen** durch zunehmenden Stress, steigenden Leistungs- und Erfolgsdruck, Individualisierung und Konkurrenzerfahrungen
- **Integrationsängste** durch Transitionsprobleme, Jugendarbeitslosigkeit, prekäre Jobs und Armutgefährdung (→ Verunsicherungen)
- **Spezifische Belastungen** durch angespannte Wohnungsmarktsituation, zunehmenden Verkehr, Umweltprobleme, Klimawandel, Artensterben (→ Zukunftsängste)
- **Familie und Freunde** als wertvolle Ressource, für eine Minderheit jedoch auch problembelastet

2. Wie individuelle Merkmale das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflussen – Beispiel Lebenszufriedenheit

Jugendliche unterscheiden sich hinsichtlich ihres Wohlbefindens und ihrer Gesundheit z.T. stark nach sozioökonomischem Status, Geschlecht, Alter

Abbildung 11: Lebenszufriedenheit nach soziodemografischen Merkmalen



Quellen: HBSC 2018 & YSL 2019; n (ungewichtet) = 10031, die Berechnungen basieren auf gewichteten Daten.

2. Wie individuelle Merkmale das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflussen - Alter



- **Jugend als breite Altersspanne** mit vielfältigen Phasen und Entwicklungsaufgaben (v.a. Identität, Bildung, gesellschaftliche Integration)
- **Jüngere Jugendliche** zeigen höheres Wohlbefinden, gesündere Ernährung, mehr Bewegung
- **Pubertät** oftmals von krisenhaften Entwicklungen geprägt (u.a. geringe Einschätzung der Unterstützung durch Familie)
- **Ältere Jugendliche** eher übergewichtig, depressive Symptome, höherer Alkohol-/Substanzkonsum, aber verfügen eher bereits über ausgeprägte Bewältigungsstrategien

2. Wie individuelle Merkmale Wohlbefinden und Gesundheit beeinflussen - Geschlecht

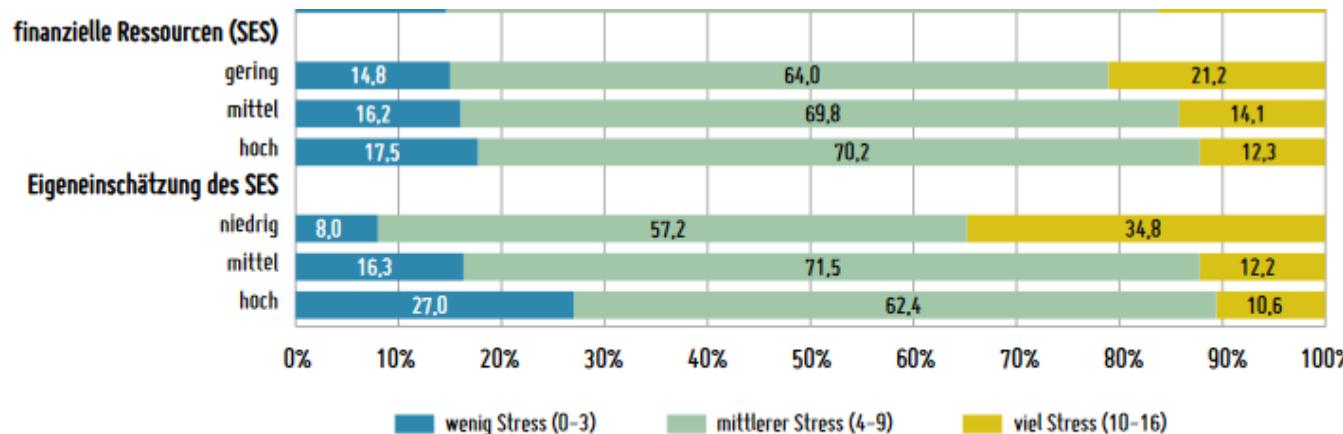


- **Mädchen und junge Frauen** sind stärker sensibilisiert und interessiert an Gesundheit, aber auch stärker betroffen durch psycho-soziale Probleme, geringeres Wohlbefinden, negativeres Körperbild
- **Jungen und junge Männer** sind öfter übergewichtig, trinken mehr, achten weniger auf gesunde Ernährung, aber sind sportlich aktiver
- **Unterschiedliche Vorstellungen von Geschlechterrollen** beeinflussen auch die **körperbezogenen Selbstbilder, das Selbstvertrauen und die Selbstakzeptanz** von Jungen und Mädchen und haben Konsequenzen für gesundheitliche Wahrnehmungen und Handlungsweisen

2. Wie individuelle Merkmale Wohlbefinden und Gesundheit beeinflussen – sozioökonomischer Status



- **Sozioökonomischer Status (SES)** (und *Selbsteinschätzung des SES* durch die Jugendlichen) als eine der übergreifenden Einflussfaktoren auf Wohlbefinden und Gesundheit
- **Niedriger SES** geht einher mit niedrigem Gesundheitsempfinden und Wohlbefinden, sowie negativeren und riskanteren Verhaltensweisen (z.B. Ernährung, Bewegung) und mehr empfundenem Stress



Quellen: HBSC 2018 & YSL 2019; n (ungewichtet) = 9528, die Berechnungen basieren auf gewichteten Daten.

- Hinweis auf großen Zusammenhang zwischen ökonomischem Kapital bzw. damit verbundenen individuellen Ressourcen und Wohlbefinden und Gesundheit

2. Wie individuelle Merkmale Wohlbefinden und Gesundheit beeinflussen – Migrationshintergrund



UNIVERSITÉ DU
LUXEMBOURG



- **Jugendliche mit Migrationshintergrund** sind deutlich weniger zufrieden mit ihrem Leben, empfinden deutlich häufiger Stress und bewerten ihre Gesundheit weniger häufig als ausgezeichnet
- **Verhaltensweisen:** Sportlich weniger aktiv, häufiger übergewichtig und essen weniger häufig Obst und Gemüse, aber trinken auch weniger häufig Alkohol
- Empfinden weniger Unterstützung durch **Familie oder Freunde**
- Migrationshintergrund der Jugendlichen als Hinweis auf **fehlende gesellschaftliche Integration / Inklusion** und somit beeinträchtigte Entwicklungs- und Aufstiegschancen

2. Wie individuelle Merkmale Wohlbefinden und Gesundheit beeinflussen – Jugendliche als Akteure

- Jugendliche sehen sich als **Gestalter ihrer Gesundheit** und versuchen durch ihre **Handlungen** gezielt ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu fördern
- Gleichzeitig zeigt ein Teil der Jugendlichen **schädigende Verhaltensweisen** (u.a. Ernährung, Alkohol-/Tabakkonsum)
- **Ambivalente Verhaltensweisen** → gesundheitsschädigendes Verhalten kann positive Auswirkungen auf Wohlbefinden haben



„Wann ech mat hinne sinn, wann ech Zäit mat hinne verbréngen, da sinn ech frou a glécklech, an hei an do, mee si deelen awer och déi Säit, wou lo d’Gesondheet heiansdo eben hanner ugestallt gëtt, jo. Mam Alkohol an alles, mer drénken och ze vill [...]“
(Myriam, 28 Jahre, 1:12)



3. Einblicke in die Gesundheitsdiskurse im Feld der Jugendarbeit

- **Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden als Aspekte einer ganzheitlicheren Bildung**
 - Jugendarbeit als Ort der (Selbst-)bildung
 - Bildungsziel: Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und der Autonomie als Grundlage für Wohlbefinden

- **„Das Kind/Jugendliche im Zentrum“**
 - Stärkung des Selbstwertgefühls und der Eigenverantwortung – auch mit Blick auf die Gesundheit
 - Jugendbild: Jugendliche als kompetente Gestalter ihrer Gesundheit



„Offene Jugendarbeit hat durch ihren Zugang zu Jugendlichen die Möglichkeit, diese für ihren Körper, ihre Gesundheit und ihr allgemeines Wohlbefinden zu sensibilisieren“ (Menje & CBI, 2021, S. 100)

3. Einblicke in die Gesundheitsdiskurse im Feld der Jugendarbeit

Ansätze der Gesundheitsförderung/-Prävention in der Praxis

- **Gesundheitsprävention** (Umsetzung von Aktionsplänen, Projekten, konkreten Präventionsangeboten)
- **Sensibilisierung** für gesundheitsbewusste Verhaltensweisen und „respektvolle und kritische Auseinandersetzung“ mit gesundheitsgefährdenden Substanzen und Verhaltensweisen
- **Bereitstellung niedrigschwelliger und subjektbezogener Unterstützungsstrukturen** zum Erwerb von Wissen und Handlungskompetenzen
- **Initiierung von Selbstbildungsprozessen** über aktive Lernerfahrungen, Partizipation und Interaktionen
- **Offenheit und Freiheit:** frei gestaltbare Räume für die emotionale, soziale und gesundheitsbezogene Bildung
- **Begleitung und Beziehungskontinuität**



„Ech këmmeren mech bei eis och èm d'Jugendhaiser an do touchéieren mer natierlech am Alldag déi Sujeten. Also wann et elo nämmen èm Suchtpräventioun oder psychesch a mental Gesondheet geet, emotional Stabilitéit, gesond Ernährung, Beweegung an dat, sinn dann schonn alles Konzepte, déi op eng Gesondheetsförderung ausgeriicht sinn.“
(Exp3, 76:6)



3. Einblicke in die Gesundheitsdiskurse im Feld der Jugendarbeit

Diskursthemen zu Wohlbefinden und Gesundheit

- **Klassische Gesundheitsthemen**
 - Bewegung und Sport
 - Gesunde Ernährung
 - Sucht-/Risikoverhalten etc.
 - Umgang mit körperlichen und emotionalen Veränderungen
- **Neuere Gesundheitsthemen**
 - Digitalisierung und „virtuelle Sozialisation“: Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit Jugendlicher
 - Umgang mit steigendem schulischen und gesellschaftlichen Druck/Stress
 - Anstieg von psychischen und sozialen Problemen bei Jugendlichen
 - ...



4. Konkrete Ansätze der Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit in der Jugendarbeitspraxis

Jugendstudie zu Bildungserfahrungen in der Jugendarbeit

- Frage: Was heißt (Selbst-) Bildung in der Jugendarbeit und welche Bildungserfahrungen machen Jugendliche dort?
- Begriffsverständnis: „*Bildung als reflexive Veränderung des Selbst/Weltverhältnisses*“ (Marotzki, 1990; Scherr, 2007)



- Gesundheit und Wohlbefinden als wichtige Aspekte der Subjektbildung

4. Konkrete Ansätze der Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit in der Jugendarbeitspraxis



Vorläufige Ergebnisse:

- Jugendhaus als wichtiger Ort der Her- und Sicherstellung von Wohlbefinden
- Soziale Anerkennung und gegenseitige Wertschätzung als Grundlage für Wohlbefinden
- Subjektbezug = Wahrnehmung von „Ernsthaftheit“
- Familienersatz und Familienergänzung
 - Erprobung neuer Rollen und neuer Sichtweisen auf sich selbst
 - Differenzerfahrungen und komplementäre Erfahrung zur Familie und zur Schule



„Ech fannen dat och wichteg, fir sech wuelzefillen, du brauchs Persounen, wou s du kanns Confiance hunn a kanns gutt mat him schwätzen, an sou weider.“
(Yves, 14 Jahre, 50:31)



„Krass, dass du mir vertraus‘, obwuel ech selwer un mech villäicht kee Vertrauen hunn an déi Situatioun.“
(S., 00:39)



„Wenn ich nicht ins Jugendhaus gekommen wäre, hätte ich das wohl so niemals kennengelernt und erlebt.“
(G. 3:45)



4. Konkrete Ansätze der Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit in der Jugendarbeitspraxis

Vorläufige Ergebnisse

- Positive Erfahrung von/und kommunikative Auseinandersetzung mit gesundheitsförderndem Verhalten (walk'n talk/Highlight: Kochen)



- Aber auch: Jugendhaus als Rückzugsort und Ventil für den Umgang mit schulischem und gesellschaftlichem Leistungsdruck
- Verwirklichungschancen im Blick: Perspektiven entwickeln, Umsetzung begleiten,
- „Vertrauens/Beziehungskontinuität“



„Et ass einfach déi Relatioun wou déi Jonker hei hunn mat den Educateure wou se dozou bréngt dat se sech kennen, méi fräi schwätze, méi fräi beweegen, dat se wëssen, ok, hie wäert mech net jugéieren op dat wat ech maachen oder op dat wat ech him elo wäert zielen.“



„Jo, fir e bëssen ze entspane vun all dem Stress.“

„Jo well hei kann ech esou bësse vergiesse wat dobaussen ass an et deet gutt heiansdo.“



5. Herausforderungen für die Praxis der Jugendarbeit

- (1) Folgen der sozialen Ungleichheit** in Bezug auf Wohlbefinden und Gesundheit der Jugendlichen in Luxemburg gezielt entgegenwirken, z.B. durch niedrigschwellige Angebote von Jugendlichen aus benachteiligten Milieus
- (2) Genderspezifische Differenzen** durch traditionelle Rollenvorstellungen stärker hinterfragen, geschlechtsspezifische Maßnahmen fördern (z.B. durch spezifische Projekte für Jungen oder Mädchen in der Jugendarbeit)
- (3) Altersspezifische Differenzen:** Frühe, systematische und altersadäquate Ansprache der Zielgruppen von Präventions- und Fördermaßnahmen (z.B. durch frühe Kontakte zur Zielgruppe der Jugendarbeit)

5. Herausforderungen für die Praxis der Jugendarbeit

- (4) Mentale Gesundheitsprobleme:** mehr und systematisch in Prävention und Sensibilisierung investieren (z.B. durch Fortbildung der Erzieher*in in der Jugendarbeit)
- (5) Risikogruppen besonders in den Blick nehmen:** Angebote und Programme auf Gruppen mit multiplen Problembelastungen ausrichten (gesundheitliche Probleme, wenig Unterstützungsressourcen, riskante Verhaltensweisen) (z.B. Outreach-Projekt für NEET Jugendliche)
- (6) Familie als Sozialisationsort und Schutzfaktor nutzen und stärken:** Unterstützung familialer Gesundheitserziehung, Verbesserung von Beteiligungsmöglichkeiten (z.B. durch Elternarbeit in der Jugendarbeit)

5. Herausforderungen für die Praxis der Jugendarbeit

(7) Fokussierung des Wohlbefindens im Praxisalltag

Partizipationsmöglichkeiten in allen Angeboten und Aktivitäten,
Sensibilisierung der Fachkräfte für Wohlbefinden und Gesundheit,

(8) Jugendliche als kompetente Akteure

Jugendliche verfügen über individuelle **Fähigkeiten und Ressourcen** (u. a. Resilienz, Selbstwirksamkeit, Bewältigungshandeln), **die stärker genutzt werden sollten**, stärkere Förderung wohlbefindens-orientierter struktureller Bedingungen

Vielen Dank!



UNIVERSITÉ DU
LUXEMBOURG



Der Jugendbericht als Download
sowie weitere Materialien

www.jugendbericht.lu



www.jugend-in-luxemburg.lu/