

Das Konzept der Handlungsbefähigung

zur Förderung psychischer Gesundheit
am Beispiel von Einrichtungen der AJS

HaBeF



Dr. Florian Straus



1. Psychische Gesundheit - Der Paradigmenwechsel
2. Welchen Stellenwert hat die Handlungsbefähigung für unsere Leben? Worum geht es bei der Handlungsbefähigung?
3. Empirische Ergebnisse zur Handlungsbefähigung in der AJS
4. Ausblick – Förderung der Handlungsbefähigung

1 PSYCHISCHE GESUNDHEIT DER PARADIGMENWECHSEL

Der Paradigmenwechsel

Netzwerk+Identität



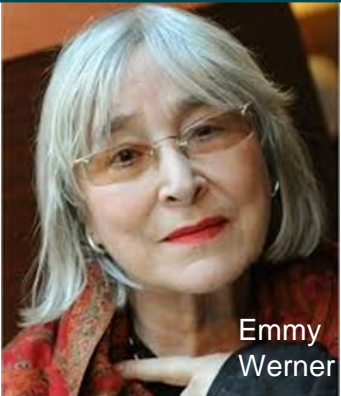
Heiner Keupp

Sozialpsychologie

Was hält Menschen
gesund?
statt Was macht Menschen krank?

Wie können wir Risiken
sinnvoll bewältigen?
*statt Wie können wir Risiken
vermeiden/ausschalten?*

Resilienz



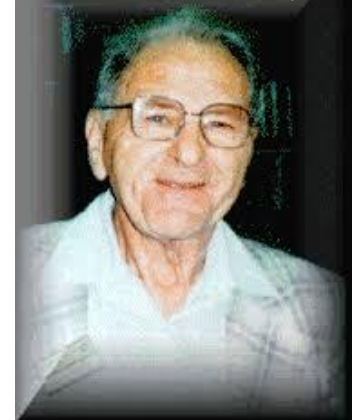
Emmy
Werner

Entwicklungspsychologie

Wie können wir uns als
selbstwirksam erleben?
*statt Wie kontrollieren wir kognitiv
unser Handeln? Wer steuert unser
Handeln?*

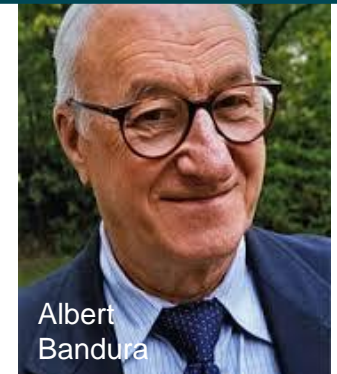
Salutogenese

Aaron Antonovsky



Gesundheitssoziologie

Selbstwirksamkeit



Albert
Bandura

Kognitionspsychologie

2 HANDLUNGSBEFÄHIGUNG

Netzwerk+Identität

Resilienz

Selbstwirksamkeit

Salutogenese

2-1

HANDLUNGSBEFÄHIGUNG

WELCHEN STELLENWERT HAT
DIE HANDLUNGSBEFÄHIGUNG
FÜR UNSER LEBEN?



Es geht nicht um Routine
(automatisierte) Handlungen

Neue Situationen, in denen wir noch nicht auf Routinen, Vorerfahrungen zurückgreifen können



Das erste Mal,....



Sexualität
Führerschein
Berufseinstieg

Übergänge, von einer vertrauten in eine unvertraute Situation

..viele kleine erste Male

Hoch emotionale Situationen, in denen wir erregt und unsicher sind, wo Ängste und Traumata wirken,...

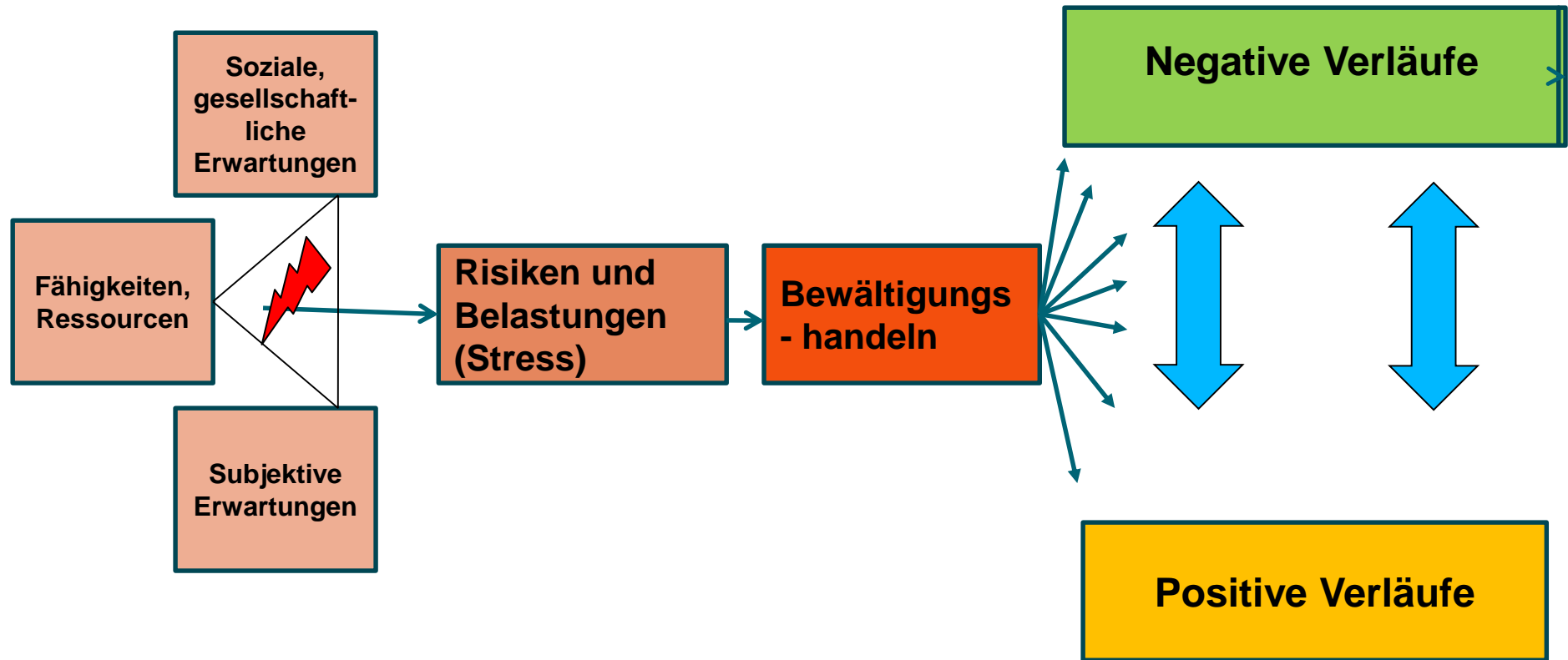


Immer da, wo uns etwas nicht leicht fällt, nicht einfach gelingen will, etwas nicht so läuft wie wir wollen, wir nicht wissen, was uns erwartet,...

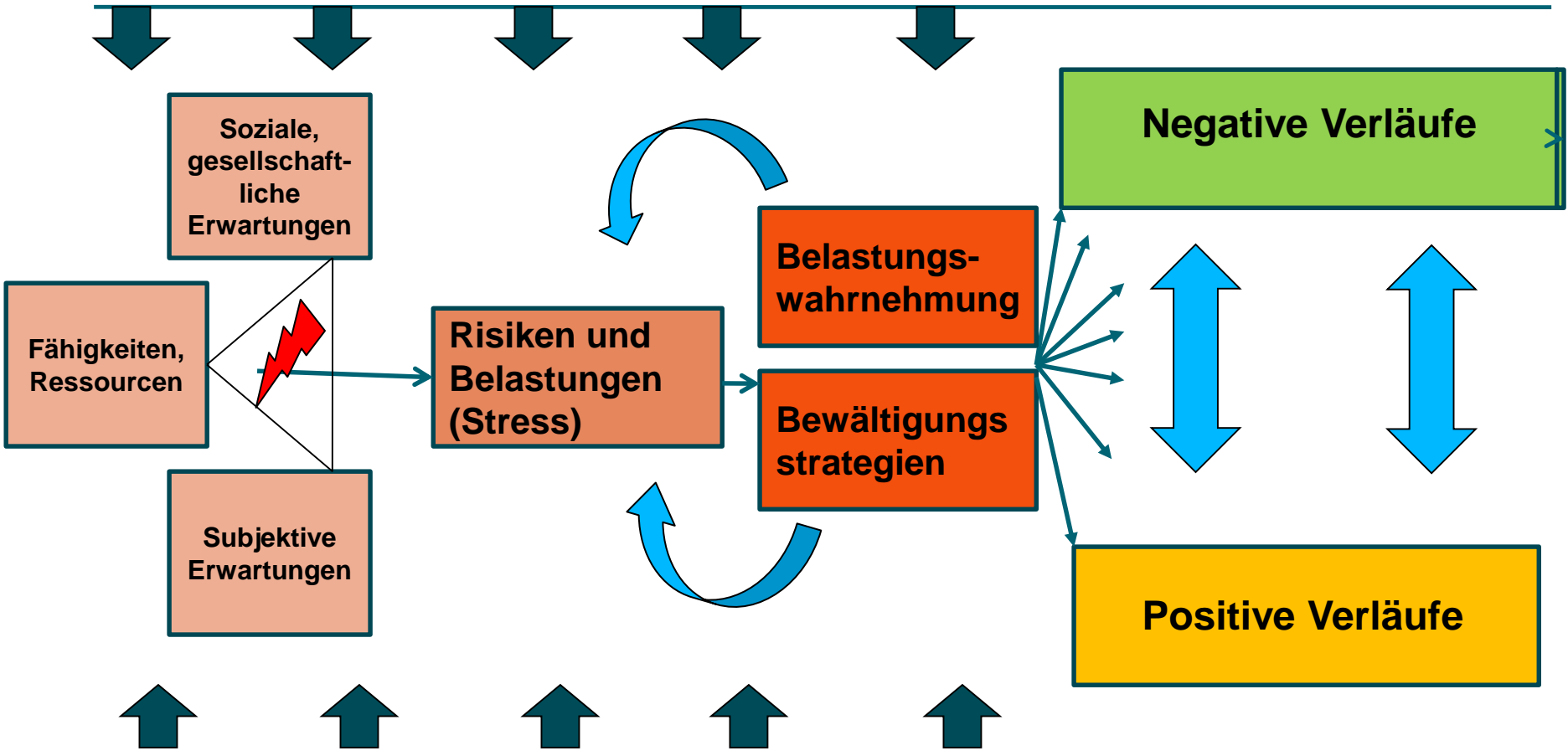


„Prüfungssituationen“

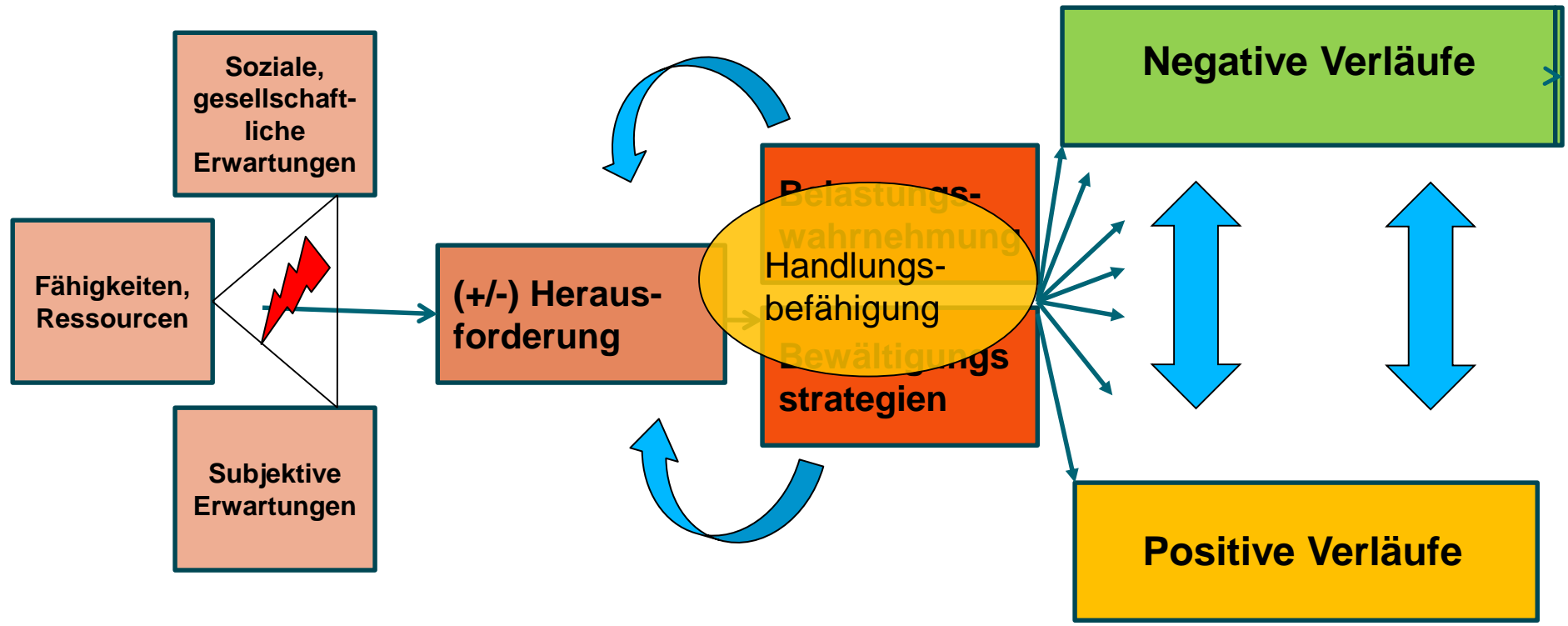




Soziale, kulturelle und ökonomische Grundstrukturen der Gesellschaft – ökologische Bedingungen



Psychologische Grundstrukturen der Persönlichkeit, genetische Disposition



Die Handlungsbefähigung ist eine Art Manager, der immer und zu jeder Zeit darauf abzielt flexible und situationsadäquate Bewältigungsstrategien auszuwählen. Somit ist die HaBeF nicht mit einem Verarbeitungsmuster gleichzusetzen, sondern es fungiert als sein Kapitän. (Analogie nach Mattes,2009,56)



Und die Folgen ?



Leichtigkeit

Gelassenheit

Guter Kapitän=

gelungene Bewältigung
schwieriger, ungewohnter/
neuer Situationen,...

Zutrauen
zu sich selbst

Offenheit

Sicherheit



Zuversicht

Die Peanuts erklären, was Handlungsbefähigung bewirkt



Vermeidung/
Flucht/
Kopf in den Sand



Unsicherheit

Unsicherer Kapitän,
wenig gelungene
Bewältigung schwieriger und
ungewohnter oder/und
neuer Situationen, ...,
Misserfolge, Scheitern



Abnehmendes
Zutrauen
zu sich selbst

Fehlende Zuversicht, negativer Stress

~~Na
und !!~~



Risiko für **Entzündungserkrankungen** (ohne Keime und Infektionen!!) steigt. Gefäßverengungen, erhöhtes Krankheitsrisiko für viele Körperregionen

Neueste Forschungen zeigen:

Unter Dauerstress schickt der Mandelkern im Gehirn permanente Signale an das Knochenmark und andere Körperregionen, vermehrt weiße Blutkörperchen und Entzündungsstoffe.

Geistige Auswirkungen:

Dauerstress beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Lernfähigkeit und die Gedächtnisleistung.



Psychische Auswirkungen

Gestresste Menschen fühlen sich rasch genervt und überfordert. Sie befinden sich schnell in einer Stressspirale. Sie haben das Gefühl, ihr Leben nicht mehr im Griff zu haben. Schon kleinste Anlässe können das Fass zum Überlaufen bringen. Entspannung misslingt und Erholung will sich nicht mehr einstellen. Dauerbelastung kann in Erschöpfungszuständen, Depressionen, Suchterkrankungen oder in Burnout münden.

Körperliche Auswirkungen von Dauerstress sind u.a. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Magen-Darm-Geschwüre, Diabetes, erhöhter Cholesterinspiegel, häufige Infektionserkrankungen, Stoffwechselstörungen, Durchfall oder Verstopfung, Tinnitus, Hörsturz, chronische Muskelverspannungen (führen zu chronischen Schmerzen), verringerte Schmerztoleranz, Zyklusstörungen, Unfruchtbarkeit, Impotenz, Allergien, Hautausschlag, Lippenherpes, Schlafstörungen, Asthma.

Im Grunde kann sich zuviel Stress auf jedes Organ im Körper auswirken“, sagt die Forschung. In Stressphasen besteht zudem erhöhte Unfallgefahr.

3-2

DIE HANDLUNGS**SBEF**ÄHIGUNG
UNTER DIE **LUPE** GENOMMEN

WAS MEINT SIE GENAU?

Handlungsbefähigung

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, 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



..., dass die Anforderungen des Lebens Herausforderungen beinhalten, die Anstrengung und Engagement lohnen.

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



..., 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 Teil eines tragfähigen sozialen Netzwerks ist, es Menschen gibt, die einen sicher nicht enttäuschen und man in der Lage ist, sich dort Hilfe zu holen.

..., dass man sich selbst mag, positiv nach vorne schauen kann (und „öfter etwas findet, worüber man lachen kann“).

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

Sinnhaftigkeit

~~UNWICHTIG~~

Andauerndes
und dynamisches
Gefühl der
Zuversicht,
dass die
Anforderungen des
Lebens
Herausforderungen
beinhalten,
die Anstrengung
und Engagement
lohnend.

Grundfragen an sich selbst:

- Was ist mir wichtig?
- Was sind Anstrengungen, die sich wirklich für mich lohnen?
- Was motiviert mich mich anzustrengen?
- Was gibt meinem Leben Orientierung?
- Habe ich konkrete Ziele auf die ich (gerade) hinarbeite?
- Worauf bin ich stolz, wenn ich es in meinem Leben erreicht habe?

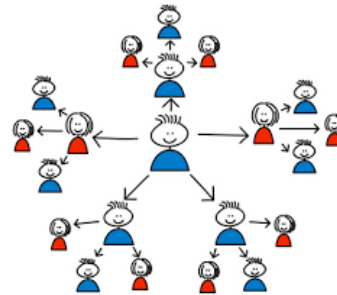
Zugehörigkeit

Andauerndes und dynamisches Gefühl der Zuversicht, ..., dass man Teil eines tragfähigen sozialen Netzwerks ist, es Menschen gibt, die einen sicher nicht enttäuschen und man in der Lage ist, sich dort Hilfe zu holen.



Fragen an sich selbst:

- Gibt es (genug) Menschen, die mich so mögen wie ich bin?
- Fühle ich mich als Teil einer Gemeinschaft?
- Wie unterstützend ist mein Netzwerk?
- Ist mein Netzwerk stabil und zugleich dynamisch?
- Gibt es Menschen auf die ich mich 100% verlassen kann?







3

EMPIRISCHE ERGEBNISSE

AJS BETRIEBE UND HANDLUNGSBEFÄHIGUNG

Empirische Daten (aus Befragungen)



Stationäre Jugendhilfe SOS Kinderdorf: 784 Jugendliche/ JE 12–24)

2011

2012

2014

2016

E
2015

E
2017

Und 130 Interviews
mit FK und
Jugendlichen

Betriebe der AJS insgesamt 580 Junge Erwachsene (16-29)

2012

2013

2014

2015

E
2017

Und 25 Interviews
mit Jungen
Erwachsenen

Jugendhilfe an Schulen: 2050 Jugendliche (12-16)

2015

2016

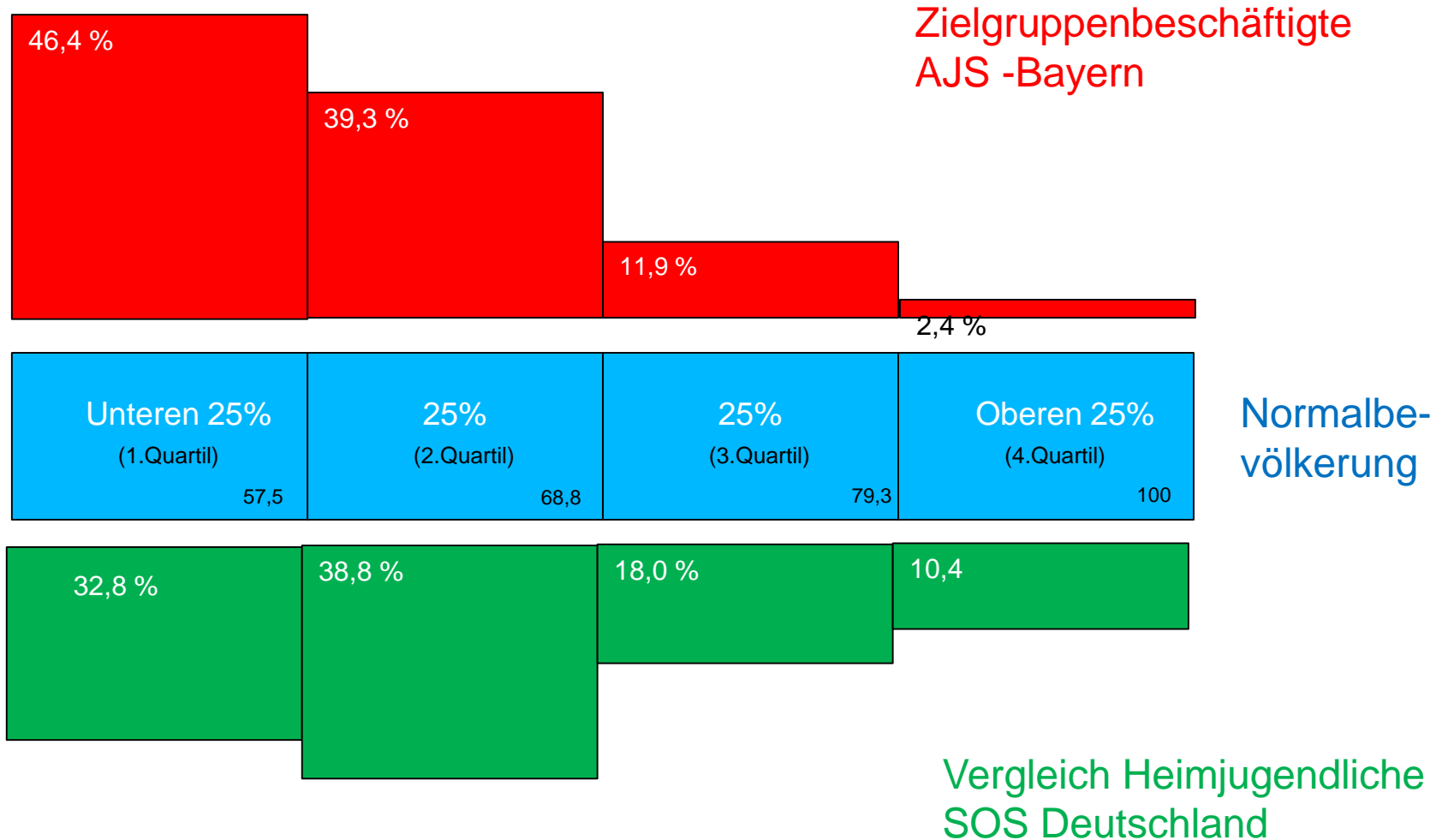
**Daten von über 3400 Jugendliche
>> Gesamtauswertung 2018**

Kann man an der Höhe der HaBeF die Folgen der Benachteiligungserfahrungen erkennen?

Ja

Haben die jungen Erwachsenen der AJS-Betriebe bessere HaBeF Werte als die Jugendlichen der stationären Jugendhilfe?

Nein



Je höher die HBF,

1) desto höher die Lebenszufriedenheit



2) desto gesünder sind die Jugendlichen (besser fällt das subjektive Gesundheitsgefühl aus)








3) desto höher ist das aktuelle Wohlbefinden

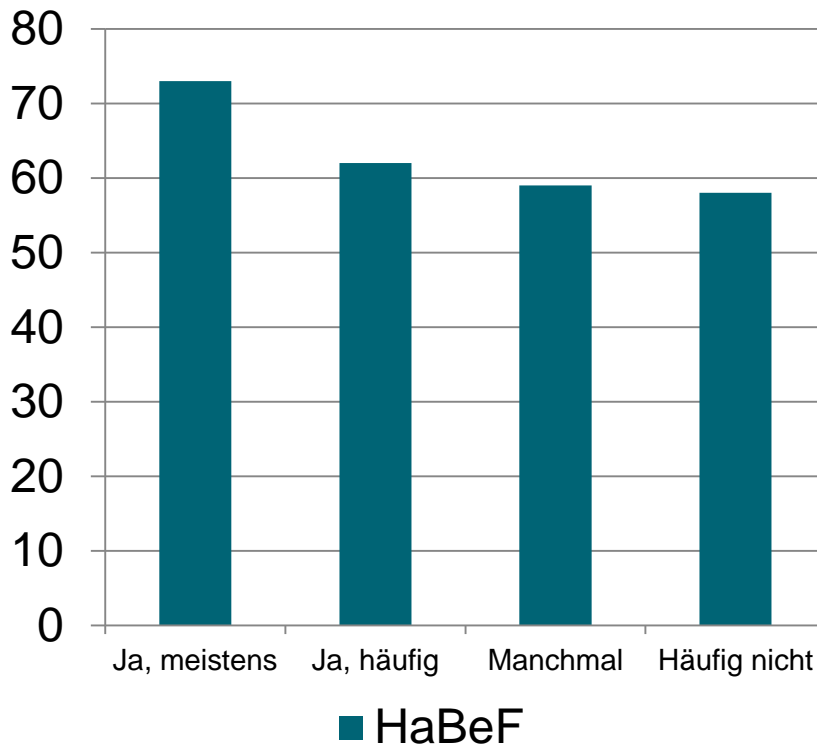


4) Jugendliche mit einer höheren HaBeF haben weniger Probleme/ weniger Defizite (SDQ)



5. Die HBF beeinflusst (auch) das Arbeitsverhalten und die Arbeitsmotivation positiv. 
6. Junge Erwachsene mit einer besseren Zukunftsprognose (Selbst- wie Fremdeinschätzung) haben eine höhere HBF 
7. Das Erreichen der Förderplanziele führt zu einer höheren HBF (und umgekehrt). 
8. Die AJS Maßnahmen führen zu einer Steigerung der HBF. 
9. Junge Erwachsene mit einer höheren HBF sind „erfolgreicher ins Arbeitsleben und den gesellschaftlichen Alltag gestartet.“ 

Junge Erwachsene: Erreichen Sie im allgemeinen ihre Förderplanziele?



Fachkräfte

- Von 25 erhobenen Förderplanziele gibt es bei 19 einen signifikant positiven Zusammenhang zur HaBeF
- Bei den folgenden 5 Förderplanziele ist er besonders deutlich
 - Konfliktfähigkeit
 - Problemerkennung und Lösung
 - Selbstständigkeit
 - Sinnvolle Strukturierung des Tagesablaufs
 - Schnelligkeit
- Kein Zusammenhang
 - Zuverlässigkeit
 - Sorgfalt und Genauigkeit
 - Ausdauer
 - Versorgung und Pflege
 - Arbeitsanweisungen
 - Lesen, Schreiben, Rechnen

Führen Maßnahmen der AJS zur Steigerung der HaBeF?

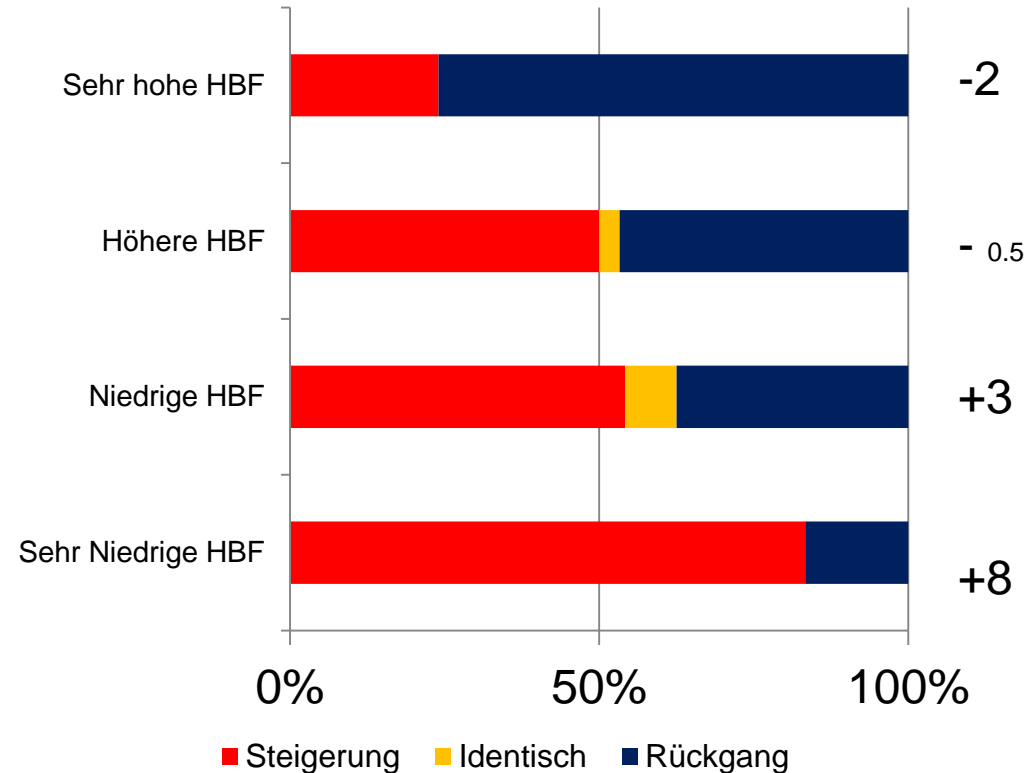
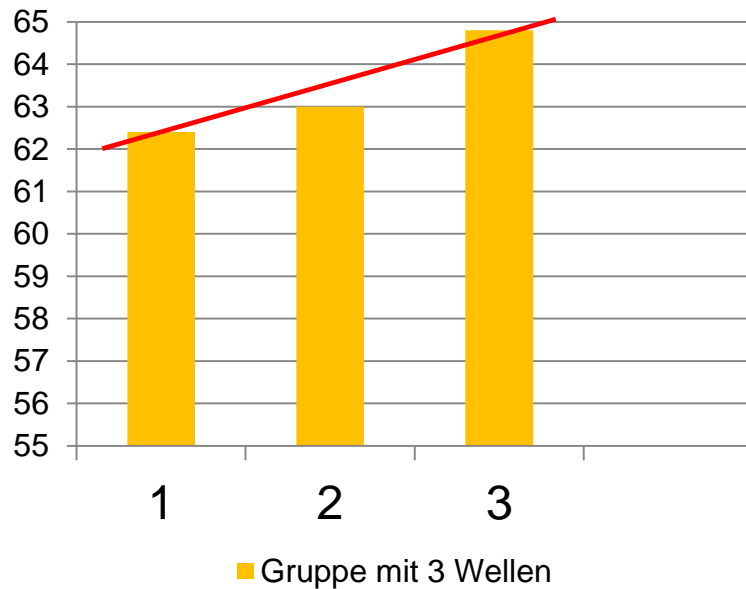
(N=580 über alle Wellen und N=109 Jugendliche mit 3 Wellen)



Erhebungswellen und HaBeF

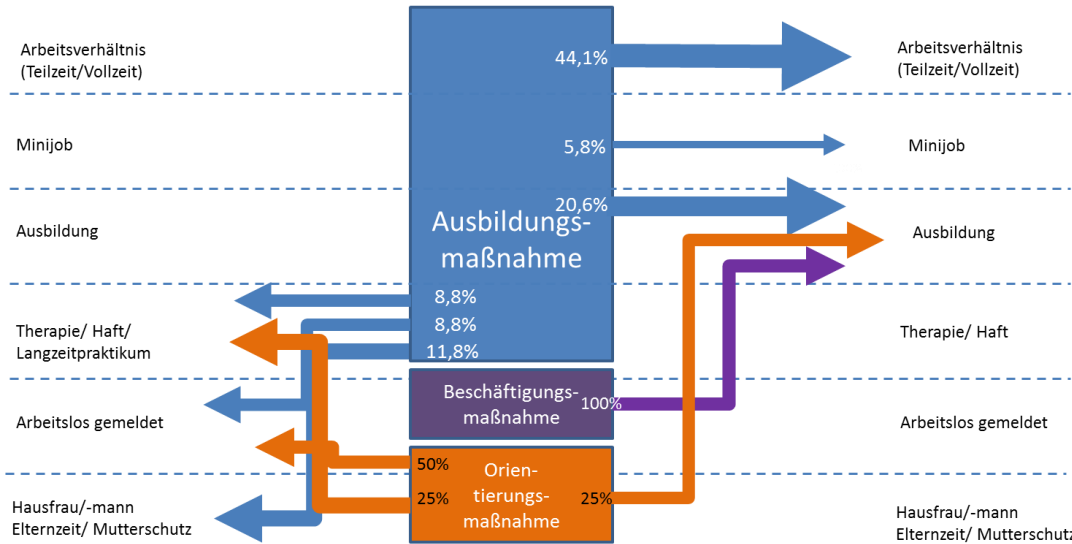
Erfolgreich bei JE mit niedriger HaBeF

Gruppe mit 3 Wellen



Starten Junge Erwachsene mit einer höheren

HaBeF erfolgreicher ins Arbeitsleben? (N=38 - Verbleibsstudie)



Typ 1

Perspektive Erster
Arbeitsmarkt

Auf gutem Weg **68%**

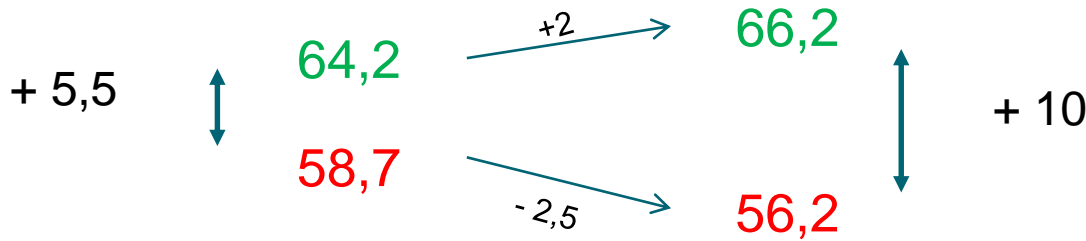
Typ 2

Perspektive Erster
Arbeitsmarkt

Vorerst nicht
integriert **32%**

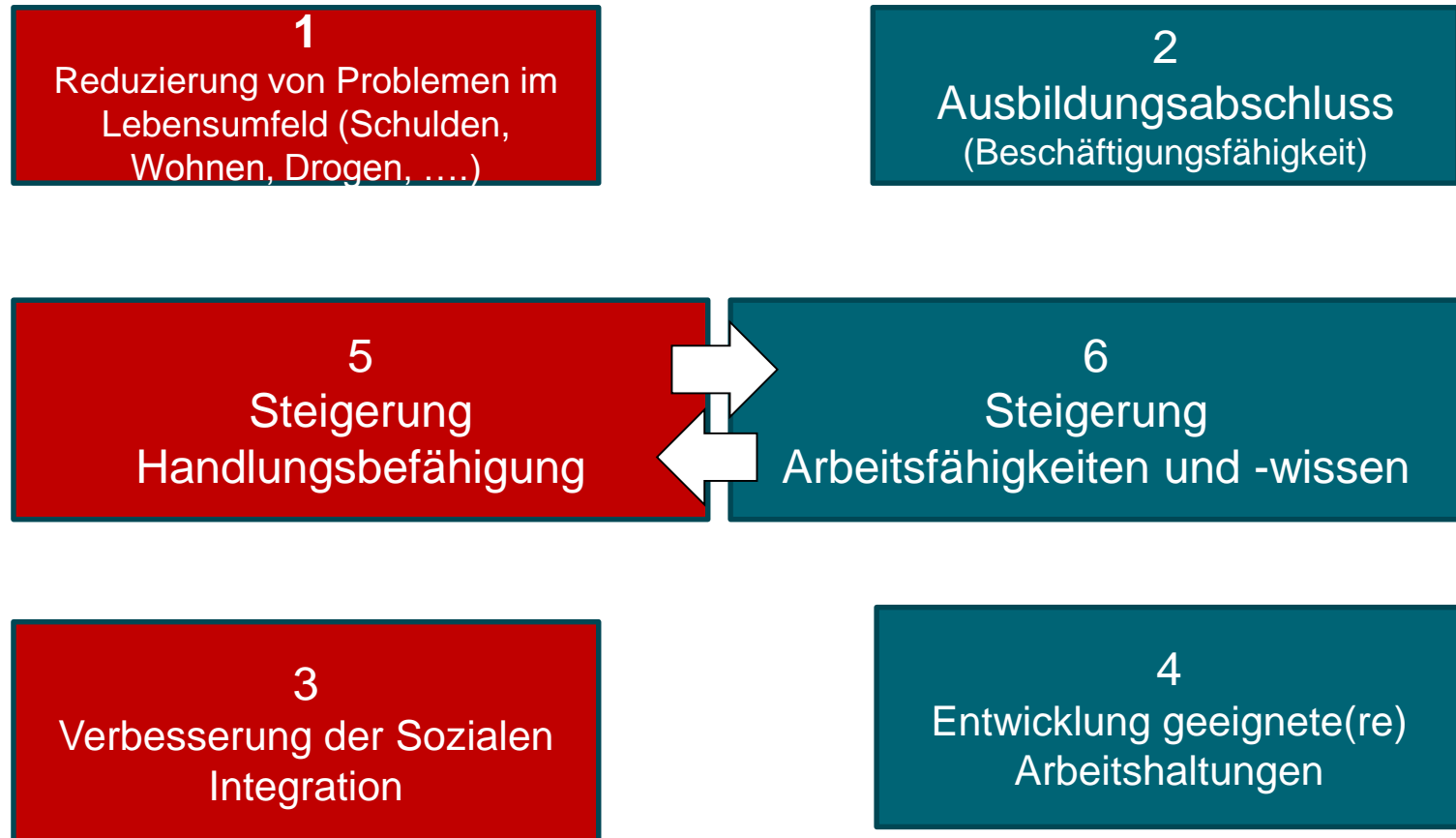
Handlungsbefähigung

Ende Maßnahme Verbleibsbefragung



Junge Erwachsene mit einer höheren HBF sind „erfolgreicher ins Arbeitsleben und den gesellschaftlichen Alltag gestartet





4

AUSBLICK

FÖRDERUNG DER
HANDLUNGSBEFÄHIGUNG
IN DEN BETRIEBEN DER AJS

Die bisherigen Effekte lassen sich deutlich erhöhen



- wenn wir die HaBeF stärker in unserem pädagogisch-betrieblichen Alltag berücksichtigen
- wenn wir die methodischen und „diagnostischen“ Implikationen systematisch(er) für die individuelle Förderung der Jungen Erwachsenen nutzen

Die bereits existierende Methode der individuellen Förderplanung bietet hier eine gute Schnittstelle



Baustelle HaBeF: Wir müssen die Möglichkeiten des Konzept Handlungsbefähigung stärker für den betrieblichen Alltag der AJS nutzen.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Wir haben ein anderes Wissen und Verständnis von Risiken

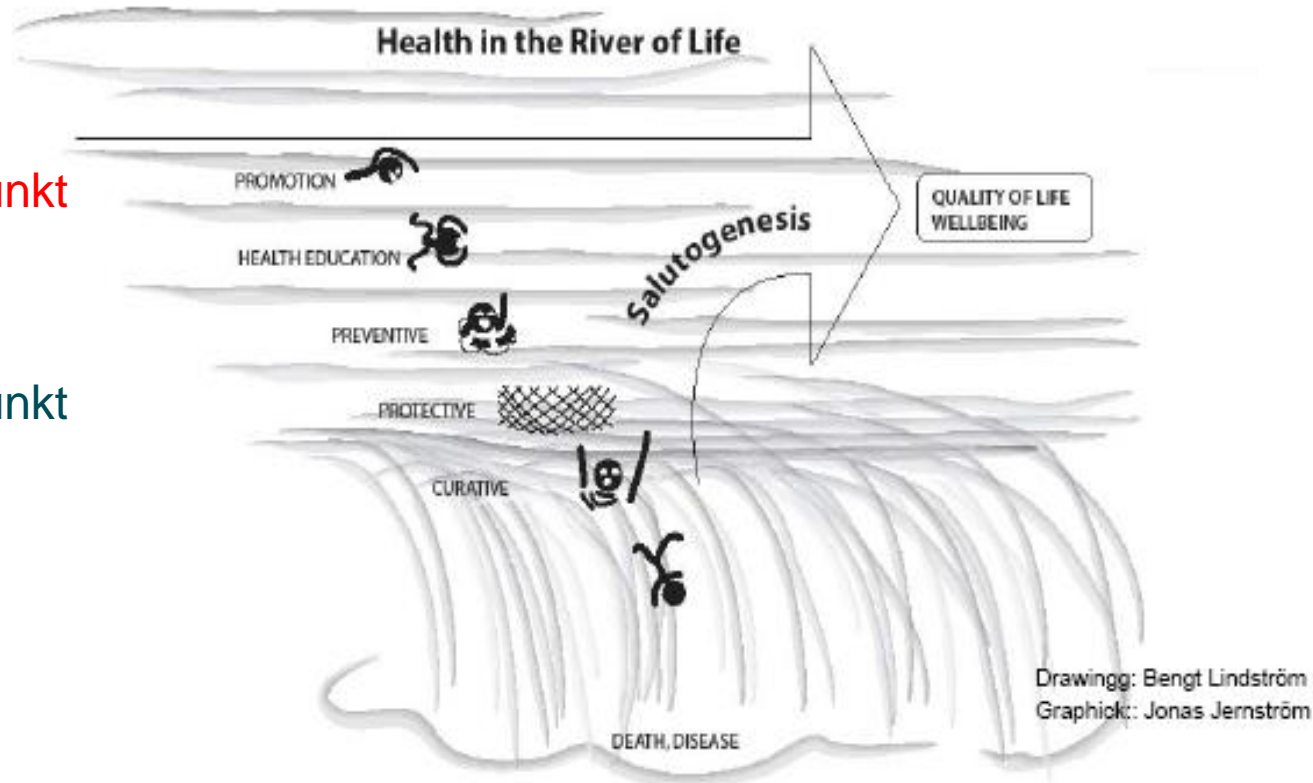


Schwerpunkt früher: **Warnhinweise/ Schreckensbilder**
Ziel Risikovermeidung

Wir haben ein anderes Wissen und Verständnis von Risiken

Schwerpunkt heute

Schwerpunkt früher



Es kommt nicht so sehr darauf an Risiken zu vermeiden, sondern darauf, dass man gut mit ihnen umgehen kann.



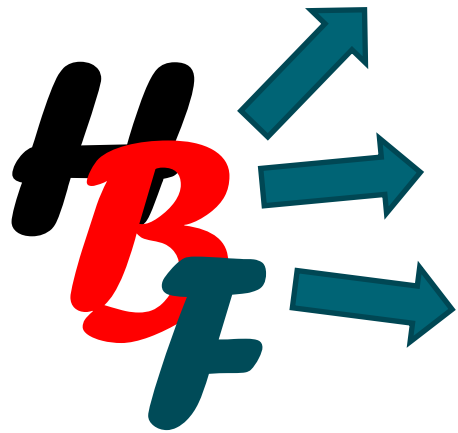
Unübersichtlichkeit

Beschleunigung

Hohe Komplexität

Hybridität

Alles vernetzt



Ende der Eindeutigkeit –
Ambivalenzen

Vielfalt der Diskontinuitäten

**Hoffnung ist nicht die Überzeugung
dass etwas gut ausgeht, sondern
die Gewissheit, dass etwas Sinn hat,
egal wie es ausgeht.**

Vaclav Havel