

# Angekommen und angenommen?!?

**Junge geflüchtete Menschen: Individuelle Ressourcenstärkung  
und die Rolle der Jugendsozialarbeit**



# Angekommen und angenommen?!?

Individuelle Ressourcenstärkung und die Rolle der Jugendsozialarbeit

## Impressum

### Herausgeberin und Verantwortliche:

Katholische Jugendsozialarbeit Nord gGmbH  
Angela Denecke (Geschäftsführerin)  
KJS Nord gGmbH, Hannover  
Kopernikusstraße 3, 30165 Hannover  
Fon: 0511 – 121 73 0  
Fax: 0511 – 121 73 37  
kjsnord@jugendsozialarbeit.de

### Projektleitung und Autor:

Christian Remark

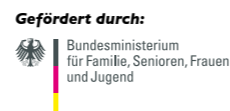
### Layout und Gestaltung:

Zeichenmacher Crapo, www.crapo.de

### Bildnachweise: pixabay.com:

ju\_sajjadO „Freunde“ (S. 1),  
sammie „Friends“ (S. 4/5),  
sasin „Football“ (S. 10),  
tpsdave „Yosemite“ (S. 14),  
Unsplash „Person nach oben“ (S. 17),  
MabelAmber „Brücke“ (S. 19),  
Mzille „Wald“ (S. 21),  
Radoan\_tanvir „Sonne in der Hand“ (S. 22)

Hannover, März 2017



## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Zahlen und Fakten: Weltweit	6
Zahlen und Fakten: Deutschlandweit	7
Salutogenese: Ein Blick auf die Ressourcen des Menschen	8
Was die Salutogenese so bedeutsam macht: Schatzsuche statt Fehlersuche!	11
Was wirklich wichtig ist: Ein positiv fokussierter Blick auf den jungen Menschen	12
Kernstück der Salutogenese: Das Kohärenzgefühl als individuelle Kraftquelle	16
Was bereits geleistet wird: Salutogenese und Jugendsozialarbeit	18
Fazit und Ausblick	21
Exkurs: Von der Stressbewältigung zur Salutogenese	23
Der Erste-Hilfe-Koffer der Salutogenese	26
Literatur	27

### Anmerkung der Redaktion

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird das männliche Genus verwendet.  
Sämtliche Personenbezeichnungen beziehen sich auf beiderlei Geschlechter.

# Einleitung

Das zweijährige Projekt (04/2015 bis 03/2017) der Katholischen Jugendsozialarbeit Nord gGmbH (KJS Nord gGmbH) „Angekommen und angenommen?!? Hilfen für junge Geflüchtete: Gesundheitliche Verfassung, gesellschaftliche Anerkennung, individuelle Ressourcenstärkung und die Rolle der Jugendsozialarbeit?“ befasst sich mit einem neuen Impuls zur Profilschärfung in Bezug auf Hilfestellungen für junge geflüchtete Menschen. Grundvoraussetzung und Ausgangspunkt ist die ganzheitliche Betrachtung der individuellen Situation und der Bedarfslage der jungen geflüchteten Menschen. Das Projekt der KJS Nord gGmbH legt den Schwerpunkt auf ein politisch hoch aktuelles Thema: Integration und Stärkung junger nach Deutschland geflüchteter Menschen.

Weltweit sind derzeit über 65 Millionen Menschen auf der Flucht – Flucht vor Krieg, Vertreibung und Folter. Durch die Flucht und die Fluchtursachen erleben diese Menschen einschneidende Ereignisse. Viele junge Geflüchtete erreichen die Bundesrepublik Deutschland teilweise in einem instabilen psychischen Zustand, sodass sie Schwierigkeiten haben, sich hier allein zurecht zu finden und langfristig zu etablieren. Allerdings trägt die psychische und damit einhergehend die physische Verfassung junger geflüchteter Menschen maßgeblich zu einem gelingenden Start in ihr neues Leben bei. Hier sind die relevanten Akteure in der Flüchtlingshilfe und der Jugendsozialarbeit gefordert, den jungen Menschen ganzheitlich in den Fokus der Betrachtung zu rücken. Zu berücksichtigen sind Aspekte der persönlichen und individuellen Herausforderungen und Belastungen im Herkunftsland sowie der Fluchterfahrungen, aber auch gleichzeitig, über welche Ressourcen sowie selbstwirksamen Kräfte und Stärken die jungen Menschen verfügen.



Genau diese Aspekte greift das Projekt der KJS Nord gGmbH für den Bereich der Hilfen für junge Geflüchtete auf und beleuchtet, welche adäquaten Mechanismen vor Ort zur Verfügung stehen sollten, damit die jungen Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt und unterstützt werden und somit an der zukunftsorientierten Gestaltung unserer Gesellschaft mitwirken können. Allerdings können sich bestimmte Aspekte des Asylverfahrens und der Aufnahmebedingungen in der neuen Gesellschaft nachteilig auf das physische und psychische Wohlbefinden der Geflüchteten auswirken. Dann sind stärkende Ressourcen, welche die Selbstwirksamkeit mobilisieren, von unschätzbarem Wert.

Eine auf die Ressourcen fokussierte Positionierung kann zum einen, durch fundierte Kenntnisse bei den spezifischen Beratungsdiensten, den geflüchteten Menschen adäquate Unterstützungen anbieten und zum anderen, zumindest in gewissem Umfang, gesellschaftliche Strukturen verändern. Dadurch können die individuellen Widerstandsressourcen der Menschen gestärkt werden, wodurch auch psychische Erkrankungen und andere Problemlagen in geringerem Umfang auftreten können. Außerdem werden die jungen Menschen gestärkt in die Lage versetzt, ihre neuen Lebensmanuskripte selbstwirksam zu gestalten.

Das Ziel dieser Projektarbeit und Veröffentlichung liegt darin, die grundlegenden Gedanken der Salutogenese und des Salutogenesemodells von Aaron Antonovsky in Grundzügen darzulegen. Aufbauend auf der Darlegung der Salutogenese wird erläutert, welchen positiven Mehrwert die Adaption des Grundgedankens der Salutogenese in die Arbeit der Jugendsozialarbeit haben kann. Zudem soll dem geneigten Leser eine mögliche Profilschärfung der Jugendsozialarbeit und intrinsische Reflexion eröffnet werden, wie Salutogenese und Jugendsozialarbeit zusammengedacht und -gebracht werden können. Weiterhin werden Ergebnisse aus leitfadenorientierten Gesprächen dargestellt und deren Erkenntnisse in einen Zusammenhang mit der Salutogenese gebracht. Diese Interviews wurden mit sieben Mitarbeitenden aus Beratungsdiensten der Migrations- und Flüchtlingsarbeit, sowie mit Experten aus der Migrationsarbeit und aus den Arbeitsbereichen der Jugendsozialarbeit, geführt. Anschließend wurden die aufgezeichneten Gespräche transkribiert. Dadurch sind die vielfältigen Eindrücke der Interviews als fundierte Ergebnisse in die Projektdokumentation eingeflossen. Zudem werden Erkenntnisse aus informellen Kontakten und Gesprächen mit Ehrenamtlichen und jungen geflüchteten Menschen in der Darstellung ebenfalls berücksichtigt. Durch die vorliegenden Projektergebnisse werden gegenwärtige Herausforderungen benannt und Handlungsoptionen für die Arbeit vor Ort abgeleitet und weiterentwickelt. Als Abschluss der Dokumentation dient ein Exkurs zum Thema „Von der Stressbewältigung zur Salutogenese“, denn nach dem Verständnis der Salutogenese gestärkte Personen, können am besten in diesem Sinne adäquate Unterstützung leisten. Hierzu dient auch die Darstellung des „Erste-Hilfe-Koffers“, der Handlungsoptionen für die eigene Salutogenese darlegt und ermöglicht.

# Zahlen und Fakten

## Weltweit

Seit vielen Monaten werden die mediale Berichterstattung und die öffentliche Diskussion durch die Tatsache beherrscht, dass immer mehr Menschen aus ihren Herkunftsländern, bspw. aufgrund von Krieg, Vertreibung und Folter, in anderen Ländern Schutz suchen – Ende des Jahres 2015 waren über 65 Millionen Menschen weltweit auf der Flucht, davon ca. 50% Kinder.

Diese hohe Zahl an Geflüchteten ist vor allem durch den kriegerischen Konflikt in Syrien bestimmt – mit ca. 5 Millionen Menschen ist Syrien das Land mit den meisten Flüchtlingen. Hinzukommen über 6 Millionen Menschen, die Binnenvertriebene in Syrien sind. Obwohl sich derart viele Menschen auf der Flucht befinden, sind diese Menschen global ungleich verteilt. Viele der Geflüchteten (86%) leben in Ländern, die als wirtschaftlich weniger entwickelt gelten.

Mit über 2,5 Millionen Menschen leben weltweit am meisten Geflüchtete in der Türkei. In Pakistan befinden sich 1,6 Millionen und im Libanon 1,1 Millionen geflüchtete Menschen. Gemessen an der eigenen Bevölkerungszahl hat der Libanon die höchste Zahl Geflüchteter aufgenommen: 183 Menschen auf 1.000 Einwohner. Im Vergleich dazu liegt Deutschland mit 22 geflüchteten Menschen auf 1.000 Einwohner weltweit auf Rang sechs.<sup>1</sup>

**In der heutigen Zeit der fortgeschrittenen und weiter fortschreitenden Globalisierung, mit allen positiven und negativen Auswirkungen, wird der politische und soziale Umgang mit Migration und Flucht weltweit zu einem zunehmend wichtigen, aber (noch) ungelösten Problem.**

Bestimmt wird die mediale und politische Diskussion in der Bundesrepublik Deutschland durch die Auseinandersetzung, wie die Länder der Europäischen Union mit dieser Flüchtlingssituation umgehen sollen, welche (finanziellen) Mittel die einzelnen Mitgliedsländer zur Verfügung stellen und wie der Flüchtlingszuzug begrenzt werden kann. In Deutschland bestehen kontroverse Diskussionen darüber, ob und in welcher Höhe eine Obergrenze eingeführt werden soll. Der viel gelobten Willkommenskultur durch die deutsche Bevölkerung stehen Demonstrationen gegenüber, die vom Untergang des christlichen Abendlandes und dessen Verteidigung reden. Das Konzept der multikulturellen Gesellschaft wird von vielen als gescheitert angesehen. Dies spiegelt sich unter anderem in einer hohen Zahl von Anschlägen auf Flüchtlingsunterkünfte wider.

Die Diskussionen und Strategien der politisch Verantwortlichen, der Ministerien, Behörden und Ämter, die damit verbundenen Herausforderungen und Anforderungen an die Gesellschaft zu bewältigen und zu

### <sup>1</sup> Quellen:

- <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/156549/umfrage/asylbewerber-in-europa-2010/>
- <https://www.welt.de/politik/ausland/article156356943/Nur-ein-Land-nimmt-mehr-Fluechtlinge-auf-als-Deutschland.html>
- <https://www.uno-fluechtlingshilfe.de/fluechtlinge/zahlen-fakten.html>
- SVR, Fakten zur Asylpolitik 2016 (akt. Fassung, Stand 20.12.2016), als pdf-Dokument abrufbar: <https://www.svr-migration.de/publikationen/fakten-zur-asylpolitik/>

kanalisieren, weisen viele Formen auf. Es zeigt sich unter anderem ein Spagat zwischen Abgrenzung und Aufnahme als humanitärer gesamtgesellschaftlicher Auftrag, unter dem Fokus des ökonomischen Nutzens der Flüchtlingsaufnahme. Dazwischen bewegt sich die Jugendsozialarbeit mit vielfältigen Angeboten der Migrationsbegleitung. Dabei muss sie ausloten, ob die Auseinandersetzung noch ein individuelles Eingehen auf die einzelnen Individuen ermöglicht, oder ob die Jugendsozialarbeit Teil einer zielgerichteten Planung und reglementierenden Struktur wird, um eine allgemein verbindliche soziale Ordnung mit herzustellen. Diese beiden Pole haben aber einen erheblichen Einfluss auf die (sozialpädagogischen) Angebote für junge geflüchtete Menschen, auf die Wahrnehmung der Geflüchteten bzw. Migranten und den Umgang mit diesen Menschen. Denn es besteht ein Unterschied, ob die (psychisch belasteten) Geflüchteten oder Migranten als eigenständige Individuen oder als demographische Größen wahrgenommen werden, die integriert, abgeschoben oder in anderer Form verwaltet werden müssen.

## Deutschlandweit

Gemäß der Asyl-Jahresstatistik des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) kann in Deutschland ein deutlicher Rückgang der Zugangszahlen Asylsuchender festgestellt werden – 890.000 Zugänge im Jahr 2015, 280.000 Asylsuchende im Jahr 2016. Dies bedeutet einen Rückgang von 68,5%. Bezogen auf die Asylantragszahlen 2016 zeigt sich, dass 745.545 Personen Asylanträge gestellt haben - davon sind 722.370 Erstanträge (2015: 476.649 Asylanträge, davon 441.899 Erstanträge). Von den im Jahr 2016 gestellten 722.370 Asylerstanträgen sind ca. 36,6% (264.680) der Antragsteller im Alter von 11 bis unter 25 Jahre. Fast drei Viertel dieser Asylerstanträge wurden von jungen Männern gestellt (73,9%, entspricht 195.721).<sup>2</sup>

**Diese Zahlen sind keine demographischen Ordnungsgrößen – hinter diesen Zahlen verbergen sich Menschen.**

Im Kontext der Beratung und Begleitung junger Migrantinnen und Migranten bzw. junger Geflüchteter durch die Standorte der Jugendmigrationsdienste (JMD) in katholischer Trägerschaft spiegelt sich ebenfalls eine Zunahme von Klientenzahlen wider. Hierbei handelt es sich vor allem um Beratungsfälle, aber auch um die Begleitung junger Menschen mit Hilfe individueller Förderpläne (Case Management).<sup>3</sup> Diese Steigerungen stehen in engem Bezug zu den gestiegenen Zahlen geflüchteter Menschen in der Bundesrepublik Deutschland. Im Vergleich zu 2015 sind im Jahr 2016 die Klientenzahlen der JMD in katholischer Trägerschaft bundesweit um 5% im Case Management und um 36% bei Beratungsfällen gestiegen.

Trotz dieser Entwicklungen und den politischen Bestrebungen der deutschen Bundesregierung, geflüchtete Menschen in Deutschland aufzunehmen, folgt daraus leider nicht zwangsläufig, dass die Dienste und Einrichtungen der Flüchtlingshilfe sowie der Jugendsozialarbeit unmittelbar in der Lage sind bzw. in diese versetzt werden, auf die Bedarfe und Bedürfnisse der ankommenden jungen Menschen adäquat einzugehen und diese ausreichend zu berücksichtigen. Zudem verändert sich in jüngster Zeit der Blick von Teilen der aufnehmenden Gesellschaft und der Politik auf diese ankommenden jungen Menschen - zunehmend in negativer Art und Weise. Daher kann ein anderer und vertiefter Blick auf Ansätze in der Arbeit mit jungen geflüchteten Menschen hilfreich sein, um in der täglichen Arbeit auf die individuelle Bedarfslage der jungen Menschen eingehen zu können. Dies kann die Salutogenese sein, die in den Folgekapiteln umfassend erläutert wird.

<sup>2</sup> vgl. BAMF, Aktuelle Zahlen zu Asyl, Ausgabe 2016 (pdf-Dokument abrufbar unter: <http://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Downloads/Infothek/Statistik/Asyl/aktuelle-zahlen-zu-asyl-dezember-2016.html?nn=7952222>).

<sup>3</sup> Dies bezieht sich auf die originären Jugendmigrationsdienste, d.h. ohne die Standorte, die durch das BMFSFJ-Modellprojekt „jmd2start“ (Laufzeit 09.2015 bis 12.2017) gegründet wurden. Im Januar 2017 erfolgte die Zielgruppenöffnung aller JMD bezogen auf junge Geflüchtete.

## Salutogenese:

# Ein Blick auf die Ressourcen des Menschen

Gedankliche Grundlage der vorliegenden Projektarbeit ist die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahre 1946 formulierte Definition von Gesundheit. Hierbei handelt es sich um die Beschreibung, auf die sich weltweit die größte Expertengruppe verständigt und geeinigt hat. Im Gegensatz zur WHO-Definition stellt Gesundheit im Sinne der Salutogenese keinen Idealtypus und keinen Zustand, sondern einen dynamischen Prozess zwischen zwei Polen dar. Aus diesem Grund ist die Ottawa-Charta der WHO von 1986 ergänzend zu berücksichtigen:

**„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: Dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die Allen Gesundheit ermöglichen.“**

**„Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“** (WHO 1946)

Deutlich wird, dass die WHO den Gesundheitsbegriff nicht nur als Freisein von Krankheit definiert - neben den körperlichen werden auch psychische und soziale Aspekte, die an das persönliche Wohlbefinden gebunden sind, berücksichtigt. Damit finden die jeweiligen sozialen, ökologischen, politischen und ökonomischen (Lebens-) Verhältnisse des Menschen eine Berücksichtigung. Sofern diesem Gesundheitsverständnis gefolgt wird und gleichzeitig die Herausforderungen, vor denen die jungen geflüchteten Menschen stehen, berücksichtigt werden, zeigt sich deutlich, wie die individuelle aktuelle Bedarfs- sowie Bedürfnislage die physische und psychische Konstitution von jungen Geflüchteten beeinflussen kann.

Über Jahrzehnte hinweg wurde in defizitorientierter Weise darüber nachgedacht und geforscht, weshalb bei Menschen Krankheiten und Störungen auftreten und welche diesbezüglichen Risikofaktoren bestehen. Seit Mitte der 1990-er Jahre erfolgt eine zunehmende Hinwendung zu ressourcenorientierten und salutogenen Ansätzen. Diese Ansätze richten den Blick auf protektive Faktoren und Prozesse, welche die Gesundheit erhalten und Gesundheit wieder herstellen können. Eine Grundvoraussetzung ist, die Menschen und ihre individuelle Lebensgeschichte ganzheitlich in den Fokus zu rücken, um deren Ressourcen und innere Kraftquellen erkennen zu können und für das jeweilige Individuum fühlbar und selbstwirksam nutzbar zu machen. Dies erfordert einen offenen Blick auf verschiedene Dimensionen des Lebens. Außerdem ist Gesundheit als mehrdimensional zu verstehen.

**„Wie entwickelt sich die Gesundheit von Menschen? Dies ist das Geheimnis, das die salutogenetische Orientierung zu enträtseln versucht.“** (Antonovsky 1997: 16)

Die in diesem Sinne besondere Bedeutung des Konzepts der Salutogenese zeigt sich unter anderem darin, dass auf den Kongressen „Armut und Gesundheit“ das Konzept der Salutogenese in unterschiedlichen Themenkonstellationen behandelt wird. Bspw. wurde sich bei dem Kongress „Armut und Gesundheit 2016: Gesundheit ist gesetzt“ mit dem Thema Salutogenese und Jugendberufshilfe beschäftigt. Weitere Themenfelder stellten die Lebenssituationen und die Belastungen sowie Ressourcen von geflüchteten Menschen in Deutschland dar.<sup>4</sup>

Was verbirgt sich hinter der Salutogenese? Das Konzept und der Begriff Salutogenese sind durch den amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) geprägt und fungiert als Gegensatz zum geläufigen Begriff der Pathogenese. Antonovsky stellte die grundlegende Frage, welches die Faktoren sind, die es einem Menschen ermöglichen, trotz widriger Umstände, relativ gesund zu bleiben. Er kritisierte die rein pathogene Sichtweise und stellte dieser die salutogene Perspektive gegenüber. Die Kritik bezieht sich vor allem darauf, dass sich die pathogenen Ansätze primär um die Entstehung von Erkrankungen und das Erklären derer zugrunde liegender Prozesse bemühen. Dagegen widmet sich die salutogene Perspektive den Prozessen, wie Gesundheit entsteht, erhalten und gefördert werden kann. Dies wird auch in der Begrifflichkeit deutlich: Salutogenese ist eine Wortschöpfung aus Salus (lat. Unverletztheit, Heil, Glück, Sicherheit)<sup>5</sup> und Genese (griech. Entstehung). Im Mittelpunkt der Betrachtung steht die Frage nach den Wirkfaktoren für die Erhaltung von Gesundheit. Folglich stehen die Bedingungen für Gesundheit und seelisches Wohlergehen, welche es Menschen ermöglichen können, auch schwerste Traumata heil zu überstehen, im Fokus des Interesses.

**„Der Arzt versteht im besten Fall etwas von Krankheit, aber nichts von Gesundheit, schon des seltenen Vorkommen des letzteren wegen. Er ist ja mit normalen, gesunden Menschen sein Leben lang nicht in Berührung.“**

Prentice Mulford<sup>6</sup>

Antonovsky hat durch seine umfangreiche Forschungstätigkeit herausgefunden, dass viele Menschen selbst unter großer Stressbelastung widerstandsfähig und gesund sind. Diese Personen

<sup>4</sup> Der diesjährige Kongress „Armut und Gesundheit 2017: Gesundheit solidarisch gestalten“ beleuchtet ebenfalls die Bedeutung individueller Ressourcenstärkung im Kontext der Salutogenese zur Bewältigung unterschiedlichster Herausforderungen. Zudem wird in der zum Kongress zugehörigen Satellitenveranstaltung der Themenkomplex „Fluchtpunkte Kommune: Perspektiven auf Gesundheitsförderung bei Geflüchteten und Menschen mit Zuwanderungsgeschichte“ vertieft behandelt. Weitere Informationen unter [www.armut-und-gesundheit.de](http://www.armut-und-gesundheit.de).

<sup>5</sup> Im Hebräischen lautet der Begriff Bari (Buchstabenwurzel b.r.a), der bedeutungsgleich ist mit „das Ganze, das Vollendete, so wie Gott den Menschen geschaffen hat, und das Potenzial, das in diesem Ganzen vorhanden ist“ (Maoz 2004: 75).

<sup>6</sup> „Der Unfug des Lebens und des Sterbens“ von Prentice Mulford (abrufbar unter: <http://www.lifeandlove.de/unfug.htm>). Prentice Mulford (1834-1891) war ein US-amerikanischer Journalist, Philosoph und Schriftsteller, der mit psychologisch-philosophischen Essays berühmt wurde, in denen er vor allem die erstaunlichen Möglichkeiten des menschlichen Geistes behandelt.

verfügen über Strategien bzw. haben Strategien entwickelt, die es ihnen ermöglichen, adäquat mit dieser stets vorhandenen Belastung umgehen zu können. Dass Menschen erkranken ist nicht verwunderlich, viel erstaunlicher ist, dass sie gesund bleiben und dies oft auch unter widrigsten Umständen.<sup>7</sup> Unter diesem grundlegenden Verständnis und Ansatz der Salutogenese werden mittlerweile unterschiedliche Konzepte zusammengefasst, wie beispielsweise: Widerstandsfähigkeit (Kobasa 1979), Kontrollüberzeugungen (Rotter 1966, Krampen 1982), Selbstwirksamkeit (Bandura 1977, 1982),

Resilienz (Lösel & Bender 1999, von Hagen & Röper 2007).<sup>8</sup> Jedoch gilt das Salutogenese-Konzept von Antonovsky, sowohl aus theoretischer Sicht als auch in Bezug auf die empirische Evaluierung, (derzeit) als den anderen Modellen überlegen.<sup>9</sup>

„Gesundheit heißt nicht normal sein, sondern es heißt, sich in der Zeit verändern, wachsen, reifen und sterben können.“ Viktor von Weizsäcker<sup>10</sup>



<sup>7</sup> Vgl. Antonovsky (1979): 9.

<sup>8</sup> Vgl. Franke (2009): 10. Sowohl das Konzept von Antonovsky als auch die hier beispielhaft genannten Modelle stehen in der Tradition der Stress- und Copingforschung sensu Lazarus. Dieser zufolge werden die psychophysischen Auswirkungen von Stress durch Wechselwirkung zwischen Parametern der Person, der soziokulturellen Umwelt und der aktuellen Situation bestimmt.

<sup>9</sup> Vgl. u. a. Franke 2009.

<sup>10</sup> Viktor von Weizsäcker (1933), Über die ärztliche Grundhaltung; zit. n. Lamprecht, F. & Gunkel, S. (2004: 175).

Was die Salutogenese so bedeutsam macht:

## Schatzsuche statt Fehlersuche!<sup>11</sup>

„Jeder Mensch hat latent in sich eine Fähigkeit, ein Talent, ein nuanciertes Vermögen, das einzig ist, wie sein Dasein.“ Prentice Mulford<sup>12</sup>

Jeder Mensch ist anders – eine eigenständige Persönlichkeit voller Ressourcen. Wer allerdings Menschen mit einem defizitorientierten Blick betrachtet und begegnet, wird Schwierigkeiten haben, dessen Ressourcen zu entdecken und für den Menschen fühlbar und dadurch nutzbar zu machen. Die salutogenetische Perspektive presst kein Individuum in eine Norm, sondern betrachtet den Menschen ganzheitlich. Dadurch werden die subjektiven Aspekte des Menschen anerkannt

und in den Fokus der Betrachtung gerückt. Hierbei handelt es sich bspw. um Selbstwahrnehmung, Gefühle, individuelle Ziele, subjektive Deutungen und Bewertungen von externen Einflussfaktoren. Durch diese Herangehensweise wird ermöglicht, positiv motivierte und sinnvolle Annäherungs- und Deutungsmuster herauszuarbeiten. Voraussetzung ist ein ressourcenorientierter Blick auf die Menschen. Nicht die Suche nach Defiziten, Störungen und Problemen steht im Vordergrund, sondern die Suche nach individuellen Ressourcen und Fähigkeiten zur Bewältigung der Lebensanforderungen.

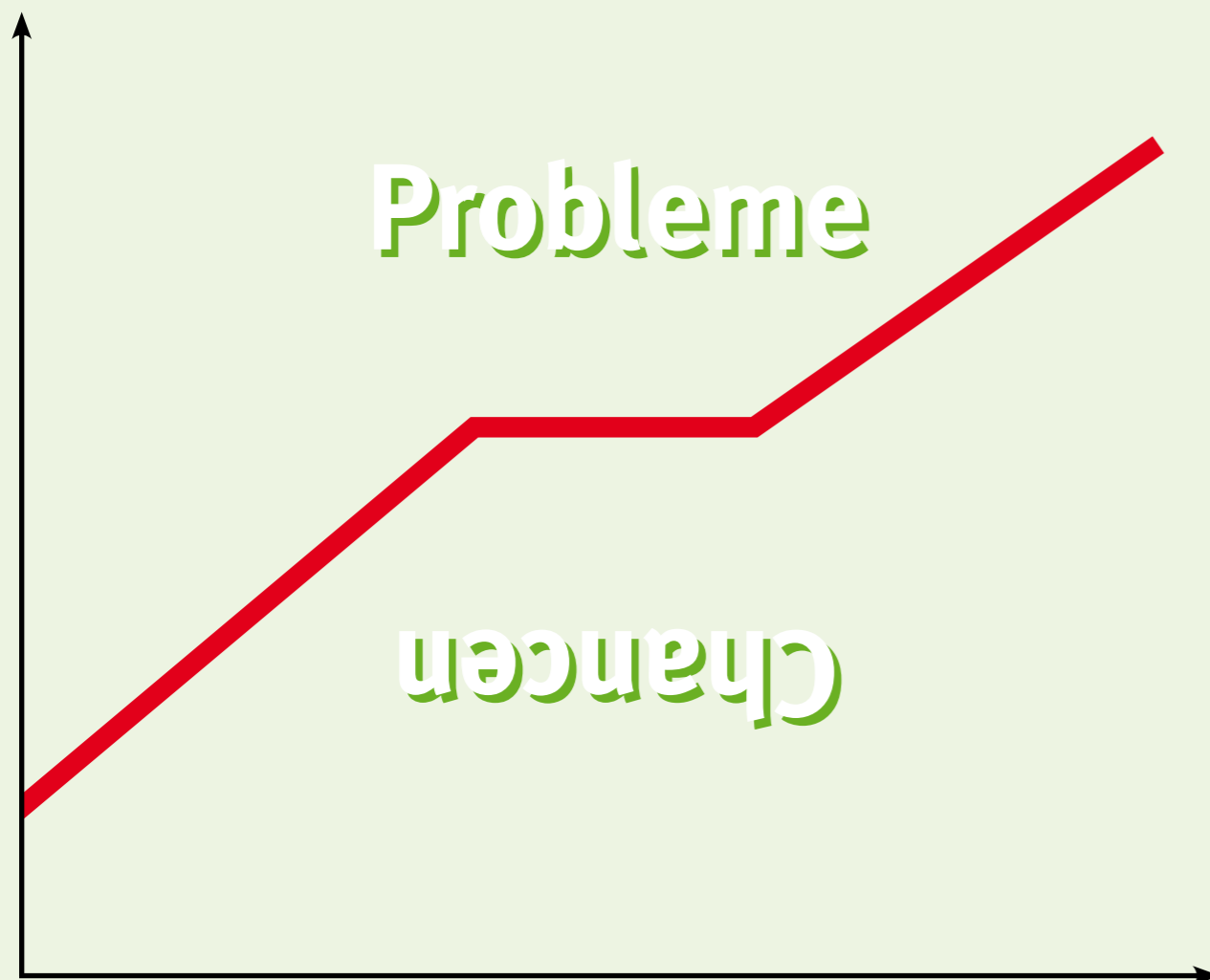
<sup>11</sup> So lautet der Untertitel des Buches von Eckhard Schiffer (2013), der darin in besonderer Art und Weise darlegt, wie Gesundheit entsteht und den grundlegenden Blickwinkel der Salutogenese verständlich und nachvollziehbar erläutert.

<sup>12</sup> Ebd.

Was wirklich wichtig ist:

# Ein positiv fokussierter Blick auf den jungen Menschen

Die nachstehende Abbildung stellt eine Problemlinie dar, die stark nach oben zeigt. Stellt diese Abbildung aber noch etwas anderes dar?



Wird die Abbildung um 180° gedreht, zeigt sich eine Chancenlinie, die steil nach oben zeigt! Es ist ein bedeutender Unterschied, ob der Fokus auf Probleme oder Chancen gerichtet ist. Durch die Änderung des Blickwinkels sind vielfältige Chancen erkennbar. Die Probleme sind zwar noch vorhanden und zu berücksichtigen, rücken jedoch erst einmal in den Hintergrund.

Worauf der eigene Blick fokussiert ist und wie Fragen gestellt werden, beeinflusst entscheidend die kognitive Einordnung des Gegenübers und die Richtung, die eingeschlagen wird, um Antworten zu finden.

Durch eine Orientierung an den Chancen und Ressourcen eines jungen Menschen können gemeinsam adäquate Annäherungs- und Deutungsmuster der vorhandenen Problem- bzw. Herausforderungslage erarbeitet werden. Wird dem Gegenüber allerdings defizitorientiert und problemzentriert begegnet, kann die kognitive Fähigkeit, Ressourcen und Chancen angemessen zu erkennen und zu berücksichtigen, eingeschränkt sein.

„Spiel, Berührung, Zuwendung und Stimme drücken in unendlicher kultureller Vielfalt aus: ‚Du bist uns wichtig‘.“ (Antonovsky)

In diesem Satz von Aaron Antonovsky<sup>13</sup> steckt bereits eine Komponente zur Beantwortung der Fragen: Wie entsteht Gesundheit? Wie bleiben wir gesund? Wie überwinden wir Krankheit? Wie meistern wir Herausforderungen und bleiben dabei gesund? Wenn wir zum Beispiel als Kind krank gewesen sind, was hat da mehr geholfen: Ein heißer Tee oder die Fürsorge der Eltern und die Gewissheit, dass jemand Vertrautes da ist und mich in dieser schlimmen Zeit begleitet? Mit Sicherheit ein Wechselspiel, aber ohne die Selbstheilungskräfte hätte auch der Tee keine ausreichend schnelle und subjektiv wertvolle Wirkung entfalten können. Eben diese gesunden Kräfte, die sowohl im Menschen als auch in seiner unmittelbaren Umwelt,

hier durch die Fürsorge und Begleitung der Eltern, existieren, geben dem Menschen die notwendige Sicherheit und Kraft, der Krankheit oder den aktuellen Herausforderungen und Problemen, nicht allein und hilflos ausgeliefert zu sein. Genau darin liegt der Kern der salutogenetischen Theorie von Antonovsky. In diesem Ansatz geht es um die Faktoren, die gesundheitsfördernde Kräfte und Ressourcen darstellen.

Mit dem salutogenetischen Modell unterbricht Antonovsky die Zweiteilung von Krankheit und Gesundheit - es gilt nicht mehr: Entweder – Oder. Vielmehr werden die Menschen als aktive Akteure angesehen, die sich zwischen den beiden Polen Krankheit und Gesundheit bewegen. Daher wird von einem Kontinuum (Gesundheits-Krankheits-Kontinuum) gesprochen. Die Positionen der Menschen auf diesem Kontinuum sind nicht starr. Sie können sich ständig im Leben verändern und jeder Organismus ist ständig zur Herstellung von Gesundheit aktiv. Folglich sind die beiden Pole völlige Gesundheit oder völlige Krankheit niemals zu erreichen. Solange Menschen am Leben sind, sind sie in gewissem Ausmaße gesund. Antonovsky spricht in diesem Zusammenhang von mehrdimensionaler Gesundheit und öffnet damit den Blick für verschiedene Dimensionen des Lebens.

Antonovsky beschreibt den Unterschied der Salutogenese zur Pathogenese unter anderem mit der Metapher eines reißenden Flusses, aus dem die pathogene Sichtweise versucht, die Menschen mit hohem Aufwand zu retten, ohne sich überhaupt die grundlegenden Gedanken zu machen, wie die Menschen da hineingeraten sind und warum sie nicht besser schwimmen können.

Genau diese Beschreibung verdeutlicht den auch für die Jugendsozialarbeit wichtigen Aspekt: Es interessiert der Mensch als Ganzes, die gesamte Lebensgeschichte eines Menschen – nicht nur bspw. der sozioökonomische Status oder der Migrations- und/oder Fluchthintergrund. Es wird nach den Faktoren gefragt, die für die Bewegung auf dem Gesundheitskontinuum in Richtung Gesundheit verantwortlich sind. Hierbei sind Fragen zu stellen wie: Welche Ressourcen stehen einer Person bei der Bewältigung von Stressoren zur Verfügung? Wie

<sup>13</sup> Aaron Antonovsky, zit. n. Schiffer, E. (2013: 14).



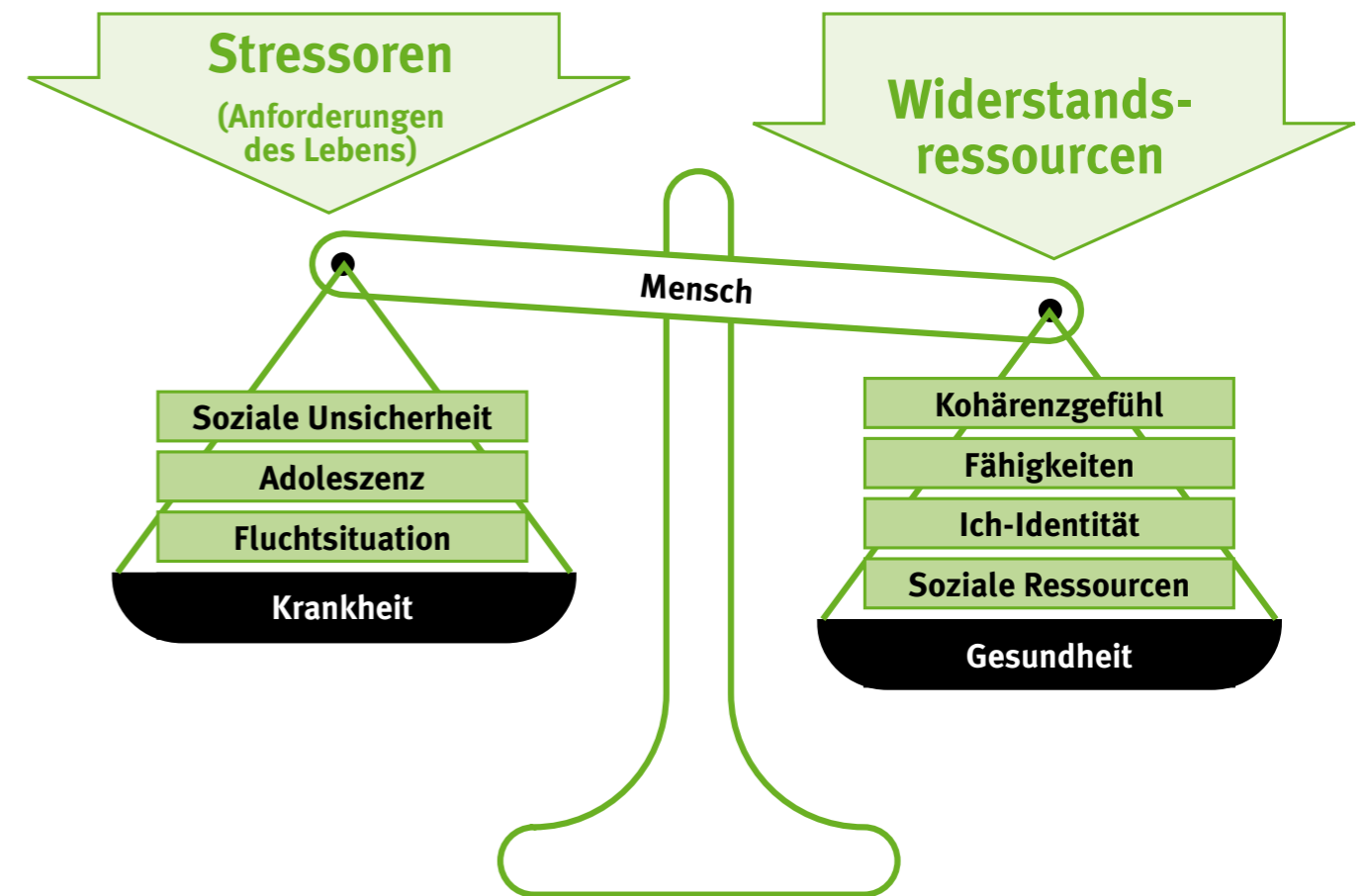
schaffen die Menschen es, gesund zu bleiben? Wie gehen sie mit Belastungen so um, dass sie gesund bleiben? Welche Unterstützung brauchen sie, um ihre Ressourcen (wieder) aktivieren zu können? Gerade auch bei jungen Menschen ist dies die richtige Herangehensweise, denn sie haben sich mit vielen Stressoren gleichzeitig auseinanderzusetzen. In Bezug auf junge Geflüchtete bzw. junge Menschen mit Migrationsgeschichte kommen noch weitere Aspekte zum Tragen. Zum Beispiel spielen die Erfahrungen aus dem jeweiligen Herkunftsland (kulturelle Komponente), die persönlichen Erfahrungen auf dem Migrations- oder Fluchtweg, aber auch die aktuelle Lebensabschnittsphase eine wichtige Rolle.

„...meine fundamentale philosophische Annahme ist, dass der Fluss der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?“ (Antonovsky 1997:92)

Jeder Mensch verfügt über verschiedene zahlreich vorhandene Mechanismen, um mit den von außen eintretenden Ereignissen und Stimulatoren umgehen zu können und sein gesundheitliches, somit

auch sein seelisches Gleichgewicht aufrechterhalten zu können. Ein solches Ereignis kann aber auch zu einem Stressor werden, der das Gleichgewicht durcheinanderbringt. Insbesondere Stressoren der sogenannten „life events“ tragen kulturübergreifend ein hohes stresserzeugendes Potential in sich. Hierunter sind gravierende Einbrüche im Lebenskonzept zu verstehen, wie zum Beispiel Tod eines Familienmitglieds, Scheidung, Arbeitslosigkeit, Flucht, Krieg, und vieles andere mehr. Zur Stärkung des Gleichgewichts spielen insbesondere das soziale und kulturelle Umfeld eine Rolle, denn die sozial und kulturell geprägte vermittelten Aspekte versorgen die Individuen mit Informationen, die bei der Stressbewältigung hilfreich sind, um ein „widerstandsfähiges Lebenskonzept aufzubauen, das eine kognitive, emotionale und praktische Stressbewältigung ermöglicht“.<sup>14</sup> Hierzu gehören unter anderem Geld, Ich-Stärke, kulturelle Stabilität, organische Faktoren und soziale Unterstützung.

Zum einen bestimmen der Charakter des Stressors und zum anderen die Art der Bewältigung darüber, ob Stress zu positiven oder negativen gesundheitlichen Konsequenzen führt. Inwiefern die Bewegung zum positiven Pol (Gesundheit) des Kontinuums gelingt, stellen generalisierte Widerstandsressourcen zentrale Faktoren dar. Denn diese ermöglichen ein konstruktives Umgehen mit den Stressoren und sind sowohl im Individuum selbst, aber auch in der Gesellschaft zu finden. Zu den gesellschaftlichen Widerstandsressourcen zählen bspw. intakte Sozialstrukturen, funktionierende gesellschaftliche Netze, politische, ökonomische und materielle Sicherheit und Frieden. Den individuellen Widerstandsressourcen werden bspw. Wissen, Problemlösefähigkeit, Selbstvertrauen und Ich-Identität, soziale Ressourcen wie soziales und familiäres Netz, persönliche Planungssicherheit in Bezug auf Schule, Ausbildung, Beruf, zugerechnet.<sup>15</sup>



<sup>14</sup> Meckel-Haupt (2011): 7.

<sup>15</sup> Vgl. Franke (2009): 12.



## Kernstück der Salutogenese:

# Das Kohärenzgefühl als individuelle Kraftquelle

Für Antonovsky stellt die psychische Gesundheit quasi die Basis der physischen Gesundheit dar. Durch die Psyche werden Bedingungen zur Verfügung gestellt, die es einem Individuum ermöglichen, trotz allgegenwärtiger Stressoren zu überleben.<sup>16</sup> An dieser Stelle kommt nun das Kernstück der Salutogenese ins Spiel: das Kohärenzgefühl (sense of coherence – SOC).

Das Kohärenzgefühl stellt den Schlüssel für die Lebensbewältigung dar. Je ausgeprägter dieses Gefühl, desto länger bewegen sich Menschen auf dem Kontinuum im Pol gesund. Ebenfalls ermöglicht eine hohe Ausprägung des Kohärenzgefühls den Individuen wieder eine schnellere Bewegung zum Pol gesund. Somit wird deutlich, dass das Kohärenzgefühl vor allem dort eine besondere Rolle spielen kann, wo der protektive Kontext eines Menschen nahezu komplett zusammengebrochen ist, bspw. im Kriegsgebiet oder auf der Flucht. Das Kohärenzgefühl wirkt als genereller Einstellungsfaktor gegenüber sich selbst und der Außenwelt und somit als entscheidendes Kriterium für das Ausmaß potentieller Gesundheit. Es handelt sich also um stimmige Verbundenheit und um Einstellungsmuster, die Welt in einer bestimmten Weise zu sehen und dadurch folglich um in sich logische, zusammenhängende und nachvollziehbare Gedankengänge und Aspekte. Diese Stimmigkeit wirkt nach innen und außen. Dann stellen sich bspw. folgende Fragen:<sup>17</sup> Wo und wann fühle ich mich mit meiner Umwelt stimmig verbunden – mit meinen nächsten, wichtigsten,

liebsten Mitmenschen? Im Beruf, in der Kultur, in der Religion, mit meinem ethischen Wertesystem, mit meinem Glauben? Besteht Stimmigkeit zwischen innen und außen, zwischen Bedarfen, Idealen, Wünschen, Verhalten, Gefühlen, Gedanken und Glauben?

Das Kohärenzgefühl, welches maßgeblich an der Bewegung zum Gesundheitspol beteiligt ist, bezieht sich auf drei Komponenten. Hierbei handelt es sich um Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit. Alle drei Komponenten sind gleich wichtig. Allerdings spielt die Bedeutsamkeit, als motivationale Komponente, eine besondere Rolle. Erleben Menschen ihr Leben als wenig sinnvoll, kann auch nur ein begrenztes Maß an Verstehbarkeit und Handhabbarkeit entwickelt werden.<sup>18</sup> Die Komponenten des Kohärenzgefühls im Einzelnen erklärt:

### Verstehbarkeit

Die Umwelt ist stimmig geordnet; die inneren und äußeren Stimuli, die Probleme und Belastungen die erlebt werden, können als produktive Informationen interpretiert und in einem größeren (Sinn-) Zusammenhang begriffen werden.

### Handhabbarkeit

Ausmaß der Wahrnehmung und der Überzeugung, dass Schwierigkeiten und Aufgaben, die das Leben stellt, lösbar sind. Die Menschen besitzen das Bewusstsein und die Überzeugung, dass sie über innere und äußere Ressourcen verfügen, die zur Bewältigung der aktuellen Herausforderungen und Probleme eingesetzt werden können. Hierzu zählen zum einen eigene Ressourcen und Kompetenzen, die der Mensch selbst mobilisiert. Zum anderen sind damit auch Hilfsquellen gemeint, die durch den Glauben, die Weltanschauung und durch Vertrauenspersonen zugänglich gemacht werden.

### Bedeutsamkeit

Anstrengung und Engagement für das eigene Leben sind sinnvoll. Es gibt Ziele, Meilensteine oder Projekte, für die es sich lohnt, Engagement zu zeigen.

Die Entwicklung des Kohärenzgefühls findet vorrangig im Laufe der Kindheit und Jugend statt. Veränderungen dieses Gefühls sind jederzeit möglich. Jedoch können größere Veränderungen in der Adoleszenz einfacher möglich sein als im späteren Lebensalter. Denn dem heranwachsenden Menschen stehen noch viele Wahlmöglichkeiten offen und Lebensbereiche sind noch nicht endgültig festgelegt. Ein Kohärenzgefühl kann vorübergehend durch kritische Lebensereignisse negativ beeinflusst werden, kann sich aber auch wieder auf das bestehende Ausgangsniveau einpendeln. Dabei ist die Qualität der Begleitung mitentscheidend, wie schnell diese Erholung gelingen kann.<sup>19</sup> Die nachhaltige Veränderung des Kohärenzgefühls kann vor allem dann gelingen, wenn Fachleute den Menschen „das Rüstzeug an die Hand geben, innerhalb ihres Lebensbereiches etwas ausfindig zu machen, was ich SOC-verbessernde Erfahrungen nennen möchte“.<sup>20</sup> Durch eine derartige Hilfestellung können die jungen Menschen durch externe Experten dabei gestärkt und unterstützt werden, den Berg von Herausforderungen und Chancen zu besteigen und erfolgreich zu bewältigen.



<sup>16</sup> Vgl. Meckel-Haupt (2011): 8.

<sup>17</sup> Vgl. Petzold (2009): 2.

<sup>18</sup> Vgl. Antonovsky (1997): 34ff.

<sup>19</sup> Vgl. Gabert (o.J.): 10.

<sup>20</sup> Antonovsky (1997): 119.

Was bereits geleistet wird:

# Salutogenese und Jugendsozialarbeit

In diesem Kapitel werden Ergebnisse aus den leitfadensorientierten Interviews dargestellt. Diese Gespräche wurden mit sieben Mitarbeitenden aus Beratungsdiensten der Migrations- und Flüchtlingsarbeit, sowie mit Experten aus der Migrationsarbeit und aus den Arbeitsbereichen der Jugendsozialarbeit, geführt.<sup>21</sup> Zudem werden Erkenntnisse aus informellen Kontakten und Gesprächen mit Ehrenamtlichen und jungen geflüchteten Menschen in der Darstellung berücksichtigt. Hierdurch wird der Blick geschärft, wie Salutogenese und Jugendsozialarbeit zusammengedacht und -gebracht werden kann. Im Sinne der Salutogenese wird schon einiges durch hauptamtliche Personen in Beratungsdiensten, durch Ehrenamtliche, durch Jugendhilfeeinrichtungen, und anderes mehr geleistet. Oftmals sind sich die Einrichtungen und die Personen jedoch nicht konkret bewusst, bereits auf dieses Kohärenzgefühl einzuwirken. Hierzu zählt z.B. das Vorhalten und die Betreuung von Jugendclubs und Jugendzentren als sichere Räume, um auch einfach nur jugendlicher sein zu können. Aber auch Beratungsangebote zu Themen, wie das Leben überhaupt funktioniert, an wen sich für Fragen gewendet werden kann, was vom bisher Erreichten in Deutschland genutzt werden kann, und vieles mehr sind nützliche Angebote. Im Bereich der Jugendhilfe wird durch bestimmte Jugendhilfestandards gewährleistet, dass ein adäquater Personalschlüssel für die Betreuung der jungen Menschen vorgehalten wird und unterschied-

liche Unterbringungskonzepte, nach individueller Bedarfslage, zum Tragen kommen. Weiterhin ist auch die Übergabe, Vermittlung und Begleitung der jungen Menschen an weitere Unterstützungs- und Beratungsangebote, die fachlich, bspw. im psychologischen Bereich, entsprechend adäquat begleiten können, von besonderer Bedeutung.

In den Gesprächen mit hauptamtlich tätigen Mitarbeitenden in unterschiedlichen Beratungseinrichtungen im Feld der Migrationsarbeit, wurde oftmals geäußert, dass **„ich manchmal das Gefühl habe, gar nichts für die jungen Menschen getan zu haben, geschweige denn tun zu können“**. Diese Aussage hat sich auch in Gesprächen mit Ehrenamtlichen wiedergefunden. Dies könnte aber eher die Unsicherheit bzw. die fehlende Sensibilisierung über die enorm positive Bedeutung darstellen, dass kein konkretes Arbeitsergebnis in der Hand zu halten ist, sondern es „nur“ zu einem Gespräch ohne weitere Handlungsschritte gekommen ist. Genau dieses Gespräch kann aber, je nach Individuum und individueller Bedarfs- oder Bedürfnislage, das enorm Wichtige gewesen sein, das durch die Mitarbeitenden geleistet wurde: Den jungen Menschen wurde Raum und Zeit gegeben, verbunden mit dem Ziel, Brücken zu bauen, über welche die Jugendlichen selbstwirksam gehen können.

<sup>21</sup> Wörtliche Zitate aus den Experteninterviews werden im Text fett kenntlich gemacht. Längere Zitate sind zudem besonders hervorgehoben.



Die Gespräche mit Hauptamtlichen, Ehrenamtlichen und Jugendlichen verdeutlichen, dass bei den Jugendlichen Themen im Vordergrund stehen, die sich auf ihre konkrete Lebenssituation vor Ort beziehen. Hier stehen Fragen der Jugendlichen zum Aufenthaltsstatus, zum Familiennachzug, zur Schule bzw. zur Arbeitsaufnahme im Fokus. Zudem sprechen die Jugendlichen den konkreten Wunsch nach sozialen Kontakten zur einheimischen Bevölkerung in ihrer eigenen Altersgruppe aus. Dieser Wunsch nach wirklichen Freundschaften mit Gleichaltrigen ist je nach sozialräumlicher Struktur, in der die Jugendlichen leben (müssen), schwierig umsetzbar. Dies wird teilweise zusätzlich erschwert, wenn die Jugendlichen in strukturschwächeren ländlichen Räumen leben. Diese Projekterkenntnisse decken sich auch mit Ergebnissen der neuesten Studie des Sachverständigenrates deutscher Stiftungen für Integration und Migration (SVR) und der Robert Bosch Stiftung „Was wirklich wichtig ist: Einblicke in die Lebenssituation von Flüchtlingen“.<sup>22</sup>

Weiterhin verdeutlichen die Gespräche mit Hauptamtlichen, dass strukturelle und formale Rahmenbedingungen die tägliche Arbeit positiv aber auch negativ beeinflussen können. Stabile finanzielle Ressourcen zur Umsetzung der Arbeit, vor allem im Kontext von wertvollen freizeitpädagogischen Maßnahmen, aber auch im Rahmen von zusätzlichen Leistungen, wie bspw. Dolmetscherkosten, Auslagen für Fahrtkosten für die Jugendlichen in der Beratung, aber auch bestimmte Kostenübernahmen von Gebühren und Beiträgen zu Veranstaltungen, werden als wertvoll beschrieben. Diese sind jedoch nicht immer in ausreichendem Maße vorhanden.

**„Kaum hast du angefangen, hast du etwas aufgebaut und mit deiner Arbeit erste Wirkungen erzielt, muss das Projekt schon beendet und der Abschlussbericht geschrieben werden.“**

<sup>22</sup> Kurzinformation zu ersten Ergebnissen dieser Studie abrufbar unter: [https://www.svr-migration.de/publikationen/lebenslage\\_fluechtlinge/](https://www.svr-migration.de/publikationen/lebenslage_fluechtlinge/). Die vollständige Studie soll im November 2017 veröffentlicht werden.

Ein weiterer Punkt, der in den Gesprächen kritisch angemerkt wird, ist eine kurze Laufzeit von Projekten oder Maßnahmen von nur einem Jahr. Zudem sind manche Projekte und Maßnahmen nicht ergänzend aufeinander aufgebaut, sondern parallel und separat laufend. Auch erweist sich der Ausschluss von Jugendlichen an der Teilnahme an Maßnahmen und Projekten, aufgrund von nicht adäquat vorhandenem Migrations- bzw. Flüchtlingsstatus, als nachteilig für die betroffenen Jugendlichen und erschwert unnötig die praktische Arbeit. Dieser Sachverhalt ist den jungen Menschen oftmals nur schwer zu erklären. Teilweise sind auch Antragsformalitäten sehr zeitaufwändig, wodurch, auch aufgrund fehlender personeller Ressourcen, die Beantragung von Projekten erschwert ist. Jedoch werden viele Projekte und Maßnahmen als bereichernd und hilfreich für die tägliche Arbeit angesehen. Hierdurch kann ein weiterer Zugang zu den Jugendlichen ermöglicht und eine stabilere Beziehung aufgebaut werden. Dadurch profitieren die Mitarbeitenden, aber vor allem die Jugendlichen, denn deren Ressourcen, welche die nächsten Lebensschritte erleichtern können, werden nachhaltig gestärkt.

Positiv betont wird, wenn ein Beratungsdienst in der Trägerstruktur fest verankert ist und aus einem Team mit mehreren Personen besteht. Wenn das Team sowohl aus weiblichen und männlichen Kollegen mit einer nationalen Vielfalt und einer gemischten Altersstruktur besteht, wirkt sich dies zusätzlich gewinnbringend für die Arbeit mit den Jugendlichen aus.

Vielmals wird der Wunsch seitens der Hauptamtlichen geäußert, mehr zeitliche Ressourcen zur Verfügung zu haben. Dies bezieht sich auf verschiedene Komponenten. Die Ehrenamtlichen wünschen sich größere Zeitfenster für Austauschgespräche. Die Jugendlichen wünschen sich Zeit für einen vertieften Austausch. Und die Hauptamtlichen wünschen sich mehr Zeit für den einzelnen Jugendlichen, für die Ehrenamtlichen, für sozialpädagogische (Gruppen-) Angebote, aber auch für den eigenen kollegialen Austausch.

„Manches bleibt einfach auf der Strecke, dabei ist auch der kollegiale Austausch von großer Wichtigkeit, auch zur Stärkung der eigenen Person.“

Aufgrund fehlender zeitlicher Ressourcen stecken die hauptamtlichen Fachkräfte in einem Dilemma. Denn viele Jugendliche suchen Rat und Unterstützung. Jedoch können nicht immer alle „tief“ genug beraten und begleitet oder an andere Beratungsstellen verwiesen werden, da auch diese über keine freien Kapazitäten verfügen bzw. keine anderen Angebote in der Nähe vorhanden sind. Dadurch kann die Selbstwahrnehmung der Hauptamtlichen leiden, was wiederum die Beziehungsgestaltung mit dem Jugendlichen negativ beeinflussen kann. Diese Ergebnisse decken sich mit den Projektergebnissen aus dem Projekt der LAG Katholische Jugendsozialarbeit Hessen/Rheinland-Pfalz/Saarland in Kooperation mit dem Caritasverband für die Diözese Trier „Wir sind auf dem Weg – Jugendliche in besonderen Lebenslagen: Neun Bausteine guter Praxis“.<sup>23</sup> In dieser Broschüre werden die Problemlagen junger Menschen aufgezeigt, Erfolge in der Arbeit mit benachteiligten Jugendlichen beschrieben und nachvollziehbar die Erkenntnisse als Bausteine guter Praxis dargestellt. Eben diese neun Bausteine guter Praxis - Beziehungsgestaltung, Struktur, Teamkultur, Wertschätzung, Authentizität, Kontaktaufnahme, Partizipation, Orientierung und relevante Andere - stellen eine bedeutende Grundlage dar, um in der täglichen Arbeit mit Geflüchteten salutogen wirksam tätig sein zu können.

## Fazit und Ausblick

Eine salutogene Grundhaltung ist ressourcenorientiert und richtet sich besonders an das Denken eines Menschen, d.h. an das von den einzelnen Individuen ausgehende Erkennen der Realität und die aktive Bewältigung und Auseinandersetzung von alltäglichen und auch schwierigen Situationen. Der Blick auf die gefühlsmäßige und seelisch-geistige Ebene kann ermöglichen, einen Einfluss auf handlungsleitende Wertvorstellungen zu nehmen sowie die Ziele des Einzelnen zu erkennen und entsprechend gesundheitsfördernd zu nutzen. Hierfür ist professionelles Vorgehen und Arbeiten notwendig, welches eine langanhaltende, konsistente Veränderung in den jeweiligen realen Lebenserfahrungen mitgestaltet. Dies bedingt, dass Fachleute und Praktiker über eine lange Zeitspanne die Lebenssituation von den zu begleitenden Personen in einem beträchtlichen Ausmaße mitbestimmen und begleiten.<sup>24</sup> Hier steht unabdingbar die individuelle Geschichte der Person im Mittelpunkt:

„Die Geschichte einer Person umfasst nicht nur die Risikofaktoren in ihrem Leben, sondern auch Faktoren, für die wir noch nicht mal Namen haben, da wir so selten nach ihnen suchen. Solange wir nicht salutogenetisch orientiert sind, suchen wir nicht nach den Faktoren, die aktiv für eine Bewegung in Richtung auf dem Gesundheitspol des Kontinuums verantwortlich sind, und die ich die ‚heilsamen Ressourcen‘ nenne“.<sup>25</sup>

Wie individuelle Ressourcenstärkung zur Gewinnung seelischer Gesundheit beitragen und wie diese gestärkt werden kann, wurde in den vorange-

gangenen Kapiteln erläutert. Komprimiert zusammengefasst, handelt es sich bei Salutogenese um ein kohärentes Gefühl des Vertrauens:

- **Vertrauen in Struktur, Vorhersehbarkeit und Erklärbarkeit**
- **Vertrauen, dass ausreichende Ressourcen zur Bewältigung der Lebensanforderungen zur Verfügung stehen und diese nutzbar sind**
- **Vertrauen, dass es sich lohnt, für die Herausforderungen Anstrengung und Engagement zu leisten**



Wenn diese Vertrauensstruktur entwickelt ist, gesehen und genutzt wird, können die Individuen adäquat mit den Lebensereignissen umgehen. Denn diese sind dann verstehbar, beeinflussbar und sinnhaft. Allerdings sollte daraus nicht geschlossen werden, dass alle Ereignisse, die einem durch das Leben gestellt werden, sofort als völlig verständlich, völlig kontrollierbar und völlig sinnhaft empfunden und bewertet werden. Diese Einordnung ist erst das Ergebnis des salutogenen Prozesses.

<sup>23</sup> Broschüre als pdf-Dokument abrufbar unter: [http://www.bagkjs.de/Wir\\_sind\\_auf\\_dem\\_Weg\\_Neun\\_Bausteine](http://www.bagkjs.de/Wir_sind_auf_dem_Weg_Neun_Bausteine)

<sup>24</sup> Vgl. Antonovsky (1997): 115ff.

<sup>25</sup> Antonovsky (1993): 9.

Dieses Ausdifferenzieren zwischen Optimum und Maximum ist in letzter Konsequenz die alleinige Aufgabe der jungen geflüchteten Menschen. Allerdings können die in der Jugendsozialarbeit tätigen Personen den jungen Menschen Orientierung auf dem Weg zu ihrer eigenen Salutogenese geben, damit die Jugendlichen trotz aller Bäume auch den Wald und ihre eigene „Strahlkraft“ wieder entdecken können. Das kann durch physische und psychische Präsenz der Mitarbeitenden, gute Gespräche und Rückmeldungen, bestimmtem oder zurückhaltendem Rat und vor allem auch als gelebtes Vorbild, gelingen. Denn junge Menschen wünschen sich vor allem authentische Berater.

Bei der Salutogenese handelt es sich um ein ressourcenorientiertes Modell. Damit stimmt dieser Ansatz mit den Sichtweisen und Paradigmen der Jugendsozialarbeit weitgehend überein und stellt für die Jugendsozialarbeit keinen Perspektivenwechsel im eigentlichen Sinne dar. Vielmehr kann dieser Ansatz, vor allem das Konzept des Kohärenzgefühls, weitere Impulse zur Profilschärfung der Jugendsozialarbeit liefern und zur Reflexion anregen, wie Salutogenese und Jugendsozialarbeit weiter zusammengedacht und -gebracht werden können. Insbesondere die verschiedenen Ebenen des Kohärenzgefühls stellen eine interessante Grundlage dar, das Denken, Handeln und Tun in der Jugendsozialarbeit genau zu beleuchten, zu optimieren und neu zu strukturieren. Im Hinblick auf verschiedene Prozesse, wie bspw. Erstellung, Durchführung, Überprüfung und Begleitung individueller Integrations- und anderer Förderpläne, kann die Berücksichtigung und Adaption des Ansatzes der Salutogenese eine

hilfreiche Weiterentwicklung in der Arbeit mit jungen geflüchteten Menschen darstellen. Dazu muss anerkannt werden, dass diese intensive und präventive, auf Partizipation ausgerichtete Arbeit mit jungen geflüchteten Menschen Zeit braucht. Zeit ohne überbordenden Druck von Fallzahlen, die zwingend erfüllt sein sollen - Zeit für den Menschen möge in ausreichendem Maße vorhanden sein. Außerdem ist darauf zu achten, dass die teilweise bereits im Sinne der Salutogenese geleistete Arbeit weiterhin erfolgen und weiter ausgebaut werden kann. Diesbezüglich ist wichtig, dass die Mitarbeitenden in der Jugendsozialarbeit für das Konzept der Salutogenese sensibilisiert sind. Eine weitere Voraussetzung, neben der erforderlichen Sensibilisierung, ist die entsprechende fachliche Qualifizierung zur adäquaten Nutzung dieses Ansatzes. Diese Sensibilisierung und fachliche Qualifizierung stellt kein einmaliges Ereignis dar. Vielmehr handelt es sich um einen dauerhaften Prozess, der einer wiederholten Reflexion der Strukturen und der täglichen Arbeit bedarf. Zielführend hierfür wäre die Gewährung und Vorhaltung von ausreichend strukturellen, finanziellen und personellen Ressourcen.

In Bezug auf eine der wichtigsten gesamtgesellschaftlichen Aufgaben der nächsten Jahre - die Integration der nach Deutschland Zuwandernden und der aus ihrem Herkunftsland geflohenen jungen Menschen - sollte eben das Verständnis der Salutogenese im Mittelpunkt der Arbeit und im Umgang mit diesen jungen Menschen stehen. Migration, Integration und individuelle Gesundheit bedingen sich immer gegenseitig und können nicht separiert betrachtet werden. Denn nur durch einen zuzversichtlichen Blick auf das eigene Leben, können die jungen Menschen den mannigfaltigen Herausforderungen und Chancen, die das neue Leben in Deutschland bietet, ausreichend gestärkt begegnen. Durch die Fokussierung auf die salutogenen Kräfte und Ressourcen, können die jungen Menschen ein Vertrauen darin entwickeln, die weiteren Lebensschritte sinnvoll und selbstwirksam mitzugestalten. Dadurch können sie ihre individuellen Chancen bestmöglich nutzen, in unserer Gesellschaft ankommen und sich für diese begeistern.



## Exkurs:

# Von der Stressbewältigung zur Salutogenese

Jeder Mensch reagiert in bestimmten Situationen, die als bedrohlich eingeschätzt werden und besondere situationsbezogene Verhaltensweisen erfordern, mit körperlichen Reaktionen. Solche Momente können als Stresssituationen benannt werden. Dabei ist unerheblich, ob dieser ausgelöste Stress gut oder schlecht ist. Stress beschreibt schlicht eine menschliche Reaktion, die unserem Überleben dient. Unterschieden wird zwischen Eustress und Dysstress.

Von Eustress wird gesprochen, wenn sich die Stressoren positiv auf den Mensch auswirken. Dieser (positive) Stress erhöht die Aufmerksamkeit und die Leistungsfähigkeit des Körpers wird gesteigert. Es handelt sich um ein Antriebsmittel, welches den intrinsisch motivierten Menschen zu bestimmten (Höchst-) Leistungen motiviert und dabei Glücksgefühle erleben lässt.

Bei Dysstress handelt es sich um Stressoren, die als negativ, bedrohlich und/oder überfordernd empfunden werden. Die Aufgaben und Herausforderungen, die anstehen, werden als unangenehme Belastungen erlebt. Gefühle der Inkompetenz, des Zeitdrucks und viele andere Dinge eher oder gleichzeitig zu erledigen (müssen) treten ein. Oftmals werden von den Personen die „stressigen“ Situationen so interpretiert, dass sie keine Möglichkeit haben, die Situation zu bewältigen. Die unter derartigem Stress leidenden Menschen bezweifeln, selbst über eigene Einflussmöglichkeiten zu verfügen, damit sie adäquat reagieren können. Dadurch wird eine sinnvolle und zielgerichtete Handlungs-

fähigkeit bspw. in Form der Priorisierung von Aufgaben eingeschränkt. In den meisten Fällen entsteht Dysstress als Folge vieler kleiner Unannehmlichkeiten im Lebensalltag, bspw. auch durch langfristig fehlende Anerkennung und Erfolge.

Alle Menschen durchlaufen beide Formen von Stress. Die jungen geflüchteten Menschen nochmals in verschärfter Form. Ebenso durchleben die in der Jugendsozialarbeit tätigen Mitarbeitenden diese Stressformen, auch ausgelöst durch die berufliche Situation und ihre Arbeit mit jungen geflüchteten Menschen. Nun soll Stressbewältigung bzw. der individuell adäquate Umgang damit zu Salutogenese führen – also durch individuelle Ressourcenstärkung zur Gewinnung seelischer Gesundheit.

**Gesundheit im Sinne der Salutogenese ist ein aktiver Prozess, durch den die Menschen die Lebenseinflüsse durch Vertrauen in Struktur, Vorhersehbarkeit und Erklärbarkeit positiv kanalisierend zu verarbeiten versuchen.**

Wie individuelle Ressourcenstärkung zur Gewinnung seelischer Gesundheit beitragen und wie diese gestärkt werden kann, wurde in den vorangegangenen Kapiteln erläutert. Wie bereits dargestellt, handelt es sich bei Salutogenese zusammengefasst um ein kohärentes Gefühl des Vertrauens.

Vertrauen in  
Struktur, Vorhersehbarkeit  
und Erklärbarkeit

Vertrauen,  
dass zur Bewältigung  
der Lebensanforderungen  
ausreichend Ressourcen  
zur Verfügung stehen  
und diese nutzbar  
sind

Vertrauen,  
dass es sich lohnt,  
für die Herausforderungen  
Anstrengung  
und Engagement  
zu leisten

Damit die Mitarbeitenden sowohl für sich selbst als auch für die zu begleitenden jungen Menschen salutogen wirksam tätig sein können, sollten sie für eine ausreichende Balance zwischen stressbelasteten und stressfreien Zeiten sorgen. Diese Balance wird durch verschiedene Ebenen beeinflusst, auf die eingewirkt werden kann:<sup>26</sup> Die eigene Person und das eigene Privatleben; Klienten, Kollegen, Teamstruktur; Vorgesetzte und die jeweiligen Institutionen.

Bei den nachfolgend aufgeführten Punkten handelt es sich um eine beispielhafte Aufzählung. Je nach individueller Interessen- und Bedürfnislage können diese Aspekte nützliche Maßnahmen zur Stressreduktion und damit zur eigenen Salutogenese sein.

### Eigene Person

- Balance zwischen beruflichem und privatem Alltag herstellen und reflektieren, ob und wie negative Belastungen zu minimieren sein könnten.
- Fruchtlos kreisende Gedanken durchbrechen.
- Geeigneten positiven Arbeitstagsabschluss finden („Für heute ist auch mal gut.“).
- Sich selbst immer wieder mal etwas Gutes tun und gönnen.
- Lesen, Spazieren, Einsamkeit, Natur – frei nach einem indischen Sprichwort: „Die Dummen rennen, die Klugen warten ab, die Weisen gehen in den Garten.“
- Freundschaften, Unterstützung, soziales Netzwerk; vielfältige soziale Kontakte können zur Stabilisierung des Lebens beitragen.

### Klienten, Kollegen, Teamstruktur

- Arbeitsplatzsituation reflektieren, bspw. Bürostaltung.
- Gesprächssituationen reflektieren, bspw. Abfolge und Länge der Gespräche.
- Wahrung professioneller Nähe-Distanz, adäquate Identifikation mit Klientenschicksalen.
- Informelle Kontakte mit den Kolleginnen und Kollegen pflegen.
- Wechselseitige kollegiale Unterstützung, bspw. auch durch konstruktives Feedback untereinander.
- Kollegialer Austausch über Themen, die im täglichen Berufsalltag zu bewältigen sind; dadurch kann eine Entlastung durch Solidaritätsgefühl der Kollegen entstehen (viele oder alle erleben das Gleiche oder zumindest Ähnliches).
- Räumliche Strukturen reflektieren: Sind die Büros der Kollegen weit im Hause oder auch außerhalb des eigenen Hauses verstreut, wodurch räumliche Nähe und kollegiale Verbundenheit erschwert wird („Ich bin allein auf weiter Flur.“).

- Aufbau und Pflege einer Gesprächskultur.
- Raum und Zeit für informellen kollegialen Austausch schaffen und nutzen, denn in derartigen Situationen können Themen des Arbeitsalltags unbefangener besprochen, geklärt und gelöst werden.
- Teamsitzungen, dabei auch Reflektion, wie jeder Einzelne den Kollegen helfen und diese unterstützen kann.

Diese beiden aufgeführten Bereiche sind in unmittelbarem bzw. mittelbarem Einflussgebiet eines jeden einzelnen Mitarbeiters. Auf die eigene Person kann direkt selbsttätig eingewirkt werden. In Bezug auf Klienten, Kollegen, Teamstruktur kann unmittelbar eingewirkt werden, indem bspw. die eigene Gesprächs- und Arbeitsplatzsituation reflektiert wird. Die Kollegen- und Teamstruktur kann nur in gewissem Maße direkt beeinflusst werden. In diesem Kontext besteht eine Wechselwirkung mit Kollegen und Vorgesetzten – daher verfügt der einzelne Mitarbeitende größtenteils nur über einen mittelbaren Einfluss.

Der institutionelle Rahmen sollte ebenfalls berücksichtigt werden. Hierzu zählt die Kommunikationsstruktur innerhalb einer Einrichtung - können bspw. Erschöpfungszustände angstfrei und offen angesprochen werden? Weiterhin sind Themen wie Supervision, Coaching, Moderation, Systemberatung und Fortbildungen von besonderer Bedeutung. Allerdings haben die Mitarbeitenden darauf keinen direkten Einfluss, da es sich um Führungsaufgaben handelt. Dennoch sollten diese Punkte Berücksichtigung finden. Denn die institutionellen Komponenten und Rahmenbedingungen spielen bei der Gestaltung des Weges „Von der Stressbewältigung zur Salutogenese“ eine nicht zu unterschätzende Rolle.

# Der Erste-Hilfe-Koffer der Salutogenese

Die Darstellung des Erste-Hilfe-Koffers der Salutogenese<sup>27</sup> zeigt zwölf leicht durchzuführende Übungen und Maßnahmen, die von jedem Einzelnen, ohne unterstützende Hilfe von außen, vorgenommen werden können. Diese Darlegung ist leicht verständlich und umsetzbar. Daher soll sie zum

Abschluss aufgeführt werden. Denn durch diese Übungen kann die jeweilige Person eine Besserung der eigenen „seelischen Lage, die bald von ihm ausstrahlt und andere Menschen mit Gelassenheit und Konstruktivität ansteckt“<sup>28</sup> erfahren.



## Literatur

**Antonovsky, A. (1979)** Health, stress and coping. San Francisco: Jossey-Bass

**Antonovsky, A. (1993)**. Gesundheitsforschung versus Krankheitsforschung. In: Franke, A. & Broda, M., Psychosomatische Gesundheit: Versuch einer Abkehr vom Pathogenese-Konzept. Tübingen: dgvt

**Antonovsky, A. (1997)**. Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BZgA] (Hrsg.) (2001)**. Was erhält Menschen gesund?: Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Köln: BZgA

**Fengler, J. (2004)**. Resilienz und Salutogenese: Wie wir den Helfer-Beruf ertragen, gestalten und genießen können. In: S. Gunkel & G. Kruse (Hg.), Salutogenese, Resilienz und Psychotherapie: Was hält gesund? Was bewirkt Heilung? (349-368). Hannover: Hannoversche Ärzte-Verlags-Union

**Franke, A. & Witte, M. (2009)**. Das HEDE-Training: Manual zur Gesundheitsförderung auf Basis der Salutogenese. Bern: Huber

**Gabert, A. (o.J.)**: Kohärenzgefühl als Bestandteil der Salutogenese und Gegenstand der empirischen Sozialforschung. Als pdf-Dokument abrufbar unter: <http://www.ash-berlin.eu/hsl/freedocs/278/SalutogeneseKohaerenzgefuehl.pdf>

**Geigges, W. (2004)**. Psychosomatik als integrierte Medizin. In: S. Gunkel & G. Kruse (Hg.), Salutogenese, Resilienz und Psychotherapie: Was hält gesund? Was bewirkt Heilung? (219-256). Hannover: Hannoversche Ärzte-Verlags-Union

**Lamprecht, F. & Gunkel, S. (2004)**. Salutogenese: Psychische Vulnerabilitäts- und protektive Faktoren im Kontext von Gesundheit und Krankheit. In: S. Gunkel & G. Kruse (Hg.), Salutogenese, Resilienz und Psychotherapie: Was hält gesund? Was bewirkt Heilung? (171-198). Hannover: Hannoversche Ärzte-Verlags-Union

**Maoz, B. (2004)**: Historische Entwicklung und Praxis der Salutogenese. In: S. Gunkel & G. Kruse (Hg.), Salutogenese, Resilienz und Psychotherapie: Was hält gesund? Was bewirkt Heilung? (69-98). Hannover: Hannoversche Ärzte-Verlags-Union

**Meckel-Haupt, A. (2011)**. Ein Beitrag zur Validierung des deutschsprachigen SOC-Fragebogens von Aaron Antonovsky. Als pdf-Dokument abrufbar unter: <http://docserv.uni-duesseldorf.de/servlets/DocumentServlet?id=2415>

**Petzold, T. D. (2009)**. Salutogenese, Selbsthilfe und Selbstregulation. Als pdf-Dokument abrufbar unter: [http://www.gesunde-entwicklung.de/tl\\_files/user\\_upload/docs/Salutogenese-Selbsthilfe09.pdf](http://www.gesunde-entwicklung.de/tl_files/user_upload/docs/Salutogenese-Selbsthilfe09.pdf)

**Schiffer, E. (2013)**. Wie Gesundheit entsteht: Salutogenese – Schatzsuche statt Fehlersuche. Weinheim: Beltz

<sup>27</sup> Fengler (2004): 366; Abbildung: Von der Stressbewältigung zur Salutogenese; eigene Darstellung

<sup>28</sup> Fengler (2004): 366f.

**„Der Kranke ist nur in dem Maße krank, in dem er der Zuwendung seiner Mitmenschen ermangelt. Was ihm fehlt, ist nicht nur was ihm mangelt, sondern auch was die anderen ihm versagen.“**

P. Christian & R. Haas (1949), Wesen und Form der Bipersonalität; zit. n. Geigges, W. (2004: 226)