

Mental Matters

**Supporting young people
with mental health issues**



3 Praktiken zur Unterstützung junger Menschen mit psychischen Problemen



Co-funded by
the European Union



Pista
Mágica
VOLUNTARIADO & INOVAÇÃO

SOSPED

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

„**Mental Matters**“ ist ein europäisches Projekt, das von folgenden Organisationen durchgeführt wird:

- Gemeinsam Leben & Lernen in Europa – Deutschland
- Pista Mágica – Portugal
- Stiftung für Sozialpädagogik – Finnland

Autoren: Perdita Wingerter, Raisa Quiroz, Hannu Stark, Lassi Rajamäki, Paula Pereira, Mariana Monteiro, ...

Layout: Sara Correia

Gefördert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung–Nicht kommerziell– Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz (CC BY-NC-SA 4.0).

© 2025, Mental Matters Project – Erasmus+ Programm



Co-funded by
the European Union



Mental Matters
Supporting young people
with mental health issues

EINFÜHRUNG



Was ist Mental Matters?

Mental Matters ist ein europäisches Erasmus+-Projekt, das junge Menschen mit psychischen Problemen unterstützt. Es kombiniert Freiwilligenarbeit, Peer-Education und non-formales Lernen, um inklusive Angebote zu schaffen, in denen junge Menschen Stabilität, Selbstvertrauen und gesellschaftliche Teilhabe erlangen können. Gleichzeitig stärkt das Projekt die Kompetenzen von Jugendarbeitern und entwickelt praktische Instrumente für Organisationen zur Verbesserung ihrer Angebote.

Wer sind die Partner?

Das Projekt vereint drei Organisationen aus verschiedenen Ländern: Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V. aus Deutschland, Sosiaalipedagogiikan säätiö aus Finnland und Pista Mágica – Associação aus Portugal. Jeder Partner bringt seine einzigartige Expertise ein – von inklusivem Freiwilligenengagement und Peer-Education bis hin zu Kulturhäusern und Wirkungsmessung. So entsteht ein fruchtbarer Austausch verschiedener Ansätze.

Was sind die Ziele?

- **Bewährte Verfahren zur Unterstützung** junger Menschen mit psychischen Problemen umsetzen und anpassen.
- **Die Fähigkeiten, Methoden und Werkzeuge von Jugendarbeitern verbessern.**
- **Förderung der aktiven Teilnahme und des bürgerschaftlichen Engagements** durch Freiwilligenarbeit.
- **Entwicklung von Finanzierungs- und Marketingstrategien** zur Sicherstellung langfristiger Nachhaltigkeit.
- Die **psychische Gesundheit** und **das Wohlbefinden** junger Menschen in nicht-formalen Bildungseinrichtungen stärken.



Worum geht es in dem E-Book?

Das E-Book „**Mental Matters – 3 Practices to Support Young People with Mental Health Issues**“ fasst die besten Praktiken zusammen, die von den **drei Projektpartnern im Bereich der Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen** entwickelt wurden, und stellt sie vor.

Jeder Partner wählte seine effektivsten Methoden aus und führte im **Juni, September und November 2025** Workshops und Hospitationswochen in seinem jeweiligen Land durch. Die anderen Partner konnten an diesen Veranstaltungen teilnehmen, die Methoden im Kontext beobachten und ihr Verständnis der einzelnen Praktiken vertiefen.

Zur Unterstützung dieses Austauschs nutzten die Partner ihre „**Lerntagebücher**“, ein im Rahmen des Projekts **gemeinsam entwickeltes Instrument, das am Ende dieses E-Books beigefügt ist**. Die Tagebücher leiteten die Teilnehmenden durch strukturierte Reflexionsübungen und ermöglichten die Sammlung vergleichbarer Informationen, die später in dieser Publikation zusammengetragen und analysiert wurden.

Dieses E-Book enthält daher **detaillierte Beschreibungen aller Methoden, die von den Partnern ausgetauscht wurden, sowie ihre Notizen aus den Hospitationswochen**. Diese Reflexionen heben hervor, was für jeden Partner neu oder besonders wirkungsvoll war und erläutern, wie sie die gewonnenen Erkenntnisse in ihre eigene Arbeit und die Abläufe in ihren Organisationen integrieren wollen.

Dieses als kostenlose digitale Ressource verfügbare E-Book veranschaulicht, **wie Freiwilligenarbeit das psychische Wohlbefinden fördern kann und zielt darauf ab, andere NGOs zu inspirieren, ähnliche Ansätze in ihren eigenen Kontexten zu verfolgen**.



WICHTIGSTE ZU BEHANDELNDE PROBLEME

Junge Menschen stehen heute vor zunehmenden psychischen Herausforderungen, doch der Zugang zu Unterstützung ist weiterhin eingeschränkt. **Lange Wartelisten und unzureichende Angebote** verzögern oft die Behandlung, und **viele Interventionen setzen stark auf Medikamente**, anstatt gemeindenahe oder alternative Ansätze einzubeziehen. Gleichzeitig werden die **Mittel für Programme zur psychischen Gesundheit häufig gekürzt**, wodurch ein **dringender Bedarf an Abhilfemaßnahmen und nachhaltigen Lösungen** entsteht.

Es gibt jedoch vielversprechende Möglichkeiten, diese Lücken zu schließen. **Gemeinde- und Kulturmodelle** können junge Menschen aktiv einbinden, Peer-Mentoring fördern und lokale Gemeinschaften in Unterstützungsprozesse einbeziehen. **Freiwilligenarbeit** kann, integriert in die **professionelle Betreuung**, ein **wirkungsvolles Instrument** sein, und die enge Zusammenarbeit mit Fachkräften im Bereich der psychischen Gesundheit kann dazu beitragen, dass es als sinnvolle Form der Interessenvertretung und Unterstützung anerkannt wird.

Präventionsprogramme sind unerlässlich, um die langfristigen Folgen psychischer Erkrankungen zu reduzieren. Gleichzeitig müssen **Inklusion und Barrierefreiheit** Priorität haben, um sicherzustellen, dass alle Jugendlichen **Zugang zu Angeboten, Programmen und Kommunikationsmaßnahmen** erhalten. Fachkräfte und Organisationen benötigen zudem Möglichkeiten, innovative Methoden kennenzulernen und bewährte Verfahren anzuwenden.

Schließlich kann der effektive Austausch von **Lebenserfahrungen das Bewusstsein schärfen, Stigmatisierung abbauen und das Verständnis der Gemeinschaft für die psychische Gesundheit junger Menschen stärken**.

Durch die Integration von **Frühprävention, Gemeinwesenarbeit, ehrenamtlicher Unterstützung und innovativen Ansätzen** können wir **inklusive, wirksamere und nachhaltigere Lösungen für die psychische Gesundheit junger Menschen entwickeln**. **Dieses E-Book stellt drei bewährte Verfahren vor, die all diese Schlüsselemente vereinen.**



GUTE PRAXIS 1: DAS KULTURHAUS- MODELL VON SOSPED (FINNLAND)





KULTURHAUS-MODELL

Jedes Kulturhaus ist in gewisser Weise einzigartig. Sie unterscheiden sich in Bezug auf ihren **Namen, Standort, Arbeitsumfeld** und den **Entscheidungen und historischen Entwicklungen**, die sie geprägt haben. Auch die Anzahl der **Mitarbeitenden und Teilnehmenden, deren Erfahrung und Expertise, die Inhalte der Gruppenaktivitäten** und sogar die **betrieblichen Abläufe** können variieren.

Bei wichtigen **operativen Details**, insbesondere im Hinblick auf **Stakeholder und Projektförderer**, können **erhebliche Meinungsverschiedenheiten** bestehen. Jeder **Teilnehmer und jedes Teammitglied** hat zudem seine eigene **Perspektive und Erfahrung** auf die Realität des Workshops. Diese **Vielfalt an Erzählungen und Stimmen** spiegelt die **reale Komplexität des Arbeitsfeldes** wider. Die enge Zusammenarbeit zwischen den Workshops, **gemeinsame Prinzipien** und eine **klare interne wie externe Kommunikation** sorgen dafür, dass diese Diversität keine Herausforderung, sondern eine Stärke darstellt.

Funktionale Peer-Unterstützung **befähigt die Teilnehmenden, ihre eigenen Fähigkeiten besser zur Verfolgung ihrer Lebensziele einzusetzen. Das Modell trägt zur Verbesserung der Lebensqualität bei, erweitert soziale Netzwerke und fördert die Aufnahme einer Ausbildung oder Beschäftigung bzw. die Wiederaufnahme eines unterbrochenen Studiums.**

Das Kulturhaus-Modell bietet eine Alternative zur traditionellen ambulanten Rehabilitation. Obwohl es keine Therapie oder Behandlung im eigentlichen Sinne darstellt, wirkt die Aktivität selbst therapeutisch und rehabilitativ. Die Methode basiert auf strukturierter funktionaler Peer-Unterstützung, **auch bekannt als GFP-Modell, welches einen der theoretischen Rahmen für das Kulturhaus-Modell bildet. Es lässt sich auch an andere Gruppen mit besonderen Bedürfnissen anpassen**, wie z. B. Menschen mit Entwicklungsstörungen, ältere Menschen, Gefangene oder Migranten. Jeder Workshop ist inhaltlich und formal einzigartig. Dieser Text beschreibt zentrale Praktiken und Strukturen, die Kreativität fördern, und jeder Workshop wird dazu angehalten, das Modell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen.

ZIELGRUPPE

Das **Culture House-Modell schult junge Erwachsene (18–35 Jahre)** mit psychischen Erkrankungen darin, aktivitätsbasierte Peer-Gruppen zu leiten. Dieses stärkenorientierte Modell unterstützt die Teilnehmenden dabei, Strategien zur Verbesserung ihres Lebensmanagements, ihrer Funktionsfähigkeit und ihrer sozialen Beziehungen zu entwickeln. **Ziel ist es, eine Gemeinschaft und einen leicht zugänglichen Treffpunkt zu schaffen, an dem sinnvolle Aktivitäten im Mittelpunkt stehen.**

Kulturhäuser bieten einen **Raum, in dem Menschen trotz psychischer Herausforderungen ihre Stärken und Fähigkeiten entfalten können.** Die gegenseitige Unterstützung basiert nicht auf gemeinsamen Diagnosen, sondern auf gemeinsamen Interessen. Dieser Ansatz stärkt die gesunde Seite und die ermächtigenden Eigenschaften der Teilnehmenden. Die Aktivitäten werden vollständig von den Teilnehmenden selbst gestaltet: Die Gruppenleiterinnen und -leiter entwickeln und leiten die Gruppen, und alle Teilnehmenden gestalten die Gemeinschaft und ihre Inhalte mit.





Kulturhäuser bieten durch freiwilliges Engagement und Gemeinschaft ein erfülltes Leben. Hoffnung und gestärktes Selbstwertgefühl fördern das Selbstvertrauen im Hier und Jetzt und den Glauben an die Zukunft. Die studentischen Mentoren erleben Erfolgserlebnisse, lernen, Aktivitäten zu planen und durchzuführen und wirken an Treffen und Entscheidungen mit. **Ziel ist es, jeden Einzelnen dabei zu unterstützen, seinen eigenen Weg zu finden.** Der Kern des Modells liegt in der Haltung und Herangehensweise: Die Teilnehmenden werden vom ersten Treffen an gehört, und ein offener Dialog ist zentral.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND TEILNAHME

Manche Kulturhäuser teilen sich Räumlichkeiten mit anderen Organisationen wie Clubhäusern, Jugendzentren oder NGO-Kooperationszentren, während andere über eigene Räumlichkeiten verfügen. Das Modell ist nicht an eine bestimmte Trägerorganisation gebunden; alle Träger können die Unterstützung des landesweiten Kulturhaus-Netzwerks in Anspruch nehmen. Das Netzwerk umfasst Mitarbeitervertreter und trifft sich regelmäßig, um die lokalen und nationalen Aktivitäten weiterzuentwickeln.

Die Gewinnung von Peer-Tutoren beginnt mit der Kontaktaufnahme und Kommunikation über Partnerorganisationen. Mitarbeiter besuchen lokale Einrichtungen und Organisationen für psychische Gesundheit, um den Workshop dem Personal und potenziellen Teilnehmern vorzustellen. Eine Diagnose, Überweisung oder ärztliche Empfehlung ist nicht erforderlich; die eigene Erfahrung mit psychischer Belastung, das Interesse an den Aktivitäten und die Bereitschaft zur Teilnahme genügen. Die Identifikation mit den Werten und Prinzipien der Gemeinschaft ist unerlässlich.

Wenn ein **potenzieller Teilnehmer den Workshop kontaktiert, wird ein Besuchstermin vereinbart. Während dieses Besuchs entscheidet er, wie viel er über seine psychische Gesundheit preisgeben möchte. Anstatt den Fokus auf die Erkrankung zu legen, wird er gefragt: Was interessiert Sie? Was ist Ihnen wichtig? Was möchten Sie lernen oder anderen beibringen?**

Der Ansatz betont Stärken und Motivation zur Teilnahme an der Gemeinschaft.

Der Besuch **umfasst eine Führung, die Vorstellung der Mitarbeiter und Aktivitäten sowie ein Formular zum Ausfüllen. Von Anfang an herrscht eine ermutigende Atmosphäre: Psychische Erkrankungen sind nicht unheilbar, und Genesung ist möglich.** Ein kreatives, inspirierendes und erfülltes Leben ist erreichbar. Kulturhäuser bieten Kreativität, Freude, Unterstützung durch Gleichgesinnte und selbstgesteuerte Rehabilitation.

Die Teilnahme kann in Form von Gruppenmitgliedschaft, Peer-Tutoring-Schulung oder beidem erfolgen. **Jeder Teilnehmer wählt Umfang und Häufigkeit seiner Teilnahme selbst.**

Abwesenheit wird nicht bestraft, und wer möchte, kann bei Bedarf einfach nur zusehen. Der Raum dient auch als Gemeinschaftsraum; ein Besuch auf einen Kaffee oder in netter Gesellschaft ist ausdrücklich erwünscht. Die Anwesenheit jedes Einzelnen wird geschätzt.





Formular für das erste Treffen

Workshop im Kulturhaus – Erstgespräch

Die Beantwortung der Fragen ist freiwillig, und alle angegebenen Informationen werden vertraulich behandelt.

Meine Kontaktdaten können für die Kommunikation im Zusammenhang mit den Aktivitäten verwendet werden.

Textfeld 4

Wie haben Sie von uns erfahren?

[Textfeld]

Welche Fähigkeiten, Interessen und Hobbys haben Sie?

[Textfeld]

Wie möchten Sie an den Aktivitäten des Kulturhaus-Workshops teilnehmen? Interessieren Sie sich für Gruppenaktivitäten, eine Ausbildung zum Peer-Instruktor oder beides?

[Textfeld]

Möchten Sie uns über gesundheitliche Probleme informieren, die Ihre Teilnahme am Kulturhaus-Workshop beeinträchtigen könnten?

[Textfeld]

Ein Angehöriger oder eine Kontaktperson, an die wir uns bei Bedenken wenden können; Name und Kontaktdaten:

[Textfeld]

Was sind Ihre Pläne für die nahe Zukunft?

[Textfeld]

Gibt es sonst noch etwas, das Sie uns mitteilen möchten?

[Textfeld]

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass die oben genannten Informationen während meiner Teilnahme am Kulturhaus-Workshop gemäß den Bestimmungen im Datenregister und der Datenschutzerklärung verwendet und in einem personenbezogenen Datenregister gespeichert werden. Ich habe jederzeit das Recht, eine Kopie aller mich betreffenden Dokumente oder Aufzeichnungen anzufordern. Ich verpflichte mich, während der Workshop-Aktivitäten vertraulich und respektvoll zu handeln.

Ort und Datum:

[Textfeld]

Interviewpartner

[Unterschrift oder Name]

Interviewer

[Unterschrift oder Name]



Wenn Sie nicht mehr am Kulturhaus-Workshop teilnehmen, beantworten Sie bitte die folgenden Fragen.

DATUM:

[Textfeld]

Was ist der Grund, warum Sie die Teilnahme am Kulturhaus-Workshop eingestellt haben oder planen, sie einzustellen? (Sie können einen oder mehrere Gründe auswählen):

- a) Ich habe einen Studienplatz erhalten.
- b) Ich habe eine bezahlte Arbeit gefunden. Vollzeit / Teilzeit.
- c) Ich habe einen Platz in einem Praktikum, eine Probearbeit, einer Rehabilitationsmaßnahme oder Ähnlichem erhalten.
- d) Ich bekomme / erwarte ein Kind.
- e) Ich habe andere sinnvolle Aktivitäten gefunden. Ehrenamtliche Tätigkeiten / Hobbys / eine andere ähnliche Einrichtung, die ich besuche.
- f) Ich habe festgestellt, dass die Kulturhauswerkstatt kein geeigneter Ort für mich ist.
- g) Mein Gesundheitszustand hat sich so verschlechtert, dass ich mich nicht mehr in der Lage sehe, am Kulturhaus-Workshop teilzunehmen.
- h) Mein Gesundheitszustand hat sich so weit verbessert, dass ich die Aktivitäten im Kulturhaus-Workshop nicht mehr benötige.
- i) Ich ziehe in eine andere Gegend oder weiter weg vom Kulturhaus-Workshop.
- j) Ich werde 36 und arbeite nicht als Peer-Tutor.

Bitte beachten Sie, dass alle Angelegenheiten, die die Teilnehmenden des Kulturhaus-Workshops betreffen, vertraulich sind und nicht an Dritte weitergegeben werden dürfen. Vielen Dank für Ihren Beitrag zu den Aktivitäten des Kulturhaus-Workshops und alles Gute für Ihre Zukunft!





PERSONAL

Eine Vielzahl von Fachkräften kann durch verschiedene Dienstleistungen, Projekte und Veranstaltungen zur Unterstützung des individuellen Wohlbefindens, des gesellschaftlichen Engagements und der sozialen Inklusion beitragen. Viele von ihnen arbeiten in **Kulturhäusern**, wo kreative und partizipative Aktivitäten als Instrumente zur Stärkung und Rehabilitation eingesetzt werden:

BERUF	TYPISCHE AUSBILDUNG	KERNKOMPETENZEN
Sozialarbeiter	Höherer Universitätsabschluss (z. B. MSocSc)	Soziale Dienste, Krisenintervention
Jugendbetreuer	Abschluss in Jugend- und Gemeinwesenarbeit	Gruppenmoderation, Jugendbetreuung
Psychologe	Masterabschluss in Psychologie	Psychische Gesundheit, psychologische Beurteilung
Musiker	Musikunterricht	Kreativität, musikalische Arbeit, Aufführung
Bachelor of Social Services (Sosionomi)	UAS-Abschluss (University of Applied Sciences)	Soziale Beratung, Gemeinwesenarbeit
Veranstalter	Hochschulabschluss (z. B. Bachelor of Hospitality Management)	Projektmanagement, Produktion, Kommunikation
IT-Spezialist	UAS- oder Universitätsabschluss	Technische Fähigkeiten, digitale Lösungen
Expertenwissen durch Erfahrung	Ausbildung von Experten durch Erfahrung	Unterstützung durch Gleichgesinnte, Austausch von Erfahrungswissen

INFRASTRUKTUR

Kulturhäuser können in gemeinsam genutzten Einrichtungen (z. B. Jugendzentren oder NGO-Zentren) oder in eigenen Räumlichkeiten untergebracht sein.

Der Raum soll einladend, flexibel und sicher sein – eine Mischung aus Gemeinschaftsraum und kreativer Werkstatt. Die Teilnehmenden gestalten und renovieren den Raum gemeinsam mit den Mitarbeitenden, wodurch von Anfang an ein Gefühl der Mitbestimmung und Beteiligung entsteht. Auch die Workshop-Regeln werden gemeinsam mit den Peer-Tutor*innen erarbeitet.

Wochenpläne sehen oft vor, dass Montage für administrative Aufgaben, Mitarbeiterbesprechungen, Supervision und Planung freigehalten werden.





MATERIALIEN

Für die Durchführung kreativer Gruppenaktivitäten wie Musik, Kunsthandwerk, Filmemachen oder Rollenspiele wird eine Reihe von Materialien, Geräten und digitalen Werkzeugen benötigt.

Die **konkreten Werkzeuge** variieren je nach Gruppe, umfassen aber typischerweise **Instrumente und Tontechnik für Musik, grundlegende Kunstmaterialien für Bastelarbeiten, Kameras und Bearbeitungssoftware für Filmaufnahmen sowie Spielmaterialien für Rollenspiele.**

Digitale Hilfsmittel wie **Laptops, Tablets und Online-Plattformen unterstützen Kommunikation, Planung und Kreativität.** Darüber hinaus tragen **Kaffee und Spielmaterialien für Spiele im Freien, wie Boule, Badminton oder andere Gartenspiele,** zu einer entspannten und geselligen Atmosphäre bei.

Die Bereitstellung der richtigen Ressourcen hilft den Teilnehmern, sich auszudrücken, zusammenzuarbeiten und sich voll und ganz an den Aktivitäten zu beteiligen.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Opening hours 16-20	Opening hours 11-18	Opening hours 11-18	Opening hours 11-18	Opening hours 11-16
11:15-12:15: Painting with coffee	11:15-12:15: Making birthday decorations	11:15-12:15: Board Games	11:15-12:15: Board Games	11:15-12:15: Sewing
12:15-13:15: Culture House closed	12:15-13:15: D&D roleplay	12:15-13:15: Board Games	12:15-13:15: Board Games	12:15-13:15: Magic: The Gathering
13:15-14:15: Budget Journal	13:15-14:15: ATLELE	13:15-14:15: METSÄNPÖYTÖ	13:15-14:15: Badminton	13:15-14:15: Sewing
14:15-15:15: Headache Fabing	14:15-15:15: METSÄNPÖYTÖ	14:15-15:15: GYM	14:15-15:15: Badminton	14:15-15:15: Sewing
15:15-16:15: Hanging Out	15:15-16:15: Birthday and Open Stage Party	15:15-16:15: METSÄNPÖYTÖ	15:15-16:15: Badminton	15:15-16:15: Sewing
16:15-17:15: SALONKI	16:15-17:15: METSÄNPÖYTÖ	16:15-17:15: METSÄNPÖYTÖ	16:15-17:15: Badminton	16:15-17:15: Sewing
17:15-18:15: SALONKI	17:15-18:15: METSÄNPÖYTÖ	17:15-18:15: METSÄNPÖYTÖ	17:15-18:15: Badminton	17:15-18:15: Sewing
18:15-19:15: SALONKI	18:15-19:15: METSÄNPÖYTÖ	18:15-19:15: METSÄNPÖYTÖ	18:15-19:15: Badminton	18:15-19:15: Sewing



DURCHFÜHRUNG

Strukturierte Unterstützung durch Gleichaltrige fördert die gesellschaftliche Teilhabe der Betroffenen. **Mentoren entwickeln durch verschiedene Rollen Lebens- und Sozialkompetenzen. Mehr Aktivität, mehr Kontrolle über das eigene Wohlbefinden und ein gestärktes Gefühl der Hoffnung unterstützen die Rehabilitation.**

Die Aktivitäten der Gleichaltrigen umfassen Schulungen, Gruppenmoderation, Selbsteinschätzung und Supervision.

Die Anwesenheit und Unterstützung des Personals ist unerlässlich. Neben regelmäßigen Gruppen gibt es Thementage, gemeinsame Projekte, Exkursionen und zusätzliche Schulungen. Die Teilnahme an den Peer-Aktivitäten ist freiwillig und unbezahlt.





Die **Ausbildung zum Peer-Tutor** umfasst in der Regel sechs **vierstündige Sitzungen** und **behandelt die Grundlagen der Gruppenleitung, praktische Workshop-Methoden, Planung, Selbstwahrnehmung, Kommunikation, Wohlbefinden und soziale Kompetenzen**. Es nehmen jeweils etwa zehn Personen teil, und neue Schulungen werden je nach Bedarf vor Ort organisiert. Im Anschluss findet eine Abschlussfeier statt, bei der die Zertifikate verliehen werden.

Die Peer-Tutoren verpflichten sich, **eine festgelegte Anzahl von Sitzungen, in der Regel fünf, zu leiten**. Sie können allein oder in Zweiergruppen arbeiten. Jedem Tutor wird ein Ansprechpartner aus dem Team zugeteilt, der bei der Planung und der Beschaffung von Materialien unterstützt. **Häufig wird ein Gruppenplanungsbogen verwendet. Nach den fünf Sitzungen folgt eine Woche Pause, in der Evaluation, Planung des nächsten Zyklus, Supervision und gegebenenfalls Freizeitaktivitäten – je nach Präferenz der Kursleiter – stattfinden.**

Das Wohlbefinden der Peer-Tutoren hat Priorität. Ziel ist es, sie zu unterstützen und nicht zu überlasten. Auf Wunsch können Mitarbeitende die Sitzungen begleiten. Die Peer-Tutoren planen die Inhalte, die Verantwortung für Herausforderungen liegt jedoch stets bei den Mitarbeitern. Nach jeder Sitzung findet ein Feedbackgespräch statt, entweder regelmäßig oder nach Bedarf. **In den meisten Workshops werden zudem Selbsteinschätzungsbögen eingesetzt, um die eigene Leistung zu reflektieren und zukünftige Sitzungen anzupassen. Dieses Formular kann als Grundlage für das Feedbackgespräch dienen.**

Die kollegiale Betreuung ermöglicht es den Tutor*innen, schwierige Situationen zu reflektieren, Fragen zu stellen und Erfolge zu feiern. Sie wird von Mitarbeitern oder einer externen Fachkraft geleitet. **Alle Tutor*innen sind eingeladen, unabhängig von ihrer Erfahrung. In manchen Workshops werden die Pläne für den nächsten Zyklus im Vorfeld erstellt und während der Supervision finalisiert. Die Kommunikation und Anmeldung werden anschließend von den Mitarbeitenden übernommen.**

Teilnehmerorientierte Innovation bedeutet, die Ideen von Einzelpersonen zu nutzen, um Dienstleistungen weiterzuentwickeln und die Kundenorientierung zu verbessern. Netzwerke, Kompetenzen und intrinsische Motivation sind dabei entscheidend.

Da Kreativität und Entwicklung von den Teilnehmenden selbst gesteuert werden, kann der Workshop auf deren Interessen eingehen und neue Interessierte anziehen. Peer-Gruppen werden oft um bestimmte Aktivitäten herum gebildet, aber das flexible Modell ermöglicht die Bildung neuer, zeitgerechter Gruppen. Das Modell zielt darauf ab, folgende Frage zu beantworten: Wie können Angebote für Menschen entwickelt werden, die aufgrund ihrer Erkrankung wahrscheinlich keine Unterstützung anfordern werden? Die Antwort liegt darin, den Teilnehmenden Raum zu geben, ihre Wünsche hinsichtlich Unterstützung und Aktivitäten zu äußern.

Das Modell kann kostenlos verwendet werden, es gibt keine Lizenzen oder Nutzungsbeschränkungen.





Ausbildung zum Peer-Tutor

Kulturhaus Virta, Herbst 2024

PROGRAMM

1. SITZUNG (4 Std.)

- Das Kulturhaus-Modell
- Die Rolle eines Peer-Tutors
- Ihre eigenen Interessengebiete

2. SITZUNG (4 Std.)

- Ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken
- Was zeichnet einen guten Nachhilfelehrer aus?
- Die Planung Ihrer eigenen Gruppe beginnt

3. SITZUNG (4 Std.)

- Werte
- Vorbereitungen vor der Durchführung einer Gruppe
- Struktur und Inhalt einer Gruppensitzung
- Die Planung Ihrer eigenen Gruppe wird fortgesetzt

4. SITZUNG (4 Std.)

- Die Interaktionsfähigkeiten des Tutors
- Miteinbeziehung von Neuankömmlingen

5. SITZUNG (4 Std.)

- Stressmanagement
- Herausfordernde Situationen in einer Gruppe und wie man sie löst
- Die Grundlagen der Gruppenführung
- Planung des Weihnachtsfeierprogramms

6. SITZUNG (4 Std.)

- Ihre eigenen Ressourcen
- Ausstattung und Sicherheit im Kulturhaus
- Vorbereitung des Weihnachtsfeierprogramms

7. SITZUNG (4 Std.)

- Kraft aus Träumen
- Rückmeldung
- Abschlussfeier im Rahmen der Weihnachtsfeier von Virta (die Feier dauert bis 18:00 Uhr)





INHALTE UND ZIELE DER PEER-TUTOREN-SCHULUNG (30 STUNDEN / 1 ECTS)

Das Hauptziel der Peer-Tutoren-Schulung ist es, den Teilnehmenden ausreichend Wissen, Fähigkeiten und Selbstvertrauen zu vermitteln, um nach dem Culture-House-Modell eigene Gruppen zu leiten. Die Schulungsinhalte umfassen sowohl praktische Aspekte der Gruppenleitung als auch die notwendige persönliche Weiterentwicklung, um Gruppentutor/in zu werden.





Gemeinschaftsregeln

Das Kulturhaus Virta (Tampere) hat im Rahmen einer kollektiven Entscheidungsfindung die folgenden Gemeinschaftsregeln entwickelt:

1. Jeder ist willkommen.

- Der Raum ist frei von Diskriminierung. Jeder wird so respektiert, wie er ist.
- Schließe andere weder durch Worte noch durch Taten aus oder beschäme sie.

2. Wir handeln gemeinsam.

- Beziehen Sie alle in Aktivitäten und Diskussionen ein. Stellen Sie sicher, dass alle Stimmen gehört werden.
- Die Aktivitäten werden gemeinsam geplant und durchgeführt.

3. Wir sind höflich.

- Begrüße alle. Hilf anderen. Höre zu und teile deine Redezeit.
- Respektiert die sozialen Grenzen aller, auch außerhalb des Workshops.

4. Wir schätzen Vielfalt.

- Treffen Sie keine Annahmen über Geschlecht, Sexualität, Kultur oder Werte.
- Jegliche Form von Hassrede ist untersagt.

5. Vertraulichkeit ist unerlässlich.

- Sprich nicht über andere und gib nicht ohne Erlaubnis preis, wer teilnimmt.

6. Die Teilnahme ist freiwillig.

- Jeder Mensch hat unterschiedliche Energie und Fähigkeiten. Niemand muss sein Wohlbefinden erklären.

7. Respektiere den persönlichen Freiraum.

- Berühren und Fotografieren ohne Einwilligung verboten. Bitte nicht in persönliche Angelegenheiten eindringen.

8. Bleib nüchtern.

- Erscheinen Sie nüchtern. Drogenkonsum wird weder verherrlicht noch gefördert.

9. Kümmere dich um den Raum.

- Bitte hinterlassen Sie Ihren Platz sauber. Helfen Sie mit, Ordnung und Funktionalität zu erhalten.

10. Fehler zu machen ist menschlich.

- Fehler passieren. Gehen Sie respektvoll damit um. Entschuldigen Sie sich und lernen Sie gegebenenfalls daraus.

Alle tragen gemeinsam die Verantwortung für die Aufrechterhaltung eines sicheren Umfelds. In schwierigen Situationen:

1. Versuchen Sie, die Angelegenheit sofort zu klären (z. B. indem Sie um einen Themenwechsel bitten).
2. Sprechen Sie gegebenenfalls mit einem Mitarbeiter.
3. Sollte die Angelegenheit weiterhin ungelöst bleiben, wird eine Gruppendiskussion mit allen Beteiligten stattfinden.



FINANZIERUNG



Die finanziellen Mittel für die Kulturhäuser von Sosped umfassen sowohl einmalige als auch laufende Kosten. STEA (Förderzentrum für Sozial- und Gesundheitsorganisationen) stellt Mittel für Entwicklungsprojekte bereit, beispielsweise für die Einrichtung neuer Kulturhäuser und mehrjährige Projektfinanzierungen (z. B. eine dreijährige Förderung für das Kulturhaus Casa in Turku von 2023 bis 2025). Kommunen und lokale Regierungen leisten laufende Unterstützung durch die Finanzierung von Räumlichkeiten, die Übernahme von Betriebskosten und die Zusammenarbeit mit regionalen Diensten.

Die Sosped-Stiftung koordiniert laufende Aktivitäten wie die Bezahlung der Mitarbeiter, die Ausbildung von Peer-Tutor*innen und die Instandhaltung, um die kostenlosen und zugänglichen Angebote weiterhin zu gewährleisten. Peer-Tutor*innen und Freiwillige leisten durch ihr Engagement einen wichtigen Beitrag, die finanzielle Nachhaltigkeit beruht jedoch auf einer Kombination aus befristeten Projektzuschüssen und einer stabilen, kontinuierlichen Finanzierung durch lokale Behörden und Partner.

- STEA unterstützt Entwicklungsprojekte und die Errichtung neuer Kulturhäuser.
- Die Gemeinden und lokalen Behörden stellen Räumlichkeiten zur Verfügung, finanzieren die Betriebskosten und arbeiten mit regionalen Dienstleistern zusammen.
- Die Sosped Foundation ist verantwortlich für die Personalausstattung, die Ausbildung der Peer-Tutor*innen und die Kontinuität der Dienstleistungen.
- Peer-Tutor*innen und Freiwillige organisieren Gruppenaktivitäten und bieten Unterstützung durch Gleichaltrige an.
- Kooperationspartner (z. B. Jugend- und Sozialdienste, psychische Gesundheitsversorgung, Organisationen des dritten Sektors) helfen dabei, die Aktivitäten auszuweiten, Netzwerke und Einrichtungen bereitzustellen und die Öffentlichkeitsarbeit zu unterstützen.

Das **Förderzentrum für Sozial- und Gesundheitsorganisationen (STEA)** ist eine staatliche Förderbehörde, die dem Ministerium für Soziales und Gesundheit untersteht. STEA ist zuständig für die Bearbeitung von Anträgen, die Erstellung von Fördervorschlägen und die Auszahlung von Zuschüssen des Ministeriums an Sozial- und Gesundheitsorganisationen. Darüber hinaus überwacht STEA die Verwendung der Mittel und evaluiert die Ergebnisse der geförderten Aktivitäten. Zu den von STEA unterstützten Projekten gehört die Förderung von Kulturhäusern, die durch kreative und partizipative Angebote Wohlbefinden und soziale Inklusion fördern.

Kulturhäuser können gelegentlich auch lokale Entscheidungsträger und verschiedene regionale Interessengruppen, wie etwa Gemeinden, Stiftungen oder andere gemeindebasierte Organisationen um finanzielle Mittel bitten, um ihre finanziellen Ressourcen aufzustocken, die lokale Zusammenarbeit zu stärken und die Kontinuität und Zugänglichkeit ihrer Aktivitäten innerhalb der Gemeinde zu gewährleisten.

Diese von STEA und lokalen oder regionalen Akteuren bereitgestellten Fördermöglichkeiten ermöglichen den Betrieb von Kulturhausgruppen, indem sie wesentliche Kosten wie Material, Zubehör und die Gehälter der Mitarbeiter decken und so sicherstellen, dass die Workshops effektiv durchgeführt werden können und den Teilnehmern eine kontinuierliche, qualitativ hochwertige Unterstützung bieten.





HERAUSFORDERUNGEN

Herausforderungen bei der Umsetzung des **Culture House Modells** werden dadurch bewältigt, dass Vielfalt und Komplexität als Stärken genutzt, eine klare und offene Kommunikation intern und extern aufrechterhalten und eine enge Zusammenarbeit zwischen den Beteiligten gefördert wird.

Das Modell setzt auf teilnehmerorientierte Innovation, um die Aktivitäten an die Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmenden anzupassen und so Relevanz und Engagement zu gewährleisten. **Die Mitarbeiter bieten den Peer-Tutor*innen wichtige Unterstützung und Anleitung, um Schwierigkeiten zu bewältigen und die Qualität zu sichern.**

Die Festlegung gemeinsamer Regeln durch kollektive Entscheidungsfindung trägt dazu bei, ein sicheres und integratives und respektvolles Umfeld zu schaffen. **Eine stabile Finanzierung und starke lokale Partnerschaften gewährleisten Kontinuität und Ressourcenverfügbarkeit, während die Anbindung an ein nationales Netzwerk gegenseitige Unterstützung und Wissensaustausch ermöglicht, um operative Herausforderungen zu meistern.**

ERFOLGSFAKTOREN

Die erfolgreiche Umsetzung des Culture House Modells erfordert ein starkes Bekenntnis zu Kernwerten wie Peer-Empowerment, freiwilliger Teilnahme, Gleichberechtigung, Offenheit und Kreativität; die Verfügbarkeit motivierter Peer-Tutoren mit eigener Erfahrung im Bereich psychischer Gesundheit; unterstützendes und qualifiziertes Personal aus verschiedenen Berufsfeldern; einen angemessenen, einladenden physischen Raum; klare Organisationsstrukturen für Einarbeitung, Schulung, Supervision und Evaluation; inklusive, niedrighschwellige Ansprache und Rekrutierung; stabile und vielfältige Finanzierungsquellen; aktive lokale Eigenverantwortung und Einbindung der Gemeinschaft in die Gestaltung der Kultur und des Raumes; Flexibilität, die Praktiken an die lokalen Bedürfnisse anzupassen; und die Anbindung an ein breiteres Netzwerk zur gegenseitigen Unterstützung, wodurch insgesamt ein teilnehmerzentriertes, kreatives und kollaboratives Umfeld gefördert wird, anstatt sich auf starre Protokolle zu verlassen.

AUSWIRKUNGEN

Die sieben Kulturhäuser der Sosped Foundation unterstützten insgesamt 1.178 junge Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren mit psychischen Problemen. In diesen Werkstätten wurden 9.309 Besuche verzeichnet, 3.242 Gruppensitzungen abgehalten und 6.858 individuelle Teilnahmen an verschiedenen Veranstaltungen registriert. Die Peer-Tutor*innen leisteten 4.363 Stunden ehrenamtliche Arbeit. Infolgedessen berichteten 81 % der Teilnehmenden von einer Verbesserung ihres psychischen Wohlbefindens und 79 % fühlten sich weniger einsam.

Dieses Formular dient dazu, Feedback zu den Gruppen bei Kulttuuripaja Virta zu geben – Ihr Feedback ist besonders wichtig für die Peer-Moderatoren! Vielen Dank für Ihre Zeit!

1. **Gruppenname**
2. **Was war gut an der Gruppe?**
3. **Was war gut an der Gruppe?**
4. **Wie könnten die Aktivitäten der Gruppe verbessert werden?**
5. **Wie würden Sie die Atmosphäre in der Gruppe beschreiben?**
6. **Wie erfolgreich war der Peer-Moderator bei der Leitung der Gruppe?**
7. **Weitere Anmerkungen oder Wünsche bezüglich zukünftiger Sitzungen:**



ÜBERTRAGBARKEIT



Um das Kulturhausmodell (Kulttuuripajamalli) erfolgreich zu replizieren, ist eine teilnehmerzentrierte, ko-kreative und genesungsorientierte Denkweise unerlässlich, die auf einem klaren Verständnis seiner Kernwerte, seiner flexiblen Struktur und seines teilnehmerorientierten Ansatzes basiert. Das Modell legt Wert darauf, Räume für Selbstermächtigung, Kreativität und den Austausch mit Gleichgesinnten zu schaffen, anstatt starren Protokollen zu folgen.

Jedes Kulturhaus ist einzigartig und an die lokalen Bedürfnisse angepasst. Eine erfolgreiche Umsetzung hängt jedoch von den richtigen Personen, gemeinsamen Werten, unterstützenden Strukturen und Partnerschaften mit der Gemeinde ab, stets geleitet vom Prinzip der Unterstützung durch gemeinsame Aktivitäten, nicht durch gemeinsame Krankheit. Darüber hinaus gibt es wichtige Grundsätze und praktische Überlegungen, die jeder, der ein ähnliches Modell einführen möchte, beachten sollte.

1. PEER-GEFÜHRTER, STÄRKENBASIERTER ANSATZ

Das Kulturhaus-Modell basiert auf der Überzeugung, dass jeder Mensch Stärken, Kreativität und Potenzial besitzt, selbst wenn er mit psychischen Problemen zu kämpfen hat. Das Modell bildet junge Erwachsene (zwischen 18 und 35 Jahren) mit Erfahrungen psychischer Belastungen zu Peer-Tutor*innen aus, die aktivitätsbasierte Gruppen leiten (z. B. Musik, Basteln, Spiele, Film). Die Teilnahme ist stets freiwillig und basiert auf Interesse, nicht auf einer Diagnose.

2. FOKUS AUF EMPOWERMENT, NICHT AUF BEHANDLUNG.

Obwohl die Aktivitäten rehabilitativ und therapeutisch wirken, handelt es sich nicht um medizinische Therapie oder Behandlung. Vielmehr bieten sie niedrighschwellige, sinnvolle und kreative Unterstützung durch Gleichaltrige und geben den Teilnehmern neue Rollen, eine Gemeinschaft und einen Sinn. Dies erfordert einen Haltungswechsel bei den Durchführenden: Die Teilnehmenden sind keine Patienten, sondern gleichberechtigte Partner und Mitgestalter.

3. FLEXIBEL, ABER STRUKTURIERT

Jedes Kulturhaus passt das Modell an seine Teilnehmenden, Mitarbeitenden, Räumlichkeiten und den jeweiligen lokalen Kontext an, wobei gemeinsame Prinzipien wie Offenheit, Freiwilligkeit, Vertraulichkeit und gemeinsame Gestaltung erhalten bleiben. Ein nationales Netzwerk von Kulturhäusern bietet gegenseitige Unterstützung und Koordination zwischen den Standorten, aber jedes Haus arbeitet unabhängig.

4. ZUSAMMENARBEIT MIT FACHLEUTEN UND KOLLEGEN

Die Mitarbeiter spielen eine wichtige unterstützende Rolle, indem sie die Aktivitäten begleiten, betreuen und für Sicherheit sorgen, während die Peer-Tutor*innen die Aktivitäten leiten. Die Mitarbeiter haben unterschiedliche berufliche Hintergründe (z. B. Sozialarbeiter, Jugendbetreuer, Psychologen, Musiker, Veranstaltungskordinatoren) und alle müssen Wert auf offenen Dialog, Gleichberechtigung und Kreativität legen.

5. INKLUSIVE REKRUTIERUNG UND TEILHABE

Es sind weder Überweisungen noch Diagnosen erforderlich. Jeder, der psychische Belastungen erlebt, kann mitmachen, sofern er die Werte der Gemeinschaft teilt. Die Kontaktaufnahme erfolgt in der Regel über lokale Beratungsstellen für psychische Gesundheit, Jugendarbeit, Nichtregierungsorganisationen und soziale Medien. Je nach Bereitschaft können Interessierte an Gruppen teilnehmen, sich treffen oder sich zu Peer-Tutor*innen ausbilden lassen.

6. KLARE PROZESSE FÜR EINARBEITUNG UND SUPPORT

Neue Teilnehmende beginnen mit einem ersten Besuch, bei dem sie sich mit den Räumlichkeiten vertraut machen und über ihr Engagement entscheiden. Die Peer-Tutor*innen erhalten eine strukturierte Schulung, planen ihre eigenen Gruppen und werden regelmäßig von den Mitarbeitenden betreut. Das Modell umfasst Planungsinstrumente, Evaluationsmethoden und Gruppennachbesprechungen, um Reflexion und Qualität zu gewährleisten.





7. OFFENE NUTZUNG UND KEINE LIZENZIERUNG

Eine der Stärken des Modells ist seine freie Zugänglichkeit: Es kann von jeder Organisation, die sich für rehabilitationsorientierte Peer-Aktivitäten interessiert, frei genutzt und angepasst werden. Es sind keine Lizenzen oder kommerzielle Genehmigungen erforderlich, lediglich die Verpflichtung zu seinen Kernprinzipien und -werten.

8. NACHHALTIGE FINANZIERUNG IST ENTSCHEIDEND

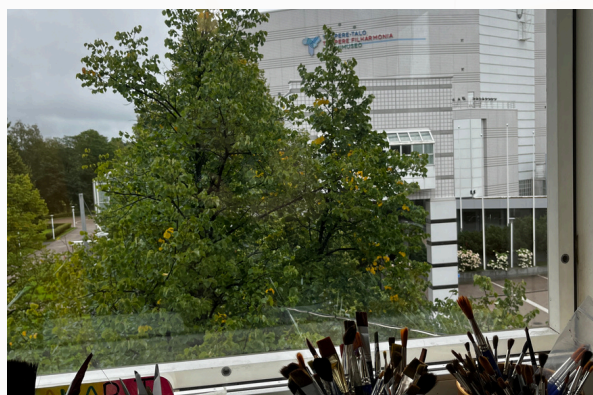
Die Finanzierung setzt sich in der Regel aus nationalen Fördermitteln (z. B. STEA in Finnland), kommunaler Unterstützung und Sachleistungen lokaler Akteure zusammen. Eine stabile Finanzierungsgrundlage ist für Gehälter, Material, Miete und Gruppenaktivitäten unerlässlich. Lokale Eigenverantwortung und sektorübergreifende Zusammenarbeit sind entscheidend für die Nachhaltigkeit.

9. DER PHYSISCHE RAUM IST WICHTIG

Kulturhäuser können in Gemeinschaftseinrichtungen (z. B. Jugendzentren oder NGO-Zentren) oder in eigenen Räumlichkeiten untergebracht sein. Der Raum sollte einladend, flexibel und sicher sein – ein Ort, der sich wie eine Mischung aus Gemeinschaftswohnzimmer und kreativer Werkstatt anfühlt.

10. GEMEINSAM DIE KULTUR GESTALTEN

Gemeinschaftsregeln, Werte und sogar Renovierungen werden gemeinsam mit den Teilnehmenden entwickelt, wodurch von Anfang an ein Gefühl der Mitbestimmung entsteht. Jede Stimme zählt, und Fehler gehören zum Lernprozess. Die Gemeinschaft strebt Inklusion, Respekt und eine nicht-hierarchische Struktur an.



GUTE PRAXIS 1: NOTIZEN IM LERNTAGEBUCH





NAME DER JOB-SHADOWING-AKTIVITÄT

Wir besuchten das Kulturhaus-Modell in Helsinki („Kupla“) und Tampere („Virta“) im Juni 2025.

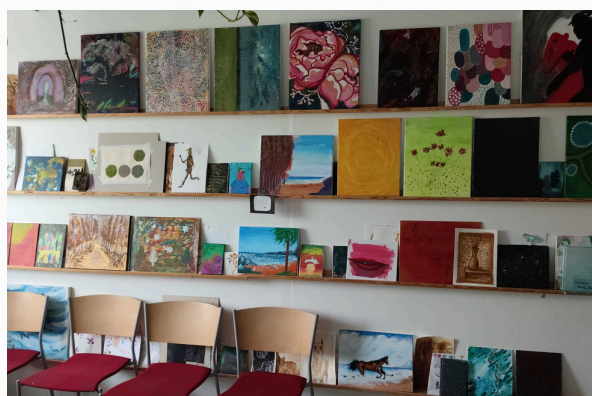
WAS HABEN WIR GELERNT? INWIEFERN WAR DAS NEU?

Als **erstes Thema** untersuchten wir die Struktur und Funktionsweise des **Kulturhausmodell**. Uns interessierte besonders, wie es funktioniert, wer teilnehmen kann, welche Aktivitäten angeboten werden und welche Rolle die Mitarbeiter spielen. Am meisten beeindruckte uns, dass die **Kulturhäuser ganzjährig geöffnet sind und jungen Menschen zwischen 18 und 35 Jahren offenstehen**.

Für uns von Pista Mágica steht dies im Widerspruch zu unserer Arbeitsweise, da unsere Arbeit mit jungen Menschen vollständig von Projektgenehmigungen abhängt und wir keine festen Räumlichkeiten für die Teilnehmenden haben. Daher richten sich unsere Planung und Personaleinsatzplanung stets nach den spezifischen Anforderungen jedes einzelnen Projekts. Besonders faszinierend fanden wir auch, dass das Modell junge Menschen bis 35 Jahre einbezieht, da es für diese Altersgruppe oft an passenden Angeboten mangelt.

Das **zweite Thema**, das wir untersuchten, war das Angebot an Aktivitäten und die Gruppendynamik im Rahmen des Kulturhausmodells. Wir erfuhren, dass jedes Kulturhaus ein eigenes Programm anbietet, **das sich an den Interessen der teilnehmenden Jugendlichen orientiert**. In der Regel wechseln die Aktivitäten alle sechs Wochen, wobei eine Woche speziell der Planung gewidmet ist. Junge Teilnehmer können nach ihren Vorlieben Gruppen bilden und sich ihnen anschließen.

Dieser Ansatz deckt sich mit der Methodik von Pista Mágica; so wählen wir beispielsweise in unserer „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ ebenfalls Freiwilligenprojekte aus, die den Interessen junger Menschen entsprechen. Anschließend werden sie ermutigt, eigene „Glücksprojekte“ zu den gewählten Themen zu entwickeln. Oft entstehen diese Projekte in Gruppenarbeit und fördern so Fähigkeiten, die denen in den Kulturhäusern sehr ähnlich sind.





Im Rahmen des **Job-Shadowing-Prozesses** interessierten wir uns besonders dafür, wie Kulturhäuser mit ihren jeweiligen Akteuren interagieren und wie sie Synergien fördern. Wir erfuhren, dass Kulturhäuser von einem breiten Netzwerk an Interessengruppen profitieren und dass Fachkräfte im Bereich der psychischen Gesundheit viele junge Menschen an sie verweisen.

Dieser Ansatz ist der „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ sehr ähnlich, da Pista Mágica ihre Projekte ebenfalls in enger Zusammenarbeit mit ihrem Stakeholder-Netzwerk entwickelt, das eine Schlüsselrolle bei der Identifizierung potenzieller Begünstigter spielt.



Später erfuhren wir mehr über das **Anmeldeverfahren für junge Menschen und die Art von Informationen, die für die Aufnahme in die Kulturhäuser benötigt werden.** Im Allgemeinen umfasst dies Interviews und Formulare.

Dies unterscheidet sich von Pista Mágicas Ansatz mit der „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“. In unserem Fall werden die Begünstigten von den Beteiligten identifiziert, und Pista Mágica organisiert eine Einführungsveranstaltung zum Projekt, zu der junge Menschen zur Teilnahme eingeladen werden.

Nachdem wir uns über den Anmelde- und Einführungsprozess des Kulturhauses informiert hatten, **untersuchten wir die Sicherheitsvorkehrungen, die getroffen werden, bevor ein junger Mensch vollständig beitreten kann, sowie die geltenden Regeln, die die Sicherheit aller gewährleisten sollen.** In diesem Zusammenhang diskutierten wir das Konzept der „Schutzräume“, das einen Eckpfeiler des Ansatzes des Kulturhauses darstellt.

Unsere „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ verfolgt dieselben Prinzipien, indem sie Raum für offenen Dialog und respektvolle Kommunikation schafft und gleichzeitig größten Wert auf den Schutz persönlicher Daten legt. Darüber hinaus sind wir stets bestrebt, alle Aktivitäten an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen.



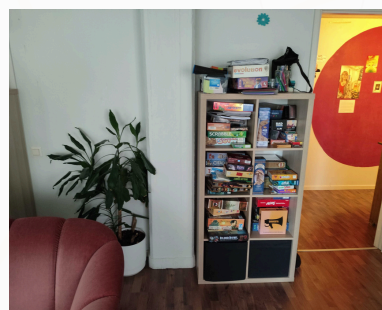
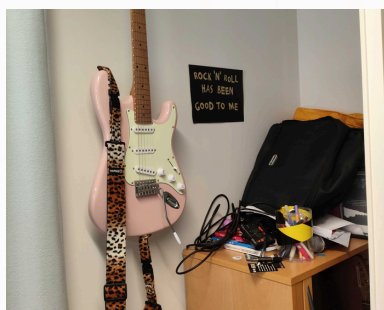


Peer-Tutoring ist eines der interessantesten Konzepte der Kulturhäuser. Hier erfuhren wir mehr über die notwendigen Fähigkeiten der Peer-Tutoren, ihre Ausbildung und die anschließende Einbindung. Dadurch konnten wir die Vorteile dieser Rolle für junge Menschen erkennen. Die Ausbildung beinhaltet Gruppenreflexionen, die es den jungen Teilnehmenden ermöglichen, ihre Stärken und Ängste zu verstehen und Strategien zu entwickeln, um diese zu bewältigen und ihre Rolle als Peer-Tutor*innen zu stärken. Wir haben außerdem verstanden, wie wichtig es ist, eine gemeinsame Basis für sichere Räume zu schaffen.

In unserer „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ versuchen wir ebenfalls, diese Art von Schulungsaktivitäten zu fördern, konzentrieren uns aber stärker auf die Rolle des Ehrenamtlichen. Wir versuchen außerdem, eine gemeinsame Basis zu schaffen, indem wir beispielsweise junge Menschen die Regeln für die Einrichtung sicherer Räume festlegen lassen.

Später überlegten wir auch, was bei der Umsetzung eines Konzepts wie der „Kulturhäuser“ vermieden werden sollte. Uns wurde klar, dass die **Regeln der geschützten Räume stets eingehalten werden müssen und dass die Teilnehmenden Engagement zeigen müssen**. Ebenso wichtig ist es, die Grenzen dessen zu erkennen, was Kulturhäuser leisten können. In extremen Situationen kann es notwendig sein, andere Akteure und Unterstützungsnetzwerke, wie beispielsweise Fachkräfte im Bereich der psychischen Gesundheit, einzubeziehen.

Dasselbe gilt für die „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“, bei der wir ebenfalls Krisen erlebt haben, die eine Weiterleitung von Teilnehmenden an die entsprechenden Unterstützungsdienste erforderlich machten. Die eigenen Grenzen als Organisation zu kennen, ist eine Stärke und der einzige Weg, die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten.



Anschließend haben wir **über einige der Herausforderungen nachgedacht**, denen sich die „Kulturhäuser“ gegenübersehen. Eine der größten Schwierigkeiten besteht darin, unterschiedliche Zielgruppen zu erreichen.

Dies trifft auch auf unsere „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ zu, die bisher nur mit relativ homogenen Gruppen erprobt wurde (z. B. Menschen mit Angstzuständen und/oder Depressionen, junge Menschen, Menschen mit Behinderungen oder ältere Menschen). Wir haben noch nie mit generationsübergreifenden oder heterogenen Gruppen experimentiert, beispielsweise mit jungen und älteren Teilnehmenden. Daher haben wir das Potenzial der Methodik in Kontexten mit Menschen unterschiedlicher Herkunft noch nicht vollständig ausgeschöpft.



WAS WAR DER BEEINDRUCKENDSTE ASPEKT?



Am **berührendsten** fanden wir, wie wohl und integriert sich die jungen Menschen fühlten. Alle schienen sich sicher zu fühlen, und als wir selbst an den Aktivitäten teilnahmen, wurde deutlich, dass die Beteiligung ganz unterschiedlich aussehen konnte. Manche entschieden sich für eine aktive Beteiligung, während andere sich einfach wohlfühlten, im selben Raum zu sein, ohne direkt zu interagieren. Jeder konnte selbst entscheiden, wie er sich einbringen wollte, und diese Entscheidung wurde stets respektiert.

Auch die Räumlichkeiten selbst trugen zu diesem Zugehörigkeitsgefühl bei. **Die Wände waren mit Kunstwerken der Teilnehmenden geschmückt, und es gab viele gemütliche Ecken zum Sitzen und Entspannen.** Wir hatten sogar das Privileg, an der **Jubiläumsfeier des Kulturhauses Virta** teilzunehmen. Die Veranstaltung brachte mehrere Generationen von Teilnehmenden zusammen, von denen einige ihre Gedichte und Lieder vortrugen. In Gesprächen mit den Mitarbeitenden spürten wir ihren langen Weg und es wurde deutlich, dass die Kulturhäuser im Leben vieler junger Menschen eine wirklich wichtige Rolle gespielt haben.

Dies zeigte sich auch in den Gesprächen mit jungen Menschen, **in denen wir hörten, wie tiefgreifend die „Kulturhäuser“ ihr Leben beeinflusst haben.** Viele von ihnen sprachen erleichtert und dankbar darüber, einen geschützten Raum zu haben, in dem sie einfach sie selbst sein können. Wie jemand sagte: **„Das Kulturhaus ist so wichtig für mich: Hier habe ich einen sicheren Ort, wo wir unsere Gefühle, Ängste und Probleme ausdrücken können, und fast jeder versteht, wovon ich spreche, und verurteilt mich nicht.“**

Eine andere Person teilte mit: **„Dieser Ort hat mir die Energie gegeben, weiterzukommen. Es gibt keine Eile, keinen Druck, sich verbessern zu müssen; er gibt meinem Geist Ruhe und die Freiheit, voranzukommen. Ich habe auch entdeckt, dass ich etwas zu bieten habe. Mir wurde klar, dass ich Fähigkeiten habe, an denen ich arbeiten und mich verbessern kann.“**

Andere reflektierten darüber, wie einzigartig es sich anfühlte, etwas einfach nur zu tun, weil es ihnen Spaß machte und nicht, weil es in Zukunft nützlich sein könnte: **„Normalerweise wird alles, was man tut, danach beurteilt, ob es einem in der Zukunft nützt. Hier geht es um den Moment und darum, ob man es gerne tut. Indem man sich auf das JETZT konzentriert, tut man etwas für seine Zukunft.“**

Jemand anderes hat es wunderschön zusammengefasst: **„Der Druck der Gesellschaft ist so stark, schon in jungen Jahren, dass es zu einem regelrechten Erfolgskult geworden ist.“**

Wir waren auch beeindruckt von der Art und Weise, wie die Häuser ihre Aktivitäten organisieren. Jede*r Peer-Tutor*in hat die Aufgabe, **die Gruppe zu begleiten und ihr neue Wege aufzuzeigen.** Besonders beeindruckt hat uns jedoch, wie zugänglich diese Rolle ist: Jeder, der echtes Interesse an einem Thema hat, kann einen Workshop starten, sogar zu etwas, das er selbst gerne lernen würde. So wird der Prozess zu einer gemeinsamen Entdeckungsreise; beispielsweise startete jemand aus reiner Neugier einen Workshop zur Meme-Erstellung, und die Gruppe lernte gemeinsam, wie man Memes erstellt.

Die Mitarbeiter hingegen arbeiten größtenteils im Hintergrund. Sie stellen Materialien bereit, hören bei Bedarf zu (jedoch nicht als Therapeuten), begrüßen neue Besucher, greifen ein, wenn etwas schiefgeht, und kümmern sich um die administrativen Angelegenheiten. Doch die Besucher selbst sind die treibende Kraft hinter den Aktivitäten. **Die Mitarbeiter schaffen die Rahmenbedingungen, aber die Energie und die Ideen kommen von den Teilnehmern selbst. Dieses Gleichgewicht vermittelt allen ein Gefühl der Mitbestimmung und des Vertrauens; alles erscheint möglich, und jeder wird ermutigt, selbst die Initiative zu ergreifen.**





Es gibt außerdem einige **einfache, aber wichtige Regeln, die Respekt und Sicherheit gewährleisten**. Wenn jemand beispielsweise sagt: „Bitte hören Sie damit auf“, muss dies respektiert werden. Wer das Gespräch fortsetzen möchte, sucht sich einen anderen Ort oder eine andere Zeit dafür. **Ein weiterer wichtiger Grundsatz ist, dass Besucher nicht nach ihrer Diagnose gefragt werden; es genügt, dass sie kommen, weil sie eine schwierige Zeit durchmachen. Sie müssen ihre Situation weder rechtfertigen noch beweisen.**

Was mich am meisten berührt hat, war, wie dieser Ort Menschen dazu ermutigt, aktiv zu werden, sich auszudrücken, Neues zu entdecken, zur Ruhe zu kommen und zu wachsen – ganz ohne Wertung oder Druck. **Es ist ein Ort, an dem Achtsamkeit genauso wichtig ist wie Fortschritt und an dem jeder auf seine Weise Inspiration und Verbundenheit findet.**





WAS WERDE ICH IN MEINEM BERUF ODER PRIVATLEBEN ANWENDEN? WIE?

Durch die Möglichkeit, mehr über das „Culture House“-Modell zu erfahren, kamen wir mit dem „Peer Tutoring“ in Kontakt und erkannten, wie sehr dies junge Menschen stärken kann.

Die Ausbildung selbst birgt viele interessante Aspekte im Zusammenhang mit non-formalem Lernen (z. B. die Nutzung von Filmen und Dokumentationen zur Selbst- und Gruppenreflexion), die für uns, **Pista Mágica und Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V., von Nutzen sein können.**

In **Pista Mágica** wird dieses Lernen in unserer „**Methode des begleiteten Freiwilligenengagements**“ umgesetzt. Diese Methodik umfasst vier Phasen, wobei eine Phase der Schulung in Themen wie Selbsterkenntnis, Empathie und Freiwilligenarbeit gewidmet ist. Dabei werden wir unter anderem Dokumentarfilme und „Gefühlskarten“ einsetzen.

Wir [**Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.**] werden einige dieser Methoden auch in unseren eigenen Schulungen anwenden. **Darüber hinaus werden wir die Einheit „Arbeit und Kultur unserer Organisation“ in unsere Team- und allgemeine Einarbeitungsschulung integrieren.**

Auch wir [Pista Mágica] haben in unserer „**Methode des unterstützten Freiwilligenengagements**“ keine vergleichbare Rolle wie die des Peer-Tutors. **Wir glauben jedoch, dass die Integration des Konzepts des „Mentors“ in unsere Methodik sehr interessant sein könnte.**

Dieser Mentor könnte jemand sein, der die vier Phasen der Methodik bereits durchlaufen hat und eingeladen wird, an den Aktivitäten anderer Gruppen teilzunehmen, die sich noch in den Anfangsphasen befinden. Tatsächlich müssen junge Menschen in der ersten Phase der Methodik, die auf Schulungen (Selbsterkenntnis, Empathie und Freiwilligenarbeit) basiert, ihre Mentoren selbst auswählen.

Ein anderer junger Mensch in einer ähnlichen Situation hat großes Potenzial als Mentor. Er könnte seine Erfahrungen nutzen, um andere junge Menschen zu inspirieren und sie sogar bei der Entwicklung eigener Glücksprojekte zu unterstützen (Phase 3 der „Methodik des unterstützten Freiwilligenengagements“).

Die vielfältigen Angebote der Kulturhäuser (z. B. Schmuckworkshops) können auch als Beispiele für „Glücksprojekte“ (3. Phase der Methodik) dienen, die junge Menschen in ihrer Gemeinde umsetzen können. Aktivitäten wie „Kaffeemalerei“ sind sehr originell und können junge Menschen dazu anregen, Dinge zu tun, die sie nie für möglich gehalten hätten.

Wir [**Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.**] werden diese Ideen auch nutzen, um neue Aktivitäten in unserem Gemeindezentrum umzusetzen, wie zum Beispiel:

- Gruppe „Erledigung meiner offiziellen/bürokratischen Arbeit“
- Schönes Wochenende, Team!
- Meme-Produktionsworkshop
- Musik-Mal-Session
- Postcrossing.com: Briefe an Fremde schreiben, Culture House stellt Umschläge und Briefmarken zur Verfügung.
- Bullet Journaling
- Schaut euch Filme an und sprecht darüber.
- Stricken
- Lesegruppe
- Kaffeemalerei



GUTE PRAXIS 2: METHODIK DER UNTERSTÜTZTEN FREIWILLIGENARBEIT (PORTUGAL)





UNTERSTÜTZTE FREIWILLIGENMETHODIK

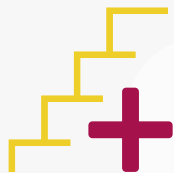
Diese Methode konzentriert sich auf Gruppenarbeit mit Menschen in ähnlichen schwierigen Lebenslagen und bietet Freiwilligen individuelle Unterstützung, die auf ihre Fähigkeiten, Bedürfnisse und Interessen zugeschnitten ist. Sie umfasst vier Hauptphasen: (a) Schulung (zukünftiger) Freiwilliger; (b) Allgemeine Freiwilligentätigkeiten; (c) Glücksprojekte (individuell oder gemeinschaftlich); (d) Spezielle Freiwilligentätigkeiten.

ZIELGRUPPE

Die Begünstigten dieser Methode sind Menschen in prekären Lebenslagen, unabhängig von ihrem sozialen, wirtschaftlichen oder psychischen Zustand. **Die Methode ist an verschiedene Altersgruppen und Kontexte anpassbar und wurde bereits unter anderem bei sozial ausgegrenzten Jugendlichen, Menschen mit Behinderungen, Menschen mit Depressionen und Angststörungen sowie älteren Menschen angewendet.**

Die „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ wurde entwickelt, **um ehrenamtliches Engagement in eine wirklich zugängliche und inklusive Praxis zu verwandeln, die allen Menschen unabhängig von ihren persönlichen Merkmalen, Lebensumständen oder ihrem sozialen Umfeld offensteht.** Gruppen, die von sozialer Ausgrenzung bedroht sind und oft nur eingeschränktem Zugang zu ehrenamtlicher Arbeit haben, sind typischerweise auf die Rolle passiver Empfänger beschränkt und haben keine Möglichkeit, aktiv Veränderungen in ihren Gemeinschaften mitzugestalten. **Der Ansatz von Pista Mágica basiert auf der Überzeugung, dass jeder Mensch einzigartige Talente besitzt, die darauf warten, entdeckt und geteilt zu werden.** In diesem Kontext besteht die Aufgabe der Intervention darin, die Teilnehmenden bei der Erforschung und Anwendung dieser Talente zu unterstützen und ihnen so zu ermöglichen, einen positiven und transformativen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten. Durch diese Methode **entwickeln die Teilnehmenden Kompetenzen, erwerben grundlegende Kenntnisse und Werkzeuge und werden zu einem aktiven, sinnvollem und tiefgreifendem bürgerschaftlichen und sozialen Engagement befähigt – sie werden zu Protagonisten ihrer eigenen Veränderungsgeschichte.**





ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND TEILNAHME

Wir erreichen junge Menschen durch die Zusammenarbeit **mit anderen gemeinnützigen Organisationen und Projekten, wie Schulen und Kommunen, die die Unterstützung von Pista Mágica anfordern.** Ziel ist es, das Bewusstsein junger Menschen zu schärfen und sie durch ehrenamtliches Engagement zu stärken.

Um junge Menschen zu informieren und zur Teilnahme zu motivieren, findet zunächst eine vorbereitende Sitzung (**Sitzung 0**) mit der Gruppe statt. Ziel dieser Sitzung ist es, **(1) den Zweck des Projekts und die Rolle jedes Teilnehmers zu verdeutlichen und (2) das Konzept des talentierten Individuums bzw. des Veränderers sowie die ihn/sie definierenden Merkmale zu ergünden.** Am Ende dieser Sitzung werden die jungen Menschen eingeladen, sich aktiv an diesem Projekt zu beteiligen und sich ehrenamtlich zu engagieren, ihre persönlichen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und einen positiven Beitrag für die Gemeinschaft zu leisten.

Das Projekt „Pista Mágica“ wird stets in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen, Organisationen und gemeindebasierten Projekten durchgeführt, die Programme zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenslagen anbieten. **Zu diesen Partnern gehören beispielsweise Schulen, Familienzentren, Gemeinderäte, private Einrichtungen der sozialen Solidarität (wie Tagesstätten, Seniorenheime und Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen) sowie Vereine und andere.**

PERSONAL

Bei der Umsetzung und Verbreitung der „Methodik des unterstützten Freiwilligenengagements“ sind Fachkräfte aus verschiedenen **Bereichen der Sozial- und Humanwissenschaften beteiligt, darunter Sozialpädagogen, Psychologen, Psychopädagogen, Anthropologen sowie Experten aus den Bereichen Kommunikationswissenschaft, Europastudien und Kriminologie.** Die Anzahl der Mitarbeitenden variiert je nach Teilnehmerzahl und deren spezifischen Bedürfnissen, da die Teilnehmenden unterschiedliche Grade an Selbstständigkeit aufweisen. In der Regel werden mindestens zwei Vollzeitkräfte für eine Gruppe von 30 Personen benötigt. Bei Menschen mit psychischen Erkrankungen wird empfohlen, dass mindestens eine der Mitarbeitenden Psychologin oder Ergotherapeutin ist.

Die Entwicklung und Umsetzung der „**Methodik des unterstützten Freiwilligenengagements**“ **erfordert Fachkräfte** mit einem persönlichen und ethischen Profil, die sich den Werten **Inklusion, Empathie und Menschenwürde** zutiefst verpflichtet fühlen. Diese Fachkräfte sollten über Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeiten verfügen, die es ihnen ermöglichen, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen, den Dialog zu fördern und Prozesse des persönlichen und kollektiven Wachstums zu begleiten. Sie müssen zudem Mediationsfähigkeiten, aktives Zuhören und Sensibilität im Umgang mit verletzlichen Menschen nachweisen und das transformative Potenzial jedes Einzelnen erkennen.

Neben fachlicher und methodischer Expertise müssen sie eine reflektierte, ethische und kooperative Haltung entwickeln, die von Authentizität, Respekt und sozialem Engagement geprägt ist. Ihre berufliche Praxis sollte auf einer humanistischen und partizipativen Vision basieren, die Vielfalt wertschätzt und jeden Menschen – unabhängig von seiner Identität – als aktiven Gestalter des Wandels anerkennt. **Durch die Verbindung von wissenschaftlichem Wissen, sozio-emotionalen Kompetenzen und einem echten Sinn für das Wesentliche werden diese Fachkräfte zu Wegbereitern von Empowerment-Prozessen und fördern die Entwicklung von Fähigkeiten, Autonomie und positivem Wandel – sowohl bei den Teilnehmenden als auch in den Gemeinschaften, in denen sie tätig sind.**



INFRASTRUKTUR

Die „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ zeichnet sich hinsichtlich der genutzten Räumlichkeiten durch ihre Flexibilität und Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche Kontexte aus. **Die Räumlichkeiten können variieren, sofern sie geeignete Bedingungen für Gruppen von etwa 15 bis 20 Teilnehmenden bieten und eine geräumige, private und unterstützende Umgebung gewährleisten, die ein sicheres, auf Vertrauen und Nähe basierendes Umfeld fördert.** Ein solches Umfeld ist unerlässlich, damit sich alle Teilnehmenden wohlfühlen und ermutigt werden, ihre Meinungen, Erfahrungen und Perspektiven zu teilen.

Gängige Räumlichkeiten sind **Klassenzimmer, Auditorien, Jugendzentren, Schulungsräume und in manchen Fällen auch Außenbereiche**, die an die Bedürfnisse und die Dynamik der Aktivitäten oder Freiwilligenprojekte angepasst werden können. Grundsätzlich **eignet sich jeder Raum für die Maßnahme**, sofern er die für das Wohlbefinden und die aktive Teilnahme aller Beteiligten notwendigen Bedingungen für Sicherheit, Vertraulichkeit und Komfort gewährleistet.

Viele dieser Räumlichkeiten werden Pista Mágica üblicherweise im Rahmen bestehender Partnerschaften zugewiesen. Wenn beispielsweise **ein Gesundheitszentrum die Methodik bei seinen Patienten anwenden möchte, stellt es in der Regel einen Raum zur Verfügung.**

FINANZIERUNG

Die Finanzierung der Maßnahme ergibt sich in der Regel aus einer Kombination **verfügbarer Fördermittel und/oder dem Interesse von Institutionen, die die Intervention unterstützen möchten.** Die Finanzierungsquellen hängen von verschiedenen Faktoren ab, wie beispielsweise: den bestehenden Diagnosen der relevanten Akteure; dem identifizierten sozialen Problem und dem Potenzial der Methodik, im Vergleich zu bestehenden Lösungen einen Mehrwert zu bieten; der Schwere der sozialen Herausforderung; und der Spezifität der Zielgruppen.

Folglich kann die „Methodik des unterstützten Freiwilligenengagements“ **in nationale oder internationale Projekte integriert werden und wird in diesem Fall aus den jeweiligen Projektbudgets finanziert. Alternativ kann Pista Mágica von lokalen Einrichtungen mit der Umsetzung der Methodik beauftragt werden, wobei die Finanzierung direkt von diesen Organisationen bereitgestellt wird.**

In allen Fällen bleibt das zentrale Ziel unverändert: die Nachhaltigkeit und Kontinuität einer zugänglichen, inklusiven und transformativen Freiwilligenpraxis zu gewährleisten, die aktives Engagement fördert und die Entwicklung von Einzelpersonen und Gemeinschaften unterstützt.

Die Kosten für die Umsetzung der Methodik können stark variieren und je nach vertraglichen Vereinbarungen mit dem jeweiligen Unternehmen oder Projekt entweder als einmalige Zahlung oder als laufende Zahlung anfallen.

In einigen Fällen erfolgt die Finanzierung kontinuierlich und begleitet den gesamten Entwicklungs- und Mobilisierungsprozess der Methodik, wodurch die Ressourcen in allen Phasen der Intervention sichergestellt werden. In anderen Fällen erfolgt die Zahlung als Einmalzahlung, wobei Pista Mágica die strategische Ressourcenverwaltung während des gesamten Prozesses übernimmt und somit die Nachhaltigkeit und Qualität der Intervention gewährleistet. Die meisten Ausgaben beziehen sich daher auf:



- Personalwesen (z. B. werden mindestens 2 Vollzeitkräfte allein für die Umsetzung der Methodik benötigt; zusätzliches Personal zur Unterstützung der Messung der Auswirkungen der Initiative; ein Kommunikationsmitarbeiter, der die Aktivitäten bei Bedarf unterstützt, Fotos macht und Videos erstellt);
- Transport zu den Einrichtungen der Beteiligten, falls erforderlich;
- Transport zu den Freiwilligenaktivitäten, sowohl für die Teammitglieder als auch für die Teilnehmer;
- Freiwillige Versicherung für Teilnehmer;
- Computer und Projektoren;
- Drucken und Herstellen von Pässen, ein Werkzeug, das für die Methodik von Pista Mágica entwickelt wurde;
- Verschiedene andere Materialien (z. B. Blätter Papier, Filzstifte, Bleistifte, Malerkrepp, Haftnotizen, Hula-Hoop-Reifen, Bälle);
- Snacks und Kaffeepausen für die Teilnehmer;
- Kaffeepause für die abschließende Preisverleihung.



MATERIALIEN

Die Auswahl der **Materialien, Geräte und digitalen Werkzeuge** hängt von den individuellen und kollektiven Merkmalen der Gruppe ab, da die gesamte Intervention an die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst wird. Beispiele für materielle Ressourcen sind **digitale Geräte wie Computer und Projektoren, die vorwiegend in den Einführungsveranstaltungen zum Einsatz kommen**. Weitere, spielerischere und interaktivere Materialien werden anschließend anhand der durchgeführten Gruppendynamikübungen ausgewählt, um sicherzustellen, dass die Ressourcen die pädagogischen und partizipatorischen Ziele der Methodik optimal unterstützen. Einige dieser Materialien werden von Pista Mágica eigens entwickelt, beispielsweise der „Pass“, ein kleines, handgefertigtes Notizbuch, das die Teilnehmenden während der gesamten Durchführung der Methodik begleitet. In diesem Pass dokumentieren sie Erlebnisse sowohl aus der Schulungsphase (Phase 1) als auch aus den allgemeinen Freiwilligenaktivitäten (Phase 2). Sie nutzen ihn, um ihre wichtigsten Merkmale, ihre Teams und ihre Mentor:innen zu erfassen. Es dient auch als Raum, um über die größten Herausforderungen nachzudenken und die Eigenschaften des „idealen Freiwilligen“ zu beschreiben, und fördert so eine tiefere Selbstreflexion über das eigene Profil und die eigene Rolle im Kontext der Freiwilligenarbeit.

Oft enthält der Pass auch Seiten, die Reflexionen über die Freiwilligentätigkeiten selbst gewidmet sind, darüber, was den Teilnehmern am besten gefallen hat und auf welche Hindernisse sie gestoßen sind.

Neben dem Pass verwendet Pista Mágica auch andere Materialien, wie zum Beispiel:

- Visuelle Hilfsmittel wie Karten, auf denen Eigenschaften wie freundlich, verständnisvoll, aggressiv, geduldig, impulsiv, verantwortungsbewusst oder kreativ aufgelistet sind (z. B. um ihre Hauptmerkmale zu identifizieren);
- Blätter mit Silhouetten von Personen oder Gegenständen, für Teambuilding-Übungen (z. B. muss eine Gruppe gemeinsam eine Figur ausschneiden) und für Übungen zur Identifizierung von Ängsten (z. B. malen sie das Blatt aus, wenn sie die Ängste einer anderen Person nachvollziehen können);
- Liste von Sätzen mit Aussagen zum Thema Freiwilligenarbeit, zu denen die Teilnehmer ihre Zustimmung oder Ablehnung äußern müssen;
- Leere A4/A3-Blätter, damit die Teilnehmer Avatare oder andere Figuren entsprechend den jeweiligen Übungen zeichnen können (z. B. den „perfekten“ Freiwilligen zeichnen);
- Schwarze A3-Blätter, die bei Bedarf für bestimmte Dynamiken verwendet werden;
- Blob-Baum-Blätter (in den 80er Jahren von Pip Wilson und Ian Long entwickelt; sind nützlich, um den Teilnehmern zu helfen, ihre Gefühle während der Freiwilligentätigkeiten zu identifizieren);
- Für die Ausarbeitung der „Individuellen Glücksprojekte“ werden unterschiedliche A3/A4-Blätter verwendet;
- Wiederkehrende Materialien wie Filzstifte, Bleistifte, Malerkrepp, Post-its, Hula-Hoops, Bälle usw.



DURCHFÜHRUNG

Die Methodik des unterstützten Freiwilligenengagements ist in vier sich ergänzende Phasen unterteilt, die darauf abzielen, Menschen in schwierigen Lebenslagen zu aktiven Akteuren des Wandels zu machen und durch Freiwilligenarbeit die persönliche Entwicklung, staatsbürgerliche Kompetenzen und die Integration in die Gemeinschaft zu fördern.

PHASE (A) – FREIWILLIGENSCHULUNG

Diese Phase bereitet die Teilnehmenden auf ihr ehrenamtliches Engagement vor und fördert ihre Selbstwirksamkeit und Selbstwahrnehmung. Das Training ist in drei Kernbereiche gegliedert – Selbsterkenntnis, Empathie und ehrenamtliches Engagement – und nutzt Methoden der non-formalen Bildung mit Schwerpunkt auf aktiver Teilnahme, Gruppendynamik, Videos und praktischen Übungen. Zu den einzelnen Einheiten gehören:

- **Sitzung 0: Motivation und Projekteinführung, Erkundung des Konzepts eines „talentierten Individuums“.**
- **Sitzung 1: Selbsterkenntnis, Identifizierung persönlicher Talente und Unterstützungsnetzwerke.**
- **Sitzung 2: Empathie, die Fähigkeit entwickeln, andere zu verstehen und Hindernisse mit Unterstützung des Teams und der Mentoren zu überwinden.**
- **Sitzung 3: Freiwilligenarbeit – Erkundung der Fähigkeiten, Rechte und Pflichten von Freiwilligen, Vorbereitung der Teilnehmer auf die praktische Beteiligung an Freiwilligentätigkeiten.**



PHASE (B) – ALLGEMEINE FREIWillIGENAKTIVITÄTEN (GVA)

In dieser Phase nehmen Freiwillige an verschiedenen Formen der Freiwilligenarbeit teil, um herauszufinden, was sie am meisten motiviert und welche Rolle sie in der Gemeinschaft spielen möchten. Diese Phase umfasst:

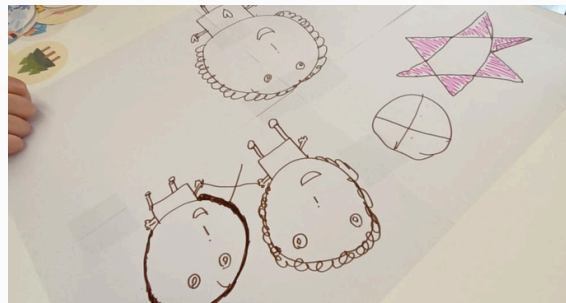
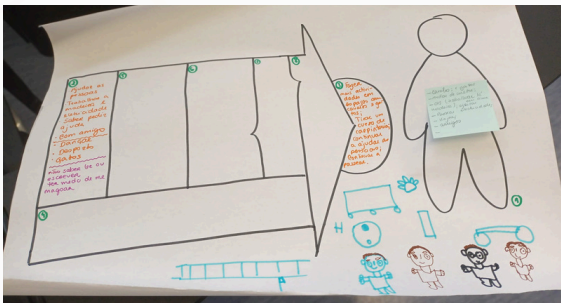
- **Vorstellung der Möglichkeiten:** Vorstellung der gastgebenden Organisationen, Zeitpläne, verfügbare Positionen und Interessensgebiete der Freiwilligenarbeit mit einem übersichtlichen Zeitplan.
- **Transport und Treffpunkte:** Flexibilität bei der Reiseorganisation unter Gewährleistung der Sicherheit und Förderung des Teamzusammenhalts.
- **Aktivitätsunterstützung und Motivation:** Bei Bedarf Aufsicht, Anleitung und Vermittlung, um schrittweise die Autonomie zu fördern und positives Engagement zu verstärken.
- **Wirkungserfassung und -anerkennung:** Dokumentation der geleisteten Stunden, der durchgeführten Aktivitäten und der Auswirkungen auf die Gemeinschaft, abschließend in einer Reflexionssitzung mit individueller Bewertung.



PHASE (C) – GLÜCKSPROJEKTE (INDIVIDUELL UND GEMEINSCHAFTLICH)

Im Anschluss an die Experimentierphase entwickeln die Teilnehmer Glücksprojekte:

- **Individual Happiness Project (IHP):** Im Mittelpunkt steht die personenzentrierte Planung (PCP), die sich auf persönliche Träume, Wünsche und Lebensziele konzentriert und die Integration in die Gemeinschaft sowie die persönliche Entwicklung durch informelle und vertrauliche Sitzungen fördert.
- **Community Happiness Project (CHP):** Ein Projekt, das von der Gruppe gemeinsam entwickelt wurde, um die Bedürfnisse der Gemeinschaft zu ermitteln und auf Freiwilligenbasis Lösungen vorzuschlagen. Dies geschieht in acht Phasen: motivieren, auswählen, planen, organisieren und umsetzen, einbeziehen, ausführen, evaluieren und feiern.



PHASE (D) – SPEZIFISCHE FREIWILLIGENAKTIVITÄTEN (SVA)

In dieser Phase werden die Glücksprojekte umgesetzt, entweder durch die Einbindung in Freiwilligenprojekte (individuell oder in Gruppen) oder durch die Durchführung der geplanten Gemeinschaftsprojekte. Zu den wichtigsten Aspekten gehören:

- Die gemeinsamen Interessen von Freiwilligen, die ähnliche Aktivitäten wählen, werden respektiert, um die Anpassung und Zusammenarbeit zu verbessern.
- Formalisierung von Freiwilligenvereinbarungen zwischen Organisationen und Freiwilligen, gegebenenfalls mit anfänglicher Unterstützung durch Moderatoren.
- Aktive Einbindung von Freiwilligen, Sicherstellung des Verständnisses von Aufgaben und Verantwortlichkeiten sowie Förderung einer schrittweisen, nachhaltigen Anpassung.



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ Schulungen, praktische Experimente und sinnvolle Projektentwicklung kombiniert und dabei Autonomie, sozio-emotionale Kompetenzen und positive Auswirkungen auf die Gemeinschaft fördert, um die Teilnehmer letztendlich in aktive Akteure des Wandels zu verwandeln.



LÄNGE

Die Dauer und Häufigkeit der „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ hängen von der jeweiligen Organisation und den spezifischen Bedürfnissen der teilnehmenden Personen ab.

Diese Methode ist **flexibel und anpassungsfähig**. Sie kann sowohl an die Ziele der Organisation als auch an die Situation der Teilnehmer angepasst werden, sodass für jeden Fall ein individuelles Programm erstellt werden kann.

Der Prozess kann auf **verschiedene Weise durchgeführt werden**:

- Schritt für Schritt, wobei alle Phasen von (a) bis (d) befolgt werden, oder
- In modularer Weise, indem je nach Kontext und Zielen des Projekts entschieden wird, mit welchen Phasen man beginnt oder welche man überspringt.

Dank dieser Flexibilität lässt sich die Methode in vielen Formaten anwenden, **von Langzeitprogrammen mit wöchentlichen Sitzungen über mehrere Monate bis hin zu intensiven Bootcamp-Programmen, die sich über eine fokussierte Woche mit durchgehender Arbeit erstrecken**. In der Regel dauert eine Langzeitintervention mindestens 12 Monate, während ein Bootcamp zwischen einer und drei Wochen dauern kann.

Während der gesamten Implementierungsphase der Methodik trifft sich das Team wöchentlich, um Erfahrungen auszutauschen, die Intervention anzupassen und die für jede nachfolgende Sitzung benötigten Materialien vorzubereiten oder zu modifizieren. Zentrales Ziel ist es, ausreichend Zeit für die Vorbereitung der nächsten Sitzung einzuplanen und so eine kontinuierliche und schrittweise Planung der Aktivitäten zu gewährleisten, die den sich im Laufe des Prozesses zeigenden Merkmalen und sich verändernden Bedürfnissen der Gruppe Rechnung trägt.

HERAUSFORDERUNGEN

Eine der **größten Herausforderungen bei der Umsetzung des Programms war die Sicherstellung einer adäquaten Transportlogistik**. Im Umgang mit älteren Erwachsenen ergab sich ein zusätzliches Hindernis durch bestehende organisatorische Vorurteile, die deren **Fähigkeiten und Potenzial für aktive Teilnahme unterschätzten**. Zudem wurden die Lehrmaterialien nicht immer sofort an die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst, sodass zwischen den Sitzungen kontinuierliche Verbesserungen und Anpassungen erforderlich waren. Eine weitere relevante Herausforderung bestand in der Einbeziehung von Menschen mit Behinderungen, die persönliche Unterstützung benötigten, sowie in der Arbeit mit Jugendlichen in Risikosituationen, was häufig Konfliktmediation und Strategien zur Emotionsregulation erforderte.

Um diese Herausforderungen zu bewältigen, waren **Kooperationen unerlässlich**. Damals stellte eine Partnerorganisation ein Fahrzeug zur Verfügung, doch diese Unterstützung blieb die Ausnahme. **Im Hinblick auf institutionelle Vorurteile wurden direkte Kooperationen und Sensibilisierungsmaßnahmen durchgeführt, um Vertrauen zu schaffen und die Kompetenz und das Engagement der Teilnehmenden zu demonstrieren**. Dies führte zu einem schrittweisen Wandel der Haltung innerhalb der Organisation. Für Teilnehmende mit Behinderungen wurden externe Netzwerke mobilisiert, um die notwendige persönliche Unterstützung sicherzustellen und eine inklusive Teilhabe zu gewährleisten. Im Umgang mit jungen Menschen wurde besonderer Wert auf teambasierte Ansätze und offene Kommunikation gelegt – sowohl innerhalb des Moderationsteams als auch direkt mit den Jugendlichen –, um gegenseitiges Verständnis, Kooperation und den Umgang mit Emotionen zu stärken.



ERFOLGSFAKTOREN

Die Wirksamkeit der Methode beruht auf einer ausgewogenen Kombination aus einem **nutzerzentrierten Ansatz und einer soliden methodischen Grundlage**. Spezielle Schulungen in der Methodik und die Anwendung **non-formaler Bildungsprinzipien** ermöglichen die Durchführung der Aktivitäten in einer strukturierten und dennoch flexiblen Weise, die sich an die Bedürfnisse jeder Gruppe anpassen lässt. Die ungezwungene Art der Kursleiter, gepaart mit Respekt und Professionalität, trägt dazu bei, eine Atmosphäre der Nähe und emotionalen Sicherheit zu schaffen.

Der **feste Glaube an das Potenzial jedes einzelnen Teilnehmers ist eine der tragenden Säulen dieser Methode**. Dieses Vertrauen spiegelt sich in der Fähigkeit wider, innerhalb klarer Grenzen tragfähige Beziehungen aufzubauen und so Engagement und Motivation zu fördern. Empathie, klare Kommunikation und echte Erreichbarkeit stärken diese Bindung zusätzlich und schaffen Raum dafür, dass sich alle Teilnehmer wertgeschätzt und gehört fühlen.

Gleichzeitig sind **Flexibilität und Anpassungsfähigkeit, sowohl individuell als auch kollektiv, unerlässlich, um effektiv auf unterschiedliche Kontexte und Profile reagieren zu können**. Das kontinuierliche Bewusstsein für die eigenen Vorurteile und die bewusste Bemühung, diese abzubauen, fördern eine inklusivere und reflektiertere Praxis. **Schließlich stärken Offenheit für Teamarbeit und die Schaffung regelmäßiger Räume für gemeinsame Reflexion und Austausch den Gruppenzusammenhalt und die Gesamtqualität der Intervention.**

Die Trainer **sollten über fundierte Kenntnisse in non-formalen Bildungsmethoden** (z. B. Diskussionen, partizipative Gespräche) **und informellen Lernansätzen verfügen**. Sie sollten außerdem mit praktischen Moderationstechniken wie **Einstiegsübungen und Eisbrechern** vertraut sein. Ebenso wichtig ist ihre Fähigkeit, diese Methoden an den jeweiligen Kontext und die Teilnehmenden anzupassen und gleichzeitig klare Gruppenvereinbarungen auf der Grundlage von gegenseitigem Respekt und Kooperation zu etablieren. Diese Kombination trägt dazu bei, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Teilnehmenden wohlfühlen, aktiv einbringen und sich sicher fühlen, ihre Ideen einzubringen.

Zusammengenommen führen diese Faktoren zu einer Praxis, die menschliche Sensibilität mit technischer Strenge verbindet und so ein Umfeld des Vertrauens, des gegenseitigen Lernens und der persönlichen Weiterentwicklung fördert.

AUSWIRKUNGEN

Hinsichtlich der Wirkungsnachweise beinhaltet die „Methodik des unterstützten Freiwilligenengagements“ systematische Mechanismen zur Erfassung von Feedback, zur Ergebnisüberwachung und zur umfassenden Bewertung der Gesamtwirkung der Intervention. Im Anschluss an **Phase (b), die allgemeinen Freiwilligenaktivitäten, findet eine Abschlusssitzung statt, in der sowohl quantitative als auch qualitative Ergebnisse präsentiert und diskutiert werden**. Dazu gehören die Anzahl der beteiligten Freiwilligen, die Anzahl der durchgeführten Aktivitäten, die insgesamt geleisteten Stunden und die Anzahl der Personen oder Organisationen, die von der Intervention profitiert haben.

Diese Sitzung dient auch als **Raum für kollektive und individuelle Reflexion und lädt die Teilnehmer ein, mitzuteilen, was sie am meisten geschätzt haben, was ihnen am wenigsten gefallen hat, welche Herausforderungen sie bewältigen mussten und welche wichtigen Lektionen sie gelernt haben**.

Am Ende des Prozesses wird eine abschließende umfassende Bewertung durchgeführt, um die Gesamtwirkung der Umsetzung der Methodik, den Grad der Erfüllung der Bedürfnisse und Ziele der Teilnehmer und Partnerorganisationen durch die Maßnahmen sowie die Eignung der verwendeten Materialien zu beurteilen und mögliche Verbesserungspotenziale für zukünftige Umsetzungen zu identifizieren.



Darüber hinaus werden **Erfahrungsberichte von Freiwilligen** entweder durch **Auswertungsfragebögen, die nach der Intervention ausgegeben werden, oder durch persönliche Nachfolgebefuche des Pista Mágica-Teams an den Umsetzungsorten gesammelt**, um ein umfassendes Verständnis der Perspektiven und Erfahrungen der Teilnehmer während des gesamten Prozesses zu gewährleisten.

Bis **2024** wurde die Methodik mit rund **222 Teilnehmern** umgesetzt, was zu insgesamt **4382 Stunden Freiwilligenarbeit** und geschätzten Vorteilen von **30279,62 €** für die lokalen Gemeinschaften führte (basierend auf dem portugiesischen Mindestlohn von 2025).

Hinsichtlich der **Ergebnisse für die Teilnehmer lassen sich pro Projekt folgende nennen:**

- Das von BPI und der Stiftung „la Caixa“ finanzierte **Projekt CARRY** wurde in den Gemeinden Gondomar und Porto mit 42 gefährdeten Jugendlichen (im Alter von 10 bis 19 Jahren) durchgeführt. Das Projekt ermöglichte: eine verstärkte Beteiligung der Jugendlichen am Gemeinwesen (998 Stunden ehrenamtliche Arbeit und 21 ins Leben gerufene Projekte zur Förderung des Gemeinwesens); die Entwicklung von Beziehungs-, Sozial-, Verhaltens- und emotionalen Kompetenzen bei den Jugendlichen, was zu Verbesserungen in der Kommunikation und den Sozialisierungsstrategien führte; sowie ein stärkeres Engagement im Gemeinwesen, eine höhere Motivation hinsichtlich ihrer Berufswahl und eine bessere berufliche Orientierung.
- Das von POISE, Portugal Social Innovation, finanzierte **Projekt „VolunTalentó“** wurde in Vila Nova de Gaia durchgeführt und richtete sich an Menschen mit Behinderungen. Es führte zu einer verstärkten Bürgerbeteiligung und einem größeren Engagement in der Gemeinde. 85 % der Teilnehmenden erkannten den Wert des Ehrenamts für das Gemeinwohl. Zudem verbesserten sich bei 85 % der Teilnehmenden ihre sozialen und beruflichen Kompetenzen.
- Das von POISE finanzierte **VES-Projekt (Social Emergency Volunteering)** führte zu einer verstärkten bürgerschaftlichen und gemeinschaftlichen Beteiligung von 28 sozial benachteiligten Jugendlichen (101 Stunden Freiwilligenarbeit).
- Das vom Programm „Aktive Bürger“ geförderte Projekt „VoluntariaMente“ dokumentierte die Entwicklung persönlicher Kompetenzen, eine verstärkte Beteiligung am Gemeinwesen, ein Gefühl der Zugehörigkeit und persönlicher Erfüllung, Wohlbefinden und Freude an alltäglichen Aktivitäten sowie ein subjektiv geringeres Angstniveau während der Freiwilligenarbeit. Eine klinische Studie berichtete zudem über Verbesserungen der Symptome von Angstzuständen und Depressionen.
- Das **Projekt „(Re)Forma de Estar“** wurde in Gondomar mit Mitteln des BPI Fundação „la Caixa“ Seniores 2023 Award und in Partnerschaft mit der Associação Mutualista de Gondomar (AMUT) durchgeführt. Hauptziel war die Förderung eines aktiveren Alterns und die Stärkung der Bürgerbeteiligung älterer Menschen durch ehrenamtliches Engagement und die Entwicklung von Gemeinschaftsprojekten. Die Teilnehmenden zeigten deutliche Verbesserungen ihrer persönlichen Fähigkeiten, ihres sozialen Engagements und ihrer Beteiligung am Gemeinwesen. Besonders hervorzuheben sind die gesteigerten wahrgenommenen Nützlichkeiten in der Gemeinschaft und das gestärkte Zugehörigkeitsgefühl, begleitet von einer Verringerung der Einsamkeit.

EINBINDUNG DER INTERESSEGRUPPEN

Pista Mágica (PM) blickt auf **17 Jahre Erfahrung** zurück, die von der Zusammenarbeit mit verschiedenen Organisationen geprägt ist. Die Organisation ist aktiv in neun nationalen, europäischen und globalen Netzwerken vertreten, darunter Cidade Social, der portugiesische Freiwilligenverband, ESLIDER, die portugiesische Plattform der Nichtregierungsorganisationen für Entwicklung, Município Amigo do Desporto, ANIMAR, Setor3, die Internationale Vereinigung für Freiwilligenarbeit, FORUM und das Zentrum für Europäisches Freiwilligenengagement. PM trägt zu Arbeitsgruppen und gemeinsamen Initiativen bei.

Pista Mágica **beteiligt sich an Konsortien in Gemeinschaftsprojekten und erbringt regelmäßige Dienstleistungen für mindestens 26 öffentliche Einrichtungen, hauptsächlich Gemeinden** (z. B. 17 Gemeinden in der Metropolregion Porto, Cascais, Almada, Braga).

Die Projekte von Pista Mágica **basieren auf Analysen, die von Kommunen und lokalen Partnern durchgeführt werden und die spezifischen Merkmale und Herausforderungen jedes Gebiets berücksichtigen**. Zahlreiche Organisationen sind zudem an der Ermittlung von Begünstigten (z. B. Gesundheitszentren, Schulen, Inklusionszentren usw.) oder der Unterstützung von Aktivitäten (z. B. Organisationen, die Freiwilligenarbeit anbieten) beteiligt.

Darüber hinaus **erhält Pista Mágica Sozialinvestitionen von den Gemeinden und bildet Überwachungsausschüsse, um die technische Validierung und Verbreitung seiner Projekte sicherzustellen** (z. B. Volunteer and Go, Gambling Free Feed, Geração V, Vol'Mig, Oficina de Voluntariado).

Der Verein unterhält zudem formelle Partnerschaften, wie beispielsweise einen **Darlehensvertrag mit der Gemeinde Gondomar, Kooperationsvereinbarungen mit dem Nationalen Institut für Rehabilitation und dem Polytechnikum Porto, und ist in lokale soziale Netzwerke in Porto und Gondomar (z. B. Rio Tinto) eingebunden**. Er beteiligt sich regelmäßig an Veranstaltungen und Vorträgen, um Wissen und die Ergebnisse seiner Arbeit zu präsentieren.

Pista Mágica hat dieses starke Kooperationsnetzwerk durch **strategische Planung, aktives Engagement und kontinuierliche Kommunikation aufgebaut und gepflegt**. Ziel der Organisation war und ist es, ein unterstützendes System zu schaffen, das Kommunen, NGOs, Freiwilligenorganisationen und internationale Netzwerke miteinander verbindet und so den Austausch von Ressourcen, bewährten Verfahren und gemeinsamen Projekten ermöglicht.

Um dieses Netzwerk aufzubauen, identifizierte Pista Mágica zunächst relevante Interessengruppen und Partner, die mit ihrer Mission übereinstimmen. Dies zeigt sich beispielsweise in der strategischen Planung der Organisation, in der die Interessengruppen gebeten werden, sich einzubringen und die Entwicklung von Pista Mágica für die kommenden Jahre mitzugestalten.

Pista Mágica pflegte zudem enge Beziehungen zu diesen Institutionen durch aktive Teilnahme an Veranstaltungen, den Beitritt zu formellen Netzwerken und die Mitarbeit in Arbeitsgruppen und baute so Glaubwürdigkeit und Vertrauen auf. Gemeinsame Projekte ermöglichten es der Organisation, konkrete Ergebnisse zu erzielen und die Beziehungen weiter zu festigen. Formelle Vereinbarungen, darunter Protokolle, Konsortialpartnerschaften und Darlehensverträge, trugen, wie bereits erwähnt, zur Festigung dieser Kooperationen bei.

Die Pflege des Netzwerks erfordert kontinuierliches und für alle Beteiligten vorteilhaftes Engagement. Daher gewährleistet Pista Mágica regelmäßige Kommunikation durch Treffen, Newsletter und Online-Plattformen, während Monitoring-Komitees und Bewertungsmechanismen die technische Validierung und kontinuierliche Verbesserung gemeinsamer Initiativen sicherstellen. Durch die Erstellung leicht zugänglicher Materialien und E-Learning-Kurse sowie die Präsentation von Projektergebnissen im Rahmen von Veranstaltungen und Vorträgen hält die Organisation ihre Partner informiert, eingebunden und für ihre Mission engagiert.



Dieser Ansatz hat es Pista Mágica ermöglicht, mit **mehr als 26 öffentlichen Einrichtungen** zusammenzuarbeiten, sich an neun nationalen und internationalen Netzwerken zu beteiligen und langfristige Partnerschaften aufzubauen, die Gemeinschaftsprojekte, Freiwilligeneinsätze und Initiativen zum Kapazitätsaufbau unterstützen.

Dieses Netzwerk ist für die Methodik unerlässlich. Pista Mágica bietet selbst keine Freiwilligeneinsätze oder direkten Zugang zu den Zielgruppen an, sondern arbeitet bei der Rekrutierung und der Suche nach geeigneten Freiwilligenprojekten mit lokalen Einrichtungen zusammen. Für die Rekrutierung kooperiert Pista Mágica mit Schulen, Gesundheitszentren und Inklusionszentren und stellt seine „Methodik für unterstütztes Freiwilligenengagement“ sowie seinen Aktionskalender vor, um das Interesse der Beteiligten zu ermitteln. Diese Partner ermöglichen oft den Zugang zu den Zielgruppen und stellen Räumlichkeiten für die Schulungsphase zur Verfügung. Bei der Suche nach Freiwilligenprojekten kontaktiert Pista Mágica lokale Freiwilligennetzwerke und andere Organisationen vor Ort. Pista Mágica stellt sicher, dass diese Organisationen Freiwillige aus marginalisierten Gruppen aufnehmen und deren spezifische Bedürfnisse erfüllen können.

ÜBERTRAGBARKEIT

Die Übertragung der „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ **erfordert ein tiefes Verständnis ihres humanistischen, partizipativen und adaptiven Charakters.** Diese Methode ist mehr als eine Reihe von Verfahren; sie stellt einen beziehungsorientierten und transformativen Prozess dar, der den Menschen und seine individuellen Fähigkeiten in den Mittelpunkt stellt.

Die Implementierungsteams müssen sich aus Fachleuten mit einem **Hintergrund in den Sozial- und Humanwissenschaften zusammensetzen, die über technische und zwischenmenschliche Kompetenzen verfügen, die es ihnen ermöglichen, mit Sensibilität, Empathie und ethischem Bewusstsein einzugreifen.**

Diese Fachkräfte müssen erkennen, dass sie mit Menschen in schwierigen Lebenslagen arbeiten, **nicht als Empfänger von Hilfe, sondern als Akteure ihrer eigenen Veränderungsprozesse. Ihre Rolle besteht darin, als Begleiter zu fungieren, zu unterstützen, zu begleiten und die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass jeder sein Potenzial entdecken und entfalten kann und im Ehrenamt einen sinnvollen Lebenszweck und Zugehörigkeit findet.**

Die Intervention sollte **flexibel sein und fortlaufend an die Merkmale, Bedürfnisse und das Tempo jeder Gruppe und jedes Einzelnen angepasst werden.** Dies erfordert kontinuierliches aktives Zuhören, Reflexion und Anpassung, um sicherzustellen, dass der Prozess den Prinzipien der Inklusion, der Würde und der aktiven Teilhabe entspricht.

Organisationen, die diese **Methodik anwenden möchten, sollten zudem die Bedeutung netzwerkbasierter Zusammenarbeit und interinstitutioneller Partnerschaften verstehen. Die Kooperation mit Schulen, Kommunen, sozialen Einrichtungen und anderen Akteuren der Zivilgesellschaft ist entscheidend für die Nachhaltigkeit, Wirkung und Kohärenz der Maßnahme.**

Schließlich müssen diejenigen, die diese Praxis umsetzen wollen, dies mit einem tiefen Sendungsbewusstsein und sozialer Verantwortung tun und anerkennen, dass ein echter Wandel dann stattfindet, wenn jeder Mensch gesehen, gehört und wertgeschätzt wird, nicht bloß als Nutznießer, sondern als aktiver Akteur des Wandels im eigenen Leben und in der eigenen Gemeinschaft.



Damit die „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ **effektiv umgesetzt werden und transformative Wirkungen erzielen kann, müssen vor der Mobilisierung mehrere Voraussetzungen erfüllt sein.** Erstens sollte die durchführende Organisation die Kernwerte der Methode – Inklusion, Empowerment, Achtung der Menschenwürde und Anerkennung der Teilnehmenden als Akteure ihres eigenen Wandels – vollumfänglich annehmen und unterstützen. Dies gewährleistet die Unterstützung durch die Organisation und die Nachhaltigkeit der Maßnahme.

Die strategische Planung sollte im Vorfeld klar definiert sein und die Festlegung von Zielen, die Identifizierung von Zielgruppen, die Zuweisung von personellen und materiellen Ressourcen sowie die Koordination mit relevanten Partnern aus der Gemeinde umfassen. Die Maßnahme erfordert zudem eine geeignete physische und logistische Struktur mit sicheren, geräumigen, privaten und barrierefreien Räumlichkeiten, die Vertrauen und Nähe zwischen Teilnehmenden und Kursleitenden fördern, sowie geeignete Materialien und Transportmöglichkeiten für die geplanten Aktivitäten.

Die Auswahl der Teilnehmer und die Sensibilisierung sollten sorgfältig erfolgen, um sicherzustellen, dass die Gruppen in vollem Umfang von der Intervention profitieren und der Prozess inklusiv und partizipativ bleibt.

Gleichzeitig müssen von Beginn an **Mechanismen für Monitoring und Evaluierung eingerichtet werden, einschließlich Wirkungsindikatoren und Instrumenten zur Feedback-Erfassung, um die Projektentwicklung zu verfolgen und kontinuierliche Anpassungen zu ermöglichen.** Schließlich muss das Team bereit sein, die Methodik an die spezifischen Bedürfnisse und Arbeitsweisen jeder Gruppe oder Einzelperson anzupassen und dabei die Autonomie und Eigenverantwortung der Teilnehmenden stets zu respektieren und zu stärken.

ERFAHRUNGSBERICHTE

Die folgenden drei Videos präsentieren Erfahrungsberichte, die im Rahmen verschiedener Projekte gesammelt wurden: VoluntariaMente, VolunTalento und (Re)Forma de Estar. Alle diese Projekte basieren auf der Anwendung der Methode des unterstützten Freiwilligenengagements in unterschiedlichen Kontexten und mit verschiedenen Zielgruppen.

Das Projekt VoluntariaMente engagierte Menschen mit Stimmungsstörungen, insbesondere Angstzuständen und Depressionen, und förderte durch ehrenamtliches Engagement ihr emotionales Wohlbefinden, ein neues Lebensgefühl und die Wiedererlangung ihres Selbstvertrauens. – <https://youtu.be/5OUuLu6roQkM>

VolunTalento konzentrierte sich auf Menschen mit Behinderungen und/oder Beeinträchtigungen, förderte deren persönliche und soziale Kompetenzen und stärkte ihre aktive und partizipative Rolle in der Gemeinschaft. – <https://www.youtube.com/watch?v=iwLmEqxzho0>

Das Projekt „(Re)Forma de Estar“ bezog Senioren ein, schätzte ihre Lebenserfahrung, förderte aktives Altern und stärkte die bürgerschaftliche und gesellschaftliche Teilhabe durch sinnvolle und integrative Freiwilligenarbeit. – <https://www.youtube.com/watch?v=MVB2093JjU0&t=129s>

Zusammengenommen veranschaulichen diese Zeugnisse den tiefgreifenden transformativen Charakter der Methodik und heben hervor, wie das unterstützte Freiwilligenengagement als wirkungsvolles Instrument zur Stärkung der Eigenverantwortung, zur Inklusion und zur menschlichen Entwicklung dient, das auf Beziehungen des Vertrauens, des Sinns und der gemeinsamen sozialen Verantwortung aufbaut.



GUTE PRAXIS 2: NOTIZEN IM LERNTAGEBUCH





NAME DER JOB-SHADOWING-AKTIVITÄT

Die „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ wird in einem Bootcamp mit Jugendlichen in Porto, Portugal, angewendet. Besuch im September 2025.

WAS HABEN WIR GELERNT? INWIEFERN WAR DAS NEU?

In einer ersten Phase hatten wir, **SOSPED and Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.**, die Möglichkeit, mehr über **Pista Mágica als Organisation** zu erfahren.

Wir [**Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.**] stellten fest, dass Pista Mágica sehr ähnliche Ziele und Werte wie unsere eigene Organisation vertritt. Besonders beeindruckt hat uns, dass Pista Mágica **nicht primär auf europäische Fördermittel angewiesen ist**. Die meisten Einnahmen stammen von **Kommunen oder aus kostenpflichtigen Dienstleistungen, während europäische Projekte hauptsächlich eine wichtige Ergänzung darstellen**. Mithilfe dieser Projekte wird die Wirksamkeit und Relevanz der Ansätze von Pista Mágica demonstriert, wodurch Kommunen Zugang zu bewährten Modellen erhalten, ohne die vollen Entwicklungskosten tragen zu müssen.

Wir haben außerdem gelernt, dass Investitionen in **Beziehungen, insbesondere zu Verwaltungsmitarbeitern in den Kommunen, von entscheidender Bedeutung sind, auch wenn es Jahre dauern kann, bis sich Ergebnisse zeigen**. Die Interessengruppen sind eng in die **Arbeit und die strategischen Planungsprozesse von Pista Mágica eingebunden, da die Organisation regelmäßig SWOT-Analysen durchführt und langfristige Strategiepläne entwickelt**.

Typischerweise beginnt ihr **Prozess damit, dass sie verschiedenen Interessengruppen und lokalen Geldgebern eine Idee vorstellen und anschließend die Mittel für eine Pilotphase sichern**. Wann immer möglich, beziehen sie potenzielle Interessengruppen auch in die Umsetzung ein.

Die Finanzierung basiert häufig auf **langfristigen Netzwerken, Vertrauensbildung und nachhaltigen Investitionen in Beziehungen**. Eine wirksame Strategie besteht darin, Auszeichnungen zu identifizieren, die sich an Kommunen richten: Erhält eine Kommune Anerkennung für ein Projekt, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie es langfristig finanziert oder in ihre regulären Dienstleistungen integriert.

Eine weitere wichtige Erkenntnis war, wie wichtig es ist, sicherzustellen, dass **Entscheidungsträger auch öffentlich von ihrer Beteiligung profitieren können, beispielsweise durch Medienberichterstattung oder positive Darstellungen, und gleichzeitig strikte politische Neutralität zu wahren**.

Schließlich verfügt Pista Mágica über ein **solides Evaluierungssystem für alle seine Projekte**, das es ermöglicht, die Wirkung durch beeindruckende Daten, Zahlen und Forschungsergebnisse überzeugend nachzuweisen. Dadurch kann die Organisation die wichtigsten Erfolgsfaktoren ihrer Arbeit prägnant hervorheben.



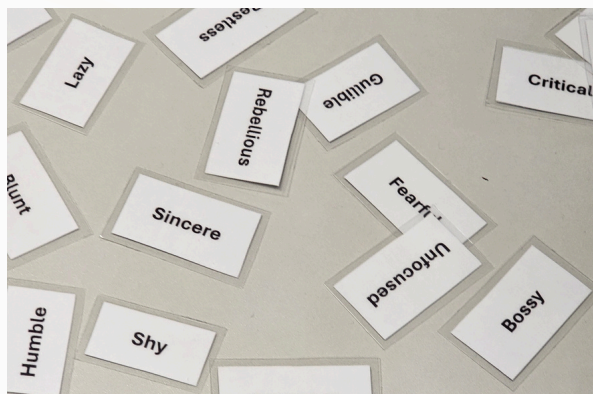
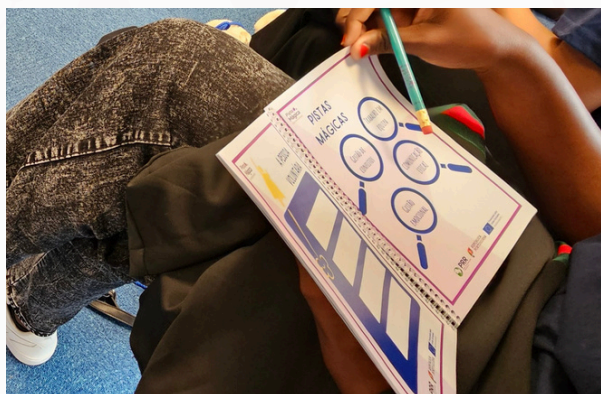
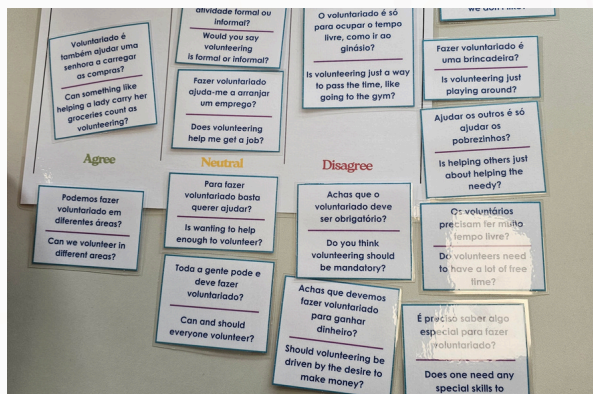


Im Anschluss daran hatten wir die Gelegenheit, die „**Methodik des unterstützten Freiwilligenengagements**“ kennenzulernen und zu erfahren, wie sie in **Bootcamps für junge Menschen aus sozial benachteiligten Verhältnissen angewendet wird**. Diese Bootcamps konzentrieren sich typischerweise auf die ersten beiden Phasen der Methodik: **Phase 1 – Schulung** und **Phase 2 – Allgemeine Freiwilligentätigkeiten**.

Phase 1 – Training

Wir [**Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.**] empfanden die Übungen in dieser Phase als besonders anregend und effektiv. Einige bemerkenswerte Beispiele sind:

- **Hula-Hoop-Übung:** Eine dynamische Teambuilding-Aktivität, die Kooperation, kreative Problemlösung und effektive Kommunikation fördert.
- **Übung „Wer bin ich?“:** Hilft den Teilnehmern, ihre persönlichen Stärken, Ressourcen und die Netzwerkverbindungen zu identifizieren, auf die sie sich verlassen können.
- **Empathie und das Sprechen über Ängste:** Die Teilnehmenden sprechen offen über ihre Ängste, was Vertrauen schafft und den Zusammenhalt in der Gruppe stärkt. Diese Übung erfordert eine erfahrene Moderation, die für eine ausgewogene Beteiligung sorgt und die Diskussion lenkt, falls einige Teilnehmende dominieren oder Erfahrungen teilen, die sich stark von den Realitäten der anderen unterscheiden. (Beispielsweise sprach eine Teilnehmerin einer Privatschule ausführlich über ihre Angst, die falsche Universität zu wählen, während andere Schwierigkeiten hatten, im regulären Schulsystem zu bleiben.)
- **Teambildungsübungen:** Beispielsweise werden Fünfergruppen die Augen verbunden und sie werden gebeten, mit einem Seil einen Stern zu bilden. Dies unterstreicht die Bedeutung von Kommunikation, Zusammenarbeit und dem Finden gemeinsamer Lösungen.
- **Übung „Der perfekte Freiwillige“:** Eine Kleingruppenaktivität, die Reflexion und Kreativität verbindet, indem die Teilnehmer die wichtigsten Eigenschaften eines idealen Freiwilligen identifizieren.





In dieser Phase stellten wir **[Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.]** fest, dass dieselben Prinzipien wie in den „Kulturhäusern“ galten: Jeder sollte sich sicher fühlen, respektiert werden und frei von Vorurteilen sein. **Von Erwachsenen wird erwartet, dass sie jungen Menschen auf Augenhöhe begegnen und sie ernst nehmen.** Diese Regeln werden konsequent angewendet, und Abweichungen werden offen oder, falls nötig, in Einzelgesprächen angesprochen.

Obwohl die meisten Teilnehmer kein Englisch sprachen, **halfen einige bei den Übersetzungen und trugen aktiv dazu bei, dass wir die Geschehnisse besser verstehen konnten.** Dadurch veränderte sich ihre Rolle leicht, sodass sie nun als Unterstützer agieren konnten.

Das Nichtverstehen aller Aspekte förderte eine genauere Beobachtung der Gruppendynamik. **Es war beeindruckend zu sehen, wie diese heterogene Gruppe, bestehend aus Teilnehmern verschiedener Institutionen und Privatschulen, innerhalb kurzer Zeit Teamfähigkeiten entwickelte und sich gut kennenlernte.**

Dieser Erfolg resultierte nicht nur aus gut ausgewählten Aktivitäten, sondern auch aus der **Expertise der Trainer von Pista Mágica.** Die Methode ermöglichte es den Teilnehmern, aus ihren gewohnten Rollen auszubrechen, sich auf ihre Stärken zu konzentrieren und ihren Horizont zu erweitern.

Wichtig war **uns [Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.]**, dass die „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ die Teilnehmenden nicht wie zu kontrollierende Kinder behandelt. Stattdessen basiert sie auf **gemeinsamen Vereinbarungen, Flexibilität und der Erkenntnis**, dass manche Teilnehmende kurze Pausen benötigen, um Ängste zu bewältigen und ihre Energie für die Gruppenaktivitäten aufrechtzuerhalten. Nach zwei Tagen war die Gruppendynamik sehr positiv, und fast alle Teilnehmenden interagierten miteinander.

Wir **[SOSPED]** haben den Teil der Schulungen, der sich mit dem Thema „Empathie“ befasste, **besonders geschätzt, da es sich um einen Begriff handelt, der in Finnland nicht häufig verwendet wird, aber ein Werkzeug ist, das wir in diesem Bereich der Arbeit mit Menschen mit psychischen Erkrankungen einsetzen.**

Besonders positiv fiel uns auf, wie **motiviert die Teilnehmer blieben und sich gleichzeitig frei fühlten, ganz sie selbst zu sein, zu scherzen, sich auszutauschen und einfach Spaß miteinander zu haben.** Sie waren engagiert und aktiv, aber auf eine entspannte Art, die weder gezwungen noch übertrieben ernst wirkte. Das zeigte, dass Menschen, wenn sie sich wohl und akzeptiert fühlen, eher bereit sind, sich voll einzubringen und ihre eigene Persönlichkeit einzubringen. Dadurch wird das gesamte Erlebnis authentischer und für alle Beteiligten angenehmer.

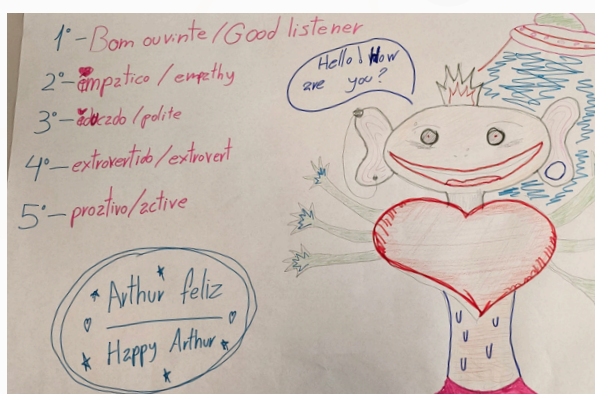
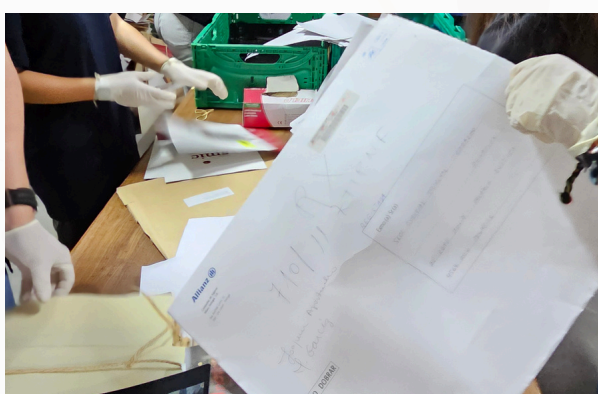
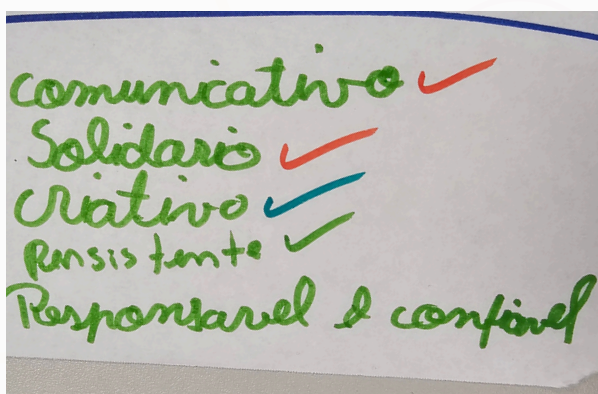




Wir [Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.] stellten jedoch fest, dass im Verlauf der Aktivität einige Herausforderungen hinsichtlich Gruppendynamik und Kommunikation auftraten. **Bestimmte Themen wurden nicht offen angesprochen, und einige wichtige Informationen wurden nicht im Vorfeld weitergegeben, was es erschwerte, spezifische Bedürfnisse vollständig zu antizipieren und darauf einzugehen.**

Zudem waren die Rollen und Verantwortlichkeiten einzelner Gruppenmitglieder von Anfang an nicht vollständig geklärt, was die Umsetzung des geplanten Ansatzes in der Praxis erschwerte. Für uns, [Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.], zeigt dies, dass es für die **Trainerin/den Trainer sehr schwierig ist, die Richtlinien durchzusetzen und den Gruppenzusammenhalt aufrechtzuerhalten, wenn die betreuenden Erwachsenen die festgelegten Regeln nicht befolgen und unerwünschtes Verhalten zeigen** (z. B. aktives Zuhören, Nichtbenutzung von Smartphones während der Sitzungen).

Es war deutlich, dass der Trainer Erfahrung in der Arbeit mit jungen Menschen aus schwierigen Verhältnissen haben und über ein hohes Maß an Selbstvertrauen verfügen musste. Wenn ein Trainer zögerlich oder unsicher wirkte, wie es bei einem der Co-Trainer der Fall war, werden die Teilnehmenden ihn weniger respektieren oder seinen Anweisungen weniger folgen.

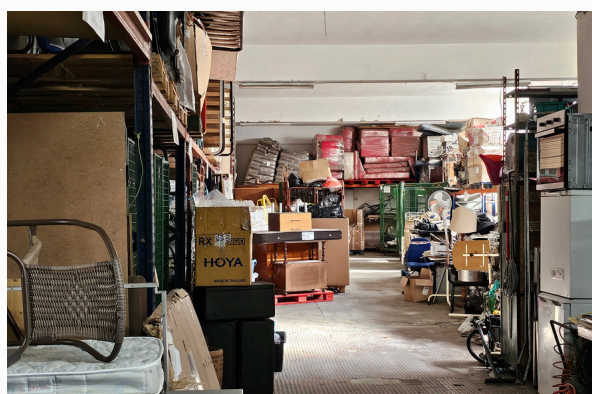




Phase 2 – Allgemeine Freiwilligenaktivitäten

Wir [Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V. und SOSPED] hatten außerdem die Möglichkeit, uns gemeinsam mit jungen Teilnehmern in verschiedenen gemeindebasierten Aktivitäten ehrenamtlich zu engagieren, wie zum Beispiel:

- **Tafel:** Die Veranstaltung begann mit einem Kahoot-Quiz zu den Abläufen und Statistiken der Tafel, gefolgt von einer Diskussion. **Die Partner waren beeindruckt vom Umfang und der Organisation der Lebensmittelausgabe.** Die gemischten Teams arbeiteten schnell und effizient und übertrafen dabei teilweise sogar eine gleichzeitig anwesende Gruppe von Firmenfreiwilligen. **Einige junge Teilnehmer schlossen sich spontan den Firmenteams an.**
- **Röntgensortierung:** Eine innovative Spendenaktion, bei der gespendete Röntgenbilder aus Arztpraxen gesammelt und sortiert werden, um sie anschließend zu recyceln und so Einnahmen zu generieren. Diese innovative Spendenmethode wäre in Deutschland aufgrund des Datenschutzes nicht möglich.
- **CASA:** Die Teilnehmenden packten Lebensmitteltüten, sortierten Spenden und reinigten die Räumlichkeiten. **Obwohl die Arbeit teilweise eintönig war, vermittelte sie ihnen ein Gefühl von Sinnhaftigkeit und Beitrag.** Die Partner merkten an, dass es zwar schwierig sei, geeignete kurzfristige Freiwilligenprojekte für große Gruppen zu finden, Möglichkeiten mit direktem Kontakt zu Menschen, Tieren oder der Natur die Erfahrung jedoch bereichern könnten. **Nichtsdestotrotz zeigten die jungen Teilnehmenden große Motivation und arbeiteten durchweg sehr fleißig.**





Am Ende der Woche hatten sie außerdem die **Möglichkeit, an einer Anerkennungsveranstaltung mit dem Bürgermeister der Gemeinde teilzunehmen, was einen wichtigen Teil des gesamten Erlebnisses ausmachte.**

Wir **[SOSPED]** haben gelernt, dass die **Einbindung junger Menschen in Freiwilligenarbeit viel wirkungsvoller sein kann, als wir ursprünglich angenommen hatten.** Es geht nicht nur darum, anderen zu helfen oder einen guten Zweck zu unterstützen, sondern es ist auch ein starkes Instrument für die persönliche Entwicklung und das psychische Wohlbefinden. Im Laufe dieses Prozesses wurde deutlich, welche tiefgreifenden Auswirkungen Freiwilligenarbeit auf junge Menschen hat – sowohl emotional als auch psychisch.

Es war ermutigend zu sehen, **wie sehr ehrenamtliches Engagement das Gefühl der Einsamkeit zu lindern und emotionale Stabilität zu vermitteln schien, insbesondere bei jungen Menschen in unsicheren oder schwierigen Lebensphasen.** Einige von ihnen beschrieben, wie sie sich als Teil von etwas Größerem und Sinnvollem fühlten und wie wichtig ihnen dieses Zugehörigkeitsgefühl war.

Wir **[SOSPED]** stellten außerdem fest, dass **Freiwilligenarbeit junge Menschen auf natürliche Weise aus ihrer Komfortzone herausholt, anders als es in traditionellen Lernumgebungen oft der Fall ist.** Durch praktische Erfahrungen wie Teamarbeit, Präsentationen oder Problemlösungen entwickelten sie Resilienz, Empathie und Selbstvertrauen, nicht als abstrakte Fähigkeiten, sondern als Charaktereigenschaften. Es ging nicht nur um Freiwilligenarbeit, sondern darum, herauszufinden, wer sie sind und wozu sie fähig sind.

Letztendlich **haben wir gelernt, dass ehrenamtliches Engagement nicht nur Gemeinschaften zugutekommt, sondern auch die Freiwilligen selbst verändert.** Es hilft jungen Menschen, sich gesehen, gebraucht und hoffnungsvoll zu fühlen.





WAS WAR DER BEEINDRUCKENDSTE ASPEKT?

Wir, [SOSPED und Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.], beobachteten, wie die Teilnehmer zur Eigeninitiative ermutigt wurden, und besonders beeindruckend war, dass viele dies spontan taten.

Sie befolgten nicht einfach nur Anweisungen, sondern entwickelten eigene Ideen, initiierten Gespräche und handelten ganz natürlich. Dieses Engagement zeigt, dass Menschen, wenn sie sich vertraut und unterstützt fühlen, eher bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und einen sinnvollen Beitrag zu leisten.

Die Jugendlichen pflegten meist einen herzlichen Umgang miteinander und zeigten ihre Stärken und Fähigkeiten, indem sie sich engagiert an den Aktivitäten beteiligten. Einige von ihnen hatten mit schwierigen persönlichen Situationen zu kämpfen, und das Leben in der Einrichtung war nicht immer einfach; dennoch gelang es ihnen, sich aktiv einzubringen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Es gab auch offene Gespräche über Ängste und Sorgen sowie Reflexionen über Ratschläge oder Erwartungen, die andere als „gut für einen“ bezeichnen, selbst wenn die betroffene Person das nicht so empfindet. Es wurde deutlich, dass gut gemeinte Ratschläge manchmal Druck oder Stress verursachen können, und diese offene Auseinandersetzung damit half den Teilnehmenden, sich verstanden zu fühlen und mit ihren schwierigen Gefühlen nicht allein zu sein.

Der auf die Stärkung der Teilnehmer ausgerichtete Ansatz machte wirklich einen Unterschied. Der Trainer von Pista Mágica spielte dabei eine Schlüsselrolle und fand die richtige Balance zwischen der Förderung der Teilnehmer und der Durchsetzung der Regeln.

Sie war verständnisvoll, aber bei Bedarf auch bestimmt, kommunizierte Einschränkungen klar und nahm die Jugendlichen ernst, was alles zu einem unterstützenden und strukturierten Umfeld beitrug, in dem sich jeder optimal entwickeln konnte.



WAS WERDE ICH IN MEINEM BERUF ODER PRIVATLEBEN ANWENDEN? WIE?



Für uns [SOSPED] waren die Erkenntnisse aus der „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ am wirkungsvollsten. Das Konzept der „Empathie“ war von großer Bedeutung, insbesondere als Gesprächsinstrument. Man sollte in der Lage sein, zuzuhören und die Gefühle anderer zu verstehen, um Vertrauen und bessere Beziehungen aufzubauen – sowohl im Beruf als auch im Alltag.

Wir [SOSPED] planen außerdem Aktivitäten, die der Gesellschaft und der lokalen Gemeinschaft wirklich zugutekommen. Dabei achten wir stets auf die Einhaltung aller Sicherheitsregeln; das ist entscheidend für die Sicherheit aller und einen reibungslosen Ablauf. Wir [SOSPED] wissen den Wert von Teamarbeit und einem positiven Gruppenklima zu schätzen, denn gemeinsame Aktivitäten fördern das Kennenlernen, das Vertrauensverhältnis und die Zusammenarbeit. Dies spiegelt sich deutlich in der Teamleistung und dem Zusammengehörigkeitsgefühl wider.

Wir [Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.] wurden sowohl von Pista Mágica als Organisation insgesamt als auch von deren „Unterstützter Freiwilligenarbeitsmethodik“ inspiriert.

Wir planen die Entwicklung eines strategischen Plans für den Austausch von Waren und Dienstleistungen mit Akteuren wie den Kommunen, in der Hoffnung, dass diese an der Bezahlung von Dienstleistungen interessiert sind. Dies ist wichtig, da wir prüfen werden, ob wir das Generationenzentrum der Stadt nach Auslaufen der Finanzierung weiterführen und die Einrichtung kostenlos nutzen können, da wir es derzeit als Tauschbörse betreiben. Wir werden uns auch nach Auszeichnungen für herausragende Leistungen von Gemeinschaften umsehen (z. B. für Inklusion).

Wir [Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.] werden die beiden Projekte „Rotary“ vorstellen und prüfen, ob Ideen für eine Finanzierung vorliegen. Wir planen außerdem, Entscheidungsträger stärker in den Projektverlauf einzubinden und darauf hinzuweisen, dass die EU Pilotprojekte finanziert.

Wir werden einige Übungen aus „Phase 1 – Training“ der „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ auch in unseren eigenen Jugendtrainings einsetzen, beispielsweise im Projekt „FutureMe“. So können beispielsweise Einstiegsübungen die Atmosphäre jedes Workshops prägen, und die Hospitationen im Rahmen der „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ haben deutlich gemacht, wie wichtig es ist, unterschiedliche Methoden für verschiedene Zielgruppen, Altersgruppen und Teilnehmergrößen zu haben.

In diesem Zusammenhang werden wir [Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.] besonders auf die Wortwahl achten und Begriffe wie „Regeln“ durch Alternativen wie „Vereinbarungen“ ersetzen, die Zusammenarbeit und gegenseitiges Verständnis anstelle von Zwang betonen. Darüber hinaus werden wir die Möglichkeit prüfen, Schnupperkurse für Freiwilligenarbeit für Gruppen in ihrer Stadt zu organisieren und uns dabei an „Phase 2 – Allgemeine Freiwilligenaktivitäten“ orientieren.



GUTE PRAXIS 3: WIE MAN JUNGE FREIWILLIGE IN NGO-AKTIVITÄTEN EINBINDET (DEUTSCHLAND)



INKLUSIVER FREWILLIGENPFAD

Wir verwenden keine spezielle Methode, um **Menschen mit psychischen Problemen einzubinden** – wir behandeln sie einfach wie jeden anderen, der sich ehrenamtlich engagieren möchte.

In einem persönlichen Gespräch **erkundigen wir uns nach ihren Fähigkeiten und möglichen Auslösern, um sie einer ehrenamtlichen Tätigkeit zuzuordnen, in der sie sich sicher und wertgeschätzt fühlen und einen Beitrag leisten können.** Anschließend können Freiwillige und Jugendbetreuer je nach ihren Bedürfnissen und Interessen an verschiedenen Schulungsprogrammen teilnehmen.

- **Inklusionspaten (IMProVE 2.0):** Das **Programm „Inklusionspaten“** schult Freiwillige, Menschen mit Behinderungen bei ihren ehrenamtlichen Tätigkeiten zu begleiten, damit diese sich unterstützt und sicher fühlen und einen sinnvollen Beitrag leisten können. Durch klare Rollenbeschreibungen, strukturierte Schulungsmodulare und kontinuierliche Unterstützung tragen die Inklusionspaten dazu bei, Barrieren abzubauen und inklusives Ehrenamt in den Gemeinden zu normalisieren.
- **FutureMe-Training:** Das **FutureMe-Trainingsprogramm** stattet Jugendarbeiter und junge Menschen mit wichtigen Zukunftskompetenzen aus – wie Resilienz, kritischem Denken, emotionaler Intelligenz und Anpassungsfähigkeit –, um ihnen zu helfen, sich in einer unsicheren und sich schnell verändernden Welt zurechtzufinden. Es wird sowohl als Präsenztraining als auch als flexibles Online-Training angeboten und stellt so sicher, dass Zukunftsfähigkeit und zukunftsorientiertes Denken zu Kernkompetenzen in der **europäischen Jugendarbeit** werden.



- **ProVol:** Das **ProVol-Schulungsprogramm** fördert professionellere und effektivere Freiwilligenarbeit, indem es sowohl Freiwillige als auch Freiwilligenkoordinatoren in Bereichen wie Teamorganisation, Projektmanagement und der Anerkennung von im Freiwilligendienst erworbenen Kompetenzen schult. **Es unterstützt NGOs dabei, effizienter zu arbeiten und stärkt gleichzeitig die Beschäftigungsfähigkeit und persönliche Entwicklung von Freiwilligen**, indem es deren Fähigkeiten und Erfahrungen sichtbarer und auf dem Arbeitsmarkt besser nutzbar macht.
- **Der Podcast „Simply Mixed“** wird von Ehrenamtlichen produziert, darunter **zwei Moderatorinnen mit Behinderung**, die authentische Gespräche über Lebenserfahrungen auf einfühlsame und ehrliche Weise führen. Zum Podcast-Team gehören auch Ehrenamtliche mit unterschiedlichen **psychischen Erkrankungen, wodurch vielfältige Stimmen, Lebenserfahrungen und eine authentische Repräsentation gewährleistet werden.**
- **Gemeinschaftsraum:** Unser Gemeinschaftsraum dient auch als Raum für ehrenamtliches Engagement. Hier können sich Interessierte an der **Organisation von Aktivitäten beteiligen, Neuankömmlinge willkommen heißen und eigene Veranstaltungen oder Workshops gestalten.** Er bietet einen freundlichen Rahmen, um neue Aufgaben auszuprobieren, Kontakte zu knüpfen und sich flexibel und sinnvoll in die Gemeinschaft einzubringen.

ZIELGRUPPE

Die Nutznießer dieser Methode sind **junge Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen oder Behinderungen, Jugendarbeiter (mit und ohne Behinderungen oder psychischen Erkrankungen), andere NGOs, die sich für Inklusion und gesellschaftliches Engagement einsetzen, sowie andere Freiwilligenzentren, die inklusivere Arbeitsweisen entwickeln möchten.** Und natürlich alle, die daran interessiert sind, Menschen aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen kennenzulernen, um voneinander und miteinander zu lernen. Unser Ansatz lautet: Mit allen, für alle.

Die ausgewählten Gruppen wurden gewählt, weil **unsere Praxis inklusives Ehrenamt fördert und wir sowohl hilfsbedürftige Einzelpersonen als auch die Organisationen oder Fachkräfte, die sie unterstützen, fördern möchten.** Wir wollen, dass jeder – unabhängig von Fähigkeiten, Gesundheitszustand oder Herkunft – sich aktiv am gesellschaftlichen Leben beteiligt.



ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND BETEILIGUNG

Wir teilen **monatlich einen von Freiwilligen gestalteten Flyer** in den sozialen Medien (**Instagram, Facebook, LinkedIn und WhatsApp-Gruppe**) und nutzen gezielte WhatsApp-Subkanäle für regelmäßige Veranstaltungen, bei denen wir mit Teilnehmenden und Freiwilligen in Kontakt treten. Außerdem veröffentlichen wir Pressemitteilungen in lokalen Zeitungen, um ein breiteres, nicht mehr ganz so junges Publikum zu erreichen. Unsere Freiwilligen besuchen beispielsweise **Deutsch- und Integrationskurse**, um mehr über unsere Angebote zu erfahren. Wir informieren Fachkräfte im Bereich Inklusion und Integration über unsere Arbeit und unsere Angebote, damit diese die Informationen an ihre Klienten weitergeben können. Wir verfügen über ein starkes Netzwerk in der Region. Darüber hinaus sind **alle Angebote und Termine auf unserer Website aufgeführt**. Am erfolgreichsten ist jedoch die Mundpropaganda: Unsere Freiwilligen, Besucher und Teilnehmenden berichten positiv über uns.

Wir laden Interessierte ein, **zunächst unsere Gemeinschaftsräume zu besuchen** und die Aktivität ihrer Wahl auszuprobieren, um die Atmosphäre kennenzulernen, bevor sie sich festlegen. Dank unserer **Flexibilität und der Unterstützung durch ein engagiertes Netzwerk von Freiwilligen fällt es vielen leicht, bei uns mitzumachen**. Unsere vielfältigen Angebote sprechen natürlich unterschiedliche Interessen an.

Wir kooperieren mit einer Vielzahl von Institutionen wie **Caritas, der Tafel, der Katholischen Volkshochschule (KEB), der Universität Passau, benachbarten Landkreisen**, verschiedenen Gemeindeeinrichtungen, Sprachzentren und Schulen. Außerdem sind wir Teil der Arbeitsgruppe für psychische Gesundheit in Niederbayern, in der sich regelmäßig alle Fachkräfte aus dem Bereich der psychischen Gesundheit treffen.

PERSONAL

Alle Programme werden von unseren Managern koordiniert, die über **langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung und Jugendarbeit verfügen**. Für die Aktivitäten im Gemeinschaftsraum, „**Inclusion Buddies**“ und den Podcast „**Simple Mixed**“ sind jedoch keine spezifischen beruflichen Vorkenntnisse erforderlich. Für „**FutureMe**“ sollten die Kursleiter idealerweise Erfahrung als Pädagogen, Trainer oder Jugendarbeiter mitbringen.

Während **fachliche/technische Fähigkeiten für bestimmte Aufgaben nützlich sein können**, legen wir in erster Linie Wert auf Soft Skills, die mit unseren Unternehmenswerten übereinstimmen: Empathie, Zusammenarbeit, Aufgeschlossenheit, Kreativität, Zuverlässigkeit und Motivation für soziales Engagement und Inklusion.

INFRASTRUKTUR

Unser **Gemeinschaftsraum in der historischen Altstadt von Passau findet von Montag bis Freitag wöchentlich für Veranstaltungen statt**. Für **projektbezogene Workshops, Schulungen und Seminare koordinieren wir uns direkt mit Partnerinstitutionen und stellen bei Bedarf Räumlichkeiten zur Verfügung**. Wir verfügen außerdem über ein **Büro für Mitarbeitende und Freiwillige**, die an lokalen und internationalen Projekten arbeiten, sowie für Treffen mit Pressevertretern und offiziellen Gästen.



FINANZIERUNG

Unsere Aktivitäten werden über ein gemischtes Modell finanziert, das hauptsächlich durch **europäische Projekte** unterstützt wird:

- Mitgliedsbeiträge – 3,87 %
- EU-/Nationale Zuschüsse – 75,42 %
- Zuschüsse von lokalen Behörden – 3,41 %
- Subventionen (Bufdi-Zulage) – 5,84 %
- Ausbildungszulage – 2,00 %
- Zuschüsse (sonstige) – 6,71 %
- Geldstrafen – 3,41 %
- Sonstige Erträge aus nicht-materiellen Tätigkeiten – 0,31 %

Dies sind laufende Kosten und laufende Einnahmequellen, die so lange bestehen bleiben, wie es Erasmus+-Projekte und Freiwillige gibt, die ihre Zeit und ihr Know-how einbringen.

MATERIALIEN

Die benötigten Materialien hängen von der Größe und dem Ort der Schulung ab – **in der Regel reichen unsere Büroräume, ein Flipchart und gedruckte Unterlagen für die Einarbeitung aus.** Trainer können optional auch Laptops und Beamer einsetzen, aber praxisorientiertes Lernen bleibt unser Hauptansatz. Aktuell migrieren wir einen Teil unserer Schulungen auf eine **digitale Lernplattform (LMS)**, um die Einarbeitung zu beschleunigen und die Schulung bei Bedarf auch remote durchführen zu können. So erreichen wir immer mehr Teilnehmer.



DURCHFÜHRUNG

Alle Schulungen und Programme werden **zunächst über soziale Medien und andere PR-Aktivitäten beworben**. Bei Interesse vereinbaren wir ein Treffen, in dem unsere **Geschäftsführerin, Perdita Wingerter, das Programm, die Erwartungen und die verschiedenen Möglichkeiten erläutert**. Anschließend einigen sich beide Seiten auf den zeitlichen Aufwand für Schulung und ehrenamtliches Engagement und später darauf, wie oft der/die Freiwillige die Aktivitäten unterstützen kann.

Die Programme laufen so lange weiter, wie Interesse besteht und Menschen bereit sind, sich zu beteiligen. Es gibt kein festgelegtes Ende; es ist ein offener, fortlaufender Prozess.

Jedes **Programm umfasst regelmäßige Aktivitäten mit einem festgelegten Plan**, und viele Projekte werden bereits von einem festen Team betreut. Die Teilnehmenden folgen entweder den strukturierten Aufgaben des Programms oder erhalten ihre Aufgaben direkt von den Koordinatoren. Zusätzlich finden **alle zwei Wochen interne Treffen statt, um Verantwortlichkeiten zu besprechen, bei Bedarf Unterstützung anzufordern und die Teamarbeit zu koordinieren**. Unser Sekretär Thomas **überwacht die Aufgaben der Freiwilligen und teilt sie über unsere aktive WhatsApp-Gruppe entsprechend der Verfügbarkeit zu**. So stellt er sicher, dass Verantwortlichkeiten klar definiert sind, die Kommunikation offen ist und Aufgaben bei Bedarf reibungslos weitergegeben werden.

HERAUSFORDERUNGEN

Verantwortung und Zuverlässigkeit können eine Herausforderung darstellen – Freiwillige sind zwar sehr wertvoll, können sich aber nicht immer hundertprozentig engagieren. Unvorhergesehene Ausgaben sind ebenfalls problematisch, da unsere Finanzierung hauptsächlich von Erasmus-Projekten abhängt und verschiedene Investoren unterschiedliche Finanzierungsstrukturen erfordern. Zudem erhält unsere Arbeit nicht viele Spenden.

Wir sorgen dafür, dass die **Verantwortlichkeiten auf mehrere Personen verteilt sind und stets Unterstützung zur Verfügung steht**. Zudem diversifizieren wir nach Möglichkeit unsere Finanzierungsquellen und pflegen eine gute Kommunikation mit unseren Partnern, um finanzielle Unsicherheiten besser bewältigen zu können.



ERFOLGSFAKTOREN

Unsere Schulungen sind **gut strukturiert**, unsere **Trainer sind engagiert** und unsere **Aktivitäten interaktiv statt rein digital**. Wir schaffen bewusst eine einladende, herzliche Atmosphäre, in der sich jeder willkommen fühlt.

Wir verfügen über Erfahrungsberichte von Migranten und ehemaligen Teilnehmenden, die **als Freiwillige begannen und dank der bei uns erworbenen Fähigkeiten, des gestärkten Selbstvertrauens und der gesammelten Erfahrungen nun in beruflichen Positionen tätig sind**. Darüber hinaus können wir Ergebnisse und Evaluationen internationaler Kooperationen sowie Instrumente zur Wirkungsmessung vorweisen, die unsere Effektivität belegen. Für unsere Projekte und innovativen Ansätze wurden wir auf **lokaler, nationaler und internationaler Ebene** vielfach ausgezeichnet. Beispielsweise erhielten wir für unser Projekt „Improve“ zum Thema inklusives Ehrenamt den **Europäischen Innovationspreis für Lehre der Europäischen Kommission**.



EINBINDUNG VON INTERESSENGRUPPEN UND VERNETZUNG

Zu unseren wichtigsten Partnern zählen **Caritas, die Passauer Tafel, die Katholische Erwachsenenbildung (KEB), die Universität Passau, verschiedene Bezirksverwaltungen, lokale Gemeindeeinrichtungen, Sprachschulen und Kulturinstitutionen**. Darüber hinaus kooperieren wir mit **internationalen Netzwerken im Rahmen von Erasmus+-Projekten** und mit Partner-NGOs, die in den Bereichen Freiwilligenarbeit, Inklusion und Jugendbeteiligung tätig sind.

Unsere Netzwerke haben sich organisch durch langfristige Zusammenarbeit, gemeinsame Ziele im Bereich der sozialen Wirkung und **kontinuierliches Engagement in Projekten auf lokaler und EU-Ebene entwickelt**. Wir pflegen unsere Beziehungen durch **regelmäßige Kommunikation, gemeinsame Aktivitäten, gemeinsam ausgerichtete Veranstaltungen, Ressourcenteilung und transparente Partnerschaftspraktiken**. Vertrauen und gegenseitiger Nutzen sind dabei zentral, und wir legen Wert auf den langfristigen Aufbau von Beziehungen statt auf einmalige Kooperationen.

Unsere Partner unterstützen uns auf vielfältige Weise: **Sie helfen uns, neue Teilnehmer zu erreichen und zu gewinnen; sie teilen Ressourcen und Fachwissen; sie verstärken die Kommunikation über ihre Kanäle; und sie bieten bei Bedarf Kofinanzierung oder logistische Unterstützung an.**

ÜBERTRAGBARKEIT

Diese **Methode funktioniert am besten, wenn Beziehungen auf Empathie und Authentizität basieren und ehrenamtliches Engagement nicht als reine Transaktion betrachtet wird**. Die Vorgehensweise sollte flexibel bleiben – **den Teilnehmenden ermöglichen, Aktivitäten entsprechend ihren Fähigkeiten und Interessen zu wählen** – und sich auf den Aufbau einer Gemeinschaft konzentrieren, die von Inklusion und Vertrauen geprägt ist, anstatt auf starre Leistungs- oder Ergebniskennzahlen. Ein Schlüsselement ist die Aufrechterhaltung horizontaler Machtstrukturen, in denen sich Freiwillige mitverantwortlich und an der gemeinsamen Gestaltung beteiligt fühlen.



Für eine erfolgreiche Implementierung empfehlen wir:

- Eine sichere, einladende und vorurteilsfreie Umgebung.
- Eine koordinierende Person oder ein Team, das mit Herzlichkeit und Klarheit kommunizieren kann.
- Erwartungen und Verantwortlichkeiten von Anfang an festlegen
- Führung basierend auf Soft Skills (Empathie, Geduld, aktives Zuhören).
- Konstante, aber unaufdringliche Kommunikationskanäle.
- Bereitschaft, das Programm an die lokalen kulturellen und sozialen Gegebenheiten anzupassen.
- Zugang zu mindestens einem physischen, gemeinschaftsorientierten Raum oder einem digitalen Äquivalent.

ERFAHRUNGSBERICHTE

„Mir hat das Online-Training ProVol 2023 sehr gut gefallen. Es war ein internationaler Kurs mit Teilnehmenden aus verschiedenen Ländern. Wir haben Theorie und Praxis der Projektkoordination durch Gruppenarbeit und Fallstudien erlernt. Außerdem haben wir eigene Projekte und Veranstaltungen für Freiwillige konzipiert und individuelles Feedback erhalten. Der Kurs hat mir ein Portfolio mit sofort einsetzbaren Projektaktivitäten ermöglicht. Ich empfehle diesen Kurs allen, die ihre Projektmanagementfähigkeiten im Bereich Freiwilligenarbeit erlernen oder verbessern möchten.“ – Natalia Shulgina, Deutschland/Russland

„Als Teilnehmerin dieser Schulung fand ich alle Themen hilfreich und kann mich sowohl privat als auch privat ehrenamtlich engagieren. Da ich meine Freiwilligenarbeit in Deutschland erst vor Kurzem begonnen habe, waren alle Themen wichtig und relevant für meine Tätigkeit. Die Schulung hat mir gezeigt, wie es ablaufen kann, wie ich mein Engagement sinnvoll und effektiv gestalten kann und worauf ich als Freiwillige achten sollte.“ – Zainab Yousofi, Deutschland/Afghanistan

„Als Freiwilligenkoordinatoren gestalten wir eine widerstandsfähigere und mitfühlendere Gesellschaft. Gemeinsam mit den Jugendlichen knüpfen wir ein Netz der Gleichberechtigung und Solidarität und hinterlassen so Spuren in der Gemeinschaft. Wir formen die Zukunft für eine inklusivere Welt. Solange es Freiwillige gibt, wird es Inklusion und Unterstützung für die Gemeinschaft geben.“ – Panoulis Panagiotis Kalaitzis, Griechenland



GUTE PRAXIS 3: NOTIZEN IM LERNTAGEBUCH





NAME DER JOB-SHADOWING-AKTIVITÄT

Im November 2025 hatten wir in Passau die Gelegenheit, uns bei einem Besuch im Büro von GLL anzusehen, wie man junge Freiwillige in die Aktivitäten von Nichtregierungsorganisationen einbinden kann.

WAS HABEN WIR GELERNT? INWIEFERN WAR DAS NEU?

Während unserer Hospitation beim Projekt **Mental Matters in Passau, Deutschland**, hatten wir, **SOSPED** und **Pista Mágica**, die Gelegenheit, die Arbeit und Entwicklung der Gastorganisation **Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V. (GLL)** aus nächster Nähe kennenzulernen.

Perdita Wingerter, **die Leiterin von GLL**, organisierte die Woche gemeinsam mit Mitarbeitenden, Studierenden und Freiwilligen. Sie bot uns informative und kreative Workshops sowie die Möglichkeit, uns mit ihren verschiedenen Projekten, Lernmethoden und Freiwilligenschulungsprogrammen vertraut zu machen. **Wir erhielten Einblicke in ihre Arbeitskultur, die Arbeitsteilung zwischen Fachkräften, Praktikanten und Freiwilligen, die Inhalte ihrer Arbeit und Netzwerke sowie die Finanzierung verschiedener Programme.** Zudem hatten wir zahlreiche Gelegenheiten, Freiwillige und andere Teilnehmende bei den Aktivitäten kennenzulernen.

Die Wurzeln der Organisation reichen zurück bis zum **EQUAL-Projekt**, das die Arbeitsvermittlung und Qualifizierung benachteiligter Zielgruppen unterstützte. Später engagierte sich GLL gemeinsam mit einem lokalen Partner bei Filmfestivals, die schließlich ein inklusives Filmfestival organisieren wollten. Da sie die Notwendigkeit einer formalen Struktur erkannten, gründeten sie ihre NGO – anfangs sehr bescheiden, mit nur sieben Personen und einem symbolischen finanziellen Beitrag.

In den ersten zweieinhalb Jahren setzte Perdita sogar ihr eigenes Geld ein, um die Organisation am Leben zu erhalten. Räumlichkeiten waren unerlässlich, doch anfangs konnten sie sich nur Material leisten. **Erst in den letzten sieben Jahren gelang es ihnen, vorwiegend durch europäische Projekte, Gehälter für eine Vollzeit- und eine Teilzeitkraft zu sichern, während die übrige Arbeit von Freiwilligen und Praktikanten geleistet wird.**

Während der Hospitation konnten wir beobachten, wie stark die Organisation gewachsen und diversifiziert ist. **Alle zwei Jahre veranstaltet sie eine lokale Freiwilligenmesse und betreibt seit 2010 Tatennetz**, eine Online-Plattform zur Vermittlung von Freiwilligen, die sowohl von Freiwilligen als auch von Organisationen, die mit Freiwilligen arbeiten, genutzt wird. Anhand dieser Plattform wird deutlich, wie sehr sich GLL bemüht, sowohl online als auch offline eine einfache und verständliche Sprache zu verwenden. Die **Tatennetz-Plattform** ermöglicht es den Nutzern beispielsweise, zwischen Standardsprache und einfacher Sprache zu wählen.

Sie **arbeiten derzeit mit rund 120 Freiwilligen zusammen**. Die Freiwilligen entdecken die Organisation über verschiedene Kanäle: **Zeitungen, Peer-Netzwerke, nationale Portale, Universitäten, Workshops, QR-Codes, soziale Medien, Erfahrungsberichte, Flyer, Beratungsdienste, Freiwilligenmessen und professionelle Netzwerke für psychische Gesundheit.**





Ihr Ansatz zur Einarbeitung von Freiwilligen ist klar strukturiert: Er umfasst Zeiterfassung, Dokumentation, die transparente Vermittlung der Organisationsvision und Einzelgespräche mit jedem neuen Freiwilligen. **Sie sind überzeugt, dass „jeder alles tun kann“, solange die individuellen Fähigkeiten eingeschätzt werden. Dabei betonen sie die Wichtigkeit von Interviews und eines personalisierten Ansatzes – eine Methodik, die der „Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“ von Pista Mágica ähnelt.**

GLL nutzt verschiedene Instrumente für die Planung und interne Kommunikation, **darunter eine Hierarchie von Zielen, die Schlüsselziele (Vision), strategische und operative Ziele miteinander verbindet, Vorlagen für Stellenbeschreibungen und die Persona-Methode, um Zielgruppen menschlich zu definieren**, indem nachvollziehbare Charaktere geschaffen werden, die ein größeres Publikum repräsentieren.

Wir erfuhren viel über ihre kreativen Projekte. **„Der Koffer meines Lebens“** bringt junge Menschen und ältere Erwachsene zusammen, um Geschichten auszutauschen und symbolische „Koffer“ mit bedeutungsvollen Gegenständen zu füllen.

Das Programm **„Talk With Me“**, das sich an Migranten richtet, wurde angepasst, nachdem junge Freiwillige sich Gleichaltrige anstelle älterer Freiwilliger gewünscht hatten. Die Treffen finden zehn Wochen lang wöchentlich statt und beginnen mit Anregungen wie mitgebrachten Bildern. Ergänzt wird das Programm durch eine umfassende Schulung und ein Toolkit. Zusätzlich gibt es eine **„Talkbox“, die Freiwillige bei der Arbeit mit jungen Migranten unterstützt, Sprachbarrieren abbaut und die Kommunikation erleichtert.** Im **SOSPED-Projekt** wurde die Talkbox-Idee direkt nach der Hospitation in die Praxis umgesetzt, indem Bildkarten zusammengestellt wurden, die neuen Teilnehmern im **Kulturhaus Virta** helfen, sich zu verständigen und ihre Interessen an verschiedenen Aktivitäten auszudrücken.

Zu den weiteren Initiativen gehören das internationale Projekt **„Remember to Act“**, in dem junge Menschen das Leben von Holocaust-Opfern erforschen; **„Wake Up! Young Europeans Becoming Change Makers for a Better Europe“**, das junge Menschen dazu einlädt, Projekte zur Förderung von Freiwilligenarbeit, Gemeinwesenarbeit und Demokratie zu entwickeln; Workshops während der **„Woche der Demokratie“**, die von Partnerschaften abhängen; **„ProVol“**, ein umfassendes Schulungsprogramm für Freiwillige und Koordinatoren mit Schnupperkursen und Möglichkeiten zur Projektentwicklung, ähnlich der **„Methode des unterstützten Freiwilligenengagements“** von Pista Mágica; und monatliche Kulturveranstaltungen, bei denen Migranten oder Flüchtlinge ihre Kultur durch Aktivitäten wie Kochen oder Tanzen präsentieren.

Inklusive Freiwilligenarbeit war ein zentrales Thema während der Hospitation, insbesondere im Rahmen des Projekts „Improve“. Perdita erklärte, dass während der **„ProVol“-Schulung** deutlich wurde, dass die verwendete Sprache für einige Teilnehmende zu komplex war, was eine gezieltere Arbeit mit Menschen mit Lernschwierigkeiten erforderlich machte. Bei der Beantragung von **Erasmus+-Fördermitteln** stießen sie auf Widerstand von Familien und einigen NGOs, was die Bedeutung der Zusammenarbeit mit Organisationen und Eltern zur Förderung der Selbstständigkeit von Freiwilligen unterstreicht. **Vorbilder sind dabei entscheidend, weshalb eine Broschüre mit Beispielen aus dem Alltag von Freiwilligen mit Behinderung erstellt wurde, die sich in sinnvollen Aufgaben engagieren.**



Das Konzept der „**Inklusions-Buddies**“ unterstützt Freiwillige, die zusätzliche Hilfe benötigen. Die **Buddies absolvieren eine 12-stündige Schulung zu Themen wie Grenzen, Verantwortung, Vertrauen und der Empowerment-Philosophie der Organisation**. Sie lernen die NGO, ihre Teilnehmenden und die Erwartungen kennen und unterstützen Freiwillige ausschließlich im gemeinnützigen Sektor, ohne das Personal zu ersetzen. **Die Teilnahme dauert in der Regel sechs Monate und erfordert Vertraulichkeitsvereinbarungen, Teilnahmeerklärungen, Dokumente zu Bildrechten, eine Freiwilligenversicherung und Partnerschaftsverträge**. Vor dem Programmstart entwickelt die Organisation die Aufgaben der Freiwilligen und knüpft Kontakte zu den gastgebenden NGOs. Wir lernten auch die interaktiven Übungen der **Inklusions-Buddies-Schulung** kennen, darunter Simulationen eingeschränkter Mobilität für Teilnehmende ohne Behinderung. Diese Übungen waren besonders eindrucksvoll, da sie Empathie weckten und die Abhängigkeit von Unterstützung verdeutlichten.

Wir haben auch ihre digitalen Arbeits- und Schulungstools erkundet. „**ProVol Digital**“ unterstützt Fachkräfte im Freiwilligenmanagement, während „**professional-volunteering.eu**“ Ressourcen von „**Improve 2.0**“ bereitstellt. Das Projekt „**Future Me**“ schult Jugendarbeiter, um jungen Menschen **Zukunftskompetenzen** zu vermitteln und so ihre Resilienz zu stärken. Es begann mit Präsenzs Schulungen und wird nun online ausgebaut. **Die Passau Learning Quest, ein Teil der „Future Me“-Schulung für junge Freiwillige**, war eine weitere kreative Lernmethode, die jungen Menschen beibrachte, sich in der Gesellschaft ohne ständige digitale Verbindung zurechtzufinden, die lokale Umgebung zu erkunden und essbare Pflanzen zu identifizieren.

Wir beobachteten inklusive Freiwilligenberatung, bei der das Team aktiv Menschen mit verschiedenen Behinderungen und psychischen Erkrankungen kontaktiert. Mithilfe von Fragebögen ermitteln sie Interessen und Zielgruppen, empfinden dies aber als Herausforderung. GLL unterstützt auch Organisationen, die inklusiver werden möchten, wobei die Beteiligung von motivierten Kontakten abhängt. Die Aktion „**Check My City**“ verdeutlichte Barrieren in der Stadt, die durch Fachkräfte entstehen, die Menschen mit Behinderungen eher abschirmen als stärken.

Wir beteiligten uns an Sensibilisierungsmaßnahmen zum Internationalen Tag der Menschen mit Behinderungen (5.5.), darunter ein barrierefreier Parcours und praktische Aktivitäten wie das Backen von Brot mit verbundenen Augen. Diese Maßnahmen sorgen dafür, dass **Menschen mit Behinderungen präsent sind, um ihre Sichtbarkeit und Handlungsfähigkeit zu fördern**. Eine öffentliche Podiumsdiskussion, die von einer Person mit Behinderung moderiert wurde, verzeichnete ein Publikum, das zu **etwa 60 % aus Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen bestand**. Dies trug maßgeblich dazu bei, die **Diskussion und das Bewusstsein für Barrierefreiheit zu verändern**.

GLL ist in den Bereichen Medien und Storytelling aktiv. Im Rahmen des Projekts „**Wake Up**“ produzierten sie während der Pandemie den Jugendpodcast „**WakeUP! Food for brain**“. Mit **leicht verständlicher Sprache und einem bewusst rein weiblichen Produktionsteam möchte GLL die Repräsentation fördern** und wichtige gesellschaftliche Themen auf verständliche Weise ansprechen. Der neue Podcast „**Simply Mixed**“ ermöglicht es **Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen, die Produktion selbst in die Hand zu nehmen**. Die Episoden dauern maximal 30 Minuten und behandeln Themen wie Reisen, Mode oder persönliche Geschichten. Geplant ist eine europaweite Ausweitung des Podcasts mit praktischen Anleitungen zur Produktion eines inklusiven Formats.





Wir beteiligten uns auch an Aktivitäten im Gemeindezentrum: **Wir bereiteten gemeinsam mit Teilnehmern unterschiedlicher Herkunft ein Abendessen mit Resten zu und veranstalteten einen Spieleabend, an dem jeder seine Spiele vorstellte. Die Kommunikation verlief trotz Sprachbarrieren reibungslos, was für Freude und ein Gefühl der Verbundenheit sorgte.**

Es traten Herausforderungen zutage: **Die Kommunikation von Aktivitäten gestaltet sich schwierig, und die Organisation muss innerhalb professioneller Netzwerke kontinuierlich für den Wert des Ehrenamts für Menschen mit psychischen Erkrankungen werben.** Manche Fachkräfte sehen langfristiges Ehrenamt als unvereinbar mit ihrem Ansatz oder befürchten Konkurrenz um Fördermittel, was die Zusammenarbeit behindert.

Insgesamt bot diese Hospitation tiefe Einblicke in inklusives Freiwilligenmanagement, kreative Gemeinschaftsprojekte und das Spannungsfeld zwischen der **Förderung von Autonomie und dem Abbau systembedingter Hürden.** Es war inspirierend zu sehen, wie strukturierte Prozesse, praktische Instrumente und ein starker werteorientierter Ansatz eine inklusivere Freiwilligenkultur fördern.





WAS WAR DER BEEINDRUCKENDSTE/BERÜHRENDSTE/INTERESSANTESTE ASPEKT?

Die beeindruckendsten, berührendsten und interessantesten Aspekte unserer Hospitation bei GLL waren eng mit den Menschen, der Gemeinschaftsatmosphäre und dem integrativen Ansatz des Unternehmens verbunden.

Für uns [SOSPED] bildeten die Treffen mit Partnern und Freiwilligen zu inspirierenden Themen den Kern der Woche. Sie fanden in einer sehr offenen und gesprächigen Atmosphäre statt, mit ausreichend Zeit für Fragen. Am berührendsten waren jedoch die persönlichen Geschichten der Teilnehmenden. Es war faszinierend zu hören, wie jeder Einzelne zu den Freiwilligenprojekten von GLL gefunden hatte und wie sich alle mit ihren individuellen Talenten und Interessen einbrachten. **Obwohl die Arbeits- und Freiwilligenprojekte klar strukturiert waren, hatte jeder Teilnehmende, Praktikant oder Freiwillige die Freiheit, seine Aufgaben und Verantwortlichkeiten kreativ zu planen und umzusetzen.** GLL verkörpert Inklusion in vollem Umfang: Teilnehmende und Freiwillige kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen, darunter Migranten, Menschen mit Behinderungen und Menschen mit psychischen Erkrankungen. Gleichberechtigung und Vielfalt prägten alle Aktivitäten und Projekte.

Das **Engagement der Organisation für Inklusion**, insbesondere von Minderheiten und Menschen in schwierigen Lebenslagen, war in allen Bereichen deutlich spürbar. Die Entschlossenheit, mit der GLL für eine gerechtere und gleichberechtigte Welt eintritt, hinterließ einen tiefen Eindruck. Historische Gräueltaten wurden nie beschönigt; stattdessen bezog GLL aktiv Stellung gegen Rassismus, beispielsweise im Projekt „Remember to act“, das die Erfahrungen von Holocaust-Opfern in den Mittelpunkt rückte.

Zu den inspirierendsten Initiativen zählte eine Fotoausstellung im Gemeinschaftsraum, in der die Passauer Bevölkerung mit ihren Gesichtern und Aussagen Demokratie und eine humanistische Weltanschauung verteidigte. Teilnehmer mit Migrationshintergrund gaben an, sich bei den Aktivitäten von GLL sicher zu fühlen, und hoben die offene Haltung der Organisation gegen Rassismus sowie die Inklusivität ihres Gemeinschaftsraums hervor.

Die Atmosphäre im **Gemeinschaftsraum des GLL, gepaart mit der Energie und guten Laune der Teilnehmenden, zog uns sofort in ihren Bann.** Das **gemeinsame Abendessen am Montag** bot ein besonders gemeinschaftliches Erlebnis. **Jeder brachte etwas zu essen mit, und das Abendessen wurde gemeinsam anhand der verfügbaren Zutaten geplant.** Beim gemeinsamen Kochen kommunizierten wir auf Englisch, Deutsch und sogar in Gebärdensprache, da die Teilnehmenden aus mindestens sechs verschiedenen Ländern kamen. Die entspannte Atmosphäre **ermutigte alle, ohne Angst vor Fehlern zu sprechen, während unfreiwilliger Humor die Stimmung auflockerte und den Zusammenhalt stärkte.** Das gemeinsame Essen, inklusive Dessert, förderte ein fröhliches und offenes Miteinander, und das gemeinsame Aufräumen verstärkte das Gemeinschaftsgefühl zusätzlich.





Wir [SOSPED] haben die Gespräche mit den **Podcast-Freiwilligen** sehr genossen. Sie waren besonders **inspirierend und berührend**. Sie erzählten von ihren persönlichen Erfahrungen im Ehrenamt, erläuterten die Inhalte der „**Simply Mixed**“-Podcast-Folgen und die Bedeutung inklusiver Freiwilligenarbeit für ihr Leben. Durch die Aktivitäten von GLL konnten sie die Inklusion in Passau voranbringen und unter anderem mit dem Bürgermeister über barrierefreie Räume sprechen. Sie organisierten Aktionen wie **Blindengehen, Rollstuhlparcours und Podiumsdiskussionen mit Politikern, wodurch die Notwendigkeit inklusiver Maßnahmen deutlich wurde**. Dank ihres unermüdlichen Einsatzes wurden schließlich auch vor dem Passauer Hauptbahnhof barrierefreie Zugänge geschaffen, die die Orientierung für sehbehinderte Menschen erleichtern.

Für uns [Pista Mágica] war das bemerkenswerteste Erlebnis **das Gemeindezentrum selbst, das den Teilnehmern einen sicheren Ort bot, an dem sie Aspekte ihres Lebens, Essen, Spiele und persönliche Geschichten teilen konnten, ohne Angst vor Urteilen haben zu müssen**. Das **Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen unter den Teilnehmenden zeigte sich deutlich in den Gesprächen beim gemeinsamen Abendessen**, wo sich die Unterhaltungen ganz natürlich auf das Stadtleben, persönliche Erfahrungen und das Studentenleben ausweiteten. Auch der Spieleabend **zeugte von Engagement und Freude: Die Teilnehmenden lachten, erzählten Geschichten und fanden Wege, Sprachbarrieren zu überwinden**. Solche Interaktionen waren nur in einem sicheren Umfeld möglich, was insbesondere für die Zielgruppen, **darunter junge Menschen mit psychischen Erkrankungen, von großer Bedeutung ist**.

Insgesamt hinterließ die Kombination aus strukturierten **Freiwilligenprojekten, persönlicher Freiheit, geschützten Räumen und einem starken, inklusiven Ethos einen bleibenden Eindruck**. Die Woche verdeutlichte, wie der Ansatz von GLL es den Teilnehmenden ermöglicht, sich sinnvoll zu engagieren, eine Gemeinschaft aufzubauen und kreativ beizutragen – und das alles unter Förderung von Vielfalt, Gleichberechtigung und Inklusion.





WAS WERDE ICH IN MEINEM BERUF ODER PRIVATLEBEN ANWENDEN? WIE?

Wir [SOSPED] sind der Ansicht, dass das Job-Shadowing in Passau **unsere fachlichen Kompetenzen und Ideen gestärkt und die Bedeutung und Notwendigkeit von Strukturen und Planung bei der Organisation aller Arbeits- und Freiwilligenprogramme verdeutlicht hat**. Am wichtigsten ist es immer, zunächst das Hauptziel und die Vision zu definieren: **Warum tun wir etwas? Wessen Bedürfnisse unterstützen wir mit unseren Aktivitäten, und was ist das Ziel?** Sobald diese Vision klar ist, können wir uns auf die Planung der Strategie und der Methoden zur Zielerreichung im Einklang mit der Vision konzentrieren. **Nach den strategischen Zielen folgt die operative Zielsetzung und der Aktionsplan, also die Umsetzungsphase. Bei der Planung jeder Aktivität sollte stets beachtet werden, dass sie SMART sein muss: spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und terminiert.**

Wir [SOSPED] haben **unsere Erfahrungen aus dem Job-Shadowing und die in GLL gewonnenen Erkenntnisse über bewährte Praktiken mit unserem Team im Culture House geteilt**. Wir haben ihnen unter anderem erklärt, wie wichtig eine einfache Sprache in der gesamten GLL-Kommunikation ist und dass wir **unsere Kommunikation weiter optimieren möchten, um sie durch klare Sprache zugänglicher zu machen**. Wir arbeiten daran, könnten aber noch systematischer vorgehen, um alle Kommunikationsmittel und Materialien inklusiver und verständlicher zu gestalten. **Wir haben beispielsweise Talkbox-Karten zur Förderung spontaner Gespräche und gemeinsame Abendessen mit Resten angesprochen. Letztere können wir zwar nicht wie in GLL monatlich organisieren, aber sie wären eine tolle Ergänzung zu den Aktivitäten des Culture House, die ein- bis zweimal im Jahr stattfinden und den Gemeinschaftssinn stärken würden.**

Wir [SOSPED] werden uns die Podcasts „Wake up!“ und „Simply Mixed“ anhören, um weiterhin von den guten Ideen und Erfahrungen der Freiwilligen von GLL zu hören und unsere Deutschkenntnisse aufzufrischen, die wir während meiner Hospitationswoche nach langer Zeit wieder anwenden konnten.

Unsere Gespräche mit den Partnern und beispielsweise die Übungen des **Inclusion Buddy-Trainings** haben uns [SOSPED] dazu angeregt, über persönliche und berufliche Grenzen nachzudenken und darüber, was uns Kraft gibt, andere zu unterstützen. **Es ist wichtig, auch auf sich selbst zu achten, während man sich um andere kümmert. Um Menschen zu begeistern, braucht es eine engagierte Führungskraft, da sich emotionale Zustände in zwischenmenschlichen Interaktionen leicht und oft unbewusst übertragen.**

In der direkten Kommunikation spielt auch die **nonverbale Kommunikation eine wichtige Rolle**. Wer ruhig und gelassen spricht, schafft eine friedliche und sichere Atmosphäre. Wer nervös und müde ist, erzeugt hingegen eine negative Stimmung, während Begeisterung und Energie andere zum Mitmachen und zur Freude animieren können.

Wie uns ein Freiwilliger in Finnland vor Jahren sagte: **Man kann andere nur inspirieren, wenn man selbst inspiriert ist**. In Passau haben wir [SOSPED] neue Inspiration für unsere Arbeit gefunden. Es ist wirklich wichtig, dass auch Fachkräfte die Möglichkeit haben, ihr Fachwissen und ihre Erfahrungen international auszutauschen. **Das Job-Shadowing-Programm von Mental Matters hat diesem Bedürfnis auf vielseitige und inspirierende Weise Rechnung getragen.**





Was uns, **Pista Mágica**, betrifft, so gibt es viele Aspekte, die wir in unserer Organisation gerne nutzen würden.

Beginnend mit unserer „Methodik für unterstütztes Freiwilligenengagement“:

Das Instrument „Koffer meines Lebens“ könnte sich in unserer Methodik als äußerst wertvoll erweisen. Wir haben es bereits mit Jugendlichen und älteren Erwachsenen getestet und möchten nun **[Pista Mágica]** seine Anwendbarkeit in gemischten, generationsübergreifenden Gruppen untersuchen.

Die Kulturabende des Gemeindezentrums lieferten außerdem nützliche Anregungen für ein kürzlich genehmigtes Projekt, in dem wir **[Pista Mágica]** die „*Methodie des unterstützten Freiwilligenengagements*“ mit Migranten erproben werden.

Die „TalkBox“ kann in die Trainingsphase der Methodik integriert werden, wenn sich die Teilnehmenden kennenlernen. Wir **[Pista Mágica]** sind außerdem überzeugt, dass sie sich zur Unterstützung der Entwicklung der Glücksprojekte der Teilnehmenden in der dritten Phase eignet. Das Projekt „Improve“ und das Konzept „*Inclusion Buddy*“ gehörten für uns **[Pista Mágica]** zu den interessantesten Ideen.

Sie können in Phase 4 der Methodik integriert werden, wenn die Teilnehmenden ihre Glücksprojekte durch Freiwilligenarbeit durchführen. In dieser Phase agieren viele Freiwillige selbstständiger, und die Anwesenheit von „Inklusionspaten“ kann insbesondere Teilnehmenden, die an ihren Fähigkeiten zweifeln oder zögern, bestimmte Aktivitäten allein zu besuchen, Sicherheit geben.

Wir **[Pista Mágica]** waren auch vom „*Future Me*“-Ansatz beeindruckt. Dessen Fokus auf praxisnahe Zukunftskompetenzen ist besonders relevant für die Stärkung der Resilienz und des Selbstvertrauens junger Menschen. Wir **[Pista Mágica]** sehen großes Potenzial darin, Übungen zu diesen Kompetenzen in Phase 1 (Training) der Methodik zu integrieren.

GLL erwähnte außerdem ein **Handbuch mit Erfolgsgeschichten von Freiwilligen mit Behinderungen, ergänzt durch die Perspektiven der Gastorganisationen.** Diese Ressource ist für unsere Arbeit besonders relevant, da wir **[Pista Mágica]** potenziellen Gastorganisationen häufig die Vorteile der Einbeziehung vielfältiger Freiwilligenprofile erläutern müssen.

Zu anderen Bereichen der Arbeit von Pista Mágica:

Einer unserer Haupttätigkeitsbereiche ist die Vorbereitung und Durchführung von Freiwilligenprogrammen. Dies erfordert häufig die Schulung und Unterstützung von Freiwilligenkoordinatoren und -teams, oft in Verbindung mit Beratungsleistungen.

Wir **[Pista Mágica]** planen, das „ProVol“-**Handbuch zur Verbesserung unserer Schulungen einzusetzen, insbesondere im Hinblick auf praktische Übungen (z. B. Kommunikationsübungen).** Das darin vorgestellte Hierarchiemodell der Ziele, das zentrale Visionsziele mit strategischen und operativen Zielen verknüpft, war ebenfalls sehr aufschlussreich. Darüber hinaus werden die verwendeten Stellenbeschreibungsvorlagen und die Persona-Methode, die Zielgruppen durch die Erstellung nachvollziehbarer Charaktere greifbarer macht, für unsere Arbeit hilfreich sein.

Wir **[Pista Mágica]** planen außerdem, im Jahr 2026 unseren eigenen Podcast zu starten. **Zu erfahren, wie „Simply Mixed“ und „WakeUp“ ihre Podcasts organisieren, hat uns wertvolle Ideen für die Strukturierung des Prozesses, die Einbindung von Freiwilligen und die Auswahl geeigneter Plattformen geliefert.**

ABSCHLUSS:

Von der Krise zum Beitrag

Die Krise der psychischen Gesundheit **junger Menschen in Europa** stellt nicht nur eine Herausforderung für die Gesundheitssysteme dar, sondern ist ein Aufruf zum Handeln für unsere gesamte Gesellschaft. Wie dieses E-Book zeigt, liegt die Lösung nicht allein in klinischen Einrichtungen, sondern auch im Herzen unserer Gemeinschaften – **in Jugendzentren, Freiwilligenorganisationen und Selbsthilfegruppen.**

Die drei hier vorgestellten Ansätze – **das finnische Kulturhaus-Modell, die Methode des Unterstützten Freiwilligenengagements aus Portugal und der inklusive Freiwilligenweg aus Deutschland** – bieten mehr als nur technische Leitlinien. Sie stehen für einen grundlegenden Perspektivenwechsel. Anstatt **junge Menschen mit psychischen Erkrankungen lediglich als schutzbedürftige, verletzte Individuen zu betrachten, erkennen diese Modelle sie als fähige und resiliente Akteure an, die ihren Genesungsprozess aktiv mitgestalten können.**

Ob durch den geschützten, kreativen Raum und das Peer-Tutoring-Programm eines Kulturhauses, die strukturierte Förderung inklusiver Freiwilligenarbeit, die Unterstützung durch einen Freiwilligen-Inklusionspaten oder die datengestützte Wirkung begleiteter Freiwilligenarbeit – jeder Ansatz beweist, dass aktive Teilhabe eine wirksame Therapieform ist. **Indem wir jungen Menschen einen niedrigschwelligen Zugang zu Freiwilligenarbeit, non-formaler Bildung und Peer-Tutoring ermöglichen, geben wir ihnen das wichtigste Werkzeug für ihr Wohlbefinden: ein Gefühl von Sinnhaftigkeit und Zugehörigkeit.**

Wir hoffen, dass dieses E-Book nicht als Abschlussbericht, sondern als flexibles Werkzeug für Jugendarbeiter, NGOs und politische Entscheidungsträger in ganz Europa dient. Die hier beschriebenen Methoden sind anpassungsfähig, skalierbar und zutiefst menschlich. Durch ihre Anwendung unterstützen wir junge Menschen nicht nur dabei, ihre Herausforderungen zu meistern, sondern befähigen sie, ihre Zukunft selbst zu gestalten und zu einer unverzichtbaren Bereicherung unserer Zivilgesellschaft zu werden.

Lasst uns mit der Überzeugung voranschreiten, dass **jeder junge Mensch, unabhängig von seinem psychischen Gesundheitszustand, einen wertvollen Beitrag zu leisten hat – wenn wir ihm nur den richtigen Raum bieten, damit er sein Potenzial entfalten kann.**





WER SIND DIE ORGANISATIONEN?

GEMEINSAM LEBEN UND LERNEN IN EUROPA E.V.

- **Anzahl der Mitarbeiter:**
 - 2 bezahlte Mitarbeiter, 3 nationale Freiwillige, 4 feste freiwillige Mitarbeiter, 2-3 Praktikanten und rund 80 Freiwillige in Projekten.
- **Langlebigkeit:**
 - Seit 2008.
- **Haupttätigkeiten:**
 - Freiwilligenberatung, Freiwilligenvermittlung, Ausbildung von Freiwilligen (Koordinatoren)
 - Förderung von Freiwilligenarbeit, aktiver Bürgerschaft, Integration, Inklusion, Gleichstellung und Demokratie.
 - Initiierung und Umsetzung von ehrenamtlich geleiteten Projekten in den Bereichen Integration, Inklusion, Gleichstellung und Demokratie.
 - Leitung eines interkulturellen und generationenübergreifenden Zentrums.
- **Zielgruppen:**
 - Benachteiligte Personen (z. B. Migranten, Flüchtlinge, Menschen mit Behinderungen, ...);
 - Frauen;
 - Senioren;
 - Junge Menschen;
 - Allgemeine Öffentlichkeit;
 - Ihr Prinzip: MIT JEDEM FÜR JEDEM.
- **Anzahl der erreichten Personen:**
 - Etwa 3000 bis 4000 Menschen.
- **Anzahl der durchgeführten Projekte**
 - Aktuell haben sie 4 europäische Projekte und 25 lokale Projekte sowie laufende Aktivitäten.
 - Darüber hinaus hatten sie 38 europäische Projekte und 60 lokale Projekte und Veranstaltungen (z. B. Filmfestivals) durchgeführt.



- **Beispiele für Veröffentlichungen**
 - Projektwebseiten:
 - https://gemeinsam-in-europa.de/unsere_webseiten
 - Unsere Veröffentlichungen:
 - https://gemeinsam-in-europa.de/unsere_publicationen

- **Erfahrung im Bereich Jugend und psychische Gesundheit**
 - Wir haben eine Jugendorganisation und eine Studentenabteilung.
 - Ein Jugendvertreter in unserem Vorstand plus 4 jüngere Personen in unserem Vorstand
 - Junge Menschen als aktive Freiwillige in nahezu allen Projekten
 - Jugendprojekte wie „FutureMe“, „Talk with me“, „Suitcase of my life“, „WakeUP! Young Europeans becoming change makers“ und „Upraise: Youth for Social Change“
 - Inklusive Freiwilligenprojekte wie Improve 2.0, das All Inclusive Podcast Project und Mental Matters
 - Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen als aktive Freiwillige in unserer Zentrale oder in unseren Projekten

- **Autoren des E-Books**
 - Perdita Wingerter, Raisa Quiroz

- **Kontaktdaten**
 - Perdita Wingerter
 - Gemeinsam leben & lernen in Europa, Leopoldstraße 9, 94032 Passau
 - 0049-851-2132740

- **Webseite**
 - www.gemeinsam-in-europa.de



PISTA MÁGICA – VEREIN

- **Anzahl der Mitarbeiter:**
 - 13 Mitarbeiter, 2 Praktikanten.
- **Langlebigkeit:**
 - Seit 2008.
- **Haupttätigkeiten:**
 - **Freiwilligenschule:** Individuelle Weiterbildung von Personen, die sich ehrenamtlich engagieren, sei es durch Schulungen, Workshops, Vorträge, Beratung oder die Erstellung intellektueller Produkte.
 - **Volunteering Factory:** Operationalisierung von Freiwilligenprogrammen, von der Planung bis zur Umsetzung vor Ort, durch strategische Unterstützung zur Förderung organisierter und effektiver Freiwilligenarbeit.
 - **Methodik der unterstützten Freiwilligenarbeit:** Umsetzung von Initiativen, die Freiwilligenarbeit als Instrument der sozialen Inklusion nutzen, indem Talente entdeckt und gefördert werden, um die bürgerliche und soziale Teilhabe der beteiligten Menschen zu steigern.
- **Zielgruppen:**
 - Technisches Personal der lokalen Behörden;
 - Technisches Personal von Nichtregierungsorganisationen;
 - Pädagogen;
 - Lehrer;
 - Freiwilligenmanager;
 - Freiwillige;
 - Wir arbeiten auch mit sozial benachteiligten Gruppen zusammen, wie zum Beispiel mit in Heimen untergebrachten Jugendlichen, Jugendlichen in Sozialwohnungen, Menschen mit Behinderungen und Menschen mit psychischen Erkrankungen.
 - Bei allen Antworten und Lösungen beziehen wir nicht nur die Zivilgesellschaft in die Lösung ein, sondern auch alle verschiedenen Elemente, die sie ausmachen (die allgemeine Bevölkerung, Bildungseinrichtungen, Institutionen, Nichtregierungsorganisationen usw.).
- **Anzahl der erreichten Personen:**
 - Bis 2024 haben wir mehr als 38.000 Menschen direkt erreicht.



- **Anzahl der umgesetzten Projekte:**
 - Mehr als 21 auf nationaler und internationaler Ebene.

- **Beispiele für Veröffentlichungen:**
 - Nationale Publikationen finden Sie hier: <https://www.pista-magica.pt/publicacoes-gratuitas/>
 - Die Produkte von International Projects finden Sie hier: <https://www.pista-magica.pt/conexao-erasmus-2/>

- **Erfahrung im Jugend- und psychischen Gesundheitsbereich:**
 - Pista Mágica (PM) arbeitet sowohl direkt als auch indirekt mit und für junge Menschen unter 30 Jahren. Die Organisation unterstützt Fachkräfte in der Jugendarbeit (Jugendbetreuer, Pädagogen, technisches Personal) und setzt Initiativen um, die sich speziell an junge Menschen richten.
 - Als **Freiwilligenschule** fördert PM die Freiwilligenbildung in Schulen, NGOs und Jugendzentren und unterstützt Organisationen dabei, Freiwilligenarbeit eigenständig zu fördern. PM war die erste portugiesische Organisation, die ein Kinderbuch zum Thema Freiwilligenarbeit veröffentlichte – *„Wir alle haben Flügel, aber nur Freiwillige können fliegen“* –, das vom Nationalen Leseplan empfohlen wird und von einem pädagogischen Handbuch für Eltern und Erzieher begleitet wird.
 - Seit 2020 konzentriert sich PM darauf, die Herausforderungen junger Menschen durch Freiwilligenprogramme anzugehen, die sie als wichtige Akteure stärken. Dazu wurden drei kommunale Freiwilligenakademien eingerichtet, an denen Jugendliche aus 17 Gemeinden teilnehmen und die Schulungen sowie intensive, gemeindenahere Freiwilligenprojekte anbieten.
 - Im Jahr **2022 entwickelte PM eine Methodik, die Freiwilligenarbeit als Instrument der sozialen Inklusion** nutzt und diese durch Bootcamps und Projekte für gefährdete Jugendliche sowie durch die Unterstützung von Kommunen und NGOs bei der Schaffung von Freiwilligenprogrammen für Jugendliche erprobt.
 - International hat PM an vier Erasmus+-Projekten im Jugendbereich teilgenommen und dabei Schulungsmaterialien und digitale Plattformen zum Thema Freiwilligenmanagement und Jugendbeteiligung entwickelt.



- Im Bereich der psychischen Gesundheit beteiligte sich PM am europäischen Projekt **„Volunteer and Go“** (mit Fokus auf inklusives Ehrenamt und sichere Räume für junge Menschen) und setzte das nationale Projekt **„VoluntariaMente“** um, in dem die Methode des unterstützten Ehrenamts mit Menschen mit Angstzuständen und Depressionen angewendet wurde. PM ist überzeugt, dass Ehrenamt und psychische Gesundheit eng miteinander verbunden sind, da ehrenamtliches Engagement Sinn stiftet, soziale Kontakte fördert und das Selbstwertgefühl stärkt.

- **Autoren des E-Books:**

- Paula Pereira;
- Mariana Monteiro (Unterstützung);
- und Sara Correia (Design).

- **Kontaktdaten:**

- Büro
 - R. da Restauração 756, 4435-390 Rio Tinto
- Hauptsitz
 - Kulturzentrum Rio Tinto, Rua da Boavista, 4435-354 Rio Tinto
- Ansprechpartner für ERASMUS+-Projekte
 - Paula Pereira
 - E-Mail: paula.pereira@pista-magica.pt
- Telefon
 - +351 229 730 235

- **Webseite:**

- <https://www.pista-magica.pt/>

SOSPED

- **Anzahl der Mitarbeiter:**
 - 40 Mitarbeiter.
- **Langlebigkeit:**
 - Seit 1984.
- **Haupttätigkeiten:**
 - **Kulturhäuser.** Sosped betreibt sieben (von Gleichaltrigen geleitete) Kulturhäuser in ganz Finnland, die kreative und gemeinschaftsorientierte Aktivitäten für junge Erwachsene (18–35 Jahre) mit psychischen Problemen anbieten. Die Aktivitäten werden von Gleichaltrigen-Tutoren mit Unterstützung von Fachkräften geleitet und umfassen Kunst, Musik, Theater, Medien, Brettspiele, Sport, Stricken usw. Alle Aktivitäten basieren auf Teilnahme und freiwilligem Engagement.
 - **Programm zur Bekämpfung von Spielsucht.** Das Pelirajaton-Programm bietet sowohl individuelle als auch gruppenbasierte Unterstützung durch Gleichgesinnte für Menschen mit Spielsuchtproblemen. Wir engagieren uns außerdem in der Präventionsarbeit mit Jugendlichen und Fachkräften.
 - **Programm zur Unterstützung von Opfern von Liebesbetrug.** Finnlands erste Initiative zur gegenseitigen Hilfe für Menschen, die Opfer von Online-Liebesbetrug geworden sind. Das Angebot umfasst vertrauliche Beratung, Informationsmaterialien und die Zusammenarbeit mit Fachleuten.
 - **Programm zur digitalen Abhängigkeit.** Dieses Programm bot Unterstützung und Informationen für Personen, die von digitaler Abhängigkeit betroffen sind:
 - **Digipelirajaton:** Für Menschen, die mit problematischem Gaming zu kämpfen haben
 - **Somerajaton:** Für alle, die mit zwanghafter Nutzung sozialer Medien zu kämpfen haben.
 - Zu diesen Programmen gehören Workshops, Peer-Gruppen, Online-Treffen, digitale Entgiftungswochenenden und Informationsmaterialien, insbesondere für Jugendliche und junge Erwachsene (im Alter von 18 bis 35 Jahren).
 - **Inklusive Medien für alle.** Ein landesweites Projekt, das Gleichberechtigung und Teilhabe fördert, indem es einfach zu bedienende, praxisorientierte Medienbildungsinstrumente und Workshops für Fachkräfte anbietet, die mit schutzbedürftigen Erwachsenen arbeiten, und ihnen hilft, Medienkompetenz, Selbstaussdruck und Selbstvertrauen zu stärken.



- **Zielgruppen:**

- Menschen in Finnland, die mit einem oder mehreren der folgenden Probleme konfrontiert sind: psychische Erkrankungen, soziale Ausgrenzung/Isolation, Verhaltens-/digitale Süchte (Glücksspiel, Computerspiele, soziale Medien), Opfer von Online-Betrug.
- Junge Erwachsene (18–35 Jahre) in kreativen, von Gleichaltrigen geleiteten Gemeinschaftseinrichtungen; deren betroffene Familienangehörige/Freunde; Menschen mit Behinderungen oder anderen Barrieren; Menschen, die sich von einer Sucht erholen.

- **Anzahl der erreichten Personen:**

- 42.346 Teilnehmer an unseren Programmen und Aktivitäten.
- 339 Freiwillige unterstützen die von Gleichaltrigen geleitete Arbeit.
- 40 Mitarbeiter in ganz Finnland.
- 45 geschulte Experten mit eigener Erfahrung, die ihre persönlichen Geschichten in den Medien teilen und Fachkräfte ausbilden.
- Jeden Monat finden Dutzende von Peer-Groups und Veranstaltungen statt, sowohl vor Ort als auch online.

- **Anzahl der umgesetzten Projekte:**

- Ungefähr 45 verschiedene Projekte.

- **Beispiele für Veröffentlichungen:**

NAME	SPRACHE	ISBN/DOI/LINK
Wallenius, M., Ferretti, N., Svačina, G., Vesela, V., Villante, C. und Volpi, I. (2024). Empowering Communities (Finnisch), Zplnomocneni komunit (Tschechisch), Empoderar Comunidades (Portugiesisch), Responsabilizzare le communita' A Favoure dei giovani (Italienisch)	Finnisch, Tschechisch, Italienisch, Portugiesisch	ISBN 978-952-65549-0-7 (Taschenbuch) ISBN 978-952-65549-1-4 (PDF)



NAME	SPRACHE	ISBN/DOI/LINK
<p>Salonen, S., & Kotilainen, S. (2024). Auf dem Weg zu ethischer Nachhaltigkeit in der kollaborativen Forschung zur KI-Kompetenz. <i>Erwachsenenbildung</i>, 44(4), 242–254.</p>	<p>finnisch</p>	<p>https://doi.org/10.33336/aik.141641</p>
<p>Fragekarten zur Stärkung von Gemeinschaften</p> <p>Gemeinschaften stärken – Fragekarten</p>	<p>Finnisch, Portugiesisch</p>	<p>https://empow.eu/wp-content/uploads/sites/23/2024/08/Kysymyskortit-2.pdf</p> <p>https://empow.eu/wp-content/uploads/sites/23/2024/09/Question-cards_portuguese.pdf</p>
<p>Hylkilä, K., Männikkö, N., Peltonen, A., Castrén, S., Mustonen, T., Konttila, J., Männistö, M., Kääriäinen, M. (2024). Zusammenhang zwischen problematischer Nutzung sozialer Netzwerke und sozialem Wohlbefinden bei jungen Erwachsenen: Eine systematische Überprüfung. <i>Journal of Affective Disorders Reports</i>, Band 16,100775.</p>	<p>Englisch</p>	<p>https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100775</p>



NAME	SPRACHE	ISBN/DOI/LINK
<p>Vainio, J., Hylkilä, K., Männikkö, N., Mustonen, T., Kääriäinen, M., Konttila, J., Peltonen, A., Karhulahti, V.-M. & Castrén, S. (2024). Wahrnehmung gesundheitlicher Veränderungen und Unterstützung für die selbstlimitierende Nutzung sozialer Medien bei jungen Erwachsenen in Finnland – Eine qualitative Studie. <i>Psychology of Popular Media</i>, 13(4), 571–580.</p>	<p>Englisch</p>	<p>https://doi.org/10.33336/aik.141641</p>
<p>Hylkilä, K., Männikkö, N., Castrén, S., Mustonen, T., Peltonen, A., Konttila, J., Männistö, M., Kääriäinen, M. (2023). Zusammenhang zwischen psychosozialen Wohlbefinden und problematischer Nutzung sozialer Medien bei finnischen jungen Erwachsenen: Eine Querschnittsstudie. <i>Telematik und Informatik</i>, 81,101996.</p>	<p>Englisch</p>	<p>https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101996.</p>
<p>Stimmen der Kultur – Strukturierter Dialog zwischen der Europäischen Kommission und dem Kultursektor: Jugend, psychische Gesundheit und Kultur, Brainstorming-Treffen und gemeinsames Verfassen des Berichts, 2022.</p>	<p>Englisch</p>	<p>https://ec.europa.eu/assets/eac/culture/docs/voices-of-culture/voices-of-culture-brainstorming-report-youth-mental-health-culture-2022_en.pdf</p>



NAME	SPRACHE	ISBN/DOI/LINK
<p>Castrén S, Mustonen T, Hylkilä K, Männikkö N, Kääriäinen M, Raitasalo K. (2022). Die Risikofaktoren für übermäßige Nutzung sozialer Medien unterscheiden sich von denen für Glücksspiel und Gaming bei finnischen Jugendlichen. Internationale Zeitschrift für Umweltforschung und öffentliche Gesundheit. 2022; 19(4):2406.</p>	<p>Englisch</p>	<p>https://doi.org/10.3390/ijerph19042406</p>
<p>Männikkö, N., Mustonen, T., Tanner, N. et al. (2021). Wirksamkeit eines kurzen Gruppeninterventionsprogramms für junge Erwachsene mit spielbezogenen Problemen. Int J Ment Health Addiction.</p>	<p>Englisch</p>	<p>https://doi.org/10.1007/s11469-021-00559-2</p>
<p>Männikkö, N., Ojala, P., Hylkilä, K., Kääriäinen, M., Vähänikkilä, H. & Mustonen, T. (2022). Die Auswirkungen einer frühen Intervention auf spielbezogene Probleme Erwachsener - eine Pilotstudie. Journal of Addictive Diseases, 40(4), 501-513.</p>	<p>Englisch</p>	<p>https://doi.org/10.1080/10550887.2022.2030640</p>



NAME	SPRACHE	ISBN/DOI/LINK
<p>Mustonen, T. und Männikkö, N. (mehrere Kapitel) in H. Alho, M. Aalto, S. Castrén und M. Pajula (Hrsg.). Spielsucht. Duodecim, Helsinki (2022). (Engl. Gaming addiction)</p>	<p>finnisch</p>	<p>https://doi.org/10.3390/ijerph19042406</p>
<p>Männikkö, N., Mustonen, T., Tanner, N. et al. (2021). Wirksamkeit eines kurzen Gruppeninterventionsprogramms für junge Erwachsene mit spielbezogenen Problemen. Int J Ment Health Addiction.</p>	<p>Englisch</p>	<p>https://doi.org/10.1080/10550887.2022.2030640</p>
<p>Mustonen, T. und Männikkö, N. (mehrere Kapitel) in H. Alho, M. Aalto, S. Castrén und M. Pajula (Hrsg.). Spielsucht. Duodecim, Helsinki (2022). (Engl. Gaming addiction)</p>	<p>finnisch</p>	<p>Elektronische Fassung 02/22, Printfassung 03/22</p>



NAME	SPRACHE	ISBN/DOI/LINK
<p>Salonen, S. (2021). Inklusive Medienerziehung in der Sozialpädagogik. Masterarbeit. Universität Tampere.</p>	<p>finnisch</p>	<p>https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202105134949</p>
<p>Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H. & Mustonen, T. (2020). Soziale Medien, problematische Nutzung sozialer Medien und Sucht nach sozialen Medien. Sosped-Stiftung, Helsinki. (Engl. Soziale Medien, problematische Nutzung sozialer Medien und Social-Media-Sucht)</p>	<p>finnisch</p>	<p>978-952-68636-8-9 (gestrickt) 978-952-68636-9-6 (PDF)</p>
<p>Kuuluvainen, S., & Mustonen, T. (2019). Digitales Unterhaltungsspiel und digitale Spielsucht. Ein Überblick über die verschiedenen Dimensionen des Spielens (2. Aufl.). Sosped Foundation, Helsinki. (Engl. Digitales Spielen und Spielsucht. Ein Überblick über die verschiedenen Dimensionen des Spielens)</p>	<p>finnisch</p>	<p>978-952-68636-4-1 (gestrickt) 978-952-68636-5-8 (PDF)</p>



NAME	SPRACHE	ISBN/DOI/LINK
<p>Heinänen, O. et al. (Hrsg.) (2019). Das Spiel im Gange – Erfahrungsberichte über problematisches digitales Spielen. Stiftung für Sozialpädagogik, Helsinki. (Engl. Spiel in Arbeit – Erfahrungsberichte über problematisches digitales Spielen)</p>	finnisch	<p>978-952-68636-6-5 (gestrickt) 978-952-68636-7-2 (PDF)</p>
<p>Niemi, T. (2017). Hilft Peer-Unterstützung bei problematischem digitalen Spielen? Stiftung für Sozialpädagogik, Helsinki. (Engl. Bietet Peer-Support Hilfe bei problematischem digitalem Spielen?)</p>	finnisch	<p>978-952-68636-2-7 (gestrickt) 978-952-68636-3-4 (PDF)</p>
<p>900.000 Finnen – Geschichten über Glücksspiel</p>	finnisch	<p>978-982-68636-0-3</p>



NAME	SPRACHE	ISBN/DOI/LINK
Mein Kulturhaus - Geschichten über Hoffnung, Begegnung und psychische Gesundheit	finnisch	978-952-93-7680-3 (geheftet) 978-952-93-7681-0 (PDF)
Hilfe und Unterstützung für Spielsüchtige Arbeitsbuch „Blüht auf Beton“ - Stärkung von Gleichgesinnten	Englisch, Finnisch	978-952-69596-6-5 (gestrickt) 978-952-69596-7-2 (PDF)
Medienaktivitäten für alle - hin zu inklusiver Medienbildung für Erwachsene - Leitfaden	finnisch	978-952-699596-8-9 (geheftet) 978-952-699596-9-6 (PDF)



- **Erfahrung im Jugend- und psychischen Gesundheitsbereich:**

- Die Sosped Foundation verfügt über umfangreiche Erfahrung in der Arbeit mit jungen Erwachsenen (insbesondere im Alter von 18 bis 35 Jahren), die mit psychischen Problemen, sozialer Ausgrenzung und Verhaltens-/digitalen Schwierigkeiten konfrontiert sind.
- Sie betreiben mehrere nationale Programme, verzeichnen hohe Teilnehmerzahlen und setzen auf von Gleichaltrigen geleitete, gemeinschaftsbasierte und kreative Ansätze.
- Während die öffentlich gemeldeten Ergebnisdaten in den von mir gefundenen Quellen weniger detailliert sind, entspricht ihre Arbeit anerkannten bewährten Verfahren für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Jugendlichen (Peer-Unterstützung, niedrige Schwelle, Partizipation, Kreativität).

- **Autoren des E-Books:**

- Hannu Stark, Lassi Rajamäki.

- **Kontaktdaten:**

- Büro:
 - Elimäenkatu 27 (5. Stock)
 - 00510 Helsinki
 - toimisto@sosped.fi
 - +358 50 566 2414
- Kontaktperson für ERASMUS+-Projektmanager:
 - Hannu Stark
 - E-Mail: hannu.stark@sosped.fi
 - Telefon: +358 44 420 2934

- **Webseite**

- <https://sosped.fi/>



Mental Matters

**Supporting young people
with mental health issues**



Co-funded by
the European Union



Pista
Mágica
VOLUNTARIADO & INOVAÇÃO

SOSPED