SWOKJA!
selbstwirksam in der offenen Kinder- und Jugendarbeit

Hochschule Düsseldorf
University of Applied Sciences
HSD

Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften
Faculty of Social Sciences and Cultural Studies
SK

Jugendliche als Expert*innen ihrer eigenen Bedarfe – eine qualitative Befragung

Eliane Matthies, Alina Grüten, Charlotte Nüsken & Fatma Çelik

Hintergrund

Das Jugendalter gilt als besonders vulnerable Lebensphase für die Entwicklung von psychosozialen Belastungen. Neben normativen Herausforderungen deuten Studien auch auf eine Belastung durch nicht normative Herausforderungen (z.B. Covid-19 Pandemie) hin (vgl. COPSY-Studie). So haben psychische Belastungen in dieser Altersgruppe, vor allem in intersektional benachteiligten Gruppen, stark zugenommen, was nicht mit mehr Hilfesuchverhalten einhergeht. Der YEP-Jugendbericht (2025) zeigt auf, dass 72 % der Jugendlichen in Deutschland angeben, dass es ihnen nicht gut geht und 92 % sich regemäßig machtlos fühlen. Je stärker das Ohnmachtsempfinden der Jugendlichen ist, desto schlechter geht es ihnen. Außerdem fühlen sich 60 % in Bezug auf das Thema mentale Gesundheit nicht ernstgenommen. Die Studie verdeutlicht die besondere Relevanz von Maßnahmen zur Stärkung der Selbstwirksamkeit, sodass Jugendliche ihre eigene Handlungsfähigkeit zurückgewinnen können. Daraus leitet sich ein Handlungsbedarf für die Praxis ab, Maßnahmen enger mit den Betroffenen selbst abzustimmen. In die Entwicklung geeigneter Interventionsmaßnahmen wurden Jugendliche bisher jedoch kaum einbezogen. Im Lehrforschungsprojekt „SWOKJA: Selbstwirksam in der offenen Kinder- und Jugendarbeit" wurde daher ein partizipativer Ansatz gewählt, um Jugendliche bei der Entwicklung einer Interventionsmaßnahme zur Stärkung ihrer Selbstwirksamkeit miteinzubeziehen.

Methode

Im Rahmen des Lehrforschungsprojekt wurden, in Kooperation mit Kinder- und Jugendzentren der Stadt Duisburg, elf Fokusgruppen durchgeführt.

Stichprobe

N = 49 Jugendliche (49 % weiblich, 1 % divers)	**Alter**: 12-17 Jahre, M(49)=14,22, SD=1,65
Sozialindex: 9=höchste Belastung **3:** 11,1 % **5/6:** 35,5 % **7/8:** 24,4 % **9:** 28,9 %	**Migrationshintergrund**: 61,2 %

Manual
Teilstandardisiert mit Impulsfragen, Bildkarten, Diskussionsanregungen

Fokusgruppe
- 1h Peeraustausch über wahrgenommene Probleme, Belastungen und Ressourcen
- Gerahmt von quantitativer Befragung

Auswertung
- Qualitative Inhaltsanalyse der Transkription
- Kategorien: Belastungen, Bewältigungsstrategien und Ressourcen

Ergebnisse

Belastungen

Schule (n=41)
- Erwartungen der Eltern/Lehrkräfte
- Gute Noten, Prüfungen, Druck beim Lernen

Familie (n=26)
- Streit/Stress mit Eltern/Geschwistern
- Druck und Verantwortung durch Eltern
- Fehlende Privatsphäre
- Trennung/Krankheit/Umzug

Gefühlserleben (n=25)
- Nicht genug sein
- Essstörungen/Depression
- Andere glauben nicht an mich
- Nicht ernstgenommen werden
- Fehlendes Selbstvertrauen

Konflikte & Mobbing (n=14)
- Cybermobbing/Gruppendruck

Freundschaften (n=10)
- Stress/Streit
- Schlechter Einfluss
- Fehlende Freundschaften

Pubertät (n=7)
- Körperliche Veränderung/Identitätsfindung

Zukunftssorgen (n=5)

Zu viel Zeit alleine verbringen (n=4)

Bewältigungsstrategien

- Unterstützung annehmen (n=28)
- Abschalten, entspannen (n=28)
- Musik hören, spielen, singen (n=12)
- Spazieren gehen/draußen sein (n=11)
- (In Ruhe) Essen (n=9)
- Zeit mit Freund*innen verbringen (n=9)
- Schlafen (n=6)
- Backen/Kochen (n=6)
- Sich pflegen (n=5)
- Zeit mit der Familie verbringen (n=3)
- Grenzen setzen (n=3)

Ressourcen

- Unterstützung erhalten (n=26)
- Vertrauen/Zuspruch von anderen bekommen (n=17)
- Selbstvertrauen (n=17)
- Mit Vertrauenspersonen sprechen (n=16)
- Zeit mit „richtigen" Freund*innen verbringen (n=15)
- Zeit für sich haben/nehmen (n=11)
- Sport (n=10)
- Mehr Freizeit (n=9)
- Um sich selbst kümmern (n=8)
- Neues Hobby/Dinge ausprobieren (n=7)
- Musik hören, machen (n=7)
- Schlafen (n=7)
- Weniger Zeit am Handy/auf Social Media verbringen (n=6)
- Familiäre Beziehungen (n=6)
- Kochen/Backen (n=6)
- Geld (n=4)
- Sich nicht vergleichen/Auf sich selbst konzentrieren (n=4)
- Realistische Ziele setzen (n=4)
- Spaß haben (n=3)
- Serien/Filme schauen (n=3)

Ausblick

Die Ergebnisse deuten auf die besondere Relevanz von Unterstützung durch das soziale Umfeld in Bezug auf das eigene Wohlbefinden hin. Peers werden als eine wichtige Ressource benannt und sind zentraler Teil der Freizeitgestaltung Jugendlicher. Das Fehlen von Peerkontakten geht mit einem Gefühl von Isolation und Ablehnung einher. Dies deckt sich mit Studien, die zeigen, dass Jugendliche zunehmend Probleme in der Gestaltung der Kontaktaufnahme zu Peers berichten (Çelik et al., 2024). Jugendliche wünschen sich soziale Unterstützung sowohl von Peers als auch von Erwachsenen, z.B. in Form von Ermutigung, individuellen Hilfsangeboten, Vertrauen in die Jugendlichen und das Ernstnehmen ihrer Probleme, Wünsche und Bedürfnisse. Dies unterstreicht die Bedeutung der Schulung von Erwachsenen im Umgang mit Jugendlichen. Die explorativ erhobenen Ergebnisse ermöglichten einen Einblick in die aktuelle Lebensrealität von vor allem intersektional benachteiligten Jugendlichen, in welchem sie als Expert*innen für ihre Lebenswelt adressiert werden. So können sie im nächsten Schritt für die partizipative Entwicklung eines Interventionskonzepts berücksichtigt werden.

Literatur

Çelik, F., Schäfermeier, E., Stelzmann, D., Arraf, S., Matthies, E., Bremerich, L., Roggenkamp, S., Schneider, S. & Schopf, K. (2024). PsyGeCo – Psychisch Gesund in Zeiten von Corona: Eine Evaluationsstudie zur Wirksamkeit einer psychoedukativen Kurzmaßnahme an weiterführenden Schulen. *Kindheit und Entwicklung, 33*, 11-124.

Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Napp, A.-K., Reiß, F., Behn, S., & Ravens-Sieberer, U. (2025). Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 68 (6)*, 670–680.

YEP – Stimme der Jugend (2025). *YEP Mental-Health Jugendbericht.* Berlin/Wien: Youth Empowerment Participation.

Kontakt