



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

MODUL 1

**WELLBEING
FÜR JUGENDLICHE
VERSTEHEN**

www.wellhooody.eu



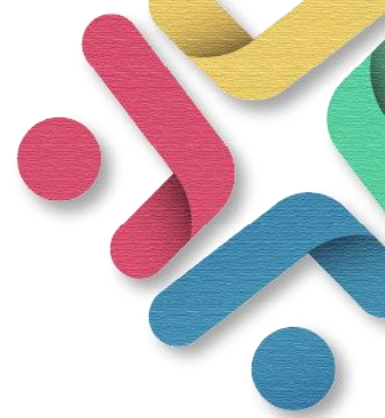
Co-funded by
the European Union



Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. 2021-2-SE02-KA220-YOU-000049948



INHALT



WILLKOMMEN	3
1.1 MULTIKULTURELLE VIELFALT	5
1.2 WELLBEING VERSTEHEN	10
1.3 VIELFALT ANNEHMEN	23
1.4 LERNEN & WELLBEING	37
1.5 SPORT, VIELFALT & WELLBEING	61
1.6 EMPATHIE & WELLBEING	73
1.7 WEITERE RESSOURCEN	79

Willkommen zu WELLHOODY!

Bei WELLHOODY wollen wir die Gemeinschaft durch Lernerfahrungen junger Menschen stärken. Es geht darum, unsere Unterschiede zu akzeptieren, so dass sich alle einbezogen und gut fühlen.

DIESER KURS

WELLHOODY's Ziel?

Förderung des in Vielfalt verwurzelten Wohlbefindens junger Menschen.

Wenn junge Menschen sich mit der Kraft der Vielfalt auseinandersetzen, inspiriert das jeden in der Gemeinschaft, für das Wohlergehen aller zusammenzuarbeiten und sich für Akzeptanz und Integration einzusetzen.

Bereit loszulegen?



WELLHOODY

Lernziele

- In diesem Einführungsmodul erkunden die Lernenden das reiche Spektrum der multikulturellen Vielfalt und ihre Bedeutung in der heutigen Welt.
- Wir befassen uns mit dem Verständnis der Kernkonzepte von Wellbeing und der Frage, wie die Akzeptanz von Vielfalt eine entscheidende Rolle bei der Verbesserung dieses Wohlbefindens spielt.
- Anhand von Themen wie Lernen, Sport und Empathie werden wir die tiefen Zusammenhänge zwischen Vielfalt und allgemeinem Wohlbefinden aufdecken und die Bühne für eine umfassende Beschäftigung mit dem Thema bereiten.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

1.1 Multikulturelle Vielfalt

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union

Multikulturelle Vielfalt

Bevor wir damit beginnen, die Art und Weise zu untersuchen, wie wir zwischen Kulturen und innerhalb verschiedener Gruppen kommunizieren, sollten wir verstehen, was die Begriffe „multikulturell“, „kulturübergreifend“ und „interkulturell“ bedeuten.

Multikulturalismus, Vielfalt und Zugehörigkeit sind allesamt unterschiedliche Begriffe. Jugendliche, die diese Begriffe kennen, werden ihre Gemeinschaft besser verstehen und bessere Chancen auf Zusammengehörigkeit und Wohlbefinden haben.



Diverse Kulturen überall!

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass es an manchen Orten viele unterschiedliche Kulturen gibt? Das nennt man Multikulturalität. Dabei handelt es sich um mehrere kulturelle oder ethnische Gruppen innerhalb einer Gesellschaft. Aber nur weil es an einem Ort viele Kulturen gibt, heißt das nicht, dass alle miteinander Zeit verbringen oder sich verstehen.

Kulturübergreifende Gespräche

Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund kommunizieren auf unterschiedliche Weise und befolgen verschiedene gesellschaftliche Normen, die jemandem, der nicht dieser Kultur angehört, möglicherweise unbekannt sind. Es ist, wie seine eigene Stimmung in ihre übersetzen. Manchmal scheint eine Kultur lauter oder beliebter zu sein als die anderen. Über das Gespräch hinaus müssen wir tiefere Wege finden, einander wirklich zu verstehen und nicht nur zu übersetzen!



Interkulturelle Kommunikation



Bei der interkulturellen Kommunikation geht es darum, einander im Laufe der Zeit wirklich zu verstehen und miteinander in Kontakt zu treten.

Unser Ziel sollte es sein, diese Art der Kommunikation zu meistern.

Es ist eine kontinuierliche Reise des Lernens und Teilens, die sich mit allen Beteiligten ständig weiterentwickelt.

Ein Medien Beispiel Interkultureller Kommunikation

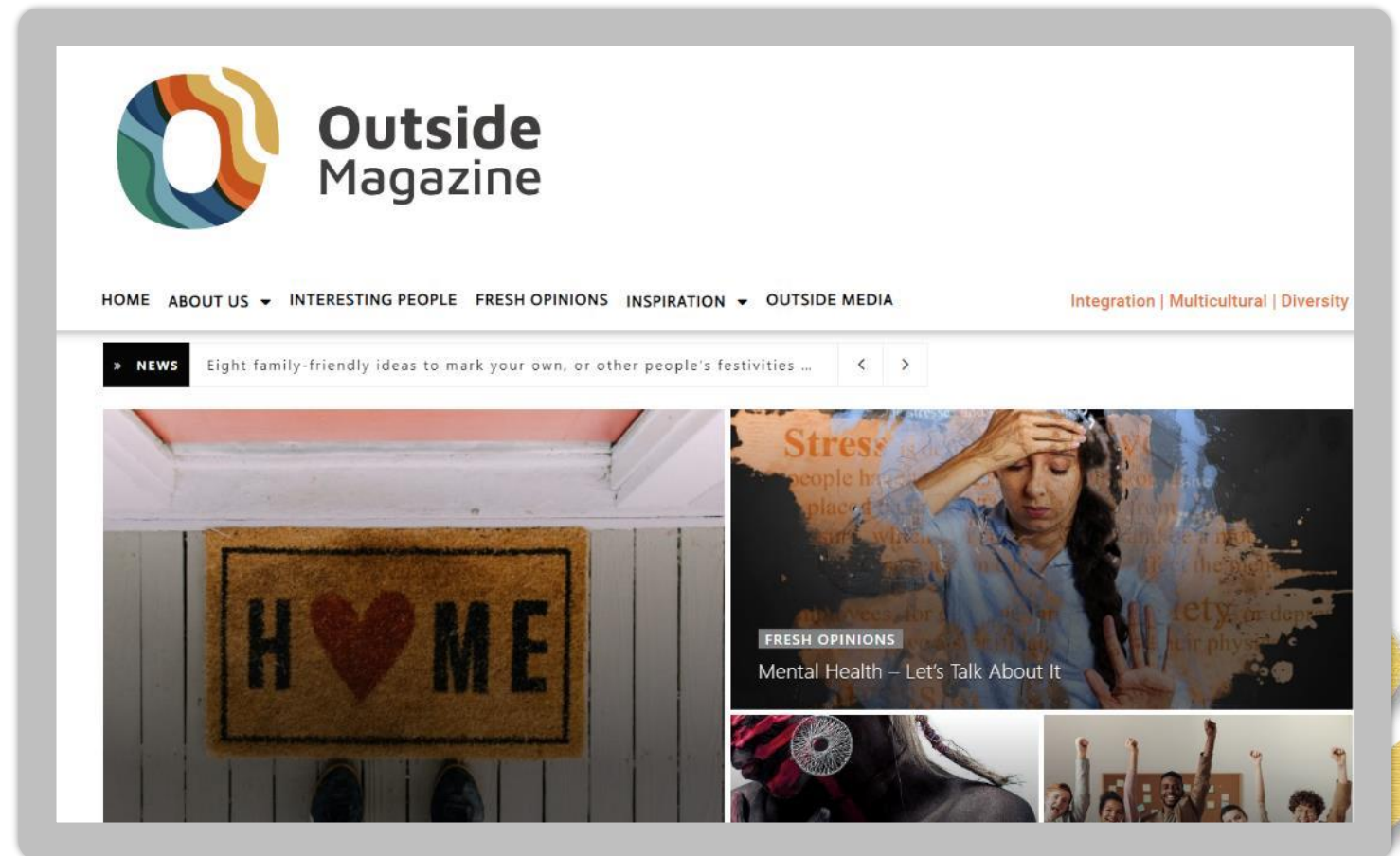
Inspiration im Outside
Multicultural Magazine

www.outsidemagazine.ie

Lesen Sie einige Artikel im
Outside Multicultural Magazine.
Klicken Sie [HIER](#) für Zugriff

Dieses Magazin enthält Inhalte
verschiedener Autoren.

Wären all diese Erkenntnisse
möglich, wenn die Autoren
dieses Magazins nicht so
vielfältig wären?





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

1.2 Wellbeing Verstehen

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union

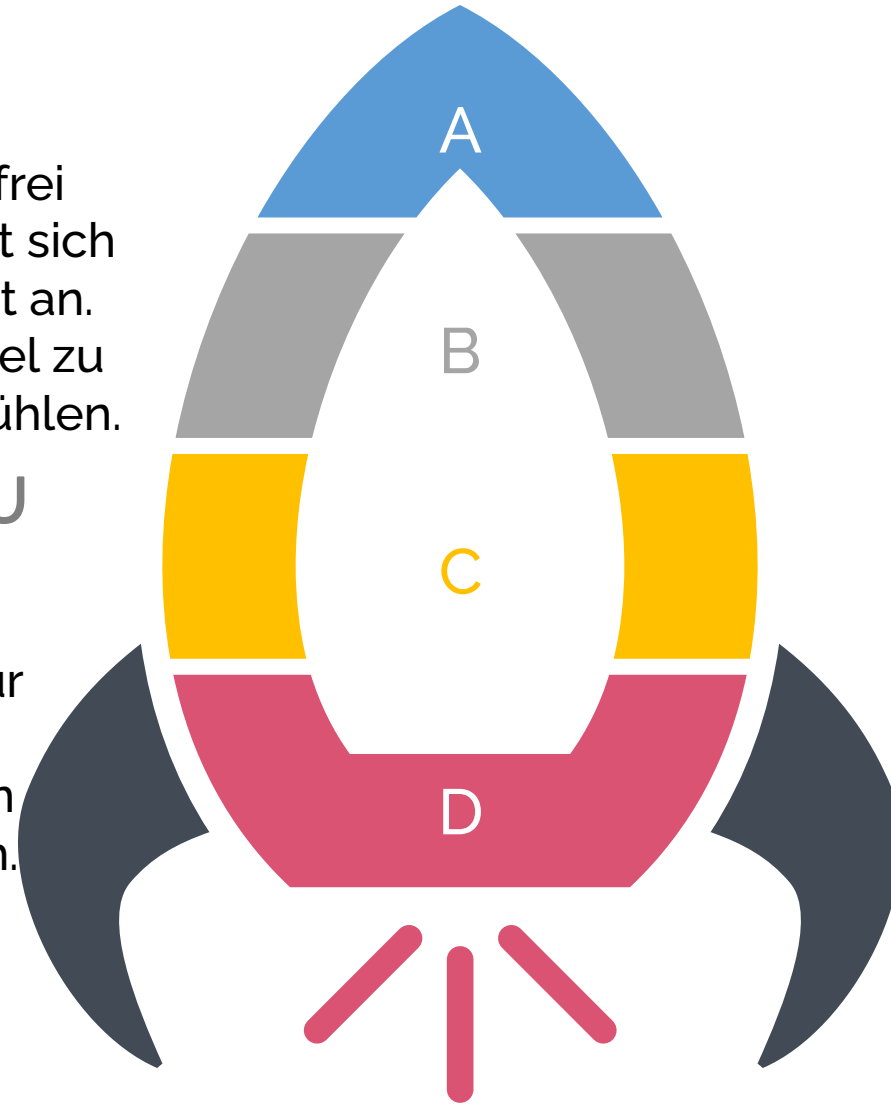
Wellbeing: Es ist ein Teamspiel

A. Was ist Wellbeing?

Dabei geht es nicht nur darum, frei von Krankheiten zu sein. Es fühlt sich körperlich, geistig und sozial gut an. Es geht darum, ein sinnvolles Ziel zu haben und sich verbunden zu fühlen.

B. Die Einstellung der EU zu Jugendlichen

Die EU unterstützt Aktivitäten für mentale Gesundheit, leichteren Zugang zu Gesundheitsdiensten und weniger Drogenmissbrauch. Die Bedeutung von Sport, Teamarbeit und kulturellem Verständnis wird von der EU hervorgehoben.



C. Tiefer in Wellbeing eintauchen

Wir hören oft von den Herausforderungen, mit denen junge Menschen in Sachen Wellbeing konfrontiert sind. Aber Wellbeing ist mehr als das. Es ist eine Mischung aus unseren Gefühlen, dem Blick der Gesellschaft auf uns und den Möglichkeiten, die wir bekommen.

D. Gemeinsam wachsen

Wahres Wohlbefinden? Das ist keine Solo-Reise. Schulen, Gesundheitsfachkräfte, Sportmannschaften – wir alle spielen eine Rolle.

Beziehungen als Säulen für das Wohlbefinden junger Menschen

Verständnis

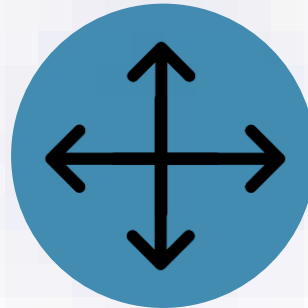
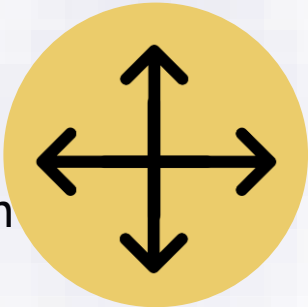
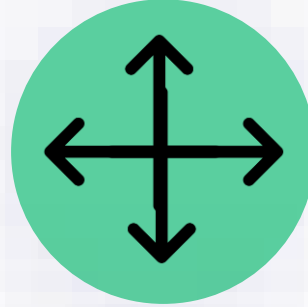
Kommunikation ist ein Schlüssel zum gegenseitigen Verständnis, und das gilt insbesondere, wenn es um den interkulturellen Dialog geht.

Identitäten

Wenn junge Menschen effektive Kommunikationsfähigkeiten erlernen, können sie die Kluft zwischen verschiedenen Kulturen überbrücken und ihre eigene kulturelle Identität zum Ausdruck bringen.

Meaningful Communication

Wenn junge Menschen effektive Kommunikationsfähigkeiten erlernen, können sie die Kluft zwischen verschiedenen Kulturen überbrücken und ihre eigene kulturelle Identität zum Ausdruck bringen.



Mitgefühl

Der interkulturelle Dialog kann jungen Menschen auch dabei helfen, unterschiedliche Perspektiven zu verstehen, was zu mehr Empathie und Mitgefühl in ihren Beziehungen zu anderen führen kann.

Verbindung

Dies kann zu einem besseren Wohlbefinden junger Menschen führen, da sie in der Lage sind, auf sinnvolle Weise mit anderen in Kontakt zu treten.

Beziehungen

Kommunikation ist eine wesentliche Lebenskompetenz, die uns hilft, Beziehungen aufzubauen, uns auszudrücken und die Perspektiven anderer zu verstehen.

Ein Game-Changer für die Jugend von heute:

Die Einführung interkultureller Kommunikation für junge Menschen ist nicht nur eine weitere Lektion – es ist eine bahnbrechende Möglichkeit, das allgemeine Glück junger Menschen zu steigern und sie auf Erfolg bei der effektiven Gesprächsführung vorzubereiten.

Durch interkulturelle Gespräche und Chats können junge Menschen in ihre eigene Kultur eintauchen und dann wirklich verstehen, worum es in anderen Kulturen geht.



Seien wir ehrlich: In unserer supervernetzten Welt treffen junge Menschen mehr denn je auf alle möglichen Kulturen, Sprachen und Glaubensrichtungen.



Wenn junge Menschen etwas über die tiefgreifenden kulturellen Zusammenhänge erfahren, erhalten sie die Möglichkeit, sich verbunden und zufrieden zu fühlen.

Das Konzept von Wellbeing verstehen

Bevor wir uns mit den spezifischen Problemen junger Bevölkerungsgruppen befassen, ist es wichtig, das Konzept von Wellbeing zu verstehen.

Wellbeing bezieht sich auf einen Zustand der Gesundheit, des Glücks und des Wohlstands und umfasst körperliche, geistige und soziale Gesundheit.

Was prägt Ihre Welt?

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie Ihre Herkunft, Ihr Hintergrund oder sogar Ihre Nachbarschaft Ihre Art, das Leben zu erleben, verändern können? Das liegt daran, dass Dinge wie Ihre ethnische Zugehörigkeit, Ihre Kultur, wie viel Geld Ihre Familie hat oder wo Sie leben, eine große Rolle bei den Möglichkeiten und der Unterstützung spielen können, die Sie erhalten. Dies sind die Tatsachen und Ungleichheiten des Lebens, die wir anfechten müssen.

Diese werden als Kontextfaktoren bezeichnet und können einen großen Unterschied darin machen, wie junge Menschen sich fühlen und gedeihen. Indem wir diese Faktoren angehen, können wir beginnen, die Dinge für unsere jungen Menschen gerechter zu gestalten.





Besondere Herausforderungen marginalisierter Jugendlicher

Jugendliche aus marginalisierten Gemeinschaften stehen häufig vor besonderen Herausforderungen, die sich auf ihr Wohlbefinden auswirken.

Dies kann von Diskriminierung, Leben in Armut, fehlendem Zugang zu guter Bildung und Gesundheitsversorgung bis hin zu anderen tief verwurzelten Barrieren reichen, die sie zurückhalten.

Um wirklich etwas zu bewirken, müssen wir uns intensiv mit diesen Herausforderungen befassen und herausfinden, wie wir uns selbst und den Menschen um uns herum am besten helfen können.

Besondere Herausforderungen marginalisierter Jugendlicher

Wellbeing für alle fair und zugänglich machen

Die Unterschiede erkennen

Zunächst müssen wir sehen, wo die Lücken sind. Manche Menschen haben aufgrund von Dingen, die außerhalb ihrer Kontrolle liegen, wie etwa ihrer Herkunft oder ihrem Hintergrund, nicht die gleichen Chancen. Sobald wir diese Lücken erkennen, müssen wir mehr tun, als nur darüber zu reden. Wir müssen handeln.



Selbstvertrauen und Chancen stärken

Es geht nicht nur darum, Ressourcen bereitzustellen, auch wenn sie einen großen Teil der Lösung darstellen. Es geht darum sicherzustellen, dass jeder das Gefühl hat, dass er sein Leben verändern und für das eintreten kann, woran er glaubt. Jeder sollte das Gefühl haben, dass er über die Werkzeuge und die Stimme verfügt, um sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen

Die Rolle der Gemeinschaft

Die Community spielt eine große Rolle. Durch die Bereitstellung von Ressourcen und Unterstützung können wir jedem das Gefühl geben, dazuzugehören und etwas bewirken zu können. Es geht darum sicherzustellen, dass jeder das Gefühl hat, gehört zu werden und Herausforderungen meistern zu können.

Tiefer in das Warum und Wie eintauchen

Die Herausforderungen, mit denen einige konfrontiert sind, sind komplex und reichen von Geldfragen bis hin zu Bildung und Gesundheit. Wir müssen tief eintauchen und vielleicht sogar mit den Betroffenen zusammenarbeiten, um wirklich zu verstehen, warum diese Lücken bestehen und wie sie sich auf das Leben auswirken.



Aufklärung und Verständnis

Indem wir Geschichten teilen, Veranstaltungen durchführen oder soziale Medien nutzen, können wir mehr Menschen dazu bringen, unsere Anliegen zu verstehen und sich um sie zu kümmern. Wenn wir außerdem etwas über unterschiedliche Kulturen und Hintergründe lernen, können wir alle verständnisvoller und gastfreundlicher sein.



Dies sind einige Herausforderungen aus unserer Community

Junge Menschen mit Behinderungen stehen vor besonderen Herausforderungen in den Bereichen körperliche Zugänglichkeit, soziale Integration, Bildung, Gesundheitsversorgung sowie emotionale und psychische Gesundheit.

Junge LGBTQ+ Individuen könnten aufgrund ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität Diskriminierung, Mobbing oder Ablehnung ausgesetzt sein, mit einem erhöhten Angstniveau und anderen psychischen Problemen aufgrund der Stigmatisierung.

Junge Menschen aus einkommensschwachen Verhältnissen besuchen möglicherweise unterfinanzierte Schulen mit geringeren Möglichkeiten. Sie haben möglicherweise keinen Zugang zu nahrhaften Mahlzeiten, was zu gesundheitlichen Problemen führt und haben nur begrenzte Chancen auf Weiterbildung und Karrieremöglichkeiten.

Junge Menschen ethnischer Minderheiten sind Diskriminierung und Stereotypisierung ausgesetzt, einschließlich Racial Profiling, Voreingenommenheit und Mikroaggressionen. Sie balancieren zwischen ihrer ethnischen Kultur und der vorherrschenden Kultur.

BEISPIEL, wie wir das Leben von Jugendlichen mit Behinderungen fairer gestalten können.



Es geht nicht nur um Dienstleistungen oder Einrichtungen. Es geht darum, unsere Denkweise zu ändern und sicherzustellen, dass sich jeder zugehörig fühlt.



Jeder hat harte Tage. Für Menschen mit Behinderungen kann die richtige emotionale und psychologische Unterstützung den entscheidenden Unterschied machen. Es geht darum, zu verstehen, Hilfe anzubieten und gemeinsam Resilienz aufzubauen.



Wir können jedem das Gefühl geben, einbezogen zu werden, indem wir das Bewusstsein für Behinderungen schärfen, alle an Gemeinschaftsveranstaltungen beteiligen und Programme entwerfen, bei denen jeder willkommen ist.



Menschen mit Behinderungen haben oft nicht nur mit physischen Barrieren zu kämpfen, sondern können sich sozial ausgeschlossen fühlen, auf Bildungshürden stoßen, Schwierigkeiten haben, die richtige Gesundheitsversorgung zu erhalten, oder mit emotionalen Herausforderungen zu kämpfen haben.



Es geht um mehr als nur darum, in ein Klassenzimmer zu kommen. Wir brauchen Lehrmethoden, die für alle funktionieren, ausgebildete Lehrer und bei Bedarf zusätzliche Unterstützung.



Das bedeutet besser ausgebildete Ärzte und Pflegekräfte, verständnisvolle Gesundheitssysteme und Richtlinien, die sicherstellen, dass jeder die Pflege erhält, die er braucht.



Stellen Sie sich vor, dass öffentliche Orte mit moderner Technik zugänglicher gemacht werden. Es geht nicht nur um Rampen, sondern darum, Räume zu schaffen, in denen sich jeder frei bewegen kann.

Verständnis und Handeln für Wellbeing Jugendlicher

Um das Wohlbefinden junger Menschen zu verbessern, insbesondere derjenigen, die oft übersehen werden, müssen wir zunächst wirklich „begreifen“, was sie durchmachen. Dies bedeutet, die einzigartigen Herausforderungen zu verstehen, mit denen verschiedene Gruppen konfrontiert sind, beispielsweise solche aus Randgruppen oder Menschen mit Behinderungen. Mit diesem Wissen können wir Pläne erstellen, die den Bedürfnissen aller gerecht werden.

Aber es geht nicht nur um das Verstehen. Wir müssen handeln. Dies kann bedeuten, spezielle Programme oder Workshops einzurichten oder sogar auf Änderungen der Regeln zu drängen. Und es ist kein Ein-Personen-Job. Jeder in der Gemeinschaft spielt eine Rolle. Wählen und ein aktiver Bürger sein sind Teile der Lösung!

Resultate erzielen und verbreiten

Sobald unsere Pläne feststehen, hoffen wir nicht nur auf das Beste. Wir müssen die Dinge im Auge behalten, sehen, was funktioniert und was nicht, und bereit sein, bei Bedarf Änderungen vorzunehmen.

Und wenn wir etwas finden, das wirklich funktioniert? Wir sollten es nicht für uns behalten. Wir können es teilen, an verschiedenen Orten oder sogar in größeren Maßstäben verwenden. Das Ziel? Wir stellen sicher, dass jeder junge Mensch, egal wo er herkommt oder vor welchen Herausforderungen er steht, die Unterstützung erhält, die er braucht.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

1.3 Vielfalt annehmen

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union

Hassan Jarfi, Fondation Ihsane Jarfi

„Kulturelle Vielfalt bedeutet einfach, sich der eigenen Situation als Mensch bewusst zu sein, der auf einem Planeten lebt, auf dem es nur unterschiedliche Menschen gibt. Es gibt 8 Milliarden Unterschiede auf dem Planeten!“

“La diversité culturelle, c’est simplement prendre conscience de sa situation en tant qu’être humain qui vit sur une planète où il n’y a que des gens différents. Il y a 8 milliards de différences sur la planète !”





Vielfalt annehmen: Ein Weg zum kollektiven Wohlbefinden

- ✓ Vielfalt bereichert unsere Perspektiven und fördert Kreativität und Innovation.
- ✓ Inklusion fördert das Zugehörigkeitsgefühl und verbessert die geistige und emotionale Gesundheit.
- ✓ Das Feiern von Unterschieden überbrückt Lücken und führt zu einer harmonischeren Gesellschaft.

*Unsere Unterschiede sind unsere Stärke.
Nutzen Sie die Vielfalt für ein glücklicheres
und gesünderes Leben.*



Sind Vielfalt und Inklusion gut für Ihr Wohlbefinden?

Sehen Sie sich das Video links an oder klicken Sie auf diesen Link, um es auf YouTube anzusehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=HtlUuR1XkBg>



Vielfalt annehmen: ein Weg zu kollektivem Wohlbefinden

WAS HABEN WIR GELERNT?

- 1: Wie wichtig es ist, unterschiedliche Perspektiven in die Gesellschaft einzubeziehen, um Spaltungen und Ghettos zu vermeiden.
- 2: Das Konzept wechselseitigen Lebens: "Mein Wellbeing ist dein Wellbeing."
- 3: Der Unterschied zwischen Anpassung und Zugehörigkeit. Authentisch zu sein führt zu echter Zugehörigkeit.
- 4: Die Rolle von Führungskräften bei der Förderung dieses Umfelds.

Nur weil jemand dazu passt, heißt das nicht, dass er auch dazugehört! Helfen wir den Menschen, dazuzugehören, beginnend mit unserem authentischen Selbst!





Tiefer gehen: Fragen & Aufgaben



Frage 1

Denken Sie über eine Zeit nach, in der Sie das Gefühl hatten, Sie müssten sich „anpassen“ statt „dazu zugehören“. Wie hat es sich auf Ihr Wohlbefinden ausgewirkt?



Frage 2

Wie können Sie die psychologische Sicherheit im täglichen Umgang mit jungen Menschen unterschiedlicher Herkunft fördern?



Tiefer gehen: Fragen & Aufgaben

Aufgabe 1



Teilen Sie eine persönliche Geschichte über Vielfalt und Inklusion mit einem Freund oder in den sozialen Medien. Verwenden Sie zum Beispiel den Hashtag [#VielfaltistStärke](#).



Aufgabe 2

Führen Sie ein Gespräch mit jemandem aus einem anderen Umfeld. Versuchen Sie, seine Sichtweise zu verstehen und teilen Sie Ihre.



die Schön- heit der Vielfalt

- Begrüßen Sie Vielfalt in jeder Interaktion. Ihr Wohlergehen und das Wohlergehen anderer hängen davon ab.
- Bei Vielfalt geht es nicht nur darum, unsere Unterschiede anzuerkennen, sondern sie zu feiern.
- Für junge Menschen ist es wichtig zu verstehen, dass jeder Einzelne eine einzigartige Perspektive, Geschichte und Stärke mitbringt.
- Die Akzeptanz der Vielfalt bereichert unser Lernen, erweitert unseren Horizont und fördert eine integrativere und harmonischere Welt. Im Wesentlichen liegt die Schönheit der Vielfalt in ihrer Kraft, uns zu vereinen, uns zu lehren und uns zu inspirieren, gemeinsam zu wachsen. Lasst es uns wertschätzen.



Herausforderungen einer vielfältigen Jugend - Schauen wir uns Migranten genauer an

Migranten sind starke Motoren für die lokale Wirtschaft, insbesondere in der EU, einem Kontinent, auf dem das Bevölkerungsalter höher ist als je zuvor. Allerdings kämpft die Migrantengemeinschaft immer noch darum, Bürger mit vollen Rechten zu sein.

Diese Sichtweise ergibt keinen Sinn!

Herausforderungen junger migrantischer Frauen

Arbeitsmarkt

Ihre Ausbildung wird auf dem Arbeitsmarkt des Gastlandes nicht immer anerkannt.

Bildung

In Europa haben im Inland geborene Kinder von Migranten Schwierigkeiten, mit ihren europäischen Altersgenossen mitzuhalten.

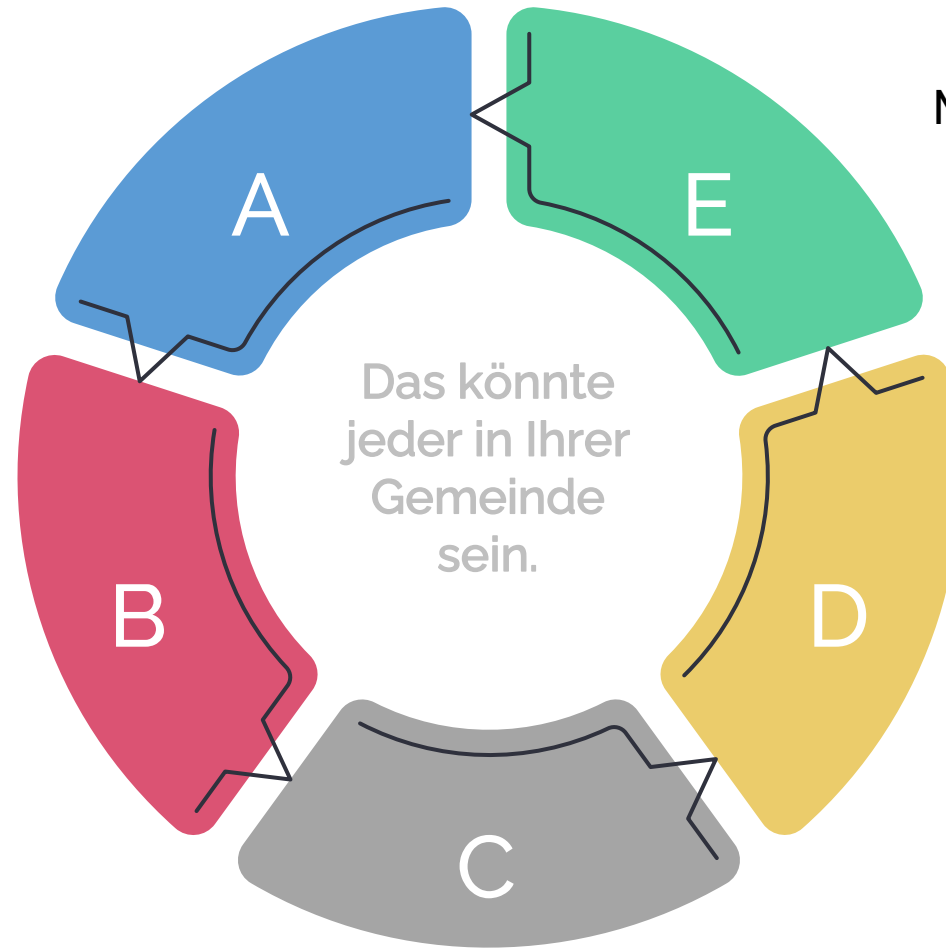
Geringe Quote bei der Aufnahme einer weiterführenden Ausbildung

Geschlecht

Migrantinnen haben im Vergleich zu in Europa geborenen Altersgenossen weniger Zugang zum Arbeitsmarkt.

Teilhabe

Geringere Beteiligung an der aktiven Bürgerschaft und mangelnde Beteiligung am politischen Leben



Diskriminierung

Diskriminierung aufgrund von Ethnie, Nationalität und Rasse

OECD (2018) [Immigration integration policies have improved but changes still remain](#)

Espiova, N., Ray, R., Pugliese, A., Tsubutashvili, D (2017) [How the world views migration](#), International Organization for Migration

Gonzalez Enriques, C. (2016) [Highs and lows of Spanish Immigration](#), Real Instituto Elcano

Migrantische Jugend

Nach Angaben der OECD (2021) sind Jugendliche mit Eltern mit Migrationshintergrund aufgrund des niedrigeren Bildungsniveaus und der geringeren Erwerbsbeteiligung besonders gefährdet (die COVID-19-Krise hat diese Situation nur noch verschärft).

Diese beiden Faktoren stellen eine zentrale Herausforderung für die Integration und Weiterentwicklung im Inland geborener jugendlicher Migranten dar.

Wird etwas dagegen unternommen?



Einige Ideen für die Integration von Jugendlichen mit Migrationshintergrund / im Inland geborenen Jugendlichen mit Migrationshintergrund

(aus europäischer Sicht)

ZWEITSPRACHEN-PROGRAMME

Die Sprache sollte die Integration begünstigen, anstatt den Einwanderungsstatus zu betonen. Beispiel: „Staatsangehörige der zweiten Generation“ statt „Migrantengenerationen“



FLEXIBLE BILDUNGSWEGE FÜR IM AUSLAND GEBORENE JUGENDLICHE

Anpassungs- oder Sprachunterstützung oder hilfreiche Informationen darüber, warum das Schulsystem vor der Integration in die allgemeine Bildung benötigt wird

DISKRIMINIERUNG BEKÄMPFEN UND VIELFALT FÖRDERN

Sensibilisierung für Inklusivität am Arbeitsplatz sowie für Mitarbeiterrechte und -schutz

SOZIALE INTEGRATION DURCH SPORT UND VERBÄNDE

Möglichkeiten für Jugendliche, miteinander zu interagieren, Führungsqualitäten zu zeigen, Talente zu demonstrieren und Kompetenzen zu entwickeln

ERLEICHTERUNG DES ÜBERGANGS SCHULE-BERUF

Aus Gründen wie geringer Bildung, Diskriminierung oder fehlenden sozialen Netzwerken werden Programme zur Beratung, Ausbildung und Praktika benötigt.



Erfolgs-Story: JOBLINGE (Deutschland)



Die JOBLING-Initiative in Deutschland zielt darauf ab, junge Menschen (15–24 Jahre) mit geringen Beschäftigungsaussichten für und auf dem Arbeitsmarkt zu qualifizieren. Das 6-monatige Programm vermittelt junge Menschen zunächst in Projekte, in denen sie ihre engagierte Mitarbeit zeigen.

Sie durchlaufen eine Orientierungsphase, um ihren Berufswunsch zu entdecken und werden anschließend auf die Ausbildung in den gewünschten Berufen vorbereitet. Sie sammeln erste praktische Erfahrungen in einem betreuten Praktikum, bevor sie bei einem Partnerunternehmen tatsächlich ihren Ausbildungsplatz antreten.

Schauen wir uns an, was wir gelernt haben und was noch kommt!

*Keep on learning
for wellbeing!*

Wir haben jetzt gelernt, worum es beim Wohlbefinden geht und wie es sich gut mit Vielfalt kombinieren lässt. Wir haben untersucht, was Diversität ist und welche Herausforderungen Jugendliche bewältigen müssen. Anschließend haben wir uns mit der Rolle der Bildungseinrichtung für Wohlbefinden und Diversität befasst.

Lassen Sie uns als Nächstes in die Beziehung zwischen Lernen und Wohlbefinden eintauchen.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

1.4 Lernen für Wellbeing

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union

Weiterlernen für Wellbeing!

Verschiedene Arten des Lernens, darunter formelles und informelles Lernen, können sich positiv auf das Wohlbefinden junger Menschen auswirken!

Entdecken Sie 3 hilfreiche Schlüsselthemen:

1. Die Verbindung zwischen Lernen und Wellbeing verstehen.
2. Unterstützende Lernumgebungen gestalten.
3. Strategien zur Förderung des Wohlbefindens entwickeln, durch Erlernen und Anwenden.

Die Verbindung zwischen Lernen und Wohlbefind

Jugendclubs und andere informelle Lernräume können Wohlbefinden steigern, indem sie Möglichkeiten geben, sich auszudrücken und Neues zu entdecken.

Diese Orte fördern die persönliche Entwicklung, das gesellige Beisammensein und eine tolle Zeit beim Lernen. Es geht darum, Spaß zu haben, sich wohl zu fühlen und gleichzeitig wertvolle Erfahrungen zu sammeln.



Das Wohlbefinden steigern

durch Verständnis der Verbindung zwischen Lernen und Wellbeing



Selbstdarstellung in der Gemeinschaft

Die Teilnahme an **kreativen Aktivitäten** wie Kunst, Musik und Theater kann Ihnen ein Gefühl der **Selbstentfaltung und Meisterschaft** vermitteln, was zur Stärkung Ihrer Identität beitragen kann. Diese Aktivitäten können auch positive soziale Verbindungen und ein **Zugehörigkeitsgefühl** fördern, die wichtige Faktoren für das Wohlbefinden sind.



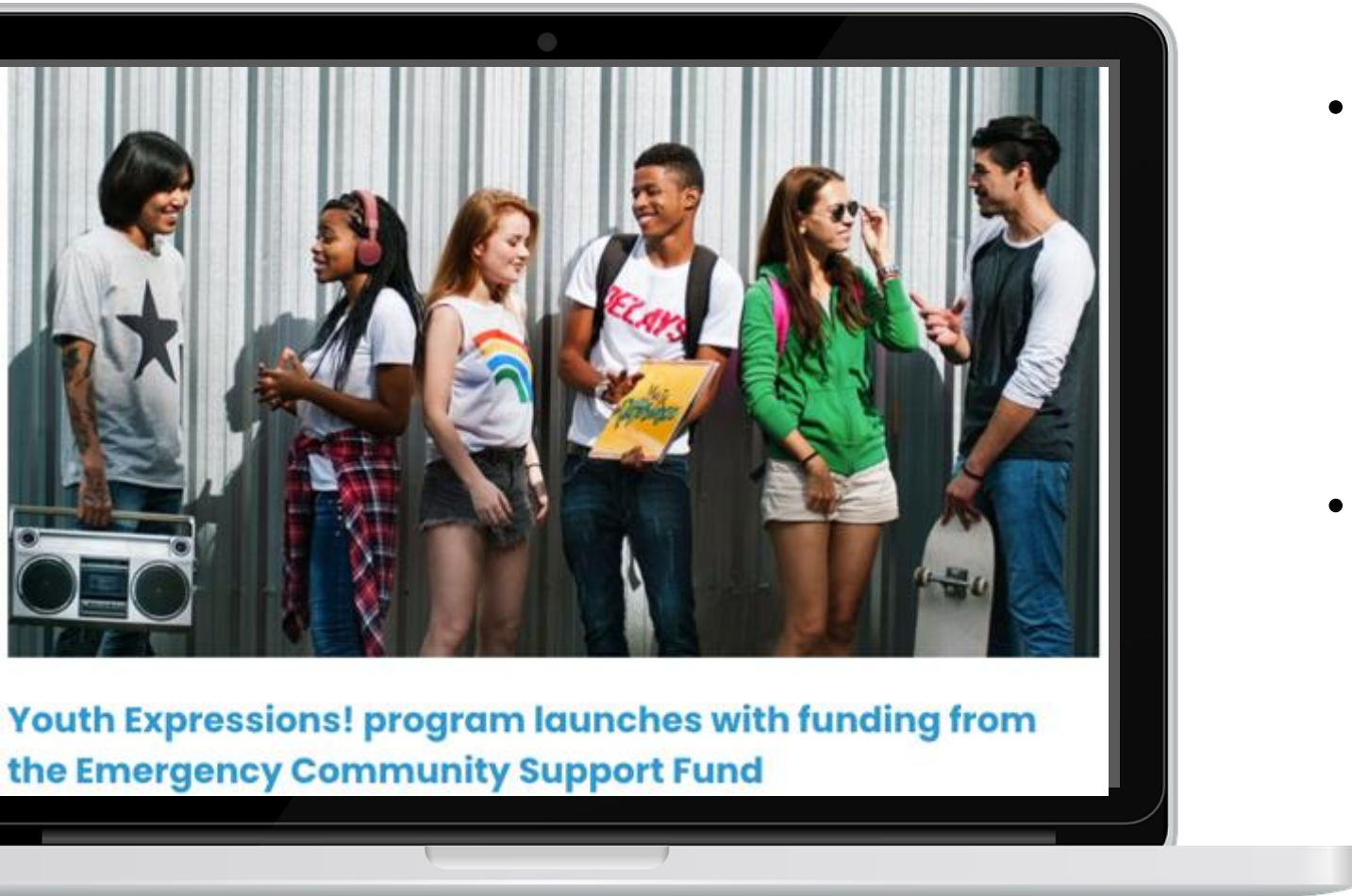
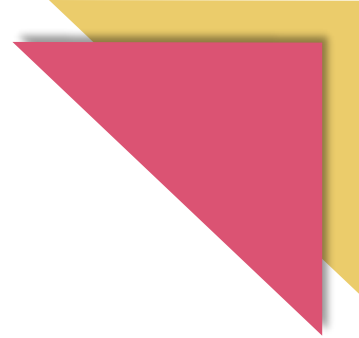
Health and skills for life

Outdoor-Aktivitäten wie Camping, Wandern und Klettern können Lernmöglichkeiten bieten. Sie fördern nicht nur die **körperliche und geistige Gesundheit**, sondern bieten Ihnen auch Räume zur Entwicklung von **Führungsqualitäten, Teamarbeit** und einem Gefühl der **Selbstständigkeit**.





Praxis Beispiel



- Das "[Youth Expressions](#)" Programm bietet jungen Menschen die Möglichkeit, Kreativität durch verschiedene künstlerische Medien zu entdecken.
- Das Programm soll ihnen dabei helfen, ihr Selbstwertgefühl zu stärken, Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln und sich an positiven sozialen Interaktionen mit ihren Mitmenschen zu beteiligen.

Praxis Beispiel

CEIPES

About CEIPES ▾ Portfolio News CEIPES Network Employment Agency Learning Mobilities ▾

On the move – The experience of Outdoor Education for social inclusion in ten European countries



Das EU-geförderte Projekt "[On the move – The experience of Outdoor Education for social inclusion in ten European countries](#)" zielte auf soziale Integration und psychische Gesundheit junger Menschen durch Outdoor-Aktivitäten. Sie entwickelten neue Fähigkeiten, verbanden sich mit der Natur und bauten positive Beziehungen zu Gleichaltrigen aus verschiedenen Ländern auf. Das Projekt bot jungen Menschen eine einzigartige Gelegenheit, ihr Potenzial auszuschöpfen, Herausforderungen zu meistern und persönliches Wachstum zu erleben.

Die Verbindung zwischen Lernen und Jugend-Wellbeing verstehen



Wie wir in unserem Beispiel „On the Move“ sehen, ist formelles Lernen, wie z. B. Unterricht im Klassenzimmer, nicht der einzige Weg zu persönlichem Wachstum und Entwicklung. Auch informelle Lernmöglichkeiten wie Outdoor-Aktivitäten oder Gemeinschaftsprogramme können sich erheblich auf das Wohlbefinden auswirken und eignen sich möglicherweise viel besser für die Einbindung von Jugendlichen aus diversen Gemeinschaften.

Indem wir die Auswirkungen verschiedener Arten des Lernens auf das Wohlbefinden untersuchen, können wir innovative Ansätze zur Förderung von Belastbarkeit, Führung und Selbstbewusstsein identifizieren, die alle für die Förderung des Wohlbefindens während unseres gesamten Lebens wichtig sind. Die Anerkennung der Bedeutung von Lernmöglichkeiten für die Förderung des persönlichen Wachstums und der persönlichen Entwicklung kann dazu beitragen, integrative Lernumgebungen zu fördern, die den unterschiedlichen Bedürfnissen und Hintergründen aller jungen Menschen gerecht werden.



Suche nach Orten für positive Entwicklung

Manche Orte bieten einfach eine bessere Umgebung für Lernen und Fortschritt. Es geht nicht nur um den Raum, die Bücher oder Computer. Es geht um die Menschen um Sie herum, die Ziele, die Sie verfolgen, und die Werkzeuge, die Sie haben.

Suchen Sie nach Orten, an denen Sie nicht nur eine Nummer sind, sondern an denen Sie wirklich verbunden und an der Lernreise beteiligt sind.



Wie erkennt man Unterstützende Lernumgebungen?



Sichere Orte

Wo Sie das Gefühl haben, gehört und geschätzt zu werden, wo Sie Sorgen und Freuden teilen können



Empowerment

Die Einbeziehung aller in den Prozess und die Entscheidungsfindung fördert das persönliche Wachstum.



Informelles Lernen

Lernen ist nicht auf das Klassenzimmer beschränkt, sondern findet auch in vielen Umgebungen wie Jugendclubs und Gemeindezentren statt.



Verbindung

Umgebungen, in denen Sie sinnvolle Beziehungen zu jugendlichen Gleichaltrigen und Erwachsenen aufbauen können.

Praxis Beispiele

Freiwillig geführte Jugendclubs

Youth Work Ireland hat in über 200 Gemeinden in ganz Irland ehrenamtlich geführte Jugendclubs gegründet. Sie bieten jungen Menschen aller Herkunft einen sicheren Raum, in dem positive Beziehungen zu Erwachsenen aufgebaut werden und bei Bedarf Unterstützung zur Verfügung steht.

Diese Jugendclubs gelten als das Herz der Gemeinschaft. Sie ermutigen zur Teilnahme, fördern das Zugehörigkeitsgefühl junger Menschen und bieten Schulungen und Unterstützung für Freiwillige an, um eine unterstützende Lernumgebung zu schaffen.

Den Link oben anklicken für Zugriff.



Unterstützende Lernumgebungen für Jugend- Wellbeing finden

Für Jugendarbeiter ist es wichtig zu verstehen, wie verschiedene Faktoren zu positiven Lernerfahrungen junger Menschen beitragen. Die Lernumgebung spielt eine Schlüsselrolle, einschließlich Ihrer Beziehungen zu jungen Menschen, der gesetzten Erwartungen und der verfügbaren Ressourcen. Durch die Priorisierung dieser Faktoren können wir Lernumgebungen schaffen, die Wohlbefinden, aktive Teilnahme und ein Zugehörigkeitsgefühl fördern. Dies wiederum wirkt sich positiv auf das persönliche Wachstum und die Entwicklung junger Menschen aus.



Finde dein Lern-Groove

Möchten Sie selbst bestimmen, was Sie lernen? Suchen Sie nach Möglichkeiten, sich auf der Grundlage Ihrer eigenen Erfahrungen mit Dingen zu befassen, die Ihr Interesse wecken. Denken Sie darüber nach, sich mit Freunden zusammen-zuschließen und coole technische Tools zu nutzen, die das Lernen unterhaltsamer und spannender machen.



Orte suchen, wo man sich verbunden fühlt

Haben Sie jemals von einem Ort geträumt, an dem Sie nicht nur ein weiteres Gesicht in der Menge sind? Finden Sie Orte, an denen Sie nicht nur sicher sind, sondern sich auch wirklich wertgeschätzt fühlen. Es geht darum, mit Menschen in Kontakt zu treten, die einen unterrichten und anleiten, und das wunderbare Gefühl zu spüren, Teil einer Gemeinschaft zu sein, in der sich jeder gegenseitig unterstützt.

Das Planen von Wohlbefinden durch Lernen kann lebensverändernd sein

Wir profitieren von einer ganzheitlichen Sicht auf die Gesundheit und legen Wert auf die Entwicklung wesentlicher Lebenskompetenzen. Durch die Förderung des körperlichen, emotionalen und sozialen Wohlbefindens sowie die Vermittlung von Fähigkeiten wie Problemlösungskompetenz und Belastbarkeit sind junge Menschen besser für die Bewältigung der Herausforderungen des Lebens gerüstet und können eine optimale Gesundheit und ein optimales Wohlbefinden erreichen und aufrechterhalten.



Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass uns selten beigebracht wird, auf unser eigenes Wohlbefinden zu achten? Es ist eine große Sache! Indem wir herausfinden, wie wir unsere eigene geistige und körperliche Gesundheit planen können, können wir an der Spitze bleiben, uns gut fühlen und zukünftige Gesundheitsprobleme vermeiden. Es ist, als würde man einen Spielplan aufstellen, mit dem Ziel, sich besser zu fühlen.



Der Umgang mit unseren Unsicherheiten kann bahnbrechend sein. Wir alle haben Momente des Zweifels, besonders wenn wir etwas Neues erleben. Aber indem wir lernen, diese Gefühle zu überwinden, können wir wachsen, unsere Träume verfolgen und unser allgemeines Glück und unsere geistige Gesundheit steigern.

Lernen und Weiterbildung nutzen, um den Wellbeing-Spielplan zu erstellen

- 1. Lern-Mix:** Denken Sie darüber nach, wie Sie Ihren Körper, Geist und Ihr soziales Leben stärken können. Vielleicht ist es ein bisschen Meditation, der Beitritt zu einer Sportmannschaft oder einfach nur Zeit mit Freunden, die hinter einem stehen. Und wenn Sie schon dabei sind, arbeiten Sie an Fähigkeiten wie der Bewältigung schwieriger Situationen und der Erholung von Rückschlägen.
- 2. In Aktion treten:** Haben Sie Ihren Plan? Brilliant! Jetzt ist es an der Zeit, ihn in die Tat umzusetzen. Beginnen Sie mit der Vorbereitung und tauchen Sie dann ein. Vergessen Sie nicht, zu überprüfen, wie die Dinge laufen. Wenn etwas nicht funktioniert, optimieren Sie es. Denken Sie daran: Es geht darum, herauszufinden, was für Sie am besten ist.



Verbessertes Jugend-Wellbeing

Lernen ist Wellbeing und Wellbeing ist eine Fähigkeit, die man lernen kann!



Planen als Lebenskompetenz

Das persönliche Wohlbefinden strategisch zu planen, ist eine wichtige Fähigkeit, die es wert ist, schon früh im Leben erworben zu werden. Dazu gehört die Planung, wie wir gesunde Gewohnheiten erlernen können, die uns ein Leben lang Vorteile bringen. Dazu können Achtsamkeit, Sport, Sprachen oder eigentlich jeder unterhaltsame Lernweg gehören.



Unsicherheit überwinden

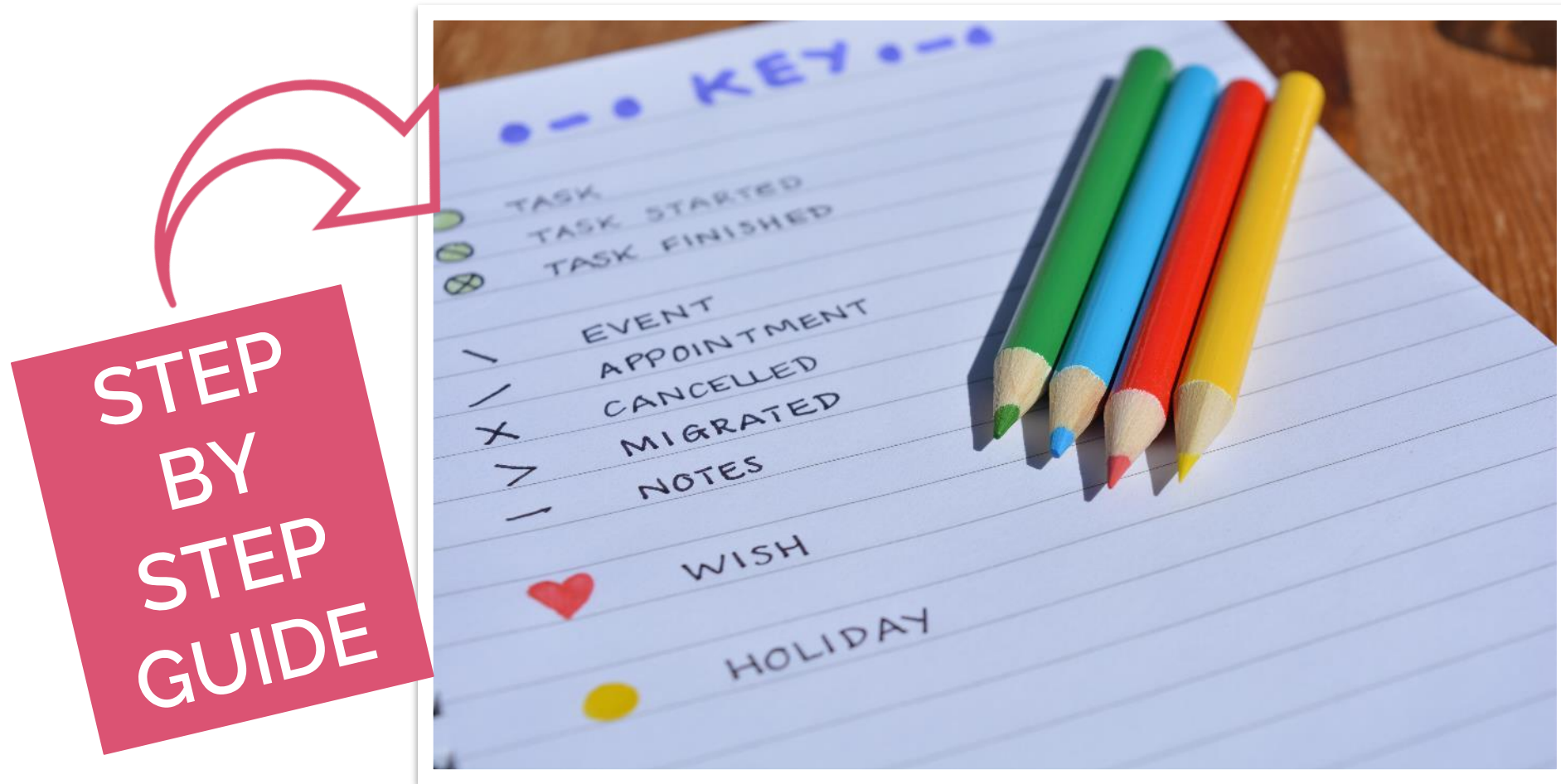
Manchmal ist es einfacher, eine neue Aktivität zu planen und davon zu träumen, als sie auszuführen. Es kann beängstigend sein, mit etwas Neuem konfrontiert zu werden, und zu lernen, wie man anfängliche Ängste überwindet, ist eine wichtige Lektion, mit der wir alle im Laufe unseres Lebens konfrontiert werden. Unsere eigenen kleinen Erfolge beobachten (zum Beispiel mit einem [bullet journal](#)) kann eine gute Möglichkeit sein, das Selbstwertgefühl zu stärken.



Probieren Sie Bullet Journaling

Wie man ein Bullet Journal beginnt (Step-By-Step Tutorial)

von Shelby Abrahamsen: <https://littlecoffeefox.com/how-to-start-your-very-own-bullet-journal/>



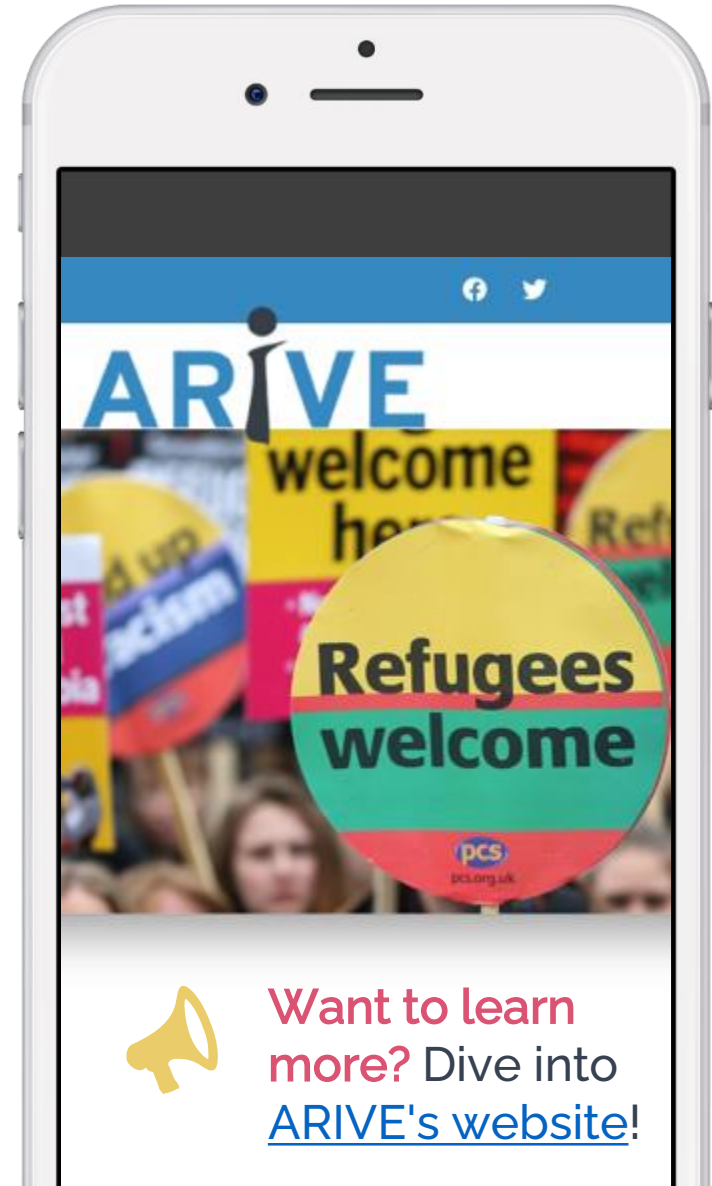
PRAXIS BEISPIEL eines WELLHOODY- ähnlichen Ansatzes

Beispiel **ARIVE: Boosting Wellbeing für junge Geflüchtete**

ARIVE zielt darauf, jungen Geflüchteten, insbesondere solchen, die möglicherweise nur über geringe formale Fähigkeiten oder Qualifikationen verfügen, dabei zu helfen, bei ihrer Ankunft an einem neuen Ort Fuß zu fassen.

ARIVE's Ziel? Die großen Herausforderungen erläutern, mit denen diese jungen Menschen bei ihrer Ankunft konfrontiert sind, und ihnen dabei helfen, sich mit ihren neuen Communities zu vernetzen.

Das Schöne dabei: ARIVE erkennt die Fähigkeiten und Kenntnisse an, über die diese jungen Leute bereits verfügen, auch wenn sie nicht aus einem Klassenzimmer stammen. Sie bieten spezielle Schulungen an, die auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen zugeschnitten sind, und sogar praktische Arbeitserfahrungen. Auf diese Weise können junge Geflüchtete schneller ins Berufsleben einsteigen und Teil der Gemeinschaft werden. Es geht darum, sicherzustellen, dass sie sich in ihrem neuen Zuhause wohlfühlen, dazugehören und sich entwickeln können.





Schulen haben eine Schlüsselrolle

Vielfalt in Schulen ist eine Chance für alle. Wenn Ihre Schule auf Vielfalt setzt, bedeutet das, dass alle Schüler, Sie eingeschlossen, die Möglichkeit haben, zu lernen, sich zu entwickeln und sich zu entfalten.

Durch die Förderung der Inklusion und die Wertschätzung verschiedener Kulturen, Sprachen und Hintergründe schafft Ihre Schule ein Umfeld, in dem Sie sich sicher und glücklich fühlen und das Gefühl haben, wirklich dazuzugehören. Darüber hinaus trägt es dazu bei, unsere Gesellschaft gerechter zu machen.

Wenn wir Vielfalt annehmen, sind wir alle Gewinner!

Wie kann dieses Wissen die Lage verbessern?

Der Einfluss auf das Wohlbefinden Jugendlicher

Diskriminierung und Ausgrenzung sind für viele Schüler alltägliche Erfahrungen und können sich negativ auf ihr Wohlbefinden und ihre schulischen Leistungen auswirken.

Wenn Diversität jedoch richtig gefördert wird, kann dies zu einer Reihe positiver Ergebnisse führen, einschließlich der Steigerung von Kreativität, Einfühlungsvermögen, akademischem Erfolg und Wohlbefinden im Allgemeinen, unabhängig vom Diversitätshintergrund des Lernenden.

Das Erleben verschiedener Perspektiven, Erfahrungen und Kulturen kann den Horizont wirklich erweitern und Wunder für die persönliche Entwicklung bewirken. Wenn wir eng mit verschiedenen Menschen interagieren, hilft uns das, Empathie und Fähigkeiten zum kritischen Denken zu entwickeln. Darüber hinaus bereitet es uns auf eine Welt vor, die zunehmend vernetzt und globalisiert ist.

Die Fähigkeit, unterschiedliche Kulturen zu verstehen und wertzuschätzen und kulturübergreifend zu kommunizieren, wird sehr geschätzt. Es ist eine Win-Win-Situation!

Was halten Sie von Ihrer Schule? Nennen Sie eine Punktzahl!

Schule als Förderer der Vielfalt

Lassen Sie uns die Bedeutung der Vielfalt in Schulen aufschlüsseln und verständlicher machen. Vielfalt ist ein komplexes Thema, das viele verschiedene Dinge wie Kultur, Sprache, Geld und Religion umfasst.

Wenn Schulen Vielfalt fördern, bedeutet das, dass sie daran arbeiten, ein integratives und akzeptierendes Umfeld zu schaffen, in dem Schüler aller Herkunft das Gefühl haben, wirklich dazuzugehören und respektiert zu werden.

Schulen/Universitäten könnten Orte für Innovationen sein, da sie eine große Anzahl unterschiedlicher Menschen zusammenbringen. Sie können dies erreichen, indem sie faire Richtlinien haben, über unterschiedliche Kulturen unterrichten und Schüler unterstützen, die aufgrund ihres Hintergrunds oft übersehen oder misshandelt wird.

Tiefer gehen: Fragen zum Nachdenken



Frage Gruppe 1

Ist Ihre Schule/Universität vielfältig? Inwieweit?



Frage Gruppe 2

Gruppieren Sie sich aufgrund kultureller Ähnlichkeiten mit anderen neu? Befinden Sie sich in einer sozialen Blase? Wie könnten SIE es besser machen und Ihrer Schule helfen, besser zu werden?

Spiel *Diversity Scavenger Hunt*

Ziel: Vorteile der Vielfalt hervorheben und Inklusivität fördern

benötigtes Material: Eine Liste mit verschiedenen Eigenschaften, ein Stift oder Bleistift für jeden Spieler, ein Timer und ein Preis für den Gewinner.

- 1** Teilen Sie die Spieler in Paare oder kleine Gruppen auf.
- 2** Geben Sie jeder Gruppe eine Liste mit verschiedenen Merkmalen, wie z. B. kultureller Herkunft, ethnischer Zugehörigkeit, Religion, Sprache, Geschlecht, Sexualität, Alter usw.
- 3** Stellen Sie einen Timer auf 15–20 Minuten und bitten Sie die Gruppen, Beispiele für jedes Merkmal innerhalb der Gruppe oder im Raum zu finden.
- 4** Sobald die Zeit abgelaufen ist, versammeln Sie die Gruppen und lassen Sie jede Gruppe ihre Beispiele vortragen.
- 5** Ermutigen Sie die Spieler, über die Vielfalt der Gruppe nachzudenken und darüber, wie jedes Merkmal einen Mehrwert darstellt und das Gruppenerlebnis bereichert.
- 6** Verleihen Sie der Gruppe, die die meisten Beispiele gefunden hat, einen Preis.

Wir feiern Vielfalt und lassen die Menschen sich selbst definieren!

Herzlichen Glückwunsch zum Abschluss des Spiels. Belohnen Sie sich, indem Sie Ihr Lieblingszitat zur Diversität auswählen:

1. *“Gesellschaft ist Einheit in Vielfalt.” – George Herbert Mead*
2. *“Unser Anliegen ist die Heilung. Unser Anliegen ist es, zusammenzubringen.” – Harold Washington*
3. *“Diversität: die Kunst unabhängig gemeinsam zu denken.” – Malcolm Forbes*
4. *“Unsere Gemeinsamkeiten teilen, unsere Unterschiede feiern.” – M.Scott Peck*
5. *“Stärke liegt in Unterschieden, nicht in Gemeinsamkeiten.” – Stephen Covey*
6. *“Vielfalt ist eine Mischung und Inklusion sorgt dafür, dass die Mischung funktioniert.” – Andrés Tapia*
7. *“Keine Kultur kann leben, wenn sie versucht, exklusiv zu sein.” – Mahatma Gandhi*
8. *“Eine Demokratie lebt von Vielfalt. Tyrannei unterdrückt sie.” – Sam Brownback*
9. *“Zu viele von uns glauben immer noch, dass unsere Unterschiede uns definieren.” – John Lewis*

Tag der Vielfalt in der Schule

KLICK
UND
SCHAU



Als Mitglied des UNESCO-Schulnetzwerks stellt das Institut Sainte-Thérèse d'Avila de Chênée eines seiner Global-Citizenship-Projekte vor: die Organisation eines Diversity Day am 27. April 2023.

Durch die Augen von [Amina and Tom entdecken wir diesen Tag, die Schule und die Frage: "Was ist kulturelle Diversität?"](#)

Fassen wir das Thema Lernen und Wohlbefinden zusammen!



Bis hierher haben wir den Zusammenhang zwischen Lernen und Wohlbefinden junger Menschen untersucht. Wir haben eine Reihe von Strategien zur Förderung des Wohlbefindens junger Menschen durch Lernen identifiziert und Beispiele für deren Umsetzung gegeben.

Wir hoffen, dass die Themen Sie inspiriert haben und dass Ihnen die Beispiele aus der Praxis Ideen und Werkzeuge geliefert haben, wie Sie das Wohlbefinden junger Menschen durch Lernen fördern können.

Werfen wir nun einen Blick auf die Superkräfte des Sports in all dem!





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

1.5 Sport, Diversität & Wellbeing

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union

Nelson Mandela

„Wir können durch Sport weit mehr Menschen erreichen als durch politische oder Bildungsprogramme. Auf diese Weise ist der Sport mächtiger als die Politik. Wir haben gerade erst begonnen, sein Potenzial zum Aufbau dieses Landes zu nutzen. Das müssen wir auch weiterhin tun.“



Inklusiver Sport: Lücken schließen, Bindungen aufbauen

Sport ist großartig für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden, offenbart aber auch etwas Wichtiges – die Vielfalt der Fähigkeiten. Nicht jeder hat den gleichen Zugang zu Sportanlagen, Ausrüstung und Ressourcen. Dadurch entstehen Ungleichheiten bei der Beteiligung.

Unter dem Gesichtspunkt der Vielfalt ist es wichtig zu erkennen, dass Sport entweder Gemeinschaften zusammenbringen oder Spaltungen schaffen kann. Deshalb ist es wichtig, jungen Menschen integrative, kulturell sensible und einladende Sportmöglichkeiten zu bieten. Auf diese Weise können wir die Lücken zwischen verschiedenen Kulturen, Ethnien und sozioökonomischen Hintergründen schließen.

Wenn wir Sportpraktiken anbieten, die Vielfalt berücksichtigen, gibt das das Gefühl, wirklich dazuzugehören und geschätzt zu werden. Es fördert Verbindungen und stärkt Menschen mit unterschiedlichen Herkünften.

Und Sie, treiben Sie Sport? Sind Sie von jungen Menschen mit unterschiedlichem Herkünften umgeben? Fühlen sich alle einbezogen? Wenn nicht, wie könnten Sie helfen, das zu verbessern?

Sportpraktiken im Lichte der Vielfalt und des Wohlbefindens

Wenn Sie die Chance bekommen, Vielfalt im Sport zu erleben, beginnen Sie, die Unterschiede anderer Menschen zu schätzen und zu verstehen, was dazu führt, dass Sie positivere Gedanken über Vielfalt haben und anderen gegenüber annehmender sind.

Es trägt dazu bei, ein Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühl zu schaffen. Man hat das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein und hat die Möglichkeit, mit verschiedenen Menschen positiv zu interagieren.

Egal, ob Sie Sport treiben oder an der Seitenlinie jubeln, die Annahme der Vielfalt kann Ihr Leben glücklicher und erfüllender machen. Es geht darum, die erstaunlichen Dinge zu erkennen und zu feiern, die jeden Menschen einzigartig machen.

Die Vorteile der Vielfalt im Sport für das Wohlbefinden der Jugend

Wenn Sportmannschaften Vielfalt annehmen, entsteht ein Umfeld, in dem alle **gleich behandelt werden und Fairplay geschätzt** wird. Es gibt Ihnen die Chance, Ihre Fähigkeiten zu entwickeln und zu wachsen. Das wirkt sich direkt auf **Ihr Selbstwertgefühl** und Ihr Selbstvertrauen aus.

Aber das ist nicht alles. Vielfältige Sportmannschaften bieten Ihnen auch eine unglaubliche Gelegenheit, unterschiedliche Kulturen, Traditionen und Perspektiven kennenzulernen. Dies hilft Ihnen, die Welt um Sie herum bewusster und besser zu verstehen. Und wenn wir dieses Verständnis haben, bringt es die Menschen einander näher und hilft, integrative Gemeinschaften zu schaffen.

Bei Vielfalt im Sport geht es also um viel mehr als nur um das Spielen eines Spiels. Es geht darum, Gleichberechtigung zu fördern, Fähigkeiten auszubauen und andere Kulturen kennenzulernen.

Praxis Beispiele - Projekt 51

Women in Sport und *Sported* in Großbritannien kamen für *Project 51* zusammen, ein gemeinsames Programm, das von *Comic Relief* finanziert wird und darauf abzielt, Mädchen in einigen der am stärksten benachteiligten Gebiete des Vereinigten Königreichs dabei zu helfen, ihr Potenzial auszuschöpfen und Sport zu nutzen, um die Auswirkungen der negativen Geschlechtsstereotypen zu überwinden.

Geschlechterstereotypen sind eines der Haupthindernisse dafür, dass mehr Frauen und Mädchen aktiv werden. Weniger als die Hälfte der Mädchen gibt an, dass sie in der Schule in Bezug auf Sport und Bewegung die gleichen Wahlmöglichkeiten haben wie Jungen; und bei Kindern im Sekundarschulalter wird „Sportlichkeit“ immer noch weithin als männliches Merkmal angesehen.

Die beiden Organisationen arbeiteten mit Mädchen und ihren Vereinen zusammen, um die Auswirkungen negativer Geschlechterstereotypen zu bekämpfen. Im Rahmen des Projekts 51 arbeitet *Women in Sport* mit sieben „Young Influencers“ aus dem ganzen Land zusammen, um die Stimme junger Frauen im Sport zu stärken.

SCHAUEN UND LERENEN <https://youtu.be/GFUne3Dt25s>

MEHR DAZU LESEN:

- [Project 51 | Sported](#)
- [Challenging gender stereotypes through sport | Connect Sport](#)



Praxis Beispiele



["Sport dans la Ville"](#) (Sport in the City) bietet Sportprogramme für Jugendliche aus benachteiligten Gebieten an, die auf soziale Integration, persönliches Wachstum und Berufsbereitschaft abzielen. Dieser Verein fördert das Wohlbefinden, indem er einen integrativen Raum schafft, in dem sich junge Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund verbunden und wertgeschätzt fühlen, wodurch Vorurteile abgebaut werden.

Durch Sport fördern sie die geistige Gesundheit, das sozial-emotionale Wachstum, die körperliche Gesundheit und einen aktiven Lebensstil. Darüber hinaus stärken sie junge Menschen durch den Erwerb von Leadership Skills und Kompetenzaufbau und steigern so ihr allgemeines Wohlbefinden.

Praxis Beispiele - Street Soccer

Fußball – das beliebte Spiel. Wenn wir in die Geschichte zurückblicken, stellen wir fest, dass Straßenfußball für einige der weltbesten Fußballer eine Trainingsplattform war. Jeden Tag wird Straßenfußball dazu genutzt, junge Fußballer mit den unterschiedlichsten Hintergründen zu trainieren.

Straßenfußball wird konsequent als Instrument eingesetzt, um junge Menschen in die Gemeinschaft einzubinden und Integration, globales Lernen und internationales Verständnis unter den Spielern zu fördern. Zum Beispiel: [KICKFAIR | Wir verändern Perspektiven](#) entwickelt und passt Straßenfußballprojekte an die lokale Kultur an und trägt zur gesunden sozialen Entwicklung von Gemeinden in Deutschland bei. Darüber hinaus berät es deutsche Schulen bei der Einbeziehung von Fußball in den Lehrplan.

Die Jugendlichen entdecken ihre Stärken, lernen diese Potenziale zu entfalten und übernehmen im sozialen Raum Verantwortung für sich und andere. Die hier erworbenen Kompetenzen nutzen sie in der Gemeinde, in ihren Schulen und in ihren Freizeiteinrichtungen. Sie tragen aktiv zum demokratischen Zusammenleben und zur gewaltfreien Konfliktlösung in ihrem Umfeld bei.

Christoph Bolay, Lord Mayor of the City of Ostfildern



Warum ist es wichtig, Sport zu praktizieren?



Im Rahmen der Olympischen und Paralympischen Woche zum Thema Inklusion durch Sport traf der Journalist Jamy die paralympischen Athleten Sofyane Mehiaoui und Nantenin Keïta sowie Michel Cymes, um über die Vorteile des Sports zu sprechen. Jamy nutzte auch die Gelegenheit, Kinder einer Grundschule in Clamart zu treffen, um sie daran zu erinnern, wie wichtig es ist, täglich Sport zu treiben :

<https://www.youtube.com/watch?v=YAaxfJrz0is&t=2s>

Spiel *Equal play*

Ziel: Das Bewusstsein für die Ungleichheiten im Sport schärfen und dafür sorgen, dass faire und integrative Wettbewerbsbedingungen für alle geschaffen werden können.

benötigtes Material: ein Spielfeld, verschiedene Sportgeräte, verschiedenfarbige Armbänder oder Bänder

- 1** Spielen Sie dieses Spiel mit Freunden oder Gleichgesinnten. Teilen Sie die Teilnehmer in zwei Teams auf.
- 2** Erklären Sie, dass jedes Team ein andersfarbiges Armband oder Band trägt, um sein Team zu repräsentieren.
- 3** Verteilen Sie die Sportgeräte auf dem Spielfeld.
- 4** Erklären Sie, dass Spieler zufällige Vor- oder Nachteile haben, wie zum Beispiel die Augen verbunden zu haben, eine Hand zu benutzen oder auf einem Fuß zu hüpfen.
- 5** Beginnen Sie das Spiel (**Ihrer Wahl**). Spieler mit Benachteiligungen müssen mit ihrem Team zusammenarbeiten, um diese Herausforderungen zu meistern und ihre Stärken auszuspielen.
- 6** Besprechen Sie, wie sich Benachteiligungen auf das Spiel ausgewirkt haben und welche Parallelen es im realen Sport gibt. Überlegen Sie, wie Sie Fairness und Inklusion gewährleisten können.

Weitere Übungen

Auf Gemeindeebene könnten Sie auch ein Sportturnier organisieren, das verschiedene Sportarten und Teams aus Personen mit unterschiedlichem Hintergrund, unterschiedlicher Kultur und unterschiedlichen Fähigkeiten umfasst.

Vor dem Turnier könnten die Moderatoren Diskussionen über die Vorteile von Vielfalt im Sport führen und darüber, wie sie den sozialen Zusammenhalt, die Akzeptanz und das persönliche Wachstum fördern kann. Die Teilnehmer könnten auch ihre eigenen Erfahrungen mit Sport teilen und etwaige Barrieren besprechen, mit denen sie möglicherweise aufgrund ihres Hintergrunds oder ihrer Identität konfrontiert waren.

Während des Turniers könnten die Moderatoren positives Verhalten und Sportlichkeit fördern und dabei betonen, wie wichtig es ist, Vielfalt zu respektieren und zu würdigen.

Nach dem Turnier könnten die Teilnehmer ihre Erfahrungen reflektieren und diskutieren, wie sie das Gelernte auf ihren Alltag und zukünftige sportliche Aktivitäten anwenden können.




Take a
Break

Take a
Breath

Nachdem wir einige unterhaltsame und aktive Ideen zur Umsetzung von Vielfalt und Wohlbefinden erhalten haben, schauen wir uns eine weitere wichtige Zutat an: EMPATHIE!

Bevor Sie sich diesem neuen Thema zuwenden, vergessen Sie bitte nicht, nach den Abschnitten dieses Kurses eine Pause einzulegen, um sich auszuruhen und sich für die harte Arbeit zu belohnen!





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

1.6 Empathie & Wellbeing

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union



Wellhoodly
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Empathie und Wellbeing

Empathie verändert das Spiel für junge Menschen und unsere Gemeinschaften! Es geht nicht nur darum, andere zu verstehen; Es geht darum, uns selbst zu entwickeln.

Wenn wir empathisch sind, verbinden wir uns nicht nur besser mit Freunden und Familie, sondern steigern auch unser eigenes mentales Wohlbefinden.

Denken Sie darüber nach: Jedes Mal, wenn wir die Gefühle einer Person verstehen oder die Dinge aus ihrer Perspektive betrachten, bauen wir stärkere Beziehungen auf und schaffen ein positives Umfeld um uns herum.

Empathie fördern

- **Kulturelles Verständnis und Verbindung:** Empathie ermutigt den Einzelnen, sich in die Lage anderer zu versetzen und fördert so ein tieferes Verständnis für verschiedene Kulturen, Traditionen und Erfahrungen.
- In einer vielfältigen Gesellschaft fördert dieses Verständnis das Verbundenheits- und Zugehörigkeitsgefühl aller Mitglieder, was zu einem verbesserten emotionalen und sozialen Wohlbefinden führt.
- **Abbau von Stereotypen und Vorurteilen:** Empathie stellt Stereotypen in Frage, indem sie die direkte Interaktion und das Verständnis zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft fördert.
- Dadurch werden Vorurteile abgebaut und ein Umfeld geschaffen, in dem sich der Einzelne voll entfalten und eine bessere mentale und emotionale Gesundheit erleben kann.



PRAXIS BEISPIELE

Gamification für sozialen Wandel: [TO BE YOU](#).

„To Be You“ ist ein immersives Handyspiel, das Empathie fördern soll. Spieler treten in das Leben anderer ein, treffen Entscheidungen, stellen sich Herausforderungen und vernetzen sich mit unterschiedlichen Hintergründen.

Das von Better.sg für den Hackathon Mission: Unite (2020) konzipierte Spiel zielt darauf ab, Stereotypen zu brechen, Vorurteile abzubauen und Empathie unter den Singapurern zu fördern. Es wurde unter Einbeziehung von Community-Organisationen, Fokusgruppen und Forschern entwickelt und bietet authentische, fiktive Geschichten, die auf realen Erfahrungen basieren, um Inklusivität und Verständnis zu fördern.





Let's Play!

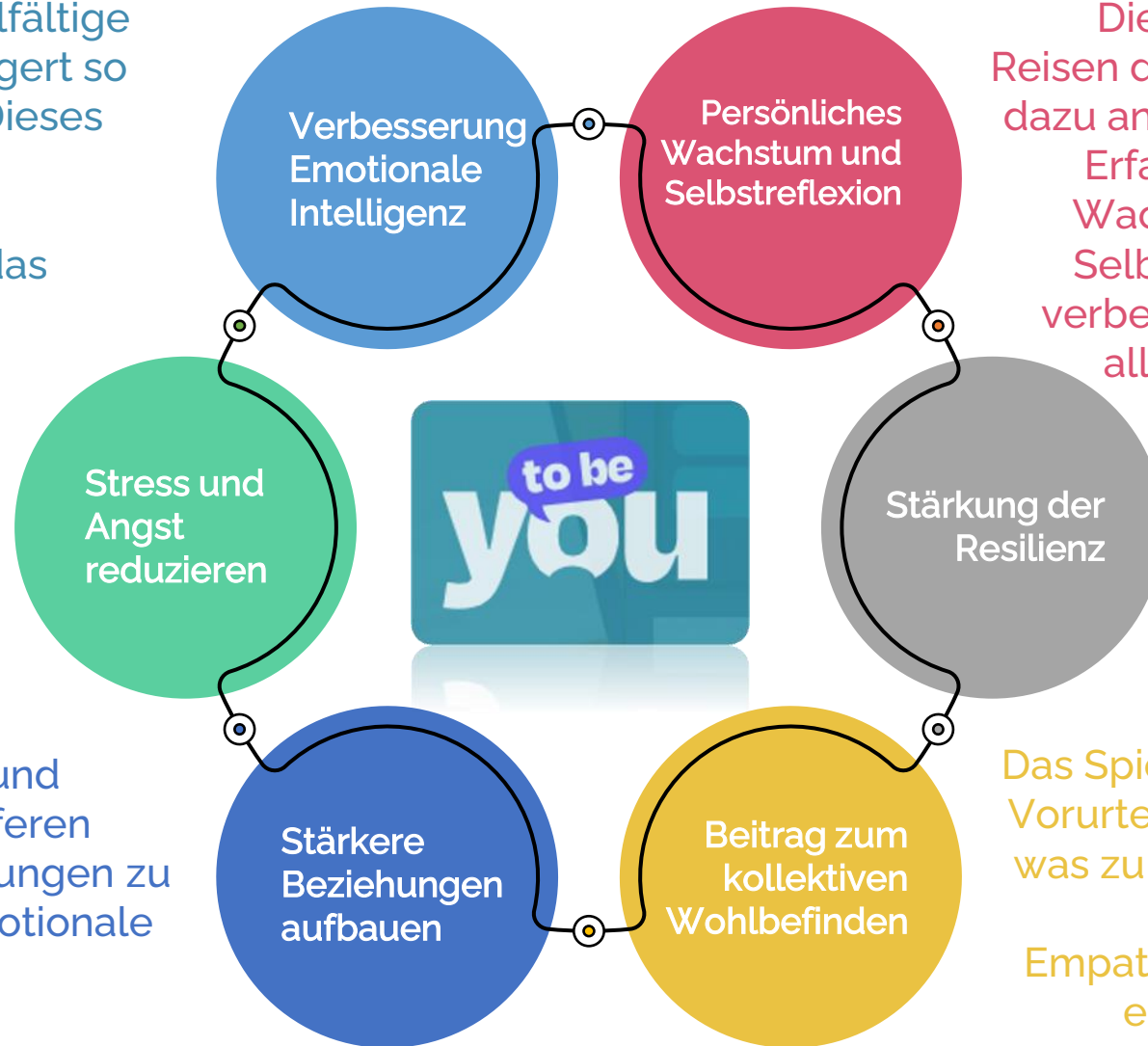
To Be You ist das erste interaktive Fiction-Spiel seiner Art, das die Benutzererfahrung reproduziert, die Jugendliche gewohnt sind (Instagram, WhatsApp, Twitch, E-Mail usw.), um ein völlig immersives Geschichtenerzählerlebnis auf dem Telefon zu schaffen.

Ziele des Spiels

„To Be You“ lässt Spieler vielfältige Charaktere erleben und steigert so die emotionale Intelligenz. Dieses Bewusstsein steigert das Selbstverständnis, das Einfühlungsvermögen und das allgemeine Wohlbefinden.

Der Schwerpunkt des Spiels auf Verständnis und Verbindung fördert das emotionale Gleichgewicht und das geistige Wohlbefinden.

Das Spiel fördert Empathie und Verständnis und führt zu tieferen Beziehungen. Stärkere Bindungen zu anderen verbessern das emotionale Wohlbefinden.



Die Auseinandersetzung mit den Reisen der Charaktere regt die Spieler dazu an, über ihre eigenen Vorurteile, Erfahrungen und ihr persönliches Wachstum nachzudenken. Dieses Selbstbewusstsein trägt zu einem verbesserten Selbstwertgefühl und allgemeinem Wohlbefinden bei.

Das Erleben der Höhen und Tiefen der Charaktere inspiriert die Spieler, belastbar zu sein, steigert das emotionale Wohlbefinden und eröffnet eine bessere Lebensperspektive.

Das Spiel fördert Empathie, bekämpft Vorurteile und fördert die Inklusivität, was zu einer geeinteren Gesellschaft führt. Eine Gemeinschaft, die Empathie und Vielfalt schätzt, erlebt ein besseres gesellschaftliches Wohlbefinden.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

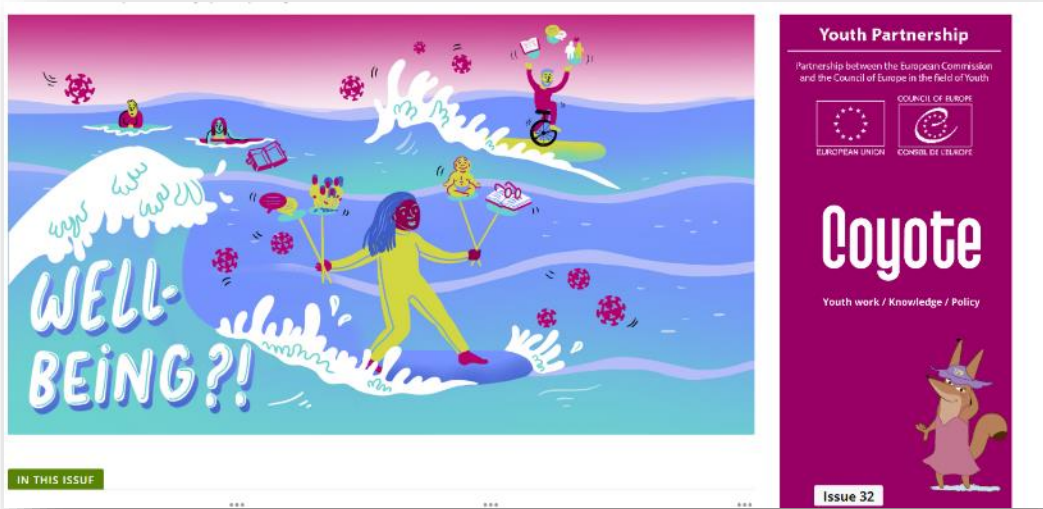
1.7 Zusätzliche Ressourcen

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union

Zusätzliche Ressourcen für Vielfalt, Wohlbefinden und europäischen Kontext



Coyote Magazine herausgegeben von der Partnerschaft zwischen der Europäischen Kommission und dem Europarat im Bereich Jugend seit 1999!



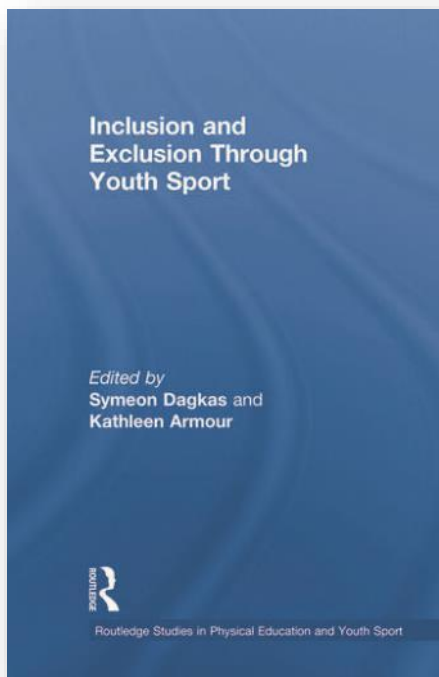
[2016 Bericht der franz. Regierungsmision zum Thema Wohlbefinden und Gesundheit junger Menschen](#), Kapitel in „Vielfalt in der Schule in Frankreich, Quelle der Diskriminierung, aber eine Chance für alle“



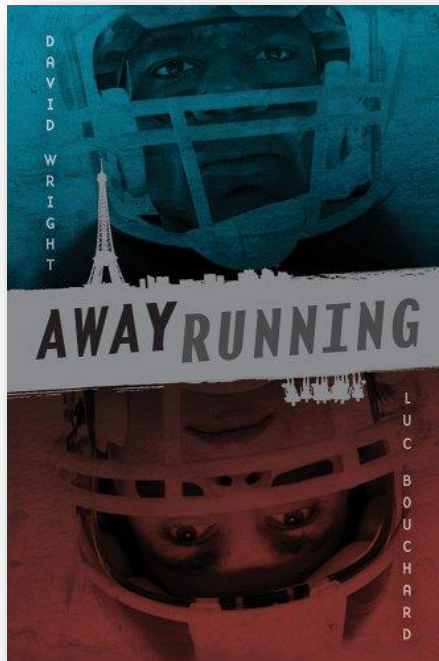
EUROPEAN YOUTH PORTAL



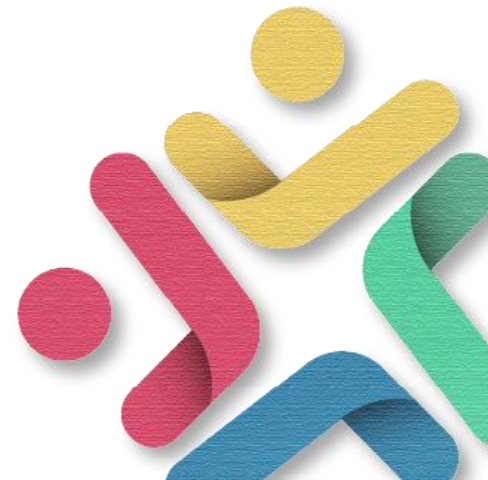
[Das European Youth Portal](#) bietet jungen Menschen Informationen zu Möglichkeiten in Europa und darüber hinaus. Entdecken Sie Initiativen zum Lernen, Arbeiten und ehrenamtlichen Engagement. Finden Sie Möglichkeiten, Ihrer Stimme als europäischer Bürger Gehör zu verschaffen.



"Inclusion and exclusion through youth sport" von Symeon Dagkas und Kathleen Armour



"Away running" von David Wright und Luc Bouchard





Vielen Dank und
Gratulation!

Sie haben das
erste Modul des
WELLHOODY-
Kurses
abgeschlossen.

ES FOLGT: Modul 2
DIE STÄRKE DIVERSER JUGEND-COMMUNITIES

Diversitätseffekte nutzen, um gemeinsames Wohlbefinden zu erreichen

