

Eintrag

Fortbildungsangebot: Achtsamkeitskurse online für Fachkräfte der DRK-Jugendhilfe und -Jugendsozialarbeit

Kategorien

Jugend

14.07.2022

Fachkräfte in der Jugendhilfe und Jugendsozialarbeit bewältigen einen herausfordernden Alltag. Der Alltag von jungen Menschen ist geprägt von vielfältigen Anforderungen in Schule und Ausbildung, Medieneinflüssen u.a. Techniken der Achtsamkeit können bei Fachkräften und den ihnen anvertrauten jungen Menschen Stress reduzieren und bei der Bewältigung des Alltags unterstützen. Das war Anlass für uns, auf die Suche nach geeigneten Techniken zu gehen, von denen sowohl Fachkräfte als auch die ihnen anvertrauten jungen Menschen profitieren



Warum Achtsamkeit?

Zu den vielfältigen individuellen Herausforderungen kommen die aktuellen Belastungen durch Klimawandel, Ukrainekrieg und Covid 19-Pandemie.

Bei der massiven Flut äußerer Faktoren werden die eigene innere Stärke, tragfähige Beziehungen im sozialen Umfeld und ein achtsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und Ressourcen immer wichtiger. Dabei können Achtsamkeitstechniken, englisch MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction (mehr dazu unter <https://www.mbsr-verband.de/>) unterstützen, den Stresspegel zu reduzieren, erholsamen Schlaf und Konzentration fördern.

Jugendliche als besondere Zielgruppe

Jugendliche sind in einer besonderen Lebensphase, die auch ohne die äußeren Krisen oft herausfordernd ist. Auch die sie begleitenden Fachkräfte sind hier besonders gefordert, in der Selbstsorge wie im Umgang mit den Jugendlichen. Techniken der Achtsamkeit können Stress reduzieren und im Alltag Stabilität geben.

Ob in der stationären Jugendhilfe oder in der Schulsozialarbeit – die Arbeit mit Jugendlichen erfordert viel Sensibilität, Vertrauen und Verständnis für die Bedürfnisse und Wünsche der jungen Menschen. Wie lassen sich Jugendliche für Achtsamkeit gewinnen?

Die Idee ist, Fachkräften der DRK-Jugendhilfe und -Jugendsozialarbeit Techniken zur Stressreduktion durch Achtsamkeit an die Hand zu geben. Ziel ist die Entwicklung einer eigenen achtsamen Haltung zur Selbstsorge zusammen mit der Befähigung, mit Jugendlichen an einer achtsamen Haltung zu arbeiten.

Die Expertise bringt unser Kooperationspartner, der Verein AKiJu e.V. (<https://www.akiju.de/>) (Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendhilfe) mit. In dem gemeinsamen Pilotprojekt ermöglichen wir interessierten Fachkräfte der DRK-Jugendhilfe und -Jugendsozialarbeit den Aufbau entsprechender Kompetenzen.

Das Kursangebot

Fachkräfte erlernen in sechs Online-Einheiten mit insgesamt 16 Stunden Strategien zur eigenen Stressbewältigung und üben, wie sie kleine Achtsamkeitsmomente in den Alltag der Arbeit mit Jugendlichen einbauen weitergeben können. Die Kurse werden von zertifizierten Achtsamkeitslehrenden geleitet und nach einem dafür entwickelten einheitlichen Curriculum durchgeführt.

Folgende Termine stehen zur Verfügung:

Kurs 1 (Kursleitung Jana Hudasch)

Start 21. September bis 26. Oktober / mittwochs 19:30 Uhr – 21:30 Uhr

Kurs 2 (Kursleitung [Alexandra Andersen](#))

Start 7. September bis 12. Oktober 2022 / mittwochs 17:00 Uhr – 20:00 Uhr

Die Fortbildung richtet sich insbesondere an Fachkräfte aus der ambulanten und stationären Jugendhilfe, der Jugendsozialarbeit allgemein und der Schulsozialarbeit.

Anmeldung zu den Kursen [hier](#).

Die Kurse finden online statt.

In diesem Pilotprojekt ist die Teilnahme kostenlos.

Kategorien

Jugend

Kommentare

Please enable JavaScript to view the comments powered by Disqus.

Title
