

Lucia Emmerich, Betteke Maria van Noort, Birgit Wagner

## EMPOWER YOUTH Coach werden und sich für andere stark machen

### Ein digitales Präventionsprogramm für junge Menschen in Fremdunterbringung

#### Herausforderungen von jungen Menschen in Fremdunterbringung

Junge Menschen, die nicht bei ihren leiblichen Eltern, sondern in Wohngruppen, Pflege- und Adoptivfamilien aufwachsen, sind besonderen Herausforderungen ausgesetzt. Viele dieser Kinder und Jugendlichen waren in ihren Herkunftsfamilien mit diversen psychosozialen Belastungen konfrontiert. Häufig haben sie über längere Zeiträume bei psychisch-, somatisch-, suchtkranken oder delinquenten Eltern gelebt, die eine altersadäquate Versorgung nicht gewährleisten konnten. Auch in wissenschaftlichen Studien zeigte sich, dass zwischen 73 % und 92 % der fremduntergebrachten Kinder und Jugendlichen mindestens ein Trauma erlebt haben (Vasileva et al., 2015). Missbrauchserfahrungen lassen sich in körperlichen und sexuellen Missbrauch, Vernachlässigung und emotionalen Missbrauch differenzieren. Eine Untersuchung aus Norwegen berichtet von einer drei- bis vierfach höheren Rate an Vernachlässigung, Gewalterfahrungen und sexuellem Missbrauch bei Jugendlichen in Fremdunterbringung im Vergleich zu Kindern und Jugendlichen aus der Gesamtbevölkerung (Lehmann et al., 2020). Diese frühen Traumata, Mangelserfahrungen und Vernachlässigungen standen in einem engen Zusammenhang mit psychischen Störungen wie der posttraumatischen Belastungsstörung, aber auch Depressionen und Angststörungen (Bilaver et al., 2020; Lehmann et al., 2020). Außerdem zeigten sich bei fremduntergebrachten Kindern häufiger unsicheres oder desorganisiertes Bindungsverhalten, was zu interpersonellen Schwierigkeiten führen kann (Cyr et al., 2010; Symanzik et al., 2019). Dies ist oft verbunden mit einem geringen Selbstwert und einer beeinträchtigten Emotionsregulation.

#### Erhöhtes Risiko für Reviktimisierung

Aus der Forschung und klinischen Praxis wissen wir, dass Menschen, die früh Missbrauchserfahrungen erlebt haben, ein erhöhtes Reviktimisierungsrisiko aufweisen (Bockers et al., 2014). Das bedeutet, dass die Betroffenen häufig im Laufe ihres Lebens erneut Opfer von Missbrauch oder Gewalt werden. So ist unter anderem bei Betroffenen von sexuellem Missbrauch in der Kindheit ein zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko für eine erneute Missbrauchserfahrung anzunehmen (Classen et al., 2005).

Das Risiko einer erneuten Viktimisierungserfahrung steht eng im Zusammenhang mit Selbstwirksamkeit und der Fähigkeit, Risikosituationen zu erkennen (Bockers et al., 2014). Ebendiese Fähigkeiten sind bei Kindern und Jugendlichen, die nicht bei ihren leiblichen Eltern aufwachsen, jedoch häufig vermindert ausgeprägt. So stellen Svoboda und Kolleg\*innen (2012) fest, dass Kinder und Jugendliche mit Fremdunterbringungserfahrung häufiger ein riskantes Sexualverhalten aufweisen. Auch kommt es vermehrt zu problematischem Substanzkonsum (Stevens et al., 2011). Somit befinden sich die Kinder und Jugendliche häufiger in risikohaften Situationen, welche wiederum das Risiko einer Viktimisierungserfahrung erhöhen.

#### (Online-)Interventionen gegen Reviktimisierung

Bisher gibt es kein Präventionsprogramm für Kinder und Jugendliche in Fremdunterbringung, das sich gezielt gegen neue Viktimisierungserfahrungen richtet und die Risikowahrnehmung, die Selbstwirksamkeit und den Selbstwert von jungen Menschen fördert. Ein möglicher Ansatz, junge Menschen für Risikosituationen zu sensibilisieren ist, sie als Coaches auszubilden, um andere besser unterstützen zu können. Das Internet bietet die große Chance, Jugendliche dort zu erreichen, wo sie sich ohnehin aufhalten, nämlich online. In den letzten Jahren konnte in vielen Studien die Wirksamkeit von online-basierten Interventionen für Kinder und Jugendliche nachgewiesen werden (Vigerland et al., 2016). Online-Programme bieten den Vorteil, dass sie schnell für viele Teilnehmer\*innen verfügbar gemacht werden können. Außerdem ist der Online-Zugang niedrighschwelliger und weniger schambesetzt als traditionelle face-to-face Angebote.

#### EMPOWER YOUTH

Aus diesem Grund wurde das online-basierte Präventionsprogramm EMPOWER YOUTH entwickelt. Dafür wurden in Fokusgruppen mehrere Gespräche mit jungen Menschen in Fremdunterbringung durchgeführt, um die Wünsche und Erwartungen an ein solches Programm herauszufinden. In den Fokusgruppen wurde deutlich, dass die Jugendlichen und jungen Erwachsenen vermehrt Viktimisierungserfahrungen in ihrem Alltag erleben, sowohl im face-to-face Kontakt (z.B. Bul-

lying-Erfahrungen, Gewalterfahrungen) als auch in Online-Kontakten in den sozialen Medien (z.B. durch Posten von Bildern mit sexuellen Inhalten, unerlaubte Kontaktaufnahme durch die leiblichen Elternteile, Online-Bullying). Gleichzeitig wurde in den Fokusgruppen die Vielfalt an Lebenserfahrungen und Ressourcen der Jugendlichen und jungen Erwachsenen deutlich. Demzufolge steht bei EMPOWER YOUTH nicht die potenzielle Hilfsbedürftigkeit der Zielgruppe im Fokus, sondern die Stärkung bereits vorhandener Fähigkeiten: Die teilnehmenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen lernen im Programm, wie sie andere Jugendliche als EMPOWER YOUTH Coaches in Risikosituationen unterstützen können. Durch das Coaching-Konzept wird unter anderem die Selbstwirksamkeit der Teilnehmer\*innen gestärkt.

### Wie läuft das EMPOWER YOUTH Coaching-Programm ab?

Die Teilnehmer\*innen durchlaufen insgesamt sechs Online-Module wonach sie anschließend EMPOWER YOUTH Coaches sind und andere Jugendliche stärken können. Gleichzeitig profitieren sie selbst beim Durchlaufen des Programmes von den Übungen, was darauf abzielt, Mobbing-, Missbrauchs- oder Gewalterfahrungen der Teilnehmer\*innen zu verhindern. In den sechs Modulen werden folgende Inhalte behandelt:

- 1. Modul „What’s up?“** – Im ersten Modul werden unter anderem die Benennung von und der Umgang mit Gefühlen, Emotionsregulation und der Zusammenhang zwischen Gefühlen, Gedanken und Handeln thematisiert.
- 2. Modul „I am okay, you are okay, we are okay“** – Die Teilnehmer\*innen setzen sich mit ihren persönlichen Rechten, Identität, Selbstwert und Selbstwirksamkeit auseinander.
- 3. Modul „Stop!“** – Im dritten Modul steht das Erkennen von (sozialen) Risikosituationen und die Wahrnehmung und Verarbeitung von Warnsignalen im Vordergrund.
- 4. Modul „Your limit“** – Nachdem das Erkennen von Risikosituationen geübt wurde, wird im vierten Modul thematisiert, wie im öffentlichen Raum (face-to-face) Grenzen effektiv gesetzt werden können. Unter anderem geht es darum, welche Formulierungen und Arten der Kommunikation am effektivsten sind.
- 5. Modul „Like and share?“** – Im fünften Modul lernen die Teilnehmer\*innen, welche Rechte sie online (u. a. in Sozialen Medien) haben, welche Risikosituationen es im Internet geben kann und wie hier am effektivsten Grenzen gesetzt werden können.
- 6. Modul „You’re the expert“** – Am Ende wiederholen die Teilnehmer\*innen die wesentlichsten Inhalte des Programms in Form zweier Quizformate.

Die Module sind interaktiv und vielfältig gestaltet und bestehen aus inhaltlichem Wissensinput in Form von Videos, praktischen Übungen auf Basis von Audiobeispielen und kurzen Schreibaufgaben. Das Programm

richtet sich sehr spezifisch an Jugendliche und junge Erwachsene, welche nicht bei ihren leiblichen Eltern leben und ist auch inhaltlich darauf abgestimmt. Beim Durchlaufen des Online-Programms werden die Teilnehmer\*innen von einer Psychologin durch regelmäßige Rückmeldungen nach jedem Modul begleitet, die bei Bedarf zusätzlich über eine Chat-Funktion zu erreichen ist. Die sechs Module nehmen jeweils ca. 45 Minuten in Anspruch. Zum Abschluss des Programms erhalten die Teilnehmer\*innen ein Zertifikat, dass sie sich als EMPOWER YOUTH Coaches qualifiziert haben. Das Programm EMPOWER YOUTH wird aktuell im Rahmen einer Studie auf seine Wirksamkeit wissenschaftlich überprüft.

### Wer kann an dem Programm teilnehmen?

Das Programm richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 21 Jahren, welche in Pflege- oder Adoptivfamilien sowie in Wohngruppen wohnen. Die Registrierung läuft über die Webseite:

[www.empower-youth.de](http://www.empower-youth.de)

Fragen können über E-Mail an

[kontakt@empower-youth.de](mailto:kontakt@empower-youth.de) gestellt werden.

In dem folgenden Interview schildert ein EMPOWER YOUTH Teilnehmer seine Teilnahme am Programm:

#### Kannst Du Dich kurz (anonym) vorstellen? In welcher Wohnsituation befindest Du Dich?

Hallo zusammen, ich bin 19 Jahre alt und mittlerweile Careleaver, also ein junger Erwachsener, der die vollstationäre Jugendhilfe verlassen hat. Als ich das Programm durchgearbeitet habe, lebte ich schon 2 ½ Jahre in einer vollstationären Jugendwohngruppe. Danach bin ich in eine Wohngemeinschaft in meinem Studienort gezogen. Dort studiere ich Religions- und Gemeindepädagogik/Soziale Arbeit (B.A.).

#### Wie bist Du auf EMPOWER YOUTH aufmerksam geworden?

Ich bin durch mein Projekt „Talis“ und die Instagram Seite der EMPOWER YOUTH Studie auf das EMPOWER YOUTH Programm aufmerksam geworden.

#### Und warum hast Du Dich dazu entschieden, teilzunehmen?

Es gab mehrere Gründe. Ein Grund war auf jeden Fall, dass die Instagram Seite mich sehr angesprochen hat, gerade mit dem bunten Auftreten. Ein weiterer Teil, der meine Entscheidung beeinflusst hat, war, dass diese Studie sich speziell an Kinder und Jugendliche aus Adoptivfamilien/Pflegefamilien oder der vollstationären Jugendhilfe richtet. Zu diesen zwei Gründen kam auch dazu, dass es ein Zertifikat gab. Der letzte große Punkt für die Entscheidung war, dass ich die Themenfelder der Studie sehr interessant und ansprechend fand, sowie auch die Idee hinter der Studie.

### Was hast Du für Dich persönlich aus dem Programm mitgenommen?

Aus dem Programm habe ich für mich selbst verschiedene Punkte mitgenommen. Zum einen die Übungen, welche in den Modulen vorkommen, wie zum Beispiel die „Tapping Übung“. Aber ich konnte auch viel lernen über das Thema Mobbing, Cybermobbing und auch Vieles über mich persönlich, gerade durch die Selbstreflexionen am Ende der Module. Das Modul, was mich besonders gepackt hat, war das Modul 3 „Stop!“.

### Was hat Dich da besonders beim Modul „Stop“ gepackt?

Das Modul zeigt sehr gut, was schon Risikosituationen sein können. Es ist sehr anschaulich und mit guten Beispielen aufgebaut, die sehr realitätsnah sind. Was ich auch sehr interessant fand in diesem Modul, war der Wissensteil und die neuen Tools, die man lernt.

### Du sprichst von Übungen, kannst Du den Leser\*innen mehr über die verschiedenen Übungen erzählen?

In allen Modulen sind verschiedene Übungen und Lernformen verarbeitet. Man kann die Übungen und Formate in vier Teile aufteilen. Der erste Teil sind Audioübungen, in welchen man Geschichten hört, die einen in Handlungssituationen bringen. Diese sind meist sehr realistisch und alltagsnah. Danach gibt es verschiedene Aufgaben, die man beantworten soll, wie zum Beispiel die Frage „Was würdest du als EMPOWER YOUTH Coach tun?“

Der zweite Teil sind die Wissensvideos. Diese geben immer einen kleinen Input zu den Themen des Moduls. Sie zeigen auch Statistiken. Aber nicht als irgendwelche komischen Grafiken oder Tabellen, sondern immer sehr anschaulich und leicht verständlich. Was mich an diesen Videos auch sehr begeistert hat, waren die Tools, die man kennenlernt und dass man auch immer Tipps für die Anwendung bekommt. Am besten würde ich die Videos wie eine Werkzeugausgabe betiteln. Denn wir haben selbst einen Werkzeugkoffer und können diesen mit mehr Werkzeug befüllen, sodass wir am Ende einen großen und vollen Werkzeugkoffer haben. Nach jedem Wissensvideo bekommt man noch eine „Take Home“-Zusammenfassung.

Am Ende gibt es immer die Möglichkeit der Selbstreflexion und der Selbstfürsorge. In einem Journal kann man reflektieren, in welchen Situationen das Wissen schon angewandt werden konnte oder wie es zukünftig angewendet werden kann. Zum anderen gibt es Achtsamkeitsübungen, wie zum Beispiel Atemübungen oder das Tapping. Ganz am Ende gibt es noch einmal ein großes Quiz zur Reflexion, was ich gelernt habe und was ich aus dem Training mitnehme.

### Würdest Du anderen Jugendlichen und jungen Erwachsenen auch empfehlen an EMPOWER YOUTH teilzunehmen?

Ich würde das Programm auf jeden Fall anderen Jugendlichen und jungen Erwachsenen empfehlen, da es zum einen sehr viel Spaß macht, die Themen zu bear-

beiten, aber man auch sehr viele Sachen lernt, die jeder im normalen Leben brauchen kann. Gerade auch Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus dem vollstationären Setting, da diese meist durch ihre Lebensverhältnisse schon mit Mobbing in Kontakt gekommen sind.

### Gibt es weitere Gründe warum das Programm, aus Deiner Sicht, gerade für Jugendliche oder junge Erwachsene in Fremdunterbringung hilfreich ist?

Zum einen, wie gesagt, ist für mich eins der führenden Argumente das Mobbing. Denn ich selbst habe das auch erfahren und durch das Programm konnte ich dagegenwirken. Aber ich finde EMPOWER YOUTH auch sehr cool für vollstationäre Kinder und Jugendliche, da man dort selbstständig etwas über sich lernen kann und wie man anderen helfen kann. Auch gerade die Module, in denen es um Risikoverhalten geht, finde ich sehr wichtig, da so etwas meist leider nicht so gut in den vollstationären Einrichtungen behandelt wird. Gerade weil man normalerweise denkt, dass die Kinder und Jugendlichen das schon von den leiblichen Eltern lernen konnten. Aber das ist meistens nicht so. Alles in allem finde ich es aber auch eine sehr schöne Abwechslung um etwas zu lernen, auch in Richtung Verselbstständigung, was ja meist das Ziel der Jugendhilfe im vollstationären Setting ist.

### Was würdest Du jungen Menschen in Fremdunterbringung zu EMPOWER YOUTH sagen wollen?

Ich würde den Personen Folgendes sagen: „Das EMPOWER YOUTH Programm ist einfach mega cool, da man in den sechs verschiedenen Modulen Vieles lernt, angefangen davon, wer ich bin und was mir zur Einschätzung von Situationen hilft, bis hin zu dem Thema, wie kann ich anderen helfen und sie unterstützen. Am Ende bekommst du sogar ein Zertifikat, welches dich als Coach auszeichnet. Also, es lohnt sich auf jeden Fall.“

### Literatur

- Bockers E, Roepke S, Michael L, Renneberg B, Knaevelsrud C. Risk recognition, attachment anxiety, self-efficacy, and state dissociation predict revictimization. *PLoS One*. 2014;9(9):e108206. PMID: 25238153. doi: 10.1371/journal.pone.0108206.
- Bilaver LA, Havlicek J, Davis MM. Prevalence of Special Health Care Needs Among Foster Youth in a Nationally Representative Survey. *JAMA Pediatrics*. 2020;174(7):727-9. doi:10.1001/jamapediatrics.2020.0298.
- Classen CC, Palesh OG, Aggarwal R (2005) Sexual revictimization: A review of the empirical literature. *Trauma Violence, & Abuse* 6: 103–129.
- Cyr, C., Euser, E., Bakermans-Kranenburg, M., Van Ijzendoorn, M. (2010). Attachment security and disorganization in maltreating and high risk families: A series of meta-analyses. *Developmental Psychopathology*, 22 (1), 87–108.
- Lehmann, S., Breivik, K., Monette, S., & Minnis, H. (2020). Potentially traumatic events in foster youth, and association with DSM-5 trauma-and stressor related symptoms. *Child abuse & neglect*, 101, 104374.

Vasileva, M. & Petermann, F. (2016). Attachment, Development, and Mental Health in Abused and Neglected Preschool Children in Foster Care: A Meta-Analysis. *Trauma Violence Abuse*, 19 (4), 443–458.

Vigerland S, Lenhard F, Bonnert M, Lalouni M, Hedman E, Ahlen J, et al. Internet-delivered cognitive behavior therapy for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2016 Dec;50:1-10. PMID: 27668988. doi: 10.1016/j.cpr.2016.09.005.

Stevens, S., Brice, C., Ale, C., Morris, T. (2011). Examining depression, anxiety, and foster care placement as predictors of substance use

and sexual activity in adolescents. *Journal of Social Service Research*. 37 (5), 539–554.

Svoboda, D., Shaw, T., Barth, R., Bright, C. (2012). Pregnancy and parenting among youth in foster care: A review. *Children and Youth Services Review*, 34 (5), 867–875.

Symanzik, T., Lohaus, A., Job, A. K., Chodura, S., Konrad, K., Heinrichs, N., & Reindl, V. (2019). Stability and change of attachment disorder symptoms and interpersonal problems in foster children. *Mental Health & Prevention*, 13, 35–42.



**Lucia Emmerich, M.Sc.**, ist als wissenschaftliche Mitarbeiterin in dem EMPOWER YOUTH Projekt an der Medical School Berlin tätig und befindet sich in Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin mit Fachkunde Tiefenpsychologie.



**Dr. phil. Betteke Maria van Noort** ist seit über 10 Jahren als Wissenschaftlerin und Hochschuldozentin im Kinder- und Jugendbereich tätig. Seit 2016 befindet sie sich in der Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit Fachkunde Verhaltenstherapie.



**Prof. Dr. Birgit Wagner** ist Psychologische Psychotherapeutin und Professorin für Klinische Psychologie und Verhaltenstherapie an der Medical School Berlin. Ihre Forschungs- und Therapie-schwerpunkte sind die Traumafolgestörungen mit einem besonderen Fokus auf die anhaltende Trauerstörung und internetbasierte Psychotherapie.