



# BYMBE

Bringing Young Mothers back to education

# UNTERSTÜTZUNGSPAKET BYMBE IO6

Erasmus+: KA2 – Cooperation for Innovation and the Exchange  
of Good Practices – Strategic Partnerships for adult education  
[Agreement N° 2017-1-AT01-KA204-035007]



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**BYMBE**

Bringing Young Mothers back to education

# UNTERSTÜTZUNGSPAKET

**BYMBE**

**IO6**

Erasmus+: KA2 – Cooperation for Innovation and the Exchange of

Good Practices – Strategic Partnerships for adult education

[Agreement N° 2017-1-AT01-KA204-035007]



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Projektinformation

|   |   |
|---|---|
| Projekttitel                                  | <b>Bringing Young Mothers Back to Education</b>   |
| Projektkürzel                                 | <b>BYMBE</b>  |
| Projektnummer                                 | <b>Nr. 2017-1-AT01-KA204-035007</b>   |
| Leitende Organisation<br>(Projektkoordinator) | <b>Frauen im Brennpunkt, Austria</b>  |
| Projekt Partner                               | <b>CESIE, Italien</b><br><b>Bimec Ltd., Bulgarien</b><br><b>Social Innovation Fund, Litauen</b><br><b>Exchange House International, Irland</b><br><b>Magenta Consultoría Projects S.L.U., Spanien</b> |

## Dokumenteninformation

|                     |   |
|---------------------|---|
| Titel des Dokuments | <b>BYMBE Unterstützungspaket</b>                  |
| Autor/in            | <b>Dalia Puente; Sandra Fernández; Lara Penin</b> |
| Version             | <b>1.2</b>  |
| Datum               | <b>12.03.2019</b>                                 |

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| EINFÜHRUNG & BEGRÜNDUNG .....   | 4         |
| UNTERSTÜTZUNGSPAKET FÜR JUNGE MÜTTER .....  | 6         |
| WIE MAN DEN KONTAKT ZU DEN JUNGEN MÜTTERN ERHALTEN KANN .....                               | 8         |
| <b>1. BEGLEITENDE AKTIVITÄTEN.....</b>  | <b>10</b> |
| 1.1. EINZELCOACHING .....   | 11        |
| 1.1.1. <i>Grundlegende skills des/der Berater/in während der Sitzungen:</i> .....           | 12        |
| 1.1.2. <i>Positive Belohnung</i> .....  | 13        |
| 1.1.3. <i>Nachfolgende Sitzungen</i> .....  | 14        |
| 1.1.4. <i>Richtlinien zu befolgen bei Dem Termin:</i> .....                                 | 15        |
| A) <i>Monitoring</i> .....  | 16        |
| B) <i>Evaluierung des möglichen Problems</i> .....  | 17        |
| 1.2. MUTTER-KIND AKTIVITÄTEN .....  | 18        |
| 1.2.1. <i>Feedback</i> .....  | 20        |
| 1.2.2. <i>Das Kreieren von Kindererziehungsmodellen</i> .....                               | 23        |
| 1.2.3. <i>Positive Mutter-Kind Belohnung</i> .....  | 26        |
| 1.2.4. <i>Wie mit Misserfolg in der Schule umgehen</i> .....                                | 28        |
| 1.3. PEER UNTERSTÜTZUNG .....   | 31        |
| 1.3.1. <i>Gegenseitige Unterstützungsgruppe</i> .....                                       | 32        |
| 1.3.2. <i>Eingeführte Aktivitäten für die Gruppe</i> .....                                  | 34        |
| A) <i>Ruhe- und Freizeit</i> .....  | 34        |
| B) <i>Entspannung und Stresskontrolle</i> .....   | 35        |
| <b>2. NOTFALLUNTERSTÜTZUNG FÜR JUNGE MÜTTER.....</b>  | <b>38</b> |
| 2.1. KRISENINTERVENTION .....   | 38        |
| 2.2. BERATER/INNEN, DIE EINGREIFEN WERDEN .....   | 40        |
| 2.3. POSITIVE STÄRKUNG IN DER INTERVENTION .....  | 41        |
| 2.4. WIE MAN IN KRISENSITUATIONEN EINGREIFT .....   | 41        |
| 2.4.1. <i>Wie man in Krisensituationen beim Ausstieg aus der Ausbildung eingreift</i> ..... | 41        |
| 2.4.2. <i>Wie man in Krisensituationen persönlicher Angelegenheiten eingreift</i> .....     | 44        |
| A) <i>Geschlechtsspezifische Gewalt</i> .....   | 44        |
| B) <i>Familienkrise</i> .....   | 45        |
| C) <i>Psychologische Krise</i> .....  | 45        |
| <b>3. UNTERSTÜTZUNG BEI DER STELLENSUCHE .....</b>  | <b>47</b> |
| 3.1. ARBEITSANLEITUNG .....   | 47        |
| 3.1.1. <i>Aktivitäten von Arbeitsanleitung</i> .....  | 48        |
| A) <i>Curriculum Vitae</i> .....  | 48        |
| B) <i>Motivationsschreiben</i> .....  | 51        |
| C) <i>Bewerbungsgespräch</i> .....  | 53        |
| 3.2. INDIVIDUELLE WEGE DER SOZIALEN EINFÜHRUNG .....  | 55        |
| 3.3. LINKEDIN PROFIL UND BESCHÄFTIGUNGSNETZWERKE .....                                      | 56        |
| 3.3.1. <i>Jobsuche durch neue Technologien</i> .....  | 56        |
| 3.3.2. <i>Profile in sozialen Netzwerken: LinkedIn</i> .....                                | 57        |
| 3.3.3. <i>Andere Beschäftigungsnetzwerke</i> .....  | 57        |

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| 3.3.4.    | <i>Tipps darüber, was wir in unseren online-Profilen bei der Stellensuche teilen</i> ..... | 58        |
| <b>4.</b> | <b>STATE OF THE ART: TOOLS FÜR DIE STELLENSUCHE</b> .....                                  | <b>59</b> |
| 4.1.      | PARTICIPATORY VIDEO (MITBESTIMMENDES VIDEO) .....  | 59        |
| 4.2.      | VISUAL STORYTELLING.....   | 61        |
| <b>5.</b> | <b>ANNEX</b> .....   | <b>63</b> |
| 5.1.      | GEMEINSAM GEFÜHRTE UNTERSTÜTZUNG .....   | 63        |
| 5.2.      | SELBSTACHTUNGSAKTIVITÄTEN .....  | 63        |
| 5.3.      | AKTIVITÄTEN ZUR EMOTIONALEN INTELLIGENZ .....  | 64        |
| 5.4.      | STÄRKUNG UND MOTIVATION .....  | 66        |

## Einführung & Begründung

Dieses Unterstützungspaket für junge Mütter wurde im Rahmen des Projektes *Bringing Young Mothers Back to Education – BYMBE* entwickelt. Das Projekt BYMBE wird von der Europäischen Kommission im Rahmen des Erasmus+ Programmes – KA2 – Strategische Partnerschaften für Erwachsene gefördert. Der Inhalt des Projektes ist die Entwicklung von Tools für Trainings als Hilfsmittel für die Arbeit von Sozialarbeiter/innen, Lehrer/innen und Trainer/innen, um junge NEET Mütter (nicht in Bildung, Beruf oder Training) zwischen 15 und 25 Jahren bei dem Wiedereintritt in Bildung, Training oder Arbeitsmarkt zu unterstützen.

Ein Hauptschwerpunkt des BYMBE Projektes ist die Unterstützung von jungen Frauen, um sie im Bildungssystem zu behalten nachdem sie zur Bildung zurückgekehrt sind. Aus diesem Grund ist es unabdingbar, dass es einen Nachfolgeprozess für jede Teilnehmerin gibt, damit sie sich durchwegs unterstützt fühlt, um zu verhindern, dass sie die Bildung wieder abbrechen.

Eines der Ziele des Projektes ist die Erschaffung eines Kerntools, um die Motivation zu stärken, möglichen Problemen entgegenzutreten, Einzelcoachings anzubieten und einen erneuten Abbruch zu verhindern, damit die Teilnehmerinnen in der Schule bleiben, ihre Ausbildung abschließen und dadurch ihre Chancen am Arbeitsmarkt steigern, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Dieses Handbuch wird die notwendigen Tools und Mechanismen beinhalten sowie Schritte der Intervention, die für das Erreichen des Zieles benötigt werden.

Um eine wirkungsvolle Intervention durchzuführen, müssen die ökonomische Umgebung und die sozio-familiären Zusammenhänge dieser Frauen bekannt sein.

Großteils handelt es sich um junge Frauen mit wenigen finanziellen Ressourcen. Häufig sind sie bereits sozial ausgeschlossen, riskieren soziale Ausgrenzung und haben wenig oder gar keine familiäre Unterstützung. Allgemein wird Bildung von ihren Familien nicht geschätzt und sie sehen diese nicht als grundlegende Hilfe für ihre Zukunft an. Zudem haben sie nicht die Unterstützung ihres engsten sozialen Kreises.

Deswegen müssen alle Interessengruppen bei der Implementierung des Projektes bedenken, dass meistens die, die mit diesen jungen Frauen beschäftigt sind, nicht auf den engsten Kreis als erleichterndes Element oder Unterstützung zählen können. Im Gegenteil, sie werden wahrscheinlich dagegen arbeiten oder es wird ein störendes Element darstellen.

Die im Projekt involvierten Berater/innen werden unter Berücksichtigung dieser Faktoren die Teilnehmerinnen unterstützen müssen, um weitere Ausstiege zu verhindern und um die Anfangsschwierigkeiten, die entstehen können, zu adressieren. Sie müssen auch in Krisensituationen, die im Laufe der Ausbildung entstehen können, eingreifen.

In diesem Zusammenhang sollte der Ausgangspunkt immer die Annahme sein, dass jede Person Protagonistin des eigenen Prozesses, ihrer Aktionen und Entscheidungen ist. Aus diesem Grund müssen die Aktivitäten immer einvernehmlich zwischen den Berater/innen und Teilnehmerinnen abgesprochen werden. Die Autonomie der Teilnehmerinnen muss zu jeder Zeit ermutigt und ihre Entscheidungen respektiert werden.

Das Verhältnis zwischen den Berater/innen und Teilnehmerinnen muss horizontal sein und auf gegenseitigem Respekt basieren. Es sollte sich nie um ein hierarchisches Verhältnis handeln, bei dem die Berater/innen die Kriterien aufzwingen.

Der spanische Partner in diesem Projekt, MAGENTA CONSULTORIA PROJECTS SLU, hat die angesprochenen Aktivitäten implementiert und ist für das Erstellen des Handbuchs zuständig.

Magenta Consultoría Projects SLU hat viel Erfahrung bei sozialer Intervention bei Menschen, die sozial ausgeschlossen wurden oder sich am Rande der Ausgrenzung befinden, sowie bei der Entwicklung von Trainings in formeller und informeller Bildung, mit besonderer Aufmerksamkeit auf VET und Erwachsenenbildung.

Dank unserer Erfahrung sind uns die Schwierigkeiten, auf die wir bei der Implementierung dieser Interventionsübungen und Maßnahmen treffen können, gut bekannt und wir wissen welche Ressourcen zur Verfügung stehen, um zu versuchen, diese zu lösen.

# UNTERSTÜTZUNGSPAKET FÜR JUNGE MÜTTER

Dieses Handbuch beischreibt als praktischer Ratgeber einige der Aktivitäten und Interventionsrichtlinien, die durchgeführt werden können, um junge Mütter zu unterstützen, nachdem sie ins Bildungssystem zurückgekehrt sind und um zu verhindern, dass diese, wenn Probleme auftreten, aussteigen.

Es beinhaltet die verschiedenen Aktionen und Aktionsarten, die durchgeführt werden, um in Fällen des Abbruchs einzugreifen und die Motivation zur Weiterführung und Vollendung der Bildung zu stärken.

Diese Aktionen sind auf **3 verschiedene, jedoch einander ergänzende Bereiche**, aufgeteilt:

1. Begleitende Unterstützungsaktivitäten: Einzelcoaching
2. Notunterstützung in verschiedenen Krisensituationen
3. Unterstützung bei der Suche nach einer Arbeit

Diese drei Bereiche sind, aufgrund der besonderen Lage, in der sich die jungen Mütter befinden und aufgrund der Konsequenzen, die aus den Schwierigkeiten in Bezug auf Verhalten, Ermächtigung und Selbstachtung (wie in den früheren Handbüchern erwähnt) entstehen können, essentiell. Aus diesem Grund zielt dieses Handbuch und alle vorhergehenden, auf das Anbieten einer holistischen Annäherung an die Situation, die die jungen Mütter erfahren haben und auf den Versuch, nicht nur mit ihnen, sondern auch mit ihren besonderen Umgebungen zu arbeiten, ab.

In diesem Sinne müssen Berater/innen mit einem systemischen Zugang arbeiten, welcher die Einzelne (in diesem Falle Mütter) als Person betrachtet, eingebettet in eine soziale Umgebung, in der auftauchende zwischenmenschliche Beziehungen den Verlauf des individuellen Weges markieren können und so die möglichen Fluchtrouten verbessern und Unterstützung unbedingt notwendig für die richtige Entwicklung der Person darstellt. Der systemische Zugang entsteht aus der Synthese verschiedener Forschungsfelder. In der Psychologie erscheint es in der Analyse der Kommunikationsmuster und ihre Folgen für die



Leben der Einzelnen, mit dem Ziel der Unterbrechung des Kreises der erfolglosen Lösungen, versucht innerhalb des Kernes der Koexistenz und um den Rahmen des Problems zu modifizieren.

In diesem Aspekt ist die Erschaffung einer Umgebung, indem sich die junge Mutter ausreichend wohl fühlt, um Hilfe zu bitten und dass sie ihr gewährt wird, falls sie diese braucht, mit dem Gefühl des Verständnisses, unentbehrlich.

Schwangerschaft in der Jugend bedeutet eine Änderung in der gewöhnlichen Entwicklung einer Jugendlichen, weswegen als eine Krise interpretiert werden muss. Alles wird zu einem Überdenken ihrer Ziele führen, ihr Sein-in-der-Welt, wechselnde Rollen, ihr Selbstbild und eine Änderung in ihrer Umgebung und ihres Verhältnisses mit ihrer Familie. Das alles führt zu einer Änderung auf psychologischer Ebene, obwohl das Ermächtigungspaket (IO5) schon gutes beigetragen hat, muss ständig wieder bestärkt werden, während soziale Unterstützung ihr ermöglicht, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Aus einer systemischen Perspektive ist geplant, mit der Jugendlichen und ihrem Unterstützungskern zu arbeiten, mögliche Wege zu erzeugen, die Mutterschaft durch die Jugendliche und ihre Familie anzunehmen, Sorgen und Familienkonflikte zu mindern, Übereinkommen und Gespräche zu fördern, wie auch Strategien und Richtlinien für Aktionen in gewissen Situationen, die entstehen können, zu schaffen. Die Idee ist, dass, obwohl die Figur der Unterstützung weiterhin durch den/die Berater/in oder von anderen Stellen der sozialen Intervention vorhanden ist, sowohl die Jugendliche als auch ihre Familie einen Mechanismus der Selbstregulierung schaffen, welches ihre Autonomie zur Auflösung ihrer internen und zwischenmenschlichen Konflikte bevorzugt.

Dafür ist es notwendig, die Umgebung jeder in Frage kommenden Jugendlichen in Betracht zu ziehen: es kann sein, dass sie noch mit der Familie wohnt, dass sie alleine lebt oder dass sie mit ihrem Partner lebt. Dabei kommen zur jugendlichen Schwangerschaft die üblichen Probleme, die auftauchen können, sowie unter anderem die sozio-ökonomischen Probleme. Es muss auch berücksichtigt werden, dass der Familienkern sich an die neue Situation gewöhnen muss. Diese wird einen gewissen Zeitraum der Adaptierung benötigen,

die vielleicht eine Distanzierung zwischen der Jugendlichen und denjenigen, mit denen sie wohnt, oder übertriebenen Schutz auslöst sowie mögliche Kritik oder Ideen darüber, was das richtige Benehmen sein soll.

Diejenigen, die mit Teenagern arbeiten, müssen diese Phänomenologie beachten, um ihren Zugang und ihre Erhaltung im Bildungssystem erfolgreich durchzuführen, indem man ihre Probleme, die im Handbuch durch verschiedene Aktionen angesprochen werden, in Betracht zieht. Die im Handbuch implementierten Aktivitäten werden unter Anwendung von flexibler Methodologie durchgeführt und den Skills, Bedürfnissen und persönlichen Interessen der Teilnehmerinnen angepasst.



Abbildung 1 - Maslowsche Bedürfnishierarchie

## Wie man den Kontakt zu den jungen Müttern erhalten kann

Die Hauptidee ist die Integration der Methoden ihres Alltagslebens, in dem Sinne, dass die Jugendlichen, mit denen die Berater/innen zusammenarbeiten, wie alle Jugendlichen Handys als Kommunikationsmittel verwenden, wie Whatsapp, Telegram, Facebook Messenger oder anderer Arten ähnlicher Apps, die alltägliche Tools geworden sind.

Berater/innen können diese Kommunikationsmittel auf eine Weise verwenden, die die Kontaktaufnahme unter junge Frauen, nachdem sie mit dem/der Sozialarbeiter/in, mit ihnen in einer Gruppe und individuell gearbeitet haben ermöglicht.

Die Integration und Verwendung dieses Tools sollte der/m Arbeiter/in nicht fremd sein, da die Idee dahinter ist, die Arbeitsweisen der Wirklichkeit der jungen Leute anzupassen. Diese Mitteilungssapps sind der gewöhnliche Weg ihrer Kommunikation und deshalb der direkteste Kanal, um mit Ihnen in Kontakt zu bleiben.

*Schritte, die bei der Arbeit zu befolgen sind:*

1. Vereinbaren Sie ein Treffen mit den jungen Müttern für einen bestimmten Tag.
2. Bei diesem Treffen erklären Sie die Notwendigkeit der Erstellung einer Gruppe, um in Kontakt zu bleiben, entweder unter sich (eine von ihnen kann auch im Falle eines Problems die Überwachung übernehmen) oder als Notfalltool mit dem/der Berater/in (hierzu werden Sie Ihnen eine Kontaktnummer geben müssen).
3. Organisieren Sie eine Reihe persönlicher Treffen, 1 oder 2 im Monat für 1 Jahr (nach diesem Zeitraum wird die Entwicklung beurteilt, und die Notwendigkeit einer oder keiner Verlängerung evaluiert).

# 1. BEGLEITENDE AKTIVITÄTEN

Der erste Abschnitt, der in diesem Handbuch überprüft wird, ist als Priorität zu betrachten: "Maßnahmen zur sozialen Unterstützung: Begleitung".

Soziale Begleitung wird definiert als "der weltliche professionelle Interventionsprozess, mit unterschiedlicher Intensität, auf das Recht des Bürgers/der Bürgerin basierend, Hilfe oder individuelle Sozialunterstützung zu bekommen. Diese Unterstützung muss auf einem proaktiven und vertrauenden Verhältnis und durch den Entwurf von personenbezogenen Plänen, die die entsprechenden Ziele, laut den spezifischen Bedürfnissen der betroffenen Personen aufgebaut werden".

Der Interventionsprozess muss auf die Entwicklung der persönlichen Skills und Fähigkeiten und das Entdecken und der Wiederinterpretation der Situation aus der Sicht der Implementierung einer Änderung, als Hauptfaktor zielen.

Soziale Begleitung als Methode der sozialen Intervention, ermöglicht die persönliche Entwicklung der Teilnehmerinnen und fördert ihre Autonomie im Prozess der Veränderung.

Diese Elemente wurden früher in einem anderen IO angesprochen, jedoch ist es unentbehrlich diese im Hinterkopf zu behalten:

## Grundelemente sozialer Begleitung

| Unterstützung  | Verhandlungsprozess  | Eigenständigkeit der Teilnehmerinnen  | Anerkennung von Fähigkeiten und Potenzial   |
|--|--|---|---|
| <b>Kontinuierliche Unterstützung im Veränderungsprozess, damit die Frauen spüren, dass jemand an ihrer Seite steht und sie dazu ermutigt weiter zu lernen.</b> | Eine horizontale Beziehung muss zwischen dem/r Expert/in und der Teilnehmerin etabliert werden. Jede Frau ist der Protagonist ihres eigenen Veränderungsprozesses. | Die Eigenständigkeit muss zu jeder Zeit respektiert werden. Die Expert/innen sollten die Abhängigkeit der Teilnehmerinnen nicht unterstützen. | Die Ermutigung zu diesen Fähigkeiten und die Veränderungen, die sie durchmachen, wird ihre Selbstsicherheit herausstechen lassen. |

## Einschränkungen der Begleitung

| Bevormundung  | Ungleiche Beziehung - Irreführung   | Kontrolle der TeilnehmerInnen   | Unsichtbarkeit  | Übertriebene Empathie   |
|---|---|---|---|---|
| Es erzeugt eine Abhängigkeit und schränkt die Autonomie der Einzelnen ein, welche der Ziele der Förderung von Autonomie widerspricht. | Expert/innen können deren Kriterien nicht anordnen. Sie müssen beraten, verhandeln, leiten etc., jedoch nie deren eigene Position ausnützen, um et-was anzuordnen, da es ein Misstrauen schafft und die Teilnehmerin dazu bringt, auszuweichen. | Expert/innen können die Leben der TeilnehmerInnen nicht kontrollieren oder sie auf irgendeine Weise manipulieren. Expert/innen können den TeilnehmerInnen in ihrem Prozess beistehen, sie durch diesen führen und sie unterstützen. | Expert/innen sollten sich nie so verhalten als ob die TeilnehmerInnen nicht da wären, da dies die TeilnehmerInnen dazu bringen könnte, sich minderwertig zu fühlen und deswegen zu einer Widerwilligkeit zu sprechen und sich richtig in die Aktivitäten zu involvieren, führen kann. | Expert/innen müssen eindeutig die Grenzen der Beziehung zu einer Teilnehmerin kennen. Es muss klar sein, dass die Frau ein "Klient" und keine "Freundin" ist. |

In diesem Handbuch wird die Begleitung laut folgenden **drei Implementierungslinien** durchgeführt:

- Einzelcoaching auf Verlangen
- Mutter-Kind Aktivitäten
- Peer Unterstützung

### 1.1. Einzelcoaching

Eine der Hauptsäulen, die in den früheren Handbüchern genannt wurden, sind Einzelcoaching Sitzungen, in denen eine zwischenmenschliche Beziehung unter Berater/innen und TeilnehmerInnen aufgebaut wurde. In diesem Teil werden wir uns auf den Erhalt dieser Beziehung konzentrieren, um sie zu unterstützen.

Ziel dieser Sitzungen ist das Erschaffen eines Platzes für Reflektion, in dem Teilnehmerinnen all ihre Zweifel, Ängste, Bedürfnisse und Fragen äußern können und kleine Ziele festgelegt werden können.

In diesem Sinne zielt die Arbeit der Berater/innen auf folgendes ab:

Wie im vorigen Punkt erläutert, werden die jungen Mütter eine Mitteilungsgruppe haben, in der sie den Kontakt aufrechterhalten und dient gleichzeitig als Plattform, wenn Hilfe eines Beraters/einer Beraterin benötigt wird. Dies kann auch von großer Bedeutung in Hinsicht auf den späteren Abschnitt sein, wenn es um Notfälle geht.

| Einzelberatung | Befristet | Anzahl der Meetings pro Monat |
|----------------|-----------|-------------------------------|
|                | 1 Jahr    | 1 oder 2                      |

Nach der Festlegung von Terminen für mögliche Treffen, fahren wir mit den Gesichtspunkten der Sitzungen fort. Man will die Situation beobachten und Tools und Methoden zur Verfügung stellen, um mögliche Hindernisse zu bewältigen.

#### 1.1.1. GRUNDLEGENDE SKILLS DES/DER BERATER/IN WÄHREND DER SITZUNGEN:

- Berater/innen müssen eine klare und einfache **Sprache** verwenden. Es ist wichtig, eine gute Kommunikation mit den Teilnehmerinnen aufrechtzuerhalten und unerlässlich, dass sie verstehen, was die Berater/innen sagen und übertragen wollen. Wenn Berater/innen Fachterminologien verwenden, die die Teilnehmerinnen nicht verstehen, wird eine zweifache Situation kreiert: einerseits werden die jungen Mütter in eine minderwertige Situation versetzt und andererseits, fühlen sie sich unbequem, da die jungen Mütter die Berater/innen nicht klar verstehen, was sich zu einem Hindernis für eine vertrauensvolle Bindung zwischen beiden entwickelt. Zum Schluss könnten die Frauen das Interventionsprogramm abbrechen wollen.

- **Empathie:** Die Fähigkeit, sich in die Lage eines/einer anderen zu versetzen. Es ist unbedingt notwendig, dass die Berater/innen mit den jungen Frauen fühlen, damit sie sie verstehen und sich in ihre Lage versetzen können, um schnellere und bessere Prozessänderungen zu erzielen und sie besser zu unterstützen.
- Behalten Sie **aktives Zuhören (wie in IO3 bestimmt)** bei: Es ist unerlässlich für die Identifikation und das Sammeln von für die Berater/innen notwendigen Informationen. Aktives Zuhören besteht nicht aus dem Hören des Gesagten, es bedeutet, sich wirklich darauf zu konzentrieren, was gesagt wird und eine maximale Aufmerksamkeit auf das Verstehen zu lenken, was sie vermitteln wollen. Aktives Zuhören verlangt Empathie und kognitive Skills.

Ein weiterer Aspekt der Kommunikation ist der Ort, an dem der Informationsaustausch stattfinden wird. Es muss sich um eine ruhige Umgebung handeln (ohne Lärm), an dem keine Unterbrechungen vorkommen und die Teilnehmerinnen sich wohl fühlen. Wenn die Sitzung in einem Büro stattfinden soll, müssen alle Papiere vom Schreibtisch entfernt werden, da der Eindruck entstehen könnte, dass wir uns nicht auf die Person konzentrieren. Zudem soll gute Beleuchtung und Lüftung vorhanden sein.

Diese Arbeit sollte methodisch, dynamisch und flexibel sein.

Während des ganzen Einzelcoachings sollten motivierende Aktivitäten durchgeführt und positive Belohnung benutzt werden.

### 1.1.2. POSITIVE BELOHNUNG

Positive Belohnung ist eine Methode, die positive Reize anwendet, um ein bestimmtes Verhalten zu befürworten, mit dem Ziel, Leistungen anzuerkennen und eine Wiederholung dieses Verhaltens zu fördern. Der verstärkte Reiz macht es wahrscheinlicher, dass das Verhalten in der Zukunft wiederholt wird. In anderen Worten ist positive Belohnung "ein Belohnen als Preis für die Wiederholung eines bestimmten Verhaltens".

Die Anwendung dieser Methoden wirkt direkt auf die Teilnehmerinnen, die unterstützt werden, eine Steigerung der Selbstachtung aus. Sie werden sich besser unterstützt fühlen und bessere Entscheidungen treffen und ihre Motivationen werden stimuliert.

*Einige Vorteile der Anwendung von positiver Belohnung sind:*

- ✓ Es kann verwendet werden, um die Häufigkeit von gewissen Verhaltensweisen erfolgreich zu steigern; dieses Verhalten kann positiv oder negativ sein.
- ✓ Es kann verwendet werden, um neue Verhaltensweisen hervorzurufen.
- ✓ Es kann erfolgreich verwendet werden, um Teilnehmerinnen bei der Erkennung ihrer Stärken zu helfen. Es kann solide Selbstachtung aufbauen, die den Teilnehmerinnen helfen kann, Misserfolg zu verkraften und mit Frustration umzugehen.
- ✓ Es hilft beim Aufbau von größerem Selbstvertrauen unter den Teilnehmerinnen und ruft größeres Vertrauen im Umgang mit Problemen hervor.
- ✓ Es steigert die Aufnahmebereitschaft.

### 1.1.3. NACHFOLGENDE SITZUNGEN

Während der Sitzungen wird die Arbeit durch die Anwendung von Fragen, die von den Berater/innen an die Teilnehmerinnen gestellt werden, entwickelt. Es ist aber auch notwendig, Raum für die Person zu lassen, damit diese über ihre Ängste, Interessen und Sorgen reden kann.

Die Fragen der Berater/innen sollen die Hemmnisse und Hindernisse ihres Lebens ans Licht bringen, um zu versuchen, Alternativen zu diesen Hindernissen zu finden und um ihre Stärken und Qualitäten zu identifizieren, die sie verwenden können, um diese zu überwinden und sie in Gelegenheiten und Potenzial umzuwandeln<sup>1</sup>.

Von den Fragen abgesehen können Berater/innen Übungen, interaktive Aktivitäten und Tests mit den Teilnehmerinnen durchführen, um den beabsichtigten Zweck zu erfüllen.

---

<sup>1</sup> Siehe IO4 "Trainingspaket Berufsorientierung" und IO5 "Stärkungspaket" für Tools und Mechanismen, die diese Themen behandeln.



Die Anzahl der notwendigen Sitzungen kann nicht im Voraus festgesetzt werden, da es von vielen Faktoren abhängt, wie die Geschwindigkeit der Teilnehmerin bei der Kommunikation ihrer Bedürfnisse, ihrer Fragen, ihres Vertrauens etc.. Aus diesem Grund müssen die Berater/innen die Entwicklung und Bedürfnisse jeder Teilnehmerin bei jeder Sitzung neu einschätzen.

#### 1.1.4. RICHTLINIEN ZU BEFOLGEN BEI DEM TERMIN:

In IO3 “Interventionsmethoden, um junge NEET Mütter zu involvieren”, wurden spezifische Techniken und Tools untersucht, um Berater/innen anzuleiten, sich aktiv einzubringen, zu unterstützen und junge Mütter zurück zur Bildung zu führen und einen individuellen Lernplan zu kreieren. In IO4 “BYMBE Orientierungspaket”, wurde das Einzelcoaching mit dem Ziel eingeführt, soziale und kognitive Skills, Selbstkontrolle, Streitlösung und Planung zu verbessern.

Hier, in IO6, ist der Schwerpunkt der Sitzungen auf den Erhalt des Unterstützungssystems gelegt, damit sie im Bildungssystem bleiben. Diese Sitzungen sind unerlässlich, damit sie sich während des gesamten Prozesses unterstützt fühlen, um einen Ausstieg zu verhindern und dient als Tool, um Krisen zu verhindern und ihnen bei der Vollendung ihrer Bildung zu helfen. Durch diese Sitzungen können Teilnehmerinnen ihre Sorgen, Ängste und Fragen äußern und Berater/innen werden Sie führen und ihren Werdegang verfolgen und fallweise vorbeugende Maßnahmen setzen können und damit die Arbeit der vorhergehenden IOs fortsetzen. Diese Sitzungen werden auch individuelle Berufsberatung anbieten, mit dem Ziel, bei ihrem Übergang in den Arbeitsmarkt zu helfen, nachdem sie ihre Bildung abgeschlossen haben.

Die folgenden Schritte sollten durchgeführt werden:

|          |  |
|----------|--|
| <b>A</b> | <b>Beobachtung der Situation, um zu sehen, ob alles gut geht oder ob mögliche Herausforderungen aufgetreten sind.</b>  |
| <b>B</b> | Im Falle eines möglichen Problems, sollten Expert/innen evaluieren, um was es sich dabei handelt. Dafür können sie die zuvor in den vorangegangenen IOs verwendeten Tools nützen, abhängig davon, ob es Probleme in Bezug auf die Involvierung von jungen Müttern (IO3), Orientierung (IO4) oder Stärkung (IO5) sind. Zudem kann man zusätzliche Tools in den Anhängen |

#### A) *Monitoring*

Um die Einzelsitzungen fortzuführen, ist es notwendig, die bisher erreichten Ergebnisse zu analysieren. Zu diesem Zweck ist die nächste Aktivität nützlich für deren Aufarbeitung.

#### Aktivität 1: Unterstützungssitzung (Einzel)

##### Erster Schritt

Es ist unbedingt erforderlich, ein Klima des Vertrauens und der Entspannung herzustellen, um Kommunikation und den Austausch von Ideen, Gefühlen, Ängsten usw. zu ermöglichen. Das sorgt dafür, dass Teilnehmerinnen sich wohlfühlen. Berater/innen müssen den Interventionsprozess der Geschwindigkeit jeder jungen Mutter anpassen und nicht vice versa (*es ist nützlich, einige der Aktivitäten des früheren IOs<sup>2</sup> anzuwenden, um das zu ermöglichen*).

##### Richtlinien

Die Teilnehmerinnen müssen sich frei äußern dürfen. Die jungen Mütter sollen ohne Unterbrechung reden dürfen, außer, um das Interview neu auszurichten, falls notwendig.

Es ist wichtig, keine 'geschlossenen' Fragen zu stellen, obwohl Berater/innen eindeutige Fragen stellen werden müssen, um eine Analyse der Situation zu vollziehen und die soziale Umgebung der Teilnehmerin und ihre Lage zu kennen.

Berater/innen müssen ohne wertende Urteile agieren. Teilnehmerinnen kommen frei und freiwillig und Berater/innen müssen sie führen und ihnen durch den Interventionsprozess helfen, ohne Vorverurteilung.

Zusätzlich müssen Berater/innen ihre Sprache an die Teilnehmerinnen anpassen. Sie dürfen keine Fachterminologien oder Vokabeln verwenden, die die Teilnehmerinnen nicht verstehen. Es ist auch wichtig, dass Berater/innen ihr Vokabular den kulturellen Unterschieden anpassen, um jegliche kulturellen Missverständnisse zu vermeiden, die dazu führen könnten, dass sich Frauen beleidigt, angegriffen oder unwohl fühlen.

---

<sup>2</sup> Please refer to IO3 Set of Intervention Methods to Involve Young NEET Mothers and IO4 "Orientation Pack" to review the activities.

## B) Evaluierung des möglichen Problems

|   |  |
|---|--|
| 1 | <b>Verdeutliche und analysiere das Problem</b><br><i>Kann ich etwas tun?</i> |
| 2 | <b>Denke an mögliche Lösungen</b><br><i>Out-of-the-box-Denken</i>            |

### Aktivität 2: Meine derzeitige Situation

Diese Übung wird Teilnehmerinnen helfen, herauszufinden, welche der vier unten angeführten Lebensbereiche zu diesem Zeitpunkt am wichtigsten sind. Ziel der Aktivität ist, dass sie Zielsetzungen, Aktivitäten und Bedürfnisse näher ausführen, um Veränderungen jedem Bereich in ihrer derzeitigen Situation in machen.

Zur Ausführung wird der/die Berater/in einen Fragebogen verteilen, um mit den Teilnehmerinnen verschiedene Aspekte ihres Lebens zu analysieren.

---

#### *Fragen*

- 1 Wie ist mein gegenwärtiges Leben?*
- 2 Wie ist mein gegenwärtiges Leben in Bezug auf meine Familie?*
- 3 Wie ist mein gegenwärtiges Leben in Bezug auf meine Arbeit?*
- 4 Wie ist mein gegenwärtiges Leben in Bezug auf die Welt?*
- 5 Welche sind die Wechselbeziehungen zwischen den vier vorhergehenden Bereichen?*

Nach der Überlegung jeder Frage werden Berater/innen die Teilnehmerinnen anleiten, die von den jungen Müttern gegebenen Antworten zu analysieren, um eine Evaluation und Erkennung der Aspekte, die geändert werden müssen, zu ermöglichen und die Herangehensweise, um ihre Ziele zu erreichen.

## 1.2. Mutter-Kind Aktivitäten

Familie stellt ein Hauptmerkmal des sozial-kulturellen Zusammenhangs für die Entwicklung und Bildung von Kindern dar. Innerhalb jeder Familie werden Werte, Normen und Regeln des Zusammenlebens übertragen.

Jede Familie ist anders und die Eigenschaften der Familie, in welcher eine Person Bildung erfährt, wird ihre Zukunft sehr prägen. Es ist daher sehr wichtig, Kommunikationsmuster und Verhaltensregeln zu etablieren, um das Verhalten, dass die Kinder innerhalb ihrer eigenen Familien wahrnehmen, zu verstärken.

Familie spielt die Hauptrolle in der Entwicklung des Kindes und in der Kindheit in den folgenden Bereichen:

- a) **Emotionale Entwicklung und Selbstachtung.** Verschiedene Forschungen und Studien haben bestätigt, dass die Qualität der Familienbeziehungen wichtiger für das Gedeihen von Kindern als die Größe oder Zusammensetzung der Familie ist. Die Familie ist die Umgebung in der Kinder sich zu Erwachsenen entwickeln, mit einer festgelegten Selbstachtung und einem eigenen Ego, welches ein gewisses Maß an psychologischem Wohlbefinden, um sich dem täglichen Leben, Konflikten und Stresssituationen zu stellen, bietet. Unabhängig von der Zusammenstellung der Familie können die Mitglieder starke, positive Beziehungen, die das Familienwohl fördern und die psychische Gesundheit der Kinder unterstützen, aufbauen. Innerhalb der Familie nimmt dieser Sinn für Selbstvorstellung sowie Selbsteinschätzung, die aus dieser Idee wurzelt (Selbstachtung), Form an.
- b) **Psychologische Reife und Persönlichkeitsentwicklung.** Diese beiden Elemente werden heute als Haupttools für das tägliche Leben betrachtet. Im Laufe ihres Lebens werden sie Herausforderungen begegnen, aber auch Verantwortung übernehmen und andere Verpflichtungen machen müssen. Diese Tools werden Erwachsenen dabei helfen, ein erfülltes Leben voller Projekte und Leistungen zu führen und in ihrer sozialen Gemeinschaft integriert zu sein.

- c) **Übertragung von Werten und Kultur.** Diese Elemente helfen dabei, eine Brücke zwischen der Vergangenheit (Generation der Großeltern und Urgroßeltern) und der Zukunft (ihre Kinder) zu bauen. Hauptelemente des Bindungsaufbaues zwischen drei Generationen (Großeltern, Eltern und Kinder) sind einerseits die Liebe, die sie für einander empfinden, und andererseits die Werte, die Regeln darstellen und das Leben der Familienmitglieder anleiten. Diese dienen als Inspiration und Führung bei ihren Handlungen.
- d) **Emotionale Unterstützung.** Dieses Schlüsselement hilft bei der Begegnung mit unterschiedlichen Schwierigkeiten und Hindernissen in ihrem Leben. Es ist wichtig, dass die Mutter für ihr Kind emotional zur Verfügung steht und dass sie mit den Gefühlen ihres Kindes und seinen Sorgen umzugehen weiß. Berater/innen können sich darauf konzentrieren, den teilnehmenden Müttern zu lehren, dies zu bewältigen und wie sie in verschiedenen Situationen, die mit den Kindern auftreten können, reagieren sollen.

Aufgrund dieser Elemente ist es möglich, festzustellen, dass die Familie eine zentrale Rolle in der Bildung eines Kindes spielt.

Die Jüngsten neigen dazu, Muster zu wiederholen, die sie in ihrer Umgebung und in ihrer Familie wahrnehmen. Wenn ein Kind in einem Umfeld aufwächst, in dem formale Bildung nicht wichtig oder notwendig ist oder die Bildung nicht als Hilfsmittel zu einer besseren Zukunft erachtet wird, wird sich dieses Kind – im Allgemeinen – nicht anstrengen, gute Noten zu erreichen. Zudem, wenn ihre Umgebung es als normal oder sogar verpflichtend erachtet, dass kleine Kinder sehr früh und schlecht bezahlt ohne Ausbildung zu arbeiten beginnen, werden sie die Schule aufgeben, sobald sie die Pflichtbildung abgeschlossen haben.

Die meisten Teilnehmerinnen dieses Projektes haben eine derartige Bildung erlebt. Aus diesem Grund wird ihre Rückkehr in das Bildungssystem eine positive Belohnung für ihre Kinder sein. Sie werden ein leuchtendes Beispiel sein und ihren Kindern als Vorbild zur Nachahmung dienen.

Es wird als treibende Kraft dienen, um Veränderungen in ihrer Umgebung auszulösen. Die Teilnehmerinnen des BYBME Projektes werden ihre Nachkommen motivieren, das Bildungssystem nicht zu verlassen, wie sie selbst. Sie werden sie inspirieren, zu studieren und ermutigen, positive Ergebnisse zu erreichen. Sie können auch mit dem Kind reden und ihm die eigenen Erfahrungen erzählen, um zu erklären, warum sie aus der Schule ausgestiegen sind und was es für das persönliche Leben bedeutet hat. Folglich kann das Kind einerseits eine gute und enge Beziehung zu der Mutter aufbauen und andererseits die Situation aus erster Hand erfahren. Sie können realisieren, wie ihre Zukunft davon betroffen wäre, wenn sie sich dazu entscheiden die Bildung abubrechen.

Um dieses Feedback zu verstärken, ist es wichtig, dass sowohl Mütter als auch Kinder gemeinsame Aktivitäten durchführen. Diese Aktivitäten werden gemeinsame Vorteile für beide bringen und ihre Bindung stärken.

Während dieser Aktivitäten werden sie an folgenden Aspekten arbeiten:

- a) Feedback;
- b) Aufbau von elterlichen Modellen;
- c) Positive Belohnung Mutter-Kind.

#### 1.2.1. FEEDBACK

Die aktive Teilnahme der Mütter im Bildungssystem begünstigt eine höhere Selbstachtung der Kinder und Jugendlichen und ermutigt zu einer besseren Schulleistung, besseren Beziehung zwischen Eltern und Kindern, aber am wichtigsten zu einer positiveren Einstellung zur Schule. Die Rückkehr der Teilnehmerinnen zur Bildung wird ihre Beteiligung an der Bildung ihrer Kinder steigern: sie werden ihr Schulleben weiterverfolgen und werden die Vollendung ihrer Hausaufgaben besser kontrollieren. Weiters werden sie sich darum kümmern, dass ihre Kinder, die von den Lehrenden aufgegebenen Arbeiten, durchführen und sich richtig benehmen. Zudem wird es einfacher Ihnen bei der Hausaufgabe zu helfen, da sie selber eine bessere Bildung haben.

All das ist sehr wichtig, da es die Motivation der jungen Mütter steigern wird, ihre eigenen Studien fortzusetzen. Zudem werden sie ihr Wissen erheblich erweitern und ihre

Selbstachtung verbessern. Ihr Selbstwertgefühl wird wachsen, da sie sich durch die Unterstützung ihrer Kinder bei den Hausaufgaben nützlich, fähig und von den Kindern wertgeschätzt fühlen.

Aktivität 1: "Lasst uns die Hausaufgaben machen!"

Diese Aktivität wird von den jeweiligen Müttern mit ihren Kindern durchgeführt.

Wenn der Sohn oder die Tochter Hausaufgaben machen muss, sollte die Mutter bei ihnen sitzen und versuchen, ihnen zu helfen oder sie durch die Aufgaben zu führen.

Die Mutter wird sich nützlich und motiviert fühlen, was in weiterer Folge ihre Selbstachtung steigern wird. Die Kinder werden wahrnehmen, dass sich ihre Mütter um ihre schulische Leistung sorgen und dass diese wichtig ist. Dies wird sie auch motivieren, sich mehr anzustrengen und besser zu werden.

Empfehlenswert wäre, dass die Mutter während des Lernens neben dem Kind sitzt, damit beide ihre Aufmerksamkeit auf die Bildung richten und dadurch eine Verbundenheit entsteht. Eine bessere Beziehung zwischen Mutter und Kind sowie ein stärkeres Vertrauen wird dadurch ermutigt. Sie beginnen die Mutter als Unterstützerin zu sehen, nicht nur als Autoritätsperson, die distanziert wirkt oder jemand, die nicht versteht, was das Kind macht.

*Einige Tipps zum gemeinsamen Lernen:*



## Aktivität 2: "Lesen, Zuhören und Zeichnen"

Diese Aktivität wird von jeder einzelnen Mutter mit ihren Kindern durchgeführt und ist besonders nützlich, wenn die Kinder noch klein sind. Lesen und Zuhören: wenn das Kind noch ein Säugling ist oder zu klein, um Hausaufgaben zu machen, kann die Mutter ihre Schulaufgabe laut vorlesen und diese aufnehmen. Die Stimme der Mutter wird das Kind besänftigen, sodass es sich nicht, nachdem es noch zum Verstehen zu klein ist, langweilen wird. Durch das laute Vorlesen der Aufgabe wird die Mutter Zeit mit ihren Kleinkindern verbringen, die Kinder besänftigen und kann durch die Aufnahme des Vorgelesenen der Aufgabe in Ruhe zuhören, während sie mit anderen Arbeiten beschäftigt ist (während Hausarbeiten oder der Schulfahrt).

Zeichnen: Wenn das Kind zu klein für Hausaufgaben ist, sollte die Mutter erklären, dass sie etwas sehr Wichtiges macht und das Kind gerne helfen darf. Sie kann es bitten, etwas passendes zu ihrer Ausbildung zu zeichnen. Zum Beispiel:

- Wenn die junge Mutter Geschichte studiert, kann sie das Kind um Hilfe bitten, indem es das Bild eines Königs, einer Königin oder eines Schlosses zeichnet. Sie kann auch eine kurze Szene beschreiben und das Kind um Hilfe beim Zeichnen bitten.



- Falls sie technisches Zeichnen oder Kunst studiert, kann sie das Kind bitten, dasselbe zu zeichnen.
- Diese Aktivität kann auch modifiziert werden, um verschiedene Materialien und Aktivitäten zu inkludieren wie: Ausmalen, Wörter in verschiedenen Farben schreiben, verschiedene Kartonarten, Karten oder sogar eine Tafel und Bauklötze verwenden.
- Eine weitere Variante wäre, das Kind aufzufordern, verwandte Bildnisse in eigenen Lesebüchern zu suchen. Zum Beispiel, wenn die junge Mütter Musik studiert, kann sie das Kind bitten, Bilder von Instrumenten zu suchen und diese ihr später zu zeigen.

Auf diese Weise fühlen sich Kinder motiviert, weil sie ihrer Mutter mit etwas Wichtigem 'helfen', sie bleiben unterhalten, während die Mutter studiert und eine Basis für die Zeit, wenn sie später einmal älter sind und mit Hausaufgaben beginnen, wird aufgebaut.

### Aktivität 3: "Lasst uns eine Studienwand bauen"

Diese Aktivität wird von jeder einzelnen Mutter mit ihren Kindern durchgeführt. Sie kann von kleineren oder älteren Kindern durchgeführt werden.

Die Mutter sollte erklären, dass sie eine Studienwand bauen werden, das heißt einen Ort, an dem sie das ablegen, was sie in dieser Woche studieren werden. Sie sollten an einer Wand, an dem Ort, an dem sie studieren, Platz schaffen und alles wegräumen. Falls möglich sollten sie eine Korktafel an die Wand hängen, sie können Klebeband verwenden, um Dinge, Notizen und Tabellen direkt an der Wand zu fixieren.

Jede Woche sollte die Mutter die Wand mit allem, was sie in den folgenden Tagen zum Lernen benötigt, wie Prüfungstermine, Präsentationen oder Projekte aktualisieren und diese an die Wand kleben. Wenn das Kind klein ist, kann sie es bitten, etwas passendes zu zeichnen oder eine Zeichnung auszumalen und dieses an die Wand anbringen. Wenn das Kind groß genug ist, Hausaufgaben zu machen, sollten diese Dinge auch aufgehängt werden. Das Kind wird zum aktiven Teilnehmer, um das Studierte der folgenden Tage mit zu verfolgen. Sie können auch Flashkarten verwenden, da diese für visuelle Lernende und für einen aktiven Lernprozess großartig sind.

#### 1.2.2. DAS KREIEREN VON KINDERERZIEHUNGSMODELLEN

Durch das Kreieren von Kindererziehungsmodellen wird erwartet, dass Mütter ein Vorbild für ihre Söhne und Töchter werden.

Kinder lernen durch das Beobachten der Welt, die sie umgibt. Im frühen Alter sind Kinder besonders empfänglich für Erwachsenenachahmung und auch später, vor dem Teenageralter oder als Teenager, beobachten und lernen sie von Erwachsenen und ahmen sie

nach. Da Mütter für ihre Kinder ein Vorbild sind, sollten sie sie zum Lernen ermutigen. Es ist daher sehr wichtig, dass Kinder regelmäßig sehen, wie ihre Mütter am Unterricht in Lernzentren teilnehmen, damit sie weiterhin zuhause studieren.

Deswegen müssen Mütter:

- Dem Lernen zuhause Zeit widmen.
- Sich in die Bildungsaspekte ihrer Ausbildung einbringen und Interesse zeigen.
- Das Lernzentrum regelmäßig besuchen.

So wird ein Muster für Ihre Söhne und Töchter erstellt, dem sie folgen und welches sie imitieren. Es könnte interessant sein, in der Gruppe zu diskutieren, ob diese jungen Mütter ihre eigene Zeit und einen Ort haben, um sich dem Lernen zu widmen. Wenn sie ihre Kinder selbst versorgen, könnte es schwierig sein. Durch diese Diskussion könnten die Berater/innen die Situation der jungen Mütter kennenlernen und ihnen helfen, ihr Alltagsleben zu ändern, um ein besseres Gleichgewicht zwischen Mutterschaft und Ausbildung zu finden. Einige der hilfreichen Empfehlungen der Berater/innen sind:

- Versichern Sie sich, dass eine Routine und ein Zukunftsplan bestehen. Routine bedeutet Normalität, Sachen zu erledigen und ein Sicherheitsgefühl für die Kinder herzustellen. Hinzukommt, dass Routine für Säuglinge extrem wichtig ist, da diese ihnen und ihren 'inneren Uhren' mit vielen täglichen Grundbedürfnissen wie Nickerchen, Schlaf, Mahlzeiten, Stuhlgang usw. hilft. Kinder fürchten oft das Unbekannte und eine normale Routine bringt Trost und Beständigkeit in das Kinderleben ein. Weiters, wenn die Mutter Elemente in ihr Alltagsleben hinzunimmt, lässt sie ihr Kind wissen, was von Bedeutung ist. Wenn ein Kind weiß, was passiert und regelmäßige Familienaktivitäten bemerkt, fangen sie an, zu begreifen, was wichtig ist. Damit werden geteilte Werte, Überzeugungen und Interessen bestärkt. Wichtig ist jedoch die Erschaffung einer Routine, die an die Mutter und ihre Familie sowie ihre eigene Umgebung und Bedürfnisse angepasst ist.
- Verwenden Sie Zeitblockierung (time blocking). Zeitblockierung ist die Übung der vollständigen Planung des gesamten Tages, inklusive Essens-, Studienzeit, Arbeit, Hausarbeit und persönliche Zeit, um die Zeit besser einzuteilen und zu entdecken, wo wertvolle Stunden entweder verschwendet oder nicht voll ausgenutzt werden und

dadurch besser planen zu können. Dieser Zeitplan sollte zum Beispiel folgendes einschließen: die Zeit sich in der Früh vorzubereiten, Badezeit, Essenszeit, Nickerchenzeit, Schlafzeit, Hausarbeit, Koch- und Putzpläne, Studienzeit, Spielzeit, Familienzeit und Spielen im Freien. Wenn die Bedürfnisse oder die Umgebung der Mutter Zeitblockierung unmöglich machen, ist es wichtig, sie zu bitten, jeden Tag Zeit für das Lernen zu bestimmen. Sie soll eine Zeit wählen, die ihren Bedürfnissen entspricht, zum Beispiel nach einem Imbiss am Nachmittag nach der Schule oder es könnte früh am Morgen sein, bevor die Kinder aufwachen oder spät am Abend, nachdem sie ins Bett gegangen sind. Sie soll auf jeden Fall eine realistische und ihre passende Zeit bestimmen, um täglich lernen zu können.

- Andere Empfehlungen hängen von den Einzelfällen ab, zum Beispiel, wenn sie das Lernzentrum nicht regelmäßig besucht, sollte der/die Berater/in den Grund für dieses Verhalten untersuchen: es könnte familienbedingt sein. Es ist möglich, dass sie nicht dorthin fahren kann, dass sie gemobbt wird oder sich dort fehl am Platz fühlt. Abhängig von den Bedürfnissen der jungen Mutter soll der/die Berater/in die verschiedenen IOs<sup>3</sup> lesen und Rat oder Lösungen entsprechend anbieten.
- Ideal, jedoch, wäre das Heranziehen einer Person aus ihrem engeren Umfeld, um den jungen Müttern bei der Kinderbetreuung für einige Stunden zu helfen, damit sie sich gänzlich auf ihre Bildung konzentrieren können; dabei muss man im Gedächtnis behalten, dass dies nicht immer möglich ist.

#### Aktivität 4: "Verpflichtung"

Mütter sollten sich zu den Treffen mit den Lehrenden ihrer Kinder, als auch zu Zusammenkünften mit anderen Eltern und notwendigen Einzelterminen mit Lehrenden verpflichten.

Mütter werden auch zur Teilnahme an vom Lernzentrum vorgeschlagenen Aktivitäten angeregt.

---

<sup>3</sup> Please refer to IO2 Handbook for Outreach Awareness & Motivation Strategies, IO3 Set of Intervention Methods to Involve Young NEET Mothers, IO4 Orientation Pack and IO5 Empowerment Pack for further methodologies.

Diese Zusammenkünfte mit anderen Eltern ermöglichen ein Treffen mit anderen Müttern und Vätern, um sich in die studentische Gemeinschaft integriert zu fühlen. Außerdem verbinden sie sich mit anderen Eltern. Sie könnten einen Wochenplan erstellen, damit Kinder zum Lernen und zur Erledigung der Hausaufgaben zusammenkommen. Den eigenen Kindern sowie anderen und deren Eltern wird dadurch deutlich, dass Hausaufgaben zu machen wichtig ist. Dabei könnte auch Extrazeit für andere Mütter entstehen, damit sie sich auf ihre eigene Ausbildung konzentrieren können. Die Ideallösung wäre zum Beispiel ein Wechsel, damit täglich eine andere Mutter an der Reihe ist. Der/die Berater/in könnte diesen Vorschlag machen und mit den Müttern darüber diskutieren, abhängig von den jeweiligen Umständen der teilnehmenden Frau oder in der Gruppe.

In jedem Fall ist es essentiell, dass die Mutter an jedem Treffen teilnimmt und die Leistung ihrer Kinder mit den Lehrenden bespricht, wie es auch für Kinder wichtig ist, zu sehen, dass ihre Mütter eine aktive Rolle im Schulprogramm spielen.

### 1.2.3. POSITIVE MUTTER-KIND BELOHNUNG

Positive Belohnung verbessert die Wahrscheinlichkeit von Entwicklung und Vorkommen von gutem Verhalten. Es ist daher sehr wichtig, positive Belohnung durch das gesamte Programm hindurch anzuwenden, querverlaufend oder direkt.

#### Aktivität 5: "Handlung/Belohnung – Der Vertrag"

Eine vorgeschlagene Aktivität ist 'Belohnungshandlungen'. Diese sind gemeinsame Mutter-Kind Handlungen, bei denen beide eine Aktivität durchführen, die sie machen wollen:

- In den Park gehen
- Zum Strand gehen
- Jede andere Freizeitaktivität, die beide gerne machen.

Diese Aktivität muss während ihrer Freizeit durchgeführt werden und immer als Belohnung für etwas in Zusammenhang mit dem Lernen dienen: für das Bestehen von Prüfungen, für die aktive Erledigung von Hausaufgaben oder für eine Verbesserung des Verhaltens im Klassenzimmer zum Beispiel.

Diese Belohnung muss schriftlich als Vertrag abgeschlossen werden und muss erfüllt werden, wenn das Vereinbarte/die Handlung vollzogen wird.

Siehe folgendes Beispiel des Vertrages:

|   |               |
|---|---------------|
| Vertrag   |               |
| Wir, _____ und _____  |               |
| vereinbaren, dass, wenn die folgende Prüfung _____ erfolgreich abgelegt wird, wir nach _____ fahren werden, um diese Leistung anzuerkennen. |               |
| Unterschrift :  | Unterschrift: |

Dieser Vertrag kann laut der erwarteten Leistung und der Interessen jedes Kindes abgeändert werden.

Einige TIPPS

### 1. Motivieren

Bevor man sich mit dem "Handlung/Belohnung Vertrag" beschäftigt, ist es notwendig, dass Kinder verstehen, wie wichtig das Lernen ist und dafür zu sorgen, dass sie auch ohne Belohnung oder Preis motiviert bleiben.

### 2. Beachten Sie Erpressung

Es ist wichtig das Versprechen eines Geschenkes für ein bestimmtes Ziel zu vermeiden. Es kann dabei um gute Schulnoten, Aufstieg oder alles Einser gehen, denn, obwohl Eltern das mit bester Absicht machen, sie eher erpressen als einen besonderen Einsatz beim Lernen zu ermutigen. Es ist wichtig mit Aktivitäten oder Aktionen, die sie zusammen unternehmen können, zu belohnen, um die Bindung zu bestärken und qualitative Zeit miteinander zu verbringen und nicht um materielle Dinge zu bekommen.

### 3. Belohnen Sie den Einsatz und nicht das Ergebnis

Kinder soll man ermutigen und wegen des Einsatzes und der Anstrengungen, die sie gezeigt haben, belohnen. Wenn eine Auszeichnung oder Belohnung vorgesehen ist, soll die Art und Weise, wie das Kind das Lernen umsetzt, ausschlaggebend sein, da dies nicht immer mit einer guten Note übereinstimmt.

- Hindernisse überwinden und nicht immer bei den ersten Schwierigkeiten aufgeben;
- Pünktlich in die Schule kommen;
- Höflich sein, respektvoll und freundlich mit Lehrenden, Personal und Mitschüler/innen umgehen;
- Verantwortungsvoll sein und Ablenkungen vermeiden oder Spaßaktionen auslassen, um schulische Pflichten zu erfüllen.

Dies sind alles Gründe für ein Kind, stolz zu sein und stellen zudem wichtige Aspekte des Wachstums dar.

#### **4. Bieten Sie einen symbolischen Preis an.**

Wenn sich Eltern entscheiden, ein Geschenk als Belohnung anzubieten, soll das Geschenk besser einen symbolischen Wert haben, als Geld oder etwas Kostbares oder etwas, das sich das Kind ausdrücklich gewünscht hat. Besser ist die Organisation einer Outdoor-Aktivität, die das Kind möchte, ein Konzert oder ein Tag zusammen mit seinen Freund/innen. Kurz gesagt eine andere Art des Teilens von etwas Angenehmem oder Spaß, als Belohnung zum Ende des Schuljahres auf positive Weise und mit mehr Entschlossenheit.

##### **1.2.4. WIE MIT MISSERFOLG IN DER SCHULE UMGEHEN**

Es ist wichtig zu unterstreichen, dass der persönliche Wert nicht auf erreichten Noten beruht. Falls ein Kind in der Schule nicht erfolgreich ist, ist es wichtig, diesem zu erklären, dass dies nicht bedeutet, dass sie ein/e vollständige/r Versager/in im Leben sind. Man muss mit dem Kind reden und untersuchen, was falsch gelaufen ist und warum sowie mögliche Wege der Verbesserung suchen und wie man es das nächste Mal besser machen könnte.

Wenn ein Kind schlechte Noten bekommt oder in der Schule scheitert, neigen Eltern dazu, mit Zorn zu reagieren, Enttäuschung auszudrücken, ihren Kindern zu misstrauen und Strafen und Beschränkungen anzuwenden, wie das Wegnehmen des Handys oder Videospielkonsolen.

Dadurch besteht allerdings das Risiko, dass Kinder Schule mit Scheitern verknüpfen, was ihre Selbstachtung untergräbt und bei Ihnen Schuld- und Schamgefühle des Scheiterns an den Erwartungen von Mutter und Vater hervorruft.

Wenn man mit positiven oder negativen Situationen konfrontiert ist, muss betont werden, dass der persönliche Wert nicht auf den erreichten Noten beruht. Das ist für beide, Kinder und Mütter relevant. Junge Mütter müssen verstehen, dass sie keine Versagerinnen sind, weil sie damals aus der Schule ausgestiegen sind, sonst werden sie beim Wiedereinstieg scheitern. Sie sollten ihre Kinder unterstützen, falls diese es in der Schule nicht schaffen.

Um diese Situation zu bewältigen, ist die Kommunikation entscheidend. Mütter müssen offen und ehrlich mit ihren Kindern reden, wenn etwas nicht funktioniert. Sie sollten mit ihnen sprechen, um die Gründe die zum "Scheitern" führten, zu verstehen, ohne sie anzugreifen oder zu erniedrigen, sondern sie zu ermutigen und ihre Liebe als uneingeschränkt auszudrücken.

#### Richtlinien, um dem Scheitern zu begegnen

Ruhig zu bleiben, ist kritisch beim Umgang mit dem Problem. Wenn Eltern die Schulzeugnisse ihrer Kinder lesen und sehen, dass sie in einigen Fächern durchgefallen sind, sind sie meistens zornig, enttäuscht und verängstigt. Der Grund für so viel Sorge liegt in der Tatsache, dass Eltern glauben, dass Noten die Richtung anzeigen, die unsere Kinder im Leben einschlagen werden. Man muss ruhig bleiben und nicht zornig werden. Wenn die junge Mutter zornig ist, ist es besser das Gespräch zu verschieben, bis der Zorn verflogen ist. Es ist auch erforderlich, die Situation nicht zu dramatisieren.

Der zweite Schritt ist ein ruhiges Gespräch mit dem Kind in einer ruhigen und sicheren Umgebung. Die jungen Mütter sollen ihre Kinder fragen, was sie glauben, warum sie es nicht geschafft haben und zuhören. Kinder könnten der Schule, ihrer Familie, sich selber oder ihrer

Studienzeit die Schuld geben. Es ist wichtig, starke Argumente anzubieten und zu versuchen, die wahren Gründe des Scheiterns zu identifizieren: sie haben nicht ausreichend gelernt, sie haben etwas nicht verstanden, es bestehen Lernschwierigkeiten, es gab einen medizinischen Grund, Probleme mit den Klassenkameraden/innen, externe Faktoren behinderten das Lernen usw.

Wenn die junge Mutter mit dem Kind spricht, sollte sie folgendes berücksichtigen:

- Normalerweise ist eine Note das Ergebnis einer besonderen Prüfung an einem bestimmten Tag zu einem vereinbarten Termin zu einem fixen Thema. Aus diesem Grund spiegelt eine Note nicht wirklich den Lernprozess des Kindes wider und bedeutet nicht, dass es nichts weiß oder ein Versager ist.
- Wenn Eltern ihre Kinder auf eine Note reduzieren, wie beispielsweise es mit 5 aufgrund der Note bezeichnet wird, wird die Selbstachtung des Kindes geschädigt und die sichere Bindung, die das Kind mit den Eltern hat, dadurch riskiert.
- Verurteilen, kennzeichnen oder erniedrigen Sie das Kind nicht.
- Wertschätzen Sie ihre Fähigkeiten und Neigungen: nicht jede/r ist gleich. Die Schwierigkeiten und Stärken jedes/jeder Studierenden werden allgemein in der schulischen Umgebung nicht berücksichtigt, aber die Voraussetzungen sind für alle gleich, außer es besteht eine Lernstörung mit einem individuellen Lernplan.
- Wertschätzen Sie die geleistete Anstrengung. Wenn die Mutter erkennt, dass ihr Kind sich angestrengt hat, muss man es ermutigen, sich weiterhin anzustrengen, zusätzlich zu anderen Maßnahmen oder Verstärkung im Lernen.
- Wertschätzen Sie die Weiterentwicklung. Selbst wenn das Kind strauchelt, könnte es offensichtlich sein, dass es sich verbessert hat und der Lernprozess und das Wissen gewachsen sind. Es ist wichtig, dies zu erkennen, selbst wenn unterstützende Maßnahmen hinzukommen.

Wenn notwendig, sollte die Mutter mit der Schule reden, um das Problem identifizieren zu können, um eine Lösung des akademischen Problems finden zu können.



Danach ist es wichtig, einen Plan zu entwerfen, um diesen Problemen entgegenzutreten. Es ist wesentlich, Kinder in die Ausführung des Plans einzubinden und nicht im Alleingang Aktionen aufzuzwingen. Wenn sich das Kind in die Lösung einbringt, wird es Schritte aktiver annehmen. Strafen sollen vermieden werden. Es geht nicht um die Bestrafung von Kindern und das Wegnehmen ihrer Freiheiten und Dinge, die sie mögen. Uneinsichtige und unverhältnismäßige Strafen verursachen kognitive und emotionale Störungen wie Feindseligkeit, Nervosität und persönliche Probleme bei Kindern und mindern die Leistungsfähigkeit in der Schule. Auf der anderen Seite hat das Aufstellen von korrigierenden Maßnahmen und das Reden von "Konsequenzen" statt "Bestrafung", vorteilhafte Auswirkungen: sie stellen emotionale Bindungen wieder her, verstärken durchsetzungsfähiges Verhalten und stimulieren die Verfolgung eines Endziels.

Abschließend muss die junge Mutter ihre Unterstützung ausdrücken und zeigen, dass sie ihrem Kind vertraut. Das festigt die Hingabe und das Selbstvertrauen des Kindes.

Wenn eine Mutter sich in der Situation befindet, in der sie bei ihrer Ausbildung scheitern könnte, sollte sie diese Schritte selber befolgen. Sie muss erkennen, dass ihre Anstrengungen und ihr Werdegang zählen und sie darf sich nicht nach den erreichten Noten bewerten. Sie sollte immer die Situation werten und proaktive Maßnahmen zur Lösung der Probleme beisteuern, wie: längere Lernzeiten einführen, Tutorien (Förderunterricht) in Anspruch nehmen, mit den Lehrenden reden, um unterstützende Lesematerialien bitten, weitere Arbeiten einreichen....

### 1.3. Peer Unterstützung

Längerfristig kann der/die Berater/in Gruppentreffen fördern, um die Bindung zwischen den Frauen zu verstärken.

Durch die Unterstützung werden alle Aktionen angedeutet, die benützt werden, um auf dieses Bedürfnis zu reagieren.

Peer Unterstützung ist zwingend notwendig um das emotionale und soziale Wohlergehen der Personen, die Teil der Unterstützungsgruppe sind, zu verbessern, damit sie ihre gesteckten Ziele erreichen.

Zwei Aktionsstränge werden durchgeführt:

|        |  |
|--------|--|
| Line 1 | <b>Gegenseitige Unterstützungsgruppe</b>       |
| Line 2 | <b>Aktivitäten implementiert in der Gruppe</b> |

### 1.3.1. GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNGSGRUPPE

Dieses Programm zielt auf den Aufbau einer Unterstützungsstruktur ab, an der junge Mütter anonym teilnehmen können, damit sie einen eigenen Raum haben, um grundlegende Anliegen anzusprechen, Zweifel, Ängste und Probleme zu teilen, die bei verschiedenen Personen ähnlich sein können und um das Gefühl des Verlassen Werdens zu meiden.

Selbstkontrolle, Verantwortung, Entscheidungsfindung und Autonomie werden angesprochen, zusätzlich zu den Themen, die jede Teilnehmerin beisteuern will.

Die Häufigkeit dieser Treffen wird entsprechend der Bedürfnisse und Charaktereigenschaften der Teilnehmerinnen festgesetzt. Empfohlen wird die Abhaltung mindestens eines Treffens im Monat. Wenn aber der/die Berater/in gute Synergien, eine stimulierende Umgebung und gesteigerte Unterstützung unter den Teilnehmerinnen erkennt, kann er/sie die Treffen umordnen, um sie häufiger (zweimal im Monat) abzuhalten. Wenn jedoch nach den ersten Sitzungen erkannt wird, dass die jungen Mütter unabhängiger sind und sie sich der Methodik gut anpassen, könnten die Treffen seltener (alle 5 bis 6 Wochen) abgehalten werden. Man muss mit diesen Treffen flexibel bleiben und sie nach den Bedürfnissen, Synergien und individuellen Lernprozessen der Gruppe einrichten.

Diese Unterstützungsgruppe oder gegenseitige Hilfe wird behilflich sein, eine geteilte Führung zu begründen, um Gegnerschaft und Individualismus zu vermeiden. Das heißt, alle Frauen haben denselben Stand und das Treffen soll nicht von ihnen geleitet werden. Ein/e Berater/in (bzw. Sozialarbeiter/in, oder Trainer/in) wird die Treffen beaufsichtigen und

könnte jegliches schlechtes Verhalten vermeiden, dass auf der Vorherrschaft einiger Teilnehmerinnen beruht.

#### Aktivität 1: Das verstörende Wort

Mit dieser Übung wird von der Gruppe erwartet, dass sie über die Dinge nachdenken, die ihre Wirklichkeit entweder positiv oder negativ beeinflussen. Es handelt sich um eine Aktivität, die Selbstreflektion fördert. Diese Aktivität wird jungen Müttern die Möglichkeit bieten, über Faktoren nachzudenken, die ihre Leben und ihre Umstände beeinflussen. Sie werden sich ihrer Wirklichkeit bewusst und die Übung wird ihnen Gelegenheit geben, zu erkennen, was sie ändern oder abwandeln können und über welche Faktoren sie die Macht haben. Es wird ihnen auch die Chance gegeben, verschiedene Gedanken und Meinungen zu den ausgewählten Themen unter Peers zu teilen, damit sie erkennen können, dass sie nicht allein sind.

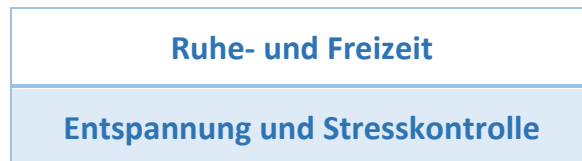
1. Teilen Sie die Gruppe in zwei Untergruppen.
2. Jede Gruppe wird aufgefordert, sich 3 oder 4 Wörter auszudenken, die sie für relevant oder einflussreich halten und diese auf ein Blatt Papier zu schreiben.
3. Danach werden sie einen Spruch unter Anwendung des Wortes, welches sie geschrieben haben, bilden und kurz erklären, wie es ihr Alltagsleben beeinflusst.
4. Diskussion: jede Gruppe präsentiert der allgemeinen Gruppe ihre Arbeit. Alle Mitglieder der Gruppe denken über das Geschriebene nach.

#### *Tipps für den/die Berater/in:*

1. Der/die Berater/in soll erklären, dass die Worte positiv oder negativ sein können.
2. Sprüche sind einfach eingängige Schlagwörter, die die erwähnten Wörter sowie Vorstellungen, die sie damit aus ihrem Leben verbinden, beinhalten.
3. Der/die Berater/in kann Fragen wie diese verwenden:
  - Wie haben Sie sich gefühlt, laut darüber zu reden?
  - Ist das Wort negativ, positiv oder beides? Warum?
  - Welches Wort ist das Gegenteil zu Ihrem? Was überträgt es / ruft es bei Ihnen hervor?

### 1.3.2. EINGEFÜHRTE AKTIVITÄTEN FÜR DIE GRUPPE

Gemeinsame Aktivitäten werden innerhalb der Peer Unterstützungsgruppe durchgeführt. Diese werden in zwei Blöcke geteilt:



#### A) *Ruhe- und Freizeit*

Ein weiterer Motivationsaspekt der Arbeit mit Frauen ist die Schaffung von Raum für Ruhe- und Freizeit, wo sie Aktivitäten durchführen können, die nicht zu ihrer täglichen Routine zählen und die keine Verpflichtung sind, sondern etwas, was sie mögen. Es handelt sich um Aktivitäten, die als Belohnung für ihre Anstrengungen gesehen werden.

Ruhezeit ist ein Zeitraum, in dem Aktivitäten unternommen werden, die nichts mit Arbeit zu tun haben. Diese Aktivitäten sollen unseren Geist mit Dingen beschäftigen, die wir genießen und den Stress des Alltags mindern. Diese freie Zeit ist am besten geeignet, um Kreativität, persönliche Neigungen, Skills, Kommunikation und zwischenmenschliche Beziehungen zu entwickeln.

Ruhe- und Freizeitaktivitäten sollen durch alle Teilnehmerinnen entschieden werden, diese sind NICHT verpflichtend oder aufgezwungen. Teilnehmerinnen sollen selber entscheiden, was sie machen möchten. Es können sportliche Aktivitäten, Ausflüge oder 'Zeit für sich selbst' sein.

#### *Tipps: Förderung von Freizeit*

Warum ist Freizeit wichtig? Berater/innen sollen junge Mütter motivieren und ermuntern Freizeitaktivitäten zu unternehmen sowie die Wichtigkeit für ihre Gesundheit und ihr Alltagsleben hervorzuheben.

- Sie lässt ein besseres psychologisches Funktionieren zu: im Wissen, dass wir eine angenehme Aktivität lieber ausführen und es uns erlaubt, schwierigen Aufgaben mit größerer Motivation zu begegnen.

- Sie ermutigt das Gehirn, sich zu entspannen und lässt bessere Problemlösungen zu: oft ermöglicht psychologischer Abstand eine bessere Perspektive
- Sie verbessert körperliche Gesundheit, da viele Freizeit für Sport, Yoga oder andere Aktivitäten nützen. Oder sie unternehmen Aktivitäten die Stress und Spannung abbauen.
- Sie steigert Motivation und Selbstvertrauen.
- Freizeitaktivitäten können sozio-kulturelle Aktivitäten (Kino, Workshops, Reisen etc.), Gruppenaktivitäten (Familienzeit, Bücherclubs, Spielabende, Training, Wandern etc.) Einzelaktivitäten (Lesen, Malen, Besuch in Museen, Fotos etc.) und Aktivitäten im Freien (Schwimmen, Gymnastik, Gehen, Radfahren etc.) einschließen, die die Horizonte erweitern.

#### Aktivität 2: "Ich möchte gerne..."

Denken Sie immer daran, dass es sich um freiwillige Aktivitäten handelt: Berater/innen dürfen nie Druck auf die Teilnehmerinnen ausüben, eine Leistung zu erbringen.

Berater/innen sollen folgende Schritte ausführen:

- 1) Bei dieser Aktivität sollten die Teilnehmerinnen 3 Dinge aufschreiben, die sie gerne machen möchten (5 Minuten).
- 2) Dann lesen sie diese einzeln vor.
- 3) Der/die Berater/in schreibt alle Antworten auf.
- 4) Möglicherweise werden sich Aktivitäten wiederholen.
- 5) Jede wird mindestens eine der vorgeschlagenen Aktivitäten durchführen.
- 6) Weiters wäre ratsam, einige Freizeitaktivitäten gemeinsam zu machen.

#### B) *Entspannung und Stresskontrolle*

Stress ist das Ergebnis von Reizen der Umgebung, die eine Reaktion der Einzelperson hervorrufen; das Problem entsteht, wenn das Ergebnis eine höhere Leistungsfähigkeit fordert, als wir es gewohnt sind, dass wiederum Bedrängnis verursacht.

Die Reaktion von Menschen kann die negativen Einwirkungen von Stress neutralisieren, jedoch kann sie auch nicht ausreichen und negative Einwirkungen steigern.

Die Situation mag sich verschlimmern und zu einer Anhäufung führen. Das passiert, wenn eine Reihe von unwichtigen Tagesgeschehnissen zu einem stressigen Ereignis hinzukommen, dass durch die zusätzliche Häufung von Stress, die ursprüngliche Bedeutung steigert.

Es ist wichtig für die Teilnehmerinnen, zu lernen, mit Stress umzugehen und unter Kontrolle zu halten, da es sich auf alle Bereiche ihres Lebens und ihre Entscheidungen negativ auswirken kann.

Zu diesem Zweck müssen sie sich in Aktivitäten einbringen, die sie die Erkennung dessen lehren, was mit ihnen passiert, wie sie damit umgehen und Entspannungsmethoden zu erlernen, die ihnen dabei nützlich sind.

Am Ende der Gruppensitzungen werden Entspannungs- und Stresskontrollübungen stattfinden.

Entspannungsmethoden: zu erkennen, was mit ihnen passiert und zu lernen, wie sie mit verschiedenen Situationen umgehen.

### **Entspannungstechnik: Jacobsons Progressive Entspannung**

**Videobeispiel**

<https://www.youtube.com/watch?v=t3uK039WdaM>

Der/die Berater/in fordert die Teilnehmerinnen auf, eine bequeme Sitzposition beim Zuhören einer entspannenden Musik einzunehmen. Danach folgen diese Anleitungen:

1. Lassen Sie uns mit der **Stirn** beginnen. Runzeln Sie ihre Stirn so gut wie möglich. Fühlen Sie für circa fünf Sekunden die Spannung, die dort entsteht. Entspannen Sie sich langsam und spüren Sie, wie sich die Muskeln entspannen und fangen Sie an, das angenehme Gefühl der Spannungslösung in diesen Muskeln zu spüren. Entspannen Sie sich zur Gänze und stellen Sie das Gefühl der vollkommenen Entspannung für mindestens zehn Sekunden wieder her.

2. Als Nächstes schließen Sie die **Augen** ganz fest. Sie sollten die Spannung in jedem Augenlid spüren, innen und außen am Auge. Langsam entspannen Sie Ihre Augen bis sie halb offen sind. Nehmen Sie den Unterschied zwischen diesen Gefühlen wahr.
3. Machen Sie mit der **Nase** und den **Lippen** weiter. Kräuseln Sie Ihre Nase und dann entspannen Sie. Spitzen Sie Ihre Lippen, entspannen Sie sie. Geben Sie Acht, dass die Spannung für ungefähr fünf Sekunden anhält und die Entspannungsphase für nicht weniger als zehn Sekunden andauert.
4. Machen Sie dasselbe mit dem **Nacken**. Spannen Sie diesen so gut Sie können an und behalten Sie die Spannung. Lassen Sie die Muskeln wieder langsam los, konzentrieren Sie sich auf den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung und genießen Sie letztere.
5. Erheben Sie den **Arm**, machen Sie so gut wie möglich eine **Faust** und versteifen Sie den ganzen Arm, so fest wie möglich. Senken Sie langsam unter Entspannung den Arm. Öffnen Sie die Hand und lassen Sie den ganzen Arm auf Ihrem Oberschenkel rasten. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Arm.
6. Machen Sie genau dasselbe mit ihren **Beinen**.
7. Danach neigen Sie Ihren **Rücken** nach vorne und spüren Sie die Spannung, die mitten am Rücken liegt. Ziehen Sie Ihre Ellenbogen nach hinten und spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an. Bringen Sie Ihren Rücken wieder in die Ausgangslage und entspannen Sie Ihre Arme auf den Oberschenkeln. Stellen Sie dieses Gefühl der Entspannung für eine Weile wieder her.
8. Spannen Sie die **Bauchmuskeln** stark an und wiederholen Sie die Gefühle der Spannung und Entspannung durch Dehnung der Muskeln.

## 2. NOTFALLUNTERSTÜTZUNG FÜR JUNGE MÜTTER

### 2.1. Krisenintervention

Eine Krise ist "ein zeitweiser Zustand der Unordnung und Desorganisation, gekennzeichnet hauptsächlich durch die Unfähigkeit einer Person bestimmte Situationen unter Anwendung von gewohnten Methoden zur Problemlösung anzugehen, und durch das Potential, ein radikal positives oder negatives Ergebnis zu erreichen." (Slaikau, 1988).

Eine Krise kann in zwei Hauptkategorien geteilt werden:

- **Entwicklungsorientiert oder evolutionär:** Diese sind die Ereignisse, die mehr oder weniger erwartet werden können. Diese Art der Krise hängt mit der wesentlichen Entwicklung des Einzelnen zusammen.
- **Indizien- oder Situationsbedingt:** Diese sind unvorhersehbare Ereignisse.

#### *Theoretische Einflüsse des Krisenkonzeptes*

- Die Theorie von Charles Darwin zur Evolution und zur Anpassung der Tiere an ihre Umgebung: Darwins Idee führte zur Entwicklung der menschlichen Ökologie, dessen charakteristische These ist, dass die menschliche Gemeinschaft ein unerlässlicher anpassungsfähiger Mechanismus in der Beziehung der Menschlichkeit mit seinem Medium ist (Moos, 1976).
- Positives Wachstum und Leistung des/der Einzelnen durch Motivation und Antrieb (die in der Krise entstehen können). Entwickelt durch Rogers (1961) und Maslow (1954).
- Der Einfluss von Erickson (1963) durch die Konzeptualisierung des Lebenszyklus und dessen kritischen Momenten.
- In diesem Handbuch wird die Krise als Umstand oder Situation auf individuellem Niveau, in der die Person um professionelle Hilfe bittet, in einem vorbestimmten, institutionellen Rahmen, nicht als Kollektivnotfall, interpretiert.



Wenn man von **Krisenintervention** spricht, bezieht man sich auf jene Handlung, die auf rechtzeitige Weise durch ein einzelnes Ereignis in Bezug auf eine Extremsituation ausgelöst wird, die eine sofortige Reaktion erfordert.

Die Krisenintervention ist ein Tool der sofortigen Hilfe und ein sehr wirksames Hilfsmittel bei der Lösung verschiedener Probleme, die Spannungssituationen für viele verursachen.

Diese Art der Handlung "basiert meistens auf einer Verminderung des Stresses, des Drucks, den eine Person erleidet, wenn er/sie mit einem wesentlichen Ereignis konfrontiert ist, dass sein/ihr Gleichgewicht destabilisiert, mit dem Ziel, bei der Stabilisierung und Wiederherstellung dieses Gleichgewichts zu helfen, durch Mittel der Bestärkung seiner/ihrer adaptiven Reaktionsfähigkeiten" (2<sup>4</sup>).

Krisenintervention deckt zwei Hauptmomente ab:

- a) ein Moment zielt auf den emotionalen Ausdruck und dessen Aufbereitung, die Einschätzung des Schadens und Aktivierung der sozialen Unterstützungsnetzwerke ab;
- b) der zweite Moment zielt auf die Integration der Krise in das Leben der Person, in den Prozess der Entscheidungsfindung und in die Wiederherstellung des Übermaßes oder emotionalen Verlustes aufgrund der Krise ab.

Aufgrund des sozio-ökonomischen Zusammenhangs der Teilnehmerinnen, wird ihre Lebensentwicklung und das Fehlen von familiärer Unterstützung durch den Prozess hindurch verschiedene Momente hervorrufen, in denen ein bestimmtes Ereignis zur Aufgabe einiger Teilnehmerinnen führen könnte: da sie denkt, dass sie es nicht schafft, weil sie sich überwältigt oder von einer Person ihrer Umgebung unter Druck gesetzt oder demotiviert fühlt...

Zu diesem Zeitpunkt ist es notwendig, dass oben Beschriebene umzusetzen, sowohl durch den/die Berater/in und in der Gruppe.

---

<sup>4</sup> "Modelos y Métodos de Intervención en Trabajo Social", Juan Jesús Viscarret Garro, Alianza Editorial, Year 2007., Madrid. Page 130.

Wie am Anfang erwähnt, werden junge Mütter eine Messengergruppe mit ihren Kolleginnen und dem/der Berater/in haben, also wird es in Krisenfällen das Hauptkommunikationstool sein, um Hilfe zu bekommen. Man muss zwischen zwei möglichen Szenarien und differenzierten Krisensituationen unterscheiden:

- 1) Zuerst eine Krise in Bezug auf die Aufgabe der Ausbildung. In diesem Fall wird der/die Berater/in sich auf mögliche Methoden konzentrieren, die er/sie anwenden kann, um mit der jungen Frau zu reden, die aufgeben will.
- 2) Andere mögliche Krisensituationen betreffen persönliche Vorfälle. Dies kann ein breites Spektrum von Situationen einschließen, bei dem die häufigsten geschlechtsspezifische Gewalt, familiäre Probleme, psychologische Probleme (Stress, Angst, usw.) sein können.

## 2.2. Berater/innen, die eingreifen werden

Abhängig von dem Moment und der Situation sollte die Krisenintervention durch den/die entsprechende/n Berater/in und/oder Unterstützungsgruppe durchgeführt werden.

Die zuständige Person muss die sofortige Aufmerksamkeit einem dringenden Bedürfnis widmen. Er/Sie soll dabei behilflich sein das Angstniveau zu senken. Für ihn/sie ist die Hauptsache, dass die Teilnehmerin ihr Angstniveau wahrnehmen kann. Sie muss eingeladen werden, darüber nachzudenken:

- Was fühle ich?
- Was mache ich?
- Was denke ich?

Wenn notwendig wird eine Methode, die zur Visualisierung des Angstniveaus verwendet wird, durch graphische Beispiele, wie das Zeichnen einer Leiter, durchgeführt und diese entsprechend des Angstniveaus platziert. Je höher die Leiter desto höher das Angstniveau und vice versa.

Als Nächstes muss man über die Folgen des anhaltenden Niveaus oder das Herabsetzen der Leiter nachdenken.

## Methodik für Krisenintervention

- Verminderung von Angst;
- Schwerpunkt der Situation;
- Wirklichkeitswahrnehmung;
- Unterstützung zur Verfügung stellen.

### 2.3. Positive Stärkung in der Intervention

Durch dieses Handbuch hindurch werden die Wichtigkeit und Vorteile der positiven Stärkung während der Intervention mehrfach erwähnt. Während einer 'Krisenintervention' ist es auch wichtig, diese Art der Stärkung anzuwenden.

Wie bereits früher erwähnt, stimuliert positive Stärkung die Wiederholung des gewünschten Verhaltens. In diesem Fall wird die Motivation der Teilnehmerinnen zum Training stimuliert.

Der Teilnehmerin muss geholfen werden, die positiven Aspekte und die Vorteile der Rückkehr zur Ausbildung zu verstehen und wertzuschätzen.

Ebenso muss ihre Zukunft mittelfristig evaluiert werden.

### 2.4. Wie man in Krisensituationen eingreift

#### 2.4.1. WIE MAN IN KRISENSITUATIONEN BEIM AUSSTIEG AUS DER AUSBILDUNG EINGREIFT

Im Falle des Ausstiegs wird die junge Mutter wahrscheinlich mit der Gruppe oder dem/der Berater/in Kontakt aufnehmen. Im Falle einer Bekanntgabe einer Idee an die Gruppe könnte hier das erste Hindernis, welches ein Nachdenken hervorruft, auftreten. Die junge Mutter könnte nach einem Gespräch mit der Gruppe alles noch einmal überdenken und sich für eine Fortführung der Ausbildung entscheiden oder sie braucht direkten Kontakt mit dem/der Berater/in. In diesem Fall wird ein Termin mit ihr vereinbart und folgende Schritte werden stattfinden:

Aktivität 1: Analyse von Pro und Kontra eines Ausbildungsausstieges

- 1) Zuerst ist die Entspannung der Person notwendig, die die Krise erleidet, da sie sich vielleicht in einem Zustand der Überlastung befindet und ihr einziger Gedanke die Aufgabe des Bildungssystems sein könnte (Berater/innen können die Entspannungstechniken anwenden).
- 2) Berater/innen müssen sie fragen, was passiert ist, was hat den Wunsch/die Notwendigkeit des Ausstiegs ausgelöst, warum will sie aufgeben und sie einladen, darüber nachzudenken.
- 3) Wenn sich die Person entspannt und alle Informationen gegeben hat, muss sie anfangen, Pro und Kontra der Aufgabe zu analysieren. Auf ein Blatt Papier sollte geschrieben werden:

PRO

-----  
-----  
-----

KONTRA

-----  
-----  
-----

Der/die Berater/in muss der Teilnehmerin Zeit geben, über das Geschriebene nachzudenken und anschließend alles mit ihr analysieren.

- 4) Eine gute Methode der Reflektion der Situation, die zum Ausstiegswunsch geführt hat, ist eine Aufforderung der jungen Frau das Best- und Worstcase-Szenario zu analysieren. Zum Beispiel sollte sie sich darüber Gedanken machen, ihre Ausbildung mit der Rolle der Mutter und ihrem persönlichen Leben vereinbaren zu können. In diesem Fall wäre das Bestfall-Szenario, dass sie die Aufgabe durch besonderen Einsatz schaffen könnte. Das Worstcase -Szenario wäre, dass sie an einer der beiden Aufgaben scheitern könnte oder sogar an beiden. Dann soll der/die Berater/in sie über die Möglichkeiten dieser beiden Szenarien nachdenken lassen, da manchmal in Krisenzeiten das Gehirn etwas fast unwahrscheinliches möglich erscheinen lässt. Folglich würde die Frau erkennen, dass die drastische, bevorstehende Entscheidung vielleicht nicht die Beste wäre. Diese Übung wird die Frau auf die Zukunft vorbereiten.

- 5) Der/die Berater/in muss ihr helfen, zu verstehen, dass die Vorteile der Ausbildung viel positiver als deren Aufgabe sind.

#### Aktivität 2: Kontrolle der Notlage

1. Sie wird eine Liste der unvernünftigen Gedanken aufschreiben, die ihr durch den Kopf gehen.
2. Dann wird sie jeden Gedanken mit dem/der Berater/in analysieren, um die Unvernunft ihrer Gedanken und die zukünftigen Folgen des Vollzugs zu erkennen.
3. Hilfreich könnte auch sein, die junge Mutter daran zu erinnern, dass jedes dieser Gefühle ihren Ursprung im Umgang mit einer neuen Umgebung hat und dieses noch mehr auftritt, wenn es um die Ausbildung geht, da es sich um eine wetteifernde Umgebung handelt und dadurch viel Druck erzeugt.
4. Der/die Berater/in sollte sicherstellen, dass der Teilnehmerin bewusst ist, dass er/sie weiß, was und wie sie fühlt und dass es ganz normal ist, sich so zu fühlen und man sich dafür nicht schämen soll.

#### Aktivität 3: "Mein zukünftiges Selbst"

Auf ein Blatt Papier sollte die Teilnehmerin "Mein zukünftiges Selbst" schreiben und Dinge hinzufügen, wie sie sein möchte: wo sie leben und arbeiten will, was sie erreichen möchte etc.

Danach muss eine Analyse der Schritte zur Erreichung dessen gemacht werden, ob es notwendig ist, die Teilnehmerin auszubilden.

Diese Aktivität wird sie dazu bringen, über die Wichtigkeit einer Ausbildung für eine bessere Zukunft nachzudenken. Jedoch sollte diese Aktivität so realistisch wie möglich bleiben, damit die jungen Mütter Ziele setzen können, die sie tatsächlich erreichen können.

Diese Aktivität kann Teilnehmerinnen helfen, sich in ihrer Zukunft zu orientieren, was sie verfolgen wollen und welche Ausbildung oder welchen Weg sie einschlagen möchten, um ihr Ziel zu erreichen. Es ist eine gute Möglichkeit, mit der Ausrichtung ihres Lebensweges zu beginnen.

## 2.4.2. WIE MAN IN KRISENSITUATIONEN PERSÖNLICHER ANGELEGENHEITEN EINGREIFT

Sobald die junge Mutter den/die Berater/in oder die Gruppe kontaktiert hat, ist als erstes die Entspannung der Person, die in diesem Zeitpunkt leidet, notwendig zu erreichen, da sie sich in einem Zustand der Überlastung befinden könnte (Berater/innen können die Entspannungstechniken anwenden).

Dann muss das Problem bestimmt werden und eingeschätzt, ob von uns Hilfe geleistet wird oder nicht. Einige der **allgemeinen Situationen** könnten sein:

|          |   |
|----------|---|
| <b>A</b> | Geschlechtsspezifische Gewalt             |
| <b>B</b> | Familienkrise                             |
| <b>C</b> | Psychologische Krise: Stress, Angst, usw. |

### A) *Geschlechtsspezifische Gewalt*

Im Falle einer jungen Mutter, die den/die Sozialarbeiter/in / Berater/in / Trainer/in wegen eines Problems im Bereich geschlechtsspezifischer Gewalt kontaktiert, muss versucht werden, mit der jungen Frau zu reden, der Ernst der Lage eingeschätzt und die entsprechenden gesetzlichen Maßnahmen des jeweiligen Heimatlandes eingeleitet werden – Anzeige bei der Polizei, Ansuchen um Notunterkunft in einem Frauenhaus für diejenigen, die geschlechtsspezifischer Gewalt ausgesetzt sind. Der Fall muss daher einem/einer Spezialisten/in von solchen Angelegenheiten übergeben werden.

In einer derartigen Situation ist es wichtig, unterstützend und gütig zu sein, Aufnahmebereitschaft und Respekt zu zeigen, Besorgnis auszudrücken, ohne Vorurteile aktiv zuzuhören, respektvolle Fragen zu stellen, entsprechend zu handeln und zu erklären, wie man helfen kann.

Berater/innen dürfen nie die Wahrheit des Gesagten der jungen Mutter in Frage stellen und nie nach Beweisen, dass sie tatsächlich Opfer eines kriminellen Aktes ist, suchen. Berater/innen dürfen nie den Gewalttätigen konfrontieren. Derartige Handlungen müssen denjenigen überlassen werden, die für den Umgang mit häuslicher Gewalt zuständig sind, wie beispielsweise der Polizei. Berater/innen müssen Informationen zu den Programmen für Hilfe und Unterstützung, die lokal angeboten werden, zur Verfügung stellen.

Nachfolgend finden Berater/innen eine Auswahl an Handbüchern und Tools mit Richtlinien, wie bei Verdacht von häuslicher oder geschlechtsbedingter Gewalt vorzugehen ist.

| MEHR TOOLS  |
|---|
| <a href="#">Psychosocial support for victims of domestic violence and gender based violence</a> – ein von dem Projekt FIRST (Capacity Building for First Points of Contact for Victims of Domestic and Gender-based Violence) entwickeltes Handbuch, produziert mit der finanziellen Unterstützung der Rechte, Gleichstellungs- und Staatsangehörigkeitsprogrammes (REC) der Europäischen Union. Kapitel II dieses Handbuches bietet weitere Informationen über Erkennung, Unterstützung und Handlung im Falle häuslicher Gewalt. |
| <b>Handlung für Veränderung – Besten Methoden Toolkit</b> ist ein Handbuch über Herangehensweisen und Methodologie, um Frauen, die von geschlechtsbasierender Gewalt betroffen sind oder deren Kinder genommen worden sind oder das Risiko dazu besteht, zu unterstützen.   |
| <a href="#">SUNIA GEEL 2 - Domestic Violence Response Programme</a> für junge Personen ist ein Trainingsleitfaden, dass Methoden, um mit jungen Frauen, die unter geschlechtsbasierender Gewalt leiden, zu arbeiten, bereitstellt. Dieses Handout wurde von dem Daphne Projekt mit der Unterstützung der Europäischen Kommission, entwickelt. Es beinhaltet Leitfäden, um diese in Gruppentreffen und –Aktivitäten umzusetzen.  |

### *B) Familienkrise*

Wenn man den familiären Zusammenhang berücksichtigt, der im Allgemeinen bei den jungen Müttern vorherrscht (zerrüttete Familien, Familienkonflikte, wenig Unterstützung von der Familie etc.), könnten starke Familiendiskussionen stattfinden, die eine Krise bei der jungen Frau hervorrufen. Wenn junge Mütter in solchen Fällen Hilfe anfordern, werden Berater/innen versuchen folgendes Protokoll zu befolgen:

1. Zuerst werden sie versuchen, Sie zu entspannen, um die Situation ruhig einzuschätzen.
2. Als Nächstes werden Sie aufgefordert, zu erklären, was passiert ist, wonach eine Einschätzung der Situation folgt (unter Anwendung einiger der am geeignetsten Stärkungsaktivitäten aus IO5, um das Problem zu lösen).
3. Abhängig von der Art des Problems können Sie sich für Hilfe an einen geeigneten Zuständigen wenden oder die Konfliktlösungsdynamik aus dem SymfoS Paket (IO4 Orientierungspaket) verwenden.

### *C) Psychologische Krise*

Im Falle eines Vorfalls von psychologischem Leiden (akuter Stress, Angstkrise, depressiver Schub etc.) sollten Berater/innen versuchen, die junge Mutter so gut wie möglich

zu entspannen. Um das zu tun, können Berater/innen die progressive Entspannung nach Jacobson verwenden, was zwischenzeitlich die Lage erleichtern wird. Danach muss evaluiert werden, ob es sich um einen kurzzeitigen Vorfall handelt oder ob es Grund zur Annahme gibt, dass die Krise Teil eines tieferliegenden Problems sein könnte und in diesem Fall an eine/n Zuständige/n für Psychologie zu überweisen.



### 3. UNTERSTÜTZUNG BEI DER STELLENSUCHE

Der nächste wichtige Schritt nach der Ausbildung ist die Suche nach einer Stelle. Um ihre Möglichkeiten der Anstellung zu verbessern, müssen die jungen Mütter in Trainingseinheiten inkludiert werden, die ihnen ermöglichen werden, den Arbeitseinsatzprozess voranzubringen.

Dieses Handbuch inkludiert einerseits Aktivitäten zur Gruppenarbeitsorientierung und andererseits personenbezogene Pläne der sozialen Einführung.

Teilnehmerinnen sollten die Anstellungsmöglichkeiten kennen, die auf Grundlage ihrer Ausbildung bestehen oder in welchem Bereich sie ausgebildet werden sollen, abhängig von der Stelle, die sie gerne hätten oder der Stellung, die sie gerne erreichen möchten.

Es handelt sich um einen Motivationsbestandteil, da das Wissen, in einer ausgewählten Stellung mit einer gewissen Ausbildung arbeiten zu können, der Person hilft, die Qualifikation zu erreichen.

Die angezielten Themen dieses Teils sind:

|          |  |
|----------|--|
| <b>1</b> | Arbeitsanleitung                             |
| <b>2</b> | Individualisierte soziale Einführungswege    |
| <b>3</b> | LinkedIn Profile und Beschäftigungsnetzwerke |

#### 3.1. Arbeitsanleitung

Die Arbeitsanleitung ist grundlegend für diejenigen, die aktiv Arbeit suchen, um den Arbeitsmarkt, die Ressourcen und Methoden der Selbsterkenntnis und die Anpassung an die Arbeitsumgebung kennenzulernen.

In diesem Handbuch wird die Arbeitsanleitung den Trainingsprozess begleiten, um Teilnehmerinnen eine breitere Perspektive des Arbeitsmarktes zu vermitteln.

Gruppenaktivitäten, in denen Strategien für die wirksame Suche von Arbeit zur Verfügung gestellt und die Hauptressourcen, die bei der Suche nach Arbeit helfen können, angekündigt

werden, werden entwickelt. Auf gleiche Weise wird die Entwicklung ihrer sozialen und arbeitstechnischen Skills für ihre Einführung in den Arbeitsmarkt bevorzugt.

Auf querverlaufende Weise werden soziale Skills, Selbstachtung, Durchsetzungsvermögen und Kommunikation verbessert.

## MEHR TOOLS

**Project EPODS - onlinE PrOfessional Development in Second chance Education** entwickelte kostenlose Onlinekurse auf der **SCOODLE** platform ([www.secondchanceeducation.eu](http://www.secondchanceeducation.eu)). Einer der Kurse ist **Opening Doors - Improving Employability Skills**, bestehend aus einigen Materialien und Aktivitäten bezüglich: Stärkung junger Personen, Erkennung von Schlüssel- und Arbeitsfähigkeiten, Zielsetzung, Ausgleich von Traum und Realität, Erforschung von Karrieren, Vorbereitung für Arbeit und die Suche nach Arbeit.

### 3.1.1. AKTIVITÄTEN VON ARBEITSANLEITUNG

Die folgenden Aktivitäten der Gruppenarbeitsorientierung werden durchgeführt:

- Gestaltung eines CVs
- Motivationsschreiben
- Bewerbungsgespräche
- Stellensuche mithilfe neuer Technologien: Profile in LinkedIn oder Jobportale

#### A) *Curriculum Vitae*

Das Curriculum Vitae ist wesentlich bei der Stellensuche. Es ist ein Grundhilfsmittel in diesem Prozess und ein werbendes Einzeldokument, das bedeutende Informationen beinhalten muss, um die Eignung zu begründen, eine Arbeit auszuüben. In den meisten Fällen wird das Zusenden eines CVs eine notwendige Vorgabe zur Teilnahme am Auswahlprozess und die erste Kontaktnahme einer jungen Mutter mit der auswählenden Firma sein.

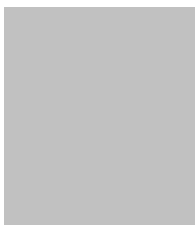
Ein guter Lebenslauf sollte von einem Motivationsschreiben begleitet werden. Das Motivationsschreiben sollte unsere persönlichen Einstellungen, Fähigkeiten, Kompetenzen und jene Motivationen, die wir in Zusammenhang mit der ausgeschriebenen Stelle besitzen und beleuchten wollen, beinhalten.

Mit dieser Aktivität werden die Teilnehmerinnen die nötigen Skills und Fähigkeiten zur Vorbereitung eines Motivationsschreiben und CVs erhalten.

Die Teilnehmerinnen werden über die verschiedenen Arten eines CVs informiert und dabei beraten, welches zu ihrem Profil passt und wie man ein gutes CV vorbereitet. Der theoretische Teil wird mit einer Übung verbunden, damit sie ihr eigenes Curriculum ausarbeiten können. Als Muster der Schulung wird der Europass verwendet, da es sich um ein Standarddokument der EU in verschiedenen Ländern Europas handelt. Diese Art des CVs hilft Benutzer/innen ihre Qualifikationen, Kompetenzen und Skills chronologisch, neben akademischem Training, Arbeitserfahrung und Sprachen zu präsentieren. Obwohl die teilnehmenden jungen Mütter nicht viel Erfahrung oder spezifische Qualifikationen aufgrund ihrer persönlichen Situation haben, ist es für sie wichtig, die Höhepunkte ihres CVs hervorzuheben. Wenn sie nicht viel Erfahrung haben, können Sie andere relevante Aspekte wie Ausstrahlung oder Entschlossenheit betonen.

## Europass Vorlage

### ANGABEN ZUR PERSON



Ersetzen durch Vorname(n) und Nachname(n)

- Ersetzen durch Hausnummer, Straßename, Stadt, Postleitzahl, Land
- Ersetzen durch Telefonnummer (Festnetz) Ersetzen durch Telefonnummer (Handy)
- Angabe der E-Mail Adresse
- Angabe der persönlichen Webseite(n)
- Ersetzen durch Art des IM Services

Geschlecht | Geburtsdatum TT/MM/JJJJ | Staatsbürgerschaft

ANGESTREBTE STELLE  
POSITION  
BEVORZUGTE STELLE  
ANGESTREBTE STUDIEN  
PERSÖNLICHES  
STATEMENT

Ersetzen durch angestrebte Stelle / Position / bevorzugte Stelle / angestrebte Studien / persönliches Statement (entferne nicht relevante Überschriften aus der linken Leiste)

### BERUFSERFAHRUNG

Ersetzen durch Datum (von - bis)

Ersetzen durch Beschäftigung oder bestehender Position

SCHUL- UND  
BERUFSBILDUNG

Ersetzen durch Datum (von - bis)

Ersetzen durch anerkannte Qualifikation

PERSÖNLICHE FÄHIGKEITEN

Muttersprache(n)

Weitere Sprache(n)

| VERSTEHEN  |               | SPRECHEN                 |                            | SCHREIBEN     |
|--|---------------|--------------------------|----------------------------|---------------|
| Hören  | Lesen         | An Gesprächen teilnehmen | Zusammenhängendes Sprechen |               |
| Eingabe Level  | Eingabe Level | Eingabe Level            | Eingabe Level              | Eingabe Level |
| Ersetzen durch Name des Sprachzertifikates. Eingabe Level falls bekannt. |               |                          |                            |               |

Ersetzen durch Sprache

Ersetzen durch Sprache

|   |               |               |               |               |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Eingabe Level   | Eingabe Level | Eingabe Level | Eingabe Level | Eingabe Level |
| Ersetzen durch Name des Sprachzertifikates. Eingabe Level falls bekannt . |               |               |               |               |

Level: A1/A2: elementare Sprachverwendung - B1/B2: selbstständige Sprachverwendung - C1/C2 kompetente Sprachverwendung  
[Common European Framework of Reference for Languages](#)

Kommunikative Fähigkeiten

Organisations- und Führungstalent

Berufliche Fähigkeiten

Computerkenntnisse

| SELBSTEINSCHÄTZUNG       |               |                    |               |               |
|--------------------------|---------------|--------------------|---------------|---------------|
| Informationsverarbeitung | Kommunikation | Inhaltsentwicklung | Sicherheit    | Problemlösung |
| Eingabe Level            | Eingabe Level | Eingabe Level      | Eingabe Level | Eingabe Level |

Level: A1/A2: elementare Sprachverwendung - B1/B2: selbstständige Sprachverwendung - C1/C2 kompetente Sprachverwendung  
[Digital competences - Self-assessment grid](#)

Ersetzen durch Namen der ICT-Zertifikate.

Sonstige Fähigkeiten

Führerschein

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Referenzen



Ein weiteres Hilfsmittel bei der Erstellung eines kreativen CVs ist (<https://www.canva.com/>) eine online Webseite auf der Gratisvorlagen mit graphischer Gestaltung zur Verfügung stehen, um ein CV auf gestalterische Weise zu entwickeln. Die Plattform ist sehr intuitiv und für ungeübte Anwender/innen einfach zu bedienen. Sie lässt das Erstellen von CVs, die sich von gewöhnlichen CVs unterscheiden, problemlos zu.

### *B) Motivationsschreiben*

Das Motivationsschreiben ist genauso wichtig wie das CV (oder Lebenslauf). Es ist die erste Präsentation einer Person an die Firma. Das Erste, dass sie von jemandem erhalten, sogar vor dem CV. Wenn das Motivationsschreiben nicht ausreichend ist, besteht das Risiko, dass sie das CV wegwerfen. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, zu wissen, wie man ein gutes Motivationsschreiben aufsetzt.

Das Motivationsschreiben ist die erste Kontaktaufnahme mit dem zukünftigen Arbeitgeber. Zweck des Motivationsschreibens ist, sich bei der Organisation vorzustellen, Interesse an den Aktivitäten und der Arbeitserfahrung zu zeigen, Aufmerksamkeit für das CV zu wecken und die Chance auf ein Interview zu erhöhen.

Das Motivationsschreiben soll folgendes einschließen: eine Einführung, in der die Bewerber/innen erwähnen, wer sie sind, warum sie die Organisation anschreiben und ein wenig von sich erzählen: ihre Ausbildung und frühere Erfahrungen. Dann soll es die vorhandenen Kompetenzen beinhalten, jedoch im Gegensatz zur Information im CV, soll es in Gestalt einer kurzen Beschreibung dargestellt werden. Die jungen Mütter sollen beschreiben, warum sie für die Stelle gut geeignet sind, unter Hervorhebung der relevanten Erfahrung für den Posten und unter Einschluss von zwei oder drei Punkten oder Beispielen, die von Bedeutung und überzeugend sind. Motivationsschreiben sollen auch die Beweggründe des Bewerbers/ der Bewerberin anführen und zeigen, warum er/sie für die Position und die Organisation geeignet ist.

Bei dieser Aktivität werden den Teilnehmerinnen die verschiedenen Arten von vorhandenen Motivationsschreiben gezeigt sowie die Richtlinien, wann jede Vorlage einzureichen ist, den Inhalt des Motivationsschreibens und die Art des Vokabulars das verwendet werden muss.

### **Arten des Motivationsschreibens:**

- ✓ Selbstbewerbung
- ✓ Als Antwort auf eine Stellenausschreibung
- ✓ Motivation
- ✓ Ohne Erfahrung
- ✓ Praktika durchführen

Es wäre nützlich zu besprechen, welches am Häufigsten vorkommt und das Sinnvollste auswählt, welches für den Pfad der verfolgten Karriere am geeignetsten ist, damit sie üben können und dadurch bessere Fertigkeiten beim Verfassen derartiger Dokumente erlangen.

### **Beispiele von Motivationsschreiben:**

#### **Selbstbewerbung:**

*Sehr geehrter Herr Brown,*

*Ich schreibe, um nachzufragen, ob Sie in Ihrer Firma freie Stellen haben. Ich lege mein CV zu Ihrer Information bei.*

*Wie Sie erkennen können, habe ich in den Ferienzeiten umfangreiche Arbeitserfahrung im Büro, Verkauf und Dienstleistungsbereich gesammelt, die mir diverse Skills, und die Fähigkeit mit verschiedenen Menschen umzugehen, eingebracht haben. Ich glaube, dass ich gut in Ihr Team passen könnte.*

*Ich bin eine gewissenhafte Person, die hart arbeitet und auf Details achtet. Ich bin flexibel, schnell beim Erlernen von neuen Skills und eifrig dabei von anderen zu lernen. Ich habe zahlreiche Ideen und viel Begeisterungsfähigkeit. Ich will unbedingt für eine prominente Firma mit ausgezeichnetem Ruf wie (Firmenname einfügen) arbeiten.*

*Ich habe ausgezeichnete Referenzen und wäre gerne bereit, über jedwede freie Stelle mit Ihnen zu reden, wann immer es Ihnen passt. Sollten Sie zurzeit keine passenden Stellen haben, wäre ich dankbar, wenn Sie meine Bewerbung für zukünftige Möglichkeiten behalten würden.*

#### **Als Antwort auf ein Stellenangebot:**

*Sehr geehrter Herr Black,*

*Finden Sie bitte anbei mein CV als Bewerbung für den Posten, der in der Zeitung Guardian vom 30. November erschienen ist. Die Art meines Abschlusses hat mich für diesen Posten vorbereitet. Das Studium*

*bestand aus sehr viel unabhängige Forschung, die Initiative verlangt hat, Selbstmotivation und eine große Bandbreite von Fähigkeiten. Für einen Kurs (Kurs einfügen) war ein Verständnis der (Bereich einfügen) Industrie unbedingt erforderlich. Ich fand dieses Fach sehr anregend.*

*Ich schreibe schnell und präzise, habe ein Auge für Detail und wäre sehr dankbar für die Gelegenheit, im Bereich Marktberichterstattung voranzukommen. Ich kann die Verantwortung dieser Stelle sofort übernehmen, und habe die Begeisterung und Entschlossenheit, alles erfolgreich umzusetzen.*

*Ich danke Ihnen, dass Sie sich die Zeit nehmen, meine Bewerbung in Erwägung zu ziehen, und ich freue mich, bald von Ihnen zu hören.*

*Hochachtungsvoll*

#### **Ohne Erfahrung:**

*Sehr geehrte/r Herr/Frau (Name einfügen),*

*Als kürzlich graduiert/r Student/in bewerbe ich mich um die Stelle (Stellenbezeichnung einfügen), die Sie auf Ihrer Webseite / im Geschäft / mündlich ( Datum einfügen) angekündigt haben.*

*Ich bin eine extrem motivierte und begeisterte Person und habe das verschiedentlich bewiesen, zum Beispiel (Beweise einfügen). Meine Interessen in (Liste der für die Stelle relevanten Interessen) glaube ich, werden mir bei dieser Stelle helfen und werden es mir ermöglichen, bestens zu arbeiten.*

*Das Zusammenarbeiten im Team wie (Beispiele aus der Vergangenheit) und die Verbesserung meiner Kommunikationsfähigkeiten während (mehr Beispiele einfügen) haben mich ermutigt, mich für diese Stelle zu bewerben und diese Skills weiter zu verbessern.*

*Ich glaube, dass ich eine Bereicherung für (Firmenname einfügen) wäre und stehe jederzeit für ein Gespräch zur Verfügung. Ich spüre, dass ich die notwendigen Eigenschaften für diese Stelle (Stellenbezeichnung einfügen) besitze und freue mich auf Ihre Antwort. Ich bedanke mich in Vorhinein für Ihre Zeit und Mühe.*

*Beste Grüße*

*(Unterschrift)*

*(Name einfügen)*

#### **MEHR TOOLS**

**Auf der SCOODLE platform ist einer der Kurse Broadening Horizons - Engaging in International Mobility. In der Sektion "Vorbereitung der Mobilität: Schlüsselinformation"> "Eine persönliche und berufliche Erfahrung" gibt es einen guide regarding how to write a cover letter.**

#### **C) Bewerbungsgespräch**

Das Bewerbungsgespräch ist ein weiteres wesentliches Element, um eine Stelle zu bekommen. In den meisten Fällen bedeutet es den Eintritt zum Arbeitsmarkt. Im Allgemeinen führen Organisationen für den Auswahlprozess Bewerbungsgespräche, um eine/n Kandidat/in zu finden, der/die dem Profil am besten entspricht.

Beim Bewerbungsgespräch können Unsicherheit, Angst und insbesondere Nervosität dem/r Kandidat/in einen Streich spielen und sich gegen sie/ihn wenden. Aus diesem Grund ist es wichtig, einige Fertigkeiten zu kennen, die dann umgesetzt werden müssen. Das Wissen, wie ein

Bewerbungsgespräch abläuft, die Verschaffung der notwendigen Kenntnisse, um die Fragen richtig zu beantworten, vermindert die Angst und verringert die Sorgen.

*Während dieser Aktivität wird folgendes berücksichtigt:*

- Was ist ein Bewerbungsgespräch?
- Arten der Bewerbungsgespräche und Interviewer/in
- Themen zu berücksichtigen vor dem Bewerbungsgespräch
- Die Haltung während des Bewerbungsgesprächs/Skills
- Tools zur Vorbereitung des Bewerbungsgesprächs
- Häufige Fehler
- Fallstudien: Nachahmung eines Bewerbungsgesprächs

Aktivität-Rollenspiel: Das Bewerbungsgespräch

Eine Nachahmung eines Bewerbungsgesprächs wird durchgeführt. Die Teilnehmerinnen werden ein Bewerbungsgespräch 'nachspielen'. Zwei Aktionen werden dabei durchgeführt: ein Einzel- und ein Gruppenbewerbungsgespräch.

*Einzel:*

Rollenspiel für jede Einzelne. Die anderen sehen zu.

Nachdem alle Teilnehmerinnen diesen Prozess der Nachahmung eines Bewerbungsgesprächs durchgemacht haben, müssen sowohl die Berater/innen als auch die Teilnehmerinnen nachdenken und die Bewerbungsgespräche analysieren: was wurde gut gemacht, was kann verbessert werden etc.

Während der Entwicklung der Aktivität sollten die Berater/innen versuchen, eine Vielzahl von Stellen einzuschließen, damit die Bewerbungsgespräche auch verschieden sind. Dadurch können die Teilnehmerinnen erkennen, ob es für spezifische Bewerbungsgespräche besondere Bräuche gibt, die einzuhalten sind und einen besseren Einblick erhalten, wie es abläuft.

*Gruppe:*

Die vorgeschlagene Aktivität ist ein Gruppenbewerbungsgespräch anhand von Fähigkeiten. Ein Bewerbungsgespräch der Befähigung zielt darauf, sie durch Skills und Fähigkeiten, die sie haben könnten, besser kennenzulernen.



Während dieser Aktivität - falls es der/die Berater/in für machbar hält - sollte er/sie unangenehme Situationen kreieren, um den Teilnehmerinnen zeigen zu können, wie sie reagieren sollen, falls so etwas passiert. Diese Situationen könnten ungeeignete Fragen sein (nie beleidigende), stellen einer Frage, die sie nicht beantworten können, etc. Es kann den Teilnehmerinnen Einblick darin gewähren, was während eines Bewerbungsgesprächs passieren kann und sie können lernen, schwierige Situationen zu vermeiden. Der/die Berater/in kann auch während der Aktivität die Einstellung und Körperhaltung der Teilnehmerinnen ansprechen und korrigieren, um das Bild zu verbessern, dass sie von sich geben. Diese Aktivität kann auch dazu verwendet werden, den Frauen beizubringen, wie sie sich am besten für ein Treffen oder bestimmte Termine wie ein Bewerbungsgespräch kleiden und ihnen Hinweise und Tipps geben.

#### MEHR TOOLS

In dem Kurs **Opening Doors - Improving Employability Skills** gibt es eine Sektion bezüglich Interviews mit einigen Materialien und Aktivitäten.

### 3.2. Individuelle Wege der sozialen Einführung

Ergänzend zu den Gruppenführungsaktivitäten werden individuelle Pläne zur sozialen Einführung erstellt, indem eine Reihe an Aktivitäten gezielt auf die Bereicherung der Möglichkeiten des Arbeitseinsatzes aus Trainingssicht durchgeführt werden.

Dies ist der allgemeine Nachfolgeprozess, nachdem jede Teilnehmerin einen sozialen Arbeitsplan entwickelt, der den Zugang zum Arbeitsmarkt erleichtern wird, während er die jungen Mütter mit Kenntnissen, Strategien und Einstellungen bereichert.

Aus diesem Grund wird die individuelle Arbeit der Teilnehmerinnen, je nach deren derzeitiger Lage, in folgenden Bereichen gefördert:

- ✓ Selbsterkenntnis und Arbeitsaussichten
- ✓ Techniken der Arbeitssuche
- ✓ Entwicklung von persönlichen Eigenschaften für eine Beschäftigung
- ✓ Evaluation von Qualifikation, Bildung und Berufserfahrung

- ✓ Information, Orientierung und Beratung bezüglich des Arbeitsmarktes

## MEHR TOOLS

In dem Kurs **Opening Doors - Improving Employability Skills** finden Sie Materialien bezüglich zusätzlicher Themen in Bezug auf die Arbeitsfähigkeit junger Personen.

### 3.3. LinkedIn Profil und Beschäftigungsnetzwerke

#### 3.3.1. JOBSUCHE DURCH NEUE TECHNOLOGIEN

Sowohl Internet als auch neue Technologien bieten ein weites Feld an Möglichkeiten und Anwendungen, die den Zugang zu einer Anstellung vereinfachen können.

Durch diese Aktivität werden die Teilnehmerinnen praktische Kenntnisse zu IT-Tools erwerben können, um ihre Arbeitssuche zu verbessern, Skills im Umgang mit allgemeinen Jobportalen zu sammeln und diese bei der Verwendung von Webseiten zur Arbeitssuche einzusetzen.

Unter diesen Diensten befinden sich:

- Zugang zu Informationen zu Firmen, Stellenangeboten, Trainings etc. sowie Webportalen, die sich auf das Anbieten von Informationen zum Verfassen eines CVs, eines Motivationsschreibens, zur Vorbereitung eines Bewerbungsgespräches, zum Aufbau einer Firma oder das Finden von Hilfsdiensten, spezialisiert haben.
- Jobsuchportale. Diese Portale helfen bei der Beziehung zwischen Firmen, die Stellen anbieten und denjenigen, die sie suchen. Sie ermöglichen die Arbeitssuche, aufgeteilt in Bereiche, Sektoren, Spezialisierungen, Gehälter etc. und senden eine Bewerbung aus, indem die Firma sofortigen Zugang zum CV bekommt.
- E-Mail. Sie erleichtert und beschleunigt die Kommunikation zwischen Firmen und Arbeitssuchenden. Der/die Berater/in kann den Teilnehmerinnen beibringen, ein E-Mailkonto zu erstellen und dieses zu verwenden, soweit sie das noch nicht kennen.

### 3.3.2. PROFILE IN SOZIALEN NETZWERKEN: LINKEDIN

LinkedIn ist ein online Tool zur Arbeitssuche. Es wird als das weltgrößte Berufsnetzwerk betrachtet. Es ist daher sehr wichtig, dass Teilnehmerinnen dieses Tool kennen und wissen, wie man damit umgeht, um eine aktive Stellensuche durchzuführen.

Sie werden dieses soziale Netzwerk und die Vorteile davon kennenlernen. Sie werden zudem lernen, wie sie LinkedIn Profile erstellen und verwenden können.

#### Aktivität 1: Mein Profil

Die Teilnehmerinnen werden eigene Profile in LinkedIn erstellen. Anschließend werden sie diese der Gruppe präsentieren. Der/die Berater/in kann Rat und Meinung darüber abgeben, was sie gut gemacht haben und wie sie sich verbessern können.

### 3.3.3. ANDERE BESCHÄFTIGUNGSNETZWERKE

Die online Welt ist sehr wechselhaft, somit ändern sich die Wege, online eine Stelle zu finden, in kürzester Zeit. Es müssen daher immer neue Portale und Arten der Stellensuche berücksichtigt werden. Neben LinkedIn bestehen andere informellere Netzwerke für die Stellensuche wie:

- Facebook Gruppen Posting Stellenangebote: es gibt verschiedene Beschäftigungsgruppen, in denen Anwender/innen Informationen über Stellenangebote auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene teilen. Junge Frauen können Gruppen suchen, in denen Stellenangebote aufgrund ihrer Profile oder Gegend veröffentlicht werden.
- Online Jobportale: abhängig vom jeweiligen Land existieren verschiedene Jobsuchportale. Der/die Berater/in sollte die am häufigsten verwendeten Jobportale ihres Landes den jungen Müttern zeigen und eine kurze Erklärung dazu abgeben.
- Mobile Apps: Beschäftigung zu finden durch Mobile Apps wird immer häufiger. Die Zunahme von Smartphones hat die Schaffung vieler digitaler Portale zur Stellensuche ausgelöst, welche einfacher und zugänglicher sind und die direkte Kontaktaufnahme mit Arbeitgebern zulassen.

### 3.3.4. TIPPS DARÜBER, WAS WIR IN UNSEREN ONLINE-PROFILIEN BEI DER STELLENSUCHE TEILEN

Es ist bei der online Stellensuche wichtig, zu berücksichtigen, dass das Online-Profil, das wir zeigen, unser Motivations Schreiben für einen potentiellen Arbeitgeber sein wird. Es ist wichtig, folgende Punkte zu bedenken:

- *Privatsphäre*: es ist wichtig, die Privatsphäre zu überprüfen, die Informationen, die Sie teilen, erlaubt privaten Zugang zu ihren Kontakten, auch der allgemeinen Öffentlichkeit. Es ist unerlässlich, abzusichern, welche Informationen wir der Öffentlichkeit preisgeben wollen.
- *Netiquette (net + etiquette)*: dieser Ausdruck bezieht sich auf die Regeln des allgemeinen Verhaltens im Internet, die dem zwischenmenschlichen Protokoll des Internets angepasst, gleichgestellt sind. In diesem Sinne ist das Berücksichtigen dieser Regeln essentiell, um online mit Arbeitgebern umgehen zu können.
- *Öffentliche Beschwerden*: es ist wichtig, auf die Art der Kommentare und Beschwerden, die online gemacht werden, achtzugeben, immer im bewusst der Tatsache sein, dass alles auf den Internetforen und für jedermann ersichtlich ist, der Ihren Namen sucht.
- *Bilder online*: Bedenken Sie, welche Bilder online geteilt werden, indem Sie diejenigen vermeiden, die ein negatives Bild geben können. Vermeiden Sie zudem öffentliche Aufnahmen vom Trinken oder Drogenkonsum.

#### Aktivität 2: "Egosurfen"

##### *Einzel / Gruppen praktische Übung: Forschung, was das Internet von uns weiß*

Die Teilnehmerinnen werden eine Suche durchführen, indem sie ihren "Vornamen und Familiennamen" und die "Stadt" in der sie wohnen in die Google Suchmaschine eingeben. Sie werden ihre Profile in den sozialen Netzwerken finden, damit sie verstehen, zu welchen Informationen ein/e Fremde/r und in diesem Fall ein möglicher Arbeitgeber, Zugang hat.

Der/die Berater/in sollte die Teilnehmerinnen anleiten, die gefundenen Ergebnisse anzusehen, darüber nachzudenken und das Bewusstsein für die Notwendigkeit erwecken, diese Übung regelmäßig durchzuführen, um ihre digitale Identität besser zu kontrollieren.

## 4. STATE OF THE ART: TOOLS FÜR DIE STELLENSUCHE

### 4.1. Participatory Video (Mitbestimmendes Video)

Das Participatory Video ist eine Form der mitbestimmenden Medien, im Rahmen dessen, dass eine Gruppe oder Gemeinschaft einen eigenen Film herstellt. Die Idee dahinter ist, dass die Herstellung eines Videos einfach und leicht erreichbar ist und eine großartige Möglichkeit darstellt, Menschen zusammenzubringen, um Probleme zu hinterfragen, Sorgen anzusprechen, oder einfach kreativ zu sein und Geschichten zu erzählen.

Durch die Participatory Video Aktivitäten erlangen Einzelpersonen wertvolle Skills, die ihnen bei der Stellensuche und dem Übergang zum Arbeitsmarkt helfen werden. Durch die Aktivitäten des Participatory Videos werden Einzelpersonen dazu befähigt, überschneidende Skills zu entwickeln, wie Kommunikation (sowohl vertikale als auch horizontale Kommunikation), Teamarbeit, Empathie, Selbstmotivation, Kreativität, Proaktivität und Menschenführung. Es hilft zusätzlich bei der Entwicklung von technischen und sozialen Fähigkeiten sowie bei der sozialen Einbindung.

Ein weiterer Vorteil der Methodik des Participatory Videos ist überdies der hohe Grad der Einbeziehung der Teilnehmerinnen, das Übungsausmaß und die hervorgerufene Motivation. Demnach ist das Participatory Video besonders nützlich, um die Motivation, Stärkung und Selbstachtung der Lernenden zu fördern. Dank dem Video verwenden Lernende einen anderen Kanal der Kommunikation, der durch Kreativität charakterisiert wird. Als solches kann das PV ein sehr wirksames Tool sein, um ausgegrenzte Menschen zu motivieren und zu engagieren und ihnen zu helfen, ihre eigenen Formen der anhaltenden Entwicklung aufgrund der lokalen Bedürfnisse einzuführen. Es kann auch soziale Einbindung und Zusammenhalt fördern.

#### *Wie funktioniert ein Participatory Video?*

Teilnehmer/innen (Männer, Frauen und Jugendliche) lernen den Umgang mit einer Videoausrüstung durch die Einbindung von Spielen und Übungen sehr schnell. Anhand der Gruppenarbeit lernen die Teilnehmer/innen die technischen Ausdrücke des Kinos und wie man

einen Film macht. In einem Participatory Video machen die Personen einen eigenen Film, indem sie Angelegenheiten, die im eigenen Sinn wichtig erscheinen, formen und sie können zudem kontrollieren, wie sie dargestellt werden. Inhalt ist viel wichtiger als Form oder Ästhetik. Es ist auch sehr nützlich, da diese Frauen sich möglicherweise aufgrund ihres Sozialstatus oder ihrer Rasse unterrepräsentiert fühlen und sich durch das PV als Protagonist/innen im Video präsent fühlen. Sie können dadurch bestärkt werden.

#### *Herstellungsprozess eines PVs:*

- Herstellung einer sicheren Umgebung, in der die Teilnehmerinnen sich frei äußern können, ohne jegliche Angst vor Verurteilung haben zu müssen, wenn sie ihre Erfahrungen und Gefühle teilen.
- Anschließend produzieren Gruppen Videomaterial, um Gespräche mit Peers außerhalb der unmittelbaren Gruppe anzuregen. Storyboarding (ein Szenenbuch) hilft bei der Entwicklung einer starken gemeinsamen Geschichte.
- Das Schneiden des Films ist eine Hauptphase des Prozesses. Ein Schneideworkshop inkludiert auch das Erlernen der Grundlagen des Schneidens von Digitalvideos und das Herstellen von Endversionen des Films.
- Gruppen teilen die Filme miteinander und planen zusammen, wie diese Filme zu verwenden sind, um Debatten hervorzurufen und mit externem Zuschauer/innen zu kommunizieren.

Diese Aktivität ist auch vorteilhaft, da viele Frauen dadurch entdecken können, dass sie das Kino, Videoschneiden oder Filmen wirklich genießen und ihre Interessen in diese Richtung verfolgen wollen. Es ist eine gute Art, sie dazu zu motivieren, in Bewegung zu bleiben, um ihre Ziele zu erreichen.

In Bezug auf die Stellensuche kann es verwendet werden, um Kommunikationsfähigkeiten bei einem Bewerbungsgespräch zu verbessern und zu zeigen, wie man ein CV mithilfe eines PVs herstellen kann.

## 4.2. Visual Storytelling

Die Definition von Visual Storytelling (Visuelle Geschichtenerzählung), wie von Shlomi Ron (Mitbegründer und CEO des Visual Storytelling Instituts) erklärt, ist "eine Marketingstrategie, die kräftige Ideen durch fesselnde Erzählungen kommuniziert, indem man den Kunden/die Kundin ins Herz der Geschichte stellt und interaktive und mitreisende visuelle Medien liefert, um ertragreiche Kundenverbindungen zu kreieren." Ideen und Emotionen werden durch Vorführung und Ästhetik anstatt einem Gespräch ausgedrückt. Von Unternehmen und Firmen verwendet, kann dieses Tool bei den Teilnehmerinnen als eine einfache Form der Kommunikation von Gefühlen, Wünschen und Sorgen eingesetzt werden.

Durch diese Visual Story Aktivitäten verbessern die Personen ihre Kommunikations- und interaktiven Skills, die sehr wertvoll sind, wenn man ein Vorstellungsgespräch meistert und Qualifikationen und Fähigkeiten präsentieren muss. Die Visual Story Methodik ist eine gute Technik für die Anwendung bei einem Bewerbungsgespräch oder in einem Gruppeninterview, indem Personalvermittler/innen und Teilnehmer/innen eine Wechselwirkung erzielen.

Bei Visual Storytelling müssen die Geschichten dem Weg der Reise des Helden folgen:

1. DIE REISE: Die Geschichte beginnt damit, dass der Held in einer normalen Welt lebt – Ist-Zustand. Dann passiert etwas oder neue Informationen rufen den Helden zum Abenteuer.
2. DIE VERWANDLUNG: Als der Held sich entschließt, in Aktion zu treten, muss er Prüfungen und Hindernisse überstehen. Der Held steigert sich.
3. DIE RÜCKKEHR: Nach dem Kampf durch die Herausforderungen der Verwandlung kehrt der Held zurück, diesmal verwandelt durch das unternommene Abenteuer.

Aktivität

*Materialien: Flipcharts, A3 Papier, voll aufgeladene Kameras (eines für jedes Paar) und Marker.*

*Dauer: 2 Stunden.*

Eine einleitende Übung die den Teilnehmerinnen helfen könnte, die Stimmung vor der Erschaffung des Participatory Videos zu erzeugen, ist Erinnerungen abzurufen. Sie müssen an ein Ereignis denken, an das sie sich lebhaft erinnern, warum sie sich erinnern und versuchen es in

Worte zu fassen, um es später visuell darzustellen. Der nächste Schritt wird den Teilnehmerinnen helfen, aus der Erinnerung eine visuelle Darstellung zu schaffen mithilfe der Gedanken an drei Lieblingsfilme. Anschließend können sie diese, als Bezug zur Kreation eigener 'Filme' verwenden. In Berücksichtigung davon sind die letzten und wichtigsten Schritte zur Herstellung eines Participatory Videos die folgenden:

- 1) Eine Geschichte ausdenken (20 Minuten): die Dauer des echten Videos wird 3–5 Minuten sein, die Botschaft der Geschichte sollte so kurz und kraftvoll wie möglich dargestellt werden. Es sollte einen logischen Aufbau des Videos geben: Einführung → Kern → Schluss.
- 2) Das Storyboard (50 Minuten): Es wird empfohlen, dass die Berater/innen selbst ein Storyboard erstellen (im Voraus), um ein Beispiel zu zeigen. Dann teilen Sie die Teilnehmerinnen in Gruppen ein, geben Sie ihnen ein Blatt Papier (falls ein Flipchart für jede Gruppe vorhanden ist) und fordern Sie sie auf, vier gleichgroße Quadrate zu zeichnen, in die sie die Szenen des Videos darstellen werden. Dies wird die Grundlage der Aufnahme des Videos, daher müssen sie auch berücksichtigen, für welches Publikum sie das Video herstellen. Wenn möglich fügen sie die Kameraposition jeder Szene ein.
- 3) Das Filmen (30 Minuten): Erklären Sie den Teilnehmerinnen, dass sie ihr Storyboard am Trainingsschauplatz filmen werden. Es ist sehr wichtig, um Erlaubnis zu bitten, wenn sie filmen oder Interviews führen wollen. Teilen Sie die Kameras aus und bitten Sie die Teilnehmerinnen, ihr Storyboard zu verfilmen. Sie können raus gehen und die vorhandenen Materialien der Umgebung verwenden. Das sollte maximal 25 Minuten dauern.

Zum Schluss wird der Film jedes Teams vor der ganzen Gruppe vorgeführt. Anschließend sollen alle respektvoll die Filme der anderen Gruppen kommentieren und darüber reden, was ihnen am besten gefallen hat. Sie können sogar darüber reden, ob Sie mit den Gefühlen des Filmes mitfühlen.

Es handelt sich um eine gute Aktivität, da sie die Beteiligung der Teilnehmerinnen von Anfang an verlangt. Sie werden wahrnehmen, wie ihre Arbeit sich entwickelt und Sie werden motiviert weiterzumachen. Der verlangte Einsatz ist von Vorteil, um sie für den Arbeitsmarkt vorzubereiten, um ihren Sinn für Verantwortung und Kompromisse zu verstärken. Sie fördert zudem Teamarbeit und Führungsstil.



## 5. ANNEX

### 5.1. Gemeinsam geführte Unterstützung

Durch das Unterstützungspaket hindurch wurde etabliert, dass Aspekte aus früheren IOs möglicherweise überarbeitet werden müssen. Der Gebrauch von neuen Aktivitäten, um an Stärkung (IO4) und Orientierung (IO5) zu arbeiten, wird sehr empfohlen. Hierfür wird eine neue Dynamik weiterentwickelt, die an diesen Aspekten arbeiten soll.

Die Idee der Verwendung von gemeinsam geführter Unterstützung ist, dass der/die zuständigen Berater/in darauf abzielen wird, die Sitzung zu leiten und den Inhalt, laut den von den Teilnehmerinnen geäußerten Bedürfnissen, zu beachten. In jeder Sitzung werden sie Gespräche über Selbstachtung, emotionale Intelligenz, Stärkung, Entspannung und Stresskontrolle, und Motivationsaktivitäten führen.

### 5.2. Selbstachtungsaktivitäten

Selbstachtung ist mit verschiedenen Aspekten verbunden, mit unserer Lebensweise, unserer Arbeit, sozialen und familiären Beziehungen, Lebensmitteln, unserer Freizeit oder wie mit Konflikten und persönlichen Verlusten umgegangen wird. Wie wir uns im Ganzen selber sehen, wie wir von anderen gesehen werden und wir die Welt um uns interpretieren.

#### Aktivität 1: Betonung positiver Aspekte

Mit dieser Aktivität wird erwartet, dass Teilnehmerinnen die Hindernisse herunterbrechen, die nicht zulassen, gute Selbstachtung zu haben und ihr Selbstbild, durch den Austausch von Bemerkungen und persönlicher Qualitäten, zu verbessern.

#### *Entwicklung:*

Schreiben Sie auf ein Blatt Papier:

- Zwei physische Eigenschaften, die ich an mir mag.
- Zwei Charakterzüge, die ich an mir mag.
- Eine Fähigkeit, die ich an mir mag.

Zum Schluss werden alle laut vorlesen, was sie geschrieben haben und darüber reden, wie ihnen diese Skills helfen. Es ist wichtig, dass der/die Berater/in betont und versichert, dass die Teilnehmerinnen bei diesen Diskussionen der Eigenschaften oder Charakterzüge niemals diese Fähigkeiten oder Qualitäten als "falsch", "schlecht" oder "negativ" bezeichnen. Bei der Diskussion über Qualitäten, die sie nicht wirklich mögen, sollten diese nur als "verbesserungswürdig" bezeichnet und alle negativen Bestandteile ganzheitlich entfernt werden.

#### Aktivität 2: Wie könnten Sie Ihr Leben verändern?

Helfen Sie den Teilnehmerinnen, eingehender über einige ihrer Wünsche und Hoffnungen nachzudenken und was sie machen, um diese zu erfüllen.

#### *Entwicklung:*

Den Teilnehmerinnen wird folgendes gesagt: "Ihr Arzt /Ihre Ärztin hat Ihnen erzählt, dass Sie nur mehr ein Jahr zu leben haben und Sie sind überzeugt, dass die Diagnose stimmt. Beschreiben Sie, wie diese Nachricht, Ihr Leben verändern würde". Zeit wird gewährt, um über diese Frage nachzudenken. Sie sollten eine kurze Antwort zu dieser Frage schreiben. Die Berater/innen sollten aber anmerken, dass das Ziel oder die Richtung, die sie ihrem Leben geben wollen, realistisch sein und ihre Situation widerspiegeln soll.

Danach wird folgendes gesagt: "Wenn Sie Ihr Leben in diese Richtung verändern wollen, was hindert Sie daran das jetzt umzusetzen?"

Kleine Untergruppen werden gebildet und die Teilnehmerinnen werden gebeten, ihre Antworten zu besprechen.

Anschließend werden sie ihre Ansichten und Gefühle zur Übung in der Gruppe teilen.

### 5.3. Aktivitäten zur emotionalen Intelligenz

Emotionale Intelligenz ist eine Form der Interaktion mit der Welt, die Gefühle berücksichtigt und Skills einschließt. Diese fügt Selbstdisziplin, Mitgefühl oder Uneigennützigkeit zusammen, die für eine wirksame soziale Anpassung essentiell sind. Ein Mangel an emotionaler Intelligenz beeinflusst viele Bereiche des täglichen Lebens.

Laut Daniel Goleman bezieht sich emotionale Intelligenz auf die Fähigkeit, unsere eigenen Gefühle und die Gefühle anderer zu erkennen, diese zu motivieren und Beziehungen mit Ihnen und sich selbst besser zu managen.

Durch Aktivitäten zur emotionalen Intelligenz werden die Teilnehmerinnen ihre persönlichen Skills verbessern, bessere Beziehungen mit anderen aufbauen und ihre persönlichen Qualitäten fördern.

Elemente, die in Sitzungen zur emotionalen Intelligenz einzubinden sind:

| <b>Selbsterkenntnis</b>          | <b>Emotionale Kontrolle</b>            | <b>Selbstmotivation</b> | <b>Erkennung Emotionen Anderer</b> |
|----------------------------------|--|-------------------------|------------------------------------|
| Kenne dich selbst                | Fähigkeiten Emotionen zu kontrollieren | Lebe mit einem Zweck    | Empathie                           |
| Erkenntnis der eigenen Emotionen | Vorteile aus Missgeschicken ziehen     | Setze Ziele             | Aktives Zuhören                    |
| Die Beziehung mit sich selbst    | Konfliktlösung                         | Erstelle einen Plan     | Vorurteile                         |
| Gedanken und Einstellungen       |  | Handle                  | Äußerung der Gefühle               |
| Selbstkritik                     |  |                         |                                    |
| Selbstachtung                    |  |                         |                                    |

Aktivität 3: Schauen Sie in mein Gesicht

Paarweise werden sich Teilnehmerinnen in die Augen sehen. Sie müssen zwei Eigenschaften aussprechen, die sie in der Person vor sich erkennen und zwei, die sie in sich erkennen.

Dann müssen sie erklären, was ihnen schwerer gefallen ist.

Aktivität 4: Die Buchstaben Ihres Namens

Mit den Buchstaben, die ihren Namen formen, sollen die Teilnehmerinnen Emotionen aufschreiben, unter Berücksichtigung, dass es keine guten oder schlechten Emotionen gibt.

Traurigkeit ist genauso hinnehmbar wie Freude. Es ist wichtig zu lernen, Gefühle zu managen. Negative Gefühle helfen uns, lebenswichtige Prozesse zu überwinden. Danach können Sie besprechen, warum sie diese bestimmten Gefühle gewählt haben und was diese Gefühle in ihrem Alltag bedeuten. Sie können etwaige Einzelheiten soweit teilen, dass sie sich wohl fühlen und kein Druck auf die Person oder ihre Gefühle entsteht.

## 5.4. Stärkung und Motivation

Gestärkt zu werden bedeutet, der nicht übertragbaren Rechte bewusst zu werden, die wir besitzen, unsere eigene Souveränität zu erkennen und darauf zu vertrauen, unsere Ziele erreichen zu können. Diese Souveränität entsteht, wenn jede Frau Selbstvertrauen, Zuverlässigkeit, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und aktiv zu werden, entwickelt.

Die Motivation und Stärkung der Teilnehmerinnen müssen unbedingt gefördert werden, damit sie optimal handeln und all diese Aktionen/Projekte leiten, die sie unternehmen, und ihre persönliche und kollektive Entwicklung verbessern können.

### **Ziele der Aktivitäten**

Durch diese Aktivitäten wird erwartet, dass die jungen Mütter:

- Ihre eigenen Lebensziele erkennen und darüber nachdenken, was sie machen wollen und wie sie diese erreichen können.
- Ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen: wie sie sich den Schwächen nähern.
- Positive Gefühle und Emotionen erkennen: lernen, wie sie negative Bestätigungen selber analysieren und diese in positive verwandeln, wie Ziele und realistische Aussagen.
- Die falschen Denkweisen erkennen: Erkennung und Abänderung von unvernünftigen Gedanken.

#### Aktivität 5: Schriftliches Streicheln

Ein Stück Papier wird auf den Rücken der Teilnehmerin geklebt und sie wird aufgefordert, im Zimmer herumzugehen.

Alle müssen auf dem Rücken ihrer Freundin eine Eigenschaft/ Qualität aufschreiben, die sie gerne mögen.

Nachdem jede etwas auf das Papier der anderen geschrieben hat, können Sie ihr Papier nehmen und lesen, was die anderen über sie denken. Danach wird die Person mit dem Papier gefragt, ob sie diese Qualitäten erkennt oder nicht und ob sie früher darüber nachgedacht hat oder ob sie diese erst jetzt wahrnimmt.

#### Aktivität 6: Erzählen Sie Ihre Erfahrung

Jede Teilnehmerin muss laut von einer schwierigen persönlichen Situation erzählen und was sie getan hat, um diese zu überwinden.

Diese Aktivität zielt darauf, dass die Teilnehmerinnen begreifen, dass sie schwierige Situationen überwunden haben und damit können sie weiterhin erreichen, was sie wollen. Auf diese Weise können ihre persönlichen Stärken aufgebaut und sie daran erinnert werden, wozu sie fähig sind. Diese Aktivität soll jedoch immer aus einer respektvollen Perspektive durchgeführt werden und nie die Privatsphäre der Teilnehmerin verletzen. Sie sollen frei sein, ihre eigenen Geschichten zu erzählen. Der/die Berater/in soll sie erinnern, dass keine Geschichte besser ist als eine andere. Sie sind alle für sich gut, da es sich um persönliche Erfahrung handelt.

*Debatte: Haben auch Frauen Stärke und können sie auch mit Unglück umgehen?*

Ermöglichen Sie das Bewusstsein der Teilnehmerinnen, damit sie die Wichtigkeit ihrer Stärkung sehen, wenn sie den Herausforderungen ihres Alltagslebens entgentreten.

#### Aktivität 7: Identifizieren und stellen Sie sich den Geschehnissen

1. Jede Teilnehmerin muss einen Aspekt ihres Lebens aufschreiben, der sie beim Erreichen ihrer Ziele beeinflusst, den sie jedoch gerne ändern möchte.

2. Als Nächstes muss sie zeigen, wie ihr Leben sich ändern würde, wenn sie diesen Aspekt ändert.
3. Danach muss sie darüber nachdenken, wie ihr Leben sich dadurch verschlechtern würde.
4. Finden Sie ein Gleichgewicht zwischen gut und schlecht.
5. Sollte ausreichend Zeit in der Sitzung vorhanden sein, könnte diese Aktivität auch die Wichtigkeit der Kommunikation von inneren Gedanken einschließen.

Teilnehmerinnen sollen erfahren, wie wichtig es ist, jemanden zu finden, dem/der sie vertrauen können und der/die mit ihnen über ihre Sorgen und Alltagsproblemen spricht, da dies sehr nützlich ist, um Stress zu reduzieren und Problemen zu begegnen. Diese Vertrauensperson kann zum Beispiel eine andere Frau aus der Gruppe, eine Freundin oder ein Familienmitglied sein.



**BYMBE**  
Bringing Young Mothers back to education



[www.bymbe.eu](http://www.bymbe.eu)



[www.facebook.com/bymbe.eu](http://www.facebook.com/bymbe.eu)



БИМЕК



cesie  
the world is only one creature



EXCHANGE HOUSE IRELAND  
National Travellers Service



frauen im  
brennpunkt



MAGENTA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.