Gesundheitspraktische Einzelfallhilfe, Jugendförderung und Begleitung als eigene gesundheitspraktische Arbeitsweise

von Sabine Bugschat-Geiseler

Fördern und fordern, am Beispiel des Erlebens von konstruktiver Selbstwirksamkeit

Aufgrund meiner unterschiedlichsten Aufgabengebiete der letzten Jahre durfte ich immer wieder Jugendliche begleiten beim Schulabschluss und auf dem Weg zu Ihrer Ausbildung / Studium – bis hin zum Beruf. Eine erste und entscheidende Stufe dafür sind für viele Jugendliche aktiv gewählte Schülerpraktika. Jede freudige Entscheidung, d.h. aus eigenem Impuls heraus, das zeigte die Entwicklung, konnte als grundlegende Lebenserfahrung genutzt und später konstruktiv umgesetzt werden.

So konnte ich mit meiner gesundheitspraktisch orientierten Einzelfall-Familienhilfe wie auch im Rahmen gesundheitspraktischer Patenschaften in der Tobias Stiftung - mit Hilfe von Erlebnispädagogik - Schülerpotenziale fördern. Gemeinsam mit Eltern und Lehrern werden in Einzel- und Gruppenbegleitungen individuelle Begabungen aufgedeckt, gewürdigt und aktiv gefördert.

Selbstvertrauen – Lebensmut und Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns

Konzepte der Einzelfallhilfe gehen davon aus, dass in einer Stärkung jedes einzelnen Menschen die erfolgreichste Strategie zur Lösung seiner Probleme zu suchen ist.

Das bedeutet für mich aus gesundheitspraktischer Sicht, essentielle Methoden-Angebote, wie z.B. individuelle Bewegungskonzepte, Ernährungskonzepte oder auch Lernstrategien zu erarbeiten. Unter dem Motto Fördern und Fordern soll das Ziel einer selbstständigen, authentischen und eigenverantwortlichen Persönlichkeit gestärkt werden.

Nachfolgend einige Aspekte des Förderns und Forderns - in Balance - welche sich in Bereichen meines Arbeits- b.z.w. unseres Paten-Umfeldes aufzeigt.

Die neue Generation erwartet und verdient die Nachhaltigkeit unseres Tuns, auch in Bezug auf modere Berufe, ökologische Konzepte für einen gewissen Einklang von Natur und Technik. Dies zeigen moderne Studiengänge wie Bio-Informatik und Bio-Chemie, Maschinenbau mit der Aussicht auf nachhaltige Technologien.

So konnten wir konkret durch Paten-Konzepte für Erlebnispädagogik mit „Hilfe zur Selbsthilfe" das gesamte persönliche Potential ansprechen.

Hier einige anschauliche Beispiele:

1. Unternehmungsgeist
2. Empathie mit anderen Menschen
3. Geschichtsbewusstsein

1. Unternehmungsgeist

Reisen führen uns an Kernpunkte, hier mit dem Thema Windkraft, an die Nordsee. Wir konnten die Themen bei Jugendlichen anregen und somit annehmen und aufgreifen, sie darin begleiten, kontroverse Meinungen ergebnisorientiert austragen zu können.

Beispiel Christoph und Gustav: Landschafts- und Küstenschutz / Energiewende. Praktikumsplätze sind hier Erfolge im "sich Bewerben" sowie erste Erfahrungen im Berufsleben. Diese Form der begleitenden Hilfe zur Selbsthilfe wirkte sich hierbei grundsätzlich Studien- und Berufs-orientierend aus.

Ökologie und Nachhaltigkeit bedeutet auch mitverantwortlich zu sein für ihr eigenes privates und späteres berufliches Handeln.

Christoph studiert heute Maschinenbau mit Orientierung auf nachhaltige Technologien.

Gustav verbessert seinen Realschulabschluss auf einer weiterführenden Schule in Richtung Abitur.

2. Empathie

Zum Beispiel bei einem Besuch auf dem „Gesundheitsschiff" in Berlin konnten die Jugendlichen die Situationen von älteren bzw. geschwächten Menschen erleben und sich hineinversetzen. Simulierte Erfahrungen sind deutlich anders als am PC - etwa Spiele – die merkbar unpersönlicher sind und somit n i c h t auf Empathie hinaus laufen.

Gemeinsame Erlebnispädagogik hat zum Ziel - vertrauensfördernde Erlebnisse zwischen Eltern, Kindern/ Jugendlichen zu schaffen. Erlebnisprojekte beziehen somit ganze Familien und/oder Interessensgruppen Schüler sowie Lehrer mit ein.

Beispiel Leo, Lilly, Nina: Leo wurde angenommen zum Praktikum, RBB Gesundheitsmagazin, eine gute und sinnvolle Möglichkeit Berufsentscheidungen zu treffen, erste Erfolge zu sehen und erkennen.

Lilly ist vielseitig interessiert und talentiert - hat für sich noch die große Aufgabe vor sich: Das ‚Lernen' zu lernen.

Sabine Bugschat-Geiseler
DGAM Regionalstellenleitung Berlin/Brandenburg
DGAM-Dozentin für Ausbildungen zur Gesundheitspraktiker/in BfG mit dem Methodenschwerpunkten: Entspannung & Vitalität sowie Spezialgebiet Gesundheitspraktisches Reiki, Persönlichkeitsbildung & Meditation

Nina entschied sich nach gesundheitspraktischer Förderung für ein Praktikum im Ökoladen. Beweggründe waren, den ökologischen Umgang mit Werten und auch den mit gleichgesinnten Menschen zu stärken. Unterstützende Begleitung, Vorbildfunktionen am Arbeitsplatz war hierbei sehr wichtig.
Als Ergebnis war hier ein sichtlich selbst vertrauter und selbstverantwortlicher Umgang mit Kunden und Werten erkennbar. Die Familie hat sich herzlich bedankt, da Nina achtsamer wurde und Ziele besser umsetzen konnte. Entgegen aller früheren Befürchtungen und Ängste seitens des Elternhauses, wurde Nina in ihrem Handeln präsenter.
Unsere Arbeit hilft, so ist ein allgemeines Resume, Erwachsenen die Potenziale von Kindern / Jugendlichen zu erkennen und nachhaltig zu unterstützen.

3. Geschichtsbewusstsein
Studenten, Realschüler und Paten auf den Spuren der Himmelsscheibe über Halle, nach Nebra zum Fundort. Ein reger Interessenaustausch zwischen verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen führte hier in Motivationen zu höheren und besseren Abschlüssen.

„Hausmanns-Türme" in Halle
So lohnt sich die Anstrengung, zum Beispiel eines „Aufstiegs" für einen Perspektivenwechsel, d.h. andere Sichtweisen - Hier die Sichtweise von Oben - als Überblick, zu erfahren und gemeinsam zu reflektieren.
Janina, Maria, Janina: „Es ist hilfreich, wenn Du auch mal mit ganzer Persönlichkeit im Vordergrund stehen darfst".
Maria: „Es ist andererseits wichtig, eigene Grenzen auch mal anzuerkennen, wenn es vor Überforderungen bewahrt."

Himmelsscheibe Foto: S. Bugschat-Geiseler

Erfahren wurden bewusster Glaube und Vertrauen an und in die eigenen Fähigkeiten jedes einzelnen Jugendlichen – als gesundheitspraktisches Ausbalancieren von Grenzen und Chancen in unserer modernen Leistungsgesellschaft.
Geschichtserleben: Schatzräuber wurden zu Schatz- und Geschichtshütern. Ein gemeinsamer Erlebnisweg von urgeschichtlicher Astrologie / und Astronomie bis hin in die heutige Kunst der Rekonstruktion mit modernster Technik. Die Fundstätte wurde ökologisch erkundet und wurde zum urbanen Lehrpfad anschaulich aufbereitet. Die Verbindung und Sichtweise von Wissenschaft, moderner Technik und unberührter Natur konnte erfahren werden.

Janina befindet sich inzwischen im Oberstufenzentrum mit sozialpädagogischer Ausrichtung / Ziel Abiturabschluss.
Maria - in langjähriger gesundheitspraktischer Begleitung - vom Gymnasium / Abiturabschluss bis zum derzeitigen Studium der Bioinformatik.

Hausmannstürme und die Sicht von oben, Fotos: S. Bugschat-Geiseler

Resümee:
Jede Erfahrung, wenn sie aus kreativen Impulsen und mit Freude erlebt werden durfte - zeigt sich in Retrospektive der späteren Entwicklung und wirkt nachhaltig. Sie kann als konstruktive Basis genutzt und umgesetzt werden, die weit über das erahnte Potential hinaus weist.