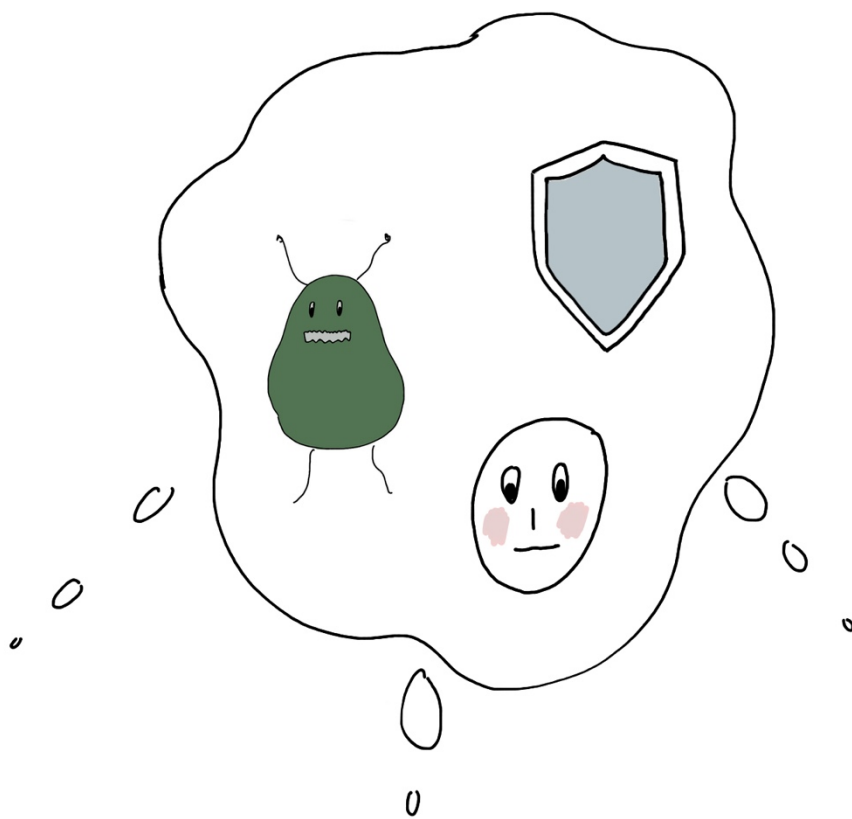


Girl Power

Ein Leitfaden für ein Peer-Education-Projekt mit Mädchen zum Thema Scham und Verletzlichkeit



Lea Stupp (Jg. 2002)

Maturitätsarbeit an der Kantonsschule Uster

Betreuerin: Myriam Horat

Expertin: Miriam Kienast

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
1.1 Vorwort	2
1.2 Fragestellung	3
1.3 Aufbau	4
2. Theoretischer Teil	4
2.1 Peer-Involvement	4
2.2 Verletzlichkeit	6
2.3 Scham	7
2.4 Schamresilienz	9
3. Methodisches Vorgehen	10
3.1 Erstellen des Leitfadens	10
3.2 Methode Interviews	11
3.2.1 Fragen	11
3.2.2 Interviewpartner	11
4. Ergebnisse	12
4.1 Wie kann ein solches Projekt ablaufen?	12
4.1.1 Aufbau des Projekts	12
4.1.2 Ablauf des Kurses	14
4.2 Die Schulung der Peer-Educatorinnen	17
4.3 Scham und Verletzlichkeit thematisieren	17
4.4 Umsetzbarkeit	18
5. Interpretation / Diskussion	18
5.1 Wie würde ein solches Projekt ablaufen?	18
5.1.1 Aufbau des Projekts	18
5.1.2 Ablauf des Kurses	19
5.2 Was müssen sich die Peer-Educatorinnen für Wissen aneignen?	20
5.3 Auf welche Art sollen Verletzlichkeit und Scham thematisiert werden?	21
5.4 Ist das Projekt realistisch geplant und umsetzbar?	22
6. Die Zukunft des Projekts	23
7. Quellenverzeichnis	24
7.1 Literatur	24
7.2 Internettexpte	25
7.3 Abbildungsverzeichnis	25
7.4 Tabellenverzeichnis	25
8. Eigenständigkeitserklärung	26
9. Danksagung	26
10. Anhang	27

1. Einleitung

1.1 Vorwort

„Scham ist überall und doch das «Aschenputtel» unter den Gefühlen.“¹

Mögen Sie sich erinnern, wann Sie das letzte Mal einer vertrauten Person offen zugestanden haben, dass sie sich schämen? Obwohl Scham jeden Menschen begleitet, spricht unsere Gesellschaft nur ungern darüber. Das Problem dabei ist, dass Scham umso mächtiger wird, je weniger man über sie spricht.² Anstatt Scham wahrzunehmen und anzusprechen, flüchtet man vor diesem äusserst schmerzhaften Gefühl in eine Sucht, in Selbstverletzungen oder Aggressionen.³

Das Ziel dieser Maturitätsarbeit ist das Erstellen eines Leitfadens zum Peer-Education-Projekt Girl Power, welches jugendlichen Mädchen einen konstruktiven Umgang mit Scham zeigt. Im Jugendalter wächst das menschliche Gehirn besonders stark, wodurch ein Mensch über eine kurze Zeitspanne unglaublich viel lernen kann.⁴ Jugendliche können beispielsweise meist viel besser als Erwachsene lernen, positiv auf Stress zu reagieren.⁵ Dies liegt daran, dass Emotionen mit kognitiven Prozessen verbunden sind. Die Wichtigkeit, sich mit der eigenen Scham zu befassen, begründet sich darin, dass Menschen ihr Gefühlsleben beeinflussen können, wenn sie lernen, die eigenen Gefühle zu akzeptieren, ihren Auslöser erkennen und eine Strategie für die Regulation der Emotionen anwenden können.⁶ In Bezug zur Scham nennt man das Ergebnis dieses Prozesses Schamresilienz.⁷ Dabei spielt die seelische Verletzlichkeit⁸ eine grosse Rolle. Um die eigenen Gefühle zu reflektieren und neu zu bewerten, muss man Verletzlichkeit zulassen.⁹ Verletzlichkeit hat ausserdem einen Einfluss auf unsere Zukunft. Um

¹ Marks in Zanotta 2018, S.173.

² Vgl. Libbertz 2019, S.50.

³ Vgl. Zanotta 2018, S.176.

⁴ Vgl. Jensen und Nutt 2015, S.89.

⁵ Vgl. Jensen und Nutt 2015, S.181.

⁶ Vgl. Kern u.a. 2018, S.143.

⁷ Die Schamresilienz bezeichnet die Fähigkeiten in Situationen, in denen man Scham verspürt, widerstandsfähig zu sein und authentisch zu bleiben. (Vgl. Brown 2017, S.95.)

⁸ Die Verletzlichkeit meint die Fähigkeit, sich Risiken bewusst zu werden und die damit verbundenen Gefahren richtig einzuschätzen. (Vgl. Aiken in Brown 2017, S.55.)

⁹ Vgl. Brown 2016, Kap. 4.1.

unsere Träume und Ziele zu verfolgen, müssen wir ab und zu den Sprung ins kalte Wasser wagen und uns dem Risiko aussetzen. Folglich thematisiert Girl Power auch die Verletzlichkeit.

Dieses Projekt soll von den Chancen der Peer-Education profitieren. Das Schöne bei der Peer-Education ist, dass zwischen den Gleichaltrigen grundsätzlich eine „... grosse Akzeptanz und Glaubwürdigkeit ...“ besteht.¹⁰ Diese einzigartige Verbindung zwischen Gleichaltrigen soll bei Girl Power genutzt werden.

Für mich ist es eine Herzensangelegenheit, junge Mädchen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Schamgefühle und ihre Verletzlichkeit zu entdecken und den für sie passenden Umgang damit zu finden. Solche Gespräche hätten mir persönlich das Älterwerden bestimmt erleichtert. Ich wünsche mir für zukünftige Generationen eine Gesellschaft, die bereit ist, über diese Tabuthemen zu sprechen.

1.2 Fragestellung

Das Ziel dieser Maturitätsarbeit ist, einen Leitfaden für ein Peer-Education-Projekt mit jugendlichen Mädchen zum Thema Scham und Verletzlichkeit zu erstellen. Der Leitfaden soll zukünftigen Peer-Educatorinnen zeigen, wie ein solches Projekt geleitet werden kann. Er vermittelt ihnen das nötige Rüstzeug, also das Wissen und mögliche Übungen für die Durchführung des Kurses.

Die Erstellung des Leitfadens für die Peer-Educatorinnen wird von folgenden Fragen geleitet:

- Wie kann ein solches Peer-Projekt ablaufen?
- Welches Wissen müssen sich die Peer-Educatorinnen aneignen, damit sie den Kurs kompetent leiten können?
- Auf welche Art sollen Verletzlichkeit und Scham thematisiert werden?

Im Laufe der Arbeit wird der erstellte Leitfaden mit zwei Fachpersonen besprochen. Es sollen dabei an erster Stelle zwei Fragen diskutiert werden:

- Ist es realistisch, das Projekt mit Hilfe des erstellten Leitfadens durchzuführen?

¹⁰ Neumann-Braun u.a. 2012, II.

- Welche Kritik können die Fachpersonen aus eigener Erfahrung anbringen?

1.3 Aufbau

Im ersten Teil der Arbeit wird der Leser in die Theorie des Peer-Involvements, der Scham und der Verletzlichkeit eingeführt. Das Kapitel 3 zur Methodik und dem Vorgehen beschreibt die Erstellung des Leitfadens und die Durchführung der Interviews. Darauf folgen die Ergebnisse zu den Leitfragen. Dabei werden zwei verschiedene Formen von Ergebnissen zusammengetragen. Einerseits kommt das Produkt, also der erstellte Leitfaden zum Zuge und andererseits werden die Antworten aus den Interviews präsentiert. In Kapitel 5 wird die Kombination aus den Interviews und dem Produkt diskutiert. Zusätzlich wird ein Ausblick auf die Zukunft des Projekts gegeben.

2. Theoretischer Teil

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Begriffe, die für das Peer-Education-Projekt Girl Power verstanden werden müssen, erklärt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Theorie hinter der Peer-Education, welche als erstes erklärt wird. Darauf folgen die Erläuterungen zur Verletzlichkeit, zur Scham und zur Schamresilienz. Diese drei Unterkapitel ähneln stark den Theoriekapiteln im Leitfaden und enthalten bewusst weder wissenschaftliche Studien noch komplexe Modelle, da diese nicht den Hauptinhalt dieser Maturitätsarbeit darstellen sollen.

2.1 Peer-Involvement

Der Begriff „Peer“ stammt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „Gleichaltriger“.¹¹ Eine andere Bedeutung ist „gleichgesetzt“.¹² Im pädagogischen Konzept der Peer-Education (Erziehung und Bildung) geben Jugendliche Wissen an Jugendliche weiter. Die Gruppenmitglieder, denen die Informationen weitergegeben werden, nennt man „Peer-Group“.¹³ Rohr und seine Teamkollegen definieren die Peer-Education wie folgt: „In Peer-Education-Projekten werden einzelne Multiplikator*innen (meist Peer-Educators genannt) tätig, die sich an eine größere Gruppe von Adressat*innen richten und ihr durch Schulung erworbenes Wissen in Form von eigenen Schulungen weitergeben.“¹⁴

¹¹ Vgl. Pons 2019 Begriff (peer).

¹² Vgl. Hartup in Neumann-Braun u.a. 2012, S.10.

¹³ Vgl. Keller u.a. 2017, S.1.

¹⁴ Rohr u.a. 2016, S.231.

Die Peer-Group und die Peer-Educators gehören innerhalb der Lebensphase des Jugendalters der gleichen Generation an. Sozial gesehen sind sie gleichgestellt.¹⁵ Diese Gleichstellung vermindert das Risiko, dass Interessenkonflikte entstehen. Grundsätzlich besteht zwischen den Peers „...eine genaue Gegenstandskennntnis sowie grosse Akzeptanz und Glaubwürdigkeit...“¹⁶. Aufgrund permanenter Veränderungen kennen sich gleichaltrige Jugendliche besser im Jugendalter aus als Erwachsene, die ihre Jugend unter anderen Bedingungen erlebt haben. Identifikationselemente wie gleiches Alter, die ähnlichen Erfahrungen und dieselben Interessen schaffen die Basis für das Gespräch zwischen den Peers und den Peer-Educatoren.¹⁷

Ob ein Peer-Education-Projekt funktioniert, hängt stark von der Leistung der Peer-Educators ab. Ein Peer-Educator muss ein breites Fachwissen haben und fähig sein, auf die individuellen Bedürfnisse der Nutzer einzugehen.¹⁸ Aus einer Datenauswertung (2016) vom Peer-Education-Projekt „an.sprech.bar“ zum Drogenkonsum und zur Suchtprävention, weiss man, dass ein Peer-Educator gegenüber der Peer-Group vertrauenswürdig wirkt, wenn er sympathisch, authentisch, überzeugend und ehrlich auftritt und vorgeht.¹⁹ Als Peer-Leader muss er eine gesunde Selbstwahrnehmung haben, sein Lernwille muss genug gross sein und er soll bereit sein, Kritik anzunehmen. Zudem benötigt der Peer-Educator einen hohen Grad an Zuverlässigkeit.²⁰

Ein Peer-Education-Projekt besteht aus fünf verschiedenen Phasen. In der ersten Phase geht es darum, für das jeweilige Projekt die richtigen Peer-Educators zu finden. In einem zweiten Schritt reflektieren die Peer-Educators ihre eigenen Erfahrungen in Bezug auf die Thematik des jeweiligen Projektes mit einer Psychologin. Die Theorie und das nötige Wissen erwerben die Jugendlichen in der dritten Phase während der Schulung. Erst im vierten Schritt wird gemeinsam ein Konzept für die Vermittlung des Wissens erstellt. In der fünften Phase wird das Konzept umgesetzt.²¹

¹⁵ Vgl. Hartup in Neumann-Braun u.a. 2012, S.10.

¹⁶ Neumann-Braun u.a. 2012, II.

¹⁷ Vgl. Rohr u.a. 2016, S. 168-169.

¹⁸ Vgl. Rohr u.a. 2016, S. 171.

¹⁹ Vgl. Rohr u.a. 2016, S.167.

²⁰ Vgl. Aebi-hus. 2016, S. 3.

²¹ Vgl. Rohr u.a. 2016, S. 243-244.

Die Peer-Educators sind im Stande, das Projekt eigenständig durchzuführen. Dabei trägt jedoch immer eine Fachperson die Hauptverantwortung.²² Die Fachperson, auch Coach genannt, dient als Unterstützung und steht den Peer-Educators in schwierigen Situationen bei.²³

2.2 Verletzlichkeit

Der Begriff der Vulnerabilität, das Fremdwort für Verletzlichkeit, stammt vom lateinischen Wort „vulnus“ ab, was so viel wie „Verwundbarkeit“ bedeutet.²⁴ Grundsätzlich beschreibt die Verletzlichkeit den Grad der Anfälligkeit oder der Ausgesetzttheit für Risiken oder Schäden von Personen und Personengruppen.²⁵

Diese Arbeit stützt sich auf die Definition von Brené Brown, einer amerikanischen Professorin, die seit 2003 die Themen Verletzlichkeit und Scham erforscht.²⁶ Browns Definition lautet wie folgt: „Verletzlichkeit ist keine Frage des Siegens oder Verlierens. Sie ist der Mut, sich zu zeigen und gesehen zu werden, ohne Kontrolle über das Ergebnis zu haben.“²⁷ Es ist die Fähigkeit, sich Risiken bewusst zu werden und die Gefahren realistisch abzuwägen.²⁸

Verletzlichkeit zuzulassen ist nicht angenehm, auch wenn Liebe und Verbundenheit darauf basieren.²⁹ Brown meint, dass Verletzlichkeit in unserer Gesellschaft oft als Schwäche wahrgenommen wird. Dies, obwohl Risiken einzugehen und etwas Grosses zu wagen, mit dem Wissen, dass man vielleicht versagt, Mut braucht. Sie zieht aus ihrer Forschung die Schlussfolgerung, dass es Mut ohne Verletzlichkeit nicht geben kann.³⁰ Mit Brown gesprochen bedeutet neugierig sein auch verletzlich sein. Ist man neugierig, ist man der Ungewissheit ausgeliefert. Um interessiert die Zusammenhänge im Leben und Gefühle zu hinterfragen, muss man den Mut haben, die Gewissheit zu verlassen.³¹

²² Vgl. Aebi-hus. 2016, S.4.

²³ Vgl. Neumann-Braun u.a. 2012, II.

²⁴ Vgl. Wikipedia, 2016.

²⁵ Vgl. Weichselgarten in Burghardt u.a. 2017, S.19.

²⁶ Vgl. Brown 2017, S.2.

²⁷ Brown 2016, Kap.1.

²⁸ Vgl. Aiken u.a. in Brown 2017, S.55.

²⁹ Vgl. Brown 2017, S.260.

³⁰ Vgl. Brown 2017, S.59.

³¹ Vgl. Brown 2016, Kap. 4.1.

Im Verlauf des Lebens entwickeln Menschen verschiedene Methoden, Verletzlichkeit nicht zuzulassen.³² Ein verbreiteter Schutzmechanismus ist der Perfektionismus. Diese Strategie lässt Menschen glauben, dass die Chance getadelt zu werden, kleiner wird, wenn sie alle Dinge immer perfekt ausführen. Sie meinen, den damit verbundenen Schmerz so vermeiden zu können.³³

Beim zweiten Selbstschutz misstraut man der eigenen Freude. In noch so perfekten Situationen erwarten diese Menschen immer, dass etwas Schlechtes passiert. Auch mit dieser Methode soll die eigene Verletzlichkeit reduziert werden.³⁴

Der dritte Mechanismus ist die sogenannte Betäubung der Gefühle. Diese kann in Form einer Sucht oder einfach durch Verdrängen der Emotionen stattfinden. Indem man sich nicht mit den eigenen Emotionen befasst, hofft man, dass einem die eigenen Emotionen nicht einholen können. Diese Verdrängung oder Betäubung der Gefühle kann zur Abgrenzung gegenüber anderen Menschen führen. Die Fähigkeit zu lieben und Freude zu empfinden leidet unter der Verdrängung der Verletzlichkeit.³⁵

Die Schutzmechanismen sind bei Erwachsenen besonders schwierig zu sehen, da sie mit den Jahren immer passender werden. Jugendliche entwickeln diese Mechanismen erst noch und probieren verschiedene Arten des Schutzes aus. Eine wichtige Erkenntnis aus Browns Forschung ist, dass trotz den individuell angepassten Abwehrmechanismen bei verschiedenen Menschen ähnliche Strategien zu erkennen sind.³⁶

2.3 Scham

Der deutsche Psychologe Philipp Mayring hält das Empfinden der Emotion Scham wie folgt fest: „... Man schämt sich, wenn etwas offensichtlich wird, das man lieber bedeckt halten wollte...“.³⁷ Scham ist angeboren. Bereits Kleinkinder empfinden Scham.³⁸ Man erlebt Scham in Form eines leichten Errötens bis hin zu extrem unangenehmen Peinlichkeitsgefühlen.³⁹ Izard und Ross schreiben, dass bei Scham eine Lücke zwischen dem realen und dem idealen

³² Auf diese Schutzmechanismen wird bei der Einstiegsübung zur Verletzlichkeit genauer Bezug genommen. (Vgl. Wegleitung, Ideenkatalog.)

³³ Vgl. Brown 2017, S.157.

³⁴ Vgl. Brown 2017, S.144-148.

³⁵ Vgl. Brown 2017, S.165.

³⁶ Vgl. Brown 2017, S.140-141.

³⁷ Vgl. Mayring. 2003, S. 180.

³⁸ Vgl. Libbertz 2019, S.21.

³⁹ Vgl. Mayring 2003, S.181.

Selbst erfahren wird. Sie lässt einen von anderen entlarvt, zu Recht gewiesen und gering geschätzt fühlen. Scham ist sozial bedingt.⁴⁰ Aus diesem Grund bezeichnet Buss (1980) Scham als soziale Angst.⁴¹

Der deutsche Sozialwissenschaftler Stephan Marks unterteilt die Scham in verschiedene Grundtypen. Im Folgenden werden die Anpassungsscham sowie die empathische Scham genauer erläutert. Beide Typen zeigen, dass Scham bis zu einem gewissen Grad nötig ist.

Die Anpassungsscham kommt dann zum Zuge, wenn Menschen das Gefühl haben, nicht der Norm und den Erwartungen der Gesellschaften zu entsprechen. Kinder lernen aufgrund dieser Scham, wie sie sich in der Gesellschaft zu benehmen haben. Dabei besteht die Gefahr, dass sie den Unterschied zwischen Scham und Schuld nicht erkennen. Sie nehmen den Unterschied zwischen einer inakzeptablen Handlung und einer schlechten Person nicht wahr.⁴² Bei der pathologischen Scham, auch „traumatische Scham“⁴³ genannt, ist die Anpassungsscham so stark, dass sie die Person dauernd zunichte macht.⁴⁴

Die Funktion der empathischen Scham lässt sich wie folgt beschreiben: „Sie ermöglicht uns, die Schamgefühle anderer mitzufühlen, hat also eine verbindende, solidarisierende Funktion.“⁴⁵

Gemäss Brown macht uns Scham unzugänglich für Verletzlichkeit.⁴⁶ Aufgrund von Scham ziehen Menschen sich innerlich zurück und verlieren das Interesse, Beiträge für die Gesellschaft zu leisten. Um Scham zu vermeiden, nehmen Menschen problematische Verhaltensweisen an. Dazu gehören verschiedene Arten der Sucht, Selbstverletzungen und Aggressionen. In Folge ihres Verhaltens fühlen sich die betroffenen Personen noch mehr beschämt.⁴⁷

⁴⁰ Vgl. Izard und Ross in Mayring 2003, S. 181.

⁴¹ Vgl. Buss in Mayring 2003, S. 181.

⁴² Vgl. Marks in Zanotta 2018, S.174-175.

⁴³ Zanotta 2018, S.176.

⁴⁴ Vgl. Zanotta 2018, S.176.

⁴⁵ Marks in Zanotta 2018, S. 175.

⁴⁶ Vgl. Brown 2017, S.225.

⁴⁷ Vgl. Zanotta 2018, S.176.

Scham ist kein angenehmes Gesprächsthema, aber es ist wichtig darüber zu reden. Sie wird nämlich umso mächtiger, je weniger man davon spricht.⁴⁸ Der Punkt ist, dass wir beim Gespräch über Scham unser Gegenüber vom beschämenden Gefühl befreien können, in dem wir zeigen, dass die Scham grundlos ist. Oft schämt man sich für Dinge, die nur im eigenen Kopf als beschämend und fehlerhaft wahrgenommen werden.⁴⁹ Silvia Zanotta beschreibt den Weg von einem beschämenden Moment hin zur Würde wie folgt: „In der Regel versucht man seine Scham zu verbergen, dadurch fühlt sie sich nur noch schlimmer an. Wenn die Scham aber repariert, korrigiert werden kann, führt dies zu Stärkung und Triumph!“⁵⁰

2.4 Schamresilienz

Zuerst muss angemerkt werden, dass Resilienz die Fähigkeit beschreibt, in Krisen psychisch und sozial speziell widerstandsfähig zu sein.⁵¹ Diese seelische Widerstandskraft setzt sich aus dem sozialen Umfeld, eigenen Erfahrungen und dem Umgang mit Krisen und Schwierigkeiten zusammen. Die Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit und kann gefördert werden.⁵²

Brené Brown beschreibt ihr Verständnis von Schamresilienz wie folgt:

„Ich meine damit die Fähigkeit, authentisch zu bleiben, wenn wir Scham empfinden, die Erfahrung durchzustehen, ohne unsere Werte zu opfern, und aus der Erfahrung von Scham mit mehr Mut, Mitgefühl und Verbundenheit hervorzugehen, als wir sie vorher empfunden hatten.“⁵³

In ihrer Forschung stiess Brown auf vier Merkmale, die Menschen mit einer hohen Schamresilienz aufweisen:

„1. Sie verstehen die Scham und erkennen, welche Botschaften und Erwartungen Scham bei ihnen auslöst. [...]

2. Sie üben kritisches Bewusstsein, indem sie die Botschaften und Erwartungen einer Realitätsprüfung unterziehen [...]

⁴⁸ Vgl. Libbertz 2019, S.50.

⁴⁹ Vgl. Libbertz 2019, S.133.

⁵⁰ Zanotta 2018, S.178.

⁵¹ Vgl. Siegrist und Luitjens 2011, Kap.2.

⁵² Vgl. Siegrist und Luitjens in Schumacher u.a. 2018, S.94.

⁵³ Brown 2017, S.95.

3. Sie strecken ihre Hand aus und teilen ihre Geschichte mit Menschen, denen sie vertrauen. [...]

4. Sie sprechen über Scham.“⁵⁴

Bei der Realitätsprüfung wird überlegt, ob die Anforderungen an sich selber realistisch sind. Zudem stellt sich die Frage, wer diese Anforderungen überhaupt stellt.⁵⁵

Wie diese vier Punkte zeigen, geht es bei der Schamresilienz um den konstruktiven Umgang mit der Emotion Scham. Nach Berking (2008) beschreibt die Emotionsregulation „... die Fähigkeit, Gefühle richtig zu erkennen und zu benennen, sie zu akzeptieren, ihren Auslöser zu identifizieren und sie, falls nötig, mit einer passenden Strategie zu regulieren.“⁵⁶ Dabei werden die Emotionen⁵⁷, in diesem Fall Scham, nicht verdrängt. Der Umgang damit soll verbessert werden. Durch eine kontrollierte Gedankenführung können Menschen ihr Gefühlsleben beeinflussen. Emotionen sind stark mit gedanklichen Prozessen verbunden.⁵⁸

Mit einem kritischen Bewusstsein gegenüber den eigenen Emotionen und durch das Analysieren der Scham, bewerten schamresiliente Menschen die Situation neu. Eine veränderte Bewertung führt zu anders erlebten Gefühlen.⁵⁹ Bei dieser Neubewertung spielt die Neugier zusammen mit der Verletzlichkeit eine grosse Rolle, wie in Kapitel 2 bereits erwähnt wurde. Verletzlichkeit muss zugelassen werden, wenn man neugierig die eigenen Gefühle hinterfragen möchte und sich dabei der Ungewissheit ausliefert.⁶⁰

3. Methodisches Vorgehen

3.1 Erstellen des Leitfadens

Auswertungen und Beschreibungen von bereits durchgeführten Peer-Education-Projekten wurden als Hilfe für die Struktur des Projektaufbaus von Girl Power genommen. Mit diesen

⁵⁴ Brown 2017, S.96.

⁵⁵ Vgl. Brown 2017, S.96.

⁵⁶ Berking in Kern u.a. 2018, S.143.

⁵⁷ Emotionen und Gefühle entstehen, wenn Menschen Ereignisse als relevant für ihre Ziele betrachten. Sie sorgen für Handlungsimpulse. (Vgl. Barnow u.a. 2016, S.5.) Emotionen sind im Gegensatz zu den komplexeren Gefühlen rasch auftretende Gefühlszustände. (Vgl. Barnow in Barnow u.a. 2016, S.5.)

⁵⁸ Kern u.a. 2018, S.143.

⁵⁹ Kern u.a. 2018, S.143.

⁶⁰ Vgl. Brown 2016, Kap. 4.1.

Quellen wurde bestimmt, was der Inhalt der Wegleitung sein soll. Man profitierte von Erfahrungen und Fehlern von bereits durchgeführten Peer-Education-Projekten.

Für den Ablauf des Kurses wurden eigene Ideen und das erworbene Wissen kombiniert. Die Übungen enthalten Methoden von Forschern und Coaches, welche auf das Projekt Girl Power angepasst wurden. Zum Teil basieren die Arbeitsblätter aber auch einfach auf eigenen Überlegungen und Erfahrungen. Die Skizzen auf den Arbeitsblättern wurden alle selber erstellt.

Mit dieser Methode wurde eine erste Version der Wegleitung erstellt. Diese Erstversion wurde dann an zwei Fachpersonen gesendet.

3.2 Methode Interviews

Die Interviews wurden mündlich durchgeführt und mit dem Mobiltelefon aufgenommen. Sie wurden weder transkribiert noch empirisch ausgewertet, da sie nur einen kleinen Teil dieser Arbeit ausmachen. Die Interviews sind als Ergänzung zu sehen.

3.2.1 Fragen

Die beiden Interviewpartner erhielten nicht denselben Fragebogen. Die Fragen zielten besonders darauf ab, herauszufinden, wie realistisch das Projekt Girl Power gestaltet wurde. Im Gespräch sollte herausgefunden werden, wie Girl Power verbessert werden kann. Das Ziel war, eine Zweitmeinung einzuholen und von der grossen Erfahrung der beiden Frauen zu profitieren.

In der Besprechung mit Frau Bringold ging es vor allem um die Peer-Education. Zuerst sollten Frau Bringolds Erfahrungen mit der Peer-Education herausgefunden werden. Die späteren Fragen bezogen sich auf den Leitfaden.

Mit der Psychotherapeutin wurden hingegen die Phänomene der Scham und der Verletzlichkeit besprochen. Es ging darum zu diskutieren, auf welchem Weg die Kursteilnehmerinnen am besten auf diese beiden Themen angesprochen werden könnten.

3.2.2 Interviewpartner

Frau Bringold arbeitet als Sozialarbeiterin bei InTeam Basel. Sie und ihre Teamkollegen kümmern sich um Jugendliche, welche keine Lehrstelle gefunden haben. Die Jugendlichen erhalten die Möglichkeit, genau zu lernen, was alles in ein Bewerbungsschreiben gehört. Zwei Tage

pro Woche sind sie jedoch anders beschäftigt. Mit Frau Bringold als Coach werden sie zu Peer-Educatoren ausgebildet. Haben sie ihre Ausbildung abgeschlossen, gehen sie zu zweit oder zu viert in Schulklassen und führen mit den Schülern und Schülerinnen einen Kurs zum Thema sexuelle Gesundheit durch.⁶¹

Die zweite Interviewpartnerin, eine Psychotherapeutin, wird auf Wunsch in dieser Arbeit anonymisiert.

4. Ergebnisse

Auf der einen Seite gibt es die Ergebnisse, die im Verlaufe des Erstellens des Leitfadens herausgefunden wurden, und auf der anderen Seite werden in den folgenden Unterkapiteln auch die Ergebnisse der Interviews aufgeführt. Je nachdem, ob zur Leitfrage in beiden Bereichen etwas herausgefunden wurde, ergänzen sich die Ergebnisse.

Im Folgenden wird jeder Leitfrage ein Unterkapitel gewidmet. Nur die letzte Frage zur allgemeinen Kritik der Fachpersonen erhält kein Unterkapitel. Die Kritik ist automatisch in die anderen Fragen eingeflossen.

4.1 Wie kann ein solches Projekt ablaufen?

Die Antwort zur ersten Leitfrage lässt sich in zwei Teile aufteilen. Das erste Unterkapitel gilt dem Aufbau des Projektes an sich und das zweite Unterkapitel beschäftigt sich mit dem Ablauf des Kurses, welcher mit der Peer-Group durchgeführt wird.

4.1.1 Aufbau des Projekts

Das Projekt Girl Power besteht aus verschiedenen Phasen. Die erste Phase des Peer-Education-Projekts besteht darin, dass der Coach mögliche Peer-Educatorinnen findet und diese bei einem Zusammentreffen mündlich ins Projekt einführt. Die Mädchen erfahren dabei, worum es beim Peer-Education-Projekt Girl Power geht und wie sie mit dem Leitfaden arbeiten müssen. Die Psychotherapeutin brachte diese Phase des Projektes im Interview ein. In ihren Augen ist es wichtig, dass die Mädchen zuerst mündlich ins Thema eingeführt werden, bevor sie den Leitfaden lesen müssen.⁶²

⁶¹ Vgl. Interview mit Frau Bringold, 2019.

⁶² Vgl. Interview mit einer Psychotherapeutin, 2019.

Während zwei Monaten haben die zukünftigen Peer-Educatorinnen selbständig Zeit, den Leitfaden zu bearbeiten. Ihre Ausbildung besteht einerseits darin den Leitfaden durchzuarbeiten und andererseits in einem individuellen Gespräch mit einer Psychologin sowie einem Zusammentreffen aller Peer-Educatorinnen. Bei diesem Treffen werden die Peer-Educatorinnen zusätzlich vom Coach geschult. Die Peer-Educatorinnen erhalten hier Zeit, den Kurs gemeinsam detailliert zu planen. Nach der erfolgreichen Ausbildung kann der Kurs durchgeführt werden. Wie oft er durchgeführt wird, hängt von der Nachfrage und vom Interesse der Peer-Educatorinnen ab. Zwischendurch treffen sich alle Peer-Educatorinnen mit dem Coach und besprechen mögliche Anpassungen.

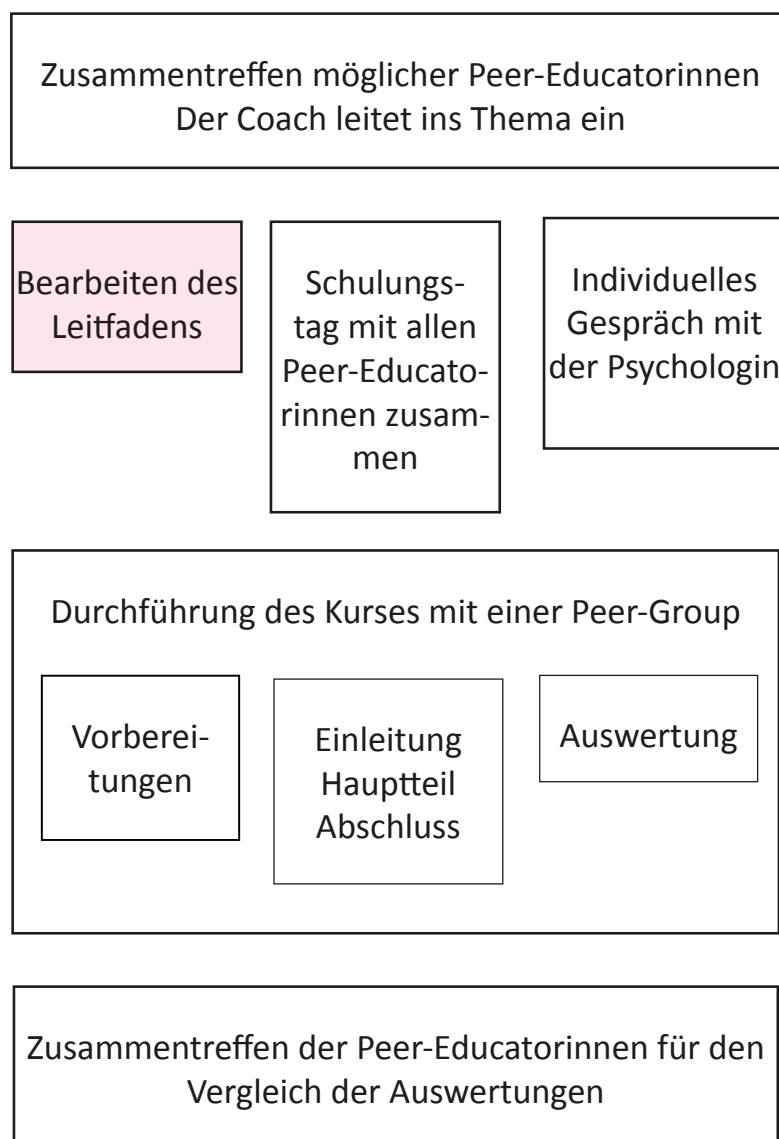


Abbildung 1: Darstellung der Phasen des Projektes.

4.1.2 Ablauf des Kurses

Die Beschreibung des Kursablaufs beginnt in der Wegleitung mit den Vorbereitungen, die vor dem Start mit den Teilnehmerinnen erledigt werden müssen. Dazu gehört das Einrichten des Raumes, das Kopieren der Kursunterlagen und das Kaufen von Getränken. Nach dem Eintreffen sollen die Teilnehmerinnen als erstes ihre Namenstafeln beschriften. Es folgt die Begrüssung durch die Peer-Educatorinnen und eine allgemeine Vorstellungsrunde. Der Leitfaden bietet verschiedene Möglichkeiten einer Vorstellungsrunde an. Die Varianten basieren auf einer Runde, bei der jede Teilnehmerin ein paar Worte über sich selbst sagt. Es wird empfohlen, die Leitfragen der Vorstellungsrunde auf einem Flipchart zu notieren. Diese Fragen können Dinge wie das Lieblingsessen sein, aber auch zum Beispiel ein Symbol, das einen selber beschreibt. Falls eine Teilnehmerin beispielsweise gerne backt, wäre ein Kuchen das passende Zeichen. Um ein wenig Schwung in die Vorstellungsrunde hineinzubringen, kann auch ein Ball benutzt werden. Wer den Ball zugeworfen bekommt, ist an der Reihe, sich vorzustellen.

Weiter werden die Ziele des Kurses erläutert und die Regeln aufgestellt. Die Regeln lauten wie folgt:

1. Mit allem, was in diesem Raum besprochen wird, soll vertraulich umgegangen werden.
2. Jede Person darf sich melden und etwas sagen, aber es wird niemand dazu gezwungen.
3. Es darf nur eine Person aufs Mal sprechen, ausser natürlich bei Übungen, bei denen in kleineren Gruppen diskutiert werden muss. Wenn mehrere Personen gleichzeitig sprechen besteht die Gefahr, den Eindruck zu geben, dass über jemanden getuschelt wird.
4. Man darf sich jederzeit melden, falls etwas unangenehm ist oder man sich nicht wohl fühlt.

Die erste Regel wurde im Interview mit Frau Bringold besprochen. Sie findet diese Formulierung wertvoll, da sie klarstellt, dass der Inhalt des Kurses mit Aussenstehenden besprochen werden darf, solange dies auf eine angemessene Weise passiert.⁶³

⁶³ Vgl. Interview mit Frau Bringold, 2019.

Der Hauptteil des Kurses besteht aus einem Theorieblock zur Scham, der Verletzlichkeit und der Schamresilienz, beziehungsweise einem Leben aus einem vollen Herzen⁶⁴. Dazwischen werden verschiedene Übungen gelöst. Zuerst beschäftigt sich jede Teilnehmerin individuell mit der Aufgabe, darauf wird sie in einer Zweiergruppe besprochen und später im Plenum diskutiert. In der Pädagogik nennt man diese Methode Think-Pair-Share.⁶⁵ Die Psychotherapeutin wies in der Besprechung darauf hin, dass diese Methode in Bezug auf Scham sehr wichtig sei.⁶⁶

Der Ideenkatalog beginnt sowohl mit einer Einstiegsübung zur Scham, als auch zur Verletzlichkeit. Auf diese beiden Einstiegsübungen wird in Kapitel 4.3 genauer Bezug genommen. Für den Theorieteil zur Schamresilienz kann das Arbeitsblatt „Der Weg zur Schamresilienz“ gelöst werden. Auf die Einstiegsübungen folgen die Übungen „Schamfalle“, „Gremlins“, „Dankbarkeit“ und „Atmung“. In der folgenden Tabelle sind die Aufgaben und Ziele der verschiedenen Übungen zusammengefasst dargestellt.

Name der Übung	Arbeitsauftrag	Ziel
Scham	Die Teilnehmerinnen müssen sich überlegen, in welchen Situationen Menschen Scham verspüren.	Reflexion / Auslöser der Scham identifizieren
Schutzmechanismen	Welche Wege gibt es, Verletzlichkeit nicht zuzulassen?	Reflexion
Der Weg zur Schamresilienz	Dieses Arbeitsblatt dient dazu, dass sich die Teilnehmerinnen Notizen machen können.	Aktives Mitschreiben und Mitdenken
Schamfalle	Wie fühlt man sich in beschämenden Momenten? Welche Wege gibt es, um wieder aus dem Loch zu kriechen?	Gefühle erkennen und richtig benennen / Passende Strategie für die Regulation der Emotion finden
Gremlins	Wo ist die Teilnehmerin gemäss ihrem Gremlin-Monster nicht gut genug? Wofür soll sie sich schämen? (Siehe Beispiel einer Aufgabe und Erläuterung.)	Auslöser der Scham identifizieren
Dankbarkeit	Die Mädchen müssen 5 Dinge notieren, für die sie dankbar sind.	Strategie für die Regulation der Emotionen
Atmung	Die Teilnehmerinnen sollen eine Atemübung ausprobieren.	Strategie für die Regulation der Emotionen

Tabelle 1: Übersicht zu den verschiedenen Übungen.

⁶⁴ Ein Leben aus einem vollen Herzen bezeichnet die Grundhaltung, sich selber etwas wert zu sein. Dabei ist einem bewusst, dass man nicht allen Erwartungen entsprechen kann. (Vgl. Brown 2016, Kap. Einführung.)

⁶⁵ Vgl. Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (HG).

⁶⁶ Vgl. Interview mit einer Psychotherapeutin, 2019.

Auf dem Arbeitsblatt befinden sich jeweils der Arbeitsauftrag und meistens eine Abbildung. Direkt neben dem Arbeitsblatt findet der Leser des Leitfadens eine Erläuterung der Aufgabe. Die Übungen adressieren sich direkt an den Leser, also an die Kursteilnehmerinnen.

Gremlins	Erläuterung
<p>Gremlins sorgen überall, wo sie auftauchen, für Unruhe. Die kleinen Monster halten einem alles vor die Nase, wofür man sich schämen könnte. (Vgl. Brown. 2017, S.87.) Sie machen, dass man sich konstant vergleicht und sich perfektionieren möchte. Was sagen dir deine Gremlins? Wo bist du gemäss ihnen nicht gut genug? Wofür sollst du dich laut den Gremlins schämen? Notiere die verschiedenen Punkte, die dir in den Sinn kommen, um den Gremlin herum.</p> 	<p>Die Frage „Was sagen die Gremlins?“ zu stellen, ist gemäss Brené Brown eine der wirksamsten Methoden, um unsere Schammuster zu reflektieren. Mit dieser Frage kann man Selbstzweifel und Selbstkritik, die vielleicht auch unbewusst in unserem Geiste herumschwirren, aufspüren. (Vgl. Brown 2017, S.87.) Eine mögliche Gremlin-Aussage ist beispielsweise folgende: „Der erste Gremlin sagt mir, dass ich heute schlecht in der Schule war. Es ist aber auch noch ein anderer da, der sagt, ich sei zu dick. Der dritte Gremlin meint, ich müsse mir neue Kleider kaufen, weil jene Kleider von Lara viel neuer und schöner sind.“</p>

Abbildung 2: Beispiel einer Aufgabenstellung und einer Erläuterung.

Unterbrochen wird der Hauptteil von einer kurzen Pause. Auf die Frage, wie in Notfallsituationen gehandelt werden soll, antwortete Frau Bringold, dass bei ihren Peer-Education-Projekten die Peer-Educators die Pausen für den Austausch nutzen. Sie haben Zeit, sich über Auffälligkeiten zu unterhalten und das weitere Vorgehen zu besprechen.⁶⁷

Am Ende des Kurses wird noch einmal reflektiert. Was kann aus dem Kurs mitgenommen werden? Wie fühlen sich die Kursteilnehmerinnen nach dem Kurs? Die Teilnehmerinnen erhalten eine kurze, schriftliche Zusammenfassung, die sie mit nach Hause nehmen können. Darin befinden sich weitere kurze Übungen zum Thema, die zuhause praktiziert werden können.

⁶⁷ Vgl. Interview mit Frau Bringold, 2019.

Zur Durchführung des Kurses gehört auch eine Kursauswertung, welche von den Peer-Educatorinnen am Schluss ausgefüllt werden muss.

4.2 Die Schulung der Peer-Educatorinnen

Das im Leitfaden aufgeführte Kapitel „Theorie“ beinhaltet alles nötige Wissen, das sich die Peer-Educatorinnen aneignen müssen. Die theoretischen Grundlagen zur Peer-Education, zur Verletzlichkeit, zur Scham sowie zur Schamresilienz und einem Leben aus einem vollen Herzen werden darin genauer erläutert. Die verschiedenen Konzepte werden von anschaulichen Beispielen begleitet. Die Wichtigkeit des Gespräches über Scham und die Gefahren in Bezug auf die Scham werden jeweils in einem einzelnen Unterkapitel aufgeführt.

Wie im Kapitel zum Aufbau des Projekts bereits erwähnt wurde, gehört zur Schulung auch ein Zusammentreffen aller Peer-Educatorinnen unter der Leitung des Coaches. Das Wissen wird noch einmal vertieft und die Peer-Educatorinnen lernen an Fallbeispielen, wie man ein Gespräch eröffnet und was in Notfallsituationen zu tun ist.

Die Theorie zur Peer-Education sowie die Theorie zur Verletzlichkeit sind gemäss den Fachpersonen vollständig.⁶⁸ Auch die Theorie zur Scham wurde gelobt und als sehr differenziert empfunden. Auf der anderen Seite ist sie jedoch teilweise sehr komplex. Als Ergänzung empfahl die Psychotherapeutin die verschiedenen Arten von Scham zu erwähnen.⁶⁹

4.3 Scham und Verletzlichkeit thematisieren

Die Scham sowie die Verletzlichkeit werden mit einem kurzen Theorieteil der Peer-Educatorinnen eingeführt. Dazu gehört das Erwähnen von eigenen Erfahrungen der Peer-Educatorinnen mit Scham. Gemäss der Psychotherapeutin ist es immer gut von eigenen Erfahrungen zu erzählen.⁷⁰

Im Leitfaden gibt es zu jedem Theorieteil eine Liste mit den wichtigsten Stichworten. Auf den Theorie-Input zur Scham folgt ein Arbeitsblatt, bei dem die Kursteilnehmerinnen aufgefordert werden, die Scham im Allgemeinen zu reflektieren. Sie sollen darüber nachdenken, was für Situationen Scham in einem Menschen auslösen können und wie es einem Menschen geht,

⁶⁸ Vgl. Interview mit Frau Bringold, 2019; Interview mit einer Psychotherapeutin, 2019.

⁶⁹ Vgl. Interview mit einer Psychotherapeutin, 2019.

⁷⁰ Vgl. Interview mit einer Psychotherapeutin, 2019.

wenn er sich schämt. Zur Verletzlichkeit gibt es eine Übung bei der die verschiedenen Schutzmechanismen reflektiert werden sollen.

4.4 Umsetzbarkeit

Während den beiden Interviews zeichnete sich klar ab, dass sowohl die Psychotherapeutin als auch Frau Bringold die Arbeit als sehr realistisch und gut umsetzbar sehen.⁷¹

Aus der Sicht der Psychotherapeutin gibt es einen wichtigen Punkt zu beachten: Die Grösse der Gruppen. Eine grosse Gruppe (12 Personen) sollte in ihren Augen zusätzlich in Kleingruppen von 4 bis 5 Personen aufgeteilt werden.⁷²

Für Frau Bringold bleiben drei Fragen offen: Wie werden die Peer-Educatorinnen rekrutiert? Wie gut kennen sich die Peer-Educators und die Peer-Group? Und zuletzt: Wo findet der Kurs statt? Ansonsten findet sie es wie die Psychotherapeutin ein überaus tolles Projekt, dass auf jeden Fall einmal umgesetzt werden muss.⁷³

5. Interpretation / Diskussion

Dieses Kapitel beinhaltet die Diskussion der Leitfragen. Jeder Leitfrage wird ein Unterkapitel gewidmet, in dem das Produkt und die Ergebnisse der Interviews in Bezug zueinander gestellt und diskutiert werden. Zuletzt folgt ein Ausblick zum weiteren Verlauf des Projekts.

5.1 Wie würde ein solches Projekt ablaufen?

5.1.1 Aufbau des Projekts

Die verschiedenen Phasen von Girl Power ähneln stark dem Aufbau von bereits durchgeführten Peer-Education-Projekten (siehe Kapitel 2). Natürlich wurden manche Dinge angepasst, gerade weil ein vorgegebener Leitfaden für die Ausbildung der Peer-Educatorinnen bei den anderen Peer-Education-Projekten nicht existiert.

Auf Empfehlung der Psychotherapeutin wurde die persönliche Übergabe des Leitfadens an die zukünftigen Peer-Educatorinnen eingeführt. Dieses „Kick-Off“ des Projekts soll dazu führen,

⁷¹ Vgl. Interview mit einer Psychotherapeutin, 2019; Interview mit Frau Bringold, 2019.

⁷² Vgl. Interview mit einer Psychotherapeutin, 2019.

⁷³ Vgl. Interview mit Frau Bringold, 2019.

dass die Peer-Educatorinnen möglichst motiviert sind, am Projekt teilzunehmen. Nur ein Dokument lesen zu müssen, kann schnell etwas trocken und abschreckend wirken.

Damit die Peer-Educatorinnen wirklich kompetent genug werden, haben sie ein Treffen mit einer Psychologin. Bei Peer-Education-Projekten zur Drogenprävention zum Beispiel war es wichtig, dass die Educatoren ihren Drogenkonsum während der Ausbildung aufgaben oder zumindest reduzierten. Scham und Verletzlichkeit können nicht reduziert, müssen aber reflektiert werden. Zusammen mit der Psychologin wird das jede zukünftige Peer-Educatorin machen.

Nach der Durchführung des Kurses füllen die Peer-Educatorinnen die Kursauswertung aus, welche im Leitfaden zu finden ist. Die verschiedenen Auswertungen werden bei einem gemeinsamen Treffen verglichen. Nur zusammen dürfen grundlegende Entscheidungen getroffen oder Veränderungen vorgenommen werden. So soll verhindert werden, dass sich mit der Zeit verschiedene Projekte entwickeln.

5.1.2 Ablauf des Kurses

Der Empfang der Peer-Educatorinnen sowie der Einstieg in den Kurs mit der Vorstellungsrunde und der Erläuterung der Projektziele sollen vor allem sehr herzlich sein. Die Peers sollen sich wohl und ernst genommen fühlen. Die Regeln unterstützen dieses Ziel, indem sie dafür sorgen, dass alle Teilnehmerinnen sich auf Augenhöhe begegnen. Die erste Regel schützt die Peer-Educatorinnen, indem sie ihnen klar erlaubt in Notfallsituationen mit einer erwachsenen Person zu sprechen.

Bei den einzelnen Theorieblöcken muss aufgepasst werden, dass sie nicht abschreckend wirken. Auf schwer verständliche und komplexe Begriffe sollen wenn immer möglich verzichtet werden. Die Theorieteile sollen die Beweggründe hinter dem Projekt aufzeigen, indem sie zum Beispiel klar machen, wieso das Gespräch über Scham und Verletzlichkeit wichtig ist.

Die Einstiegsübungen zur Scham und zur Verletzlichkeit sollen dazu dienen, die Kursteilnehmerinnen ins Thema einzuführen und ihre Gedanken anzuregen. Genauer wird darauf in Kapitel 5.3 eingegangen.

Die weiteren Arbeitsblätter sind Vorschläge und dürfen nach Bedarf ergänzt beziehungsweise abgeändert werden. Sie sollen den Kursteilnehmerinnen Möglichkeiten aufzeigen, wie sie konstruktiv mit Scham und Verletzlichkeit umgehen können. Die Ziele der einzelnen Übungen wurden in Kapitel 4.1.2 in einer Tabelle aufgeführt. Die genauen Erläuterungen der Aufgaben befinden sich jedoch im Leitfaden. Diese Erläuterungen sollen den Peer-Educatorinnen helfen, die Gedanken hinter den Aufgaben zu verstehen. Es ist wichtig, dass sie selber voll und ganz von der Wirksamkeit der Übungen überzeugt sind.

Die Think-Pair-Share Methode wurde eingeführt, da sich im Gespräch mit der Psychotherapeutin herausstellte, dass nicht jede Person dazu bereit ist, in einer grossen Gruppe über Scham zu sprechen.⁷⁴ Die Methode gibt allen Kursteilnehmerinnen die Gelegenheit, sich aktiv mit der Aufgabe zu befassen. Die eigenen Lösungen werden mit den Lösungen der Kolleginnen verglichen und komplettiert.⁷⁵ So können die Antworten auf die Fragen später im Plenum anonymisiert vorgetragen werden und nicht jede Teilnehmerin muss sich aktiv melden, was aber nicht heisst, dass sie sich nicht mit der Übung befasst hat.

Die Pause wurde in erster Linie eingeplant, damit die Peer-Group ihren Kopf auslüften kann. Daneben dient sie aber auch als Austauschphase zwischen den Peer-Educatorinnen. In dieser Zeit können Auffälligkeiten besprochen werden. Diese können auch nur disziplinarischen Ursprungs oder das Fehlen von Konzentration sein.⁷⁶

Mit der Reflexion der Gefühle am Schluss soll die momentane Stimmung der Peers festgehalten werden. Schliesslich soll der Kurs aber positiv enden. Keine Teilnehmerin soll den Kurs mit einem schlechten Gefühl verlassen. Auf dem Übersichtsblatt befinden sich darum auch nur Dinge, welche die Mädchen motivieren sollen, ein Leben aus einem vollen Herzen zu führen.

5.2 Was müssen sich die Peer-Educatorinnen für Wissen aneignen?

Die Scham und die Verletzlichkeit wurden in der Theorie in der Wegleitung aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Trotzdem wurden die Erläuterungen jeweils aber auf das Wichtigste reduziert. Aus diesem Grund befindet sich am Ende der Theorie eine Liste mit weiteren Informationsquellen, die je nach Bedarf konsultiert werden können.

⁷⁴ Vgl. Interview mit einer Psychotherapeutin, 2019.

⁷⁵ Vgl. Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (HG).

⁷⁶ Vgl. Interview mit Frau Bringold, 2019.

Im Kapitel zur Theorie sind jene Abschnitte besonders bedeutsam, die die Wichtigkeit des Projektes unterstreichen. Dazu gehört das Kapitel zu den Gefahren der Scham und zum Gespräch über Scham. Zusätzlich wird das Leben aus einem vollen Herzen erklärt, da es einen konstruktiven Umgang mit Emotionen sehr schön aufzeigt.

Beim Erstellen des Leitfadens wurde erkannt, dass es nicht realistisch ist, alles Wissen in die Wegleitung packen zu können. Folglich entstand die Idee, einen zusätzlichen Schulungstag einzuplanen. Manche Menschen können das Wissen mündlich besser aufnehmen. Da das Sicherheitsgefühl der Peer-Educatorinnen an erster Stelle steht, sollen sie die Möglichkeit erhalten, Fragen zur Theorie zu stellen und ihr Wissen dadurch festigen zu können. Zudem gibt es Aspekte wie die Notfallsituationen, die anhand von Fallbeispielen mündlich besser erklärt werden können. Die Traktanden dieses Treffens werden im Leitfaden erwähnt, das genaue Programm muss jedoch die Fachperson planen.

Da zur Theorie zur Verletzlichkeit und zum Peer-Involvement in den Interviews keine Kritik geäußert wurde, wurde sie jeweils so gelassen. Aufgrund der Empfehlung der Psychotherapeutin wurden verschiedene Arten von Scham angefügt. Für dieses Projekt wurde die Anpassungsscham und die empathische Scham ausgewählt. Beide Arten zeigen, wieso Scham eigentlich auch etwas Gutes ist. Die empathische Scham zeigt schön, wieso das Gespräch über Scham eine solidarisierende Wirkung haben kann.

5.3 Auf welche Art sollen Verletzlichkeit und Scham thematisiert werden?

Für den Einstieg in die Thematik wurde ein Theorie-Input gewählt, da es wichtig erschien, den Kursteilnehmerinnen zu erklären, wie die komplexen Phänomene der Scham und der Verletzlichkeit überhaupt funktionieren. In der Wegleitung werden zwar die wichtigsten Stichworte zu den Theorieteilern aufgelistet, jedoch liegt es am Ende in den Händen der Peer-Educatorinnen, welche Informationen genau übermittelt werden.

Der Theorie-Input bietet den Peer-Educatorinnen zudem eine gute Gelegenheit von eigenen Erfahrungen zu berichten. Alle Erfahrungen können auch anonymisiert erzählt werden.

Wichtig ist einfach, dass sie anschaulich sind. Wenn die Peer-Educatorinnen von schambehafteten Erlebnissen erzählen, sollen die Erlebnisse im Positiven enden und nicht schambehaftet bleiben.⁷⁷

Die Einstiegsübungen regen die Teilnehmerinnen zur Reflexion an. Mit den beiden Einstiegsübungen sollen die Mädchen sich langsam ans Thema herantasten können. Gemeinsam sollen sie sich bewusst werden, was Scham allgemein in Menschen auslösen kann. Bei der Verletzlichkeit schaffen sie sich ein Bewusstsein für die verschiedenen Schutzmechanismen.

Eine sorgfältige Einführung in die Thematik ist sehr wichtig. „Für was schämst du dich? Erzähl dies einmal der ganzen Gruppe.“ wäre nicht der richtige Einstieg. Schliesslich soll den Peers ein adäquater Umgang mit Emotionen gezeigt werden. Niemand soll sich bloss stellen müssen, denn das gehört definitiv nicht zu einem konstruktiven Umgang mit Scham.

5.4 Ist das Projekt realistisch geplant und umsetzbar?

Während des Erstellens des Leitfadens wurde bemerkt, dass der Leitfaden nicht alle Themen decken kann. Manche Themen müssen mündlich diskutiert werden. Wie bereits erwähnt, wurde dafür das gemeinsame Treffen aller Peer-Educatorinnen eingeführt. Dies und die Ergänzung des Kick-Offs machen das Projekt realistisch.

Die beiden Kritikpunkte zur Umsetzbarkeit waren die Gruppengrösse und die drei Fragen von Frau Bringold.

Die empfohlene Gruppengrösse ist im Leitfaden mit vier bis fünf Personen aufgeführt. Wird der Kurs in Schulen durchgeführt, kann die Halbklassse der Mädchen noch einmal in kleinere Gruppen eingeteilt werden, wobei jede Kleingruppe von zwei Peer-Educatorinnen betreut wird. Welches wirklich die optimalste Grösse ist, muss ausprobiert werden. Nur mit Praxiserfahrung und sorgfältigen Auswertungen kann das Maximum aus dem Kurs geholt werden. Die Fragen von Frau Bringold bezüglich des Ortes, der Suche nach den Peer-Educatorinnen und der Beziehung zwischen der Peer-Group und den Educatorinnen werden offengelassen. Damit soll das Projekt möglichst adaptierbar bleiben und in vielen verschiedenen Kontexten gebraucht werden können. Die Gruppenzusammenstellung und der Ort können das Projekt stark beeinflussen. Der Leitfaden kann jederzeit angepasst werden.

⁷⁷ Vgl. Interview mit einer Psychotherapeutin, 2019.

6. Die Zukunft des Projekts

Theoretisch könnte das Projekt nun gestartet werden. Zuerst müsste ein Coach und eine Psychologin gesucht werden, die sich bereit erklären, dieses zeitintensive Projekt zu unterstützen. Besonders für den Coach und natürlich auch für die Peer-Educatorinnen bedeutet Girl Power viel Aufwand und eine grosse Herausforderung. Zusätzlich müsste die Finanzierung des Projektes diskutiert werden. Die Finanzierung wurde in dieser Arbeit bewusst weggelassen.

Der Kurs lässt sich in Zukunft noch stark ausbauen. Scham und Verletzlichkeit sind zwei extrem grosse Themen. Die Psychotherapeutin meinte sogar, man könnte damit mehrere Nachmittage füllen.⁷⁸ Girl Power ist als Denkanstoss gedacht. Es ist der Anfang, über Scham und Verletzlichkeit zu sprechen. Ist der Kurs erfolgreich, könnte der Ablauf auch so gestaltet werden, dass sich die Peers mehrere Male treffen, um sich vertieft mit Scham und Verletzlichkeit zu befassen. Sicher würde dafür das Material aus der Wegleitung reichen, da der Kursablauf sehr dicht geplant ist. In kurzer Zeit werden extrem viele Informationen vermittelt. Dies kann als Schwachpunkt des Projektes gesehen werden.

Der Leitfaden wurde von beiden Fachpersonen extrem gelobt. Sie fanden die Leistung, welche erbracht wurde, hervorragend. Persönlich findet es die Psychotherapeutin höchste Zeit, dass die Scham endlich enttabuisiert wird.⁷⁹ Frau Bringold wünschte sich, dass das Projekt einmal durchgeführt werden kann.⁸⁰

Nachdem ich mich so lange mit dieser Thematik auseinandergesetzt habe, finde ich es noch wichtiger, dass ein solches Projekt wirklich durchgeführt wird, auch wenn es eigentlich von Beginn an klar war, dass ich im Rahmen meiner Maturitätsarbeit nur ein Konzept für dieses Projekt schreibe. Es interessiert mich sehr zu sehen, was Girl Power alles bewirken kann. Ich hoffe, dass mein Projekt einen Beitrag dazu leisten wird, die Scham aus ihrem „Aschenputtel-Dasein“ herauszuholen.

⁷⁸ Vgl. Interview mit einer Psychotherapeutin, 2019.

⁷⁹ Vgl. Interview mit einer Psychotherapeutin, 2019.

⁸⁰ Vgl. Interview mit Frau Bringold, 2019.

7. Quellenverzeichnis

7.1 Literatur

- Barnow, Sven u.a.: Theoretische Grundlagen: Einleitung. *In: Sven Barnow u.a.: Emotionsregulation: Manual und Materialien für Trainer und Therapeuten.* Heidelberg 2016. S.5.
- Brown, Brené und Rando-Tesch, Margarethe: *Laufen lernt man nur durch Hinfallen: Wie wir zu echter innerer Stärke finden.* [Kindle-Dateiformat] München 2016.
- Brown, Brené und Rando-Tesch, Margarethe: *Verletzlichkeit macht stark. Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden.* 3. Auflage. München 2017.
- Burghardt, Daniel u.a.: *Vulnerabilität: Pädagogische Herausforderungen.* Stuttgart 2017.
- Jensen, Frances E. und Nutt, Amy Ellis: *The Teenage Brain: A Neuroscientist's survival guide to raising adolescents and young adults.* London 2015.
- Kern, Angelika u.a.: *Wie kann man Lebenskunst am Arbeitsplatz trainieren?: Happiness at work.* *In: Janina Linten (Hrsg.) u.a.: Psychologie der Lebenskunst: Positive Psychologie eines gelingenden Lebens – Forschungsstand und Praxishinweise.* Deutschland 2018, S.143.
- Libbertz, Jessica: *NO SHAME: Wie wir den Teufelskreis der destruktiven Scham verlassen.* München 2019.
- Mayring, Philipp: *Klassifikation und Beschreibung einzelner Emotionen: Beschreibung einzelner Emotionen.* *In: Dieter Ulich und Philipp Mayring (Hrsg.): Psychologie der Emotionen.* 2. Auflage. Stuttgart 2003, S.180-181.
- Rohr, Dirk u.a.: *Der Peer-Ansatz in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Projektbeschreibungen und -evaluationen.* Weinheim 2016.
- Schumacher, Bettina u.a.: *Positive Psychologie: Resilienz.* *In: Janina Linten (Hrsg.) u.a.: Psychologie der Lebenskunst: Positive Psychologie eines gelingenden Lebens – Forschungsstand und Praxishinweise.* Deutschland 2018, S.94.
- Siegrist, Ulrich und Luitjens, Martin: *Resilienz. In 30 Minuten wissen Sie mehr.* [EPUB-Dateiformat] Offenbach 2011.
- Zanotta, Silvia: *Wieder ganz werden: Traumaheilung mit Ego-State-Therapie und Körperwissen.* 1. Auflage. Heidelberg 2018.

7.2 Internettexte

Aebi-hus: *Die 6 Knacknüsse der Peer-Group-Education* (2016) URL: https://www.aebi-hus.ch/tl_files/aebi-hus.ch/upload/Bilder/PeerAk-2016/PeAk-Knacknuesse.pdf. (Stand: 04.01.2019).

Keller u.a.: Grundlagenpapier für ein gemeinsames Verständnis. Bern: Peer Work Schweiz. (2017) URL: https://docs.wixstatic.com/ugd/3a883f_6d00bb2db9b64153a03cb97387779b06.pdf. (Stand: 01.07.2019).

Neumann-Braun, Klaus u.a.: Das pädagogische Konzept der Peer Education im Rahmen von Medienkompetenzförderung und Jugendmedienschutz. Bericht im Rahmen des nationalen Programms Jugend und Medien. Forschungsbericht Nr. 15/12. Bern 2012 URL: https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/user_upload_redesign/3_Medienkompetenz/3.6_Peer_Education/Bericht_Peer_Education_Publikation_SozialieSicherheit.pdf. (Stand: 04.05.2019).

Pons: Peer. URL: <https://de.pons.com/übersetzung/deutsch-englisch/Gleichaltrige>. Begriff: *Gleichaltrige*. (Stand: 26.04.2019).

Wikipedia: Vulnerabilität. 12.08.2016. URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Vulnerabilität>. (Stand: 08.08.2019).

Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (HG): Think-Pair-Share. URL: https://lehrerfortbildung-bw.de/st_if/bs/if/unterrichtsgestaltung/methodenblaetter/thinkpairshare.html. (Stand: 06.10.19.)

7.3 Abbildungsverzeichnis

Titelblatt: Skizzen aus den Übungen. Eigene Darstellung.

Abbildung 1: Darstellung der Phasen des Projektes. Eigene Darstellung. Vgl. Wegleitung. ... 13

Abbildung 2: Beispiel einer Aufgabenstellung und einer Erläuterung. Eigene Darstellung. ... 16

7.4 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Übersicht zu den verschiedenen Übungen. Eigene Darstellung..... 15

8. Eigenständigkeitserklärung

Hiermit bestätige ich, dass ich meine Maturitätsarbeit selbständig und nur unter Zuhilfenahme der in den Verzeichnissen oder in den Anmerkungen genannten Quellen angefertigt habe. Die Mitwirkung von anderen Personen hat sich auf Beratung oder Korrekturlesen beschränkt. Alle verwendeten Unterlagen und Gewährspersonen sind vollständig aufgeführt.

Schwerzenbach, 22. Oktober 2019

Lea Stupp

9. Danksagung

An erster Stelle möchte ich mich herzlich bei den Fachpersonen für ihre Zeit und Mühe, sich meinen Leitfaden anzusehen, bedanken. Ihre positiven Rückmeldungen haben mich unglaublich motiviert und mir geholfen, am Ball zu bleiben. Weiter geht ein grosser Dank an Frau Horat, für ihre guten Ratschläge und ihre wertvollen Rückmeldungen. Nicht zuletzt möchte ich mich bei meinen Eltern, meiner Grossmutter, meiner Tante und meinem Onkel für das Durchlesen und für ihre grosse Geduld über die letzten Monate bedanken. Danke, Sili, für das Drucken der Arbeit.

10. Anhang

Fragebogen zum Leitfaden Girl Power Psychotherapeutin

Maturarbeit von Lea Stupp

Kantonsschule Uster

lea.stupp@ksuster.ch

Vielen Dank, dass Sie sich für meinen Fragebogen Zeit nehmen.

Die ersten drei Fragen beziehen sich auf die Theorie im Leitfaden zu Scham und Verletzlichkeit.

Die nächste Frage geht um die Schulung, welche der Coach leiten wird. Die letzten Fragen behandeln die Durchführung des Kurses und den Leitfaden im Allgemeinen.

1. Was bedeutet aus Ihrer Sicht Verletzlichkeit? Gibt es Punkte, die bei der Erklärung noch angefügt werden müssten?

- Die Definition ist sehr gut und kann so gelassen werden. Es handelt sich schliesslich nicht um eine wissenschaftliche Arbeit. Die Definition muss von den Leserinnen verstanden werden.

2. Dieselbe Frage in Bezug auf die Scham: Was würden Sie beim Kapitel zur Scham anders schreiben, damit die Scham vom Leser auf alle Fälle verstanden wird?

- Grundsätzlich ist die Definition sehr vollständig. Als Ergänzung würden sich vielleicht die verschiedenen Arten der Scham und ihre Funktion eignen. Die Anpassungs- und Gewissensscham verlangen, dass man sich der Norm konform anpasst. Eine Funktion davon ist das Lernen, wie man sich zu verhalten hat. Man muss aber auch lernen, dass man okay ist und sich nicht immer an die Gesellschaft anpassen muss.
- Es ist gewagt zu sagen, dass das Aussehen der Hauptauslöser für Scham bei Frauen ist. Das Aussehen ist sicher ein grosser Auslöser, aber man muss die Formulierung etwas abschwächen.
- Kapitel zu Scham und Schuld im Buch „Wieder ganz werden: Traumaheilung mit Ego-State-Therapie und Körperwissen“

3. Ist es realistisch, dass man mit relativ wenig Theorie die komplexen Phänomene von Scham und Verletzlichkeit verstehen kann?

- Ob das Projekt realistisch ist, hängt stark vom Peer-Educator ab. Es ist eine komplexe Arbeit, die differenziert ans Thema herangeht, doch nicht jeder wird sie verstehen. Man muss das Thema natürlich aber auch nicht so gut verstanden haben, wie Lea, die die Arbeit geschrieben hat.
- Damit das Projekt ganz realistisch ist, wäre es sinnvoll, dass die zukünftigen Peer-Educatorinnen den Leitfaden nicht einfach erhalten und alleine lesen müssen, sondern, dass sie zuerst auch noch ins Thema eingeführt werden. Die Mädchen könnten zusammen bei einem „Kick-off“ ins Thema starten und würden erst dann den Leitfaden vom Coach erhalten. Dies würde die persönliche Motivation der Educatorinnen eventuell steigern, da Menschen das Wissen mündlich oft besser aufnehmen.

4. Im Teil der Schulung, der von einer Fachperson durchgeführt wird, sollen schwierige Situationen besprochen werden, welche die Peer-Educators nicht alleine handhaben können (zB Suizidgedanken einer Teilnehmerin). Was wäre Ihnen persönlich wichtig, dass die Peer-Educatorinnen in solchen Situationen beachten?

- Die Peer-Educatorinnen müssen ihre Grenzen kennen und sagen, wenn es ihnen zu viel ist. Trotz oder gerade eben wegen der Schweigepflicht tragen sie die Verantwortung nicht alleine. Die Mädchen dürfen auf keinen Fall das Gefühl haben, die Heldin und Retterin in Not spielen zu müssen.

5. Worauf würden Sie achten, wenn Sie ein nachhaltiges Gespräch über Scham eröffnen müssten?

- Es ist immer gut vom eigenen Leben zu erzählen. Wenn eine Peer-Educatorin nicht von sich selber sprechen möchte, kann sie auch von einer Person erzählen, die sie kennt. Es kann anonymisiert sein, Hauptsache es ist ein anschauliches Beispiel.
- Es soll von einem beschämenden Moment erzählt werden, der mit einem guten Resultat geendet hat. Das Gegenteil von der Scham ist eigentlich die Würde. Man kann sich, wie im Leitfaden steht, nicht entschämen, aber man kann sich gewürdigt fühlen. Bei den Beispielen soll man nicht in der Scham stecken bleiben. Sonst macht es den

Anschein, dass Scham einfach nur schrecklich ist.

6. Glauben Sie, dass Gespräche über Scham, Verletzlichkeit und das Aufbauen von Schamresilienz in der Prävention von psychischen Krankheiten etwas verändern können?

- Ja! Es ist höchste Zeit Scham zu enttabuisieren.
- Das Enttabuisieren kann viel bringen. Die Psychologin liest aus einem Buch vor: „...Obwohl Scham so zentral ist, ist sie wenig bewusst, wird verborgen und geheim gehalten. Scham ist überall und doch das Aschenputtel unter den Gefühlen.“

7. Schätzen Sie dieses Peer-Educator Projekt grundsätzlich als realistisch ein? Könnten Sie sich vorstellen, dass es in der Praxis durchgeführt wird?

- Das Projekt ist sehr realistisch. Es gibt nur zwei Kritikpunkte: Die Zeit und die Grösse der Peer-Group.
- Das Thema ist so gross, dass locker ein längerer Nachmittag oder drei kürzere Abende gefüllt werden könnten.
- Manche Leute können nicht in einer Gruppe aus mehr als zwei Personen über Scham sprechen. Eine Gruppe soll aus höchstens 4-5 Personen bestehen und die Fragen und Übungen sollten am besten zuerst in einem Zweiertandem besprochen werden. Falls der Kurs mit den Mädchen einer Schulklasse durchgeführt wird, kann die Gruppe auch in Kleingruppen von 4-5 Leuten aufgeteilt werden, die jeweils mit 2 Peer-Educatorinnen den Kurs haben.

8. Die letzte Frage lässt Platz für allgemeine Kritik an meinem Leitfaden. Ich bin für alle Verbesserungsmöglichkeiten und Ratschläge dankbar. Nur so kann ich das Beste aus meinem Leitfaden holen.

Keine Antwort

Fragebogen zum Leitfaden Girl Power

Maturarbeit von Lea Stupp

Kantonsschule Uster

lea.stupp@ksuster.ch

Liebe Frau Bringold

Vielen Dank, dass Sie sich für meinen Fragebogen Zeit nehmen.

Die ersten Fragen beziehen sich auf Ihre Erfahrung mit der Peer-Education im Allgemeinen.

Ab Frage sechs geht es mehr um den Inhalt des Leitfadens und um die Durchführung des Kurses.

1. Was für Vorteile sehen Sie im Peer-Involvement?

- Die Peer-Educators lernen Verantwortung zu übernehmen (im Falle des inTeams sind dies meist etwas schwächere Jugendliche) → stärkt die persönlichen Fähigkeiten
- Empathie und Gruppenführung
- Lebenswelt-orientiert: man betrachtet die ganze Lebenswelt von diesen Jugendlichen (auch das physische und soziale Umfeld) / die Jugendlichen haben die ähnliche Lebensumwelt, was für die emotionale Bindung zwischen ihnen genutzt wird.

2. Gibt es für Sie persönlich Dinge, die gegen das Peer-Involvement sprechen?

- Generell gibt es keine Nachteile.
- Man muss aufpassen, dass man die Jugendlichen nicht überfordert. Man darf die Messlatte im Verlauf der Projekte nicht immer höher setzen.
Schliesslich ist es eine Ergänzung / ein anderer Weg als psychologische Unterstützung durch eine Fachperson.
- Man muss aufpassen, dass man die Jugendlichen nicht instrumentalisiert.

3. Haben Sie einmal negative Erfahrungen mit dem Peer-Involvement gemacht? Falls ja, was waren die Gründe dafür? (Dies ist spannend für mein Projekt, da ich von anderen Fehlern profitieren kann.)

- Es gibt negative Begleiterscheinungen, die meist jedoch an der Struktur von InTeam liegen. Die Frage ist, wie freiwillig die Jugendlichen diese Arbeit wirklich machen. Da die Peer-Arbeit in Kombination mit der Lehrstellensuche ist, ist die Motivation vermutlich eher extrinsisch und nicht intrinsisch. Das Ganze sollte möglichst freiwillig sein, damit es einem auch nicht verleidet. Sonst kann die Qualität der Umsetzung darunter leiden.
- Je stärker die Freiwilligkeit, desto höher die intrinsische Motivation, desto stärker die Identifikation mit der Arbeit, desto stärker die Identifikation mit der Arbeit, desto stärker die Überzeugungskraft.
- Aus Erfahrung ist es nicht gut, wenn zu viele Peer-Educators gemeinsam eine Veranstaltung durchführen. Am besten führen 3-4 Peer-Educators einen Anlass durch.
- Die Peer-Educators sind teilweise bis zu einem Jahr bei InTeam. In dieser Zeit führen sie manchmal bis zu 40 Veranstaltungen durch. Die vielen Wiederholungen führen zu einer „Abstumpfung“ – die Motivation sinkt, da es wie ein „Abspielen“ wird.

4. Im Grundlagenpapier für ein gemeinsames Verständnis steht, dass im Konzept die Pflichten und Rechte der Peer-Educators sowie die Wertschätzung definiert werden müssen. Was würden Sie mir für eine Form von Wertschätzung empfehlen? Kommt es oft vor, dass die Jugendlichen eine Entschädigung in Form von Geld kriegen? Haben Sie Vorlagen für die Rechte der Peer-Educators?

- Bei den Projekten von InTeam kriegen die Peer-Educators die Arbeitslosenentschädigung, da es mit der Lehrstellensuche verbunden ist. Eigentlich ist dies aber nicht mit der Peer-Work gekoppelt. Unabhängig von der Anzahl der durchgeführten Veranstaltungen verdienen die Peer-Educators immer gleich viel.
- Die Peer-Educators kriegen nach der Ausbildung (nach einer gewissen Anzahl Schulungslektionen) und nach einer durchgeführten Veranstaltung eine Urkunde/Zertifikat.

- Am Ende der 2.5h füllen die Schüler einen Feedbackbogen aus. Dort kommt natürlich auch Kritik, aber vor allem erhalten die Peer-Educators Lob. Dieses Lob ist auch eine Form von Entschädigung. Auch die Coachs sparen nicht mit Lob, wenn sie merken, dass die Peer-Educators etwas gut gemacht haben.

5. In Situationen, die von einer Fachperson gehandhabt werden müssen (zB die Offenbarung von Suizidgedanken einer Teilnehmerin), muss die Psychologin zur Stelle sein. Wie haben Sie dies in früheren Peer-Education Projekten gehandhabt? War der Coach immer irgendwo in der Nähe des Raums oder wurde sie später einfach kontaktiert und der Vorfall wurde gemeinsam besprochen?

- Beim InTeam ist es so, dass Auffälligkeiten von den Peer-Educators in den Pausen besprochen werden und der Begleitperson, welche sich in der Nähe des Gebäudes befindet, mitgeteilt werden. Es werden Handlungsmöglichkeiten diskutiert.
- Meistens werden disziplinarische Auffälligkeiten gemeldet (Konzentration etc.).
- Falls die Peer-Educators feststellen, dass jemand aus der Klasse gemobbt wird, teilen sie dies dem Coach mit und dieser spricht mit der Klassenlehrperson. Da der Kurs nur einmal durchgeführt wird, sehen die Peer-Educators die Klasse nicht noch einmal, aber es ist wichtig, den Klassenlehrpersonen solche Dinge mitzuteilen.
- Es gibt fast keine heiklen Situationen, denn trotz der emotionalen Bindung zwischen den Peers und den Leadern gibt es immer noch eine gewisse Hemmschwelle für Suizidgedanken.
- Suizidgedanken übersteigen die Kapazität der Educatoren, deswegen ist es wichtig solche Situationen in der Schulung zu besprechen.
- Im Falle einer heiklen Situation darf davon der Begleitperson erzählt werden. Es ist erlaubt bei einer Selbst- oder Fremdgefährdung die Schweigepflicht zu übersteigen.

6. Gibt es Aspekte, die Sie im Leitfaden im Kapitel zum Peer-Involvement ändern würden?

→ dort würde ich nichts ändern

7. Normalerweise gibt es keinen Leitfaden für ein Peer-Education-Projekt und die Übungen sind nicht „vorgegeben“. Finden Sie den Beteiligungsgrad der Peer-Educatorinnen dennoch genug hoch?

- Der Beteiligungsgrad ist angemessen.
- Da das Projekt einmalig durchgeführt wird, muss auch der Aufwand dafür angepasst sein.
- In den Projekten von InTeam ist es auch so, dass die Übungen und Spiele mit den Jugendlichen in der Ausbildung durchgeführt werden. Es folgt dann eine Auswahl nach der Best-Practice. Jene Spiele, welche die Jugendlichen in der Ausbildung am liebsten gespielt haben, werden sie später im Peer-Education Projekt auch mit den Peers durchführen. Das ist bei Girl-Power ähnlich, da die Mädchen während ihrer Ausbildung bei der Selbstreflexion die Übungen auch selber durchführen müssen.
- Der Beteiligungsgrad ist genug hoch, da die Möglichkeit besteht, Dinge abzuändern oder zu ergänzen.
- Wenn gar keine Übungen vorgeschlagen werden würden, wäre es viel mehr Aufwand für die Peer-Educators und auch eine Überforderung. Man kann den Peer-Educatoren nicht einfach ein Blatt hinlegen und sagen, sie sollen sich jetzt eine Übung überlegen.
- Das Reflexionsvermögen und die Auseinandersetzung mit den theoretischen Aspekten ist relativ hoch → gehört auch zum Beteiligungsgrad.

8. Ist der Leitfaden Ihrer Meinung nach realistisch gestaltet? Denken Sie, das Peer-Education Projekt könnte anhand von diesem Leitfaden durchgeführt werden? Wieso, wieso nicht?

- Ja, das Projekt ist realistisch und umsetzbar. Ich hoffe sogar sehr, dass es einmal umgesetzt werden kann und ich würde dann wissen wollen, wie es gegangen ist.
- Was noch überlegt werden muss sind folgende Punkte:
 - Wie werden die Peer-Educatorinnen rekrutiert?
 - Wo findet der Kurs genau statt? Er könnte auch in einem Jugendhaus stattfinden.
 - Wie gut kennen sich die Peer-Educatorinnen und die Peers? Sind sie vom gleichen Dorf / Schulhaus?

9. Die letzte Frage lässt Platz für allgemeine Kritik an meinem Leitfaden. Ich bin für alle Verbesserungsmöglichkeiten und Ratschläge dankbar. Nur so kann ich das Beste aus meinem Leitfaden holen.

- Die Formulierungen (vor allem am Anfang) sind noch etwas holprig und man könnte sie einfacher/niederschwelliger formulieren.
- In der Einleitung könnten die Peer-Educatorinnen noch intensiver angesprochen werden. Warum lohnt es sich diesen Kurs durchzuführen? Was ist meine persönliche Motivation dafür? Auf der emotionalen Ebene kann noch viel rausgeholt werden. Die trockene Theorie wirkt eben sehr schnell abschreckend. „Mit dem eigenen Feuer kann man bei anderen einfacher den Funken sprühen lassen.“
- Man sollte die Regeln zur Vertraulichkeit besser so formulieren: „Mit allem, was in diesem Raum besprochen wird, soll vertraulich umgegangen werden.“

Kleine Anmerkungen zum Leitfaden:

- Schamresilienz bei der Einleitung kurz erklären
- Immer die weibliche Form von Peer-Educator nehmen, ausser man spricht im Allgemeinen über die Peer-Education
- Teilweise einfachere Wörter benutzen oder die Wörter erklären, damit die Leserin den Text versteht (zB niederschwellig)
- Ein paar Rechtschreibfehler