Die Unterstützung der Gemeinschaft kann jungen Menschen helfen, Herausforderungen zu meistern

Category: Blog,Grenzenlos
geschrieben von Gastautorin | 9. November 2023



Resilienz ist die Fähigkeit, sich nach negativen Erfahrungen, wie z. B. schulischem Druck oder familiären Konflikten, zu erholen. Obwohl sie oft als individuelle Eigenschaft betrachtet wird, ist es ein Irrtum, die Verantwortung für die Bewältigung allein dem Einzelnen zuzuschreiben. Jennifer Lau erforscht die Rolle sozialer Beziehungen in der Gemeinschaft beim Aufbau von Resilienz bei jungen Menschen. Kathryn Bates, Forscherin im Bereich Jugendentwicklung, sprach mit Jennifer Lau darüber, was Resilienz ist und wie Gemeinschaften junge Menschen angesichts von Widrigkeiten unterstützen können.

Kathryn Bates: Was ist jugendliche Resilienz? Und wie und warum ist sie

mit der psychischen Gesundheit von Jugendlichen verbunden?



Katryn Bates ist Forscherin am Kings College in London

Jennifer Lau: Der Begriff Resilienz stammt wahrscheinlich aus der Physik, wo er die Fähigkeit eines elastischen Materials, z. B. Gummi, beschreibt, die Energie eines Schlags zu absorbieren und wieder freizugeben, um in seine ursprüngliche Form zurückzufallen. Inzwischen ist es üblich, dieses Konzept auf die geistige Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden zu übertragen – man denke beispielsweise an den Begriff „bounce back“. Forscher wie ich versuchen zu verstehen, wie Menschen auf widrige oder stressige Ereignisse reagieren. Kehren sie zur Normalität zurück? Erholen sie sich besser als erwartet? Manche Menschen können sogar von schwierigen Erfahrungen profitieren. In meiner Forschung untersuchen wir die Fähigkeit junger Menschen, auf Widrigkeiten zu reagieren, einschließlich der täglichen Belastungen des Lebens.

Menschen können auf viele verschiedene Arten widerstandsfähig sein. In unserer Forschung interessieren wir uns besonders für die Resilienz angesichts emotionaler Schwierigkeiten oder Herausforderungen – zum Beispiel dafür, wie manche junge Menschen trotz widriger Umstände oder stressiger Ereignisse akademisch und sozial aufblühen. Resilienz ist wichtig, weil sie die Entwicklung extremerer emotionaler Reaktionen wie schlechte psychische Gesundheit oder psychische Probleme verhindert.

KB: Was beeinflusst die Widerstandsfähigkeit eines jungen Menschen nach widrigen Umständen? Wodurch wird diese Fähigkeit zur Resilienz bestimmt?

JL: In unserer Forschung in der Youth Resilience Unit betrachten wir die Resilienz von Jugendlichen aus einem breiten, ganzheitlichen Blickwinkel. Die Youth Resilience Unit hat ihren Sitz an der Queen Mary University in London, UK, und wir arbeiten mit Forschern, Zentren für psychische Gesundheit und Wohlfahrtsverbänden zusammen, um die Resilienz von Jugendlichen besser zu verstehen. Die Idee, dass wir die Resilienz ganzheitlich betrachten sollten, stammt von dem Therapeuten und Resilienzforscher Michael Ungar. Ihm fiel auf, dass Theoretiker Resilienz als etwas Individuelles betrachteten – als eine Fähigkeit, die jeder von uns in unterschiedlichem Maße besitzt, so wie Ausdauer. Doch obwohl Resilienz diese Eigenschaften beinhalten kann, so Ungar, geht es vielmehr darum, mit den – sozialen und nicht-sozialen – Ressourcen umzugehen, die im weiteren Umfeld zur Verfügung stehen.



Das weitere Umfeld kann Formen der Unterstützung innerhalb der Familie und der familiären Beziehungen, die Unterstützung in der lokalen Nachbarschaft durch die Schule und die Unterstützung in der weiteren Gemeinschaft, wie Jugendclubs, Sport und Freizeitaktivitäten, umfassen. Diese Sichtweise der Resilienz ist hilfreich, weil sie den Einzelnen davon entlastet, für sein eigenes Wohlbefinden verantwortlich zu sein, und stattdessen den Schwerpunkt auf die Möglichkeiten kollektiver Beiträge und Maßnahmen legt. Sie besagt, dass Resilienz auch ein Merkmal der Gemeinschaft ist. Der Aufbau von Resilienz durch

die Gemeinschaft ist ebenso wichtig wie der des Einzelnen.

> *„Resilienz kann sowohl durch die Gemeinschaft als auch durch das Individuum aufgebaut werden.“*

KB: Sie sind also der Meinung, dass wir uns von der Frage lösen sollten, ob ein junger Mensch resilient ist oder nicht, und stattdessen die ihn umgebende Gemeinschaft berücksichtigen sollten.

JL: Ja, wir sollten uns darauf konzentrieren, jungen Menschen zu helfen, die Unterstützung in ihrem Umfeld so zu nutzen, dass sie ihre Schwierigkeiten bewältigen oder überwinden können. Die Konzentration auf Einzelpersonen kann jungen Menschen die Botschaft vermitteln, dass sie schwach sind, wenn sie nicht allein zurechtkommen, was nicht unbedingt der Fall ist. Natürlich können individuelle Faktoren wie Genetik oder kognitive Faktoren dazu beitragen, wie eine Person auf Widrigkeiten reagiert. Aber Resilienz wird auch durch das Umfeld und das Vorhandensein oder Fehlen von positiven und unterstützenden Beziehungen beeinflusst.

KB: Heißt das, dass sich Ansätze zur Verbesserung der Resilienz eher auf die Gemeinschaft als auf junge Menschen konzentrieren sollten?



Jennifer Lau

JL: Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern um ein Sowohl-als-auch. Es gibt auch Dinge, die man jungen Menschen beibringen oder antrainieren kann, also sind auch individuelle Faktoren wichtig. Das Lehren oder Trainieren junger Menschen stand bisher im Mittelpunkt der Resilienzforschung. So kann man jungen Menschen beispielsweise beibringen, ihre Emotionen zu regulieren oder Informationen aus ihrem Umfeld positiver zu verarbeiten, um mit Problemen fertig zu werden. Im Vereinigten Königreich gibt es auch Bestrebungen, verschiedene Dienste zur Unterstützung der psychischen Gesundheit junger Menschen zu integrieren. Es geht darum, einen ganzheitlichen Ansatz zu verfolgen – nicht nur die Symptome zu behandeln, sondern auch die Umstände zu berücksichtigen, die zu den Symptomen geführt haben. Es ist wichtig, junge Menschen in Gemeinschaften zu integrieren, in denen sie Zugang zu sozialer Unterstützung haben. Wir brauchen einen zweigleisigen Ansatz: Einige Aspekte der Resilienz können erlernt werden, aber da wir eine soziale Spezies sind, die in einem sozialen Umfeld lebt, ist die soziale Unterstützung eine der wichtigsten

Komponenten der Resilienz.

> *„Soziale Unterstützung ist eine der wichtigsten Komponenten der Resilienz“.*

KB: Was sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten Probleme, mit denen junge Menschen derzeit konfrontiert sind?

JL: Diese können sich von einer Gemeinde zur anderen unterscheiden, und es ist wichtig, mit jungen Menschen und der Gemeinde zusammenzuarbeiten, um die Widrigkeiten, mit denen sie konfrontiert sind, besser zu verstehen und um herauszufinden, wie wir die Resilienz stärken können. Wir arbeiten zum Beispiel in einer Gemeinde mit einer jungen und vielfältigen Bevölkerung in einem ressourcenarmen Umfeld. Diese jungen Menschen sind mit verschiedenen Herausforderungen konfrontiert, die auf soziale Probleme wie Einkommensungleichheit oder einen niedrigen sozioökonomischen Status zurückzuführen sind. Ein niedriger sozioökonomischer Status geht häufig mit überfüllten Wohnungen, einem Mangel an Begegnungsmöglichkeiten und überlasteten Schulen einher.

Viele der psychischen Probleme, die wir sehen, werden durch solche Umstände ausgelöst oder verschlimmert. Psychische Symptome werden oft individuell behandelt, zum Beispiel durch kognitive Verhaltenstherapie oder Medikamente. Aber wenn die Gemeinschaft nicht die entsprechenden sozialen Umstände in Angriff nimmt, werden sich die jungen Menschen weiterhin in den Situationen wiederfinden, die die psychischen Probleme überhaupt erst verursacht haben.

KB: Warum ist es so wichtig, dass Forscher mit jungen Menschen mit Lebenserfahrung und der Gemeinschaft zusammenarbeiten?

JL: In vielen unserer Forschungsprogramme arbeiten wir eng mit jungen Menschen zusammen. Die jungen Menschen geben uns Ratschläge zu unseren Forschungsfragen – sie geben an, ob sie diese Fragen für wichtig und relevant halten – aber auch zu den praktischen Aspekten unserer Forschung. Sie können uns zum Beispiel sagen, dass einige Fragebögen zu lang oder einige Aufgaben zu langweilig sind. Wir sammeln nicht nur ihre Ideen, sondern laden junge

Menschen auch dazu ein, an unseren Projekten mitzuarbeiten. Das bedeutet, dass wir sie ausbilden und bezahlen, damit sie mit uns an Forschungsprojekten arbeiten, sei es bei der Moderation von Workshops und Gruppen, bei der Analyse von Daten, bei der Interpretation unserer Ergebnisse oder bei der Gestaltung von Veranstaltungen, bei denen diese Ergebnisse verbreitet werden. Durch das Engagement und die Beteiligung junger Menschen können wir unsere Ergebnisse auf ihre Erfahrungen zurückführen und sicherstellen, dass unsere Forschung eine Bedeutung für das wirkliche Leben hat.

Anmerkung

Jennifer Lau ist Forschungspsychologin und interessiert sich dafür, zu verstehen, wie häufige psychische Probleme wie Angst und Depression bei jungen Menschen entstehen, und Wege zu finden, wie man jungen Menschen helfen und sie unterstützen kann. Sie begann ihre Forschungslaufbahn mit der Untersuchung der Rolle der Gene und der Frage, wie genetische Anfälligkeit die Art und Weise beeinflusst, wie unser Gehirn auf emotionale Informationen reagiert, daraus lernt und sie bewertet. In ihrer neuen Funktion als Ko-Direktorin der Youth Resilience Unit hat sie auch begonnen zu untersuchen, wie sozialer Austausch, Beziehungen und Unterstützung durch Familie, Freunde, die Nachbarschaft und die breitere Gemeinschaft eine unterstützende Rolle spielen können. Sie interessiert sich für die Entwicklung und Evaluierung von Programmen, die gute mentale Gewohnheiten und Wohlbefinden fördern.

Dieses Interview ist auf der Bildungsseite BOLD erschienen.