

Pädagogisches Konzept von Grace' Freunde e.V.

Stand: 18. September 2025

Grace' Freunde e.V. ist ein gemeinnütziger Verein in Hamburg, der Kinder, Jugendliche und Studierende in ihrer kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklung stärkt – wissenschaftlich fundiert, mit Herz und Haltung. Wir arbeiten eng mit Familien und Bildungseinrichtungen zusammen und entwickeln Konzepte, die den Entdeckergeist wecken, Potenziale entfalten und Kompetenzen fördern. Ein Ort für Bildung. Ein Ort für Gemeinschaft. Ein Ort für Persönlichkeitsentwicklung. Ein Ort für Freude. Wir nennen es auch: Freundschaftshafen.

Vision

Unsere Vision ist eine Gesellschaft, in der alle jungen Menschen die Chance erhalten, zu gesunden, eigenverantwortlichen, mitfühlenden und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeiten heranzuwachsen. Wir sind davon überzeugt, dass Bildung und die sozial-emotionalen Kompetenzen die stärksten Hebel sind, um dieses Ziel zu erreichen. Mit unserer Arbeit leisten wir einen wirksamen Beitrag, dass jeder Mensch Grundlage für ein erfülltes Leben erhält und Teil einer friedlichen und menschenwürdigen Welt sein kann.

Unsere Angebote

Unsere Angebote sind so vielfältig wie die jungen Menschen selbst: Im Einzelcoaching bieten wir einen geschützten Raum zum Reden, zur Klärung, Reflektion und zur Persönlichkeitsentwicklung, um individuelle Herausforderungen – sei es in Schule, Uni Familie oder Freundschaft – zu meistern. In kreativen Gruppenangeboten wie dem Atelierkurs oder dem Freundschaftsbuch-Workshop können Kinder und Jugendliche ihre Gefühle ausdrücken, ihr kreatives Denken ausleben und sich im Mitgefühl üben. Unsere Lernwerkstatt zeigt, dass Lernen richtig Freude machen kann, wenn Wissen lebendig und mit Neugier vermittelt wird. Bewegungs- und Achtsamkeitsangebote – zum Beispiel Yoga & Musik – helfen dabei, den Körper und die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen, innere Ruhe zu finden und Selbstvertrauen aufzubauen. In der offenen Mädchengruppe entstehen Freundschaften, es wird gespielt, gekocht und über Themen gesprochen, die bewegen. Und wenn es Konflikte gibt, unterstützen wir mit Mediation dabei, gemeinsam stimmige Lösungen zu finden.

Unser Ansatz: All unsere Programme basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und praxiserprobte pädagogische Methoden. Wir verbinden Professionalität mit Herz und Haltung: wissenschaftlich fundiert arbeiten und gleichzeitig jedem Kind mit Wertschätzung, aufrichtigem Interesse, positiver Grundeinstellung und einem reflektierten pädagogisch professionellen Nähe-Distanz-Verhältnis begegnen.

Dabei legen wir großen Wert auf Dialog und Partizipation: Kinder und Jugendliche bringen bei uns eigene Ideen ein und gestalten Projekte aktiv mit – ob im Atelier, im Tanz- und Musikraum, in der Mädchengruppe oder beim Lernen in der Kleingruppe.

So möchten wir psychische Gesundheit stärken, positive Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungsfähigkeit fördern, Resilienz aufbauen und Demokratie erlebbar machen. Kurz: Junge Menschen sollen bei uns Fähigkeiten für ein erfülltes und wesensgemäßes Leben erwerben – damit sie ihre Zukunft mit Zuversicht, Empathie und Verantwortungsgefühl gestalten können.

Analyse der Ausgangslage

In der Lebenswelt von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in unserer Gesellschaft sehen wir mehrere Herausforderungen, denen wir mit unserer pädagogischen Arbeit annehmen möchten:

- 1. Zunahme psychischer Belastungen:** Die psychische Gesundheit junger Menschen ist in den letzten Jahren zunehmend belastet. Untersuchungen zeigen etwa, dass viele Studierende im Laufe ihres Studiums unter höherem Stress, Erschöpfung und psychischen Beschwerden leiden – Tendenz steigend durch Krisen wie die COVID-19-Pandemie. Ähnliche Entwicklungen beobachten wir bereits bei Schüler*innen: Leistungsdruck, soziale Ängste, mangelnder Selbstwahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und fehlende Bewältigungsstrategien führen oft zu Anspannung und Unwohlsein. Hier braucht es präventive Ansätze, die Resilienz und psychische Gesundheit frühzeitig fördern.
- 2. Beeinträchtigung der Bildungsgerechtigkeit:** Noch immer hängt der Bildungserfolg junger Menschen stark von sozialer Herkunft und individuellen Startbedingungen ab. Kinder aus weniger privilegierten Umfeldern erhalten seltener Zugang zu Förderangeboten jenseits des Schulunterrichts. Gleichzeitig wissen wir, dass soziale und emotionale Kompetenzen maßgeblich zum Bildungserfolg beitragen – sind diese nicht ausreichend ausgeprägt, kann dies Bildungsgerechtigkeit beeinträchtigen. Es besteht also ein Bedarf an ergänzenden Bildungsangeboten, die Chancengleichheit fördern und jedem Kind ermöglichen, mit Freude zu lernen, sich zu entfalten und mit anderen Menschen gute und gesunde Beziehungen zu gestalten.
- 3. Soziale Kompetenzen und Beziehungsfähigkeit:** In einer Zeit, die von Individualisierung und digitaler Kommunikation geprägt ist, haben viele junge Menschen weniger Gelegenheiten, soziale Fähigkeiten im Miteinander zu üben. Konfliktfähigkeit, Teamwork, kommunikative Fähigkeiten, aber auch das Vertrauen in andere und in sich selbst entwickeln sich erst im Miteinander. Gerade nach Phasen von Isolation (z.B. während der Pandemie) fällt es manchen schwer, wieder offen auf andere zuzugehen. Eltern und Lehrkräfte berichten von Jugendlichen, die sich zurückziehen oder Probleme haben, ihre eigene Bedürfnisse zu kommunizieren und konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Hier braucht es geschützte und vertrauensvollen Räume, in denen die Kinder und junge Menschen kommunikative Kompetenzen und Konfliktfähigkeit erlernen und üben können.
- 4. Soziale Medien und soziale, emotionale Kompetenzen:** Die Nutzung von Smartphones und sozialen Netzwerken bringt neue Herausforderungen mit sich. Cybermobbing, exzessive So-

cial-Media-Nutzung und die Angst, etwas zu verpassen (FoMO – Fear of Missing Out) betreffen viele junge Menschen. Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen geringer emotionaler Kompetenz und problematischer und ungesunder Nutzung der sozialen Medien. Diese Erkenntnis verdeutlicht, wie wichtig die Förderung von Empathie, Mitgefühl, Selbstwirksamkeit, positives Selbstwerterleben und Medienkompetenz für die gesunde sozial-emotionale Entwicklung ist.

Zusammenfassend lässt sich die Ausgangslage so beschreiben: Junge Menschen bedürfen mehr denn je ein Ort, an dem sie sie selbst können und für ihr Dasein bedingungslose Wertschätzung erfahren, ein Ort, in der sie ihre emotionalen, sozialen und kommunikativen Kompetenzen erlernen könne, um den Anforderungen einer komplexen Welt mit Mitverantwortung, Mut, Zuversicht und Besonnenheit zu begegnen.

Wirkungsziele

Auf Basis unserer Vision und der analysierten Ausgangslage haben wir folgende übergeordnete Wirkungsziele formuliert – also langfristige Wirkungen, die wir bei unseren Teilnehmenden und in ihrem Umfeld erzielen möchten:

1. Wir stärken die **psychische Gesundheit** und fördern die **Selbstwirksamkeit** - mit didaktisch durchdachten Konzepten aus Literatur, Kunst, Musik, Bewegung und Kommunikationspsychologie.
2. Wir setzen uns für **mehr Bildungsgerechtigkeit** ein - mit vielfältigen kulturellen und musikalischen Bildungsangeboten, die Räume schaffen, in denen Lernen ein gutes Gefühl und Wissen etwas Wertvolles ist.
3. Wir schaffen Räume, in denen sich jeder Mensch respektiert, gesehen und wertgeschätzt fühlt und eine **gesunde Persönlichkeitsentwicklung** möglich ist.
4. Wir fördern die **sozial-emotionalen** und **kommunikativen Kompetenzen**, die zur Gestaltung gesunder zwischenmenschlicher Beziehungen befähigen.
5. Wir regen junge Menschen zu einem bewussten und gesunden Umgang mit den **eigenen Emotionen** und **Bedürfnisse** an und stärken die **Selbstfürsorge** und das **Selbstbewusstsein**.
6. Wir fördern die **Konfliktfähigkeit** und die **Demokratiebildung**, indem wir demokratische Prinzipien, Zusammenhalt und ein positives Miteinander im Alltag erlebbar machen.

Diese sechs Wirkungsziele leiten unsere inhaltliche Arbeit. Sie entsprechen zugleich den Kernbereichen, in denen unsere Angebote Wirkung zeigen sollen: sozial-emotionale Entwicklung, psychische Gesundheit, Bildungsgerechtigkeit, Beziehungsfähigkeit, Resilienz, Selbstwirksamkeit und Demokratiekompetenz. Im Folgenden führen wir aus, mit welchen Handlungszielen und konkreten Angeboten wir diese Wirkungsziele erreichen wollen und begründen die Wirkungszusammenhang unseres Konzepts.

Pädagogische Haltung und Arbeitsmethoden

Unsere Arbeit beruht auf den Prinzipien der **humanistischen Psychologie**, des **systemischen Ansatzes** und der **kommunikationspsychologischen Lehre nach Schulz von Thun**. Wir orientieren uns dabei am **humboldtschen Bildungsideal**, das Bildung als ganzheitliche Entfaltung der Persönlichkeit in Freiheit, Verantwortung und in lebendiger Wechselwirkung mit der Welt versteht.

Das heißt: Wir begegnen Kindern und jungen Menschen auf Augenhöhe und sehen sie mit ihrem ganzen sozialen Umfeld. Wir schaffen Räume der Wertschätzung, in denen sie ihre eigenen Ressourcen und Stärken entdecken und ihre Potenziale entfalten können. Mit den Ansätzen der **Themenzentrierten Interaktion nach Ruth Cohn** und der **Akzeptanz- und Commitment-Therapie** fördern wir einen bewussten und reflektierten Umgang mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Wir unterstützen die jungen Menschen dabei, wertorientiert, selbstbestimmt und zugleich in Verbundenheit und Freundschaft mit anderen durchs Leben zu gehen.

Unsere Werte

1. Verbundenheit

Wir fühlen uns mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen verbunden. Dementsprechend gehen wir mit ihnen respektvoll, wertschätzend und mitfühlend um.okratische Prinzipien, Zusammenhalt und ein positives Miteinander im Alltag erlebbar machen.

2. Frieden

Wir setzen uns für eine menschlichere, lebenswürdigere und friedlichere Welt ein. Wir arbeiten an unserer eigenen Konfliktfähigkeit und gestalten unsere Beziehungen zu anderen Menschen und unserer Umwelt verantwortungsvoll und nachhaltig.

3. Achtsamkeit und Selbstreflexion

Wir nehmen unsere eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse achtsam und bewusst wahr. Wir reflektieren unsere eigenen persönlichen und fachlichen Grenzen, um professionell und verantwortungsvoll damit umzugehen.

4. Wissenschaft und Praxis

Indem wir aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in unsere Arbeit integrieren, gestalten wir Konzepte und Angebote, die Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen nachhaltig zugutekommen.

5. Lebenslanges Lernen

In regelmäßig stattfindenden Fortbildungen, Supervisionen und Austauschgesprächen in interdisziplinären Arbeitsgruppen wollen wir unsere eigenen fachlichen und persönlichen Kompetenzen gemeinsam mit anderen reflektieren und weiterentwickeln.

6. Demokratie stärken, Vielfalt und Zusammenhalt

Wir gestalten Projekte für Vielfalt, Zusammenhalt und ein wertschätzendes Miteinander. Wir

begleiten Kinder und junge Menschen dabei, ihre Gedanken kreativ und ideenreich miteinander auf Augenhöhe zu diskutieren, um Demokratie wertvoll erlebbar zu machen.

7. Partizipation und Partnerschaft

Partizipation bedeutet für uns, Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen Räume zu öffnen, in denen sie gemeinsam ihre eigenen Ideen einbringen und Projekte mitgestalten können. Wir kooperieren mit anderen Institutionen, um gemeinsam große Ziele erreichen zu können.

Handlungsziele und Angebote als Wirkungszusammenhang

Mit unseren Handlungsziele begründen und beschreiben wir, wie wir die oben genannten Wirkungsziele in der Praxis professionell, realistisch und wirksam erreichen wollen

Wirkungsziel 1: Psychische Gesundheit stärken & Selbstwirksamkeit fördern.

Handlungsziele: Förderung der sozialen- emotionalen Kompetenzen, die zu einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung beitragen. Aufbau von Resilienz und Stressbewältigungskompetenzen, Förderung des Selbstvertrauens, der Selbstwirksamkeit und der psychologischen Flexibilität, um in schwierige Situationen handlungsfähig zu sein.

Angebote: Wir schaffen vertrauensvolle Gesprächs- und Erfahrungsräume, in denen die Teilnehmenden neue Bewältigungsstrategien ausprobieren können. Zum Beispiel bieten wir Einzel-Coachings („Raum zum Reden und Wachsen“) an, in denen Jugendliche individuell Unterstützung bei persönlichen Herausforderungen erhalten. Hier lernen sie, ihre Gefühle auszudrücken und eigene Lösungen zu entwickeln. Auch Achtsamkeits- und Entspannungsangebote wie der Kurs „Stark & selbstbewusst mit Yoga & Musik“ dienen diesem Ziel: Durch Yoga, Musik und Journaling lernen Jugendliche, innezuhalten, auf ihren Körper zu hören und innere Ruhe zu finden. Diese Methoden zielen darauf ab, Anspannungen abzubauen und ein Gespür für die eigene Selbstwirksamkeit zu vermitteln („Ich kann etwas für mein Wohlbefinden tun.“). Wissenschaftliche Basis: Ansätze wie die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), die wir integrativ nutzen, erhöhen erwiesenermaßen die psychische Flexibilität und reduzieren das Stressempfinden. So zeigte ein achtwöchiges ACT-basiertes Training für Studierende eine deutliche Abnahme von Burnout-Symptomen und eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Die Teilnehmenden berichteten von verbessertem Selbstverständnis und einem Zuwachs an Selbstmitgefühl – all das sind Indikatoren, dass psychische Gesundheit und Resilienz gefördert wurden. Diese Ergebnisse (Ruuska et al., 2025) bestätigen unseren Ansatz: Wenn junge Menschen lernen, achtsam mit sich umzugehen und Herausforderungen flexibel zu begegnen, trägt das nachhaltig zu ihrer psychischen Gesundheit bei.

Wirkungsziel 2: Bildungsgerechtigkeit, ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und Freude am Lernen fördern.

Handlungsziele: Einen fehlerfreundlichen, freude- und entwicklungsfördernden Lernraum schaffen, in denen Neugier geweckt wird und Kinder und junge Menschen positive Lernerfahrungen machen – unabhängig von ihrer schulischen Leistungsfähigkeit oder sozialen Herkunft. Wir wollen erreichen,

dass Lernen mit Freude statt mit Frustration verbunden wird und dass jeder merkt: Bildung macht Spaß und Wissen ist etwas Wertvolles.

Angebote: Hier setzen wir auf kreative und praxisnahe Bildungsformate. Unsere Lernwerkstatt etwa richtet sich gezielt an Schüler*innen, die „wenig Spaß am Lernen“ haben. In Kleingruppen entdecken sie spielerisch ihre Stärken und Lernstrategien, sodass Lernen sich gut anfühlt und Erfolgserlebnisse möglich werden. Dabei ermöglichen wir individuelle Lerncoachings nach individuellem Bedarf und Interesse. Auch kulturelle und musikalische Projekte – vom Atelier-Malkurs bis zu geplanten Ferienausflügen und Workshops – gehören dazu.

Forschungen belegen, dass emotionale Bildungsprogramme das subjektive Wohlbefinden der Lernenden steigern. So führte ein zweimonatiges Training emotionaler Kompetenzen bei Studierenden zu signifikant mehr positiver Stimmung und Lebenszufriedenheit (Schoeps et al., 2019). Wenn Bildungsangebote Begeisterung, Interesse und positive Emotionen wecken können Kinder und junge Menschen sich gesund entfalten und dabei neue Stärken und Fähigkeiten erlernen. Unser Konzept Lernen mit künstlerischen, musikalischen und ein authentisches, faires und positives Miteinander zu verbinden, soll diese Wechselwirkung fördern. Langfristig tragen wir so zu Bildungsgerechtigkeit bei, indem wir allen die Chance auf solche motivierenden und positiven Lernmomente geben.

Wirkungsziel 3: Raum für gesunde Persönlichkeitsentwicklung schaffen.

Handlungsziele: Etablierung einer Kultur der Wertschätzung und des Vertrauens, in der jedes Kind, jeder Jugendliche und jeder junge Mensch sich zugehörig fühlt. Wir achten auf Partizipation und Augenhöhe in allen Aktivitäten, um das Selbstbewusstsein, die Selbstwirksamkeit der jungen Leute zu stärken. Außerdem beziehen wir die Familien mit ein, wo immer möglich, um das Gelernte auch im Alltag zu verankern.

Angebote: In kleinen Gruppengrößen in unserem schönen und liebevoll gestalteten Vereinshaus schaffen eine Atmosphäre der Geborgenheit und der Wertschätzung. Unsere offene Mädchengruppe „Girls only – Zeit für uns“ beispielsweise richtet sich an Mädchen ab ca. 13 Jahren, die neue Leute kennenlernen und „einfach mal sie selbst sein“ wollen. In diesem wöchentlichen Treffen wird geredet, gelacht, gekocht, kreativ gearbeitet – vor allem aber entsteht ein Raum, in dem jede Meinung gehört und jede so angenommen wird, wie sie ist. Ähnlich setzen wir bei allen Gruppenangeboten nach den Prinzipien der Themenzentrierten Interaktion nach der Psychologin Ruth Cohn – klare und fühlbare Werte: Menschlichkeit, Verbundenheit und Zusammenhalt. Konflikte betrachten wir als Lernchancen und gehen sie konstruktiv an. Durch diese Haltung erfährt jeder Teilnehmende: Ich bin wertvoll und Teil einer großen Gemeinschaft. Dieses Erleben von sozialer Eingebundenheit fördert nachweislich die psychische Gesundheit und schützt vor riskantem Verhalten. Kinder und Jugendliche, die sich akzeptiert fühlen, entwickeln in der Regel ein positiveres Selbstbild und weniger Aggression nach außen. Für uns ist wichtig, dass diese Werte nicht nur gelehrt, sondern gelebt werden – durch die Vorbildrolle unseres Teams und die Struktur unserer Aktivitäten. So werden unsere Vereinsräume zu echten Lernorten für soziale Kompetenz, in denen gegenseitiger Respekt und ein wertschätzendes Miteinander zum Alltag gehört. Das schafft die Grundlage, dass junge Menschen eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung erfährt – mit Empathie, Mitgefühl Fürsorge für sich selbst und andere Mitmenschen.

Wirkungsziel 4: Sozial-emotionale und kommunikative Kompetenzen fördern

Handlungsziele: Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und die der anderen wahrnehmen, verstehen und angemessen damit umgehen. Aufbau von Kommunikationsfähigkeit – Aktives Zuhören, authentische und situationsgerechte Kommunikation von Team- und Konfliktfähigkeiten.

Angebote: Hierfür bieten wir Workshop-Programme und Elemente erfahrungsbasierten Lernens an. Ein zentrales Angebot sind Förderungen der sozialen und emotionalen Kompetenzen, die wir bei Bedarf in Schulen, andere Bildungsinstitutionen und sozialen Einrichtungen durchführen. Dabei kommen erlebnisaktivierende Übungen zum Einsatz – z.B. Rollenspiele, kooperative Aufgaben, Gruppendiskussionen – sodass die Teilnehmer*innen praxisnah üben, im Team zu agieren und sich in andere hineinzuversetzen. In begleiteten Konfliktklärungen lernen junge Menschen, einander aktiv zuzuhören, Perspektivwechsel vorzunehmen und gemeinsam ressourcenorientierte Lösungen zu entwickeln. Zusätzlich fördern kreative Formate wie der „Freundschaftsbuch“-Kurs die Empathie und die Fähigkeit sich in Anderen hineinzuversetzen: Beim Schreiben eigener Geschichten zum Thema Freundschaft und beim Hineinversetzen in Literaturfiguren üben die Jugendlichen, andere Sichtweisen nachzuvollziehen. Wissenschaftliche Basis: Die Bedeutung dieser Soft Skills ist umfassend belegt. Eine aktuelle Übersichtsarbeit von Belfi & Borghans (2024) zeigt, dass soziale und emotionale Kompetenzen Schlüsselfaktoren für Erfolg in Schule, Beruf, Gesundheit und sozialer Teilhabe sind. Sie wirken sich also direkt auf Beziehungsfähigkeit und gesellschaftliche Integration aus. Besonders Selbstwahrnehmung und Empathie sind grundlegend, um gut mit anderen auszukommen. Entsprechend ist es ermutigend, dass Studien die Trainierbarkeit solcher Fähigkeiten belegen: So verbesserte ein spezielles Selbstwahrnehmungs-Training für junge Erwachsene signifikant deren Teamwork- und Kontaktfähigkeit – nach dem Kurs knüpften sie leichter Freundschaften und arbeiteten besser im Team zusammen (Venkatesh et al., 2024). Solche Ergebnisse untermauern unseren Ansatz, durch Workshops und Gruppenarbeit die sozialen Fertigkeiten gezielt zu schulen. Wenn Jugendliche lernen, ihre Emotionen auszudrücken, die Gefühle anderer zu respektieren und offen zu kommunizieren, sind sie besser gerüstet, tragfähige Beziehungen aufzubauen – in der Schule, im Freundeskreis, später am Arbeitsplatz und in der eigenen Familie.

Wirkungsziel 5: Bewusster Umgang mit Emotionen, Selbstfürsorge und Selbstbewusstsein.

Handlungsziele: Vermittlung von Methoden zur Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Emotionen, zur gesunden Emotionsregulation, damit junge Menschen ihre Gefühle weder unterdrücken noch unkontrolliert ausagieren, sondern bewusst und gesund damit umgehen können. Aufbau von Selbstfürsorge, Stärkung des Selbstwertgefühls und Reflektion der eigenen Werte, damit die Kinder und junge Menschen ein gesundes Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten entwickeln.

Angebote: In allen unseren Angeboten wird diese Fähigkeiten in unterschiedlichen Formaten gefördert. Wir bedienen uns den wissenschaftlich fundierten Ansätzen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Konkret heißt das: In der Gestaltung unserer Kurseinheiten, in Coaching-Gesprächen, Journaling-Übungen (z.B. im Yoga & Musik-Kurs) ermutigen wir die Teilnehmenden, wahrzunehmen, was sie fühlen oder brauchen, es anzunehmen, ohne sich davon überwältigen zu lassen, und dann stimmige Schritte zu wählen, die den eigenen Werten und Lösungen entsprechen. Zum Beispiel fragen wir: „Mit welchen Gefühlen und Stimmungen bist du heute bei uns? Was ist dir für heute

besonders wichtig?“ Solche Übungen fördern die Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Selbstausdruck. Auch körperorientierte Methoden (Entspannung, Singen, Yoga) helfen, Gefühle wie Stress oder Wut frühzeitig wahrzunehmen und einen gesunden Umgang damit zu fördern. Das regelmäßige Erleben, dass „es okay ist, so zu fühlen und Gefühle helfen uns zu erkennen, wie es uns geht und was wichtig für uns ist“ und dass andere vielleicht Ähnliches durchmachen, stärkt das Selbstmitgefühl. Wissenschaftliche Basis: Dass diese Herangehensweise wirkt, bestätigen mehrere Studien: Ein ACT-basiertes Programm an Hochschulen fand zum Beispiel heraus, dass die Teilnehmenden durch den Kurs sich ihrer selbst bewusster wurden und mehr Selbstmitgefühl entwickelten. Die jungen Erwachsenen lernten, nicht so streng mit sich selbst zu sein und achtsamer mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen – was wiederum ihr Wohlbefinden steigerte (Ruuska et al., 2025). Allgemein gilt: Wer gelernt hat, die eigenen Emotionen zu regulieren und für sich zu sorgen, ist weniger anfällig für psychische Krisen und kann Herausforderungen mit größerer Gelassenheit, Besonnenheit und Zuversicht begegnen.

Wirkungsziel 6: Konfliktfähigkeit und Demokratiekompetenz stärken.

Handlungsziele: Förderung der Konfliktfähigkeit und kommunikativer Kompetenzen, sowie das Erleben und Üben demokratischer Prinzipien.

Angebote: Demokratiebildung fließt in vielen Projekten mit ein. Wir führen z.B. Gruppenregeln gemeinsam zu Beginn fest. Bei Ausflugsplanungen oder Themenwahl für Workshops binden wir die Jugendlichen partizipativ ein: Sie erleben direkt, wie es ist, gemeinsam Entscheidungen zu treffen. In unserer Mädchengruppe diskutieren wir auf Augenhöhe diverse Themen – hier lernen die Teilnehmerinnen, ihre Meinung auszudrücken und andere Meinungen zu verstehen. Speziell das Mediationsangebot fördert die Konfliktfähigkeit. Die Sozial-emotionale Kompetenzen, wie wir sie fördern, gelten als Grundpfeiler für gesellschaftliche Teilhabe. Belfi & Borghans (2024) betonen, dass solche Fähigkeiten nicht nur individuelle Vorteile bringen, sondern auch die Bereitschaft zur aktiven Mitwirkung in der Gesellschaft erhöhen. Empathie und Kommunikationsfähigkeit beispielsweise sind Voraussetzung dafür, sich konstruktiv ins Gemeinschaftsleben einzubringen und demokratische Werte wie Gleichberechtigung und Solidarität zu leben. Perspektivübernahme auch präventiv wirkt: Junge Menschen, die gelernt haben. Unsere Angebotspalette vom gemeinsamen Spiel bis zur strukturierten Konfliktmediation macht demokratische Werte erlebbar: Die Jugendlichen spüren, wie schön es ist, wenn alle mitreden dürfen, und erfahren zugleich, dass Gemeinschaft Austausch, echte Wertschätzung für einander erfordert. Sie erleben, dass es zu einem erfüllten Leben gehört in Verbundenheit und Freundschaft mit anderen durchs Leben zu gehen.

Das vorliegende pädagogische Konzept von Grace' Freunde e.V. ist in enger und konstruktiver Zusammenarbeit mit dem interdisziplinären Vereinsteam entstanden und spiegelt die gemeinsame pädagogische Haltung, unsere Werte und Ziele wider.

Es wurde verfasst und verantwortet von Grace Linh Dam, Leitung Grace' Freunde e.V..