Lisa Maria Jindra

Psychosoziale Basisbildung

„Die Sicherheit im eigenen Inneren finden durch den Aufbau einer stabilen Persönlichkeit.“

Das Erasmus+ Projekt Psychosoziale Basisbildung hat sich der Frage gewidmet, wie Menschen sich trotz widriger Umstände als selbstbewusste und selbstwirksame Individuen wahrnehmen können.

Gesellschaftliche Entwicklungen als Anstoß für das Projekt Psychosoziale Basisbildung

Unsere Wirklichkeit ist zunehmend von Komplexität, Beschleunigung und Effizienzsteigerung geprägt. Lebensverläufe vollziehen sich immer weniger in verlässlichen und vorausschauenden Bahnen. Die Erweiterung der Entscheidungsmöglichkeiten der Menschen und vermehrte biografische Brüche, sowohl in privater als auch in beruflicher Hinsicht, überfordern und erschöpfen viele Menschen. In der Folge von veränderten Lebenswirklichkeiten nehmen die seelischen Belastungen zu und steigen die Diagnosen psychischer Erkrankungen. Die während des Projektverlaufs eingetretene Corona-Pandemie ließ die Belastungen der Menschen und deren Bewältigungsmöglichkeiten und -grenzen noch deutlicher hervortreten.

In der Erwachsenenbildung tätige Pädagoginnen und Pädagogen sowie Dozent/innen sind daher gefordert, neue Angebote und Formate zu entwickeln, um hier einen stärkeren Beitrag zur Prävention zu leisten. Denn wer über psychosoziale Kompetenzen verfügt, kann sich in soziale und kulturelle Lebensfelder eintauchen und diese mitgestalten, übernimmt Verantwortung und ist zu Selbstsorge fähig.

Strategische Partnerschaft zum Austausch guter Praxis

Im Rahmen des Erasmus+ Projektes „Psychosoziale Basisbildung“ setzten sich fünf Einrichtungen der europäischen Erwachsenenbildung von 2018–2021 mit Fragen der veränderten Lebenswirklichkeiten der Menschen und den daraus entstehenden psychosozialen Belastungen auseinander. Entwickelt wurde ein Konzept psychosozialer Grundbildung, mit dem die Erwachsenenbildung präventiv die Menschen bei der Bewältigung dieser Herausforderungen unterstützen kann. Die beteiligten Einrichtungen waren neben St. Virgil Salzburg (Österreich), die Volkshochschule Salzburg (Österreich), die Bremer Volkshochschule (Deutschland), das Bildungshaus Kloster Neustift (Italien) und das VHS-Bildungsinstitut Eupen (Belgien).

Life Skills im 21. Jahrhundert

Zentrale Grundlage des Projekts „Psychosoziale Basisbildung“, in Kurzform PSBB, bildete eine Beschreibung der aktuellen Lebensverhältnisse, in Verbindung mit den eigenen Lebenskompetenzen. Aufbauend auf der Grundanalyse wurde ein Idealbild einer psychosozial „starken Persönlichkeit“ entwickelt. Den Eckpunkten Denken und Fühlen, Wollen und Handeln wurden Haltungen und Fertigkeiten zugeordnet, von denen auszugehen ist, dass sie die Resilienz der Menschen und deren mentale Gesundheit stärken. Dies ist nicht nur individuell bedeutsam, sondern angesichts der finanziellen Auswirkungen der Zunahme psychischer Erkrankungen auch gesellschaftspolitisch relevant.

Denken

1. Eine starke Persönlichkeit hinterfragt ihre eigenen Denkmuster und Gewissheiten und steht nach eingehender Prüfung zu diesen.
2. Sie ist offen für andere Ansichten, akzeptiert neue Positionen bzw. die Vielfalt von Deutungen und integriert andere Sichtweisen in das eigene Denken.
3. Sie verfügt über einen weiten Blick und erkennt Zusammenhänge, Wechselwirkungen und mittel-/langfristige Folgen.

Fühlen

1. Eine starke Persönlichkeit nimmt die eigene emotionale Befindlichkeit und deren biografische Entwicklung wahr, reflektiert und artikuliert diese.
2. Sie fühlt sich in andere Menschen ein und grenzt sich gegenüber unangemessenen Emotionen ab.
3. Ihr Mitgefühl bezieht sich nicht nur auf die soziale Mitwelt, sondern auch auf die naturhafte Umwelt und auf nachfolgende Generationen (Nachwelt).

Handeln

1. Eine starke Persönlichkeit handelt entschieden und flexibel und geht Herausforderungen lösungsorientiert an.
2. Sie ist zu Nicht-Handeln und Verzicht in der Lage, wo dies geboten scheint.
3. Konstruktiv-kommunikatives sowie kooperatives Handeln ist Kennzeichen einer solchen Persönlichkeit.

Wollen

1. Eine starke Persönlichkeit orientiert sich an begründeten Werten.
2. Ihr Denken, Fühlen und Handeln sind getragen von einem persönlichen und sozialen Verantwortungsgefühl.
3. Respekt (= Rücksicht), Toleranz und Anstand sind ihr zu eigen.

Die Sicherheit im eigenen Inneren finden durch den Aufbau einer stabilen Persönlichkeit

Zusammengefasst ist „Psychosoziale Basisbildung“ ein präventiver Ansatz zur Stärkung der Lebenstüchtigkeit. Sie fördert die Selbststeuerungsfähigkeit von Menschen in sozialen Kontexten, unterstützt deren Selbstverantwortung und bietet Möglichkeiten des Erwerbs eines persönlichen Orientierungssystems an. Sie strebt die Unterstützung der (psychischen) Gesundheit der Menschen, sowie den Ausbau der (gesundheitlichen) Chancengleichheit und die Stärkung der gesellschaftlichen Teilhabe an.

„Psychosoziale Basisbildung“ beruht zudem auf der Trias von Bildung, Beratung und Begleitung. Sie eröffnet „Lern- und Resonanzräume“, „Begegnungszonen“ und „Werkstätten des Gelingens und Scheiterns“. Sie arbeitet ressourcenorientiert, beteiligt die Zielgruppen und berücksichtigt Formen des selbstgesteuerten und informellen Lernens. Der Frage nach dem Lern-Transfer wird große Aufmerksamkeit gewidmet.

Psychosoziale Basisbildung als pädagogisches Handlungskonzept

Basierend auf den Tatsachen, der zunehmenden Orientierungslosigkeit, dem Druck zur Selbstoptimierung oder der Beschleunigung der Lebensverhältnisse wurde eine Definition des erwachsenenbildnerischen Handlungsfelds „Psychosoziale Basisbildung“ abgeleitet:

- Begleitung von Menschen auf der Grundlage eines ganzheitlichen Menschenbildes
- Erwerb, Erhalt und Erweiterung von fundamentalen Kompetenzen der verantworteten persönlichen Lebensführung und des konstruktiven sozialen Miteinanders

- das Verfügen von (Handlungs-)Wissen rund um Fragen der persönlichen Entwicklung und der Bewältigung von Krisen (Psychoinformation/-edukation)
- ein allen gesellschaftlichen Milieus und Zielgruppen zugängliches Angebot
- ein Lernangebot, das die pädagogischen, lernpsychologischen und neurobiologischen Grundlagen des Wissens- und Kompetenzerwerbs berücksichtigt

Neben der theoretischen Fundierung wurden zum einen neue Formate konzipiert und durchgeführt. Zum anderen wurden Strategien und Tools entwickelt, die die Qualität der Angebote zur „Psychosoziale Basisbildung" gewährleisten und sichern sollen. So entstanden ein Qualitätsrahmen und eine Beschreibung des gelungenen Lernens. Weiters wurden Materialien zur Zielgruppenbeschreibung, Evaluation u. a. entwickelt.

Weitere Informationen rund um das ERASMUS+ Projekt „Psychosoziale Basisbildung" und deren Ergebnissen finden Sie auf www.virgil.at/bildung/psychosoziale-basisbildung und auf der Erasmus+ Results Platform sowie auf EPALE.

© St. Virgil Salzburg

© Florian Jindra Photography

Lisa Maria Jindra ist seit 2021 Studienleiterin in St. Virgil Salzburg. Die studierte Holzbauingenieurin mit Ausbildungen zur Kunst- und Kreativtrainerin satteltet nach Ihrem Architekturstudium auf Generationenmanagement in der Erwachsenbildung um. Beruflich wie privat ist ihr Leben eng mit dem Wissenstransfer frei nach dem Motto ‚voneinander, miteinander und füreinander' verbunden. Als Studienleiterin in St. Virgil kann sie die Aspekte „Voneinander lernen, miteinander wachsen und füreinander da sein" in ihre tägliche Arbeit einfließen lassen. Denn St. Virgil Salzburg ist ein Ort der Begegnung und Vernetzung, der Bildung und Entwicklung, der Kultur und Kunst, der Spiritualität und Inspiration. Im Mittelpunkt steht dabei immer das Thema „Gelingendes Lernen". Neu wahrzunehmen, anders zu deuten und differenzierter zu urteilen – gerade in den von ihr geleiteten Programmbereichen Psychosoziale Basisbildung, Lebenswege und Lebensübergänge.

Lisa.Jindra@virgil.at
www.virgil.at