



Factsheet: Good Practice Young-Tische

Empowerment und Gesundheit für junge Menschen (16–25 Jahre) mit Migrations- und Fluchterfahrung.

1. Das Konzept auf einen Blick

Young-Tische sind ein niederschwelliges Angebot der informellen Bildung, basierend auf dem **Peer-to-Peer-Learning**. Während bei den klassischen Femmes-Tischen / Männer-Tischen das Gespräch im Zentrum steht, gibt es bei den Young-Tischen eine Balance zwischen **Gesprächsrunden und aktiven/kreativen Aktivitäten**.

Dieses Factsheet basiert auf dem **Young-Tische Konzept** und wird ergänzt mit den "**Aktivitätendossiers**" mit vielen erfahrungsbasierten Praxisinformationen.

Zielgruppe: Junge Menschen (16–25 Jahre), die durch Heterogenität, Vulnerabilität, aber auch wichtige Ressourcen geprägt sind.

Kernziele: Empowerment, Selbstwirksamkeit, Entstigmatisierung psychischer Belastungen und Förderung der Gesundheitskompetenz, Informationsvermittlung.

Woher Teilnehmer*innen für Young-Tische kommen:

- Asylsettings: Arbeit mit Asylsuchenden bedingt, gute Vernetzung und Abstimmung mit Asylorganisationen und Zentrumsleitungen.
- Schulen: Ideal, um junge Schweizer*innen und Geflüchtete zusammenzubringen.
- Ausbildungssettings: Kooperation mit Betrieben, z.B. zur Unterstützung der Freizeitgestaltung.

2. Die Grundhaltung für die Arbeit mit vulnerablen jungen Menschen

Für eine vertrauensvolle Atmosphäre ist eine reflektierte Haltung der Moderator*innen wichtig:

4 Säulen	Prinzip in der Praxis
Traumasesensibilität	Sicherheit und Selbstwirksamkeit steht an erster Stelle. Stabilisierung geht vor Wissensvermittlung. Fluchtgeschichten stehen nicht im Zentrum.
Kultursensibilität	Offenheit, Empathie und respektvolles Interesse. Fokus auf das Individuum statt auf Stereotypen. Reflexion eigener Privilegien und neutrale Sprache bei Tabuthemen.
Partizipation	Jugendliche sind Expert*innen ihrer Lebenswelt und bringen ihre Fähigkeiten ein. Sie entscheiden mit zu Themen und Aktivitäten («Nicht über uns reden ohne mit uns zu reden!»).
Safe Space	Regeln der Vertraulichkeit, die für alle gelten (Ausnahme: Selbst-/Fremdgefährdung) und Freiwilligkeit. Auch Schweigen ist eine Form der Teilnahme.

Die **Femmes-Tische / Männer-Tische "Charta"** gilt auch für die Young-Tische.

3. Moderationsmodelle

Die Moderation erfolgt in der Regel durch geschulte Peers aus der Community. Für die Young-Tische, wo sich oft neue Aufgaben stellen, sind aber auch andere Modelle möglich:

- Im **Tandem-Modell** kombinieren zwei Moderator*innen ihre unterschiedlichen Fähigkeiten und Erfahrungen. So kommen auch unterschiedliche Netzwerke zusammen.

- Beim **Mentoring-Modell** wird eine neue Moderationsperson begleitet durch eine erfahrene bei Vorbereitung, Durchführung und Auswertung. Später können die Rollen gewechselt werden.
- Neue, junge Moderator*innen, z.B. Schüler*innen oder Studierende, können für bestimmte Aktivitäten oder kleine Projekte zeitlich begrenzt eingesetzt werden. Dabei werden sie von einer erfahrenen Person begleitet. Daraus kann sich auch ein festes Engagement ergeben.

4. Praxistipps für die Durchführung

Raumgestaltung & Atmosphäre

- Niederschwellig: Sitzkreis am Boden (Matten), Snacks und Tee fördern die Gemütlichkeit.
- Sprachbarrieren senken: «Sprachmittler*innen» aus der Gruppe oder externe Jugendliche.
- Zeitplanung: Berücksichtigung von Gebetszeiten, Schule und Behördenterminen.
- Gruppenmix berücksichtigen: darauf reagieren junge Menschen manchmal empfindlicher.

Methoden-Mix (Beispiele)

- Einstieg: Warm-ups ohne viel Sprache (z. B. soziometrische Aufstellungen).
- Interaktion: Anonyme Themen-Box oder «Myth Busters» zu Gesundheitsthemen.
- Aktivitäten: Gemeinsames Kochen, Sport, Kinobesuch, Kennenlernen lokaler Beratungsstellen oder Mitarbeit an Gemeindeprojekten.

Moderationssets und Themen:

Bestehende Moderationssets können für die Young-Tische eingesetzt werden. Die Moderation kann Sets anpassen falls nötig (Karten weglassen, zusätzliches Material einsetzen) oder die Gruppe kann selber Materialien kreieren. Wichtige Themengebiete für diese Zielgruppe sind:

- Psych. Gesundheit: Schlaf, Stress, Heimweh
- Körper & Prävention: Hygiene, Sexualität/Konsens, Suchtprävention.
- Systemwissen: Krankenkasse, Arztwahl, Ausbildung und Arbeiten in der Schweiz.

Die Femmes-Tische / Männer-Tische "**Gesprächsregeln**" gelten auch für die Young-Tische.

5. Dokumentation & Qualitätssicherung

Young-Tische Aktivitäten werden gleich erfasst wie normale Gesprächsrunden (digital online). Für die direkte Evaluation können niederschwellige Methoden eingesetzt werden:

- Zielscheibe (Dartboard): Punkte kleben je nach Relevanz des Themas.
- Smiley-Abfrage: Bohnen/Steine in Becher mit Gesichtern werfen beim Hinausgehen.
- Blitzlicht: Kurzes Abschluss-Statement («Heute nehme ich mit...»).

6. Ressourcen & Netzwerkpartner

Lokale Netzwerke, Institutionen, Vereine und vorhandene Angebote und eigene Erfahrungen für junge Menschen nutzen für gemeinsame Aktivitäten, zum Beispiel:

- Gemeinsames Kochen (Thema Ernährung);
- Sportaktivität, unterstützt durch einen lokalen Verein (Thema Gesundheit);
- Spaziergang durch die Gemeinde zum Kennenlernen der wichtigen Institutionen und Anlaufstellen (Thema Integration);
- Besuch eines Bades oder einer kulturellen Institution, ev. gratis mit Unterstützung der Gemeinde (die Schweiz und Schweizer*innen kennenlernen);
- Wanderwege erkunden und ihre Bedeutung in der Schweiz;
- thematisch passenden Film schauen und danach diskutieren;
- gemeinsam organisierte Teilnahme an einem lokalen Aktionstag oder Event als Gruppe;
- Mitarbeit an einem sozialen Gemeindeprojekt ...

Mehrsprachige Infoquellen zu diversen Themen:

migesplus.ch und Zanzu.de