



Konzept und Good Practice für Young-Tische

Inhalt

1. Femmes-Tische, Männer-Tische - und Young-Tische	1
2. Zielgruppen & Ziele	2
3. Grundlagen und Grundhaltungen.....	2
4. Wer moderiert die Young-Tische	3
5. Settings, Räume, Vorbereitung & Rahmenbedingungen	4
6. Dokumentation, Evaluation & Netzwerk.....	6
Anhang: Empfohlene Ressourcen & Materialtipps.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

An wen richtet sich dieses Dokument

Dieses Dokument richtet sich einerseits an Standortleitende, die gemeinsam mit ihren Moderator*innen mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen (16-25) in unterschiedlichen Settings arbeiten wollen. Andererseits richtet sich das Dokument an interessierte Fachleute in den Handlungsbereichen des Asyls sowie der Integrationsarbeit.

1. Femmes-Tische, Männer-Tische – und Young-Tische

Das nationale Programm Femmes-Tische / Männer-Tische (FTMT) ist ein niederschwelliges Angebot der informellen Bildung in den Bereichen Gesundheit, Familie und Integration, basierend auf dem Ansatz des Peer-to-Peer-Learning. Die thematischen Gesprächsrunden richten sich an vulnerable Menschen, die mit formalen Bildungsangeboten wenig erreicht werden, hauptsächlich Menschen mit Migrations- oder Fluchtbiografie

Die über 30 Standorte von FTMT in der Schweiz haben häufig auch Zugang zu Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Migrationsbiografie. Junge Menschen mit Migrations- oder Fluchtbiografie sind mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert. Sie sollen sich integrieren und gleichzeitig ihre Adoleszenz bewältigen und sich in einem neuen System zurechtfinden. Für diese Zielgruppe wollen wir Angebot, dass sich an ihren Bedürfnissen und ihrem Lebensalter orientiert.

Was ist anders bei den Young-Tischen

Die Erfahrungen mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben gezeigt, dass das Format der Gesprächsrunden für diese Gruppen als eher hochschwellig empfunden wird. Junge Menschen wollen aktiv und kreativ sein, Aktivitäten mitgestalten und Verantwortung übernehmen. Im Rahmen der Young-Tische bekommen sie dafür Raum und Gelegenheit. Das Prinzip des Peer-based-learning liegt auch hier zugrunde, aber die Methodik wird geöffnet für die Bedürfnisse und Kreativität der Zielgruppen.

Dieses Vorgehen ist bei Femmes-Tische / Männer-Tische nicht ganz neu. Viele Moderierende setzen an ihren Gesprächsrunden Aktivitäten, Bewegungseinheiten oder Kreativübungen ein, je nach Thema geht die Gruppe gemeinsam in die Bibliothek, auf einen Spielplatz oder den Fitnessparcours. Dennoch stehen die Gesprächsrunde und der Erfahrungsaustausch darin im Mittelpunkt. Young-Tische sind demgegenüber ausbalancierter zwischen Gesprächsrunde und Aktivitäten. Es ist auch möglich, dass ein Thema nicht im Rahmen einer konventionelle Gesprächsrunde behandelt wird, sondern mit einer anderen Methode.

2. Zielgruppen & Ziele

Die Zielgruppen der Young-Tische (Junge Menschen zwischen 16-25 Jahren, oder wo erreichbar auch jünger als 16 Jahre) können mit drei Grundeigenschaften charakterisiert werden:

1. **Heterogenität:** Diese Menschen bringen unterschiedliche Bildungsbiografien, Sprach- oder Herkunftsprägungen, unterschiedliche Lebenserfahrungen und persönliche Bedürfnisse mit.
2. **Vulnerabilität:** Junge Menschen gelten als besonders schutzbedürftige Personen. Sie benötigen einen Rahmen der Sicherheit und Kontinuität bietet.
3. **Ressourcen:** Trotz ihrer vielschichtigen Herausforderungen verfügen junge Menschen über Resilienzfaktoren, die im Rahmen der Young-Tische aktiviert werden können.

Hauptziele der Young-Tische:

1. **Empowerment & Selbstwirksamkeit:** Junge Menschen sollen durch selbst gestaltete Aktivitäten und Austausch zwischen ihnen konkret erleben, wie sie ihre eigene psychische oder physische Gesundheit stärken und ihr Handlungsrepertoire erweitern können.
2. **Entstigmatisierung:** Besonders im Bereich der mentalen Gesundheit werden Tabus abgebaut. Das Sprechen über Stress, Schlafprobleme oder Heimweh, aber auch Probleme mit den Herausforderungen im Zusammenhang mit der Integration (Ausbildung, Arbeit, Beziehungen etc.) werden als normale Reaktion auf eine unnormale Situation verstanden.
3. **Wissensvermittlung (Health Literacy):** Junge Menschen lernen das Schweizer Gesundheitssystem, Unterstützungs- und Hilfs-Angebote kennen. Sie sind über ihre Rechte informiert.

Das Konzept und Good Practice Dokument wird durch eine laufend erweiterte Sammlung von «**Aktivitätendossiers**» ergänzt. Darin sind konkrete Beispiele von Aktivitäten aus der Praxis dargestellt. Auch enthalten sind Informationen zur Finanzierung von Young-Tische Gesprächsrunden mit ihren ergänzenden Aktivitäten.

Wie werden die Young-Tische Teilnehmer*innen erreicht

Young-Tische Teilnehmer*innen kommen hauptsächlich aus den Settings Asyl, Schule und Ausbildung.

Asylsetting: Personengruppen in Asylzentren oder Wohngemeinschaften werden durch die regional zuständigen Asylorganisationen erreicht. Hier ist der organisatorische Rahmen oft eher restriktiv und es braucht es gute Absprachen und Abstimmungen mit der zuständigen Organisation und speziell auch deren Leitung.

Schulen: die Zusammenarbeit mit Schulen, Integrationsstellen und Erziehungsdepartementen kann eine Plattform für Young-Tische sein. Hier bieten sich Chancen um junge Schweizer*innen und junge Asylsuchende zusammen zu bringen.

Ausbildungssettings: Ausbildungsstätten oder Unternehmen, die Asylsuchende oder Menschen mit Migrationserfahrung ausbilden, können angesprochen werden für die Bewerbung der Young-Tische in ihrem Kontext. Sie können bestimmte Aktivitäten in der Freizeit der Auszubildenden unterstützen.

3. Grundlagen und Grundhaltungen

Die Arbeit mit jungen Menschen zwischen 16-25 Jahren mit Migrationsgeschichte erfordert eine spezifische Sensibilität. Die folgenden vier Ansätze bilden eine Grundlage:

a. Traumasensibler Ansatz: «Sicherheit an erster Stelle»

- Stabilisierung vor Wissensvermittlung: Ein nervöses System kann nicht lernen. Vorhersehbarkeit durch gemeinsame Organisation, gemeinsame Regeln und Transparenz schaffen Stabilität.
- Vermeidung von Retraumatisierung: Fluchtgeschichten müssen nicht erzählt werden. Wenn Jugendliche von sich aus erzählen, hören wir zu, ohne nachzuhaken.
- Emotionsregulatorische Übungen helfen, im «Hier und Jetzt» zu bleiben; z. B. kurze Atemübungen oder haptische Gegenstände wie Stressbälle, aber auch Bewegung und körperbetonte Spiele nach den Ideen und Bedürfnissen der Zielgruppe.

b. Kultursensible Haltung & kulturelle Zurückhaltung

- Anzustreben ist eine Haltung der Offenheit, Emphase und des respektvollen Interesses dem Anderen gegenüber. Es geht nicht darum, jede kulturelle Norm schon zu kennen.
- Individuum vor Kategorie: wir sehen nicht «Syrer*innen» oder «Afghan*innen», sondern junge Menschen mit individuellen und unterschiedlichen Geschichten.
- Reflektierter Umgang mit Scham und Tabuthemen: eine neutrale Sprache kann helfen, z.B. «Zusammensein» anstatt Sex, «Sich nicht gut fühlen» anstatt Depression

Die Femmes-Tische / Männer-Tische «**Charta**» bietet dazu mehr Informationen.

c. Empowerment und Partizipation

Die Teilnehmer*innen bestimmen nicht nur die Themen, sondern auch die Art der Aktivitäten. Kreativität wird gefördert und Möglichkeiten aufgezeigt. Alle dürfen mitreden, mitentscheiden und Verantwortung übernehmen. Wer hat besondere Fähigkeiten und kann bestimmte Aufgaben übernehmen? Die Teilnehmenden unterstützen sich gegenseitig.

- Jugendliche sind Expert*innen für ihre Lebenswelt. Sie wählen Themen und Methoden; z. B. «Was macht mich in der Schweiz müde?», «Wo habe ich eine schwierige oder positive Erfahrung gemacht?», «Wer oder was hat mir geholfen?» usw.
- Aktivitäten stärken Selbstwirksamkeit: «Ich kann etwas für mich, bzw. meine Gesundheit tun.» Kleine, erreichbare Ziele, z. B. eine Entspannungstechnik lernen.
- Goldene Regel: «Nicht über uns reden, ohne mit uns zu reden!» Wir beziehen die Teilnehmenden direkt ein als Akteur*innen in einer kontinuierlichen Planung.

d. Der «Safe Space» – Vertraulichkeit & Freiwilligkeit

- Vertraulichkeit heisst: «Was hier besprochen wird, bleibt unter uns.» Die einzige Ausnahme ist eine akute Selbst- oder Fremdgefährdung – auch das muss transparent kommuniziert werden.
- Freiwilligkeit: Die Teilnahme ist ein Angebot, kein Zwang. Auch das Schweigen innerhalb der Runde ist eine respektierte Form der Teilnahme.
- Allparteilichkeit: Wir werten oder bewerten nicht. Jedes Verhalten hat einen (oft biographisch logischen) Ursprung.

Die Femmes-Tische / Männer-Tische «**Gesprächsregeln**» in 19 Sprachen bieten dazu Praxisinformationen

4. Wer moderiert die Young-Tische

Femmes-Tische / Männer-Tische Gesprächsrunden basieren auf dem Prinzip des Peer-based-learnings. D.h., sie werden durchgeführt von Moderator*innen, die aus der Community der Teilnehmer*innen kommen. Sie sprechen ihre Sprache und haben ähnliche Migrationserfahrungen, oft kommen sie aus derselben Region. Sie werden von den Standortleitungen für Gesprächsrunden rekrutiert, geschult und konstant begleitet.

Moderation von Young-Tische

Bei den Young-Tischen ist die Gesprächsrunde ein Angebot neben anderen. Deshalb stellen sich für Moderator*innen tw. neue Aufgaben. Das bedingt andere Fähigkeiten und Erfahrungen. Manche Moderator*innen verfügen über solche Kompetenzen, andere können dabei unterstützt werden. Und es können Personen rekrutiert werden für spezifische Aktivitäten. Unterschiedliche Modelle können miteinander kombiniert werden.

Erfahrene Moderator*innen	Haben mehrere Jahre Gesprächsrunden geleitet und Erfahrungen gesammelt in vielen unterschiedlichen Settings.
Tandem-Modell	Zwei Moderator*innen betreuen Young-Tische gemeinsam und legen ihre unterschiedlichen Fähigkeiten und Erfahrungen zusammen. So können unterschiedliche Netzwerke kombiniert werden.
Mentoring-Modell	Eine neue Moderationsperson begleitet eine erfahrene bei Vorbereitung, Durchführung und Auswertung. Nach dem nötigen Erfahrungstransfer können die Rollen gewechselt werden.
Neue Moderator*innen	Personen werden speziell für die Young-Tische rekrutiert. Sie bringen die nötigen Kompetenzen bereits mit, oder sie haben Fähigkeiten und Erfahrungen, die für ein bestimmtes Young-Tische Projekt relevant ist.

Weitere Aspekte, die für die Moderation von Young-Tischen wichtig sein können:

- **Sprache:** Für Übersetzungsleistungen können einerseits Personen aus der Zielgruppe, bzw. aus der betreffenden Community gewählt werden, die sprachlich sicherer sind ("Sprachmittler*innen"). Andererseits kommen Personen aus Partnerinstitutionen in Frage, die sprachlich oder bzgl. ihrer Herkunft zu einer Gruppe passen. Das Finden und Einführen solcher Personen kann ein Element eines Young-Tische Projektes sein.
- **Vernetzung und Zusammenarbeit mit lokalen und regionalen Institutionen:** für die Umsetzung von Vorschlägen für ergänzenden Aktivitäten sollten Moderator*innen auf vorhandene Angebote und Plattformen vor Ort zurückgreifen. Das setzt entsprechende Kenntnisse und den regelmässigen Dialog mit möglichen Partnerinstitutionen voraus. Auch Teilnehmer*innen können solche Kenntnisse haben und diese Netzwerke sind ebenfalls wertvoll für alle Beteiligten.
- **Zeitlich befristetes Engagement:** Moderator*innen, die spezifisch für ein Young-Tische Projekt oder bestimmte Aktivitäten gewonnen werden, werden diese Tätigkeiten meist nur vorübergehend ausüben. Gleichzeitig sind sie für Standortleitende eine Möglichkeit, interessierte und talentierte Personen für die Moderation längerfristig zu gewinnen.

5. Settings, Räume, Vorbereitung & Rahmenbedingungen

Oft ist für alle Beteiligten vieles neu bei der Arbeit mit dieser Zielgruppe, speziell in Asylsettings. Vorbereitung ist dennoch möglich: wie gross ist die Gruppe, wie alt sind die Teilnehmenden, welche Sprache(n) können sie sprechen, haben sie bereits Erfahrung mit solchen Aktivitäten? Was sagen Betreuungspersonen, die schon einmal mit dieser Gruppe gearbeitet haben?

Mit den bewährten Settings für Gesprächsrunden haben Standortleitende und ihre Moderator*innen viel Erfahrung, die auch für Young-Tische wertvoll sind. Sie kennen ihre Umgebung und die Partnerinstitutionen vor Ort, die sie bei der Wahl der Umgebung unterstützen können.

Raumgestaltung

Junge Menschen im Kontext der informellen Bildung sitzen oder stehen gerne frei oder im Kreis zusammen am Boden, wenn die gemeinsame Arbeit keinen Tisch erfordert. Verschiedene Optionen sind hilfreich.

Eine gemütliche Atmosphäre senkt Barrieren. Jugendliche richten ihre Umgebung gerne selber ein. Snacks, Tee oder Matten am Boden sind Möglichkeiten. Die Individuelle

Einrichtung kann auch Teil einer Aktivität sein, die sich z.B. mit Themen der psychischen Gesundheit verbinden lässt.

Zeitbedarf, wichtige Zeitpunkte, Termine

Wieviel Zeit steht zur Verfügung? Wie oft und über welchen Zeitraum kann sich die Gruppe treffen? Je nach den Bedürfnissen oder den Rahmenbedingungen der Teilnehmenden können Gebetszeiten, Schulzeiten und Behördentermine eingeplant werden. Auch die Organisation und deren Kontrolle kann Teil einer Young-Tische Aktivität sein.

Methodik & Durchführung

Ins Gespräch kommen:

1. Der / die Moderator*in lernt die Menschen kennen und erfährt und spürt, wo sie gerade stehen und wie sie passend abgeholt werden können. Wichtig ist auch die Sprachlichkeit und entsprechende Lösungen für sprachliche Hürden.
2. Jugendliche reagieren oft sensibler auf die Zusammensetzung einer Gruppe. Manche möchten ganz besonders gern, oder lieber gar nicht, mit bestimmten anderen Personen zusammen sein. Daran kann gearbeitet werden, oder eine Gruppe kann auch geteilt werden und mit unterschiedlichen Aufgaben betraut. Dann trifft man sich zwischendurch für Absprachen und Koordination.

Unten sind beispielhaft Angebote aufgeführt, welche das Spektrum der Möglichkeiten zeigen. Wie zu Beginn erwähnt sollen die Ideen grundsätzlich von den Teilnehmenden ausgehen. Die Moderator*innen helfen dabei, die praktische Umsetzung zu planen und geben Tipps dazu, welche konkreten Aufgaben anfallen und wer sie übernehmen könnte.

Einstiegsmethoden: Warm-ups ohne viel Sprache (z.B. «Soziometrische Aufstellung» – Wer mag Fußball? Wer schläft gern lang?).

Interaktive Gesprächsformate: Themen-Box: Anonyme Fragen auf Zetteln sammeln. Myth Busters: Häufige Mythen über Gesundheit spielerisch auflösen.

Aktivitäten außerhalb der Runde: Gemeinsames Kochen (Ernährung); Sportaktivität, am besten unterstützt durch einen lokalen Verein oder Club; Spaziergang durch die Gemeinde zum Kennenlernen der wichtigen Institutionen und Anlaufstellen; Besuch eines Bades oder einer kulturellen Institution (ev. gratis mit Unterstützung der Gemeinde), Wanderwege erkunden und ihre Bedeutung in der Schweiz; einen thematisch passenden Film schauen und danach diskutieren; gemeinsam organisierte Teilnahme an einem lokalen Aktionstag oder Event als Gruppe; Mitarbeit an einem sozialen Gemeindeprojekt ...

Die «Aktivitätendossiers» geben konkrete, praktische Beispiele und sie enthalten Informationen zu Finanzierungsmöglichkeiten. Diese Dossiers werden laufend erweitert.

Materialien für die Young-Tische

Unsere Moderationssets können auch für Young-Tische zum Einsatz kommen. Sie können falls nötig durch Weglassen von Karten oder Ergänzen von Informationsmaterial für die Zielgruppe angepasst werden. Bildmaterial, Piktogramme oder Beispielgegenstände zu einem Thema machen die Arbeit leichter.

Thematische Materialien können im Rahmen der Young-Tische auch selbst erstellt werden. Z.B. im Rahmen einer Gesprächsrunde oder während eines gemeinsamen Young-Tische «Projekts» (eine über mehrere Wochen dauernde Aktivität), wo Informationsmaterialien, Broschüren oder eine Ausstellung zu einem Thema selbst gestaltet werden.

Die Arbeit mit Themen

Die folgenden Themengebiete sind für diese Zielgruppe in der Regel wichtig:

- Psychische Gesundheit: Schlafhygiene, Stressbewältigung, Umgang mit Heimweh und Alpträumen.
- Prävention & Körper: Hygiene, sexuelle Gesundheit (Verhütung, Konsens), Suchtprävention (Tabak, Energie-Drinks, Medienkonsum), Themen rund um Gewalt
- Das Schweizer Gesundheitssystem: Wie finde ich einen Arzt? Was ist das mit der Krankenkasse? Notfall/Ambulatorium vs. Hausarzt usw.
- Schule, Ausbildung und Arbeiten in der Schweiz: Informationen, Institutionen, Adressen.

6. Dokumentation, Evaluation & Netzwerk

Unsere bekannten Reporting-Instrumente kommen auch bei den Young-Tischen zum Einsatz. Für uns ist aber auch die Reflexion im Moderator*innen Team wichtig und die Rückmeldungen der Teilnehmenden.

Interne Dokumentation & Reflexion

Niederschwellige Methoden für die eigene Reflexion der Moderator*innen:

- Kurznotizen nach jedem Termin mit Teilnehmenden. Welche Themen lösten starke Emotionen aus? Wo gab es Sprachbarrieren? Was war anders als sonst?
- Wirkungsbeobachtung: kleine Veränderungen, z. B. ein Jugendlicher traut sich nach drei Treffen erstmals, eine Frage zu stellen.
- Team-Intervision: Wenn möglich wiederholter Austausch zwischen den Moderator*innen über die eigene Rolle. «Wie bin ich mit dem Schamgefühl der Jugendlichen bei Thema X umgegangen?», «Wie bin ich mit einem schwierigen Verhalten umgegangen?»

Fragebögen sind für junge Teilnehmende eher hochschwellig und enthalten Sprachbarrieren, darum sind niederschwellige Methoden günstiger:

- Die Zielscheibe (Dartboard): Ein Plakat mit konzentrischen Kreisen. Die Jugendlichen kleben Punkte: Je weiter in der Mitte, desto besser/hilfreicher fanden sie das Thema.
- Smiley-Abfrage: Drei Plastikbecher mit lachenden, neutralen und traurigen Gesichtern. Die Jugendlichen werfen beim Hinausgehen eine Bohne oder ein Steinchen in das entsprechende Gefäß.
- Blitzlicht: Eine kurze Abschlussrunde mit nur einem Satz: «Heute nehme ich mit...», oder «Jetzt geht es mir ...»

Vernetzung für die Zielgruppe

Young-Tische Teilnehmer*innen können über die Gesprächsrunden und Aktivitäten hinaus in unterstützende Netzwerke eingebunden werden. Diese Vernetzung kann Gegenstand von Young-Tische Aktivitäten sein und hat gesundheits- und integrationsbezogene Aspekte.

Netzwerkpartner	Nutzen für die Teilnehmer*innen
Gesundheitsamt / Öffentlicher Gesundheitsdienst u.ä.	Fachvorträge, Impfberatung, Informationsmaterial.
Psychosoziale Zentren	Anlaufstelle bei Traumatisierung und psychischen Krisen.
Lokale Apotheken, Ambulatorien	Orientierung im Alltag, Erklärung von Medikamenten-Einnahme, akute Versorgung.
Sportclubs, Vereine, Jugendzentren	Integration durch Bewegung, Abbau von Stress, Freizeitgestaltung.
Sprachmittler-Pools	Sicherstellung der sprachlichen Qualität bei komplexen Themen.