ERASMUS PROJECT

SPEAK OUT

Co-funded by
the European Union

BY NC SA

Konzeptionelle Rahmenanalyse

Dieses Dokument soll die aktuelle Lage der Themen, mit denen sich unser Projekt befasst, analytisch beschreiben. Es soll außerdem eine gemeinsame Sprache für die Projektteilnehmer:innen sowie für unsere Organisationen, die End-Nutzer und interessierte Stakeholder schaffen.

Speak Out (2023-2-EL01-KA210-ADU-0001708611) wird von der Europäischen Union im Rahmen des Programms ERASMUS+ kofinanziert.

Von der Europäischen Kommission finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autoren:innen und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Kommission wider. Die Europäische Kommission kann dafür nicht verantwortlich gemacht werden.

Co-funded by the European Union

BY NC SA

Inhaltsverzeichnis

Einführung 4

Definition und Ursachen sozialer Ausgrenzung (AT) 6

Literaturübersicht zum Einfluss sozialer Ausgrenzung auf die psychische Gesundheit (PL) ... 13

Die Bedeutung von Präventionsmaßnahmen für junge Erwachsene (GR) 25

Risikofaktoren für NEETs (IT) 31

Co-funded by
the European Union

Einführung

1. Kurze Einführung zum Projekt.

Dieses Projekt bringt vier internationale Organisationen zusammen, um bewährte Verfahren zur Unterstützung sozial ausgegrenzter Jugendlicher, insbesondere derjenigen, die weder eine Schule besuchen noch einer Arbeit nachgehen oder eine Ausbildung absolvieren ("Not in Education, Employment, or Training" = NEETs), auszutauschen. Als Reaktion auf das zunehmende asoziale Verhalten Als Reaktion auf das zunehmende asoziale Verhalten und die Konfrontationstendenzen unter jungen Menschen zielt das Projekt darauf ab, die psychosozialen und kommunikativen Fähigkeiten sowohl der Ausbilder als auch der Auszubildenden zu stärken. Durch die Verbesserung der emotionalen Resilienz und der sozialen Anpassungsfähigkeit, insbesondere im Umgang mit Konflikten und Marginalisierung, soll das Risiko von Gewalt, Radikalisierung und Ausgrenzung verringert werden.
Durch einen forschungsorientierten Ansatz wird das Projekt Innovation und Kapazitätsaufbau unter den Mitarbeitern fördern und sie mit praktischen Fähigkeiten, neuen Methoden und strategischen Instrumenten ausstatten. Ein besonderer Schwerpunkt wird auf evidenzbasierten Trainingsmethoden, emotionalen Unterstützungstechniken und der Förderung des bürgerschaftlichen Engagements liegen. Um die Qualität sicherzustellen, wird von den an den Forschungsaktivitäten beteiligten Teilnehmern erwartet, dass sie über einen sozialwissenschaftlichen Hintergrund, ausgeprägte Forschungskompetenzen und gute Englischkenntnisse verfügen.

2. Definition und Ursachen sozialer Ausgrenzung (AT)

Social exclusion is caused by systemic inequalities and discrimination that prevent individuals or groups from accessing essential resources like education, employment, and healthcare. It is often driven by factors such as poverty, disability, migration
Soziale Ausgrenzung wird durch systemische Ungleichheiten und Diskriminierung verursacht, die Einzelpersonen oder Gruppen den Zugang zu grundlegenden Ressourcen wie Bildung, Beschäftigung und Gesundheitsversorgung verwehren. Sie wird häufig durch Faktoren wie Armut, Behinderung, Migrationsstatus, Geschlecht oder ethnische Zugehörigkeit begünstigt. Diese Benachteiligungen können sich überschneiden, wodurch die Ausgrenzung kumulativ wird und es schwieriger wird, ihr zu entkommen. Strukturelle Barrieren und gesellschaftliche Normen spielen eine

3. Literaturübersicht zum Einfluss sozialer Ausgrenzung auf die psychische Gesundheit (PL)

Soziale Ausgrenzung ist eine weit verbreitete und bedrohliche soziale Erfahrung, die sich auf die individuelle Psychologie und das Verhalten auswirkt. Menschen sind von Natur aus sozial. Wir brauchen oft andere Menschen, um uns selbst zu entwickeln, aber auch, um in der Gesellschaft zu gedeihen. Wir sind im Allgemeinen auf Zusammenarbeit und Verbundenheit angewiesen, um Hindernisse zu überwinden und unser Leben in vollen Zügen zu genießen. Wenn dieses grundlegende Bedürfnis nicht erfüllt wird, kann dies eine Vielzahl negativer Auswirkungen auf unsere psychische Gesundheit haben.

4. Die Bedeutung von Präventionsmaßnahmen für junge Erwachsene (GR)

Psychische Gesundheitsprobleme sind weltweit die häufigste Ursache für Behinderungen, da unbehandelte psychische Erkrankungen zu schweren emotionalen, verhaltensbezogenen und körperlichen Gesundheitsproblemen führen können, was insgesamt zu schlechten Ergebnissen für junge Menschen führt, die bis ins Erwachsenenalter andauern. Es ist unerlässlich, dass diejenigen jungen Menschen, die am stärksten gefährdet sind, psychische Gesundheitsprobleme zu entwickeln, wirksame präventive Maßnahmen erhalten.

5. Risikofaktoren für NEETs (IT)

In den letzten Jahren hat sich die Besorgnis über die Jugendarbeitslosigkeit auf diejenigen ausgeweitet, die weder eine Schule besuchen, noch einer Arbeit nachgehen oder eine Ausbildung absolvieren (NEET). Die Attraktivität des „NEET”-Konzepts beruht auf seiner angeblichen Fähigkeit, eine Vielzahl von Schwachstellen unter Jugendlichen anzugehen, darunter die Besorgnis über Arbeitslosigkeit, vorzeitigen Schulabbruch und Entmutigung auf dem Arbeitsmarkt. Diese Probleme erfordern Aufmerksamkeit, da junge Menschen mit den Auswirkungen von Wirtschaftskrisen, insbesondere in Industrieländern, und globalen Krisen wie der jüngsten COVID-19-Pandemie und den bewaffneten Konflikten in Regionen an den Grenzen der EU konfrontiert sind. Wie wirkt sich die Zugehörigkeit zu dieser Gruppe auf die psychische Gesundheit aus?

Definition und Ursachen sozialer Ausgrenzung (AT)

Was ist soziale Ausgrenzung und welche Gruppen sind davon betroffen?

Soziale Ausgrenzung bezeichnet einen Zustand, in dem Einzelpersonen oder Gruppen systematisch vom Zugang zu Ressourcen, Chancen und Rechten ausgeschlossen werden, die anderen Mitgliedern der Gesellschaft offenstehen. Dies führt zur Marginalisierung der Betroffenen und dazu, dass sie keinen Zugang zu Dienstleistungen wie Bildung, Gesundheitsversorgung, Beschäftigung, Sozialleistungen und teils sogar zu grundlegenden Infrastrukturdiensten wie sauberem Wasser haben. Die Europäische Kommission definiert soziale Ausgrenzung als „eine Situation, in der eine Person daran gehindert (oder davon ausgeschlossen) wird, zum wirtschaftlichen und sozialen Fortschritt beizutragen und davon zu profitieren“ (Europäische Kommission, 2024).

Soziale Ausgrenzung kann Einzelpersonen, Gemeinschaften sowie Gebiete oder Regionen betreffen und zu verminderter Teilhabe am sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen und politischen Leben führen. Diese Teilhabe wird oft durch mangelnden Zugang zu wesentlichen Ressourcen wie Einkommen, Beschäftigung, Land, Wohnraum, Bildung und Gesundheitsversorgung eingeschränkt. Sie ist auch beschränkt, wenn Menschen ihre Meinung nicht äußern, nicht mit anderen interagieren können oder ihre Menschenrechte nicht gleichberechtigt respektiert werden. In den meisten Ländern sind Faktoren wie Alter, Geschlecht, Behinderung, ethnische Zugehörigkeit, Religion, Migrationsstatus, sozioökonomischer Status, Wohnort und sexuelle Orientierung häufige Gründe für soziale Ausgrenzung.

Der Begriff „soziale Ausgrenzung“ wurde erstmals vom französischen Staatssekretär für Soziales, René Lenoir (1974), verwendet, um Gruppen zu beschreiben, die aufgrund besonderer Benachteiligungen und Diskriminierung keinen Zugang zu staatlichen oder sozialen Dienstleistungen hatten. Wichtig war, dass Ausgrenzung nicht nur auf wirtschaftlichem Status beruhte, sondern auch „geistig und körperlich Behinderte, suizidgefährdete Menschen, alte Invaliden, missbrauchte Kinder, Drogenabhängige, Straftäter, Alleinerziehende, Haushalte mit mehreren Problemen, Randgruppen, asoziale Personen und andere ‚soziale Außenseiter‘“ umfasste. Er sah sie als schutzbedürftig, aber außerhalb der Sozialsysteme. Auch wenn Armut eine zentrale Dimension der Ausgrenzung ist, bleibt sie nur eine Dimension. Prozesse der sozialen Eingliederung und präventive Maßnahmen umfassen daher mehr als nur den verbesserten Zugang zu wirtschaftlichen Ressourcen (ILO, 2007). Soziale Ausgrenzung ist ein komplexer, multidimensionaler Prozess, der durch ungleiche Machtverhältnisse angetrieben wird und wirtschaftliche, soziale, kulturelle und politische Lebensbereiche beeinflusst. Zu ihren Hauptmerkmalen gehören (UN, 2016; Popay et al., 2008; Levitas et al., 2007):

1. Marginalisierung: Einzelpersonen oder Gruppen werden von der Teilnahme an gesellschaftlichen Aktivitäten ausgeschlossen, wie z. B. dem Zugang zu Wohnraum, Gesundheitsversorgung, Bildung und Beschäftigung. Die Stimmen der Marginalisierten werden oft zum Schweigen gebracht, wodurch ihre Möglichkeiten, Einfluss auf politische Entscheidungen oder Entscheidungen, die ihr Leben betreffen, zu nehmen, eingeschränkt werden.

2. Ungleichheit: Soziale Ausgrenzung verschärft bestehende Ungleichheiten, indem sie marginalisierten Gruppen den Zugang zu den Ressourcen und Möglichkeiten verwehrt, die zur Verbesserung ihrer Lebensbedingungen notwendig sind. Ausgrenzung schafft eine Barriere zwischen der „eingeschlossenen" Mehrheit und der „ausgeschlossenen" Minderheit, was zu einer Vertiefung der Kluft führt.

3. Mehrdimensionalität: Ausgrenzung umfasst eine Kombination verschiedener Formen, nicht nur wirtschaftlicher, sondern auch sozialer, politischer und kultureller Art. Soziale Ausgrenzung wirkt sich gleichzeitig auf diese verschiedenen Lebensbereiche aus. Diese Dimensionen stehen in Wechselwirkung zueinander, und Ausgrenzung in einem Bereich führt oft zu Ausgrenzung in anderen Bereichen.

4. Dynamischer Prozess: Ausgrenzung ist kein fester Zustand, sondern ein Prozess. Sie entwickelt sich im Laufe der Zeit aufgrund sozialer, wirtschaftlicher und politischer Veränderungen sowie individueller Umstände. Was als vorübergehende Situation beginnt, wie beispielsweise Arbeitslosigkeit, kann zu einer längerfristigen Ausgrenzung führen, da es andere Aspekte des Lebens beeinflusst. Umgekehrt können Verbesserungen in der Sozialpolitik, bei den wirtschaftlichen Möglichkeiten oder in der persönlichen Situation die Ausgrenzung umkehren.

5. Relational: Soziale Ausgrenzung hängt grundlegend mit den Beziehungen zwischen den Marginalisierten und der Mehrheit der Gesellschaft zusammen. Sie führt oft zu einer Entfremdung innerhalb der Gesellschaft, insbesondere wenn die Betroffenen von einer sinnvollen sozialen Teilhabe und Integration ausgeschlossen sind. Sozial ausgegrenzte Menschen sind oft von wichtigen Netzwerken abgeschnitten, die Unterstützung und Informationen bieten.

6. Strukturell: Soziale Ausgrenzung ist tief in den größeren Strukturen und Systemen der Gesellschaft verankert, wie z. B. institutionellen Praktiken, rechtlichen Rahmenbedingungen und gesellschaftlichen Normen. Diese Strukturen begünstigen systematisch bestimmte Gruppen, während andere marginalisiert werden. Sie spiegeln langjährige Ungleichheitsmuster wider, die in historischen und soziopolitischen Kontexten verwurzelt sind und es marginalisierten Gruppen erschweren, die Ausgrenzung umzukehren.

7. Kumulativ: Ausgrenzung verstärkt sich tendenziell mit der Zeit, was bedeutet, dass sich Benachteiligungen häufen und überschneiden und die Situation der Ausgegrenzten verschlimmern. Der kumulative Charakter der Ausgrenzung bezieht sich darauf, dass eine Form der Benachteiligung, wie Armut oder mangelnde Bildung, oft zu anderen Formen führt, wie schlechter Gesundheit oder Arbeitslosigkeit. Diese sich überschneidenden Benachteiligungen verstärken sich gegenseitig und schaffen einen Kreislauf, aus dem es schwer ist, auszubrechen.

8. Handlungsfähigkeit: Soziale Ausgrenzung wird in der Regel durch Faktoren verursacht, die außerhalb der Kontrolle des Einzelnen liegen. Sie resultiert oft aus Entscheidungen, Handlungen oder Maßnahmen, die von mächtigen Akteuren in der Gesellschaft, wie Regierungen, Institutionen oder der Mehrheitsbevölkerung, umgesetzt werden. Dies spiegelt die mangelnde Handlungsfähigkeit der Ausgegrenzten wider, was bedeutet, dass sie nicht persönlich für ihre Ausgrenzung verantwortlich sind, sondern vielmehr Opfer struktureller Barrieren, gesellschaftlicher Vorurteile oder systemischer Ungleichheit sind.

Wie bereits erwähnt, ist soziale Ausgrenzung kumulativ und oft intersektional. Das bedeutet, dass Einzelpersonen aufgrund sich überschneidender Merkmale oder Gruppenzugehörigkeiten in mehreren Dimensionen Ausgrenzung erfahren können. Viele Ausgegrenzte stehen vor vielfältigen Herausforderungen, da sie mehreren von der Gesellschaft marginalisierten Gruppen angehören. Verschiedene soziale Gruppen können aufgrund gesellschaftlicher Normen – wie traditionellen Geschlechterrollen – und restriktiver Politik sowie persönlicher Umstände wie Arbeitslosigkeit, chronischer Krankheit, sexueller Orientierung oder Gemeinschaftszugehörigkeit Ausgrenzung erfahren. Nachfolgend eine Übersicht häufig betroffener Gruppen in Europa. Sie ist umfassend, erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

1. Ethnische Minderheiten, Migranten und Flüchtlinge:
Diese Gruppen erleben oft Ausgrenzung durch systemischen Rassismus, Diskriminierung, Fremdenfeindlichkeit, Sprachbarrieren und restriktive Politik. Benachteiligung in Beschäftigung, Bildung, Wohnen und Gesundheitswesen schränkt ihre ökonomischen Chancen und Mobilität ein. Kulturelle Vorurteile und institutionalisierter Rassismus verschärfen dies und erschweren gleichberechtigte Teilhabe. Zudem fehlt ihnen häufig das Wahlrecht, was ihre politische Mitbestimmung behindert (Craford et al., 2023; Levitas et al., 2007).

2. Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen:
Menschen mit körperlichen, geistigen oder entwicklungsbedingten Behinderungen sowie chronisch Erkrankte stoßen oft auf Barrieren, die ihre Teilhabe einschränken. Fehlende Barrierefreiheit in Infrastruktur, Bildung, Arbeitswelt und Alltag sowie Stigmatisierung behindern Integration. Für chronisch Erkrankte erschwert der Bedarf an medizinischer Behandlung häufig Beschäftigung und soziales Engagement, was zu Isolation führen kann (WHO, 2011; Eurostat, 2022; Sarkar & Parween, 2021).

3. Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen:
Psychische Probleme sind sowohl Ursache als auch Folge sozialer Ausgrenzung. Stigmatisierung und Diskriminierung führen oft zum Ausschluss aus Beschäftigung, Wohnraum und Unterstützungsnetzwerken. Diese Ausgrenzung kann die Gesundheit verschlechtern und den Zugang zu Hilfe verhindern, wodurch Betroffene in einem Kreislauf aus Armut und Marginalisierung gefangen bleiben (Popay et al., 2008; Boardmen, 2011).

4. Menschen mit Suchterkrankungen:
Betroffene erleben häufig Stigmatisierung, moralische Verurteilung und Diskriminierung. Viele stoßen auf Hindernisse bei Arbeitssuche, Wohnung und Zugang zu Sozialleistungen und werden oft kriminalisiert, statt Unterstützung zu erhalten. Das Stigma, das mit Sucht verbunden ist, isoliert diese Menschen von ihrem Umfeld, wodurch sich der Kreislauf der Ausgrenzung fortsetzt und eine Genesung noch schwieriger wird. Der mangelnde Zugang zu erschwinglichen Behandlungs- und Rehabilitationsprogrammen verschärft ihre Marginalisierung (Popay et al., 2008; Boardman, 2011; EMCDDA, 2023).

5. Frauen und geschlechtliche Minderheiten:
Geschlechtsspezifische Ausgrenzung, die oft durch traditionelle Rollenbilder, geschlechtsspezifische Diskriminierung und gesellschaftliche Erwartungen bedingt ist, betrifft häufig Frauen und geschlechtliche Minderheiten. Frauen und Mädchen, insbesondere in patriarchalischen Gesellschaften, stehen vor Herausforderungen beim Zugang zu Bildung, Beschäftigung und Entscheidungspositionen. Je mehr Macht vorhanden ist, desto ungleicher ist sie zwischen Männern und Frauen verteilt. Darüber hinaus können geschlechtliche Minderheiten wie Transgender- und nicht-binäre Personen aufgrund weit verbreiteter Vorurteile und mangelnder rechtlicher Schutzmaßnahmen zusätzlich ausgegrenzt werden (Lister, 2003; Jackson, 1999).

6. Alleinerziehende Mütter
Alleinerziehende Mütter werden oft aufgrund sich überschneidender Faktoren wie wirtschaftlicher Vulnerabilität, sozialer Stigmatisierung und eingeschränktem Zugang zu grundlegenden Ressourcen wie Kinderbetreuung und Gesundheitsversorgung sozial ausgegrenzt. Viele sind Überlebende geschlechtsspezifischer Gewalt, die bleibende emotionale und finanzielle Folgen haben kann, was ihre Marginalisierung weiter verschärft (UN Women, 2021). Darüber hinaus haben alleinerziehende Mütter oft Schwierigkeiten, Zugang zu Gesundheitsversorgung für sich und ihre Kinder zu erhalten, was ihre Vulnerabilität in Gesellschaften mit unzureichenden öffentlichen Unterstützungssystemen noch verstärkt (Harkness & Evans, 2011; UNICEF, 2020).

7. Jugendliche, junge Erwachsene und NEETs (Not in Education, Employment, or Training – weder in Ausbildung noch in Beschäftigung):
Wirtschaftliche Herausforderungen und begrenzte Bildungsmöglichkeiten tragen zur sozialen Ausgrenzung von Jugendlichen bei, insbesondere von denen aus einkommensschwachen Verhältnissen. Junge Menschen, die weder in Ausbildung noch in Beschäftigung sind (NEETs), sind einem höheren Risiko der Ausgrenzung ausgesetzt. Hohe Jugendarbeitslosenquoten sowie Hindernisse beim Zugang zu erschwinglicher Bildung und Berufsausbildung können NEETs und andere junge Erwachsene daran hindern, die für eine stabile Beschäftigung und wichtiges soziales Engagement erforderlichen Fähigkeiten und sozialen Kontakte zu erwerben. Diese Isolation kann zu einem Kreislauf aus Armut und Ausgrenzung führen und ihre Teilhabe am wirtschaftlichen, sozialen und politischen Leben einschränken (Paolino et al., 2013; Dai, 2022; Bonnard et al., 2020).

8. LGBTQ+-Community:
Personen, die sich als LGBTQ+ identifizieren, können aufgrund von Homophobie, Transphobie und kulturellen oder religiösen Vorurteilen sozial ausgegrenzt werden. Diskriminierung schränkt ihren Zugang zu Ressourcen und Chancen ein. Die soziale Isolation und Ausgrenzung, denen sie ausgesetzt sind, kann zu psychischem Stress und wirtschaftlichen Schwierigkeiten führen und sich auf ihre allgemeine Lebensqualität auswirken. In einigen Ländern kann die Identifizierung als LGBTIQ+ sogar die Gefahr von Verfolgung oder sogar Tod mit sich bringen (Eurostat, 2022).

9. Ältere Menschen:
Ältere Erwachsene erleben oft Ausgrenzung aufgrund von Altersdiskriminierung, gesundheitlichen Einschränkungen und verminderter wirtschaftlicher Stabilität. Die physische und soziale Isolation nimmt mit zunehmendem Alter zu, insbesondere wenn sie mit Mobilitätsproblemen, mangelnder familiärer Unterstützung und Einsamkeit konfrontiert sind. Ausgrenzung im Gesundheitswesen, im Arbeitsleben und bei sozialen Dienstleistungen kann zu Einsamkeit, wirtschaftlicher Not und einer Verschlechterung ihres Wohlbefindens führen (Walsh, 2016).

10. Religiöse Minderheiten:
Menschen, die einer Religion angehören, die in einem bestimmten Land nicht vorherrschend ist, können aufgrund von Intoleranz und gesellschaftlichen Vorurteilen ausgegrenzt werden. Solche Vorurteile können den Zugang zu sozialen Netzwerken, Beschäftigung, Wohnraum und kultureller Akzeptanz einschränken, was zu Isolation und einer eingeschränkten Teilhabe am sozialen und wirtschaftlichen Leben führt (Aydin et al., 2014).

11. Obdachlose:
Obdachlose Menschen werden oft von grundlegenden Dienstleistungen, Beschäftigung, Gesundheitsversorgung und sozialen Unterstützungsnetzwerken ausgeschlossen. Stigmatisierung und Diskriminierung verschärfen ihre Ausgrenzung und erschweren es ihnen, eine stabile Unterkunft oder Beschäftigung zu finden, was wiederum ihre soziale Isolation und Verletzlichkeit verstärkt. Obdachlosigkeit kann mit bestimmten Krankheiten oder Suchterkrankungen einhergehen, die die Situation der Betroffenen verschlimmern (Clapham, 2008; Fitzpatrick et al., 2011).

Intersektionalität spielt eine bedeutende Rolle bei der sozialen Ausgrenzung, da Menschen in verschiedenen Lebensbereichen Diskriminierung ausgesetzt sein können. Beispielsweise kann eine Person, die sowohl Einwanderer ist als auch sich als LGBTQ+ identifiziert, aufgrund ihrer Nationalität und sexuellen Orientierung in den Bereichen Beschäftigung, Wohnen und Gesundheitsversorgung ausgegrenzt werden. Ebenso kann ein junger Mensch mit einer Behinderung zusätzliche Hindernisse beim Zugang zu Bildung und Beschäftigung erfahren und dadurch eine doppelte Benachteiligung aufgrund seines Alters und seiner Behinderung erleben. Diese sich überschneidenden Identitäten verdeutlichen, wie kumulative Benachteiligungen die Möglichkeiten des Einzelnen zur sozialen und wirtschaftlichen Teilhabe einschränken können, wodurch der Kreislauf der Ausgrenzung verstärkt und das Potenzial für soziale Mobilität und Inklusion begrenzt wird.

Quellen:

Aydin, N., Krueger, J. I., Frey, D., Kastenmüller, A., & Fischer, P. (2014). Social exclusion and xenophobia: Intolerant attitudes toward ethnic and religious minorities. Group Processes & Intergroup Relations, 17(3), 371-387. https://doi.org/10.1177/1368430213510569

Boardman, J. (2011). Social exclusion and mental health - How people with mental health problems are disadvantaged: An overview. Mental Health and Social Inclusion, 15, 112-121. https://doi.org/10.1108/20428301111165690

Bonnard, C., Giret, J. F., & Kossi, Y. (2020). Risk of Social Exclusion and Resources of Young NEETs. Economie et Statistique / Economics and Statistics, 514 515 516, 133–154. https://doi.org/10.24187/ecostat.2020.514t.2010

Clapham, D. (2008). Homelessness and Social Exclusion. https://doi.org/10.1002/9780470773178.ch5

Dai, H. (2022). Social Exclusion and Young People—Perspective of Social Work Aspects. Open Journal of Social Sciences.

European Commission (2024). Social exclusion. https://home-affairs.ec.europa.eu/networks/european-migration-network-emn/emn-asylum-and-migration-glossary/glossary/social-exclusion_en (retrieved on October 28, 2024)

EMCDDA (2003). Social exclusion and reintegration. https://www.euda.europa.eu/html.cfm/index34907EN.html_en

Eurostat (2022). Disability: higher risk of poverty or social exclusion. https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20221214-2

Fitzpatrick, S., Johnsen, S., & White, M. (2011). Multiple Exclusion Homelessness in the UK: Key Patterns and Intersections. Social Policy and Society, 10(4), 501-512.
Harkness, S., & Evans, M. (2011). *The Employment and Welfare of Lone Parents*.

ILO (2007). Addressing the multi-dimensional factors of social exclusion. Presentation held by Luis Frota at the ILO Social Security Department, Turin, 27 November 2007.

Jackson, C. (1999). Social Exclusion and Gender: Does One Size Fit All? The European Journal of Development Research, 11, 125-146. https://doi.org/10.1080/09578819908426730

Lenoir, R. (1974). Lex exclus: Un franchis sur dix. Paris: Seuil.

Levitas, R., Pantazis, C., Fahmy, E., Gordon, D., Lloyd, E., & Patsios, D. (2007). The Multi-Dimensional Analysis of Social Exclusion. University of Bristol.
Lister, R. (2003). Gender and Social Inclusion. In Poverty. Cambridge: Polity Press.

OECD (2021). *The Risks of Poverty and Social Exclusion for Single Parents*.

Paolini, G., Brel, P., & Vanandruel, C. (2013). Youth Social Exclusion and Lessons from Youth Work: Evidence from literature and surveys (p. 20). European Commission Education, Audiovisual and Culture Executive Agency (EACEA). https://ec.europa.eu/assets/eac/youth/library/reports/eurydice-study-social-exclusion-2013.pdf

Popay, J., Escorel, S., Hernández, M., Johnston, H., Mathieson, J., & Rispel, L. (2008). Understanding and Tackling Social Exclusion: Final Report to the WHO Commission on Social Determinants of Health From the Social Exclusion Knowledge Network. World Health Organization.

Sarkar, R. & Parween, S. (2021). Disability and Exclusion: Social, Education and Employment Perspectives. Bhutan Journal of Research and Development, 10. https://www.researchgate.net/publication/357340417_Disability_and_Exclusion_Social_Education_and_Employment_Perspectives

Sen, A. (2000). Social Exclusion: Concept, Application, and Scrutiny. Asian Development Bank.

UN (2016). Identifying social inclusion and exclusion. In United Nations Department of Economic and Social Affairs, Report on the World Social Situation 2016, pp. 17-31.

UN Women (2021). *Gender-based Violence and Economic Inequality*.

Walsh, K., Scharf, T., & Keating, N. (2016). Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework. European Journal of Ageing, 14(1), 81-98. https://doi.org/10.1007/s10433-016-0398-8

3. Literaturübersicht zum Einfluss sozialer Ausgrenzung auf die psychische Gesundheit (PL)

I. Einführung

Das Verlangen nach positiven sozialen Beziehungen ist eines der grundlegendsten und universellsten menschlichen Bedürfnisse. Wird dieses Bedürfnis nicht befriedigt, kann dies für die betroffene Person verheerende Folgen haben. Ausgrenzung, soziale Ablehnung oder Ächtung bedrohen die soziale Verbundenheit und das Zugehörigkeitsgefühl und sind daher eine sehr unangenehme und schmerzhafte Erfahrung.

Das psychische oder psychologische Wohlbefinden wird nicht nur von individuellen Merkmalen oder Eigenschaften beeinflusst, sondern auch von den sozioökonomischen Umständen, in denen sich Menschen befinden, und dem weiteren Umfeld, in dem sie leben.

Soziale Ausgrenzung steht in engem Zusammenhang mit einer Vielzahl von psychischen Problemen. Das Risiko für psychische Probleme ist bei Personen und Gruppen erhöht, die aufgrund ihrer Rasse oder ethnischen Zugehörigkeit, ihres Geschlechts, ihrer sozialen Schicht und ihres Einkommens, ihres Bildungsniveaus, ihrer Fähigkeiten oder Behinderungen, ihrer sexuellen Orientierung oder ihres Einwanderungsstatus stigmatisiert und diskriminiert werden.

Soziale Ausgrenzung in jedem Bereich war stark mit einer schlechteren psychischen Gesundheit und einem geringeren Wohlbefinden verbunden, und dies umso mehr, wenn soziale Ausgrenzung in mehreren Bereichen auftrat.

Psychische Probleme können sich aufgrund fehlender finanzieller Mittel und aufgrund der Auswirkungen von Krankheiten auf die soziale Ausgrenzung auswirken, darunter ein geringes Selbstwertgefühl, der Verlust sozialer Kontakte aufgrund von Krankenhausaufenthalten oder die Auswirkungen von Krankheiten auf die Geselligkeit oder die Stigmatisierung, der viele Menschen mit psychischen Erkrankungen ausgesetzt sind. Armut und soziale Ausgrenzung können jedoch auch zu einem erhöhten Risiko für psychische Probleme führen, beispielsweise aufgrund von Stress oder der Bewältigung eines geringen Einkommens, der Lebensumstände, des lokalen Umfelds, Diskriminierung und geringeren Möglichkeiten für ein positives Selbstwertgefühl.

Soziale Ausgrenzung führt zu einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit. Soziale Ausgrenzung gilt als wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit, insbesondere für abweichendes Verhalten. Es wird davon ausgegangen, dass soziale Ausgrenzung zu psychischen Belastungen und neurotischen Erkrankungen führt.

Die Behandlung und Prävention psychischer Probleme bei solchen gefährdeten Personen erfordert integrierte und vielschichtige Maßnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit und darüber hinaus, und nicht nur eine medizinische Grundversorgung oder spezialisierte psychologische Betreuung. Die Förderung der psychischen Gesundheit solcher Gruppen erfordert nicht nur die Berücksichtigung der einzelnen Personen und ihrer Lebensweise, sondern auch ihres Arbeits- und Lebensumfelds sowie des Ausmaßes, in dem unsere Gesellschaften Solidarität und soziale Gerechtigkeit zum Ausdruck bringen.

Das Interesse daran, die Rolle sozialer Faktoren bei der Entstehung und Entwicklung psychischer Störungen zu dokumentieren, beispielsweise den Zusammenhang zwischen sozioökonomischem Status und psychischer Gesundheit, nimmt zu. Auch befassen sich immer mehr Studien mit den Auswirkungen kontextueller Merkmale auf die psychische Gesundheit des Einzelnen und auf die Entstehung gesundheitlicher Ungleichheiten.

Jüngste empirische Studien haben gezeigt, dass sozialer Rückzug eine Verhaltensreaktion auf soziale Ausgrenzung sein kann. Wenn Menschen keine guten sozialen Beziehungen haben, profitieren sie nicht nur nicht von sozialen Gruppen, sondern zeigen aufgrund ihrer Ausgrenzung und Ablehnung auch ein stärkeres Einzelgängerverhalten. Der Rückzug in die Einsamkeit führt zu weiterer sozialer Ausgrenzung, und dieser Teufelskreis behindert die Entwicklung der individuellen psychischen Gesundheit erheblich.

Die Identifizierung der Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen, ist entscheidend für die Entwicklung maßgeschneiderter Interventionen und Programme zur Verbesserung der psychischen Gesundheit.

Nicht jede soziale Ausgrenzung geschieht absichtlich, aber das bedeutet nicht, dass unbeabsichtigte Ausgrenzung nicht schmerzhaft ist. In vielen Fällen kann sie genauso schädlich sein wie absichtliche Ausgrenzung. Je besser wir die Prozesse erkennen, durch die sozial ausgegrenzte Gruppen negativ beeinflusst werden, desto besser können wir darauf reagieren.

II. Psychologische Folgen sozialer Ausgrenzung

Sozial ausgegrenzte Menschen unterscheiden sich von psychisch Kranken darin, dass sie nicht unbedingt spezifische oder akute psychische Bedürfnisse haben, sondern vielmehr Schwierigkeiten haben, mit den Belastungen des Alltags fertig zu werden. Solche Belastungen, wenn sie überwältigend werden, stehen im Mittelpunkt des heutigen Verständnisses von psychischer Erkrankung.

Sowohl kurz- als auch langfristige soziale Ausgrenzung beeinträchtigt das Wohlbefinden eines Menschen. In den meisten Fällen handelt es sich um eine sehr schmerzhafte und belastende Erfahrung, die sich auf die Emotionen, das Selbstwertgefühl und die Alltagsfunktionen auswirkt, selbst wenn sie nur von kurzer Dauer ist.

Infolge sozialer Ausgrenzung werden vier Grundbedürfnisse beeinträchtigt: Zugehörigkeit, hohes Selbstwertgefühl, Kontrolle und Existenzgefühl. Gemäß der Zugehörigkeitstheorie (Baumeister, Leary, 1995) sind Menschen soziale Wesen und brauchen den Kontakt zu anderen Menschen. Menschen brauchen die Gewissheit, dass es eine zwischenmenschliche Bindung oder Beziehung gibt, die stabil ist und auch in Zukunft Bestand haben wird. Der Verlust dieser Gewissheit frustriert daher Bedürfnisse und untergräbt sozusagen die Grundlage der menschlichen Existenz.

Eine Person, die längerer sozialer Ausgrenzung ausgesetzt ist, kann in der Tat eine Vielzahl negativer Folgen davontragen. Eine längere Erfahrung der Ausgrenzung kann zur Entwicklung von depressiven Zuständen und Angststörungen führen. Ausgegrenzte Menschen leiden oft unter chronischem Stress, der aus einem ständigen Gefühl der Bedrohung und Unsicherheit resultiert. Dieser Zustand emotionaler Anspannung kann zu Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen sowie körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen oder Verdauungsproblemen führen. In extremen Fällen können die Auswirkungen sozialer Ausgrenzung zu Selbstmordgedanken führen, insbesondere wenn die Person das Gefühl hat, keine Unterstützung oder Möglichkeit zu haben, ihre Situation zu verbessern.

Die Erfahrung der Ausgrenzung führt auch zu einer Abnahme der Selbstregulierung, was sich in einer geringeren Kontrolle über impulsives Verhalten, einer erhöhten Anfälligkeit für Versuchungen und einer Verschlechterung der kognitiven Funktionen äußert. Oft versucht die ausgegrenzte Person, die schwierige Situation zu verbessern, aber die Versuche sind nicht immer von Erfolg gekrönt, was wiederum zu Hilflosigkeit, Traurigkeit, Passivität und Frustration führt.

Da Ausgrenzung das Bedürfnis nach Zugehörigkeit verstärkt, können ausgegrenzte Personen besonders anfällig für den Einfluss anderer sein. Menschen, die Ausgrenzung erfahren, nehmen Einstellungen ein, die den Erwartungen derjenigen entsprechen, denen sie gefallen möchten und mit denen sie auch in Zukunft Beziehungen pflegen möchten (DeWall, 2010). Es hat sich gezeigt, dass Befragte nach einer Ausgrenzung anfälliger für Bitten anderer sind als diejenigen, die keine Ausgrenzung erfahren haben (Carter-Sowell, Chen, Williams, 2008). Langfristige Ausgrenzung löst bei den Betroffenen eine destruktive Denkweise aus, in der sie sich selbst für ihre Situation verantwortlich machen. Chronisch ausgegrenzte Menschen hören auf, ihre Bedürfnisse zu erfüllen, geben auf und akzeptieren den erlittenen Verlust.

Langfristige soziale Ausgrenzung trägt bei zu:

- Angststörungen
- neurotischen Störungen
- Nervenzusammenbrüchen
- depressiven Episoden

Soziale Ausgrenzung hat zahlreiche Auswirkungen, die sich auf verschiedenen Ebenen manifestieren können, von emotionalen bis hin zu körperlichen.

1. **Emotionaler Schmerz:** Ausgrenzung ist eine Form der Ablehnung und verursacht starke Gefühle emotionalen Schmerzes, die mit körperlichen Schmerzen vergleichbar sein können. Das liegt daran, dass das Gehirn auf Ablehnung ähnlich reagiert wie auf körperliche Schmerzen. Gefühle von Traurigkeit, Wut, geringem Selbstwertgefühl und Hilflosigkeit sind nur einige der Emotionen, die mit Ablehnung einhergehen können.

2. **Geringes Selbstwertgefühl**: Langfristige Ausgrenzung kann zu einem dauerhaften Rückgang des Selbstwertgefühls führen. Menschen, die Ablehnung erfahren, beginnen möglicherweise zu glauben, dass sie Liebe, Akzeptanz oder Erfolg nicht wert sind, was zu einem inneren Gefühl von geringem Selbstwert führen kann.

3. **Gesundheitsprobleme:** Ausgrenzung kann auch zu Gesundheitsproblemen führen. Der Stress der Ablehnung kann zu Herzproblemen, Schlafstörungen und sogar zu einer Schwächung des Immunsystems führen. In extremen Fällen kann chronische Ablehnung zur Entwicklung psychosomatischer Störungen beitragen, die zwar tatsächliche körperliche Symptome aufweisen, deren Ursache jedoch in emotionalen Problemen liegt.

4. **Depressionen und Angstzustände:** Ausgrenzung ist einer der Hauptrisikofaktoren für die Entwicklung von Depressionen und Angststörungen. Menschen, die Ablehnung erfahren, können sich von Traurigkeit und Angst überwältigt fühlen, was zu ernsthaften psychischen Problemen führen kann.

5. **Aggression und destruktives Verhalten:** Ausgrenzung kann zu Aggression führen, sowohl gegenüber anderen als auch gegenüber sich selbst. Manche Menschen, die Ablehnung erfahren haben, versuchen möglicherweise, mit dem Schmerz durch aggressives Verhalten wie Gewalt, Selbstverletzung oder Alkohol- oder Drogenmissbrauch fertig zu werden. Aggressives Verhalten kann sich gegen Menschen richten, die nicht die Ursache für die erlebte Ausgrenzung sind.

6. **Gefühle sozialer Isolation:** Gefühle der Ausgrenzung und Isolation von anderen Menschen, Schwierigkeiten beim Aufbau sozialer Kontakte.

7. **Soziale Ängste**: Starke Angst vor sozialen Interaktionen, insbesondere mit Menschen, die sie zuvor abgelehnt haben.

8. **Schwierigkeiten beim Lernen oder Arbeiten:** Menschen mit Ausgrenzungssyndrom haben möglicherweise Schwierigkeiten, sich auf die Arbeit oder das Studium zu konzentrieren, was das Erreichen von Zielen erschweren kann.

9. **Probleme bei der unabhängigen Entscheidungsfindung:** Menschen mit Ausschlusssyndrom können Schwierigkeiten haben, Entscheidungen zu treffen, insbesondere in sozialen Situationen.

10. **Symptome emotionaler Taubheit**: Da es ein grundlegendes Bedürfnis nach Zugehörigkeit gibt, ist zu erwarten, dass reale, potenzielle oder imaginäre Gefühle sozialer Ausgrenzung zu erheblichen Veränderungen sowohl in den emotionalen als auch in den Verhaltensreaktionen des Einzelnen führen. Es ist erwiesen, dass Menschen auf Ausgrenzungssituationen mit einem Zustand kognitiver Dekonstruktion reagieren.
Dieser Zustand ist charakteristisch für Menschen in einer sogenannten vorsuizidalen Situation. Er äußert sich in emotionaler Gleichgültigkeit, einer veränderten Zeitwahrnehmung, verstärkten Gedanken der Sinnlosigkeit, Vermeidung von Aufmerksamkeitsfokussierung und allgemeiner Trägheit.

Soziale Isolation wirkt sich auf Veränderungen im Gehirn aus, insbesondere auf die Atrophie der Pyramidenneuronen im präfrontalen Kortex und im Hippocampus.
Eine besondere Folge sozialer Ausgrenzung ist die Nulliphobie. Dabei handelt es sich um die Angst vor Ablehnung oder mangelnder Akzeptanz durch andere Menschen, was die Funktionsfähigkeit einer Person in verschiedenen Lebensbereichen erheblich einschränken kann. Menschen, die von dieser Phobie betroffen sind, leiden oft unter starken Angstzuständen und Anspannung in Situationen, in denen sie beurteilt oder abgelehnt werden könnten. Sie vermeiden möglicherweise neue Beziehungen, scheuen riskante berufliche oder persönliche Situationen, was zu einer Einschränkung ihrer Entwicklung und ihrer Lebenserfahrungen führt. Eine der Hauptursachen für Nulliphobie kann die Erfahrung von Ablehnung oder Verlassenwerden in der Vergangenheit sein. Bei Menschen mit Borderline-Persönlichkeit kann die Angst vor Ablehnung zu extremem Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen führen, wie z. B. plötzlichen Gefühlsschwankungen von Liebe zu Hass oder emotionaler Instabilität, was es schwierig macht, gesunde und stabile Beziehungen aufrechtzuerhalten.
In einer Studie mit Erwachsenen (18–86 Jahre) variierte das Erlebnis der Ausgrenzung je nach Alter (Hawkley, Williams, Cacioppo, 2010). Negative Gefühle waren bei den jüngsten Teilnehmern der Studiengruppe (im Alter von 18 bis 25 Jahren) am stärksten ausgeprägt. In der Altersgruppe unter 60 Jahren wurde aufgrund der Erfahrung der Ausgrenzung ein Rückgang positiver Gefühle beobachtet, während dieser Zusammenhang bei älteren Menschen nicht auftrat. Ausgrenzung wirkte sich negativ auf die Grundbedürfnisse aller Gruppen aus, jedoch traten die stärksten negativen Emotionen und die größte Frustration der Bedürfnisse, insbesondere des positiven Selbstwertgefühls, in den beiden jüngsten Gruppen auf.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Ausgrenzung jüngere Menschen besonders hart trifft. Ältere Menschen spüren ebenfalls die Auswirkungen von Ausgrenzung, jedoch ist es möglich, dass sie mit zunehmender Erfahrung effektivere Techniken für den Umgang mit solchen Situationen erlernen.
Der Zusammenhang zwischen sozialer Ausgrenzung und psychischer Gesundheit ist in der Pubertät besonders wichtig. Das Auftreten und Erleben psychischer Erkrankungen erreicht in dieser kritischen Entwicklungsphase seinen Höhepunkt. Es ist auch die Zeit, in der die Grundlagen für eine lebenslange soziale Inklusion gelegt werden. Die Unterstützung der psychischen Gesundheit in der Pubertät kann den Lebensweg eines Menschen verändern und seine langfristigen Zukunftsaussichten sowohl in Bezug auf soziale Ausgrenzung als auch auf psychische Gesundheit verbessern.

III. Strategien zur Milderung der Auswirkungen sozialer Ausgrenzung auf die psychische Gesundheit

Es gibt eine Reihe von Strategien, die angesichts der Auswirkungen sozialer Ausgrenzung die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden verbessern können. Da wir viele mögliche Wege zur Bekämpfung von Depressionen vorschlagen, würde ein ganzheitlicher Ansatz die größte Wirkung versprechen. Dazu gehört, dass verschiedene der vorgeschlagenen Strategien zum Einsatz kommen und gleichzeitig sichergestellt wird, dass der Ansatz mit dem Aufbau eines lebenswerten Lebens im Einklang steht.
Mit sozialer Ausgrenzung zu leben oder sie zu fürchten, kann schwierig sein, aber es gibt Möglichkeiten, ihre Auswirkungen auf unser tägliches Leben zu verringern. Hier sind einige Tipps, wie Sie damit umgehen können:

1. **Akzeptieren Sie die Angst:** Der erste Schritt besteht darin, zu akzeptieren, dass Sie Angst vor Ausgrenzung und Ablehnung haben. Sie müssen nicht dagegen ankämpfen oder sich für dieses Gefühl schämen. Es ist wichtig zu erkennen, dass viele Menschen unter ähnlichen Ängsten leiden. Der Versuch, Ihre Gefühle zu leugnen oder sie zu unterdrücken, kann die Situation verschlimmern. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Gefühle auszudrücken, können Sie versuchen, Tagebuch zu schreiben oder mit einem Freund zu sprechen.

2. **Erkennen Sie die Situation:** Es ist hilfreich, über die Situationen nachzudenken, in denen Sie Angst vor Ausgrenzung und Ablehnung haben. Das kann zum Beispiel im sozialen Umfeld, bei der Arbeit oder in einer Beziehung sein. Wenn Sie verstehen, wann und warum Sie Angst empfinden, kann Ihnen das helfen, schwierige Emotionen zu akzeptieren.

3. **Arbeiten Sie an Ihrer Selbstakzeptanz:** Es ist wichtig, an Ihrer Selbstakzeptanz und Ihrem Selbstwertgefühl zu arbeiten. Es ist hilfreich, sich auf Ihre Stärken und Erfolge sowie auf die Aspekte zu konzentrieren, die Sie an sich selbst mögen.

4 **Umgang mit Emotionen:** Es ist hilfreich zu lernen, wie man mit Emotionen wie Angst, Furcht oder Traurigkeit umgeht. Körperliche Techniken (z. B. Entspannung, Meditation oder Atemübungen) können dabei nützlich sein.

5. **Realistisches Denken:** Es ist wichtig, zu versuchen, die Situationen, in denen wir uns ängstlich fühlen, realistisch zu betrachten und Extreme zu vermeiden. Oft basieren unsere Gedanken eher auf Fantasien als auf realen Fakten, und es sind diese Fantasien, die unsere Sicht auf die Realität verzerren.

6. **Musik hören:** Musik ist zwar kein Ersatz für zwischenmenschliche Beziehungen, kann aber dennoch von Vorteil sein, da sie in der Regel die Präsenz erhöht, was die Stimmung hebt und das allgemeine Glücksempfinden verbessert.

7. **Körperliche Aktivität fördern:** Diese Maßnahme hat laut Fachliteratur einen großen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit.

8. **Ein Hobby finden:** Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Hobbys oder Freizeitaktivitäten einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit haben können. Sie werden vielleicht feststellen, dass Hobbys Stress reduzieren, Sie beschäftigen und Ihnen helfen, sich weniger einsam zu fühlen. Je nach Ihren Interessen könnten Sie erwägen, ein Instrument zu spielen, zu malen oder zu lesen, oder Sie können eine Aktivität ausprobieren, an der auch andere beteiligt sind, wie z. B. Sport oder ein Buchclub.

9. **Soziale Unterstützung ausbauen:** Es ist eine gute Idee, Kontakte zu Menschen zu knüpfen, die Sie akzeptieren und unterstützen. Es ist auch gut, Selbsthilfegruppen oder Therapien aufzusuchen, wo Sie Menschen treffen können, die unter ähnlichen Schwierigkeiten leiden. Selbsthilfegruppen, ehrenamtliche Tätigkeiten und kostenlose Programme zur psychischen Gesundheit können in Zeiten einer psychischen Krise hilfreich sein.

10. **Sensibilisierung:** Arbeitgeber und Pädagogen können helfen, indem sie ihren Mitarbeitern und SchülernInformationsmaterialien zum Thema psychische Gesundheit zur Verfügung stellen. Arbeitgeber können auchdie psychische Gesundheitsversorgung in ihre Sozialleistungen und Gesundheitspakete aufnehmen.

11. **Professionelle Hilfe suchen:** Wenn Ängste beginnen, unser tägliches Leben zu beeinträchtigen, lohnt es sich, die Hilfe eines Psychotherapeuten in Anspruch zu nehmen. Eine Therapie bietet Unterstützung bei der Bewältigung schwieriger Emotionen und hilft dabei, individuelle Bewältigungsstrategien für den Umgang mit der Angst vor Ablehnung zu entwickeln.

Die Behandlung des sozialen Ausgrenzungssyndroms hängt von der Schwere der Symptome und den individuellen Bedürfnissen ab. Hier sind einige Methoden, die bei der Bewältigung helfen können:

1. **Psychotherapie:** Einzel- oder Gruppentherapie kann helfen, mit den negativen Emotionen umzugehen, die mit sozialer Ablehnung verbunden sind, Bewältigungsstrategien für soziale Ängste zu vermitteln
und das Selbstwertgefühl zu verbessern und den Prozess der Selbstwertgefühlsbildung zu beginnen.
2. **Beschäftigungstherapie:** Die Teilnahme an verschiedenen Aktivitäten wie Kunst, Sport oder Freiwilligenarbeit kann dazu beitragen, das Wohlbefinden zu verbessern und das Selbstwertgefühl zu stärken.
3. **Akzeptanz und Erkenntnis:** Die Analyse der Situation, in der die Ausgrenzung stattfand, kann dazu beitragen, den Einflussbereich zu klären und letztlich das Wohlbefinden zu beeinflussen. Es ist sinnvoll, sich dabei auf positive Beziehungen und die Akzeptanz durch andere Menschen zu konzentrieren.
4. Pharmakotherapie (medikamentöse Therapie): Bei schweren depressiven oder Angstsymptomen können Antidepressiva oder Medikamente gegen Angstzustände hilfreich sein und die Durchführung einer Psychotherapie erleichtern. Es ist jedoch zu beachten, dass sie die Schwierigkeiten im Umgang mit schwierigen Emotionen und inneren Zuständen nicht lösen und nur unter Aufsicht eines Psychiaters angewendet werden sollten.

Quellen

1) Kamila Madeja-Bień ,Małgorzata Gamian-Wilk: "Wybrane skutki wykluczenia społecznego" (Selected Outcomes of Social Exclusion); Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja 2017|20| 4(80) |. 45-58; file:///C:/Users/ib_j6/Downloads/articles-2183514.pdf-1.pdf

Zusammenfassung: Der Artikel gibt einen Überblick über das Wissen zum Thema soziale Ausgrenzung. Er stellt die vorherrschenden theoretischen Modelle zur Beschreibung dieses Phänomens vor. Die Bedeutung und Wichtigkeit des Zugehörigkeitsgefühls und der sozialen Unterstützung durch eine Gruppe werden diskutiert. Anschließend werden die möglichen Folgen sozialer Ausgrenzung vorgestellt, wobei insbesondere die negativen Auswirkungen hervorgehoben werden. Es werden sowohl empirische Erkenntnisse als auch Beispiele aus dem realen Leben beschrieben, die das Auftreten von zwei unterschiedlichen Reaktionen auf soziale Ausgrenzung zeigen: Aggression und prosoziales Verhalten. Abschließend werden die Richtungen für die weitere Forschung zum Phänomen der Ausgrenzung vorgestellt.

2) SCHWERDTFEGER A., FRIEDRICH-MAI P., 2009, "Social interaction moderates the relationship between depressive mood and heart rate variability: evidence from an ambulatory monitoring study", Health Psychology https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19594275/

Zusammenfassung: Zielsetzung: Es gibt zahlreiche Hinweise darauf, dass depressive Verstimmungen mit einer geringeren parasympathischen Kontrolle des Herzens einhergehen und somit das kardiovaskuläre Risiko erhöhen. Über soziale Faktoren (z. B. soziale Zugehörigkeit), die diesen Zusammenhang möglicherweise abschwächen, ist jedoch wenig bekannt. Ergebnisse und Schlussfolgerung: Die Studie zeigte, dass höhere Depressionswerte mit mehr negativen Affekten, höherer Herzfrequenz und tendenziell geringerer HRV einhergehen. Dieser Effekt wurde jedoch durch soziale Interaktionen abgeschwächt: Depressive Personen zeigten nur dann eine niedrigere HRV und stärkere negative Gefühle, wenn sie allein waren. Soziale Kontakte könnten somit die negativen Auswirkungen von Depressionen auf die Herzregulation mindern.

3) Monika Perkowska „Ostracyzm społeczny: Jak radzić sobie z wykluczeniem?" https://psychoterapiacotam.pl/ostracyzm-spoleczny-jak-radzic-sobie-z-wykluczeniem/#_Skutki_wykluczenia_spolecznego

4) Monika Perkowska „Nullofobia (lęk przed odrzuceniem) – co ją powoduje i jak się objawia?" https://psychoterapiacotam.pl/syndrom-odrzucenia/

Zusammenfassung: Die Angst vor Ablehnung ist ein Gefühl, das viele Menschen in verschiedenen Lebensphasen betrifft und einen erheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Beziehungen zu anderen Menschen haben kann. In diesem Artikel werden wir dieses Phänomen genauer betrachten und seine Ursachen, Auswirkungen und wirksamen Bewältigungsstrategien analysieren. Wir werden verschiedene Methoden kennenlernen, um an der Akzeptanz der eigenen Angst zu arbeiten und ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen, das der Schlüssel zu mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit in Beziehungen zu anderen sein kann. Das Ziel dieses Artikels ist es, nicht nur das Problem selbst zu verstehen, sondern auch praktische Werkzeuge vorzustellen, die jedem helfen können, die Angst vor Ablehnung zu überwinden und ein erfüllteres, zufriedenstellenderes Leben zu führen. Machen Sie sich bereit, wirksame Strategien zum Umgang mit der Angst vor Ablehnung zu entdecken und starke, gesunde Beziehungen zu Ihrem Umfeld aufzubauen.

5)Robert Banszkiewicz, „Zjawisko odrzucenia i jego skutki dla człowieka i społeczeństwa" https://rehab-terapia.pl/blog/zjawisko-odrzucenia-i-jego-skutki/

6) Agnieszka Wilczyńska „Uwarunkowania radzenia sobie młodzieży w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym", Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2014

7) MAŁGORZATA GAMIAN-WILK, MARIA SZECÓWKA-NOWAK „STRATEGIE RADZENIA SOBIE POLSKIEJ MŁODZIEŻY ZE SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH Z WYKLUCZENIEM SPOŁECZNYM" „PSYCHOLOGIA WYCHOWAWCZA" NR 17/2020", Dolnośląska Szkoła Wyższa,s. 25–40, file:///C:/Users/ib_j6/Downloads/25-40-Gamian-Wilk.pdf

8)Angelika Dierolf (2010). „Ostracism and aggression– Influence of increasing provocation by peers on aggressive behavior after acute experience of ostracism. Department of Psychology. Trier: University of Trier. https://www.uni-trier.de/fileadmin/fb1/ein/PLA/Diplomarbeit_Angelika_Dierolf.pdf

Zusammenfassung: Die vorliegende Studie untersuchte die Auswirkungen von Ausgrenzung und ständig zunehmender Provokation auf zwei verschiedene Arten von aggressivem Verhalten und auf Emotionen. Zusätzlich wurde der Zusammenhang zwischen dispositionellen Faktoren in Bezug auf Wut, Aggression und Stress und Ausgrenzung hinsichtlich ihres Einflusses auf aggressives Verhalten untersucht. Die Teilnehmer wurden entweder ausgegrenzt oder in ein Computerspiel mit Ballwerfen (Cyberball) einbezogen und dann entweder zunehmenden oder ständig leichten Provokationen in Form einer Reihe von unangenehmen Geräuschen oder Geldabzügen ausgesetzt (zwei Versionen des Taylor-Aggressionsparadigmas). Aggression wurde als durchschnittliche Reaktion auf die Provokation definiert – entweder als Lautstärke und Dauer der für den Gegner eingestellten Geräusche oder als Höhe des abgezogenen Geldbetrags. Die Stimmung wurde vor und nach dem Cyberball sowie nach dem Provokations-Aggressions-Paradigma bewertet.

Die Teilnehmer waren überwiegend Erstsemesterstudenten, die sich kannten, aber keine Freunde waren. Nach Provokationen zeigten sie – wie in früheren Studien – erhöhte Wut und Aggression. Der Einfluss von Ausgrenzung auf aggressives Verhalten hing von der Verhaltensart, dem Ausmaß der Provokation und dem Geschlecht ab. Ausgrenzung führte zu stärkerer Aggression, mehr Wut und einem geringeren Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Selbstwert, Kontrolle und Sinn. Bei starker körperlicher Provokation nahm die Aggression jedoch ab, was durch erlernte Hilflosigkeit oder soziale Bindungen erklärt werden könnte. Zudem erhöhte Ausgrenzung das Risikoverhalten bei Männern, verringerte es jedoch bei Frauen. Weitere Studien zu Provokation und sozialen Kontakten sind nötig. Die Ergebnisse betonen die Bedeutung positiver sozialer Beziehungen zur Prävention aggressiven Verhaltens und für Frühinterventionen.

9) *Hawkley, L.C., Williams, K.D., Cacioppo, J.T. (2010). „Responses to ostracism across adulthood. Social Cognition and Affective Neuroscience", 6, 234–243, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3073389/*

Zusammenfassung: Ausgrenzung ist über die gesamte Lebensspanne hinweg allgegenwärtig. Ausgrenzung bedroht ein fundamentales menschliches Bedürfnis nach Zugehörigkeit, das reflexartig soziales Schmerzempfinden und Traurigkeit auslöst. Ältere Erwachsene könnten besonders anfällig für Ausgrenzung sein, da sie häufig Mitglieder ihres sozialen Netzwerks und bedeutsame gesellschaftliche Rollen verlieren. Andererseits deutet die Theorie der sozioemotionalen Selektivität darauf hin, dass ältere Erwachsene aufgrund einer altersbedingten Positivitätsverzerrung weniger stark von Ausgrenzung betroffen sein könnten. Diese Hypothesen wurden in zwei unabhängigen Studien untersucht, wobei Mechanismen getestet wurden, die altersbedingte Unterschiede in der affektiven Erfahrung von Ausgrenzung erklären könnten. Eine Studie mit 18- bis 86-jährigen TN im Rahmen des „Time-Sharing Experiments for the Social Sciences"-Programms zeigte einen altersbedingten Rückgang des Einflusses von Ausgrenzung auf Bedürfnisbefriedigung und negative Affektivität. Eine weitere Studie mit 53- bis 71-jährigen Teilnehmenden der „Chicago Health, Aging, and Social Relations Study" ergab, dass Ausgrenzung die positive Affektivität bei jüngeren (<60 Jahre), nicht jedoch bei älteren Erwachsenen verringerte. Die altersbedingten Unterschiede in der Reaktion auf Ausgrenzung entsprachen der Positivitätsverzerrungs-Hypothese, wurden teilweise durch altersbedingte Unterschiede im Einfluss körperlicher Schmerzen erklärt, jedoch nicht durch Aktivität des autonomen Nervensystems, Computererfahrung, Verlust enger sozialer Kontakte oder belastende Lebenserfahrungen.

10) Prof. Donata Kurpas „Syndrom odrzucenia – przyczyny, objawy i leczenie" *https://donatakurpas.pl/syndrom-odrzucenia-przyczyny-objawy-i-leczenie/*

11) Yongzhuo Chen, "How and Why Does Social Exclusion Affect Individuals?", *https://www.researchgate.net/publication/380208927_How_and_Why_Does_Social_Exclusion_Affect_Individuals*

Zusammenfassung: Dieser Aufsatz untersucht die vielfältigen Auswirkungen sozialer Isolation und betont ihre psychologischen, sozialen und wirtschaftlichen Folgen für Individuen und die Gesellschaft. Auf der Grundlage umfangreicher empirischer Forschung werden die Ursachen sozialer Ausgrenzung analysiert, darunter kognitive Veränderungen, emotionale Belastungen, Identitätskonflikte und wirtschaftliche Ungleichheiten. Der Artikel zeigt, dass soziale Ausgrenzung sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit von Menschen beeinträchtigt und zu anhaltenden Zyklen von Not, Ungleichheit und sozialer Instabilität beiträgt. Soziale Ausgrenzung ist ein weit verbreitetes Problem, das den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die demokratische Teilhabe schwächt. Der Aufsatz plädiert für inklusive Politiken und strukturelle Reformen, um die zugrunde liegenden Ursachen anzugehen, und hebt die Bedeutung des Verständnisses der weitreichenden Auswirkungen sozialer Ausgrenzung hervor, um eine gerechtere und friedlichere Gesellschaft zu fördern.

12) Abrams D, Hutchison P., Christian J.; "The Social Psychology of Exclusion", 2007; *https://www.researchgate.net/profile/Dominic-Abrams/publication/226768407_The_Social_Psychology_of_Inclusion_and_Exclusion/links/56b4903008ae8cf9c25b8dcf/The-Social-Psychology-of-Inclusion-and-Exclusion.pdf*

13) Roksana Podleś, „The Impact of Ostracism on the Misinformation Effect", Repozytorium Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2024

Zusammenfassung: Diese Dissertation untersuchte den Einfluss von Ausgrenzung auf das Ausmaß des Fehlinformationseffekts unter Berücksichtigung von Stimmung, aktuellem Selbstwertgefühl und kontingentem Selbstwertgefühl als mediierende Variablen. Die Studie hatte ein 2x2x2-Design (keine Fehlinformation / Exposition gegenüber Fehlinformation x Ausgrenzung / Einschluss x niedriges / hohes kontingentes Selbstwertgefühl). Ein dreiphasiges Verfahren prüfte den Fehlinformationseffekt, wobei die Ausgrenzungsmanipulation zwischen dem Folgematerial und dem Abschlusstest eingeführt wurde. Mehrere Hypothesen der Studie wurden bestätigt. Der Fehlinformationseffekt trat auf und war bei ausgegrenzten Personen stärker ausgeprägt. Das kontingente Selbstwertgefühl moderierte diesen Effekt jedoch nicht. Zudem zeigte die ausgegrenzte Gruppe signifikant niedrigeres aktuelles Selbstwertgefühl und eine schlechtere Stimmung. Während globales Selbstwertgefühl und Stimmung den Einfluss von Ausgrenzung auf den Fehlinformationseffekt nicht vermittelten, moderierte das kontingente Selbstwertgefühl die negativen Auswirkungen von Ausgrenzung auf Stimmung und aktuelles Selbstwertgefühl.

14) Mateusz Brodowicz "The Impact of Social Exclusion on Mental Health and Well-being"
https://aithor.com/essay-examples/the-impact-of-social-exclusion-on-mental-health-and-well-being

15) Leary, M. R., Kowalski, R. M., Smith, L., & Phillips, S. (2003). Teasing, rejection, and violence: Case studies of the school shootings. Aggressive Behavior, 29(3), 202–214.
https://doi.org/10.1002/ab.10061

Zusammenfassung: Medienkommentatoren haben vermutet, dass jüngste Schulschießereien durch soziale Zurückweisung ausgelöst wurden, doch keine empirische Forschung hat diese Behauptung bislang untersucht. Es wurden Fallstudien zu 15 Schulschießereien zwischen 1995 und 2001 durchgeführt, um die mögliche Rolle sozialer Zurückweisung bei schulischer Gewalt zu analysieren. Akute oder chronische Zurückweisung – in Form von Ausgrenzung, Mobbing und/oder romantischer Zurückweisung – war in allen bis auf zwei der Fälle vorhanden. Darüber hinaus wiesen die Täter tendenziell eines oder mehrere von drei weiteren Risikomerkmalen auf: ein Interesse an Schusswaffen oder Sprengstoffen, eine Faszination für Tod oder Satanismus oder psychologische Probleme wie Depression, mangelnde Impulskontrolle oder sadistische Neigungen. Die Implikationen für das Verständnis und die Prävention von schulischer Gewalt werden diskutiert.

16) Manuela Silva; Adriana Loureiro and Graça Cardoso; "Social determinats of mental health: a review of the evidence" , European Journal of Pyschiaty vol. 30, no 4 Zaragoza, 2016.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-61632016000400004

Zusammenfassung: Die Analyse von 150 Studien zeigte deutliche Zusammenhänge zwischen sozialen und wirtschaftlichen Faktoren und psychischer Gesundheit. Schlechtere psychische Gesundheit war vor allem mit niedrigem Einkommen, geringem Bildungsniveau, Arbeitslosigkeit, fehlender sozialer Unterstützung, finanzieller Belastung und Diskriminierung verbunden. Auch nachbarschaftsbezogene Bedingungen wie sozioökonomischer Status und soziale Strukturen spielten eine Rolle. Trotz methodischer Unterschiede betont die Übersicht die zentrale Bedeutung sozialer Faktoren und den Bedarf an politischen Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensbedingungen zur Förderung psychischer Gesundheit.

Die Bedeutung von Präventionsmaßnahmen für junge Erwachsene (GR)

Was ist Prävention?

Die Prävention von Substanzkonsum und die Förderung psychosozialer Gesundheit umfassen Strategien, die darauf abzielen, den Beginn und die schädlichen Folgen von Substanzmissbrauch (einschließlich Drogen, Alkohol und Tabak) bei Einzelpersonen und Gemeinschaften zu verringern oder zu verhindern. Sie bezieht sich außerdem auf proaktive Maßnahmen, die das allgemeine Wohlbefinden verbessern und Krankheiten, Störungen oder gesundheitsbezogene Probleme verhindern sollen, bevor sie entstehen. Prävention umfasst Handlungen, die gesunde Lebensweisen, Umgebungen und Verhaltensweisen fördern, mit dem Ziel, die körperliche, geistige und soziale Gesundheit von Menschen zu stärken. Dieser Ansatz ist ein zentraler Bestandteil der öffentlichen Gesundheitsfürsorge und zielt darauf ab, die Gesundheit in der Bevölkerung zu erhalten und zu verbessern.

Prävention konzentriert sich auf die Beeinflussung der Determinanten von Gesundheit – wie soziale, wirtschaftliche und ökologische Faktoren – und lässt sich in drei Ebenen unterteilen: universelle, selektive und indizierte Prävention.

<u>Universelle Prävention:</u>

Richtet sich an die Allgemeinbevölkerung, einschließlich derjenigen, die noch keine Substanzen konsumiert haben, mit dem Ziel, Substanzkonsum von vornherein zu verhindern. Der Schwerpunkt liegt auf Bewusstseinsbildung, Lebenskompetenztraining und der Förderung gesunder Verhaltensweisen.

Beispiele:

* Schulprogramme, die Kindern und Jugendlichen die Risiken von Drogen- und Alkoholkonsum vermitteln und sie zu positiven Entscheidungen befähigen (z. B. Programme wie *LifeSkills Training*).
* Öffentlichkeitskampagnen, die über die Gefahren des Substanzmissbrauchs aufklären, wie Anti-Raucher-Werbung oder Kampagnen zur Verringerung von Alkoholkonsum unter Minderjährigen.
* Elternschulungsprogramme, die Eltern Strategien vermitteln, um ihren Kindern zu helfen, Gruppendruck zu widerstehen und effektiv zu kommunizieren.

Selektive Prävention:

Richtet sich an Personen oder Gruppen, die aufgrund bestimmter Risikofaktoren (z. B. familiäre Suchtgeschichte, Leben in Hochrisikoumgebungen, Gruppenzwang, psychische Probleme) ein erhöhtes Risiko für Substanzkonsum haben. Ziel ist es, frühzeitig zu intervenieren, bevor sich der Substanzkonsum verfestigt oder schädlich wird.

Beispiele:

* Beratung und Unterstützung gefährdeter Jugendlicher, z. B. solcher, die in Umgebungen mit hoher Drogen- oder Alkoholbelastung leben.
* Screeningprogramme in Schulen oder Gemeinden, die Personen mit frühen Anzeichen von Substanzkonsum oder Risikoverhalten identifizieren.
* Peer-Mentoring- oder Freizeitprogramme, die Jugendlichen in Risikogebieten sichere und strukturierte Aktivitäten bieten.

Indizierte Prävention:

Richtet sich an Personen, die bereits Substanzen konsumieren oder bei denen sich bereits eine Substanzgebrauchsstörung entwickelt hat. Ziel ist es, weiteres schädliches Verhalten zu verhindern, die Abhängigkeit frühzeitig zu erkennen und geeignete Unterstützungs- oder Interventionsmaßnahmen bereitzustellen.
Das Ziel besteht darin, Schäden zu verringern, den Konsumanstieg zu verhindern und die Genesung zu unterstützen, um langfristige negative Folgen zu minimieren.

Beispiele:

* Rehabilitationsprogramme, die Betroffenen mit Abhängigkeitserkrankungen Therapie, Beratung und medizinische Unterstützung bieten (z. B. stationäre oder ambulante Behandlung).
* Schadensminderungsstrategien wie Nadeltauschprogramme oder die Bereitstellung von Naloxon zur Verhinderung von Opioidüberdosierungen.
* Rückfallpräventionsprogramme, einschließlich Selbsthilfegruppen wie Alcoholics Anonymous (AA) oder Narcotics Anonymous (NA), die Menschen dabei unterstützen, ihre Abstinenz aufrechtzuerhalten.

Was gilt als junger Erwachsener?

Als junger Erwachsener gilt im Allgemeinen eine Person im Alter zwischen 18 und 25 Jahren, wobei einige Definitionen diesen Bereich auf etwa 30 Jahre ausdehnen. Diese Lebensphase stellt den Übergang von der Jugend zum vollen Erwachsensein dar und umfasst verschiedene Lebenserfahrungen wie den Eintritt ins Berufsleben, den Besuch einer Hochschule, den Aufbau sozialer Beziehungen und das Erlangen von Unabhängigkeit.

In der Literatur richtet sich Young-Adult-(YA)-Fiktion typischerweise an Leserinnen und Leser im Alter von 12 bis 18 Jahren, spricht jedoch häufig auch ein älteres Publikum an. Im Hinblick auf Lebensphasen beginnt das junge Erwachsenenalter jedoch in der Regel nach der Adoleszenz und konzentriert sich auf frühe Erwachsenenverantwortung und persönliche Entwicklung.

Die Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind nichtübertragbare Krankheiten und Zustände mittlerweile für 60 % aller Todesfälle weltweit verantwortlich. Diese Todesfälle sind nicht auf Infektionen zurückzuführen, sondern auf Umwelt- und sozioökonomische Bedingungen, industrielle Praktiken und Lebensstilentscheidungen, einschließlich Substanzkonsum. Die zunehmende Erkenntnis, dass nichtübertragbare Krankheiten mit industriellen Praktiken und Lebensstilfaktoren zusammenhängen, hat Länder dazu veranlasst, Präventionspolitiken und Interventionen einzuführen und umzusetzen, um die psychosoziale Entwicklung zu fördern.

In diesem Zusammenhang stellen Strategien zur Gesundheitsförderung eine wichtige Möglichkeit dar, Einzelpersonen und Gemeinschaften zu motivieren und zu befähigen, gesunde Verhaltensweisen zu wählen und Veränderungen vorzunehmen, die das Risiko der Entwicklung solcher Krankheiten verringern und andere Gesundheitsprobleme mindern.

Die Bedeutung der Einführung evidenzbasierter Präventionsmaßnahmen für Eltern, Schulen, Unternehmen und Medien wird als sehr wichtig anerkannt. Präventionsaktivitäten ergänzen die Gesundheitsförderung, unterscheiden sich jedoch dadurch, dass sie spezifische Maßnahmen umfassen, die sich auf veränderbare Risiko- und Schutzfaktoren konzentrieren, von denen angenommen wird, dass sie Krankheiten verursachen oder abschwächen.

Abschließend hat Prävention ein breiteres Ziel: Sie soll die gesunde und sichere Entwicklung von Kindern und Jugendlichen fördern, damit sie ihre Talente und ihr Potenzial entfalten können. Dies wird erreicht, indem man ihnen hilft, positive Beziehungen zu ihren Familien, Schulen, Gleichaltrigen, Arbeitsplätzen und zur Gesellschaft insgesamt aufzubauen.

Soziale Ausgrenzung

Definition: Der Begriff soziale Ausgrenzung beschreibt eine Situation, in der bestimmte Menschen in der Gesellschaft keinen Zugang zu Dienstleistungen und Rechten haben, die andere als selbstverständlich ansehen. Diese Benachteiligung führt zur Marginalisierung großer Teile der Bevölkerung, da sie keinen Zugang zu Bildung, Gesundheitsversorgung, Sozialsystemen und Teilen der Infrastruktur wie Strom und sauberem Wasser haben. Infolgedessen verfügen sozial ausgegrenzte Gruppen nicht über die gleichen Menschenrechte wie der Rest der Bevölkerung.

Ursachen: Menschen können aus verschiedenen Gründen von der Gesellschaft ausgeschlossen werden. Sie können einer ethnischen Minderheit angehören, die Diskriminierung erfährt – etwa Roma, Geflüchtete oder Migranten – oder sie leiden an körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen, die ihren Zugang zu Chancen erschweren oder unmöglich machen. Auch Mitglieder der LGBT+-Gemeinschaft können betroffen sein, wenn ihnen der Zugang zu bestimmten Orten oder Rechten verweigert wird. Dies sind nur einige der Gruppen, die von Ausgrenzung betroffen sein können. Auch Geschlecht, geografische Herkunft, Religion oder ethnische Zugehörigkeit können Faktoren sozialer Ausgrenzung sein. Theoretisch kann jeder Mensch irgendwann im Leben Opfer sozialer Ausgrenzung werden. Ein besonders entscheidender Faktor ist Armut: Menschen, die in Armut leben, sind oft stärker sozial ausgegrenzt als jene, die solche Probleme nicht haben. Wer keine angemessene Arbeit findet, hat in der Regel keinen Zugang zu guter Bildung und Gesundheitsversorgung. Häufig werden ihre Stimmen nicht gehört, und sie haben wenig Einfluss auf politische und wirtschaftliche Entscheidungen, die ihr Leben betreffen.

Was wir tun können: Um soziale Ausgrenzung zu bekämpfen, müssen inklusivere und tolerantere Gemeinschaften aufgebaut werden. Regierungen müssen immer wieder daran erinnert werden, Gesetze und Regelungen zu schaffen, die allen Menschen eine gleichberechtigte und würdige Teilhabe an der Gesellschaft ermöglichen. Sie sollten „soziale Sicherheitsnetze“ schaffen, die Menschen in schwierigen Lebenssituationen – etwa bei schwerer Krankheit oder Arbeitslosigkeit – auffangen.

Darüber hinaus sollte das Bildungssystem gezielt darauf hinarbeiten, Empathie und Toleranz bei jungen Menschen zu fördern. Schulen, Universitäten und alle Lernumgebungen, die Jugendliche einbeziehen, sollten Werte wie Toleranz, Akzeptanz und Empathie in den Mittelpunkt stellen. Schon Kinder sollten in persönlichen und sozialen Kompetenzen geschult werden, die Inklusion, Toleranz und Mitgefühl fördern.

Schließlich sollten alle Arten von Organisationen, insbesondere aber soziale Organisationen, sich stets auf jede erdenkliche Weise gegen soziale Ausgrenzung einsetzen. Dieses Thema muss immer ganz oben auf der Tagesordnung stehen.

Soziale Ausgrenzung und junge Erwachsene: Soziale Ausgrenzung kann alle Altersgruppen betreffen, verursacht jedoch zusätzliche Probleme für junge Erwachsene (18–25 Jahre). Es gibt eine bestimmte Anzahl junger Menschen, die weder in Ausbildung noch in Beschäftigung oder Weiterbildung sind (NEETS). Die Zugehörigkeit zu dieser Gruppe ist mit mehreren schwierigen Problemen verbunden, wie Armut, Drogenkonsum, Marginalisierung und Stigmatisierung. Es ist von entscheidender Bedeutung, Maßnahmen zu entwickeln und umzusetzen, die diese Probleme angehen und den Menschen helfen, wieder auf den richtigen Weg zu kommen, um sowohl persönliche als auch soziale Schwierigkeiten zu vermeiden.

Stärkung des in diesem Bereich tätigen Personals

Definition: Menschen, die im Bereich der psychischen Gesundheit arbeiten, sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt, ein Burn-out-Syndrom zu entwickeln. Das bedeutet, dass sie das Interesse an ihrer Arbeit verlieren, sich allmählich zurückziehen, weniger motiviert sind und glauben, dass sich nichts zum Besseren wenden wird. Um solche Situationen zu vermeiden, müssen wir uns darauf konzentrieren, die Fähigkeiten des Personals zu stärken, bevor es zu einem Burnout-Syndrom kommt. Möglichkeiten zur Stärkung der Mitarbeiter: Die Arbeit mit sozial schwachen und ausgegrenzten Gruppen kann sehr anspruchsvoll sein. Eine der hilfreichsten Methoden ist es, sich mit Kollegen aus dem gleichen Bereich zu treffen und bewährte Verfahren auszutauschen. Auf diese Weise können Menschen ihre Erfahrungen austauschen, ihre Methoden und Techniken vergleichen und schließlich ein besseres Ergebnis erzielen. Eine weitere Möglichkeit, Menschen zu stärken, die in dem anspruchsvollen Bereich der Arbeit mit schutzbedürftigen und sozial ausgegrenzten Gruppen tätig sind, besteht darin, sich um ihre Bedürfnisse zu kümmern. Ganz konkret geht es darum, ihr Bedürfnis nach Verbundenheit, Zugehörigkeit und Verständnis zu erfüllen. Sozialwissenschaftler sagen, dass man jemandem nichts geben kann, was man selbst nicht hat. Daher ist es eine Notwendigkeit und kein Luxus, den Mitarbeitern das Gefühl zu geben, verbunden zu sein und dazuzugehören. Seminare und Workshops, die darauf abzielen, die Gruppe zusammenzuschweißen und das Bedürfnis nach Verbundenheit zu decken, können in dieser Richtung sehr hilfreich sein.

Darüber hinaus ist es sehr hilfreich, den Menschen wieder das Gefühl der Sinnhaftigkeit zu vermitteln, das sie hatten, als sie in diesen Bereich eingestiegen sind, und das sie möglicherweise im Laufe ihrer Berufserfahrung verloren haben. Die Idee, anderen zu helfen und ihnen bessere Lebenschancen zu bieten, ist auch für die Mitarbeiter sehr wichtig.

Quellen:

Dai, H., "Social Exclusion and Young People – Perspective of Social Work Aspects", Open Journal of Social Sciences, Vol.10, No 4, 2022.

EMCDDA (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction) (2009), Preventing later substance use disorders in at-risk children and adolescents: a review of the theory and evidence base of indicated prevention, Thematic Papers, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

EMCDDA (2018b), Environmental substance use prevention interventions in Europe, Technical Report, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

Greeneberg, M. T., Domitrovich, C. E., Graczyk, P. A. and Zins, J. E. (2005), The study of implementation in school – based preventive interventions: theory, research, and practice, Centre for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Administration, US Department of Health and Human Services, Washington, DC.

Michie, S., Van Stralen, M. M. and West, R. (2011), "The behavior change wheel: a new method for characterizing and designing behavior change interventions", Implementation Science, doi: 10.1186%2F1748-5908-6-42.

Offord, D. R. (2000). Selection of levels of prevention. Addict Behav, 25 (6). 833- 842.

Van der Kreeft, P., Jongbloet, J and Van Havere, T. (2014). Factors affecting implementation: cultural adaptation and training, in Sloboda, Z. and Petras, H. (eds), Advances in prevention science: defining prevention science, Springer Publishing, New York, pp. 315 – 334.

World Health Organization (WHO) (1998). Health Promotion Glossary. Switzerland: WHO.

Risikofaktoren für NEETs (IT)

Seit vielen Jahren versuchen wir, jungen Erwachsenen, die ihren Platz in der Gesellschaft suchen, Antworten zu geben. Es wurden verschiedene Methoden und Strategien umgesetzt, um ihnen zu helfen, die richtige Ausbildung und die richtigen Fähigkeiten zu erwerben, damit sie sich zu verantwortungsbewussten, unabhängigen und erfolgreichen Erwachsenen entwickeln können. Vielleicht trägt die Kluft zwischen dem Wissen über die individuelle Entwicklung und den Anforderungen, die das Umfeld an junge Erwachsene außerhalb der Schule oder der Arbeitswelt stellt, nicht dazu bei, die Zahl der NEETs in unserer Gesellschaft zu verringern. In einer komplexen und sich schnell entwickelnden Welt, wie sie junge Erwachsene derzeit erleben, ist es für diejenigen, die über weniger familiäre, soziale oder wirtschaftliche Ressourcen verfügen, manchmal schwierig, Bildung oder Ausbildung als Weg zur persönlichen Entwicklung oder zum Wohlbefinden zu schätzen. Das Fehlen erfolgreicher Strategien in diesem Bereich führt dazu, dass junge Menschendesorientiert und sich selbst überlassen sind oder nicht in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen, die ihnen helfen könnten, Unabhängigkeit zu entwickeln. In Italien bedeutet dies, dass sie für einen langen Zeitraum in der Familie bleiben, was zu einem Teufelskreis führt.

Die jungen Erwachsenen verlassen die Schule vorzeitig, um eine erste Arbeitsstelle anzunehmen, die ihnen angeboten wird, ohne Rücksicht auf ihr Potenzial oder ihre persönlichen Schwächen. Sie sind dann von ihren Eltern abhängig oder beginnen in manchen Fällen, kriminell zu werden.

Die ursprüngliche Bildungsgeschichte der Familie scheint eine wichtige Rolle beim Erwerb von Bildungsabschlüssen in den neuen Generationen zu spielen. Eine von Caritas durchgeführte Untersuchung zeigt, dass Personen mit niedrigem Bildungsniveau aus Familien stammen, in denen die Eltern die Schule in jungen Jahren (Grundschule) verlassen haben. Nur 8 % der jungen Erwachsenen, deren Eltern ihre Ausbildung nicht abgeschlossen haben, haben einen hohen Bildungsabschluss erreicht. (Caritas- La povertà in Italia)

Die natürliche Folge eines nicht von der Herkunftsfamilie unabhängigen Lebens wäre ein Gefühl der Frustration und ein geringes Selbstwertgefühl, was wahrscheinlich zuvsozialer Ausgrenzung führen würde. Ein aktueller Bericht von Eurostat (November 2019) über soziale Ausgrenzung zeigt, dass Italien eines der Länder ist, in denen nicht nur junge Erwachsene bei ihren Eltern leben, sondern sogar 25- bis 34-Jährige noch bei ihrer Herkunftsfamilie wohnen. Diese Untersuchung zeigt auch, dass sich die Kluft zwischen Männern und Frauen in der älteren Gruppe (25-29 Jahre) vergrößert, wenn es um NEET-Geschlechter geht.

Wenn junge Frauen älter werden, sind sie weder in Beschäftigung noch in Ausbildung oder Weiterbildung. „Dieses Muster könnte mit der wachsenden Zahl von Frauen zusammenhängen, die die Geburt eines Kindes aufschieben, mit dem geringen Anteil von Männern, die ihre Karriere unterbrechen, um sich um die Familie zu kümmern, und mit einer Reihe von Schwierigkeiten, mit denen Frauen konfrontiert sind, die eine berufliche Karriere mit ihrer Mutterrolle vereinbaren möchten“ (Eurostat. Statistiken über junge Menschen, die weder in Arbeit noch in Ausbildung sind).

Die Chancen für Frauen mit niedrigem Bildungsniveau und damit guten Aussichten auf dem Arbeitsmarkt beeinträchtigen ihre Unabhängigkeit und die Möglichkeit, für sich selbst oder ihre Kinder zu sorgen. Dies ist besonders in einer schwierigen Beziehung mit einem gewalttätigen Partner kritisch. Geringes Selbstwertgefühl, das Gefühl, keinen besseren Lebensstil zu verdienen, und das Gefühl, für kein anderes Umfeld geeignet zu sein, beeinträchtigen tendenziell das soziale Leben und die psychische Gesundheit von Frauen.

Je länger junge Menschen in einer NEAT-Situation verbleiben, desto höher ist das Risiko, tief in die Arbeitslosigkeit abzurutschen. Schwierigkeiten bei der Suche nach einer zufriedenstellenden Arbeitserfahrung und die Verschlechterung der persönlichen Fähigkeiten und Potenziale führen in vielen Fällen zu Depressionen. Die Suche nach Befriedigung und einfachen Lösungen für die wirtschaftliche Krise führt auch zu Glücksspielproblemen und Drogenmissbrauch. In der Regel wird Glücksspiel nicht als Risikoverhalten bei Kindern, Jugendlichen oder deren Eltern angesehen. Ein typisches Wochenende in einer Kleinstadt ist manchmal dadurch gekennzeichnet, dass man sich in einer großen Spielhalle aufhält, wo Kinder und Eltern einen ganzen Nachmittag lang an Spielautomaten spielen können, ohne miteinander zu interagieren.

Der allmähliche Verlust grundlegender Schritte der Sozialisierung wie kreative Spiele, Interaktion mit anderen Kindern, bei denen sie ihre eigenen Spielregeln aufstellen können, und Körperkontakt bereiten das Kind nicht richtig auf den Eintritt in eine komplexe Welt vor, in der sich Regeln in kurzer Zeit ändern und menschliche Interaktion zunehmend durch Technologie ersetzt wird.

Angesichts der ständigen Bemühungen, ein gutes Gleichgewicht zwischen den wesentlichen Merkmalen, die uns als Menschen auszeichnen, und den wissenschaftlichen Fortschritten wie den raschen Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt herzustellen, ist das Aufkommen der künstlichen Intelligenz eine Herausforderung, bei der wir Erwachsenen alle Anstrengungen unternehmen müssen, um jungen Erwachsenen zu helfen, ihre Essenz nicht zu verlieren.

Junge Erwachsene, die auf diese Veränderungen nicht vorbereitet sind, laufen nicht nur Gefahr, Schwierigkeiten bei der Suche nach einem guten Arbeitsplatz zu haben, sondern könnten erneut Gefahr laufen, aus der Gesellschaft selbst ausgeschlossen zu werden.

Im Jahr 2020 zeigte eine ISTAT-Studie, dass die NEET-Gruppe in Italien 2 Millionen Menschen umfasste. Ein großer Teil dieser Bevölkerung bestand aus jungen Erwachsenen aus dem Ausland, die manchmal allein ankamen. Da sie nicht über die richtige Ausbildung verfügten oder manchmal sogar überqualifiziert waren, aber keine Italienischkenntnisse hatten, fielen sie in diese Kategorie. Schwierigkeiten bei der Suche nach einem geeigneten Arbeitsplatz entsprechend den beruflichen Fähigkeiten und Umgebungsanforderungen, Familienkrisen und eine Gruppe innerhalb der NEETs, die als unmotivierte junge Erwachsene bezeichnet werden – Menschen, die nicht mehr auf der Suche nach einem Arbeitsplatz sind – rechtfertigten die zuvor genannte Zahl. Wiederum sind Frauen am stärksten gefährdet, in einer NEET-Gruppe zu verbleiben. In Italien waren 2020 53 % der NEETs Frauen.

Es scheint, dass Frauen, junge Erwachsene und Ausländer weniger Chancen haben, in den Arbeitsmarkt einzusteigen. Kulturelle Gewohnheiten, Religion und Familienregeln sind einige der Probleme, mit denen diese jungen Erwachsenen umgehen müssen, um sich in die neue Umgebung zu integrieren und ihre Wurzeln nicht zu verlieren. Der Verlust von Familienmitgliedern, der sozialen Identität und eines Ortes mit eigenen Regeln sind bereits schwierige Situationen, die an sich schon emotionale Energie verbrauchen. Es ist nicht schwer, sich vorzustellen, wie stressig ein Leben ohne finanzielle Unabhängigkeit sein kann. Depressionen sind eines der häufigsten psychischen Probleme, mit denen wir auch bei italienischen jungen Erwachsenen, die NEETs sind, konfrontiert sind. Die Kehrseite dieses Zustands ist aggressives Verhalten gegenüber allen, die nicht so reagieren, wie es diese jungen Erwachsenen erwarten. In den letzten Jahrzehnten beobachten wir eine Zunahme aggressiven Verhaltens zwischen Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die, anstatt nach einer rationaleren Lösung für ihre konfliktreichen Beziehungen zu suchen, dazu neigen, impulsiv zu handeln und ohne über die Folgen ihres Handelns nachzudenken. Sich verloren zu fühlen, kann zu aggressivem Verhalten bei einer Person führen, die sich bereits in einer benachteiligten Situation befindet. Beeinträchtigungen der sozialen oder beruflichen Funktionsfähigkeit können zu verschiedenen Risiken führen, Symptome einer Anpassungsstörung zu entwickeln.

Der Verlust von Chancen auf eine gute Ausbildung in frühen Lebensphasen (Schulabbruch) kann zu anhaltenden Schwächen während des gesamten Lebens führen. Diese Schwächen können zugrunde liegende Probleme im Umgang mit Stress auslösen und sich zu Stressstörungen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, motorischer Unruhe usw. entwickeln.
Das Gefühl, akzeptiert zu sein und zu einer Gruppe zu gehören, veranlasst diese jungen Erwachsenen in vielen Fällen, insbesondere in Fällen mit einer familiären Vorgeschichte psychosozialer Schwierigkeiten, sich kriminellen Gruppen anzuschließen und frühzeitig Erfahrungen mit Drogenmissbrauch und Gewalt zu machen.
Andererseits sollten wir uns als Erwachsene fragen, was in unserer Mission, junge Erwachsene dazu anzuregen, mit einem normalen Maß an Stress umgehen zu können, nicht funktioniert, einen Beruf als eine gute Eigenschaft einer Person zu schätzen, auch wenn dies manchmal bedeutet, Freizeit zu opfern und nicht dem Bild zu entsprechen, das die Medien unseren jungen Erwachsenen aufzuzwingen versuchen.
Es liegt auch in unserer Verantwortung, die Schwierigkeiten anzuerkennen, die den Problemen junger NEETs zugrunde liegen.

Eine im Juli 2024 durchgeführte Literaturrecherche kam zu dem Schluss, dass psychische Probleme wie Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, Autismus, Depressionen, Borderline-Persönlichkeitsstörungen und Psychosen im Kindes- und Jugendalter in hohem Maße mit dem NEET-Dasein zusammenhängen.

Der Anteil der NEET-Gruppen in Italien nimmt ab – 16 % im Jahr 2023 –, aber das Phänomen gibt weiterhin Anlass zur Sorge.

Maßnahmen, die dazu beitragen können, das Risiko zu verringern, NEET zu werden:

- Die Einbindung der Familie in die Bildung und Sozialisierung ihrer Kinder kann junge Erwachsene davor bewahren, NEET zu werden.
- Berufserfahrungen während des Schuljahres sind eine wichtige Managementinnovation. Sowohl aus pädagogischer als auch aus organisatorischer Sicht.
- Seminare über die Risiken, wenn man kein Projekt hat oder kein stimulierendes Umfeld sucht, und darüber, wie psychische Erkrankungen verhindert werden können.
- Einbeziehung junger Erwachsener in Kunstprojekte, Musik und Theater. Kreativität, Konzentration, Ausdauer und Sozialkompetenz sind einige der Vorteile dieser Aktivitäten.

- Das Interesse an und das Wissen über verschiedene Kulturen von Menschen, die unser Umfeld teilen, kann jeder Gruppe helfen, das Selbstwertgefühl und die persönlichen Werte zu stärken, anstatt jegliche Art von Ausgrenzung zu fördern.
- Den Menschen in den Mittelpunkt unserer Diskussionen und jedes Projekts zu stellen, ist wahrscheinlich der Schlüssel zu jeder Lösung für die psychosozialen Probleme, mit denen ein Mensch konfrontiert sein kann, bevor er zu einem NEET wird.

Quellen:

- NEET e Immigrazione Cestim- Centro Studi Immigrazioni – Gloria Albertini – 2021 - pag. 15.
- Byond the mind: Understanding the influence of mental health on youth NNET status in Europe – A systematic literature review. July 2024- Victoria Lindlblad, Rasmus L Ravn, Pernille S. Gaardsted, Line E M Hansen,Fie F Lauritzen, Dorte Melgaard.
- Statistics on young people neither in employment nor in education or training. Eurostat.
- Young Italian NEETs (Not in Employment, Education or Training) and t6he influence of Their Family Background – Sara Alfieri-Emiliano Sironi- Alessandro Rosina and Daniela Marzana-
- L'Arte che Cura: Le potenzialità del fare arte nel processo di crescita degli adolescenti. Carolina Rochi- Robert Vitali- June 2021.