



# Projektseminar: „Mental Health stärken: Resilienz durch selbst produzierte Audios stärken“, Bund der Alevitischen Jugendlichen



Im Rahmen dieses Projektseminars entwickeln Sie zusammen mit der gemeinnützigen Organisation „Bund der Alevitischen Jugendlichen in Deutschland e.V.“ (BDAJ) Audioeinheiten, die die Resilienz & Mental Health der Mitglieder stärken sollen.

## Über den BDAJ

Der Bund der Alevitischen Jugendlichen in Deutschland (BDAJ) e.V. vertritt die Interessen von rund 78.000 Kindern & Jugendlichen in 130 Mitgliedsvereinen und elf Bundesländern. In Deutschland gibt es ungefähr 800.000 Menschen dieses Glaubens. Weltoffenheit, Toleranz und Humanismus sowie das strikte Veto gegen religiösen Fundamentalismus und Nationalismus sind wesentliche Eckpfeiler unseres Verbandes. Der Verein leistet Grundlagenarbeit in den Bereichen Interessenvertretung, außerschulische Bildungsarbeit sowie Freizeitgestaltung und möchte die Interessen alevitischer Kinder, Jugendlicher und junger Menschen in der Gesellschaft zu vertreten und in politische Entscheidungsprozesse einzubringen. Der BDAJ leistet aktive Antirassismuserbeit und tritt jeder Ideologie der Ungleichwertigkeit, wie z.B. antimuslimischen Rassismus, entschieden entgegen.

### Bund der Alevitischen Jugendlichen in Deutschland e.V.

Stolberger Str. 317  
50933 Köln

0221 - 94 98 56 - 42

Ansprechperson  
**Astrid Simons**  
astrid.simons@bdaj.de

## Über das Projektseminar

Im Rahmen dieses Projektseminars entwickeln Sie zusammen mit der gemeinnützigen Organisation „Bund der Alevitischen Jugendlichen in Deutschland e.V.“ (BDAJ) Audioeinheiten, die die Resilienz & Mental Health der Mitglieder stärken sollen.

## Über das Projektseminar

**Fortsetzung:** Jugendliche mit Migrationshintergrund sind gesellschaftlichen Repressionen stärker ausgesetzt als Jugendliche aus der Mehrheitsgesellschaft. Bei vielen alevitischen Menschen setzt in der Jugend eine Identitätsfindung ein, die ihren Entwicklungsprozess prägt. Die Konfrontation mit unterschiedlichen Formen von Rassismus kann eine unbeschwerte Entwicklung erheblich beeinträchtigen. Die Stärkung von Resilienz und Mental Health ist für alle Jugendlichen heute nötiger denn je, für die Mitglieder des BDAJ einmal mehr. Audio-Übungen und Meditationseinheiten können ein wertvolles Werkzeug auf dem Weg dorthin sein.

Im Seminar testen wir selbst verschiedene Übungen und Meditationen. Durch Gastimpulse setzen die Studierenden sich zudem direkt zu Beginn mit den Themen „Mehrfachdiskriminierung von Alevit\*innen“ und „Auswirkungen von Diskriminierung auf die Mentale Gesundheit“ auseinander. Wir schauen uns an, wer die Zielgruppe ist, recherchieren und entwickeln ein Konzept für Mental Health Übungen. Dann geht es an die Umsetzung: Wir werden verschiedene Audios produzieren und schneiden, die im Anschluss an das Seminar den rund 78.000 Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in den 130 Mitgliedsvereinen der BDAJ zur Verfügung gestellt werden.

## Projektziele

- Erstellung von Audioeinheiten, die die Resilienz und Mental Health der Zielgruppe und Mitglieder vom BDAJ stärken soll
- Audioeinheiten spielen Meditations- und andere Mental Health Übungen





# Projektseminar: „Mental Health stärken: Resilienz durch selbst produzierte Audios stärken“, Bund der Alevitischen Jugendlichen



## Lernziele

- Grundlagenkenntnisse der Themen Mental Health und Resilienz
- Kennenlernen und ausprobieren verschiedener Resilienz-Techniken
- Zielgruppenbestimmung, Recherche und
- Konzeptentwicklung mit Hilfe agiler Methoden
- Verständnis von Mehrfachdiskriminierung und dessen Auswirkungen auf die Mentale Gesundheit
- Aufnehmen und schneiden verschiedener Audios – Meditationen und andere Mental Health Übungen
- Gemeinsam lernen, praktisch arbeiten, netzwerken und Spaß haben

### Darüber hinaus

- ... erproben Sie Ihre gemeinwohlorientierte Handlungsfähigkeit in einer praktischen Lernerfahrung
- ... entwickeln Sie relevante Schlüssel-Kompetenzen, wie Kooperationsfähigkeit, Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit
- ... arbeiten Sie mit Studierenden anderer Studiengänge in einem Projektteam zusammen
- ... und leisten durch die Unterstützung einer gemeinnützigen Organisation einen gesellschaftlichen Beitrag.

## Termine

1. Auftaktveranstaltung: 24.10.24, 18:00 – 19:30 Uhr, digital
2. Begleitveranstaltung:
  - 26.10.24 – 10 bis 17 Uhr, in Präsenz, G221 S174
  - 13.11.24 – 17 bis 20 Uhr, digital
  - 11.12.24 – 17 bis 20 Uhr, digital
  - 11.01.25 – 10 bis 17 Uhr, in Präsenz, G221 S172
  - 22.01.25 – 17 bis 20 Uhr, digital
3. Abschlussveranstaltung: 06.02.25, 18:00 – 20:30 Uhr, in Präsenz

## Kurzprofil der\*des Dozierenden

Ute Korinth ist Journalistin, Resilienztrainerin und Autorin. Seit über 20 Jahren ist sie stellvertretende Leitung einer Online-Redaktion und gibt seit mehr als zehn Jahren freiberuflich Seminare und Schulungen für Menschen aller Altersklassen, Branchen und Hierarchieebenen in den Bereichen Kommunikation, Resilienz, agile Methoden, Eventmanagement und Leadership. Sie hat ein achtwöchiges Programm für Resilienz und wertschätzende Zusammenarbeit entwickelt und dazu das Buch „Der Buddha liebt Rafting“ geschrieben. Ehrenamtlich ist Mitglied im Vorstand des Deutschen Journalisten Verbandes (DJV) und Mitglied der GENDEG-Gruppe der European Federation of Journalists.

## Inhaltliche Voraussetzungen

- Keine zwingenden Vorkenntnisse notwendig
- Interesse an einer universitären Projektarbeit mit einer gemeinnützigen Organisation
- Interesse und Bereitschaft für Projektarbeit mit Studierenden aus anderen Studiengängen

## Rahmenbedingungen

Im Rahmen des Projekts werdet Ihr von unserem Team unterstützt und habt eine\*n festen Ansprechpartner\*in. Wir wünschen uns Interesse an der Verbandsarbeit sowie Offenheit und Neugier für unsere Themen. Unsere Räumlichkeiten sind leider nicht barrierefrei.

Die Projektarbeit ist nach Absprache digital oder analog möglich.





## Projektseminar: „Mental Health stärken: Resilienz durch selbst produzierte Audios stärken“, Bund der Alevitischen Jugendlichen



### Dieses Seminar ist Teil des Programms Service Learning

Service Learning verbindet gesellschaftliches Engagement (Service) mit akademischem Lernen (Learning). Neben der Teilnahme an der Auftaktveranstaltung am 24.10.2024 und diesem Seminar, treffen Sie sich noch selbstorganisiert mit Ihren Kommiliton\*innen, um mit der Partnerorganisation eigenständig an der Projektaufgabe zu arbeiten. Die Termine für die Projekttreffen arrangieren Sie selbstständig. Bei der Abschlussveranstaltung am 06.02.2025 präsentieren Sie Ihre Projektergebnisse und -erfahrungen.

### Workload für Studierende

Projektarbeit in interdisziplinären, studentischen Teams

3 LP = 90h Workload im Studium Integrale

- Arbeit im Projekt (60h)
- Besuch dieses Begleitseminars (30h)

### Angaben zur Prüfung

Die Prüfungsleistung besteht aus

- Teilnahme an diesem Seminar sowie der Auftakt- und Abschlussveranstaltung
- Selbstständiges Treffen und Arbeiten im Projektteam und mit der Partnerorganisation
- Präsentation des Projektes auf der Abschlussveranstaltung
- Abgabe einer vorgegebenen Reflexionsbroschüre

### Bei Fragen

[service-learning@uni-koeln.de](mailto:service-learning@uni-koeln.de)

