

Erfahrungsbericht TCA in Finnland März 2024

Verfasst von Samantha Fernandes Da Silva, März 2024

Die Weiterbildung in Finnland zum Thema «Mental Health and Youth Exchanges» war für mich eine bereichernde Erfahrung!



Zusammen mit ca. 26 anderen Teilnehmenden aus verschiedenen europäischen Ländern durfte ich an diesem spannenden TCA teilnehmen. Leider konnten nicht alle dabei sein, da die Rückmeldung über die Teilnahme etwas spät kam, aber es war trotzdem eine bunte und vielfältige Gruppe mit ganz unterschiedlichen Persönlichkeiten.

Der Ort der Weiterbildung mitten in der Natur war einfach traumhaft. Wir waren in einem Jugendzentrum untergebracht, in dem im Sommer viele Camps stattfinden. Jeder hatte ein Einzelzimmer mit eigenem Bad und WC. Die Umgebung war sehr friedlich und inspirierend, so dass ich mich wirklich gut auf die Fortbildung konzentrieren konnte. Und das Jugendzentrum hatte so viele tolle Aktivitäten zu bieten, von Sauna und Eisbaden bis hin zu Bowling, Schwimmen und Schlittschuhlaufen. Obwohl wir nicht alles machen konnten, war der Saunaabend mit Eisbaden definitiv ein Highlight, an das ich mich noch lange erinnern werde!

Es war interessant zu erfahren, dass wir sozusagen das Pilotprojekt für diese Ausbildung waren. Auch wenn nicht alles perfekt war, konnte ich unglaublich viel von den anderen Teilnehmenden lernen, vor allem im Austausch über unsere unterschiedlichen Erfahrungen.

Das Thema psychische Gesundheit ist nach wie vor eine Herausforderung, da es oft schwer zu erkennen ist, ob jemand darunter leidet (die Anzeichen sind sehr vielfältig). Dennoch sollte offen darüber gesprochen werden und eine gute Vorbereitung kann alles sein.

Beispielsweise können bei der Vorbereitung von Jugendbegegnungen bereits viele Aspekte berücksichtigt werden, die zur psychischen Gesundheit beitragen. Zum Beispiel sollten Themen wie Selbstfürsorge in den Anträgen für Jugendbegegnungen eine Rolle spielen. Dazu gehören Aktivitäten in der Natur, Musik, Bewegung, gesunde Ernährung und vieles mehr, was zu einem gesunden Lebensstil beiträgt und somit auch die psychische Gesundheit fördert.

Wichtig ist auch, dass jede Ländergruppe im Vorfeld 2-3 Treffen organisiert, um ein starkes Gruppengefühl zu entwickeln und die Teilnehmenden zu motivieren.

Gruppengefühl zu entwickeln und sich besser kennen zu lernen. Auf diese Weise kann ein unterstützendes Umfeld geschaffen werden, das zu einer positiven psychischen Gesundheit aller Beteiligten beiträgt.

Zur Fortbildung: Leider wurden nicht alle Themenbereiche gleich ausführlich behandelt, und einige wichtige Aspekte kamen zu kurz. Besonders enttäuschend war für mich der Vortrag über psychische Gesundheit, den die Trainerinnen mit den Worten "Ihr wisst wahrscheinlich mehr über psychische Gesundheit als ich" begannen. Trotz dieser Startschwierigkeiten habe ich viel gelernt und fühle mich nun besser gerüstet, um mit bestimmten Situationen umzugehen.

Alles in allem war die Ausbildung eine unglaubliche Erfahrung für mich. Ich habe nicht nur neues Wissen erworben, sondern auch wertvolle Freundschaften geschlossen, die vielleicht sogar zu neuen Erasmus+ Projekten führen können.