

GHK – Guides

Vorwort

Liebe GHK-Leitende

Hier startet ein neues Kapitel Ganzheitlichkeit. Mit diesem Hilfsmittel wollen wir euch ein Werkzeug in die Hand geben, mit dem ihr gesunde Lager und einen ausgewogenen Vereinsalltag gestalten und erleben könnt. Die Gesundheitsförderung ist eine wichtige Aufgabe, die den Leitenden von Kinder- und Jugendvereinen zukommt. Weil sie sehr umfassend ist, kriegt ihr hier viele Anhaltspunkte, Denkanstöße und Ideen für Aktivitäten.

Unsere Hilfsmittel – die GHK-Guides – sind folgendermassen aufgebaut.

Titel

Ihr findet im jeweiligen Thementitel einen möglichen Gesundheitsbereich, mit dem ihr euch für eure GHK-Aktivitäten auseinandersetzen könntet. Auch die Begriffserklärung findet ihr hier.

Bezug zur Gesundheit

Inwiefern ist dieser Begriff relevant für eine ganzheitliche Gesundheit, also für eine psychische, physische und soziale Gesundheit?

Im Jugendverband

Inwiefern spielt der beschriebene Begriff eine Rolle auf der Ebene, dort, wo ihr tätig seid: auf der Ebene der Kinder- und Jugendverbände.

Anwendung

Verschiedene Aktivitäten, die ihr im Lager durchführen könntet. Wir unterscheiden zwischen den Einheiten **Rituale**, **Im Leitungsteam** und **Spiele und Aktivitäten**. Ebenso findet ihr weiterführende Links, Buchtipps oder Filme.

Wenn ihr euch für ein Thema entscheidet, das ihr mit eurem Lagekonzept behandeln möchtet, müsst ihr euch natürlich nicht auf die von uns vorgeschlagenen Anwendungen beschränken. Ihr könnt die Gesundheitsbereiche auch in eigenen Blöcken (selbstverständlich auch integriert in LA / LS) thematisieren.

Wichtig!

Dieses Hilfsmittel ist unsere Auswahl und Zusammenstellung der Thematik der ganzheitlichen Gesundheit. Wir zeigen euch Möglichkeiten auf, aber wir können leider nicht alles abdecken. Bitte versteht den GHK-Guide als Hilfestellung und nicht als die allumfassende Wahrheit in Sachen Gesundheit. Auch die einzelnen Guides sind schneiden die jeweilige Thematik nur kurz an und können im Lagerkonzept beliebig ergänzt / anders interpretiert werden.

Inhaltsverzeichnis

Abhängigkeit	2
Beziehung, Freundschaft und Liebe	5
Emotionen und Gefühle	7
Gender	9
Gesundheit, Krankheit und Behinderung	12
Grenzen.....	16
Gruppendynamik	23
Kommunikation	28
Lebensrucksack, Lebenskompetenz.....	31
Leben und Tod.....	34
Mein Körper.....	36
Miteinander	38
Selbst oder Ich.....	43
Sexualität	45

Abhängigkeit

Eine Abhängigkeit (umgangssprachlich: Sucht) wird gemäss der WHO so definiert:

Abhängigkeit ist ein Zustand von periodischem oder chronischem Angewiesensein auf bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen. Eine Abhängigkeit ist gekennzeichnet durch das Auftreten von Entzugserscheinungen bei Abwesenheit der Substanz oder der Tätigkeit sowie durch Toleranzentwicklung und die dadurch erforderliche Dosissteigerung ohne Rücksicht auf körperliche oder psychische Zerstörungszeichen.

Eine Abhängigkeit entsteht durch das Zusammenwirken von verschiedenen Faktoren. Zum einen spielt es eine Rolle, wie einfach verfügbar die Droge oder Tätigkeit ist, wie sie wirkt und wie schnell sie abhängig macht. Auch gesellschaftliche Faktoren (z.B. Gruppenzwang) spielen eine Rolle. Abhängigkeit entwickelt sich in der Regel nicht von heute auf morgen. Oft dauert es Monate oder sogar Jahre, bis sich aus purer Gewohnheit ein Missbrauch oder später eine Abhängigkeit entwickelt. Bei gewissen Substanzen geht die Entwicklung zur Abhängigkeit hingegen sehr schnell.

Neben Stoffen, wie beispielsweise Alkohol, Nikotin oder Koffein, können auch Zustände abhängig machen, indem Glückshormone ausgeschüttet werden, zum Beispiel bei Glücksspielen oder beim Sport. Daneben gibt es verschiedene weitere Beispiele wie die Kaufsucht, Essstörungen, Adrenalin-sucht, und viele weitere. Auch kann man abhängig von anderen Personen sein. Man schätzt, dass ca. 90% der Menschen auf die eine oder andere Art abhängig sind.

Verschiedene Symptome weisen auf ein abhängiges Verhalten hin: Häufiges Verlangen, Kontrollverluste, Störung des Sozialverhaltens, Nachlassen der Arbeitsfähigkeit, Verheimlichung, Verschuldung, Verlust der Zeitkontrolle.

Bezug zur Gesundheit

Abhängigkeit tangiert verschiedene Gesundheit. Zum einen schadet sie der physischen Gesundheit, indem der Körper von einer Substanz oder einem Gefühl abhängig gemacht wird und unter Entzugserscheinungen leidet, sobald er dies nicht mehr erhält. Daneben schadet sie unserer psychischen Gesundheit. Gewisse Substanzen können bewusstseinsweiternd oder sogar verändernd wirken. Zudem folgt oft auf das berauschte Gefühl ein «Tief», in welchem sich die Personen schlecht oder unwohl fühlen. Als drittes beeinflussen Abhängigkeiten auch unsere soziale Gesundheit. Wenn nicht mehr die Person selbst, sondern die Abhängigkeit den Tagesablauf bestimmt, verändert das auch die Beziehung zu den Mitmenschen.

Im Jugendverband

Im Jugendverband wollen wir vor der Abhängigkeit ansetzen, schliesslich möchten wir nicht, dass es überhaupt so weit kommt. Dies können wir durch bewusste Gesundheitsförderung und ganzheitliches Wohlbefinden tun. Besteht bereits eine Abhängigkeit sind Fachstellen oder Ärzte zuständig.

Zum einen betrifft es im Jugendverband das Leitungsteam, zum anderen die Teilnehmenden. Bezüglich der Teilnehmenden ist es wichtig, dass diese mit den meisten Suchtmittel gar nicht erst in Kontakt kommen. Dort ist im Team Vorsicht geboten. Bei einigen Suchtmitteln (Zucker, Sport, Internet, etc.) ist es unvermeidlich, dass die Teilnehmenden damit in Kontakt kommen. Dort wiederum ist es wichtig, dass sie einen gesunden und massvollen Umgang damit lernen und dies auch selbst umsetzen können. Zum anderen kommen wir im Leitungsteam in Kontakt mit Suchtmitteln. Dabei ist wichtig, dass jeder seine Grenzen kennt, im Voraus klare Regelungen abgemacht werden und wir uns im Lager auch daranhalten.

Als Leiter*innen haben wir zudem eine Vorbildfunktion. Die Teilnehmenden beobachten uns und ahmen unser Verhalten nach. Zudem haben wir Verantwortung gegenüber den Eltern. Dies sollte uns beim Konsum immer bewusst sein.

Rituale

«Heute ohne...»

Auf etwas im Lager verzichten / jeden Tag auf etwas anderes verzichten (Abhängigkeiten erkennen). Beispielsweise: einen Tag lang auf Süßigkeiten verzichten (kein Lager-Kiosk), einen Tag ohne Musik in der programmfreien Zeit...

Im Leitungsteam

Suchtmittelkonzept

Ein Suchtmittelkonzept kann helfen, den Konsum zu regulieren. Es sollte vorher im Team besprochen werden, was für Regeln gelten und diese sollten dann schriftlich festgehalten werden. Die Regeln sollten für alle verbindlich sein und die Handlungen bei allfälligen Verstößen sollten klar definiert sein.

Inputs

Sich während eines Blocks mit dem eigenen Konsum auseinandersetzen, auf verschiedene Suchtmittel und ihre Wirkung hinweisen, über die Folgen sprechen und darauf hinweisen, was Suchtmittel mit einem machen.

Es gibt tolle Rezepte für alkoholfreie Drinks. Macht im Leitungsteam einen alkoholfreien Abend und probiert neue Rezepte aus.

Spiele und Aktivitäten

«Paar-Fangis»

Man ist so abhängig voneinander, dass man nicht mehr ohne den anderen kann. Zwei Teilnehmende halten sich an den Händen und müssen versuchen die anderen Teilnehmenden einzufangen. Haben sie jemanden erwischt, schliesst sich diese Person an. Sobald es vier Personen sind, entstehen daraus zwei Paare, die die anderen fangen sollen. Dasselbe passiert bei 6, usw.

«Siamesisch Fussball»

Man spielt klassischen Fussball, wobei immer zwei Teilnehmende desselben Teams an den Knöcheln zusammengebunden werden. Die Teilnehmenden sind abhängig voneinander und sollen erleben, was das heisst und wie sie damit im Spiel umgehen können (Variante: man bindet zwei Teilnehmende des gegnerischen Teams zusammen).

«Schokoladenspiel»

Eine Tafel Schokolade ist in mehrere Schichten Zeitungspapier eingepackt und verschnürt. Die Teilnehmenden wollen alle die Schokolade essen und müssen nacheinander würfeln. Auspacken darf aber nur, wer eine 6 gewürfelt hat. Wer eine 6 hat, muss zuerst Handschuhe / Mütze / Schal / etc. anziehen und darf erst dann versuchen die Schokolade auszupacken. Man darf solange die Schokolade auspacken / essen, bis die nächste Person eine sechs gewürfelt hat.

«Genusstest»

Um den Teilnehmenden einen genussvollen Konsum aufzuzeigen. 1. Gummitier: Die Jugendlichen entscheiden sich für das Gummitier in ihrer Lieblingsfarbe. Es wird vor ihnen auf den Tisch gelegt. Die Leitperson nimmt sich viel Zeit und Ruhe, um die Jugendlichen zum Genuss dieses Gummitiers anzuleiten und zu begleiten.

Betrachten der Farbe – Betrachten der Form – Betrachten der Oberfläche - Konzentration auf Gummitier – Vorfreude auf Genuss – Berührung mit Finger – Fühlen – Gummitier in die Hand nehmen und daran riechen – Finger abschlecken – Salz/Zucker schmecken – Spüren, wie Wasser im Munde zusammenläuft – Einziger Wunsch: Gummitier essen – erstes Mal schlecken – Geschmack bewusst spüren im Mund, auf der Zunge, im Rachen – ganz langsam und bewusst Gummitier essen – sich dazwischen immer wieder Zeit nehmen zum Betrachten, Schmecken, Riechen – in eigenem Tempo fertig geniessen – Stille im Raum bewahren!

2. Gummitier: Die Jugendlichen schliessen die Augen und bekommen je ein Gummitier auf die Hand gelegt. Auf Kommando wird das Gummitier so schnell wie möglich gegessen. Dazu wird geschwätzt, evtl. Radio gehört etc. Danach diskutieren, was die Unterschiede waren, wie es sich angefühlt hat, etc.

Weiteres

Auf der Website der Suchtprävention Zürich kann man verschiedenen Selbsttests machen. (<https://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest/online-konsum/>). Diese sollen nicht dazu dienen jemanden zu beschuldigen oder schlechtes Verhalten anzukreiden, sondern den eigenen Konsum und Umgang mit Suchtmitteln kritisch zu reflektieren.

Weiterführende Infos: <http://blaueskreuz.ch>

Verwandte Themen

Gruppendruck, Grenzen, Selbst, Gesundheit

Beziehung, Freundschaft und Liebe

Beziehungen zu anderen Menschen prägen unser Leben und unser Wohlbefinden entscheidend. Jeder Mensch hat unzählige Beziehungen verschiedener Arten: Liebesbeziehungen, sexuelle Beziehungen, Platonische Beziehungen (nicht sexuelle Beziehungen), Peerbeziehungen (Beziehungen zwischen Gleichaltrigen), Eltern-Kind-Beziehungen, Lehrer-Schüler-Beziehung und so weiter.

Schon Babys bauen eine Bindung, das ist eine enge und dauerhafte Beziehung, zu den Eltern auf. In diesem Guide geht es vorwiegend um dyadische, respektive triadische Beziehungen. Eine Dyade ist eine Beziehung zwischen zwei Leuten (z.B. Freund und Freundin), eine Triade ist eine Beziehung zwischen drei Personen (z.B. Vater-Mutter-Kind).

Bezug zur Gesundheit

Zwischenmenschliche Beziehungen sind primär extrem wichtig für die soziale Gesundheit. Kinder, die keine stabilen Beziehungen erleben, haben es viel schwieriger als Jugendliche und Erwachsene Beziehungen aufrechtzuerhalten.

Im Jugendverband

Im Jugendverband ist man ständig von anderen Leuten umgeben. Freunde sind häufig der Grund, warum Kinder überhaupt schnuppern kommen und danach im Jugendverband bleiben. Auch für uns Leitende sind die engen Beziehungen zu den Mitleitenden häufig einer der wichtigsten Gründe im Jugendverband aktiv zu sein. Häufig haben wir mit unseren Mitleitenden schon über viele Jahre sehr viel Zeit verbracht und kennen sie entsprechend gut.

Unsere Teilnehmenden und auch uns Leitende, beschäftigen viele zwischenmenschliche Fragen.

Mit wem schlafe ich im gleichen Zelt oder Zimmer? Mit wem möchte ich auf die Wanderung gehen?

Mit wem bin ich gerne in der Gruppe?

Die Themen Freunde sein und Freunde haben sind im Jugendverband wichtig. Das Thema Freundschaft lässt sich nicht nur gut in den Roten Faden einbauen, sondern kann auch in Diskussionen einfließen: Welche Charaktereigenschaften hat eigentlich eine perfekte Freundin? Was ist bei einer Freundschaft wichtig? Was ist der Unterschied zwischen einem Freund und einem Kumpel? Oft sind auch Vertrauen und Geheimnisse spannende Themen, wenn es um Freundschaft geht.

Auch Freunde haben, gerade wenn sie zwei Wochen lang den ganzen Tag gemeinsam verbringen, ab und zu Streit. Was macht Freunde wütend? Wie kann ich Streit vermeiden? Warum gibt es überhaupt Streit? Diese Themen können auch sehr gut in Theater einfließen.

«Wäh, Meitschi», «Buebe stinke», «D Buebe chöme üs immer cho närke.», «Dr Blabla isch e Meitschischmöcker!» - Auch das Alter, in dem es als uncool gilt, als Junge mit einem Mädchen Zeit zu verbringen und umgekehrt, geht irgendwann vorbei. Mit der Zeit entstehen so in geschlechtergemischten Scharen und Abteilungen auch geschlechtergemischte Freundschaften.

Häufig entwickeln sich in Jugendverbänden enge Freundschaften, da man sich über die Jahre sehr gut kennenlernt. Das ist zum einen sehr positiv, kann aber auch die Folge haben, dass man sehr fixiert auf einen oder mehrere bestimmte Freunde ist. Dann ist es schwierig andere, neue Kinder und Jugendliche kennenzulernen. Eine Möglichkeit ist durch bewusst gewählte Gruppeneinteilungen oder durch die Verteilung von einem bestimmten Gegenstand um die Sitzordnung beim Essen zufällig zu gestalten, dies zu beeinflussen. Natürlich soll immer noch die Möglichkeit bestehen mit den besten Freunden und Freundinnen Zeit zu verbringen.

Bei älteren Teilnehmenden, z.B. in der Piostufe oder im 15er-Team kann es sehr spannend zu sein über Liebe, Liebesbeziehungen und Single-Sein zu sprechen. Als Leitende müssen wir jedoch damit rechnen, dass Teilnehmer*in A unglücklich in Teilnehmer*in B verliebt ist, diese Liebe aber nicht erwidert wird. Es macht also Sinn, das Thema mit einer gewissen Sensitivität anzugehen. Zusätzlich

müssen wir darauf achten, dass auch Homosexualität ein verstecktes Thema sein könnte. Wenn, mit der nötigen Sorgfalt behandelt, kann das Thema Liebe sehr spannend sein. Als Leitende haben wir häufig schon mehr Beziehungserfahrung gesammelt. Jedoch bewegen wir uns häufig in einer ähnlicheren Lebenswelt, als beispielsweise die Eltern. Zum verliebt- und in einer Liebesbeziehung sein haben die Teilnehmenden möglicherweise viele Fragen. Was ist das Schöne an einer Beziehung? Wie wichtig ist das äussere wirklich? Was ist Tinder/Lovoo etc. eigentlich? Finde ich Liebe auf Social Media? Wie merke ich ob YX in mich verliebt ist? Wie zeige ich XY, dass ich verliebt bin? Welche Erwartungen habe ich an eine Liebesbeziehung?

Rituale

«Meine Pfadi- /Cevi- /Jublafreunde»

Viele neue Kinder in der Schar oder Abteilung? Die Kinder erhalten anfangs Lager ein vom Leitungsteam vorbereitetes Freundebüchlein, welches sie im Verlauf des Lagers gegenseitig ausfüllen können. Das Freundebüchlein kann auch unter dem Jahr jede Woche einem anderen neuen Freund zum Ausfüllen mit nach Hause gegeben werden.

«Love Letters»

Am Ende des Lagers oder Kurses eine verbreitete Tradition ist das Schreiben von Love Letters, häufig findet es am Ende des Lagers während dem Putzen, Abbau statt. Alle Lagerteilnehmenden erhalten ein Couvert, oder falten sich eine Böxli. Nun werden kleine Zetteli verteilt, auf welchen man Nachrichten für die anderen hinterlassen kann- Dies kann ein Kompliment, ein Witz, eine Erinnerung an ein lustiges gemeinsames Erlebnis oder, wie der Name es sagt, eine Liebeserklärung sein. Die Couverts oder Böxli werden dann verteilt, so dass alle Teilnehmenden ihre Briefli nach dem Kurs/Lager zu Hause in Ruhe lesen können.

«Lagerbüchlein»

Während des Lagers werden an einem zentralen Ort kleine Ringbüchlein aufbewahrt. Nun haben die Teilnehmenden die Möglichkeiten in der Freizeit immer wieder die Möglichkeit Freundschaftsnachrichten in die Büchlein ihrer Freunde und Freundinnen zu schreiben.

Spiele und Aktivitäten

«Wer passt zu wem?»

Die Spielleitung teilt die Gruppe in mehrere Kleingruppen auf. Anschließend gibt sie jeder Kleingruppe Fotos von Männern und Fotos von Frauen, die alle ungefähr im selben Alter sind. Die Fotos für jede Kleingruppe müssen identisch sein. Aufgabe der Kleingruppen ist es, allen Personen auf den Fotos eine Identität zu geben. Dabei soll für jede Person das Alter, der Beruf und mehrere wichtige Eigenschaften festgelegt werden. Danach geht es darum, möglichst passende Paare zu bilden. Sobald jede Kleingruppe ihre "Traumpaare" zusammengestellt hat, wird verglichen und diskutiert. Hat es für die unterschiedlichen Geschlechter unterschiedlich viele Fotos oder bilden die Teilnehmenden nur heterosexuelle Paare, bietet sich das Thema Homosexualität zur Diskussion an.

«Mein Freund kann»

Siehe Guide «Miteinander»

Verwandte Themen

Sexualität, Gruppendynamik, Gender, Oberflächlichkeit, Schönheitsideale, Miteinander

Emotionen und Gefühle

Eine **Emotion** bezeichnet eine Gemütsbewegung und wird durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Situation ausgelöst. Man erlebt Langeweile, Begeisterung, Neugierde, Erstaunen, Verwirrung und vieles mehr. Eine Emotion wird bewusst erlebt, hat einen Anfang und ein Ende, bezieht sich auf ein Objekt – zum Beispiel einen anderen Menschen - äussert sich im Verhalten einer Person und wird so gegen aussen sichtbar. Sie ist vom **Gefühl** zu unterscheiden, das verschiedene psychische Erfahrungen und Reaktionen wie Angst, Wut, Trauer, Freude, etc. beschreibt. Ein Gefühl bezieht sich auf einen Zustand und beruht oft auf einem menschlichen Bedürfnis.

Bezug zur Gesundheit

Emotionen sind ein psychisches oder psychophysiologisches Phänomen. Emotionen entstehen im Menschen drin und werden zum Teil gegen aussen sichtbar. Oft entstehen sie auch im Umgang mit anderen Menschen. Sie beeinflusst folglich verschiedene Gesundheit. Zum einen die psychische Gesundheit – wieso entsteht diese Emotion, wie reagiert jemand auf seine eigenen Emotionen, wie geht man mit unangenehmen Emotionen um usw. Zum anderen werden Emotionen gegen aussen getragen, indem man sie jemanden vom Gesicht ablesen kann oder sich bestimmt verhält. Dies wiederum beeinflusst die soziale Gesundheit. Wie reagiert man auf die Emotionen von anderen? Was lösen die Emotionen von anderen in einem selber aus?

Gefühle entstehen ebenfalls in uns drin und können durch Verhalten oder Reaktionen gegen aussen getragen werden. Auch hier geht es darum wie man mit negativen Gefühlen umgehen kann, wie man darauf reagiert – dies ist wichtig für die psychische Gesundheit. Daneben können Gefühle auch körperliche Symptome auslösen, die sogenannte Psychosomatik. Ist jemand beispielsweise gestresst, kann dies Bauch- oder Kopfschmerzen auslösen, obwohl diese Person nicht physisch krank ist. Daneben beeinflussen Gefühle auch die soziale Gesundheit, indem auf Gefühle anderer eingegangen werden muss, man teilweise Gefühle gegenüber anderen Gruppenmitgliedern benennen oder diese artikulieren muss, sie auch Konflikte auslösen können, etc.

Im Jugendverband

In unserem Jugendverband sind wir täglich mit Emotionen und Gefühlen in Kontakt. Neben unseren eigenen auch mit denen unserer Mitleitenden und denen der Teilnehmenden. Wir müssen uns bewusst sein, wie wir mit unseren eigenen Gefühlen umgehen können und diese auch gegen aussen kommunizieren können. In Lagern entstehen schnell hektische Situationen, man hat viele Aufgaben oder ist müde – da ist es wichtig, dass man auch mit unangenehmen Gefühlen umgehen kann oder entsprechend auf andere mit solchen Gefühlen reagieren kann, ohne dass Konflikte entstehen. Dann ist es auch wichtig, dass man den Teilnehmenden Raum gibt, ihre Gefühle (z.B. Wut über ein verlorenes Spiel) auszuleben und auch auszudrücken.

Zum anderen löst der Lageralltag viele positive Gefühle und Emotionen aus: wir schliessen Freundschaften, sind glücklich, empfinden Spass bei lustigen Aktivitäten – so ist es auch schön zu sehen, dass es den Teilnehmenden gut geht und sie sich bei uns wohlfühlen.

Rituale

«Stimmungsbarometer»

Jeden Tag trifft man sich einmal, zum Beispiel vor der Gruppenstunde oder im Zimmer/Zelt vor dem Zubettgehen ein Stimmungsbarometer. Man fragt die Teilnehmenden wie es ihnen heute geht, was

ihnen bisher im Lager am besten gefällt und was nicht so. Dazu kann man auch eine Drehscheibe anfertigen mit verschiedenen Gefühlen («Glücklich», «motiviert», «Heimweh», etc.) oder Emojis, so können einige Teilnehmende ihre Gefühle besser ausdrücken.

Spiele und Aktivitäten

«Gefühlspantomime»

Die Teilnehmenden müssen verschiedene Gefühle ohne zu sprechen/Geräusche zu machen, also nur mit Mimik und Gestik, darstellen und die anderen müssen erraten, welches Gefühl diese Person hat.

«Emoji-Memory»

Die Teilnehmenden müssen versuchen in einem klassischen Memory alle passenden Paare zu kombinieren. Auf den einen Kärtchen ist ein Emoji abgebildet und auf den anderen steht eine Emotion geschrieben. → Variante: kann auch als Stafette durchgeführt werden. Auf der einen Seite liegen alle verdeckten Kärtchen, auf der anderen Seite warten die Teilnehmenden. Pro Lauf darf man nur zwei Kärtchen aufdecken – ergibt es ein Paar, darf man die Kärtchen zurück zur Gruppe nehmen.

«Gefühlskarten»

Auf Kärtchen werden verschiedene Gefühle (z.B. erschöpft, zufrieden, usw.) geschrieben. In kleinen Gruppen erhält jede/r ein Kärtchen und muss den anderen vorzeigen, wie es aussieht, wenn er/sie dieses Gefühl hat. Die anderen versuchen das vorgeführte Gefühl zu erkennen und benennen. Daneben sagen sie der vorführenden Person auch, was sie wahrgenommen haben. Danach kann in der Gruppe darüber diskutiert werden, ob die anderen dieses Gefühl genauso wahrnehmen oder anders erleben, was man spürt, wenn man dieses Gefühl hat und, ob das angenehm oder unangenehm ist.

Weiteres

Einzelne Gefühle / Emotionen aufgreifen und dazu eine Aktivität durchführen, zum Beispiel mit Angst umzugehen, Mut, Glück, Trauer, etc. (Verschiedene Aktivitäten und Materialien findet man zum Beispiel auf der Website von Voilà: <http://www.voila.ch/de/material/unterlagen-themen/>)

<h3>Verwandte Themen</h3> <p>Kommunikation, Selbst, Lebensrucksack</p>

Gender

Es gibt verschiedene Möglichkeiten den Begriff Geschlecht aufzufassen. Zum einen gibt es das biologische Geschlecht, dort wird unser Geschlecht über unsere Fortpflanzungsorgane definiert. Daneben gibt es das rechtliche Geschlecht, welches im Melderegister von Staaten und Verwaltungen eingetragen ist.

Das soziale Geschlecht beschreibt unsere Geschlechtsidentität, also zu welchem Geschlecht wir uns zugehörig fühlen.

Neben diesen Geschlechtsdefinition gibt es auch Geschlechterrollen, welche in der Gesellschaft eine wichtige Rolle einnehmen, z.B. dass die Frau die Kinder erzieht und zu Hause bleibt, während der Mann arbeiten geht und das Geld verdient oder dass Blau eine «Jungenfarbe» und Rosa eine «Mädchenfarbe» ist.

Heute gibt es in der Gesellschaft Bewegungen, die gegen unser binäres¹ Geschlechtersystem kämpfen. Sie möchten, dass auch Menschen akzeptiert werden, die sich nicht zu einem spezifischen Geschlecht zugehörig fühlen oder Personen, die zwar biologisch einem Geschlecht angehören, aber sich sozial dem anderen Geschlecht zugehörig fühlen. Ein bekanntes Beispiel ist die LGBTQ-Bewegung². Sie kämpfen unter anderem dafür, dass alle die gleichen Rechte in der Gesellschaft erhalten, was heute noch nicht der Fall ist.

Bezug zur Gesundheit

Psychische Gesundheit: Viele LGBTQ-Jugendlichen leben ihr Gefühlsleben nicht offen und unterdrücken manchmal sogar ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität aus Angst vor Stigmatisierung, Ablehnung und Diskriminierung. Zahlreiche junge LGBTQ verstellen sich aus Angst, Opfer von Homophobie/Transphobie zu werden. Wenn die eigene Geschlechtsidentität oder sexuelle Orientierung nicht gelebt wird, kann dies negative Folgen auf die Gesundheit und die soziale Integration von jungen LGBTQ haben. Wir können die psychische Gesundheit fördern, indem wir dies mit den Teilnehmenden anschauen und offen über dieses Thema sprechen.

Soziale Gesundheit: Wir können diese Gesundheit fördern, indem wir die Teilnehmenden darauf sensibilisieren, dass es verschiedene Auffassungen des Begriffes «Geschlecht» (Vgl. oben) gibt und wie man mit den verschiedenen Geschlechtern umgeht. Zudem kann auch die Wahrnehmung in der Gesellschaft betrachtet werden, Geschlechterrollen/Stereotypen. Daneben kann angeschaut werden, wie sich die Teilnehmenden selber zu ihrer Umwelt verhalten, d.h. ob sie selber manchmal Mühe haben mit unserem binären System, was es für Änderungsvorschläge gibt, welche Stereotypen vorherrschen, etc.

Im Jugendverband

Es gibt auch in Vereinen Kinder oder Jugendliche, die mit ihrer Geschlechteridentitäten oder Rollenbilder zu kämpfen haben. Dies kann die Teilnehmenden auch im Verband belasten. Auch Stereotypen spielen immer wieder eine Rolle, indem man Teilnehmende als anders wahrnimmt, weil sie nicht der Norm entsprechen. Das können beispielsweise Mädchen mit kurzen Haaren / Jungen mit langen Haaren / Jungen, die gerne pink tragen / Mädchen die Fussballspielen / etc.

¹ Binär meint hier ein System, in dem es nur zwei Geschlechter gibt, nämlich weiblich und männlich. Alles dazwischen existiert in der Theorie nicht.

² Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender = Lesben, Schwule, Bisexuelle und Transgender. Für weiterführende Infos: <https://queeraltern.ch/wp-content/uploads/2016/05/Begriffserklaerung.pdf>

Im Verbandsalltag möchten wir für alle da sein. Egal ob jemand bei uns Geschlechterstereotypen ausleben möchte oder eben gerade das Gegenteil will – bei uns sollten alle ihrem Platz haben und sich wohlfühlen können. Es ist dabei wichtig auf die individuellen Bedürfnisse der Jugendlichen einzugehen.

Um die genannten Gesundheit zu fördern, können folgende Aktivitäten durchgeführt werden. Wichtig ist eine gute Vorbereitung der Thematik, um auf allfällige Fragen eingehen zu können.

Spiele und Aktivitäten

Stereotypen/Geschlechterrollen im Lageralltag anschauen, was machen immer nur die Jungs, was die Mädchen → das Gegenteil davon machen (bspw. Wellnessabend für die Jungs und Rotzgame für die Mädchen). Dabei aber im Sinn behalten, dass man diese Stereotypen abbauen will, nicht bestärken!

«Klischees hinterfragen»

Die Teilnehmenden haben die Aufgabe, die angefangenen Sätze zu vervollständigen. Dies tun sie vorerst, ohne darüber zu reden. Anschliessend werden die Resultate begutachtet und kommentiert. Es darf nachgefragt, verglichen und gelacht werden. In den meisten Fällen werden sich die Teilnehmenden mit der Zeit von den Texten distanzieren - oder sie wenigstens relativieren. Das ist dennoch, was wir gelernt haben ...! Folgende Satzanfänge können als Impulse dienen:

- Ein richtiges Mädchen/ richtiger Bub hat ...
- Ein Mädchen/ Bub zu sein, hat den Vorteil ...
- Ein Mädchen/ Bub zu sein, hat den Nachteil ...
- Als Mädchen/ Bub darf man nicht ...
- Ein Mädchen/ Bub isst ...
- Mädchen/ Buben grüssen sich ...
- Ein Mädchen/ Bub singt ...

«Rollenspiele»

Rollenspiele sind unterhaltsam und können viel aufzeigen. Es ist uns kaum bewusst, dass wir uns in vielen privaten und öffentlichen Situationen genau so verhalten, wie es von uns als Frau/Mann erwartet wird. Damit kann auf geschlechtsspezifische Kulturmuster und Verhaltensweisen sensibilisiert und geschlechtsspezifischer Rollenanteile wahrgenommen werden. *Mögliche Ausgangssituationen* (Geschlecht kann ausgetauscht werden!)

- Zwei 17-jährige Mädchen sitzen auf einer Bank im Park; zwei ihnen bekannte Jungen kommen vorbei. Diese wollen erreichen, dass die beiden Mädchen abends mit an eine Party kommen, auf der noch Mädchen fehlen.
- Jugendliche, die vor der Berufswahl stehen und Leitende, die eine Weiterbildung machen wollen, berichten über ihre Ideen. Ein Mädchen will Schreinerin werden. Ein Leiter hat sich für das Hauswirtschaftsseminar angemeldet.
- Ein Mädchen möchte mit den Buben Fussball spielen. Einige Buben sind dagegen, einige dafür, andere möchten das Mädchen einem Test unterziehen.
- Ein Knabe möchte mit den Mädchen kochen
- Ein Mädchen möchte mit den Buben Feuer machen
- Die Mädchen wollen ein Lager ohne Buben durchführen. Eine Leiterin will aber ihren Freund mitnehmen. Gespräch im Leitungsteam.

Die Rollen werden kurz besprochen und verteilt. Nach einigen Minuten wird das Rollenspiel beendet und die Rollen werden wieder abgelegt. Dann gibt's eine Nachbesprechung mit den folgenden Fragen:

- Waren typisch männliche und typisch weibliche Verhaltensmuster erkennbar?
- Welche weiteren Klischees waren zu beobachten (Berufe, Nationalitäten, Alter usw.)?
- Wie muss sich ein Bube, ein Mädchen demzufolge richtig verhalten?
- Haben sich diese Rollenzuschreibungen während des Spiels verändert?
- Kamen «weibliche» oder «männliche» Sprachformen, Körpersprache, Gestik vor?
- Gibt es Themen, die an einer nächsten Lagersitzung besprochen werden sollten?

Weiteres

Diskussionsrunde

Besuch einer Institution (z.B. Pink Cross)

Gespräch mit einer Fachperson / betroffenen Person

Dokumentation/ Video zu diesem Thema anschauen und Inhalt thematisieren

Sensibilisierung der Teilnehmenden auf Vereinsmitglieder, die der LGBTQ-Bewegung angehören

Bsp. Fa'afafine in Polynesien (männliche Person, die in der Gesellschaft als weiblich betrachtet wird)

Weitere Unterlagen: <http://www.sajv.ch/politik/lgbt/>

Verwandte Themen

Liebe, Beziehung, Freundschaft, Mein Körper, Sexualität, Gruppendruck, Miteinander, Respekt

Gesundheit, Krankheit und Behinderung

Was ist Gesundheit und was ist Krankheit? Auf diese Frage werdet ihr auf den nächsten 2 Seiten keine abschliessende Antwort erhalten. Es gibt nicht die Gesundheit und die Krankheit. Gesundheit und Krankheit sind zwar begrifflich voneinander abgrenzbar, bedingen sich jedoch gegenseitig. Sie können sich ausschliessen, müssen es aber nicht. Kulturell wie auch im Verlauf der Geschichte werden sie unterschiedlich definiert. Fest steht, dass über den Gesundheitsbegriff und den Krankheitsbegriff keine Einigkeit herrscht. Die Definitionen sind jeweils relativ in Bezug auf die Kultur, gesellschaftliche Normen und Werte, sowie auf den Stand des Wissens.

Was heisst «Behindert sein»? Im schweizerischen Behindertengleichstellungsgesetz bedeutet «Mensch mit Behinderung sein» (Behinderte, Behinderter) eine Person, der es eine voraussichtlich dauernde körperliche, geistige oder psychische Beeinträchtigung erschwert oder verunmöglicht, alltägliche Verrichtungen vorzunehmen, soziale Kontakte zu pflegen, sich fortzubewegen, sich aus- und fortzubilden oder eine Erwerbstätigkeit auszuüben.

Für diejenigen die bereits jetzt abgehängt haben und jetzt sofort eine Antwort hören wollen, fragt euch dies: *Was heisst für dich gesund sein? Würde dir deine Omi dasselbe antworten?*

Für diejenigen, denen dies zu lange geht oder das Omi bereits unter der Erde liegt (OMI R.I.P.): Googlet «WHO Gesundheitsdefinition» und holt euch Hilfe für das Lagerkonzept.

Bezug zur Gesundheit

Der Mensch kann auch gesund sein ohne sich mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen. Die Gesundheit kann jedoch besser beeinflusst werden, wenn sich der Mensch mit dem Thema bewusst auseinandersetzt und Wissen dazu erlangt.

Wissen bedeutet in diesem Zusammenhang Wissen über die eigene Gesundheit, Wissen über gesellschaftliche Vorstellungen von Gesundheit und allgemeingültiges Wissen über Gesundheit. Beispielsweise fördert Wissen um unterschiedliche Definitionen und die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Vorstellungen, die soziale Gesundheit. Es fördert das Verständnis für kulturell unterschiedliche Vorstellungen und Haltungen.

Auseinandersetzung – Es ist die explizite Auseinandersetzung mit einem komplexen Thema, das einem das Ganze Leben beschäftigt, begleitet und beeinflusst. Je mehr Wissen über die einzelnen Komponenten der Gesundheit, der Krankheit und der Behinderung vorhanden ist, desto grösser ist auch das Verständnis für den Umgang damit. Gesundheit lässt sich besser verstehen und auch im Rahmen von Krankheit und Behinderung erkennen.

Gerade in Bezug zur Krankheit kann es auch helfen, dass man sich mit den positiven Seiten des Krankseins auseinandersetzt. Krank sein kann eine Chance sein, krank sein ist für den Körper teilweise notwendig, krank sein muss nicht unbedingt negativ sein. Ein Beispiel ist zum Beispiel sind die «Kinderkrankheiten». Hat ein Kind einmal im Leben die Masern erlebt, kann es nie wieder daran erkranken und ist so wie geschützt. Ein weiteres Beispiel wäre, dass Kinder und Jugendliche die psychisch krank werden und Hilfe benötigen sich sehr gut kennen lernen und bereits im frühen Alter ganz bewusst in ihrer psychischen Gesundheit gefördert werden und somit auch späteren Krisen besser gewappnet sind.

Was hat Behinderung mit Gesundheit zu tun?

Die Erklärung beginnt mit dem Bezug zum «Krank sein». Menschen mit Behinderung sind nicht krank. Menschen mit Behinderung sind nicht nur behindert. Menschen mit Behinderung können aber auf

Hilfe angewiesen sein. Behinderung steht oft im Spannungsfeld zwischen Normalisierung (Menschen mit Behinderungen sind wie du und ich und können alles selbstständig) und Pathologisierung (Menschen mit Behinderungen sind nur behindert und können gar nicht selbstständig).

Behinderung entsteht immer aus der Interaktion von Betroffenen mit deren Umfeld. Es könnte sich also oft die Frage stellen: Wer behindert wen?

Gedankenexperiment «vollständige Gleichstellung» – wenn die Welt 100% behindertengerecht eingerichtet wäre, gäbe es dann noch Behinderte?

Im Jugendverband

Laut dem Bundesamt für Gesundheit beeinflussen die Kinder- und Jugendjahre die Gesundheit im Erwachsenenalter. GHK ist bei Vielen als Hallo «Gspürsch mi» im Kopf verankert. Viele wissen noch knapp, dass es etwas mit der Förderung der Gesundheit und Prävention zu tun hat. (Toll wenn ihr bereits soviel wisst! ;)) Das Thema Gesundheit und Krankheit gibt die Möglichkeit nicht nur implizit (indirekt), sondern explizit (direkt) kennen zu lernen und den Teilnehmenden direkt etwas über Gesundheit bei zu bringen. Wenn sich die Teilnehmenden spielerisch mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen, könnt ihr sie fürs weitere Leben sensibilisieren und fördern. Gebt ihnen einen Anreiz Sorge zu ihrer Gesundheit zu tragen und zeigt Ihnen die Vorteile von einer guten Gesundheit – immer mit dem Vorbehalt das Gesundheit für jeden unterschiedlich wahrzunehmen ist.

Genauso verhält es sich auch mit dem Kranksein – die Leitenden und Teilnehmenden entscheiden selbst ab wann sie sich krank fühlen. Im Lager könnt Ihr den Teilnehmenden aber auch mitgeben, dass krank sein nicht schlecht sein muss und zum Leben dazu gehört – ja dass es sogar einen Sinn haben kann. Von diesem Ausgangspunkt könnt ihr das Leitungsteam und die Kids fördern – nämlich in der Kompetenz sich bei kleineren Bagatellen selber zu helfen. Nehmt dem Kranksein das Negative und gebt euch kleine Handlungskompetenzen, sodass ihr beim nächsten Mal selber etwas gegen den Schnupfen, das Fieber oder die Verbrennung tun könnt.

Kinder mit Behinderung ins Lager mitnehmen? Vielleicht tut ihr es bereits, vielleicht bewusst, vielleicht unbewusst. Kinder mit Behinderungen ins Lager mitzunehmen ist eine Bereicherung und Chance wie auch eine Herausforderung. Insgesamt ist die Sensibilisierung für das Thema Behinderung auf jeden Fall förderlich für die soziale Gesundheit. Es fördert die Sozialkompetenz von Leitenden und Teilnehmenden und kann allen den nötigen Mut geben auch in Alltagssituationen kompetent auf Menschen mit Behinderungen zuzugehen – nämlich von Mensch zu Mensch.

Wie gehen wir mit Kindern um, die im Lager krank werden? Wir kennen alle diese Situationen: Während dem Höck kommen zwei Kids und sagen schüchtern, dass es einem der anderen Kinder nicht gut geht. Am Sportturnier will ein Kind partout nicht mitmachen – es habe sich den Knöchel verstaucht. In diesen Situationen ist es hilfreich ein Verständnis zu haben für Gesundheit und Krankheit. Einerseits hilft es dem Kind wohlwollend und verständnisvoll gegenüber zu treten. Andererseits haben wir durch die Auseinandersetzung im Leitungsteam klare Haltungen, die uns in solchen Situationen leiten. Gerade in diesen heiklen Situationen ist es sehr hilfreich, wenn sich das Leitungsteam differenziert mit diesen Themen auseinandergesetzt hat.

Rituale

«Wie geht es dir?»

Diese Frage kann als tägliches Ritual eingeführt werden. Aber anstatt die Frage rhetorisch zu stellen, kann die Frage kreativ ausgebaut werden. Mit Kindern kann man mit Bildern arbeiten z.B. Emojis, die sie sich anpinnen oder an eine Wand heften. Auch das Wetter kann als Verbildlichung der Gesundheit genutzt werden (z.B. Bei mir scheint heute die Sonne, es ist wolkenloser Himmel zu sehen.) Bei den

Leiter*innen kann die Frage jeweils vor dem abendlichen Höck gestellt werden und jeweils eine der drei oder sechs Gesundheitskomponenten angesprochen werden.

Mit diesem kleinen Ritual kann einerseits dieser oft oberflächlich gestellten Frage wieder eine Bedeutung gegeben werden. Veränderungen im Wohlbefinden und der Gesundheit können schneller festgestellt werden und es kann besser darauf eingegangen werden.

Im Leitungsteam

Kurs für Leitende, die Kinder mit Behinderungen betreuen möchten.

Gemeinsame getragene Haltung bezüglich «Was tun, wenn ein Kind krank wird»

Notfallsituationen und Interventionen auffrischen, Vorbeugen von Notfällen, Lagerapotheke bereit machen

Spiele und Aktivitäten

«Claus, Berta und Cindy – gesund, krank oder behindert?»

Anhand von diversen Definitionen können die gegebenen Beispiele diskutiert und eingeteilt werden. Beispiele für diverse Definitionen sind:

- Claus erhält seit gut 10 Jahren eine antiretrovirale Therapie (Therapie gegen den HI-Virus), nachdem er sich mit dem HIV-Virus angesteckt hatte. Heute lassen sich in seinem Blut praktisch keine Viren nachweisen. Seine Ärztin meint: «Klinisch gesehen sind Sie gesund.»
- Berta hat vor 5 Jahren ihren Ehemann verloren. Sie ist sehr traurig und schafft es nicht, Anschluss an den Alltag zu finden. Nun überwindet sie sich, den Hausarzt anzurufen. Doch sie denkt: «Geht man deswegen zum Arzt? Ich bin ja eigentlich gesund.»
- Cindy hat wegen Sauerstoffmangels unter der Geburt eine leichte körperliche und geistige Behinderung. Sie verrichtet die meisten Alltagsaktivitäten selbständig, braucht aber Unterstützung für komplexere Angelegenheiten. Heute ist ihr erster Schultag. Sie kommt in die Normalklasse.
- Negativdefinition = Gesundheit als Freisein von Störungen.
- Positivdefinition = Gesundheit als Wohlbefinden
- WHO = Gesundheit als Zustand des vollständigen umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindes
- Homöostase = Gesundheit als Gleichgewicht von Leib, Seele und Geist
- Heterostase = Gesundheit als ständiges Ausgleichen von wechselnden Anforderungen und Belastungen der Umwelt. Gesundheit die erst durch Belastungen entstehen kann.
- Rollenerfüllung = Gesundheit zeichnet sich dadurch aus, dass der Mensch den vielfältigen Anforderungen des Berufs- und Soziallebens gewachsen ist.

«Chrankeziggi» mal verkehrt

Alle Kinder haben eine «Behinderung» – nur das Kind, das fangen muss, ist «gesund». Dann der Wechsel zum bekannten «Chrankeziggi».

«Sinnfreies kochen»

Jedes Kind muss sich einen Sinn überlegen, den es für einen Block lang nicht mehr nutzen kann. Nun werden die Kids so eingeteilt, dass jeweils alle Kinder mit demselben Handycap in einer Gruppe sind. Dieser Sinn wird nun eingeschränkt. Entweder kochen nun alle Gruppen dasselbe oder

jede Gruppe kocht einen Teil der Mahlzeit. Während dem Essen werden wieder alle Sinne «aktiviert» und das erlebte besprochen.

Weiteres

Kinderbücher

- Zu Besuch beim Kinderarzt (Ravensburger Verlag)
- So funktioniert dein Körper (Gerstenberg Verlag)
- Warum schlägt mein Herz (Usborne Verlag)
- Ich mach dich gesund sagte der Bär, Die Geschichte wie der kleine Tiger einmal krank war (Minimax Verlag)
- Bald bin ich wieder gesund (Wieso? Weshalb? Warum? Junior, Band 45)
- Sonnige Traurigtage: Illustriertes Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern und deren Bezugspersonen (Mabuse-Verlag)
- Annikas andere Welt EXTRA - Das Mit-Mach-Heft für deine Gedanken und Gefühle: Das interaktive Buch für Kinder psychisch kranker Eltern mit zahlreichen Mit-Mach-Seiten (SOWAS!)
- Papas Seele hat Schnupfen
- Mama, Mia und das Schleuderprogramm: Kindern Borderline erklären (kids in BALANCE)

Filme

- Kopfüber (Thema ADHS, auffällige Kids)
- Mondscheinkinder (Kinder mit chronischen Krankheiten)
- Das Schicksal ist ein mieser Verräter (Kinder mit unheilbaren Krankheiten)
- Ich, Earl und das Mädchen (Kinder mit unheilbaren Krankheiten)

Internetseiten

J+S bietet ein Integratives Modul an „Sport und Handycap“ mit diesem Modul können schlussendlich auch zusätzliche Gelder für das Lager generiert werden.

→ Via J+S → Lagersport/Trekking → Aus- & Weiterbildung → Sportartenübergreifende Module → Integratives Handeln:

<https://www.jugendundsport.ch/de/sportarten/lagersport-trekking-uebersicht/aus-und-weiterbildung/sportartenubergreifende-module/module-integratives-handeln.html>

J+S bietet eine Checkliste für die Lagerapotheke. Man findet sie unter der J+S Homepage unter der Rubrik Sicherheit. Das zu öffnende Dokument heisst «Übersicht Module und Werkzeuge in B-Sportarten». In diesem Befindet sich ein weiterer Link der zum Dokument führt.

Verwandte Themen

Leben, Sterben, Körper, Geist, Soziale Gesundheit, Glaube, Verhalten, (Lager-)Kultur, Lebenskompetenzen

Grenzen

Grenzen können ganz verschieden verstanden werden. Es gibt persönliche Grenzen, Grenzen der Mitmenschen, gesetzliche Grenzen, räumliche Grenzen, usw. In der Gesundheitsförderung liegt der Fokus auf den individuellen Grenzen von sich selbst und den Mitmenschen. Wichtige Themen dabei sind die eigenen Grenzen zu kennen und zu akzeptieren. Für die eigenen Grenzen einzustehen und diese auch anderen mitzuteilen ist genauso relevant wie die Grenzen anderer zu respektieren. Grenzen können auch immer neu ausgelotet werden – dies sollte aber freiwillig und ohne Druck von anderen geschehen.

Bezug zur Gesundheit

Das Kennen der eigenen Grenzen, sowie das Respektieren von Grenzen anderer ist ein elementarer Punkt in der Gesundheitsförderung. Grenzüberschreitungen sind schlimme Erfahrungen, welche die Gesundheit gefährden können. Oft ist die psychische Gesundheit stark gefährdet, was sich auch auf die soziale Gesundheit auswirken kann. Das Kennenlernen der persönlichen Grenzen, sowie das gelegentliche Ausloten der Grenzen sind wichtige Prozesse in der gesundheitlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Die physischen Grenzen eines Menschen sind oft einfach zu erkennen. Wenn man nach einem Sprint nach Luft ringt, nach einer langen Wanderung der Magen knurrt oder einem am Abend am Feuer die Augen zufallen, erkennt man, wo die eigenen körperlichen Grenzen liegen. Auf diese Grenzen zu hören, ist jedoch schwierig. Der Grat zwischen «Grenzen akzeptieren» und «Grenzen neu ausloten» ist schmal. Gerade im Erwachsenwerden versucht man oft, die eigenen Grenzen neu auszuloten. Dabei kommt auch die Psyche ins Spiel. So kann man, wenn man wirklich will, die körperlichen Grenzen überlisten. Zu sagen, dass dies schlecht ist, wäre falsch. Jedoch sprechen wir hier von Extremsituationen mit welchen vorsichtig umgegangen werden muss, damit die Gesundheit gefördert und nicht gefährdet wird.

Im Gegensatz zu den physischen Grenzen sind die psychischen nicht so einfach zu erkennen. Oft werden sie vernachlässigt oder überschritten, obschon sie für unsere Gesundheit sehr wichtig sind. «Was will ich, was will ich nicht, wann fühle ich mich wohl, was löst Unwohlsein aus, wie belastbar bin ich, was ertrage ich, was belastet mich?» Die psychischen Grenzen sind sehr eng verknüpft mit dem physischen Wohlbefinden.

Wenn es um Grenzen geht, kommt auch die soziale Gesundheit stark zum Tragen. Denn hier entstehen oft Konflikte. Selbst möchte man lieber «Nein» sagen, aber die Gruppe sagt «Ja»? In Gruppen kann es schwierig sein, die eigenen Grenzen zu akzeptieren. Eine starke Gruppendynamik kann auch dazu führen, dass Grenzen ungewollt überschritten werden. Das respektieren der Grenzen anderer ist deshalb in Gruppen besonders wichtig. «Nein» zu sagen oder die eigenen Grenzen zu akzeptieren sollte kein Grund sein, aus einer Gruppe ausgeschlossen zu werden.

Im Jugendverband

Im Jugendverband verbringen wir sehr viel und intensive Zeit in einer Gruppe. Wir sind immer von Menschen umgeben und teilen viele verschiedene Lebenssituationen miteinander. Im gemeinsamen Zelt schlafen, zusammen Zähneputzen, gemeinsam Frühstücken – Alltagsaktivitäten, welche einander verbinden und näher bringen. Dabei wird aber auch die Privatsphäre eingeschränkt. Oft bleibt nicht viel Rückzugsraum. Umso wichtiger ist es, die individuellen Grenzen anderer zu respektieren.

Genauso wichtig ist es auch die eigenen Grenzen zu kennen. In Gruppen ist es oft nicht einfach NEIN zu sagen, wenn alle anderen JA sagen. Für Aktivitäten und Spiele, welche Grenzverletzungen darstellen können (wie z.B. Massage, Sauna, Kampfspiele), sollten immer Alternativen angeboten werden. Kinder sollen selber entscheiden können, an welchen Aktivitäten sie teilnehmen wollen. Bewusst gewählte (und auch so kommunizierte) Spiele können aber auch dabei helfen, die Kinder mit ihren eigenen Grenzen vertraut zu machen.

Andererseits können wir im Jugendverband auch einmal über unsere Grenzen hinausgehen und Neues wagen. Dank dem respektvollen und «geschützten» Rahmen bieten Lager eine gute Gelegenheit, die eigenen Grenzen in einem gesunden Mass zu verschieben. Hier ist es wichtig, dass dies freiwillig geschieht und nicht erzwungen wird.

Rituale

«Lagertagebuch»

Die Teilnehmenden schreiben ein Lagertagebuch. Dafür haben sie einen fixen Zeitrahmen (nach dem Frühstück, nach dem Abendprogramm, in der Siesta), sodass sie auch wirklich Zeit dafür finden. Sie schreiben ihre Erlebnisse, positive / negative Gedanken auf, Kummer, Erfolge, Aufsteller, usw. auf.

«Wache im Wald» (mit älteren Teilnehmenden)

Alle Teilnehmenden rüsten sich mit Proviant, warmen Kleidern (evtl. Wolldecken) und genügend Holz aus. Danach geht jede*r an seinen Ort, entfacht ein Feuer und hängt seinen Gedanken nach.

Eine solche Nachtwache ist am eindrücklichsten, wenn man sie alleine unternimmt. In einer Gruppe am Feuer wird man leicht von den eigenen Gedanken abgelenkt. Zum Schluss könnt ihr die Morgendämmerung geniessen - eine Zeit, die man wenig kennt, die aber wunderschön ist.

Varianten: Statt eine ganze Nacht zu wachen, macht ihr einen Einsatzplan, so dass jeder etwa eine Stunde vor dem Feuer verbringen kann.

Gedanken-Input und Auswertungstipp:

Stille und Einsamkeit werden von vielen Menschen als bedrückend und unangenehm empfunden. Stille kann aber auch sehr erholsam sein: An einer einsamen Stelle im Wald lässt man seinen Gedanken freien Lauf, hat Zeit, über Probleme nachzudenken, die einen seit langem beschäftigen, lauscht den Geräuschen der Natur usw. Natürlich kann man Stille und Einsamkeit auch tagsüber geniessen, vorausgesetzt, man findet einen ungestörten Platz. Besonders geeignet für eine solche "stille Zeit" ist aber eine Nachtwache im Wald.

Im Leitungsteam

Jeder Mensch hat persönliche Grenzen. Berührungen, welche für jemanden ganz normal sind, können für jemand anderen sehr unangenehm sein. Es ist wichtig, die individuelle Grenze jedes Einzelnen zu respektieren.

Jede Grenzverletzung ist eine schlimme Erfahrung. Sie passieren aber manchmal auch, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Im Umgang mit Grenzverletzungen können daher folgende Überlegungen helfen:

- Grenzen sind individuell.
- Sucht die Diskussion über eigene Gefühle, Körperkontakt und das Thema Grenzen. Jedes Bewusstsein schafft Prävention.
- Schützt und respektiert die eigenen und fremden Grenzen.

«Szenen eines Zeltlagers»

Ziel: Das Leitungsteam zum Thema Grenzen sensibilisieren.

Die Fälle betreffen die Meinungen zur Sexualität und die Einstellung zur Arbeit mit Jugendlichen. Es geht darum - zum Beispiel am Höck - Verhaltensweisen und Einstellungen zu klären, möglichst zu vereinheitlichen und Unsicherheiten gegenüber solchen Situationen im Voraus abzubauen.

Ablauf: Die folgenden Situations-Beschriebe werden ausgeschnitten und auf einen Stapel gelegt. Der Stapel wird in die Mitte der Gruppe gelegt - Text nach unten. Der Reihe nach zieht dann jede teilnehmende Person einen Zettel, liest ihn vor (oder inszeniert die Szene, falls dies auf dem Zettel steht) und gibt ihre Meinung dazu ab. Dann soll die ganze Gruppe darüber sprechen.

Die vorliegenden Situationen können mit eigenen Beispielen ergänzt oder ersetzt werden.

<p>Der 15-jährige Erwin gebraucht seit Beginn des Lagers in deiner Gegenwart in jedem zweiten Satz Begriffe wie: vögeln, ficken, fotzen, stopfen, pimpern usw. Nach dem Essen triffst du ihn im Zelt allein an.</p> <p>Zwei Personen stellen die Situation dar.</p>	<p>Inszeniere folgende Situation: Suche dir eine Mitspielerin.</p> <p>Du bist Gruppenleiterin. Ein Mädchen beschwert sich bei dir, dass es im Zelt nachts immer so wild zugehe und sie nicht schlafen könne.</p>	<p>Was gilt beim ersten Geschlechtsverkehr besonders zu beachten? Was ist deiner Meinung nach durch eine angemessene Sexualpädagogik zu vermeiden?</p>
<p>Inszeniere folgende Situation: Suche dir eine Mitspielerin.</p> <p>Du bist Gruppenleiterin. Ein 16-jähriges Mädchen bringt dir mit sichtlicher Empörung ein pornographisches Heft und berichtet, dass mehrere davon im Zeltlager die Runde machen.</p>	<p>Du siehst einen Buben, der einem Mädchen deiner Gruppe an den Busen grapscht. Es ist ihr unangenehm.</p> <p>Wie reagierst du?</p>	<p>Eine Gruppe beschliesst, abends noch zum See zu gehen, um dort nackt zu baden. Du kriegst das mit und merkst auch, dass es zwei Kindern unangenehm ist.</p> <p>Wie verhältst du dich?</p>
<p>Du hast als Gruppenleiterin an einem Nachmittag ein gutes, vertrauensvolles Gespräch mit einem Buben aus der Gruppe gehabt. Abends sitzt du allein am Feuer und liest. Der Bub vom Nachmittag kommt zu dir und setzt sich eng neben dich und umarmt dich.</p> <p>Wie reagierst du?</p>	<p>Was sagst du einem 15-jährigen Mädchen, das dir erklärt, sie fahre vorzeitig nach Hause, weil nur noch Pärchen da wären. Ihr Freund habe sich einem anderen Mädchen zugewandt.</p>	<p>Ein Mädchen deiner Gruppe wird von mehreren Buben umworben. Du siehst, wie sie mit den Gefühlen der Jungs spielt. Diese lesen ihr jeden Wunsch von den Lippen ab.</p> <p>Deine Reaktion?</p>

<p>Auf einem Ausflug kommt eine Leiterin/ein Leiter an einen Wasserfall. Die Mädchen/Buben möchten gerne in den Unterhosen darunter stehen. Die Erkältungsgefahr ist gross, deshalb verlangt sie/er von den Kindern, entweder auf die Dusche zu verzichten oder ganz ohne Kleider unter das Wasser zu stehen. Wie beurteilst du dieses Vorgehen?</p>	<p>Ein Knabe kneift und schlägt seinen Kameraden immer wieder in den Genitalbereich. Andere beschwerten sich bei dir über dessen Verhalten.</p>	<p>Zwei frisch Verliebte ziehen sich regelmässig nach den gemeinsamen Gruppenaktivitäten rasch zurück. Sie wirken auf dich und andere Leitende abgesondert. Wie geht ihr vor?</p>
--	---	---

Spiele und Aktivitäten

«Körperkontaktspiel: Maschine und Maschinistin»

Ziel: Berührungen erleben, entscheiden welche Berührungen angenehm / unangenehm sind, lernen Grenzen zu setzen.

Wichtig für das folgende Spiel: Für die Berührungen gibt es Tabu-Zonen (Geschlechtsteile & weitere Abmachungen). Falls die Spielleitung beobachtet, dass die Grenzen überschritten werden, muss dies unbedingt umgehend angesprochen und verhindert werden. Mitmachen muss absolut freiwillig sein! Im ersten Durchgang ist eine Person die Maschine, die andere die Maschinistin / der Maschinist, Im zweiten Durchgang werden die Rollen getauscht. Die Maschine denkt sich ein Geräusch aus und eine Stelle an ihrem Körper, wo der Ausschaltknopf sitzen soll. Die Maschinistin / der Maschinist will die Maschine ausschalten und drückt nun mit ihrem Zeigefinger solange auf verschiedene Körperstellen, bis sie den Ausschaltknopf gefunden hat und die Maschine verstummt.

Auswertung

Wo waren Berührungen angenehm, wo unangenehm?

«Wo sind meine eigene Grenzen?»

Mit Bleistift und Papier ausgerüstet, suchen sich alle einen ruhigen Ort. Alle überlegen für sich: Wo wurden meine Grenzen verletzt, wann habe ich die Grenzen anderer verletzt? Im Jugendverband und ganz allgemein. Alle behalten das Geschriebene für sich, ausser jemand möchte etwas erzählen.

Diese Aufgabe kann starke Gefühle auslösen. Als Leitungsperson muss man bereit sein, diese aufzufangen und die betroffene Person zu unterstützen.

Gedanken: Jeder Mensch hat persönliche Grenzen. Berührungen oder Worte, welche für jemanden ganz normal sind, können für jemand anderen sehr unangenehm sein. Es ist wichtig, die individuelle Grenze jedes Einzelnen zu respektieren.

Jede Grenzverletzung ist eine schlimme Erfahrung. Sie passieren aber manchmal auch, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Im Umgang mit Grenzverletzungen können daher folgende Überlegungen helfen:

- Grenzen sind individuell.
- Sucht die Diskussion über eigene Gefühle, Körperkontakt und das Thema Grenzen. Jedes Bewusstsein schafft Prävention.
- Schützt und respektiert die eigenen und fremden Grenzen.

Fragen – Wo sind meine Grenzen? Diskussionsrunde

Grenzen:

- Gemeinsames Benutzen von Zahnbürste
- Im Dunkeln alleine durch den Wald gehen
- Theaterspielen
- Von einem Tisch rückwärts auf eine Matte fallen lassen
- Blind durch einen Wald geführt werden
- Jemanden umarmen, den man kaum kennt
- Laut vorsingen
- Nein sagen, auch wenn alle anderen ja sagen
- Einem Kind im Lager einen Gute-Nacht-Kuss geben
- Duschen in einer Gemeinschaftsdusche mit der Gruppe (jüngere Kinder)

«Spiel mir das Lied vom Tod»

Die Personen bewegen sich frei im Raum. Sobald die Musik «Spiel mir das Lied vom Tod» (oder etwas anderes unheimliches) ertönt, suchen sie den Augenkontakt zu einer Person und bewegen sich auf diese zu. Der Augenkontakt bleibt bestehen. Beide bestimmen ohne Worte und Zeichen, wie nahe sie sich kommen möchten. Beide nehmen wahr, wo die Grenzen des Gegenübers liegen, und respektieren diese.

«Nein heisst Nein»

Eine freiwillige Person stellt sich in die Mitte des Raumes, die anderen bilden rund herum einen möglichst grossen Kreis. Der Reihe nach stellen die Mitspielenden eine Forderung an die Person in der Kreismitte. Während die Forderung immer wieder ausgesprochen wird bewegt sich die fordernde Person auf die Person in der Kreismitte zu. Diese lehnt die Forderung mit einem NEIN ab. Die fordernde Person muss stehen bleiben, sobald sie das Gefühl hat, dass das NEIN unwiderruflich ist und das Wiederholen der Forderung keinen Zweck hat. Die Person in der Mitte kann ausgetauscht werden und die nächste Person im Kreis stellt eine Forderung.

«Grenzen setzten»

Erstellt eine Liste mit folgenden Handlungen und schreibt auf, wer euch wo berühren darf oder nicht: *mich streicheln oder chräbeln; mich kitzeln; mir Sonnencreme eincremen; mich auf den Schoss nehmen; mit mir schmusen; mich in die Arme nehmen, um mich zu trösten; mir die Haare schneiden; mir Kleider schenken; ...*

«Vertrauensspiele»

Ziel: Verschiedene Spiele, um Gefühlen von Unbehagen und Angst zu begegnen, Vertrauen zu den Mitspielenden zu gewinnen und Ängste zu überwinden.

- Eine Person steht auf einer Erhöhung, schliesst die Augen und lässt sich steif in die auffangenden Arme der Mitspielenden fallen. Was fühlt ihr dabei?
- Eine Person bewegt sich blind im Raum und reagiert nur auf die Signale der Partnerin oder des Partners (Körper berühren (1 mal Klopfen: nach links, 2 mal Klopfen: nach rechts) / Stimme).
- Zwei Spielende stehen sich in einer grösseren Entfernung gegenüber und schliessen die Augen. Beide strecken die Handflächen nach vorne und steuern aufeinander zu. Wie verhält es sich mit dem Tempo von Beginn an bis zur Berührung? Was fühlt ihr dabei?
- Jemand rennt blind auf ein Hindernis zu, wird aber kurz vorher von Mitspielenden abgefangen. Was ist das für ein Gefühl?

Gedanken-Inputs und Auswertungstipp: Die Kinder zu diesen Spielen ermutigen, aber nicht zwingen. Wer nicht will, wird nicht blossgestellt - sonst zerstören die Spiele das Vertrauen.

«Grenzen – Die Nachtübung – Ein Mitspieltheater»

Jede Person bekommt eine Rolle. Die Rollen können der Anzahl Teilnehmenden angepasst werden. Alle Rollen, die mit einem * bezeichnet sind, sind entweder nicht zwingend notwendig oder können beliebig vermehrt werden. Die Leitungsperson liest die Geschichte langsam vor. Immer wenn ein fettgedrucktes Wort kommt (gleich Rolle), spielt sich in der Mitte diese Szene ab (genügend Zeit lassen und evtl. unterstützende Regieanweisungen geben). So die ganze Geschichte durchspielen, der Fantasie zur Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Anschliessend kann darüber ausgetauscht werden, ob die Teilnehmenden / Leitenden schon ähnliche Erfahrungen selber gemacht haben und was diese Geschichte für das kommende Lager und die Gruppenstunden bedeuten könnte.

Karin ist zum ersten Mal im Sommerlager. Die **Vorfreude** tanzte schon Wochen vorher um sie herum. Jetzt endlich ist es soweit!

Kurz vor der Abfahrt schlich sich aber auch etwas **Angst** vor all dem Unbekannten ein. Zum Glück gewann aber im Kampf dann die **Vorfreude** - und mit strahlendem Gesicht zog sie los.

Jetzt liegt **Karin** bereits wieder neben **Sandra** und **Christina** im Zelt in ihrem nigelnagelneuen Schlafsack. Der **Mond** lacht durch den Zelteingang. Es war ein wunderschöner Tag, die **Sonne** schien und zusammen wanderten alle in den Wald und brieten Würste am **Feuer**. Am Abend, als die **Sonne** untergegangen war und der **Mond** schien, tanzte das **Feuer** in der dunklen Nacht. Auf dem Heimweg schlich sich aber wieder die **Angst** heran und klammerte sich an **Karin**. Zum Glück war gerade ihre Lieblingsleiterin **Steffi** in der Nähe. Schnell gab sie ihr die Hand und zusammen spazierten sie zum Zeltplatz. Die **Angst** musste wieder fliehen. Zusammen mit **Steffis** Hilfe war **Karin** stark genug gegen die **Dunkelheit** anzukämpfen.

Jetzt aber spürte **Karin**, wie die Angst wieder ins **Zelt** schlüpfte. Denn morgen Abend war die grosse Nachtübung angesagt. Alle **Kinder** würden einzeln in den Wald begleitet werden und müssten dann den verborgenen **Schatz** finden. Überall aber wären gefräßige **Ungeheuer**, die den **Schatz** verteidigen würden... so hatte es heute **Steffi** erzählt.

Karin dachte, dass sie doch **Steffi** erzählen könnte, dass sie **Angst** habe alleine, verwarf den Gedanken aber sofort wieder, aus Angst, dann **ausgelacht** zu werden. Und wenn sie jetzt ihren ganzen **Mut** zusammennähme... **Angst** und **Mut** stritten noch lange. Endlich konnte **Karin** doch noch einschlafen.

Bald schon ging der **Mond** wieder schlafen und die **Sonne** ging auf. Den ganzen Tag konnte **Karin** nicht recht fröhlich sein, immer wieder schlich sich das Gefühl der **Angst** vor der Nachtübung ein. Ob sie doch nicht mit **Steffi**... und plötzlich packte sie der **Mut** und führte sie zu **Steffi**. Aber nun stand natürlich gerade **Rico**, einer der Leiter neben **Karin**. Das würde ein **Gelächter** geben! Aber schon hatte **Steffi** sie entdeckt und fragte was los sei. **Karin** nahm den ganzen **Mut** fest in die Hände und erzählte **Steffi** von ihrer grossen Angst, alleine im **Wald** zu sein. Sie schaute auf den Boden und wartete auf die dumme Bemerkung von **Rico** und das **Gelächter**.

Aber sie wartete vergebens, denn **Steffi** nahm sie an der Hand und sagte: "Ich bin froh hast du mir das gesagt, es ist ganz wichtig, dass du nur Sachen mitmachst, die du auch wirklich willst!"

Karins **Herz** begann vor Freude zu hüpfen und machte erst noch einen Purzelbaum als **Rico** sagte: "Steffi, ich brauche dringend noch jemanden der mir hilft, den heissen Punch am Feuer zu kochen. Und ich glaube, **Karin** wäre da genau die richtige Person dazu, was meinst du?" ...

Ende

Die Rollen entweder kopieren und ausschneiden oder auf einen kleinen Zettel schreiben und den Teilnehmenden abgeben.

Bei wenigen Teilnehmenden spielt jede Person mehrere Rollen. Die Zettel werden vor dem Spiel abgegeben. Niemand sagt, welche Rolle er oder sie hat. Das ist eine zusätzliche Überraschung.

Karin	Mond	Dunkelheit	Christina	Feuer	Mut
Vorfreude	Sonne	Schatz	Zelt	Steffi	Rico
Angst	Baum	Ungeheuer	Weitere Bäume*	Gelächter*	weitere Kinder*
Sandra	Kind	Herz	Weitere Ungeheuer*		

Verwandte Themen

Eigene Grenzen, positive und negative Grenzerfahrungen, Gruppendruck, Nähe & Distanz, Grenz-überschreitung, Selbstschutz

Gruppendynamik

Eine Grundannahme der Gruppendynamik besteht darin, dass Eigenschaften und Fähigkeiten einer Gruppe verschieden sind von der Summe der Eigenschaften und Fähigkeiten der einzelnen Personen dieser Gruppe. Das heisst, dass man in einer Gruppe andere Fähigkeiten entwickeln kann als alleine. Dies kann eine sehr positive Tatsache sein, solange man voneinander profitieren kann. Gemeinsam sind wir stark, gemeinsam schaffen wir das! Gruppen können motivieren, unterstützen und sogar lehren. Doch um in Gruppen einen guten Umgang zu pflegen, sind auch einige Verhaltensregeln zu befolgen. Werden solche missachtet oder unterschätzt, kann in einer Gruppe auch eine negative Gruppendynamik entstehen. Diese kann zu Gruppendruck oder auch zu Mobbing führen.

Bezug zur Gesundheit

Gute oder schlechte Gruppendynamik kann das Individuum stark beeinflussen. Einerseits hängt die soziale und die psychische Gesundheit stark davon ab, ob man in einer Gruppe ankommt oder anstösst. Andererseits wird auch die physische Gesundheit beeinflusst, wenn man beispielsweise durch eine negative Gruppendynamik zu einer Überschreitung der eigenen Grenzen gedrängt wird. In gruppendynamischen Prozessen können so aber auch erstmals die eigenen Grenzen ergründet werden. An diesem Punkt NEIN sagen zu können, ist die grosse Kunst.

Für die meisten Jugendlichen sind Beziehungen zu Gleichaltrigen sehr wichtig. Viele haben ihre Freundesgruppe, mit der sie alles teilen: Hier kann man mit Leuten zusammen sein, die ähnliche Interessen haben, mit denen man über die Schule, die Musik oder über Sorgen sprechen kann. Oft fühlt man sich von Freund*innen besser verstanden als von Eltern oder Lehrpersonen. Doch so ziemlich jeder kennt auch diese Situation: Du bist unterwegs mit mehreren Leuten und dann wird etwas gemacht, das du eigentlich nicht okay findest. Doch wie reagieren? Gerade weil das Zugehörigkeitsgefühl so ein wichtiger Faktor für das eigene Wohlbefinden ist, führt es oft dazu, dass die eigenen Grenzen missachtet werden.

Im Jugendverband

Im Lager leben wir sehr eng zusammen. Umso wichtiger ist es, dass das Zusammenleben reibungslos verläuft und vor allem Spass macht. Dies Erreichen wir durch einen rücksichtsvollen und offenen Umgang miteinander. Einander helfen, miteinander statt gegeneinander, offen und ehrlich sein, Grenzen respektieren – nur einige der wichtigsten Verhaltensregeln für das Zusammenleben. Um einen guten Gruppenzusammenhalt zu fördern und eine positive Gruppendynamik zu entwickeln, sind vor allem am Anfang des Lagers gruppendynamische Aktivitäten wertvoll. Im Verlauf des Lagers können gut wichtige Themen des Zusammenlebens angesprochen werden, Grenzerfahrungen thematisiert werden oder konfliktlösende Spiele / Aktivitäten eingebaut werden.

Rituale

Gruppenabschluss am Abend

Tischgedanken

Lagersong

Wichteln

Im Leitungsteam

«Meine Rolle in Leitungsteam»

Ziel: Rollen im Leitungsteam analysieren / reflektieren mit der Methode Spinnennetz.

Ablauf: Eine Leitungsperson beginnt mit einem Wollknäuel in der Hand und sagt, was seine Rolle im Team ist und was sie für das Team beitragen kann. Danach wirft sie den Wollknäuel weiter an eine andere Leitungsperson, hält aber das Ende des Wollfadens fest. Die nächste Person macht ebenfalls eine Aussage und wirft den Wollknäuel weiter. So entsteht ein verstricktes Spinnennetz. Wenn alle im Team ihre Rolle beschrieben haben, wird folgende Aufgabe gestellt: Auf drei lasst ihr euren Faden entweder los oder zieht daran. Das könnt ihr selbst entscheiden.

Effekt: Das Team erkennt, dass es alle braucht um ein gutes funktionierendes Team zu sein. Ziehen nicht alle am selben Strang, fällt das «Spinnennetz» (Team) auseinander oder gerät ins Wanken.

Botschaft: Die Arbeit jedes einzelnen ist wichtig, Zusammenarbeiten, Wertschätzung.

Variante: Alternativ kann das Spiel auch so gestaltet werden, dass jede Person im Kreis die Aussage über eine andere Person macht und nicht über sich selbst (Leiter*in XY kann das sehr gut, hat diese Rolle im Team etc.). Dies ist besonders spannend, wenn sich das Team schon gut kennt.

«Team – Torte»

Idee: Das Spiel ist ein guter Gesprächseinstieg für die Beurteilung und Bewertung der Arbeiten im Team. Es geht um die Wahrnehmung von sich selbst und von anderen. Durch gute Kommunikation und Austausch der Vorstellungen / Erwartungen kann eine gute Teamdynamik entwickelt werden und Konflikten kann vorgebeugt werden.

Ablauf: Jede Person hat ein Blatt Papier vor sich und malt darauf einen möglichst grossen Kreis. Der ganze Kreis ist eine Torte und stellt alle Arbeit des Teams dar. Jede Person soll nun für jedes Team-Mitglied (auch für sich selbst) Tortenstücke hineinzeichnen, und zwar so grosse Stücke, wie sie die Arbeit der einzelnen Personen einschätzt. Für die gemeinsamen Tätigkeiten wird auch noch ein Stück eingezeichnet. In die einzelnen Tortenstücke werden die Namen und Tätigkeiten hineingeschrieben. Dann wird ausgetauscht, verglichen und diskutiert.

Input: Sprecht auch das Thema Wertschätzung an. Das ganze Leitungsteam leistet ehrenamtliche Arbeit – das ist nicht selbstverständlich und sollte auch geschätzt werden.

«Moment fürs Leitungsteam»

Ziele: Stimmungsbild im Leitungsteam einfangen, einen Augenblick für sich selber haben, einen Gegenstand aus der Natur bewusst betrachten und ihm eine persönliche Bedeutung geben, bewusst den Höck beginnen.

Ablauf: Die Leitenden gehen einen Moment nach draussen und suchen sich etwas aus der Natur, das etwas mit ihrer aktuellen Stimmung zu tun hat. Nach 5-10 Minuten treffen sich alle wieder im Höckraum / -zelt. In der Mitte liegen ein Tuch und eine Kerze. Die Leitenden legen der Reihe nach ihren Gegenstand in die Mitte und sagen kurz, warum sie diesen mitgebracht haben. Die Beiträge werden nicht kommentiert. Als Abschluss wird die Kerze angezündet. Die Person, welche den bäumigen Moment anleitet, kann das Entzünden der Kerze mit einem Wunsch für das Leitungsteam verbinden, z.B. einen guten Höck wünschen oder etwas anderes aufnehmen, dass in der kurzen Austauschrunde sehr präsent war.

«Mein Freund kann...»

Spiel zur Wahrnehmung der Teammitglieder
Siehe Kapitel «Miteinander»

Spiele und Aktivitäten

Gruppendynamische Spiele:

«Zäme uf Zwäng zöue»

Dieses gruppenspezifische Spiel ist ein eher ruhiges Spiel. Es benötigt ein hohes Maß an Konzentration und ein gewisses Gespür für Timing und die anderen Gruppenmitglieder.

Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf und schliessen die Augen. Die Aufgabe klingt zunächst einfach: Es soll von 1 bis 20 nach oben gezählt werden, indem irgendein Mitspieler «1» sagt, dann ein anderer «2» und so weiter. Es gibt keine Reihenfolge oder Absprache – jede und jeder kann beginnen. Zwischen den einzelnen Zahlen dürfen beliebig lange Pausen entstehen. Die Schwierigkeit ist jedoch folgende: Sobald zwei Personen gleichzeitig sprechen, muss wieder von vorne begonnen werden. Die Teilnehmenden des gruppenspezifischen Spiels dürfen keine Taktik absprechen oder sonstige Kommunikation betreiben. Was am Anfang vielleicht unmöglich erscheint, wird sich bald als machbar herausstellen, da bei konzentriertem Spiel nach einer Weile alle ein Gefühl für das Verhalten der Anderen entwickelt.

«Lavastrom»

Auf dem Boden wird mit Strassenkreide (oder Malerklebeband) ein breiter Lavastrom eingezeichnet. Wichtig: Der Lavastrom muss genug breit sein, dass keiner der Teilnehmenden einfach darüber springen kann. Alle Teilnehmenden stellen sich gemeinsam auf eine Seite des Lavastroms. Sie müssen nun versuchen, alle auf die andere Seite des Stroms zu bringen. Dafür stehen ihnen einige Hilfsmittel zur Verfügung (z.B. Kartonschachteln, Schnur, Holzlatte etc.). Es dürfen nur gerade diese Materialien verwendet werden. Alle Materialien, die in die Lava fallen, dürfen nicht mehr verwendet werden. Fällt eine Person in die Lava ist das Spiel vorbei.

Variante: Das Spiel kann auch unter Zeitdruck gespielt werden. Oder es können zwei Gruppen gemacht werden. Die Gruppe welche zuerst die Seite gewechselt hat, hat gewonnen.

Eine weitere Variante wäre auch, dass sich die Spielenden ihre Hilfsmittel „verdienen“ müssen. Dafür müssen sie bei der Spielleitung Aufgaben erfüllen.

Bemerkung: Das Spiel eignet sich sehr gut, um Berührungängste abzubauen und den Teamgeist zu stärken. Bei schönem und warmem Wetter kann das Spiel auch an einem Bach gespielt werden. Dabei sollte man aber besonders vorsichtig sein, damit sich niemand an spitzen Steinen oder Scherben verletzt. Es müssen unbedingt alle Teilnehmenden schwimmen können.

«Aussagen auf dem Rücken...»

Jeder Person wird ein Blatt Papier an den Rücken geheftet. Danach gehen alle im Raum umher und notieren auf den Blättern des anderen, was sie über die anderen wissen oder was sie über sie denken. Im Anschluss darf jede und jeder das eigene Blatt lesen und allenfalls nachfragen oder Aussagen korrigieren.

«Drei Wahrheiten, eine Lüge»

Dieses gruppenspezifische Spiel ist ausgezeichnet dafür geeignet, sich in der Gruppe etwas besser kennen zu lernen. Jeder Mitspielende überlegt sich dazu zwei wahre Aussagen über sich selbst, die möglichst keinem Gruppenmitglied bekannt sind. Etwas außergewöhnliche Aussagen sind hier deutlich sinnvoller (und interessanter) als beispielsweise die Anzahl der Geschwister. Zusätzlich überlegt sich jedes Gruppenmitglied eine Aussage, die definitiv nicht zutrifft, jedoch denkbar wäre.

Sobald jeder Mitspieler für sich zwei wahre Aussagen und eine Lüge gefunden hat, beginnt eine Person der Gruppe und stellt ihre 3 Behauptungen auf. Die anderen Spielenden müssen sich dann überlegen, welche der Aussagen sie für wahr und welche für gelogen halten. Sobald sich alle

Mitspielenden ihre Antwort überlegt haben, werden die genannten Aussagen noch einmal der Reihe nach durchgegangen und diejenige, welche die entsprechende Aussage für wahr halten, heben die Hand. Erst nach den 3 Aussagen wird aufgelöst und die nächste Person ist an der Reihe.

Gerade in neu zusammengestellten Gruppen ist dieses Spiel ein perfekter Eisbrecher. Nach einer Runde von «Zwei Wahrheiten, eine Lüge», sollte genügend Gesprächsstoff vorhanden sein, um eine ungezwungene Unterhaltung zu gewährleisten. Bei eingefleischten Gruppen ist es wiederum lustig zu erkennen, wie schwierig es auch bei bekannten Menschen ist, gut ausgetüftelte Lügen zu durchschauen. Die Gruppenleitung kann für alle Mitspielenden die richtig geratenen Fakten aufschreiben.

«Blind nach Grösse sortieren»

Dieses gruppenspezifische Spiel ist sehr gut dafür geeignet, Berührungsängste abzubauen und die Koordination der Gruppe zu fördern. Deshalb sollte dieses Spiel aber auch noch nicht direkt zu Beginn in einer neuen Gruppe gespielt werden, da die Hemmungen sonst zu groß sind. Optimal eignet sich dieses Spiel in Kleingruppen. Die Mitspielenden spazieren durch den Raum und achten dabei nicht speziell auf die anderen. Auf ein Signal der Spielleitung hin bleiben alle Teilnehmenden stehen, verschließen die Augen und drehen sich ein paarmal auf der Stelle. Anschließend ist es die Aufgabe der Gruppe, mit geschlossenen Augen und ohne zu reden eine Reihe zu bilden in welcher alle Gruppenmitglieder nach der Größe sortiert stehen.

«Blache wenden»

Die Teilnehmenden stellen sich auf eine Blache oder ein Tuch, das nicht viel größer ist als der Platz, den die Gruppe in Anspruch nimmt, wenn alle bequem und in "normalem" Abstand zueinander stehen. Die Aufgabe ist nun folgende: Die Decke soll einmal umgewendet werden. Das heißt, dass diejenige Seite der Decke, die nun nach oben zeigt, am Ende in Richtung Boden weisen soll. Die Schwierigkeit: Keiner der Teilnehmenden darf während des Wendevorgangs den Boden außerhalb der Decke berühren! Das Spiel erfordert ein hohes Maß an Koordination und baut nebenher Berührungsängste ab.

«Balancierende Stühle»

Es wird ein enger Kreis mit Stühlen gebildet (so viele Stühle wie Teilnehmende). Alle Teilnehmenden stehen nun hinter ihrem Stuhl. Ihre schwache Hand halten sie immer hinter dem Rücken (man darf sie für das Spiel nicht gebrauchen). Mit der starken Hand halten sie den Stuhl an der Rückenlehne nun so in Balance, dass die vorderen zwei Stuhlbeine in der Luft sind (der Stuhl ist also gegen die Teilnehmenden gekippt und steht nur auf den hinteren zwei Stuhlbeinen). Die Aufgabe ist es nun, den Stuhl des rechten Nachbarn zu kriegen, bevor er auf dem Boden aufschlägt. Da man nur eine Hand zur Verfügung hat, muss man hierfür natürlich den eigenen Stuhl loslassen. Dieser wird zum Glück vom linken Nachbar aufgefangen, wenn das Timing stimmt. Man kann nun versuchen, eine Runde im Stuhlkreis zu gehen. Jedes Mal, wenn der Stuhl auf dem Boden aufschlägt beginnt man wieder von seinem Startplatz.

Eine andere Möglichkeit ist es, dass man beim nicht-Erwischen des Nachbarstuhls mitsamt dem Stuhl ausscheidet.

Das klingt zunächst einfach, bis einem wieder einfällt, dass jeder Spieler ja nur eine Hand zur Verfügung hat. Mit geschickter Koordination und einer gelungenen Absprache in der Gruppe ist dieses gruppenspezifische Spiel dennoch gut lösbar!

Variante: Anstelle mit Stühlen kann man auch Stöcke bzw. Stangen o. ä. verwenden.

«Stab absenken»

Die gruppendynamische Übung «Stab absenken» geht prinzipiell ganz einfach, benötigt aber ein gutes Gefühl für die Gruppe und eine Portion Feingefühl: Die Mitglieder der Gruppe stellen sich in eine Reihe und strecken alle ihren Zeigefinger aus. Dann wird ein Stab (ein Bambusrohr, ein Besenstiel oder etwas ähnliches) auf die Zeigefinger der Teilnehmenden gelegt, sodass jeder den Stab berührt. Die Aufgabe ist jetzt, den Stab als Gruppe bis zum Boden abzusenken. Sobald jemand mit seinem Zeigefinger den Kontakt zu dem Stab auch nur kurzzeitig verlieren sollte, muss noch einmal von ganz oben begonnen werden.

«Spinnennetz»

Idee: Zusammen eine knifflige Aufgabe bewältigen, für die man Geschick und gute Zusammenarbeit benötigt.

Ziel: Die unterschiedlichen Fähigkeiten der Gruppenmitglieder werden berücksichtigt, denn nur so kann die Aufgabe gelingen.

Vorbereitung: Das Spinnennetz muss geknüpft werden. Dafür platziert man mit Schnüren sechs Haltepunkte an zwei vertikalen Pfosten oder Bäumen und zwar in der Höhe von 40 cm, 120 cm und 210 cm. Damit sind die Eckpunkte des Netzes vorgegeben. Beim Knüpfen ist darauf zu achten, dass genügend Felder entstehen, durch die man durchkommt. Am Schluss werden kleine Glöckchen am Netz befestigt.

Ablauf: Die ganze Gruppe soll durch das Netz klettern, ohne dieses zu berühren. Ob die Kinder und Jugendlichen das Netz berühren, wird durch die Glöckchen angezeigt, falls man es nicht sieht. Das Klingelzeichen bedeutet, dass eine Person von der Spinne gefangen wurde und von vorn beginnen muss.

Jedes Loch im Spinnenetz darf nur von einer Person passiert werden. Diese Person kann durch ihr Loch auch wieder zurückkehren und es so für ihre Mitspielenden wieder durchlässig machen. Berührt eine Person das Spinnennetz, müssen all diejenigen, die zum Zeitpunkt der Berührung in körperlichem Kontakt zu dieser Spielerin standen (wenn sie also am Helfen waren), auf die Ausgangsseite zurück.

«Schnuufmaschine»

Die erste Person legt sich mit dem Rücken auf den Boden. Alle folgenden Personen legen ihren Kopf auf den Bauch der vorherigen Person.

Jede*r übernimmt den Atemrhythmus der vorherigen Person, so dass schlussendlich alle im gleichen Takt atmen. Während der Schnuufmaschine wird nicht gesprochen.

«Grenzen kennenlernen / ausloten»

Siehe Kapitel «Grenzen»

«Mobbing»

Siehe Kapitel «Miteinander»

Verwandte Themen

Grenzen, Gruppendruck, Teamgeist, Mobbing, Selbstbewusstsein, Gemeinschaft, Selbstwahrnehmung, Selbsteinschätzung, Teamsport, Rolle in der Gruppe

Kommunikation

Kommuniziert wird immer: jeder Mensch ist gleichzeitig stets Empfänger*in und Sender*in von verbalen und nonverbalen Signalen. Das bedeutet, dass man auch dann Signale aussendet, wenn man es gar nicht beabsichtigt.

Verbale Kommunikation findet dann statt, wenn man sich mit Sprache austauscht, mündlich oder geschrieben. Die nonverbale Kommunikation funktioniert mit Gesten, Mimik und dem Verhalten einer Person.

Was wird denn kommuniziert? Man tauscht Informationen aus, Ideen, Gefühle, eigene Meinungen, Beobachtungen, Fragen. Bei einer funktionierenden Kommunikation wird die Botschaft der sendenden Person so aufgenommen, wie sie es beabsichtigt. Es kann aber durchaus auch der Fall sein, dass die empfangende Person etwas anders versteht, als von der sendenden Person beabsichtigt.

Bezug zur Gesundheit

Die soziale Gesundheit eines Menschen lebt von einer funktionierenden Kommunikation. Ohne die Möglichkeit sich mitzuteilen und von anderen zu erfahren und zu lernen, besteht kaum Chance, sich zu entwickeln. Die Interaktion mit dem Umfeld, die Integrierung in eine Gruppe sowie deren Zusammenhalt beruhen auf funktionierender Kommunikation.

Natürlich gibt es Momente, in denen die Kommunikation scheitert. Bei einem Streit beispielsweise fehlt oft ein klärender Austausch, stattdessen prägen Beleidigungen oder sture Faktenaussagen ein Gespräch. Oder eine Person behält eine Sache, die sie stört oder beunruhigt, für sich – kommuniziert also gar nicht. Wenn Kommunikation fehlschlägt oder ausbleibt, kann sich das auf die psychische Gesundheit eines Menschen auswirken – wenn beispielsweise Kummer nicht mitgeteilt werden kann und sich verstärkt oder wenn wegen eines durch Missverständnisse entstandenen Streit eine emotionale Belastung entsteht.

Man sollte sich immer bewusst sein: es fällt nicht allen Menschen gleich leicht, sich zu äussern und sich mitzuteilen – und auch wenn es ihnen leichtfällt, drücken sich doch alle Menschen anders aus. Die subjektive Veranlagung eines Individuums ist in der Kommunikation immer zu beachten, bei Sender*in wie auch bei Empfänger*in.

Im Jugendverband

In Lagern und in Anlässen sowie in Jugendvereinen allgemein ist Kommunikation allgegenwärtig. Informationen zu Anlässen werden kommuniziert, Freundschaften entstehen und wachsen durch Kommunikation, Kinder und Jugendliche lernen gegenseitig voneinander und vom Leitungsteam mittels Kommunikation.

Für den Alltag im Lager oder in der Abteilung/Schar gilt es folgendes immer Mitzudenken:

- Jede*r kommuniziert anders. Wenn man nicht sicher ist, wie etwas von Sender*in gemeint ist oder ob es von Empfänger*in so aufgefasst wurde, wie man es beabsichtigt, hilft Nachfragen.
- Auch wenn man eine Sache nicht kommentiert oder ignoriert, sendet man damit Signale. Die nonverbale Kommunikation findet stets statt und wird von Mitmenschen wahrgenommen.

– Auch als aussenstehende Person kann man eine gesunde Kommunikation fördern. Ergibt sich in einer Gruppe (sei es im Leitungsteam oder bei Teilnehmenden) ein Streit, kann man als neutrale Person ein Gespräch mit den Beteiligten suchen. Eventuell kann man auch einen moderierenden Part einnehmen.

Rituale

«Ängste verbrennen»

Als Abschluss eines besinnlichen Blocks oder Abend versammelt man sich bei einer Feuerstelle. Alle Teilnehmenden und Leitenden erhalten Stifte und Zettel. Auf die Zettel können sie Ängste schreiben, die sie plagen – kleine, oder grosse Dinge, auf den Verein bezogen oder auf ihren allgemeinen Alltag. Wenn sie ihre Angst aufgeschrieben haben, werfen alle gemeinsam ihre Ängste ins Feuer und verbrennen sie, physisch und symbolisch.

Alternativ können so auch Wünsche aufgeschrieben werden. Dort geht es natürlich nicht um eine Zerstörung des Geschriebenen, man könnte stattdessen die Geschichte um das Feuer so erzählen, dass die verbrannten Zettel die Wünsche befreien und sie durch die Luft in die Welt getragen werden.

«Nicht immer neben denselben»

Im Lageralltag spielt sich ein wichtiger Teil der Kommunikation während des Essens ab (beziehungsweise beim Darauf-Warten oder beim Warten-bis-man-abwaschen-kann). Kinder und Jugendliche setzen sich oft neben ihre Freund*innen und nicht neben Leute, die sie nicht gut kennen. Um das Kennenlernen und den Austausch zwischen den Teilnehmenden zu fördern, kann man bei jeder Mahlzeit eine Sitzordnung herstellen. Beispielsweise indem jedes Kind ein Klämmerli (das man auch gleich für ein Stimmungsbarometer brauchen könnte) mit seinem Namen hat, welches an einen Platz gelegt wird. So kann man Sitzgruppen aktiv (auf-)mischen.

Natürlich ist es schön, wenn sich auch die Leitenden in dieses Spiel eingeben und nicht immer alle an einem Haufen sitzen wollen. Für die Teilnehmenden kann es wertvoll sein, Leitende, zu denen sie noch keine Vertrauensbasis hergestellt haben, so kennenzulernen.

Variante: statt bei jeder Mahlzeit kann diese wilde Sitzordnung auch nur bei einer oder zwei Mahlzeiten des Tages angewandt werden. So kann man trotzdem noch Ess-Zeit neben seinen liebsten Freund*innen verbringen.

Im Leitungsteam

«Flüstersitzung»

Sollte es an einer Lagersitzung viel zu laut zu und her gehen, könnte man eine Flüstersitzung einberufen. Dabei gilt es, die Stimme nicht zu erheben, sondern immer möglichst leise zu sprechen (um die Stimmbänder zu schonen sollte man von effektivem Flüstern absehen). Vielleicht muss man näher beieinander sitzen, um sich verstehen – ganz sicher muss man genau hinhören.

«Briefkasten für Nicht-Gesagtes»

Immer wieder bleibt an Sitzungen nicht genug Raum für alle Kommentare und Gedanken, die in den Köpfen der Leiter*innen umherschweben. Natürlich ist dies ein normaler Umstand bei der Kommunikation, manchmal beschäftigen unausgesprochene Voten aber noch manche Person über die Sitzung hinweg. Vielleicht reicht es, wenn nach der Sitzung noch etwas weiterdiskutiert werden kann. Eine andere Möglichkeit könnte aber ein Briefkasten sein, in den kleine Zettelchen eingeworfen werden können. Im Leitungsteam kann abgemacht werden ob diese Zettel regelmässig von der Lager- oder Scharleitung oder einem extra dafür bestehenden Ämtli gelesen und eventuell dem Team vorgestellt werden, oder ob man die Aussagen mit dem Niederschreiben als erledigt ansehen möchte. Ebenso

kann abgemacht werden ob die Zettelchen anonym geschrieben werden oder mit einem Namen (oder ob beides okay ist) und ob sie an jemanden adressiert werden dürfen.

Obligatorische Spielregeln: es werden keine (persönlichen) Beleidigungen aufgeschrieben.

«Was ich dir noch sagen wollte»

Jede Person aus dem Leitungsteam hat irgendwo im Sitzungsraum / -Zelt einen kleinen Briefkasten. Darin können während des ganzen Lagers / Jahres Nachrichten verstaut werden. Diese Briefkästen bieten einerseits Platz für Rückmeldungen, (konstruktive) Kritik oder einfach liebe, aufmunternde Worte – die Dinge, die im (Lager-)Alltag untergehen würden, werden so doch noch gewürdigt. Ihr kennt diese Methode vielleicht aus Ausbildungskursen, dort werden die Zettelchen aber oft nur am letzten Abend intensiv geschrieben. Wenn die Briefkästen aus logistischen Gründen nicht möglich sind, könnte man auch allen Leiter*innen ein kleines Büchlein schenken, in welches sie einerseits eigene Notizen über Lager- / Vereinsalltag machen können oder aber andere mit reinschreiben lassen.

Spiele und Aktivitäten

«Wen habe ich umgebracht?»

Wird in der Gruppe gespielt. Eine Person ist angeklagt und verlässt den Raum. Bei Abwesenheit dieser Person denken sich die verbleibenden Leute einen Mordfall. Es werden Opfer, Tatwaffe und Beweggrund definiert.

Eine weitere Person der Gruppe meldet sich und wird den Part der Hände übernehmen. Die Person, die den Raum verlassen hat, kehrt zurück. Sie befindet sich nun im Gericht (Richtende: die Gruppe im Raum) und wird über ihren Mordfall vernommen.

Natürlich weiss die Person, die eben erst zurückgekehrt ist, nicht, was sie verbrochen hat. Mit Hilfe der- oder desjenigen, die oder der den Part der Hände übernimmt, soll sie es herausfinden.

Die Hände-Person stellt sich hinter die angeklagte Person. Diese verschränkt ihre eigenen Arme hinter dem Rücken, während die Hände-Person ihre Arme vor die angeklagte Person streckt. Die angeklagte Person gestikuliert nun also mit fremden Armen.

Nun werden vom Gericht Fragen gestellt. Die angeklagte Person soll diese beantworten, indem sie beobachtet, wie ihre Hände gestikulieren – die hinten stehende Person kennt ja den konstruierten Mordfall. Die Spielrunde endet dann, wenn die angeklagte Person herausfindet, was sie aus welchen Gründen verbrochen hat.

«Buschtelefon»

Man bildet mit der Gruppe einen Kreis. Eine Person darf beginnen und der Person links von sich selbst einen Satz ins Ohr flüstern. Die Person muss den verstandenen Satz nun ebenfalls nach links weiter-sagen und so weiter. Um das Verstehen zu erschweren, können die, welche gerade nicht flüstern oder zuhören müssen, einen Sprechgesang starten, zum Beispiel ein «Laurentia». Wenn der Satz die Runde gemacht hat, darf ihn die letzte Person laut sagen und es wird verglichen, wie er sich verändert hat.

Verwandte Themen

Gruppen, Austausch, soziale Kontakte, Miteinander, Konflikte, Gespräche

Lebensrucksack, Lebenskompetenz

Die Lebenskompetenz eines Menschen setzt sich aus verschiedenen Fertigkeiten zusammen, die es ihm ermöglichen, mit Situationen im Lebensalltag umzugehen – mit sozialen Beziehungen, mit neuen Herausforderungen oder anhaltenden Belastungen. Lebenskompetenzen sind zum Beispiel Beziehungsfähigkeit, Empathie, das Treffen von Entscheidungen oder der Umgang mit Problemlösungen³. Ein synonym dazu verwendbarer Begriff ist der Lebensrucksack. Hier wird verbildlicht, dass alles, was man an Sozial-, persönlichen und beispielsweise Leitungskompetenzen gelernt hat, im persönlichen Lebensrucksack verstaut wird. Einiges braucht viel Platz, weshalb anderes vielleicht nur in kleiner Menge vorhanden ist. Und einige Kompetenzen und Erfahrungen sind so weit unten im Rucksack verstaut, dass man nur mit etwas Aufwand auf sie zugreifen kann.

Bezug zur Gesundheit

Inwiefern ist dieser Begriff relevant für eine ganzheitliche Gesundheit?

Zu den Lebenskompetenzen gehören Dinge aus verschiedenen alltäglichen Lebensbereichen und diese lassen sich alle mit den drei Gebieten der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit in Verbindung bringen.

Einerseits ist es für die individuelle psychische Gesundheit eines Menschen wichtig, in Bereichen wie Emotionsregulation und Selbstwahrnehmung Kompetenzen zu erlangen und auszubauen. Die physische Gesundheit wird beispielsweise in der Kompetenz der Stressbewältigung relevant, da sich Stress negativ auf das körperliche Wohlbefinden auswirken kann. Für eine soziale Gesundheit sind Kompetenzen wie Beziehungsfähigkeit, Empathie oder allgemeine Kommunikationsfertigkeiten grundlegend.

Im Jugendverband

Bei uns in den Jugendverbänden sollte man immer daran denken, dass wir alle einen Lebensrucksack mit verschiedenen Erfahrungen und Kompetenzen mit uns tragen. Jede*r hat einen eigenen Hintergrund und persönliche Erlebnisse, positive wie negative. Aus diesem Blickwinkel ist es wichtig daran zu denken, dass eine Aktivität im Lager nicht auf alle Teilnehmenden und Leitenden die gleichen Auswirkungen hat.

Manchmal vergisst man auch, dass nicht alle gleich erfahren sind und Dinge gleich gut beherrschen. So setzt man manchmal zu hohe Ansprüche an die Gruppe der Teilnehmenden oder an seine Mitleitenden. Hier hilft es, sich selbst bewusst zu machen (und allenfalls auch anderen mitzuteilen), dass nicht alle am selben Ort stehen und dass dies völlig in Ordnung ist. Auch eigene fehlende Erfahrungen sollen ungehemmt kommuniziert werden dürfen. So vermeidet man einen Leistungsdruck, der in Kinder- und Jugendverbänden nichts zu suchen hat.

In Anbetracht unterschiedlicher Hintergründe und Erfahrungen sollte man beachten, dass es Teilnehmende und vielleicht auch Leitende gibt, die beispielsweise bei einer Nachtaktion oder bei einer gespielten Entführung / Hinrichtung / Beerdigung von negativen Gefühlen übermannt werden könnten. Wenn man in der Gruppe solche Aktionen durchführt, sollte man mögliche psychische Gefahren immer im Auge behalten und gegebenenfalls ein Alternativprogramm anbieten, das niederschwellig gewählt werden kann.

Im Sinne des Lebensrucksacks gibt es nicht nur Erfahrungen, die uns begleiten, sondern auch Fähigkeiten und Ressourcen, die man sich im Laufe des Lebens aneignet. Diese Fähigkeiten und Ressourcen zu kennen und am richtigen Ort einzusetzen ist Bestandteil eines Leitungsteams – zum Beispiel

³ Gesundheitsförderung Schweiz

beim Besetzen von Ämtli, Langzeitrollen oder auch kurzen Aufgaben. Genauso wie man seine eigenen Ressourcen kennen und am richtigen Ort effizient nutzen sollte, muss man sich manchmal aber auch zurückziehen und eine Aufgabe ablehnen dürfen. Die eigene Leistungsfähigkeit zu kennen bedeutet nicht, immer etwas leisten zu können, sondern sich, wenn nötig auch zu schonen. «Auch mal nein sagen» ist in Kinder- und Jugendverbänden und in ehrenamtlichen Tätigkeiten überhaupt ein wichtiges Thema!

Zu guter Letzt ist man dank seines Lebensrucksacks immer auch ein Vorbild oder eine Inspiration für alle Mitmenschen im Verein. Einerseits kann man über Erfahrungen und Gelerntes sprechen und so Wissen weitergeben (das kann im Sinne alltäglicher Gespräche oder interner Weiterbildungen sein), andererseits lebt man auch immer etwas vor. Wenn jemand eine Milchtüte aufmacht und ein Luftzufuhrloch in die Packung sticht, dann schaut jemand anderes zu und lernt etwas neues kennen. Diese Art von Lernen durch miteinander-Sein geht im Grunde genommen völlig von selbst und ist einer der vielen Gründe, weshalb Kinder- und Jugendvereine wunderbare und wichtige Lebensschulen sind.

Rituale

«Heute habe ich gelernt»

Wenn die jüngeren Teilnehmenden abends im Bett (oder im Schlafsack) sind, lassen sie gerne nochmals den Tag Revue passieren und erzählen, was sie am besten gefunden haben oder worauf sie sich für den nächsten Tag freuen. An so einer Stelle könnte man auch fragen: was hast du heute gelernt? Vielleicht kommen allgemeine Aussagen, vielleicht aber auch ganz konkrete Antworten mit Dingen, die ihr für selbstverständlich halten würdet.

Mit solchen Fragen könnt ihr ganz subtil das Bewusstsein für Gelerntes schärfen, sowohl bei den Teilnehmenden, wie auch bei euch selbst. Und es ist definitiv schön, mit dem positiven Gefühl einzuschlafen, etwas Neues zu können oder zu wissen.

Im Leitungsteam

«Ressourcen aufzeichnen»

Während der Lagervorbereitung werden oft Aufgaben verteilt, die vor oder während des Lagers ausgeübt werden. Vielleicht lohnt es sich, dafür mal alles Potential und alle Ressourcen im Team zu eruieren. Dafür könnt ihr zum Beispiel auf ein grosses Packpapier-Blatt jeden von euch hinzeichnen und neben euch all die Dinge, die ihr könnt – sei es seitens Ausbildung, Hobbies oder etwas Spezielles vom Verein. Ihr könnt auch bei anderen Dingen ergänzen, die vergessen gegangen sind und Verknüpfungen machen, wenn ihr findet, dass sich zwei oder mehr Personen mit ihren Ressourcen super ergänzen würden. Anhand einer solchen Leitungsteam-Karte werden Aufgaben allenfalls neu oder anders verteilt als bisher.

Spiele und Aktivitäten

«Mein Freund kann»

Siehe Guide «Miteinander»

«Time's up!»

Dieses Spiel verdeutlicht, wie individuell (weil Aufgrund ihrer Erfahrungen) alle Menschen Worte auffassen und in verschiedenen Techniken 'neu' interpretieren können.

Alle Teilnehmenden schreiben einen Begriff (Nomen) auf einen Zettel, falten diesen und werfen ihn in einen Pot. Die Gruppe wird in zwei Teams unterteilt. Das Prinzip: immer eine Person eines Teams erhält eine Minute Zeit, um dem eigenen Team so viele Begriffe wie möglich klar zu machen. Nach einer Minute ist die gegnerische Mannschaft an der Reihe. Man spielt, bis keine Begriffe mehr im Pot sind (das ist eine Runde). Die Personen, welche die Begriffe klar machen wollen, wechseln bei jeder neuen Minute.

In der ersten Runde: man muss den Begriff mit Worten beschreiben, ohne das Wort effektiv auszusprechen.

In der zweiten Runde: man muss den Begriff pantomimisch darstellen, ohne ergänzende Geräusche!

In der dritten Runde: man muss den Begriff mithilfe eines einzigen Wortes beschreiben.

In der vierten Runde: man muss den Begriff mithilfe eines Geräusches erkennbar machen.

«Leistung?»

Dies ist mehr ein Denkanstoß als eine konkrete Aktivität. Im Gegenteil zu Schulen oder reinen Sportvereinen sind unsere Vereine für Kinder- und Jugendliche nicht auf Leistung ausgelegt. Es soll geschätzt werden, dass Menschen Talente und Fähigkeiten haben ohne zwischen ihnen zu werten. Auf den Punkt der Leistungsfreiheit hin könnt ihr euer Lagerprogramm überprüfen. Gibt es viele Wettbewerbe, Wettkämpfe oder Postenläufe, bei denen klare Gewinner*innen feststehen? Können in solchen Gefäßen alle einmal gewinnen oder sind es immer die Sportlichen, welche brillieren? Könt ihr – wenn nötig – Anpassungen vornehmen, die es euch ermöglichen, euren Teilnehmenden einen Lageralltag ohne Leistungsdruck zu bieten?

Verwandte Themen

Erfahrung, Leistungsdruck, Trauma, Ressourcen, Talent, Individualität, Respekt

Leben und Tod

Leben beginnt bereits vor der Geburt. Es entwickelt sich, verändert sich, ist ein ständiger Prozess. Irgendwann hört das Leben wieder auf und das danach ist dann der Tod. Leben und Tod sind Teile eines Kreislaufes.

Bezug zur Gesundheit

Die Gesundheit ist den Gegebenheiten Leben und Tod ausgesetzt. Wo zwischen Gesundheit und Leben Wechselwirkungen bestehen, ist es mit der Gesundheit und dem Tod eine ziemlich einseitige Beziehung.

Die Gesundheit kann das Leben in seiner Qualität stark prägen. Beispielsweise wenn es durch physische Krankheiten negativ beeinflusst wird. Andererseits spielt das soziale Leben einen entscheidenden Punkt in Bezug auf die psychische Gesundheit des Menschen.

Der Tod setzt keine schlechte Gesundheit voraus. Jedoch kann eine schlechte Gesundheit zum Tode führen. Der Tod ist auf der körperlichen Ebene (ausser im Buddhismus) etwas Absolutes, etwas Endgültiges.

Der Tod kann negativ sein, muss es aber nicht. Es gilt in den hiesigen Kreisen oft als Tabuthema, jedoch ist es ein natürliches Phänomen, welchem wir täglich begegnen.

Im Jugendverband

Das Lagerleben – für die Leitenden beginnt es bereits Monate vor dem eigentlichen Start des Lagers. Für die Kinder spätestens am ersten Lagertag. Der «Tod» ist dabei evtl. der letzte Lagertag und die Beerdigung somit die Diashow der Lagerfotos / Lagerrückblick. Auch ein Lager ist diesem natürlichen Prozess unterlegen. Zu Beginn sind die Kids evtl. noch ein wenig befangen und gegen den Schluss gibt es doch einige zufriedene, müde Kinder- und Leiter*innengesichter, die wehmütig dem Ende des Lagerlebens entgegensehen. Dieser Kreislauf gehört auch in die Sparte Leben und Tod – denn es ist ein wunderbares Beispiel dafür, dass alles einen Anfang und ein Ende hat und dass das Ende nicht traurig sein muss aber darf.

Das Verbandsleben – seit dem ersten Lager in der 2. Klasse bis sie die ältesten Leitenden sind. Auch das Verbandsleben unterliegt diesem natürlichen Prozess. Es kann ein langer Prozess, ein langes Leben sein. Die Kinder werden in dieses Lagerleben reingeworfen, müssen schwimmen lernen. Bald schon sind sie Jugendliche und kennen und lieben (hoffentlich) das Lagerleben. Irgendwann kommt der Schritt in das Erwachsenenleben und sie beginnen zu leiten und ehe sie sich versehen sind sie die ältesten im Leitungsteam. Dieser Prozess ist wie das obere Beispiel Balsam für den Kopf, wenn man über Leben und Tod nachdenkt.

Der Tod als Teil der Lagergeschichte – teils gruselig, teils mörderisch. Wenn in der Lagergeschichte Mord und Tod vorkommt, ist dies oftmals als Aufhänger geplant um nun etwas gegen die «Gegner» zu unternehmen. Es dient als Aufhänger in einem Nachtprogramm, als Schreck und «Angstmacher» für die Kinder und als Teil der Geschichte. Alles in allem ist es jedoch negativ behaftet und wird nur sehr oberflächlich thematisiert. Das darf es auch – wir sollten aber nicht vergessen, dass Kinder sehr sensibel sind und noch nicht gleich differenzieren können zwischen Wahrheit und Theater wie das Erwachsene können. Zudem sollte den Kindern nicht ausschliesslich eine negative Perspektive des Todes oder eines Endes gezeigt werden. Solche Nacht- und Schreckaktionen sollten der Entwicklung der Kinder angepasst werden und man darf den Tod ruhig auch mal zelebrieren und feiern.

Leben und Sterben in der Natur – gerade in den Zeltlagern sehen wir es überall. Tote Blätter und Äste am Boden, Krabeltiere die zertreten wurden, evtl. beim Kochen eines ganzen Huhns auf dem Feuer. In den Zeltlagern sehen wir diese natürlichen Phänomene des Sterbens/Todes ganz oft.

Rituale

Jedes Lagerkind erhält im ersten Lager ein «Geburtsbüchli». Dort kann es von nun an sein Lagerleben oder das Verbandsleben dokumentieren. Dieses könnte auch im Lager gebastelt werden.

Im Lager für diejenigen Geburtstage singen, die einen Verbandsnamen (Pfadinamen oder Cevi-Namen) erhalten oder einen «runden Geburi» feiern.

Im Leitungsteam

Vor dem Lager die Pro's und Con's besprechen bzgl. Nachtaktion, bzw. altersentsprechend geplant. Überlegen ob es Mord und Totschlag als Aufhänger in der Lagergeschichte benötigt und wie den Kindern der Unterschied zwischen Realität und Lagergeschichte klar gemacht werden kann.

Spiele und Aktivitäten

Als Nachtaktion eine Beerdigung – wie sie in New Orleans zelebriert wird. Dort wird getanzt, musiziert und sich extravagant angezogen. Sozusagen das Leben gefeiert.

Leben und Sterben anhand von Beispiel Kresse – Geburt = Samen setzen, Leben = giessen und wachsen lassen, Sterben = essen

Weiteres

Im Lager wird ausschliesslich vegetarisch gekocht oder im Anmeldebrief wird noch auf die Option hingewiesen, à la «in dieser Woche soll kein Tier wegen meines Hungers sterben».

Verwandte Themen

Feiern, Trauer, Sterben, Bewusstsein, Miteinander, Kreisläufe, Wachsen, Achtsamkeit, Zeit

Mein Körper

Im Folgenden geht es um den menschlichen Körper, damit ist der Körper materielle Teil des Menschen gemeint. Der Begriff Körperbild bezeichnet das Selbstbild, das sich eine Person vom eigenen Körper macht. Es entsteht aus der visuellen, gefühlsmässigen und gedanklichen Vorstellung des Körpers. Ein positives Körpergefühl bedeutet, sich in seinem Körper wohl zu fühlen, unabhängig von Gewicht, Körperform und Unvollkommenheiten. Vgl. Gesundheitsförderung Schweiz

Bezug zur Gesundheit

Beschäftigt man sich mit dem eigenen Körper, steht die physische Gesundheit meist im Vordergrund. Das Körperbild hat jedoch grosse Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden, z.B. den Selbstwert und die Selbstakzeptanz. Das Körperbild wird stark durch das soziale Umfeld, den Vergleich mit anderen geprägt. Häufig besteht in Gruppen ein Druck bestimmten äusserlichen Idealen zu entsprechen, weswegen das Körperbild auch die soziale Gesundheit beeinflusst.

Im Jugendverband

Die Gesundheitsförderung Schweiz empfiehlt, dass die Kinder dahin begleitet werden sollen, «dass sie sich verbunden und gestärkt in ihrem Körper fühlen. Gleichzeitig sollen die Kinder zu einem achtsamen Umgang mit ihrem Körper angeregt werden, damit sie langfristig einen gesunden Körper haben.» Als Jugendverbandsleitende haben wir verschiedene Möglichkeiten das Thema aufzugreifen.

Wir können die Möglichkeit bieten, den eigenen Körper und dessen Funktionen spielerisch zu entdecken. Dies zum Beispiel durch neue Sinneserfahrungen oder wenn eine oder mehrere Sinne nicht gebraucht werden können, wie z.B. mit einer Augenbinde essen. Körperliche Funktionen wie Gleichgewicht, Feinmotorik und Geschicklichkeit können aktiv gefördert werden.

Was tut dem (eigenen) Körper gut? Darauf können wir einerseits achten in dem wir die Intensität des Programms anpassen, respektive Auswahlmöglichkeiten bieten, aber andererseits auch im Programm mit den Teilnehmenden zum Thema machen: Anhand welcher Körpersignalen merke ich, dass ich müde bin? Ein wichtiger Teil davon ist die Ernährung/ gesundes Essverhalten und Hygiene.

Das Körperbild wird stark von äusseren Faktoren beeinflusst. Dies können Rückmeldungen zum eigenen Körper wie «Hast du zugenommen?» sein, aber auch gesellschaftliche Schönheitsideale wie «Frauen müssen schlank, Männer muskulös sein». Die unrealistischen Schönheitsideale, wie sie beispielsweise in Werbung und Social Media verbreitet werden, können im Lager thematisiert und hinterfragt werden.

Rituale

«Trinkprotokoll»

An einem zentralen Ort wird ein grosses Plakat aufgehängt, auf welchem man ein Strichli macht, wenn man ein Glas getrunken hat

«Zahnputzparty»

Alle putzen die Zähne einer anderen Person. Entweder in Zweiergruppen gegenseitig oder im Kreis immer der Person nebenan.

«Duschkittelbar»

In der Dusche werden viele verschiedene, ungewöhnliche Duschkittel, Shampoos, etc. zur Verfügung gestellt, damit das Duschen im Lager attraktiver wird. Dazu kann eine Auswertung geführt werden und am Schluss des Lagers diskutiert werden, welches Duschkittel das feinste, Beste ist, ob wirklich

stimmt, was auf der Verpackung steht. Bei Zeltlagern sollte die Umweltverträglichkeit der Duschmittel überprüft werden.

Im Leitungsteam

«Ausschlafgutscheine»

Auch Leitende brauchen Erholung. Alle Leitenden erhalten Anfang Lager zwei Ausschlafgutscheine, welche sie während des Lagers einsetzen können. Dies wird immer am Abend vorher mit dem Team, den Blockverantwortlichen besprochen.

«Sauna»

Nach dem Tagesabschluss in der Sauna zu entspannen ist auch im Lager möglich. Möglichst nahe am Wasser wird ein kleines, niederes Blachenzelt aufgestellt, das auf allen Seiten zugeknöpft ist. Über das Zelt werden zur Isolation Plastikfolie und Woldecken gelegt, dann kommt eine zweite Blachenschicht. Steine werden dann im Feuer erhitzt, in Töpfen in die Sauna gestellt und mit Wasser übergossen, bis die Sauna aufgewärmt ist.

Spiele und Aktivitäten

«Tiefenentspannung»

Die Teilnehmenden sollen sich hinlegen und es sich bequem machen. Danach werden sie vom Leiter*in durch die Tiefenentspannung geführt. Die Leiter*in beginnt beim Kopf («Deine Lider werden ganz schwer, du sollst die Augen schliessen. Spür wie dein Atem gleichmässig geht, spüre deine Ohren, deine Nase, etc.）Langsam führt die Leiter*in durch den ganzen Körper. Die Teilnehmenden sollen bewusst alle Körperteile und wenn möglich auch die Funktionen (bspw. Atmung) spüren.

«Schweben»

Erlebe deinen Körper schweben! Eine Person der Gruppe legt sich auf dem Rücken auf eine Blache am Boden und schliesst die Augen. Die anderen Gruppenmitglieder verteilen sich um die Person am Boden. Die Gruppenmitglieder drücken mit den Händen nun auf verschiedene Stellen des Körpers der Person am Boden (Oberschenkel, Unterschenkel, Bauch, Arme, Schultern, Stirn). Es soll mit genug Kraft gedrückt werden, jedoch nur so fest, dass es der Person, die am Boden liegt nicht weh tut. Es wird 1 Minute gedrückt. Nach 1 Minute lösen die Gruppenmitglieder ganz langsam den Druck vom Körper und erheben sich. Durch das Lösen des Drucks hat die Person am Boden das Gefühl zu schweben. Wenn eine Blache vorhanden ist, wird die Blache ganz langsam einige cm über den Boden gehoben. Dies verstärkt den Schwebeeffekt. Danach wird die Person langsam wieder auf den Boden gelegt und sie kann sich wieder erheben. Die nächste Person ist an der Reihe.

«Körper auf Krepp»

Die Kids zeichnen ihren Körper auf Packpapier oder mit Kreide auf der Strasse nach und sehen einmal wie ihre Umrisse sind. Danach können sie hineinzeichnen was ihr Körper alles für Organe hat und braucht. Dann vergleichen sie ihre Zeichnung mit einer «Barbie-Figur» und erkennen z.B. was am Körper alles nicht mehr funktionieren könnte.

→ Ausserdem: siehe Spieldossier 2018/2019 «Fühl dich wohl in deiner Haut» für weitere Beispiele

Verwandte Themen

Selbst, die 5 Sinne, Schönheitsideale, Leben und Tod, Gesundheit und Krankheit, Gruppendruck, Körperbild, Filmtipp: Generation Selfie

Miteinander

Wie nehmen mich andere Menschen wahr? Wie behandle ich meine Mitmenschen? Wie reagiere ich auf mir fremde Personen? Und wie kann man in Gruppen friedlich zusammenleben, ohne jemanden auszugrenzen?

Zu diesen Fragen gibt es kein Handbuch, welches für alle Lebenssituationen gilt. Es gibt aber Regeln, oder genauer gesagt: Normen. Diese Normen sind nicht unveränderbar und zudem abhängig von der Gesellschaft. Eine zentrale Rolle unter den Regeln des Zusammenlebens spielen *Toleranz & Respekt*.

Bezug zur Gesundheit

Zusammen sind wir stark! Geteiltes Leid ist halbes Leid! Viele Weisheiten widerspiegeln, wie wichtig die Gemeinschaft und das Miteinander in unserer Gesellschaft sind. Teil einer Gruppe zu sein – oder eben nicht – hat einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden eines Menschen und somit auch auf dessen Gesundheit. In diesem Fall werden vor allem die soziale und die psychische Gesundheit angesprochen.

Ein gutes Verständnis von Respekt und Toleranz im Umgang mit den Mitmenschen fördert die soziale Gesundheit, denn diese hängt stark von der eigenen Umwelt ab. Wer andere so akzeptieren kann, wie sie sind, dem fällt es leichter ein soziales Netz aufzubauen. Auch das Reflektieren über das eigene Verhalten den Mitmenschen gegenüber hilft im Zusammenleben mit anderen.

Die psychische Gesundheit kann stark gefährdet sein, fehlt die Zugehörigkeit zu Gruppen. Mobbing oder andere Arten von Ausgrenzen resultieren oftmals in Selbstzweifel, Betrübtheit oder in depressiven Verstimmungen. Dies kann sich dann insofern auf die physische (körperliche) Gesundheit auswirken, wenn wegen dem «Gefallen» etwas am eigenen Körper geändert wird – nur um dazuzugehören (Magersucht, Sportsucht, Fitness- und Muskelsucht, ...).

Das Pflegen von Freundschaften und der eigenen sozialen Umwelt fördert die psychische Gesundheit. Wechselwirkend sollte man sich immer auch bewusst sein, dass man durch sein eigenes Verhalten die Gesundheit anderer beeinflussen kann.

Im Jugendverband

Die Zeit im Jugendverband ist deshalb so spannend, weil wir ein bunt durchmischter Haufen sind. Wie langweilig wäre es, wenn wir alle gleich wären? Umso wichtiger ist Akzeptanz und gegenseitiger Respekt. Die soziale und psychische Gesundheit kann gerade in Jugendverbänden stark gefördert werden. Durch Vorleben von Respekt, Toleranz und Ehrlichkeit lernen Kinder und Jugendliche von klein auf, wie man mit Mitmenschen umgeht und erfahren auch wie sie gerne von anderen behandelt werden. Ein Grund, weshalb die Lager in der Jubla, Pfadi oder Cevi so viel Freude bereiten und so reibungslos verlaufen ist, dass die Gemeinschaft gelebt und vor allem gefördert wird. Dies kann durch kleine Aktivitäten im Lageralltag intensiviert werden. Die Sensibilisierung der Kinder und Jugendlichen im Lager hilft, dass sie diese wertvolle Erfahrung des «Miteinander» in ihre eigene soziale Umwelt mitnehmen und dort auch selbst vorleben können.

Durch Mobbing oder Ausgrenzung ganz allgemein kann die psychische Gesundheit anderer gefährdet werden. Dies zu verhindern, sollte das oberste Ziel sein. Mobbing ist nicht ein Phänomen, welches sich nur zwischen Täter und Opfer abspielt, sondern vor allem in Gruppen stattfindet und durch die Gruppendynamik verstärkt wird. Die Jugendverbände machen sich gemeinsam gegen Mobbing und Ausgrenzung stark und fördern die Gemeinschaft in ihren Lagern und Aktivitäten gezielt. Miteinander funktioniert es oft besser als alleine. In den Jugendverbänden wollen wir unter dem Motto «Miteinander statt gegeneinander» leben, lachen und lernen.

Rituale

«Stimmungsbarometer»

Im Leitungsteam, zum Beispiel physisch mit personalisierten Klämmerli oder durch regelmässiges Nachfragen, zum Beispiel immer zu Beginn der Sitzungen.

«Anderen eine Freude machen»

Einmal pro Tag jemandem aus der Lagergemeinschaft etwas Gutes tun.

Kummerbriefkasten installieren

Am Abend Zeit haben um Sorgen oder Kummer zu besprechen. In Gruppen Tagesauswertungen machen, wo gezielt das Thema «Miteinander» angesprochen wird. Es können auch Highlights und tolle Erlebnisse genannt werden, nicht nur Kummer.

Lager-T-Shirt / Lagerpulli / Gruppenverkleidung

Das Gemeinschaftsgefühl fördern

Im Leitungsteam

Feedbackkultur im Leitungsteam

Die Feedbackkultur im Leitungsteam soll gefördert werden. Dabei helfen die Feedbackregeln. Auch ein Zeitgefäss für Feedbacks ist wichtig.

«Team-Torte»

Idee: Das Spiel ist ein guter Gesprächseinstieg über die Beurteilung und Bewertung der Arbeiten im Team. Es geht um die Wahrnehmung von sich selbst und von anderen. Durch gute Kommunikation und Austausch der Vorstellungen / Erwartungen kann eine gute Teamdynamik entwickelt werden und Konflikte können vorgebeugt werden.

Ablauf: Jede Person hat ein Blatt Papier vor sich und malt darauf einen möglichst grossen Kreis. Der ganze Kreis ist eine Torte und stellt alle Arbeit des Teams dar. Jede Person soll nun für jedes Team-Mitglied (auch für sich selbst) Tortenstücke hineinzeichnen, und zwar so grosse Stücke, wie sie die Arbeit der einzelnen Personen einschätzt. Für die gemeinsamen Tätigkeiten wird auch noch ein Stück eingezeichnet. In die einzelnen Tortenstücke werden die Namen und Tätigkeiten hineingeschrieben. Dann wird ausgetauscht, verglichen und diskutiert.

Input: Sprecht auch das Thema Wertschätzung an. Das ganze Leitungsteam leistet ehrenamtliche Arbeit – das ist nicht selbstverständlich und sollte auch geschätzt werden.

«Gruppenchallenge»

Ziel: Die Gruppenchallenge bringt eine Gruppe dazu, unter erschwerten Bedingungen zusammenzuarbeiten. Die Gruppe kann sich mit Hilfe der Challenge bewusst werden, wie bei ihr die Zusammenarbeit funktioniert, und welche Rolle jede einzelne Person in der Gruppe einnimmt.

Ablauf: Stelle das Material auf einem Tisch bereit und erteile der Gruppe den Auftrag, ausschliesslich mit dem vorbereiteten Material eine Konstruktion zu bauen, die einen zerbrechlichen Gegenstand (rohes Ei, Christbaumkugel, ...) schützt, der aus dem 1. Stock fliegen wird. Dabei darf nicht gesprochen werden. Die Gruppe hat nun einige Minuten Zeit, eine Schutzkonstruktion zu bauen. Dann begutachtet ihr die Konstruktionen und stellt sie vor. Nun gehen alle zum Testen in den 1. Stock und lassen ihre Konstruktion aus dem Fenster fallen. Danach sitzt die Gruppe zusammen und analysiert

das Geschehen. Wer hat wie kommuniziert, wessen Plan wurde verwirklicht, wer hat welchen Anteil an der Konstruktion gehabt, welche Rollen hatte man während dieser Zeit?

Zusatz: Rassismus

So unterschiedlich Menschen über Feindbilder, Ursachen und Wirkungen denken – die Forschung ist sich einig, dass uns Rassismus nicht naturgegeben ist. Babys und Kleinkinder besitzen noch keine rassistischen Vorstellungen, sondern erwerben diese im Laufe ihrer Sozialisierung und psychosozialen Entwicklung zu Erwachsenen. Unterschiede betreffend die Hautfarbe, Herkunft, sexuellen Orientierung oder des Geschlechts sind nicht die Ursachen von Ungleichheit, sondern erst deren gesellschaftliche Wertungen. Kinder sind vor allem im Einschulungsalter gefährdet, rassistische Denkweisen zu übernehmen. Werden Jungen und Mädchen eingeschult, erweitert sich ihr Bekanntenkreis, der bisher nur aus den Eltern, Verwandten und wenigen weiteren Bezugspersonen bestand. Nun muss das Kind Freunde finden, mit denen es den Alltag in und ausserhalb der Schule bestreitet. «Kinder haben Angst davor, alleine zu sein und würden beinahe alles dafür tun, Freunde zu finden».

Im Jugendverband wollen wir gemeinsam gegen Rassismus ankämpfen. Das Leitungsteam soll hier in die Verantwortung treten und als Vorbilder gegen Rassismus und Ausgrenzung auftreten. Wir legen besonderen Wert auf Offenheit, Ehrlichkeit, Freundschaft, Vertrauen und setzen uns für ein faires, gleichberechtigtes und offenes Miteinander ein.

Mehr Informationen zum Thema Rassismus können in den Haltungspapieren von Jungwacht Blauring und der Pfadibewegung Schweiz gefunden werden.

Spiele und Aktivitäten

Diskussion zum Thema Mobbing

Ziel: Die Teilnehmenden auf das Thema Mobbing sensibilisieren, eigene Handlungen reflektieren, sich in andere hineinversetzen.

Ablauf: Zu den untenstehenden Fragen / Themen / Statements wird diskutiert. Alle haben Zeit sich Gedanken zu machen. Danach sollen sich alle dazu äussern. Kleingruppen, altersgetrennt sind optimal.

- Ist es ok, jemanden wegen der Kleidung auszulachen?
- Wie fühlt es sich an, angeschrien zu werden, weil ich zu spät komme?
- Wie fühlt es sich an, zuletzt ins Team gewählt zu werden?
- Jemandem den Spitznamen „Spasti“ geben... (Wisst ihr was Spastik ist?)
- Wie ist es, Ignoriert zu werden?
- Hat das Aussehen etwas mit dem Charakter zu tun?

«Aussenseiter*in»

Fünfergruppen werden gebildet. Eine Person setzt sich in der Mitte des Kreises auf einen Stuhl. Läuft harte Musik (z.B. Rage against the Machine) wird die Person in der Mitte von den umstehenden angeschrien, ausgelacht und verspottet. Sie darf sich dabei in keiner Weise wehren. Wechselt die Musik (z.B. Back to Earth) wird sie gelobt und nur liebes gesagt.

Auswertung : Jede Gruppe sucht in der Diskussion jeweils ein Wort, das die Situationen oder Gefühle beim angeschrien werden, gelobt werden und loben oder anschreien am besten umschreibt.

«Mein persönlicher Spiegel»

Ziel: Reflektieren über mein eigenes Verhalten

Ablauf: Die Teilnehmenden suchen sich ein ruhiges Plätzchen im Wald / auf dem Lagerplatz. Sie erhalten ein Zettel mit Fragen, und Schreibunterlagen. Sie versuchen, die Fragen alleine zu beantworten und darüber nachzudenken. Wenn sie wollen, können sie sich Notizen machen. (Mit kleineren Kindern kann man die Aktivität auch gut zusammen in kleinen Gruppen durchführen).

- Habe ich schon einmal jemanden gemobbt?
- Habe ich zugeschaut, als jemand gemobbt wurde und nichts gesagt?
- Weshalb habe ich das gemacht?
- Wie würde ich mich fühlen, wenn mich andere auslachen / ausgrenzen?
- Wurde ich schon einmal gemobbt? Von wem?
- Bin ich gut integriert in Gruppen?
- War ich schon einmal der/die Leader/in einer Gruppe?
- ...
- ...

Da dieses Thema auch viele Gefühle hervorbringen kann, sollte die Leitungsperson und das Leitungsteam bereit sein, dies aufzufangen.

Zum Abschluss schreiben die Teilnehmenden:

–entweder einen Brief an sich selbst: Sie schreiben sich ein Ziel / Vorsatz auf, welchen sie sich im Zusammenleben mit dem Mitmenschen zu Herzen nehmen wollen. Alternativ kann auch eine Botschaft an sich selbst verfasst werden. Die Briefe werden den Teilnehmenden nach dem Lager zugeschickt.

–eine Entschuldigung an jemanden, demjenigen oder derjenigen sie ungerecht behandelt haben. Diese Entschuldigung ist persönlich und muss nicht tatsächlich der Person gegeben werden. Die Teilnehmenden sollten sich dies aber zu Herzen nehmen.

«Schüttelhit»

Sprechgesang: «Dä XY isch en guete Typ, das wüssed mir und alli andere Lüüt/ D'XX isch ä gueti Frau, das wüssed mir, und alli andre au; drum chum au du, und mach doch mit, bi eusem neue Schüttelhit, und obe schüttle schüttle (Arme über Kopf schütteln), unde schüttle schüttle, rechts ..., links ...

Gruppengeist fördern

Gruppendynamische Spiele: siehe «Gruppendynamik»

Regeln fürs Zusammenleben gemeinsam mit den Teilnehmenden erstellen

Ziel: Teilnehmende sensibilisieren auf das Thema: Wie geht man mit den Mitmenschen um? Wie will man behandelt werden?

Lagerrat / Gruppenrat

Bei Regelverstößen im Zusammenleben eine Lagerrat / Gruppenrat abhalten und über die Vorfälle sprechen, gemeinsam eine Lösung finden.

Rollenspiel zu Konflikten in Gruppen

Ziel: Umgang mit schwierigen Situationen in Gruppen üben

Ablauf: Konflikte in Gruppen sind normal – man muss aber wissen, wie man sie lösen kann. Mit einem Rollenspiel sollen verschiedene Situationen durchgespielt werden. Die Beobachter überlegen sich, wie in den Situationen reagiert werden könnte. Mit einem Handklatsch «gefriert» alles ein. Die Beobachter können auch ins Rollenspiel springen und versuchen die Situation zu lösen.

«Mein Freund kann...»

Ziel: Selbsteinschätzung, Einschätzung der Teampartner*in, seine eigenen Stärken und die des Teams kennen lernen

In diesem Spiel geht es darum, wie gut man seinen Teampartner*in einschätzen kann. Dies wird durch verschiedenste Aufgaben getestet. Das Team, welches sich am besten einschätzen kann, gewinnt. Ablauf: Es werden 2er-Teams gebildet. Die Spielleitung stellt eine Aufgabe, welche jedes Team bewältigen muss. Dazu müssen sich die 2er- Teams im Voraus absprechen wer die Aufgabe ausführt und wer den Partner*in einschätzt. Die Aufgabe wird von der Spielleitung bekannt gegeben (z.B. wie lange kann mein Teampartner*in auf einem Bein auf den Zehenspitzen stehen, oder wie lange kann sich mein Teampartner*in das Lachen verkneifen). Nach dem Bekanntgeben der Aufgabe dürfen die Teampartner*innen nicht mehr miteinander sprechen. Diejenige Person, die den Partner*in einschätzt («Einschätzende»), muss ganz alleine einschätzen, wie lange sein Partner die Aufgabe ausführen kann. Alle «Einschätzenden» haben ihre Einschätzung abgegeben. Derjenige Einschätzende, welcher das höchste Gebot abgegeben hat, ruft: Mein Freund kann...(3 Minuten auf einem Bein auf den Zehenspitzen stehen). Nun muss nur derjenige Teampartner*in (höchstes Gebot) die Aufgabe ausführen. Ziel von allen Teams ist es, Punkte zu sammeln. Wenn das Team, welches sich von allen Teams am höchsten eingeschätzt hat, die Aufgabe wirklich erfüllen kann, erhalten sie 2 Punkte und alle anderen Teams erhalten keine Punkte. Wenn es das Team aber nicht schafft, erhält es keine Punkte, aber alle anderen Teams erhalten 1 Punkt. So wird reguliert, dass man nicht einfach sinnlos hoch einschätzt, sondern sehr genau seinen Partner*in einschätzen muss, um nicht den anderen Teams Punkte zu schenken und selber Punkte sammeln zu können. So muss jeder «Einschätzende» selber abschätzen, wie viel Risiko er/sie eingehen will. Das fällt einem natürlich einfacher, je besser man seinen Teampartner*in kennt. Das Team, welches am meisten Punkte hat, gewinnt. Bei jeder Aufgabe, welche die Spielleitung verkündet, kann das 2er-Team festlegen, wer die Aufgabe ausführen wird und wer der/die «Einschätzende» ist.

Die Aufgaben sollten ein breites Spektrum am Tätigkeiten abdecken, so dass alle Teilnehmenden ihre Stärken zeigen können.

Die Spielleitung muss sich Aufgaben überlegen.

Alter / Anzahl Spieler:

Funktioniert gut mit älteren Teilnehmenden, oder in altersgetrennten Gruppen

Kann ab 6 Personen gespielt werden, es braucht aber immer eine gerade Anzahl Teilnehmende, damit 2er-Teams gebildet werden können.

Es braucht eine Spielleitung.

Spieldauer: 30–40 Minuten (Je nachdem wie viele Aufgaben gestellt werden, kann die Spieldauer angepasst werden.)

Verwandte Themen

Akzeptanz, Wahrnehmung von Mitmenschen, Umgang mit Mitmenschen, Respekt, Gemeinschaft, Freundschaft, Gemeinsamkeit, Toleranz, Aktiv gegen Rassismus!, Zusammensein

Selbst oder Ich

Das Selbst besteht aus zwei Komponenten, dem Selbstkonzept und dem Selbstwert.

Das Selbstkonzept ist die kognitive Komponente und somit das Wissen um das, was die eigene Person ausmacht. Das können charakterliche Eigenschaften und Fähigkeiten sein, aber auch für sich selber typisches Verhalten, Interessen und Neigungen.

Der Selbstwert ist die emotionale Komponente des Selbst. Es ist die Bewertung der eigenen Person oder von dem, was die eigene Person ausmacht. Die Bewertung kann sich auf Persönlichkeitseigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten beziehen.

Vgl. Lohaus, Arnold/Vierhaus, Marc (2015): Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor. Heidelberg: Springer.

Bezug zur Gesundheit

Das Selbstkonzept umfasst psychische, physische und soziale Aspekte der Gesundheit. Sich selber, die eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften, das eigene soziale Umfeld wahrnehmen und einschätzen zu können ist grundlegend für ein gesundes Leben. So kann es beispielsweise gefährlich sein, seine eigenen Fähigkeiten zu überschätzen.

Ein Mindestmaß an Selbstwert ist bei allen anstehenden und zu *konfrontierenden* Herausforderungen vonnöten. Personen mit grösserem Selbstwert nehmen grössere Aufgaben in Angriff und haben so grössere Lernmöglichkeiten. Auch der Selbstwert bezieht sich auf die Gesundheit als Ganzes.

Im Jugendverband

Wir haben im Jugendverband viele Möglichkeiten, die Entwicklung des Selbst unserer Teilnehmenden zu fördern. Im Lager beispielsweise, kann es für Kinder schon ein riesiger Erfolg sein weg von Zuhause zu übernachten. Dieser Erfolg kann das Selbstkonzept und den Selbstwert positiv verändern. Wenn wir die Kinder und Jugendlichen entsprechend den Pfadi, Cevi und Jubla-Grundsätzen mit abwechslungsreichem Programm fördern, tragen wir schon viel zur ganzheitlichen Entwicklung des Selbst bei. Auf einige Dinge können wir jedoch bewusst achten.

Für uns im Jugendverband ist es sehr einfach den Teilnehmenden Selbstwirksamkeit zu ermöglichen. Selbstwirksamkeit ist die Erfahrung, dass man eine Handlung erfolgreich ausführen kann. Alle neu erlernten Fähigkeiten, neue Erfahrungen und übernommene Verantwortung gehören zur Selbstwirksamkeit.

Häufig jedoch lernen unsere Teilnehmenden, ohne bewusst wahrzunehmen. Gerade nach neuen Erfahrungen bietet sich also an, Lernerfolge und Erfahrungen festzuhalten. Dadurch werden sie automatisch bewusster.

Wir können unseren Teilnehmenden auch auf verschiedene Weise die Möglichkeit bieten, sich selber einzuschätzen. Dies kann spezifisch zu einer Tätigkeit sein im Sinn von: «Wie lange brauche ich um diesen Hindernisparcour zu absolvieren?» aber auch allgemeiner thematisiert werden: «Wer bin ich? Was sind meine wichtigsten Charaktereigenschaften? Was sind meine Stärken und Schwächen?».

Rituale

«Erfolgsschachtel»

Eine Schachtel wird Anfangs Lager gebastelt, angemalt und verziert und während des Lagers mit Erfolgserlebnissen gefüllt. Immer wenn die Teilnehmenden ein Erfolgserlebnis haben, sei dies selber ein Spiel zu erklären, in der Badi vom 3m Sprungbrett zu springen oder lange zu wandern, dürfen sie ein Erinnerungsstück in die Erfolgsschachtel legen. Die Erinnerungsstücke können selber gebastelt

werden, aber auch von den Leitenden abgegeben werden, nach einem speziellen Block. Natürlich ist es auch möglich, dass Personen aus dem roten Faden Sachen für die Erfolgsschachtel abgeben. Ende des Lagers können die Kinder, z.B. in der Gruppenstunde, zeigen, was es alles in ihrer Kiste hat und nach dem Lager die Kiste mit nach Hause nehmen.

Im Leitungsteam

«Stärken- und Schwächenprofil»

Während der Lagerplanung überlegen sich die Leitenden, was sie bezüglich der Planung und Durchführung eines Lagers schon gut können. Dies kann beispielsweise geschehen, in dem sie ihre eigenen Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen anhand einer Skala bewerten. Nun wird im Team überlegt, inwiefern die Stärken und Schwächen synergetisch genutzt werden können, z.B. ein Wanderplanungstandem zwischen einer Person, die viel Erfahrung und Wissen in diesem Bereich hat und einer Person, die sich in diesem Bereich entwickeln möchte.

Spiele und Aktivitäten

«Posterrücken»

Jeder klebt sich ein A4 Blatt auf den Rücken. Dann schreibt man sich gegenseitig etwas auf den Rücken. Dies kann ein Kompliment oder eine Eigenschaft sein, aber auch die Antwort auf eine bestimmte Frage sein.

«Kerzligeben»

Alle Teilnehmenden erhalten ein Kerzli und stellen sich in einem Kreis auf. Die blockverantwortliche Person beginnt, in dem sie eine Person auswählt, deren Kerze mit der eigenen anzündet und dabei dieser ein Kompliment macht. Die ausgewählte Person, wählt sich jemand anderes aus und macht dasselbe.

«Teilnehmenden-Tag»

Am Teilnehmenden-Tag oder Nachmittag sind die Kinder für eine bestimmte Zeit alleine auf dem Lagerplatz/ im Lagerhaus und führen das Programm selbstständig durch. Die Leitenden halten sich währenddessen in der Nähe, z.B. in einer Badi, auf und sind per Telefon jederzeit erreichbar. Während einem Block im Voraus planen die Teilnehmenden in Gruppen, jeweils mit Unterstützung der Leitenden, die verschiedenen Programmpunkte. Wichtig ist, dass die Gruppen jeweils altersdurchmischt sind. Falls der Teilnehmenden-Tag über den Mittag dauert, ist es wichtig, das Kochen und anschließende Ämtlimachen mit den Teilnehmenden gut voranzuplanen. Ziel ist, dass die Teilnehmenden möglichst viel Freiheit bei der Gestaltung des Programms und dessen Durchführung haben und vor und nachher Verantwortung übernehmen. Sicherheitsrelevante Aspekte sollten gründlich vorbesprochen werden.

Verwandte Themen

Körperbild, Lebensrucksack, Lebenskompetenzen, Emotionen und Gefühle, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen

Sexualität

Was ist Sexualität?

Laut Duden ist es die Gesamtheit der im Geschlechtstrieb begründeten Lebensäußerungen, Empfindungen und Verhaltensweisen.

Eberhard Schorsch als renommierter Sexuallforscher besagte zudem: Dieser sachliche, wertneutrale, wissenschaftliche und unlebendige Begriff Sexualität schafft insofern eine neue Realität, als er sehr heterogene (unterschiedliche) Phänomene menschlichen Fühlens, Handelns, Träumens, Erlebens, Erinnerns einerseits zusammenfasst und sie andererseits objektivierend von der Person löst und zu etwas Gegenständlichem macht.

Stephan B. Levin sagte 1992, dass Sexualität eine Grundkraft sei. Sie sei Teil unserer Identität, eine emotionale Ausdrucksform, ein Repertoire intimen körperlichen Verhaltens und eine psychologische Kraft für Freude, Bindung und Selbstwertgefühl.

Puuh.. wieder einmal was, das kein Mensch versteht. Was ist denn nun Sexualität?

Sexualität entspringt einem natürlichen Ursprung wie Hunger. Sie hat körperliche Komponenten wie der Sexualverkehr zwischen Menschen oder die Auswirkung dessen – nämlich Kinder kriegen. Sie hat auch soziale Komponenten wie Geschlechterrollen, freie Partnerwahl etc. und dann hat sie auch psychische Komponenten wie Lustgefühl, die eigene Geschlechtsidentität. Sexualität kann und sollte in der Gesundheit ein genauso sachliches und doch wichtiges Thema sein, wie beispielsweise Essen.

Essen entspringt einem körperlichen Bedürfnis dem Hunger. Auf der psychischen Ebene wäre ein Beispiel, dass jeder Mensch unterschiedliche Lieblingsessen hat und ein persönliches Essverhalten zeigt. Sozial gesehen kann gesagt werden, dass Ernährungstrends viele Menschen beeinflussen, andererseits die sozialen Strukturen auch entscheidet, ob genügend Essen auf den Tisch kommt.

Es sind unterschiedliche Themen. Beide beeinflussen die Gesundheit jedes Menschen. Wie stark sie diese beeinflussen ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Bezug zur Gesundheit

Was hat Sexualität mit Gesundheit zu tun?

Sexualität ist Bestandteil des menschlichen Lebens. Sie trägt zum psychischen Wohlbefinden bei. Ebenso können psychische Probleme das Verlangen und das Sexualleben beeinträchtigen. Manche Personen verzichten auf Sexualität und entfalten sich in anderen Lebensbereichen. Andere leiden, weil sie Probleme mit ihrem Sexualleben haben, keine intimen Beziehungen unterhalten oder wegen ihrer sexuellen Orientierung Ausgrenzung und Ablehnung erleben.

Sexualität beeinflusst ebenfalls die physische Gesundheit. Der bekanntere Teil sind die sexuell übertragbaren Krankheiten. Deren Übertragung sollte mit präventiven Massnahmen verhindert werden. Sexualität kann die Gesundheit auch positiv beeinflussen. Positive erlebte Sexualität fördert die eigene Identitätsbildung, das Selbstvertrauen, die Haltung zum eigenen Körper und Wohlbefinden.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert sexuelle Gesundheit als Zustand physischen, emotionalen, geistigen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität. Das bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen. Sexuelle Gesundheit setzt einen positiven und respektvollen Zugang zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus, wie auch die Möglichkeit, genussvolle und risikoarme sexuelle Erfahrungen zu machen, frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Sexuelle Gesundheit lässt sich erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte der Menschen geachtet, geschützt und garantiert werden.

Sexualaufklärung leistet einen wichtigen Beitrag zur Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen, Teenagerschwangerschaften und sexueller Gewalt. Sie stärkt Kinder und Jugendliche und fördert deren gesunde Entwicklung, wie das Bundesamt für Gesundheit verlautet.

Der Unterschied zur Ernährung und zum Essen ist, dass es ein sehr persönliches und gesellschaftlich geprägtes Thema ist. Es bedarf einerseits einer gewissen Lockerheit und Sachlichkeit, andererseits einem ausgeprägtem Feingefühl, sobald es um eine explizite Auseinandersetzung mit dem Thema geht.

Im Jugendverband

Was hat denn nun Sexualität mit Kinder- und Jugendlager zu tun?

Menschen sind von der Geburt bis zum Tode sexuelle Wesen. Die Sexualität ist, wie das Essverhalten von Person zu Person unterschiedlich und durch diverse Faktoren geprägt wie zum Beispiel auch dem Entwicklungsstand:

Es gibt die kindliche Sexualität die Kinder ganz unbewusst ausleben. Beispiele sind das Spiel «Hoppe, hoppe, Reiter», auf den Schultern sitzen und hüpfen, das Treppengeländer runter rutschen. Diese Spiele haben NICHTS mit der Erwachsenensexualität zu tun und sind für eine gesunde Entwicklung der Sexualität notwendig. Auch wenn sich Kinder beginnen selber an den Genitalen anzufassen, hat das NICHTS mit der Erwachsenensexualität zu tun. Die Genitale gehören zum Körper wie die Füße und die Nase. Doch wie beim «in der Nase bohren» dürft und sollt ihr den Kids zeigen in welchem Raum und welchem Rahmen das ok ist.

Nun kommt die Verbindung zu den Lagern: Bei den kleineren Kindern geht es vielmehr um eine positive Erfahrung des eigenen Körpers. Wenn sich die Kinder also selber anfassen, sollt ihr ihnen das nicht verbieten, sondern ihnen sagen, dass sie dies doch tun sollen, wenn sie für sich sind und nicht während dem Spielen mit den anderen beispielsweise. Da Doktorspiele normalerweise im Alter von 3-6 Jahre stattfinden, sollte es in Lagern nicht allzu oft vorkommen. Falls doch, keine Panik, es ist ein natürliches, nicht sexuelles Verhalten, das durch kindliche Neugier geprägt ist. Auch dabei hat es nichts mit der Erwachsenensexualität zu tun.

Es wird auch immer geläufiger das Kinder mit Begriffen um sich werfen, die in den Themenbereich der Sexualität fallen. In solchen Fällen ist es wichtig, dass ihr die Kinder nicht ausschimpft, sondern eventuell nachhakt und ihnen die Begriffe erklärt. Meistens stellt sich dann sowieso heraus, dass sie von diesen Wörtern natürlicherweise noch nicht zu viel wissen wollen. Dann darf man dem Kind auch sagen, dass es von jetzt an dieses Wort nicht mehr nutzen soll um zu Provozieren. Der Grundgedanke lautet dabei – vermittelt für Sexualität eine altersangepasste aber klare Sprache. Wenn die Kinder keine Sprache, keine Wörter lernen für Sexualität werden sie im Erwachsenenalter viel mehr Mühe haben über das Thema zu sprechen.

Die Pubertät stösst die Tür zu der Erwachsenensexualität auf. Das soll nicht bedeuten, dass die Jugendlichen sofort Sex haben, sobald sie in die Pubertät kommen (Jungs mit dem Stimmbruch und Mädchen mit der ersten Periode). Aber es fängt eine bewusstere Auseinandersetzung mit der eigenen und partnerschaftlichen Sexualität an. Auch hier ist es von grosser Bedeutung, wie die Jugendlichen diese körperlichen Entwicklungen erleben. Beispielsweise die Periode: Stellt euch vor, dass ein Mädchen im Lager ihre erste Periode kriegt: In einem solchen Fall seid ihr Leiter*innen gefragt. Dort könnt ihr ansetzen, dass dieses Mädchen eine positive erste Erfahrung mit der Periode hat. Viele Frauen und Mädchen haben einen sehr negativen, scham- und ekelbesetzten Umgang mit der monatlichen Blutung. Dies müsste nicht sein und sollte es auch nicht sein. Einige positive Bemerkungen oder differenzierte Worte darüber machen einen Unterschied.

Dasselbe gilt für die männlichen Jugendlichen und die männlichen Leiter. Natürlich können auch Leiter*innen mit Jungen sprechen und umgekehrt, wahrscheinlich sind dann die Hemmschwellen jedoch ein wenig grösser, sich offen auszusprechen.

Neben den vielen positiven Aspekten der Sexualität gibt es leider auch die negativen. Einerseits sind es sexuelle Übergriffe. Eure Aufgabe in den Jugendlagern besteht ausschliesslich darin, den Kindern und Jugendlichen zuzuhören, wenn sie über solche Erfahrungen sprechen möchten. Falls ihr einen Verdacht habt, dass es innerhalb eines Lagers zu Übergriffen gekommen ist, holt euch Hilfe bei eurem Coach oder einer professionellen Stelle (siehe weiter unten bei den wichtigen Adressen). Das Wichtigste ist, den Teilnehmenden und den Leitenden Raum zu bieten, um darüber zu sprechen. Es soll auf keinen Fall ein Tabuthema sein, auch wenn ihr selbst vielleicht nicht viel mehr tun könnt als zuzuhören.

Rituale

Einen Sorgenbriefkasten deponieren. Der ist sicher verschlossen und wer eine Antwort will, darf seinen Namen hinterlassen, sonst auch ohne Absender. Alle Kinder und Jugendlichen kriegen dann im Lager eine Antwort.

Im Leitungsteam

Auseinandersetzung im Team

Haltungen klären – Sexualität darf thematisiert werden, muss aber nicht.

Evtl. klären wie mit sexuellen Aktivitäten im Lager umgegangen wird (ja das gibt es!)

Evtl. die Leitenden aufklären – wie schützt man sich richtig (wissen nicht alle per se!)

Spiele und Aktivitäten

Memory selber gestalten (durch die Leitenden) mit dem Körper und als Gegenstück die Funktion / Namen oder ähnliches.

Mit Kindern eine Runde machen, wo sie alle Fragen aufschreiben können zum Thema Sexualität und diese werden dann in gleicher Gruppe zusammen aufgelöst, beantwortet. (Auch in «dummen oder provozierenden» Fragen steckt Potenzial für gute Diskussionen oder kreative Antworten)

Kleines Tischfussball mit Fragen zum Thema Sexualität.

Lez Game (Spiel das von SantéSexuelle empfohlen wird ab 15, wo es um den Körper, sexuelle Orientierung und Prävention geht, muss man bestellen).

Weiteres

Kinderbücher

– Mein erstes Aufklärungsbuch (Pro Familia Verlag)

– Mein Körper gehört mir (Pro Familia Verlag)

Internetseiten

– Feel-ok.ch (hat enorm viel an Diskussionsfragen und Material zu bieten)

Filme

- Female pleasure (Ü15)
- La petite mort (Ü15)
- Love, Simon

Verwandte Themen

Gender, Identität, Entwicklung, Emotionen, Grenzen, soziale Gesundheit, soziale Normen, Freunde, Beziehungen, Liebe, Bindung