

# UND DU SO?

Psychische Gesundheit  
bei Kindern und Jugendlichen

## Türöffner-Methode **ANTWORTEN AUF «LEBENSFRAGEN»**

### • ZIEL

Kinder und Jugendliche setzen sich mit sogenannten «Lebensfragen» (Ausbildung, Familie, Liebe, Freundschaft, Gesundheit etc.) auseinander und erhalten Antworten. Diese Methode dient der Förderung der psychischen Gesundheit in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. Sie braucht etwas Planung und Vorlaufzeit.

### • ZEIT

Unbegrenzt

### • ORT

drinnen

### • ANZAHL KINDER / JUGENDLICHE

Unbegrenzt

### • MATERIAL

Vorbereitete Zettel/Karten mit Fragen (Vorlage im Anhang), diverse Flyer von Fachstellen (147, Milchjugend, Jugendberatungsstellen aus der Region, Kinderseele Schweiz, Berufsberatung, Feel ok, PEP etc.)

### • UMSETZUNG

Die Fachperson der Offenen Kinder- und Jugendarbeit hängt auf den Toiletten an den Innentüren der Einzelkabinen und an den Wänden im allgemeinen Toilettenraum einige Zettel/Karten mit Fragen auf. Es gibt «Sachfragen» und «Offene Fragen». Die Antworten zu den «Sachfragen» sind entweder direkt bei der Frage ersichtlich, oder sie werden gut ersichtlich an einer anderen Stelle im Treffpunkt aufgehängt, oder es liegen Flyer mit Antworten auf. Die «Offenen Fragen» werden absichtlich nicht beantwortet.



Weitere Methoden

### Varianten

- An einem gut sichtbaren Ort wird eine «Offene Frage» wie beispielsweise «Wie zeigst du deine Wut?» in grossen Buchstaben hingeschrieben oder projiziert. Wenn möglich, erscheint alle 3 – 4 Wochen eine neue Frage.
- Pro Monat / alle 2 Monate / 4x pro Jahr wird eine der «Lebensfragen» thematisiert. Entweder durch die Fachperson der Offenen Kinder- und Jugendarbeit oder partizipativ mit den Kindern / Jugendlichen. Die Fragen und Antworten werden dem Thema angepasst und entsprechend vorbereitet. Passend zum gewählten Thema kann auch die Methode «Filmabend» umgesetzt werden.


Bern, August 2024  
Konzept / Text: konkret bewegt AG,  
DOJ und Fachpersonen der OKJA

# VORLAGE ZUR METHODE ANTWORTEN AUF LEBENSFRAGEN




Die Fragen werden ansprechend auf Zettel/Karten geschrieben oder gedruckt.

## • VORSCHLÄGE FÜR «SACHFRAGEN»

 Hinweis: Die Antworten zu den «Sachfragen» sind entweder direkt bei der Frage ersichtlich, oder sie werden gut ersichtlich an einer anderen Stelle im Treffpunkt aufgehängt, oder es liegen Flyer mit Antworten auf.

Bei welcher Nummer kannst du dich an 7 Tagen, während 24 Stunden melden, wenn es dir nicht gut geht? / Welche Webseiten und Anlaufstellen gibt es für queere Jugendliche? / Welche Webseiten beantworten Jugendlichen Fragen zu unterschiedlichen Themen des Lebens? / Bei welcher Fachstelle kannst du dich melden, wenn du mit dem Essen Probleme hast? / Zu welcher Fachstelle kannst du gehen, wenn du Fragen zu Suchtthemen hast oder selbst gefährdet bist? / Zu welcher Fachperson kannst du gehen, wenn du dich selbst verletzt? / Bei wem kannst du dich melden, wenn du vor allem Stress in der Schule hast? / Wo kannst du dich melden, wenn du Suizidgedanken hast? / Was kannst du machen, wenn es einer\*in Kolleg\*in schlecht geht? / Bei wem kannst du dich melden, wenn du Schulden hast? / Welche Fachstelle ist spezialisiert bei Themen rund um Sexualität? / Zu wem kannst du gehen, wenn du Prüfungsangst hast? / Was kannst du machen, wenn du vor vielen Situationen Angst hast?

## • VORSCHLÄGE FÜR «OFFENE FRAGEN»

 Hinweis: Die «Offenen Fragen» werden bewusst nicht beantwortet.

Wie zeigst du deine Wut? / Wie zeigst du deine Trauer? / Wann hattest du einen Lachanfall? / Was bedeutet dir dein Zimmer? / Wie läuft es in der Schule/Ausbildung? / Wie wohl fühlst du dich in deiner Familie? / Was bedeutet dir deine Familie? / Wem vertraust du? Jemandem aus der Familie, aus dem Freund\*innenkreis, jemand anderem? / Was beruhigt dich? / Welche Musik hörst du am liebsten? / Was machst du, wenn du Liebeskummer hast? / Welche Menschen faszinieren dich? / Wo holst du dir Hilfe, wenn es dir nicht gut geht? / Mit wem kannst du oft lachen? / Wo und mit wem zeigst du dich, wie du wirklich bist? / Was stresst dich? / Was machst du, wenn du nicht gut schlafen kannst? / Wie wehrst du dich? / Was machst du, damit es dir gut geht? / Was bedeutet Alkohol für dich? / Wie geht es deinem Körper? / Was bedeutet dir gamen? / Was würdest du machen, wenn du dein Handy für 3 Tage nicht hättest? / Wer hört dir wirklich zu?