

# UND DU SO?

Psychische Gesundheit  
bei Kindern und Jugendlichen

## Hosensack-Methode **ICH ZEIGE MICH**

### • ZIEL

Kinder und Jugendliche setzen sich mit ihrer aktuellen Lebenssituation auseinander und lassen andere daran teilhaben. Diese Methode dient der Förderung der psychischen Gesundheit in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. Sie braucht keine Vorbereitungszeit.

### • ZEIT

15 – ca. 45 Minuten

### • ORT

drinnen / draussen / aufsuchend

### • ANZAHL KINDER / JUGENDLICHE

2 – ca. 12

### • MATERIAL

Keines

### • UMSETZUNG

In einem spontanen Setting macht die Fachperson der Offenen Kinder- und Jugendarbeit das Angebot für ein niederschwelliges «sich besser Kennenlern-Spiel». Die Fachperson lädt die Kinder / Jugendlichen dazu ein, einen Gegenstand zu suchen, der zu ihrer aktuellen Lebenssituation passt. Danach treffen sich alle wieder. Die Fachperson schafft Vertrauen, indem sie einen Gegenstand zeigt und von der eigenen Lebenssituation erzählt. Alle sollen nur erzählen, was sie möchten und womit sie sich wohl fühlen. Person A beginnt, zeigt den Gegenstand und erzählt, was er mit ihr zu tun hat. Alle anderen Kinder / Jugendlichen hören aufmerksam zu. Dies wird fortgesetzt, bis alle an der Reihe waren.



Weitere Methoden

### Varianten

- Als Abschlussritual stellen alle ihren Gegenstand an seinen ursprünglichen Platz zurück. Bei einem gemeinsamen Sirup tauschen sich die Fachperson und die Kinder / Jugendlichen zum Gesagten aus.
- Person A zeigt ihren Gegenstand der Gruppe, welche erraten muss, was dieser Gegenstand mit der aktuellen Situation der Person zu tun haben könnte. Person A hört zu und löst am Schluss das Rätsel auf.
- Eine Kiste oder Korb mit verschiedenen Gegenständen steht bereit und kann genutzt werden. Bei Aufsuchender Jugendarbeit können ein paar Gegenstände mitgenommen werden.
- Anstelle von Gegenständen können Karten mit verschiedenen Bildern genutzt werden. Alle wählen eine Karte aus, die zu ihrer Lebenssituation passt. Das Spiel wird gemäss Grundvariante umgesetzt.

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