

UND DU SO?

Psychische Gesundheit
bei Kindern und Jugendlichen

Hosensack-Methode **MEIN SONG**

• ZIEL

Kinder und Jugendliche setzen sich mittels Musik mit Lebensthemen auseinander und erleben die Bedeutung von Musik als Lebensbegleiterin. Diese Methode dient der Förderung der psychischen Gesundheit in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. Sie braucht keine Vorbereitungszeit.

• ZEIT

15 – ca. 30 Minuten

• ORT

drinnen / draussen / aufsuchend

• ANZAHL KINDER / JUGENDLICHE

2 – ca. 8

• MATERIAL

Handy, Bluetooth Speaker

• UMSETZUNG

In einem spontanen Setting ermuntert die Fachperson der Offenen Kinder- und Jugendarbeit Person A, einen Song auszuwählen, welcher für sie emotional wichtig ist und in einer bestimmten Situation jeweils gehört wird (bspw. vor einem Match mit dem eigenen Team, bei Liebeskummer, in den Ferien etc.). Der Song wird gemeinsam gehört, Person A erzählt danach, was er bei ihr auslöst oder ihr bedeutet. Danach kommt Person B mit ihrem Song an die Reihe. Dies wird fortgesetzt, bis alle an der Reihe waren. Je nach Gruppe und Interesse kann zusätzlich über das Thema des Songs diskutiert werden. Es können mehrere Runden durchgeführt werden.



Weitere Methoden

Varianten

- Person A lässt einen Song laufen, danach versuchen die anderen Kinder / Jugendlichen herauszufinden, was er bedeuten könnte oder in welcher Situation Person A den Song jeweils hört.
- Gemeinsam Playlists erstellen mit Happy-Songs, Herbstmood-Songs, Sehnsuchts-Songs, Trauersongs etc.

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