

UND DU SO?

Psychische Gesundheit
bei Kindern und Jugendlichen

Hosensack-Methode **DAS BIN ICH**

• ZIEL

Kinder und Jugendliche üben sich in Selbstreflexion, indem sie sich mit ihren Gewohnheiten, Charaktereigenschaften, Vorlieben und Gedanken auseinandersetzen. Diese Methode dient der Förderung der psychischen Gesundheit in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. Sie braucht keine Vorbereitungszeit.

• ZEIT

10 – ca. 25 Minuten

• ORT

drinnen / draussen / aufsuchend

• ANZAHL KINDER / JUGENDLICHE

4 – ca. 20

• 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 Kinder / Jugendlichen bilden einen Kreis, ohne sich die Hand zu geben. Person A beginnt, stellt sich in den Kreis und nennt eine Charaktereigenschaft/eine Gewohnheit/eine Vorliebe. Beispielsweise: «Wenn ich allein zu Hause bin, pfeife ich oft laut vor mich hin», oder «Um meine Prüfungsangst zu verkleinern, gehe ich am Tag vor der Prüfung joggen», oder «Ich höre am liebsten Hip-Hop». Alle, auf die diese Aussage zutrifft, stellen sich mit in den Kreis. Danach gehen alle zurück in die Ausgangsposition und eine nächste Person macht weiter. Es gibt keine feste Reihenfolge, wer Lust und eine Idee hat, macht weiter. Eine Person kann sich auch mehrmals in den Kreis stellen und etwas zu sich sagen.



Weitere Methoden

Varianten

- Person A überlegt sich eine Aussage, von der sie denkt, dass sich niemand anderes in den Kreis stellen wird. Dann schaut sie, ob sie recht hatte oder die Aussage auch auf andere zutrifft.
- Jemand aus der Runde gibt ein Thema vor, zu welchem passende Aussagen gemacht werden. Mögliche Themen können Familie, Schule/Ausbildung, Gefühlschaos, Alkohol, Essen, Gefühle etc. sein.

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