

UND DU SO?

Psychische Gesundheit
bei Kindern und Jugendlichen

Gruppen-Methode

MEINE WOHLFÜHL- UND ANDERE MOMENTE

• ZIEL

Kinder und Jugendliche setzen sich mit ihrer Gefühlslage auseinander und damit, welche Situationen sie stärken, aufbauen und welche ihnen nicht guttun. Diese Methode dient der Förderung der psychischen Gesundheit in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. Sie braucht etwas Planung und Vorlaufzeit.

• ZEIT

30 – ca. 60 Minuten

• ORT

drinnen / draussen / aufsuchend

• ANZAHL KINDER / JUGENDLICHE

2 – ca. 12

• MATERIAL

grüne, rote und blaue Schnur, Schere

• UMSETZUNG

Die Fachperson der Offenen Kinder- und Jugendarbeit organisiert einen «Rahmen», in dem sich die Gruppe ohne Störung austauschen kann. Die Teilnehmer*innen erhalten je ein Stück grüne und rote Schnur (je ca. 50 cm). Als erstes überlegen sie sich persönliche Wohlfühl-Momente aus den letzten Monaten und knüpfen pro Moment einen Knoten in die grüne Schnur. Danach überlegen sie sich andere Momente, die sie beispielsweise wütend, traurig, hilflos gemacht oder verletzt haben und knüpfen pro Moment einen Knoten in die rote Schnur. Im Anschluss tauschen sich die Teilnehmer*innen in Kleingruppen (2 – 3 Personen) über ihre grünen und roten Knoten aus. Es können mehrere Runden in verschiedenen Gruppen stattfinden. Falls jemand auffällig viele Knoten in der roten Schnur hat und kaum oder keine grünen Knoten, sollte die Fachperson das Gespräch suchen, bzw. mittels kollegialer Beratung Unterstützung beziehen.



Weitere Methoden

Varianten

- Als Abschluss kommt die gesamte Gruppe zusammen und alle, die mögen, erzählen von einem grünen oder roten Moment.
- Eine dritte, blaue Schnur wird verteilt. Diese Schnur wird die «Komplimente-Schnur». Die Teilnehmer*innen bilden 3-er Gruppen. Person A überlegt sich Komplimente für die Personen B+C, Person B für A+C, Person C für A+B. Danach tauschen sie sich zu dritt aus und diejenigen, die ein Kompliment aussprechen, knüpfen in die blaue Schnur der entsprechenden Person einen Knopf.
- Anstelle von Schnur mit Garn ein «Armbändeli» knüpfen und anstelle eines Knopfes wird beispielsweise ein farbiges «Krälli» eingeknüpft.

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