Dokumentation Workshop Kids-Live-Balance

Tag 2, 25. August 2021 09.00-16:15

Ideensammlung zu den Mañana-Typen:

Wärmeneigung	
Erwachsene	**Kinder und Jugendliche**
• Kuschelige Kleidung (Socken, Pullis etc.) • Kerzenlicht • Warmes Licht • Wärmende/heisse Getränke • Wellness/Sauna, wärmende Creme, Wickel etc. • Sonnenschein (insb. Im Winter) • (Kamin)-Feuer • „Warme“ Erinnerungen • Heisse Dusche, Fussbäder • Decken, Kissen, Teppiche, Vorhänge • Warme Farben • Bewegung • Atemübungen • Wärmendes Essen wie Gewürzeintöpfe	• Decken/Kissen auf Sitz und Liegemöglichkeiten • Warme Getränke und Snacks • Feuerschale vor dem Treff • Zwischendurch „wärmende“ Musik abspielen • Einheiten von Bewegung und Aktivierung des Körpers einbauen • Kuschelecke • Grosses Plüschtier zum rein sitzen oder umarmen lassen • Bei Outdoor-Projekten, Ort zum aufwärmen • Heizung • Einrichtung mit warmen Farben

Sportneigung	
Erwachsene	**Kinder und Jugendliche**
• Mit Sport in den Tag starten • Regelmässige Bewegung- jeden Tag etwas • Bewegungssequenzen in den Alltag einbauen • Am Abend schauen, ob genügend Bewegung während des Tages stattgefunden hat, ansonsten noch eine Bewegungseinheit machen • Einen Sport finden, welcher mit den sonstigen „Bedürfnissen“ harmoniert • Sport ≠ Stress • Orientierung an sich selbst • Bewusstmachen; „es tut mir gut“ • Wann-Was-Wie • Büro aktivierend einrichten (Stehpult, Physioball, Balango etc.) • Verein/Gruppe/Partner*in/Abo • Pausen aktiv nutzen (Bewegung)	• Schulsport, polisportiv, vielfältige Angebote • Material • Individuelle Bedürfnisse erfragen und anpassen • Gestaltung der Klassenzimmer/Schulanlagen/Plätzen • Zugang zu Raum und Material ermöglichen • Kinderfreundliche Schulwege • Ideen zur Gestaltung von Unterricht/Alltag, Ferien, Treff, Angebot • Wünsche berücksichtigen • Zugänge, niederschwellig (z.B. Street-Anlagen) • Leistung & Vergleichen • Sportvereine mit Kinder- und Jugendangeboten nutzen • Midnight Games

• Sporttermine nutzen • Sportangebot des Arbeitgebers nutzen • Respektieren von Zeiten mit wenig Bewegung • Regl. Strecken und Bewegen • Bereits morgens aktivieren- so entsteht kein Stress, wenn es abends knapp wird. • Zufrieden sein mit kürzeren Einheiten • Arbeitswege nutzen • Niederschwellige Angebote und Ausstattung • Bewusstsein für Bewegung und Aktivität • Freizeit aktiv nutzen • Familie und Freunde einbeziehen	• Actionwoche • Frei- und Hallenbad • Fahrrad statt Mofa • Parkour • Pumptrack • Street-Fit-Anlage • Aktive Mitgestaltung Sozialraum • Ping-Pong-Tisch • Div. Sportmaterial zur freien Verfügung • Heiwäg • Trampolin • Street Soccer • Turniere • Bewegungsspiele • Vorbildfunktion

Erregbarkeit	
Erwachsene	**Kinder und Jugendliche**
• Ruhe- im Garten sitzen • Tiere beobachten/streicheln • Kuscheln/Berührung/Impuls • Entschleunigung, als Familie oder Gruppe unterwegs sein • Hilfe annehmen • Massage/ Muskelentspannung • Sinne wahrnehmen und aktivieren mit Düfte, Oberfläche, Gehör etc.	• Chillecke/ruhigere Zonen im Treff • Ruhige Angebote • Yoga/Pilates • Duftmemory • Besuch im Sensorium • Hallenbad besuchen, wenn Wasser wärmer • Hängematte • Basteln 8kleien Dinge) • Haare flechten • Geschichten (vor)lesen, Hörbücher • Licht dimmbar, Lichterketten, Musik leiser • Atem- und Entspannungsübung • Stimmung schaffen, Lagerfeuer • Kissen und Decken • Achtsamkeit, mal nicht sprechen • Siesta Kultur, Bär im Winterschlaf • Ruhebedürfnisse respektieren

Aktivierbarkeit	
Erwachsene	**Kinder und Jugendliche**
• Sich mit Aussenstehenden befassen • Projekte planen und durchführen (mit Einbezug der Zielgruppe) • Aqua fit, in Bewegung bleiben • Aktuelle Themen herausfiltern	• Bastelmaterial/Malsachen bereitstellen • Treff gestalten/umgestalten • Tapezieren/Kleistern/Malen • Aussenraumgestaltung • Aktivierungsspiele

• Sich Zeitnehmen um meinem Gegenüber zuzuhören • Bei der Gartenarbeit die nächsten Projekte planen • Staubsaugen, einfache Tätigkeiten, Alltagssachen • Grümschele, Basteln, kreativ sein • Mach`s einfach • Neugestaltung von Räumen • Fotoalben • Sudoku • Bewegung ohne Leistungsdruck • Gartenarbeit/ins Handeln kommen • Basteln und Zeichnen/ Der Weg ist das Ziel • Kreativ sein • Ideen/Projekte umsetzten • Haushalt/Kochen	• Projekte ressourcenorientiert • Möglichkeit zu ordnen • Plakate gestalten • Einbezug in Gartenarbeit /Reinigung • Jobbörse anbieten • Kochen • Spielplätze • Werkstatt • Spontanität • Freies Malen/grossflächig • Lätt • Kreative Ecke (Bastelschrank, Werkbank, etc.) • Freiwillig und selbstbestimmt • Verschiedene Räume schaffen (Jugendraum, Team Raum etc.) • Essen, zusammen Kochen

Intellektuell-musische Betätigung	
Erwachsene	**Kinder und Jugendliche**
• Hörbücher • Vinylplatten hören • Museum nur 3 Bilder • YouTube-Reise • Lesen • Neue/neues kennen lernen • Konzert, Theater, Oper • Kindergerechte Oper (Familie einbeziehen) • Besuch in der Bibliothek • Stöbern in den Bücherkisten im Estrich • Bewusst einen Artikel suchen, Hintergründe recherchieren • Einrichtung zugänglich gestalten • Dokumentationen gestalten • Themenwege • Natur und Sinne • Musizieren • Selbst gestalten	• Hörspiel, Comics • Malatelier, Bastelecke, Graffiti-Workshop • Regale mit freiem Zugang /spez. Ecke • Museumsausflüge, interaktive Themenecke • Instrumente • Leinwand, Kino mit ausgewählten Filmen und Diskussion • Länderküche • Naturzugang/Erlebnisse • Themengruppen/Diskussion • Neues zeigen/Lücken füllen/Vielfalt zeigen

Sozialer Rückhalt	
Erwachsene	**Kinder und Jugendliche**
• Anlässe (essen, Spielen, ausgehen…) mit Freunden/Familie • (Sport)-Verein, Kochgruppe, Lesezirkel, Strickträff, etc.	• Treff /Anlässe • Gruppenaktivitäten mit gemeinsamen Ziel • Lager

• Bar/Pub besuch, Konzert, Theater • Einladungen aussprechen • Spontane Treffen mit Nachbar*innen • Social Media, Games, Messenger, Video Call • Ehrenamt • Politik • Spez. Weiterbildung/Kurs • Dorffeste/Anlässe mitorganisieren/besuchen • Gruppenreisen	• Gemütliche Begegnungszonen einrichten • Gemeinsame Anlässe planen- Partizipation- Kids aktiv einbinden • Mal kein Programm –Fokus auf Austausch und zusammen sein • Essen und Trinken /Kochen und Vorbereitung • Gesellschaftsspiele- Gruppenspiele

Ideensammlung Mañana-Rituale im Team

- Befindlichkeitsrunde
- Gemeinsame Pause
- Teamausflug
- Vertrauen
- Erfolge gemeinsam feiern
- Feierabend-Bier
- Karten/Geschenke/Willkommens- und Abschiedsgeschenke
- Wichteln
- Team1x pro Jahr bekochen
- Weihnachtsbrunch
- Private Treffen
- Beiträge im Chat

Priming-Ideen

nomothetisches Priming- fremdbestimmt
idiosynchratisches Priming – selbstbestimmt

- Negativprimes entfernen
- Mañana-Primes aufbauen

- Passwort
- Farbe, Duft, Tier, Symbol
- Pflegeprodukte
- Spülmittel
- Froteewäsche
- Playlist
- Bilder
- Material entfernen
- Sprüche, Zitate
- Sprache
- Musik

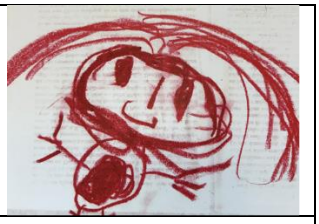
Projekt- und Umsetzungsideen für die Praxis

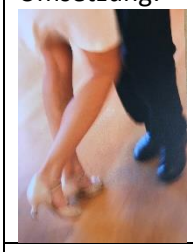
Einzelarbeit/Coaching	- Ins Gespräch mit dem „Ober-Kiffer“ kommen und auf seine Mañana-Ressourcen ansprechen. Welche weiteren Entspannungsmöglichkeiten, ausser ein Joint, hat er. - Bei Beratungen noch mehr auf unterschiedliche Typen eingehen. Z.B. gehende Beratung)
Team	- Im Team achtsamer sein und in hektischen Zeiten eine Mañana-Pause einlegen (z.B. Atemübung) - Anfragen/Projektideen bewusst zu- oder absagen (ev. verschieben) - Mañana-Test im Team - Überprüfend er Rituale im Team - Teamdiskussion: was fehlt unseren Jugendlichen (Hypothese; vielleicht braucht es noch simplere, niederschwellige Angebote) - Mit dem Team auf die Suche nach einem gemeinsamen Mañanaritual gehen, Befindlichkeitsrunde abschaffen - MAG- grösseren Part für Ausgleich/Abgrenzung
Haus/Treff/Räumlichkeiten	- Sofa-/Leseecke neu einrichten und gestalten mit Kids - Treffraum schaffen für Kids - Raumgestaltung/Einrichtung (wandelbar, partizipativ, Material/Werkstatt vorhanden, Spontanität gewährleisten, Zielgruppenspezifisch, unterschiedlich Bedürfnisorientierte Räume - Werden wir allen Typen gerecht? - Achtsamkeit wer, wo, was - Hängematte, Kopfhörer für individuelle Musik und Hörbücher - Duftkasten, Duftmemory - Hausaufgabenecke umgestalten und Angebot anpassen - Priming mit Girls anschauen und Girlstreff gemeinsam optimieren - Ping-Pong-Tisch bereitstellen inkl. Schläger und Bälle -
Projekte	- Yoga für Jugendliche - Museumsbesuch (z.B. Ferienaktivität) - Mehr kochen mit Ki&Ju - Eine bewusste Pause mit den Jugendlichen einplanen (Rote66; nach Aufbau des Parcours/Stände) - Programm./Projektplanung auf Mañana-Typen überprüfen
persönlich	- Arbeitszeit definieren/einhalten - Abwägen im (Arbeits-)Alltag, was muss/will/soll/kann/darf ich tun -

oder…

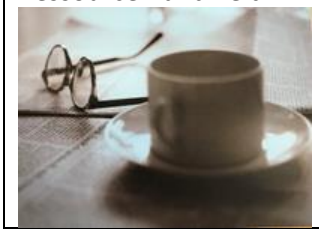
Abwarten und Tee trinken & Kuchen essen :-)

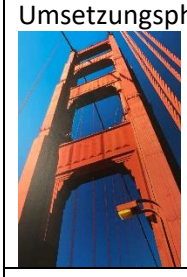
Konkrete Einzelprojekte:

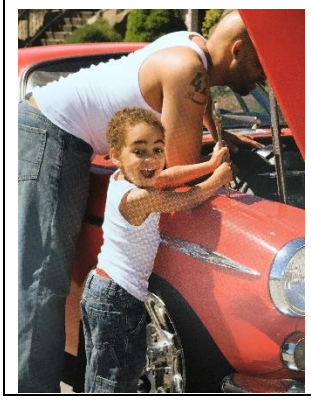
KIDS FUN in den Herbstferien (Sportneigung*) *** weitere Kids-Fun zu den anderen Bereichen organisieren**	
Angebot:	Turnhalle öffnet sich
Wann:	Mittwoch-Nachmittag 14.00-16.00
Ziel:	Ohne Leistungsdruck, ausprobieren von verschiedenen sportlichen Aktivitäten und was die Turnhalle sonst noch hergibt. - Chillen auf der Hochsprungmatte mit Musik - Schaukeln in den Ringen - Die Kids sollen ihre eigenen Ideen einbringen und die Turnhalle mit sportlichen Aktivitäten füllen. Achtsam mit den Kids unterwegs sein, was macht Spass und gefällt mir, was nicht. Übergang finden zu eigenen Mañanas.

Umgestaltung Arbeits- und Jugendräume	
Zielgruppe:	Zielgruppe 6-20 Jahre
Ziel:	Multifunktionale – Lebensweltorientierte – gestaltbare – Räume für Kinder, Jugendliche und Mitarbeitende
Umsetzung: 	Fachpersonen und ihr Wissen Umgestaltung mit Fachpersonen Bedürfnisorientiert (Zielgruppe), im Austausch sein
Allgemein: 	Zusammenarbeit mit Studierenden (z.B. Architektur) Multifunktionale Räume sowie Mobiliar Gemeinsam Nutzung der Räumlichkeiten Möglichkeiten der Umsetzung „freie“ Wände und Flächen Gestaltungsmöglichkeiten auch für Kids

Neugestaltung Lese- und Sofaecke	
Ausgangslage:	Die Sofaecke in den Treffräumlichkeiten wurde seit Jahren nicht erneuert/angepasst. Das Bücherregal ist mittlerweile defekt. Comics und andere Kinder- /Jugendliteratur sind zur Zeit in den Büroräumen deponiert.

Ziel:	Mit Unterstützung der Kinder und Jugendlichen erneuern wir die Ecke nach ihren Bedürfnissen und schaffen so einen gemütlichen Rückzugsort für Mañana-Typen „Erregbarkeit, Wärmeneigung und ev. intellektuell-musische Betätigung.
Zweck:	Kinder und Jugendliche können sich zurückziehen, Musik hören und lesen. Sie haben so die Möglichkeit sich aus gewissen Situationen zurückzuziehen. Die Comics und Bücher erhalten wieder einen geeigneten Platz.
Ressourcen und Zeit: 	Für die Umsetzung wird ein neues regal benötigt. Allenfalls Farbe, Decken, Kissen etc. Alles in Absprache mit den Kindern und Jugendlichen. Für die Umsetzung wird ein Nachmittag/Abend benötigt. Je nachdem welche Besorgungen vorab gemacht werden müssen. Das Projekt soll bis Ende 2021 abgeschlossen sein.

Jugendtreff	
Vorbereitung:	Team informieren Rahmenbedingungen klären (Ressourcen)
Umsetzungsphase 1: 	Treff räumen/leeren Mit Team durchgehen mit Blick auf Mañana und Priming Klären was wollen wir? (Angebote, Einrichtung, Werbung, Duft, Name, etc.) mit Jugendlichen dasselbe
Feinplanung:	Beide Perspektiven vereinen und gemeinsames Konzept definieren Material etc. organisieren
Umsetzungsphase 2:	Einrichten Angebote durchführen Werben
Evaluation	Mit Team und Zielgruppe

Träff neu gestalten	
Ort und Zielgruppe	Kijufa Zollikofen, 5.—9. Klasse
Ablauf 	1. Mit Jugendlichen Arbeitsgruppe bilden und Mañana-Test in jugendgerechter Form durchführen und auswerten. Mañana-Typen erläutern 2. Überprüfen, ob Raum den diversen Mañana-Typen gerecht wird, resp. welche nicht. 3. Ideen sammeln und überprüfen für Veränderungen um mehr Mañana-Typen gerecht zu werden. Massnahmen bestimmen. 4. Weitere Schritte planen, Datum für die Umsetzung festlegen 5. Zum Schluss gemeinsam kochen und essen. 6. Alles Material besorgen/vorbereiten 7. Tag x, Umstellung mit Jugendlichen durchführen

	8. Einweihungsanlass für neu gestalteten Raum mit Führung von beteiligten Jugendlichen. 9. Merci-Anlass für Helfer*innen

MAG	
Ziel:	Mitarbeitende kennen ihren Mañana-Typ Haben Werkzeuge um Entspannung zu finden
Zielgruppe:	Mitarbeitende aus dem Team NordOst
Indikator:	Subjektives Stressempfinden wird reduziert wahrgenommen.
Projektablauf/ Implementierung 	Mitarbeitende füllen den Test aus und kennen ihren Typ. In Einzelsetting werden Situationen beobachtet und analysiert, welche zu Stress führen. Anhand der Unterlagen werden spezifische/stimmige Werkzeuge zur Verfügung gestellt um diese bei Bedarf einzusetzen. Das Erleben und der Erfolg werden beim folgenden MAG überprüft und ggf. angepasst.
Erwartungen	Mitarbeitende können auf sich selbst hören, machen Pausen/Entspannung, wenn diese nötig sind. Dabei soll wichtiges erkennt, priorisiert und erledigt werden. Selbstwirksamkeit soll erhöht werden und „Stress“ soll abgebaut werden.
Zeitl. Rahmen	Soll bei den folgenden Mag’s beginnen und mit der nächsten MAG-Runde 22 evaluiert werden.

Mañana-Kompetenzen im Team einbringen	
An der nächsten Sitzung 	Einen ersten kurzen Überblick über die Mañana-Kompetenz geben. - was sind meine Erholungs- /Auflademomente - Priming - wenn dann Strategie
Sitzung 2:	Test ausfüllen lassen, was für Typen sind wir, wie gehen wir damit um
Sitzung 3:	Überprüfen unserer Mañana-Rituale. Stimmen diese für alle, was soll verändert, ergänzt oder weggelassen werden?
Sitzung 4:	Was können wir an unseren Strukturen verändern, damit Mañana-Momente Platz haben. Fühlen sich alle MA in den Räumlichkeiten wohl?
Sitzung 5:	Zusammentragen, was allenfalls angepasst oder verändert werden soll (Aufenthaltsraum)
Sitzung 6:	Festmachen was genau umgesetzt und verändert werden soll.

VIEL ERFOLG BEI DER UMSETZUNG DIESER VIELEN, TOLLEN IDEEN!

Literatur:

Frank, G., Storch, M. (2019): Die Mañana-Kompetenz. Auch Powermenschen brauchen Pause. Piper. München.

Hubatka, B., Küttel, Y.; Storch, M. (2014): Ich packs! ZRM-Praxiswerkstatt Gefühlskompetenz. Huber. Bern

Krause, F., Storch, M. (2016): Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Hogrefe. Bern

Krause, F., Storch, M. (2009): Selbstmanagement-ressourcenorientiert. Huber. Bern

Salbert, U. (2019): Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder. Ökotopia. Aachen

Salbert, U. (2019): Das Kinderyoga Spielebuch. Ökotopia. Aachen