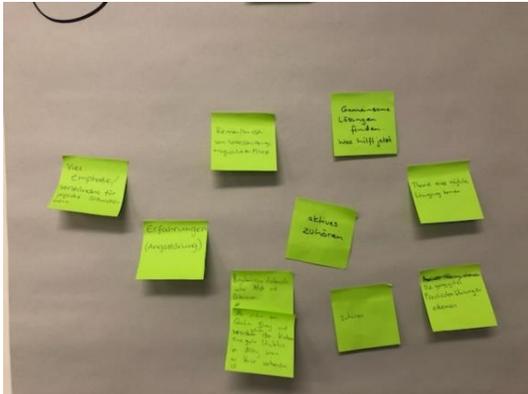


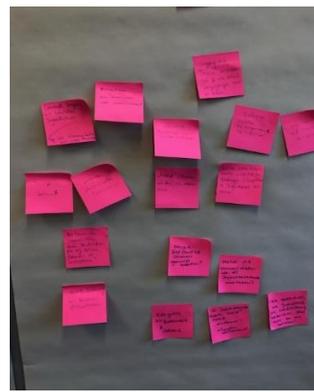
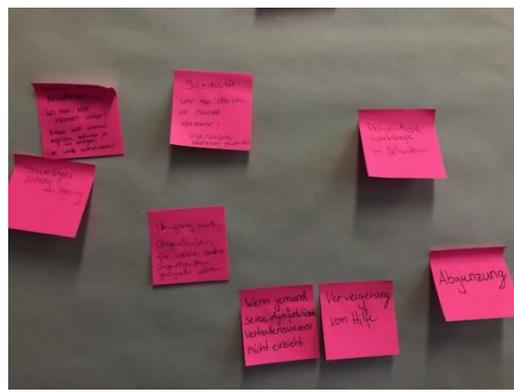
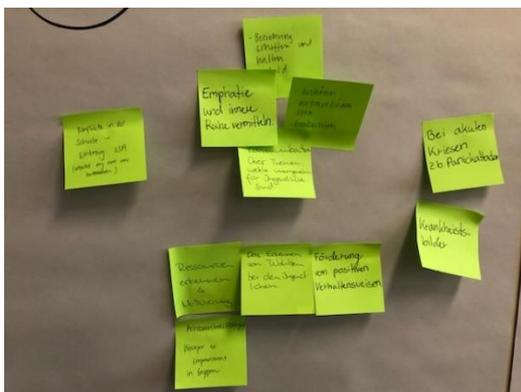
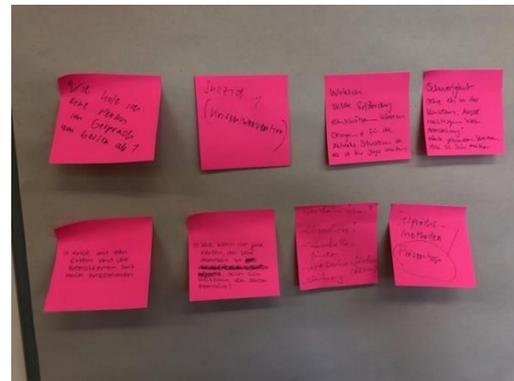
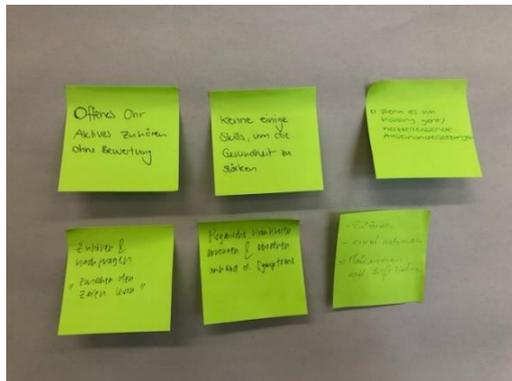
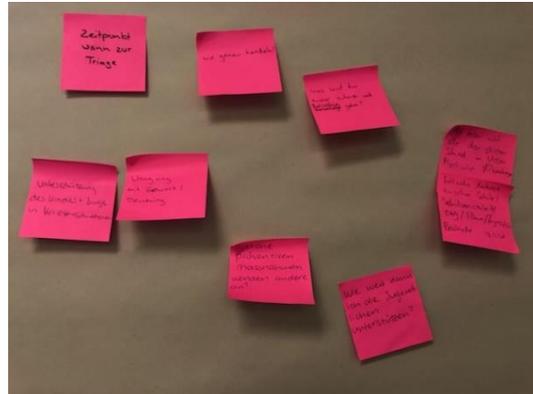
# Foto-Dokumentation Campus Voja; WS psychische Gesundheit

Wo fühle ich mich sicher, wo fühle ich noch Unsicherheit im Umgang mit der psychischen Gesundheit im Arbeitsalltag mit Kindern und Jugendlichen?

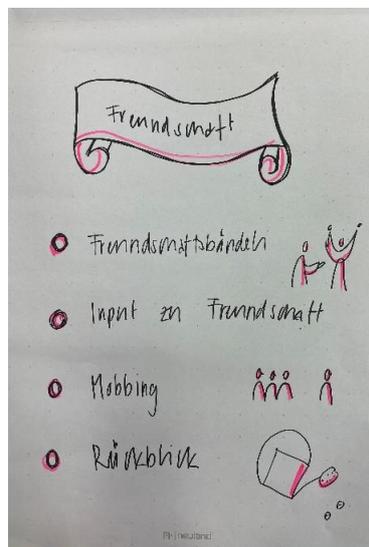
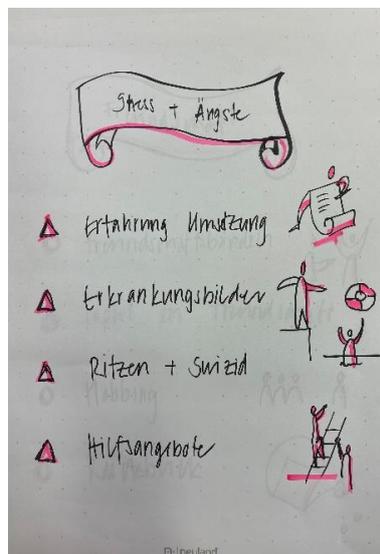
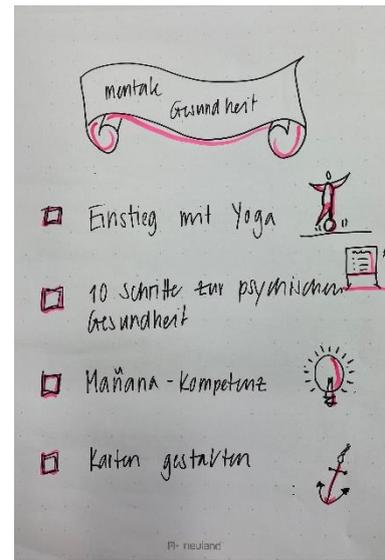
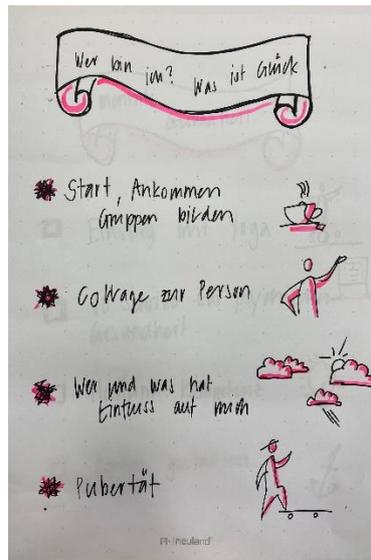
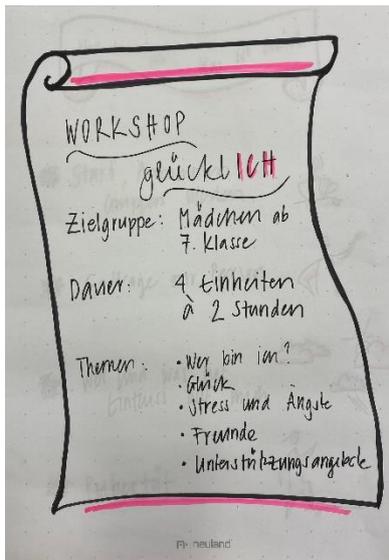
sicher



unsicher



## Dokumentation WS Glück/ICH (kijufa Ittigen)



Bei Fragen:  
 Nina Grütter; Kinder- und  
 Jugendfachstelle Ittigen  
[nina.gruetter@kijufa.ch](mailto:nina.gruetter@kijufa.ch)  
 031 925 23 80

**Projektideen der Teilnehmer\*innen aus WS Teil 4:**

## Emotionskoffer

→ Arbeitstitel

Sammlung von Übungen zu Themen wie

EMOTION	Genderspezifisch arbeiten
Mobbing	
ERNÄHRUNG	
Bewegung	

→ anschließend sortieren zu Angeboten  
zB Treff, Jugendbüro, FTM, Projekt, etc.

Soll einfaches Werkzeug für Jugendarbeiter:innen sein, um Themen aktuell aufzunehmen und zu thematisieren

Evtl. auch Infos wie kurze Filme zum Zeigen finden. Beispiel: Erfahrungsberichte von Jugendlichen die aufgrund ihrer sex Orient. gemobbt wurden

*OR Codes*

*Emotionen während des Sports beobachten*

*Eine gute Zeichnung zum Einwaschen*

## Social Media

(Thema macht das)

### Jugendarbeiter:innen als Influencer:in

& Influencer:innen finden, welche zuverlässige Informationen bieten. Diese kennen und den Jugendlichen empfehlen

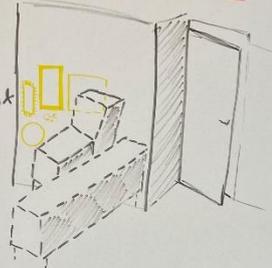
- Gesundheit
- Bewegung
- Kosmetik & Make up

Den Jugendlichen im Gespräch aufzeigen, was wie an diesen gut finden (Faktcheck, Ausbildung / Wissen)

- Neben vielen Gender-Plakaten und Themen-Infografiken ebenfalls <sup>selbstgezeichnete</sup> Plakate zur psych. Gesundheit aufhängen (auf Thema aufmerksam machen, Diskussion anregen, entstigmatisieren)
- dies mit konkreten Fragen, wie es der Person geht, evtl. Ausführungen zu psych. Krankheiten und Unterstützungsangeboten (bipw.: 147)
- evtl. auch SSA bezeichnen, um Thematik auch in der Schule ~~an~~ aufzugreifen
- evtl. nach Gefühlsbox<sup>o</sup> einbinden, wo Tretbesuchende ihr aktueller "Wohlbefinden" auf Zetteln notieren können, mit Hinweis dass Jugendarbeiter:innen jederzeit für ein Gespräch zur Verfügung stehen




## WAND ZU PSYCHISCHER GESUNDEHEIT



Flipperkasten & Möbel weg

- Informationen aufhängen zum Thema
  - > Was es ist
  - > Strategien zur Emotionsregulation
  - > Was tun, wenn es nicht gut geht
  - > Verschiedene Meldeorte<sup>o</sup> (auch Jugendarbeitende)
  - > Ideen für Aktivitäten
    - ↳ Umsetzbar machen im Jugendhaus

# Mental health

## digitale Präventionsreihe:

- Über mehrere Wochen  
Verschiedene Inputs / Wissensvermittlung
- Umfragen über die Befindlichkeit / Zufriedenheit
- Verweisen auf Accounts mit Mental health
  - wie gut es dir .ch
  - @ seelenmit
  - @ dureschmife .ch
  - @ kopfsache .ch
  - @ mind.comer
- Live Talk mit einer betroffenen Person
- Verlinkung von Adressen + Verweisen auf Gespräche mit uns.

## Umgang über physikalisches Bewusstsein, Projektwoche

- 1. In ~~Treffs~~ die Ernährungspyramiden aufhängen, Häufigkeit und Abkochen mit Zucker  
Berechnen
- 2. Neben ~~Treffs~~ Plakat mit Regeln welche Plakate aufhängen mit richtigen Nahrungsmitteln  
↳ Idee ist auch eine Gesundheits
- 3. Bei ~~Treffs~~ Workshops anbieten, pro Woche ein neues Thema
  - ↳ Woche 1: Wer bin ich? Mein Körper  
↳ Spieltheater Handlung, selber Plakat gestalten und spielen
  - ↳ Woche 2: Plakate mit Regeln mit welchem Essen und was mit meinen Gefühlen?  
↳ Spieltheater Handlung, in Gruppen aufteilen und Rollen (Lernen) unterrichten  
↳ Spieltheater spielen, wer hat mir was mit was, Essen, Essen, und Jugendliche
  - ↳ Woche 3: Teile in die Themen eingeteilt → das selbste Spiel und  
↳ in einer Gruppe aufteilen und alle die Aufgaben
  - ↳ Woche 4: Die Bestimmung persönlich erbracht zu sein!  
↳ Plakat zum Essen (ein Beispiel oder Plakat)  
↳ Bucher  
↳ Plakat  
↳ Plakat
  - ↳ Woche 5: Auswertung  
↳ Bestimmung der Plakate in der Woche bekommen ist  
↳ Bestimmung der Plakate

- ▷ IN TREFFS DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE
- ▷ 3 PROJEKT: MIT ZUCKERW. SÜSSGETRÄNKE, WAREN VERBODLICHEN
- ▷ WORKSHOPS (WÖCHENTLICH)
  - ↳ WOCHE 1: WER BIN ICH! MEIN KÖRPER  
↳ ROLLENSPIEL SPIELEN
  - ↳ " 2: PUBERTÄT. ÄNDERUNGEN  
MEMORY, ROLLENSPIEL
  - ↳ " 3: WAS BEDEUTET GESUND SEIN  
↳ GRUPPENANSTANDSCH

# THEATER

Alter:  
7-9 Klasse

Zeitspanne:  
Eine Woche

- Umsetzung:
- ⇒ Rollenspiele, Rollentausch
  - ⇒ Verkörperung von Emotionen
  - ⇒ Ein Stück erarbeiten
  - ⇒ Aufführung
  - ⇒ Gruppenarbeiten

- Förderung:
- ⇒ Körperwahrnehmung
  - ⇒ Empathie
  - ⇒ Gruppendynamik
  - ⇒ Sozialkompetenz
  - ⇒ Ausdrücken von Emotionen
  - ⇒ Ausdruckskompetenz
  - ⇒ Selbstbewusstsein / Selbstsicherheit

# Sorgen-Chat

## Eigenschaften:

- anonym
- kostenfrei
- benutzerdefiniert
- simpel
- niederschwellig
- Chatverlauf lösbar nach gewisser Zeit



## Nutzen:

- Probleme anonym schildern
- einfacher in ländlichen Regionen
- geringer Aufwand

## Vorgehen:

- QR-Code scannen
- Empfänger auswählen
- Chatfen
- Weitere Schritte entwickeln

# Kunstausstellung

Alter:  
7.-9. Klasse

Zeitspanne:  
1. Monat

## Umsetzung:

Eigene Emotionen in Kunstwerke / Skulpturen / Kunstwerke / Gemälde ausdrücken  
Abschluss in einer Ausstellung

## Förderung:

- Kreativität
- Empathie
- Emotionsregulation
- Selbstbewusstsein
- Ausdrücken von Emotionen

# Which Anime Character?

★ Pro Treff ein (Anime)-Charakter

★ Pro Treff ein Grundemotion in Verbindung mit einem Charakter setzen.

★ Videosequenzen auf denen diese Emotionen zu sehen sind zeigen. Austausch

★ Niederschwellig anbieten

Möglichkeit: Workshop mit einem Treffangebot verbinden, bsp. Kochen

# Emotionsecken

Im Treff Plakate zu Gefühlen aufhängen, Strategien sammeln, evtl. anbieten

Beispiel  
Wut  
→ Sammlung von Outlets  
→ Plakate zum Anheften  
→ Wand zuhause