|  |
| --- |
| Prävention psychische Gesundheit |
| Zielgruppe(n) | [x]  Kindersport [x]  Jugendsport |
| Datum / Zeit / Ort | XX | 60’ | XX |
| Leitung | Für Rückfragen: Flavia Hasenböhler |
| Themenbereich | [ ]  Outdoortechniken [ ]  Sicherheit [ ]  Natur und Umwelt [ ]  Pioniertechnik[ ]  Lagerplatz / Lagerhaus / Umgebung [x]  Prävention und Integration --> psychische Gesundheit |
| Material / Hilfsmittel | * Laptop (am besten mind. 2-3)
* Die 10 Schritte für psychische Gesundheit (Corona angepasste oder normale Version) (als Plakat, ausgedruckt A3/A4, oder die bestellten Postkarten für jedes Kind)
* Die Kärtchen mit den Begriffen für den Einstieg
* Die Geschichte von Max für den Einstieg
* Der Spielplan
 | * Evtl. Sportgeräte, Wolldecken, ausgewogenes Zvieri, Postkarten, Stifte, Musikboxen und Lichter, Material für den Kneippweg
 |  |
| Vorbereitung | Vor dem Lager* Kärtchen und Geschichte ausdrucken
* Spielplan schön auf Packpapier aufzeichnen oder ausdrucken
* Postkarten bestellen, falls erwünscht oder Poster ausdrucken
* Spielfigur Max basteln
 | Im LagerDie Posten einrichten mit dem Spielplan, der Meditationsecke etc. | * Nach dem Lager
* Feedback an FG Prävention
 |
|   |
| Zeit | Beschreibung | Material |
| 20’ | Einstieg: Was ist psychische Gesundheit überhaupt?Die Kinder werden in Gruppen von ca. 6-8 Kinder eingeteilt. Die Gruppen können bewusst Kinder der gleichen Altersgruppe beinhalten, so dass man die Posten auf die Altersstufen anpassen kann oder bewusst gemischt sein, damit die verschiedenen Kinder vom Erfahrungsschatz der anderen profitieren können. Mach dir vorab Gedanken über deine Gruppe von Jubla Kindern.Sie erhalten ein Kärtchen, auf denen die Begriffe «Psychische Gesundheit», «gesund», «krank», «psychische Erkrankung» etc. sind. Sie müssen dann Begriffe mit einer zu ihnen zugeteilten Leitperson den Kärtchen zuordnen. Die Begriffe sind beispielsweise «keine Krankheit haben», «kann zur Schule gehen», «muss zum Arzt», «kann man meistens der Person ansehen». Die Kärtchen dürfen auch zwischen 2 Begriffe gelegt werden, da teilweise mehrere zutreffen.Beispielsweise kann jemand mit einer psychischen Erkrankung auch körperliche Beschwerden haben oder jemand der gesund ist, auch mal traurig und einsam sein.Die Begriffe sind extra alle schwammig gewählt, so dass eine Diskussion entsteht, durch die die Leitperson die Kinder führt. Sie soll auch allfällige Fragen klären, da evtl. nicht jedem Kind das Wort «psychisch» ein Begriff ist. Das sollte bei Beginn aktiv nachgefragt werden.Dann liest die Leitperson eine Geschichte von Max vor, der meint er wäre gesund. Die Kinder sollen “Stopp” sagen, wenn sie meinen zu erkennen, dass es Max nicht gut geht (psychische Erkrankung erkennen). Die Geschichte ist unten angehängt. Am Ende werden die Schlagwörter wie z.B. «hat keinen Appetit mehr zum Essen» aufgelöst und es wird erklärt, dass es auch zu einem gewissen Grad jedem Mal so geht, aber wenn vieles zutrifft oder dies wie bei Max schon seit einer langen Zeit, hier 6 Monate, zutrifft, und ihn stark im Alltag einschränken, können das Anzeichen sein. In diesem Fall sollte man Hilfe holen oder sich jemandem anvertrauen. | * Kärtchen und Begriffe in Richtiger Anzahl (für alle Gruppen) ausgedruckt + Geschichte von Max
 |
| 35’ | HauptteilNun gilt es Max zu helfen. Es gibt nämlich viele Tipps, welche Menschen helfen können, ihre psychische Gesundheit selbst zu stärken. Nützt dies jedoch nicht genug, sollte jeder sich professionelle Hilfe holen oder andere darin unterstützen dies zu tun.Dazu gibt es ein Spielfeld. Die Zeit, welche vergeht (in 5min. Schritten) treiben Max (die Spielfigur) einen Schritt nach dem anderen in die Richtung der professionellen Hilfe eines Psychiaters (rechts).Die Kinder müssen aktiv Max helfen, dass er sich mit Tipps selbst nach links kämpfen kann, so dass er durch gute psychische Gesundheitstipps wieder selbst gesund werden kann. Die Kinder spielen natürlich alle zusammen (wenn es um psychische Gesundheit geht, müssen wir alle am gleichen Strang ziehen und uns gegenseitig helfen). Sie können in ihren Gruppen Aufgaben lösen, welche ihnen verschiedene Anzahl Punkte geben. Die Punkte können sie dann beim Spielfeld abgeben und je 10 Punkte senden Max ein Schritt nach links, also dass es ihm wieder besser geht.(Die Anzahl Punkte, die die Kinder brauchen, um Max zu helfen und einen Schritt nach links zu bringen muss natürlich an das Spiel angepasst werden, erstens je nach Gruppengrösse und zweitens wie gross ihr das Spielfeld zeichnet und auch abhängig davon, wie schnell die Kinder sind. Das Spiel sollte minimal 30 min. dauern, so dass die Kinder sicher die Möglichkeit haben mindestens zwei Drittel der Posten auszuprobieren.)Mögliche Posten:1. Meditieren für Kinder (siehe Link unten)
2. Eigene Tipps geben, was tut dir gut, wenn du mal schlecht gelaunt oder krank bist? Manchen ihrer Tipps geben mehr Punkte, andere eher wenige (dem Kindersorgentelefon 147 anrufen, mit jemandem zu sprechen gibt 2, Tipps die eher individuell sind oder welche wahrscheinlich viele Kinder nennen wie lesen Computerspiele spielen oder Sport machen nur 1)
3. Sie sollen sich ein Video zur psychischen Gesundheit anschauen von der „Berner Gesundheit“ (Link siehe unten)
4. Sie müssen eine Sportaufgabe machen, in der sie ihre allgemeine Stimmung vorher und nachher angeben müssen, die Leiterin trägt das ein und am Ende im Ausstieg wird das ausgewertet.
5. Ein ausgewogenes Znüni/Zvieri essen, ein Stückchen Schoggi gibts natürlich auch dazu. Denn die gesunde Ernährung trägt auch zum psychischen Wohlbefinden bei.
6. Anlaufstellen kennenlernen: Das Kindersorgentelefon etc. (siehe Link zu den Anlaufstellen auf der Seite des Kanton Baselland; gibt’s auch für Baselstadt) Macht den Kindern klar, dass ihre direkten Anprechpersonen aber meist Vertrauenspersonen wie Familienmitglieder, Lehrer, Freunde oder Jubla-Leitpersonen sein können.
7. Lernen über verschiedene Krankheitsbilder (siehe Link unten zu Kurzfilmen von Kinderseele.ch) Bitte schau dir zuerst die Videos an, welche auf die Altersstufe deiner Jubla Kinder passt.
8. Postkarte schreiben an eine geliebte Person: Die Kinder dürfen eine Postkarte an jemanden schreiben, denn man sollte ja mit Freunden im Kontakt bleiben und auch darüber reden was einen beschäftigt. Alternativ kann man auch an das Lagergotti schreiben, wenn es das bei euch im Lager gibt, oder einfach an ein anderes Kind.
9. Ausdruckstanz: Es gibt einen Partyraum mit inspirierender Musik. Die Kinder sollen kreativ sein und einen Song lang ihre Gefühle im Tanz ausdrücken.
10. Es gibt einen kleinen Kneippweg, den die Kinder barfuss durchlaufen und sich dabei auf den Untergrund und ihre Füsse konzentrieren sollen. Dies kann ihre Achtsamkeit fördern. Oder sie laufen alleine einen kleinen Spaziergang, bei dem sie sich über eine Frage Gedanken machen können. (Beispielsweise: Was sind Momente, die dich ganz besonders glücklich gemacht haben oder dir viel Kraft gegeben haben? / Gab es mal einen Moment, als du wirklich traurig oder krank warst, bei dem dir eine Person eine sehr wertvolle Hilfe war oder dich mal getröstet hat oder dir ein tolles Geschenk gemacht hat? Hast du dies auch schon einmal bei einer anderen Person gemacht?)

Evtl. Irgendwo eigene Ideen auf einem Plakat aufschreiben / sammeln. Was tust du, wenn du traurig bist bzw. Damit es dir besser gehtWeitere Posten zum Thema Kreativität, neues Lernen etc. möglich. | * Spielfeld, Spielfigur Max, 2-3 Laptops, Decken fürs Meditieren
* Material für Posten, Zvieri, Sportposten etc.
 |
|  |  |  |
| 5’ | AusstiegDie Kinder kommen nochmals im Plenum zusammen und werden gefragt, was sie aus dem Block mitnehmen.Die „Studie“ von der Sportaufgabe wird aufgelöst, also ob es den Kindern wirklich besser ging nach dem Sport als vorher.Alle Kinder erhalten eine Karte 10 Schritte für psychische Gesundheit, was bei der Gesundheitsförderung Kanton Aargau gratis bestellbar ist. Oder man hängt ein Plakat mit den 10 Schritten im Lagerhaus auf (ausgedruckt oder selber gemalt).Idee: Im Lagerhaus / Zeltplatz einen Wohlfühlraum / ecke einrichten, wo die Kinder die gelernten Sachen ausleben können.Tipp:Momentan gibt es eine auf Corona angepasste Version der 10 Schritte zur psychischen Gesundheit. Beide Versionen gibt es einfach online zu finden. Schau dir am besten beide mal an und entscheide dich für eine. | * Plakat „Schritte für psychische Gesundheit“ oder bestellte Postkarten für jedes Kind
 |
|  |
| Kontrollfrage: Was sollen die TN in diesem Block erlernen? |
|  | * Die Kinder lernen psychische Gesundheit von psychischer Krankheit zu trennen und was Anzeichen sind, dass es jemandem psychisch nichtS gut geht.
* Die Kinder lernen, dass es Tipps gibt, wie an sich selbst und anderen helfen kann, aber dass es, wenn es nicht mehr geht, eine Stärke ist, sich professionelle Hilfe zu holen. Diese Hilfsangebote sollen die Kinder auch kennenlernen.
 |
|  |  |
| Sicherheits-überlegungen | * Es gilt das allgemeine Lagersicherheitskonzept. Auf jeden Fall muss die Privatsphäre und das seelische Wohl jedes Kindes die oberste Priorität haben und falls einem Kind das Thema sehr nahe geht, aus persönlichen Gründen, soll dies respektiert werden und das Kind muss nicht zum Mitmachen gezwungen werden.
 |
| Schlechtwetter-variante | Das Spiel kann drinnen oder draussen gespielt werden. |
| Nützliche Links: | * 10 Schritte für psychische Gesundheit (<https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/bgm/10_Schritte_fuer_deine_psychische_Gesundheit.pdf>)
* 10 Schritte für psychische Gesundheit CORONA (<https://www.migesplus.ch/publikationen/10-schritte-fuer-psychische-gesundheit-in-ausserordentlicher-lage>)
* Video der Berner Gesundheit «Trage Sorge zu dir» (<https://www.youtube.com/watch?v=hLWGKJNmWQA&list=PL4HmVa6BOVugQ1Ud8IzA4az9OEmX5a5oJ>)
* Mindfulness Schweiz „Meditieren mit Kindern“ (<https://www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeitsuebungen/uebungen-fuer-kinder/>)
* Kinderseele, Kurzfilme zum Lernen über psychische Erkrankungen (<https://www.kinderseele.ch/angebote/kurzfilme/>)
* Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche in Not, Kanton Baselland (<https://www.baselland.ch/politik-und-behorden/direktionen/sicherheitsdirektion/kindes-und-jugendschutz/anlaufstellen-fuer-notfaelle>)
 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Keine Krankheit haben | Kann zur Schule gehen | Muss zum Arzt | Kann man meistens einer Person ansehen |
| Muss manchmal Medikamente nehmen | Fühlt sich ängstlich und einsam | Mag nichts essen | Hat körperliche Beschwerden |
| Kann nicht schlafen | Ist traurig |  |  |

**Die Geschichte von Max**

Max ist ein Jugendlicher von 13 Jahren. Er ist in der 7. Klasse und war bis anhin ein guter Schüler. Im letzten halben Jahr hat er jedoch viele schlechte Noten nach Hause gebracht (*plötzliche viel schlechtere Leistung in der Schule*). Im Sommer war er viel mit seinen Freund\*innen im Skaterpark und hat mit seinem Skateboard Tricks geübt. Mittlerweile bleibt er aber sehr oft zu Hause (*er zieht sich zurück*), und wenn seine Mutter nachfragt, hat er einfach keine Lust mehr mit seinen Freunden skaten zu gehen. Seine Lehrerin spricht ihn einmal auf seine plötzlich schlechten Noten in seinem Lieblingsfach Mathematik an und Max sagt, dass er sehr schlecht schlafen kann (*Schlafprobleme)*und dies schon seit einer längeren Zeit. Er kommt auch oft zu spät in die Schule, erst zur zweiten oder dritten Lektion. Max ist nämlich ein Langschläfer. Früher konnte er zwar besser aufstehen, aber Max schafft es mittlerweile morgens kaum mehr aus dem Bett, für das braucht er manchmal mehr als zwei Stunden, um sich aufzuraffen und aufzustehen (*Keinen Antrieb für den Tag, 2h um aufzustehen sind nicht normal*). Er wirkt auf die Lehrerin müde und er sagt, dass ihm nichts mehr Spass macht, auch nicht das Turnen oder die Pausen beim «Räuber und Bulle» spielen (*Müdigkeit kann ein Anzeichen sein für seinen schlechten Schlaf, aber vor allem die Lustlosigkeit für Dinge, welche ihm früher Spass gemacht haben*). Jedoch findet die Lehrerin viele Kinder wirken müde, die Eltern schicken die alle viel zu spät ins Bett. Bei einer Kontrolluntersuchung beim/bei der Kinderärzt\*in wirkt Max sehr gesund. Beim Abhören des Herz und der Lunge sind keine unnatürliche Geräusche zu hören. Max ist auch gut gewachsen, so wie es normal ist für einen 13-jährigen Jungen. Gewicht hat er stärker zugenommen (kann auch ein Anzeichen sein, sowie auch Gewichtsabnahme) und auf die Frage des/der Kinderärzt\*in über den Appetit von Max antwortet seine Mutter. Er isst sehr viel, seine Mutter ist froh, er habe eigentlich immer Hunger. Auch Max erklärt, er habe öfters Hungerattacken und isst viele Snacks, auch in der Nacht geht er manchmal an den Kühlschrank etwas Essen holen. Er kann sich dann nicht mehr zurückhalten und isst so viel, bis es ihm schlecht wird (Hungerattacken mit wenig Kontrolle über sich).

Wie denkst du geht es Max? Was würdest du ihm raten?

Zum Beispiel eine Vertrauensperson anzusprechen, ob einen/eine Freund\*in, die Lehrperson, die Eltern oder seinen/seine Kinderärzt\*in, und erzählen was ihm auf dem Herzen liegt, dass er zwar äusserlich gesund scheint, es aber in ihm drinnen nicht sehr gut geht und er Mühe hat so seinen Alltag und die Schule zu bewältigen).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | Start |  |  |  |  |  |  |  |