Katholische Jungschar

Begleitheft zur Kinderrechteaktion 2024

Ich fühl‘s!



Hintergründe und Arbeitsmaterialien
für Gruppenleitende und Interessierte

Inhalt:

1	Das Recht auf Gesundheit mit besonderem Fokus auf Psychische Gesundheit	S. 3
2	Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen	S. 4
3	Der Beitrag der Jungschar für mentale Gesundheit / psychisches Wohlbefinden von jungen Menschen in Österreich	S. 4
4	Unsere Forderungen an die Politik	S. 5
5	Bausteine für eine Gruppenstunde rund um das Thema Ressourcen und Resilienz Stärkung	S. 8
6	Anlaufstellen bei Krisen und Fragestellungen rund um psychische Gesundheit	S. 11
7	Quellen und Hinweise zur Themenvertiefung	S. 12



Das Recht auf Gesundheit mit besonderem Fokus auf Psychische Gesundheit

1

Jedes Jahr machen wir als Jungschar rund um den Tag der Kinderrechte am 20. November mit verschiedenen öffentlich wirksamen Aktivitäten und Veranstaltungen auf die Kinderrechte aufmerksam. Wir informieren Kinder, Jugendliche, aber auch Erwachsene über Kinderrechte – denn nur wer die eigenen Rechte kennt, kann sich Gehör verschaffen.

Das vorliegende Begleitheft gibt Hintergrundinformationen zum Schwerpunkt der diesjährigen Kinderrechteaktion und stellt Gruppenstundenbausteine rund um das Thema Resilienz- und Ressourcenstärkung von Kindern vor. Es richtet sich vorrangig an Gruppenleiter*innen, aber auch an alle mit Kindern betrauten Personen.

Mit der Kinderrechtekation 2024 wollen wir Bewusstsein für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen schaffen und Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention in den Mittelpunkt stellen.

Jedes Kind hat das Recht auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit, medizinische Behandlung, ausreichende Ernährung, sauberes Trinkwasser, Schutz vor den Gefahren der Umweltverschmutzung und vor schädlichen Bräuchen und das Recht zu lernen, wie man gesund lebt. (…) (Art. 24).
https://unicef.at/kinderrechte-oesterreich/kinderrechte/

Ein Leben in Gesundheit bedeutet in unserem Verständnis:

…, dass wir uns körperlich und seelisch wohlfühlen.
…, dass wir Unterstützung bekommen, wenn es uns nicht gut geht.
…, dass wir Zugang zu sauberem Wasser und gesunder Nahrung haben.
…, dass wir Möglichkeiten haben, unsere Ideen und Wünsche umzusetzen.

Die Katholische Jungschar leistet einen Beitrag in der Prävention psychischer Erkrankungen durch die Stärkung der Ressourcen und Beteiligungsmöglichkeiten von jungen Menschen und durch Projekte in Partner*innenländern.

Die Katholische Jungschar bietet Unterstützung und Hilfestellungen für Gruppenleiter*innen und Jungschargruppen. In Workshops und Veranstaltungen erhalten Interessierte Informationen zur pädagogischen Arbeit mit Kindergruppen.

LINKTIPP Weitere Informationen zu den Kinderrechten und zur Kinderrechtekation unter: www.jungschar.at/kinderrechte

HINWEIS Du hast konkrete Fragen oder bist unsicher, wie du mit einer schwierigen Situation im Jungscharalltag umgehen sollst? Melde dich bei deinem diözesanen Bundesbüro oder bei einer der Anlaufstellen weiter hinten im Heft!

Du bist nicht allein! Hol dir Hilfe und tausch dich aus!

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

2

Wir alle haben Phasen, in denen es uns nicht so gut geht, in denen wir Ängste haben, traurig sind oder keine Lust auf Unternehmungen haben. Verschiedene Gefühle wahrnehmen zu können, diese zu benennen und Hilfe zu bekommen, wenn wir allein nicht weiterwissen, sollte dabei selbstverständlich sein. Die Übergänge und Abgrenzung von einer belasteten Phase zu einer psychischen Erkrankung sind oftmals nicht klar.

Studien aus Österreich und weltweit zeichnen jedoch ein ähnliches Bild: Das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen und somit auch ihrer psychischen Gesundheit hat sich in den vergangenen Jahren zunehmend verschlechtert.

Kinder und Jugendliche sehen sich mit einer Vielzahl an Herausforderungen sowie komplexen Gefühlslagen konfrontiert. Das Wohlbefinden von jungen Menschen wird durch unterschiedliche Faktoren negativ beeinflusst, dazu zählen Einsamkeit, Leistungsdruck, Zukunftssorgen oder der sozio-ökonomische Status eines Kindes beziehungsweise dessen Familie. Auch äußere Faktoren wie Sorgen zur Klimakrise, internationale Konflikte und Kriege wirken sich belastend aus.

Um mit diesen vielfältigen Belastungssituationen umgehen zu können und trotzdem nicht die Hoffnung zu verlieren, braucht es daher eine starke Lobby für die Interessen der Kinder und Jugendlichen in der österreichischen Gesellschaft.

LINKTIPP Zur Vertiefung des Themas Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der außerschulischen Kinder- und Jugendarbeit empfehlen wir die Toolbox Psychische Gesundheit Topsy: https://bjv.at/topsy/

Diese vermittelt Grundlagenwissen zu psychischen Erkrankungen und gibt Tipps für den Umgang mit psychischen Belastungen und Problemen in der pädagogischen Praxis.

Der Beitrag der Jungschar für mentale Gesundheit / psychisches Wohlbefinden von jungen Menschen in Österreich

3

Mit der diesjährigen Kinderrechteaktion wollen wir das präventive Potential pädagogischer Angebote wie der Jungschar für das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen in den Mittelpunkt stellen.

Freizeitangebote wie die Jungschar wirken sich auf unterschiedlichen Ebenen positiv auf das Wohlbefinden von Kindern und jungen Erwachsenen (zum Beispiel ehrenamtlichen Gruppenleiter*innen) aus und stärken somit langfristig ihre psychische Gesundheit.

Gleichzeitig wollen wir gegen Diskriminierung von psychischen Erkrankungen bei Kindern und Erwachsenen vorgehen und auf Missstände in der Versorgungslage (Therapie, etc.) aufmerksam machen.

→ *weiter auf der nächsten Seite*

Jungschar wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus:

& stellt die Bedürfnisse und Interessen der Kinder und jungen Menschen in den Mittelpunkt
& ist ein Ort der Entspannung und Erholung fernab von Leistungsdruck
& ermöglicht Kindern, sich mit Sinnfragen und Themen zu Leben und Glauben zu beschäftigen
& stärkt die Selbstwirksamkeit von Kindern und Gruppenleiter*innen.
& macht Vielfalt, Zugehörigkeit und Gemeinschaft erlebbar
& gibt Kindern Halt und Stabilität
& ermöglicht Kindern ihre eigene Stimme zu finden und ihren Selbstwert zu stärken

Unsere Forderungen an die Politik: 4

Psychische Gesundheit darf nicht von individuellen Faktoren und Möglichkeiten abhängen, sondern muss für alle Menschen gleichermaßen ermöglicht und politisch und gesamtgesellschaftlich forciert werden. Die Versorgungslage für Kinder und Jugendliche, welche an einer psychischen Erkrankung leiden oder einem oder mehreren Risikofaktoren für eine psychische Erkrankung ausgesetzt sind, ist dabei nicht ausreichend.

Wir fordern politische Entscheidungsträger*innen auf:

Psychische Gesundheit und damit zusammenhängende Maßnahmen in allen Politikbereichen zu verankern und ressortübergreifend zu behandeln

- Gesundheit ist ein Querschnittsthema, welches in alle Politikbereiche hineingreift und prioritär bearbeitet werden muss. Die überarbeitete Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie 2024 (vgl. Sozialministerium 2024) ist hierbei zu beachten und konsequent umzusetzen. Nicht zuletzt der Zugang und die flächendeckende Versorgung für Gesamtösterreich und ist zu forcieren

- Die Ratifizierung und der Verfassungsrang der gesamten Kinderrechtskonvention unter Beachtung der Ökologischen Kinderrechte sehen wir dabei als wichtigen ersten Schritt, um Gesundheit für alle in Österreich lebenden Kinder allumfassend und nachhaltig zu ermöglichen.

- Die politische Beteiligung von Kindern und Jugendlichen in Themen, die für ihre Anliegen relevant sind, muss ermöglicht werden.

Außerschulische Freizeitangebote und deren präventive Wirkung für psychisches Wohlbefinden anzuerkennen

- Qualitätsvolle, außerschulische Freizeitangebote und Räume, in denen die Bedürfnisse der Kinder im Vordergrund stehen, müssen gesichert und nachhaltig gefördert werden.
- Der hohe Stellenwert von ehrenamtlicher Arbeit muss bundesweit einheitlich anerkannt und vereinheitlicht werden. (Beispiel Unfall- und Haftpflichtversicherung, Freiwilligengesetz)
- In diesem Zusammenhang begrüßen wir dabei Inflationsanpassungen von Förderungen (Beispiel Bundesjugendförderung), um fortlaufend eine qualitätsvolle pädagogische Arbeit in Jugendorganisationen und Vereinen gewährleisten zu können.

Informationen zu psychischer Gesundheit, zu Unterstützungsmöglichkeiten und möglichen Erkrankungen niederschwellig und für alle in Österreich/Italien lebenden Menschen zugänglich zu machen

- Informationen müssen mehrsprachig und in leichter Sprache zur Verfügung gestellt werden.
- Informationen müssen Kindern und Jugendlichen altersgerecht und auf unterschiedlichen Plattformen (Social Media, Schule, etc.) zugänglich gemacht werden.
- Wir unterstützen dabei die Forderung des ÖBVP (Österreichischer Bundesverband von Psychotherapeut*innen) einer „Mental Health Strategie“ (vgl.b ÖBVP 2023) und das Erreichen von Kindern und Jugendlichen in ihren Lebensräumen.
- Psychologische und psychotherapeutische Behandlung muss unkompliziert und schnell als Sozialversicherungsleistung für alle ermöglicht werden.

LINKTIPP Hier kann man die Forderungen des ÖBVP nachlesen: www.psychotherapie.at/oebvp/ueber-den-oebvp

Gegen Diskriminierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen vorzugehen

- Multiplikator*innen, Pädagog*innen und alle mit Kindern betreuten Menschen sollen Zugang und Verpflichtung zu Fort- und Weiterbildungen zu psychischen Erkrankungen erhalten.
- Die Umsetzung der UN-Konvention für Menschen mit Behinderung sehen wir dabei zusätzlich als absolut notwendig, um die Interessen von psychisch erkrankten Kindern (oder Bezugspersonen von Kindern) bestmöglich zu vertreten und Inklusion voranzutreiben.
- Begleitend zu weiteren Maßnahmen fordern wir eine Aufklärungskampagne über psychische Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten.

LINKTIPP Die Plattform #besserbehandelt macht sich für die Interessen der gesundheitlichen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen in Österreich stark und stellt Forderungen, welchen wir uns inhaltlich ebenso anschließen: www.besserbehandelt.at/besserbehandelt/unsere-forderungen

Angebote psychotherapeutischer und psychologischer Betreuung flächendeckend in Gesamtösterreich anzubieten

- Das präventive Potential außerschulischer Kinder- und Jugendarbeit muss in den Mittelpunkt gestellt werden und qualitätsvolle Arbeit durch ausreichend Finanzierung und Anerkennung ermöglicht werden.
- Zusätzlich fordern wir den Ausbau von Psycho-soziale Betreuungsangebote in Schulen flächendeckend umzusetzen
- Kinder und Jugendliche müssen in der Schule über psychische Gesundheit, Resilienz, Ressourcenstärkung aufgeklärt werden.
- Wir fordern Angebote wie den Ausbau von Schul-Support Teams bestehend aus Schulsozialarbeit, Schulärzt*innen und Psychotherapeut*innen und Psycholog*innen an jeder Schule.

Ungleichheit zu bekämpfen – Ein gesundes Leben darf keine Frage sozioökonomischer Möglichkeiten sein

- Armut gilt als Risikofaktor für psychische Erkrankungen. Daher braucht es wirksame, langfristige Mittel gegen Armutslagen und soziale Ungleichheit in der Gesellschaft.
- Als Beispiel dafür, fordern wir das Einführen der Kindergrundsicherung, welche einen wichtigen Beitrag für Chancengerechtigkeit von allen Kindern in Österreich leisten kann.
- Das Verhindern von sozialer Ungleichheit bedeutet langfristig das Verhindern von psychischen Erkrankungen.

Unterstützung und Hilfe für alle mit Kindern betrauten Erwachsenen zu ermöglichen

- Die langfristige Ermöglichung von Unterstützungsangebote (zu Fragen der Erziehung, der eigenen psychische Gesundheit, usw.) für Erwachsene wird sich auch positiv auf die psychische Gesundheit von Kindern und deren Familien auswirken.
- Kinder von psychisch erkrankten Erziehungsberechtigten sollten dabei zusätzlich beachtet werden.
- Aufklärung über unterschiedliche Unterstützungsangebote (nicht nur in akuten Krisensituationen) müssen für Erwachsene niederschwellig und einfach ermöglicht werden.

Bausteine für eine Gruppenstunde rund um das Thema Ressourcen und Resilienz Stärkung

Die folgenden Methoden sollen eine Anregung für eine Gruppenstunde zum Thema Ressourcen und Resilienzstärkung von Kindern geben. Kombiniere sie nach Lust und Laune oder lasse einzelne Methoden öfters mit in den Gruppenalltag einfließen.

Mein Geist, mein Körper und ich (Achtsamkeitsübungen)
Einstiegsmethode

Dauer	5-10 Minuten (inkl Reflexion)
Ziel	Selbstwahrnehmung / Geist und Körper spüren und verstehen
Materialien	Stoppuhr (evtl. am Handy)
Quelle/Link	Unser Atem: https://vollbunt.jungschar.at/beitrag/mein-geist-mein-koerper-und-ich

Zum Einstieg eine kurze Geschichte:

Die Sinne sitzen zusammen und streiten, wer am wichtigsten ist. Die Augen, die Ohren, die Nase etc. und der Atem. Weil sie sich nicht einigen können, beschließen sie, dass jeder Sinn für eine Zeit lang auf Reisen gehen muss. In seiner Abwesenheit wollen die anderen beobachten, wie es sich so lebt. Einer nach dem anderen geht also für einige Zeit fort, und die anderen arrangieren sich eigentlich sehr gut in der Zwischenzeit.

Als letztes geht der Atem fort, aber noch bevor er weit kommt, geht es den anderen sehr schlecht, sie gehen fast zugrunde und rufen dem Atem nach: „Komm zurück, bitte komm zurück, ohne dich geht gar nichts!“Atmen ist für uns ganz selbstverständlich. Wir denken nicht darüber nach, es geht ganz von allein, außer vielleicht, wenn wir uns mal zu sehr anstrengen: dann keuchen wir oder schnappen nach Luft.

Übung: 1 Minute Atmen

Setz dich bequem hin und, wenn es dir nichts ausmacht, schließe deine Augen. Wenn du lieber mit geöffneten Augen mitmachen willst, dann konzentriere dich jetzt auf irgendeinen Punkt auf dem Tisch oder auf dem Fußboden vor dir. Entspanne deine Schulter, behalte jedoch eine gerade Sitzposition bei. Die Füße ruhen entspannt auf dem Boden. Ich werde jetzt mit einer Stoppuhr eine Minute stoppen, damit du siehst, wie oft du in einer Minute atmest.

Ein voller Atemzug besteht aus Ein- und Ausatmen, zähle in Gedanken mit. Wenn du möchtest, lege deine Hände entweder auf deinen Bauch oder auf deinen Oberkörper; es wird dir helfen. Versuch dabei nicht an die Zeit zu denken. Auf los geht es los, wir fangen an. Beobachte, wie es sich in deiner Nase, deinem Hals, deinem Oberkörper oder deinem Bauch anfühlt. Nach einer Minute wird gestoppt, versuch, dich an die Zahl deiner Atemzüge zu erinnern. Bist du ruhig / relaxed und ganz zugegen in diesem Moment?

Aus: The Toolbox is You (S.13-21), Osterloh – Verein für Achtsamkeit, 2019

LEGENDE

Dauer · Materialien · Ziel · Quelle/Link

HINWEIS Du suchst noch weitere Inspiration oder Methoden zu einem ganz bestimmten Thema? Melde dich in deinem Jungschar Diözesanbüro! :)

IDEEN Weitere Ideen für eine Gruppenstunde zur diesjährigen Aktion findest du zum Beispiel auch bei der Jungschar Südtirol: https://vieldrin.jungschar.it/thema/ich-fuehls/

IDEEN Auch die Jungschar Wien hat eine Gruppenstunde zum Thema Gefühle erstellt, die du in der Datenbank unter dem Stichwort „Selbstbewusstsein“ finden kannst: https://wien.jungschar.at/modellsuche

Gefühle Pantomime

Einstiegsmethode (auch als Abschlussmethode geeignet)

	15 Minuten
	Selbstwahrnehmung / Gefühle benennen
	Karten oder Zettel mit verschiedenen Gefühlen und verschiedenen Situationen
	aus „Die Ideen Fundgrube der Jungschar Vieldrin: https://vieldrin.jungschar.it/thema/ich-fuehls/

Erkläre den Kindern, dass alle Gefühle richtig und wichtig sind und dass es normal ist, wenn wir manchmal glücklich, manchmal traurig oder wütend sind. Teile die Kinder nun in kleine Gruppen ein (ca. drei bis fünf Kinder pro Gruppe).

Jede Gruppe zieht eine Gefühls- und eine Situationskarte und überlegen sich gemeinsam, wie sie diese Szene pantomimisch darstellen können. Gib ihnen ein paar Minuten lang Zeit, um sich vorzubereiten. Nun führen alle Gruppen ihre Szenen auf und die anderen Kinder versuchen zu erraten, welches Gefühl und welche Situation dargestellt wurde.

Diskutiert nach jeder Gruppe kurz, wie und was sie erkannt haben und auch, ob jemand schon etwas Ähnliches erlebt hat. Bestärke dabei die Kinder, dass es in Ordnung ist, diese Gefühle zu haben und dass es wichtig ist, darüber zu sprechen.

Stimmungsbarometer

Einstiegsmethode

	Je nach Gruppengröße und Fragen 10-20 Minuten
	Positive Selbstreflexion, Selbstbewusstsein stärken und Gefühle benennen lernen
	Bildkarten deiner Wahl
	Gruppenstunde “Ich packe meinen Rucksack…”, Jungschar Linz https://vollbunt.jungschar.at/beitrag/ich-packe-meinen-rucksack

Klebe einen Klebestreifen auf den Fußboden. Du liest die Aussagen vor und die Kinder ordnen sich von „Stimmt zu 100 %“ bis „Stimmt überhaupt nicht“ je nach ihrer Stimmung auf dem Barometer an.

Aussagen:

- Ich bin gerade megahappy.
- Ich fühle mich ganz kribbelig.
- Ich mag die Welt heute sehr.
- Ich hab‘ mich heute schon mal so richtig geärgert.
- Ich hab‘ mich heute sehr lieb.
- Ich bin hundemüde.
- Ich hab‘ heute einen spitze Tag gehabt.

Nach jeder Aussage haben die Kinder die Möglichkeit zu erzählen, warum sie sich dort hingestellt haben, wo sie stehen.

Bildkarten: Gefühle benennen

Einstiegsmethode

Je nach Gruppengröße 15-25 Minuten

Positive Selbstreflexion, Selbstbewusstsein stärken und Gefühle benennen lernen / Zusätzlich: Kennenlernen anderer Gruppenmitglieder

Bildkarten deiner Wahl

Die Bildkarten werden in der Mitte des Kreises aufgelegt. Jedes Kind/ Jede teilnehmende Person sucht sich eine Karte aus, welche ihre aktuellen Gefühle/ Gedanken/ Wünsche darstellt.

Mögliche Impulse:

- Such dir eine Karte aus, die zeigt, wie es dir heute geht.
- Such dir eine Karte aus, die zeigt, wie du dich in der letzten Gruppenstunde gefühlt hast.
- Such dir eine Karte aus, die zeigt, was du dir für die heutige Gruppenstunde/ für den Nachmittag wünscht.

Die Karten und das Gefühl werden im Anschluss mit der Gruppe geteilt.
Es gibt eine Vielzahl an unterschiedlichen Karten, die sich gut eignen. Dazu zählen zum Beispiel Dixit Spielkarten oder auch explizite Gefühlskarten.

DOWNLOAD Ein gratis Download für Gefühlskarten findet sich zum Beispiel hier: https://www.betterteachingresources.com/post/bildkarten-gef%C3%BChle-kostenlos

Starke Kreisgespräche

Hauptteil: Methoden/Impulse/Spiele

Ab ca. 20 Minuten

Eigene Stärken wahrnehmen und kommunizieren / Stärkung Selbstbewusstsein

Gruppenstunde “Stark wie Pippi”/ Jungschar Linz
https://vollbunt.jungschar.at/beitrag/stark-wie-pippi

Es werden ein Außen- und ein Innenkreis gebildet, jedes Kind im Außenkreis hat ein Kind im Innenkreis gegenüber. Der/Die Gruppenleiter*in stellt Fragen, die Kinder tauschen sich zu zweit zu dieser Frage aus. Anschließend geht der Innenkreis um eine Person nach rechts weiter, sodass jedes Kind ein neues Gegenüber bekommt.

Die Fragen können sein:

- Tauscht euch darüber aus, was ihr besonders gut könnt.
- Was möchtest du noch besser können?
- Erzähle von einer Situation, in der du besonders viel Mut hattest.
- Wenn du dir eine Superkraft wünschen könntest, welche wäre das und wieso?

Persönlichen Akku wieder aufladen
Hauptteil: Methoden/Impulse/Spiele

ca. 15-20 Minuten

Eine Ressourcensammlung für Kinder. Ihr sucht gemeinsam nach euren Energieoasen und wo ihr sie im Alltag finden könnt und sie euch helfen können, den Alltag leichter werden zu lassen. Gemeinsam überlegt ihr, wie ihr eure inneren Akkus wieder aufladen könnt und Dinge oder Aktivitäten findet, die euch stark für den Alltag machen.

Gruppenstunde “Die sensationelle Entdeckung des Energiemampferlis!” https://wien.jungschar.at/modellsuche

Auf einem großen Plakat ist eine leere Batterie aufgezeichnet, ähnlich wie das Akkuladesymbol auf deinem Handy. Die Kinder bekommen nun grüne Balken/Streifen und kleine Energiemampferlis. Auf die Energiemampferlis könnt ihr schreiben, was einem Energie raubt oder erschöpft. Auf die grünen Balken könnt ihr gemeinsam schreiben, was einem Energie gibt, was die leeren Akkus wieder auflädt.

Auf den Energiemampferlikärtchen könnten so Sachen stehen wie: Streit mit Freund*innen, zu viele Hausaufgaben, Zimmer aufräumen müssen, blöde Kommentare im Internet, krank sein… Auf den Energiebalken könnten Dinge wie: dreimal tief durchatmen, mit Freund*innen spielen, einen Film schauen mit der Familie, im Park/draußen Ball spielen, ... stehen.

Sammelt gemeinsam, was euch gut tut. Schau dabei, dass die Kinder nichts über sich preisgeben müssen, was sie nicht wollen. Ihr könnt daher eher darüber sprechen, was allgemein auslaugt und was Energie bringt. Wenn Kinder von sich erzählen wollen, ist das natürlich auch schön. Schau in der Moderation darauf, dass alle Kinder, die etwas erzählen wollen, das auch tun können und die Einfälle und Beiträge von dir wertgeschätzt werden.

Mein ganz persönliches Abenteuer / Ich packe meinen Koffer
Abschlussmethoden

Je nach Gruppengröße ~ 15 Minuten

Erkenntnisse einer Gruppenstunde zum Thema Stärken / Kraftspender zu reflektieren / Wahlweise auch als Einstiegsmethode verwendbar

Gruppenstunde “Mein ganz persönliches Abenteuer”/ Jungschar Linz https://vollbunt.jungschar.at/beitrag/mein-ganz-persoenliches-abenteuer

Eine Abwandlung des Spiels „Ich packe in meinen Koffer“: Die Kinder packen gemeinsam den Jungschar-Koffer für das Abenteuer des eigenen Lebens und nehmen das mit, was ihnen (...) am wichtigsten erscheint. Das könnte ihr liebstes Hobby, ihre beste Freundin, ihr bester Freund oder auch ihre größte Stärke oder schönste Erinnerung sein.

Ein Kind beginnt und sagt „Ich packe unseren Jungschar-Koffer mit meiner Familie“. Das nächste Kind packt dann in den Koffer nicht nur seine eigene Erkenntnis, sondern auch die des Kindes davor. Also beispielsweise: „Ich packe unseren Jungschar-Koffer mit Janas Familie und Fußball spielen“. So geht es reihum, bis alle dran waren und der Koffer voll ist.

Lachyoga für Kinder
Abschlussmethoden

ca. 5-7 Minuten

Lachen entspannt. Wir schütten dabei verschiedene Hormone aus, die uns gut tun. Endorphine, Serotonin und Oxytocin. Es baut Stress ab und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Gruppenstunde “Die sensationelle Entdeckung des Energiemampferlis!”
https://wien.jungschar.at/modellsuche

Hier findest du einige Lachyogaübungen. Lass dich darauf ein, auch wenn man am Anfang nur so tut, als würde man lachen, schwappt es irgendwann über und man lacht wirklich. Lachen ist dann auch wirklich ansteckend.

- Gut, um sich einzulachen: Es ist kalt, das Auto ist fast eingefroren und der Motor braucht lange zum Starten. Das geht dann so: H…haha…haha…hahaha jetzt startet der Motor.
- Scheues Lachen: Hände vor das Gesicht und lachen, hihi, haha, hihi, haha – Hände vom Gesicht weg und ernst schauen – dann wieder die Hände vor das Gesicht und lachen und so weiter
- Lachen und Weinen: Sich beugen, mit den Händen hinunter streichen und ääää sagen, als ob man grantig wäre und dann wieder hoch und lachen
- Löwenlachen: Zunge heraushängen lassen, die Hände sind wie Tatzen neben dem Kopf und bewegen sich greifend und dabei abwechselnd brüllen und lachen
- Hühnerlachen: Fäuste machen und diese unter die Achseln stecken, die abgewinkelten Arme wie Flügel bewegen und lachen und gackern wie ein Huhn
- Pinguinlachen: Sich mit ausgedrehten Fußspitzen gerade hinstellen, dann aufeinander zu watscheln oder wenn sie alleine üben nach vorne und zurück watscheln und dabei mit hoher Stimme „pinguinisch“ reden (piepsen)
- Argumente Lachen: mit dem Finger „drohen“ und dabei lachen
- Hexenlachen: Krumm gehen und humpeln und den rechten Zeigefinger krümmen und wie eine Hexe hinterhältig kichern, hihi, hihi, hihi, …

Marmeladenglas/ Glücksmomente sammeln
Weitere Methoden/ Rituale für die Arbeit mit der Gruppe

	Die Dauer kann variieren. Zu Beginn jeder Gruppenstunde können sich alle jeweils 5-10 Minuten Zeit nehmen, um als Einstiegsritual die Dankbarkeitskarten auszufüllen.
	Kindern die Praxis der Dankbarkeit näher zu bringen/ Achtsamkeit auf positive Lebensinhalte stärken
	Glas mit Verschluss, Klebstoff, Schere, Bleistift, Zettel/Karten, Etikett für das Dankbarkeitsglas (optional)

Alle, die mitmachen wollen bekommen ein mittelgroßes Schraubglas. Die Vorbereitung des Dankbarkeitsglases (Schneiden und Gestalten der Kärtchen, Dekorieren des Glases) kann in etwa 30-60 Minuten in Anspruch nehmen.

Die Kinder (und Gruppenleiter*innen) können auf kleinen Zetteln Momente sammeln, für die sie zum Beispiel in der letzten Woche (oder Gruppenstunde) dankbar waren. Durch das regelmäßige Aufschreiben von Dingen, für die sie dankbar sind, können Kinder lernen, den Moment zu schätzen, ihre Aufmerksamkeit auf positive Aspekte ihres Lebens zu lenken und somit ihr Wohlbefinden und Glück steigern.

ANREGUNG Die Methode kann über das Jungscharjahr hinweg zu Beginn jeder Stunde durchgeführt werden. Am Ende des Jahres hat jedes Kind ein volles Glas mit "Marmeladenglasmomenten", für die es dankbar ist.

Anlaufstellen bei Krisen und Fragestellungen rund um psychische Gesundheit 6

Rat auf Draht (kostenfrei – rund um die Uhr)
Beratung in verschiedenen Notsituationen für Kinder & Jugendliche via Anruf oder Online-Chat
Telefonnummer: 147
www.rataufdraht.at

Telefonseelsorge (kostenfrei – rund um die Uhr)
Beratung in verschiedenen Notsituationen via Anruf oder Online-Chat
Telefonnummer: 142
www.telefonseelsorge.at/

Gesund aus der Krise
Gratis Therapieplätze für alle bis 21 Jahren
www.gesundausderkrise.at

Kriseninterventionszentrum
Angebot für (junge) Erwachsene in einer Krise
01 / 406 95 95
Montag - Freitag 8 - 17 Uhr
https://junginkrise.at/

HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter
Beratung für Angehörige psychischer erkrankter Menschen (telefonisch, online, persönlich)
Telefonnummer: 01 526 42 02
www.hpe.at/de/

Quellen und Hinweise zur Themenvertiefung 7

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (Hg.) (2024): **Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie**. Aktualisierung 2024. 2024.

DOJ/AFAJ; Offene Kinder- und Jugendarbeit in der Schweiz: Plakat: **Wie Offene Kinder- und Jugendarbeit psychische Gesundheit fördert**. (Abruf: 15.07.2024). www.doj.ch/publikationen

Europäische Union (2024): **Wohlbefinden und psychische Gesundheit durch Bildung:** https://fgoe.org/medien/Factsheets (Abruf: 19.07.2024)

Felder-Puig, Rosemarie; Teutsch, Friedrich; Winkler, Roman: **Psychische Gesundheit von österreichischen Jugendliche**n. HBSC Factsheet 01 aus Erhebung 2021/22. Wien: BMSGPK, 2023

ÖBVP (2023): Mental Health First! **Was belastet unsere junge Generation so sehr? Hilfen und Maßnahmen zur Bewältigung**. https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20231019_OTS0141/was-belastet-unsere-junge-generation-so-sehr (Abruf: 19.07.2024)

Böckle, M., & Stippl, P. (2023). **Die aktuellen psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen in Österreich**. (B. Haid, Hrsg.)

Topsy Toolbox Psychische Gesundheit: https://bjv.at/topsy/

UNICEF (2021): **Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen steht auf dem Spiel!**. https://unicef.at/news/einzelansicht/die-psychische-gesundheit-von-kindern-und-jugendlichen-steht-auf-dem-spiel/ (Abruf 23.07.2024)

Sozialministerium (2024): **Überarbeitete Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie zeigt Herausforderungen für junge Bevölkerung auf.** https://www.sozialministerium.at/Services/Neuigkeiten-und-Termine/kinder-und-jugendgesundheitsstrategie.html (Abruf 18.07.2024)

ÖBVP (2023): https://www.psychotherapie.at/oebvp/ueber-den-oebvp (Abruf: 18.07.2024)