



Alles bestens! Auch für deine psychische Gesundheit?

Ein partizipatives Forschungs- und Entwicklungsprojekt mit Zuger Jugendlichen

Bericht III
Bericht zur Workshop-Entwicklung

20. Dezember 2019

Impressum

Olivier Favre
Projektleiter, Abteilungsleiter Kinder- und Ju-
gendgesundheit

Michèle Omlin
Projektkoordinatorin, Abteilung Kinder- und
Jugendgesundheit

Inhalt

1	Einleitung	4
1.1	Forschungsphase	4
1.2	Synthesephase	5
1.3	Gestaltungsphase	5
1.4	Workshopentwicklung	5
2	Entwicklung Workshop	5
2.1	Ausgangslage	6
2.2	Ziel	6
2.3	Jugendforschende	6
2.4	Rahmenbedingungen	6
3	Workshopentwicklung mit den Jugendforschenden	8
3.1	Sitzungen zur Workshopentwicklung	8
3.1.1	Erste Sitzung	8
3.1.2	Zweite Sitzung	8
3.1.3	Dritte Sitzung	10
4	Ergebnisse der Workshopentwicklung	11
4.1	VIA-Youth Stärketest	11
4.2	Übungsauswahl und Zuteilung	11
4.3	Titel	12
4.4	Experimente statt Übungen	12
5	Pilotphase	12
5.1	Pilot-Workshop	13
5.2	Datenerhebung	15
5.3	Auswertung der Rückmeldungen	16
5.4	Erkenntnisse aus der Pilotphase	18
6	Ausblick	19
6.1	Materialien	19
6.2	Workshop	19
7	Anhang	21
7.1	Bewertungsraster Workshopbewertung	21
7.2	Bewertungsraster Workshop-Hospitanz	22
7.3	Ausschreibung Workshop	27

1 Einleitung

Was tun Jugendliche, um psychisch gesund zu bleiben? Dieser Frage ging die Kinder- und Jugendgesundheit (KJG) des Amtes für Gesundheit des Kantons Zug in einem partizipativen Jugendforschungsprojekt nach. Ziel war, die Botschaften der bestehenden Erwachsenenkampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» für Jugendliche in Bild- und Textbotschaften anzupassen. Zudem wurden die Botschaften so aufbereitet, dass sie an Workshops in Schulklassen eingesetzt werden können.

Die Stiftung «Wonderland» unterstützte das Projekt finanziell. Die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU) wurde zur wissenschaftlichen und methodischen Begleitung des Projekts miteinbezogen.

Das gesamte Projekt wurde in vier Phasen unterteilt:

- Forschung
- Synthese
- Gestaltung
- Workshop-Entwicklung

1.1 Forschungsphase

Die Forschungsphase dauerte vom November 2018 bis März 2019. Während dieser Phase gingen Jugendliche, sogenannte «Jugendforschende», folgenden Fragen nach:

- Momente / Situationen, in denen es mir gut / schlecht geht?
- Mögliche Gründe / Umstände, warum es mir gut / schlecht geht?
- Strategien, die ich anwende, damit es mir gut geht / wenn es mir schlecht geht?

Das Jugendforschungs-Projekt war genuin partizipativ angelegt. Das heisst, die einbezogenen Jugendlichen arbeiteten und forschten mit den Projektverantwortlichen auf Augenhöhe. Sie bestimmten mit und trafen Entscheidungen zum Projektverlauf oder wählten Themen, die erforscht werden sollten.

Ziel war es herauszufinden, was Zuger Jugendliche für ihre psychische Gesundheit tun oder tun können. Daraus wurden Strategien erarbeitet, die Jugendliche anwenden können, um ihre psychische Gesundheit zu erhalten oder zu fördern.

In diesem 4-monatigen Prozess mit insgesamt neun Sitzungen wurden sechs Themenfelder eruiert, welche Jugendliche aktuell besonders beschäftigen:

- Schulstress: Noten, Druck, Erwartungen
- Social Media: sozialer Vergleich, bindet viel Zeit
- Beziehungen: Familie, True & Fake Friends, Konflikte
- Freizeit: Aktivitäten, Hobbies, abschalten können

- Körperliches und psychisches Wohlbefinden
- Rolle in der Gesellschaft: Platz finden, Weltanschauung

Die Forschungsphase samt Ergebnissen ist im Forschungsbericht¹ der KJG ausführlich beschrieben.

1.2 Synthesephase

Die «Synthesephase» baute auf den Ergebnissen der Forschungsphase auf und fand im März 2019 statt. Insgesamt nahmen zehn Jugendlichen – sechs junge Frauen und vier junge Männer zwischen 14 und 18 Jahre alt – teil. Zusammen analysierten sie die bestehende Erwachsenen-kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit», formulierten die Schritte um und grenzten sie letztlich auf folgende vier Tipps ein:

- Probleme ansprechen und darüber reden
- Sich akzeptieren und an sich glauben
- Ausgleich zum Alltag finden
- Zeit sinnvoll nutzen

1.3 Gestaltungsphase

In der zweimonatigen «Gestaltungsphase» von April bis Juni 2019 arbeiteten noch fünf der Jugendforschenden mit. Sie erarbeiteten anhand der vier Tipps jugendgerechte Bild- und Textbotschaften. Dabei wurden sie von einem Grafiker und von einem Texter unterstützt.

Die Synthese- und Gestaltungsphase sind in einem separaten Bericht² detailliert beschrieben.

1.4 Workshop-Entwicklung

Während der Gestaltungsphase startete zudem die Entwicklung eines Workshops. Der Workshop baut auf den vier entwickelten Tipps auf und enthält entsprechende Übungen.

Die Entwicklung des Workshops wird nachfolgend dokumentiert.

2 Entwicklung Workshop

Die Jugendforschenden wurden für die Erarbeitung des Workshops miteinbezogen: Sie beurteilten verschiedene Übungen, welche im Voraus von einer KJG-Fachperson ausgewählt wurden. Anhand der Beurteilungen und Rückmeldungen der Jugendlichen wurde der Workshop von den KJG-Fachpersonen erarbeitet und in einer Pilotphase in verschiedenen Schulklassen

¹ Favre, O. & Omlin, M. (2019). Alles bestens! Auch für deine psychische Gesundheit? Ein partizipatives Forschungs- und Entwicklungsprojekt mit Zuger Jugendlichen. Bericht I, Forschungsbericht. Zug: Amt für Gesundheit des Kantons Zug.

² Favre, O. & Omlin, M. (2019). Alles bestens! Auch für deine psychische Gesundheit? Ein partizipatives Forschungs- und Entwicklungsprojekt mit Zuger Jugendlichen. Bericht II, Bericht zur Synthese- und Gestaltungsphase. Zug: Amt für Gesundheit des Kantons Zug.

ausprobiert. Anhand der Rückmeldungen aller Beteiligten wurde der Workshop während der Pilotphase laufend angepasst.

2.1 Ausgangslage

Der Workshop richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 3. Sekundarstufe, des 10. Schuljahres und des 1. Lehrjahres. Der Workshop basiert auf den Grundlagen, die im Jugendforschungsprojekt erarbeitet wurden. Die entwickelten Bild- und Textbotschaften (4 Tipps) wurden in den Workshop integriert.

Für die Workshop-Entwicklung wurde Miriam Scammacca von der Kinder- und Jugendgesundheit zur Unterstützung herbeigezogen. Sie absolvierte das CAS Positive Psychologie am Psychologischen Institut der Universität Zürich (UZP). Die Workshop-Entwicklung entstand im Rahmen der Abschlussarbeit³ von Frau Scammacca. Sie beschreibt in dieser Arbeit zudem detailliert die Vorgehensweise und Übungen.

2.2 Ziel

Im Workshop sollen die, von den Jugendforschenden entwickelten, vier Tipps so aufbereitet werden, dass die Jugendlichen diese mit ihren Erfahrungen abgleichen können. Dies bedeutet, dass positiv-psychologische Experimente durchgeführt werden, die mit einem oder mehreren Tipps zusammenhängen. Ziel ist es, die psychische Gesundheit der teilnehmenden Jugendlichen zu fördern und dass sie Möglichkeiten kennen, wie sie ihre psychische Gesundheit fördern oder erhalten können.

2.3 Jugendforschende

Bei der Erarbeitung des Workshops nahmen fünf Jugendforschende teil (ein junger Mann und vier junge Frauen). Sie waren zwischen 15 bis 17 Jahre alt. Eine Jugendliche besuchte die Fachmittelschule, eine die Kantonsschule und anderen drei Jugendliche besuchten zu dieser Zeit die Sekundarschule.

2.4 Rahmenbedingungen

Für den Workshop galten verschiedene Rahmenbedingungen, die bei der Entwicklung des Workshops vorgegeben waren.

Workshop-Dauer

Der Workshop dauert vier Lektionen. Hinzu kommen je eine Lektion zur Vor- und Nachbearbeitung.

- Vorbereitungslektion (von der Lehrperson angeleitet)
- Workshop (von zwei Fachpersonen der KJG geleitet)
- Nachbearbeitungslektion (von der Lehrperson angeleitet)

³ Scammacca M. (2019): Positiv-psychologische Intervention in Bezug zu partizipativ erarbeiteten Impulsen für die psychische Gesundheit von Jugendlichen. Im Rahmen des Projektes Jugendforschende. Kinder- und Jugendgesundheit, Kanton Zug.

Die Vor- und Nachbearbeitungslektion führen die Lehrpersonen mit der Klasse durch. So wird auch die Lehrperson in die Verantwortung gezogen. Zudem ist die Nachhaltigkeit besser gewährleistet, weil die Thematik mehrmals aufgegriffen wird.

Workshop-Thema

Der Workshop basiert auf den Grundlagen der «Positiven Psychologie». Die Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Forschung der psychologischen Aspekte, welche das Leben lebenswert machen und das sogenannte gute Leben, das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit fördern. In der Positiven Psychologie werden drei Ebenen untersucht und erforscht⁴:

- positives Erleben, d.h. positiv empfundene Emotionen und Zustände
- positive Eigenschaften, welche für das Individuum und die Gesellschaft nützlich sind
- positive Institutionen, welche positives Erleben ermöglichen und positive Eigenschaften fördern (z.B. Schulen, Arbeitsplätze etc.)

Bei der Positiven Psychologie geht es auch darum, die negativen Gefühlen anzunehmen und zu lernen, damit umzugehen.

Ein zentrales Element der Positiven Psychologie ist das PERMA-Modell von Seligman⁵. Dabei leisten fünf PERMA-Dimensionen einen Beitrag an das eigene Wohlbefinden:

- Positive Emotions: Die Orientierung an positiven Gefühlen
- Engagement: Die Orientierung am Engagement und Flow
- Relationships: Die Orientierung an positiven Beziehungen
- Meaning: Die Orientierung am Sinn und der Bedeutung
- Accomplishment: Die Orientierung an der eigenen Wirksamkeit

Diese Dimensionen wurden in die Workshop eingebaut und dienen als roter Faden – nebst den von den Jugendlichen erarbeiteten vier Tipps.

Materialien

Der Workshop wird bewusst analog gehalten, da die Jugendlichen in der Freizeit und immer öfters auch im Schulalltag mit digitalen Medien konfrontiert sind.

Es werden keine Medien (Film, PowerPoint etc.) eingesetzt, sondern einzig mit Laminaten, Plakaten und Flipcharts gearbeitet. Für die grafische Darstellung und Erstellung der Materialien wird der Grafiker Elia Salvisberg unterstützend zur Seite stehen.

⁴ Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

⁵ Seligman M. (2011): *Flourish - Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München, DE: Kösel.

Workshop-Leitung

Es ist angedacht, den Workshop mit einer Fachperson und eines/einer Jugendlichen durchzuführen. Während der Pilotphase wurde der Workshop von zwei Fachpersonen der KJG geleitet.

Haltung der KJG

Die KJG-Mitarbeitenden sind in ihrer Arbeit mit Jugendlichen einer Haltung verpflichtet, die akzeptierend, tolerant, partizipativ, wertschätzend und offen ist. Die KJG hat das Ziel, die Gesundheitskompetenz der Jugendlichen zu fördern.

3 Workshop-Entwicklung mit den Jugendforschenden

3.1 Sitzungen zur Workshop-Entwicklung

Für die Workshop-Entwicklung wurden mit den Jugendlichen drei Sitzungen durchgeführt, welche Miriam Scammacca leitete. Miriam Scammacca wählte die Übungen für den Workshop vorgängig aus und die Jugendforschenden beurteilten diese Übungen.

3.1.1 Erste Sitzung

Bei der ersten Sitzung im April 2019 gab Miriam Scammacca einen Input zu den Grundlagen der Positiven Psychologie. Dabei stellte sie den Jugendlichen unter anderem das PERMA-Modell vor.

Ausserdem wurde der VIA-Youth Stärketest vorgestellt. Dieser stammt vom Charakterstärketest⁶ ab, welcher das persönliche Stärkeprofil von Erwachsenen misst. Der VIA-Youth Stärketest richtet sich speziell an Jugendliche zwischen 10 und 17 Jahren.

Als Vorbereitung für die zweite Sitzung führten die Jugendforschenden den VIA-Youth Stärketest zu Hause durch und werteten die Ergebnisse mit der dazugehörige Interpretationshilfe⁷ aus.

3.1.2 Zweite Sitzung

Die Zweite Sitzung fand im Mai 2019 statt. Sie diente einerseits dazu, den VIA-Youth Stärketest auszuwerten und andererseits verschiedene Übungen aus der Positiven Psychologie durchzuführen, zu bewerten und zu diskutieren.

Via-Youth Stärketest

Die Teilnehmenden diskutierten zu Beginn der Sitzung der VIA-Youth Stärketest. Grundsätzlich bewerteten ihn die Jugendlichen als hilfreich und interessant, um eigene Charakterstärken zu erkennen. Es gab auch kritische Stimmen, dass der Test viel zu lange dauerte. Sie bräuchten

⁶ Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York, NY: Oxford University Press. (Paper SWIPPA). <https://www.charakterstaerken.org/>

⁷ Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik, Psychologisches Institut, Universität Zürich (2015). https://www.charakterstaerken.org/VIA_Interpretationshilfe.pdf

für den Test 60 bis 90 Minuten (inkl. Lesen der Interpretationshilfe), statt der angegebenen 40 Minute, so die Rückmeldung der Jugendlichen.

Übungen

Anschliessend setzten sich die Jugendlichen mit den Übungen auseinander. Miriam Scammacca hatte vorgängig 21 Übungen aus der Positiven Psychologie ausgewählt. Einige eigneten sich bereits für Jugendliche und insbesondere für das Setting Schule. Andere Übungen jedoch richteten sich grundsätzlich an Erwachsene. Miriam Scammacca passte sie deshalb jugendgerecht an (Sprache, Aufgabenstellung). Sie achtete bei der Auswahl auch darauf, dass die Übungen einen Bezug zu den vier Tipps hatten, die durch das Jugendforschungsprojekt entstanden sind.

Während der Sitzung machten die Jugendliche bei fünf Übungen mit. Miriam Scammacca zeigte dabei den jeweiligen Bezug zum PERMA-Modell auf:

- Beziehungsnetz⁸: Bei dieser Übung wird eine subjektive Beurteilung des eigenen Beziehungsnetzes hergestellt (Bezug zu Relationships).
- Freundschaftspflanze⁹: Bei dieser Übung wird reflektiert, was die Freundschaft braucht, um zu wachsen und zu bestehen (Bezug zu Relationships).
- Bleistiftexperiment⁹: Bei dieser Übung geht es um den Einfluss der Mimik (Bezug zu Positive Emotions).
- Körperglück⁹: Diese Übung widmet sich dem Einfluss der Körperhaltung (Bezug zu Positive Emotions).
- Karten Lebensbedeutungen¹⁰: Bei dieser Methode kommt man den eigenen Sinnquellen auf die Spur (Bezug zu Meaning).

Nach der Durchführung diskutierten und bewerteten die Jugendforschenden diese Übungen jeweils. Dafür erhielten sie ein Bewertungsraster (Anhang 7.1), mit dem sie die Übungen mit folgenden Parametern bewerteten:

- Ist die Übung passend für die Zielgruppe Jugendliche?
- Zu welchem Schritt (Tipp) hat die Übung Bezug?
- Wie ist der Spassfaktor?
- Soll die Übung durch die Lehrperson angeleitet, während des Workshops durchgeführt oder als Hausaufgabe umgesetzt werden?
- Soll die Übung als Einzel-, zweier- oder Gruppenarbeit durchgeführt werden?

⁸ In Anlehnung: Odermatt, A. & Hurschler, K. (2007): *Schritte ins Leben. Persönlichkeitsbildung für Jugendliche. Begleitband für Lehrpersonen*. Ab Sekundarstufe I, 13 bis 18 Jahre. Zug, CH: Klett und Balmer, S.147.

⁹ Märzinger K., Plangl, V., Smolka, H. und Teufel, I. (2016). *Mein Glücks-Trainings-Portfolio - Glückliche sein kann man lernen! Grundlagen für Kinder von 8 - 12 Jahren*. Wien, AT: Bildungsverlag Lemberger.

¹⁰ In Anlehnung: Schnell, T., & La Cour, P. (2018). Von der Tiefe im Leben sprechen. Erkenntnisse der empirischen Sinnforschung und Exploration von Lebensbedeutungen mit der LeBe-Kartenmethode. *Wege zum Menschen*, 70(1), 33-47.

Zusätzlich konnten die Jugendlichen Anpassungswünsche und Variantenvorschläge anbringen.

Für die restlichen 16 Übungen erhielten die Jugendlichen eine Arbeitsmappe mit den Anleitungen der einzelnen Übungen. Diese Übungen sind in der Arbeit von Miriam Scammacca³ ebenfalls detailliert beschrieben:

- Freundlichkeitsbesuch (in Anlehnung⁵)
- Drei gute Dinge⁵
- Mein bestes mögliches Ich (in Anlehnung¹¹)
- Welche Stärke sehe ich bei dir¹²
- Glücksinterview⁹
- Selbstmitgefühl und der Körper¹²
- Übung für mehr Selbstwert¹³
- Achtsamkeit¹⁴
- Positive Playlist¹⁵
- GlücksABC⁹
- Drei Freundlichkeitsgesten in der Klasse (in Anlehnung¹²)
- Erkenne deine Stärken¹⁶
- Freundschaftliche Kommunikation⁹
- Empathie (in Anlehnung⁹)
- Das halb leere oder das halb volle Glas (in Anlehnung⁹)
- Keep cool (in Anlehnung⁹)

Die Jugendlichen führten die Übungen selbständig zu Hause durch und bewerteten diese ebenfalls anhand des Rasters.

3.1.3 Dritte Sitzung

An einer weiteren Sitzung im Juni 2019 kam das Projektteam wieder zusammen und tauschte sich zu 16 Übungen aus, welche die Jugendforschenden inzwischen durchgeführt und bewertet

¹¹ Lyubomirsky, S. (2018): *Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt am Main, DE: Campus Verlag.

¹² Blickhan D. (2015): *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn, DE: Junfermann Verlag.

¹³ <https://www.feel->

[ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/selbstvertrauen_aufpeppen/gnomio_entwaffnen/uebungen_fuer_mehr_selbstwert.cfm](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/selbstvertrauen_aufpeppen/gnomio_entwaffnen/uebungen_fuer_mehr_selbstwert.cfm)

¹⁴ <http://zurichmindfulness.ch/liebe-quete-meditation> & <https://www.feel->

[ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/spueren_koerperreise.cfm](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/spueren_koerperreise.cfm)

¹⁵ CAS Positive Psychologie (2018/2019). Universität Zürich UZH, Gander F.

¹⁶ <https://www.feel->

[ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/wer_bin_ich_was_tue_ich/gesundes_selbstwertgefuehl/trainieren_erkenne_deine_staerken.cfm](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/wer_bin_ich_was_tue_ich/gesundes_selbstwertgefuehl/trainieren_erkenne_deine_staerken.cfm)

hatten. So erhielt die Projektleitung nicht nur eine Rückmeldung durch das Bewertungsraster, sondern auch eine qualitative Rückmeldung zu den Übungen.

4 Ergebnisse der Workshop-Entwicklung

Die Rückmeldung durch das Bewertungsraster ergab keine eindeutigen Ergebnisse. Von den noch fünf im Projekt verbliebenen Jugendlichen hatten drei alle Übungen durchgeführt und das Bewertungsraster ausgefüllt. Zwei hatten rund 60 % der Übungen durchgeführt und bewertet. Hinzu kam, dass einige Bewertungen sehr unterschiedlich ausfielen. Die Ergebnisse zeigten aber trotzdem auf, welche Übungen zu welchem Zeitpunkt in den Workshop einfließen sollten und welche der vier Schritte zu den jeweiligen Übungen zugewiesen werden konnten.

Bei der Diskussion mit den Jugendlichen zum Workshop kamen viele wertvolle und hilfreiche Hinweise zusammen. Bei einigen Übungen schlugen die Jugendlichen neue Ideen oder Fragestellungen vor, die von der Projektleitung aufgenommen und bei der Vorbereitung des Workshops sogleich umgesetzt wurden.

Die Ergebnisse aus den Sitzungen mit den Jugendlichen sind in der Abschlussarbeit³ von Miriam Scammacca detailliert beschrieben.

4.1 VIA-Youth Stärketest

Aufgrund des zeitlichen Aufwandes und des Risikos, dass einige Schülerinnen und Schüler den Test nicht durchführen, hat die Projektleitung entschieden, den VIA-Youth Stärketest nicht in den Workshop einzubauen.

Es wurde nach einer Alternative gesucht, welche in kürzerer Zeit und zudem während des Workshops durchgeführt werden kann. Miriam Scammacca entschied sich für den Fragebogen aus dem 360° Feedback¹⁷. Dieser Fragebogen enthält 24 Charakterqualitäten, die weltweit in der Positiven Psychologie angewendet werden.

Die KJG änderte diesen Fragebogen leicht ab: Der ursprüngliche Fragebogen ist eine Fremdeinschätzung. Das heisst, jemand füllt den Fragebogen aus und beurteilt damit eine andere Person. Für den Workshop wird der Fragebogen als Selbsteinschätzung genutzt.

Bei der Diskussion zum Titel «Charakterstärken» sagten die Jugendforschenden aus, dass das Wort «Stärke» zu sehr an Schule und Leistung erinnere und sie lieber das Wort «Qualitäten» verwenden möchten. Deshalb trägt der Fragebogen nun die Bezeichnung «Meine Qualitäten».

4.2 Übungsauswahl und Zuteilung

Anhand der Diskussionen und der Bewertung durch das Kriterien-Raster wurden insgesamt acht Übungen ausgewählt und der Vorbereitungslektion, dem Workshop oder der Nachbearbei-

¹⁷ CAS Positive Psychologie (2018/2019). Universität Zürich UZH, Wagner L.

tungslektion zugeordnet. Ebenfalls ist definiert, welche Übungen zu welchen Tipps zugeordnet wurden.

Vorbereitungslektion

- GlücksABC (Ausgleich zum Alltag finden)

Hausaufgabe – in der Vorbereitungslektion angeleitet

- Drei gute Dinge (Ausgleich zum Alltag finden)

Workshop

- Körperglück (Sich selbst akzeptieren)
- Karten Lebensbedeutungen (Zeit sinnvoll nutzen)
- Beziehungsnetz (Probleme ansprechen)
- Positive Playlist (Ausgleich zum Alltag finden)

Hausaufgabe – im Workshop angeleitet

- Drei Freundlichkeitsgesten in der Klasse (Sich selber akzeptieren, Ausgleich zum Alltag finden)

Nachbearbeitungslektion

- Mein bestes mögliches Ich (Sich selbst akzeptieren)

Nach den drei Sitzungen zum Workshop war das Projekt für die Jugendforschenden beendet. Miriam Scammacca arbeitete jedoch am Workshop-Programm weiter.

4.3 Titel

Die Jugendlichen hatten im letzten Workshop den Titel « Alles bestens! Auch deine psychische Gesundheit? Glücklich und gesund – so schaffst du das » ausgewählt.

Für die Ausschreibung und die Bewerbung des Workshops war der Titel jedoch etwas zu lang und sperrig. Ausserdem hatten die Mitarbeitenden der KJG die Erfahrung gemacht, dass «psychische Gesundheit» in den Schulen häufig mit «Krankheit» in Verbindung gebracht wird. Deshalb entschied sich das Projektteam für folgenden Workshop-Titel: «Alles bestens? Glücklich und gesund – so schaffst du das».

4.4 Experimente statt Übungen

Bei der Erarbeitung des Programms wurde zudem entschieden, nicht mehr von Übungen zu sprechen, sondern von Experimenten. Übungen erinnern zu sehr an Schulübungen und Hausaufgaben. Die Bezeichnung «Experiment» wirkt interessanter und beinhaltet auch den Aspekt des Erforschens.

5 Pilotphase

Zwischen Ende Oktober und Mitte Dezember 2019 fand eine Pilotphase des Workshops statt. In dieser Phase wurde der Workshop mit verschiedenen Schulklassen ausprobiert und anhand der Rückmeldungen aller Beteiligten angepasst.

Beim Pilot-Workshop beteiligten sich zehn Schulklassen der 3. Oberstufe und des 10. Schuljahres (2x Sekundarklassen, 1x Realklasse, 3x gemischte Klassen und 4x 10. Schuljahr). Die Workshops fanden in verschiedenen Gemeinden des Kantons Zug statt: Steinhausen, Baar, Zug, Walchwil und Menzingen. Insgesamt nahmen etwa 140 Schülerinnen und Schüler sowie Lernende am Workshop teil.

Nachfolgend werden die Inhalte und der Aufbau des Pilot-Workshops beschrieben.

5.1 Pilot-Workshop

Vorbereitungslektion und Hausaufgaben

Übung	Methode
Einführung ins Thema durch die Lehrperson Die Lehrperson informiert die Klasse über die Ausgangslage, das Thema und das Ziel. Sie erklärt den Ablauf und kündigt den Workshop mit der Kinder- und Jugendgesundheit an.	Einführung
Stressoren Die Schülerinnen und Schüler schreiben Stressoren aus ihrem Alltag auf. Diese werden dann mit den 6 Themenfelder aus dem Jugendforschungsprojekt verglichen und diskutiert.	Selbstreflexion und Diskussion
Kurzfilm Glück Kurzfilm zu «was macht dich glücklich?» mit anschliessender Diskussion.	Film und Diskussion
Glücks ABC Die Schülerinnen und Schüler schreiben ihr persönliches GlücksABC. Diese besteht aus kurzfristigen Glücksauslösern oder langfristigen Glücksbringern zu jedem Buchstaben des Alphabets.	Experiment
«Drei gute Dinge» Die Schülerinnen und Schüler schreiben täglich drei positive Erlebnisse auf, jeweils am Abend. Diese Übung dauert 5-7 Tage.	Anleitung für Experiment

Workshop für Schulklassen

Nach der Einführung in den Workshop findet das erste Experiment «Körperglück» statt, um aufzuzeigen, dass die Körperhaltung und die Mimik das eigene Wohlbefinden und die Wirkung auf andere beeinflusst. Anschliessend gibt es einen kurzen Input zur positiven Psychologie, gefolgt von einer Diskussion und Theorie zu Glücksmythen. Daraufhin wird über das GlücksABC gesprochen. In dieser Lektion sollte aufgezeigt werden, dass nicht alles, was auf den ersten Blick wertvoll aussieht oder in den Medien so präsentiert wird, auch wirklich wertvoll für das eigene Glück ist.

Die zweite Lektion startet mit einem Input zum PERMA-Modell. Danach diskutieren die Schülerinnen und Schüler über ihre Erfahrungen mit dem Experiment «Drei gute Dinge». Eine Kurz-

geschichte leitet zum Fragebogen «Meine Qualitäten» über, welcher als Einzelarbeit von den Schülerinnen und Schüler ausgefüllt wird. Anschliessend diskutieren sie die Ergebnisse in Zweiergruppen. Hier wird die Botschaft platziert, dass je mehr positive Emotionen wir im Alltag erleben und uns auch bewusst darauf fokussieren, umso mehr eine Aufwärtsspirale des Wohlbefindens entsteht: wir können das beeinflussen!

In der dritten Lektion werden die Karten «Lebensbedeutungen» eingesetzt, sowie die fünf Sinndimensionen, welche in Zweiergruppen und anschliessend im Plenum diskutiert werden. Botschaft: Jeder Mensch hat eigene Lebensbedeutungen. Es macht langfristig zufrieden, diese auch zu leben.

Die vierte Lektion beinhaltet das Experiment «Beziehungsnetz» mit der Botschaft: Überlasse die Wahl deiner Beziehungen nicht nur dem Zufall, sondern entscheide dich für Beziehungen, welche dir guttun.

Anschliessend folgt das Experiment «positive Playlist», welches je nach Zeitreserven kürzer oder länger durchgeführt werden kann (Zeitpuffer). Danach werden die Schülerinnen und Schüler in das Experiment «Drei Freundlichkeitsgesten» eingeführt, welches diese bis zur Nachbearbeitungslektion durchführen. Zum Abschluss geben die Jugendlichen ihr Feedback zum Workshop ab.

Der Workshop basierend auf den 4 Tipps. Zu welchem Zeitpunkt im Workshop die vier Tipps präsentiert und damit eingebettet werden, wurde allerdings erst nach den ersten vier Pilot-Workshops entschieden. Das heisst, erst als der definitive Ablauf und die Dramaturgie des Workshops feststanden. Die vier Tipps wurden wie folgt integriert:

- Lektion 1: Finde deinen Ausgleich zum Alltag
- Lektion 2: Akzeptiere dich selbst und glaube an dich
- Lektion 3: Nutze deine Zeit sinnvoll und lebe bewusst
- Lektion 4: Sprich Probleme an und rede darüber

Grund für die spätere Einbettung war, dass die Experimente und ein flüssiger Ablauf im Zentrum standen. Bei der Einführung der vier Tipps wurde auf die Rhythmisierung des Workshops geachtet. Das bedeutet, wann die Tipps idealerweise platziert werden.

Nachbearbeitungs-Lektion

Übung	Methode
Einführung Zu Beginn erklärt die Lehrperson den Ablauf, das Thema und Ziel der Lektion.	Einführung
Auswertung «Drei Freundlichkeitsgesten in der Klasse» Die Übung wird im Plenum aufgelöst («Wichtel») und ausgewertet.	Diskussion
«Best possible self»	Experiment

Die Schülerinnen und Schüler schreiben während 15 Minuten auf, wie sie sich in fünf Jahren sehen, wenn alles genau so läuft, wie sie es sich wünschen. Anschliessend nehmen sie Bezug zur Übung «Meine Qualitäten», welche im Workshop durchgeführt wurde.	
<p>Postkarte</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler schreiben eine Postkarte an sich selbst und beantworten dabei eine der beiden Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche deiner Qualitäten willst du wofür einsetzen? • Was nehme ich aus dem Workshop mit? <p>Die Postkarte schickt die KJG ihnen später zu.</p>	Experiment

5.2 Datenerhebung

Um den Workshop auf die Bedürfnisse der Jugendlichen anzupassen, forderte die Projektleitung von allen Involvierten (Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen, Hospitanz und Workshop-Leitende) eine Rückmeldung (schriftliche und/oder mündlich) ein. Die Form der Rückmeldung war bei allen Beteiligten unterschiedlich. Sie werden in den folgenden Unterkapitel beschrieben.

Schülerinnen und Schüler

Wenn genügend Zeit vorhanden war, gaben die Schülerinnen und Schüler am Ende des Workshops schriftlich ihr Feedback zu folgenden Fragen ab: «Was nimmst du mit oder was hat dir gut gefallen? Was hat dir nicht so gut gefallen oder was würdest du verbessern?». War wenig Zeit vorhanden, gaben die Schülerinnen und Schüler per Handzeichen bekannt, wie ihnen der Workshop gefallen hat (von Daumen hoch = sehr gut, bis zu Daumen runter = überhaupt nicht gut). Die schriftlichen Rückmeldungen wurden gesammelt, zusammengetragen und codiert.

Lehrpersonen

Insgesamt waren sieben Lehrpersonen in die Pilotphase involviert. Sie erhielten von der Projektleitung einen Fragekatalog und gaben ihr Feedback schriftlich, teilweise aber auch mündlich, ab. Für die Auswertung konnten fünf Rückmeldungen berücksichtigt werden, da zwei Rückmeldungen noch fehlten, als der Bericht verfasst wurde. Von den Lehrpersonen, deren Feedback berücksichtigt wurde, waren vier beim Workshop der KJG anwesend.

Hospitanz

Bei den ersten drei Workshops hospitierte eine Fachperson der KJG und machte sich Notizen zum Workshop. Einerseits allgemein, aber auch zum Ablauf, zur Workshop-Leitung und zur Klassendynamik. Die jeweiligen Hospitanzen erhielten dazu ein standardisiertes Bewertungsraster (Anhang 7.2) mit Fragen und Möglichkeiten für Notizen. Zusätzlich nahmen sie nach dem Workshop an der Diskussion mit den Workshop-Leitenden teil und gaben ebenfalls ein mündliches Feedback ab.

Workshop-Leitende

Nach jedem Workshop gaben sich die Workshop-Leitenden eine mündliches Rückmeldung zum Workshop und zur Zusammenarbeit. Dabei wurden auch Änderungsvorschläge zum Workshop angegeben.

5.3 Auswertung der Rückmeldungen

Insgesamt wurde der Workshop von allen Involvierten als «gut» bewertet.

Schülerinnen und Schüler

Der Workshop kam bei den Teilnehmenden insgesamt gut an. Beim schriftlichen Feedback gab es 113 positive Rückmeldungen:

- 28 Teilnehmende fanden den Workshop interessant.
- 19 Teilnehmende lobten die Methodik (Der Workshop ist abwechslungsreich, interaktiv).
- 16 Teilnehmende gaben an, beim Workshop etwas gelernt zu haben.
- 15 Teilnehmende fanden es gut, dass sie reflektieren mussten.
- 11 Teilnehmenden hat der Workshop gefallen.
- 11 Teilnehmende haben ein positives Feedback zur Workshop-Leitung gegeben (Atmosphäre, gut erklärt, man durfte lachen).
- 5 Teilnehmende wünschten sich den Einsatz von Medien (Kahoot oder Film).

Einige Schülerinnen und Schüler kritisierten, dass der Workshop zu lange dauerte (9 Nennungen) und dass es nicht so spannend, beziehungsweise langweilig gewesen sei (16 Nennungen). 9 Teilnehmenden empfanden die Diskussionen als zu lange.

9 Schülerinnen und Schüler nehmen aus dem Workshop mit, dass sie mehr auf sich selber achten werden, statt auf die Meinung anderer zu hören.

Lehrpersonen

Alle Rückmeldungen waren positiv und einheitlich:

- *Konnten die Programme der Vorbereitungs- und Nachbereitungslektion in 45min durchgeführt werden?*
Ja. Zwei Lehrpersonen bauten die Lektion weiter aus und brauchten dafür 60 bis 75 Minuten.
- *Konnten die Schülerinnen und Schüler deiner Meinung nach einen inhaltlichen Zusammenhang zwischen der Vorbereitungslektion, dem Workshop und der Nachbereitungslektion erkennen?*
Ja, die meisten Schülerinnen und Schüler konnten einen Zusammenhang erkennen, zum Teil mit Hilfe der Erklärungen der Lehrperson. Der Abstand zwischen Vorbereitungslektion, Workshop und Nachbearbeitungslektion darf jedoch nicht zu gross sein.
- *Wie ist der gesamte Workshop (inkl. Vor- und Nachbereitungslektion) deiner Einschätzung nach bei den Schülerinnen und Schülern angekommen?*

Der Workshop ist bei den Teilnehmenden gut angekommen.

Rückmeldung einer Lehrperson: «Ein Lernender kam nach dem Workshop zu mir und sagte: ich habe mich mit meinen Mitlernenden so offen und ehrlich über Dinge unterhalten, die ich sonst nie angesprochen hätte.»

- *War das gelieferte Material verständlich und hilfreich?*
Das gelieferte Material war verständlich und hilfreich. Das eingesetzte Material, insbesondere während des Workshops, war sehr (zu) gross.

Hospitanz

- *Workshop-Verlauf (Strukturierung)*
 - + Einstieg und Abschluss passen zum Workshop-Verlauf
 - + roter Faden ist erkennbar, sinnvoller Aufbau des Workshops
 - + für den Workshop ist genügend Zeit eingeplant

Verbesserungsvorschläge

- roter Faden besser visualisieren
- Übergänge fließender gestalten
- vier Tipps markanter einbauen und hervorheben. Beispiele zu den Tipps von den Teilnehmenden abholen

- *Vermittlungsmethodik / -medium*
 - + grosse Methodenvielfalt: positiv und kurzweilig
 - + der Input zur positiven Psychologie ist in einfachen Worten erklärt
 - + Workshop ist mehrheitlich sprachlich den Jugendlichen angepasst
 - + Reflexion durch Fragen bei den Teilnehmenden angeregt

Verbesserungsvorschläge

- Workshop-Regeln früher platzieren
- einige Themen und Experimente erhalten noch schwierige Begriffe, diese vereinfachen (Pinguin-Geschichte, Fragebogen, Karten Lebensbedeutung)

- *Gestaltung der Experimente (Aufgabenstellung)*
 - + die meisten Teilnehmenden arbeiteten sehr konzentriert mit
 - + gute Einleitungen und Erklärungen der Aufgaben
 - + Störfaktoren der Teilnehmenden werden zum Teil in die Auflösung des Experiments miteinbezogen

Verbesserungsvorschläge

- weniger Materialien einsetzen (aufs Minimum beschränken)
- Bearbeitungszeit bekanntgeben
- Ergebnisse oder Erkenntnisse aller Experimente austauschen lassen (in der Gruppe oder im Plenum)

- Positive Playlist: Ziel dieses Experiments festlegen und danach Inhalt und Fragestellungen gestalten
- *Verhalten der Kursleitenden und Jugendlichen*
 - + durch die vielen Experimente überwiegt der aktive Teil und durch die Einzelarbeiten sind alle Teilnehmende beschäftigt
 - + das Mitmachen der Jugendlichen wird gefördert

Verbesserungsvorschläge

- mehr Bezug auf die Vorbereitungslektion nehmen (inkl. Stressoren)
- Sprechanteil der Teilnehmenden hat Vergrößerungspotenzial
- Teilnehmenden als Expert*innen ansehen und neugierig sein
- *Formalia*
 - + keine diskriminierenden Inhalte
 - + Regeln sind sehr gut und wichtig

Verbesserungsvorschläge

- Bild zu «positiven Beziehungen»: mehrere Personen, auch Männer (bisher nur zwei Frauen auf dem Bild)
- Informations- und Beratungsquellen einbauen (Punkto und Tel. 147)

Workshop-Leitende

- + grundsätzlich funktioniert der Workshop gut
- + am Anfang sind die Teilnehmenden eher ruhig, mit der Zeit machen sie besser mit
- + die meisten Schülerinnen und Schüler arbeiten konzentriert mit

Verbesserungsvorschläge

- mehr an Vorbereitungslektion anknüpfen
- Übergänge fließender gestalten (gewisse Punkte im Programm verschieben, z.B. Diskussion GlücksABC und 3 gute Dinge)
- Material minimieren
- Sprache auf den Arbeitsblättern / Materialien vereinfachen
- Fragen zu Ergebnissen stellen, nicht nur Reflexionsfragen
- bei floskelhaften Aussagen der Teilnehmenden konkret nach Beispielen nachfragen («finde ich schön.» - «Was findest du schön?»))
- bei Gruppendiskussionen: Stichwörter als Hilfestellung zu den Fragen an Tafel schreiben
- Hauptbotschaften kurz und knackig formulieren (auch im Programm)

5.4 Erkenntnisse aus der Pilotphase

Der Workshop funktionierte grundsätzlich sehr gut und kam auch bei den Teilnehmenden gut an. Das Grundgerüst des Workshops war für alle Beteiligten passend und musste nicht verändert werden. Die Vorbereitungslektion und die Nachbearbeitungslektion blieben unverändert.

Anhand der Rückmeldungen wurden folgende Veränderungen beim Workshop vorgenommen:

- Übergänge verbessert
- vereinzelte Diskussionspunkte im Programm verschoben
- gewisse Fragestellungen zu den Experimenten und anschließenden Diskussionen angepasst
- Aussagen im Programm konkreter formuliert
- Mehr Bezug auf Vorbereitungslektion (GlücksABC, 3 gute Dinge, Stressoren)
- Arbeitsblätter und Materialien sprachlich vereinfacht
- Materialien gestrichen
- Verstärkter Fokus auf die 4 Tipps und Diskussion dazu mit Teilnehmenden eingebaut

Trotz des Wunsches einzelner Beteiligten, digitale Medien einzusetzen, wird der Workshop weiterhin analog durchgeführt.

Da der letzte Pilot-Workshop kurz vor Fertigstellung dieses Berichts durchgeführt wurde und noch nicht alle Rückmeldungen der Lehrpersonen bei der Projektleitung eingegangen sind, konnten die Resultate des finalen Workshops noch nicht in diesen Bericht einfließen. Da jedoch am Grundgerüst nicht viel verändert wurde, dient die Beschreibung des Workshops unter Punkt 5.1 als gute Orientierung.

6 Ausblick

In einem nächsten Schritt geht es darum, die Materialien zu entwickeln und den Workshop auszuschreiben.

6.1 Materialien

Nach Ende der Pilotphase werden alle Materialien (Arbeitsblätter, Poster, Laminat) vom Grafiker Elia Salvisberg professionell gelayoutet. Eine erste Sitzung hat Ende November 2019 stattgefunden. Ein Prototyp soll bis Mitte Februar 2020 fertiggestellt sein. Danach wird Elia Salvisberg an einem Workshop anwesend sein und letzte Korrekturen vornehmen, sodass die definitiven Materialien dann im März 2020 vorhanden sind.

6.2 Workshop

Nach den Sportferien, also Ende Februar 2020, wird der Workshop ausgeschrieben (Anhang 8.3). Dies geschieht über das Mailing an die Schulleitungen und Lehrpersonen, zusammen mit weiteren Workshop-Angeboten und Informationen der KJG.

Ende Schuljahr 2020/2021 wird der Workshop bei Bedarf überarbeitet. Es ist jedoch noch offen, ob der Workshop evaluiert wird.

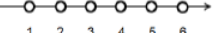
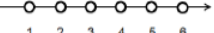
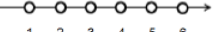
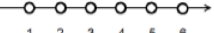
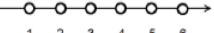
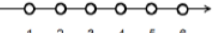
Seite 20/27

Ein Wunsch der KJG ist, dass der Workshop durch eine Fachperson der KJG und durch eine jugendliche Person geleitet wird. Erste Abklärungen mit der Fachmittelschule haben stattgefunden, das Ergebnis ist noch offen.

7 Anhang

7.1 Bewertungsraster Workshopbewertung

Workshop für Schulen: Kriterienraster zur Beurteilung der Übungen

#	Übungsname	Passend für Zielgruppe?		Bezug zu Schritt	Spassfaktor 1= sehr tief / 5 = sehr hoch	Durchführung		Anpassungs- / Variantenvorschläge
		Ja	Nein			Form	Methode	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	

7.2 Bewertungsraster Workshop-Hospitanz

Beobachtungs- und Beurteilungsbogen

Workshop: _____ Schule: _____

Leitung: _____

Datum/Uhrzeit: _____

Stufe: Real Sek Brückenangebot
 Mittelschule (Sek II) Berufsschule (Sek II)

Skala: 1 = trifft voll zu / 2 = trifft überwiegend zu / 3 = trifft überwiegend nicht zu / 4 = trifft gar nicht zu

1. Workshop Verlauf (Strukturierung)

Indikator	Beobachtung	Beurteilung	Kommentar
Der Kontext, die Bedeutsamkeit des Themas sowie die Lehr- und Lernziele des Workshops sind transparent und nachvollziehbar.		1 2 3 4	
Die Inhalte werden in einer sinnvollen Abfolge präsentiert und die einzelnen Workshop-Themen bauen aufeinander auf (roter Faden). Die Überleitungen zwischen den Themen und Übungen sind schlüssig.		1 2 3 4	

Einstieg und Abschluss passen zum Workshop-Verlauf. Anfang und Ende der einzelnen Workshop-Sequenzen sind erkennbar. Es werden (Zwischen-)Fazit(s) gezogen und Botschaften formuliert.		1 2 3 4	
Die geplanten Workshopinhalte können in der dafür vorgesehenen Zeit vermittelt werden (Zeitmanagement).		1 2 3 4	

2. Vermittlungsmethodik und -medium

Indikator	Beobachtung	Beurteilung	Kommentar
Ablauf und Gliederung des Workshops erfolgen in einem methodischen Rhythmus (Einstieg, Erarbeitung, Reflexion, Transfer). Dabei kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz (Gesprächsformen, Beispiele, Diskussionen im Plenum/Kleingruppen, Einzelarbeit etc.).		1 2 3 4	
Die Vermittlungsmethoden knüpfen an die Lebenswelt der Teilnehmenden an, z.B. konkrete Situationen, die mit der Realität der Teilnehmenden in Verbindung gebracht werden. Die Inhalte sind sprachlich auf die Teilnehmenden ausgerichtet (Verständlichkeit der Inhalte).		1 2 3 4	
Die Vermittlungsmethodik animiert zur kritischen Reflexion und Vertiefung. Sie motiviert die Adressaten zur Verhaltensänderung, die Inhalte des Workshops aufzunehmen und umzusetzen.		1 2 3 4	

3. Gestaltung der Übungen

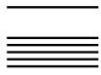
Indikator	Beobachtung	Beurteilung	Kommentar
Die Unterrichtsmaterialien sind ansprechend, erklären sich selbst und sind somit klar verständlich und eindeutig.		1 2 3 4	
Die Regeln bezüglich der Übungen sind klar und die Übungszeit ist der Aufgabenstellung angemessen.		1 2 3 4	
Verhalten der Teilnehmenden während der Übungen: a) Sie beginnen sofort mit dem Auftrag b) Sie verhalten sich ruhig c) Sie arbeiten selbstständig		1 2 3 4	
Verhalten der Kursleitung während der Übungen: a) Gibt klare Aufgabenstellungen b) Hält sich konsequent an Ankündigungen c) Sorgt für eine ruhige Arbeitsatmosphäre		1 2 3 4	
Die Teilnehmenden werden aufgefordert, die Ergebnisse in irgendeiner Form festzuhalten (Transfer). Die Kursleitenden teilen mit, was in Hinblick auf den weiteren Workshop von den Teilnehmenden erwartet wird.		1 2 3 4	

4. Verhalten der Kursleitenden und Teilnehmenden

Indikator	Beobachtung	Beurteilung	Kommentar
Die Kursleitung knüpft an bereits vorhandenem Wissen an. Die vermittelten Informationen sind richtig und sie trennt wesentliches von unwesentlichem.		1 2 3 4	
Die Kursleitung verwendet eine verständliche und den Teilnehmenden angemessene Sprache. Der Sprechanteil der Kursleitung ist geringer, als der der Teilnehmenden.		1 2 3 4	
Der Anteil in dem die Teilnehmenden aktiv sind überwiegt gegenüber dem Anteil, in dem die Kursleitung aktiv ist. Die Eigenaktivität und/oder Selbstaktivität der Teilnehmenden wird gefördert.		1 2 3 4	
Die Mehrheit der Teilnehmenden nimmt aktiv am Workshop teil. Unter den Teilnehmenden herrscht keine Langeweile.		1 2 3 4	
Verhalten der Teilnehmenden: - Sie stellen Verständnisfragen - Sie stellen weiterführende Fragen - Sie stellen kritische Fragen		1 2 3 4	
Verhalten der Teilnehmenden: - Sie nehmen persönlich Stellung - Sie beziehen sich aufeinander - Sie verknüpfen die Workshop Inhalte mit bereits bekanntem		1 2 3 4	

5. Formalia

Indikator	Beobachtung	Beurteilung	Kommentar
Der Workshop enthält keine diskriminierenden Inhalte (Gender- und Diversity-spezifische Aspekte). Er findet einen sinnvollen Umgang mit der klassischen Rollenverteilung zwischen M/F und vermittelt ein offenes Gesellschaftsbild mit vielfältigen Lebensformen.		1 2 3 4	
Spielregeln werden erläutert, auf die Schweigepflicht wird aufmerksam gemacht. Es gibt erkennbare Regeln und Rituale. Sie werden wahrgenommen und eingehalten.		1 2 3 4	
Der Workshop führt weitergehende Informations- und Beratungsquellen auf, z.B. nützliche Adressen und Links.		1 2 3 4	



7.3 Ausschreibung Workshop



Kurzbeschreibung

Jugendliche sind mit vielen Veränderungen in ihrem Leben konfrontiert: Sie treten ein in die Welt der Erwachsenen, ihr Körper verändert sich und sie lösen sich langsam von ihren Eltern ab. Kein Wunder, dass sie manchmal in sich gekehrt sind, über ihr Leben nachdenken und negative Themen und Gefühle im Vordergrund stehen können.

In diesem Workshop setzen sich die Jugendlichen anhand verschiedener Methoden, mit ihrer eigenen Lebenszufriedenheit auseinander und lernen, wie sie diese stärken können.

Die Übungen im Workshop basieren auf den Erkenntnissen der Positiven Psychologie und wurden von 14- bis 18-jährigen Jugendlichen in einem partizipativen Prozess, im Rahmen eines Projektes der Kinder- und Jugendgesundheit (KJG), ausgewählt. Der Workshop ist Teil der Kampagne «Alles bestens! Auch deine psychische Gesundheit?»

Umfang

- A) 1 Lektion (à 45min) Vorbereitung durch Lehrperson, ca. 1 Woche vor dem Workshop (konkreter Lektionen-Vorschlag von der KJG geliefert)
- B) 4 Lektionen (4 x 45min) Workshop mit einem 2-er Team der KJG
- C) 1 Lektion (à 45min) Nachbereitung durch Lehrperson, ca. 1 bis 2 Wochen nach dem Workshop

Ziele

- Die Jugendlichen wissen, wie sie ihr eigenes Wohlbefinden fördern können und stellen dazu ihre persönliche Anleitung zum Glück und zur Lebenszufriedenheit zusammen.
- Sie wissen, wo sie sich Hilfe holen können, wenn sie Unterstützung brauchen.

Themen im Überblick

- Glück und Lebenszufriedenheit
- Positive Beziehungen
- Ausgleichsstrategien zu Stress
- Aktivieren von positiven Emotionen
- Sinn und Lebensbedeutungen
- Eigene Wirksamkeit

Zielgruppe

Jugendliche und junge Erwachsene im 9. und 10. Schuljahr (ca. 15- bis 18-Jährige)

Kosten

Der Workshop ist für die Schulen und Institutionen des Kantons Zug kostenlos.

Ergänzende Angebote

MindMatters
Internet und Sexualität

Kontakt

Amt für Gesundheit, Kinder- und Jugendgesundheit
041 728 39 39, gesund@zg.ch
www.zg.ch/gesund

