

Diakonie 

diakoniestiftung

weimar bad lobenstein

gemeinnützige gmbh

SelbstBewusst

**Angebotskatalog für Projekte
Jugendberatung
Saalfeld-Rudolstadt**

01.03.2021

1 Jugendberatung

Die Jugendberatung der Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein gGmbH ist ein Angebot für junge Menschen im Alter von 14 bis 17 Jahren und ist im gesamten Landkreis tätig. Es ist ein Unterstützungsangebot mit dem Ziel, Jugendliche sowohl in problembelasteten Situationen als auch in alltäglichen Lebensfragen handlungs- und entscheidungsfähig zu machen, diese Fähigkeit zu erhalten und zu stabilisieren. (vgl. Hofmann 1990, Jugendberatung in der Bundesrepublik Deutschland, S. 197).

Darüber hinaus werden zu verschiedensten, jugendspezifischen Themen Präventionsveranstaltungen angeboten.

2 Adoleszenz und Bewältigung

Die Adoleszenz geht mit vielen Herausforderungen und dem Lösen komplexer Entwicklungsaufgaben einher. Sie ist dadurch einer erhöhten Vulnerabilität ausgesetzt. Ein Teil der jungen Menschen erlebt diese Phase als psychisch sehr belastend. In der Jugendberatung stiegen in den vergangenen Jahren die Beratungen zu entwicklungs- und gesundheitsgefährdenden Kompensationsstrategien in Folge sozialer, schulischer, beruflicher und familiärer Spannungen.

Die Förderung konstruktiver Bewältigungsstrategien sowohl bei der Erfüllung der Entwicklungsaufgaben, wie auch bei alltäglichen Stress- und Belastungssituationen ist deshalb notwendig.

3 Ziel

Die Mitarbeiter*innen der Jugendberatung setzen mit den Präventionsveranstaltungen „SelbstBewusst“ Impulse mit dem Ziel der Sensibilisierung, Förderung und des Erhalts der Resilienzfähigkeit, um mit Stress- und Belastungssituationen besser umgehen zu können.

4 Zielgruppe

Die Angebote der Jugendberatung richten sich an Schülergruppen ab der Klassenstufe 5.

5 Aufbau der Angebote

Die verschiedenen Bausteine sind nach Themen zusammengestellt und bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln angeboten werden. Alle Module enthalten theoretische und praktische Elemente.

Die Module sind so gestaltet, dass sie in Zusammenarbeit mit der schulbezogenen Jugendsozialarbeit oder Lehrer*innen umgesetzt werden können.

1. Themenblöcke

<p>Modul 1</p> <p>Ich & Du</p>	<p>Der Baustein bearbeitet das Thema Selbstkonzept, mit den Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Wer bin ich?- Was macht mich einzigartig? <p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none">- Stärkung des Selbstwertgefühles <p>Zeitumfang:</p> <p>4 Zeitstunden (inklusive Pausen)</p> <p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none">- Interaktion- Gruppenarbeit- Einzelarbeit
--	---

Modul 2

Magische Spirale

Der Inhalt des Bausteins ist angelehnt am Präventionsprogramm Lars und Lisa

Ziele:

- Bewusstwerden, welchen Einfluss Gedanken, Gefühle und Verhalten auf unseren Alltag haben
- positive und negative Einflussnahme auf Gedanken, Gefühle und Verhalten
- Selbsterfahrung im Umgang mit positiven und negativen Einflussfaktoren
- Stärkung von Kompetenzen und Fähigkeiten in Umgang mit Belastungen und Krisen

Zeitumfang:

4 Zeitstunden (inklusive Pausen)

Methoden:

- Interaktion
- Rollenspiele
- Arbeitsblätter
- Kooperationsübung

Modul 3

Keep Cool!...

Auch wenn`s mal
stressig ist

In dieser Präventionsveranstaltung setzen sich die Jugendlichen mit ihrem eigenen Stressgeschehen und Bewältigungsstrategien auseinander, erhalten Wissen zu Stress und Problemlöseverhalten.

Ziele:

- Wissen zu Stress und Emotionen
- Nutzen und Training emotionaler Zustände
- Stärken emotionaler Kompetenzen
- Erlernen gesunder Stressbewältigung
- Förderung der Resilienz

Zeitungfang:

4 Zeitstunden (inklusive Pausen)

Methoden:

- Interaktion
- Übungen zur Selbsterfahrung
- Rollenspiele

Modul 4

Jetzt reicht's-
Grenzen und
Abgrenzen

In diesem Baustein geht es um die Bedeutung von Gefühlen und Grenzen.

Ziele:

- Sensibilisierung zu eigenen Grenzen und den Grenzen der anderen
- Stärkung von Kompetenzen und Fähigkeiten zum Setzen von eigenen Grenzen auf nonverbaler und verbaler Ebene

Zeitungfang:

3 Zeitstunden (inklusive Pausen)

Methoden:

- Interaktion
- Übungen zur Selbsterfahrung
- Rollenspiele

Modul 5

Körperfrust?

In diesem Baustein geht es um das eigene Körperbild.

Ziele:

- kritische Reflexion des gesellschaftlich anerkannten Schönheitsideals
- Bewusstmachen der Einzigartigkeit des eigenen Körpers

Zeitumfang:

3 Zeitstunden (inklusive Pausen)

Methoden:

- Interaktion
- Übungen zur Selbsterfahrung
- Gruppenarbeit
- Einzelarbeit

Modul 6

Anspannung und Entspannung

Dieses Modul vermittelt verschiedene körperliche Stressbewältigungsmethoden.

Ziele:

- Grundlagen von Stress und Emotionen
- Nutzen und Training positiver emotionaler Zustände
- Kognitive und körperliche Stressbewältigungsübungen
- Stärkung emotionaler Kompetenzen
- Erlernen gesunder Stressbewältigung
- Förderung der Resilienz

Zeitungsumfang:

4 Zeitstunden (inklusive Pausen)

Methoden:

- Interaktion
- Entspannungsübungen
- Imaginationsübungen

Modul 7

Die Stellschraube im Körper nutzen

Training zur Stärkung sozialer und emotionaler Kompetenzen als wichtige Ressource im Umgang mit Belastungen im Jugendalter

Ziele:

- Stärkung emotionaler Kompetenzen
- Erlernen gesunder Stressbewältigung
- Förderung der Resilienz

Zeitumfang:

3 Unterrichtsstunden (inklusive Pausen)

Methoden:

- Kognitive und körperliche Stressbewältigungsübungen
- Entspannungsübungen
- Gruppenarbeit

Modul 8

Umgang mit Sexualität

Projekt im Stationsbetrieb zu den Themen nach BzGA, Trau Dich und Zartbitter:

- „Mein Körper gehört mir!“
- Was ist übergriffig / sexueller Missbrauch
- Neue Medien
- Nein sagen
- Hilfe

Ziel:

- Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und Sexualität

Zeitumfang:

6 Unterrichtsstunden (inklusive Pausen)

Methoden:

- Interaktion
- Gruppenarbeit
- Einzelarbeit
- Video

Modul 9

„Du bist, was du postest“

Themen: Neue Medien, Sexting, Schutz im Netz nach den Empfehlungen von Klicksafe

Ziel:

- kritischen Auseinandersetzung im Umgang mit Neuen Medien

Zeitumfang:

4 Zeitstunden (inklusive Pausen)

Methoden:

- Interaktion
- Gruppenarbeit
- Einzelarbeit
- Arbeit mit Arbeitsblättern
- Video

Modul 10

Tabu
Essstörungen-Ich
bleibe stark

Themen des Bausteins sind:

- Wie entstehen Probleme im Essverhalten?
- Wie kann das Verhalten der Jugendlichen verstanden werden?
- Welche Rolle spielen Freunde, Familie, Medien, die Gesellschaft? Was können Auswege sein?
- Welche Formen von Essstörungen gibt es?
- Was können Auswege sein?

Ziele:

- Erlernen Bewältigungskompetenzen.
- Prävention vor gesundheitsgefährdenden Verhalten

Zeitumfang:

3 Zeitstunden (inklusive Pausen)

Methoden:

- Interaktion
- Übungen zur Selbsterfahrung
- Gruppenarbeit
- Imaginationsübung

Modul 11

Tabu psychische
Erkrankungen-
Was hält mich fit?

Etwa jedes fünfte Kind klagt über psychosomatische (psychische und körperliche) Beschwerden. Die Förderung der psychischen Gesundheit muss daher zum Thema gemacht werden.

Ziele:

- Erlernen positiver Bewältigungsstrategien
- Prävention vor gesundheitsgefährdenden Verhalten

Zeitumfang:

4 Zeitstunden (inklusive Pausen)

Methoden:

- Interaktion
- Entspannungsübungen
- Gruppenarbeit

Infoveranstaltung Pubertät

Des Weiteren führt die Jugendberatung nach Bedarf Informationsveranstaltungen zum Thema Pubertät für Eltern, Lehrer*innen, Erzieher*innen und andere Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen an.

Besonders das Jugendalter stellt für Eltern und deren Kinder eine Herausforderung dar. Jugendliche haben in dieser Altersphase zahlreiche Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Identitätsfindung, die sich auch im Experimentieren und Ausprobieren äußert. In dieser Entwicklungsstufe ist ein gewisses Risikoverhalten von Jugendlichen von Bedeutung. Dieser Elternabend soll einen Überblick über die Entwicklungsaufgaben in der Jugendphase geben und Eltern für diese schwierige Lebensphase ihrer Kinder sensibilisieren. Die Eltern erhalten einen Einblick in mögliche Handlungsalternativen, die diese Phase positiv beeinflussen können.

Ziele:

- Vermittlung von Informationen zu Adoleszenz und der damit verbundenen Risiken
- Sensibilisierung der Eltern für die Entwicklungsaufgaben ihrer Kinder
- Erweiterung der elterlichen Kompetenz
- Schutz- und Risikofaktoren
- Überblick über mögliche Hilfs- und Unterstützungsangebote

Annett Wenzel, Jacqueline Wenzel

Jugendberatung Saalfeld-Rudolstadt