

Ein bisschen Theorie... und 5 Methoden

## FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

*Auf den ersten zwei Seiten wird das Thema «psychische Gesundheit» unter einer theoretischen Perspektive betrachtet. Methoden für Jugendliche zur Förderung der psychischen Gesundheit finden Sie ab Seite 3.*

*Psychische Gesundheit ist als dreidimensionales Feld zu verstehen. Seine drei Achsen sind «Themen», «Kompetenzen» und «biopsychosoziale / materielle Einflussfaktoren».*

### **Achse 1: Themen**

*Das Modell zur Gesundheitsförderung der Pädagogischen Hochschule auf [phzh.ch/plh-ges](http://phzh.ch/plh-ges) geht von einem Zusammenspiel zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit aus. Es verbindet die Förderung der psychischen Gesundheit mit der Förderung der körperlichen Aktivität, einer ausgewogenen Ernährung und einer verantwortungsbewussten Sexualität wie auch mit der Vorbeugung von Sucht und Gewalt.*

### **Achse 2: Kompetenzen**

*Kompetenzen stellen Schutzfaktoren zur Förderung der psychischen Gesundheit dar. Dazu gehören Fähigkeiten, die man sich in der Regel mit Übung und Arbeit aneignen kann. Man unterscheidet zwischen personalen Kompetenzen (u.a. die Fähigkeit, die Bedeutung von Themen, Bedürfnissen und Erwartungen für sich, für andere und für die Umwelt zu reflektieren, aber auch die Fähigkeit, selbstständig zu handeln, Anforderungen mit Ressourcen zu balancieren sowie eigene Stärken und Grenzen wahrzunehmen), sozialen Kompetenzen (u.a. die Fähigkeit zu kooperieren, Anliegen verständlich zu kommunizieren, anderen zuzuhören und Konflikte mit Respekt zu lösen) und methodischen Kompetenzen (u.a. die Fähigkeit, Informationen zu suchen, zu bewerten, aufzubereiten und zu präsentieren, wie auch Arbeitsprozesse zu planen, durchzuführen und zu reflektieren).*

### **Achse 3: Biopsychosoziale / materielle Einflussfaktoren**

*Verschiedene Einflussfaktoren haben auf die psychische Gesundheit eine bedeutsame Wirkung. Dabei handelt es sich um Eigenschaften einer Person oder ihrer Umgebung, die sich nicht immer und falls doch oft nur mit viel Aufwand ändern lassen. Dazu gehören biologische Einflussfaktoren (z.B. erbliche Veranlagung / Geschlecht / Alter...), psychologische Einflussfaktoren (z.B. Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern / neugierig und für neue Perspektiven offen sein...), soziale Einflussfaktoren (Wertschätzung / soziale Unterstützung / Menschenrechte / Gesetze / Glauben in Gott...) sowie materielle und physikalische Einflussfaktoren (Geld / Verfügbarkeit von Arbeitsstellen / technische und räumliche Infrastruktur / Zeit...).*

### **Drei-Achsen-Methoden**

*Im optimalen Fall visieren die Methoden zur Förderung der psychischen Gesundheit die drei Achsen an, das heisst sie sind thematisch ausgerichtet (denn so werden sie für Jugendliche alltagsrelevant, interessant und verständlich), fördern Kompetenzen (denn so entfalten sie ihre positive Wirkung auf die aktuelle sowie auf andere Verhaltensdimensionen) und adressieren die Einflussfaktoren, welche für die Bewältigung der problematischen Aspekte des angesprochenen Themas relevant sind.*

*Nun folgen drei Beispiele, die schildern, wie die Wirkung der drei Achsen konvergieren, um in bestimmten Situationen die psychische Gesundheit der betroffenen Person oder Gruppe zu fördern. Diese Beispiele dienen nur als Orientierung und haben keinen Anspruch, die jeweilige Thematik im Detail zu vertiefen. Ab Seite 3 finden Sie dann praktische Methoden zur Förderung der psychischen Gesundheit mit Jugendlichen.*

### **Beispiel 1**

Ein Teenager auf einem Rollstuhl will Freunde und Freundinnen in einem Gebäude treffen. Treppen verhindern den Zugang.

**Achse 1:** Thema «Freundschaft», «Inklusion», «barrierefreier Zugang»

**Achse 2:** Sich im Voraus informieren, ob der Zugang zum Gebäude möglich ist. Falls nicht, mögliche Lösungen mit Freunden und/oder mit der Hausmeisterin besprechen.

**Achse 3:** Entweder wird die architektonische Barriere abgebaut (z.B. mit einer Rampe) oder die Freunde treffen sich woanders.

**Wechselwirkung:** Menschliche Kontakte und Inklusion fördern die psychische Gesundheit.

### **Beispiel 2**

In einer Gruppe gibt es Konflikte zwischen verschiedenen Ethnien.

**Achse 1:** Thema «Respekt und Verständnis zwischen verschiedenen Kulturen»

**Achse 2:** Eigene Wertvorstellungen reflektieren und auf geeignete Weise kommunizieren, aber auch den Wertvorstellungen von Vertretern/-innen anderer Kulturen zuhören und als gleichberechtigt begegnen.

**Achse 3:** Wichtige Einflussfaktoren sind: Ein Raum für eine moderierte Diskussion, Bedeutung der «Menschenrechte», ein gutes Klima, das die Diskussion fördert.

**Wechselwirkung:** Respekt und gegenseitiges Verständnis fördern die psychische Gesundheit.

### **Beispiel 3**

In einer Klasse leidet die Mehrzahl der Schüler/-innen wegen Prüfungen unter belastendem Stress.

**Achse 1:** Thema «Prüfungsvorbereitung», «Anspannung reduzieren»

**Achse 2:** Herausfinden, was die Prüfung verlangt (Schüler/-innen sollten Fragen stellen, bis der Auftrag klar ist, Lehrpersonen sollten den Auftrag verständlich erklären), wo man die relevanten Informationen findet, wie man sich für die Prüfung vorbereitet, welcher Zeitplan dafür erforderlich ist, welche Methoden eingesetzt werden können, um sich zu beruhigen...

**Achse 3:** Vertrauen haben, dass man die Prüfung bestehen kann; Prüfung als Chance wahrnehmen, etwas Neues zu lernen; Kollegen, die sich mit dem Thema der Prüfung gut auskennen, um Hilfe bitten; Zeit für die Vorbereitung reservieren.

### **Zu den praktischen Methoden**

In diesem Dokument werden ab der 3. Seite 5 Methoden beschrieben, die in der offenen Jugendarbeit, aber auch in anderen Lebensbereichen, wie in Schulen, Sportvereinen und Betrieben eingesetzt werden können, mit dem Ziel, junge Menschen zu befähigen, ihre psychische Gesundheit zu fördern. Um sie umzusetzen, ist die aktive Teilnahme von Erwachsenen erforderlich. Die Methoden wurden dennoch so konzipiert, dass der Vorbereitungsaufwand durchschaubar bleiben sollte. Es ist sinnvoll, die Methoden den Bedürfnissen des eigenen Settings und der angesprochenen Zielgruppe anzupassen.

Falls Sie diese Methoden einsetzen und Anregungen für Optimierungen haben, freuen wir uns auf Ihre Empfehlungen. So können wir aus Ihrer Erfahrung lernen. Aus den daraus resultierenden Änderungen werden auch andere Jugendliche profitieren können.

Oliver Padlina  
Programmleiter feel-ok.ch  
Schweizerische Gesundheitsstiftung  
RADIX  
[padlina@radix.ch](mailto:padlina@radix.ch)

Christoph Vecko  
Projektleiter  
okay Zürich  
Kantonale Kinder- und Jugendförderung  
[christoph.vecko@okaj.ch](mailto:christoph.vecko@okaj.ch)

**Achse 1:** Themen von Interesse werden von Jugendlichen ausgesucht.

**Achse 2:** Eigene Meinung und Vermutungen reflektieren, bei Bedarf in Frage stellen, sich austauschen, andere Perspektiven verstehen, Ergebnisse vorstellen, sich überlegen, was die gewonnenen Erkenntnisse für sich selbst bedeuten.

**Achse 3:** Laptops, Smartphones, Interesse für neue Erkenntnisse

**Wechselwirkung:** Neue Perspektiven und Lösungsansätze bei Themen, die beschäftigen, können die psychische Gesundheit fördern.

### Methode 1: «Ich vermute, dass... Aber stimmt es? Ich finde es heraus!»

- » Geeignet für 3-6 Jugendliche, die die Umfrage vorbereiten. Die Umfrage sollte mit mindestens 20 Personen realisiert werden. Die Diskussion kann mit 3 bis 20 Personen stattfinden.
- » Zeitaufwand: Fragen wählen und Umfrage vorbereiten: 45 Minuten. Diskussion: 1 Stunde.

Mit dieser Methode entscheiden die Jugendlichen, welche Themen sie beschäftigen und vertiefen möchten. Damit können sich die Teilnehmenden mit anderen jungen Menschen vergleichen, sich austauschen, neue Lösungsansätze kennenlernen und eigene normative Erwartungen prüfen.

1. Auf [feel-ok.ch/sprint-fragen](https://feel-ok.ch/sprint-fragen) werden 170 Fragen aufgelistet, die zu 17 Themen gehören (Alkohol, Beruf, Cannabis, Ernährung, Freizeit...). Jugendliche, die an diesem Projekt mitmachen, wählen aus der Liste 5 bis 10 dieser Fragen aus. Eine Frage könnte z.B. sein: «Wie zufrieden bist du mit deinem Leben?»
2. Jede junge Person, die am Projekt teilnimmt, versucht sich vorzustellen, wie eine bestimmte Gruppe (z.B. andere junge Menschen, die das Jugendhaus besuchen) diese Frage beantworten würde. Eine mögliche Einschätzung könnte sein: «Ich denke, dass 70% der Jugendlichen, die an unserer Umfrage teilnehmen werden, zufrieden und 30% unzufrieden mit ihrem Leben sind. Ich selbst bin ziemlich zufrieden».
3. Mit dem Umfragetool SPRINT auf [feel-ok.ch/sprint](https://feel-ok.ch/sprint) werden die Projektteilnehmer/-innen beauftragt, im Jugendhaus die Umfrage mit den ausgewählten 5 bis 10 Fragen zu realisieren. Mit SPRINT kann man das elektronische Formular vorbereiten (Fragen können per Mausclick ausgewählt werden) und die Umfrage durchführen. **Technischer Hinweis:** Das elektronische Formular sollte mit einem Desktop-Computer oder Laptop vorbereitet werden. An der Umfrage können die Jugendlichen mit ihren Smartphones teilnehmen.
4. Am Ende der Umfrage werden die Ergebnisse der Gruppe vorgestellt. Anschliessend findet die Diskussion statt. Relevante Fragen dazu sind: «Warum hat sich die Gruppe entschieden, diese Fragen zu vertiefen?», «Ist man von den Ergebnissen überrascht? Warum ja? Warum nein? Gibt es unterschiedliche Meinungen?», «Wo findet man über die untersuchten Themen mehr Informationen? (\*)», «Was haben die Jugendlichen aus diesem Projekt gelernt? Hat das, was sie gelernt haben, Auswirkungen auf ihr Leben?»

**Achse 1:** Professionelle Hilfe.

**Achse 2:** Relevante Informationen suchen (mit aber auch ohne Internet), Vitamin-B-Ressourcen nutzen, Qualität der Angebote bewerten.

**Achse 3:** Beratungsstellen. Es gehört zu den Menschenrechten, dass man das Recht hat, Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.

## Methode 2: «Es ist mir so peinlich!»

- » Geeignet für 3 bis 10 Jugendliche, die bereit sind, zu recherchieren. Um die Bereitschaft in der Freizeit an dieser Übung teilzunehmen, können kleine Belohnungen / Preise angeboten werden.
- » Zeitaufwand für Phase 1 eine Woche, für Phase 2 und 3 eine bis zwei Stunden. Wenn der Zeitaufwand zu gross ist, kann man Phase 1 überspringen.

Oft - wenn eine junge Person ein Problem hat - bespricht sie es mit dem besten Freund oder mit der besten Freundin. Aber was tun, wenn das Problem als so peinlich empfunden wird, dass man nicht den Mut hat, mit einer vertrauten Person oder mit Familienangehörigen darüber zu sprechen? Mit dieser Aufgabe will man Jugendliche für die zahlreichen verfügbaren Hilfsangebote sensibilisieren.

- Phase 1** - Jugendliche recherchieren, wer in der Gemeinde bei schwierigen Problemen Hand bietet, zuerst ohne Internet. Sie können Eltern, Lehrpersonen, Jugendarbeitende, Schulpsychologen, Ärztinnen etc. um eine Antwort bitten. Vielleicht verfügt auch die Gemeinde über eine Liste mit nützlichen Adressen. Am Ende dieser ersten Recherche schreiben Jugendliche pro Zettel eine Adresse, welche Stelle für welche Schwierigkeiten geeignet ist. Die Zettel werden von Ihnen gesammelt. **Optional könnten die Jugendlichen die Fachstellen besuchen und kurze Interviews durchführen oder man könnte eine regionale Stelle einladen, das Hilfeangebot vor Jugendliche vorzustellen. Damit könnte die Hemmschwelle für eine zukünftige Kontaktaufnahme verringert werden.**
- Phase 2** - Jugendliche können ihre Recherche mit Internet fortsetzen. Sie diskutieren in Gruppen, welche Suchbegriffe dafür geeignet sind, z.B. «Beratung Jugendliche», «Aufklärung Jugendliche», «Hilfe Jugendliche», «Ich habe eine Frage Jugendliche»... (Tipps für eine erfolgreiche Internetrecherche auf [feel-ok.ch/webprofi-tipps](https://feel-ok.ch/webprofi-tipps)) und wie man die Seriosität eines Angebotes prüft (z.B. Organisation, die die Beratung anbietet, ist bekannt und vertrauenswürdig / oder / Das Angebot wird von öffentlichen Geldern finanziert / oder / Die Organisation ist ZEWÖ-zertifiziert...). Jugendliche diskutieren, was es ihnen leichter, aber auch schwerer macht, das Angebot einer Hilfestelle in Anspruch zu nehmen. Auf einzelne Zettel schreiben sie, welche vertrauenswürdigen Stellen für welche Schwierigkeiten oder Fragen geeignet sind.
- Phase 3** - Als Ergänzung zu Phase 2 finden Jugendliche eine Liste von vertrauenswürdigen Angeboten auf [feel-ok.ch/fragenarchiv](https://feel-ok.ch/fragenarchiv) sowie auf [feel-ok.ch/infoquest-beratung](https://feel-ok.ch/infoquest-beratung)
- Abschluss** - Alle Zettel mit den unterschiedlichsten lokalen und überregionalen Hilfsangeboten werden auf ein Plakat geklebt, das im Jugendhaus aufgehängt wird. Jugendliche können mit ihren Smartphones ein Foto davon knipsen. Falls sie in Zukunft professionelle Hilfe brauchen, haben sie hoffentlich das Foto noch und wissen somit, wohin sie sich für eine vertrauenswürdige Beratung wenden können.

**Achse 1:** Was Jugendliche beschäftigt.

**Achse 2:** Reflektieren, was man von anderen erfahren möchte und Frage so formulieren, dass sie von anderen verstanden wird.

**Achse 3:** Kollektives Wissen, Kummer-Box.

### Methode 3: «Kummer-Box», «Fragen-Box»

- » Geeignet für 3 bis 10 Jugendliche, die gerne diskutieren. Mit dieser Methode werden ev. persönliche oder schwierige Themen besprochen, daher ist ein respektvoller Umgang miteinander, auch wenn man verschiedene Meinungen (oder Vorurteile) hat, besonders wichtig.
  - » Zeitaufwand für die Diskussion und Austausch: 5 bis 15 Minuten pro Frage.
1. Nehmen Sie eine geschlossene Schachtel mit einer Öffnung auf der oberen oder seitlichen Seite, so dass ohne Mühe Zettel oder A4-Dokumente hineingeworfen werden können. Es soll nicht möglich sein, durch die Öffnung Texte zu lesen. Im besten Fall gestalten Jugendliche die Schachtel mit Farben und Figuren, so dass sie ansprechend wirkt und die Box zu etwas Eigenen wird. Das ist die «Kummer-Box» oder «Fragen-Box». Andere Bezeichnungen sind möglich.
  2. Jugendliche haben nun die Möglichkeit, in diese Box anonymisierte Zettel mit Fragen, Anmerkungen oder Sorgen hineinzuworfen. Manche davon haben vielleicht Angst, man könnte sie dabei beobachten: Für diese Jugendlichen können Sie anbieten, die Fragen z.B. mit einem (anonymisierten) Mail oder per Formular zu senden (es wäre dann Ihre Aufgabe, die Fragen zu drucken und in die Box hineinzuworfen) oder Sie können zur Verfügung stehen, um die Fragen (in geschlossenen Couverts) persönlich entgegenzunehmen, wenn Sie allein sind. **Bevor Jugendliche direkt oder durch Sie Zettel in die Box hineinwerfen, erklären Sie noch, dass es wichtig ist, Fragen so zu formulieren, dass man sie auch versteht. Je genauer und klarer eine Frage formuliert ist, desto grösser die Chance, eine nützliche Antwort von anderen Jugendlichen zu bekommen.**
  3. Einmal pro Woche und ritualisiert, z.B. Donnerstagsabend um 19:00, wird die Box geöffnet und die Fragen werden in kleinen Gruppen bzw. mit den anwesenden und interessierten Jugendlichen aus der Box genommen und besprochen. Falls für eine Frage eine Fachantwort sinnvoll wäre, bespricht man in Gruppe, wer dabei kontaktiert werden könnte (siehe Methode 2).
  4. Optional: Fragen und Antworten werden veröffentlicht (Plakat, Website...), so dass die damit gewonnenen Erkenntnisse für alle zugänglich sind.
  5. Falls jemand Zeit und Lust hat, die Fragen und Antworten zu transkribieren, freuen wir uns sie per E-Mail zu bekommen ([padlina@radix.ch](mailto:padlina@radix.ch)). Es ist denkbar, dass wir sie auf [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch) veröffentlichen werden. So würden eine grössere Anzahl Jugendlicher von Ihrer Tätigkeit in der offenen Jugendarbeit profitieren...

**Achse 1:** Selbstvertrauen, Selbstwert.

**Achse 2:** Eigene Stärken und positive Eigenschaften sowie ihre Bedeutung für sich, für andere und/oder für die Umwelt reflektieren, sie während einer längeren Zeitachse wahrnehmen, Stärken anderer Personen valorisieren.

**Achse 3:** Raum, Zeit, Wertschätzung.

**Tip:** Mehr zum Thema «Wer bin ich? Erkenne deine Stärken» auf [feel-ok.ch/sv-ok](https://feel-ok.ch/sv-ok) und zum Thema «Selbstvertrauen aufpeppen» auf [feel-ok.ch/sv-aufpeppen](https://feel-ok.ch/sv-aufpeppen)

#### **Methode 4: «Meine Stärken, deine Stärken»**

» Geeignet für 5 bis 10 Jugendliche, die in einer freundschaftlichen Beziehung (bestehende Peer Gruppen) sind.

» Zeitaufwand für die Punkte 1 bis 4: 30 bis 60 Minuten.

1. Jugendliche bekommen die Aufgabe, auf 3 bis 5 Zetteln je eine positive Eigenschaft bzw. Stärke zu beschreiben, die sie charakterisiert. Etwa wie: «Ich kann gut zuhören», «Ich kann gut Englisch sprechen», «Ich kann Leute zum Lachen bringen»... Die Zettel sind anonym. Sie werden anschliessend gesammelt und von Ihnen geprüft, mit dem Ziel, Duplikate zu entfernen. Beispiel: Wenn «Ich kann gut Englisch sprechen» 3 Mal als Stärke genannt wurde, genügt es, wenn nur ein Zettel behalten wird. Die anderen 2 Zettel können weggeworfen werden.
2. Die verbliebenen Zettel werden an die Wand gehängt. Nun diskutieren Sie mit den Jugendlichen, warum diese Eigenschaften für sich, für andere und/oder für die Umwelt positiv sind.
3. Anschliessend können die beteiligten Jugendlichen alle Zettel mit ihrem (Spitz) Namen vermerken, bei denen sie denken: «Ja! Diese Stärke habe ich». So erfahren die Jugendlichen, dass sie noch mehr Stärken und positive Eigenschaften haben als sie sich ursprünglich überlegt hatten.
4. Mit ihrem Smartphone können Jugendliche die Zettel fotografieren, auf denen sie genannt werden. Sie können aber auch die Zettel mit den positiven Eigenschaften fotografieren, die sie sich aneignen möchten. Denn: Auch wenn man schon gut ist, kann man noch besser werden.
5. Optional: Jugendliche werden nun eingeladen, eine ihrer Stärken pro Woche in ihre Agenda zu schreiben (oder eine Stärke, die sie sich aneignen möchten). Wenn die jungen Menschen in den nächsten Wochen ihre Agenda konsultieren oder sie die Erinnerungsfunktion des Smartphones daran erinnert, welche guten Eigenschaften sie haben, kann dies ihre Kompetenzen und schliesslich die psychische Gesundheit fördern.
6. *Diese Methode kann mit dem erforderlichen Fingerspitzengefühl erweitert werden:* Jugendliche können auf einem A4-Blatt die Stärken einer anderen Person beschreiben. Die mit Punkt 2 produzierten Zettel dienen als Inspiration. Auf dem A4-Blatt erscheinen Vorname und Nachname der adressierten Person und die Liste ihrer positiven Eigenschaften. Anschliessend sammeln Sie die A4-Blätter und legen sie mindestens ein paar Wochen bei Seite. Wenn Sie in Zukunft die adressierte Person treffen, können Sie ihr - wenn es passt - das anonymisierte A4-Blatt weitergeben. Sie oder er wird sich sicher freuen! Man muss davon ausgehen, dass es auch jene geben wird, die von niemandem adressiert wurden. Sie haben aber auch positive

Eigenschaften und wir wollen nicht, dass sie sich ausgeschlossen fühlen. Wenn Sie dieses Problem erkennen, empfehlen wir Ihnen, auch für diese Personen ein A4-Blatt mit zutreffenden positiven Eigenschaften vorzubereiten und zum passenden Zeitpunkt abzugeben. So haben alle die Chance zu erkennen, dass sie Stärken und Eigenschaften haben, für die sie geschätzt werden.

**Achse 1:** Entspannung.

**Achse 2:** Entspannungstechniken beherrschen, ihre Bedeutung für das stressige Alltagsleben erkennen.

**Achse 3:** Es ist eine biologische Fähigkeit des Körpers, durch bestimmte Übungen, in denen die Atmung in der Regel involviert ist, Stress zu reduzieren und die Konzentration zu fördern... Auch ohne Medikamente und Drogen.

## Methode 5: «Entspannung und Achtsamkeit»

- » Geeignet für 3 bis 20 Jugendliche und als Modul im Rahmen einer Themenwoche, einer Veranstaltungsreihe oder eines Gesamtangebotes (z.B. «Freipass»)
- » Zeitaufwand: 5 bis 20 Minuten.

Folgende Übungen dienen dazu, auch in herausfordernden Situationen innere Ruhe zu finden und bei Bedarf die Konzentration zu fördern.

1. Regelmässig tief ein- und ausatmen löst unmittelbar ein Gefühl der Entspannung aus. Dies möchten wir mit dieser einfachen Übung beweisen. Jugendliche können liegen oder sitzen, die Augen können offen oder geschlossen sein. Wichtig ist: Kein Lärm, keine Ablenkung. Der Auftrag ist einfach: «Tief und langsam durch die Nase einatmen» ... «Luft anhalten» ... «Langsam aus dem Mund mit einem leisen Geräusch ausatmen» ... Man wiederholt die Übung 5 bis 10 Mal. Fragen Sie dann die Jugendlichen, wie sie sich fühlen. Sie werden sich entspannt fühlen. Erklären Sie: «Es ist so einfach, sich zu entspannen. Versuche es selbst die nächsten Tage». Wiederholen Sie in den kommenden Wochen die Übung bei Gelegenheit, so dass es zur Gewohnheit wird, sich zu entspannen. Und erklären Sie auch, warum diese Entspannungsübung so wichtig ist: «Damit kannst du stressbedingte Symptome wie Erschöpfung, Kopf- und Bauchschmerzen wie auch Schlafstörungen mildern». Ob für Jugendliche Stress ein Problem ist, können sie mit einem Selbsttest auf [feel-ok.ch/stress-teststress](https://feel-ok.ch/stress-teststress) herausfinden.
2. «Reise durch den Körper» und «Was spüre ich» sind zwei einfache Übungen, mit denen Jugendliche neue Kräfte tanken können. Die Texte dieser zwei Übungen, die Sie mit ruhiger Stimme den Jugendlichen vorlesen können, finden Sie auf [feel-ok.ch/entspannung-01](https://feel-ok.ch/entspannung-01). Auf der gleichen Website bieten 4 Audio-Dateien eine Demonstration, wie die Übungen verlaufen. Falls es in der Gruppe eine junge Person gibt, die eine besonders angenehme und beruhigende Stimme hat, können Sie dieser Person die Aufgabe geben, die Texte der 2 Übungen in ruhiger Atmosphäre den Jugendlichen vorzulesen.
3. Die Website [schulebewegt.ch](https://schulebewegt.ch) bietet in der Rubrik «Bewegungspausen - Beruhigend» zahlreiche Übungen, mit denen sich Jugendliche in wenigen Minuten entspannen können. Diese Übungen, die mit Videoanleitungen vorgeführt werden, wurden für die Schule konzipiert, können aber ohne Weiteres auch in anderen Lebensbereichen eingesetzt werden, u.a. in der offenen Jugendarbeit.