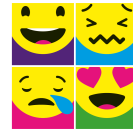


UND DU SO?

Sprich darüber und lass es dir gut gehen.



Achse 1: Stress bewältigen; aus der Notenge finden.

Achse 2: Personale Kompetenzen: sich mit der eigenen Vorstellungskraft einen sicheren Ort schaffen, an dem Wohlbefinden erinnert werden.

Achse 3: Die Copingstrategie der Imaginationsfähigkeit stärken. Die eigene Art würdigen und Selbstvertrauen aufbauen.

Methoden 6: «Sicherer Ort»

- Geeignet für die Einzel- oder Gruppenarbeit (Gruppengrösse liegt im Ermessen des*der Leiter*in). Der Austausch kann im Zweiergespräch oder in der Kleingruppe stattfinden. An dieses Bild kann die jugendliche Person von Zeit zu Zeit erinnert werden.
 - Zeitaufwand: 1 Stunde. Rollen: 1 Moderator*in, Entdecker*innen
1. Die Moderation legt metaphorische Karten oder Postkarten mit Motiven aus der Natur, Papier und Malstifte bereit. Die Jugendlichen nehmen sich eine Karte, die bei ihnen Wohlbefinden auslöst. Die Moderation fordert die jugendliche Person auf, eine Karte auszuwählen, auf der ein Motiv ist, das sie anspricht und als stärkend empfunden wird.
 2. Die Jugendlichen erzählen, was sie auf der Karte sehen. Die Moderation ermutigt dazu, die Karte auf ein A4-Papier zu legen und auf diesem Papier den Ort zeichnerisch zu erweitern.
 3. Zum Abschluss fordert die Moderation die jugendliche Person auf, das entstandene Bild zu fotografieren. Ermutigt dazu, dieses Foto immer mal wieder anzuschauen: in der Schule, vor einer Prüfung, in einer herausfordernden Situation. An dieses Bild kann die jugendliche Person von Zeit zu Zeit erinnert werden. Sie hat sich mit ihrer Vorstellungskraft einen sicheren Ort geschaffen, an dem gute Gefühle erinnert werden. Das gilt es zu würdigen.

Kurzfassung: Josefine Krumm. Diplomierte Kunsttherapeutin (ED). Fachrichtung Drama und Sprache. www.krumm.ch

Quelle: Lahad, Mooli; Shacham, Miri; Aylanon, Ofra (2013). **The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency.** Theory, Research and Cross-Cultural Application. London: Jessica Kingsley Publishers

Info: Wir empfehlen, die vorgestellten Methoden den Bedürfnissen der angesprochenen Jugendlichen anzupassen und flexibel einzusetzen. 25 Themen, Tests, Quiz, Tools und mehr auf www.feel-ok.ch/alles

