

## «Und plötzlich sind wir Teenager...» Kursangebot für Jugendliche

Idealerweise werden die Jugendlichen der teilnehmenden Mütter und Väter vorgängig zu einer Parallelveranstaltung im Rahmen des 2. Moduls eingeladen. Ziel ist die Förderung des Austauschs zwischen den Elternteilen und Ihren Jugendlichen über die Kursinhalte und damit eine Erhöhung der Wirksamkeit des Angebots.

Das Modul dauert etwas mehr als 2 Stunden, kann jedoch zeitlich angepasst werden.

**Alle Teilnehmer/-innen** erhalten:

Adressen/Kärtli: feel-ok.ch, 147.ch, tschau.ch

Zeit	Inhalt	Material
15'	<b>Einstieg</b> Begrüssung, Programm und Ziele Kurssprache klären, Siezen-Duzen, Vertraulichkeit (nichts was gesagt wird, verlässt diesen Raum) Warm up: Namenchaos (nach Anfangsbuchstaben des Namens, nach Alter, nach am weitesten weg wohnen, nach Haarlänge,...)	Lap/Beamer PPP: Jugendliche – Was passiert in der Pubertät? Anleitung "Namenchaos"
20'	<b>Kennen lernen mit der Pol-Übung</b> , jeweils bei zwei, drei nachfragen (s. Klammer) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich habe Geschwister (wie viele, Schwestern, Brüder?)</li> <li>• Ich habe einen Berufswunsch (welchen? in welche Richtung?)</li> <li>• Ich habe schon mal Alkohol getrunken/geraucht/gekiffert (mit wem? wie ging es mir dabei?)</li> <li>• Mit meiner Mutter habe ich ein gutes Verhältnis (woran merke ich das?)</li> <li>• Mit meinem Vater habe ich ein gutes Verhältnis (wie zeigt sich das?)</li> <li>• Meine Mutter/mein Vater ist streng (in welchen Situationen besonders?)</li> <li>• Ich fühle mich meistens gut (wann genau, in welchen Situationen besonders?)</li> <li>• Dass meine Eltern nicht zusammen leben hat für mich Vorteile (welche?)</li> </ul>	Fragen, Positionstafeln "Ja" und "Nein" auf dem Boden
15'	<b>Was passiert mit mir in der Pubertät</b> Input	PPP: Jugendliche – Was passiert in der Pubertät?

Zeit	Inhalt	Material
20'	<p><b>Wo stehe ich bezüglich der Entwicklungsaufgaben?</b>            Bilder zu Themen/Entwicklungsaufgaben aufhängen →</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was bereitet mir Stress?</li> <li>• Was tut mir gut, was kann ich genießen?</li> </ul> <p>Klebefunkte darauf kleben:            Rote Klebefunkte=Stress            Blaue Klebefunkte=tut gut/läuft gut            Diskussion der Punkte im Plenum</p>	<p>Rote Klebefunkte            Blaue Klebefunkte</p> <p>Bilder: Themen            Entwicklungsaufgaben in der Pubertät</p>
10'	<b>Pause</b>	
25'	<p><b>Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht</b>            Spielerische Diskussion mit: «Wenn-Ich-Karten»            Reflexion der eigenen Haltung und Meinung zum Thema Sucht (entsprechende Karten aussortieren), Auseinandersetzen mit eigenen Strategien/Verhaltensmustern</p>	<p>Spiel: «Wenn-Ich-Karten»,            eine spielerische            Auseinandersetzung mit dem            Thema Sucht</p>
15'	<p><b>Was wünsche ich mir von meinen Eltern</b>            Stellt euch vor ihr befreit einen Geist aus einer Flasche und habt nun drei (erfüllbare) Wünsche an eure Eltern frei. Was würdet ihr euch wünschen? → Jeden Wunsch auf eine Karte schreiben.            Alle stellen ihre Wünsche kurz vor und legen die Karten in die Mitte (gleiche/ähnliche zusammen legen)            → Was fällt auf? Was erstaunt?</p>	<p>Karten, Stifte</p>
25'	<p><b>Wie sage ich es meinen Eltern</b>            Was kann ich dazu tun, dass meine Wünsche in Erfüllung gehen?            Wie spreche ich mit meinen Eltern?            Im Rollenspiel geeignete und weniger geeignete Formen ausprobieren.            → Gemeinsam auf Flip sammeln: Im Gespräch: hilfreiche Strategien? Was hat sich bei mir schon bewährt?</p>	<p>Flip</p>
05'	<b>Blitzlicht:</b> Was hat mir gefallen? Was hat mir nicht gefallen?	
	<b>Schluss</b>	