JUGEND ARBEIT
GESUNDHEITS-KOMPETENZ

AKTIV WERDEN

Methodenset

IN DER GESUNDHEITSKOMPETENTEN JUGENDARBEIT

www.gesunde-jugendarbeit.at/aktivwerden

JUGEND ARBEIT GESUNDHEITS-KOMPETENZ

Impressum

HERAUSGEBER*INNEN: bOJA – Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit, queraum. kultur- und sozialforschung, Verein Hallo Klima! **KONTAKT:** bOJA, Lilienbrunngasse 18/47, 1020 Wien, boja@boja.at, www.boja.at **DRUCK:** Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, 2540 Bad Vöslau **FOTOGRAFIEN:** Stefan Zamisch, Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit in Österreich, Unsplash (Walt Disney Methode: Foto von Kin Li, Das Segelboot: Foto von Marjan Blan), Now Clearleft (Crazy 8s, Dot Voting), bOJA via Canva.com **GRAFIK:** Christine Pleyl-Horzynek
STAND: April 2025

bOJA Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit

Hallo Klima!

queraum. kultur- und sozialforschung

Bundeskanzleramt

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

österreichische plattform gesundheitskompetenz

INHALT

EINLEITUNG

TEAM 5
Gesunde Mitarbeiter*innen

Talentebaum 7
MAD-SAD-GLAD 9
Das Segelboot 11
Crazy 8s 13
Walt Disney Methode 15
(Flipchart-) Skala 17
SMARTE Ziele 19
GEHspräch / Walk & Talk 21
Seestern-Retrospektive 23

JUGENDLICHE 25
Aktive Mobilität, Psychische Gesundheit, Klimagerechte Ernährung

Fotosafari 27
Schnitzeljagd 29
Nadelmethode 31
Meine Batterie 33
Identitäts-Map 35
Food & Waste-Challenge 37
Movie on 39
Know your feelings 41
Klima to my ears! 43

KOMMUNE 45
Veranstaltungen – sichtbar werden in der Kommune

EINLEITUNG

Ihr wollt etwas zur Förderung der Themen Gesundheit und Klima in eurer Einrichtung unternehmen – also AKTIV WERDEN? Mit Jugendlichen, im Team oder in der Kommune? Ihr fragt euch wie und womit?

Mit unseren Methoden und Materialien bieten wir euch eine Vielzahl an Werkzeugen zur Stärkung der individuellen und organisationalen Gesundheitskompetenz. Je nach Zielgruppe können diese im Team, in der Arbeit mit den Jugendlichen oder in der Kommune (Gemeinde, Stadt ...) angewandt werden.

Offene Jugendarbeit ist ein schönes, aber auch herausforderndes Arbeitsfeld, das den Mitarbeiter* innen oftmals viel abverlangt. Wie sich Fachkräfte mit ihrer eigenen Gesundheit und ihrem Wohlbefinden im Team beschäftigen können, zeigen wir euch in der Methodensammlung „Team".

Ihr wollt mit Jugendlichen etwas zu Gesundheit und Nachhaltigkeit umsetzen? Entsprechend den Bedürfnissen der Jugendlichen und den vorhandenen Ressourcen vor Ort können gesundheitsförderliche Angebote aus drei Schwerpunkten aus der Methodensammlung „Jugendliche" ausgewählt werden: Aktive Mobilität, Psychische Gesundheit und Klimagerechte Ernährung.

Ausgehend von den umgesetzten Aktivitäten gibt es darüber hinaus die Möglichkeit sichtbar zu werden und gemeinsam mit regionalen Kooperationspartner*innen öffentliche Aktionen oder Veranstaltungen umzusetzen, bei denen die Einrichtung mit ihren Jugendlichen das Thema Gesundheit und Klima ausstellt und eine Plattform des Austausches schafft. Tipps und Inspiration von Good Practice aus der OJA finden sich in der Rubrik „Kommune".

Wir wünschen euch viel Freude beim Ausprobieren, Umsetzen und aktiv werden!

Auf der Website findet ihr zahlreiche Downloads und weitere Methoden.

JUGEND ARBEIT
GESUNDHEITS-KOMPETENZ

TEAM

Gesunde Mitarbeiter*innen

AKTIV WERDEN

Methoden für ein gesundes Team

Wenn wir uns wohl fühlen und gesund sind, haben wir mehr Freude beim Arbeiten, sind zufriedener und motivierter und erleben das Arbeitsklima im Team positiver. Doch gerade im Alltag von OJA-Fachkräften ist es oft schwierig sich Zeit für die eigene Gesundheit zu nehmen.

Mit dieser Sammlung an Methoden wollen wir Fachkräften der Offenen Jugendarbeit Wege aufzeigen, im Team das Thema Gesundheit anzugehen und gemeinsam Schritt für Schritt gesundheitsförderliche Lösungen zu erarbeiten.

In vier aufeinander aufbauenden Phasen widmet ihr euch der Mitarbeiter*innen-Gesundheit in eurem Team. Für jeden der vier Schritte stellen wir unterschiedliche, von Jugendarbeiter*innen im Handlungsfeld erprobte Methoden zur Verfügung. Sie benötigen keine zusätzliche Ressourcen und sind leicht in den Arbeitsalltag – etwa in Teammeetings – integrierbar.

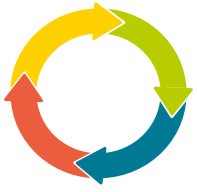
Folgende Fragen leiten euch dabei an:

1. Wie geht es uns? Wie ist es um unsere Gesundheit bestellt?

2. Was brauchen wir, um die Gesundheit im Team zu verbessern? Welche Maßnahmen oder Ideen setzen wir um?

3. Wir gehen es an: Konkrete Ziele setzen

4. Haben die Maßnahmen unsere Gesundheit verbessert?



- Pro Phase kann eine oder können mehrere Methoden umgesetzt werden.
- Die Methoden sind auch unabhängig voneinander anwendbar.
- Um sich mit dem Thema Mitarbeiter*innen-Gesundheit voll und ganz zu beschäftigen, empfehlen wir alle vier Phasen zu durchlaufen.
- Bei Bedarf kann der Zyklus erneut mit Phase eins fortgesetzt werden.

Bei den Methoden findet ihr ab und zu den Hinweis (Website). Über diesen QR Code findet ihr zugehöriges Material, Downloads und weitere Methoden!

AKTIV WERDEN

Methode Team

Talentebaum

AKTIV WERDEN

Talentebaum

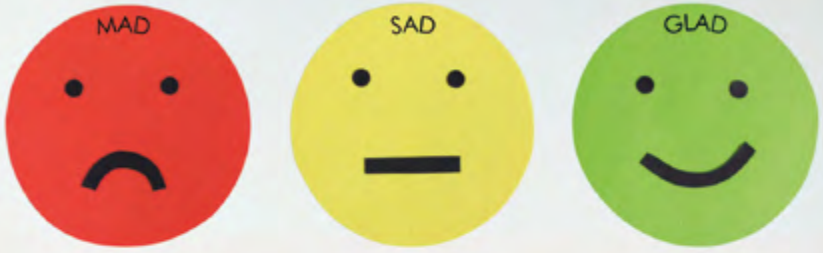
Ab 3 Personen

Ziele	Bei dieser Methode geht es darum, individuelle Stärken und Ressourcen (Talente) in eurem Team sichtbar zu machen und das Bewusstsein für das Potenzial des gesamten Teams zu stärken.
Vorbereitung & Material	▸ Plakat oder Flipchart mit einem großen gemalten Baum ▸ Karten oder Klebezettel in Blattform (z.B. grün für Talente, gelb für Entwicklungsmöglichkeiten) ▸ Stifte und Farben
Zeitaufwand	45 Minuten
So geht's	**1.** Talente sammeln: Jede*r schreibt seine/ihre Talente, Stärken, Fähigkeiten auf einen (grünen) Blatt-Klebezettel. ▸ Welche Stärken/Talente bring ich mit ins Team? ▸ Was trägt zu meinem Wohlbefinden bei? ▸ Unterscheidet: organisationale, soziale und personale Ressourcen. **2.** Blätter auf gemalten Baum (Plakat) hängen – nun seht ihr die Vielfalt an Talenten eures Teams! **3.** Nach Wunsch: Entwicklungsmöglichkeiten (andersfarbige Klebeblätter) ergänzen **4.** Gemeinsame Reflexion im Team: Was überrascht euch? Der „fertige" Baum kann nun schön sichtbar aufgehängt werden und erinnert immer daran, welche Talente in euch schlummern!

TIPP

Ladet eure Kolleg*innen ein, Stärken und Talente, die sie bei den anderen sehen, hinzuzufügen. So kann das eigene Selbstbild positiv erweitert werden und zum Teambildungsprozess beitragen!

AKTIV WERDEN



Methode Team

MAD-SAD-GLAD

AKTIV WERDEN

MAD-SAD-GLAD

Ab 3 Personen

Ziele	Sichtbarmachen von positiven und herausfordernden Aspekten in der Arbeit.
Vorbereitung & Material	▸ Großes Plakat oder eine Tafel unterteilt in drei Spalten: Mad (wütend), Sad (traurig) und Glad (zufrieden) ▸ Klebezettel (Post-Its) in drei Farben und Stifte für alle Teilnehmenden
Zeitaufwand	45 Minuten
So geht's	**1.** Jede*r schreibt ihre/seine Gedanken zu den Kategorien auf einzelne Zettel: ▸ Was macht mich wütend (Mad) ▸ was traurig (Sad) ▸ was zufrieden (Glad)? **2.** Hängt / Klebt die Zettel in die passenden Spalten. **3.** Gruppierung: Eine*r aus dem Team sortiert das Feedback in Schwerpunkte (Gruppen), zu denen es viele Post-Its gibt. **Im Anschluss:** Stimmt ab, welchem Thema aus den Schwerpunkten ihr euch widmen wollt. Als Priorisierungsmethode eignet sich z. B. das Dot-Voting, bei dem Punkte vergeben werden. Das Dot-Voting sowie andere Priorisierungsmethoden findet ihr auf unserer Website.

TIPP

Für manche Teams macht es möglicherweise Sinn „mad" und „sad" zu einer Spalte zusammenzufassen!

Methode Team

Das Segelboot

Das Segelboot

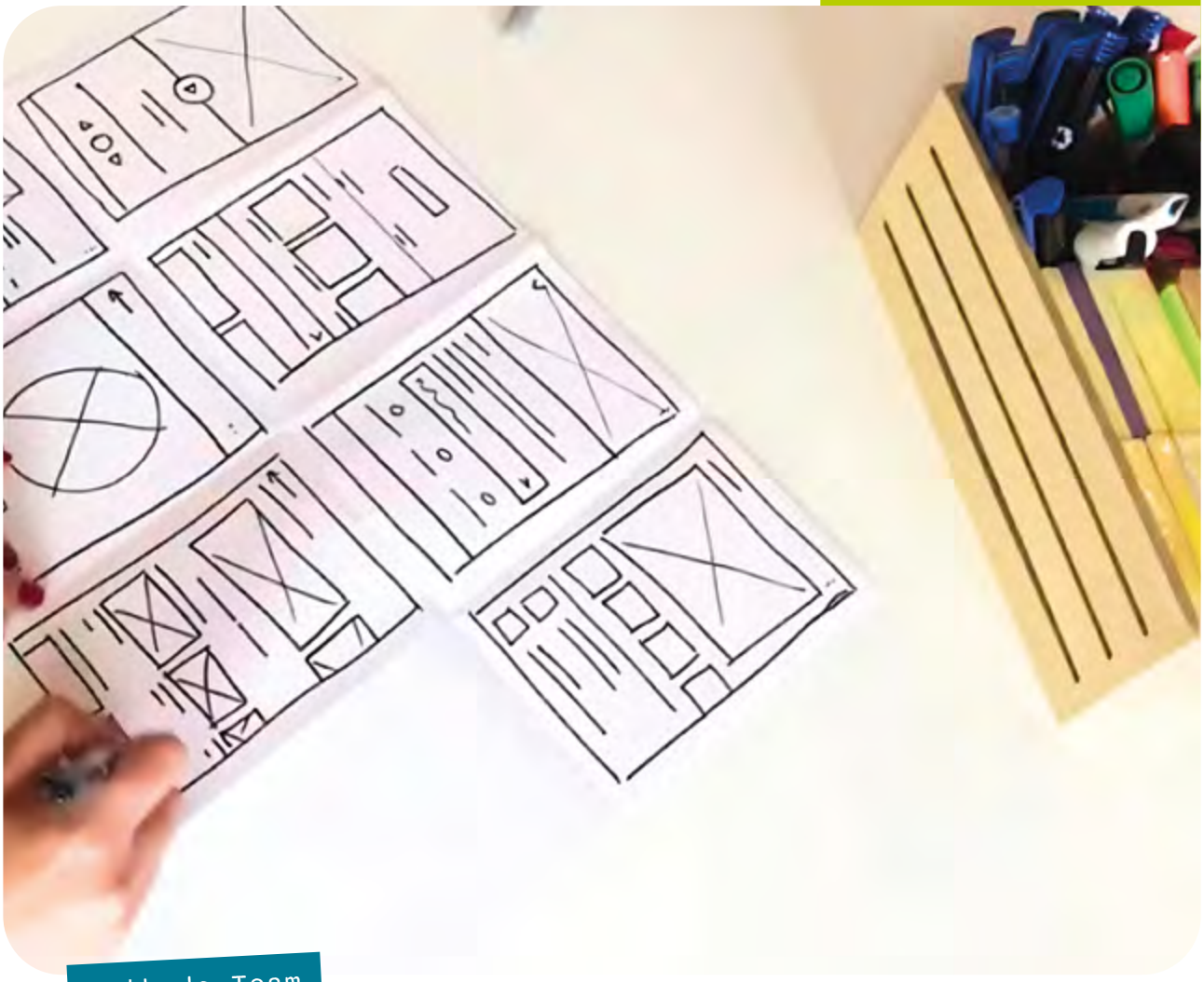
Ab 3 Personen

Ziele	Reflektieren der Teamarbeit, neue Perspektive(n) einnehmen, Sichtbarmachen von positiven und negativen Aspekten: wo gibt es Handlungsbedarf?
Vorbereitung & Material	▸ Stifte, Klebezettel (Post Its) ▸ Flipchart/Plakat, auf das ein Segelboot am Wasser gezeichnet wird. ▸ Hinzu kommen: **Wind:** Unterstützende Faktoren, die euch voranbringen **Anker:** Dinge, die euch im Team Rückhalt geben **Insel:** Das Ziel, auf das ihr hinarbeitet **Felsen:** Risiken oder Hindernisse auf dem Weg
Zeitaufwand	60–90 Minuten (je nach Teamgröße)
So geht's	**Jedes Teammitglied notiert seine Gedanken auf Klebezetteln:** ▸ Was sind unsere **Anker**? (was gibt mir/dem Team Halt?) ▸ Was gibt uns Fahrt**wind** (positive Kräfte oder Dinge, die das Team vorantreiben)? ▸ Was bringt uns zum **Kentern**? (Probleme, Hindernisse) ▸ Was ist unser **Ziel**? Klebt die Zettel an die entsprechenden Stellen auf dem Plakat. Diskutiert im Team die verschiedenen Punkte und sortiert sie nach Wichtigkeit.

TIPP

Bevor ihr ans Kreieren von Ideen oder Lösungen geht: Überlegt euch die genaue Frage, zu der Ideen/Lösungen entwickelt werden sollen! Bei den SMARTen Zielen findet ihr gute Anhaltspunkte.

AKTIV WERDEN



Methode Team

Crazy 8s – Brainstorming

Crazy 8s – Brainstorming

Ab 2 Personen

Ziele	Schnelles und intensives Tool, um in kurzer Zeit eine Vielzahl an kreativen Ideen zu entwickeln. Eignet sich besonders gut, um unterschiedliche Lösungsansätze für ein bestimmtes Problem zu finden.
Vorbereitung & Material	▸ Ein Blatt Papier (A4) und einen Stift für jede*n. ▸ Das Papier so falten, dass es in acht gleich große Abschnitte unterteilt ist.
Zeitaufwand	8 Minuten + Vorbereitungszeit
So geht's	1. **Problem definieren:** Zu Beginn wird das zu lösende Problem oder die Fragestellung klar definiert. Alle arbeiten an der gleichen Fragestellung. 2. **Zeit setzen:** Stellt einen Timer auf 8 Minuten ein (oder 8x1 Minute). 3. **Skizzieren:** Jede*r skizziert in jedem der 8 Felder eine neue Idee oder einen Lösungsansatz. Die Zeichnungen sollen schnell und grob sein, es geht um die Idee, nicht um Details. 4. **Ideen teilen:** Nach Ablauf der 8 Minuten präsentiert jede*r Teilnehmende kurz die entwickelten Ideen.

Methode Team

Walt Disney Methode

Walt Disney Methode

Ab 3 Personen

Ziele	Methode um kreative Ideen zu entwickeln und realistisch zu prüfen. Durch drei Perspektiven wird eine Idee umfassend betrachtet.
Vorbereitung & Material	▸ Flipchart, Stifte, evtl. Notizzettel, Timer ▸ Idee/Problemstellung auf das Flipchart schreiben ▸ Ausdruck der Rollenbeschreibungen findest du auf unserer Website
Zeitaufwand	Etwa 60-90 Minuten je nach Gruppengröße und Komplexität der Idee.
So geht's	**Schlüpft nacheinander in die drei Rollen:** **Träumer*in:** Alle denken ohne Einschränkungen kreativ und sammeln Ideen, egal wie unrealistisch sie erscheinen. Diese werden auf das Flipchart geschrieben. **Realist*in:** Die Gruppe bewertet nun, wie die Ideen praktisch umsetzbar sind, und plant konkrete Schritte. **Kritiker*in:** Nun wird die Idee auf Schwächen und Risiken überprüft. Probleme werden klar benannt. **Am Ende werden die Ergebnisse zusammengeführt und diskutiert:** ▸ Welche Träumer*innen-Ideen sollen weiterverfolgt werden? ▸ Welche Realist*innen-Schritte sollten als nächstes angegangen werden? ▸ Welche Kritiker*innen-Anmerkungen müssen berücksichtigt werden?

TIPP

Die Methode kann allein oder in Gruppen angewandt werden! Sorgt dafür, dass jede*r in seiner Rolle bleibt und die Zeiten eingehalten werden. Für weitere Sichtweisen eignet sich alternativ die Sechs-Hüte-Methode (siehe Website).

Methode Team

(Flipchart-) Skala

AKTIV WERDEN

(Flipchart-) Skala

Ab 3 Personen

Ziele	Welche Idee/Aktivität möchten wir angehen? Welche möchten wir priorisieren?
Vorbereitung & Material	▸ Flipchart mit Ideen/Maßnahmen und Vorschlägen ▸ Sticker/Klebepunkte
Zeitaufwand	ca. 15-25 Minuten (je nach Teamgröße)
So geht's	Schreibt auf einem großen Papier (z.B. Flipchartpapier) eure definierten Ideen / Aufgaben auf und zeichnet rechts von jeder Idee/Aufgabe eine Skala von 1-10 auf. Alle Teammitglieder können dann mithilfe von Punkten oder einem Flipchartstift eine Priorisierung vornehmen: **1 ... Ist mir gar nicht wichtig** **10 ... Ist mir sehr wichtig, sollten wir sofort angehen**

Methode Team

SMARTE Ziele

SMARTE Ziele

Ab 2 Personen

Ziele	Methode um Ziele konkret zu formulieren.
Vorbereitung & Material	▸ Flipchart mit Ideen/Maßnahmenvorschlägen ▸ Nach Wunsch: Ausdruck der Vorlage für Zielsetzung nach der SMART-Methode auf unserer Website ▸ Sticker/Klebepunkte
Zeitaufwand	ca. 45-60 Minuten
So geht's	Jeder Buchstabe von SMART steht für eine Eigenschaft, die euer Ziel/eure Vereinbarung erfüllen sollte. Wenn ihr also ein Ziel formuliert oder eine Vereinbarung trefft, dann achtet darauf, dass ihr „SMART" formuliert: Das Ziel muss ... • **S**pezifisch • **M**essbar • **A**kzeptiert / Attraktiv • **R**ealistisch • **T**erminiert ...sein, um ein SMARTes Zeil zu sein.

TIPP

Die SMART-Formel verlangt nicht, dass immer alle Kriterien (Buchstaben) erfüllt werden - manche Ziele erfordern keinen Termin oder können nicht gemessen werden!

Methode Team

GEHspräch / Walk & Talk

GEHspräch / Walk & Talk

Ab 4 Personen

Ziele & Fragestellung	Methode zur Reflexion und Evaluation der Umsetzungsphase, hilft unterschiedliche Perspektiven zu sammeln
Vorbereitung & Material	▸ Reflexionsfragen vorbereiten und ggf. ausdrucken ▸ Ggf. Notizblock und Stift sowie bequeme Schuhe **Mögliche Reflexionsfragen:** Wie fühle ich mich mit der Umsetzung unseres Ziels? Was hat sich durch die Umsetzung verändert? Was fehlt mir in Bezug auf unser Ziel? Was wünsche ich mir für die Zukunft?
Zeitaufwand	Kurze Erklärung der Methode, ca. 30 Minuten Austausch in Kleingruppen, dann gemeinsam reflektieren Insgesamt ca. 60 Minuten
So geht's	Beim GEHspräch tauschen sich 2-3 Personen im Gehen (am besten im Freien) zu festgelegten Fragen aus (siehe Vorbereitung). Die Bewegung an der frischen Luft baut Stress ab, verbessert die Konzentration und fördert einen offenen, konstruktiven Austausch. ▸ Notiert währenddessen die wichtigsten Erkenntnisse. ▸ Nach dem Spaziergang kommen alle wieder zusammen und teilen ihre Erfahrungen und Antworten auf die Reflexionsfragen.

Methode Team

Seestern-Retrospektive

Seestern-Retrospektive

Ab 2 Personen

Ziele & Fragestellung	Bei der Seestern Retrospektive geht es darum, die Umsetzungsphase gemeinsam im Team zu reflektieren und die Zusammenarbeit im Team zu verbessern.
Vorbereitung & Material	▸ Für jedes Teammitglied wird eine Vorlage ausgedruckt. Eine Seestern-Vorlage findet ihr auf unser Website. ▸ Flipchart: sternförmig unterteilt in 5 Segmente (findet ihr auf der Website) ▸ Stifte, Post-Its
Zeitaufwand	Reflexion individuell mit anschließendem Austausch im Team ca. 45-60 Minuten
So geht's	Eindrücke/Reflexionen zu den einzelnen Fragen können vorab individuell auf der Vorlage und auf Post-Its notiert werden bzw. gleich von Beginn gemeinsam im Team besprochen und in die leeren Felder am Flipchart geschrieben werden. 1. **STOP:** Womit sollten wir aufhören, weil es nicht hilfreich ist und deshalb auch nicht weiterverfolgt werden sollte? 2. **START:** Was sollten wir neu ausprobieren? 3. **KEEP:** Was sollten wir beibehalten, weil es sich bewährt hat? 4. **MORE:** Was sollten wir mehr tun, weil es sich als hilfreich erwiesen hat? 5. **LESS:** Was sollten wir weniger tun, weil es nicht so hilfreich war?

AKTIV WERDEN

JUGEND ARBEIT
GESUNDHEITS-KOMPETENZ

JUGENDLICHE

Aktive Mobilität, Psychische Gesundheit, Klimagerechte Ernährung

AKTIV WERDEN

Jugendgesundheitsdetektiv*innen

Das Methodenset „Jugendgesundheitsdetektiv*innen“ bietet vielseitige Aktivitäten zur Umsetzung in der Offenen Jugendarbeit. Es wurde entwickelt, um die Gesundheitskompetenz junger Menschen zu stärken, sie für wichtige Themen zu sensibilisieren und einfache Gesprächseinstiege zu schaffen. Die Methoden ermöglichen einen niederschwelligen Wissenstransfer, der praxisnahe Handlungskompetenz vermittelt.

Die Aktivitäten können sowohl einzeln als auch in Kombination angewendet werden. Im Mittelpunkt steht, gemeinsam ins Tun zu kommen und durch das Tun ins Gespräch zu finden.

Die Methoden gliedern sich in 3 Themenschwerpunkte:

Aktive Mobilität

Jede Fortbewegung von A nach B aus eigener Muskelkraft wird als Aktive Mobilität bezeichnet.

Aktive Mobilität kann viel: Sie ist ressourcenschonend, emissionsfrei, platzsparend, lärmarm, gesund, alltagsorientiert, niederschwellig, zeitsparend und gut für die Umwelt, das Klima, den Körper und die Seele.

Psychische Gesundheit

Die Beschäftigung mit den Themen psychische Gesundheit und Wohlbefinden ist unumgänglich, wenn wir von ganzheitlicher Gesundheit sprechen, denn nicht nur körperliche Gesundheit, sondern auch geistiges und soziales Wohlbefinden tragen zur Gesundheit bei: kurzum die psychische bzw. mentale Gesundheit.

Klimagerechte Ernährung

Wir essen regelmäßig und treffen damit täglich mehrmals Entscheidungen für unsere Gesundheit und das Klima. Gesunde Ernährung kann viel: Sie hält fit und macht gute Laune, verhilft uns zu besseren (körperlichen und geistigen) Leistungen, beugt Krankheiten und vorzeitigen Todesfällen vor und trägt zum Schutz unserer Umwelt und Lebensgrundlagen bei.

Auf der Website findet ihr zahlreiche Downloads und weitere Methoden.

AKTIV WERDEN

Methode Jugendliche

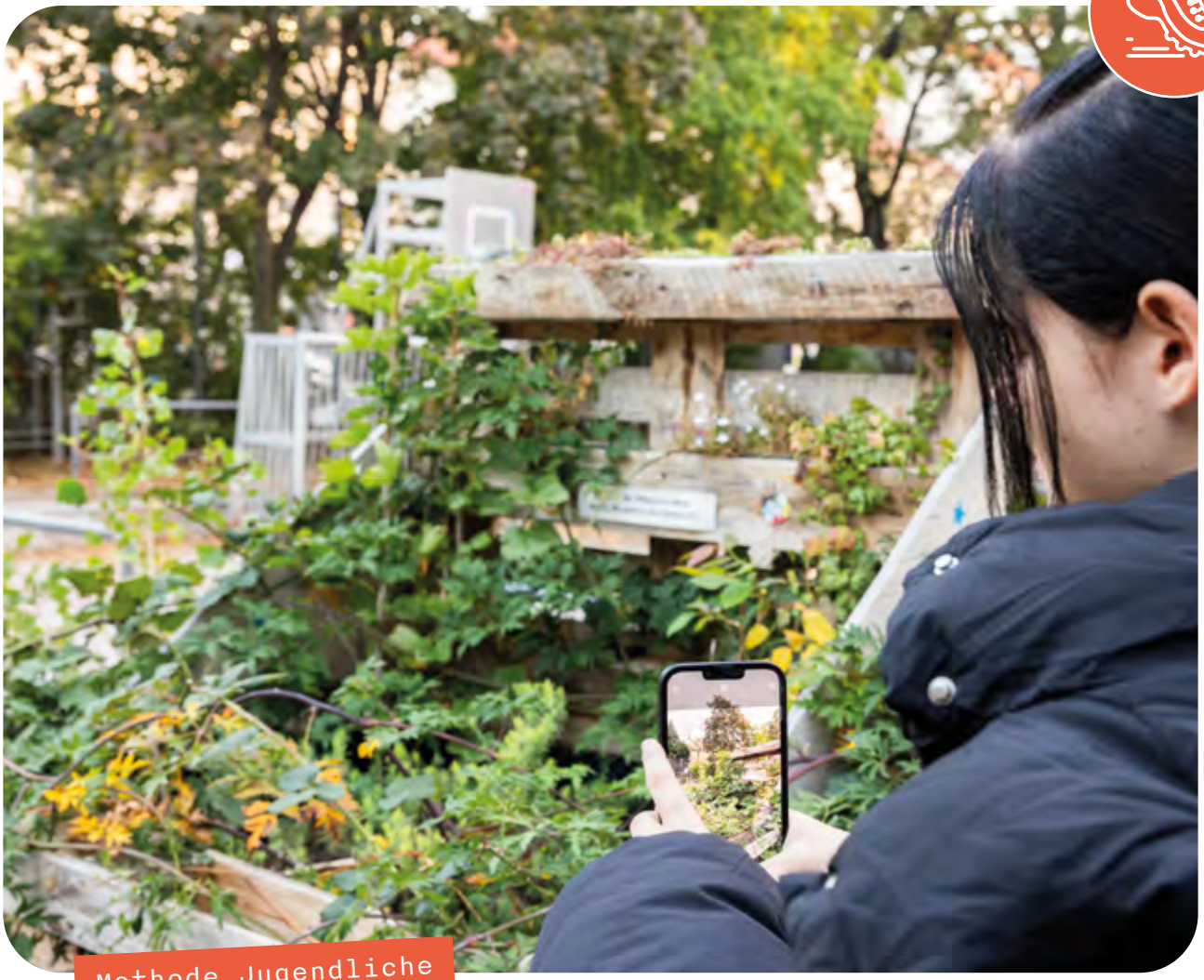
Fotosafari

Fotosafari

Ziele	Kreative Auseinandersetzung mit Orten fördern, andere Blickwinkel auf Themen ermöglichen
Alter	Ab 10 Jahren
Vorbereitung & Material	▸ Smartphones, Kameras ▸ eine konkrete Aufgabe/Challenge für die Jugendlichen überlegen und aufschreiben ▸ Die Aufgabe muss fotografierbar sein
So geht's	Beispiele: **Coole Plätze:** fotografiert 2 Plätze (z.B. im Jugendzentrum), die ihr richtig gerne habt! **Wie geht Umweltschutz?** findet 2 Beispiele in eurer Umgebung und macht Fotos! **Glücksmomente:** macht 2 Fotos von etwas, das euch glücklich macht! **Superpower:** woraus zieht ihr in schlechten Zeiten Kraft? Die Fotos können danach z.B. in einer Mini-Ausstellung präsentiert oder zu einer Collage zusammengetragen werden.

TIPP

Die Fotosafari (insbesondere Challenge Glücksmomente und Superpower) verbindet die Themen Aktive Mobilität & Psychische Gesundheit, siehe Methode „Meine Batterie“



Methode Jugendliche

Schnitzeljagd – analog und digital

Schnitzeljagd – analog und digital

Ziele	Gesundheitskompetenz stärken, Gesundheit und Klima zusammendenken
Alter	Ab 10 Jahren
Vorbereitung & Material	▸ Rätsel schreiben, Hinweise basteln, Requisiten besorgen, Stationen vorbereiten ▸ Analoge Variante: Papier, Stifte, ausgedruckte Fotos der Stationen oder Symbolbilder, Requisiten für die „Gesundheitsstationen“ und Aufbau der Stationen ▸ Digital: Download einer App zum digitalen Erstellen einer Rätsel-Ralley (z.B. Gratis App „Actionbound“), Schnitzeljagd erstellen und testen!
So geht’s	Bei einer Schnitzeljagd können Jugendliche ihre Lebens- und Umwelt (neu) kennenlernen & ihr Wissen auf spielerische, lustvolle Weise erweitern. Indoor/outdoor möglich. **Analog:** Zuerst Thema, Route, Aufgaben definieren. Anschließend Aufbau der Stationen mit Requisiten (z.B. Gemüsesorten, Bewegungskarten, Yogamatte, Stressball…) **Digital:** Sobald Konzept und Aufgaben getestet in der App sind, kann der Link/ QR-Code mit den Jugendlichen geteilt werden. Eine Liste mit erprobten Beispieltouren findet ihr auf unserer Website.

TIPP

Mit einer Schnitzeljagd lassen sich die Themen Aktive Mobilität als auch Ernährung gut miteinander verbinden. Überlegt euch einen lustigen & ansprechenden Namen dafür!

AKTIV WERDEN

Methode Jugendliche

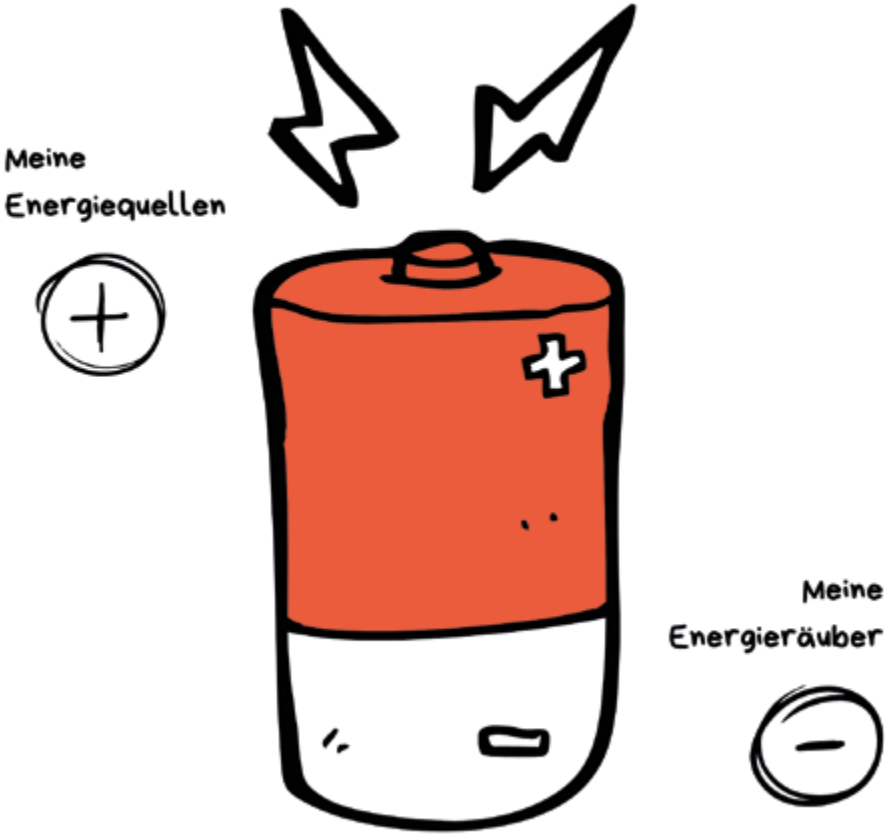
Nadelmethode

Nadelmethode

Ziele	(Lieblings-& Angst-) Orte reflektieren, Verbesserungsvorschläge sammeln & mit Gemeinde in Dialog treten
Alter	Ab 10 Jahren
Vorbereitung & Material	▸ groß ausgedruckter Bezirks-/ Gemeindeplan ▸ Post-Its, Sticker, Farben, Stifte, bunte Klebepunkte ▸ Emoji Symbole oder Icons ausgedruckt
So geht's	Mit Farben, Sticker, Emojis markieren Jugendliche, die für sie positiv und/ oder negativ besetzten Orte. **Einleitende Fragen:** Wo halte ich mich am liebsten auf? Warum? Wo halte ich mich nicht gerne auf? Warum?
Tipps & Varianten	Aus den Karten können konkrete Änderungen in der Gemeinde-, und Ortsplanung abgeleitet werden. Karte kann in der Einrichtung aufgehängt und ggf. weiter ergänzt werden.

TIPP

Die Nadelmethode verbindet die Themen Aktive Mobilität & Psychische Gesundheit. Kombinierbar mit der Aktivität:Fotosafari



Methode Jugendliche

Meine Batterie

Meine Batterie

Ziele	Reflektieren über Energiehaushalt, Kräfte tanken
Alter	Ab 10 Jahren
Vorbereitung & Material	▸ ausgedruckte Batterie-Vorlage zum Befüllen oder Batterie selbst zeichnen mit + und – Pol ▸ Stifte
So geht's	Jede Person hat eine Batterie-Vorlage vor sich. Die folgenden Fragen können einleitend gestellt werden: ▸ Wo sind meine Energiequellen – was gibt mir Energie? ▸ Wo gibt es Dinge, die meine Batterie wieder leeren? Die Jugendlichen können ihre Gedanken zu +/- Markierungen der Batterie hinschreiben. **Wichtig:** es findet keine Bewertung statt, kein Muss etwas zu teilen.
Tipps	Batterie kann später wieder angeschaut werden: hat sich etwas verändert? Eine leere Batterie-Vorlage zum Ausdrucken findet ihr auf der Website.

TIPP

Meine Batterie kann gut mit der Methode „Know Your feelings!" kombiniert werden!

Methode Jugendliche

Identitäts-Map

Identitäts-Map

Ziele	Ansprechender, humorvoller und spielerischer Zugang zu den Themen „Meine Identität“, Persönlichkeitsentwicklung und Gefühlswelt.
Alter	Ab 10 Jahren
Vorbereitung & Material	▸ Emojis, Sticker (z.B. Sterne), Symbole/Piktrogramme ausdrucken, Zeitschriften um Bilder auszuschneiden usw. ▸ Post-Its, Papierstreifen, Stifte, Kleber ▸ Schablonen vorbereiten: Zeichnung eines Kopf oder Foto der/des Jugendlichen
So geht’s	**1. Eingangs wird gemeinsam reflektiert:** ▸ Was macht mich aus? Was ist mir wichtig? ▸ Wie viel von mir selbst zeige ich anderen? **2.** Anschließend gestaltet jede*r die eigene Schablone. Nach Wunsch können Dinge/Eigenschaften, die einem besonders wichtig sind, eingekreist oder bestimmte Dinge mit einem Sticker markiert werden. **Fragen für anschließende Diskussion:** ▸ War es für mich leicht oder schwer die Vorlage zu befüllen, und warum? ▸ Was bedeutet Identität für mich?

TIPP

Ansprechende Symbole, Emojis und Piktogramme können über Online-Bibliotheken (z.B. Canva) gefunden.

AKTIV WERDEN

Methode Jugendliche

Food & Waste-Challenge

Food & Waste-Challenge

Ziele	Zugang zum Kochen und zu regionalen/saisonalen Lebensmitteln Freude am Selbermachen Auseinandersetzung mit Themen wie Ernährung und Nachhaltigkeit, Müll, verantwortungsvoller Konsum
Alter	Ab 12 Jahren
Vorbereitung & Material	▸ Kochmöglichkeit ▸ ein leeres, sauberes Gurkenglas für die Müll-Challenge
So geht's	Organisiert ein gemeinsames Essen und überlegt wie ihr das so günstig/gratis/gut/gesund und mit möglichst wenig Müll gestalten könnt. Was ist gesundes Essen? Was ist für mich „Wohlfühl"-Essen? Nach welchem Essen fühle ich mich gut? Woher kann ich günstiges oder gratis Essen bekommen? Sammelt am Ende den Müll vom Einkauf & allen sonstigen Materialien und schaut, ob er in ein Gurkenglas passt. Wer hat's geschafft? Challenge gewonnen!

TIPP

Links zu klimafreundlichen Rezepten auf unserer Website verfügbar!

AKTIV WERDEN

Methode Jugendliche

Film-Nachmittag „Movie on!“

Film-Nachmittag „Movie on!“

Schwerpunkte	Klima, Ernährung, Globalisierung
Ziele	Emotionen zu Klima-Themen anhand von Filmen ansprechen, kritische Auseinandersetzung & Diskussion fördern
Alter	FSK0 bzw. je nach angegebener Altersgrenze
Vorbereitung & Material	▸ Beamer bzw. großer Bildschirm um gemeinsam einen Film anzuschauen, ggf- Streaming-Anbieter ▸ Gesunde Snacks
So geht’s	Film(e) auswählen & ausgewählte Filme vorab selbst anschauen & überlegen, ob der Film fürs Thema, Alter etc. geeignet ist. **Anschließende Diskussionsfragen z.B.:** Worauf macht der Film aufmerksam? Was wird eventuell ausgeklammert? Was nehmen wir mit? Lernen wir etwas aus den Inhalten/Botschaften?

TIPP

Auf unserer Website haben wir eine Liste mit Filmempfehlungen zusammengestellt.

AKTIV WERDEN

Methode Jugendliche

Know your feelings!

Know your feelings!

Ziele	Gefühle erkennen, benennen, verarbeiten und darüber sprechen lernen
Alter	Ab 10 Jahren
Vorbereitung & Material	▸ Vorab Bilder aus Zeitschriften, Instagram etc. suchen, auf denen Emotionen oder emotionale Situationen abgebildet sind ▸ Bilder ausdrucken/ausschneiden ▸ Alternativ können „Gefühlekarten“ bestellt werden (siehe Tipp)
So geht’s	1. Bilder auflegen/aufhängen 2. Jugendliche auswählen lassen. 3. Gespräch mit einleitender Frage starten – z.B.: ▸ Warum hast du dieses Bild ausgewählt? ▸ Welches Gefühl seht ihr im Bild? Was wird da ausgedrückt? ▸ Kennt ihr das Gefühl von euch selbst? ▸ Was tue ich, wenn ich wütend / traurig / gestresst bin? ▸ Was brauche ich damit es mir gut geht?
Hinweis	Weitere anleitende Fragen und unterschiedliches Bildmaterial findet ihr auf unserer Webseite.

TIPP

Bei dieser Methode kann mit unterschiedlichem Bildmaterial gearbeitet werden, z.B. Postkarten, Freecards, Spielkarten mit Bildern, oder Sujets aus dem Internet.

AKTIV WERDEN

Methode Jugendliche

Klima to my ears!

Klima to my ears!

Ziele	Leichter, niederschwelliger Gesprächseinstieg zu Klimathemen über Musik. Die Methode eignet sich auch zum Schaffen eines Wohlfühlortes für andere Methoden.
Alter	Ab 10 Jahren
Vorbereitung & Material	▸ Spotify Klimaplaylist (erstellt von Hallo Klima! – siehe QR-Code) bzw. eigene Playlist erstellen (z.B. „Happy Playlist" – Musik, die mich glücklich macht)
So geht's	Klimaplaylist im Hintergrund laufen lassen und, sofern sich Gespräche der Jugendlichen dazu ergeben, diese aufgreifen. **Unterstützende Fragen können sein:** Was gefällt dir an dem Song? Was gefällt dir an dem Song nicht? Was macht der Song mit dir? Was denkst/ fühlst du jetzt?
Tipps	Liedertexte ausdrucken und den Text genauer ansehen. **Anleitende Fragen:** Welche Textpassagen würdest du umschreiben? Welchen Musikstil (z.B. Hip-Hop, Elektro, Jazz) würdest du diesem Text geben? Dann gemeinsam reinhören in den Song.

Einfach mal reinhören: Klimaplaylist

JUGEND ARBEIT
GESUNDHEITS-KOMPETENZ

KOMMUNE

Veranstaltungen – Sichtbar werden in der Kommune

AKTIV WERDEN

Jugendgesundheit sichtbar machen

Aus der OJA-Praxis

Für Jugendarbeiter*innen und Jugendliche, die sich mit Gesundheit und Klima auseinandergesetzt haben (siehe Rubrik Jugendliche), gibt es vielfältige Möglichkeiten damit in ihrer Kommune sichtbar zu werden. So werden regionale Gesundheits- und Klimakompetenz gefördert!

Die Formate, mit denen Offene Jugendarbeit für Sichtbarkeit in der Kommune sorgen kann, sind dabei so unterschiedlich wie die Einrichtungen und die Menschen in diesen Einrichtungen.

Hier findet ihr Tipps, Ideen und Inspirationen aus der Praxis, wie das Zusammenspiel zwischen Fachkräften, Jugendlichen und der Kommune hinsichtlich Gesundheitskompetenz und Klima gelingen kann.

Aktive Mobilität beim Sportfest in Judenburg

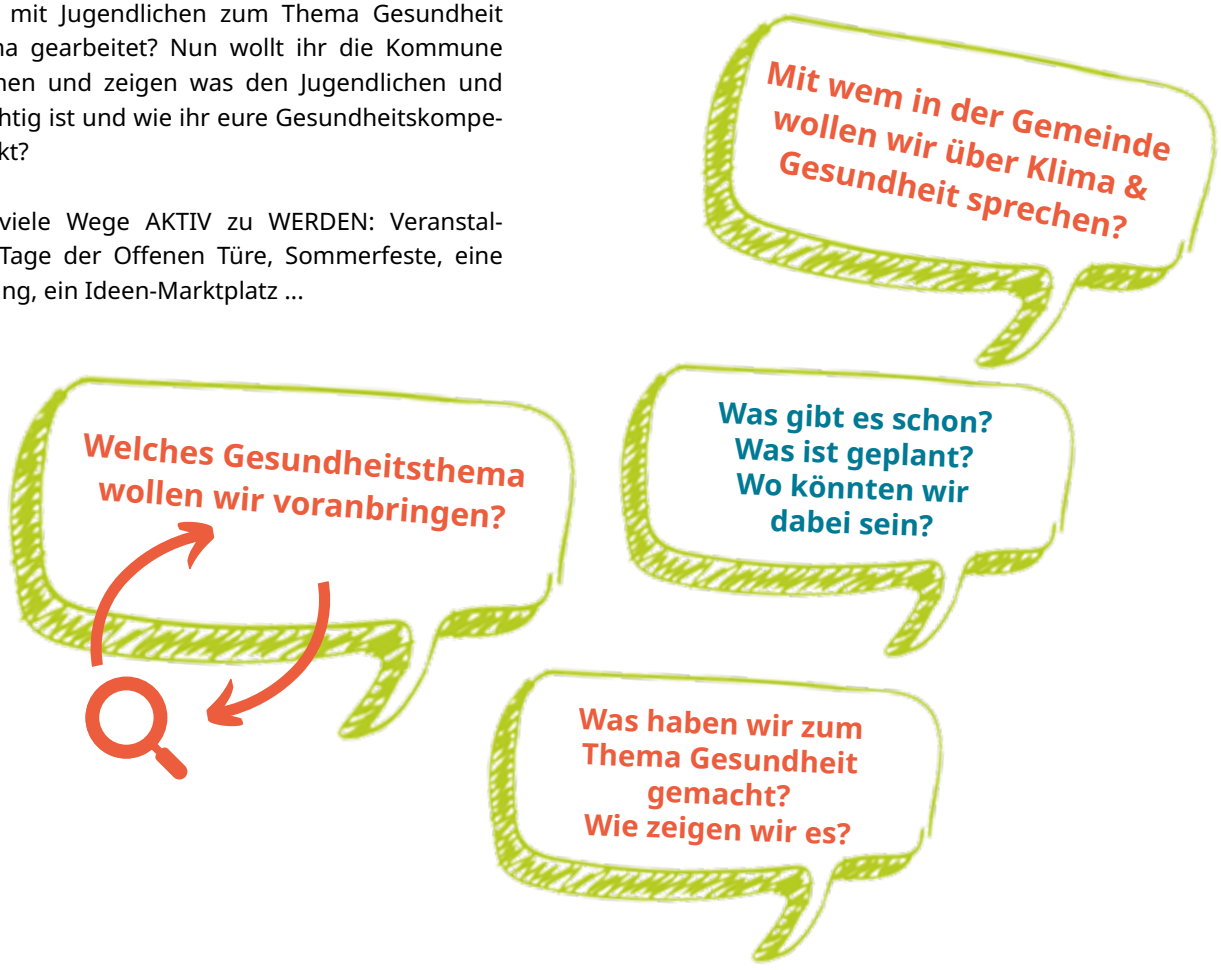
Nadelmethode lädt zum Austausch ein: Wo gibt es gesundheitsförderliche Plätze in der Gemeinde?

Veganes Jauseneck beim Tag der Offenen Tür in Hollabrunn

Jugendgesundheit sichtbar machen

Ihr habt mit Jugendlichen zum Thema Gesundheit und Klima gearbeitet? Nun wollt ihr die Kommune einbeziehen und zeigen was den Jugendlichen und euch wichtig ist und wie ihr eure Gesundheitskompetenz stärkt?

Es gibt viele Wege AKTIV zu WERDEN: Veranstaltungen, Tage der Offenen Türe, Sommerfeste, eine Ausstellung, ein Ideen-Marktplatz ...



Auf unserer Website findet ihr Inspirationen, Checklisten & Tipps!

JUGEND ARBEIT
GESUNDHEITS-KOMPETENZ

www.gesunde-jugendarbeit.at/aktivwerden