



#DASGEHT



INHALT

#dasgehtmit 100% Ich.....	3
#dasgehtmit Praxis 1	4
#dasgehtmit Praxis 2.....	5
#dasgehtmit Humanitärer Schatzkiste	6
#wasgehtmit Toolbox	9
#wasgehtmit coolen Ideen?	10
#wasgehtmit Herzblut?	11

REDAKTION UND IMPRESSUM

Jessica Rauber, Sandra Schatzmann, Mareike Schneider, Maurice Montag, Elena Simeone, Tatjana Nilius, Nadine Meiser, Jana Hooß, Hannah Wagner

Deutsches Jugendrotkreuz
im DRK Landesverband Saarland e.V.
Vollweidstraße 2
66115 Saarbrücken
Tel: +49 681 97642-80
Fax: +49 681 94894944
EMail: niliust@lv-saarland.drk.de



Wir setzen im Saarland ein Zeichen.

Präsident (Vorsitzender des Vorstands): Michael Burkert
Landesgeschäftsführer: Anton Verschaeren
Vereinsregister des Amtsgerichts Saarbrücken Nr. VR 2390

#DASGEHTMIT 100% ICH

Lachen, wenn ich weinen möchte!

“Mir geht es gut!” zu sagen, auch wenn ich traurig oder verletzt bin.

Ich zeige mich wütend, obwohl ich eigentlich erschöpft bin.

Dies sind nur Beispiele für eine Vielzahl an Möglichkeiten, die wir so oder so ähnlich alle kennen.

Welche Beispiele fallen Dir ein? In welchen Situationen reagierst Du ungewöhnlich? Welche Maske nutzt Du?

Wir haben so viele Möglichkeiten zu zeigen oder auszudrücken, wie es uns geht! Und doch nutzen wir oft “eine Maske”!

Okay, unsere Umwelt muss nicht alles wissen, nicht alles mitbekommen!

Doch wie sieht es in uns drinnen aus?

Wie ehrlich bist Du zu dir selbst?

Gönnst du dir Ruhe, wenn du müde bist?

Bist Du stolz auf dich, wenn Du etwas Tolles geleistet hast?

Lässt Du die Traurigkeit zu, wenn es schmerzt?

Wann hast Du das letzte Mal deine Freude, dein Glück ausgelebt?

Kennst Du deine Trauer, dein Glück?

Weißt Du, wie Du dir selbst etwas gutes Tun kannst?!

Immer wieder hören wir Sätze wie “Du bist dir selbst am Nächsten” oder “Du musst dich selbst lieben können!”.

Doch wie gelingt uns das? Einige können dies wie von selbst, andere sehen es als eine nahezu unlösbare Aufgabe, wieder andere haben einen Weg gefunden, wie es für sie gehen kann!

Hast Du Ideen oder Methoden, die unser SELBSTWERTGEFÜHL stärken, die uns MUT oder ZUVERSICHT schenken?

Wir sind gespannt und freuen uns auf Deine Ideen.

Schicke sie an: jugendrotkreuz@lv-saarland.drk.de

Auch wir haben hier verschiedene Ideen aufgelistet, die Du gerne ausprobieren kannst.

Deine positiven und negativen Erfahrungen kannst du uns ebenfalls gerne mitteilen. Denn nur durch den Austausch können wir gemeinsam herausfinden und forschen, was Menschlichkeit für uns und jeden Einzelnen bedeutet!

Also ab in die Gruppenstunde, zu Freunden oder auch mal ganz alleine für Dich, finde heraus, was Dir gut tut!

Mit oder durch was Du dich wohlfühlst!

Tu dir selbst etwas Gutes! Beginne doch gleich JETZT ;)

Viel Spass beim Forschen nach der Menschlichkeit!

was geht mit MIR

Großes entsteht im Kleinen



#DASGEHTMIT PRAXIS 1

WAS GEHT MIT DEM JRK-ILLINGEN?

Auch das JRK im DRK-OV Illingen beschäftigt sich seit dem Kampagnen-Kick-Off mit dem Thema „Menschlichkeit“.

Auch wir wollen Leben in die neue Mitmachkampagne des JRK bringen.

Wie das geht? Ganz einfach, denn von unserer Bundesebene werden jeden Monat neue Methoden vorgeschlagen, die man ganz einfach in eine Gruppenstunde einbauen kann.

Die „Wunderschachtel“ soll den Teilnehmern ein Gefühl für die eigene Wertschätzung geben. Wie das geht? Eigentlich bastelt der/die Gruppenleiter/in für seine Gruppe eine bunte Wunderschachtel, auf deren Boden sich ein Spiegel befindet. Die Schachtel wird dann rundgegeben, und jedes Kind schaut in die Schachtel ohne zu erzählen, was sich darin befindet. Die Teilnehmer wissen nur, dass sich in der Schachtel „Etwas Besonderes“ befindet.

Doch was, wenn gerade keine Schachtel und auch kein Taschenspiegel zur Hand ist oder man keine Zeit zum Basteln hat? So ging es zumindest mir,

als ich meine Gruppenstunde am Planen war.

Meine nächste Idee?

Na klar, wir machen das einfach anders. Statt dem Spiegel in der Box nutzen wir den Spiegel über dem Waschbecken der Toiletten. Und dann?

Dann kommt ein Pfeil auf den Spiegel.

Nun gehen alle Teilnehmer nacheinander alleine zum Spiegel um rauszufinden, was sich besonderes dort verbirgt.

WAS GEHT
MIT DER WUNDER-
SCHACHTEL? ♥

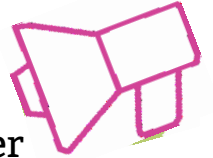
Ein Spiel für die eigene
Wertschätzung

30 Minuten | 2 - 15 Kinder | Indoor
Material: Kleber, Schachtel, (Taschen-)Spiegel



#DASGEHTMIT PRAXIS 2

JRK Erbach-Reiskirchen/Jägersburg



Kurz nach den Sommerferien haben wir uns zum ersten Mal mit der neuen Kampagne **#WASGEHMITMENSCHLICHKEIT** beschäftigt. Bereits vor den Sommerferien hatte eine unserer Gruppenleiterinnen vom Supercamp berichtet, wo der Kick-off der Kampagne stattfand, so waren alle schon sehr gespannt.

Wir starteten mit unseren JRKlern zwischen 11 und 14 Jahren mit dem Auftrag, dass sich jeder im Außengelände einen Stein suchen soll. Anschließend trafen wir uns im Stuhlkreis, um uns gegenseitig unsere Steine zu beschreiben und sie so einander vorzustellen. Dabei fiel den Teilnehmern auf, dass die Steine auf den ersten Blick alle ähnlich sind, wenn man sich aber genau mit ihnen beschäftigt, sind sie alle besonders und einzigartig.



Daran anschließend wollten wir uns auch mit uns selbst auseinandersetzen, uns selbst besser kennenlernen und auch unsere Einzigartigkeit entdecken. Dazu fertigte Jeder ein ICH-Bild an. Dazu wurde mit Worten, Bildern und Symbolen gesammelt, was jeden Einzelnen ausmacht. Wir entschieden, dass Jeder sein eigenes Bild macht und es danach den anderen vorstellt. Diese Übung kam bei allen sehr gut an und alle lernten Neues über die Anderen.

Zum Abschluss der Gruppenstunde spielten wir noch ein Ratespiel, bei dem jeder für sich die Antwort auf eine Frage auf einen Zettel schreiben musste bspw. "Was wärst du, wenn du ein Tier wärst?" Dann musste die Gruppe tippen, wer die jeweilige Antwort gegeben hat.


Die erste Gruppenstunde zur Kampagne kam bei allen gut an und macht Lust auf mehr!

#DASGEHTMIT HUMANITÄREER SCHATZKISTE

Die Humanitäre Schatzkiste enthält Spiele, Methoden und Aktivitäten rund um die Themen Rotkreuz-Wissen und Humanitäres Völkerrecht. Wenn ihr diese Themen also in euren Gruppenstunden thematisieren wollt, aber noch nicht so genau wisst wie, dann ist unsere Schatzkiste vielleicht genau das richtige für euch!



Generell ist die Schatzkiste für die schulische und außerschulische Gruppenarbeit im Jugendrotkreuz gedacht, kann aber auch im Erwachsenenverband z.B. im Rahmen der Dienstabende der Bereitschaften Anwendung finden!

Die Schatzkiste hat Methoden und Spiele aufgeteilt in verschiedene Altersstufen und bietet von kleinen Spiel- „Schätzen“ bis hin zu größeren Projekt-„Schätzen“ alles was das  begehrt.

Damit ihr ein Gefühl dafür bekommt, wie ihr die Schatzkiste nutzen könnt, stellen wir Euch in dieser Ausgabe das Spiel „Kreuzis und Mondis“ vor. Hier geht es in erste Linie darum, sich auf fremde Kulturen einzulassen.

Wer nach dem Spiel neugierig geworden ist, kann sich mit Fragen oder dem Ausleihwunsch gerne an uns wenden oder einfach vorbei kommen (nach Absprache, damit die Kiste auch da ist), um sich die Schätze einmal genauer anzuschauen. Das Ausleihen der Schatzkiste erfolgt innerhalb unseres Verbands kostenlos.

KREUZIS UND MONDIS

Alle Kulturen sind anders, aber alle haben die gleichen Rotkreuz-Grundsätze.



Alter:
ab 9 Jahren



Gruppengröße:
ab 8 Personen



Dauer:
30 min



Ort:
beliebig



Materialien:
▪ Regieanweisung für Kreuzis und Mondis



Durchführung:
Weltweit gelten in allen Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften die gleichen Grundsätze. Trotzdem gibt es überall unterschiedliche Kulturstandards und Kulturunterschiede.

So kann es sein, dass einem Rotkreuzler die Sitten eines Rothalbmondler seltsam vorkommen.

Die Teilnehmer/innen werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Beide Gruppen erhalten getrennt voneinander ihre Anweisungen und etwas Zeit zum Üben (ca. 10 Min.). Anschließend besucht erst eine Gruppe als „Normalrotkreuzler“ die fremde Kultur, dann umgekehrt.

Die Aufgabe lautet, möglichst viele Kulturstandards zu erkennen, ohne dabei ein Wort zu sprechen:

- Welche Kulturstandards wurden erkannt?
- Wie wurde die andere Kultur empfunden (Charakteristika)?
- Wie ist es den Einzelnen ergangen? Wie den Gruppen?
- Welche Gefühle kamen auf? Welche Rolle spielte die eigene Gruppe für jeden Einzelnen?
- Wichtig ist herauszuarbeiten, dass die Einschätzung der jeweiligen Kultur, die Gefühle, die einzelne fremde Verhaltensweisen auslösten,

wiederum kulturspezifisch sind.



Anhang:

- Regieanweisungen

Regieanweisung für Kreuzis:

- Kreuzis begrüßen sich, indem sie sich gegenseitig auf die Schulter klopfen und „Hatschi“ rufen.
- Kreuzis stehen immer auf einem Bein.
- Kreuzis zeigen Freude, indem sie sich die Haare raufen, und sie sind immer gut gelaunt.
- Kreuzis rümpfen immer die Nase, wenn sie umherlaufen.
- Kreuzis meinen „ja“, wenn sie sich mit beiden Händen auf den Oberschenkel schlagen.
- Kreuzis meinen „nein“, wenn sie sich beide Zeigefinger ins Ohr stecken.
- Kreuzis zeigen Trauer, indem sie versuchen mit der Zungenspitze an die Nasenspitze zu kommen.

Regieanweisung für Mondis

- Mondis begrüßen sich, indem sie sich einmal um sich selbst drehen und dabei „uiuiui“ rufen.
- Mondis heben immer den linken Arm in die Luft, wenn sie stehen bleiben.
- Mondis zeigen Freude, indem sie ihren eigenen Körper mit ihren beiden Armen umschlingen, und sie freuen sich fast immer.
- Mondis strecken immer die Zunge rein und raus, wenn sie umherlaufen.
- Mondis meinen „ja“, indem sie sich mit der flachen Hand dreimal auf den Kopf klopfen.
- Mondis meinen „nein“, indem sie sich die Augen kurz mit der rechten Hand zuhalten.
- Mondis zeigen Trauer, indem sie wie versteinert stehenbleiben.

#WASGEHTMIT TOOLBOX

Die Toolbox ist eine vorbereitete Kiste mit kleinen Materialien, die Dir den Einstieg in die Kampagne erleichtern.

In der Box findest du Schablonen der Kampagnen-Symbole, eine Bastelidee für ein Glücksteelicht, eine Auswahl der Methoden des Monats, Aufkleber zum Selber Basteln uvm.



Ihr könnt diese Box für Euren Ortsverein beim Landesverband anfragen und kostenfrei bestellen oder ihr baut Euch eure eigene Toolbox! Vorlagen und Materialien findet ihr auf

WWW.WASGEHTMITMENSCHLICHKEIT.DE

Wenn ihr Fragen zur Kampagne habt, wissen wollt, wie ihr mitmachen könnt oder Ideen für Projekte und Aktionen habt, dann meldet Euch bei uns!

**Deutsches Jugendrotkreuz
im DRK Landesverband Saarland e.V.**

Vollweidstraße 2
66115 Saarbrücken
Tel: +49 681 97642-80
Fax: +49 681 94894944
E-Mail: niliust@lv-saarland.drk.de

#WASGEHTMIT COOLEN IDEEN?

Hier bekommt ihr noch drei tolle Methoden, mit denen Ihr das Thema des ersten Kampagnen-Jahres in der Gruppenstunde erforschen könnt. Wir freuen uns natürlich immer über Bilder unter dem Hashtag #WASGEHTMIT !

Mein Spiegelbild

Die Übung „Mein Spiegelbild“ zielt auf das Wahrnehmen und Erkennen verschiedener Gefühlszustände ab.

Die Teilnehmer finden sich jeweils zu zweit zusammen. Jedes Zweier-Team stellt sich mit ca. 3 Metern Abstand einander gegenüber auf. Damit sich die einzelnen Zweier-Teams nicht gegenseitig ablenken, muss ausreichend Platz vorhanden sein. Die Übungsanleitung gibt eine Situation vor. Einer aus dem jeweiligen Zweier-Team versetzt sich in diese Situation und in die entsprechenden Gefühle, die er zu der Situation hat. Er wird zu einem „Standbild“. Sein Partner nimmt die Eindrücke des Standbildes auf und spiegelt sie, indem er die gleiche Körperhaltung einnimmt und auch versucht die Gefühle wiederzugeben, die er aus der Haltung herausliest. Sobald er seine Endposition eingenommen hat, verharren beide Personen ca. 30 Sekunden in der Haltung und betrachten sich gegenseitig. Danach tauschen sich zunächst die Zweier-Teams über die Situation, die Haltung und die jeweiligen Gefühle aus. Im Anschluss gibt die Übungsanleitung eine weitere Situation vor. Die Rollen werden diesmal getauscht. Nach der Reflexion zu zweit schließt sich eine Gesamtgruppenevaluation an. Dazu können diese Fragen genutzt werden:

- Was ist euch leichter gefallen?
- Was hat euch an dieser Übung gefallen?
- Ein Standbild vorzugeben oder dieses zu kopieren?
- Was ist euch bei dieser Übung schwergefallen?
- Waren eure Gefühle zu den Situationen gleich?
- Wozu könnte diese Übung gut gewesen sein? Welche Unterschiede gab es?

Situationen

- Du hast gerade erfahren, dass du eine 6 in der Mathearbeit geschrieben hast, obwohl du so viel geübt hast.
- Dein kleiner Bruder hat dir ein Bild gemalt, auf dem ihr Beide Hand in Hand zu sehen seid und er stolz zu dir heraufsieht.
- Du hast beim Fußballspiel in der letzten Minute das entscheidende Tor geschossen.
- Bei deinem Lieblingscomputerspiel verzweifelst du an einer Stelle. Egal wie oft du es ausprobierst, du kommst einfach nicht weiter.

Kategorie: Meine Gefühle

Altersgruppe: Ab 12 Jahren

Zeitraum: 60 Minuten

Teilnehmerzahl: Max. 20 Teilnehmer

Material: Situationsvorgaben

Variation:

- Eine Steigerungsvariante wäre die, dass die Situation nur dem Standbild-Hersteller verraten wird. Erst nach dem Kopieren wird die Situation aufgelöst. Für diese Variante benötigt man entsprechende Requisiten.

Die Gefühlstrommel

Bei der Übung „Die Gefühlstrommel“ geht es um die Sammlung, das Kennenlernen und das Ausdrücken verschiedener Gefühlszustände. Sie ist ein guter Einstieg in die Kategorie „Meine Gefühle“.

Die Übungsanleitung sammelt mit den Teilnehmern zusammen im ersten Schritt auf einem großen Flipchartpapier verschiedene Gefühle. Eine Hilfestellung bietet diese Auflistung:

- Glücklich
- Entspannt
- Verzweifelt
- Traurig
- Müde
- Enttäuscht
- Wütend
- Nervös
- Gelangweilt
- Aufgeregt
- Fröhlich
- Neidisch
- Verlebt
- Verunsichert
- Eifersüchtig

Im zweiten Schritt werden die gesammelten Gefühle nacheinander besprochen. Dazu darf sich ein Kind ein Gefühl aussuchen und es wird gemeinsam überlegt:

- In welchen Situationen kann man ein solches Gefühl haben?
- Wie könnte man ein solches Gefühl mit Gestik und Mimik ausdrücken?
- Was macht ein solches Gefühl mit einem?

Beim zweiten Aspekt „Wie könnte man ein solches Gefühl mit Gestik und Mimik ausdrücken?“ geht es um das konkrete Ausprobieren. Dabei stellt man in der Regel fest, dass jedes Kind Gefühle etwas anders darstellt. Das ist absolut in Ordnung und betont die subjektive Komponente von Gefühlen. Nachdem alle Gefühle besprochen wurden, werden diese auf kleinen Zetteln einzeln notiert, einmal gefaltet und dann in eine kleine Lostrommel gelegt. Ein Kind darf dann das Spiel beginnen, indem es einen Zettel zieht. Es hat die Aufgabe, das Gefühl, das auf dem Zettel steht, pantomimisch darzustellen. Wenn das Gefühl erraten wurde, darf das nächste Kind einen Zettel ziehen.

Kategorie: Meine Gefühle

Altersgruppe: Ab 8 Jahren

Zeitraum: 120 Minuten

Teilnehmerzahl: 8 bis 20 Teilnehmer

Material: Flipchartpapier, Zettel, Stifte, kleine Lostrommel

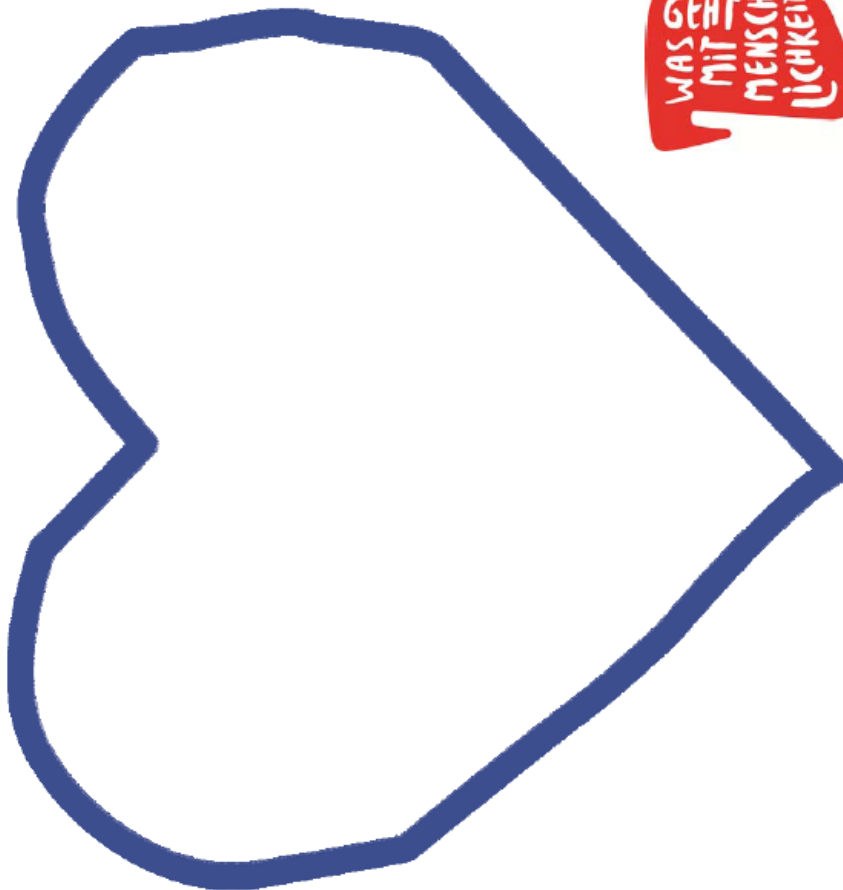
Variation:

- Die Erarbeitung der diversen Gefühle kann von dem Spiel abgekoppelt werden. So können erst die Gefühle gesammelt werden und in den nächsten Gruppenstunden kann das Spiel immer mal wieder als kurze Aktion stattfinden.

Hinweise für die Anleitung:

- Bei der pantomimischen Umsetzung kann es durchaus sein, dass man keine Ideen findet, wie ein Gefühl „aussehen“ kann. Hier ist die Erklärung wichtig, dass es Gefühle gibt, die man kaum äußerlich erkennen kann. Trotzdem existieren diese und es ist wichtig, sie ernstzunehmen.
- Bei mehr Teilnehmern bzw. wenn man die Übung intensiver gestalten möchte, benötigt sie erheblich mehr Zeit.
- Jüngere Teilnehmer können diese Übung auch gut mitmachen. Man muss bei der Lostrommel dann allerdings anstelle von Wörtern mit Symbolen arbeiten.
- Die Übung ist eine gute Vorbereitung für weitere Übungen zum Thema „Meine Gefühle“.

**MEIN HERZ SCHLÄGT
FÜR...**



**MEIN HERZ SCHLÄGT
FÜR...**

