

Themenbereiche: 13 Wohlfühl-Interviews

Ziel: den Dialog zwischen Jugendlichen und Fachkräften der Offenen Jugendarbeit zum Thema „psychische Gesundheit“ fördern

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 12-18 Jahren, Gruppenarbeit ab zwei Personen, Gruppe kann auch größer sein

Raum: Je nach Gruppengröße, z.B. gemütliche Sitzecke

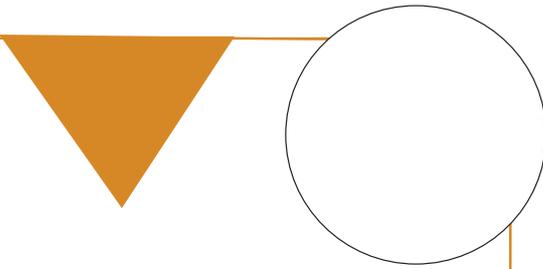
Dauer: ab 15 Minuten bis eine Stunde

Material: Interviewfragen aus der **Fühl dich gut-Box**, evtl. zusätzliches Material zum Kreativwerden, z.B. Bastelmaterial, Video- oder Audio-Equipment etc.

Ablauf:

Variante 1:

Die teilnehmenden Jugendlichen finden sich in Zweier-Gruppen zusammen. Eine Person stellt die Fragen, die andere antwortet. Danach kann getauscht werden. Die Interviewfragen können in der vorgegebenen Reihenfolge oder auch in beliebiger Reihenfolge gefragt werden. Wenn eine Person eine Frage nicht beantworten möchte, ist das in Ordnung. Die Antworten können so kurz oder lang sein, wie es für die gefragte Person passt. Natürlich können auch noch eigene Fragen gestellt werden, solange sie für das Gegenüber in Ordnung sind.



Es geht es darum, einen Raum zu schaffen, um über seine eigene Gefühlswelt und den Umgang mit psychischer Gesundheit zu sprechen.

Ob es beim Gespräch bleibt oder ob die Jugendlichen die Themen kreativ aufarbeiten wollen, bleibt euch überlassen. Es könnte z.B. ein Video, eine Podcast-Folge oder eine Mindmap entstehen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Variante 2:

Du als Fachkraft führst das Interview mit Jugendlichen durch, z.B. nach Bedarf in einem Einzelgespräch.

TIPP:

Eine schöne Ergänzung zu dieser Übung ist es, die Jugendlichen ein „Healthie“ machen zu lassen. Ein „Healthie“ = ein Selfie an einem absoluten Wohlfühl-Ort. Dieser kann in der Jugendeinrichtung sein, aber auch ganz woanders. Wer möchte, kann sein „Healthie“ mit Dir als Fachkraft oder den anderen Jugendlichen teilen. Es könnte auch ein Plakat oÄ. daraus entstehen.

1.

**Wie geht es dir heute
bzw. in der letzten Zeit?**

2.

**Fällt es dir leicht, über
deine Gefühle zu sprechen?**

**Wenn ja, warum oder
wenn nein, warum nicht?**

3.

**Wie willst du darauf
angesprochen werden,
wenn es dir nicht gut geht
und von wem?**

4.

**Bei welchen Warnhinweisen
bei dir oder anderen
Personen würdest
du hellhörig werden bzw.
bemerken, dass Hilfe
benötigt wird?**

5.

**Wie informierst du dich,
wenn du Informationen
über psychische
Gesundheit brauchst?**

6.

**Was verstehst du unter
professioneller
Hilfe?**

7.

**Wen in deinem Umfeld
würdest du um Unterstützung
bitten, wenn du
professionelle Hilfe
brauchen würdest?**

8.

**Wie würdest du jemandem
in deinem Freundeskreis
ansprechen, wenn du
merkst, dass es der
Person nicht gut geht?**

9.

**Was könnten Gründe sein,
dass es manchmal nicht
ausreicht, nur mit dem eigenen
sozialen Umfeld zu reden,
sondern mit jemand
Professionellem?**

10.

Welche Hemmschwellen kennst du bei oder anderen Personen, wenn es darum geht, professionelle Hilfe anzunehmen?

11.

**Welche psychischen
Erkrankungen kennst du?**

12.

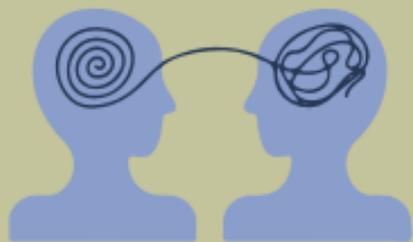
**Hast du schon mal ein
Online-Quiz gemacht,
das darauf ausgelegt war,
eine psychische Krankheit
auszutesten?**

13.

**Was ist der beste Rat,
den du je bekommen hast?**

14.

**Warum ist es dir wichtig
über psychische Gesundheit
zu sprechen?**



WOHLFÜHL-INTERVIEW

1.

**Wie geht es dir heute
bzw. in der letzten Zeit?**

2.

**Fällt es dir leicht, über
deine Gefühle zu sprechen?
Wenn ja, warum oder
wenn nein, warum nicht?**

3.

**Wie willst du darauf
angesprochen werden,
wenn es dir nicht gut geht
und von wem?**

4.

**Bei welchen Warnhinweisen
bei dir oder anderen
Personen würdest
du hellhörig werden bzw.
bemerken, dass Hilfe
benötigt wird?**

5.

**Wie informierst du dich,
wenn du Informationen
über psychische
Gesundheit brauchst?**

6.

**Was verstehst du unter
professioneller
Hilfe?**

7.

**Wen in deinem Umfeld
würdest du um Unterstützung
bitten, wenn du
professionelle Hilfe
brauchen würdest?**

8.

**Wie würdest du jemandem
in deinem Freundeskreis
ansprechen, wenn du
merkst, dass es der
Person nicht gut geht?**



WOHLFÜHL-INTERVIEW



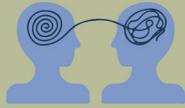
WOHLFÜHL-INTERVIEW



WOHLFÜHL-INTERVIEW



WOHLFÜHL-INTERVIEW



WOHLFÜHL-INTERVIEW



WOHLFÜHL-INTERVIEW



WOHLFÜHL-INTERVIEW



WOHLFÜHL-INTERVIEW

9.

Was könnten Gründe sein, dass es manchmal nicht ausreicht, nur mit dem eigenen sozialen Umfeld zu reden, sondern mit jemand Professionellem?

10.

Welche Hemmschwellen kennst du bei oder anderen Personen, wenn es darum geht, professionelle Hilfe anzunehmen?

11.

Welche psychischen Erkrankungen kennst du?

12.

Hast du schon mal ein Online-Quiz gemacht, das darauf ausgelegt war, eine psychische Krankheit auszutesten?

13.

Was ist der beste Rat, den du je bekommen hast?

14.

Warum ist es dir wichtig über psychische Gesundheit zu sprechen?



WOHLFÜHL-INTERVIEW



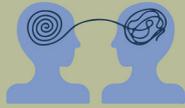
WOHLFÜHL-INTERVIEW



WOHLFÜHL-INTERVIEW



WOHLFÜHL-INTERVIEW



WOHLFÜHL-INTERVIEW



WOHLFÜHL-INTERVIEW



WOHLFÜHL-INTERVIEW



WOHLFÜHL-INTERVIEW