

# VOILA

*Zweijahresthema*

*„Was machsch für äs Gesicht?“*



*Mit Voilà die Welt der Emotionen entdecken!*

## **3. Ausbildungstag: Langeweile und Stress**

Am 14. November 2015 beschäftigen wir uns mit Langeweile, Stress oder Lange-Weile!?

Für psychisches Wohlbefinden ist der Umgang mit Emotionen wichtig. Voilà möchte Kinder und Jugendliche darin fördern, ihre Gefühle und den Umgang mit ihnen wahrzunehmen. Ein breiter Verhaltensspielraum bezüglich Gefühle vergrössert zum Beispiel die Widerstandskraft gegen Frustration oder wirkt sich positiv auf die Beziehungen zu „Gspändlis“ aus.

„Das ist voll das langweilige Spiel!“ - „Die Kinder haben mich heute so gestresst, ich brauch ein Glas Bier!“ - „Es stresst mich total darf ich mein Handy bis am Abend nicht brauchen“ - „Mir ist nie langweilig“ - „Ich bin immer gestresst“ - Der dritte Ausbildungstag widmet sich den Aspekten von Langeweile und Stress. Auch im Jugendverbandslager gibt es Situationen, welche mit Langeweile und Stress zusammenhängen. Anhand von Bewegung, Spielen und körperlicher Wahrnehmung werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich Kinder und Jugendliche mit den Emotionen, welche durch Langeweile und Stress ausgelöst werden, auseinandersetzen können.

Wieder werden Brigitte Rychen und Renie Uetz von der Fachstelle PEP ([www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)) durch den Tag führen. Beide haben sie selber jahrelange Erfahrung als Lagerteilnehmende und Lagerleitende in Jugendorganisationen. Zusätzlich wird uns Michèle Bowley von Gesundheitsförderung Baselland (früher tätig bei Gesundheitsdienst Kanton Zug) auf einen Exkurs mitnehmen. Sie wird die 10 Schritte zur psychischen Gesundheit vorstellen; ein Programm, welches in den Fachstellen der Kantone verankert ist und ganz praktisch aufzeigt, was Erwachsene, Kinder und Jugendliche für psychische Gesundheit machen können (<http://npg-rsp.ch/index.php?id=123>).

**Programm:**

- 09.00-09.30Uhr: Eintrudeln, Kaffee und Gipfeli  
09.30-09.45Uhr: Offizieller Beginn: Begrüssung, Ablauf, Kennenlernspiel  
09.45-12.00Uhr: Die 10 Schritte zur psychischen Gesundheit  
12.00-13.30Uhr: Mittagessen  
13.30-14.00Uhr: Animationsfilm zu Langeweile und Stress und dessen Anwendung  
14.00-14.30Uhr: Theoretischer Input  
14.30-15.30Uhr: Spiele, Lieder, konkrete Anwendungsmöglichkeiten und Vermittlung des Gelernten an die jugendlichen Leiter  
15.30-16.00Uhr: Erfahrungsaustausch  
16.00-16.30Uhr: Abschluss

**Eckdaten:**

- Ort: EMK (evangelisch-methodistische Kirche), Sälistrasse 2, 4800 Zofingen  
Zeit: Samstag 14. November 2015, 09.00/9.30-16.30Uhr  
Kosten: Kostenlos (exkl.Reisespesen)  
Fachperson: Brigitte Rychen, Renie Uetz, Michèle Bowley, Fachgruppe Aus- und Weiterbildung

Bei Interesse meldet euch bitte ab September bei Sonja Loosli per Mail oder Telefon an: [sonja.loosli@sajv.ch](mailto:sonja.loosli@sajv.ch) oder 031 326 29 42.

Bitte macht folgende Angaben: Name, Vorname, Adresse, PLZ/Ort, Voilà Programm, Tel, E-Mail, Jahrgang, VegetarierIn. Anmeldeschluss ist der **07. November 2015**.  
Achtung: Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!

Bei Fragen oder Unklarheiten meldet euch jederzeit. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und auf viel Lange-Weile am Voilà Ausbildungstag!

Liebe Grüsse und alles Gute!  
Im Namen der Fachgruppe Aus- und Weiterbildung

Sonja Preisig  
Projektleiterin Voilà und Varietà

### **Zusätzliche Infos zum Zweijahresthema:**

Jeder Ausbildungstag beinhaltet einen Theorieblock zum Umgang mit Emotionen und Körperwahrnehmung (und Essverhalten). Der Theorieblock wird jeweils mit zahlreichen Beispielen veranschaulicht.

Jeder der Ausbildungstage enthält dann einen Schwerpunkt. Diese Schwerpunkte entsprechen bestimmten Emotionen.

### **Ausbildung 14. November 2015:**

Langeweile und Stress

### **Ausbildung 23. Januar 2016:**

Essen, Gefühle und Beziehungen (Traurigkeit und Trost)



Zusätzlich:

Am 3. Ausbildungstag wird noch die Kampagne 10 Schritte zu psychischer Gesundheit vorgestellt. Diese Kampagne läuft in einigen Kantonen und wäre eine gute Möglichkeit die Zusammenarbeit mit kantonalen Fachstellen zu stärken oder neu zu beginnen. Deshalb wird Voilà National an einem Ausbildungstag eine kantonale Fachstelle einladen, um die Kampagne kurz vorzustellen.

An einem weiteren Ausbildungstag wird auch das Projekt REGINA vorgestellt. Bei REGINA dreht sich alles um Essen, Gefühle, Körper usw. Wir werden gleich selber Rezepte daraus ausprobieren;).