Kinderrechte als Thema der Jugendarbeit

Methoden für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Bezirksjugendring Oberbayern

bezirks
jugendring
oberbayern

mach mit

FÜR DEINE DEMOKRATIE

Dieses Projekt wird aus dem ‚Demokratiebudget' des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales durch den Bayerischen Jugendring gefördert.

BJR Bayerischer Jugendring

AKTIONSPLAN jugend

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

bezirks jugendring oberbayern

Inhalt

KURZ & GUT: METHODEN FÜR DIE JUGENDARBEIT ZUM THEMA KINDERRECHTE 1

1. Alle haben die gleichen Rechte 2
Methode „Spiel ohne Regeln“ 2

2. Du hast das Recht, deine Meinung zu sagen 4
Methode „Barometeraufstellung zu kontroversen Thesen“ 4

3. Du hast ein Recht auf Privatsphäre 6
Methode: Die Nadelmethode der Privatsphäre 6

4. Du hast ein Recht auf Bildung 9
Methode Graffiti 9

5. Alle Minderheiten haben ein Recht auf Schutz 13
Methode „Mitte der Gesellschaft“ 13

6. Du hast ein Recht auf Versammlungsfreiheit 20
Methode: „Collage der Demonstrationen“ 20

7. Du hast das Recht auf individuelle Förderung bei Behinderung 21
Methode „Detektive der Barrieren“ 21

8. Du hast das Recht, gesund zu leben 27
Methode: Tag der Gesundheit 27

9. Du hast das Recht auf Schutz vor Missbrauch und Gewalt 36
Methode „Die Figur“ 36

10. Du hast ein Recht auf Schutz im Krieg und auf der Flucht 39
Methode Willkommenskultur und Integration in einer Einrichtung 39

11. Klimaschutz ist Kinderrecht 41
Methode „Upcycling-Werkstatt“ 41

12. Du hast ein Recht auf Freizeit, Erholung und Spiel 44
Methode „Freizeit-O-Meter, mein Recht auf Freizeit“ 44

13. Du hast Rechte im digitalen Umfeld 47
Methode: Fake News 47

LITERATURVERZEICHNIS 49

Eine Sammlung von Sophie Streit

Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1: Methode "Die Nadelmethode" Orte der Privatsphäre 8
Abbildung 2: Methode "Mitte der Gesellschaft: Beispielrollen 16
Abbildung 3: Methode "Mitte der Gesellschaft": Rollenkarten 17
Abbildung 4: Methode „Mitte der Gesellschaft“: Fragen zum Vorlesen 18
Abbildung 5: Methode „Mitte der Gesellschaft“: Fragen zum Vorlesen 19
Abbildung 7: Methode: "Detektive der Barrieren", Arbeitsblatt Alija 24
Abbildung 8: Methode: "Detektive der Barrieren", Arbeitsblatt Lea 25
Abbildung 9: Methode: "Detektive der Barrieren", Arbeitsblatt Tom 26
Abbildung 10: Methode "Gesundheitstag" Sport und Bewegung 32
Abbildung 11: Methode "Gesundheitstag" Sport und Bewegung 33
Abbildung 12: Methode "Gesundheitstag" Achtsamkeit und Mental Health: Atemübungen und Stressreduktion 34
Abbildung 13: Methode "Gesundheitstag" Achtsamkeit und Mental Health: Stressball ... 35
Abbildung 14: Methode „Die Figur“; beispielhafte Ausführung 38

kurz & gut: Methoden für die Jugendarbeit zum Thema Kinderrechte

Kinderrechte gelten für Kinder und Jugendliche ab Geburt bis zum Alter von 18 Jahren. Materialien und Methodenbücher zu diesem Themenbereich sind aber häufig für das Grundschulalter ausgearbeitet. Daher hat es sich der Bezirksjugendring Oberbayern zur Aufgabe gemacht, ein Materialpaket für Multiplikator*innen aus der Jugendarbeit zu erstellen.

Die Methoden in dieser Broschüre beziehen sich hierbei auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ab ca. 10 Jahren. Ziel dieser Handreichung ist es, Multiplikator*innen eine Hilfestellung zu geben, wie einzelne Kinderrechte Jugendlichen methodisch nahegebracht werden können.

Der Bezirksjugendring Oberbayern hat dreizehn Kinderrechte ausgewählt. Pro Kinderrecht gibt es eine kurze Erläuterung und eine ausführliche Anleitung für eine Methode. Die Methoden werden nach ihrem Aufwand bewertet. Somit ist direkt zu erkennen, welche Methode schnell und leicht umsetzbar ist und welche Vorbereitungszeit benötigt. Die Methoden sollen eine Möglichkeit bieten, Kinderrechte spielerisch, narrativ oder medial mit Jugendlichen zu erarbeiten.

Die Methoden sind kurzweilig und niedrigschwellig und benötigen keine kostspieligen Materialien im Voraus.

Der Bezirksjugendring Oberbayern wünscht viel Spaß bei der Umsetzung!

1. Alle haben die gleichen Rechte

Dieses Recht stellt sicher, dass alle Menschen – unabhängig von Herkunft, sozialem Hintergrund, Kultur, Geschlecht, Alter oder anderen Merkmalen – dieselben Rechte haben. Dieses Recht umfasst nicht nur Erwachsene, sondern gilt ebenso für Jugendliche und Kinder. Daher ist es irrelevant, ob die Eltern einer Person berufstätig sind und welchen Beruf sie ausüben, welches Geschlecht die Person hat oder wie sie aussieht und sich kleidet. Ebenso ist es unerheblich, ob jemand gesund oder krank ist, ob eine Familie über viel oder wenig Geld verfügt, welche Schule jemand besucht oder ob und welche Religion ausgeübt wird. Dazu zählen auch Aspekte wie Herkunft, die Lebensweise oder kulturelle Bräuche, die geliebten Menschen oder die Art, wie eine Familie zusammengesetzt ist. Alle diese Merkmale dürfen keinen Einfluss darauf haben, ob und wie die Rechte von Menschen respektiert und gewährt werden.

Methode „Spiel ohne Regeln“

Zielgruppe	10 – 16 Jahre
Dauer	ca. 45 – 60 Minuten
Gruppengröße	10 – 16 Personen
Material	Luftballon, Tuch, Kreide
Räumlichkeit	groß genug für ein lebendiges Spiel der Gruppe mit Bewegungsfreiheit und Lärmmöglichkeiten
Aufwand	
Ziel	Verständnis von Regeln und Gesetzen, die alle Bedürfnisse/Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigen sollen
Quelle	Shinʿar-Zamir, Nivi (Hg.) (2006): ABC der Demokratie. Demokratie-Erziehung für Kinder vom Kindergarten bis zur 6. Klasse. 1. Aufl., 1. Tsd. Lich/Hessen: Verl. Ed. AV.

Durchführung:

Schritt 1:

Die Materialien Luftballon, Tuch, Kreide werden in die Mitte gelegt. Die Teilnehmenden sollen nun damit ein Spiel beginnen. Es gibt keine weiteren Anweisungen. Nach einigen Minuten wird das Spiel unterbrochen und analysiert:

- Was fiel euch schwer?
- Hatten alle die gleiche Chance, ihre Wünsche zum Ausdruck zu bringen?
- Gab es Meinungsverschiedenheiten in der Gruppe? Wenn ja, wie wurden sie gelöst?
- Gibt es noch andere Möglichkeiten, mit diesen Gegenständen zu spielen und bei denen Gleichberechtigung herrscht?

Schritt 2:

Die Teilnehmenden werden erneut aufgefordert zu spielen. Allerdings soll das Spiel nun anders ablaufen. Alle sollen mit dem Spiel einverstanden sein. Es sollen Regeln, Rechte oder Gesetze formuliert werden, die genau formuliert und aufgeschrieben werden und für alle Gleichberechtigung gewähren müssen. Die zweite Spielrunde startet und darf eine Weile laufen. Nach Ablauf der Zeit wird das Spiel wieder analysiert:

- Warum sind Rechte / Gesetze notwendig?
- Auf welche Weise müssen Rechte / Gesetze verabschiedet werden?
- Gibt es bessere und weniger gute Wege Rechte / Gesetze zu verabschieden?
- Auf welche Weise sollten Rechte/Gesetze verabschiedet werden, damit die Wünsche aller Spielenden zum Ausdruck kommen können? Welche Rechte / Gesetze ermöglichen so etwas?

Zusammenfassung:

Die Ausführungen werden gesammelt und es soll deutlich werden, dass der Prozess der Verabschiedung eines Gesetzes das Ziel hat, die Wünsche und Bedürfnisse aller Menschen einer Gesellschaft, für die dieses Recht / Gesetz gelten soll, zum Ausdruck zu bringen. Der Prozess der Verabschiedung eines Rechts / Gesetzes beinhaltet eine Zusammenarbeit aller Mitglieder einer Gruppe am Prozess der Entscheidungsfindung. Zum Abschluss eines solchen Prozesses muss untersucht werden, ob das Ergebnis wirklich allen eine gleichberechtigte Ausdrucksmöglichkeit gewährt.

2. Du hast das Recht, deine Meinung zu sagen

Dieses Recht schützt die Meinungsfreiheit, die in Deutschland gilt und dabei sicherstellt, dass alle Menschen ihre Ansichten äußern und vertreten dürfen.

Im Bereich der Jugendarbeit ist es besonders wichtig, die Meinungen der Kinder und Jugendlichen zu hören und auf sie einzugehen. So lernen junge Menschen, dass ihre Meinungen gehört und ernst genommen werden. Gleichzeitig sollte jedoch vermittelt werden, dass Meinungsfreiheit auch moralische Grenzen hat und nicht bedeutet, dass alles gesagt werden kann. Eine Methode zur Förderung des kritischen Denkens kann Jugendliche dazu anregen, ihre Positionen zu reflektieren und in einen Diskurs zu treten. Wichtige Aspekte der Meinungsfreiheit für Kinder und Jugendliche umfassen:

- das Mitspracherecht, vor allem bei Themen, die sie betreffen
- das Recht, sich eine eigene Meinung zu bilden und sie zu äußern, sei es schriftlich, mündlich oder digital
- das Bewusstsein, dass das Recht auf Meinungsäußerung dort endet, wo es die Rechte anderer verletzt (beispielsweise bei Fake-News, Hassrede oder Beleidigungen)
- das Recht, die eigene Meinung allein oder gemeinsam zu vertreten
- die Möglichkeit, sich mit anderen friedlich zusammenzuschließen, um gemeinsam ihre Ansichten auszudrücken.

Methode „Barometeraufstellung zu kontroversen Thesen“

Zielgruppe	14 - 17 Jahre
Dauer	ca. 15 Minuten
Gruppengröße	2 – 15 Personen
Material	Schnur / Klebeband o.ä. Thesen zur Meinungsfreiheit
Räumlichkeit	fast überall möglich
Aufwand	⌛ ⌛ ⌛ ⌛ ⌛
Ziel	Verdeutlichen der Mehrschichtigkeit des Themas Meinungsfreiheit.
Quelle	Angelehnt an: Zondler, Elena; Didszuweit, Simon (2021): Medienguru: Meinungsfreiheit spielerisch vermitteln. Spiele und Übungen für Trainerinnen, Pädagogen und Jugendliche ab 14 Jahren. Hg. v. Deutsche Welle. Bonn. Online verfügbar unter https://akademie.dw.com/de/publikationmedienguru/a-58694796, zuletzt geprüft am 09.11.2024.

Durchführung:

Die moderierende Person legt eine Schnur im Raum aus. Auf dem einem Ende der Schnur liegt ein Zettel, auf dem „0%“ steht, auf dem anderen Ende ein Zettel, auf dem „100%“ steht. Die Jugendlichen sollen sich anfangs in die Mitte stellen. Die moderierende Person liest Thesen / Meinungen zur Meinungsfreiheit vor. Die Jugendlichen sollen sich an der Schnur entlang aufstellen, zu wie viel Prozent sie der These / Meinung zustimmen oder auch nicht. Nach jeder These / Meinung können die Jugendlichen kurz erklären, warum sie sich genau an dieser Stelle aufgestellt haben und was sie dazu bewogen hat. Danach kann eine weitere These laut vorgelesen werden.

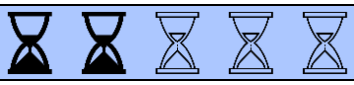
Thesenbeispiele:

1. Mir ist es wichtig, dass ich meine Meinung frei äußern kann, ohne dass ich von einer anderen Person dafür geärgert werde.
2. Es gibt keine Grenzen der Meinungsfreiheit – alle Meinungen müssen laut ausgesprochen werden dürfen, auch wenn es andere Menschen verletzen könnte.
3. Ich sage meinem / meinen Erziehungsberechtigten genauso meine Meinung wie ich meine Meinung gegenüber Freunden äußere.
4. Ich informiere mich hauptsächlich über Social-Media-Kanäle.
5. Wenn ich jemanden beleidige oder sich jemand aufgrund meiner Meinung beleidigt fühlt ist das okay, da ich das Recht habe, meine Meinung zu äußern.
6. Ich akzeptiere manche Meinungen mehr als andere.
7. Ich fühle mich in den Sozialen Medien sicher und gestärkt in meiner Meinung.
8. Ich kann meine Meinung sagen, ohne Angst vor Konsequenzen zu haben.

3. Du hast ein Recht auf Privatsphäre

Jeder Mensch, auch Kinder und Jugendliche, haben das Recht auf Privatsphäre. Das heißt, dass persönliche Dinge wie Nachrichten, Bilder, Tagebücher etc. oder das eigne Zimmer / Rückzugsorte respektiert werden müssen. Die Privatsphäre bezieht sich auch auf den digitalen Raum. Um mit den Jugendlichen Orte zu finden, an denen sie abschalten können und sich wohl fühlen, kann eine Abwandlung der Nadelmethode angewendet werden.

Methode: Die Nadelmethode der Privatsphäre

Zielgruppe	12 - 18 Jahre
Dauer	ca. 20 - 45 Minuten
Gruppengröße	1 – 10 Personen (Einzelgespräche mit möglichen Gruppenaustausch)
Material	Ausgedruckter Anhang (Orte), Stifte, Pinnwand, Nadeln (rot, gelb, grün und schwarz bzw. in vier unterschiedlichen Farben)
Räumlichkeit	Stuhlkreis
Aufwand	
Ziel	gute Orte für sich bewusst machen und festhalten
Quelle	Angelehnt an: Dummer, Irene; Malcherowitz, Manuel; Weck, Jens (2015): Die Nadelmethode 2.0 als Werkzeug für Projektarbeit zu sozialräumlicher Partizipation und Medienpädagogik. sozialraum.de. Online verfügbar unter https://www.sozialraum.de/die-nadelmethode-20.php, zuletzt geprüft am 09.11.2024.

Vorbereitung:

An einer Pinnwand sind unterschiedliche Orte angeheftet, die möglicherweise Jugendliche täglich besuchen/oder machen. Die Teilnehmer*innen erhalten jeweils 5 rote, 5 gelbe, 5 grüne und 5 schwarze Stecknadeln.

Durchführung:

Die Jugendlichen stellen sich vor der Pinnwand auf und dürfen sich zuerst die Piktogramme anschauen. Wenn ihnen noch ein wichtiger Ort einfällt, der nicht angeheftet ist, dürfen sie auf ein Blatt Papier den Ort aufschreiben und dazu pinnen. Danach werden den Jugendlichen vier Fragen gestellt:

1) „An welchen Orten fühlst du dich unwohl und/oder sind dir unangenehm?“
    - An diesen Orten dürfen die Jugendlichen individuell ihre **roten** Stecknadeln anheften.
2) „Welche Orte sollten anders gestaltet werden, damit du dich wohl fühlen kannst?“
    - An diesen Orten dürfen die Jugendlichen individuell ihre **schwarzen** Stecknadeln anheften.
3) „An welchen Orten fühlst du dich wohl und kannst dich gut entspannen?
    - An diesen Orten dürfen die Jugendlichen individuell ihre **grünen** Stecknadeln anheften
4) „An welchen Orten kannst du dich super mit Freunden treffen?“
    - An diesen Orten dürfen die Jugendlichen individuell ihre **gelben** Stecknadeln anheften.

Nachdem alle ihre Stecknadeln verteilen durften, können sich die Jugendlichen in Einzelgesprächen oder in der Gruppe zum Ergebnis der gepinnten Stecknadeln austauschen. Dabei werden Veränderungsmöglichkeiten diskutiert und auf einer Flipchart festgehalten.

Reflexion:

Im Austauschprozess werden sich die jungen Menschen über ihr Lebensumfeld bewusst und besprechen Wege, um Veränderungen zu bewirken. Sie sprechen gerne miteinander und interessieren sich für das, was andere Peers sagen, denken und tun.

Bolzplatz	Sportverein
Schule	Jugendzentrum
Kinderzimmer	Zuhause
beim malen	im Internet
Auf Instagram / Tik-Tok	beim lesen
im Park	beim zocken
in der Bibliothek	Shoppen
Podcast hören	Nachmittagsbetreuung
im Café	beim Musik machen
beim Musik hören	auf einer Party

Abbildung 1: Methode "Die Nadelmethode" Orte der Privatsphäre

4. Du hast ein Recht auf Bildung

Alle Kinder und Jugendlichen sollen in Deutschland den gleichen Zugang zu Bildung haben. Sie sollen Angebote für Bildung bekommen und nutzen können. Kinder sollen in der Kita, Schule, Vereinen, Jugendzentren usw. mitbestimmen dürfen, was und wie sie lernen wollen. Bildung bezieht sich nicht nur auf die schulische Laufbahn. Auch zum Beispiel die kulturelle Bildung sollte bei Kindern und Jugendlichen gefördert werden.

Methode Graffiti

Zielgruppe	13 – 18 Jahre
Dauer	ca. 3 Stunden
Gruppengröße	5 – 15 Personen
Material	Graffitidosen; Wände, an denen man Sprayen darf oder Leinwände; Klamotten, die dreckig werden dürfen; Stifte, Papier, Pappe, Schere
Räumlichkeit	draußen
Aufwand	⌛ ⌛ ⌛ ⌛ ⌛
Ziel:	Bildung mal anders deuten, Kreativität fördern, neues Bild der Bildung schaffen
Quelle:	-

Graffiti kann wunderbar für die Ausweitung des Bildungsbegriffes benutzt werden. Es können sozialpolitische Themen und Missstände in der Gesellschaft angeschnitten und darüber Diskussionen gestartet werden. Graffiti ist durch die Niedrigerschwelligkeit und die aktive Gestaltung der Umwelt ein wertvoller Bestandteil der Bildungsarbeit. Es bietet eine Möglichkeit, anhand der Interessen von Jugendlichen neue Themen zu bearbeiten. Zusätzlich trägt Graffiti zur kulturellen Bildung bei, indem es den Jugendlichen die historische und soziale Herkunft der Kunstform näherbringt. Es fördert die Kreativität und bietet den Jugendlichen eine alternative Möglichkeit, sich abseits konventioneller Kunstformen auszudrücken.

Vorbereitung:

Wo soll die Methode stattfinden? Es gibt die Möglichkeit, legale Orte zum Sprayen zu besuchen. Wenn die Methode in der Einrichtung stattfinden soll, sollten im Vorhinein Leinwände besorgt werden. Papier und Stifte für die Jugendlichen hinlegen. Bei den Dosen checken, ob alle voll sind und verschiedene Arten von Caps da sind. Alte Klamotten, Schutzunterlagen für den Boden, Handschuhe und Atemmasken sollten für jede teilnehmende Person zur Verfügung stehen.

Durchführung:

Teil 1: Einführung in die Graffiti-Kunst und deren Ursprünge:

Graffiti entstand in den 1970er Jahren in der Bronx und entwickelte sich aus der Hip-Hop-Kultur, die auch Rap, Breakdance und DJing umfasst (die vier Elemente des Hip-Hops). Die sozialen Probleme in der Bronx wie Armut und Ausgrenzung führten dazu, dass Jugendliche / junge Menschen Graffiti als Mittel nutzten, um ihre Stimmen sichtbar zu machen und ihre Identität auszudrücken. Die Wände und Züge der Stadt wurden so zu Leinwänden für künstlerische und politische Botschaften. Graffiti war damals eine zentrale Form des visuellen Widerstands und diente als wichtige Ausdrucksform für die Hip-Hop-Community, die sich dadurch Sichtbarkeit verschaffen konnte (Schacht und Smarzoch 2024).

Für weiteres Wissen über die Hip-Hop-Szene ist der ARD-Podcast „50 Jahre Hip-Hop-Eine Jugendkultur wird Mainstream“ zu empfehlen. In der zweiten Episode geht es unter anderem explizit um die Graffiti-Kultur (Wilczek und Schacht 2023).

Graffiti kann gut genutzt werden, um über die Thematik „öffentlicher Raum“ zu sprechen. Man kann darauf eingehen, wo die Jugendlichen meist Graffitis sehen, welche es sind und ob sie sich schon einmal genauer die Graffitis angeschaut haben und eine Botschaft dahinter sehen konnten.

Fragen hierzu:

- Wenn du an Graffiti denkst, denkst du dann an ein bestimmtes Graffiti, das du mal gesehen hast?
- Wo hast du das letzte Mal vor diesem Kurs ein Graffiti gesehen?
- Denkt ihr, dass Graffiti weiterhin eine wichtige Rolle spielen wird?
- Welche Themen könnte Graffiti zum Ausdruck bringen?
- Siehst du Graffiti als Kunstform?

Rechtliche Hinweise:

In Deutschland gilt das Besprühen von fremdem Eigentum ohne Genehmigung als Sachbeschädigung und kann rechtliche Konsequenzen haben. Jugendliche sollten daher nur auf Flächen sprayen, die ausdrücklich als „freie Wände“ für Graffiti zugelassen sind. So gibt es zum Beispiel In München legale Flächen, die den kreativen Ausdruck fördern und gleichzeitig den rechtlichen Rahmen respektieren.

Teil2: Ideenfindung und Skizzen

Ein wichtiger Teil fürs Sprayen ist die Ideenfindung und Skizzierung der Idee auf ein Blatt Papier.

Hierbei können auch Graffitibilder gezeigt werden, um den Jugendlichen ein wenig Input zu geben.

Teil 3: Technik

Die Technik können die Jugendlichen erst einmal auf einer großen Flipchart üben.

1. **Linienkontrolle**
   Es gibt unterschiedliche Arten von Caps (Aufsätze) für die Dosen. Es gibt Thin Caps, Fat Caps und Soft Caps. Jede dieser Caps machen unterschiedliche Arten von Linien.
   Mit den verschiedenen Caps üben die Teilnehmer*innen dünne und dicke Linien. Sie lernen, den Abstand zur Wand zu variieren und die Stärke des Sprühstrahls zu kontrollieren, um saubere Linien oder weiche Übergänge zu schaffen. Es ist wichtig, den Jugendlichen nahe zu legen, beim Sprayen immer wieder kleine Pausen zu machen und die Sprühdose zwischendurch abzusetzen. So können sie präziser arbeiten und vermeiden, dass zu viel Farbe auf einer Stelle landet und diese verfließt.
2. **Flächenfüllung und Farbverläufe**
   Die Jugendlichen üben, Flächen gleichmäßig zu füllen, ohne dass die Farbe verläuft. Danach experimentieren sie mit Verläufen, indem sie die Farben ineinander übergehen lassen. Für Verläufe ist oft eine ruhige Hand und ein gleichmäßiger Sprühabstand entscheidend.
3. **Schattieren und Blenden**
   Für viele Graffiti-Bilder ist das Schattieren wichtig, um Tiefe und Plastizität zu erzeugen. Hier üben die Teilnehmer*innen, wie sie mit dem Soft Cap weichere Übergänge schaffen und Farben mischen, um dreidimensionale Effekte zu erzielen.
4. **Buchstabenformen und Stencils**
   Graffiti-Kunst beinhaltet oft Buchstaben und Schriftzüge. Die Jugendlichen können einfache Formen und Buchstaben skizzieren und lernen, sie mit Effekten wie Outlines und 3D-Schattierungen zu gestalten. Stencils (Schablonen) können ebenfalls vorbereitet und genutzt werden, um Symbole oder Muster in die Designs einzubinden.

Teil 4: Umsetzung auf der Leinwand oder Mauer

Jetzt dürfen die Jugendlichen ihre Idee auf der Leinwand oder Mauer umsetzen. Wenn es eine Mauer ist, die schon besprayed worden ist, gilt die Regel, dass nur ein neues Graffiti auf das alte Graffiti darf, wenn dies besser werden sollte. Hier eine Zeitangabe machen (ca. 1,5 Stunden)

Teil 5: Reflexion

Zum Schluss versammeln sich alle zu einem Gallery Walk. Jede Person darf ihr Werk vorstellen. Zu jedem Bild kann z.B. gefragt werden:

- Was ist zu sehen?
- Was für eine Bedeutung hat es?
- Was ist dir besonders wichtig bei dem Bild?

5. Alle Minderheiten haben ein Recht auf Schutz

Deutschland hat eine bunte Gesellschaft und vertritt eine Vielfalt an unterschiedlichen Kulturen, Religionen und Sprachen. Jede Kultur, Religion oder Sprache sollte dementsprechend von der Gesellschaft akzeptiert werden und gleiche Chancen ermöglichen. Kinder oder Jugendliche, die durch ihre Kultur einer Minderheit angehören, sollen vom Staat geschützt so werden, dass sie ihre Kultur, Religion oder Sprache frei wählen und ausführen dürfen.

Methode „Mitte der Gesellschaft“

Zielgruppe	ab etwa 13 Jahren (ggf. Anpassung der Rollen und Fragen)
Dauer	ca. 30 - 40 Minuten
Gruppengröße	5 – 30 Personen
Material	Kärtchen mit Rollen für jede Person, eine Kopie der vorbereiteten Fragen (gerne ergänzen)
Räumlichkeit	groß genug, damit die Gruppe einen Stehkreis bilden kann, der Halbmesser des Kreises darf nicht kürzer sein als die Anzahl der Schritte für jede positive Antwort (z.B. 12 Fragen – 12 Schritte)
Aufwand	⌛⌛⌛⌛⌛
Ziel	Hineinversetzen in andere Rollen
Quelle	Die Methode ist angelehnt an die im Buch: „Im Garten der Vielfalt: Bunt wächst gut!“ vom KJR München-Land: https://kjr-ml.de/fachthemen/diversity/

Dieses Recht schützt die Rechte von Menschen, die in Minderheiten in Deutschland leben. Hierfür eignet sich die Methode „Mitte der Gesellschaft“.

Durchführung:

Schritt 1

Jede Person bekommt ein Kärtchen. Die darauf vorzufindende Rolle darf nicht verraten werden. Alle stehen im Kreis und fangen nun an, die Fragen in ihren Rollen zu beantworten.

Schritt 2

Die Fragen beziehen sich auf das alltägliche Leben in der Gesellschaft. Jedes Mal, wenn man in der Rolle eine Frage mit „Ja“ beantworten kann, soll man einen Schritt in die Mitte des Kreises gehen. Bei jedem „Nein“ bleibt man stehen. Bei der Beantwortung geht es mehr um die subjektive Einschätzung als die sachliche Richtigkeit. Während die Fragen vorgelesen werden, darf nicht gesprochen werden.

Schritt 3

Sobald alle Fragen gestellt sind, bleiben zunächst alle stehen und schauen sich um, wo die anderen sind. Dieser Moment soll eine Weile dauern, um die Situation auf sich wirken zu lassen.

Fragen für die Reflexion:

- Wie fühlt es sich für dich an, wo du gerade stehst?
- Was denkst du von den anderen?
- Wie fühlst du dich in deiner Rolle?
- Wie ist es, in der Mitte des Kreises zu sein? Oder wie ist es, nicht immer vorankommen zu dürfen?
- Wann haben diejenigen, die häufig einen Schritt nach vorne machten, festgestellt, dass sie die andere hinter sich gelassen haben?
- Wann haben diejenigen, die öfter stehen geblieben sind, gemerkt, dass die anderen schneller vorwärtskamen?

Danach werden alle gebeten, ihre jeweilige Rolle den anderen vorzustellen. Die hinten Stehenden realisieren meist schnell, dass sie zurückbleiben, während die Vorderen häufig erst zum Schluss bemerken, dass andere nicht mitkommen. An dieser Stelle sollte darauf hingewiesen werden, dass auch in der Realität für die Privilegierten häufig deren Vorrechte so selbstverständlich sind, dass sie diese überhaupt nicht wahrnehmen, wohingegen diejenigen in marginalisierten Positionen ihre Benachteiligungen meist alltäglich spüren.

Auswertung:

Es ist wichtig, dass die angenommenen Rollen nun abgelegt und abgeschüttelt werden.

Das Setting wird aufgelöst und die Teilnehmenden können in die Ursprungssituation zurückkehren. Nun kann man im Plenum noch auf folgende Fragen eingehen:

- Wie ist es dir mit der Übung ergangen?
- Konntest du dich gut in die Situation reinversetzen?
- Was war unklar, wo warst du dir unsicher?
- Welche Fragen sind dir besonders im Gedächtnis geblieben?
- Woher hattest du die Informationen über die Lebenssituation deiner Rolle?

- Warum wissen wir über bestimmte Personen / Rollen viel, über andere dagegen sehr wenig? (Hier kann ggf. auf die Bedeutung der Medien eingegangen werden)

Transfer:

- Was hat dich in deinem Handeln in der jeweiligen Rolle eingeschränkt? (Bedeutung von Differenzlinien entlang der Kategorien wie Staatsangehörigkeit, Hautfarbe, Geschlecht, Alter, Religion, sozialer und finanzieller Status, etc.)
- Ist die Übung realistisch? Inwiefern spiegelt die Übung deiner Meinung nach die Verhältnisse in der Gesellschaft?
- Welche Möglichkeiten zur Veränderung der Situation haben die verschiedenen Gruppen oder Individuen. Worauf haben sie keinen Einfluss?
- Was sollte sich ändern? Was können wir ändern?
- Wie können wir mit unseren Privilegien verantwortungsvoll und konstruktiv umgehen? Oder wie können wir den eigenen Benachteiligungen entgegentreten?

Hinweis auf positive / bestärkende Maßnahmen zum Ausgleich unterschiedlicher Ausgangslagen.

Zu beachten:

- Die Übung kann eigene Erfahrungen von Ausschluss und Handlungsbeschränkungen ins Gedächtnis rufen. Deshalb sollte die Übung in einer vertraulichen Situation und einer vertrauten Gruppe durchgeführt werden.
- Die hier vorgeschlagenen Rollen sind zum Teil klischeehaft. Einerseits kann dadurch das Einfühlen erleichtert werden. Andererseits werden Klischees durch die Rollenbeispiele wiederholt und nicht aufgebrochen. Reflexion auf dieser Ebene ist daher nötig!
- Um Falschinformationen aufgrund von Klischees zu vermeiden, ist es von Vorteil, sich über die tatsächliche Lebenslage der benachteiligten gesellschaftlichen Gruppen zu erkundigen und die Fragezeichen, die durch die Übung in der Gruppe entstanden sind, aufzulösen.
- Die klischeehaften Antworten auf die Fragen während der Übung können oft zu einer bemitleidenden Haltung führen – auch auf dieser Ebene ist Reflexion nötig!
- Um Stigmatisierung zu vermeiden, wird empfohlen, sehr sensibel mit den Rollen umzugehen, welche die Jugendlichen selbst mitbringen. Es sollte auf keinen Fall vorkommen, dass z.B. ein geflüchtetes Mädchen die Rolle der Geflüchteten bekommt, etc.

BEISPIELROLLENKARTEN

Du bist ein 17-jähriger Jugendlicher in Deutschland, der sich auf sein Abitur vorbereitet.

Du bist eine 16-jährige Kopftuch tragende Gymnasiastin irakischer Herkunft mit traditionell muslimischem Hintergrund

Du bist eine 30-jährige Asylbewerberin aus Syrien. Du hast zwei Kinder, die zur Schule gehen. Selbst sprichst du noch kein Deutsch.

Du bist eine 45-jährige alleinerziehende Mutter mit einem Kind. Ursprünglich kommst du aus Berlin, jetzt lebst du in Oberpfaffenhofen.

Du bist ein 16-jähriger Schwarzer Schüler. Deine Mutter ist deutscher, dein Vater sudanesischer Herkunft.

Du bist ein 18-jähriger Schüler der gymnasialen Oberstufe und sitzt im Rollstuhl. Deine Eltern können dir Klavier- und Segelunterricht finanzieren.

Du bist eine 25-jährige lesbische Studentin, die demnächst ihr Studium beendet. Du hast bereits einen Arbeitsvertrag abgeschlossen.

Du bist ein 19-jähriger Mann deutscher Herkunft, der von seiner Oma adoptiert und erzogen wurde. Vor kurzem wurdest du aufgrund deiner Trans*-Identität arbeitslos.

Du bist ein 23-jähriger blinder Journalist, der zusammen mit seiner Freundin seit zwei Wochen in München lebt. Du bist auf der Suche nach Arbeit.

bezirks jugendring oberbayern

Abbildung 2: Methode "Mitte der Gesellschaft: Beispielrollen

bezirks jugendring oberbayern

BEISPIELROLLENKARTEN

Du bist eine 53-jährige Frau deutscher Herkunft, die auf der Straße lebt.

Du bist ein 19-jähriger geflüchteter Jugendlicher aus Afghanistan, der jetzt in Deutschland seinen Schulabschluss machen möchte. Deine Eltern hatten in Kabul eine private Arztpraxis.

Du bist ein 45-jähriger alleinstehender Abgeordneter im Landtag von Bayern.

Du bist ein 16-jähriger Influencer mit Down-Syndrom. Dein Vater ist Rechtsanwalt, deine Mutter Hausfrau.

Du bist eine 23-jährige Schwarze Frau deutscher Herkunft. Du befindest dich im Studium und jobbst nebenbei als Kellnerin.

Du bist ein 30-jähriger Mann aus Syrien. Du bist nach Abschluss deines Studiums als Ingenieur nach Deutschland geflüchtet und lebst noch in einer Unterkunft für Geflüchtete Menschen.

Du bist eine 27-jährige junge Frau mit einer Tochter, du bist aus der Ukraine nach Deutschland geflüchtet.

Du bist eine 26-jährige junge Kopftuch tragende Frau aus der Türkei, die als Doktorantin an der Uni Ingolstadt beschäftigt ist. Du forschst und unterrichtest auf Englisch, kannst also noch nicht viel Deutsch.

Du bist ein 75-jähriger Rentner, der körperlich und finanziell noch fit genug ist, um regelmäßig große Reisen auf dem Kreuzfahrtschiff zu unternehmen.

Du bist ein 22-jähriger Student, dessen Eltern aus Russland nach Deutschland gekommen sind.

bezirks jugendring oberbayern

Abbildung 3: Methode "Mitte der Gesellschaft": Rollenkarten

VORLESEFRAGEN

Kannst du ein Bankdarlehen zur Renovierung deiner Mietwohnung bekommen?

Kannst du eine zahnärztliche Behandlung bekommen?

Kannst du jetzt und in Zukunft problemlos den Job ausüben, der dir von deinen Interessen her am meisten zusagt?

Kannst du eine zahnärztliche Behandlung bekommen?

Kannst du erwarten, in einem Café freundlich und zuvorkommend bedient zu werden?

Kannst du bei rechtlichen Problemen Unterstützung einer Anwältin in Anspruch zu nehmen?

Kannst du jede Diskothek besuchen?

Kannst du davon ausgehen, in einem Bus von einer Gruppe pöbelnder Jugendlicher nicht als Erste*r belästigt zu werden?

Kannst du davon ausgehen von Fremden nicht oft gefragt zu werden, wo du herkommst?

Sehen alle Kolleg*innen oder Freund*innen aus wie du?

bezirks jugendring oberbayern

Abbildung 4: Methode „Mitte der Gesellschaft“: Fragen zum Vorlesen

VORLESEFRAGEN

Kannst du an einer Hochschule studieren?

Kannst du bei der nächsten Kommunalwahl deine Stimme abgeben?

Kannst du davon ausgehen, dass du bei einer zufälligen Polizeikontrolle nicht aufgehalten wirst?

Kannst du davon ausgehen, im Alltag nicht für dein gutes Deutsch gelobt zu werden?

Kannst du davon ausgehen, dass du die gleichen Karrierechancen hast wie andere Kolleg*innen mit vergleichbaren Qualifikationen?

Kannst du dich abends/nachts frei auf der Straße bewegen?

Kannst du davon ausgehen, dass ein Fehler deinerseits nicht auf alle Menschen mit gleichen Merkmalen zurückfällt?

Diskriminierung spielt in deinem Alltag keine Rolle?

Kannst du überall in Deutschland mit deiner Familie unbesorgt Urlaub machen?

Gibt es in Deutschland aus deiner Perspektive Chancengleichheit?

bezirks jugendring oberbayern

Abbildung 5: Methode „Mitte der Gesellschaft“: Fragen zum Vorlesen

bezirks jugendring oberbayern

6. Du hast ein Recht auf Versammlungsfreiheit

Kinder und Jugendliche haben das Recht auf Versammlungsfreiheit. Das bedeutet, dass Kinder und Jugendliche Vereine gründen dürfen und sich friedlich mit anderen Menschen versammeln dürfen, solange sie nicht die Rechte und Freiheiten anderer verletzen. Außerdem haben sie das Recht, zu einer Demonstration aufzurufen. Eine Versammlung ist es erst, wenn eine Gruppierung ihre Meinung äußern oder bilden will.

Methode: „Collage der Demonstrationen“

Zielgruppe	12 – 18 Jahre
Dauer	ca. 60 Minuten
Gruppengröße	1 – 15 Personen
Material	große Plakate, alte Zeitschriften, Zeitungen etc., Kleber, Stifte
Räumlichkeit	egal
Aufwand	⌛⌛⌛⌛⌛
Ziel	Versammlungen in der Wektgeschichte, bei denen entweder Kinder / Jugendliche dabei waren oder selber mit organisert / durchgeführt haben
Quelle	-

Durchführung:

Die Jugendlichen erhalten pro Person ein großes Plakat. Auf einem Tisch liegen Zeitungen, Zeitschriften o.ä., die die Teamer*innen und oder Kinder / Jugendliche mitgebracht haben. Zuerst wird darüber gesprochen, was Versammlungsfreiheit konkret bedeutet. Hierfür können diese Fragen gestellt werden:

- Welche Vereine / Versammlungsgründe / Demonstrationen kennst du?
- Warst du schon einmal auf einer Demonstration?
- Was sind wichtige Voraussetzungen einer Demonstration? (Sie sollte friedlich von statten gehen, sie muss angemeldet werden und keine Gefahr darstellen)
- Welches Thema ist dir so wichtig, dass du auf die Straße gehen würdest?

Danach dürfen die Jugendlichen sich aus alten Zeitschriften / Zeitungen etc. eine Collage zu einer Demonstration ihres Themas basteln. Hierbei dürfen die Jugendlichen entscheiden, ob sie lieber Plakate für eine Demonstration ihrer Wahl basteln oder ein Schaubild einer Demonstration erstellen. Am Schluss stellt jede Person ihre Collage vor.

Reflexion: Welche Themen beschäftigen die Jugendlichen aktuell?

7. Du hast das Recht auf individuelle Förderung bei Behinderung

Die Rechte von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen sind in der UN-Kinderrechtskonvention und der UN-Behindertenrechtskonvention festgehalten. Es müssen alle nötigen Schritte unternommen werden, damit Kinder und Jugendliche mit Behinderung am sozialen Leben teilnehmen können. Dementsprechend haben die Staaten die Aufgabe, alle Hindernisse für Kinder mit Behinderung abzubauen, damit Kinder mit Behinderung aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, unabhängig sein und mitbestimmen dürfen. Des Weiteren haben Kinder mit einer chronischen Krankheit oder einer Behinderung das Recht auf Pflege und Unterstützung.

Methode „Detektive der Barrieren“

Zielgruppe	14 - 18 Jahre
Dauer	Ca. 60 – 90 Minuten
Gruppengröße	3 – 21 Personen
Material	Rollenkarten, Arbeitsblätter, Stifte, Handy/Kamera
Räumlichkeit	draußen
Aufwand	⌛⌛⌛⌛⌛
Ziel	Aufmerksam auf Barrieren machen, Sensibilisieren für Behinderung von Menschen in Alltag und Gesellschaft
Quelle	Angelehnt an: o.A. (2011): Gemeinde-Detektivinnen und -Detektive auf der Suche nach Barrieren. Hg. v. Online-Handbuch: Inklusion als Menschenrecht. Online verfügbar unter https://www.inklusion-als-menschenrecht.de/gegenwart/materialien/gemeinde-detektivinnen-und-detektive-auf-der-suche-nach-barrieren/, zuletzt geprüft am 07.11.2024.

Durchführung:

Die Jugendlichen bilden am Anfang Dreiergruppen. Jede Gruppe erhält eine Rollenkarte (siehe Abbildung 6). Auf den Rollenkarten sind unterschiedliche Menschen mit einer bestimmten Behinderung abgebildet. Darunter steht ein kurzer Text, der die Situation der Person beschreibt. Die Gruppe soll sich in die jeweils erhaltene Rolle einfühlen. Danach erhalten die Personen ein Blatt Papier (Abbildung 7-9) auf das sie die Orte aufschreiben, an denen sie eine Barriere für die Rolle entdecken. Die Gruppen (à 3 Personen) dürfen nun für 45 Minuten die Umgebung erkunden. Hier ist es den Pädagog*innen überlassen, ob die Gruppen auch die Einrichtung verlassen dürfen oder nur in der Einrichtung Orte heraussuchen sollen. Macht einen Ort und Zeitpunkt aus, wann ihr euch wieder trefft. Gerne dürfen auch die Tasks auf dem Arbeitsblatt erfüllt werden. Hierbei ist zu beachten: immer nur eine Person darf die Aufgabe erfüllen, die anderen unterstützen dabei! (WICHTIG, damit keine Unfälle passieren)

Reflexion:

Nachdem die Gruppen alle wieder da sind, soll jede Gruppe berichten, welche Herausforderungen sie für die jeweilige Behinderung im Alltag und in der Umwelt sehen und wie sie sich bei der Erfüllung der Aufgaben gefühlt haben. Es können auch die Fotos präsentiert werden, die von den möglichen Barriere-Orten gemacht wurden.

Zu beachten

Bedeutsam ist bei dieser Übung eine sensibilisierte und einordnende Reflexion, um die Förderung von Klischees und eventuellen Vorurteilen zu vermeiden. Ziel der Übung ist, erlebbar zu machen, wie viel anstrengender der Alltag für Menschen mit Behinderung sein kann, wie viel Planung für alltägliche Wege erforderlich ist, was achtlos abgestellte E-Roller oder Mülltonnen auf Gehwegen bedeuten können oder dass lange Texte ohne unterstützende Piktogramme vielen Menschen Zugänge erschweren oder unmöglich machen.

Wichtig ist dabei eine sensible, reflektierte Sprache: zum Beispiel „im Rollstuhl sitzen“ statt „an den Rollstuhl gefesselt“.

Rollenkarten

Du bist Alija, eine 17jährige Schülerin im Rollstuhl. Du liebst es, Zeit mit Freund*innen zu verbringen und bist sehr sportlich – Rollstuhlbasketball ist deine große Leidenschaft. Doch oft merkst du, dass nicht alle Orte barrierefrei sind und du manchmal Unterstützung brauchst, um dabei zu sein. Manchmal fühlst du dich ausgeschlossen, weil es in deiner Schule und Umgebung wenige Angebote für Schüler*innen mit Behinderung gibt. Du wünschst dir, dass deine Bedürfnisse überall berücksichtigt werden, damit du genauso aktiv am Leben teilnehmen kannst wie andere.

Du bist Lea, 16 Jahre alt und blind. Dein Blindenhund Luna begleitet dich überall hin und ist dir eine große Hilfe, besonders in der Schule und bei Treffen mit Freund*innen. Manchmal erlebst du, dass Menschen nicht wissen, wie sie mit dir und Luna umgehen sollen – das kann unangenehm sein, wenn sie dich z.B. nicht direkt ansprechen oder Luna ablenken. Du wünschst dir mehr Verständnis dafür, was du im Alltag brauchst, und dass deine Bedürfnisse selbstverständlich beachtet werden, damit du überall gut zurechtkommst und dich willkommen fühlst.

Du bist Tom, 14 Jahre alt und gehörlos. Mit deinen Freund*innen kommunizierst du in Gebärdensprache. Aber nicht alle können sie fließend, was manchmal zu Missverständnissen führt. In der Schule ist es oft schwer für dich, alles mitzubekommen, besonders, wenn es keine Übersetzung in Gebärdensprache gibt. Auch in Gruppen fühlst du dich manchmal ausgeschlossen, weil spontane Gespräche oder Witze für dich schwer verständlich sind. Du wünschst dir mehr Geduld und Rücksicht, damit du einfacher teilhaben kannst und die Kommunikation für alle besser funktioniert.

ARBEITSBLATT

ALIJA

Notiere dir, welche Barrieren du aus der Sicht von Alija in deinem Viertel oder Schule siehst und wo sie sind. Fotografiere die Barrieren.

Welche Barriere?	Wo ist die Barriere?

bezirks jugendring oberbayern

Abbildung 6: Methode: "Detektive der Barrieren", Arbeitsblatt Alija

ARBEITSBLATT

LEA

Notiere dir, welche Barrieren du aus der Sicht von Lea in deinem Viertel oder Schule siehst und wo sie sind. Fotografiere die Barrieren.

Welche Barriere?	Wo ist die Barriere?

bezirks jugendring oberbayern

Abbildung 7: Methode: "Detektive der Barrieren", Arbeitsblatt Lea

ARBEITSBLATT

TOM

Notiere dir, welche Barrieren du aus der Sicht von Tom in deinem Viertel oder Schule siehst und wo sie sind. Fotografiere die Barrieren.

Welche Barriere?	Wo ist die Barriere?

bezirks jugendring oberbayern

Abbildung 8: Methode: "Detektive der Barrieren", Arbeitsblatt Tom

8. Du hast das Recht, gesund zu leben

Das Recht auf Gesundheit ist von entscheidender Bedeutung, denn Gesundheit gehört zu den wertvollsten Gütern im Leben. Kinder und Jugendliche haben das Recht auf bestmögliche medizinische Versorgung, sauberes Wasser, gesunde Ernährung und eine sichere Umgebung. Diese Grundlage stärkt ihre körperliche und geistige Entwicklung und eröffnet ihnen viele Chancen für die Zukunft. Schon früh auf ihre Gesundheit zu achten, hilft ihnen, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, sodass sie lernen, ihre eigenen Bedürfnisse zu verstehen und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Methode: Tag der Gesundheit

Zielgruppe	10 - 18 Jahre
Dauer	ein Tag mit verschiedenen Stationen, im besten Fall im Sommer
Gruppengröße	1 – 20 Personen
Material	eine sportliche Aktivität wie z.B. Springseile o.ä., gesundes Essen die ganze Woche kostenfrei anbieten wie z.B. Gurken, Karotten etc., Punktesystem für Fahrradfahren, gesundes Essen, etc.
Räumlichkeit	draußen und drinnen
Aufwand	⌛ ⌛ ⌛ ⌛ ⌛
Ziel	Sensibilisierung und Stärkung im Bereich psychische und physische Gesundheit
Quelle	-

Um Jugendlichen die unterschiedlichen Aspekte von Gesundheit nahe zu bringen, wird ein Tag der Gesundheit in einer Einrichtung angeboten. Die Veranstaltung bezieht sich auf unterschiedliche Bereiche der Gesundheit. Die physische Gesundheit wie auch die psychische Gesundheit werden hier im Fokus sein. Jede Aktivität soll niedrigschwellig, interaktiv und ohne festgelegte Reihenfolge funktionieren, damit die Teilnehmenden frei wählen können, was sie anspricht.

Vorbereitung:

Kinder und Jugendliche sollten rechtzeitig zu der Veranstaltung eingeladen werden. Dafür können Flyer und / oder ein Post auf Social Media gestaltet werden. Die Flyer können in der Nachbarschaft verteilt werden.

Durchführung:

Für den Aufbau sollte genügend Zeit eingeplant werden. Des Weiteren sollten kostenlose Wasserstationen mit eingeplant sein, wenn sich die Jugendlichen vor Ort auspowern wollen.

Die Veranstaltung wird in die unterschiedlichen Aktivitätsbereiche „Gesunde Ernährung“, „Sport und Bewegung“ und „Achtsamkeit und Mental Health“ gegliedert.

Aktivitätsbereiche:

- **Gesunde Ernährung:**
  Ziel: Vermitteln von gesunder Ernährung am Beispiel Rohkost.

  - **Gemüsesticks:** Es stehen kostenfreie Gemüsesticks (Karotten, Gurken, Tomaten, Sellerie etc.) bereit. Hier sollen die Jugendlichen ohne großen Aufwand gesunde Alternativen zu ungesunden Snacks kennenlernen und jederzeit zugreifen können. Es ist auch möglich, eine Blindverkostung mit den Jugendlichen zu organisieren, indem sie die Gemüsesorten erraten sollen. (WICHTIG! Davor mögliche Allergien in Erfahrung bringen).
    ➔ **Material:** verschiedene Gemüse- und Obstsorten (z.B. Apfel, Orange, Banane, Gurke, Karotte, Sellerie, rote Beete, Kohlrabi, Radieschen, Paprika), Teller für die Sticks, Messer zum Schneiden, evtl. Frischkäse oder Kräuterquark, eine Augenbinde o.ä.
  - **Mix-It-Station**: Jugendlichen dürfen verschiedene Obst- und Gemüsesorten selbst klein schneiden und in einen Mixer geben, um ihren eigenen Smoothie zu kreieren. Das fördert die Selbstständigkeit und macht die Vorbereitung eines gesunden Snacks erlebbar, ohne zusätzliches Equipment zu benötigen.
    ➔ **Material**: Mixer, Strom, evtl. Verlängerungskabel, Messer, Obst und Gemüsesorten (z.B. Apfel, Orange, Banane, Gurke, Karotte, Sellerie, rote Beete, Pfirsich, Maracuja, Mango etc.), Becher / Gläser

- **Sport und Bewegung:**
  Ziel: Spaß an Bewegung und Sport

  - **Move-It Bewegungs-Challenge:** Ein Mini-Parcours wird aufgebaut, bei dem sich die Jugendlichen ausprobieren können. Stationen können z. B. Hula-Hoop, Sprungseil, Balanceübungen, Slalomlauf oder Kraftübungen sein. Der Fokus liegt darauf, Bewegung spielerisch zu erleben. Der Parcours kann als Einzel- oder Team-Challenge durchgeführt werden, wobei sich die Jugendlichen gegenseitig anfeuern und motivieren. Optional kann ein Punkte-System eingeführt werden, bei dem jede Station mit einer bestimmten Punktzahl bewertet wird, sodass ein freundlicher Wettbewerb entsteht.

    Hula-Hoop-Station:
    - **Ziel:** So lange wie möglich den Hula-Hoop-Reifen in Bewegung halten.
    - **Beschreibung:** Die Teilnehmenden versuchen, den Reifen um die Hüften kreisen zu lassen und dabei den Körper im Gleichgewicht zu halten. Ein Timer kann gestellt werden, um die Zeit zu messen und kleine Wettbewerbe unter den Teilnehmern zu ermöglichen.

    Sprungseil-Station:
    - **Ziel:** So viele Sprünge wie möglich in 30 Sekunden oder einer Minute schaffen.
    - **Beschreibung:** Hierbei sollen die Jugendlichen entweder einzeln oder als Gruppe Springseil springen. Wer die meisten Sprünge schafft, gewinnt. Alternativ können verschiedene Sprungvarianten ausprobiert werden, wie auf einem Bein oder im Wechsel.

    Balance-Station:
    - **Ziel:** Balance halten und Geschicklichkeit zeigen.
    - **Beschreibung:** Auf einem Balken, oder einer improvisierten Linie auf dem Boden (z. B. mit Klebeband oder Seil markiert) gehen die Jugendlichen vorwärts oder rückwärts, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Für eine zusätzliche Herausforderung kann ein kleines Gewicht, wie ein Ball, in den Händen gehalten werden.

Slalomlauf:

- **Ziel:** Hindernisse so schnell wie möglich im Zick-Zack umrunden.
- **Beschreibung:** Mit Hütchen oder markierten Steinen wird ein Slalomkurs aufgebaut. Die Jugendlichen laufen diesen auf Zeit ab und versuchen, ohne Berührung der Hindernisse möglichst schnell durchzukommen.

Sprint-Station:

- **Ziel:** Schnelligkeit und Kraft testen.
- **Beschreibung:** Eine kurze Strecke, etwa 20 Meter, wird abgesteckt. Die Jugendlichen sprinten die Strecke auf Zeit, und die schnellsten Läufer*innen können am Ende miteinander antreten.

Wandsitzen-Station:

- **Ziel:** Ausdauer und Muskelkraft in den Beinen fördern.
- **Beschreibung:** An dieser Station sollen die Jugendlichen so lange sie können an der Wand abgestützt eine Kniebeuge machen. Wer am längsten durchhält, gewinnt.

Plank- oder Liegestütz-Station:

- **Ziel:** Rumpfmuskulatur stärken und Körperspannung aufbauen.
- **Beschreibung:** Die Jugendlichen halten die Plank-Position so lange wie möglich oder machen so viele Liegestütze, wie sie schaffen. Das fördert Ausdauer und Teamgeist, da sie sich gegenseitig motivieren können.

➔ **Material:** mind. 2x Hula-Hoop-Reifen, 4x Stoppuhren, 2-3x Springseile, Hindernisse für den Slalomlauf, (z.B. Hütchen, Stangen für Limbo, etc.) Klebeband oder kleine Erhöhung für die Balance-Station, wenn möglich auch eine Slackline für die Balancestation (+eine Person, die hilft), kleine Karten, auf dem die Anleitung und Stationsnamen stehen, Papier und Stift für ein mögliches Punktesystem

- **Achtsamkeit und Mental Health:**
  Ziel: Angebote / Raum für mentale Gesundheit schaffen

  - **Achtsamkeits-Pavillon**: Ein gemütlicher Bereich mit Sitzkissen und beruhigender Musik. Es gibt ruhige Karten mit kurzen Anleitungen für einfache Atemübungen oder kleine Spiele zur Stressreduktion. Die Jugendlichen können frei wählen, was sie machen möchten, und ihre Wohlfühlmomente selbst bestimmen.
    ➔ **Material:** Musikbox, Handy mit beruhigender Musik, gemütliche Sitzmöglichkeiten, Decken, Anleitung Atemübungen, Anleitung Stressreduktionsspiele

  - **Stressball-Station**: Bastelangebot zur Herstellung von Stressbällen aus Mehl und Luftballons, das den Jugendlichen hilft, einen „selbstgemachten" Begleiter gegen Alltagsstress zu gestalten. Um den Stressball individuell gestalten zu können, werden Materialien zur Verfügung stehen. Die Materialien stehen bereit, und die Herstellung ist selbsterklärend.
    ➔ **Material**: Mehl, Luftballons, Trichter, Plastikflasche, Edding, Schnüre (Haare), Klebesteinchen, Stoffreste, etc., Anleitung Stressball

Reflexion:

Durch die unterschiedlichen Aktivitätsbereiche lernen die Jugendliche Methoden kennen, sich mit Gesundheit spielerisch auseinanderzusetzen. Des Weiteren wird sowohl auf die physische wie auch psychische Gesundheit ein Augenmerk gesetzt.

HULA-HOOP

Stellt euch nebeneinander hin.
Versucht den Reifen um die Hüften kreisen zu lassen und dabei den Körper im Gleichgewicht zu halten.

Wer schafft es länger?

bezirks jugendring oberbayern

SEILSPRINGEN

Wer die meisten Sprünge schafft, gewinnt.
Alternativ können verschiedene Sprungvarianten ausprobiert werden, wie auf einem Bein oder im Wechsel.
Seid ihr auch schoneinmal gemeinsam in einem Seil gesprungen?
Probiert es doch mal aus!

bezirks jugendring oberbayern

BALANCE-STATION

Gehe auf dem Seil /Balken und weiche nicht davon ab. Zu leicht? Dann probiere das ganze einmal rückwärts.
Immer noch zu leicht? Halte einen Ball mit beiden Händen fest und laufe auf dem Seil.
Wenn du hilfe brauchst, kann dich gerne jemand stützen.

bezirks jugendring oberbayern

SLALOMLAUF

Überquere den Slalom ohne die Hindernisse zu berühren. Die Zeit wir hierbei gemessen.

bezirks jugendring oberbayern

Abbildung 9: Methode "Gesundheitstag" Sport und Bewegung

SPRINT-STATION

Auf die Plätze, Fertig, LOOOSS!
Zwei Personen stellen sich an die Satrtlinie. Ihr lauft los, wenn das Signal kommt. Wer wird als erstes ins Ziel kommen?

bezirks jugendring oberbayern

WANDSITZEN-STATION

Stelle dich ca. einen Schritt von der Wand entfernt auf. Nun gehe in die Kniebeuge, sodass dein Rücken die Wand berührt. Bleibe in dieser haltung solange du kannst.
Wer am längsten in dieser Position aushält hat gewonnen.

bezirks jugendring oberbayern

PLANK-/ LIEGESTÜTZ-STATION

Wie viele Liegestütz schaffst du?
Zeige uns wie viele Liegestütz du in deiner Variante schaffst.
Du weißt nicht wie Liegestütz gehen? Dann probiere doch mal einen Plank aus! hierbei kann die Zeit gemessen werden ,wie lange du in einer Plankposition aushältst.

bezirks jugendring oberbayern

Abbildung 10: Methode "Gesundheitstag" Sport und Bewegung

Atemübungen

4-7-8 Atemtechnik:

- Atme durch die Nase für 4 Sekunden ein.
- Halte den Atem für 7 Sekunden an.
- Atme langsam für 8 Sekunden durch den Mund aus.
- Diese Atemtechnik beruhigt schnell und kann 3–4 Mal wiederholt werden.

bezirks jugendring oberbayern

Atemübungen

Tiefe Bauchatmung:

1. Setze dich aufrecht hin oder lege dich bequem hin.
2. Lege eine Hand auf den Bauch und atme tief durch die Nase ein, sodass sich der Bauch hebt.
3. Halte den Atem für 2 Sekunden, dann langsam durch den Mund ausatmen und den Bauch wieder sinken lassen.
4. Wiederhole das für 1–2 Minuten und konzentriere dich nur auf den Atem.

bezirks jugendring oberbayern

Stressreduktion

Body Scan für die Sinne:

- Alle Teilnehmenden schließen die Augen und konzentrieren sich jeweils auf ein Sinnesorgan:
  - Sehen: Augen offen, nach einem Detail im Raum suchen und beschreiben.
  - Hören: Auf alle Geräusche achten und ein Geräusch, das auffällt, kurz beschreiben.
  - Fühlen: Einen Gegenstand berühren und das Gefühl beschreiben (z.B. glatte Tischplatte).
- Jeder sagt kurz, was er/sie entdeckt hat.
  Diese Übung hilft, sich im Moment zu verankern und die Wahrnehmung zu schärfen.

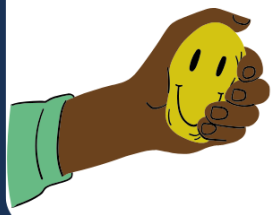
bezirks jugendring oberbayern

Abbildung 11: Methode "Gesundheitstag" Achtsamkeit und Mental Health: Atemübungen und Stressreduktion

Stressball basteln

1. **Füllen:** Eine Plastikflasche mit Mehl, Reis oder Sand über einen Trichter befüllen.
2. **Ballon befestigen:** Den Ballon aufpusten, vorsichtig über die Flaschenöffnung stülpen und die Flasche kopfüber drehen, um das Material in den Ballon zu schütten.
3. **Luft ablassen:** Langsam die Luft entweichen lassen, während der Ballonhals festgehalten wird.
4. **Ballon verknoten und gestalten:** Überstehendes Gummi abschneiden und auf Wunsch einen zweiten Ballon überziehen. Den Ball nach Belieben dekorieren.

Dieser DIY-Anti-Stress-Ball ist nun fertig und kann individuell gestaltet werden!



bezirks jugendring oberbayern

Abbildung 12: Methode "Gesundheitstag" Achtsamkeit und Mental Health: Stressball

9. Du hast das Recht auf Schutz vor Missbrauch und Gewalt

Egal ob zu Hause, in der Schule, in der Freizeit oder im Internet: Kinder müssen überall vor Gewalt geschützt sein. Gewalt gibt es in vielen Formen. Deshalb gibt es in der UN-Kinderrechtskonvention mehrere Artikel, die Kinder und Jugendliche vor körperlicher, seelischer und sexueller Gewalt sowie vor Ausbeutung und Vernachlässigung schützen sollen.

Das Recht auf Schutz vor Gewalt und Missbrauch bezieht sich auf verbale Gewalt, seelische Gewalt, körperliche Gewalt, sexuelle Gewalt, Grenzüberschreitungen sowie Recht auf Schutz vor Missbrauch und Gewalt im digitalen Umfeld.

Methode „Die Figur“

Zielgruppe	14 - 18 Jahre
Dauer	30 Minuten
Gruppengröße	2 – 10 Personen
Material	großes Papier (1x2m), Stifte
Räumlichkeit	leere Räumlichkeit, Stuhlkreis
Aufwand	⌛⌛⌛⌛⌛
Ziel	das Recht auf Schutz kennenzulernen und Ressourcen von Innen und außen zu sehen
Quelle	Angelehnt an: Vopel, Klaus W. (2005): Spiele die verbinden 2. Offenheit und Vertrauen in der Anfangsphase. 2. Auflage. Salzhausen: iskopress.

Durchführung:

Bevor gestartet wird, sollte eine **Triggerwarnung** zu dieser Thematik ausgesprochen werden.

Des Weiteren sollte eine vertrauensvolle Atmosphäre geschaffen sein, in der klar ist, dass alle Gefühle und Reaktionen akzeptiert sind. Es kann sein, dass die Jugendlichen zwischendrin auch Pausen benötigen. Auch eine Ansprechperson, die nach der Methode für Gespräche offen ist, sollte den Jugendlichen kommuniziert werden.

Eine freiwillige Person legt sich mit dem Rücken auf das Papier. Die anderen teilnehmenden Personen dürfen erst mit einem schwarzen Stift die Umrisse des Körpers nachzeichnen. Danach kann ein weiterer Umriss ca. 10 cm weiter mit einem grünen Stift gemalt werden (Abbildung 14). Die Person darf wieder aufstehen und stellt sich zu den anderen um die Figur herum.

Erste Frage:

- „Was könnte der Figur weh tun?“

Die Antworten werden von den Jugendlichen mit einem roten Stift um die Figur schreiben. Das sind die Situationen, die von außen auf die Figur einwirken. Als Beispiel: körperliche Gewalt wie schlagen, treten etc., auslachen, verbale Gewalt wie beleidigen, runtermachen etc.

Danach wird die zweite Frage gestellt:

- „Was für Gefühle löst die Gewalt von außen in der Figur aus?“

Die Gefühle dürfen die Jugendlichen mit dem schwarzen Stift in die Figur auf dem Papier reinschreiben.

Als letzte Frage wird der Schutz betont:

- „Wie kann die Figur sich vor Gewalt schützen?“
- „Können Andere die Figur schützen? Wenn ja, wie?“

Die Schutzeigenschaften werden mit einem grünen Stift in den zweiten Umriss geschrieben.

Reflexion:

Die Jugendlichen sollen darüber reflektieren, wie sie sich selbst in einer Gewaltsituation helfen und wie sie Anderen helfen können.

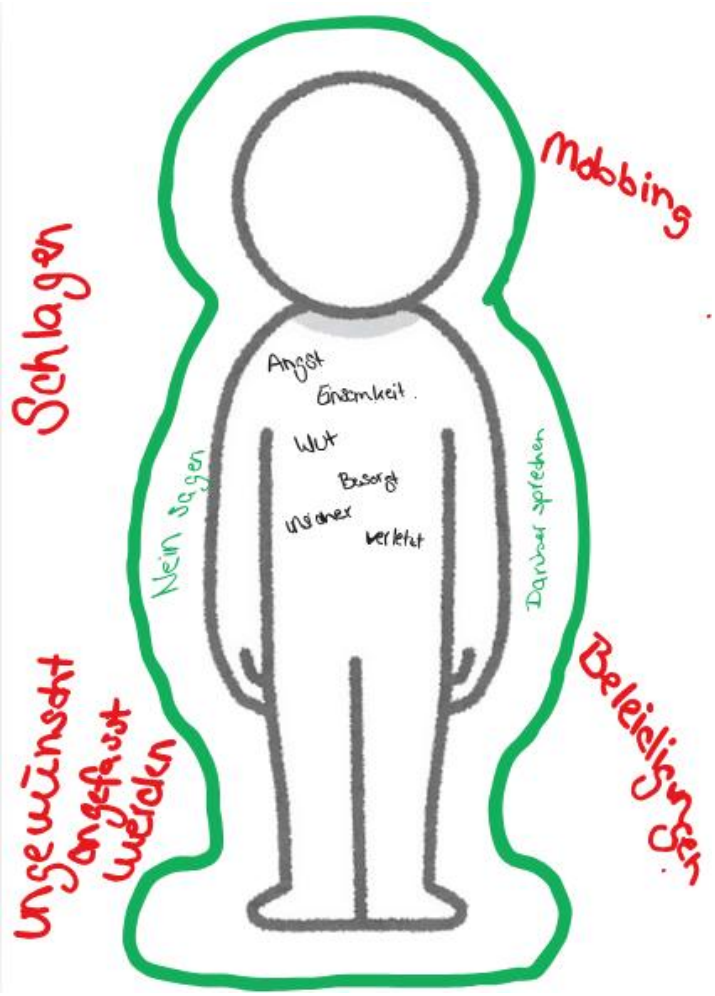


Abbildung 13: Methode „Die Figur“; beispielhafte Ausführung

10. Du hast ein Recht auf Schutz im Krieg und auf der Flucht

Es flüchten viele Familien sowie unbegleitete Kinder und Jugendliche aus ihrer Heimat, um anderswo ein sicheres, ein besseres Leben als davor führen zu können. Laut UN-Kinderrechtskonvention haben geflüchtete Kinder ein Recht auf besonderen Schutz, da ihre Situation oft mit hohen Risiken und Unsicherheiten verbunden ist. Der Schutz ist entscheidend, um ihre Sicherheit, Gesundheit und Bildung zu gewährleisten und ihnen in einem neuen Land die Möglichkeit für eine stabile Zukunft zu geben.

Methode Willkommenskultur und Integration in einer Einrichtung

Zielgruppe	12 - 18 Jahre
Dauer	45 – 60 Minuten
Gruppengröße	5 – 20 Personen
Material	großes Papier (z.B. ein Flip-Chart Papier), Stifte, Papier für mögliche andere Ideen
Räumlichkeit	großer Tisch zum Basteln
Aufwand	⌛ ⌛ ⌛ ⌛ ⌛
Ziel	Das Erstellen eines Lageplans der Schule oder des Jugendzentrums fördert eine partizipative Gestaltung, die Jugendlichen eine leichtere Orientierung und Integration ermöglicht. Gleichzeitig regt der Prozess zur Reflexion über eine gelungene Willkommenskultur an und lässt Ideen entstehen, wie neue Schüler*innen / Besucher*innen besser aufgenommen werden können.
Quelle	Angelehnt an: Böse, Eliana; Hanraths, Leah; Knoll, Thomas; Thomaset, Elisa; Vorlaender, Elena (2017): Meine. Deine. Unsere. Heimat. Ein Schulhandbuch zum Thema Flucht und Migration Ab Klasse 7. Hg. v. CARE Deutschland-Luxemburg e.V. Bonn. Online verfügbar unter https://www.care.de/schwerpunkte/bildung-und-zivilgesellschaft/projekte-in-deutschland/unterrichtsmaterial/?tx_caredownload_downloadcenter%5Baction%5D=show&tx_caredownload_downloadcenter%5Bcontroller%5D=Downloadcenter&tx_caredownload_downloadcenter%5Bfuid%5D=1911&tx_caredownload_downloadcenter%5Breferrer%5D=tile&cHash=c6f6026daa22fda18c27df5afe5c3066, zuletzt geprüft am 10.11.2024.

Durchführung:

Die Jugendlichen überlegen gemeinsam, welche Räume und Angebote das Jugendzentrum bereithält. Dabei versetzen sie sich in die Lage einer Person, die das Jugendzentrum zum ersten Mal besucht und sich noch nicht auskennt. Die verschiedenen Bereiche und Angebote werden von der (pädagogischen) Fachkraft festgehalten und durch Farben voneinander getrennt, um Übersichtlichkeit zu schaffen. Anschließend gestalten die Jugendlichen gemeinsam einen großen Lageplan des Jugendzentrums. Sie benennen alle Räume (gerne in mehreren Sprachen) und fügen die jeweiligen Angebote hinzu. Jugendliche, die andere Sprachen beherrschen, können auch spezifische Inhalte wie Speisekarten oder Anleitungen in ihrer Sprache gestalten.

Zusätzlich reflektieren die Jugendlichen, was ihnen beim ersten Besuch schwergefallen ist und welche Ideen es gibt, um den Einstieg zu erleichtern. Alle Ideen werden in den Lageplan integriert, der anschließend an einem gut sichtbaren Ort aufgehängt und bei Bedarf erweitert wird.

Reflexionsfragen an die Jugendlichen:

- Welche Angebote hat das Jugendzentrum?
- Welche Räumlichkeiten hat das Jugendzentrum und was ist die Haupteigenschaft des Raumes?
- Wie hast du dich gefühlt, als du das erste Mal das Jugendzentrum besucht hast?
- Welche Projekte würden neuen Besucher*innen helfen, sich zu integrieren?
- Was könnten neuen Besucher*innen den Einstieg erleichtern, die noch nicht so gut Deutsch sprechen?

Erweiterung:

Falls das Interesse der Jugendlichen am Thema anhält, lässt sich die Willkommenskultur in Deutschland weiter vertiefen. Dabei kann gemeinsam diskutiert werden, wie jede*r Einzelne zur Willkommenskultur beitragen kann. Als Anregung für die Diskussion können beispielsweise folgende Fragen dienen:

- Was bedeutet es für dich, jemanden willkommen zu heißen?
- Wie schaut ein Ort aus, in dem du dich noch als fremde Person fühlst?
- Wie verhalten sich Menschen, die jemanden willkommen heißen?
- Wie verhält sich die Gesellschaft zu neuen Personen?
- Was wird für Menschen gemacht, die neu im Land sind?
- Was wird nicht gemacht, sollte aber eurer Meinung nach gemacht werden?

Hierbei können weitere Ideen entstehen, wie im Jugendzentrum neue Jugendliche willkommen geheißen werden können.

Diese Methode kann auch im schulischen Kontext genutzt werden.

11. Klimaschutz ist Kinderrecht

Klimaschutz wird zunehmend als Teil der Kinderrechte verstanden. Zwar steht das Wort „Klimaschutz“ nicht explizit in der UN Kinderrechtskonvention von 1989, aber viele der darin verankerten Rechte hängen direkt mit einer gesunden Umwelt zusammen.

Methode „Upcycling-Werkstatt“

Zielgruppe	10 – 16 Jahre
Dauer	60 - 90 Minuten
Gruppengröße	1 – 20 Personen
Material	siehe unten
Räumlichkeit	Tische als Bastelmöglichkeiten für verschiedene Stationen
Aufwand	⌛⌛⌛⌛⌛
Ziel	Altes in Neues verwandeln! Aus gebrauchten Materialien entstehen kreative Gegenstände, um nachhaltig zu handeln und der Umwelt etwas Gutes zu tun.
Quelle	-

In einer Upcycling-Werkstatt können Jugendliche erfahren, wie sie aus gebrauchten Gegenständen oder vermeintlichem Müll neue, nützliche Dinge herstellen. Dieser kreative Prozess fördert das Umweltbewusstsein und zeigt, wie mit wenig Aufwand alte Materialien wiederverwendet werden können, anstatt sie wegzuwerfen.

Vorbereitung:

Um sicherzustellen, dass genügend Material vorhanden ist, wird eine Woche vor der Werkstatt eine Liste mit benötigten Materialien verteilt, damit die Jugendlichen diese sammeln und gesäubert mitbringen können.

Durchführung:

Station 1: Blumentöpfe aus Dosen

Anleitung:
Die Jugendlichen erhalten eine alte Konservendose. Zuerst muss das Etikett entfernt werden. Hierfür halten die Jugendlichen die Dose in heißes Wasser. Nach einer Weile löst sich das Etikett. Die restlichen Klebestreifen können mit Spiritus entfernt werden.
Nachdem die Dose vom Etikett befreit worden ist, dürfen die Jugendlichen nach ihrem Geschmack die Dose bemalen oder bekleben. Am Boden können kleine Löcher mit einem Schraubenzieher oder etwas Spitzen hinzugefügt werden, um eine Belüftung für die Pflanze zu kreieren. Hierfür steht ausreichend Material zur Verfügung. Wenn möglich stehen schon kleine Ableger (z.B. Basilikum) zur Verfügung sowie Erde zum Einpflanzen.

Material: alte Konservendosen, wasserfeste Farben wie z.B. Acrylfarben, Pinsel, Schnüre, Kleber, Schere, eine große Wanne mit heißem Wasser, Schraubenzieher oder etwas Spitzes evtl. Ableger einer Pflanze und Pflanzenerde

Station 2: Vasen aus Glas und Plastikflaschen

Anleitung:

Wie bei den Dosen müssen im ersten Schritt die Etikette an den Glasflaschen im heißen Wasser entfernt werden. Bei den Plastikflaschen ist es wichtig dazuzusagen, dass es größere Flaschenöffnungen haben sollte. Waschmittelflaschen eignen sich häufig gut für eine Vase mit besonderen Formen. Nachdem die Etiketten entfernt worden sind, dürfen die Jugendlichen auch hier mit Schnüren und Farbe ihre Glas- oder Plastikflaschen designen. Um der Farbe eine Struktur zu geben, ist es möglich, ein wenig Sand auf einem Kleks Acrylfarbe hinzuzumischen. Die Jugendlichen dürfen sich hierbei ausprobieren. Die Plastikflaschen können auch auf die richtige Größe zugeschnitten werden.

Material: Glasflaschen, Plastikflaschen, Waschmittelflaschen, Schnüre, wasserfeste Farbe wie z.B. Acrylfarbe, Pinsel, Schnüre, Schere, Kleber

Station 3: Windlichter

Anleitung:

Hierfür werden alte Marmeladengläser o.ä. benötigt. Diese werden wie bei den vorherigen Stationen in heißes Wasser gegeben, um Papier- und Klebereste zu entfernen. Danach können die Jugendlichen mit wasserfester Farbe oder Transparentpapier die Gläser verschönern. Am Schluss erhalten die Jugendlichen ein Teelicht, welches sie in das Marmeladenglas stellen können.

Material: Marmeladengläser o.ä., Schnüre, wasserfeste Farbe wie z.B. Acrylfarbe, Pinsel, Auswaschbecher, Schnüre, Schere, Kleber, Transparentpapier

Station 4: Korken-Memo-Board

Anleitung:

Die Korken können in unterschiedliche Farben angemalt werden und am auf eine 25x25 cm breite Pappe geklebt werden. Die Jugendlichen können bei der Farbwahl und den Mustern ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Material: Korken, Acrylfarbe, Pinsel, Auswaschbecher, 25x25cm Pappe, Heißklebepistole

Station 5: Kleidertausch-Party

Alle Jugendlichen dürfen alte, frisch gewaschene, Kleidung von zuhause mitbringen, die sie selbst nicht mehr anziehen wollen. Die Kleidungsstücke müssen noch in einem guten Zustand sein. Diese werden in einer Ecke ausgelegt, sodass sie gut zu sehen sind und gut präsentiert werden. Jede Person darf sich nun ein Kleidungsstück nehmen, das ihr am besten gefällt. Es wird eine kleine Anprobierecke gestaltet mit einem Spiegel und einer Räumlichkeit, in der es möglich ist, unbeobachtet die Klamotten anzuprobieren.

Die übrigen Klamotten werden im Nachgang gespendet.

Material: gute alte Kleidung von den Jugendlichen (gewaschen), ein Spiegel, ein Vorhang o.ä. für eine Ankleidemöglichkeit, Tische für die Auslage

12. Du hast ein Recht auf Freizeit, Erholung und Spiel

Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf Pausen im Alltag und darauf, sich nach der Schule zu erholen. Kinder und Jugendliche dürfen (mit anderen) spielen, sie dürfen Hobbys haben und diesen nachgehen.

Methode „Freizeit-O-Meter, mein Recht auf Freizeit“

Zielgruppe	12 – 18 Jahre
Dauer	45 – 60 Minuten
Gruppengröße	3 – 30 Personen
Material	• Moderationskarten oder Whiteboard • Stifte (Filzstifte, Marker) • Vorlagen für das **Freizeit-O-Meter** (z. B. Balkendiagramm auf Papier oder digitale Umfrage per Padlet/Menti) • Quizfragen (mündlich, auf Kärtchen oder als PowerPoint) • ggf. Klebepunkte für die Abstimmung • Laptop/Beamer (optional)
Räumlichkeit	• Gruppenraum mit ausreichend Platz für Austausch und Bewegung • Optional: digitale Variante in einer Online-Konferenz möglich
Aufwand	⌛⌛⌛⌛⌛
Ziel	• Jugendliche lernen das **Kinderrecht auf Freizeit, Erholung, Spiel und Sport** kennen (UN-Kinderrechtskonvention, Artikel 31). • Reflexion der eigenen Freizeitgestaltung • Sensibilisierung für Ungleichheiten beim Zugang zu Freizeit weltweit • Förderung der Diskussion über gesellschaftliche Rahmenbedingungen
Quelle	• UN-Kinderrechtskonvention, Artikel 31 • UNICEF Deutschland: https://www.unicef.de/informieren/kinderrechte • Deutsches Kinderhilfswerk: www.kinderrechte.de • Statistiken z. B. von Statista oder DJI (Deutsches Jugendinstitut)

Einstieg (5–10 Minuten)

Kurze Frage in die Runde:
„Was bedeutet für euch **Freizeit**? Was gehört da unbedingt dazu?“, Sammlung der Antworten auf dem Whiteboard oder auf Karten.

Das "Kinderrechte-Quiz" (15 Minuten)

Fragenbeispiele:

1. **Wahr oder Falsch?**
   Alle Kinder und Jugendlichen haben das Recht auf Freizeit und Spiel.
   → **Wahr** (Artikel 31 UN-KRK)
2. **Schätzfrage:**
   Wie viel Zeit verbringen Jugendliche in Deutschland durchschnittlich täglich mit Freizeitaktivitäten (außer Schule und Schlaf)?
   → Antwort: ca. **3–4 Stunden** (je nach Studie)
3. **Diskussionsfrage:**
   Gibt es Länder, in denen Kinder gar keine Freizeit haben? Warum?
   → (Antwort: Ja, z. B. durch Kinderarbeit, Armut, Krieg – das Kinderrecht wird dort verletzt.)
4. **Multiple Choice:**
   Welche dieser Aktivitäten zählen zu Freizeit?
   a) TikTok schauen
   b) Fußball spielen
   c) Hausaufgaben
   d) Mit Freunden chillen
   → **a, b, d**

Das "Freizeit-O-Meter" (15 Minuten)

- Jede*r Teilnehmende erstellt ein **Balkendiagramm oder eine Skizze**, wie viel Zeit pro Tag oder Woche für folgende Bereiche draufgeht:
  - Schule / Ausbildung
  - Familie / Haushalt
  - Mediennutzung
  - Sport / Bewegung
  - „Chillen“ / Erholung
  - Hobbys

Optional: digitale Abstimmung mit anonymem Ergebnis (z. B. Menti, Padlet)

Auswertung & Reflexion (10–15 Minuten)

- **Vergleich der Ergebnisse:**
  Wo bleibt viel Zeit für Freizeit? Wo wenig? Warum?
- **Diskussion:**
  - Ist euer Recht auf Freizeit erfüllt?
  - Was hindert euch manchmal daran?
  - Gibt es Jugendliche, die weniger Möglichkeiten haben? Warum?
- **Zusatzfrage:**
  Sollte man Freizeit als „Recht“ überhaupt brauchen? Oder ist das selbstverständlich?

Optional: Weiterführung

- Fotoprojekt: "Meine Freizeit in Bildern"
- Diskussion: Soll es in der Schule mehr Zeit für Bewegung und Erholung geben?

13. Du hast Rechte im digitalen Umfeld

Das Kinderrecht auf Schutz und Teilhabe im digitalen Umfeld stellt sicher, dass Kinder und Jugendliche auch online sicher sind und die gleichen Rechte haben wie im analogen Leben. Dazu gehört der Schutz vor Gefahren wie Cybermobbing und Missbrauch, aber auch der Zugang zu Informationen, Bildung und sozialem Austausch. Kinder und Jugendliche sollen dabei unterstützt werden, das Internet sicher zu nutzen und eigene Inhalte zu gestalten. Sie haben das Recht, ihre Meinung auszudrücken, während ihr Schutz und ihre Privatsphäre gewährleistet bleiben. Digitale Medien bieten große Chancen und es ist wichtig, dass junge Menschen lernen, diese verantwortungsvoll zu nutzen.

Methode: Fake News

Zielgruppe	12 - 13 Jahre
Dauer	5 – 30 Minuten pro Nachricht
Gruppengröße	
Material	Vorlagen aus den digitalen Pinnwänden, Schnur, Wäscheklammern
Räumlichkeit	online
Aufwand	⌛⌛⌛⌛⌛
Ziel	Gesprächsanlässe schaffen und Reflexionsanstöße setzen: Je nach Auswahl der Meldungen kommt man mit den Jugendlichen zu verschiedensten Themen und Fragestellungen ins Gespräch. Austausch von Tipps & Tricks zum Erkennen von Fake News.
Quelle	Breitwieser, Sonja; Ludwig, Paul (2022): Druckvorlagen Jugendliche: Fake or Real - Klammeraktion #Isso! Hg. v. PARABOL e.V. Online verfügbar unter https://rise-jugendkultur.de/material/fake-or-real-klammeraktion/, zuletzt geprüft am 11.11.2024.

Die Medienfachberatung Mittelfranken /Medienzentrum PARABOL e.V. hat ein online-Medientool zur Thematik Fake News erstellt. Die Druckvorlagen sind unter diesen Links zu finden:

FakeNews Vorlagen für Jugendliche und weitere Infos: https://fake-or-real-story.parabol.de

FakeNews Vorlagen für Jüngere und weiteres Material: https://fake-or-real-kids.parabol.de

Auf den digitalen Pinnwänden findet sich ein unterhaltsames Quiz zum Thema Fake News. Die Vorlagen können ausgedruckt und z.B. mit Wäscheklammern an einer Leine im Raum verteilt werden. Recherchetipps und die Lösungen sind ebenfalls im Padlet aufgeführt.

Das Material eignet sich für Aktionen am Tag der Offenen Tür ebenso gut wie für gezielte und tiefer gehende Projekte zu Medienthemen.

Die Anleitung ist unter diesem Link zu finden: https://rise-jugendkultur.de/material/fake-or-real-klammeraktion/

Eine **Suchmaschine für Methoden**, Tools und Impulse zum Thema Desinformation findet sich unter https://fakefrei.jff.de/#

Literaturverzeichnis

Breitwieser, Sonja; Ludwig, Paul (2022): Druckvorlagen Jugendliche: Fake or Real - Klammeraktion #Isso! Hg. v. PARABOL e.V. Online verfügbar unter https://rise-jugendkultur.de/material/fake-or-real-klammeraktion/, zuletzt geprüft am 11.11.2024.

Dummer, Irene; Malcherowitz, Manuel; Weck, Jens (2015): Die Nadelmethode 2.0 als Werkzeug für Projektarbeit zu sozialräumlicher Partizipation und Medienpädagogik. sozialraum.de. Online verfügbar unter https://www.sozialraum.de/die-nadelmethode-20.php, zuletzt geprüft am 09.11.2024.

o.A. (2011): Gemeinde-Detektivinnen und -Detektive auf der Suche nach Barrieren. Hg. v. Online-Handbuch: Inklusion als Menschenrecht. Online verfügbar unter https://www.inklusion-als-menschenrecht.de/gegenwart/materialien/gemeinde-detektivinnen-und-detektive-auf-der-suche-nach-barrieren/, zuletzt geprüft am 07.11.2024.

Schacht, Falk; Smarzoch, Raphael (2024): Der Breakbeat der die Welt erschütterte. Hg. v. Deutschlandfunk Kultur. Deutschlandfunk Kultur. o.O. Online verfügbar unter https://www.deutschlandfunkkultur.de/fuenfzig-jahre-hip-hop-geschichte-100.html, zuletzt geprüft am 06.11.2024.

Shinʿar-Zamir, Nivi (Hg.) (2006): ABC der Demokratie. Demokratie-Erziehung für Kinder vom Kindergarten bis zur 6. Klasse. 1. Aufl., 1. Tsd. Lich/Hessen: Verl. Ed. AV.

Vopel, Klaus W. (2005): Spiele die verbinden 2. Offenheit und Vertrauen in der Anfangsphase. 2. Auflage. Salzhausen: iskopress.

Wilczek, Alba; Schacht, Falk (2023): Vol.2 "Its just Begun": Die vier Elemente. 50 Jahre HipHop - Mit Songs in die Geschichte. Podcast: Bayern 2. Online verfügbar unter https://www.ardaudiothek.de/sendung/50-jahre-hiphop-mit-songs-in-die-geschichte/51648976/, zuletzt geprüft am 09.11.2024.

Zondler, Elena; Didszuweit, Simon (2021): Medienguru: Meinungsfreiheit spielerisch vermitteln. Spiele und Übungen für Trainerinnen, Pädagogen und Jugendliche ab 14 Jahren. Hg. v. Deutsche Welle. Bonn. Online verfügbar unter https://akademie.dw.com/de/publikationmedienguru/a-58694796, zuletzt geprüft am 09.11.2024.