

Gesundheitsförderung für Jugendliche im außerschulischen Bereich

Das Projekt



finanziert von



und durchgeführt von



Projekt GEHSTEIG

Projekt „GEHSTEIG“

- Initiative zur Gesundheitsförderung von Jugendlichen
- außerschulischen Bereich der Stadt Klagenfurt
- eine von pro mente Jugend errichtete und koordinierte Plattform unterschiedlichster Workshop-Angebote für Jugendliche im Alter von 14 – 18 Jahren
- Projektdauer ist von Oktober 2002 – September 2006

Durchführung

Gesamtdauer eines Workshops sechs Monate

Intensivphase

Drei Monate einen
Termin pro Woche

Ausklangphase

Drei Monate einen
Termin pro Monat

Übersicht Workshops 2004

Workshop	Dauer	Charakteristik
Body & Soul	14.04. – 11.10.04	Körperbild & Körperwahrnehmung
Fit for fun	15.04. – 15.11. 04	Schaffung von (Bewegungs- & Erlebnisräumen) für junge Frauen
Spass, Sport, Spiel	29.04. – 02.12.04	Hinterfragen von Rollenzuschreibungen
Cocktail	21.04. – 20.10. 04	Förderung von Autonomie & selbstbestimmtem Handeln
miXiting	27.04. - 01.06.04	Körpererfahrung & –ausdruck
peer helper	22.04. – 25.11. 04	Coping, Vermittlung von Kompetenzerfahrung
Körper & Geist	04.05. – 22.12.04	Körperwahrnehmung & Konzentration
It`s party time	26.04. – 24.01.05	Förderung sozialer & kommunikativer Kompetenz

Übersicht Workshops 2004/2005

Workshop	Dauer	Charakteristik
Akrobatik	05.10.04 – lfd.	Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, Kennen lernen der eigenen Fähigkeiten, Vertrauen in die Gruppe
Zukunfts- werkstatt	19.11.04 – lfd.	Zukunftsperspektiven aus der Sicht von Jugendlichen, Förderung gemeinsamen Handelns
City Guide	03.12.04 – lfd.	Auseinandersetzung mit der Lebenswelt Jugendlicher (Erstellung eines City Guides von Jugendliche für Jugendliche)
Sprich dich in den Erfolg	30.11.04 – lfd.	Förderung der Kommunikationsfähigkeit, Bewerbungstraining

COCKTAIL der Supermix

mit **Gunnar & Eveline**

- **Was Euch erwartet:**
- Soziale Projekte mit Einbezug der Medien, Gruppenspiele, Musik und Tanz, Sport (Inlineskaten, Radfahren, Volleyball...), Lagerfeuer, Picknick und Trommeln,
- Entspannen, quatschen und chillen

- **Vor allem viel Spaß, neue Leute kennen lernen,**
- **zusammen halten und gemeinsam was erleben,**
- **girls and boys together!!**



Cocktail: Arbeitsinhalte

Soziale Projekte

- Theaterstück & Spielecke im ELKI
- Grill- & Spielenachmittag mit Kindern vom SOS-Kinderdorf

Peer-helper

Take That

Hol dir die Infos die du brauchst, um deine Freunde clever zu beraten. Hol dir das Fachwissen, das dir hilft, über den Dingen zu stehen. Gib dir diesen Workshop und werde ein Beratungsexperte für deine Freunde.

CU

Euer Coach

Birgit

Welcome
to our
Workshop

Go peer-helping

Konflikte, Stress, Parents, Drugs & Alkohol, in diesem Workshop scheuen wir keinen **in fight** wir arbeiten mit Themen die für euch wichtig sind.

Wir nehmen die Dinge wie sie sind: nackt die Tatsachen und hart die Konsequenzen! Wir lernen mit Konflikten zurecht zu kommen und anderen bei der Bewältigung ihrer troubles zu helfen.



Gib dir die Herausforderung, zieh das Ding durch und zeige was in dir steckt – gemeinsam mit anderen. Zusammenhänge

Peer-helper: Arbeitsinhalte

- Diskussion: mit Experten
- Information: „Wer hilft bei welchem Problem?“
- Exkursion: Besuch von Beratungseinrichtungen
- Reflexion: eigener Erlebnisse & Erfahrungen
- Motivation: zu aktiven Bewältigungsverhalten

Fit for Fun - Girls only

*Joggen, Radfahren, Inlineskatzen,
Reiten, Volleyball, Schwimmen, Tanzen,
Bootsfahrt, Federballspielen, Stretching,
Rope-Skipping, Tae Bo, Sport in der Natur
und im Fitness-Center!*



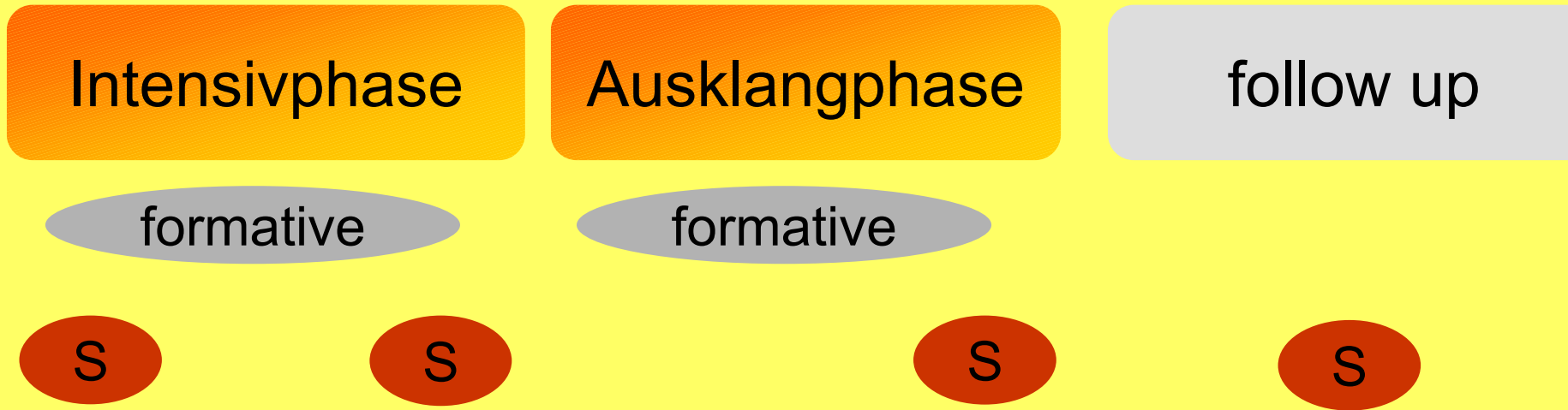
*Feel good, heißt, sich wohl
fühlen*

*Mit Heidi und Konny
Fit for Fun - Girls only
mit Heidi und Konny*

Fit for fun: Arbeitsinhalte

- Körperarbeit (Phantasiereisen, Tanz,...)
- sportliche Aktivitäten
- Präsentationstechniken
- Kommunikationsübungen

Formative & summative Evaluation



formative Evaluation: Bewertung des Workshop durch Jugendlichen & Coaches

Summative Evaluation: Entwicklungsanamnese, psychische Gesundheit, Zukunftsorientierung, Copingstile