



Diskussionsblatt

## LEBENSKOMPETENZEN IM GESPRÄCH | ICH BIN, ICH KANN, ICH SOLLTE

Das ist ein Leitfaden für Sie, der Orientierung bietet, wie Sie die Videoclips auf [feel-ok.ch/episoden](https://feel-ok.ch/episoden) mit Jugendlichen einsetzen und damit ihre Lebenskompetenzen fördern können. Jedes Video dauert weniger als 3 Minuten. Angesprochen werden junge Menschen zwischen 12 und 18 Jahren. Gemäss Lehrplan 21 gehören diese Videos zum Kompetenzziel ERG 5.1.

Um die Videoclips zu zeigen, benötigen Sie eine Internetverbindung (und ev. einen Projektor). Als Alternative können die Jugendlichen den ausgewählten Videoclip mit ihren Smartphones / Tablets anschauen.

### Vorbereiten

1. Zuerst empfehlen wir Ihnen die Videoclips auf [feel-ok.ch/episoden](https://feel-ok.ch/episoden) zu schauen und sich für ein davon für die Diskussion mit Jugendlichen zu entscheiden. Als Alternative können Sie die 5 Titel der Clips vorlesen. Die jungen Menschen entscheiden demokratisch, welches Video sie anschauen möchten.

### Verstehen

2. Nun zeigen Sie den ausgewählten Videoclip.
3. Fragen Sie anschliessend, ob alle Anwesenden die Inhalte des Videoclips verstanden haben und ob jemand es ein zweites Mal anschauen möchte.
4. Jemand aus der Gruppe bekommt die Aufgabe, die Geschichte des Videoclips zu erzählen. Falls dabei relevante Details fehlen, können die anderen Anwesenden die Geschichte ergänzen.

### Diskutieren

5. Fragen Sie nun die Jugendlichen, welche Botschaft das Video enthält und ob sie sich in der Geschichte des Protagonisten erkennen. Falls die Diskussion schwierig ist oder immer die gleichen sprechen, können die Jugendlichen ihre Gedanken auf Zettel schreiben, die dann z.B. an einen Flipchart aufgehängt werden. Die Zettel bilden dann die Grundlage für die Weiterführung der Diskussion.
6. Falls die Diskussion in der Gruppe auf persönliche Schwierigkeiten und Probleme hinweist, fragen Sie die Jugendlichen, wie sie damit umgehen, sprich: Wie sie ihre Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien fördern können und wer bei psychischen Belastungen Hilfe bietet. Was Sie damit bezwecken, ist, dass die jungen Menschen mit den Videoclips als Inspirationsquelle im Austausch miteinander für die Herausforderungen ihres Lebens Lösungen erarbeiten.

### Abschliessen

7. Am Ende können Sie den Jugendlichen den Auftrag geben (oder vorschlagen), selbstständig die Seite des angeschauten Videoclips zu konsultieren, weil diese weiterführenden Inhalte bietet und Hilfsangebote auflistet. Die kurze Webadresse (und QR-Code) des Videoclips erscheint oben rechts am Bildschirm, wenn man auf das -Symbol klickt.