

# BESSER ZUSAMMEN Freude in Gesellschaft

INITIATIVE

**GEM** **EINSAMKEIT**

## Freundschaftskurs Jugendliche (13-17)

**Version 0.3 - Dies ist noch ein Entwurf zur Kommentierung.**

**Ein Begleitheft ist in Vorbereitung.**

# Einleitung

Dieses Heftchen soll dir einen Kurzüberblick über das Thema Freundschaften, ihr Aufbau und ihre Pflege geben. Grob reiht es sich in das Thema Soziale Beziehungen ein, sowie die Themen Mentale Gesundheit, soziale Gesundheit, Resilienz und Einsamkeit, die nun durchaus berechtigt auch ihren Weg an den Schulischen Unterricht und sonstige Programme finden.

Der Ansatz hier ist relativ Anwendungsorientiert, es geht weniger um die tiefe Reflektion, und das Erlernen von Achtsamkeitstechniken, sondern konkret um das Wissen was du benötigst, um deine Freundschaften Stück für Stück zu verbessern oder aufzubauen.

Der Hauptpunkt ist, dass aus unserer Sicht Freundschaften kein Mittel zum Zweck sind, um Resilienz, Mentale und soziale Gesundheit aufzubauen oder (schmerzhaft) Einsamkeit zu reduzieren, sondern ein Selbstzweck. Mit guten Freunden macht das Leben einfach mehr Spaß und Freude. Alle anderen Probleme gibt es dann trotzdem weiterhin, sind aber eben nicht mehr ganz so dramatisch.

## Aktueller Stand

Dieses Heft ist noch in einer frühen Version, und aktuell ist der Fokus auf dem Heft für 8-12 Jährige. Der Sinn der früheren Veröffentlichung ist wenn Eltern das Heft für jüngere mit ihnen ausprobieren wollen, dass zumindest eine leicht altersadäquatere Version zur Verfügung steht für die Älteren.

**Das schätze ich an**

\_\_\_\_\_

**A**

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Das macht mit**

**Persönlichkeitsmerkmale**

**Spass**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Aktivitäten**

**Deshalb haben**

**und ich ...**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**An-, vor-, mit- und zueinander**

**Beziehungsmerkmale**

**Das schätze ich an**

**B**



---

---

---

---

**Das macht mit**

**Persönlichkeitsmerkmale  
Spass**

---

---

---

---

**Aktivitäten**

**Deshalb haben**

**und ich ...**

---

---

---

---

**An-, vor-, mit- und zueinander**

**4 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft**

**Beziehungsmerkmale**




Das schätze ich an \_\_\_\_\_

C

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Das macht mit

Persönlichkeitsmerkmale  
**Spass**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aktivitäten

Deshalb haben

und ich ...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

An-, vor-, mit- und zueinander

Beziehungsmerkmale

# **Ich glaube das schätzen meine Freunde an mir**

---

---

---

---

# **Und in diesen Aspekte kann ich noch verbessern**

---

---

---

---

# Wenn ich mit

Mama, Papa, Oma, Opa, ...

über ihre/ seine Freunde spreche, erzählen sie mir folgendes :

C



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---

**Wenn ich eine neue Person treffe, interessiert mich an ihm oder ihr Folgendes ?**

**Wodurch bin ich schnell an der anderen Person interessiert?**

---

---

---

---

**Was erzähle ich einer neuen Person am liebsten über mich?**

**Was interessiert andere Personen am meisten an mir?**

---

---

---

---



## Wenn wir uns sympathisch sind, wozu verabreden wir uns dann?

---

---

## Und schlägst du das nächste Treffen vor oder die andere Person?

- Ich gehe mit gutem Beispiel voran
- Eher macht die andere Person den Vorschlag
- Wahrscheinlich macht keiner einen expliziten Vorschlag und wir warten bis wir uns das nächste Mal über den Weg laufen.

**Stell dir vor, du bist seit einer Woche mit einem anderen Jugendlichen verabredet. Dann sagt er/sie ab. Wie fühlst du dich ?**

---

---

---

---

**Stell dir vor, du bist seit einer Woche mit Person A verabredet, aber nun fragt dich ein Person B, mit dem du lieber Zeit verbringst, zu einer Aktivität ein, die dir auch mehr Spaß macht? Was machst du?**

- Ich sage Person A ab und sage Person B zu
- Ich mache dem Person B den Vorschlag mit Person A zu dritt zu spielen
- Ich sage Person B (schweren Herzens) ab und bleibe bei der Verabredung.

**Was glaubst du, wie sich Person A und Person B in jedem der Fälle fühlt?**

**Verabredung einhalten, Beständigkeit**

## Welche dieser Aktionen macht dich richtig wütend?

Jemand nimmt sich ein Spielzeug von dir ohne dich zu fragen.

Beim Verteilen von Süßigkeiten oder Taschengeld erhält die Person neben dir mehr als du.

Du und eine weitere Person spielen um die Wette und die andere Person schummelt und gewinnt.

Eine andere Person bricht eine Regel, die du selber ungern einhältst, und wird nicht korrigiert oder kritisiert.

Eine andere Person nimmt dir deinen Sitzplatz in der Schule oder am Esstisch weg.

Die Erwachsenen loben eine andere Person mehr, obwohl ihr das gleiche geleistet habt.

Eine andere Person sagt etwas Gemeines zu dir oder über dich.

Du wirst ignoriert. Keiner kümmert sich um dich.

Du und die anderen ärgern eine weitere Person, aber nur du kriegst Ärger von dem Lehrer oder den Eltern.

Etwas macht dich wütend, aber der Lehrer oder die Eltern sagen, ohne dir zugehört zu haben: "Das macht doch nichts, beruhige dich wieder".

## Was glaubst du wie deine Eltern das wahrnehmen?

## Welche Spiele und Aktivitäten betreibst du am liebsten?

	Ich	Schule	Nachbarn
Bewegungsspiele (Verstecken, Ball fangen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Knobelspiele (Sudoku, Labyrinth)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fantasiespiele (Piraten, Helden, Kaufladen, Familie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportspiele (Fussball, Basketball)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abenteuerspiele (Schnitzeljagd)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brettspiele (Siedler, Mensch ärgere dich nicht)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kartenspiele (Skat, Doppelkopf, MauMau)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bauspiele (Lego, Duplo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wasserspiele (Wasserschlacht, Planschen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Computer/Konsolenspiele alleine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Computer/Konsolenspiele mit anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Und welche betreiben die anderen Personen in deiner Schule und Nachbarschaft am liebsten?**

**+ gerne, o egal, - nicht so gerne**

# Welche Orte sind am besten zum Spielen oder Zeit verbringen?

---

---

---

---

# Und was macht sie dazu?

---

---

---

---

**Was waren die drei schönsten Erlebnisse oder Zeiten mit Freunden im letzten Jahr? Und was hat sie so schön gemacht ?**

---

---

---

---

**Und was kannst du tun, um wieder so ein schönes Erlebnis möglich zu machen?**

---

---

---

---

## Offene Fragen zum Diskutieren

1. Können Jungen und Mädchen befreundet sein?
2. Was ist wichtig für wahre Freundschaft?
3. Gibt es Eigenschaften von Freunden, die wichtig sind, aber oft nur selten vorkommen?
4. An welchen Orten kann man mit Freunden am besten Spaß haben?
5. Was ist anders, wenn man sich mit Freunden direkt sieht und spielt als wenn man per Whatsapp oder online kommuniziert?
6. Was ist anders, wenn man nur zu zweit oder in einer Gruppe von Vieren oder Fünfen spielt?
7. Müssen alle meine Freunde gleich sein ? Was kann unterschiedlich sein, was müssen sie alle haben ?

**Eine Reihe weiterer Fragen kann dir dein\*e Lehrer\*in nennen.**