

Konzept

ROUNABOUT @ SCHOOL BL & BS

ROUNABOUT

roundabout ist ein niederschwelliges Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebot im Bereich Tanz. roundabout ermöglicht Mädchen und jungen Frauen zwischen 8 und 20 Jahren, sich einmal pro Woche zu einer sinnvollen, medienfreien Freizeitbeschäftigung zu treffen, gemeinsam zu trainieren und Ziele zu erreichen wie z.B. einen öffentlichen Auftritt. roundabout verknüpft vertraute Gemeinschaft und Geselligkeit mit Gleichaltrigen mit einer zeitgemässen Sportart. Das Ziel ist es, die Teilnehmerinnen der Gruppen in ihrer Einzigartigkeit und im bewussten Umgang mit sich selbst zu unterstützen.

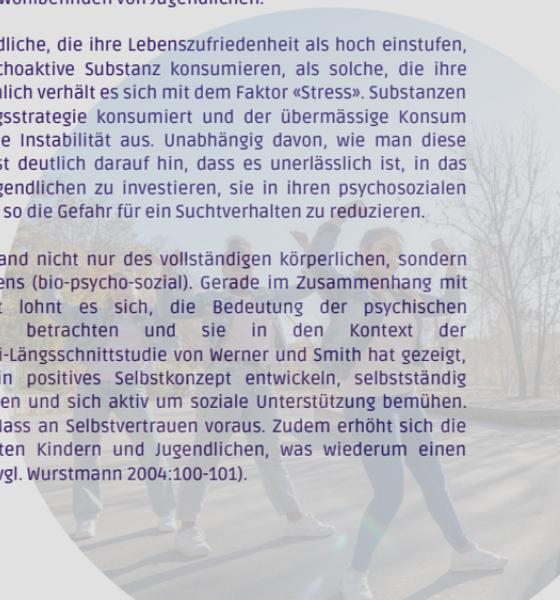
Seit der Entstehung im Jahr 2000 begleitet das Projekt roundabout Mädchen und junge Frauen. Im Jahr 2012 wurde roundabout nach einer erfolgreichen Pilotphase um die Zielgruppe 8- bis 11-jährige erweitert. 2018 wurde in einigen Kantonen das gleiche Angebot für Knaben namens „boyzaround“ ins Leben gerufen. Die roundabout und boyzaround kids- und youth-Gruppen, sowie deren Leiter und Leiterinnen bilden ein gesamtschweizerisches Tanznetzwerk.

PRÄVENTION & GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Laut dem Forschungsbericht von Sucht Schweiz zu den Ergebnissen der HBSC Studie (2018) besteht einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von psychoaktiven Substanzen (dazu gehören Alkohol, Nikotin, Cannabis, etc.) und dem psychischen Wohlbefinden von Jugendlichen.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass Jugendliche, die ihre Lebenszufriedenheit als hoch einstufen, mit geringerer Wahrscheinlichkeit eine psychoaktive Substanz konsumieren, als solche, die ihre Lebenszufriedenheit als niedrig einstufen. Ähnlich verhält es sich mit dem Faktor «Stress». Substanzen werden bei Unzufriedenheit als Bewältigungsstrategie konsumiert und der übermässige Konsum wiederum löst dann eine weitere psychische Instabilität aus. Unabhängig davon, wie man diese Zusammenhänge deutet: Die Datenlage weist deutlich darauf hin, dass es unerlässlich ist, in das psychische Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen zu investieren, sie in ihren psychosozialen Kompetenzen (a.k.a. Life skills) zu stärken und so die Gefahr für ein Suchtverhalten zu reduzieren.

Die WHO definiert «Gesundheit» als ein Zustand nicht nur des vollständigen körperlichen, sondern auch des geistigen und sozialen Wohlbefindens (bio-psycho-sozial). Gerade im Zusammenhang mit dem psychischen Aspekt von Gesundheit lohnt es sich, die Bedeutung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) genauer zu betrachten und sie in den Kontext der Entwicklungspsychologie zu stellen. Die Kauai-Längsschnittstudie von Werner und Smith hat gezeigt, dass resiliente Kinder und Jugendliche ein positives Selbstkonzept entwickeln, selbstständig Verantwortung zur Problemlösung übernehmen und sich aktiv um soziale Unterstützung bemühen. Diese proaktive Haltung setzt ein gewisses Mass an Selbstvertrauen voraus. Zudem erhöht sich die Selbstwirksamkeitsüberzeugung bei resilienten Kindern und Jugendlichen, was wiederum einen positiven Effekt auf das Selbstwertgefühl hat (vgl. Wurstmann 2004:100-101).



Ein hoher Selbstwert ist von zentraler Bedeutung für das Wohlbefinden und die Lebensgestaltung von Kindern und Jugendlichen. Je grösser das Selbstwertgefühl, desto kontaktfreudiger, belastbarer, glücklicher und (geistig und körperlich) gesünder sind sie. Ein starkes Selbstwertgefühl und die Entfaltung eigener Fähigkeiten erleichtern die Bewältigung der Herausforderungen, welche die Adoleszenz mit sich bringt. Mit dem Kreieren entsprechender Räume kann bereits im Kindesalter ein stabiler Grundstein zu einem psychisch und physisch gesunden Leben aufgebaut werden.

Hier setzt roundabout @ school an. Gemeinsame Erfahrungen und Erlebnisse während den Workshops ermöglichen den Schülerinnen und Schülern (SuS) positive Gruppenerfahrungen und durch Partizipation und Empowerment werden sie in ihrer Individualität bestärkt. Diese erlebten Erfolge und positive Gruppenerfahrungen verschaffen ihnen soziale Anerkennung. Die Niederschwelligkeit stellt sicher, dass die Angebote allen zugänglich sind, unabhängig von sozialer Schicht, kulturellem Hintergrund oder tänzerischem Können.

DIE BEDEUTUNG VON TANZ

Die Studie von Schwender, Spengler, Oedl & Mess (2018) gibt einen Überblick über Erkenntnisse zur Wirkung von Tanz auf die menschliche Gesundheit mit einer klaren Tendenz:

Tanzen wirkt positiv auf das Selbstvertrauen, das Selbstwertgefühl und das Selbstbild von Kindern und Jugendlichen.

Im Vergleich zu anderen Sportarten sind die Bewegungen im Tanz sehr variabel. Es geht selten darum, dass Bewegungsausführungen über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Viel eher werden Aspekte der Ästhetik und der Kreativität angesprochen, wodurch verschiedene Sinne angeregt werden. Es ist daher sehr naheliegend, dass durch das Tanztraining nicht nur das Körperbewusstsein geschult wird, sondern auch verschiedene Facetten der Persönlichkeit angesprochen und gestärkt werden können (Schwender, Spengler, Oedl & Mess, 2018). Der Einsatz von Musik – im Tanz von zentraler Bedeutung – wirkt direkt auf die subjektive Befindlichkeit und auf das vegetative Nervensystem (Blutdruck, Herzrate, Atmung, etc.). Zudem unterstützt Bewegung in einer Tanzform das Gemeinschaftsgefühl und zeigt sich daher auch als gutes Medium zur Schaffung sozialer Integration (Schobersberger & Wolf).

Tanz ist eine Bewegungsform mit ganzheitlichem Charakter. Dies bezieht sich nicht nur auf Körper und Geist; Tanz ist Musik, Tanz ist Kultur und Tanz orientiert sich stets an aktuellen Trends.

Unser Ziel: Freude an der Bewegung vermitteln ohne Leistungsdruck und Leistungsüberprüfung. Tanz ist eine Bewegungsform mit grossem Potenzial für nachhaltige körperliche und psychische Gesundheit.

ROUNABOUT @ SCHOOL

ZIELE

Das Ziel von roundabout @ school ist es, die Gesundheitsförderung und Suchtprävention bei SuS durch Tanzen. In unseren Workshops an Ihrer Schule wollen wir:

- Freude an der Bewegung vermitteln
- Entstehung eigener Bewegungsformen unterstützen
- Selbstwahrnehmung fördern
- Kreativität anregen und entfalten
- Positiven Zugang zum eigenen Körper entwickeln
- Selbstwertgefühl stärken

Die in den Workshops integrierten Inhalte und die während dem Tanzprojekt erarbeiteten Bewegungsabläufe fördern den Gruppenzusammenhalt, stärken das Selbstvertrauen und die individuellen Ressourcen der Kinder und Jugendlichen. Sie erleben, wie man positiv mit Herausforderungen umgehen kann, finden Bestätigung und Ermutigung. Dadurch sind sie in der Lage, positive Erlebnisse mit ihrer Klasse zu teilen.

ZIELGRUPPE

Die Zielgruppe sind SuS der 5./6. Primarstufe und der Oberstufe, also Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 16 Jahren. In diesem Lebensabschnitt entwickelt sich die Persönlichkeit der Teenager stark weiter und sie pflegen bewusst und intensiv ihre Beziehungen. Sie durchlaufen eine körperliche, intellektuelle und emotionale Veränderung. Ungesunde Verhaltensweisen wie Rauchen und Drogenkonsum, die im späteren Leben ernsthafte Probleme verursachen, beginnen häufig während dieser Phase. roundabout@school setzt genau hier an und hilft den SuS präventiv und gesundheitsbewusst mit diesen Herausforderungen umzugehen. Das Angebot richtet sich an Schulen und Institutionen in Baselland und Basel-Stadt.

PROJEKTLÉITUNG

Die Workshops werden von Martina Wüthrich geleitet und durchgeführt. In ihrer Tätigkeit als Tänzerin und dipl. Tanzpädagogin greift sie auf langjährige Erfahrung zurück und kann optimal auf Wünsche Ihrer Schule und der Bedürfnisse der SuS eingehen. Durch ihren gelehrten Beruf als dipl. Pflegefachfrau HF am Universitäts- Kinderspital beider Basel, ist es Martina Wüthrich ein persönliches Anliegen, präventive Massnahmen und Aspekte der Gesundheit früh zu fördern um Spätfolgen zu reduzieren. Auch den vielseitigen Entwicklungsphasen, welche die SuS von der Primar- bis zur Oberstufe durchlaufen, begegnet sie mit viel Verständnis und Einfühlungsvermögen. Die Freude an der Bewegung zu vermitteln ist ihr grösstes Ziel.



"Wenn ich tanze, lacht mein Körper,
meine Seele und mein Herz",
Martina Wüthrich,
Projektleiterin roundabout Region Basel

UMSETZUNG

Das Tanzprojekt umfasst 6 Workshops à 90min (2 Lektionen / 1 Doppellektion) pro Woche für insgesamt 6 Wochen. Die Rahmenbedingungen werden auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse der jeweiligen Schule/ Institution abgestimmt. Sei es im Rahmen einer erweiterten Klassenstunde, einer Projektwoche, einem ergänzenden Schulfach oder im Rahmen des Sportunterrichts. Im Lehrplan 21 beim Fachbereich Bewegung und Sport gehört Darstellen und Tanz zum Kompetenzbereich 3. Folgende drei Ziele dieses Kompetenzbereiches werden erläutert und können während dem Tanzprojekt erworben werden:

Körperwahrnehmung

«Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren»

Darstellen und Tanzen

«Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.»

Tanzen

«Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsabfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.»

Bei der Umsetzung des Tanzprojekts stehen das Selbstvertrauen und die Individualität der Kinder und Jugendlichen im Fokus. Nach dem Erarbeiten einfacher Tanzschritte werden die SuS darin bestärkt, eigene Schrittvariationen zu erfinden und diese zu kombinieren. Die einzelnen Workshops werden mit interaktiven Methoden gestaltet. Zum Beispiel Gruppen- oder Partneraufgaben, Spiele oder interaktive Diskussionsrunden. Die Gestaltung der Lektionen erfolgt altersgerecht und eine Zusammenarbeit mit der Fachlehrperson ist erwünscht. Die Durchführung kann geschlechtergetrennt oder -gemischt stattfinden. Für die Teilnahme am Tanzprojekt sind keine Vorkenntnisse nötig.

Folgende Themenvorschläge seitens Projektleitung können bei Interesse in die einzelnen Workshops integriert werden.

Konflikt und Stress

Kinder und Jugendliche begegnen während Ihrer Entwicklung Konflikten jeglicher Art. Sei es Zuhause, unter Freunden oder in der Schule. Konflikte tragen rasch zu einem erhöhten Stresslevel bei. Die Auseinandersetzung mit eigenen Stressfaktoren und Konflikten und das Entwickeln und Entdecken eigener Coping-Strategien soll einem übermässigen Stressempfingen vorbeugen.

Identität

Eine grosse Frage in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist die nach der eigenen „Identität“. Wer bin ich? Die Auseinandersetzung mit dieser Frage kann verschiedene Richtungen einschlagen. Mit Anregungen und Gedanken zu dieser Thematik soll die Individualität das Selbstvertrauen und die Selbstakzeptanz der SuS gestärkt werden.

Konsum

Die SuS befassen sich mit dem Begriff „Konsum“. Hierbei geht es nicht nur um den Konsum von Substanzen, sondern auch um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten in der analogen und digitalen Welt. Wie, was und weshalb konsumiere ich? Wann und wie oft konsumiere ich und was macht es mit mir?

TANZPROJEKT

Zielgruppe:	5./6. Primarstufe und Oberstufe (11-16 Jahren)
Anzahl:	Eine Schulklasse bis max. 26 SuS
Dauer:	6 Workshops à 90 min.
Ort:	In den Räumlichkeiten der Schule (Gruppenraum, Singsaal, Turnhalle, Aula, o.ä.)
Kosten:	Ab CHF 1080.- pauschal

Handlungsphase	Inhalt	Art und Weise der Durchführung
Einstiegs- und Orientierungsphase	<ul style="list-style-type: none">• Vorstellen und Kennenlernen• Einführung in das Thema• Ziele benennen <p>Die Projektleitung stellt sich vor und erklärt die geplante Vorgehensweise. Es soll klar werden, dass die SuS das Endprodukt gemeinsam mitgestalten. Falls nötig, werden Regeln festgelegt, bevor ein lockerer praktischer Einstieg erfolgt.</p>	
Aufwärmphase	<ul style="list-style-type: none">• Körperkonzept• Erste Tanzschritte erlernen• Körperkontrolle und -bewusstsein steigern• Gruppendynamik• Thematischer Input <p>Beim angeleiteten Einstieg geht es darum, den eigenen Körper für die kommenden Lektionen vorzubereiten. Es wird Bewegungsmaterial generiert und herausgefiltert, was die Gruppe beschäftigt und wie mit der Gruppe gearbeitet werden kann. In dieser Phase wird die Vielfalt und die Freude an der Bewegungsausführung vermittelt und beobachtet, wo die Gruppe in Beziehung zueinander steht.</p>	
Arbeits- und Kooperationsphase Technikteil und Choreographie	<ul style="list-style-type: none">• Tanzschritte kombinieren und variieren• Vorgegebene Abfolgen lernen und adaptieren in Raum, Zeit und Kraft• Tanzkombinationen üben und repetieren• Platz für kreative Momente und Improvisation• Thematischer Input / Austausch	<ul style="list-style-type: none">• Einzel- und Gruppenarbeiten• Arbeiten mit Bildern und Videos• Etc.

<p>Präsentation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eigene Kreationen und Bewegungsabläufe vorstellen <p>Die Schritte und Bewegungsabfolgen gehen in den Feinschliff. Die Gruppe wächst immer mehr zusammen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Organisationsformen (damit sich niemand unwohl fühlt)
<p>Abschluss und Abschied</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenfassung und Evaluation des Workshops • Thematischer Input wird nochmals aufgegriffen. <p>Die SuS treffen nochmals zusammen und können das Erlebte in einer Abschlussdiskussion gemeinsam reflektieren. Es folgt ein mündliches oder schriftliches Feedback an die Projektleitung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gemäss Thema/ Gruppendynamik • Abschlussdiskussion • Abschluss: freies Tanzen • Mündliches bzw.schriftliches Feedback





KONTAKT

Blaues Kreuz Kinder- und Jugendwerk
roundabout @ school
Gasstrasse 25
4410 Liestal

 roundabout_blbs

 roundabout-school@blueworld.ch

 061 922 03 43

LITERATUR

Schobersberger, Dr., W. & Wolf, M. Tanzen und Gesundheit aus sportmedizinischer und sportpsychologischer Sicht. Institut für Sport-, Alpinmedizin& Gesundheitstourismus (ISAG), Tirol Kliniken Innsbruck und UMIT Hall

Schwender T., Spengler S., C. Oedl & F. Mess (2018). Effects of dance Interventions on aspects of the participants' Self: a systematic review. *Frontiers in Psychology* 2018; 9:1130. doi:10.3389/fpsyg.2018.01130.

HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) 2014. Substanzkonsum bei Schüler/innen in der Schweiz im Jahr 2014.

Wurstmann, C. (2020). Beiträge zur Bildungsqualität / Resilienz (8.Augl). Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Cornelsen bei Verlag an der Ruhr GmbH.