	Programmblock	Nr.010
Tagebuch	**Psychische Gesundheit**	**B**

Teilnehmer:	Gruppen à 5- 12 TN
Altersstufe:	Ab 7 Jahren
Ort:	Haus- oder Zeltlager mit Möglichkeiten zum Schreiben

Ziel
Die TN reflektieren ihre Erlebnisse.
Die TN erkennen und benennen im Nachhinein ihre Gefühle in bestimmten Situationen.
Die TN erkennen, dass die gleiche Situation ganz unterschiedlich erlebt werden kann.

Ablauf
Einstieg
Input: Ein Lager ist eine ganz spezielle Situation, vielleicht für viele eine neue Erfahrung. Diese werden wir in den nächsten Tagen dokumentieren, aufschreiben um sie nicht zu vergessen.
Die Form dafür ist ein Tagebuch. Dies ist ganz persönlich, niemand darf ohne Erlaubnis hineinschauen. Das Besondere an einem Tagebuch ist, dass wir besonders unsere Gefühle und Gedanken aufschreiben und nicht (wie in einem Zeitungsbericht) nur, was wir erlebt haben / was passiert ist.

Hauptteil
Jeder gestaltet die erste Seite seines Tagebuches zum aktuellen Tag oder der Zeit, die schon verstrichen ist.
Tipp: Anhaltspunkt für Kinder, die sich schwer tun, können konkrete Fragen sein (täglich eine bis zwei): Was ist dir alles passier? Was war neu? Was hat dir besonders gefallen, was nicht? Worüber hast du dich gefreut, worüber geärgert? Warst du mal traurig oder hattest du Angst? Welches sind deine Freunde im Lager? Wen möchtest du gerne besser kennenlernen?

Ausstieg
Gemeinsamer kurzer Rückblick über den Tag: Highlights, Tiefpunkte, momentane Stimmung.

Material
Heft, Blätter oder Büchlein. Schreibzeug.

Besonderes
Ist sinnvoll, den Block aufzuteilen und täglich durchzuführen, entweder morgens oder abends.
Falls die jüngeren TN mit schreiben überfordert sind, können sie auch Zeichnungen machen.