

# PRAKTISCHE METHODEN ZUR RESSOURCENSTÄRKUNG

## Der Lebenstank

### Kurzbeschreibung

Mit dem Lebenstank lässt sich der energetische Zustand eines Menschen abbilden. Angezeigt wird, wie die betreffende Person mit sich, ihren Bedürfnissen und ihrer Umwelt im Gleichgewicht ist. Sind viele Dinge im Tank, die unser Leben lebenswert machen, fühlen wir uns wohl. Um gut und gerne zu leben, ist es also wichtig, immer wieder aufzutanken zu können und das, was gut für uns ist, bewusst zu pflegen. Für manche Menschen stellt die Natur eine wichtige Tankstelle dar, für andere ist es die Clique, die Familie, Sport, Freunde, Hobby, der Verein, das Fest, zu dem sie eingeladen sind. Wenn wir uns umsehen, entdecken wir eine Fülle von Tankstellen. Die bildliche Darstellung des eigenen Tanks, der einzelnen Zapfsäulen und der aktuellen Befüllung auf einem Plakat hilft dabei, den eigenen Gefühlshaushalt zu visualisieren.

### Ziel

- Anhand des Bildes bekommen Jugendliche eine Vorstellung davon, wie wichtig es ist, die eigenen psychischen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu verwirklichen.
- Die Bedeutung von Ressourcen wie ein soziales Netz, soziales Engagement, Hobbys, Natur, Tiere usw. für die psychische Gesundheit wird den Jugendlichen klar.
- Die eigenen Lebenskompetenzen und Möglichkeiten, diese zu erweitern, werden erarbeitet und damit bewusst.
- Die Jugendlichen lernen, wie der Konsum von Suchtmitteln zur Kompensation fehlender anderer Ressourcen entstehen und zu einer Abhängigkeit führen kann.

### Material

Flipchart, Stellwand, Stifte, Moderationskarten

### Zielgruppe

Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren

### Setting

Stuhlkreis oder parlamentarisch

### Zeitbedarf

60 bis 75 Minuten

### Vorbereitung

keine

## Durchführung

### 1. Seelischer Tank: Was ist mein Treibstoff?

„Ein Auto braucht Treibstoff (Benzin, Diesel, Strom), damit es gut fährt. Stellen wir uns nun vor, dass jeder Mensch einen seelischen Tank in sich hat. Während das Auto Kraftstoff oder Strom benötigt, brauchen wir andere bestimmte Dinge für unseren seelischen Tank, damit wir gut und gerne leben und uns wohl fühlen. Wenn unsere Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte und Träume erfüllt werden, gibt uns das Energie.“

Die Gruppenleitung zeichnet einen großen Kreis (unseren seelischen Tank) und fragt die Gruppe, was in den Tank gehört. Die genannten Begriffe trägt sie als Tankfüllung ein (siehe Schaubild).

Wenn wir unseren Tank betrachten, bemerken wir, dass er nicht immer gleich gefüllt ist. Manchmal ist er voll, manchmal nur halb voll und manchmal sogar ziemlich leer. Es fällt nicht immer leicht, sich auch mit leerem Tank zu mögen. Ständig sind wir durch Werbung und Medien mit einer Welt konfrontiert, in der es scheinbar nur schöne, starke, erfolgreiche Menschen gibt – Menschen die scheinbar keine Probleme und keine Ängste kennen. Es ist völlig in Ordnung, dass unser Tank mal mehr und mal weniger gut gefüllt ist. Kein Mensch ist immer gut drauf.“



## 2. Die Tankstellen: Wo, bei wem und wie können wir auftanken?

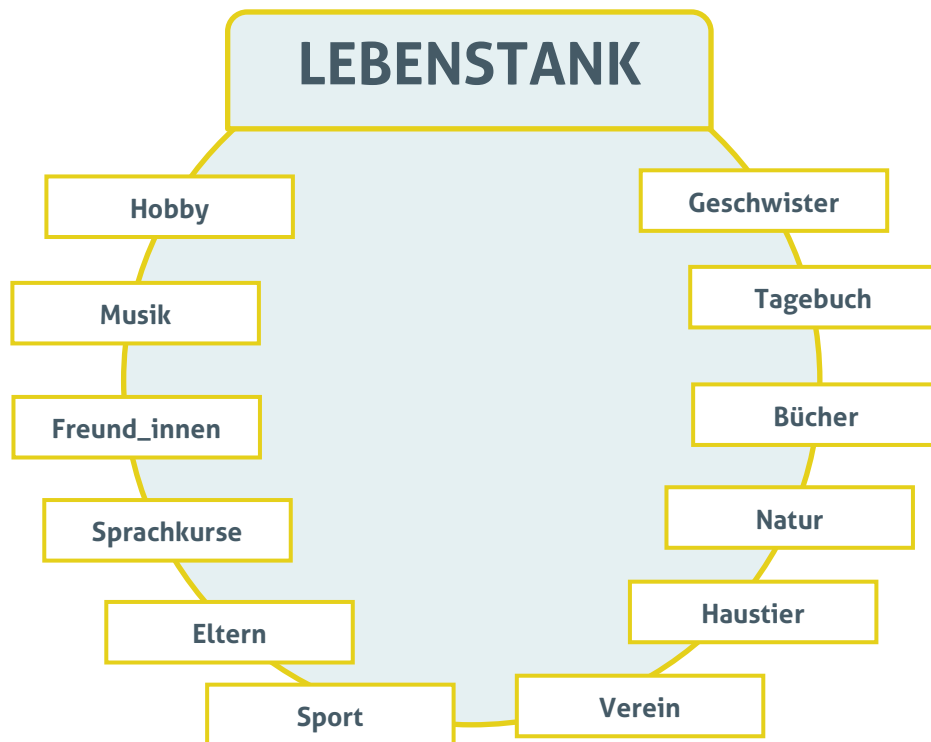
„Tanks und Akkus müssen natürlich auch immer wieder aufgeladen oder gefüllt werden. Das gilt auch für uns, wir brauchen Tankstellen.“

Die Gruppenleitung bittet die Jugendlichen, alles, was hilft, gute Gefühle zu erleben, aufzuzählen oder auf Kärtchen zu schreiben. Die Ergebnisse werden in das Bild des Tanks integriert, das heißt, die Karten werden auf den Rand des Tanks geklebt, gepinnt oder das Gesagte direkt ergänzt (siehe Schaubild).

## 3. Verstetigung und Abschluss

Die Jugendlichen werden gebeten, eine Tankstelle auszuwählen, die gestärkt werden soll. Sie finden sich zu Zweiergruppen zusammen und besprechen, wie die Zapfsäule zukünftig genutzt und gepflegt werden kann. In Gruppen, die sich kontinuierlich sehen, bekommen die Paare den Auftrag, sich gegenseitig bei der Umsetzung der Ergebnisse zu unterstützen. Bei einem weiteren Termin zwei Wochen später werden erfolgreiche Möglichkeiten oder Hindernisse beim Zugang zu Tankstellen besprochen.

Alle Teilnehmer\_innen beantworten zum Abschluss die Fragen: „Was war mir bei der Methode Lebenstank wichtig? Gibt es etwas, worauf ich in Zukunft mehr schauen will?“



## Insel der Kompetenzen

### Ziel

→ Kompetenzen sehen („Kompetenzbad“)  
Material Moderationskarten, Stifte

### Zielgruppe

Jugendliche, junge Erwachsene, maximal 15 Personen;  
Gruppe, die schon etwas länger besteht, nicht geeignet für die Anfangsphase

### Zeitbedarf

20 bis 30 Minuten

### Vorbereitung

keine

### Durchführung

Die Jugendlichen sitzen im Kreis, jede\_r bekommt drei Kärtchen und einen Stift. Jede\_r schreibt drei Dinge, die er/sie gut kann, auf Kärtchen und legt diese vor sich hin. Wichtig: Bei der Einführung ist darauf zu achten, das Spektrum der Kompetenzen weit zu fassen (gut Kuchen backen über Mathematik bis Gut-zuhören-Können). Alle stellen ihre drei Kompetenzen laut vor. Dann bekommen die Jugendlichen den Auftrag, allen anderen in der Gruppe bei ihnen gesehene Kompetenzen auf Kärtchen zu schreiben und diese vor die jeweilige Person zu legen. Alle schreiben gleichzeitig. Wenn sich der Schreibfluss erschöpft hat, werden alle gebeten, die eigenen Kärtchen zu lesen. Kompetenzen, die unklar sind oder zu Nachfragen führen, können besprochen werden, wer sie aufgeschrieben hat, beantwortet die Frage.

### Reflexion

Die Reflexion kann mithilfe folgender Fragen durchgeführt werden:

1. Wie geht es mir mit all diesen Kompetenzkärtchen?
2. Was habe ich Neues über mich erfahren?
3. Was nehme ich mit?

### Tipp

Die Insel der Kompetenzen als Methode eignet sich am besten für Gruppen, die sich schon etwas besser kennen. Ist die Gruppe zu neu, entsteht leicht Widerstand, weil zu viel Unsicherheit bezüglich möglicher Kompetenzen besteht.

# Autofotografie

## Ziel

→ gute Orte für sich selbst bewusst machen und festhalten

## Material

Smartphone

## Zielgruppe

Jugendliche, junge Erwachsene, maximal 20 Personen

## Setting

Einzelarbeit, Austausch in der Gruppe möglich

## Zeitbedarf

20 bis 30 Minuten

## Vorbereitung

sicherstellen, dass alle Teilnehmenden ein Smartphone zum Fotografieren haben

## Durchführung

Die Teilnehmer\_innen bekommen den Auftrag, in ihrem Stadtteil, in ihrer Wohnumgebung, an ihrem Arbeitsplatz oder an ihrer Schule Orte zu fotografieren, an denen es ihnen

→ gut geht oder

→ mit denen sie positive Erinnerungen verknüpfen oder

→ die ihnen gut gefallen oder

→ an denen sich das Leben verändert hat oder

→ mit denen andere – vorzugsweise – positive Erlebnisse verbunden sind.

Die Fotos können in der Gruppe geteilt, ausgedruckt, gezeigt und erklärt werden. Oder es wird eine Fotoausstellung organisiert.

## Reflexion

Während die jungen Menschen über die Motive und die Bedeutung ihrer Bilder nachdenken, entdecken sich selbst. Ihnen wird vieles über sich selber bewusster. Auch der Austausch macht vielen Spaß, denn junge Menschen interessieren sich für das, was andere Peers sagen, denken, tun. Dabei können sie ebenfalls Neues über sich selbst und das Miteinander mit anderen herausfinden. In den Beiträgen stecken vielfältige Ideen und Anregungen für das eigene Leben.

Quelle: [www.sozialraum.de/autofotografie.php](http://www.sozialraum.de/autofotografie.php),  
zuletzt abgerufen am 30. 05. 2023

## Nadelmethode 1.0

### Ziel

→ gute Orte für sich bewusst machen und festhalten

### Material

Flipchartpapier, Stifte, Pinnwand, Nadeln

### Zielgruppe

Jugendliche, junge Erwachsene, maximal zehn Personen

### Setting

Einzelarbeit, Austausch in der Gruppe möglich

### Vorbereitung

Flipchartpapier auf Pinnwände pinnen, pro Teilnehmer\_in ein Flipchartpapier



### Durchführung

Die Teilnehmer: innen bekommen den Auftrag, ihren Wohnort, ihren Arbeitsplatz oder ihre Schule als Grundriss auf das Flipchart zu zeichnen. Mit verschiedenfarbigen Nadeln markieren sie zum Beispiel die Orte,

- die besonders angenehm sind,
  - an denen sie sich gut entspannen können,
  - an denen sie sich mit Freunden treffen,
  - die aus welchen Gründen auch immer unangenehm sind,
  - die anders gestaltet werden sollten.
- Im Anschluss tauschen sich die Teilnehmer\_innen in Einzelgesprächen oder der Gruppe zum Ergebnis der Nadelmethode aus. Dabei werden Veränderungsmöglichkeiten diskutiert und festgehalten.

### Reflexion

Im Austauschprozess werden sich die jungen Menschen über ihr Lebensumfeld bewusst und besprechen Wege, um Veränderungen zu bewirken. Sie sprechen gerne miteinander und interessieren sich für das, was andere Peers sagen, denken, tun. In diesen Beiträgen stecken Ideen und Anregungen für das eigene Leben.

### Variante

Nadelmethode 2.0

→ [www.sozialraum.de/die-nadelmethode-20.php](http://www.sozialraum.de/die-nadelmethode-20.php)  
(zuletzt abgerufen am 30. 05. 2023)

Quelle: [www.sozialraum.de/nadelmethode.php](http://www.sozialraum.de/nadelmethode.php),  
zuletzt abgerufen am 30. 05. 2023

## Bilder und Assoziationen zu verschiedenen Themen

### Ziel

→ Austausch anhand einer Bildauswahl zu verschiedenen Themen

### Material

eine sehr große Auswahl an Bildern

### Zielgruppe

Jugendliche, junge Erwachsene, maximal 15 Personen

### Setting

Gruppenarbeit

### Zeitbedarf

20 Minuten

### Vorbereitung

eine große Anzahl an Bildern sammeln, die zum gewählten Thema ein möglichst großes Spektrum bieten; Bilder aus urheberrechtlich einwandfreien Quellen nutzen!

### Durchführung

Die Teilnehmer\_innen suchen sich jeweils ein bis drei Bilder unter einer bestimmten Fragestellung aus, zum Beispiel:  
→ entspricht am besten meiner aktuellen Situation,  
→ erinnert mich an eine eigene Erfahrung,  
→ Soll-Ist-Vergleich,  
→ das beste oder das schwierigste Erlebnis zum gewählten Thema,  
→ Gegenüberstellung früher und heute.

In der ersten Runde stellen alle ihre Bilder vor. In der zweiten Runde werden die Assoziationen zu den Bildern der anderen aus- und besprochen. Als Idee zur dritten Runde: Eine Fragestellung zum Thema, die das Nachdenken weiterführt und Lösungsmöglichkeiten zu aufgeworfenen Problemen entwickelt, wird vorgegeben.

### Reflexion

Beim Auswählen der Bilder und beim Nachdenken über deren Bedeutung für sich selbst werden sich die jungen Menschen über sich selber bewusster und entdecken sich selbst. Sie sprechen gerne miteinander und interessieren sich für das, was andere Peers sagen, denken, tun. In diesen Beiträgen stecken Ideen und Anregungen für das eigene Leben.

### Tipp

Die sehr breite Auswahl bei den Bildern, die zur Verfügung gestellt werden, ist sehr wichtig. Es empfiehlt sich, rechtzeitig mit dem Finden anzufangen und die Sammlung kontinuierlich zu erweitern.

# Netzwerkkarte

## Ziel

→ sich das eigene Netzwerke bewusst machen

## Material

Netzwerkkarte, Nadeln oder Stifte

## Zielgruppe

Jugendliche, junge Erwachsene, zwei bis drei Personen

## Setting

eher Einzelarbeit, sehr kleine Gruppen

## Zeitbedarf

30 Minuten

## Vorbereitung

Netzwerkkarte (siehe Schaubild) auf Pinnwand pinnen oder auf einem Tisch bereitlegen, Stift oder Nadeln vorbereiten

## Durchführung

Die Teilnehmer\_innen werden angeleitet, Menschen aus ihrem Netzwerk in der Karte zu platzieren. Dazu können bestimmte Kategorie angeboten werden, zum Beispiel

→ Familie,

→ Freunde,

→ Schule,

→ Freizeit.

Die fertigen Netzwerkkarten werden unter einer Fragestellung besprochen, beispielsweise:

→ Welche Menschen unterstützen mich?

→ An wen kann ich mich mit welchen Fragen wenden?

→ Wo würde ich mir weitere Menschen wünschen?

Was kann/könnte ich dafür tun?

## Reflexion

Beim Nachdenken über die eigenen Netzwerke und beim Austausch werden sich junge Menschen ihrer Netzwerke und vorhandenen

Unterstützungsmöglichkeiten bewusster.

Sie sprechen gerne miteinander und interessieren sich für das, was andere Peers sagen, denken, tun.

In diesen Beiträgen stecken Ideen und Anregungen für das eigene Leben.

Quelle: [www.praxis-institut.de/fileadmin/Redakteure/Sued/Service-Downloads/2020\\_Duenwald\\_Netzwerkkarte.pdf](http://www.praxis-institut.de/fileadmin/Redakteure/Sued/Service-Downloads/2020_Duenwald_Netzwerkkarte.pdf), zuletzt abgerufen am 17. 10. 2022



## Anstrengende Tage

### Ziel

→ Teilnehmer\_innen werden in ihrer Fürsorge um die eigene Gesundheit gestärkt

### Material

Flipchart, Stifte

### Setting

Plenum oder Kleingruppe, je nach Zeit

### Zeitbedarf

circa 15 bis 45 Minuten

### Vorbereitung

Keine

### Durchführung

Die Teilnehmer\_innen sammeln Handlungsstrategien, um anstrengende Tage gut zu bewältigen. Als Fragestellungen sind diese und ähnliche vorstellbar:

→ Was tue ich, wenn ich so einen richtigen Scheißtag hatte?

→ Was tue ich für mich, wenn mich Probleme in der Schule/Arbeit seelisch sehr belasten?

→ Was brauche ich nach einem anstrengenden Tag für meine Gesundheit?

→ Was habe ich heute schon für meine Gesundheit getan?

Die Jugendlichen werden in Dreiergruppen aufgeteilt. Jede Gruppe tauscht sich zu den Fragen aus und sammelt Ideen und Ergebnisse auf einem Flipchart. Die Bögen werden dann im Raum verteilt aufgehängt. Während die Gesamtgruppe gemeinsam von Blatt zu Blatt geht, stellen sie ihre Ideen und Vorschläge vor und diskutieren sie.

### Reflexion

Kinder und Jugendliche sind regelmäßig Belastungen und psychischem Druck ausgesetzt. Stress wird oft negativ empfunden, hat manchmal aber auch positiven Seiten. Er sorgt dafür, dass keine Langeweile aufkommt, manchmal steckt die Herausforderung auch darin, an denen Menschen wachsen. Gleichzeitig ist es wichtig, sich um die eigene Psychohygiene zu kümmern. Durch den Austausch im Plenum können die Teilnehmer\_innen voneinander lernen. Außerdem wird der Blick auf ihre Ressourcen gerichtet.

## Lebensfluss

### Ziel

Lebenslinien oder einen Lebensfluss legen, sich mit schönen und anstrengenden Lebensereignissen gleichermaßen auseinandersetzen, Ressourcen und Belastungen nebeneinander wahrnehmen und eine Balance erkennen, kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und Lernen, anderen Jugendlichen in der Gruppe Raum zu geben.

### Material

ein großes Seil, ein langes Tuch, Stoffe, Steine, Blumen, Stoffblumen, Murmeln, Handschmeichler, Figuren, Postkarten, Symbole, kleine Gegenstände und was einem noch so an Ideen kommt (der Kreativität sind keine Grenzen hier gesetzt)

### Zielgruppe

Kinder, Jugendliche

### Setting

Gruppen, die sich gut kennen (geschlossene Gruppenkontexte, Jugendgruppen etc.), eher nicht für offene Gruppen ohne feste Zugehörigkeit geeignet; Einzelarbeit mit Jugendlichen

### Zeitbedarf

ein bis zwei Stunden

### Vorbereitung

Bei dieser Übung muss man sich im Vorfeld sehr genau und gut überlegen, ob die Kinder und Jugendlichen diese Übung gut aushalten können und sich öffnen wollen und können. Auch sollte man diese Übung nicht durchführen, wenn sich traumatische Ereignisse vor kurzem erst ereignet haben (setzt eben das Kennen der Kinder und Jugendlichen voraus). Die Wirkmacht der Übung ist aber enorm, da in der Regel in jedem Lebensfluss stärkende, wundervolle und großartige Momente zu verzeichnen sind, die die Resilienz der Kinder und Jugendlichen nachhaltig stärken können. Das Bewusstmachen der herausfordernden, belastenden und krisenhaften Lebenssituationen und -ereignisse kann ein erster Schritt zur Entlastung sein, durch den fließenden und dynamischen Prozess des Legens der Lebenslinie.

### Durchführung

Der Lebensfluss kann in der Klein-/Großgruppe gelegt werden oder die Teilnehmer\_innen tun dies für sich – alleine oder begleitet von Jugendleitung oder Betreuung. Angefangen wird bei der Geburt, standardmäßig symbolisiert durch ein weiches Symbol wie eine Blume. Es folgen die typischen entwicklungspsychologischen Etappen wie Kindergarteneintritt, Schulstart, erste Sandkastenfreunde, erste Liebe, aber auch eher belastende Momente wie Verlust eines Haustiers oder den Tod eines Familienmitglieds (Achtung: Nicht, wenn dieses Thema aktuell ist!). Daran schließt sich ein Austausch in der Gruppe an. Wenn sich die Teilnehmer\_innen öffnen, können sie über die gleichen Erfahrungen anderer in der Gruppe Entlastung, Unterstützung, Empathie und Verständnis bekommen.

### Reflexion

Im Austauschprozess erfahren Jugendliche viel über Ressourcen, welche Ereignisse sie stärken, aber auch, dass Belastendes die eigene Widerstandsfähigkeit (Resilienz) festigen kann. So kann ein gelungener Abschiedsprozess nach dem Tod eines geliebten Menschen, dem eine Phase des Loslassens und des Teilens wertvoller Erinnerungen vorausgegangen ist, zur mehr inneren Stärke führen. Es geht auch um die Bewertung von Gefühlen und das Aushalten dieser. Wut, Trauer, Enttäuschung, Angst gehört zum Leben genauso dazu wie Liebe und Freude. Basisgefühle wie Wut, Trauer, Angst, Liebe und Ekel sind nicht nur universell gültig, sondern haben auch evolutionsbedingt eine wichtige Funktion. Die eigenen Erfahrungen, tendenziell eher positiver oder negativer Natur, damit in Verbindung zu bringen und herauszuarbeiten, was hinter den Gefühlen steht, ist ein wichtiger Lerneffekt auf dem Weg zu nachhaltiger psychischer Gesundheit.

### Tipp

Wenn einer teilnehmenden Person das Legen des eigenen Lebensflusses zu viel wird oder zu nah geht, können dies auch andere im Sinne einer Stellvertretung für sie tun. Auch wer als Jugendleitung oder Betreuung tätig ist, profitiert davon, den eigenen Lebensfluss zu legen.

### Variante

Die Aufgabenstellung kann auch lauten, den Lebensfluss oder die Lebenslinien nur ressourcenorientiert zu legen oder nur Meilensteine in den Fokus zu nehmen. Weitere Varianten: stellvertretend für eine andere Person deren Lebensfluss legen lassen; Lebensverläufe als Worst-Case und Best-Case-Szenario legen lassen, um sich dann selbst zwischen diesen Extrema einordnen zu können (sorgt meist für Entlastung).

Quelle: Gudrun Görlitz, Psychotherapie für Kinder und Jugendliche.  
Erlebnisorientierte Übungen und Materialien. 9. Auflage, Klett-Cotta, Stuttgart.

## Körperbauwerke

### Ziel

→ Interaktion mit Gruppen, sich auf andere einlassen, Kreativität, Kommunikation und Körperkontakt fördern, soziale Unsicherheiten überwinden lernen

### Material

Musikanlage und Musik (CDs, Playliste)

### Zielgruppe

Jugendliche, junge Erwachsene

### Setting

in Groß- oder Kleingruppen, in Bewegung

### Zeitbedarf

20 bis 30 Minuten (auch kürzer oder länger möglich)

### Vorbereitung

Playliste zusammenstellen, Musik auswählen

### Durchführung

Die teilnehmenden Personen bewegen sich zur Musik durch den Raum oder auf dem Gelände (kann man auch auf ebenem Boden gut draußen durchführen). Wenn die Musik aufhört, werden die Jugendlichen aufgefordert, je nach Ansage verschieden große Kleingruppen zu bilden. Sie erhalten dann die Aufgabe eine Skulptur zu bilden, bei der nur bestimmte Körperteile und diese in einer bestimmten Anzahl den Boden berühren dürfen. Die Aufforderung der oder des Spielleiters könnte zum Beispiel lauten: „Teilt euch in Dreiergruppen auf und sortiert euch so, dass vier Hände, fünf Füße und zwei Hintern den Boden berühren.“

Wenn sich alle Gruppen positioniert haben, überprüft die Spielleitung, ob die Aufgabe erfüllt wurde. Im Anschluss kann ein neuer Durchgang mit einer neuen Aufgabenstellung folgen.

### Reflexion

Die jungen Menschen tauschen sich darüber aus, wie sie sich in der Interaktion mit den (bekannten/unbekannten) Personen in ihrer Klein- oder Großgruppe gefühlt haben. Und darüber, ob es schwierig war, die eigenen Grenzen anzuerkennen und sie auch zu kommunizieren. Es könnte auch darum gehen, das Gefühl zu beschreiben, wie leicht oder schwierig es war, sich auf diese Übung einzulassen. Bei dieser Übung handelt es sich um eine spannende Interaktion, um eigene Grenzen, die eigene Begrenztheit auch der Körperlichkeit wahrzunehmen, um Vertrauensaufbau, Überwindung sozialer Unsicherheiten und Ängste sowie um eine implizite Stärkung des Wir-Gefühls.

### Tipp

Bei dieser Übung ist es wichtig, die Gruppengröße zunächst nicht zu groß zu wählen und eher mit zwei oder mehreren Kleingruppen anzufangen, um dann zur Großgruppe überzugehen. Die Erfahrung zeigt, dass Jugendliche diese Übungen sehr kreativ wahrnehmen, daher immer auf deren Sicherheit achten! Der Spielleitung sind bei der Entwicklung von Aufgaben keine kreativen Grenzen gesetzt. Um noch mehr Spannung ins Spiel zu bringen, könnte man die Gruppenübungen auf Zeit durchführen lassen. Das setzt aber voraus, dass die Teilnehmer\_innen sich gut kennen und der Ort der Durchführung gut geschützt ist (zum Beispiel Wiese oder Sanduntergrund).

### Variante

Die gleiche Übung durchführen. Dabei die Anzahl der Teilnehmenden in einer Gruppe nicht vorgeben, sondern ansagen, dass sich die Gruppen selbst finden sollen.

Quelle: Antonia Klein/Brunhilde Schmidt: Ich – Du – Wir Alle!  
33 Spiele für soziales Kompetenztraining. Verlag an der Ruhr,  
Mühlheim an der Ruhr 2009  
BJR \_ Jung und gesund!? 53

Diese Methodensammlung darf gerne erweitert werden. Wenn du Spiele kennst, die zur Stärkung von Ressourcen geeignet sind, schicke die Methode an [holzheimer@ljrberlin.de](mailto:holzheimer@ljrberlin.de) und wir fügen sie an. So kann hier eine Methodensammlung wachsen, die immer wieder neue spannende Spiele für eure Jugendverbandsarbeit bereithält.

Unser Dank gilt dem Bayerischen Jugendring, dessen Broschüre „JUNG UND GESUND!?! Psychische, physische und psychosoziale Gesundheit junger Menschen“ uns als Vorlage diente.