

**Titel: Wohlfühl-Tag**
**Inhalt & Zielsetzung**

Kinder lernen auch im Gefühlsbereich von Vorbildern. Was tun Erwachsene, wenn sie Angst haben? Was tun Kinder, wenn sie traurig sind, wenn zum Beispiel ihr Haustier gestorben ist? Wie können sie ihre eigenen Ressourcen aktivieren?

Zur gesunden und damit suchtfreien Entwicklung eines Kindes gehört die Fähigkeit, alle Gefühle (Freude, Angst, Trauer, Ärger und deren Schattierungen) wahrzunehmen, richtig zu benennen und angemessen auszudrücken. Dies zu unterstützen ist ein Ziel des Wohlfühl-Tages.

**Zielgruppe**

Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren.

**Mögliche Themen**
**Sucht**

Sucht thematisieren / Suchtgefahren ansprechen.  
Möglichkeiten der Suchtvorbeugung aufzeigen.  
Das Tankmodell von Lagemann\* und verschiedene, der Klassensituation angepasste, Interaktionsspiele und Rollenspiele werden eingesetzt.

**Werbung**

Welchen Einfluss hat die Werbung auf uns?  
Video zum Thema Werbung. Besprechen der Videobotschaft.  
Verschiedene Spiele zum Thema Werbung.  
Mögliche Suchtgefahren thematisieren.

**Was bewirken Gefühle bei uns?**

Klassengemeinschaft und Konflikte in unserem Alltag können unser Leben bestimmen. Wir suchen nach Wahlmöglichkeiten für uns, um einer Sucht vorzubeugen. Das Suchen erfolgt in Form von Rollen- und Interaktionsspielen.

**Abschiede leben**

Es gibt verschiedene Abschiede in unserem Leben. Welche haben wir schon erlebt, wie sind wir damit umgegangen?  
Wie gehen wir mit unserer Trauer um?  
Zeichnen und Rollenspiele begleiten den Tag. (Speziell für 5. Klasse (Übertritt)).

Die Themenschwerpunkte werden im Vorfeld abgesprochen und auf die spezifischen Anliegen der Lehrperson und der Situation in der Klasse abgestimmt.

**Rolle der Lehrpersonen**

Diese sind den ganzen Tag mit dabei und können an verschiedenen Übungen teilnehmen.

**Umfang & Ort**

Projektdurchführung mit den Schülerinnen und Schülern ca. ein Tag. Zusätzlich auf Wunsch: Durchführung einer Elternveranstaltung.

**Kosten & Lehrplan**

Der Inhalt des Wohl-Fühl-Tages entspricht den Anforderungen des FL- Lehrplanes und wurde nach übergeordneten Zielen, Schlüsselqualifikationen und Arbeitsformen entwickelt. Das Angebot wird von der öffentlichen Hand finanziert. Unterstützt wird es von der Kommission für Suchtfragen und vom Schulamt. Administration übernimmt das NetzWerk.

**Leitung**

Roswitha Vogt, TA-Analysikerin, Präventionsfachfrau

**Kontakt**

NetzWerk, Verein für Gesundheitsförderung, Birkenweg 6, 9490 Vaduz,  
Tel +423 233 22 77, E-Mail [netz@netzwerk.li](mailto:netz@netzwerk.li).

***\*Erklärung Tankmodell von Lagemann:***

*Es wird davon ausgegangen, dass jedes Individuum einen „Seelentank“ besitzt. Das „Treibstoffgemisch“ besteht aus verschiedenen Komponenten wie: Liebe, Vertrauen, Spass etc.. Das Gemisch kann variieren. Schwierig wird es, wenn Defizite z.B. durch Suchtmittel kompensiert werden oder Energieräuber den Seelentank (teils langsam – kaum merkbar – und stetig) leeren.*