

Präventives Handeln

Leitfaden mit Umsetzungsideen

Durch präventives Handeln sicherst du Aktivitäten ab, schaust und denkst voraus und unterstützt die Kinder und Jugendlichen in einem gesunden Lebensstil. Durch getroffene Massnahmen und Ideen werden du als Leiter/Leiterin und die Kinder in euren Persönlichkeiten gestärkt und geschützt. Das hilft euch weit über die Schar, das Lager und die Jubla hinaus.

1. Ideen für die Umsetzung

1. Kochen und Essen

Das Essen im Lager soll gesund, ausgewogen und sättigend sein. Schäume, dass während des ganzen Tages genügend Getränke (z.B. ungesüsster Tee) bereitstehen, besonders an heissen Tagen. So sind alle Lagerteilnehmenden immer ausreichend hydriert. Gesunde Ernährung bietet sich auch als Thema in einem Lagerblock an. Beim gemeinsamen Selbermachen von Fruchtspiesschen setzt sich die Gruppe mit gesundem Essen auseinander. Auch eine «Fresskiste» oder Süssigkeitenbox gehört ins Sola, soll jedoch die Mahlzeiten nicht ersetzen.

2. Hygiene und Gesundheit

Nebst dem Baden und Duschen darf das Händewaschen nicht vergessen gehen, besonders vor dem Essen. Wie wäre es beim Lavabo mit einer Handseifen-Bar mit verschiedensten Düften? Ein Zahnpasta-Glücksrad motiviert die Kinder zusätzlich, ihre Zähne zu putzen. Dies kann auch als Tagesabschluss mit der Gruppe genutzt werden.

Achtet bei kranken Kindern darauf, dass sie sich erholen können und keine anderen Kinder anstecken. Ein Krankenzimmer oder Sanizelt, das aufmunternd gestaltet ist, hilft dabei.

3. Sonnenstrahlen & Schweissperlen

Sonnenhut und Sonnencreme sind ein Muss. Ein gemeinsames Eincremen vor einer Aktivität stellt sicher, dass auch niemand vergessen geht. Mache bei grosser Hitze vermehrt Pausen im Schatten und Sorge für genügend Getränke und Abkühlung zwischendurch. Was durch das Schwitzen verloren geht, muss durch Trinken wieder aufgefüllt werden.

4. Aufwärmen und Ausrüstung

Nutze den Einstieg, um den Körper auf die nötige Betriebstemperatur zu bringen. Auch bei schönem Wetter braucht es Zeit, um die Muskeln und Gelenke zu aktivieren. Richtige Ausrüstung, wie Wanderschuhe o.ä., können Unfallrisiken minimieren. Dazu gehören auch Regenkleidung, genügend warme Socken und frische T-Shirts. An einem Elternabend oder mit dem Infobrief kannst du diese wichtigen Punkte ansprechen.

5. Werkzeug und Motoren

Fürs Werken mit Beil und Säge muss den Kindern der Umgang mit dem Werkzeug erklärt werden. Für was ist mein Werkzeug geeignet und für was nicht? Was kann passieren? Beim Einsatz von Motorsägen/-sensen gilt es für jeden Leitenden Schnittschutzhosen, geschlossene Schuhe, Helm mit Visier und Gehörschutz zu tragen. Auch nur für den einen, kleinen Schnitt.

6. Apotheke und Sani-Info

Die Apotheke muss vor dem Lager kontrolliert und aufgefüllt werden. Im Lager wissen alle, wer für die Apotheke verantwortlich ist und wo man sie findet. Die Sani-Infos der Teilnehmenden und Leitenden sind vertraulich zu behandeln. Dennoch ist es wichtig, dass die Küche weiss, wer auf was allergisch ist und alle Gruppenleitenden informiert sind, ob sie ein Kind an dessen Medikamenteneinnahme erinnern müssen.

7. Feuer und Glut

Ob fürs Kochen oder beim Geländegame – viele Feuer lodern in der Jubla. Sichere die Feuerstellen entsprechend ab und lasse das Feuer nie unbewacht. Beachte auch die lokalen Waldbrandhinweise und richte dich danach.

8. Alt und Jung

Lassen dich die «Alten» nicht zu Wort kommen? Rebellieren die «Jungen»? Dabei können dich die Begleitpersonen (Präses, Lagercoach, Scharbegleitung) unterstützen. Nutze das Wissen und die Erfahrung der «Alten», um die Neuleitenden gezielt zu betreuen und zu integrieren. Überfordere sie nicht, aber gib ihnen Möglichkeiten, sich einzubringen. Allenfalls hilft ein Gotfi/Götti-System. Die Stimmung im Team kann z.B. durch ein «Wohlfühl-Barometern» abgebildet werden. Gemeinsame Erlebnisse in und auch neben der Jubla schweissen euch zusammen. So ist es auch in schwierigen Situationen einfacher, zusammenzuarbeiten.

9. Regeln und Rollen

Gemeinsam im Leitungsteam Regeln und Konsequenzen ausarbeiten. Die teils unangenehmen Diskussionen vor dem Lager führen und Verbindlichkeiten schaffen. Es gilt auch, innerhalb des Leitungsteams die Grenzen der einzelnen Leitenden zu akzeptieren. Sei dir diesen Grenzen, wie auch den Stärken und Schwächen jedes und jeder Einzelnen bewusst. So können sich Leitende für das engagieren, was sie gerne und gut machen und geraten nicht in unangenehme Situationen.

10. Kämpfen und Raufen...

...sind für viele Kinder positive Grenzerfahrungen. Berücksichtige bei der Spielwahl und der Gruppeneinteilung Alter und Geschlecht der Kinder. Definiere ein eindeutiges Stoppsignal. Die Kinder sollen «Nein» sagen dürfen und es auch von andern akzeptieren. Versuche als Leitungsperson dennoch, die Kinder für Neues zu motivieren, um ihnen positive Erlebnisse zu ermöglichen.

11. Du und Ich

Im Sola verbringt man viel Zeit auf engstem Raum. Schnell ist etwas «Dummes» gesagt oder gemacht. Ist dir jemand bei einem Sportblock zu nahegekommen? Oder war dir am Beauty-Abend mit der ganzen Schar irgendwie unwohl? Grenzen sind etwas persönliches und sehr individuell. Es gilt, diese zu akzeptieren. Sei also aufmerksam und sprich es an, wenn auch dir selber etwas unangenehm ist oder zu weit geht.

12. Siko und Kriko

Das Sicherheitskonzept – der Klassiker in der Prävention. Vorausdenken (Was kann passieren?) – Massnahmen (Was machen wir, dass es nicht passiert?) – Notfall (Was machen wir, wenn es dennoch passiert?). Besprich diese Fragen im ganzen Leitungsteam damit alle wissen, worum es geht.

Das Krisentelefon ist für alle da! Sei dir bewusst, dass du anrufen darfst, wenn du mit einer Situation überfordert bist. Notiere dir die Nummer und zögere nicht, anzurufen. Es gilt: Kein Anruf ist einer zu viel!

13. Sucht und Verführungen

Auch in der Jubla können Suchtmittel ein Thema sein. Klare Regeln im Umgang damit sind wichtig. Verbotene Substanzen bleiben auch in der Jubla tabu. Bei Alkohol und Tabak soll ein Umfeld für den bewussten Umgang damit geschaffen werden. Niemand soll zu etwas überredet werden. Schafft bewusst Zonen für Raucher/innen- und Nichtraucher/innen im Leitendenbereich.

Nebst den «bekannteren» Suchtmitteln stellen in der heutigen Zeit auch die digitalen Medien ein Suchtpotential dar – bei Leitenden und bei Kinder. Thematisiere den Umgang mit Smartphone & Co. auch bereits schon in der Planung. Wo ist es unnötig? Wo kann ich es als tolles Hilfsmittel einsetzen?