„Mentales Wohlbefinden visualisieren: Eine Collagen-Erkundung“

Die Aktivität **„Visualisierung des psychischen Wohlbefindens: Eine Collagen-Erkundung”** soll den Dialog und die Reflexion über das Konzept des psychischen Wohlbefindens durch einen ansprechenden und kreativen Prozess fördern. Sie dient als Instrument, um den Teilnehmern zu helfen, gemeinsam das psychische Wohlbefinden zu definieren, und fördert die Selbstdarstellung, das gegenseitige Verständnis und die Zusammenarbeit.
Bei dieser Aktivität erstellen kleine Gruppen von Teilnehmern Collagen aus Bildern aus Zeitschriften, um ihre persönliche Interpretation von psychischem Wohlbefinden visuell darzustellen. Nach Fertigstellung werden die Collagen ausgetauscht, und die Teilnehmer versuchen, die Arbeiten ihrer Mitstreiter zu interpretieren, was einen intensiveren Austausch von Perspektiven fördert. Durch eine geleitete Diskussion werden Schlüsselthemen und Schlüsselwörter herausgearbeitet, aus denen schließlich eine gemeinsame Definition von psychischem Wohlbefinden entsteht.
Diese Methode ist besonders effektiv, da sie visuelle Kunst als universelle Sprache nutzt und sie so für verschiedene Gruppen, einschließlich Personen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund, zugänglich macht. Sie fördert den emotionalen Ausdruck, aktives Zuhören und Teamarbeit und bietet gleichzeitig Raum für Selbstreflexion und Dialog. Darüber hinaus hilft der reflektierende und interpretative Charakter der Aktivität den Teilnehmern, ihr Verständnis von psychischem Wohlbefinden über ihre eigenen Erfahrungen hinaus zu erweitern.
Durch die Teilnahme an dieser Übung entwickeln die Teilnehmer emotionale Kompetenz, verbessern ihre Kommunikationsfähigkeiten und gewinnen Einblicke darin, wie psychisches Wohlbefinden von anderen unterschiedlich wahrgenommen wird. Der Prozess fördert nicht nur die persönliche Entwicklung, sondern stärkt auch soziale Bindungen und fördert einen integrativeren Ansatz bei Diskussionen über psychische Gesundheit.

Handlungsziel und Ergebnisse

- Eine gemeinsame Definition von psychischem Wohlbefinden finden;
  einen Dialog über das Thema psychisches Wohlbefinden unter den Teilnehmern anzustoßen.

- *Welche Ergebnisse erwarten Sie von der Umsetzung der Aktivität/des Instruments?* Ausdruck von Ideen durch visuelle Kunst, da diese eine universelle Sprache ist;
  Aktives Zuhören als Instrument für persönliches Wachstum; Dialog und gegenseitiges Verständnis;
  Zusammenarbeit und Mediation zur Planung in der Gruppe.

- *Eine Unterteilung in allgemeine und spezifische Ziele kann verwendet werden.*
  1. eine Definition für psychisches Wohlbefinden zu finden;
  2. einen Dialog zum Thema psychisches Wohlbefinden unter den Teilnehmern anzustoßen;
  3. Entwicklung emotionaler Kompetenz

Kurzbeschreibung / Umfang der Aktivität / Hilfsmittel / Praktiken

- Die Aktivität besteht darin, die Teilnehmer in Gruppen an Tischen zusammenzubringen, wo sie die Materialien für eine Collage vorfinden. Die Moderatoren fragen: *„Was bedeutet psychisches Wohlbefinden für mich?*“ oder leiten an.
  Menschen mit anderen Beiträgen. Sie müssen ihre Idee in einer Collage aus Bildern und Fotos aus Zeitschriften darstellen. Sobald die Collage fertig ist, geben sie sie an ihren Nachbarn weiter und interpretieren abwechselnd die Werke ihres Nachbarn. Die Moderatoren luden die Teilnehmer ein, über die Bedeutung von psychischem Wohlbefinden nachzudenken, um die vier Schlüsselwörter zu finden, die sich aus der Interpretation der Zeichnungen ergaben. Die Schlüsselwörter werden verwendet, um einen Satz zu bilden, der definiert, was psychisches Wohlbefinden für diese Gruppe bedeutet.

- Diese Aktivität ist wichtig, da sie eine effektive Reflexionsstrategie darstellt.

Die Möglichkeit, Menschen durch Kunst miteinander zu verbinden, ist eine integrative und motivierende Art, sich auszudrücken und mit einem Thema zu experimentieren. Der Beitrag der Nachbarn bei der Interpretation ist unerlässlich, um ein Element wiederherzustellen, das den Autoren möglicherweise entgangen ist.

Informationen über die Autoren

- Alessandra Dal Pozzolo; Studio Progetto Soc. Coop. Soc.

Ressourcen

- Die Ressourcen sind: Moderator. Gruppen von 4/5 Personen (bis zu ⅝ Gruppen) junger Menschen mit und ohne Migrationshintergrund.
  Zeit: 50 Minuten.
  Materialien und Raum: Tische und Stühle, weiße A3-Papierbögen, alte Zeitschriften, Kleber, Scheren, Flipchart, Marker.

Plan und Zeitplan (falls zutreffend)

1) Beginnen Sie damit, die Tische mit 1 Blatt A3-Papier pro Teilnehmer vorzubereiten (teilen Sie die Gruppe in 4/5 Teilnehmer pro Tisch auf). Legen Sie die Materialien (alte Zeitschriften, Scheren, Kleber, Marker) in die Mitte des Tisches.
2) Der Moderator stellt die Frage „Was bedeutet psychisches Wohlbefinden für mich?“ Die Teilnehmer müssen ihre Ideen in einer Collage mit Bildern und Fotos aus den Zeitschriften darstellen (10 Minuten).
3) Sobald die Teilnehmer ihre Collage fertiggestellt haben, geben sie sie an ihren Nachbarn weiter, und jeder versucht der Reihe nach, die Zeichnung seines Nachbarn zu interpretieren. Der Urheber der Zeichnung kann Kommentare abgeben, wenn er/sie dies für sinnvoll hält. Der Moderator kann Fragen stellen, um die Teilnehmer dazu anzuregen, über ihr eigenes Verständnis von psychischem Wohlbefinden nachzudenken und darüber, wie sich dieses durch die Aktivität möglicherweise verändert hat. (15 Minuten)
4) Am Ende muss die Tischgruppe vier gemeinsame Schlüsselwörter finden, die sich aus der Interpretation der Zeichnungen ergeben haben (5 Minuten).
5) Jeder Tisch präsentiert die 4 Schlüsselwörter in der großen Gruppe, und der Moderator schreibt sie auf ein Flipchart und bildet Wortwolken, wenn die Wörter oder Konzepte miteinander in Verbindung stehen (10/15 Minuten – je nach Anzahl der Tische).
6) Die Schlüsselwörter werden verwendet, um einen Satz zu bilden, der definiert, was psychisches Wohlbefinden für diese Gruppe bedeutet (5 Minuten).

Methodik und Referenzen (Hintergrund)

- Die Collage ist eine künstlerische Technik, die für die Ausbildung von Lehrern und Pädagogen verwendet wird. Es handelt sich um eine andere Vorgehensweise der Ausbilder, die Teil der kunstbasierten Forschung (McNiff, 2008) und der kunstinformierten Forschung (Cole & Knowles, 2008) ist.
  Dieser Abschnitt ermöglicht es uns, einige kognitive und reflektierende Prozesse im Zusammenhang mit der Praxis der Collage zu identifizieren, die sie zu einem wirksamen Instrument im Ausbildungskontext machen.

Budget (falls zutreffend)

- Schreibwaren (Flipchart, Haftnotizen, Marker, Kleber, Schere usw.): ca. 30 Euro

Erfolgskriterien

- Feedback der Teilnehmer; Bewertungsfragebogen am Ende der Aktivität

Team

- Moderator
- Erforderliche Fähigkeiten sind Zuhören und Vermittlungsgeschick. Eine positive und inspirierende Einstellung.
- *Rollen und Verantwortlichkeiten der Teammitglieder:* Der Moderator hat die Aufgabe, der Gruppe zu helfen, ihre Fähigkeiten bestmöglich zum Ausdruck zu bringen. Er ist dafür verantwortlich, ein integratives und respektvolles Umfeld für den Austausch von Interpretationen zu schaffen. Er moderiert die Diskussionen, um sicherzustellen, dass alle Stimmen gehört und wertgeschätzt werden. Er leitet die Teilnehmer dabei an, gemeinsame Themen aus den Collagen zusammenzufassen. Am Ende betont er die Bedeutung von Zusammenarbeit und gegenseitigem Verständnis für die Definition von Bürgerschaft.

Kommunikation und Berichterstattung

- Wenn die Teilnehmer damit einverstanden sind, können die entstandenen Collagen in einem **Album** oder einer **virtuellen Galerie** gesammelt werden. Es ist jedoch wichtig, zuvor sicherzustellen, dass die Teilnehmer ihre eigenen Werke nicht für sich behalten möchten, da die Collagen persönlich sind und Emotionen und Erfahrungen offenbaren können, die sie nicht mit einem breiteren Publikum teilen möchten.

Anhänge