

Konzept

ROUNDAABOUT UND BOYZAROUND @SCHOOL

ROUNDAABOUT UND BOYZAROUND

Mit roundabout und boyzaround ZH/GL bietet das Blaue Kreuz Zürich zwei niederschwellige Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote im Bereich Tanz an. roundabout und boyzaround ermöglichen Mädchen und Jungs zwischen 8 und 20 Jahren, sich einmal pro Woche zu einer sinnvollen, medienfreien Freizeitbeschäftigung zu treffen, gemeinsam zu trainieren und Ziele wie z.B. einen öffentlichen Auftritt zu erreichen. roundabout und boyzaround verknüpfen vertraute Gemeinschaft und Geselligkeit mit Gleichaltrigen mit einer zeitgemässen Sportart. Das Ziel ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppen in ihrer Einzigartigkeit und im bewussten Umgang mit sich selbst zu unterstützen.

Seit der Entstehung im Jahr 2000 begleitet das Projekt roundabout Mädchen und junge Frauen. Im Jahr 2012 wurde roundabout nach einer erfolgreichen Pilotphase um die Zielgruppe 8- bis 11-jährige erweitert. 2018 wurde das gleiche Angebot für Knaben namens „boyzaround“ ins Leben gerufen. Die roundabout und boyzaround kids- und youth-Gruppen, sowie deren Leiter und Leiterinnen bilden ein gesamtschweizerisches Tanznetzwerk.

PRÄVENTION & GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Im Forschungsbericht von Sucht Schweiz zu den Ergebnissen der HBSC Studie (2018) wird ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von psychoaktiven Substanzen (dazu gehören Alkohol, Nikotin, Cannabis, etc.) und dem psychischen Wohlbefinden von Jugendlichen beschrieben. Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass Jugendliche, die beispielsweise ihre Lebenszufriedenheit als hoch einstufen, mit geringerer Wahrscheinlichkeit eine psychoaktive Substanz konsumieren, als solche, die ihre Lebenszufriedenheit als niedrig einstufen. Ähnlich verhält es sich mit dem Faktor «Stress». Offensichtlich werden die Substanzen bei Unzufriedenheit als Bewältigungsstrategie konsumiert, oder es gibt einen anderen Anreiz für den Konsum von Suchtsubstanzen, und der übermässige Konsum löst dann selbst eine psychische Instabilität aus. Unabhängig davon, wie man diese Zusammenhänge deutet: Die Datenlage weist deutlich darauf hin, dass es sich lohnt, in das psychische Wohlbefinden der Heranwachsenden zu investieren, sie in ihren psychosozialen Kompetenzen (a.k.a. Life skills) zu stärken und so die Gefahr für ein Suchtverhalten einzuschränken.

Die WHO definiert «Gesundheit» als ein Zustand nicht nur des vollständigen körperlichen, sondern auch des geistigen und sozialen Wohlbefindens (bio-psycho-sozial). Gerade im Zusammenhang mit dem psychischen Aspekt von Gesundheit lohnt es sich, die Bedeutung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) genauer zu betrachten und sie in den Kontext der Entwicklungspsychologie zu stellen. Die Kauai-Längsschnittstudie von Werner und Smith hat gezeigt, dass resiliente Kinder und Jugendliche ein positives Selbstkonzept entwickeln, selbstständig Verantwortung zur Problemlösung übernehmen und sich aktiv um soziale Unterstützung bemühen. Diese proaktive Haltung setzt ein gewisses Mass an Selbstvertrauen voraus. Zudem erhöht sich die Selbstwirksamkeitsüberzeugung bei resilienten Kindern und Jugendlichen, was wiederum einen positiven Effekt auf das Selbstwertgefühl hat (vgl. Wurstmann 2004:100-101). Ein hoher Selbstwert ist von zentraler Bedeutung für das Wohlbefinden und die Lebensgestaltung von Jugendlichen.

Je grösser das Selbstwertgefühl, desto kontaktfreudiger, belastbarer, glücklicher und (geistig und körperlich) gesünder sind sie. Ein starkes Selbstwertgefühl und die Entfaltung eigener Fähigkeiten erleichtert die Bewältigung der Herausforderungen, welche die Adoleszenz mit sich bringt. Mit dem Kreieren entsprechender Räume, kann bereits im Kindesalter ein stabiler Grundstein zu einem psychisch und physisch gesunden Leben aufgebaut werden.

Hier setzt roundabout und boyzaround an. Gemeinsame Erfahrungen und Erlebnisse in- und ausserhalb des Trainings ermöglichen positive Gruppenerfahrungen und durch Partizipation und Empowerment werden die TeilnehmerInnen in ihrer Individualität bestärkt. Erlebte Erfolge und positive Gruppenerfahrungen verschaffen Ihnen soziale Anerkennung. Die Niederschwelligkeit stellt sicher, dass die Angebote allen zugänglich sind, unabhängig von sozialer Schicht, kulturellem Hintergrund, oder tänzerischem Können.

DIE BEDEUTUNG VON TANZ

Die Studie von Schwender, Spengler, Oedl & Mess (2018) gibt einen Überblick über Erkenntnisse zur Wirkung von Tanz auf die menschliche Gesundheit mit einer klaren Tendenz: Tanzen wirkt positiv auf das Selbstvertrauen, das Selbstwertgefühl und das Selbstbild von Kindern und Jugendlichen.

Im Vergleich zu anderen Sportarten sind die Bewegungen im Tanz sehr variabel. Es geht selten darum, dass Bewegungsausführungen über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Viel eher werden Aspekte der Ästhetik und der Kreativität angesprochen, wodurch verschiedene Sinne angeregt werden. Es ist daher sehr naheliegend, dass durch das Tanztraining nicht nur das Körperbewusstsein geschult wird, sondern auch verschiedene Facetten der Persönlichkeit angesprochen und gestärkt werden können (Schwender, Spengler, Oedl & Mess, 2018). Der Einsatz von Musik – im Tanz von zentraler Bedeutung – wirkt direkt auf die subjektive Befindlichkeit und auf das vegetative Nervensystem (Blutdruck, Herzrate, Atmung, etc.). Zudem unterstützt Bewegung in einer Tanzform das Gemeinschaftsgefühl und zeigt sich daher auch als gutes Medium zur Schaffung sozialer Integration (Schobersberger & Wolf).

Tanz ist eine Bewegungsform mit ganzheitlichem Charakter. Dies bezieht sich nicht nur auf Körper und Geist; Tanz ist Musik, Tanz ist Kultur und Tanz orientiert sich stets an aktuellen Trends. Tanz ist eine Bewegungsform mit grossem Potenzial für nachhaltige körperliche und psychische Gesundheit für Jung und Alt.

ROUNDABOUT / BOYZAROUND @ SCHOOL

Vor diesem Hintergrund bietet roundabout und boyzaround auch Workshops und Tanzprojekte für Schulen an. Dabei handelt es sich um kreative und aktive Tanz-Workshops oder Tanz-Projekte mit (Sucht-)themenspezifischem Inhalt, die einmalig oder über längere Zeit durchgeführt werden können.

PROJEKTLEITUNG

Die Workshops und Projekte werden von Nadine Mäder (kantonale Projektleitung roundabout ZH/GL) und Sandro Minasi (kantonale Projektleitung boyzaround ZH/GL) geleitet. In Ihrer Tätigkeit als Tänzer/-in und Tanzlehrer/-in greifen sie auf langjährige Erfahrung zurück und können optimal auf Wünsche der Schule und Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler eingehen.

Im Rahmen von roundabout und boyzaround kommen Sie ergänzend zu ihrer Tätigkeit in verschiedenen Tanzschulen und in der freien Szene mit einer weiteren Zielgruppe in Berührung, was sehr bereichernd ist. Durch die Zusammenarbeit mit Präventionsfachstellen (PeP Bodytalk, Jumps, Gesundheitsfördernd Zürich, etc.) befassen Sie sich zudem mit Themen aus dem Bereich Gesundheitsförderung und Prävention, bringen diese in die roundabout und boyzaround-Tanzgruppen ein und integrieren sie bewusst in ihren eigenen Unterricht.

DAS ANGEBOT

Das Angebot umfasst einen einmaligen, themenspezifischen Workshop oder ein zeitübergreifendes Tanzprojekt. Sowohl beim Workshop als auch beim Tanzprojekt werden die Rahmenbedingungen auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse der jeweiligen Schule abgestimmt.

Der Schwerpunkt, sowohl der Workshops als auch des Tanzprojekts, ist Gesundheitsförderung und im weitesten Sinne Suchprävention (auf etwas andere Art). Das Ziel ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine **gesunde Einstellung zu sich selbst** mitzugeben und ihnen einen positiven **Zugang zum eigenen Körper** zu ermöglichen. Die im Workshop oder im Projekt durchgeführten Übungen fördern den **Gruppenzusammenhalt** und stärken das **Selbstvertrauen** sowie die **individuellen Ressourcen** der Jugendlichen. Sie erleben, wie man positiv mit **Herausforderungen** umgehen kann, finden **Bestätigung** und **Ermütigung** und sind dadurch in der Lage, **positive Erlebnisse** mit ihrer Klasse zu teilen. Durch den Tanz und die Musik wird auf einfache Art und Weise eine Verbindungen zu den Lebenswelten der Schülerinnen und Schüler geschaffen und die **überfachlichen Kompetenzen** können gefördert werden. Sowohl der tänzerische Teil, als auch die Erarbeitung der Thematik, wird interaktiv gestaltet. So zum Beispiel Gruppen- und Partnerarbeiten, Spiele oder interaktive Diskussionsrunden. Der Zugang ist niederschwellig, es sind keine Vorkenntnisse nötig und die Gestaltung der Lektionen erfolgt in jedem Fall altersgerecht. Sowohl der Workshop, als auch das Projekt kann geschlechtergetrennt oder -gemischt stattfinden.

Im Folgenden drei Themenvorschläge von Seiten Projektleitung:

Konflikt und Stress

In ihrer Entwicklung begegnen Kinder und Jugendliche Konflikte ganz unterschiedlicher Art. Sei es Zuhause, unter Freunden oder in der Schule. Konflikte tragen rasch zu einem erhöhten Stresslevel bei. Die Auseinandersetzung mit eigenen Stressfaktoren und Konflikten und das Entwickeln und Entdecken eigener Coping-Strategien soll einem übermässigem Stressempfinden vorbeugen.

Identität

Eine grosse Frage in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist die nach der eigenen Identität: «wer bin ich?» Die Auseinandersetzung mit dieser Frage kann verschiedene Richtungen einschlagen. Mit Anregungen und Gedanken zu dieser Thematik soll die Individualität, das Selbstvertrauen und die Selbstakzeptanz der Schüler und Schülerinnen gestärkt werden.

Konsum

Die Schüler und Schülerinnen befassen sich mit dem Begriff «Konsum». Hierbei geht es nicht nur um den Konsum von Substanzen, sondern um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten in der analogen und digitalen Welt. Wie, was und weshalb konsumiere ich? Wann und wie oft konsumiere ich und was macht es mit mir?

WORKSHOP

Beim Workshop steht das Selbstvertrauen und die Individualität der Jugendlichen im Fokus. Nach dem Erarbeiten einfacher Tanzschritte werden die Teilnehmenden darin bestärkt, eigene Schrittvariationen zu erfinden und diese zu kombinieren.

Zielgruppe:	ab 3. Klasse, Mädchen / Knaben gemischt oder getrennt
Anzahl:	1 Schulklasse
Dauer:	mind. 90' - max. 240'
Ort:	In den Räumlichkeiten der Schule (Turnhalle, Singsaal, Aula, o.ä.)
Kosten:	ab CHF 200.- / 90 min, ab CHF 300.- / 180 min, ab CHF 500.- / 240 min

Handlungsphase	Inhalt	Methodisches Ansatz
Einsteig- / Orientierungsphase	Kennenlernen / Vorstellen Einführung in das Thema Ziele benennen	
Aufwärmphase	Erste Tanzschritte erlernen Körperkontrolle / -bewusstsein steigern (Thematischer Input)	
Arbeits- / Kooperationsphase	Tanzschritte kombinieren & variieren Vorgegebene Abfolgen lernen und adaptieren	Einzel- / Gruppenarbeiten Stationsbetrieb Arbeiten mit Bildern / Videos Etc.
Präsentation	Eigene Kreationen vorstellen	Verschiedene Org.formen (sodass sich alle wohl fühlen)
Abschluss und Abschied	(Thematischer Input wieder aufgreifen), Zusammenfassung und Evaluation des Workshops	Gemäss Thema / Gruppendynamik: Abschlussdiskussion Abschluss: freies Tanzen Mündliches / schriftliches Feedback

TANZPROJEKT

Beim Projekt wird über mehrere Einheiten ein ausgewähltes Thema fokussiert. Das Thema kann entweder mit den Schülerinnen und Schülern in der Anfangsphase gemeinsam erarbeitet, oder im Voraus mit der Schule bzw. Lehrperson bestimmt werden. Mit dem Ziel, das Thema ganzheitlich und abwechslungsreich aufzuarbeiten, werden passende interne und externe Kollaborationen lanciert (mögliche Kollaborationspartner sind z.B. die Beratungsstelle vom Blauen Kreuz ZH / die Fachstelle «am Steuer nie» / die Fachstelle «PepBodyTalk»). Im Bewegungsteil fliesst das gewählte Thema ebenfalls mit ein. Je nach Struktur und Möglichkeiten, kann das erarbeitete Bewegungsmaterial am Ende des Projektes als Tanzstück aufgeführt werden.

Zielgruppe:	ab 3. Klasse, Mädchen / Knaben gemischt oder getrennt
Anzahl:	1 oder mehrere Schulklassen
Dauer:	bis zu 5 Workshops à 240 Minuten
Ort:	In den Räumlichkeiten der Schule (Turnhalle, Singsaal, Aula, o.ä.)
Kosten:	ab CHF 2500.- pauschal

Handlungsphase	Inhalt
Einsteig- / Orientierungsphase	<ul style="list-style-type: none">- Kennenlernen- Vorstellen- Ziele benennen <p>Die Projektleitung stellt sich vor und erklärt die geplante Vorgehensweise. Es soll klar werden, dass die Schülerinnen und Schüler das Endprodukt gemeinsam mitgestalten. Falls nötig, werden Regeln festgelegt, bevor ein lockerer praktischer Einstieg erfolgt.</p>
Erarbeitungsphase	<ul style="list-style-type: none">- Tanzschritte erlernen- Tanzschritte variieren- Thematischer Input <p>Nach einem angeleiteten Einstieg geht es in eine Improvisation - / Kreativephase über (Einzel- und Gruppenarbeit). Es wird Bewegungsmaterial generiert und evaluiert, was das Thema des Stücks sein könnte – was beschäftigt die Gruppe?</p>
Arbeits- / Kooperationsphase	<ul style="list-style-type: none">- Zusammensetzen- Thema festlegen- Thematischer Input <p>Das erarbeitete Bewegungsmaterial wird zusammengesetzt und gemeinsam in der Gruppe wird ein Thema für das Stück definiert. Darauf folgen ein entsprechender thematischer Input und ein Austausch.</p>

Übungsphase	<p>- Üben und repetieren</p> <p>Das Stück wird bühnenreif. Die Gruppe wächst immer mehr zusammen, die Nervosität steigt.</p>
-------------	--

Präsentation




Abschluss und Abschied	<p>- Rückblick / Befindlichkeit - Evaluation des Projektes</p> <p>Die Jugendlichen treffen nochmals zusammen und können das Erlebte in einer Abschlussdiskussion gemeinsam reflektieren. Es folgt ein mündliches oder schriftliches Feedback an die Projektleitung und ein Projektkonzept.</p>
------------------------	--





KONTAKT

roundabout & boyzaround Zürich /Glarus
Birmensdorferstrasse 50
8004 Zürich

-  ROUNDABOUTZHGL / zhboyzaround
-  roundabout.boyzaround.zh
-  roundabout & boyzaround zhgl - YouTube

Interessierte können sich melden unter:

044 272 04 11 | 079 722 01 39
office.zh@roundabout-network.org

LITERATUR

Schobersberger, Dr., W. & Wolf, M. Tanzen und Gesundheit aus sportmedizinischer und sportpsychologischer Sicht. Institut für Sport-, Alpinmedizin& Gesundheitstourismus (ISAG), Tirol Kliniken Innsbruck und UMIT Hall

Schwender T., Spengler S., C. Oedl & F. Mess (2018). Effects of dance Interventions on aspects of the participants' Self: a systematic review. *Frontiers in Psychology* 2018; 9:1130. doi:10.3389/fpsyg.2018.01130.

HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) 2014. Substanzkonsum bei Schüler/innen in der Schweiz im Jahr 2014.

Wurstmann, C. (2020). Beiträge zur Bildungsqualität / Reilienz (8.Augl). Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Cornelsen bei Verlag an der Ruhr GmbH.