

Einlegeblätter

für die Mappe „Grundinformation“

Arbeitsblätter • Infoblätter • Zertifikate





Entwicklung und Herstellung dieser Arbeitshilfe wurde von der Jugendstiftung Baden-Württemberg gefördert.

© 2010 Das Internationale Jugendprogramm in Deutschland e.V.
Koordinationsbüro
Postfach 1250
74706 Osterburken

Verantwortlich: Klaus Vogel



**Du kannst mehr
als du glaubst!**

Programmgrundsätze

Philosophie

GRUNDINFORMATION

Allgemeines

Seite 3 • Version 1.1.0 • 12. Dezember 2010

Zielsetzung des Programms

Unter dem Motto „Du kannst mehr als du glaubst!“ will das Internationale Jugendprogramm junge Menschen in ihrer Selbstentwicklung motivieren, anleiten und unterstützen sowie ihre Leistungen anerkennen.

Stufen, Teile und Aktivitäten

Jeder junge Mensch im Alter zwischen 14 und 25 kann auf einer der Stufen **Bronze**, **Silber** und **Gold**, die zunehmend mehr Einsatz und Verantwortung verlangen, teilnehmen und sein persönliches Programm planen und durchführen. Auf der Bronze- und Silberstufe umfasst ein solches Einzelprogramm vier Teile, auf der Goldstufe fünf. In jedem wählen die Teilnehmer mit Hilfe ihres Leiters eine Aktivität aus und setzen sich für die Beschäftigung mit ihr ein persönliches Ziel.

Die Programmteile und ihre Zielsetzungen sind:

- **Dienst** – anderen zu helfen;
- **Expeditionen** – Abenteuer- und Entdeckungsgeist zu entwickeln;
- **Talente** – persönliche Interessen sowie soziale und praktische Fertigkeiten zu entwickeln;
- **Fitness** – die körperliche Fitness zu verbessern und gesünder zu leben;
- **Goldprojekt** – in fremder Umgebung den Erfahrungshorizont insgesamt zu erweitern.

Jede Aktivität muss über einen von Programmteil und -stufe abhängigen Mindestzeitraum durchgeführt werden. Sie wird überwacht und abschließend von jemandem mit dem erforderlichen Sachverstand schriftlich gewürdigt. Das Programm ist erfolgreich abgeschlossen, wenn für jeden Programmteil ein solches Gutachten im *Begleitheft* eingetragen ist. Die Aktivitäten müssen sich so ergänzen, dass sich ein ausgewogenes und stimmiges Programm ergibt, das die persönliche Entwicklung fördert.

Leitprinzipien

Die Leitprinzipien für die Entwicklung von persönlichen Betätigungsprogrammen sind:

Persönliche Herausforderung. Genau um diese geht es – und nicht um einen Wettkampf gegen andere: „Du kannst mehr als du glaubst!“. Jedes Programm ist maßgeschneidert und spiegelt den eigenen Startpunkt, die eigenen Fähigkeiten und die eigenen Interessen wider.

Machbar für alle. Unabhängig von Fähigkeiten, Geschlecht, Glaube, sozialem Hintergrund oder Wohnort kann jeder, der sich anstrengen will, teilnehmen und das Programm erfolgreich abschließen.

Freiwillig. Jeder entscheidet selbst darüber, ob er teilnehmen und einen Teil der zur eigenen Verfügung stehenden Zeit für die Aktivitäten aufbringen will.

Persönliche Entwicklung. Das Programm soll die persönliche Entwicklung fördern. Erfolg und Nutzen sind umso größer, je mehr man sich engagiert.

Individuell. Das Programm berücksichtigt persönliche Vorlieben und örtliche Möglichkeiten. Man startet auf der Stufe, die sich am besten eignet, entwickelt bereits ausgeübte Tätigkeiten weiter oder probiert etwas Neues – und nimmt sich so viel Zeit wie nötig.

Ausgewogen. Es geht um die Entwicklung der ganzen Persönlichkeit und deshalb um Erfahrungen mit Kopf, Herz und Hand.

Abgestuft. Die Stufen Bronze, Silber und Gold verlangen zunehmend mehr Zeitaufwand, Einsatzbereitschaft und Verantwortung.

Verbesserung zählt. Vor Beginn jeder Aktivität setzt sich der Teilnehmer ein herausforderndes persönliches Ziel. Man schließt das Programm erfolgreich ab, wenn man sich für seine Ziele einsetzt und sich dabei verbessert.

Marathon, kein Sprint. Das Programm verlangt Ausdauer und kann nicht mit kurzen Begeisterungsausbrüchen abgeschlossen werden.

Bereitet Freude. Das Programm sollte Spaß machen.

Gewinn für Teilnehmer

Die Teilnahme am Programm gibt jungen Menschen die Möglichkeit, ein breites Spektrum an wichtigen Fertigkeiten und Kompetenzen zu entwickeln und ihren Horizont entscheidend zu erweitern. Entwickelt werden

- der Glaube an sich selbst;
- Selbstvertrauen;
- die Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit;
- Unabhängigkeit;
- Verantwortungsbereitschaft;
- Unternehmungsgeist;
- Bewusstsein für die eigenen Potenziale;
- neue Talente und Fähigkeiten;
- Verständnis von Stärken und Schwächen;
- sinnvolle Zeitplanung und -nutzung;
- die Fähigkeit von anderen zu lernen und anderen etwas zu geben;
- neue Beziehungen;
- Kompetenzen wie Problemlösen, Präsentation und Kommunikation;
- die Fähigkeit, zu leiten und in einem Team zu arbeiten.



**Du kannst mehr
als du glaubst!**

Zeiten und Alter

Infoblatt

GRUNDINFORMATION

Allgemeines

Seite 5 • Version 1.1.0 • 12. Dezember 2010

Zeitvorgaben

Programmstufen

Die Teilnehmer arbeiten nach ihrem eigenen Tempo. Es sind nur folgende Mindestzeiten vorgeschrieben:

- *Bronze*: 6 Monate;
- *Silber*: 12 Monate (Direkteinsteiger);
6 Monate (Bronze abgeschlossen);
- *Gold*: 18 Monate (Direkteinsteiger);
12 Monate (Silber abgeschlossen).

Programmteile

Dienst

- *Bronze*: mindestens 15 Stunden, verteilt über mindestens 3 Monate;
- *Silber*: mindestens 30 Stunden, verteilt über mindestens 6 Monate;
- *Gold*: mindestens 60 Stunden, verteilt über mindestens 12 Monate.

Expeditionen

- *Bronze*: Zweitagestour (mindestens 6 Stunden Aktivität pro Tag);
- *Silber*: Dreitagestour (mindestens 7 Stunden Aktivität pro Tag);
- *Gold*: Viertagestour (mindestens 8 Stunden Aktivität pro Tag).

Talente

- *Bronze*: 6 Monate;
- *Silber*: 12 Monate (Direkteinsteiger);
6 Monate (Bronze abgeschlossen);
- *Gold*: 18 Monate (Direkteinsteiger);
12 Monate (Silber abgeschlossen).

Im Schnitt wird mindestens eine Stunde pro Woche verlangt.

Fitness

- *Bronze*: 3 Monate;
- *Silber*: 4 Monate;
- *Gold*: 5 Monate.

Im Schnitt wird mindestens eine Stunde pro Woche verlangt.

Goldprojekt

- nur *Gold*: 5 Tage.

Alter

Altersbereich

Der Altersbereich für das Programm erstreckt sich vom 14. bis zum 25. Geburtstag.

Mindestalter für den Programmbeginn

Das Mindestalter für den Programmbeginn auf den einzelnen Programmstufen beträgt für

- *Bronze*: 14 Jahre;
- *Silber*: 15 Jahre;
- *Gold*: 16 Jahre.

Wenn es in einer Gruppe einzelne Jugendliche gibt, die das Mindestalter noch nicht ganz erreicht haben, kann auf der Bronzestufe der Programmanbieter diesen erlauben, zusammen mit ihren gleichaltrigen Freunden zu beginnen. Ebenfalls mit Erlaubnis des Programmanbieters können Teilnehmer, die die Bronzestufe abgeschlossen haben, mit Silber schon vor ihrem 15. Geburtstag beginnen. Auf der Goldstufe können keine Aktivitäten vor dem 16. Geburtstag berücksichtigt werden.

Höchstalter für den Programmbeginn

Höchstalter für den Programmbeginn ist der 24. Geburtstag.

Mindestalter für den Abschluss

Das Alter, an dem die Programmstufen frühestens abgeschlossen werden können, beträgt für

- *Bronze*: 14,5 Jahre;
- *Silber*
 - Teilnehmer mit Bronze: 15,5 Jahre,
 - Direkteinsteiger: 16 Jahre;
- *Gold*
 - Teilnehmer mit Silber: 17 Jahre,
 - Direkteinsteiger 17,5 Jahre.

Am 25. Geburtstag müssen alle Aktivitäten abgeschlossen sein.



**Du kannst mehr
als du glaubst!**

Dienst: Grundlagen

Programmteile

GRUNDINFORMATION

Dienst

Seite 7 • Version 1.1-0 • 12. Dezember 2010

Ziele und Inhalte

Junge Menschen werden angeregt, die Lebensbedingungen im Gemeinwesen oder die Lage eines Mitmenschen zu verbessern und durch den Einsatz für andere Mitgefühl und Verständnis zu entwickeln. Das Spektrum möglicher Aktivitäten ist nahezu unbegrenzt und reicht vom Bücherdienst im Krankenhaus über die Mithilfe im Tierheim bis zum Leiten eines Nordic-Walking-Kurses für Senioren.

Prinzipien

Dieser Programmteil gründet auf der Überzeugung, dass die Mitglieder einer Gemeinschaft füreinander Verantwortung tragen und dass jedes Gemeinwesen freiwillige Unterstützung benötigt. Die Teilnehmer erhalten zunächst die notwendige Einweisung bzw. Ausbildung, bei der sie auch die Bedürfnisse der Personen, denen sie helfen wollen, kennenlernen. Für viele ist es das erste Mal, dass von ihnen Hilfe für andere erwartet wird und man ihnen andere anvertraut. Der Wert des Dienstes für junge Menschen ergibt sich aus der Erfahrung, die sie bei Ausbildung und Praxis machen, und dem Verständnis, das sie für die Bedürfnisse des Gemeinwesens gewinnen.

Chancen

Der Programmteil Dienst bietet Gelegenheit

- *eine persönliche Verpflichtung einzugehen*, indem man Freizeit für das Gemeinwesen opfert;
- *sich über die Bedürfnisse von anderen bewusst zu werden und zu deren Wohlbefinden beizutragen* – durch die Arbeit mit und für Personen, mit denen man sonst nicht in Kontakt kommen würde;
- *jemandem zu vertrauen und Vertrauen von anderen zu erfahren* – vielleicht zum ersten Mal;
- *eigene persönliche Stärken und Schwächen zu verstehen* – durch die Reflexion der eigenen Tätigkeit bei Ausbildung und Beratung;
- *die Selbstachtung zu steigern und den Wert des persönlichen Einsatzes zu verstehen* – durch das positive Feedback von anderen;
- *Vorurteile und Ängste zu überwinden und Einfühlungsvermögen zu entwickeln* – durch den Aufbau neuer Beziehungen, Haltungen und Werte;
- *zu einer positiven Einstellung für das Gemeinwesen beizutragen* – indem für den Dienst mögliche Aktivitäten bestimmt werden, die für das örtliche Gemeinwesen oder die Umwelt von Nutzen sind;
- *Verantwortung zu übernehmen* – durch die persönliche Verpflichtung für eine Organisation oder ein Mitglied des Gemeinwesens.

Anforderungen

Die Teilnehmer bereiten sich auf den Dienst für andere vor und führen diesen Dienst dann praktisch durch. Zunächst ist die Form des praktischen Dienstes zu klären und dann die Ausbildung, die erforderlich ist, um den Dienst sachgerecht und mit Verständnis durchführen zu können.

Die Ausbildung kann die Form einer Einweisung mit Beratungssitzungen haben, die direkt zu einem praktischen Dienst führt, für den keine Spezialkenntnisse erforderlich sind. Möglich ist aber auch ein spezieller Ausbildungskurs als Vorbereitung auf den praktischen Dienst in diesem Gebiet.

Vorhandene Qualifikationen können zwar berücksichtigt, dürfen aber nicht auf die Zeit des Dienstes angerechnet werden.

Aktivitäten: Gruppen und Beispiele

Der Programmteil Dienst bietet jungen Menschen passend zu ihren Fähigkeiten und Vorlieben sowie den örtlichen Möglichkeiten ein breites Angebot. In der Wahl der Aktivität sollten die Interessen des Teilnehmers, seine Talente und Fähigkeiten zum Ausdruck kommen, sie sollte aber auch zur persönlichen Entwicklung herausfordern und Vorerfahrungen berücksichtigen.

Um den Teilnehmern die Übersicht zu erleichtern, sind die möglichen Tätigkeiten zu fünf Gruppen zusammengefasst. In alphabetischer Reihenfolge sind dies (zwei Beispiele in Klammern):

- *Anderen helfen* (Nachbarschaftshilfe, Seniorenheim);
- *Aufklären und sich für das Gemeinwesen einsetzen* (Aidsprävention, Jugendgemeinderat);
- *Trainieren, Unterrichten und Leiten* (Gruppenleiter, Schülermentor);
- *Tiere und Umwelt schützen* (Bachpatenschaft, Tierheim);
- *Eine Hilfs- oder Wohlfahrtsorganisation unterstützen* (Eine-Welt-Laden, Feuerwehrdienst).



**Du kannst mehr
als du glaubst!**

Dienst: Ideen

Programmteile

QUALIPASS UND TEILNEHMER-LOGBUCH

Dienst

Anderen helfen

- eine örtliche Grundschule beim Lese-Förderunterricht unterstützen;
- als DJ im Jugendhaus mitarbeiten;
- eine ältere Person wöchentlich besuchen;
- im Krankenhaus den Bibliotheksdienst übernehmen;
- im Kindergarten eines Kinder- und Jugendheimes mithelfen.

Aufklären und sich für das Gemeinwesen einsetzen

- auf der Schulhomepage eine Aufklärungskampagne über die „Eine Welt“ durchführen;
- aktiv eine Ehrenamtsagentur oder einen Tauschring unterstützen;
- über eine kirchliche Jugendgruppe für den Organspendeausweis werben;
- zusammen mit der Polizei ein Kriminalpräventionsprojekt an der eigenen Schule organisieren;
- sich als Mitglied des Jugendgemeinderats für die Interessen der jungen Menschen im Gemeinwesen einsetzen.

Trainieren, Unterrichten und Leiten

- im Programmleitungsteam des Jugendhauses mitarbeiten;
- eine Pfadfindergruppe leiten;
- mit Zweitklässlern das Rechnen üben;
- beim Fußballtraining helfen;
- die Tischtennis-Schulmannschaft trainieren.

Tiere und Umwelt schützen

- einem örtlichen Naturschutzprojekt helfen;
- ein Recycling-Projekt im Vereinsheim starten;
- eine lokale Bachpatenschaft übernehmen;
- in einem Tierasyl oder Tierheim helfen;
- ein Energiesparprojekt ins Leben rufen.

Eine Hilfs- oder Wohlfahrtsorganisation unterstützen

- Geld für die Deutsche Krebshilfe e.V. sammeln;
- im Eine-Welt-Laden mithelfen;
- im Vorstand einer örtlichen Wohlfahrtsorganisation mitarbeiten;
- aktives Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr sein;
- beim Renovieren des DRK-Heims mitwirken.



**Du kannst mehr
als du glaubst!**

Expeditionen: Grundlagen

Programmteile

GRUNDINFORMATION

Expeditionen

Seite 11 • Version 1.1.0 • 12. Dezember 2010

Ziele und Inhalte

Vorbereitung, Durchführung und Auswertung einer Mehrtagestour mit einem bestimmten Thema in der Natur sollen junge Menschen dazu anregen, Abenteuer- und Entdeckungsgeist zu entwickeln. Zu Fuß die Fährte der Nibelungen im Odenwald aufnehmen, mit dem Rad den Landschaftswechsel im Donautal erkunden oder gar in Kanada per Kanu echte Wildnis erleben – die Gruppenunternehmung kann so nah oder so weit entfernt von zuhause sein, wie die Teilnehmer es wünschen.

Prinzipien

Die Expedition ist eine eigenständige Gruppenunternehmung in der Natur in Form einer Tour zu einem bestimmten Thema. Sie wird allein durch körperlichen Einsatz der Teilnehmer ohne Hilfe von außen durchgeführt und im Normalfall von Erwachsenen nicht begleitet. Das Thema bietet den Rahmen für Beobachtungen und Untersuchungen; Thema und Umsetzung müssen eine angemessene Herausforderung bieten. Aufsichtsperson und Gutachter kontrollieren Vorbereitung und Durchführung gemeinsam und greifen nur soweit unbedingt erforderlich ein.

Die Expedition verlangt

- Initiative, Unternehmungsgeist und Phantasie bei der Planung;
- Sorgfalt und Organisationstalent bei der Vorbereitung;
- Ausbildung und Probetouren, die eine sichere Durchführung gewährleisten;
- Selbständigkeit, Verantwortung, Gruppenselbststeuerung, Kooperation und Zielstrebigkeit bei der Durchführung;
- Reflexion mit Hilfe eines Berichts, der Thema und Untersuchungen aufgreift.

Chancen

Der Programmteil Expeditionen bietet die Chance

- *Initiative und Unternehmungsgeist zu zeigen* – über die unterschiedlichen Fortbewegungsarten und Themen der Unternehmung;
- *im Team zu arbeiten* – für den erfolgreichen Ausgang der Unternehmung müssen alle im Team zusammenarbeiten;
- *sich Herausforderungen zu stellen* – geplanten (z.B. Schwierigkeitsgrad der Tour) und unvorhergesehenen (z.B. Wetter);
- *Eigenständigkeit zu entwickeln* – durch eine „unbegleitete“ Abschlussunternehmung;

- *Führungsqualitäten auszubilden* – die Gruppenmitglieder können bei einzelnen Phasen der Unternehmung Führungsaufgaben wahrnehmen.
- *Bedürfnisse und Stärken anderer zu erkennen* – für den erfolgreichen Abschluss der Unternehmung müssen alle Gruppenmitglieder die ganze Zeit eng zusammenarbeiten;
- *Entscheidungen zu treffen und deren Konsequenzen zu tragen* – die Gruppe trifft echte Entscheidungen, die ihr Wohlbefinden beeinflussen;
- *eine Aufgabe zu planen und zu Ende zu führen* – jede Gruppe muss eine Unternehmung planen, sich dafür ausbilden lassen, diese vorbereiten und durchführen.
- *persönliche Leistung zu reflektieren* – während der Auswertungssitzungen nach Ausbildung und Probetouren und beim Gespräch nach der Abschlussunternehmung;
- *die Natur zu genießen* – durch besseres Umweltbewusstsein und durch möglichst geringe Beeinflussung der Natur.

Fortbewegungarten

Fortbewegungsarten sind:

- Wandern;
- Radfahren;
- Reiten;
- Bootfahren (Rudern und Segeln);
- Paddeln (Kajak und Kanadier);
- Rollstuhlfahren.



**Du kannst mehr
als du glaubst!**

Expeditionen: Ideen

Programmteile

GRUNDINFORMATION

Expeditionen

Wandern

- Gruppenprozesse im Rahmen einer Tour im Harz untersuchen, bei der die Gruppe jeden Tag von einem anderen Tandem geführt wird;
- eine Untersuchung über Insekten bei einer Unternehmung im Odenwald durchführen;
- auf den Spuren des Dichters Eduard Mörike durch die Schwäbische Alb ziehen;
- die Auswirkungen des Tourismus auf Fauna und Flora im Schwarzwald in Augenschein nehmen;
- im Bauland nach Wegkreuzen schauen und diese fotografieren.

Radfahren

- den Weinbau an der Mosel auf dem Moselradweg in Augenschein nehmen und die Ergebnisse später genauer untersuchen;
- die Fährte des in der Nibelungensage beschriebenen Jagdzugs Siegfrieds bei einer Odenwaldtour aufnehmen;
- eine körperlich herausfordernde Mountainbiketour in den Allgäuer Alpen unternehmen;
- das Radwegsystem in den Niederlanden mit dem deutschen vergleichen;
- auf dem Donauradweg die unterschiedlichen Landschaften im Donautal dokumentieren.

Bootfahren

- auf Segeljollen die Mecklenburger Seenplatte erkunden;
- eine Kanalüberquerung auf einer Yacht durchführen;
- per Ruderboot eine eigene Karte des Bodenseeufer erstellen;
- auf dem Main mit einer geeigneten Kamera Kirchtürme in Flussnähe fotografieren und nach der Rückkehr im Internet dokumentieren;
- bei einer Segeltour auf dem Bodensee die Änderungen von Wind und Wetter beobachten;

Paddeln

- bei einer Kanutour auf der Treene nach Tieren Ausschau halten und die Beobachtungen dokumentieren;
- Erstellen einer Präsentation: „Blick auf Berlin und Umgebung vom Kanu aus“;
- auf der schleswig-holsteinischen Seenplatte die Flusswanderkarten mit den eigenen Beobachtungen vergleichen;

- in Kanada eine Tour auf den Spuren der ersten Siedler durchführen;
- bei einer Flusstour an ausgewählten Punkten Fließgeschwindigkeit, Breite und Tiefe messen und nach der Rückkehr die Messdaten auswerten und interpretieren.

Rollstuhlfahren

- entlang der Jagst den Flussverlauf vom Land aus beobachten und dokumentieren;
- am Hochrhein besonders eindrucksvolle Landschaftsmotive finden und in einem Fotobuch präsentieren;
- Planen einer „Vulkantour“ im Vogelsberg;
- auf Grundlage einer passenden Tour einen kleinen Reiseführer für den Kaiserstuhl erstellen;
- ein Video über eine anspruchsvolle Tour im Hochschwarzwald erstellen.

Reiten

- Durchführen einer Tour auf Reitwegen im Bauland mit Biwaks an Bauernhöfen;
- an der Ostseeküste entlang reiten und den Blick aufs Meer mit der Kamera festhalten;
- Reitwanderwege und Landschaft im Hunsrück erkunden;
- auf dem Pferd den Pfälzer Wald erkunden und Arten und Alter von Bäumen beobachten;
- Ideen und Rohmaterial für ein Gedicht über die Expedition sammeln, das später von der Gruppe verfasst wird.



**Du kannst mehr
als du glaubst!**

Talente: Grundlagen

Programmteile

GRUNDINFORMATION

Talente

Ziele und Inhalte

Junge Menschen werden angeregt, persönliche Interessen sowie soziale und praktische Fertigkeiten zu entwickeln. Podcasting, ein Musikinstrument spielen, ein Möbelstück herstellen, Website-Design, Kochen, Motorsport – Grenzen gibt es nicht!

Prinzipien

Dieser Programmteil soll junge Menschen motivieren, interessante und sinnvolle Beschäftigungen aus einem breiten Spektrum praktischer, kultureller und sozialer Aktivitäten aufzugreifen und weiterzuverfolgen. Dabei kann es sich um ein fortdauerndes, sich entwickelndes Interesse an einer Aktivität handeln, das Studium eines Themas, das für den Teilnehmer von persönlichem Interesse ist oder eine bestimmte Aufgabe, die auszuführen und abzuschließen ist.

Chancen

Der Programmteil Talente bietet Gelegenheit

- *soziale und praktische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln* – durch die Zusammenarbeit mit Personen, die Talente und Wissen teilen;
- *andere Leute kennenzulernen* – durch die Teilnahme an den verschiedenen Aktivitäten;
- *zu lernen, sich selbst zu organisieren* – durch die verantwortliche Planung von Zeit und Ressourcen;
- *zu entdecken, wie Informationen und Unterstützung gefunden werden können* – z.B. durch Internet, Bibliotheken und Kontakte im Gemeinwesen;
- *sich einer Herausforderung zu stellen* – indem man ein Hobby weiterentwickelt oder etwas Neues ausprobiert;
- *mit anderen zusammenzuarbeiten* – um Beziehungen aufzubauen, von ihren Fertigkeiten oder ihrem Wissen zu profitieren und gemeinsame Interessen zu teilen;
- *echte Fortschritte zu machen und Fähigkeiten zu entwickeln* – durch ein „entwicklungsförderndes“ Programm und die Reflexion des Fortgangs;
- *Spaß an einer gemeinsamen Aktivität* mit Erwachsenen und Gleichaltrigen zu haben;
- *neue Talente zu entdecken und das Selbstwertgefühl zu steigern.*

Anforderungen

Gefordert sind individuelle Fortschritte und anhaltendes Interesse über einen bestimmten Zeitraum. Dadurch soll ein tieferes Wissen in Bezug auf den Gegenstand und ein angemessener Grad des Könnens erreicht werden.

Aktivitäten: Gruppen und Beispiele

Der Programmteil Talente bietet jungen Menschen mit ihren persönlichen Vorlieben und Fähigkeiten abhängig von den örtlichen Möglichkeiten ein breites Spektrum an Möglichkeiten. Bei der Tätigkeit kann es sich um ein bereits vorhandenes Interesse oder etwas für den Teilnehmer völlig Neues handeln.

Um den Teilnehmern die Übersicht zu erleichtern, sind die in diesem Programmteil möglichen Tätigkeiten zu Gruppen zusammengefasst. In alphabetischer Reihenfolge sind dies (zwei Beispiele in Klammern):

- *Alltagsfertigkeiten* (Rhetorik, Tastaturtraining);
- *Darstellende Kunst* (Theater spielen, Zaubern);
- *Experimentieren, Konstruieren und Programmieren* (Experimentierkurs, Computer);
- *Handwerk, Kunsthandwerk und Bildende Kunst* (Sticken, Töpfern);
- *Medien und Kommunikation* (Film und Video, Sprachen);
- *Musik machen und Musik verstehen* (Band, Singen);
- *Mit Pflanzen und Tieren arbeiten* (Aquarium, Gärtnern*);
- *Sammeln, Untersuchen und Lernen* (Geologie, Mode);
- *Spiele und nichtkörperlicher Sport* (Billard, Sportschießen).

*) Bei dieser Gruppe geht es um die Entwicklung der mit dem Umgang mit Tieren (z.B. Haustieren oder Bienen) notwendigen Kompetenzen. Tierhilfe (z.B. im Tierheim) dagegen ist eine Aktivität für den Programmteil Dienst.



**Du kannst mehr
als du glaubst!**

Talente: Ideen

Programmteile

GRUNDINFORMATION

Talente

Seite 17 • Version 1.1.0 • 12. Dezember 2010

Alltagsfertigkeiten

- in einem Unternehmen das Rüstzeug für Bewerbungen und Vorstellungsgespräche erlernen;
- beim Roten Kreuz an einem Erste-Hilfe-Kurs teilnehmen;
- an der Volkshochschule Tastaturschreiben lernen und ein Zertifikat erwerben;
- Fahrstunden nehmen und den Umgang mit der grundlegenden Technik eines Autos erlernen;
- beim Aufbau einer Juniorfirma an der Schule mitwirken.

Darstellende Kunst

- einer örtlichen Theatergruppe beitreten;
- in einem Schulmusical singen;
- das Jonglieren erlernen;
- sich Zaubertricks beibringen und diese auf Kindergeburtstagen vorführen;
- einen Gruppen- oder Soloauftritt bei einer Fastnachtsveranstaltung vorbereiten und durchführen.

Experimentieren, Konstruieren und Programmieren

- am VHS-Experimentierkurs „Moderne Physik“ teilnehmen;
- ein System zur Einbruchssicherung des Vereinsheims entwickeln und installieren;
- sich selbst den Umgang mit einer neuen Software beibringen;
- einen eigenen Webserver bauen und ans Netz bringen;
- zum Mikroskopieren Objektträger mit Pflanzen- und Tierzellen präparieren.

Handwerk, Kunsthandwerk und Bildende Kunst

- das Stricken erlernen und ein Kleidungsstück herstellen;
- in einer Schreinerei unter fachmännischer Aufsicht den eigenen alten Schreibtisch restaurieren;
- in der Jugendgruppe lernen, Gerichte aus verschiedenen Ländern zu kochen;
- im Kurs Malen lernen und die Werke in einer Ausstellung präsentieren;
- an einem VHS-Töpferkurs teilnehmen und einen Satz von Tassen herstellen.

Medien und Kommunikation

- sich mit dem digitalen Lebensstil befassen, einen Videoclip produzieren und online stellen;

- an einem Schreibkurs teilnehmen und einen Artikel veröffentlichen;
- die Deutsche Gebärdensprache an der Volkshochschule lernen;
- an einem Rhetorikkurs an der Volkshochschule teilnehmen;
- einen Newsletter für die Jugendgruppe produzieren und verteilen.

Musik machen und verstehen

- sich das Können eines DJs aneignen und auf Parties von Freunden auflegen;
- Klavierstunden nehmen und sein Spiel verbessern;
- sich mit klassischer Musik beschäftigen und Konzerte besuchen;
- dem Schulchor beitreten und bei öffentlichen Auftritten mitwirken;
- in einer Band Schlagzeug spielen und ein Konzert für Freunde geben.

Mit Pflanzen oder Tieren arbeiten

- sich mit Orchideen beschäftigen und eine Auswahl erfolgreich züchten;
- den Gartenteich pflegen und das Leben darin erkunden;
- Gemüse anbauen und bei einem Dorffest zur Verfügung stellen;
- an Wochenenden einem Imker helfen und den eigenen Honig testen;
- mit seinem Border Collie an einem Benimmkurs für Hunde teilnehmen.

Sammeln, Untersuchen und Lernen

- sich mit Wolkenformationen befassen und eine Präsentation für den Wissensabend der eigenen Jugendgruppe vorbereiten;
- sich Wissen über Vogelarten aneignen und mit Freunden Vögel beobachten;
- Briefmarken sammeln und diese katalogisieren;
- sich mit Geologie auseinandersetzen und Proben verschiedener Gesteinsarten sammeln;
- ein Buch über die Modestile des letzten Jahrzehnts zusammenstellen.

Spiele und nichtkörperlicher Sport

- im örtlichen Billardclub regelmäßig spielen;
- im Schul-Schachclub mitmachen;
- bei einem Freund der Familie das Angeln erlernen;
- auf einer nahegelegenen Bahn das Go-Cart-Fahren erlernen;
- Drachenbau lernen und seine Drachen auf einer Veranstaltung fliegen lassen.



**Du kannst mehr
als du glaubst!**

Fitness: Grundlagen

Programmteile

GRUNDINFORMATION

Fitness

Seite 19 • Version 1.1.0 • 12. Dezember 2010

Ziele und Inhalte

Durch die Teilnahme an einer körperlichen Aktivität und die damit verbundene Leistungssteigerung werden junge Menschen angeregt, ihre Fitness zu verbessern und gesünder zu leben. Fußball, Tanzen, Klettern, Schwimmen, Rollstuhlbasketball oder Yoga – fast jede Tanz-, Sport- oder Fitnessaktivität ist möglich.

Prinzipien

Dieser Teil bietet ein breites Spektrum an Möglichkeiten. Dabei wird davon ausgegangen, dass

- die Beschäftigung mit einer körperlichen Aktivität für die Gesundheit wichtig ist;
- sich durch die Bewältigung einer körperlichen Herausforderung ein dauerhaftes Verständnis von Leistung und Verwirklichung entwickelt;
- die Aktivitäten von sich aus Spaß machen und zur Bildung eines dauerhaften aktiven Lebensstils führen können;
- die Teilnehmer zunächst selbst ihre Wahl treffen, darauf aufbauend ein persönliches Programm vereinbaren und schließlich ihr Ziel erreichen.

Chancen

Die Teilnahme am Programmteil Fitness sollte die Möglichkeiten bieten,

- *Freude daran zu haben, sich fit zu halten* – durch eine Aktivität, die von sich aus Spaß macht und zur Bildung eines anhaltenden aktiven Lebensstils beiträgt;
- *die Fitness zu verbessern* – durch die regelmäßige körperliche Betätigung;
- *neue Fähigkeiten zu entdecken* – durch die Beschäftigung mit einer herausfordernden Aktivität;
- *das Selbstwertgefühl zu steigern* – durch Leistungsverbesserung und Erreichen der Mindestanforderungen;
- *persönliche Ziele auszuweiten* – durch die Beteiligung und das anhaltende Interesse;
- *sich einer Herausforderung zu stellen* – über die Verbesserung der persönlichen Fitness und Leistung;
- *Sinn für Leistung zu entwickeln* – durch die Bewältigung einer körperlichen Herausforderung.

Anforderungen

- Gefordert sind persönliche Fortschritte bei der überwachten Teilnahme an geplanter körperlicher Betätigung.
- Für die Bewertung werden regelmäßige Betätigung und persönliche Verbesserung berücksichtigt.
- Jeder Teilnehmer überlegt sich ein Betätigungsprogramm und spricht es verbindlich ab. Zu dieser Absprache gehören auch passende Ziele und Inhalte. Eine Möglichkeit, persönliche Leistung und/oder Verbesserung zu messen, sind Abzeichen und Qualifikationen der Sportfachverbände.
- Bei der Betätigung sind die im Einzelfall geltenden Sicherheitsvorschriften unbedingt zu beachten.
- Wenn möglich, sollte für die Betätigung ein anerkannter Club oder Verein genutzt werden.

Aktivitäten: Gruppen und Beispiele

Der Programmteil Fitness bietet jungen Menschen und ihren persönlichen Vorlieben und Fähigkeiten abhängig von den örtlichen Möglichkeiten eine große Auswahl. Der Teilnehmer kann die Aktivität, mit der er sich bereits beschäftigt, fortführen oder etwas ganz Neues beginnen. Der Programmteil ist so gestaltet, dass jeder in der Lage sein sollte, teilzunehmen, ob man nun sportlich ist bzw. bereits Sport treibt, oder aber an aktivem Sport nicht so sehr interessiert ist bzw. ein Handikap hat.

Um den Teilnehmern die Übersicht zu erleichtern, sind die in diesem Programmteil möglichen Tätigkeiten zu acht Gruppen zusammengefasst. In alphabetischer Reihenfolge sind dies (zwei Beispiele in Klammern):

- *Einzel sportarten* (Leichtathletik, Reiten);
- *Fitnesssport* (Fitnessstudio, Joggen);
- *Kampfsport* (Karate, Selbstverteidigung);
- *Natur- und Extremsport* (Mountainbike, Skateboard);
- *Rückschlagsportarten* (Badminton, Tennis);
- *Tanzsport* (Ballett, Salsa);
- *Teamsportarten* (Fußball, Hockey);
- *Wassersport* (Schwimmen, Surfen).



**Du kannst mehr
als du glaubst!**

Fitness: Ideen

Programmteile

QUALIPASS UND TEILNEHMER-LOGBUCH

Fitness

Einzelsportarten

- in eine örtliche Leichtathletikgruppe eintreten und an Wettbewerben teilnehmen;
- regelmäßig mit Freunden kegeln;
- in einem Verein das Fechten erlernen;
- im Reitverein für das „Kleine Hufeisen“ üben;
- sich wöchentlich im Inlineskaten üben und sich regelmäßig mit anderen an einer Inliner-Skate-Bahn treffen.

Fitnesssport

- wöchentlich ins örtliche Fitnessstudio gehen und die Herz-Kreislauf-Leistung verbessern;
- mit Freunden jeden Samstag joggen oder walken;
- an einem Fitnesskurs, wie z.B. Aerobic, Pilates oder Yoga, teilnehmen;
- bei der Turnerjugend für das nächste Turnfest trainieren;
- im Fitnessstudio das Gewichtheben erlernen.

Kampfsport

- sich im Karate verbessern und den nächsten Gürtel erwerben;
- an einem Selbstverteidigungskurs für Mädchen im Jugendzentrum teilnehmen;
- an der Volkshochschule an einem Taijiquan-Kurs teilnehmen;
- in der Nachmittags-AG Capoeira lernen;
- in einen Judoverein eintreten.

Natur- und Extremsport

- mit Freunden mountainbiken und lernen, wie man mit dem Mountainbike Sprünge durchführt;
- auf der örtlichen Skaterbahn regelmäßig Skateboard fahren;
- an einer örtlichen Kletterwand trainieren und die eigenen Fähigkeiten verbessern;
- in der Schneehalle Snowboarden lernen und an einem Wochenende im Schwarzwald teilnehmen;
- das Fallschirmspringen erlernen und zwei Tandemsprünge durchführen.

Rückschlagsportarten

- in einer Schul-AG das Tennisspiel erlernen;
- wöchentlich mit Freunden Badminton spielen;
- im Jugendhaus regelmäßig Tischtennis spielen;

- im Verein Faustball lernen und gegen andere Clubs spielen;
- im Fitnessstudio einen Squash-Kurs besuchen.

Tanzsport

- einen Salsa-Kurs an einer Tanzschule belegen;
- mit Freunden eine Street-Dance Choreographie erarbeiten;
- mit Gleichaltrigen bei einem Tanzkurs Gesellschaftstänze lernen;
- die eigenen Fähigkeiten im Ballett verbessern;
- einer örtlichen Schwerttanzgruppe beitreten und mit dieser auftreten.

Teamsportarten

- in einen Fußballverein eintreten und regelmäßig an Spielen teilnehmen;
- Hockey in einem Verein spielen;
- in der Schul-AG Volleyball für ein Turnier trainieren;
- im Verein American Football spielen;
- im Schulteam Rollstuhlbasketball spielen.

Wassersport

- eine Qualifikation für das Tauchen erwerben (z.B. PADI) und regelmäßig tauchen gehen;
- für die Expedition mit der Gruppe für die Stufe „Grün“ des Europäischen Paddel-Passes trainieren und die Prüfung ablegen;
- wöchentlich in einem nahegelegenen Schwimmbad schwimmen gehen;
- im Verein Rudern lernen und an Wettkämpfen teilnehmen;
- im Urlaub das Surfen erlernen und dieses regelmäßig an einem Strand in der Nähe üben.



**Du kannst mehr
als du glaubst!**

Goldprojekt: Grundlagen

Programmteile

GRUNDINFORMATION

Goldprojekt

Seite 23 • Version 1.1.0 • 12. Dezember 2010

Ziele und Inhalte

Die Beteiligung an einer mehrtägigen Maßnahme mit unbekanntem Leuten in ungewohnter Umgebung erweitert den Horizont und leistet einen wichtigen Impuls zur Selbstentwicklung. Die Maßnahme kann – wie z.B. ein Segelkurs oder ein Fotografieworkshop – ein bereits ausgeübtes Hobby vertiefen oder den Rahmen für völlig neue Erfahrungen bieten – wie z.B. die Mitarbeit in einem Jugendzeltlager oder die Teilnahme an einem Französischkurs in Paris.

Prinzipien

- Organisatorischer Rahmen für das Erreichen dieser Ziele sind mindestens fünftägige Blockmaßnahmen (vier Übernachtungen), die den Teilnehmer aus der gewohnten Umgebung und dem normalen Tagesgeschäft herausführen.
- Grundvoraussetzung ist, dass der Teilnehmer die anderen Beteiligten an der Maßnahme nicht kennt. Auf dieser Grundlage kann die Zielsetzung umso besser erreicht werden, je vielfältiger die Hintergründe der anderen Teilnehmer sind.

Chancen

Das Goldprojekt bietet Gelegenheit

- eine ungewohnte Umgebung zu erleben;
- neue Beziehungen zu knüpfen und Anteil an anderen zu nehmen;
- im Team auf gemeinsame Ziele hinarbeiten;
- Verantwortung für andere und füreinander zu übernehmen;
- die Kommunikationsfähigkeit zu entwickeln;
- Unternehmungsgeist zu zeigen;
- Zusammenleben und -arbeiten zu genießen.

Anforderungen

Bei den Maßnahmen geht es um Gemeinschaftsaktivitäten wie Camps oder Kurse – mit integrierter Unterkunft, weg von zu Hause und in unbekannter Umgebung. Typische Orte sind Bildungsstätten, Jugendherbergen, Lager bzw. Biwaks oder Segelschiffe. Familienaufenthalte sind nicht möglich.

Die Teilnahme muss frei getroffen werden und darf nicht mit einem finanziellen Gewinn verbunden sein. Die Teilnehmer benötigen vor Beginn meist eine Einführung oder Ausbildung, um sich voll einbringen und maximalen Nutzen ziehen zu können.

Aktivitäten: Allgemeines

Wo und Was?

Das Projekt muss Möglichkeiten bieten, Interessen und Erfahrungen zu erweitern – es ist ein idealer Anreiz zum Ausprobieren einer neuen Aktivität. Unter bestimmten Umständen kann es jedoch auch mit Interessen oder Aktivitäten aus anderen Programmteilen verbunden werden. Probe- und Abschlussunternehmungen des Programmteils Expeditionen können nicht als Projekt gewertet werden.

Mit wem?

Wenn eine Einzelteilnahme nicht möglich ist, darf höchstens ein Beteiligter mit dem Teilnehmer zu Hause, in der Schule, bei der Arbeit oder in der Freizeit regelmäßig zu tun haben. Nur so können junge Menschen neue Freunde finden und neue Beziehungen aufbauen.

Wie lange?

Der Zeitraum für das Projekt muss mindestens fünf Tage und vier Nächte in Folge umfassen.

Wann?

Manche Teilnehmer kann ein Zeitpunkt am Beginn der Goldstufe dazu motivieren, mit dem Programm weiterzumachen. Anderen bringt es mehr, es erst durchzuführen, wenn sie die notwendige Reife und Bereitschaft für ein ehrgeiziges Goldprojekt besitzen.

Aktivitäten: Gruppen und Beispiele

Um die Übersicht zu erleichtern, sind die möglichen Tätigkeiten zu vier Gruppen zusammengefasst. In alphabetischer Reihenfolge sind dies (zwei Beispiele in Klammern):

- *Aktivitäten* (Delegierter bei einem Jugendkongress, Kellnern bei einem Musikfestival);
- *Dienst an anderen* (Renovierung eines Kindergartens, Mitarbeit in der Zeltlagerleitung);
- *Lernen* (Fotoworkshop in einem Sommercamp, Kochkurs in Frankreich);
- *Natur- und Denkmalsschutz* (Wanderwegeerhaltung in den Alpen, Mitarbeit bei einem Schmalspurbahnprojekt).



**Du kannst mehr
als du glaubst!**

Goldprojekt: Ideen

Programmteile

GRUNDINFORMATION

Goldprojekt

Aktivitäten

- eine Woche lang an einem Workshop für Bühnenkampf teilnehmen;
- bei einem Musikfestival in Berlin ehrenamtlich kellnern;
- an einer Projektwoche der Turnerjugend mit Teilnehmern verschiedener Regionen mitwirken;
- an einem Treffen teilnehmen, bei dem verschiedene Religionen und deren Interaktionen genauer untersucht werden;
- an einer Nachstellung der Schlacht im Teutoburger Wald mitmachen.

Dienst an anderen

- ein Sommerlager der Jugendfeuerwehr als Helfer unterstützen;
- bei einer Pilgerfahrt nach Israel mithelfen;
- einen Ferienaufenthalt für taubstumme Jugendliche und Erwachsene mitgestalten;
- in Nepal Erste-Hilfe-Pakete verteilen und bei Einweisungen helfen;
- in einer Jugendbildungsstätte bei der Einführung eines neuen Entsorgungskonzepts mitwirken.

Lernen

- an einem Kochkurs in Frankreich teilnehmen;
- an einem Fotografie-Sommerncamp teilnehmen und die erstellten Arbeiten ausstellen;
- bei einem Intensivkurs im Allgäu das Snowboarden erlernen;
- die Spanischkenntnisse in einem Sprachkurs in Madrid verbessern;
- an einer Musik-Sommer-Akademie lernen, wie man Stücke komponiert und produziert.

Natur- und Denkmalschutz

- als Vertreter der Jugendlichen der Gemeinde oder Stadt an einer Konferenz zum Klimawandel teilnehmen;
- sich über die Korallenbleiche in Australien vor Ort ein Bild verschaffen und sie im Internet dokumentieren;
- an einem Aufforstungsprogramm in den Alpen mitwirken;
- die Fledermauspopulation in einem gefährdeten Gebiet mitüberwachen;
- bei der Erhaltung einer historischen Schmalspureisenbahn mithelfen.



**Du kannst mehr
als du glaubst!**

System der Programmarbeit

System

GRUNDINFORMATION

Übersicht

Programmanbieter

Das Programm wird in jedem Land, in dem es eine bestimmte Qualität erreicht hat, von einem Nationalen Programmherausgeber koordiniert. Dieser delegiert die Programmarbeit über eine Lizenz an Organisationen („Programmanbieter“), die es einem oder mehreren Plätzen („Anbieterstellen“) einsetzen. Am Programm kann man nur über einen Programmanbieter teilnehmen.

Diesen Status können Organisationen erhalten, die mit jungen Menschen zwischen 14 und 25 arbeiten und die für die Arbeit mit dem Programm qualifiziert sind. Dazu muss sichergestellt sein, dass sie

- das Programm in seiner ganzen Tragweite verstanden hat;
- in der Lage ist, dessen Ziele und Standards zu sichern;
- den für den reibungslosen Ablauf notwendigen Verwaltungsrahmen schaffen kann;
- Kontinuität und Nachhaltigkeit garantiert.

Vorteile des Programmeinsatzes

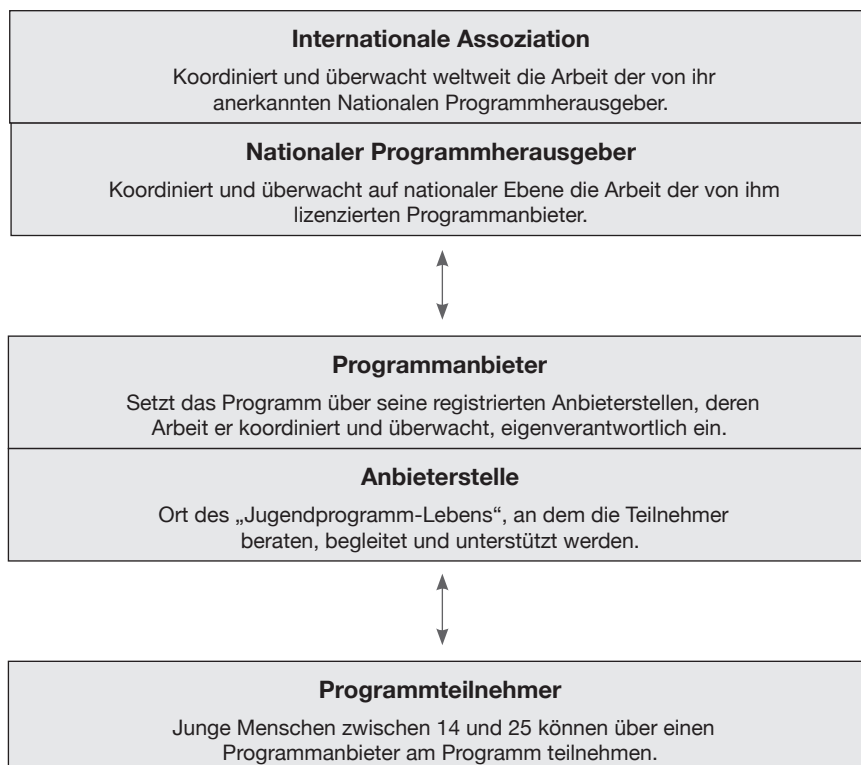
Als Programmanbieter können Organisationen jungen Menschen ein Programm anbieten, das seine Qualität über viele Jahrzehnte unter Beweis gestellt hat und z.B. von der Unesco und den großen Weltjugendverbänden unterstützt wird. Sie können sein Profil nutzen, um ihre Attraktivität für junge Menschen zu erhöhen und ihr vorhandenes Angebot zu strukturieren und zu erweitern.

Die wichtigsten Vorteile sind:

- Durch seinen ganzheitlichen Ansatz, die Differenzierung in Leistungsstufen und die Möglichkeit, das Tempo selbst zu bestimmen, erhalten alle jungen Menschen eine greifbare Chance auf Leistung und Erfolg.
- Die Organisation wird als Teil eines renommierten internationalen Netzwerkes wahrgenommen.
- Vorhandene Angebote lassen sich unmittelbar nutzen und werden für Teilnehmer und Organisation aufgewertet.

Seite 27 • Version 1.1.0 • 12. Dezember 2010

Weltweite Arbeitsstruktur des Programms



- Es gibt eine breite Palette an Hilfen für den Einsatz des Programms – u.a. Beratung, Medien und Lehrgänge.
- Wegen seiner Internationalität, Offenheit und Qualität ist das Programm für Freiwillige sehr attraktiv.
- Das Entstehen von Netzwerken und Verbindungen im Gemeinwesen wird gefördert.

In einzelnen Bereichen ergeben sich durch das Programm außerdem spezielle Chancen, z.B.:

- *Jugendarbeit:* Da das Programm junge Menschen befähigt, mehr Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen, neue Talente zu entdecken, sich für andere einzusetzen und sich positiv in ihr Gemeinwesen einzubringen, kann es in der Jugendarbeit einen wichtigen Beitrag leisten und ist ein ideales Qualifizierungsinstrument für junge Leiter.
- *Schulen:* Das Programm hilft bei der Entwicklung außerunterrichtlicher Angebote, der Anerkennungskultur und des pädagogischen Profils. In der Ganztagesbetreuung bietet es Schulen und

Teilnehmern Orientierung. Teilnehmer können in Schule oder Verein Gelerntes als ehrenamtliche Mentoren an das Gemeinwesen weitergeben und bei diesem Einsatz etwas für die Schule lernen („Lernen durch Engagement“).

- *Unternehmen:* Mitarbeiter mit Kompetenzen wie Selbstvertrauen, Problemlösungsfertigkeiten und der Fähigkeit zur Arbeit im Team, die das Programm entwickelt, sind sehr wichtig.
- *Benachteiligte:* Durch seine positive Ausrichtung ist das Programm ein effektives Instrument für die Arbeit mit benachteiligten jungen Menschen oder Jugendlichen, die von der „normalen“ Jugendarbeit oder Jugendhilfe nicht erreicht werden.
- *Gemeinwesen:* Das Programm bietet eine Struktur zur Unterstützung von Arbeitsansätzen in den Bereichen bürgerschaftliches Engagement, soziale Integration und ehrenamtlicher Einsatz im Gemeinwesen.