

# RESILIENZ

Das Immunsystem der Seele!  
Wie du stark wirst und bleibst!



leben statt schweben

# 2022

05.12. – 09.12.2022

Der Stadtjugendring Kempten und das Amt für Jugendarbeit der Stadt Kempten haben hierfür ein Angebot erstellt:



## Präventionstheater

„Theater EUKITEA“ bietet ein Theaterstück mit anschließender Diskussionsrunde und Nachbereitung an:

Titel: **„Am Rande des Regenbogens“** - Theaterstück zum Thema Resilienzförderung und Depressionsprävention

### 06.12.2022

11.00 Uhr Beginn des Theaterstücks  
11.50 Uhr – 12.15 Uhr Pause im Jugendhauscafé  
12.15 Uhr – 12.45 Uhr Nachbesprechung

### 07.12.2022

10.00 Uhr Beginn des Theaterstücks  
10.50 Uhr – 11.15 Uhr Pause im Jugendhauscafé  
11.15 Uhr – 11.45 Uhr Nachbesprechung

### 08.12.2022

10.00 Uhr Beginn des Theaterstücks  
0.50 Uhr – 11.15 Uhr Pause im Jugendhauscafé  
11.15 Uhr – 11.45 Uhr Nachbesprechung

**Veranstaltungsort:** Jugendhaus Kempten,  
Landwehrstraße 2, 87439 Kempten



Die Präventionskampagne „Leben statt Schweben“ befasst sich dieses Jahr mit dem Thema „Resilienz“, dem Immunsystem der Seele!

Leistungsdruck und gesellschaftliche Krisen gehören aktuell zur Lebenswelt junger Menschen. Neben den Aufgaben und Themen Heranwachsender ergeben sich so zusätzliche Herausforderungen.

Resilienz beschreibt die seelische Widerstandskraft eines Menschen und die Fähigkeit der Selbstregulation.

Ziel der Kampagne ist es, jungen Menschen Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihr inneres „Stehaufmännchen“ aktivieren und stärken können.

**Eine Kampagne des Amtes  
für Jugendarbeit Kempten und  
des Stadtjugendrings Kempten**

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Internetseite

[www.leben-statt-schweben.de](http://www.leben-statt-schweben.de)

# Pädagogischer Workshop



Pädagogische Fachkräfte des Stadtjugendrings Kempten und des Amt für Jugendarbeit der Stadt Kempten gestalten einen interaktiven Workshop für Schüler\*innen:

Der kleine Prinz sagt: "Was vergangen ist, ist vergangen, und du weißt nicht was die Zukunft dir bringen mag."

## **Aber das Hier und Jetzt, das gehört dir".**

Wir wollen mit euch auf eure derzeitigen größten Herausforderungen schauen und gemeinsam überlegen, welche "Tankstellen" ihr braucht, um euren "Seelentank" immer wieder aufzufüllen: Mit allem, was ihr selber habt - Gefühlen, Stärken, Kraftquellen... auch in das Gefühl gemeinsam zu gehen - achtsam mit sich selber und anderen umzugehen.

Weiterhin möchten wir gemeinsam mit euch spielen: Auf dem Weg von der Kindheit, in die Jugend und in das junge Erwachsenenalter werden an euch Fragen und Aufgaben gestellt, durch die ihr euch spielerisch mit dem eigenen "Ich", euren Werten und gemachten Erfahrungen auseinandersetzen könnt. Dabei möchten wir euch begleiten und freuen uns auf euch.

**05.12.2022 – 09.12.2022**

Jeweils von 09.00 – 12.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Geschäftsstelle SJR Kempten, Bäckerstraße 9, 87435 Kempten

**Für Schulklassen ab der 9. Jahrgangsstufe**



## **Anmeldebogen:**

Bitte ausgefüllt zurücksenden an: [warta@sjr-kempten.de](mailto:warta@sjr-kempten.de)

Anmeldung für:

**Pädagogischer Workshop**

### **Präventionstheater**

Name der Schule:

Name der begleitenden Lehrkraft:

Kontaktdaten:

E-Mail:

Telefonnummer:

Klasse:

Anzahl der Schüler\*innen:

### **ANMELDESCHLUSS: 20.11.2022**

Nach dem Anmeldeschluss erhalten alle angemeldeten Schulklassen eine Zu- oder Absage! Alle Zusagen zum Theaterstück erhalten außerdem Arbeitsmaterial zur Vor- und Nachbereitung mit der jeweiligen Klasse, die das Theaterstück besuchen soll.