



Pfadibewegung Schweiz  
Mouvement Scout de Suisse  
Movimento Scout Svizzero  
Moviment Battasendas Svizra

# MINDSET

## GILWELL-TICKET

Autoren: Anna Crastan / Känga, Patrick Eugster / Merlin &  
Lisa Strehlke / Fuchur

Abgabedatum: 06.09.2023

Betreuer: David Walker / Axel



## INHALTSVERZEICHNIS

<b>PROJEKT KONZEPT</b>	<b>3</b>
AUTOR*INNEN	3
AUSGANGSLAGE	3
MOTIVATION	4
PROJEKTZIELE	4
ZIELGRUPPE	4
PROJEKTSTRUKTUR	5
ZEITPLAN UND MEILENSTEINE	5
VORGEHEN	6
PROJEKTPLANUNG / PROJEKTJOURNAL	7
RISIKOANALYSE	9
<b>AUSWERTUNG UMFRAGE PRÄVENTIONSANLASS UND BUKO</b>	<b>11</b>
FAZIT ZUR UMFRAGE PRÄVENTIONSANLASS UND BUKO	14
<b>TESTLAUF MINDSET</b>	<b>15</b>
TEILNEHMENDE	15
MATERIALBESCHAFFUNG TESTLAUF	16
BOXEN FÜR DEN TESTLAUF	17
AUSWERTUNG TESTLAUF SOMMER 2023	18
<i>Vorbereitungen durch uns</i>	18
<i>Auswertung Umfrage Testlauf</i>	18
<i>Anpassungen aufgrund Umfrage Testlauf</i>	20
<b>DEFINITIVES MINDSET</b>	<b>21</b>
INHALT	21
KOSTENSCHÄTZUNG DES DEFINITIVEN MINDSET	24
NEUES DESIGN	25
<b>AUSBLICK: AKTUELLER STAND UND WEITERES VORGEHEN</b>	<b>26</b>
AKTUELLER STAND	26
WEITERES VORGEHEN	26
<b>ABSCHLUSS PROJEKT</b>	<b>26</b>
<b>ABSCHLIESSENDE WORTE UND DANKSAGUNG</b>	<b>27</b>
<b>ANHANG</b>	<b>28</b>
ÜBERSICHT ANGEBOTE	28
MATERIALLISTEN	29
FAILFISH	30
BLINDE SCHWARZWÄLDER-TORTE	31
LOVE LETTERS	32
STIMMUNGSBAROMETER	33
PAUSEN	34
NOTFALLPÄCKLI	35
KRISENSITUATIONEN	36
METHODENFÄCHER	37
INFOBRIEF FÜR DEN TESTLAUF	41
BEGLEITBRIEF FÜR DIE ENDGÜLTIGE VERSION	43
FOTOS VOM TESTLAUF	45





## PROJEKT KONZEPT

### Autor\*innen

Mein Name ist **Anna Crastan / Känga** und ich komme ursprünglich von der Pfadi BCEB (GR). Mit dem Start meines Studiums wechselte ich 2017 nach Winterthur zur Pfadi Dunant. Im Sommer 2022 war ich Teil der Mova-Crew der Sanität. Seit Anfang dieses Jahres bin ich im Präventionsteam der Pfadi Züri aktiv. Ausserhalb der Pfadi habe ich einen Bachelor in Pflege absolviert und arbeite zurzeit als Dipl. Pflegefachfrau FH und Berufsbildnerin im Universitäts-Kinderspital-Zürich.

Mein Name ist **Patrick Eugster / Merlin** und ich bin seit 2004 in der Pfadi. Aufgewachsen bin ich in Bülach, wo ich von 2018 bis 2021 Abteilungsleiter der Pfadi Pulacha war. Danach wurde ich 2021 Mitglied des Seiltechnikteams der Pfadi Züri. Seit 2022 amtiere ich als Kantonsleiter der Pfadi Züri. Beruflich arbeite ich als Bauingenieur im Hochbau.

Mein Name ist **Lisa Strehlike / Fuchur**. 2004 habe ich als Bienli mit der Pfadi bei St. Luzi in Zürich Affoltern begonnen. Nach sieben Jahren Wölfli leiten, habe ich in meiner Abteilung zu den Bibern gewechselt. 2020 wurde ich Mitglied der Partnerschaftsgruppe mit Serbien bei der PBS. Seit 2022 bin ich in der Co-Leitung der Kommission für Internationales bei der PBS. Ich habe meinen Bachelor in Lebensmitteltechnologie gemacht und arbeite momentan im Bereich Produktentwicklung und Qualität bei der Firma Koa in Zürich.

### Ausgangslage

Psychische Gesundheit – ein Thema, welches aktueller ist denn je. Die psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit sowie soziales Teilhaben.<sup>1</sup> Wie in der Gesellschaft ist es auch in der Pfadibewegung Schweiz mit rund 50'500 Mitgliedern<sup>2</sup> immer wieder ein zentrales Thema. In diversen kantonal Verbänden gibt es ein Präventionsteam, welches sich mit etlichen Themen rund um die Prävention auseinandersetzt (wie z.B. psychischer Gesundheit, Prävention sexueller Ausbeutung, etc.).

Bereits jetzt gibt es einige Merkblätter und Informationsanlässe zu den genannten Themen, doch wie bei vielen anderen Themen auch wird das Angebot nicht voll ausgeschöpft. Gründe dafür sind fehlende Zeit, ein zu grosses Informationsangebot oder Unklarheit, wo die richtigen Informationen zu finden sind. In einigen kleineren kantonal Verbänden gibt es kein eigenes Präventionsteam. Dort ist die Thematik dem Bereich Programm angegliedert, welcher so schon genügend andere Aufgaben hat.

<sup>1</sup> Gesundheitsförderung Schweiz (2022). Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Abgerufen am 13.04 von [Bericht\\_009\\_GFCH\\_2022-11\\_-\\_Gesundheitsförderung\\_für\\_und\\_mit\\_Jugendlichen\\_und\\_jungen\\_Erwachsenen.pdf \(gesundheitsfoerderung.ch\)](#)

<sup>2</sup> Pfadibewegung Schweiz (2023). Struktur der Pfadi in der Schweiz. Abgerufen am 26.06.2023 von [Verband \(pfadi.swiss\)](#)





Im Sommer 2022 führte die Pädagogische Hochschule Zürich gemeinsam mit der Pfadibewegung Schweiz die SCOUT-Studie im Bundeslager in Goms durch. Rund 650 Jugendlichen im Alter von 14 – 17 Jahren haben daran teilgenommen. Es hat sich gezeigt, dass sich nach nur zehn Lagertagen ein höheres Wohlbefinden der Teilnehmenden nachweisen lässt. Dabei wird gezeigt, dass Lageraktivitäten positive Emotionen fördern, und Life Skills, wie sich in der Gemeinschaft einsetzen, Selbstwert und Selbstkontrolle sowie Durchsetzungsvermögen, gestärkt werden. Die psychische Gesundheit wird gestärkt durch verschiedene Life Skills, da die Teilnehmenden sich intensiv mit eigenen Verhaltensweisen und Wertvorstellungen auseinandersetzen und lernen Konflikte zu lösen, Verantwortung zu übernehmen und mit Vielfalt umzugehen.<sup>3</sup>

Wichtig ist es, dass die psychische Gesundheit weiter gefördert und gestärkt wird. Dies ist besonders wichtig bei Jugendlichen, die zu Leitenden werden und somit viel Verantwortung übernehmen müssen. Sie organisieren Aktivitäten, Lager und Kurse für Kinder und Jugendliche und dies bereits in einem sehr jungen Alter. Um diese Aufgaben meistern zu können, ist es wichtig, dass die Leitenden eine gesunde psychische Grundstabilität haben.

### Motivation

In Lagern stehen vor allem die Teilnehmenden (TN) im Fokus, wobei die Leitenden ihre eigenen Bedürfnisse meist hintenanstellen und am Ende des Lagers körperlich wie auch mental müde nach Hause gehen. Uns ist es ein Anliegen, dass das Leitungsteam gemeinsam schöne Momente im Lager erlebt, bei denen sie im Mittelpunkt stehen und nicht die TN. Dies soll in Form einer bestellbaren Box umgesetzt werden, welche die Lagerleitung für ein Lager bestellen kann. Mit der Box sollen verschiedene Themen angesprochen werden, wie der Umgang mit der eigenen Kapazität, dem Scheitern, Stress und Teamgeist.

### Projektziele

Ziel des Projektes ist es, die Leitenden für das Thema psychische Gesundheit / Wohlbefinden im Leitungsteam zu sensibilisieren und ihnen mit einer Box ein konkretes Hilfsmittel zur Umsetzung zur Verfügung zu stellen.

### Zielgruppe

Das Projekt zielt auf Leitungsteams von Lagern und Ausbildungskursen ab. Weiter soll die Box so gestaltet werden, dass sie auch von anderen Leitungsteams (Abteilungsleitungen, ...) angewendet werden kann.



<sup>3</sup> PHZH (2022). SCOUT- Study on Competence Development in Out-of-school Settings. Abgerufen am 13.05 von [SCOUT- Erste Ergebnisse \(phzh.ch\)](https://www.phzh.ch/SCOUT-Erste-Ergebnisse)



## Projektstruktur

Nachfolgend ist in der Abbildung 1 die Projektstruktur erklärt. Darin ist erklärt, dass das Projekt ausgehend vom Gilwell-Ticket startete mit Känga, Merlin und Fuchur in der Projektgruppe und betreut von Axel. Auf der rechten Seite sind verschiedene Personen und Gruppen aufgelistet, welche als Unterstützung und oder Beratung dienen.

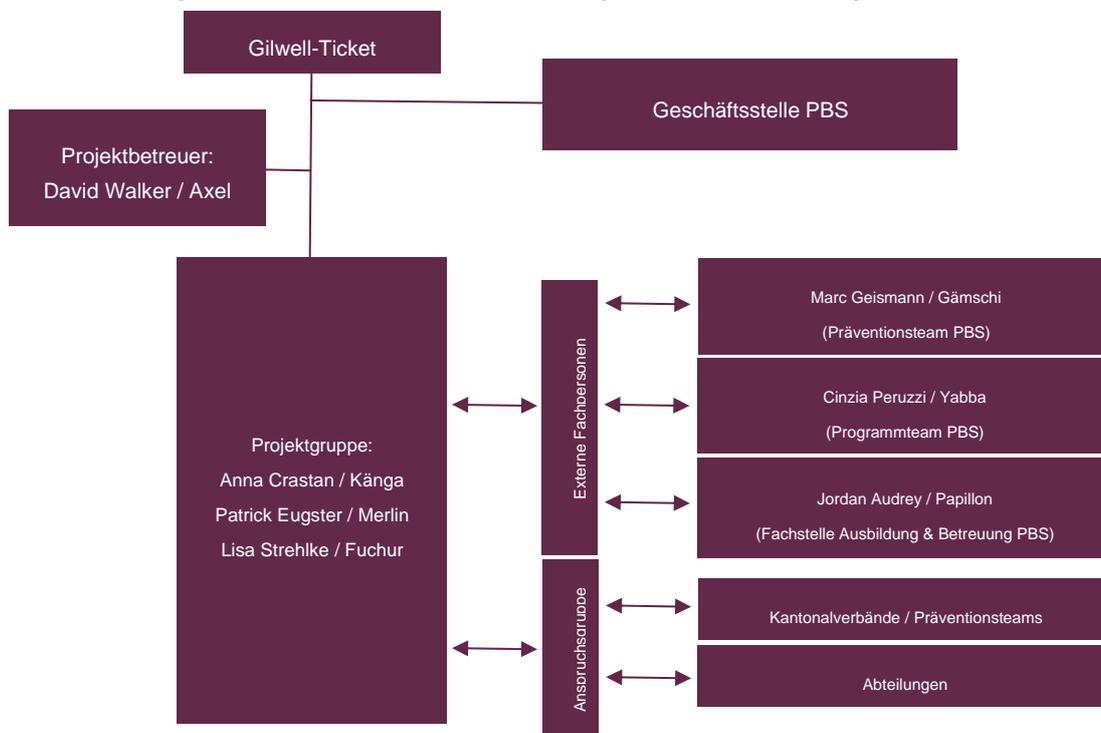


Abbildung 1: Diagramm zur Projektstruktur

## Zeitplan und Meilensteine

In Abbildung 2 sind die verschiedenen Meilensteine, welche in den angegebenen Monaten erreicht werden sollen, aufgeführt. Einige der angegebenen Meilensteine reichen über den Zeitrahmen dieser Arbeit hinaus.



Abbildung 2: Meilensteine der Arbeit auf einem Zeitstrahl





## Vorgehen

In Abbildung 3 ist der Prozess der Erarbeitung des MindSet's kurz beschrieben. In Abbildung 4 sind die wichtigsten Events für das Vorgehen in diesem Projekt aufgeführt.



Abbildung 3: Kurzbeschreibung des Vorgehens für die Arbeit

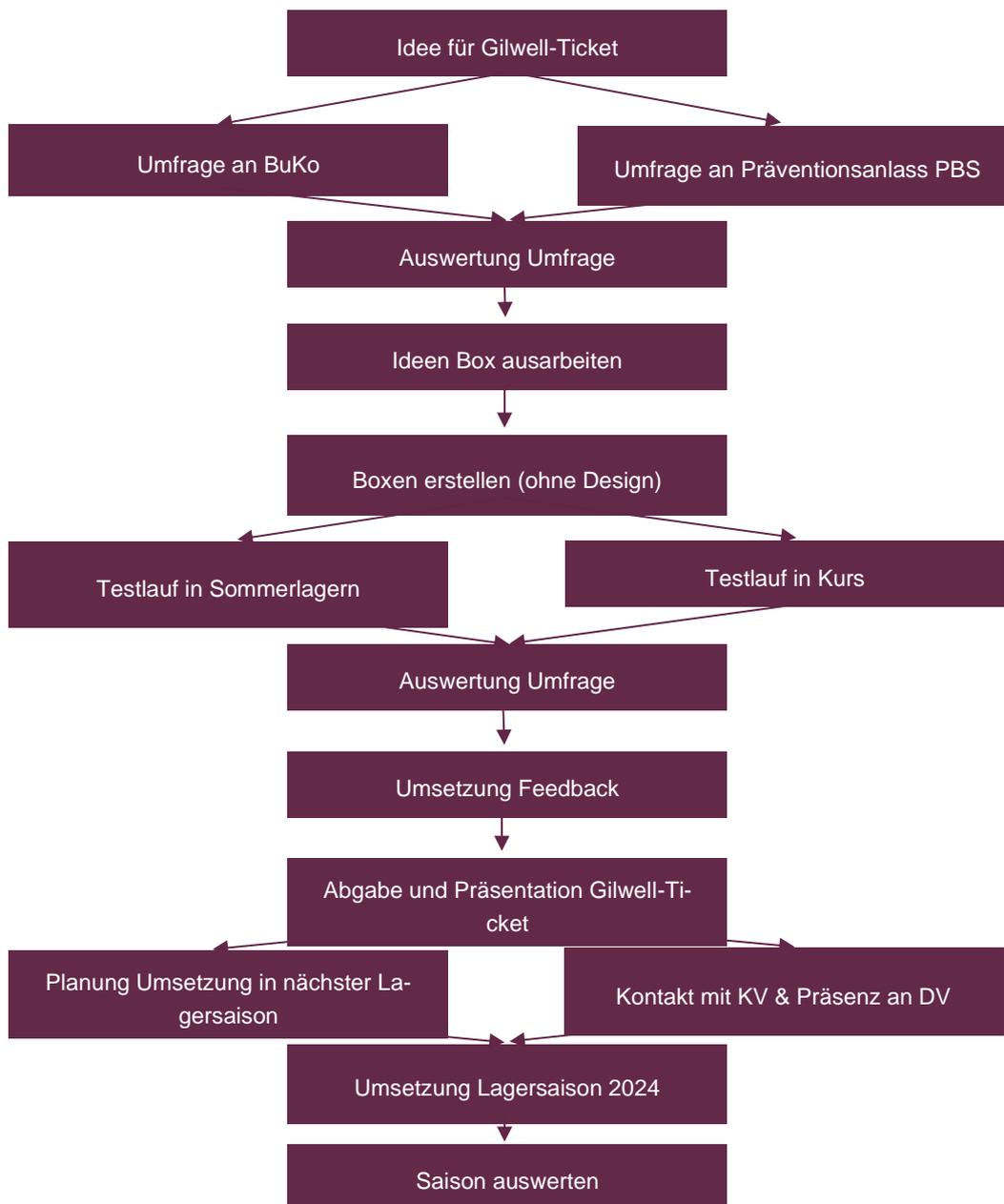


Abbildung 4: Verlauf des Vorgehens mit den wichtigsten Events





## Projektplanung / Projektjournal

Die Tabelle 1 gibt eine Übersicht, wie und wann wir uns mit den verschiedenen Inhalten unseres Gilwell-Projektes auseinandergesetzt haben. Zudem wird aufgeführt, was nach der Abgabe der Arbeit noch im Fokus stehen wird.

Tabelle 1: Übersicht der Planung und Durchführung des Projektes

Monat	Datum	Inhalt	Wer	Zu erledigen
April 2023	Gilwellkurs (01.04.- 08.04.23)	<b>Projektstart</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projekt festlegen</li> <li>• Ideen sammeln</li> <li>• Zielsetzung</li> <li>• Rücksprache mit Ressourcen</li> <li>• Zeitplanung erstellen</li> <li>• Inhalte Video</li> </ul>	Alle (+Axel)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausformulieren der Ideen, Ziele und der Zielgruppe</li> <li>• Rückmeldungen einholen</li> <li>• Inhalte / Vorstellungen zusammentragen</li> </ul>
	18.04.23	<b>Höck</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstfinanzierung regeln (Antrag Pfadi Züri wurde eingereicht)</li> <li>• Konzept wurde weiter aktualisiert (Ziele)</li> <li>• Videoteam macht Video mit uns</li> <li>• Planung für Präventionsanlass PBS</li> <li>• Testlauf planen (bis wann Inhalte zusammen, etc.)</li> </ul>	Alle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19.04. Vorstandssitzung Pfadi Züri</li> <li>• Umfrage Präventionstreffen (Känga)</li> <li>• Visitenkärtli erstellen (Fuchur)</li> <li>• Name für Box</li> <li>• Administratives für Box (Mailadresse, Logo, etc.) (Merlin)</li> <li>• Testlauf mit Abteilungen (Känga)</li> </ul>
	29.04.23	<b>Präsentation</b> Idee an Präventionsanlass PBS präsentieren	Merlin Fuchur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation gestalten</li> </ul>
Mai 2023	10.05.23	<b>Höck</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aktueller Stand</li> <li>• Zeitplanung</li> <li>• weitere Aufgabenverteilung</li> </ul>	Alle	
	13./14.05.23	<b>Umfrage an BuKo</b>	Merlin Fuchur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BuKo OK anfragen</li> </ul>
	16.05.23	<b>Auswertung Umfrage</b>	Känga	
	18.05.23	<b>Höck</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswertung besprechen</li> <li>• Themen für Box definieren</li> <li>• Gemeinsam Ideen sammeln und Erarbeitung aufteilen</li> <li>• gemeinsam Ideen sammeln und Erarbeitung aufteilen</li> <li>• Mail an Slaia (Design)</li> </ul>	Alle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BuKo OK anfragen</li> <li>• Konkrete MindSet Inhalte definieren</li> <li>• Umfrage für Testlauf</li> <li>• Material für Testlauf bis 01.07.2023</li> <li>• Übersetzungen</li> <li>• mit Videoteam schauen</li> </ul>
	31.05.23	<b>Höck mit Präventionsteam</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktueller Stand</li> <li>• Zusammenarbeit mit Präventionsteam</li> </ul>	Merlin Känga	
Juni	01.06.23	<b>Höck mit Axel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktueller Stand</li> <li>• Konkrete Ideen</li> <li>• Weiteres Procedere</li> <li>• Auswertung Testlauf</li> </ul>	Alle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzübersicht über Mindset (Was?/Zeit?/Material)</li> </ul>





Monat	Datum	Inhalt	Wer	Zu erledigen
Juli/ August	03.06.23	<b>Höck</b> • Inhalte fertig ausarbeiten	Fuchur Känga	• Erarbeiten und übersetzen in drei Landessprachen
	08.06.23	<b>Höck</b> • Materialbestellung ausarbeiten • Letzte Erledigungen für den Testlauf	Alle	• Übersetzungen • Material bestellen
	19.06.23	<b>Höck</b> • Übersetzungen fertig machen • Zusammenarbeit mit Druckerei • Infos an Abteilungen bez. Testlauf	Alle	• Material bis am 01.07. organisieren
	28.06.23	<b>Versand Infos Testlauf</b>	Känga Fuchur	
	01.07.23	<b>Höck mit Axel</b>		• Testläufe verschicken
		<b>Testläufe</b> • Wurden verschickt am 01. Und 03.07.23 • Testläufe in verschiedenen Abteilungen durchführen		• Feedback mittels Auswertung einholen
		<b>Feedback</b> Einholen und auswerten		• Fragebogen erstellen • Auswertung durch alle
		<b>Gendergerechter Text</b> • In Zusammenarbeit mit Dinkel-Team der Pfadi Züri	Fuchur	• Korrekturen anpassen
		16.08.23 <b>Höck</b> • Auswertung besprechen • Weitere Aufgaben aufteilen • Anpassung an MindSet besprechen	Alle	• Jeder seine To do's bis zum nächsten Höck (30.08.23) • Umfrage Video ausfüllen
		30.08.23 <b>Höck</b> • Letzte Anpassungen aufteilen für Abgabe	Alle	
Sep- tember	03.09.23	<b>Höck PFF</b> Mit Bison bez. A-Konf gesprochen Mit Gämschi bez. aktuellem Stand gesprochen	Alle	• Känga / Fuchur: mit Bison schauen • Känga: Gämschi Dokumente senden
	06.09.23	<b>Abschluss</b> Abgabe des Gilwelltickets	Känga Fuchur	• Präsentation erstellen
	15.09.23	<b>Video erstellen</b>	Fuchur	• Mit Videoteam der Pfadi Züri
	16.09.23	<b>A-Konf</b> Fuchur stellt Ticket an A-Konf vor	Fuchur	
	16.09.23	<b>Kantonsleiter-Treffen</b> Merlin stellt Ticket den Kantonsleitenden kurz vor und holt Bedürfnisse für die logistische Umsetzung ab.	Merlin	
	24.09.23	<b>Präsentation Ticket</b> Ticket am Nachweekend vorstellen	Alle	
	18./19.11.23	<b>Präsentation:</b> An PBS DV Projekt präsentieren	Alle	• Mit OK absprechen
No- vem- ber				





## Risikoanalyse

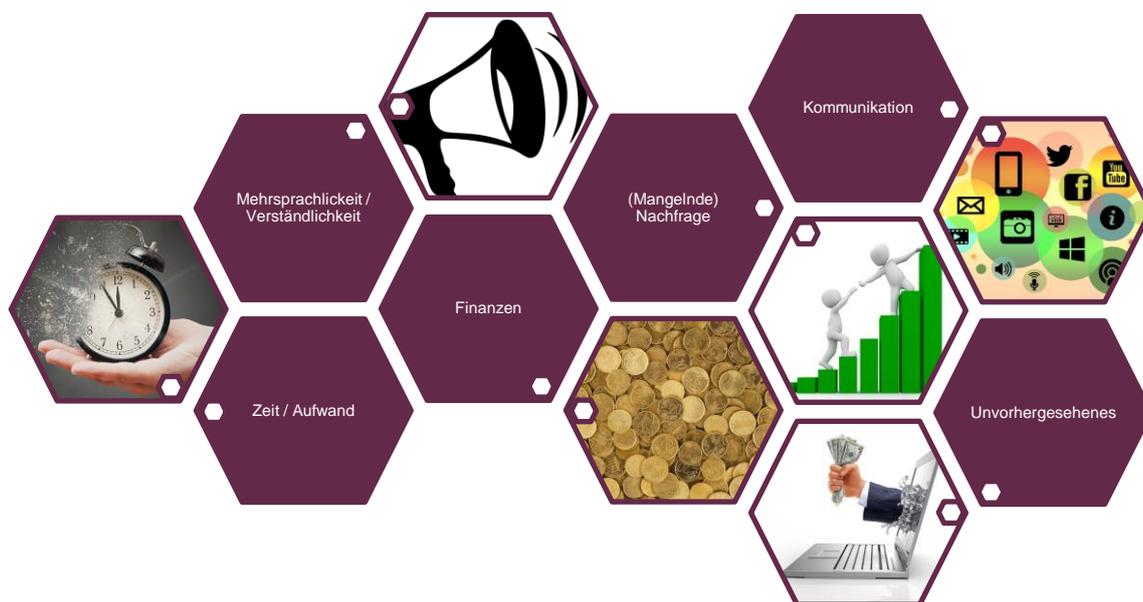


Abbildung 5: Darstellung der Risikoanalyse

Die Risikoanalyse (Abbildung 5) zeigt Themen auf, welche zum Scheitern des Projektes führen könnten. Diese Faktoren können sowohl während dem Erstellen des Tickets wie auch bei der weiteren Ausführung nach dem Ticket auftreten.

Bei der Zeit/Aufwand kann es sein, dass zu viel geplant wird und schlussendlich mit der begrenzten Zeit nicht umgesetzt werden kann. Ein weiterer Faktor ist, dass die Leitungsteams im Lager nicht genügend Zeit haben den Inhalt der Box umzusetzen.

Die Mehrsprachlichkeit ist eine Voraussetzung dafür, dass die Box in allen Kantonen in der Schweiz verwendet werden kann. Hier ist einerseits eine gute Übersetzung notwendig und andererseits muss darauf geachtet werden, dass die ganzen pfadispezifischen Wörter richtig übersetzt werden.

Bei den Finanzen gibt es die Gefahr, dass kein oder ein zu kleines Budget für den Prototypen gefunden wird. Auch kann es zu einem Problem kommen, wenn die Boxen an die Kantonalverbände gehen sollen. Diese müssten dann über die Kantone finanziert werden. Da stellt sich die Frage, ob die Kantone ein Budget dafür haben, beziehungsweise dieses für solche Boxen ausgeben möchte.

Ein weiterer Aspekt, welcher im Auge behalten werden muss, ist die Nachfrage. Die Box muss dementsprechend so gestaltet werden, dass die einzelnen Abteilungen ein Interesse daran haben sich eine solche Box zu bestellen, um sie mit ins Lager nehmen zu können. Falls die Nachfrage zu gross sein sollte, könnten die Kantone Gefahr laufen, dass sie über zu wenige Boxen verfügen.

Ein Faktor, welcher bei solchen Projekten immer besteht, ist die Kommunikation. Das Risiko dabei ist, dass falsche Kommunikationskanäle gewählt werden können und somit die Botschaft nicht ans Zielpublikum herankommt. Oder dass die Kommunikation unverständlich ist.

Wie bei jedem Projekt kann es zu unvorhergesehenen Stolpersteinen kommen, welche das Projekt verlangsamen oder unmöglich machen.





## Projektbudget und Abrechnung:

Untenstehend ist das Budget für das MindSet aufgeführt:

Tabelle 2: Übersicht der Budgetierung des Projektes

	Bemerkung	Budget	Abrechnung
<b>Ausgaben</b>			
Entwicklung	Hilfsmittel für Entwicklung, Präsentationsbox	CHF 300.00	CHF 38.90
Testlauf Sommer 2023		CHF 500.00	CHF 821.71
Marketing	Flyer, Video	CHF 200.00	CHF 31.25
<b>Total Ausgaben</b>		<b>CHF 1000.00</b>	<b>CHF 891.86</b>
<b>Einnahmen</b>			
Beitrag aus Pfadi Züri Fond		CHF 1000.00	CHF 0.00
<b>Total Einnahmen</b>			<b>CHF 0.00</b>

Für die Entwicklung und den Testlauf im Rahmen des Gilwelltickets haben wir 1000 Fr. budgetiert, welche für die Entwicklung, den Testlauf im Sommer sowie das Marketing gedacht sind. Nicht Teil des Budgets des Gilwell-Tickets sind die Kosten für die Weiterführung des Projekts nach Abgabe im September 2023.

Finanziert wird das Projekt durch die Pfadi Züri, welche für die Entwicklung, das Marketing und den Testlauf im Sommer 2023 mit 1000 Fr. aus dem Pfadi Züri Fond unterstützt. Für die Einführung des MindSets in der Lagersaison 2024 im Kanton Zürich hat die Pfadi Züri zudem weitere 1000 Fr. reserviert.

Die Projektleiterin von der «Wie geht's dir»-Kampagne, Norina Schwendener, hat zudem angesprochen, dass eine finanzielle Unterstützung aufgrund der «Wie geht's dir» - Inhalte denkbar würde. Es ist jedoch zum aktuellen Zeitpunkt noch unklar, ob und wieviel Geld wir erhalten werden, da noch kein Unterstützungsantrag eingereicht wurde.

Bis zur Abgabe des Gilwell-Tickets am 06.09.2023 konnte die Abrechnung noch nicht abgeschlossen werden, da die Rechnung für die Drucksachen für die Präsentationsbox sowie die Kosten für die Produktion des Videos noch ausstehend sind. Es ist davon auszugehen, dass das Gilwell-Ticket im Rahmen des Budgets abgeschlossen werden kann. Der Beitrag der Pfadi Züri wurde ebenfalls noch nicht ausbezahlt, da die Auszahlung gemäss Vereinbarung nach effektiver Schlussabrechnung erfolgt.





## AUSWERTUNG UMFRAGE PRÄVENTIONSANLASS UND BUKO

Als erster Anlauf für die Box, haben wir eine Umfrage erstellt. Dabei sind wir auf die nachfolgenden Fragen eingegangen und haben die in den Grafiken zu sehenden Ergebnisse bekommen.

Die Umfrage wurde am Präventionstreff (29.04.23) und an der BuKo (12.05.23-14.05.23) verteilt. Dazu haben wir Kärtchen in Kreditkartengrösse drucken lassen. Auf diesen war ein QR-Code gedruckt, über welchen die Umfrage erreicht werden konnte. Abbildung 6 und Abbildung 7 zeigen die Vorder- und Rückseite der Kärtchen.



Abbildung 6: Vorderseite Flyer (Umfrage BuKo)



Abbildung 7: Rückseite Flyer (Umfrage BuKo)

In der ersten Frage geht es darum aufzuzeigen, welche Funktionen in der Pfadi am in welcher Häufigkeit abgedeckt wurden (siehe Abbildung 8). Die meisten, die an der Umfrage teilgenommen haben, sind aus den Abteilungen, der zweit grösste Teil kommt aus den Kantonen, dann aus der PBS und zuletzt kommen noch die Regionen und anderes.

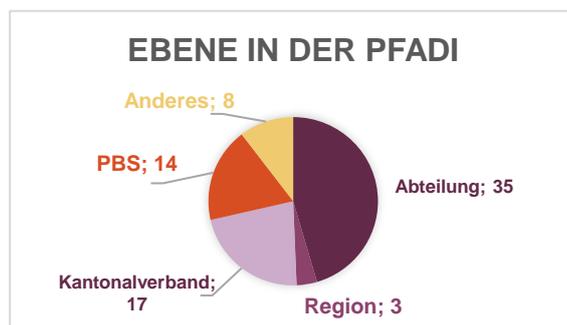


Abbildung 8: Ebenen in der Pfadi

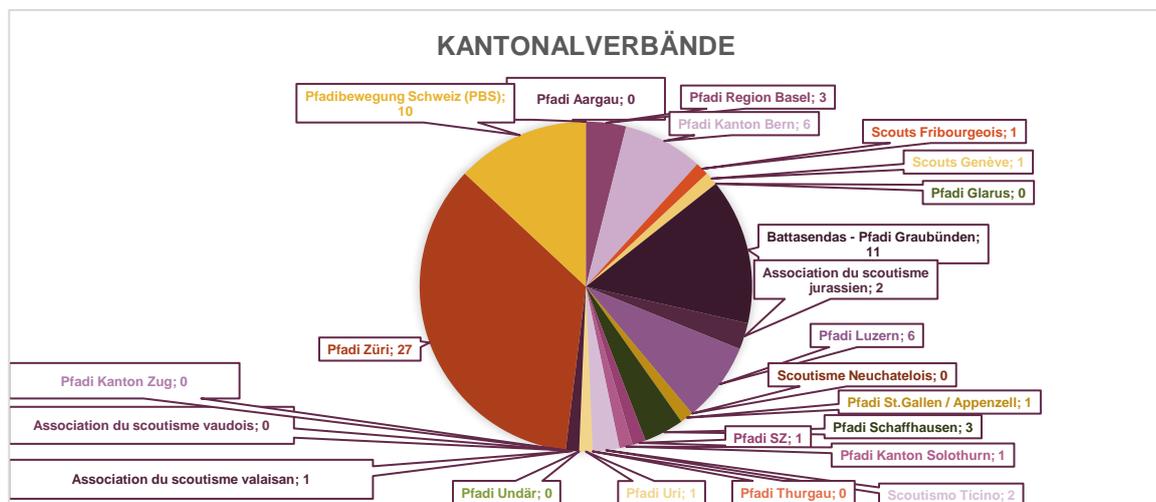


Abbildung 9: Teilnahmeghäufigkeit der einzelnen kantonal Verbände





Als zweites wollten wir die Teilnahmeghäufigkeit der einzelnen Kantone an der Umfrage aufzeigen (in Abbildung 9 zu sehen). Am häufigsten hat die Pfadi Züri teilgenommen, gefolgt von der Pfadi Graubünden und der PBS. Nur bei sieben Kantonen gab es keine einzige Antwort, dazu zählen die Pfadi Aargau, Glarus, Neuenburg, Thurgau, Undär, Waadt und Zug.

Um herauszufinden, ob es überhaupt ein Interesse gibt, ein MindSet für ein Lager oder einen Kurs zu bestellen, haben wir dies nachgefragt. Dabei haben lediglich zwei der 76 befragten Personen mit nein geantwortet. 97% würden sich eine solche Box bestellen (siehe Abbildung 10).



Abbildung 10: Voraussichtliche Bestellhäufigkeit

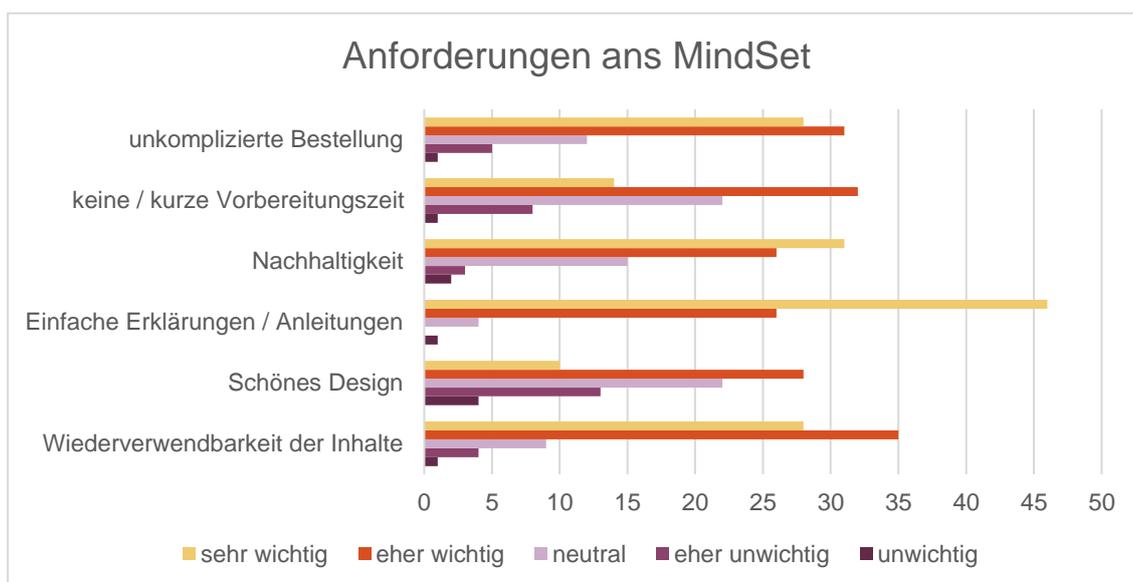


Abbildung 11: Anforderungen an das MindSet

Um das MindSet den Bedürfnissen entsprechend zu gestalten, haben wir die Anforderungen abgefragt (zusehen in Abbildung 11). Zu diesen Anforderungen gehören unkompliziertes Bestellen, keine/kurze Vorbereitungszeit, Nachhaltigkeit, einfache Erklärungen/Anleitungen, schönes Design und die Wiederverwendbarkeit der Inhalte. Am wichtigsten scheinen die einfachen Erklärungen und Anleitungen zu sein. Weniger wichtig wurde das Design eingestuft.



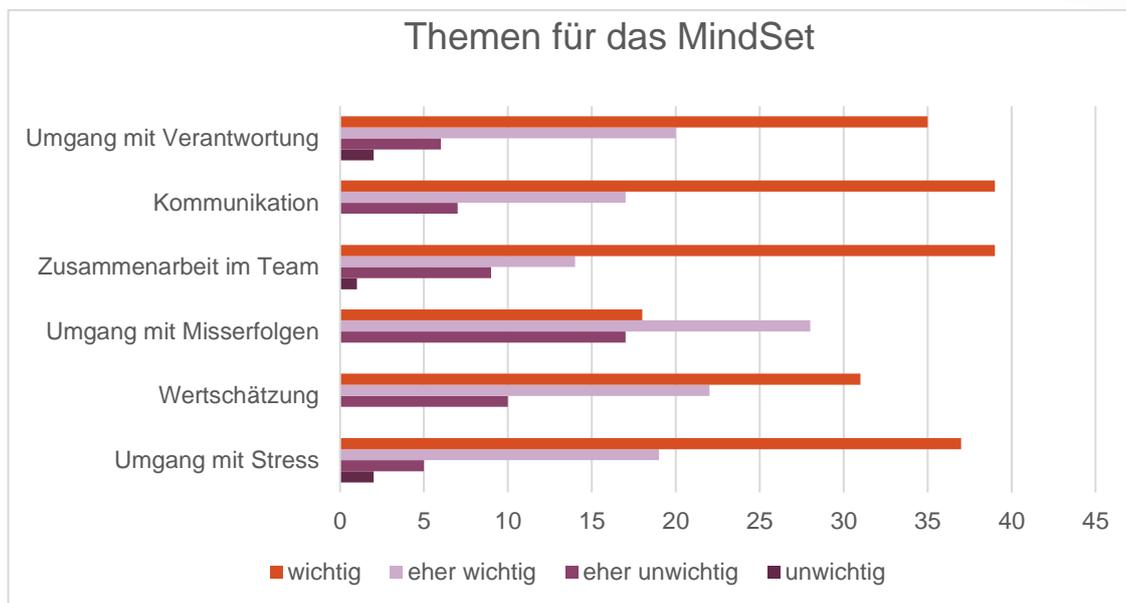


Abbildung 12: Wichtigkeit der Themen für das MindSet

Als nächstes ging es um die Thematik (siehe Abbildung 12). Zur Auswahl stand der Umgang mit Verantwortung, Kommunikation, Zusammenarbeit im Team, Umgang mit Misserfolgen, Wertschätzung und Umgang mit Stress. Dabei wollten wir herausfinden, welche Thematiken als wichtig eingestuft werden. Insgesamt wurden alle vorgeschlagenen Themen als wichtig eingestuft. Am wichtigsten wurden die Kommunikation und die Zusammenarbeit im Team bewertet. Dicht gefolgt vom Umgang mit Verantwortung und dem Umgang mit Stress. Darauf folgt dann die Wertschätzung und zuletzt auch der Umgang mit Misserfolgen.

Zuletzt haben wir noch nach dem zeitlichen Anspruch gefragt. Die meisten wünschen Aktivitäten, welche 10 bis 15 Minuten dauern (siehe Abbildung 13).

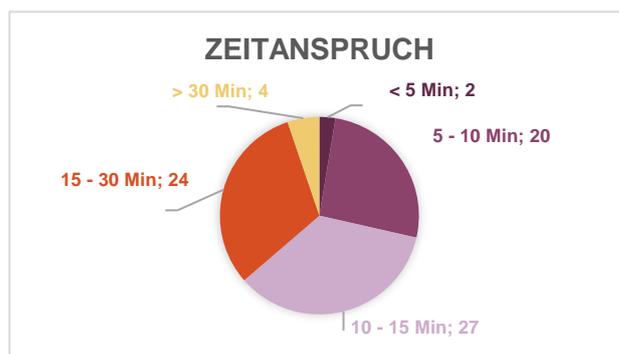


Abbildung 13: Zeitlicher Aufwand, der das MindSet bringen darf





## Fazit zur Umfrage Präventionsanlass und BuKo

Die meisten erhaltenen Antworten kommen aus Abteilungen aus den Kantonen Zürich und Graubünden, dem schliessen sich Antworten aus der PBS an. Die anderen Kantonalverbände haben weniger oft oder gar nicht an der Umfrage teilgenommen. Dies lässt sich darauf zurückschliessen, dass die Projektgruppe aus Personen aus dem Kanton Zürich und Graubünden besteht und diese im Kantonalverband Zürich oder für die PBS aktiv sind.

Zu den technischen Eigenschaften der Box ist es der Mehrheit wichtig, dass einfache Erklärungen enthalten sind, eine unkomplizierte Bestellung möglich ist und die Box wiederverwendet werden kann. Weitere Themen die als wichtig erachtet wurden sind eine kurze Vorbereitungszeit der einzelnen Aktivitäten, sowie das Thema Nachhaltigkeit. Das Design ist zwar eine wichtige Komponente für die Wiederverwendbarkeitsbereitschaft, allerdings wurde diese als weniger wichtig eingestuft. 99% der befragten Personen würden eine solche Box bestellen. Zeitlich wünscht sich die Mehrheit Aktivitäten von 10 bis 15 Minuten oder 15 bis 30 Minuten. Die wenigsten wünschen sich Aktivitäten unter 10 Minuten und noch weniger wünschen sich Aktivitäten, welche über eine halbe Stunde dauern.

Alle angegebenen Themen scheinen den Befragten wichtig zu sein. Dabei stechen vor allem die Themen Verantwortung, Kommunikation, Zusammenarbeit im Team und der Umgang mit Stress heraus. Die Thematik der Wertschätzung scheint dabei weniger wichtig zu sein und der Umgang mit Misserfolgen wurde mit der geringsten Wichtigkeit eingestuft. Weiter wurden folgende Themen von den Teilnehmenden als wichtig benannt: Fehlerkultur aufgreifen, Konflikte angehen, Belastung / Überlastung, Selbstfürsorge, Umgang mit persönlichen Krisen / Herausforderungen, Genderkonform, gute Verpackung auch für Zeltlager.





## TESTLAUF MINDSET

### Teilnehmende

In der Tabelle 3 sind die Abteilungen aufgeführt, welche am Testlauf teilgenommen haben, sowie deren Sprache, Lagerdatum und Lagerort.

**Tabelle 3: Übersicht der Teilnehmenden am Testlauf**

Abteilung / Stufe	Sprache	Datum	Lagerort
Wölfe Scout Altaïr (Neuchâtel)	Deutsch / Französisch	15.07- 22.07.23	Vers-l'Eglise (VD)
Trupp Antares Scout Altaïr (Neuchâtel)	Deutsch / Französisch	07.-20.07.23	Norwegen
Wölfli Pfadi BCEB	Romanisch / Deutsch	22.07-30.07.23	Malters (LU)
Meute DaVinci (Wölfe) Pfadi Dunant	Deutsch	22.07-30.07.23	Malters (LU)
Trupp Wildegg (Pfadis) Pfadi Dunant	Deutsch	17.07 - 28.07.23	Stierva (GR)
Trebjorkar Espoo FIN	Schwedisch	27.07-03.08.23	Västerlånggatan 13, 20100 Åbo
Esploratori Scout Mendrisio	Italienisch	06.07-22.07.23	Linthal (GL)
Panokurs Pfadi Züri	Deutsch	29.07- 05.08.23	Störgeln (SG)
Aufbaukurs Pfadi Region Winterthur	Deutsch	15.07-22.07.23	Unterwegs-Kurs
Pfadi SoLa Pulacha	Deutsch	16.07-28.07.23	Gontenbad (AI)
PTA SoLa Pfannenstiel	Deutsch	15.07-21.07.23	Steckborn
Wölflistufen SoLa St. Luzi	Deutsch	15.07-21.07.23	Ederswiler, Jura
Pfadistufen SoLa St. Luzi	Deutsch	15.07-28.07.23	Fäld, Binn (VS)
Pfadis Voie-Lactée	Französisch	10.07- 22.07.23	Veyrier (GE)

\*Aus Datenschutzgründen wurden die Kontaktangaben der Abteilungen und der Betreuenden entfernt.





## Materialbeschaffung Testlauf

Die Tabelle 4 zeigt, welche Aktivität welches Material benötigt hat und wo dieses gekauft wurde, beziehungsweise herkam.

**Tabelle 4: Übersicht des verwendeten Materials für den Testlauf und wo deren Herkunft**

Was	Pfadi Züri	Druckerei Aebersold <small><a href="https://www.aebersold.ch/">https://www.aebersold.ch/</a></small>	Galaxus	Wie geht's dir?	QR-Codes	Anderes
Titelseite: Was beeinflusst dein MindSet?						Selbst erstellt
Übersicht Angebote		A5 Darstellung				
Erklärkärtli		A6 Kärtli alle Aktivitäten ausser Methoden-Fächer				
Failfish	A3 Lamierte Fische					
Schwarzwälder-Torte						
Tutgutscheine			Post-IT			
Love Letters		A6 Frage Vorlagen	Couvert			
Home Letters				Postkarten		
Wie geht's dir? Mach den Selbstcheck!				Selbst-Check	Selbst-Check	
Stimmungsbarometer		Barometer	Wäscheklammern			
Pausen			Punktekleber			
Methoden-Fächer						
- Spaziergang						
- Knete			Knete			
- Massagekreis						
- Emotionen-ABC					Gefühls-Sticker	
- Autogenes Training						Filme
Landschaften malen						
Witzchallenge						
Notfallpäckli						
Krisensituationen				Selbst-Check div. Broschüren	Pro Juventute Selbst-Check!	





## Boxen für den Testlauf

Abbildung 1 und Abbildung 2 zeigen die Boxen nach dem Befüllen und vor dem Senden. Da noch nicht klar war, wieviel Inhalt schlussendlich in einer Box Platz haben muss, wurden Kartonboxen für den Testlauf verwendet. Jedoch mit der Absicht, dass für das Endprodukt eine wasserfeste Box verwendet werden soll, welche auch in Zeltlagern oder Unterwegs-Kursen gut verwendet werden kann.

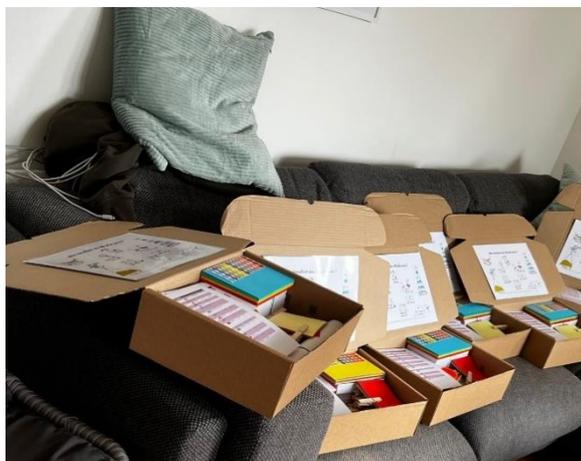


Abbildung 14: Fertig gefüllte Boxen



Abbildung 15: Einsicht in eine fertig gefüllte Box





## Auswertung Testlauf Sommer 2023

### Vorbereitungen durch uns

Das Material für die Boxen konnte rechtzeitig und vollständig organisiert werden. Innerhalb von vier Stunden wurden die 14 Boxen zusammengestellt und anschliessend versendet, sodass sie zu allen pünktlich ins Lager kamen. Dabei stellten sich die folgenden Schwierigkeiten heraus: Der Methodenfächer musste ausgeschnitten und zusammengeheftet werden (sehr aufwändig), die Love Letters waren nicht in 15er Paketen mit den verschiedenen Fragen von der Druckerei vorsortiert und verpackt, sondern mussten alle einzeln von Hand noch sortiert werden. Bei den Erklärkarten lag dasselbe Problem mit der Sortierung vor, dies müsste beim nächsten Mal besser mit der Druckerei besprochen werden.

### Auswertung Umfrage Testlauf

Folgend werden die wichtigsten Erkenntnisse der Umfrage kurz zusammengefasst: Schlussendlich sind 14 Pfadigruppen in den Testlauf gestartet. Den Testlauf vollendet haben 12 Pfadigruppen, zwei konnten das MindSet aufgrund von Unvorhergesehenem im Lager nicht durchführen. Die Auswertung hat gezeigt, dass mehrheitlich das MindSet oder zumindest ein Teil davon im Lager benutzt werden konnte. Bei der PTA gestaltete sich der Gebrauch des MindSet schwierig, da sie ihre Teilnehmenden nie ganz allein und unbeaufsichtigt lassen konnten.

Diejenigen Gruppen, welche an der Umfrage teilgenommen haben, äusserten, dass sie die Informationen zum MindSet frühzeitig erhielten und die Übersetzungen ins französische waren mehrheitlich verständlich. Das Testlauf-Design wurde mehrheitlich als ansprechend empfunden, wobei bei einzelnen Inhalten die Qualität noch hochwertiger werden sollte (wasserdichte Boxen, stabiler Stimmungsbarometer, etc.). Von den 20 Befragten wurden folgende an den Aktivitäten durchgeführt:

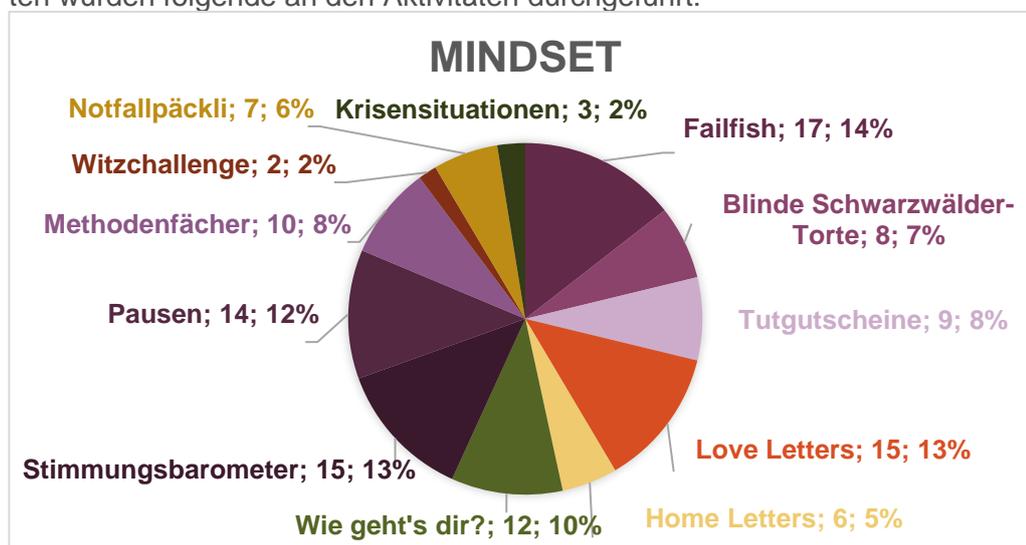


Abbildung 16: Auswertung der einzelnen Aktivitäten des MindSet's anhand der Anzahl Personen die an dem Testlauf teilgenommen haben.





Der Methodenfächer beinhaltete 6 verschiedenen Aktivitäten, welche von den erfragten Personen folgendermassen als geeignet für einen Höck angesehen wurden: Die befragten Personen gaben bei den verschiedenen Aktivitäten an, wie viel Zeit benötigt wurde, was anschliessend in die Auswertung unserer angegebenen Zeit miteinfliesst. Alle gaben an, dass sie genügend Material erhalten haben, die Box jedoch teilweise sehr in Mitleidenschaft gezogen wurde, da sie aus Karton bestand. Dies wurde für den Testlauf bewusst so gewählt, da noch nicht klar war, wie gross der Umfang für die definitive Box sein wird. 17 von 20 Erfragten gaben zudem an, dass der Aufwand, den sie selbst betreiben mussten (z.B. um Material zu besorgen) angemessen war. Folgendermassen wurden die verschiedenen Bereiche beeinflusst:

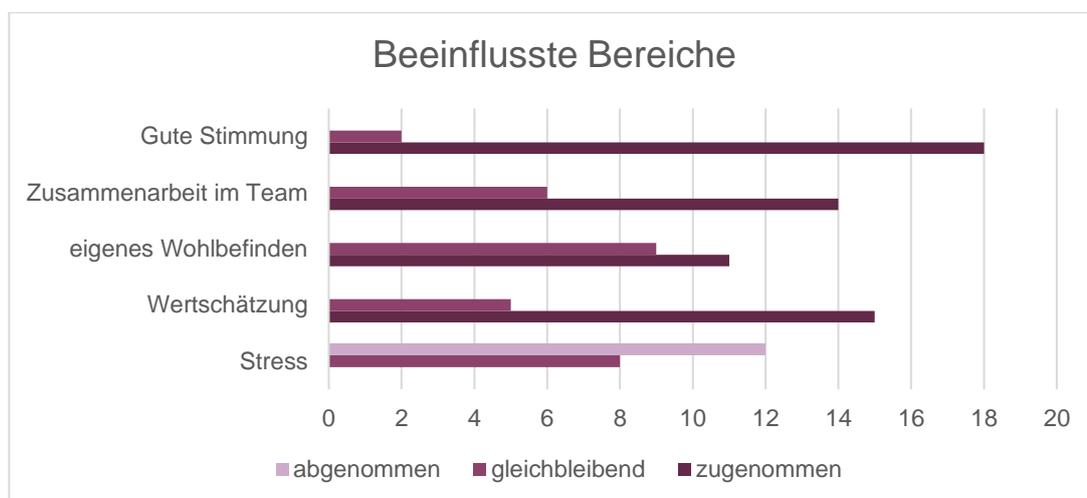


Abbildung 17: Bereiche, welche das MindSet bei den Teilnehmenden beeinflussen, konnten

Das Ergebnis in Abbildung 17 ist erfreulich. Die beeinflussten Bereiche haben sich mehrheitlich (über 50%) durch das MindSet verbessert, der Stress hat abgenommen.

Allgemein haben die Befragten geäussert, dass sie das MindSet eine coole Idee finden, damit das Leitungsteams sich einmal bewusst Zeit für sich selbst nehmen kann. Sie sind der Meinung, dass die Leitungsteam sich jedoch schon bewusst beim Erstellen des Grobprogramms Zeitblöcke einplanen sollten, damit sie Zeit finden, das MindSet durchzuführen.

Von 20 befragten Personen, würden sich 15 Personen das MindSet ins Lager bestellen. Zwei weitere würden das MindSet bestellen, sofern eine italienische Version zur Verfügung stehen würde. Die restlichen drei würden sich keine Box bestellen da sie der Meinung sind, dass ihr Leitungsteam bereits sehr gut funktioniert und harmoniert und gegenseitig aufeinander geschaut wird, sodass ein MindSet nicht benötigt wird. Sie machen bereits ähnliche Aktivitäten im Leitungsteam von sich aus.





### **Anpassungen aufgrund Umfrage Testlauf**

Folgende Aktivitäten wurden nach der Umfrage definitiv ins MindSet aufgenommen: Fail-fish, blinde Schwarzwälder-Torte, Love Letters, Stimmungsbarometer, Pausen, Notfallpäckli und Krisensituationen. Die Tutgutscheine, die Home Letters und die Witzchallenge wurden nach dem Testlauf rausgestrichen. «Wie geht's dir? Mach den Selbstcheck!» wurde von einer einzelnen Aktivität in den Methodenfächer genommen.

Beim Methodenfächer wurde das Emotionen-ABC und die Knete beibehalten, das autogene Training, das Landschaften Malen, der Spaziergang und der Massagekreis gestrichen. Beim Massagekreis ist zu erwähnen, dass dieser aufgrund möglichem grenzüberschreitendem Verhalten und möglichen dazu führenden Unwohlsein gestrichen wurde. Die vier Aktivitäten werden durch Folgende ersetzt: «Wie geht's dir? Mach den Selbstcheck!», Wolkensafari, «Ich packe in meinen Rucksack...» sowie Süsses oder Saures.

Zudem werden die Vorinformationen zum MindSet ausgebaut, Schokolade auf Wunsch der Befragten miteingebaut und eine wasserfeste Box verwendet. Ausserdem wird es ein Video zum MindSet geben, welches dessen Verwendungszweck kurz erklärt und für Werbezwecke verwendet werden kann.





## DEFINITIVES MINDSET

### Inhalt

Das MindSet setzt sich aus verschiedenen Aktivitäten zusammen, welche die psychische Gesundheit in einem Lager- oder Kursleitungsteam fördern sollen. Dabei zielen die Aktivitäten auf folgende Thematiken ab: Persönliche Ressourcen, Umgang mit Misserfolg, Wertschätzung, Umgang mit Stress, Entdecken, Austausch im Team, Körperliche Aktivitäten, Kreativität, Hilfe annehmen und Krisen bewältigen und Freundschaft. Zu jeder Aktivität gibt es eine Karte, auf welcher die Aktivität beschrieben steht. Diese sind im Anhang zu finden. Auf Abbildung 1918 und Abbildung 1819 ist die Box mit dem Inhalt zu sehen. Nachfolgend werden noch die definitiven Inhalte der Box beschrieben:

- **Failfish:** Hierbei geht es darum, dass das Leitungsteam lernt mit Misserfolgen umzugehen und darüber zu sprechen. So kann jeder seine eigenen Fehler reflektieren und andere können mitlernen. An Material steht dabei ein Fisch zur Verfügung, bei dem pro Misserfolg eine Schuppe ausgemalt werden kann.
- **Blinde Schwarzwälder-Torte:** Bei dieser Aktivität wird der Austausch im Team und die Kreativität gefördert. Das Leitungsteam erhält richtige und falsche Zutaten für eine Schwarzwälder-Torte. Mit verbundenen Augen bauen sie sich die Torte zusammen.
- **Love Letters:** Mit den Love Letters sollen die Wertschätzung und die Freundschaft gefördert werden. Im Höckraum werden bunte Briefumschläge aufgehängt, auf welchen jeweils die Namen des Leitungsteams stehen. Während dem Lager können sich alle gegenseitig Briefe schreiben. Am Ende des Lagers werden die Umschläge verteilt. So können sich die Leitenden einerseits an den netten Worten der anderen erfreuen, andererseits das Lagerloch etwas abdämpfen.
- **Stimmungsbarometer:** Der Stimmungsbarometer zielt auf den Austausch im Team und die persönlichen Ressourcen ab. Dazu wird im Höckraum der Barometer aufgehängt und jede Leitperson erhält eine Wäscheklammer, welche sie mit ihrem Namen beschriftet. Auf dem Stimmungsbarometer, einem Band mit verschiedenen Smileys entsprechend verschiedenen Stimmungen, kann je nach eigener Stimmung die Wäscheklammer verschoben werden. So kann schnell erkannt werden, wie die Stimmung im Team ist.
- **Pausen:** Bei den Pausen werden ebenfalls der Austausch im Team und die persönlichen Ressourcen angesprochen. Dafür werden die Leitungsteams gebeten ein zusätzliches Grobprogramm («Picasso») des Lagers zu drucken. Zu Beginn des Lagers kann dann besprochen werden, wer wann gerne eine Pause einlegen würde. Dabei muss darauf geachtet werden, dass immer genügend Leitpersonen im Lager anwesend sind und dass es Aktivitäten gibt, bei denen das ganze Leitungsteam benötigt wird.
- **Notfallpäckli:** Das Notfallpäckli behandelt die Themen Hilfe annehmen und Krisen bewältigen und Umgang mit Stress. Die Idee ist, dass dieses Notfallpäckchen verwendet wird, wenn die Stimmung im Leitungsteam auf einem Tiefpunkt ist. Die Aktivität braucht etwas mehr Zeit als andere, welche sich das Leitungsteam in einer solchen Situation auch nehmen sollte. Das Päckchen beinhaltet eine Mini Roverwache. Die Fragen behandeln Themen, welche sich direkt auf das Lager, auf die eigene Pfadikarriere und das Leben ausserhalb der Pfadi beziehen.





- **Krisensituationen:** Dieses Paket an Informationen bezieht sich auf das Thema Hilfe annehmen und Krisen bewältigen. In einem Umschlag sind verschiedenen Broschüren zu finden, welche sich mit unterschiedlichen Themen der psychischen Gesundheit auseinandersetzen. Des Weiteren ist dort auch die Nummer der Pfadihelpline enthalten, welche im Notfall kontaktiert werden kann.
- **Methodenfächer:** Der Methodenfächer setzt sich aus sechs Aktivitäten zusammen. Die meisten zielen auf die persönlichen Ressourcen ab. Sie lassen sich gut zu Beginn des Höcks einsetzen, um Energie zu tanken, die Bedürfnisse im Team abzuholen und den Austausch untereinander zu fördern. Mit einem Würfel kann ermittelt werden, welche Methode angewendet wird. Dafür sind die Methoden in einem Fächer zusammengefasst und mit verschiedenen Farben auf der Seite markiert. Der Würfel entspricht denselben Farben. Die enthaltenen Aktivitäten sind die folgenden:
  1. **«Wie geht's dir? Mach den Selbst-Check!»:** Das ist ein Selbstcheck, bei dem der Stand der eigenen psychischen Gesundheit ermittelt werden kann.
  2. **Knete:** Mit der Knete soll die eigene Stimmung geformt werden und anschliessend den anderen beschrieben werden.
  3. **Emotionen-ABC:** Das Emotionen-ABC hat verschiedene Buchstaben, welche unterschiedliche Emotionen beschreiben. Jeder kann sich einen Buchstaben passend zur eigenen Stimmung aussuchen.
  4. **Wolkensafari:** Dabei legen sich alle aus dem Leitungsteam auf eine Wiese und beobachten die vorbeiziehenden Wolken. Wer eine Form findet, welche zu der eigenen Stimmung passt, beschreibt sie den anderen.
  5. **Süsses oder Saures:** Austausch über gute und schlechte Erlebnisse im Team.
  6. **Ich packe in meinen Rucksack:** Positive und negative Erlebnisse und Ereignisse miteinander teilen.

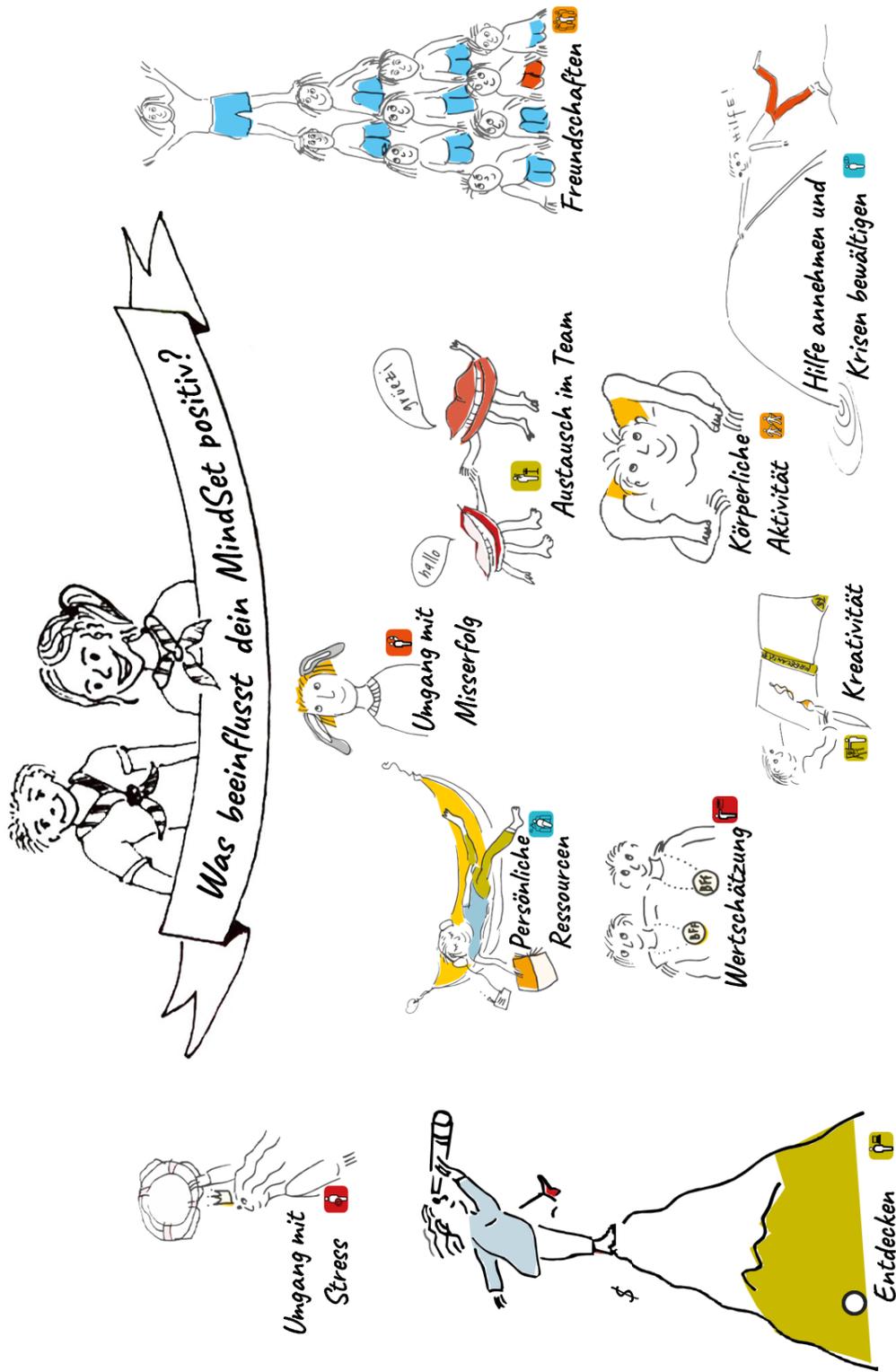


Abbildung 19: Offene fertige Box mit Inhalt



Abbildung 18: Box von aussen





Erstellt durch Sinas Cristian, VO Käfige mit Zeichnungen von Barbara Bläsi, VO Piffan (2023), Perspektive Thurgau, psychische-gesundheit.ch, Inkizipgramme, pro ment, obersternech (2023)

Abbildung 20: Übersicht über die verschiedenen Themenbereiche im MindSet





## Kostenschätzung des definitiven MindSet

Tabelle 5: Kostenübersicht vom MindSet mit einmaligen Ausgaben für wiederverwendbare Materialien und Kostenpunkten für Verbrauchsmaterialien

	Anzahl	Preis
<b>Einmalige Ausgaben</b>		
Rakobox inkl. Deckel	1	CHF 26.00
Drucksachen (Karten, Methodenfächer, ...)		CHF 33.00
Knete	10	CHF 10.00
Beutel für Notfallpäckli	1	CHF 3.00
Stimmungsbarometer	1	CHF 3.00
<b>Total einmalige Ausgaben</b>		<b>CHF 75.00</b>
<b>Verbrauchsmaterial</b>		
Couverts für Love Letters	20	CHF 4.60
Papier für Love Letters	400	CHF 4.90
Klebefunkte	88	CHF 0.80
Gefühls-Sticker (Wie geht's dir?)	2	CHF -
Wäscheklammern aus Holz	20	CHF 1.60
Schokolade (z.B. M&Ms)	1	CHF 6.90
Süssigkeit sauer (z.B. Gummiföschli)	1	CHF 3.10
Süssigkeit süss (z.B. Saure Würmer)	1	CHF 3.10
Kriesenkärtchen PBS	20	CHF -
Postkarten (Wie geht's dir?)	20	CHF -
<b>Total Verbrauchsmaterial</b>		<b>CHF 25.00</b>
<b>Gesamttotal</b>		<b>CHF 100.00</b>

Die Kosten für das MindSet setzen sich aus einem Teil für einmalige Ausgaben sowie einem Teil für Verbrauchsmaterial zusammen (wie in Tabelle 5 aufgelistet ist).

Der Teil für einmalige Ausgaben beinhaltet Material, pro Box zu Beginn einmal gekauft werden muss, wie zum Beispiel die Rako-Box.

Der Anteil Verbrauchsmaterial macht rund 1/4 des Gesamtpreises aus. Unter Verbrauchsmaterial verstehen wir alles Material, das nach Gebrauch der Box ersetzt werden muss.

Als Basis für die Kostenschätzung wurden Erfahrungswerte aus dem Testlauf sowie Schätzwerte mithilfe von Internetrecherche verwendet, da zum Zeitpunkt der Abgabe des Tickets noch nicht die effektiven Kosten für die definitive Box bekannt waren.





Weiter wurde nicht berücksichtigt, dass bei einer grösseren Anzahl Boxen, beim Einkauf des Materials eventuell Mengenrabatte gewährt werden, welche sich positiv auf den Preis vom MindSet auswirken.

Wir rechnen damit, dass das MindSet für einen Betrag von maximal 100 Fr. (Anschaffungspreis) angeboten werden kann und das Verbrauchsmaterial pro Verwendung nicht mehr als 25 Fr. beträgt.

## Neues Design

Mit dem Inhalt der Box wurde auch das ganze Design überarbeitet. Zudem wurde für das MindSet ein Logo erstellt. Es werden zudem noch Stickers folgen, um die Rako-Boxen von aussen zu beschriften.

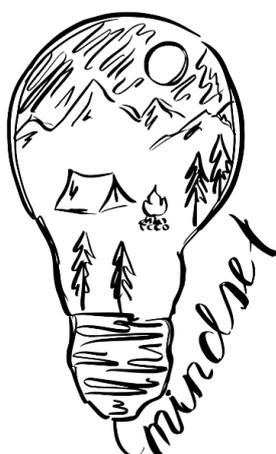


Abbildung 21: Logo des MindSet's



## Pausen



<b>Themenbereich:</b> Persönliche Ressourcen & Austausch im Team	<b>Zeitaufwand:</b> 5 Minuten
<b>Benötigtes Material:</b> <b>Im MindSet enthalten:</b> • Beigelegte farbige Klebepunkte <b>Material von euch:</b> • A3 oder A4 Grobprogramm • Stifte	<b>Sonstiges:</b> Lagerbeginn
<b>Ziel</b> Pausen können bewusst vom Leitungsteam gewählt und eingelegt werden.	
<b>Durchführung</b> Jede Leitungsperson erhält ein bis zwei (oder mehr) Kleber, welche mit Namen versehen werden. Jede Leitungsperson darf auf dem Grobprogramm ein bis zwei (je nach Leiterkapazität) Morgen/Nachmittage/individuelle Blöcke markieren, an welchen sie/er eine Pause einlegen möchten. Je nach Leitungsteamgrösse muss begrenzt werden, wie viele Leitende gleichzeitig Pause nehmen dürfen.	

Abbildung 22: Beispiel einer fertig designten Aktivität

# METHODEN FÄCHER



Abbildung 24: Titelbild des Methodenfächers

## Emotionen ABC

<b>Themenbereich</b>	Persönliche Ressourcen	<b>Dauer</b>	5 - 10 Minuten
<b>Material</b>	Stickers von «Wie geht's dir?»		
<b>Ziel</b>	Eigene Gefühlslage und Stimmung wird dem restlichen Leitungsteam offenbart.		
<b>Vorbereitung</b>	Legt das Emotionen-ABC von «Wie geht's dir?» in der Mitte aus, sodass sie alle gut sehen können.		
<b>Durchführung</b>	Jede Person sucht sich ein bis max. zwei Buchstaben des Emotionen-ABC aus und erklärt damit anschliessend kurz, weshalb er/sie diese Buchstaben gewählt hat.		

Abbildung 23: Beispiel einer Aktivität aus dem Methodenfächer





## AUSBLICK: AKTUELLER STAND UND WEITERES VORGEHEN

### Aktueller Stand

Der Inhalt vom MindSet-Prototyp wurde erstellt und wurde in einem Testlauf in verschiedenen Sprachregionen aus der Schweiz und Finnland überprüft und ausgewertet. Die Inhalte wurden entsprechend der Rückmeldungen des Testlaufs angepasst oder ersetzt. Eine fertige Box mit dem neuen Inhalt wurde konzipiert, welche am Gilwell-Nachweekend vorgestellt wird. Das Video zum MindSet ist in Erarbeitung. Mit Gämschi vom Präventionsteam der PBS und Bison aus der AKom der PBS sind wir in Austausch.

### Weiteres Vorgehen

Das Gilwell-Ticket wird am Nachweekend vorstellen. Anschliessend wird Kontakt mit den verschiedenen Kantonalverbänden aufgenommen und ihnen das Projekt kurz präsentiert. Ziel ist es, dass MindSet bei der Pfadi-Züri zu implementieren. Den anderen Kantonalverbänden wird das MindSet zur Verfügung gestellt, inkl. gemeinsamer Materialorganisation. Am 16.09.23 findet die A-Konf in Bern statt, Fuchur wird dort an einem Workshop das MindSet vorstellen und besprechen. Merlin hat zudem am 16.09. Kantonsleitenden-Treffen und wird dort Anliegen und Ideen bezüglich der Distribution an die verschiedenen Kantone diskutieren. Die Übersetzungen auf Französisch und Italienisch werden mit Unterstützung des Präventionsteam der PBS gemacht (Stand Gespräch mit Gämschi am 03.09.23).

## ABSCHLUSS PROJEKT

Ziel ist es, dass Projekt an die verschiedenen Kantonalverbände zu übergeben und dann anschliessend von unserer Seite her abzuschliessen. Die meisten Kantonalverbände haben ein eigenständiges Präventionsteam, welches sich Themen der Prävention um solche Projekte kümmert, bei anderen Kantonalverbänden ist die Prävention dem Programmteam angegliedert.

Zum Abschluss des Projektes haben wir uns überlegt, dass auch wir uns und unserer psychischen Gesundheit etwas Gutes tun wollen. Dazu wollen wir eine gemeinsame Wanderung machen. Da Axel als Betreuer Teil unseres Ticketteams ist, würden wir uns freuen diesen Abschluss mit ihm zu besteigen.





## ABSCHLIESSENDE WORTE UND DANKSAGUNG

Wir danken allen Personen, welche uns bei unserem Ticket unterstützt, haben:

... Ladina Crastan / Womba, Claudia Crastan & Andreas Mörker / Kodack für die konstruktive Hilfe und das Gegenlesen der Arbeit.

... Kai Strehlke für die spontanen französisch Übersetzungen.

... Madeleine Bachmann / Zip und Selma Hottinger / Skittle (Ärztinnen aus dem KiSpi Zürich) für die Ideen und das Gegenlesen unserer Arbeit.

... Guillaume Broillet / Gonolek und Filippo Pusterla / Filzo für die Kontaktherstellung in die anderen Sprachregionen der Schweiz.

... allen Abteilungen und Personen welche an den verschiedenen Umfragen und am Testlauf 2023 teilgenommen haben.

... Stephanie Öttl / Chumani und Linda Stucki / Slaia für das erstellen und die Unterstützung beim Logo & Design

... Norina Schwendener von der Kampagne «Wie geht's dir?» für den regen Austausch und die Unterstützung bei unserem Projekt.

... der Pfadi Züri

... für die finanzielle Unterstützung für die Entwicklung unserer Box

... dem Dinkel-Team der Pfadi Züri für die gendergerechte Textkorrektur

... dem Video-Team der Pfadi Züri für die Unterstützung beim Erstellen unseres Videos.

... dem ganzen Präventionsteam und insbesondere Varuna für ihre wertvollen Inputs.

... Marc Geissmann / Gämschi für die Unterstützung von Seite Präventionsteam der PBS.

... David Walker / Axel für die konstruktive Kritik, die vielen Momente die wir mit ihm lachen konnten und die gute Betreuung unseres Gilwell-Tickets.

... all unseren Gilwell-Leitenden und Gilwell-Gspänli für die tollen Gespräche und die schönen Erlebnisse während dem ganzen Kurs.

... der Lagerküche, welche uns, während dem ganzen Kurs mit feinem Essen verwöhnt hat.





## ANHANG

### Übersicht Angebote

Übersicht Angebote				
Themenbereich		Was	Zeitaufwand	Sonstiges
Umgang mit Misserfolgen		Failfish	Fortlaufend	
Austausch im Team & Entdecken		Blinde Schwarz-Wälder-Torte	20-30 Minuten	
Wertschätzung & Freundschaften		Love Letters	30 Minuten	
Persönliche Ressourcen & Austausch im Team		Stimmungsbarometer	Fortlaufend	
Persönliche Ressourcen & Austausch im Team		Pausen	5 Minuten	Lagerbeginn
Hilfe annehmen und Krisen bewältigen, Umgang mit Stress		Notfallpäckli	30 Minuten	
Hilfe annehmen und Krisen bewältigen		Krisensituationen	Bei Bedarf	
<b>Methodenfächer</b>				
Persönliche Ressourcen & Hilfe annehmen und Krisen bewältigen		Wie geht's dir? Mach den Selbst-Check!	5 Minuten	Höck
Körperliche Aktivität & Kreativität		Knete	5-10 Minuten	Höck
Persönliche Ressourcen		Emotionen ABC	5-10 Minuten	Höck
Persönliche Ressourcen & Austausch im Team		Süßes oder Saures	5-10 Minuten	Höck
Austausch im Team & Entdecken		«Ich packe in meinen Rucksack...»	10 Minuten	Höck
Kreativität & Umgang mit Stress		Wolkensafari	5-10 Minuten	Höck





## Materiallisten

### Materiallisten (zu organisieren und mitzunehmen)

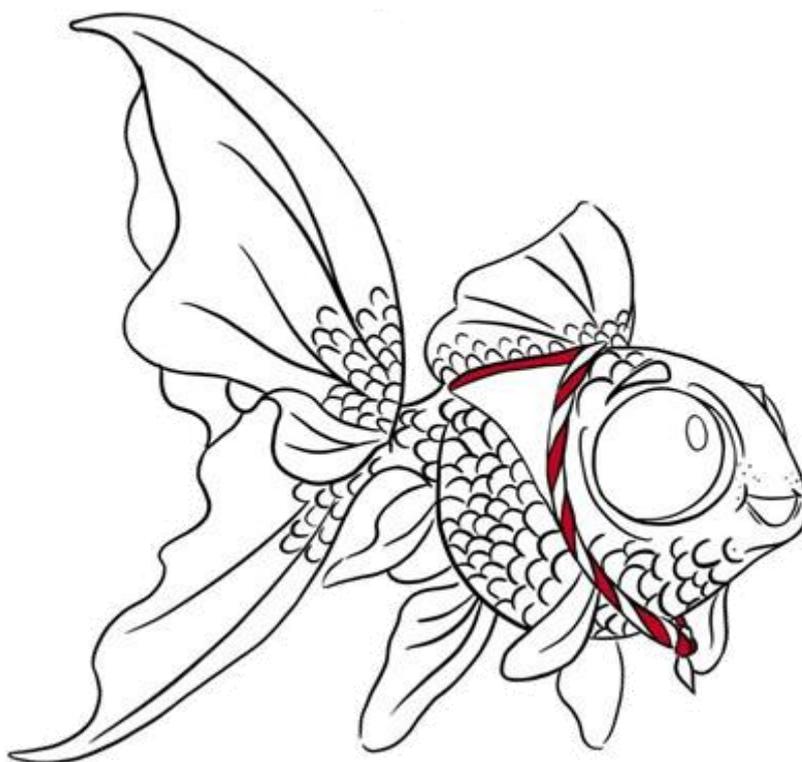
Leitungsteam	Küche
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verschiedenfarbige Edding</li><li>• Verschiedene Stifte (inkl. Filzstifte)</li><li>• Karten / Post-It / Zetteli</li><li>• A3 oder A4 Grobprogramm</li><li>• Rechaudkerzen</li><li>• Streichhölzer</li></ul>	<p>Pro 5 Personen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1x Schoggi-Biskuit-Boden</li><li>• 1x Schlagrahm</li><li>• 1x entsteinte Herz-Kirschen</li><li>• 1x Schoggistreusel</li><li>• Verschiedene Gewürze (Salz, Pfeffer, Schoggipulver, etc.)</li><li>• 1x Banane</li><li>• 2x Messerli</li><li>• 2x Brettli</li><li>• 2x Löffel</li><li>• 1x Unterlage für Torte</li><li>• Weitere falsche Zutaten</li><li>• 1x Timer / Handy</li></ul>





## Failfish

<b>Failfish</b>	
<b>Themenbereich:</b> Umgang mit Misserfolgen	 <b>Zeitaufwand:</b> Fortlaufend
<b>Benötigtes Material:</b> <b>Im MindSet enthalten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pfadi-Regenbogenfisch</li></ul> <b>Material von euch:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zwei verschiedenfarbige Edding</li></ul>	<b>Sonstiges:</b>
<b>Ziel</b> Ziel ist es einen humorvollen Umgang mit Missgeschicken, Misserfolgen und Pannen zu finden und dabei Erfolge und Gelungenes nicht zu vergessen.	
<b>Durchführung</b> Der beigelegte «Failfish» (Pfadi-Regenbogenfisch) wird an einem Ort aufgehängt, welcher nur für das Leitungsteam zugänglich ist. Neben dem Fisch werden verschiedenfarbige Eddings platziert. Immer wenn jemandem ein Missgeschick widerfährt oder ein Erfolg zu verzeichnen ist, kann eine Schuppe des Fisches ausgemalt werden. Vorgängig wird im Leitungsteam definiert, welche Farben, welche Bedeutungen haben.	





## Blinde Schwarzwälder-Torte

<b>Blinde Schwarzwälder-Torte</b>	
<b>Themenbereich:</b> Austausch im Team & Entdecken	 <b>Zeitaufwand:</b> 20 - 30 Minuten
<b>Benötigtes Material:</b> <b>Material von euch:</b> Pro 5 Personen <ul style="list-style-type: none"><li>• 1x Schokoladen-Biskuit-Boden</li><li>• 1x Schlagrahm</li><li>• 1x entsteine Herz-Kirschen</li><li>• 1x Schokoladenstreusel</li><li>• Verschiedene Gewürze (Salz, Pfeffer, Schokoladenpulver, etc.)</li><li>• 1x Banane</li><li>• 2x Messer</li><li>• 2x Schneidebrett</li><li>• 2x Löffel</li><li>• 1x Unterlage für Torte</li><li>• Weitere falsche Zutaten</li><li>• 1x Timer / Handy</li></ul>	<b>Sonstiges:</b> Die Spielleitung kann jemand aus dem Leitungsteam oder aus der Küche übernehmen.
<b>Ziel</b> Jede Gruppe kreiert in 15 Minuten eine Schwarzwälder Torte. Dies wird mit verbundenen Augen durchgeführt. Zur Verfügung stehen richtige und falsche Zutaten. Dabei entscheidet jede Gruppe selber, was in ihre Torte hineinkommt.	
<b>Vorbereitung</b> Die Spielleitung muss vorgängig die verschiedenen Zutaten (siehe Liste oben) vorbereiten. Nach dem sich alle in der Gruppe die Augen verbunden haben, bringt die Spielleitung die Zutaten zur Gruppe.	
<b>Durchführung</b> Jede Gruppe soll so schnell wie möglich eine eigene Schwarzwälder Torte kreieren. Nach 15 Minuten werden die verschiedenen Schwarzwälder Torten den anderen vorgestellt und im Team gegessen.	





## Love Letters

<b>Love Letters</b>	
<b>Themenbereich:</b> Wertschätzung & Freundschaften	  <b>Zeitaufwand:</b> 20 Minuten
<b>Benötigtes Material:</b> <b>Im MindSet enthalten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Couvert</li><li>• «Wie geht's dir Postkarten»</li></ul> <b>Material von euch:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stifte</li></ul>	<b>Sonstiges:</b> Diese Aktivität wird am besten zu Beginn des Lagers begonnen und kann dann das ganze Lager durchlaufen.
<b>Ziel</b> Mit den Love Letters kann sich das Leitungsteam gegenseitig Wertschätzung aussprechen und nach dem Lager kann mit dem persönlichen Couvert das Lagerloch gemindert werden.	
<b>Durchführung</b> Jede Leitungsperson erhält ein Couvert und schreibt seinen Namen drauf. Die angeschriebenen Couverts werden dann an der Wand aufgehängt oder einem anderen definierten Ort platziert. Die beigelegten Karten können genutzt werden, um den anderen Leitungspersonen einen Brief zu schreiben. Optional kann sich jeder selbst einen Brief schreiben mit der «Wie geht's dir?» Postkarten.	
<b>Mögliche Themenbereiche / Fragen</b> Unser tollstes Pfadierlebnis, das schätze ich an dir, deshalb bist du eine tolle Pfadileitungsperson, das war unser lustigstes Erlebnis, ein besonderes Erlebnis, welches wir gemeinsam teilen, unser Highlight diese Woche, das zeichnet dich aus, so haben wir uns kennengelernt, etc.	





## Stimmungsbarometer

<b>Stimmungsbarometer</b>	
<b>Themenbereich:</b> Persönliche Ressourcen & Austausch im Team	  <b>Zeitaufwand:</b> Fortlaufend
<b>Benötigtes Material:</b> <b>Im MindSet enthalten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beigelegten Stimmungsbarometer</li><li>• Wäscheklammern aus Holz</li></ul> <b>Material von euch:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Filzstift oder Edding</li></ul>	<b>Sonstiges:</b> Lagerbeginn
<b>Ziel</b> Leitende anregen ihr Befinden zu kommunizieren. Ausserdem gibt der Stimmungsbarometer die Möglichkeit die Gesamtstimmung im Team visuell darzustellen.	
<b>Durchführung</b> Der Stimmungsbarometer sollte an einem Ort aufgehängt werden, welcher nur für das Leitungsteam zugänglich ist. Jede Leitungsperson hat eine Wäscheklammer, die sie mit ihrem Namen beschriftet ist. Während dem Lager/Kurs können die Leitenden ihre Wäscheklammer entsprechend ihrer Stimmungslage verschieben.	





## Pausen

<b>Pausen</b>	
<b>Themenbereich:</b> Persönliche Ressourcen & Austausch im Team	  <b>Zeitaufwand:</b> 5 Minuten
<b>Benötigtes Material:</b> <b>Im MindSet enthalten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beigelegte farbige Klebepunkte</li></ul> <b>Material von euch:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• A3 oder A4 Grobprogramm</li><li>• Stifte</li></ul>	<b>Sonstiges:</b> Lagerbeginn und oder fortlaufend
<b>Ziel</b> Pausen können bewusst vom Leitungsteam gewählt und eingelegt werden.	
<b>Durchführung</b> Jede Leitungsperson erhält ein bis zwei (oder mehr) Kleber, welche mit Namen versehen werden. Jede Leitungsperson darf auf dem Grobprogramm ein bis zwei (je nach Kapazität im Leitungsteam) Morgen/Nachmittage/individuelle Blöcke markieren, an welchen sie/er eine Pause einlegen möchten. Je nach Leitungsteamgrösse muss begrenzt werden, wie viele Leitende gleichzeitig Pause nehmen dürfen.	





## Notfallpäckli

<b>Notfallpäckli</b>	
<b>Themenbereich:</b> Hilfe annehmen und Krisen bewältigen & Umgang mit Stress	 <b>Zeitaufwand:</b> 30 Minuten
<b>Benötigtes Material:</b> <b>Im MindSet enthalten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fragekarten</li><li>• Schokolade</li></ul> <b>Material von euch:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rechaudkerzen</li><li>• Streichhölzer</li></ul>	<b>Sonstiges:</b> Ein oder zwei Personen sollten kurz vor dem Durchführen die Kerzen anzünden und mit den Fragen zusammen verteilen.
<b>Ziel</b> Das Leitungsteam neu motivieren, sie wieder zusammenführen oder näher zusammenbringen und ihnen frische Energie geben. Dies soll durch eine Roverwache erreicht werden.	
<b>Vorbereitung</b> Für die Vorbereitung werden draussen (bei gutem Wetter) Rechaudkerzen verteilt und dazu jeweils eine der Fragekarten.	
<b>Durchführung</b> Es werden 2er Gruppen gebildet, in denen die verschiedenen Fragen diskutiert werden können. Jede Frage kann so lange diskutiert und so oft wiederholt werden, wie der Bedarf danach ist. Am besten wird diese Aktivität am Abend nach dem Höck durchgeführt, sodass sich jede Gruppe so viel Zeit nehmen kann, wie sie möchte oder braucht.	

### Fragen für die Roverwache:

Die vorbereiteten Fragen sind auf Karten zu finden, sodass diese auch mit auf den Spaziergang genommen werden können. Insgesamt stehen 15 verschiedene Fragen zur Verfügung.

1. Wie gefällt dir das Lager bis jetzt?
2. Was ist dein persönliches Highlight bis her im Lager?
3. Gibt es etwas, was dich im Lager herausfordert oder überfordert?
4. Wie gefällt dir die Stimmung im Leitungsteam?
5. Denkst du die Gruppendynamik zwischen den Teilnehmenden ist gut?
6. Was hast du als Teilnehmer oder Teilnehmerin in Lagern immer am besten gefunden?
7. Gibt es Sachen die du damals in Lagern gar nicht gerne gemacht hast?
8. Was ist dein tollstes Pfadi-Erlebnis?
9. Was fandest du als Pfadi/Wolf in Lagern immer am besten?
10. Wie läuft es bei dir im Leben, ausserhalb der Pfadi?
11. Wo siehst du dich in 5 Jahren?
12. Was war eine deiner grössten Herausforderungen in deinem Leben, welche dich gestärkt hat und zu dem gemacht hat, was du heute bist?
13. Wenn du 100 Franken auf der Strasse finden würdest, was würdest du damit machen?
14. Was für Ziele hast du noch in deiner Pfadilaufbahn?
15. Bist du eine introvertierte oder eine extrovertierte Person?





## Krisensituationen

<b>Krisensituationen</b>				
<b>Themenbereich:</b> Hilfe annehmen und Krisen bewältigen	 <b>Zeitaufwand:</b> bei Bedarf			
<b>Benötigtes Material:</b> <i>Im MindSet enthalten:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beiliegendes Couvert</li></ul>	<b>Sonstiges:</b>			
<b>Ziel</b> Hilfestellung für die Leitenden, wenn sich jemand selbst oder eine Person im näheren Umfeld sich in einer Krise befindet.				
<b>Durchführung</b>				
<b>Seelische Krise - Was tun?</b>	<b>Wie geht's dir? Mach den Selbst-Check!</b>	<b>Notfallkärtchen</b>	<b>Wir reden über alles. Auch über psychische Gesundheit und Krankheit.</b>	<b>Gesprächstipps</b>
				





## Methodenfächer

### Anleitung

Der Methodenfächer ist eine Sammlung aus verschiedenen Methoden zur Förderung der psychischen Gesundheit welche gut in einem Höck eingebaut werden können.

Material, welches im MindSet mitgeliefert wird, ist unterstrichen dargestellt. Das restliche Material muss selbst organisiert werden.

### Emotionen ABC

<b>Themenbereich</b>	Persönliche Ressourcen 	<b>Dauer</b>	5 – 10 Minuten
<b>Material</b>	<u>Stickers von «Wie geht's dir?»</u>		
<b>Ziel</b>	Eigene Gefühlslage und Stimmung wird dem restlichen Leitungsteam offenbart.		
<b>Vorbereitung</b>	Legt das Emotionen-ABC von «Wie geht's dir?» in der Mitte aus, sodass sie alle gut sehen können.		
<b>Durchführung</b>	Jede Person sucht sich ein bis max. zwei Buchstaben des Emotionen-ABC aus und erklärt damit anschliessend kurz, weshalb er/sie diese Buchstaben gewählt hat.		





Wie geht's dir? Mach den Selbst-Check!			
<b>Themenbereich</b>	Persönliche Ressourcen & Hilfe annehmen und Krisen bewältigen 	<b>Dauer</b>	5 - 10 Minuten
<b>Material</b>	Handy		
<b>Ziel</b>	Möchtest du wissen, wie es dir geht? Ob bei dir alles in Ordnung ist oder du vielleicht einmal mit jemandem sprechen solltest? Mach den Selbst-Check.		
<b>Durchführung</b>	Selbst-Check   Wie geht's dir? (wie-gehts-dir.ch)		

Süsses oder Saures			
<b>Themenbereich</b>	Persönliche Ressourcen & Austausch im Team 	<b>Dauer</b>	5 – 10 Minuten
<b>Material</b>	<u>Süssigkeiten süss, Süssigkeiten sauer</u>		
<b>Ziel</b>	Austausch über gute und schlechte Erlebnisse vom Lagertag.		
<b>Vorbereitung</b>	Auf dem Tisch werden süsse Süssigkeiten und saure Süssigkeiten ausgelegt. Pro Person soll es je etwas Süsses und etwas Saures haben.		
<b>Durchführung</b>	Der Reihe nach darf sich jede Person etwas süsses und etwas saures nehmen. Bevor sie das süsse isst, muss die Person ein gutes Erlebnis vom Tag erzählen und bevor sie das saure isst ein schlechtes Erlebnis vom Tag.		





<b>Knete</b>			
<b>Themenbereich</b>	Körperliche Aktivität & Kreativität		<b>Dauer</b> 5 – 10 Minuten
<b>Material</b>	<u>Knete</u> , Timer / Handy		
<b>Ziel</b>	Eigene Gefühlslage und Stimmung wird dem restlichen Leitungsteam offenbart.		
<b>Vorbereitung</b>	Für diesen Block benötigt ihr eine saubere Oberfläche damit die Knete nicht dreckig wird und wiederverwendet werden kann. Bitte unterschiedliche Knete nicht Mischen.		
<b>Durchführung</b>	Jede Person bekommt ein Stück Knete. Dann wird ein 5-minütiger Timer gestartet. Denkt über den Tag nach. Wie fühlst du dich? Was hat dir heute Freude bereitet? Was hat dich heute geärgert? Forme die Knete zu etwas das deine Gefühle repräsentiert und präsentiere die Skulptur anschliessend kurz deinen Mitleitenden.		

<b>«Ich packe in meinen Rucksack...»</b>			
<b>Themenbereich</b>	Austausch im Team & Entdecken		<b>Dauer</b> 10 Minuten
<b>Material</b>	Kein Material erforderlich.		
<b>Ziel</b>	Durch diese Aktivität soll das Leitungsteam unterstützt werden, offen positive sowie auch negative Erfahrungen / Erlebnisse transparent zu kommunizieren.		
<b>Vorbereitung</b>	Keine Vorbereitung erforderlich.		
<b>Durchführung</b>	Es wird das Spiel «Ich packe in meinen Rucksack...» gespielt. Dabei kann der Leiter bei den positiven Erlebnissen / Ereignissen Dinge in den Rucksack einpacken, jedoch auch negative Dinge auspacken (Ich packe aus meinem Rucksack aus...»). Dies kann eine Runde oder auch zwei Runden gemacht werden.		





<b>Wolkensafari</b>			
<b>Themenbereich</b>	Kreativität & Umgang mit Stress 	<b>Dauer</b>	5 – 10 Minuten
<b>Material</b>	Kein Material erforderlich.		
<b>Ziel</b>	Kopflüften und einen ruhigen Moment geniessen.		
<b>Vorbereitung</b>	Keine Vorbereitung erforderlich.		
<b>Durchführung</b>	Macht 2er-Teams, legt euch auf eine Wiese und schaut in den Himmel. Beobachtet die Wolken und lasst eurer Fantasie freien Lauf. Welche Tiere oder Fabelwesen könnt ihr entdecken? (Tipp: Falls es schon dunkel ist, könnt ihr auch Sterne beobachten.)		





## Infobrief für den Testlauf

Liebe Pfadis,

Wir möchten uns bereits jetzt bei euch herzlich für die Teilnahme am MindSet-Testlauf bedanken. Anbei noch ein paar wichtige Informationen, zum MindSet. Das MindSet haben wir für eine Personenanzahl von max. 15 Personen pro Lager- / Kursteam ausgelegt.

### Versand:

Die Boxen werden anfangs Juli an euch versendet. Wir haben eure Lagerdaten aufgenommen und sind bemüht, dass die Boxen rechtzeitig vor eurem Lager bei euch eintreffen.

### Material:

Für jede Aktivität gibt es eine Beschreibungskarte. Auf dieser findet ihr zu jedem Thema, das benötigte Material aufgelistet.

Einige Materialien werdet ihr direkt im MindSet finden.

Folgendes Material müsst ihr selbst ins Lager / in den Kurs mitbringen:

Materiallisten (zu organisieren und mitzunehmen)	
Leitungsteam	Küche
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verschieden farbige Edding</li><li>• Verschiedene Stifte (inkl. Filzstifte)</li><li>• 1x Briefmarke / Leitende</li><li>• A3 oder A4 Lagerpicasso</li><li>• Böxli</li><li>• Papier</li><li>• Rechaudkerzen</li></ul>	Pro 5 Personen <ul style="list-style-type: none"><li>• 1x Schoggi-Biskuit-Boden</li><li>• 1x Schlagrahm</li><li>• 1x entsteine Herz-Kirschen</li><li>• 1x Schoggistreusel</li><li>• Verschiedene Gewürze (Salz, Pfeffer, Schoggipulver, etc.)</li><li>• 1x Banane</li><li>• 2x Messerli</li><li>• 2x Brettli</li><li>• 2x Löffel</li><li>• 1x Unterlage für Torte</li><li>• Weitere falsche Zutaten</li><li>• 1x Timer / Handy</li></ul>

Verbrauchsmaterialien (Kärtchen welche ihr beschriftet, etc.) dürfen behalten werden. Alle anderen Inhalte (wie z.B. die Beschreibungskarten, Gebrauchsmaterial und Material welches ihr nicht benötigt habt) bitten wir euch mit der Box zu retournieren.

### Design:

Das Design der Box ist aktuell im Testlauf noch sehr einfach gehalten, da es sich wie gesagt um einen Testlauf handelt. Für das Endprodukt wird noch ein Logo, einheitliches Design sowie ein Erklär-Video erstellt. Wir sind trotzdem sehr offen und dankbar, um Ideen und Rückmeldungen bezüglich des Designs.

### Übersetzungen:

Den Testlauf bieten wir auf Deutsch und Französisch an. Die definitive Endversion wird auf Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch und Romanisch zur Verfügung stehen.

### Umfrage:

Damit wir den Testlauf bestmöglich auswerten können, haben wir eine Umfrage erstellt. Diese dauert circa **zehn Minuten**. Wir würden uns freuen, wenn **mind. drei Personen** pro Lager / Kurs die Umfrage ausfüllen. Aktuell sind es noch sehr viele Aktivitäten,





welche durchgeführt werden können. Mittels Umfragen werden wir nochmals auswerten, anpassen und je nach Resultat einige Aktivitäten rausstreichen.

Die Umfrage findet ihr hier:



**MindSet-Boxen retournieren:**

Wir bitten euch die Boxen nach dem Lager / Kurs bis spätestens am 20.08.2023 an folgende Adresse zu retournieren: Anna Crastan v/o Känga, Haldenstrasse 52, 8400 Winterthur. Alternativ können die Boxen auch persönlich an uns übergeben werden.

**Fotos:**

Wir wären euch unheimlich dankbar, wenn jede Testgruppe ein paar Fotos von den Aktivitäten macht und uns unter [mindset@pfadizueri.ch](mailto:mindset@pfadizueri.ch) zusendet. Die Fotos brauchen wir vor allem für die Präsentation unseres Gilwell-Tickets.

**Kontakt:**

Falls Fragen oder Anliegen auftreten, dürft ihr uns jederzeit unter [mindset@pfadizueri.ch](mailto:mindset@pfadizueri.ch) kontaktieren.

Wir wünschen euch allen bereits jetzt ein schönes Sommerlager / einen schönen Kurs.  
Beste Pfadigrüsse  
Fuchur, Merlin und Känga





## Begleitbrief für die endgültige Version

Liebe Pfadis,

Wir freuen uns, dass du dich für das MindSet interessierst, und möchten dir hier einen ersten Überblick über dessen Inhalt aufzeigen. Beim MindSet geht es darum, dem Lager- oder Kursleitungsteam die Aktivitäten zur Verfügung zu stellen, damit auch sie eine schöne Zeit mit kleinen Erholungen erleben kann.

### Allgemeines:

Der Inhalt des MindSet's ist für maximal 15 Personen pro Lager ausgelegt. Es sind acht Aktivitäten in der Box enthalten. Die Box ist auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Rätoromanisch erhältlich.

### Versand:

Um den Versand kümmern sich die Kantone (in grossen kantonal Verbänden die Regionen). Drei Monate vor dem Lager oder Kurs müssen die Boxen bei den Kantonen bestellt werden, sodass diese rechtzeitig gefüllt und versendet werden können. Die Boxen werden dann per Post ein bis zwei Wochen vor dem Lager zu eurer angegebenen Adresse gesendet. Nach dem Lager sendet ihr die Boxen mit den angegebenen Retouretickets wieder an den Kanton zurück.

### Material:

Für alle Aktivitäten gibt es eine Karte mit einer Beschreibung zur Thematik, Material, Vorbereitung und Durchführung. Einige Materialien sind in der Box enthalten, andere (die sich nicht so lange halten oder ihr sowieso im Lager habt) werden von euch organisiert. Folgendes Material müsst ihr selbst ins Lager / in den Kurs mitbringen:

#### Materiallisten (zu organisieren und mitzunehmen)

Leitungsteam	Küche
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verschieden farbige Edding</li><li>• Verschiedene Stifte (inkl. Filzstifte)</li><li>• A3 oder A4 Grobprogramm</li><li>• Papier</li><li>• Rechaudkerzen</li><li>• Streichhölzer</li></ul>	<p>Pro 5 Personen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1x Schokoladen-Biskuit-Boden</li><li>• 1x Schlagrahm</li><li>• 1x entsteine Herz-Kirschen</li><li>• 1x Schoggistreusel</li><li>• Verschiedene Gewürze (Salz, Pfeffer, Schoggipulver, etc.)</li><li>• 1x Banane</li><li>• 2x Messer</li><li>• 2x Schneidbretter</li><li>• 2x Löffel</li><li>• 1x Unterlage für Torte (z.B. Teller)</li><li>• Weitere falsche Zutaten</li><li>• 1x Timer / Handy</li></ul>

Verbrauchsmaterialien (Kärtchen, welche ihr beschriftet, etc.) dürfen behalten werden. Alle anderen Inhalte (wie z.B. die Beschreibungskarten, Gebrauchsmaterial und Material, welches ihr nicht benötigt habt) bitten wir euch mit der Box zu retournieren.

### Zeitmanagement:

Damit ihr das MindSet bestmöglich in euer Lager einplanen könnt, haben wir euch hier eine kleine Übersicht mit den Aktivitäten, deren Dauer und wann und wo diese am besten durchgeführt werden, zusammengestellt.





Übersicht Angebote				
Themenbereich		Was	Zeitaufwand	Durchführung
Umgang mit Misserfolgen		Failfish	Fortlaufend	Zu Beginn + fortlaufend verwenden
Austausch im Team & Entdecken		Blinde Schwarz-Wälder-Torte	20-30 Minuten	Am Abend / zwischendurch
Wertschätzung & Freundschaften		Love Letters	30 Minuten	Zu Beginn des Lagers + fortlaufend verwenden
Persönliche Ressourcen & Austausch im Team		Stimmungsbarometer	Fortlaufend	Zu Beginn + fortlaufend verwenden
Persönliche Ressourcen & Austausch im Team		Pausen	5 Minuten	Lagerbeginn (am Höck besprechen)
Hilfe annehmen und Krisen bewältigen, Umgang mit Stress		Notfallpäckli	30 Minuten	An einem Abend nach dem Höck
Hilfe annehmen und Krisen bewältigen		Krisensituationen	5-60min	Bei Bedarf
Methodenfächer				
Persönliche Ressourcen & Hilfe annehmen und Krisen bewältigen		Wie geht's dir? Mach den Selbst-Check!	5 Minuten	Beginn vom Höck
Körperliche Aktivität & Kreativität		Knete	5-10 Minuten	Beginn vom Höck
Persönliche Ressourcen		Emotionen ABC	5-10 Minuten	Beginn vom Höck
Persönliche Ressourcen & Austausch im Team		Süßes oder Saures	5-10 Minuten	Beginn vom Höck
Austausch im Team & Entdecken		«Ich packe in meinen Rucksack...»	10 Minuten	Beginn vom Höck
Kreativität & Umgang mit Stress		Wolkensafari	5-10 Minuten	Beginn vom Höck

#### Fotos:

Wenn immer ihr tolle Fotos beim Verwenden des MindSets macht, sind wir gespannt diese zu sehen. Sendet uns daher die Bilder bitte an [mindset@pfadizueri.ch](mailto:mindset@pfadizueri.ch). Die Fotos können für Werbezwecke verwendet werden.

#### Kontakt:

Falls Fragen habt oder Anliegen auftreten, könnt ihr uns unter [mindset@pfadizueri.ch](mailto:mindset@pfadizueri.ch) kontaktieren.

Wir wünschen euch allen bereits jetzt ein schönes Lager / einen schönen Kurs.

Beste Pfadigrüsse

Fuchur, Merlin und Känga



## Fotos vom Testlauf







