

# Okjama gazing



Gemeinde  
Ostermundigen



GEMEINDE  
STETTLEN

Offene Kinder- und Jugendarbeit  
Ostermundigen und Stettlen





## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Die Fachpersonen der okja	3
<b>Kinder und Jugendliche erzählen</b>	<b>4</b>
Käserennen	4
Eine Reise nach Paris	4
Uruguay	5
Mein neues Hobby	6
Ein Tag als Faultier	7
Wenn ich ein Koala wäre	7
<b>Angebote im Fokus</b>	<b>8</b>
Hangartreff, Ostermundigen	8
Offene Turnhalle Ostermundigen - OT3072	10
Jugendprojekt für Abenteurer*innen, Stettlen	11
<b>Impressionen</b>	<b>12</b>
<b>Gewaltfreie Kommunikation</b>	<b>14</b>
Teilnehmer*innenzahlen 2022	16
Angebote 2023/2024	17

*Foto Titelseite: Wimpelkette beim Vorplatz des Hangars - Ostermundigen*



## Vorwort

Wir sind zurück mit der fünften Ausgabe des *okjamagazins* und freuen uns Ihnen hier wieder einen kleinen aber feinen Einblick in unsere Tätigkeit zu geben.

Seit der letzten Ausgabe ist viel Gutes passiert in der offenen Kinder- und Jugendarbeit Ostermundigen und Stettlen (okja). Unsere Angebote verzeichnen weiterhin sehr hohe Besucher\*innenzahlen, was uns sehr freut. Weiter zeigt die anhaltende Beliebtheit auf, wie wichtig solche offenen, freiwilligen und niederschweligen Angebote für Kinder und Jugendliche sind.

Im letzten Jahr haben wir uns vertieft mit der Qualität unserer Tätigkeit befasst. Nach vielen Stunden Lese- und Denkarbeit, konstruktiven Diskussionen im Team und mit Kindern und Jugendlichen, kreativen Lösungsfindungen und viel Analyse-, Schreib- und Konzeptarbeit können wir mit gutem Gewissen sagen: «Das Gute wird noch besser.»

Das Wichtigste ist und bleibt aber, den Kindern und Jugendlichen viele und gute Möglichkeiten und Raum zu bieten sich in geschütztem Rahmen auszuprobieren, zu entwickeln und daran Freude zu haben. Gleichzeitig haben wir immer ein offenes Ohr für die Anliegen und Sorgen der Kinder und Jugendlichen.

Auch für Sie, liebe Eltern, Lehrpersonen und weitere Bezugspersonen der Kinder und Jugendlichen, sind wir gerne da bei Fragen und Anliegen.

Besten Dank für Ihre Treue und Unterstützung. Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

*Das Team der offenen Kinder- und Jugendarbeit  
Ostermundigen und Stettlen*



## Die Fachpersonen der okja

Die offene Kinder- und Jugendarbeit Ostermundigen und Stettlen unterstützt Kinder und Jugendliche in ihrer Identitätsentwicklung und schafft günstige Bedingungen für ihre persönliche Lebensbewältigung.

Wir organisieren verschiedene Angebote und Projekte für und mit Kindern und Jugendlichen und stehen auch Eltern und weiteren Bezugspersonen bei Fragen oder Anliegen beratend zur Seite.

Die offene Kinder- und Jugendarbeit wird politisch und konfessionell neutral geführt. Sie ist der Abteilung Soziales der Gemeinde Ostermundigen angeschlossen. Mit der Gemeinde Stettlen besteht bezüglich Jugendarbeit ein Leistungsvertrag.



**Nicole Oderbolz**  
Kinder- und Jugendarbeiterin  
Stellenleitung



**Giovanni Ludovico**  
Kinder- und Jugendarbeiter



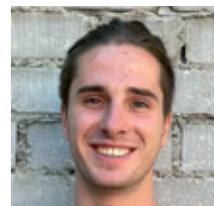
**Selina Bartholdi**  
Kinder- und Jugendarbeiterin



**Hans Berger**  
Kinder- und Jugendarbeiter



**Nadine Rindlisbacher**  
Kinder- und Jugendarbeiterin



**Tobias Leiggener**  
Kinder- und Jugendarbeiter



**Adriana Anliker**  
Praktikantin Sept. 2022 - Aug. 2023



**Gwen Hanhart**  
Praktikantin Aug. 2022 - Jan. 2023



**Annick Burgener**  
Praktikantin Feb. 2023 - Juli 2023

## Kinder und Jugendliche erzählen

Auf den folgenden vier Seiten lassen wir Schüler\*innen zu Wort kommen. In all unseren Angeboten legen wir grossen Wert auf Partizipation und Freiwilligkeit. So haben wir auch bei der Themen- und Bildwahl den Jungtexter\*innen die grösstmögliche Freiheit gelassen. Viel Spass beim Lesen.

### Käserennen (von Fabio und Matej)

Es gibt komische Spiele und heute schreiben wir über eins von denen, nämlich das Käserennen. Das Käserennen entstand etwa vor 200 Jahren, die Tradition geht angeblich auf die Römer Zeit zurück. Nach Angaben der Veranstalter können maximal 5000 Zuschauer zuschauen. Jedes Jahr findet die 4-Tägige Veranstaltung in Brockworth, Gloucestershire, England statt. Dabei rennen die Teilnehmer einem 3 bis 4 Kg. schweren Käse hinterher, der von einem Hügel etwa 180 Meter herunter rollt, um ihn zu fangen. Es gibt jedes Jahr 4 Runden, wo sie dem Käse hinterher rennen. Der Käse kann etwa eine Geschwindigkeit von 110 km/h erreichen und hat einen leichten Vorsprung also ist es fast unmöglich den Käse zu fangen deshalb bekommt ihn der erste der unten ankommt. Aufgrund der Lebensmittelrationierung wurde von 1941 bis 1954 eine Holzattrape genutzt. Pro Runde machen



Chris Anderson hat das Käserennen schon 22 mal gewonnen!  
«Mann bricht Rekord bei Käse-Roll-Wettbewerb»- DER SPIEGEL

etwa 20 bis 30 Frauen und Männer mit. Das Käserennen ist auch nicht gerade ungefährlich. 2022 gab es 21 Unfälle und jemand musste ins Krankenhaus. Mitmachen können alle, die älter als 18 Jahre sind. Unsere Meinung, obwohl es sehr gefährlich ist und man sich leicht verletzen kann, finden wir die Videos lustig und wir möchten es auch gerne mal machen und den Käse fangen.

### Eine Reise nach Paris (von Yaromi)



Meine Familie und ich werden eine Reise nach Paris machen und Sehenswürdigkeiten ansehen, die ich schon lange ansehen wollte. Wann ich die Reise machen werde, ist mir noch unklar, aber ich würde sie gerne in einem halben Jahr machen. Auf was ich mich am meisten freue ist, ein Besuch des Garnier Opera House und des Prinzen Parks. Das Garnier Opera House ist ein riesiges Gebäude, in dem viele Ballett Aufführungen gemacht werden. Der Prinzen Park ist das Stadion von PSG und ich würde dann gerne dort ein Match der Ligue 1 anschauen gehen und beim Laden Trikots kaufen von Verratti und Neymar. Ich würde auch gerne andere Sehenswürdigkeiten besuchen, wie den Eiffel Turm oder das Museum le Louvre. Hoffentlich erfüllt sich die Reise und wir haben eine schöne Erinnerung.

## Uruguay (von Lukas und Kevin)

Uruguay, Uruguay was ein schöner Name, der Traum von Lukas und Kevin. Warum wir unbedingt nach Uruguay wollen? Weil es so ein schönes Land ist und wir schon immer mal in diese Gegend wollten aber erst mal etwas allgemeines zu Uruguay: Uruguay ist ein südamerikanisches Land. Die Hauptstadt Montevideo liegt um die Plaza Independencia. In Uruguay spricht man hauptsächlich Spanisch. Die Währung in Uruguay ist der uruguayische Peso der entspricht 0.024 Franken. Uruguay gehört heute zu den stabilsten, demokratischsten und wohlhabendsten Länder Lateinamerikas. Das Lieblingsgetränk der Uruguayaner ist Mate der meist in grossen Flaschen gekocht und dann in der Runde weitergegeben wird. Uruguay ist das erste Land

das Cannabis legalisiert hat und nicht nur das auch der Anbau und der Verkauf ist Legal. 2013 hat Uruguay die Ehe für alle erlaubt trotz Widerstand der Katholischen Kirche. In Uruguay wohnen etwa 3,5 Millionen Menschen. Uruguay ist etwa doppelt so gross wie die Schweiz aber hat nicht mal halb so viele Einwohner. Eines der beliebtesten Reiseziele ist Punta del Este im Spitz von Uruguay, es liegt schön am Meer in einer grösseren Provinz etwa 2 Stunden mit dem Auto von der Hauptstadt Montevideo entfernt. In Uruguay ist man viel mit Pferden unterwegs da es nicht viele Strassen gibt. Die Landschaft in Uruguay ist sehr schön mit Wasserfällen, Flüssen, Jungeln und kleinen Bergen. Wollt ihr jetzt auch wie wir nach Uruguay?



Bild: [www.america-special-tours.de](http://www.america-special-tours.de)



## Mein neues Hobby (von Prosper)

Ich heiße Prosper und bin 13 Jahre alt. Ich möchte über mein neues Hobby berichten. Basketball! Früher habe ich eine Zeit lang Fußball gespielt. Aber nach einer Weile Fußball machte es mir nicht mehr so Spass. Und ich begann ein neues Hobby zu suchen. In der Schule hatten wir das Thema Basketball, und es hat mir sofort sehr gefallen. Und so bin ich auf Basketball gekommen. Immer wenn ich frei habe, packt mich das Fieber und ich gehe raus. Im Nu sind meine Alltagsorgen weg und ich bin in einer völlig anderen Welt. Ich kann nicht beschreiben, wie sehr es mir Spass macht, weil es so viele Kleinigkeiten sind: Körbe werfen, mit Freunden zu spielen oder generell den Ball auf unterschiedlichste Arten zu prellen. Ich spiele Basketball seit den Sommerferien 2022. Ich finde ich habe eine sehr gute Wahl getroffen. Ich spiele beinahe Tag und Nacht. Im Herbst und Winter, wenn es draussen schnell dunkel wird, ist es eher schwierig zu spielen. Bei Kälte frieren die Finger fast ein und man kann dadurch den Ball kaum kontrollieren. Mich stört es ein bisschen, dass es fast keine offenen Hallen gibt. Im August bin ich dem Club «Junior Basketball League» beigetreten. Ich hatte mein erstes Match am 6. November mit unseren Tigers. Wir hatten insgesamt zwei Spiele. In unserem Team waren vier Spieler. Das ist sehr wenig im Vergleich zu den anderen Teams. Alle meine Mitspieler und ich waren neu und deshalb haben wir auch beide Spiele verloren und das leider sehr deutlich. Aber das hält mich nicht ab. Manchmal muss man erst verlieren und dann gewinnen. Das hat Michael Jordan, ein ehemaliger Basketballspieler, auch gesagt. Er spielte bei den Chicago Bulls. Heute sind sie nicht so gut wie früher. Wohl weil Michael Jordan fehlt. Früher spielten die

Bulls auf einem anderen Niveau. Aktuell sind gerade die Milwaukee Bucks und die Boston Celtics am Dominieren, meiner Meinung nach. Ich habe da auch so ein paar Spieler, die mir gefallen, nämlich Luka Doncic und Kobe Bryant. Mir gefällt Luka Doncic sehr, weil er viele Körbe erzielt und schöne Pässe gibt. An Kobe gefallen mir seine Skills und Tricks und vor allem seine Mentalität. Leider hatte Kobe Bryant 2016 mit Basketball aufgehört und 2020 starb er an den Folgen eines Helikopterabsturzes. Mein Traum ist es, mit einem meiner Freunde, in der NBA zu spielen.





## Ein Tag als Faultier (von Camillo)

Ich war am Morgen sehr friedlich am Schlafen, als ich plötzlich am Mittag aufgewacht bin, weil ich Hunger hatte. Aber zum Glück schlief ich auf meinem Lieblingsbaum, der ist ein Eukalyptus-Baum. Es war ein heisser Tag, aber zum Glück war ich am Schatten. Ich schaute mir meine Umgebung genau an und sah Elefanten, Papageien und auch ein Puma. Ausserdem sah ich andere Faultiere, aber ich kannte sie nicht. Meine Familie habe ich beim so vielen Schlafen wahrscheinlich vergessen. Ich bemerkte auch, dass ich in einem Dschungel war, aber wusste nicht, wo ich war. Und dann hatte ich Gedanken im Kopf wie: «Ich bin ein einsames Faultier, das immer nur aufwacht, wenn ich Hunger habe.» Aber dann als ich das Wort «Hunger» sagte, vergass ich wieder alles und dachte nur noch ans Essen. Also ass ich, bis ich müde wurde und schlief wieder ein. Aber als ich wieder aufwachte, war ich auf meinem Bett und bemerkte, dass es nur ein Traum war.



## Wenn ich ein Koala wäre (von Yagmur)

Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich ein Koala, weil als Koala könnte ich den ganzen Tag nur liegen. Ich würde als Koala viel Schlafen und Essen, weil jetzt muss ich zur Schule und werde viel lernen. Es gibt auch mehrere Gründe, warum ich ein Koala sein will. Sie sind sehr süss und schön. Sie haben ein Braun und graues Fell, das ist so kuschelig. Meine Kollegen wären Koalas und meine Feinde wären Rotameisen, Spinnen und Schlangen. Denn diese Tiere hasse ich und als Koala hätte ich das auch. Koalas sind faule Tiere. Als Koala wäre ich sehr nachtaktiv ich hätte die ganze Zeit mit meinen Freunden verbracht. Ich hätte eine grosse, dunkle Nase und ein graubraun und weisses Fell. Koalas klettern sehr gerne und das hätte ich sehr gerne gemacht. Sie machen auch so niedliche töne, obwohl ich sie nicht verstehe. Ich würde zum Beispiel in Ästen von Bäumen schlafen, die nicht so dreckig sind. Ich hätte oft gesungen. Wenn ich ein Spielzeug hätte, hätte ich eine Ananas. Sie sehen so schön aus. Ich hätte viel Blätter gegessen, denn ich brauche ja etwas zu essen.





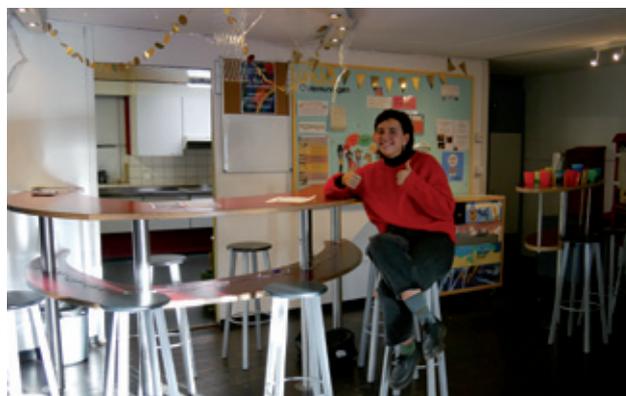
## Angebote im Fokus

### Hangartreff

Der Hangartreff findet jeweils mittwochs und freitags von 14:00 bis 17:00 Uhr im Jugend- und Freizeithaus Hangar statt. Er bietet Kindern und Jugendlichen aus Ostermündingen ab dem Schulalter Raum und Gelegenheit, sich zu entwickeln, auszuprobieren, ihre Freizeit zu gestalten und partizipativ mit den Fachpersonen kleine Aktivitäten und Projekte durchzuführen. Der Besuch ist kostenlos und wird mit einem Zvieri abgerundet. Auf diesen zwei Seiten finden sich diverse Eindrücke eines Nachmittags im Hangartreff, gesehen durch die Kameralinse von drei Besuchenden.



Um 14:00 Uhr werden die Türen des Hangars geöffnet.



Die Kinder und Jugendlichen werden begrüßt.



Erstmal ein Töggelmatch ...



... dann eine Runde Fussball an der PS.



Auch der Ping-Pong-Tisch ist immer besetzt.



Nach so viel Sport, wird im Chillerraum gechillt.



Dann ist wieder genug Energie da fürs Basketball ...



... oder fürs Schachspiel.



Auch bei schlechtem Wetter bietet der Hangar genug Platz fürs Austoben.



Noch ein paar letzte Tricks, bevor um 17:00 Uhr der Heimweg angetreten wird. Wir freuen uns aufs nächste Mal.



## Offene Turnhalle Ostermundigen – OT3072

18:30 Uhr

Ein Samstagabend Ende November, die Bäume sind karg, das Wetter nasskalt und die Dämmerung ist längst der Nachtschwärze gewichen. Vor dem Bernstrassenschulhaus in Ostermundigen tut sich was; der Angebotsleiter Milo sowie zwei jugendliche Coaches betreten die Turnhalle. Unsere Coaches sind alle zwischen 13 und 16 Jahre alt und sammeln im Angebot der Offenen Turnhalle erste Arbeitserfahrungen. Sie bereiten alles vor, um pünktlich um 19 Uhr die ersten Besucher\*innen begrüßen zu können. Es regt sich was in den sonst zu dieser Jahreszeit so leeren Quartierstrassen rund um das Schulhaus: Nach und nach trudeln Jugendliche ab dem zwölften Lebensjahr ein, um in den geheizten Turnhallen ein paar Stunden mit Freunden zu verbringen.

21:00 Uhr

Französische Rapmusik schallt durch die Gänge der Turnhalle, der Lärmpegel ist hoch. Während im Gang engagiert «Ründe» am Tischtennistisch gespielt wird und in der Halle ein Fussballturnier stattfindet, haben sich einige Modis\* in die kleinere Halle im Untergeschoss zurückgezogen, um dort ungestört TickTock's zu drehen und Fussball zu spielen. Insgesamt befinden sich zu diesem Zeitpunkt über 40 Jugendliche vor Ort. Beim Kiosk wird gerade laut um ein Süssgetränk gefeilscht – wohlverstanden trotz fixen Preisen. Solche, stets mit einem Augenzwinkern gemeinte, Plänkeleien gehören zur OT3072 dazu und sind mitverantwortlich für dessen Beliebtheit.

22:30 Uhr

In 30 Minuten schliesst die Turnhalle. Mittlerweile ist es ruhiger geworden. Milo hat die Hauptverantwortung an diesem Abend und führt gerade ein Gespräch mit einem Coach. Milo gibt dem Jugendlichen eine Rückmeldung zu seinem Auftreten in den letzten Wochen. Dabei achtet er speziell auf einen wertschätzend ehrlichen Umgang mit dem Coach.

23:30 Uhr

Feierabend – die Hallen sind gereinigt, das Material aufgeräumt, die Coaches haben ihren verdienten Lohn erhalten und verabschieden sich. Milo füllt die Statistik aus und macht bereits erste Notizen, die er ins Journal eintragen wird, damit das Team alles Wichtige über den Abend erfährt. Wer vor der Halle steht, sieht wie in der Turnhalle die Lichter ausgeschaltet werden und ein müder, aber zufriedener Milo auf seinem Fahrrad davonfährt.

Seit die gesetzliche Zugangsbeschränkung (Covid-19) aufgehoben werden konnte, ist der Andrang im Vergleich zu vor der Pandemie noch einmal deutlich gestiegen. Die Beliebtheit zeigt sich besonders, während den «dunklen» Monaten. Insgesamt zählte das Team im Jahr 2022 weit über 1000 Besucher\*innen. In Bezug auf die Qualitätssicherung des Angebots berücksichtigen wir selbstverständlich auch viele andere Faktoren, die Besucher\*innenzahlen untermauern aber klar: Das Angebot OT3072 hat für die Jugendlichen aus Ostermundigen grosse Relevanz.



### Jugendprojekt für Abenteuer\*innen.

#### Zu Fuss vom Bantiger zum Gurten. Ein Mikroabenteuer der «Jugendzone Stettlen».

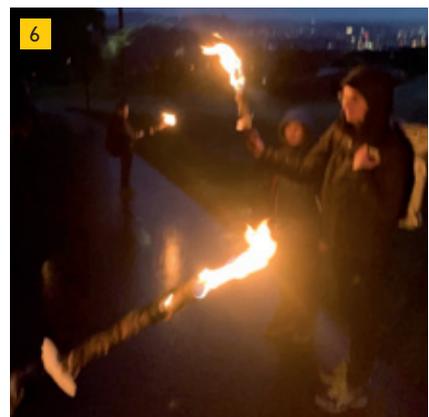
Auch in diesem Jahr fand im Herbst eine Projektwoche der «Jugendzone Stettlen» statt. Die offene Jugendarbeit Stettlen, gemeinsam mit der Kirchlichen Jugendarbeit stellen durch die verschiedenen Räumlichkeiten und Zusammenarbeit die «Jugendzone» dar. Drei Mitarbeitende und sieben 5. und 6. Klässler\*innen haben sich gemeinsam auf das Projekt «Mikroabenteuer» gefreut und eingelassen. Durch die partizipative Mitgestaltung konnten die Jugendlichen erfahren, was alles für die gemeinsamen Wandertage eingeplant werden muss und wo flexibel auf die Situation reagiert werden kann. Die Teilnehmer\*innen konnten sich während den Wanderungen mit ihren Grenzen auseinandersetzen, diese wahrnehmen und überwinden. Die tolle Gruppendynamik und das Miteinanderunterwegssein führte zu unvergesslichen Ferientagen.

Am Donnerstag machte sich die gut gelaunte Gruppe auf den Weg Richtung Bantigergipfel. Auf dem Gipfel angekommen, wurde sie vom Regen überrascht. Die durchnässte Gruppe entschloss sich, das Znacht in die Jugendzone zu verlegen. Dank der früh eintretenden Dunkelheit kamen die selbstgebastelten Fackeln auf dem Abstieg dennoch zum Einsatz. In der Jugendzone angekommen, breitete sich Lagerstimmung aus, welche mit Gitarre und Gesang musikalisch begleitet wurde. Mit müden Beinen und beinahe zu fallenden Augen, schafften es alle vor der Nachtruhe noch ein paar Runden «Werwölfen» zu spielen.

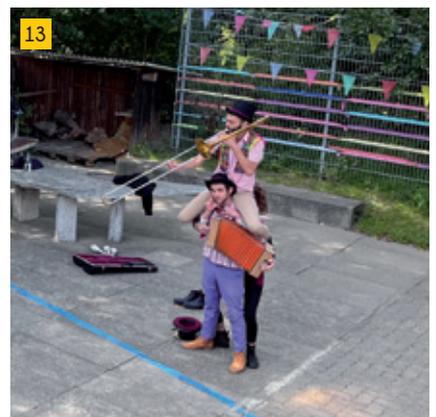
Einige Frühaufsteherinnen starteten den Freitagmorgen mit einer Runde «Stadt-Land-Fluss» und «Tic-Tac-Toe», während die anderen noch in den Träumen schwebten. Mehr oder weniger ausgeschlafen, sassen einige Stunden später alle bei einem gemeinsamen Frühstück. Anschliessend ging die Wanderung von Stettlen Richtung Gurten los. Damit der Weg abenteuerliche Herausforderungen bereithielt, stellte sich die Gruppe acht Aufgaben, welche unterwegs erledigt werden mussten. Beispielsweise hat die Gruppe gemeinsam weit über 100'000 Schritte gemacht, ein Foto mit einem Wildschwein geknipst und 30 Tannenzapfen gesammelt. Sieben von acht Challenges erreicht, kamen wir am Bahnhof Stettlen an. Es galt noch die letzte Aufgabe zu meistern: So kam es, dass alle sieben Abenteuer\*innen barfuss vom Bahnhof zurück zur Jugendzone gehen mussten, damit es eine Glace zur Belohnung gab.

Die gemeinsamen Erlebnisse machten Lust auf mehr. So können die Jugendlichen in der Jugendzone auch Spiele spielen, backen, werken oder ihre eigenen Projektideen ausleben. Die Jugendarbeit Stettlen bietet vielfältige Angebote für Jugendliche ab der 5. Klasse an. Informationen sind auf der Internetseite zu finden: [www.okja-os.ch](http://www.okja-os.ch)

# Impressionen



**Legende:** 1. Spannendes Basketballduell während einem Hangartreff. 2. Blühende Blumen im Purzelbaum. 3. Samichlous und Schmutzline. 4. Okja-Team im grossen Hangarsaal. 5. Sonnenuntergang hinter unserer Graffitiwand. 6. Auf dem Weg nach Stettlen die dunkle Nacht erhellen. 7. Steelband-Darbietung nach dem Räbeliechtliumzug. 8. Mittagstisch während der Ferienprojektwoche. 9. Barfuss durch Stettlen 10. Grosse Bühne am Openair für Schüler\*innenbands. 11. Mit den Kindern geschnitzte Räbeliechtlis. 12. Vollbepackt unterwegs für Kinder und Jugendliche. 13. Zirkusdarbietung vor dem Hangar.





## Gewaltfreie Kommunikation

### Umgang mit Konflikten in der okja

Es ist Mittwochnachmittag und der Hangartreff ist voll – voll mit unterschiedlichen Kindern und Jugendlichen. Unterschiedliche Charaktere und Persönlichkeiten treffen aufeinander. Housi, eine Fachperson der okja, hört, wie eine Gruppe Jungen lautstark am Diskutieren ist. Die Stimmung droht jeden Moment zu kippen. Housi stellt sich zu der Gruppe, bleibt aber vorerst im Hintergrund. Können sie den Konflikt alleine lösen, oder benötigen sie in diesem Moment eine kleine Hilfestellung? Als ein Junge handgreiflich wird, geht Housi dazwischen. Er bittet die Gruppe für ein klärendes Gespräch in den «Chillraum» - weg von den neugierigen Blicken der anderen Treffgäste. Housi schildert der Gruppe seine Beobachtung und lädt die Jungen ein, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu teilen. Um was ging es in dem Streit, welche Bedürfnisse waren bei den Jugendlichen vorhanden? Die Antworten kamen schnell, denn jeder wollte seine Sichtweise mitteilen: Die einen wollten laute Rapmusik hören, die anderen in Ruhe Billard spielen.

Verschiedene Bedürfnisse prallten aufeinander und konnten durch das begleitete Gespräch aufgedeckt werden. Als diese in Ruhe ausgesprochen werden konnten, stand die Lösung schnell fest: Die Gruppe hat sich entschlossen das Spiel in Ruhe fertig zu spielen und dann anschliessend in der «Lounge» die Musik aufzudrehen. Alle waren zufrieden und konnten ihren Nachmittag im Hangar geniessen.

Im Alltag der Kinder- und Jugendarbeit gehören Konflikte dazu. Ohne dass es vielleicht beabsichtigt wird, können Worte und die Art, wie sie gewählt werden, Verletzung und Leid zur Folge haben – bei anderen und auch bei

einem selbst. Konflikte sind aber nicht per se schlecht. Sie sind wichtig für die Identitätsentwicklung und Sozialisationsprozesse der Kinder und Jugendlichen. Kann mit Konflikten richtig umgegangen werden, können sie durchaus positive Effekte haben.

Damit es in der offenen Kinder- und Jugendarbeit zum professionellen Konfliktumgang kommt, ist ein gutes Konfliktmanagement und eine gemeinsame Haltung der okja zentral. Die okja richtet sich dabei nach dem Handlungskonzept der Gewaltfreien Kommunikation: Die Gewaltfreie Kommunikation hilft, bewusster zuzuhören und dem Gegenüber respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Gleichzeitig kann gelernt werden, wie wir uns ehrlich und klar ausdrücken können. Dabei wird die Sozialkompetenz Empathie in den Vordergrund gestellt.

### Die Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation

**Beobachtung (A):** Die Beobachtung einer bestimmten Handlung oder Unterlassung, soll beschrieben werden, ohne Bewertung oder Interpretation.

**Gefühle (B):** Das Gefühl soll ausgedrückt werden, welches mit der Beobachtung in Verbindung steht.

**Bedürfnisse (C):** Das Bedürfnis, welches hinter dem Gefühl liegt, soll aufgedeckt und formuliert werden.

**Bitten (D):** Die Bitte soll eine konkrete Handlung beinhalten und positiv formuliert sein.

**Wenn A, dann fühle ich mich B, weil ich C brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne D.**



Mit Kindern ist es hilfreich und altersgerecht, wenn der Handlungsansatz mittels der Giraffen- und Wolfssprache erläutert wird:

#### **Giraffensprache «Du bist wichtig.»**

Die Giraffe lebt friedlich mit anderen Tieren zusammen. Weil die Giraffe so einen langen Hals hat, sieht sie die Welt von oben und kann mehr beobachten als andere Tiere.

— Von der Giraffensprache spricht man, wenn Menschen andere gut verstehen und wenn sie freundlich miteinander reden. Die Giraffensprache hilft, wenn gestritten wird und unterschiedliche Meinungen im Raum stehen.

**Ich sage ohne Bewertung, was ich beobachte.**

**Ich spreche Gefühle und Bedürfnisse aus und formuliere klare Handlungen.**

- **Ich höre dir einfühlsam zu**
- **Wir sprechen über Gefühle**
- **Ich möchte wissen, was dir wichtig ist**
- **Ich möchte, dass wir beide zufrieden sind**
- **Wertschätzung und Kooperation**

#### **Wolfssprache «Nur ich bin wichtig.»**

Menschen schaffen es nicht immer, in der Giraffensprache zu sprechen. Manchmal haben sie Sorgen, sind wütend, enttäuscht oder haben Angst. Dann benutzen sie die Wolfssprache.

Wölfe stehen hier für Lebewesen, die nicht den Überblick wie Giraffen haben. Wenn Wölfe wütend sind, dann schnappen sie zu, knurren andere an oder verletzen sie in irgendeiner Weise.

— Eine Sprache, die mit Angst, Enttäuschungen, Wut und

Verschlossenheit zu tun hat, wird deshalb in der Gewaltfreien Kommunikation Wolfssprache genannt.

**Der Wolf steht für angriffiges und Grenzen übertretendes Verhalten.**

- **Ich mache Druck**
- **Ich kritisiere / Konfrontation**
- **Ich stemple ab**
- **Ich stelle Forderungen**
- **Ich urteile über dich**
- **Ich belohne oder bestrafe dich**
- **Angst, Schuld und Scham**

Wollen Sie mehr über das Handlungskonzept der Gewaltfreien Kommunikation (nach Rosenberg) erfahren? Sprechen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail. Wir kommen gerne mit Ihnen ins Gespräch und können eventuell den einen oder anderen Tipp mit auf den Weg geben.

Brauchen Sie als Eltern, Bezugspersonen fachliche Hilfe, weil Sie sich manchmal hilflos oder ohnmächtig fühlen? Oder fühlst du dich als Kind/jugendliche Person manchmal überfordert mit dem Thema Streit? Leidest du darunter, oder hast du Mobbing erfahren gemacht?

#### **Hier gibt's Hilfe:**

Elternnotruf 24/7 Beratung:  
0848 35 45 55 (Festnetztarif) / 24h@elternnotruf.ch

Pro Juventute Elternberatung:  
[www.Projuventute.ch/de/elternberatung](http://www.Projuventute.ch/de/elternberatung)

Für Kinder und Jugendliche:  
Pro Juventute Telefonhilfe 147, oder online [www.147.ch](http://www.147.ch)



## Teilnehmer\*innenzahlen 2022

Die Besucher\*innenzahlen sind im 2022 erneut gestiegen. Es zeigt auf, wie beliebt, wichtig und notwendig solche niederschwellige Angebote für Kinder und Jugendliche sind. Es freut uns einen Raum zu schaffen, in dem sich Kinder und Jugendliche wohl fühlen, Freundschaften pflegen können und gestärkt werden. Wir sind auch für die nächsten Jahre wieder mit Freude dabei und motiviert viele spannende Erlebnisse, wichtige Erfahrungen und schöne Erinnerungen gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen zu kreieren.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in uns.

Angebote und Anlässe im 2022	Anzahl Anlässe	Teilnehmende über 12 Jahre	Besuchende total
Hangartreff	86	1324	2951
Jugendtreff (ab Oberstufe)	8	200	200
Modi* und Gielä*abe	19	27	263
Oberstufenschüler*innenabe	1	11	11
Offene Turnhalle	29	1465	1465
Purzelbaum	23	0	643
Ferienprojekte / Projektwochen	2	2	60
Openair für Schüler*innenbands	1	270	ca. 550
Räbeliechtliumzug	1	0	ca. 230
Weitere Anlässe <sup>1</sup>	5	ca. 400	ca. 430
Offener Treff - Jugendzone	40	374	440
Anlässe Jugendzone <sup>2</sup>	12	138	162

Ostermundigen
  Stettlen

<sup>1</sup> 7. Klassbesuche, drei 7. Klasspartys, Streetsoccerturnier

<sup>2</sup> Hüslifest, Spiel- und Bastelangebote, Schulklassenbesuche, Herbstprojekt, Openairkino



## Angebote 2023/2024

### Ostermündigen

Hangartreff	Mittwoch und Freitag, 14:00-17:00
Jugendtreff	Freitag, 1x-2x im Monat, 18:00-22:00
Gielä*abe	Freitag, 1x im Monat, 18:00-21:00
Modi*abe	Freitag, 1x im Monat, 17:30-21:00
Purzelbaum	Mittwoch und Freitag, 14:00-17:00 (April-Oktober)
Offene Turnhalle	Samstag, 19:00-23:30 (Januar-Mai / September-Dezember)

### Stettlen

Jugendzone - offener Treff	Mittwoch, 14:00-17:00
----------------------------	-----------------------

Neben den hier aufgeführten regelmässigen Angeboten organisieren wir viele weitere Anlässe und Projekte. Bei Interesse sind Sie herzlich eingeladen, unsere Webseite [www.okja-os.ch](http://www.okja-os.ch) zu besuchen.

Haben Sie Fragen, Anliegen oder Ideen?  
Besuchen Sie uns im Hangar bzw. Hüsli oder rufen Sie uns an.  
Wir sind gerne für Sie da. (Kontaktangaben finden Sie auf der Rückseite des Magazins)



# Wälti Druck

der kreative Wurf für Druck und Gestaltung

Das okjamagazin - gedruckt in Ostermundigen

## Kontakt

Das Team der offenen Kinder- und Jugendarbeit ist in der Regel von Dienstag bis Freitag, von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr, im Büro des Freizeit- und Jugendhauses Hangar anzutreffen. Bei Fragen oder Anliegen sind wir per Mail, telefonisch oder vor Ort erreichbar.

### Ostermundigen:

okja Ostermundigen  
Jugend- und Freizeithaus Hangar, Oberfeldweg 48  
Postfach 1209, 3072 Ostermundigen  
okja@ostermundigen.ch  
031 931 02 51 / 079 224 13 92

### Stettlen:

offene Jugendarbeit Stettlen  
Hüsli, Kirchgasse 5  
3066 Stettlen  
okja@ostermundigen.ch  
079 959 01 82

**okja**

Alle Infos auf [www.okja-os.ch](http://www.okja-os.ch)