

# JE SUIS Cinderella

INTERAKTIVES  
THEATER

## THEMEN

Resilienz, Mobbing und Wertschätzung


## WANN UND WO

26. September 2017 in Landquart

Für Bündner Schulklassen  
im 8.-10. Schuljahr



[graubunden-bewegt.ch](http://graubunden-bewegt.ch)  
[grischun-enmouviment.ch](http://grischun-enmouviment.ch)  
[grigion-i-inmouvimento.ch](http://grigion-i-inmouvimento.ch)

 Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

## Praktische Informationen

**Datum:** Dienstag, 26. September 2017  
**Vorführung:** 14.00–15.15 Uhr, Türöffnung 13.30 Uhr  
**Ort:** Forum Ried, Schulstrasse 78, Landquart  
**Eintritt:** Kostenlos für Bündner Schulklassen, 8.–10. Schuljahr

**Vorbereitung:** Das Kennen des Märchens Aschenputtel der Gebrüder Grimm ist Voraussetzung. Die Erfahrung in anderen Kantonen zeigt, dass viele Schülerinnen und Schüler das Märchen nicht gut genug kennen. Deshalb empfehlen wir, Aschenputtel vorgängig gemeinsam zu lesen.

**Nachbereitung:** In Lektionen oder Projekttagen Themen wie Resilienz, Patchworkfamilie, Mobbing, Wertschätzung oder Vertrauen aufgreifen.

Lektionsvorschläge finden Sie auf: [graubunden-bewegt.ch/d/je-suis-cinderella](http://graubunden-bewegt.ch/d/je-suis-cinderella)

**Anmeldung der Schulklasse:** E-Mail an [gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch) mit folgenden Angaben: Name der Schule, Schuljahr der Klasse, Anzahl SuS, Anzahl Begleitpersonen und E-Mailadresse Kontaktlehrperson

Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden gemäss Eingang berücksichtigt.

**Anmeldeschluss:** 6. September 2017

**Rückseite:** Plakat fürs Klassenzimmer

### Auskunft

Valeria Ciocco, Gesundheitsamt GR  
081 257 64 10, [valeria.ciocco@san.gr.ch](mailto:valeria.ciocco@san.gr.ch)

## Angebote zur Nach- bereitung des Theaters

**Lektionsvorschläge mit direktem Bezug zur Theateraufführung**  
Download: [graubunden-bewegt.ch/d/je-suis-cinderella/](http://graubunden-bewegt.ch/d/je-suis-cinderella/)

### Mind Matters

Modul «Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben» mit konkreten Lektionsvorschlägen ab S. 23  
Download (Ausschnitt aus dem Modul): [www.radix.ch](http://www.radix.ch) → Gesunde Schulen → Psychische Gesundheit → MindMatters → Downloads

### Projektbeiträge

Schulen können für Projekttage zu Themen der psychischen Gesundheit Projektbeiträge beantragen. Das Gesundheitsamt übernimmt maximal 50 % der Kosten.  
Gesuchformular und Wegleitung: [www.gesundheitsamt.gr.ch/projektbeitraege](http://www.gesundheitsamt.gr.ch/projektbeitraege)

### Kampagne «Wie geht's Dir?»

Broschüre Psychische Gesundheit und Erkrankungen in der Familie und Plakate  
[graubunden-bewegt.ch](http://graubunden-bewegt.ch) → Artikel Download

## Psychische Gesundheit geht uns alle an!

Mit dem modern und zeitgerecht inszenierten Märchen Aschenputtel können Lehrpersonen mit ihren Schulklassen auf attraktive Art und Weise in die Themen Resilienz, Mobbing, Patchworkfamilie, Wertschätzung und protektive Faktoren eintauchen.

Das Theater ist geeignet für die 2. und 3. Oberstufe und Brückenangebote. Für die Nachbereitung des Theaters bieten wir Vorschläge für den Unterricht sowie Beratung und finanzielle Unterstützung für Projekttage zu Themen der psychischen Gesundheit.

Die Theaterproduktion «Je suis Cinderella» reiht sich ein in die nationale Sensibilisierungskampagne «Wie geht's Dir?» von Pro Mente Sana, Kinderschutz Schweiz und verschiedenen Kantonen. In Graubünden wird die Kampagne im Herbst 2017 mit neuen Plakaten und neuer Broschüre zum Fokus Familie zu sehen sein.

## Über das Theater «Je suis Cinderella»

Die Theatergruppe «Theater zwischen den Welten» aus Basel imponiert seit Jahren durch künstlerisch anspruchsvolles Theater unter fachkundiger und prominenter Regie mit hohem Unterhaltungswert und einer kritischen Auseinandersetzung rund um das Thema Psychische Gesundheit unter Einbezug des Publikums.

Die Theaterproduktion «Je suis Cinderella» adaptiert das Märchen Aschenputtel der Gebrüder Grimm in eine modern und unterhaltsam inszenierte Geschichte einer Patchworkfamilie mit uns. «Je suis Cinderella» spricht jeden von uns persönlich an und bietet sich als thematische Rahmenveranstaltung für Schulklassen an.

**Regie:** Bettina Dieterle

**Produktion:** Agentur Psy Promotion, F. Kaiser, [psy-promotion.ch](http://psy-promotion.ch)

## Weitere Materialien für Oberstufen und Brückenangebote

### Lehrmittel «Fühl dich wohl»

Acht Karten zu den Themen Essen und Geniessen, Essstörungen, Gefühle, Geschlechterrollen, Identität, Körpergefühl, Schönheit-sideale und Selbstsicherheit.

### Freelance Präventionsprogramm

Flexibel einsetzbare Unterrichtseinheiten zu den Themen Alkohol, Tabak, Cannabis und Digitale Medien, Präventionsbox mit Dartscheibe fürs Klassenzimmer, Plakate und Karten zum Bestellen und Plakatwettbewerb.  
Weitere Infos: [be-freelance.net](http://be-freelance.net)

### Alkoholwerkstatt (zur Ausleihe)

Unterrichtslektionen zum Thema Alkohol, Rauschbrillen für Parcours und Tipps zu Geschicklichkeitsspielen

### Bestellung

Alle Materialien können kostenlos bestellt werden:  
[graubunden-bewegt.ch](http://graubunden-bewegt.ch) → Artikel Download

# JE SUIS Cinderella

INTERAKTIVES  
THEATER

## THEMEN

Resilienz, Mobbing und Wertschätzung

## WANN UND WO

26. September 2017 in Landquart

Für Bündner Schulklassen  
im 8.-10. Schuljahr



## Zum Inhalt

Die Leitfigur im Märchen «Aschenputtel» der Gebrüder Grimm ist «Cinderella» (der englische Name für «Aschenputtel»). Cinderella verfügt über eine gute Resilienz (seelische Widerstandskraft) und protektive Faktoren in ihrer Persönlichkeit, welche ihr das Überleben in dieser fürchterlichen Patchwork-Familie (Stiefmutter, Stiefschwestern) ermöglichen. Dabei hält sie sich in der Geschichte an jeden positiven Funken, den sie erhaschen kann. Sie ist nicht einverstanden mit ihrem Dasein und sie geht heimlich auf den Königsball. Cinderella weiss, dass es im Leben noch eine andere Seite gibt. Sie ist positiv, kooperativ, kreativ, spirituell, furchtlos – ganz anders dagegen die Stiefmutter, die Stiefschwestern, der stalkende Prinz, welche ihr entgegenwirken, sie bekämpfen und mobben.

Eine ermutigende Überlebensgeschichte – eine Geschichte mit einer Fülle von Bildern und Symbolen. Dabei geht es um Rivalität, Eifersucht, Neid, Trauer und die Suche nach dem Lebensglück. Starke Figuren verstricken sich rund um den Königsball in einen Konflikt und offenbaren charakterlichen menschlichen Abgrund. Wie wächst Cinderella in der Auseinandersetzung mit den Widersachern, der lieblosen Stiefmutter, den boshaften Stiefschwestern? Dieser Thematik wird im Stück nachgegangen, und es wird mit den Zuschauern eine kritische Auseinandersetzung gesucht.

Die Regisseurin, Bettina Dieterle, hält sich an den ursprünglichen Text im Märchen, fügt dazu aber Texte zum Thema Abwertung, Mobbing, Trauer, Wertschätzung, Vertrauen, Zuversicht.

## Resilienz

Der Begriff Resilienz kommt aus der Physik und meint die Fähigkeit eines Materials, nach einer Verformung in die ursprüngliche Form zurück zukehren.

Psychologisch gesehen bedeutet Resilienz die Widerstandsfähigkeit gegenüber seelischen Belastungen. Nicht alle Menschen nehmen Schaden, wenn sie widrigen Lebensumständen ausgesetzt sind. Viele Menschen verfügen über so viel seelische Widerstandsfähigkeiten, dass sie seelische Belastungen gut verkraften, Krisen bewältigen können und Krisen für persönliche Entwicklungen nutzen können. Resilienz kann man trainieren. Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit.

### Resiliente Jugendliche

- haben die Fähigkeit einer differenzierten Wahrnehmung
- können sich und andere gut einschätzen
- haben ein positives Bild von sich selbst
- vertrauen darauf, dass sie selbst etwas bewirken können
- kennen Strategien zur Problemlösung und zur Stressbewältigung
- können mit Erwachsenen und anderen Jugendlichen gut umgehen

### Lehrpersonen

- können eine positive Beziehung zu den Jugendlichen gestalten
- können Jugendlichen Orientierung geben, sie wertschätzen und mit ihnen zusammen Spass und Humor erleben.
- können vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten schaffen