

# Facts

- Der C-Block muss mehr als 3 Wochen vor der Durchführung beim Betreuer/bei der Betreuerin eingereicht werden, damit er auf den Bonus geprüft werden kann

| Lagerinhalte |  | Lager mit J+S<br>Variante 1  | Lager ohne J+S<br>Variante 2   | Ausbildungskurs<br>Variante 3   | Verlängertes Weekend<br>Variante 4  |
|--------------|--|--|--|---|---|
| Themen       | “Ich bin ich“  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mind. 6 Std. zu 3 verschiedenen Themen</li> <li>• pro Thema mind. 1 Std.</li> <li>• kleinste mögliche Blockeinheit 30 Min.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mind. 10 Std. zu 5 verschiedenen Themen</li> <li>• pro Thema mind. 1 Std.</li> <li>• kleinste mögliche Blockeinheit 30 Min</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Std. zu 2 verschiedenen Themen</li> <li>• Pro Thema mind. 1 Std.</li> <li>• kleinste mögliche Blockeinheit 30 Min</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Std. zu 2 verschiedenen Themen</li> <li>• Pro Thema mind. 1 Std.</li> <li>• kleinste mögliche Blockeinheit 30 Min</li> </ul> |
|              | “Mein Körper“  |  |  |   |   |
|              | “Wir“  |  |  |   |   |
|              | “Um uns herum“   |  |  |   |   |
|              | “Tun und lassen“   |  |  |   |   |
| C-Block      | “Leitungsteam“   | 1 Block à 2 Std. vor dem Lager <b>obligatorisch</b>  | 1 Block à 2 Std. vor dem Lager <b>obligatorisch</b>  | 1 Block à 2 Std. vor dem Kurs <b>obligatorisch</b>  | 1 Block à 2 Std. vor dem Weekend <b>obligatorisch</b>   |
|              | <b>Total pro Lager/Kurs/Weekend</b>  | siehe unten *  | siehe unten *  | Siehe oben  | Siehe oben  |
|              | <b>Betreuung</b>   | alle Kurse werden von anerkannten RüblichrutbetreuerInnen beurteilt und bewilligt  |  |   |   |
|              | <b>Beitrag 2021</b><br>Bonus 50.- (max. Fr. 1000.-- pro Lager/Kurs) Reisetage werden zu ½ gerechnet. (Beiträge werden an GV 2021 festgelegt) | Fr. -.50 / Pers. und Tag plus Fr. 200.-- pauschal pro Lager (ab 4 Tagen)   | Fr. 1.50 / Pers: und Tag plus Fr. 300.-- pauschal pro Lager (ab 4 Tagen)   | Fr. -.50 / Pers. und Tag plus Fr. 200.-- pauschal pro Kurs (ab 4 Tagen)   | Fr. -.50 / Pers. und Tag plus Fr. 100.-- pauschal pro Weekend (ab 2 Nächten)  |
| *            | <b>Blöcke pro Anzahl Lagertage (inkl. Reisetage)</b>   | Anzahl Blöcke (C-Block zählt als 1 Thema)  | Anzahl Blöcke (C-Block zählt als 1 Thema)  | <b>Wichtig:</b><br>Als Ausbildungskurse gelten alle Verbands-Kurse.<br>In den Ausbildungskursen kann keine Rüblichrut-LeiterInnen-Anerkennung erworben werden.          | <b>Wichtig:</b><br>Das Weekend muss am 1.Tag vor 18.00 Uhr beginnen und am 3.Tag nach 12.00 Uhr enden.  |
|              | 4 – 8 Tage   | 4 verschiedene Themen<br>Insgesamt 8 Std.  | 6 verschiedene Themen<br>Insgesamt 12 Std.   |   |   |
|              | 9 Tage   | 5 verschiedene Themen<br>Insgesamt 10 Std.   | 6 verschiedene Themen<br>+ 1 Thema nach Wahl<br>Insgesamt 14 Std.  |   |   |
|              | 10 – 11 Tage   | 6 verschiedene Themen<br>Insgesamt 12 Std.   | 6 verschiedene Themen<br>+ 2 Themen nach Wahl<br>Insgesamt 16 Std.   |   |   |
|              | 12 – 13 Tage   | 6 verschiedene Themen<br>+ 1 Thema nach Wahl<br>Insgesamt 14 Std.  | 6 verschiedene Themen<br>+ 3 Themen nach Wahl<br>Insgesamt 18 Std.   |   |   |
|              | 14 – 15 Tage   | 6 verschiedene Themen<br>+ 2 Themen nach Wahl<br>Insgesamt 16 Std.   | 6 verschiedene Themen<br>+ 4 Themen nach Wahl<br>Insgesamt 20 Std.   |   |   |

## Wichtige Aspekte beim Gestalten eines Rüblichrut-Lagers:

**Alle Aktivitäten im Rüblichrut-Lager müssen folgende Fragen berücksichtigen:**

- wird der Zusammenhalt in der Gruppe gefördert?
- wird vermieden, dass sich einzelne unterordnen müssen?
- wird eine gewisse Individualität zugelassen?
- wird das Gefühl „Ich bin stark – wir sind stark“ gefördert?
- wird Ausgrenzung vermieden?
- wird gemeinsames Überlegen und Handeln angeregt und passives Mitlaufen vermieden?
- wird angeregt Konflikte konstruktiv anzugehen?
- wird Mut gemacht und vermieden, dass einzelne oder alle entmutigt werden?
- wird angeregt positive und negative Gefühle zuzulassen und mit ihnen umzugehen gelernt?

### **Ich bin ich:**

Spiele und Aktivitäten welche die Selbstkompetenz und das Selbstvertrauen stärken. Die TN sollen sich selber kennen und akzeptieren lernen. Zur Identität eines Menschen gehören: sein Name, sein Aussehen, sein Geschlecht, seine Art zu handeln/etwas anzupacken, seine Gefühle, seine Stärken und Schwächen, die Art sich auszudrücken und das Verständnis, dass jeder anders ist und anders sein darf.

### **Mein Körper:**

Spiele und Aktivitäten, welche die Körperwahrnehmung stärken und helfen ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Die TN sollen lernen ihren Körper wahrzunehmen und zu spüren was ihm guttut und was nicht. Dazu gehört, dass man: durch seine Sinne mit sich und der Welt in Kontakt steht, spürt was einem gut tut und was nicht, Freude an der Bewegung sowie an der Entspannung hat, sich gerne gesund ernährt, seinem Körper etwas zutraut, die Grenzen des körperlich Möglichen kennt und respektiert und seinen ganz persönlichen Körper schätzt und pflegt.

### **Wir:**

Spiele und Aktivitäten, welche die sozialen Fähigkeiten stärken und die Gemeinschaft als positiv erleben lassen. Die TN sollen lernen gute Beziehungen zu den Mitmenschen zu entwickeln und zu pflegen. Dazu gehört dass man: andere in ihrer Persönlichkeit achtet, sich auf Freundschaften mit Höhen und Tiefen einlassen kann, eine Gruppe als Team erleben kann, Aussenseiter wahrnimmt und integriert, im Kontakt mit anderen bemerkt wo man an Grenzen stösst, seine eigenen Grenzen spürt und sich gegen Übergriffe schützen kann, Konflikte und Auseinandersetzungen ernst nimmt und bewältigen kann, seine Bedürfnisse äussern kann und helfen sowie Hilfe annehmen kann.

### **Um uns herum:**

Spiele und Aktivitäten, welche Vertrauen vermitteln, dass jeder für Gesellschaft und Umwelt wichtig ist. Die TN sollen lernen sich in der Umgebung zu bewegen und der Umwelt Sorge zu tragen. Dazu gehören, dass man: seine Umgebung kennt und sich darin orientieren kann, weiss welche Werte und Normen darin gelten, seine Interessen vertreten kann, überzeugt ist, dass man auf seine Umgebung Einfluss nehmen kann, Pflanzen und Tiere in der Umgebung respektiert, der Umwelt vertraut ist und diese zu Schützen lernt.

### **Tun und lassen:**

Spiele und Aktivitäten welche Freude am aktiven Tun in all seinen Facetten vermitteln und einen sinnvollen Umgang mit Risiken und Konsum aufzeigen. Die TN sollen lernen aktiv und kreativ auf die Welt zuzugehen und darin Aufgaben zu bewältigen und daran zu wachsen. Dazu gehören: die Neugier spielen zu lassen und Neues auszuprobieren, Fehler machen und daraus lernen zu dürfen, vor Problemen nicht Halt zu machen sondern nach Lösungen zu suchen, trotz Schwierigkeiten dranbleiben zu können bis zum guten Ende, die Eigene Leistung und die der Gruppe zu erleben, sich Musse zu gestatten damit wieder Raum für neues Tun entsteht, Risiken einzugehen und deren Gefahren abschätzen zu lernen, an die Grenzen seiner Belastbarkeit zu stossen und sich auszuweiten, Freude an einem gelungenen Werk zu haben, der eigenen Spontaneität Raum geben zu können und bewusst mit dem Konsumangebot umgehen zu lernen.