

# MODUL 3

## Durchhänger ... ich mag nicht mehr



**UNTERRICHTSMODULE**  
zur Ressourcenstärkung  
von Kindern und Jugendlichen  
[www.ich-schaffe-das.at](http://www.ich-schaffe-das.at)



Gefördert aus den Mitteln von  
Gesundheitsförderung 21+

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

## Impressum

Herausgegeben von:

GIVE-Serviceestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs  
Schulen

Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft  
und Forschung, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz und Österreichischem  
Jugendrotkreuz

Autorin: Dr. Sonja Schuch

Redaktion:

GIVE-Serviceestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs  
Schulen

Wiedner Hauptstr. 32, 1040 Wien

Tel.: 01/58900-372

E-Mail: [info@give.or.at](mailto:info@give.or.at)

[www.give.or.at](http://www.give.or.at)

Veröffentlicht: 2021

# „Ich schaffe das!“

## Didaktische Hinweise

### Struktur der Unterrichtsvorschläge

Die Unterrichtsvorschläge beinhalten Anregungen für Gruppendiskussionen, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, einen Arbeitsauftrag für zuhause und eine Abschlussreflexion. Der Arbeitsauftrag für zuhause dient dazu, neue Handlungsstrategien im gewohnten Alltag auszuprobieren. Die Abschlussreflexion ist ein wichtiger Gradmesser dafür, wie es den Schülerinnen und Schülern geht und ob es weiterer Unterstützung bedarf.

### Notizheft anlegen

Die Schülerinnen und Schüler bekommen regelmäßig Arbeitsaufträge für zuhause, z.B. Erfahrungen mit neuen Konzentrationsstrategien protokollieren oder ein Motivationstagebuch führen. Es lohnt sich, wenn sie sich dafür ein dünnes A5-Heft anschaffen, in dem sie alles festhalten.

### Üben und Zeit geben

Üben und wiederholen hilft Schülerinnen und Schülern neue Inhalte zu verinnerlichen. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern die Zeit, die sie brauchen, um eigenes Verhalten zu hinterfragen und Neues auszuprobieren. Bieten Sie bei Bedarf Hilfestellung und Feedback an.

### Nachfragen und in Erinnerung rufen

Fragen Sie über die Dauer des Unterrichtsprogramms hinaus regelmäßig nach, wie es Ihren Schülerinnen und Schülern mit den besprochenen Themen geht. So sorgen Sie dafür, dass die Themen in Erinnerung bleiben und die Bemühungen der Schülerinnen und Schüler nicht im Sande verlaufen. Sie können das beispielsweise in regelmäßigen Gesprächsanlässen, die es bereits an Ihrer Schule gibt, integrieren, z.B. im Montagmorgenkreis.

### Erfahrungsaustausch fördern und Ergebnisse festhalten

Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe kann für Kinder und Jugendliche entlastend sein, wenn sie feststellen, dass Gleichaltrige mit ähnlichen Problemen kämpfen. Notieren Sie gemeinsam besprochene Inhalte auf einem Flipchart oder einem Bogen Packpapier. Das bietet die Möglichkeit wichtige Inhalte im Klassenraum für alle sichtbar aufzuhängen oder sie zu einem späteren Zeitpunkt erneut zu besprechen. Als Alternative kann ein Online-Pinwand-Tool, wie z.B. Padlet (<https://padlet.com>), zum Sichern der Ergebnisse verwendet werden.

## Rituale einführen

Für die Durchführung der einzelnen Unterrichtsvorschläge empfehlen wir, zu Beginn und am Schluss Rituale einzuführen. Das bietet Orientierung und signalisiert den Start bzw. das Ende der „Ich schaffe das!“-Einheit.

Achtsamkeitsübungen eignen sich gut dafür. Im Anschluss finden Sie zwei Vorschläge. Sie können auch bekannte Rituale nutzen oder Entspannungs-, Bewegungs-, Konzentrations- und Stilleübungen, mit denen Ihre Schülerinnen und Schüler bereits vertraut sind.

### INFOBOX

#### Achtsamkeit ist die Basis aller Skills und bedeutet

- wahrnehmen, benennen, teilwerden dessen, was man gerade tut,
- annehmen, ohne zu werten (kein Gut/Böse, Richtig/Falsch),
- im Moment bleiben,
- konzentriert bleiben, sich nicht ablenken lassen,
- umsichtig sein, Ziele im Blick behalten.

### VORSCHLAG 1 – Augen ausruhen

Lesen Sie den Schülerinnen und Schülern folgende Anweisungen vor:

- „Atmet ruhig ein und aus und achtet darauf, auch während der Übung den Atem nicht anzuhalten.“
- Konzentriert euch auf eure Augen und macht diese fest zu.
- Lasst die Augenlider nun locker, ohne die Augen zu öffnen (10–20 Sekunden).
- Wiederholt diesen Ablauf dreimal.
- Öffnet eure Augen und seht euch um.
- Reibt die Handflächen aneinander, bis sie warm werden. Legt nun die Hände ganz sanft über die geschlossenen Augen, sodass die Handballen auf euren Backenknochen liegen, aber ohne auf die Nase zu pressen.
- In diesem dunklen Augenhaus könnt ihr nun eure Augen öffnen und weiter tief und ruhig aus- und einatmen.
- Nehmt eure Hände langsam von den Augen weg.“

(nach DÄSTER 2014)

## VORSCHLAG 2 – Zwei Bälle

Sie benötigen für diese Übung zwei kleine Bälle. Diese werden gleichzeitig in der Gruppe hin und her geworfen. Dabei wird nicht geredet. Die Regeln lauten:

- Ich kann den Ball nur dann zu einer anderen Person werfen, wenn diese gerade zu mir schaut. Ich muss also darauf achten, wer mich gerade anschaut.
- Wenn ich keinen Ball habe, muss ich auf die Personen achten, die gerade einen Ball besitzen, und diese anschauen, damit sie eine Chance haben, mir den Ball zuzuwerfen.

(nach AUER von, BOHUS 2017, S. 391)

### Abschlussrunde

Machen Sie am Ende eines Unterrichtsvorschlags eine Abschlussrunde im Sinn einer Reflexion. Sie finden entsprechende Vorschläge bei den einzelnen Unterrichtsbeispielen. Darüber hinaus können Sie diese und ähnliche Fragen verwenden:

- Wie war deine Woche bisher?
- Wo hast du Fortschritte gemacht?
- Was probierst du regelmäßig aus?
- Was tut dir gut?

Das Ende einer Übung ist zudem eine gute Gelegenheit nachzufragen, ob die Schülerinnen und Schüler dieses Thema weiter vertiefen möchten, bevor Sie zum nächsten Unterrichtsvorschlag oder zum nächsten Modul wechseln. Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.ich-schaffe-das.at](http://www.ich-schaffe-das.at).

### HINWEIS:

Wenn Sie bei Ihren Schülerinnen und Schülern eine Veränderung bemerken, die Ihnen Sorgen macht und die nach (ca. 2) Wochen noch immer besteht, wie z.B. dauerhaft schlechte Stimmung und deutliche Veränderungen im Verhalten im Unterricht und im Umgang mit den Klassenkolleginnen und Klassenkollegen, dann nehmen Sie Kontakt mit Fachleuten auf, z.B. Schulpsychologen und Schulpsychologinnen, Schulsozialarbeiter und Schulsozialarbeiterinnen.

(WHO, UNICEF 2021)



## Durchhänger – ich mag nicht mehr

### Einführung

Stress und Stimmungsschwankungen gehören zum Leben dazu. Sie sind eine normale Reaktion auf die Anforderungen des Alltags und Teil einer gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Die frühzeitige Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit hat Vorteile und kann die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflussen. Dazu zählen Maßnahmen, die sie dabei unterstützen alltägliche Herausforderungen und belastende Situationen gut zu bewältigen, aber auch eine offene, vorurteilsfreie Auseinandersetzung mit psychischen Erkrankungen und Hinweise auf Hilfsangebote. Zudem spielen unterstützende Lebensumstände und Ressourcen wie Rückhalt in der Familie und stabile Beziehungen sowie Selbstwert, Selbstvertrauen oder Problemlösefähigkeiten bei der Entwicklung psychisch gesunder Kinder und Jugendlicher eine wesentliche Rolle.

Wenn Belastungen und Probleme zunehmen, z.B. in Folge von kritischen Lebensereignissen, fehlender Unterstützung, familiärer Probleme oder unzureichender Ressourcen, wenn junge Menschen in schwierigen Zeiten keinen positiven Ausgleich mehr finden, depressive Gedanken den Alltag bestimmen oder vielleicht sogar Suizidgedanken auftreten, ist Hilfe dringend notwendig. Psychische Erkrankungen können entstehen, die von den Kindern und Jugendlichen ohne Unterstützung nicht bewältigt werden können. Zu den häufigsten Krankheitsbildern im Kindes- und Jugendalter zählen Angststörungen, Ent-

#### INFOBOX

##### Definition psychosoziale Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychosoziale Gesundheit als Zustand des Wohlbefindens, in dem ein Mensch seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen und produktiv arbeiten kann sowie imstande ist, etwas zur Gemeinschaft beizutragen. Psychosoziale Gesundheit ist demnach nicht nur die Abwesenheit von psychischen Problemen oder Beschwerden und Erkrankungen. Sie umfasst die allgemeine Lebenszufriedenheit und das soziale Wohlbefinden eines Menschen.

wicklungsstörungen, depressive Störungen, Aufmerksamkeitsstörungen und Essstörungen. Erhalten die Betroffenen nicht die notwendige Unterstützung, besteht das Risiko, dass sich psychische Probleme und Erkrankungen verfestigen und im Erwachsenenalter fortbestehen.

Dieses Unterrichtsmodul widmet sich der Auseinandersetzung mit psychischen Belastungen und Krisen. Die Schülerinnen und Schüler erfahren, warum psychische Probleme ernst genommen werden sollen. Sie überlegen, was ihnen hilft, schwierige Situationen zu bewältigen, und wie sie jemand anderem mit Problemen helfen können. Außerdem sollen sie Hilfsangebote in ihrer Umgebung kennenlernen.

Die vier Unterrichtsvorschläge dieses Moduls befassen sich mit folgenden Themen:

### **Den Mut aufbringen, über psychische Probleme zu reden**

**Unterrichtsvorschlag „Mir geht es nicht so gut ...“**

### **Prävention von (suizidalen) Krisen**

**Unterrichtsvorschlag „Das baut mich auf ...“**

### **Umgang mit Belastungen**

**Unterrichtsvorschlag „Erste Hilfe-Tipps für schwierige Zeiten ...“**

### **Umgang mit akuten Krisen**

**Unterrichtsvorschlag „Ich sehe keinen Ausweg mehr ...“**

## **Soziale, emotionale Kompetenzen und Resilienz**

Soziale, emotionale Kompetenzen und Resilienz sind bedeutende Faktoren für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Soziale, emotionale Kompetenzen sind Fähigkeiten, die einen guten Umgang mit sich selber und anderen im alltäglichen Leben unterstützen. Dazu zählen

- mit Gefühlen umgehen können,
- empathisch sein,
- kooperativ und beziehungsfähig sein,
- tolerant und rücksichtsvoll sein und
- mit Konflikten umgehen können.



Resilienz meint die Fähigkeit, sich nach Schicksalsschlägen zu erholen, Belastungen zu überwinden und sich an neue Bedingungen anzupassen. Resilienz wird immer im Zusammenhang mit einer Krise sichtbar und ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal. Gute Voraussetzungen für die Entwicklung von Resilienz sind eine gesundheitsförderliche Umgebung, sozialer Zusammenhalt, sichere soziale Beziehungen, Problemlösefähigkeiten, Selbstwirksamkeitserfahrung und eine optimistische Grundhaltung.

## **Vorurteile abbauen**

Psychische Erkrankungen sind ein Thema, das mit vielen Vorurteilen behaftet ist. Dies führt dazu, dass Hilfe gar nicht oder zu spät in Anspruch genommen wird. Bei körperlichen Erkrankungen oder Verletzungen, z.B. einer Bakterieninfektion oder einem gebrochenen Bein, würde niemand zögern sich von einem Arzt, einer Ärztin behandeln zu lassen. Bei psychischen Problemen ist das häufig anders. Viele Betroffene befürchten, dass ihnen unterstellt wird, sie seien nicht belastbar. Manche verheimlichen daher ihre Erkrankung, anstatt sich rasch Hilfe zu holen. Die Entkräftung von Vorurteilen und die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen sind wichtige Schritte, um es Betroffenen leichter zu machen, rasch Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## **Von Durchhängern bis zu schwerwiegenden Krisen**

Durchhänger sind in der Zeit des Erwachsenwerdens keine Seltenheit. In der Pubertät erleben fast alle Jugendliche gelegentlich depressive Verstimmungen. Wut, Traurigkeit oder Ärger sind eine normale Reaktion auf Herausforderungen des Lebens. Problematisch wird es dann, wenn negative Emotionen überhandnehmen, ein Gefühl der Ausweg- und Sinnlosigkeit entsteht und riskante, destruktive oder selbstschädigende Verhaltensweisen die Folge sind. Wenn negative Stimmungen überwiegen und über einen längeren Zeitraum andauern, dann sollten sie in jedem Fall Beachtung finden und ernst genommen werden, unabhängig davon, wie stark sie ausgeprägt sind.



Literaturtip: Das Präventionsprogramm „Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“ stellt Lehrer:innen ein kurzes Handbuch zur Verfügung, das Anregungen gibt, was sie für psychisch belastete Schülerinnen und Schüler tun können.

RICHTER-WERLING, Manuela (o.J.): Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule. Was Lehrkräfte für psychisch belastete Schülerinnen und Schüler tun können. Leipzig: Irrsinnig Menschlich e.V. <https://bit.ly/3vQGbzP>

Auch wenn umgangssprachlich der Begriff „Krise“ häufig verwendet wird, sind echte Krisen Ausnahmesituationen. Sie können durch sehr belastende und unvorhersehbare Ereignisse, wie z.B. Todesfälle, Suizide,

Naturkatastrophen oder schwere Unfälle, ausgelöst werden. Angst, Panik, Chaos und Schock sind typische Merkmale von Krisen, da den Betroffenen als erste Reaktion kein bekanntes Handlungsmuster zur Verfügung steht. In einer Krise ist zielgerichtetes Vorgehen sehr schwierig. Es ist daher nichts Ungewöhnliches, dass die Betroffenen außerstande sind, die Situation allein zu meistern und professionelle Hilfe von außen benötigen.

### INFOBOX

#### Krisenteam

Zum Umgang und zur Eindämmung der COVID-19-Pandemie wurden Schulen aufgefordert Krisenteams einzurichten, um rasch auf die vielfältigen Herausforderungen reagieren zu können und die Umsetzung der Hygiene- und Präventionsmaßnahmen zu unterstützen. Die Koordination des Krisenteams obliegt der Schulleitung. Teammitglieder sind neben Lehrer:innen je nach Bedarf u.a. Personen aus dem psychosozialen Unterstützungssystem, dem Kreis der Schulärzte und Schulärztinnen.

Es macht Sinn, dass dieses Krisenteam Krisenpläne erarbeitet, die den Umgang mit Notfällen, wie z.B. schicksalhaften Ereignissen oder Todesfällen, erleichtert. Vorlagen und Unterstützung erhält man bei den schulpsychologischen Abteilungen der jeweiligen Bildungsdirektion.

Krisenpläne für Schulen, die präventiv entwickelt werden, erleichtern im Anlassfall allen Beteiligten den Umgang mit diesen schwierigen Situationen. Links zu beispielhaften Krisenplänen finden Sie auf [www.ich-schaffedas.at](http://www.ich-schaffedas.at)

## Suizidgedanken und suizidales Verhalten

Nehmen die Gefühle der Hoffnungslosigkeit, der Ausweg- und Wertlosigkeit, Ängste und Probleme zu, können Suizidgedanken auftreten und häufig auch konkrete Handlungspläne entstehen. Ein Suizidversuch kann die Folge sein. Suizidabsichten oder ein Suizidversuch sind immer ein Hilferuf und ein Zeichen dafür, dass der, die Jugendliche schwerwiegende Probleme hat und sein, ihr Leben so nicht mehr weiterführen will.

Suizidgedanken oder Suizidversuche sind in jedem Fall ernst zu nehmen. Suizidales Verhalten ist ein komplexes Zusammenspiel mehrerer Ursachen. Die persönliche Entwicklung, mangelnde Problemlösefähigkeiten, das soziale Umfeld spielen genauso eine Rolle wie psychische Grunderkrankungen oder belastende Lebensereignisse. Die meisten Suizidversuche werden vorher angekündigt und können am besten verhindert werden, wenn die Warnzeichen frühzeitig erkannt werden.

### **Typische Warnzeichen sind:**

- direkte Formulierung, z.B. „Ich wünsche, ich wäre tot!“
- vorherige Selbstmordversuche
- Schlaf- und Essstörungen
- drastisch sinkende Schulnoten, nachlassendes Interesse
- deutliche Verhaltensänderungen
- starker Ausdruck von Hoffnungslosigkeit bzw. Hilflosigkeit
- Rückzug von Familien und Freundinnen, Freunden
- Serie von Unfällen oder Risikoverhaltensweisen

### **Es ist wichtig, richtig darauf zu reagieren, indem man ...**

- nachfragt, um Gefühle und Ausmaß der Selbstmordgedanken zu klären.
- zuhört.
- die Betroffenen ermutigt Hilfe von Fachleuten anzunehmen.
- die Selbstmordabsicht direkt, aber ruhig anspricht.

Im Internet und in sozialen Medien findet man zahlreiche Informationen zum Thema Suizidalität. Hier ist es besonders wichtig, genau zu prüfen, welche Absichten dahinterstecken. Manche Foren können die Situation negativ beeinflussen, Suizidabsichten verstärken oder zu Suiziden ermutigen. Eine Auswahl an qualitativvollen Online-Angeboten finden Sie unter [www.ich-schaffe-das.at](http://www.ich-schaffe-das.at)

Hinweis: Wenn Sie vermuten, dass eine Ihrer Schülerinnen, einer Ihrer Schüler unter psychischen Problemen oder Krankheiten leidet, holen Sie sich Beratung bei Fachleuten, z.B. der Schulpsychologie. Vermeiden Sie in jedem Fall eine Diagnose. Diese wird von Fachleuten anhand definierter Diagnosekriterien gestellt und es werden Empfehlungen für die weitere Vorgehensweise ausgesprochen.



## Ziele des Moduls

Die Schülerinnen und Schüler werden sich eigener und gesellschaftlicher Vorurteile gegenüber psychischen Krankheiten und Belastungen bewusst.

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass psychische Probleme und Erkrankungen genauso ernst zu nehmen sind wie körperliche Beschwerden.

Die Schülerinnen und Schülern lernen psychische Belastungen wahrzunehmen und darüber zu reden.

Die Schülerinnen und Schüler identifizieren positive Aspekte ihres Lebens.

Die Schülerinnen und Schüler denken über ihr Leben nach.

Die Schülerinnen und Schüler wissen, wo sie Hilfe bekommen können.

Die Schülerinnen und Schüler denken über ihr persönliches Beziehungsnetzwerk nach und erkennen, dass sie nicht allein sind.

Die Schülerinnen und Schüler befassen sich damit, wie man jemand anderem helfen kann.

Die Schülerinnen und Schüler werden sich bewusst, wie viele kleine Dinge zur Lebensfreude beitragen.

## Unterrichtsvorschlag 1 – Mir geht es nicht so gut ...

» Überlegungen zu Beginn (für Lehrer:innen)

Falsche Vorstellungen von und Vorurteile in Bezug auf psychische Probleme und Krankheiten sind weit verbreitet. Diese Voreingenommenheit beeinflusst die Art und Weise, wie mit dem Thema umgegangen wird. Nehmen Sie sich Zeit, bevor Sie mit dem Modul beginnen, und überlegen Sie für sich, was Sie unter psychischer Gesundheit verstehen.

Folgende Fragen können als Orientierung dienen:

- » Wie würde ich psychische Gesundheit definieren?
- » Was bedeutet psychische Gesundheit für mich im Alltag?
- » Wie sind meine Einstellung und mein Wissen zu psychischen Belastungen und psychischen Krankheiten?
- » Welche Möglichkeiten fallen mir ein, wie ich dazu beitragen kann, die psychische Gesundheit meiner Schüler:innen zu stärken?

(mod. nach LAI et al. 2021)

### Ziele

- » Die Schülerinnen und Schüler werden sich eigener und gesellschaftlicher Vorurteile gegenüber psychischen Krankheiten und Belastungen bewusst.
- » Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass psychische Probleme und Erkrankungen genauso ernst zu nehmen sind wie körperliche Beschwerden.
- » Die Schülerinnen und Schüler lernen psychische Belastungen wahrzunehmen und darüber zu reden.

### Dauer

- » 2-3 Unterrichtseinheiten + Übungsauftrag für zuhause

### Material & Vorbereitung

- » mehrere Bögen Flipchartpapier oder Packpapier
- » Kärtchen oder kleine Zettel

### Teil 1 – Manchmal ist man niedergeschlagen

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens gute und weniger gute Zeiten. Diese Gegensätze sind ganz normal und gehören zum Leben dazu. Manchmal fühlt man sich enttäuscht, hilflos, ist frustriert oder niedergeschlagen. Dann gibt es wieder Tage, an denen alles so richtig gut läuft und man glücklich und froh ist. Wenn schlechte Zeiten und belastende Situationen länger andauern und man es aus eigener Kraft nicht mehr schafft, sich Mut zu machen, kann die psychische Gesundheit darunter leiden. Die folgende Übung soll den Schülerinnen und Schülern bewusst machen, dass Hochs und Tiefs zum Leben dazugehören. Gleichzeitig sollen sie erfahren, dass es wichtig ist, sich Hilfe zu holen, wenn Niedergeschlagenheit und depressive Verstimmungen länger andauern und man alleine nicht mehr weiterweiß.

#### **Brainstorming zu psychischer Gesundheit**

Machen Sie als Einstieg in das Thema eine kurze Brainstorming-Runde zur Frage „Was bedeutet für euch psychisch gesund sein?“ Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich zuerst mit dem Sitznachbarn, der Sitznachbarin aus und teilen dann ihre Beschreibungen der Klasse mit. Sammeln Sie alle Beiträge an der Tafel oder auf einem großen Bogen Papier.

#### **Im nächsten Schritt diskutieren Sie mit der Klasse folgenden Fragen:**

- Was können Situationen sein, die dazu führen, dass es Menschen über einen längeren Zeitraum schlecht geht?
- Warum ist es manchmal so schwierig, wieder froh und glücklich zu werden?
- Manchmal geht es Menschen schon sehr lange richtig schlecht. Warum, glaubt ihr, dauert es oft lang, bis sich diese Menschen helfen lassen?
- Warum ist es wichtig, sich bei Problemen und Belastungen jemandem anzuvertrauen?

#### **Psychische Krankheiten – Vorurteile abbauen**

Vorurteile gegenüber psychischen Krankheiten sind ein häufiger Grund, warum lange auf Hilfe von Außenstehenden verzichtet wird. Um Vorurteile in Bezug auf psychische Erkrankungen abzubauen, setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit Aussagen rund um das Thema psychische Gesundheit kritisch auseinander. Dafür benötigen Sie 6-7 Behauptungen

über psychische Erkrankungen, die Sie jedes auf ein separates Kärtchen schreiben. Die korrekten Antworten schreiben Sie für sich auf einen separaten Zettel.

Geeignete Aussagen finden Sie in den beiden hier genannten Publikationen. Wählen Sie je nach Reife Ihrer Schülerinnen und Schüler komplexe oder weniger komplexe Aussagen aus.

- a) Zentrum für Prävention im Kindes- und Jugendalter (ZPI)(2020): Psychische Gesundheit und Schule – Unterrichtsprogramm. Psychische Gesundheit und psychische Erkrankung verstehen. Deutsche Übersetzung und Adaption des „Mental Health & High School Curriculum Guide, Version 3“. S. 74 <https://bit.ly/3mlbgZ3>



- b) BÜRGISSER, Titus / LEHNER, Hanspeter (2020): „Wie geht’s dir?“ – Unterrichtsmodule für die Sekundarstufe I. Kampagne „Wie geht’s dir?“ (Hrsg.), Begleitmaterial Modul 6 <https://bit.ly/3EmeQZe>



Die Diskussion über die Aussagen führen die Schüler:innen in Kleingruppen (3–4 Personen) durch. Jede Gruppe erhält eine Aussage. Sie haben nun 10–15 Minuten Zeit, um darüber zu diskutieren und innerhalb der Gruppe zu entscheiden, ob die Aussage richtig oder falsch ist.

Nach der Diskussionsphase stellen die Kleingruppen der Reihe nach ihre Aussagen vor. Sie teilen der Klasse mit, ob sie die jeweilige Aussage für wahr oder falsch halten und begründen ihre Entscheidung. Berichtigen Sie bei Bedarf die Ergebnisse oder ergänzen Sie die Begründungen mit den Antworttexten zu den Aussagen.

### **Man muss nicht alles alleine schaffen**

Nicht jedem fällt es leicht Hilfe anzunehmen. Manche Menschen glauben, sie müssten alles allein schaffen. Sie sind der Meinung, dass das Annehmen von Hilfe ein Zeichen von Schwäche ist. Stellen Sie klar, dass es genau umgekehrt und ein Zeichen von Stärke ist, Hilfe anzunehmen.

Bei dieser Übung bekommen die Schüler:innen Gelegenheit in Kleingruppen zu überlegen, welche Situationen man ganz gut alleine bewältigen kann und wann es Sinn macht Hilfe anzunehmen. Schreiben Sie dazu jede der folgenden Situationen auf eine separate Karte und legen Sie die Karten gut sichtbar am Boden auf oder heften Sie diese an eine Pinnwand:



- In einer fremden Stadt ganz allein
- Bei der Suche nach dem verlorenen Haustürschlüssel
- Mit einem gebrochenen Arm nach einem Sturz auf dem Radweg
- Bei einer schwierigen Hausaufgabe
- Beim Tragen einer schweren Kiste
- Bei einer Rauferei in der Schule
- Bei den Vorbereitungen für die Geburtstagsparty
- Bei Liebeskummer
- Trost bei einer schlechten Note
- Bei der Entscheidung, welches T-Shirt man kaufen soll

**Die Schüler:innen gehen zu dritt in Gruppen zusammen und erledigen folgende Aufgaben:**

- Reiht die Situationen danach, wie schwer es fällt, in der Situation Hilfe, egal von wem, anzunehmen. Schreibt das Ergebnis auf und begründet eure Reihung!
- Reiht die Situationen danach, wie wichtig es ist, in der Situation Hilfe anzunehmen. Begründet eure Reihung!
- Geben Sie den Gruppen ca. 20 Minuten Zeit die Fragen zu diskutieren. Im Anschluss daran werden im Plenum die Ergebnisse der Gruppen verglichen und diskutiert. Durch diese Übung soll deutlich werden, dass es im Alltag viele Situationen gibt, in denen es absolut üblich ist, jemanden um Hilfe zu bitten.

(mod. nach ARGE Suchtvorbeugung: Plus, S. 60, 65 in SILBERMAYR 2017, S. 14–15)

### **Arbeitsauftrag für zuhause**

Als Auftrag für zuhause bekommen die Schülerinnen und Schüler die Aufgabe ein Bild anzufertigen. Geben Sie dazu den Schülerinnen und Schülern folgende Anweisung: Manchmal müssen wir mit Schwierigkeiten kämpfen, die unseren Alltag durcheinanderbringen. Denkt an Situationen, in denen es euch bereits so ergangen ist. Stellt euch das symbolisch vor wie ein kleines Boot, das plötzlich gegen große Wellen und einen heftigen Sturm kämpfen muss, ohne zu kentern. Euer Auftrag ist, das Bild dieses Bootes auf stürmischer See zu zeichnen; entweder auf ein Blatt Papier oder in euer Notizheft. Schreibt in die Wellen und Windböen das rein, was belastend und schwierig ist oder war. Überlegt abschließend, wer oder was euch geholfen hat oder helfen könnte.

(mod. nach VOPEL 2012)

## Teil 2 – Bei psychischen Problemen Hilfe annehmen, entlastet

Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern den Arbeitsauftrag. Wer mag, darf sein, ihr Bild vorstellen und erzählen, wer oder was ihm, ihr geholfen hat oder helfen könnte. Dies dient als Überleitung zur nächsten Übung, bei der es darum geht, sich bei psychischen Belastungen helfen zu lassen.

### Lass dir helfen

Die Übung in Teil 1 hat deutlich gemacht, dass es für die meisten von uns kein Problem ist, bei alltäglichen Dingen um Hilfe zu bitten. Wenn es jedoch um psychische Probleme geht, zögern Menschen oft, bevor sie Hilfe in Anspruch nehmen. Beginnen Sie zum Einstieg mit einem Brainstorming zu allgemeinen Fragen wie:

- In welchen Situationen holt ihr euch Hilfe?
- In welchen Situationen holen sich Erwachsene, die ihr kennt, Hilfe?
- Die Schülerinnen und Schüler nennen alles, was ihnen dazu einfällt.

Schreiben Sie das Wort „Hilfe, wenn es mir nicht gut geht“ in die Mitte der Tafel oder auf einen Bogen Flipchartpapier. Überlegen Sie gemeinsam mit der Klasse, was Gründe sein können, warum es jemandem nicht gut geht, warum jemand niedergeschlagen oder traurig ist. Schreiben Sie ein paar Beispiele an die Tafel oder auf das Plakat. Im nächsten Schritt überlegen die Schülerinnen und Schüler, wen die betroffene Person um Hilfe bitten könnte. Schreiben Sie diese Personen oder Einrichtungen dazu.

### Reflektieren Sie nun gemeinsam mit der Klasse folgende Fragen:

- Was erwartet ihr von einer Person, die ihr um Hilfe bittet?
- Was kann jemanden motivieren, sich Hilfe zu holen?
- Welchen Vorteil hat es, sich in schwierigen Situationen von jemandem helfen zu lassen?

(mod. nach BISSUTI, WAGNER, WÖLFL 2011)

### Teil 3: Abschlussrunde/Reflexion

Fassen Sie noch einmal mit der Klasse zusammen, welche Vorteile es hat, wenn man sich bei Schwierigkeiten, Niedergeschlagenheit oder Problemen Hilfe holt. Bekräftigen Sie erneut, dass Hilfe holen kein Zeichen von Schwäche ist.

#### **Ausblick & Transfer**

Fragen Sie regelmäßig nach, wie es den Schülerinnen und Schülern geht. Ermutigen Sie die jungen Menschen sich bei psychischen Belastungen an eine Person zu wenden, der sie vertrauen. Weisen Sie auf Möglichkeiten hin, die es an Ihrer Schule gibt, z.B. Beratungslehrer:in, Schulsozialarbeit, Schulpsychologie, und nennen Sie den Schülerinnen und Schülern auch Informationsquellen im Internet. Sie finden eine Auswahl an Links auf [www.ich-schaffe-das.at](http://www.ich-schaffe-das.at)

## Unterrichtsvorschlag 2 – Das baut mich auf ...

### Ziele

- » Die Schülerinnen und Schüler identifizieren positive Aspekte ihres Lebens.
- » Die Schülerinnen und Schüler denken über ihr Leben nach.

### Dauer

- » 2-3 Unterrichtseinheiten + Arbeitsauftrag für zuhause

### Material & Vorbereitung

- » 5 kleine Zettel oder Kärtchen, ein großes Behältnis oder ein Korb

## Durchführung

Diese Unterrichtseinheit regt die Schülerinnen und Schüler an, darüber nachzudenken, was sie tun können, wenn sie merken, dass es ihnen schlecht geht, sie sich traurig oder niedergeschlagen fühlen. Hier lassen sich Bezüge zu den Unterrichtseinheiten in Modul 2 herstellen, die sich dem Umgang mit Gefühlen widmen.

## Teil 1 – Wenn es mir schlecht geht, dann...

### **Manchmal fühlen wir uns einsam (für Schüler:innen von 9-11 Jahren)**

Einsamkeit kann Kinder belasten. Anhand einer klassischen Märchenstruktur können Sie dieses schwierige Thema besprechen und möglichen Betroffenen trotzdem einen geschützten Rahmen bieten, darüber nachzudenken, was helfen kann.

#### **Diskutieren Sie als Einstieg in das Thema Einsamkeit folgende Reflexionsfragen:**

- Bei welchen Gelegenheiten seid ihr gern allein? Z.B. wenn ihr lest, wenn ihr Musik hört, wenn ihr etwas malt oder baut ...?
- Bei welchen Gelegenheiten seid ihr gern mit anderen zusammen? Beim Frühstück, beim Spielen, in den Ferien ...?
- Bei welchen Gelegenheiten, in welchen Situationen seid ihr nicht gern allein?
- Wann fühlen sich Kinder, Jugendliche in eurem Alter einsam?

### **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern folgende Anweisung:**

Wir wollen uns heute gemeinsam darüber Gedanken machen, was man tun kann, wenn man einsam ist. Wählt euch einen Mitschüler, eine Mitschülerin als Partner oder Partnerin, mit dem oder der ihr zusammenarbeiten mögt. Stellt euch nun eine Situation vor, die in einem Märchen vorkommen könnte.

*Es waren einmal zwei Kinder in eurem Alter. Jedes lebte in seiner Familie. Jedes liebte seine Eltern, und die Eltern liebten das Kind. Es war eine ganz normale Familie. Die Eltern sorgten für den Lebensunterhalt. Manchmal gab es Spannungen und Streit, dann versöhnte man sich wieder. Eines Tages waren die beiden Kinder nicht zu Hause. Als sie zurückkamen, konnten sie die Häuser ihrer Familien nicht wiederfinden. Sie waren verschwunden, verschwunden mit allen Menschen darin, mit Eltern und Geschwistern, mit Hund und Katze. Jedes der Kinder bekam einen Schrecken und dachte: „Nun bin ich ganz allein. Ich kann hier nicht bleiben. Ich gehe in die weite Welt. Vielleicht finde ich jemanden, der seine Einsamkeit mit mir teilt.“*

*Beide Kinder gingen von zuhause fort. Und nach einer Weile trafen sie sich. Sie stellten fest, dass sie das gleiche Schicksal getroffen hatte. Und sie beschlossen zusammenzubleiben, um auf diese Weise leichter mit ihrer schwierigen Lage fertig zu werden ...*

So weit will ich diese Geschichte erzählen. Ihr sollt nun hier weitermachen. Ihr könnt entscheiden, ob ihr z.B. gemeinsam ein Bild malen wollt, das beide Kinder zeigt, nachdem sie sich gefunden haben und beschließen zusammen weiterzugehen. Was empfinden die Kinder? Was werden sie tun?

Ihre könnt euch auch eine Unterhaltung zwischen den beiden Kindern ausdenken und diese Unterhaltung aufschreiben. Was denken sie über ihre Lage? Was beschließen sie? Wie trösten sie einander? Wie einigen sie sich?

Oder ihr könnt die Geschichte gemeinsam zu Ende schreiben. Schreibt das Märchen weiter und gebt ihm irgendein Ende. Ihr wisst, Märchen enden oft mit dem Satz: „Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.“

Habt ihr verstanden, was ich meine? Nehmt euch dreißig Minuten Zeit ...

Lassen Sie möglichst viele Arbeiten vorstellen.

### **Auswertung:**

- Was habe ich herausgefunden?
- Wessen Arbeit hat mir gut gefallen?
- Welche verschiedenen Möglichkeiten wurden gefunden, was die Kinder tun könnten? Welche fand ich am besten?
- Wann habe ich mich bisher einsam gefühlt?
- Wie kommt es, dass Kinder sich einsam fühlen?
- Können Erwachsene Kinder verstehen?
- Können Kinder Kinder verstehen?
- Wie gut fühle ich mich hier verstanden?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

(VOPPEL, Klaus W. (2012): Meinen Weg finden. Übungen und Interaktionsspiele für Kinder und Jugendliche. Salzhäusen: iskopress, S. 59-60.)

### **Durchhänger vermeiden (für ältere Schüler:innen)**

Die meisten kennen das: Verschiedene Belastungen des Alltags führen dazu, dass wir uns traurig, niedergeschlagen oder deprimiert fühlen. Aus dieser Stimmung rauszukommen, ist gar nicht so einfach. Die Schüler:innen und Schüler sollen nun Tipps sammeln, was man tun kann.

### **Schreiben Sie folgende Aufgabenstellung an die Tafel:**

- Was kann man tun, wenn man einen Durchhänger hat, damit es einem besser geht? (z.B. gute Freunde treffen, mit jemandem darüber reden)
- Was sollte man vermeiden, wenn man mies drauf ist, damit es einem nicht schlechter geht? (z.B. Social-Media-Kanäle, die die Unzufriedenheit mit sich oder seinem Leben erhöhen, Suchtmittel konsumieren)

Die Schüler:innen arbeiten zu dritt und erhalten jeweils ein großes Bogenpapier und Stifte. Sie schreiben nun 5 Tipps für Dinge, die man tun und 5 Tipps für Dinge, die man vermeiden soll auf das Plakat. Das Plakat kann mit Symbolen, verschiedenen Schriftformen und Farben ansprechend gestaltet werden. Die Schüler:innen haben ca. 30 Minuten Zeit, um ihre Plakate zu gestalten. Im Anschluss daran stellen die Gruppen sich gegenseitig ihre Plakate vor.

(mod. nach BÜRGISSER, LEHNER 2020)

### **Arbeitsauftrag für zuhause**

Manchmal verliert man vor lauter Sorgen und Problemen den Blick für die schönen Dinge des Lebens. Dieser Arbeitsauftrag regt die Schüler:innen an, sich mit Dingen des Lebens auseinanderzusetzen, die sie mögen, die ihnen gut tun, die ihnen eine Freude und sie glücklich machen. Im Laufe der nächsten 2 Wochen sollen sie zehn Beispiele in ihrem Notizheft aufschreiben. Es geht darum, dass die Schülerinnen und Schüler den Blick bewusst auf „unscheinbare“ Dinge des Lebens lenken, die kostenlos oder für wenig Geld zu bekommen sind. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern ein paar Beispiele wie: mit Freunden, Freundinnen herzlich lachen, durch buntes Herbstlaub laufen, unerwartetes Lob bekommen, das Lieblingslied hören.

### **Teil 2 – „Was macht das Leben lebenswert?“**

**Sprechen Sie mit den Schüler:innen über die Hausübung:**

- War es schwierig, Dinge zu finden, die glücklich machen, aber nicht viel oder gar nichts kosten?
- Wer mag, darf einen oder mehrere „Glücklichmacher“ nennen. Schreiben Sie diese an die Tafel.
- Gibt es Überschneidungen?
- Welche Sache wurde am häufigsten genannt?

**Die nächste Übung widmet sich dem Thema „Was macht das Leben lebenswert?“ und führt zu weiteren Fragen wie:**

- Was gibt meinem Leben einen Wert?
- Worüber freue ich mich in meinem Leben?
- Wo habe ich meine Kraftquellen?

Sich über diese Fragen klar zu werden, ist ein wichtiger Schritt zur Entwicklung einer positiven Einstellung zum Leben.

Geben Sie jedem Schüler, jeder Schülerin je 5 Kärtchen und den Auftrag, pro Karte eine Sache aufzuschreiben, die das Leben lebenswert macht. Als Anregung können Sie ein paar Beispiele aufschreiben, wie z.B. Urlaubsfotos anschauen, mit meinem Hund spazieren gehen, mit meinem Freund/meiner Freundin lauthals lachen. Es dürfen ganz banale und alltägliche Dinge sein, die aufgeschrieben werden, so ähnlich wie die Schüler:innen das im Arbeitsauftrag bereits geübt haben. Sammeln Sie anschließend

die Kärtchen ein. Jeder, jede legt seine, ihre Wertmarken in den Korb. Sie werden von Ihnen gut durchgemischt. Danach darf jeder, jede blind fünf Kärtchen aus dem Korb ziehen. In kleinen Gruppen (3–4 Personen) beginnen die Schülerinnen und Schüler nun die Wertmarken einzutauschen. Wenn man eine besonders wertvolle Lebenswertmarke möchte, können auch 2 der eigenen dafür hergegeben werden. Falls ausreichend Zeit zur Verfügung steht, können neue Kleingruppen gebildet und kann der Vorgang wiederholt werden.

Anschließend klebt jeder Schüler, jede Schülerin seine, ihre Lebenswertmarken in sein, ihr Notizheft. Nun wird in der gesamten Klasse darüber gesprochen und folgende Fragen werden reflektiert:

- Welche Begriffe, die du erhalten hast, sind für dein Leben wirklich von Wert?
- Welche hättest du gerne noch gehabt?
- Sollte man aus möglichst vielen Dingen Wert für sein Leben schöpfen oder genügen wenige?

(mod. nach ROBRA 1999)

### Teil 3: Abschlussrunde/Reflexion

Gestalten Sie gemeinsam mit der Klasse ein Plakat unter dem Motto „Das macht das Leben lebenswert“ und hängen Sie es gut sichtbar auf.

### Ausblick & Transfer

**Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern folgende Frage:**

- Ist es schwierig, sich an lebenswerte Dinge zu erinnern, wenn es einem gerade schlecht geht?
- Wie ist es euch dabei gegangen, welches Gefühl hattet ihr, als ihr über die vielen lebenswerten Dinge gesprochen habt?
- Warum lohnt es sich, besonders dann, wenn es nicht so gut läuft, an lebenswerte Dinge zu denken?

Fragen Sie regelmäßig nach, wie es den Schülerinnen und Schülern geht. In besonders stressreichen Phasen des Schulalltags kann es für manche schon entlastend sein, wenn Sie Interesse und Verständnis für ihre Situation zeigen. Rufen Sie in Erinnerung, was man machen kann, damit es einem wieder besser geht und welche Dinge das Leben lebenswert machen.



## Unterrichtsvorschlag 3 – Erste Hilfe-Tipps ...

... für schwierige Zeiten ...

### Ziele

- » Die Schülerinnen und Schüler wissen, wo sie Hilfe bekommen können.
- » Die Schülerinnen und Schüler denken über ihr persönliches Beziehungsnetzwerk nach und erkennen, dass sie nicht allein sind.
- » Die Schülerinnen und Schüler befassen sich damit, wie man jemand anderem helfen kann.

### Dauer

- » 2–3 Unterrichtseinheiten + Arbeitsauftrag für zuhause

### Material & Vorbereitung

- » Kopien vom Arbeitsblatt „Krisen vermeiden“
- » (Moderations-)Kärtchen, Stifte

## Durchführung

### Teil 1 – Darüber reden hilft

Jedem von uns geht es manchmal schlecht. Da kann es helfen, mit jemandem darüber zu reden. Das kann entlastend wirken und helfen, die Dinge in einem anderen Licht zu sehen. Die Schülerinnen und Schüler bilden Kleingruppen (3–4 Personen). Jeder, jede soll für sich an eine Situation denken, bei der er oder sie mit jemandem über sein, ihr Problem geredet hat.

#### Dazu sollen die Kleingruppen folgende Fragen diskutieren:

- Wie hat es sich angefühlt, jemandem von dem Problem zu erzählen und Hilfe anzunehmen?
- Was hat dir gut getan?
- Was hat dich unterstützt?
- Was muss stimmen, damit du mit jemandem über Probleme reden magst und Hilfe annehmen kannst?

Anschließend werden die Fragen mit der gesamten Klasse besprochen. Schließen Sie die Übung mit dem Hinweis ab, dass „sich jemandem anvertrauen“ ein wichtiger Schritt ist, um Probleme bewältigen zu können.

(mod. nach BÜRGISSER, LEHNER 2020, S. 27)

Im nächsten Schritt setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit ihrem persönlichen Beziehungsnetzwerk auseinander. Sie erkennen, dass sie zu vielen Menschen Beziehungen haben und nicht allein sind: zu ihrer Familie, zu weiteren Verwandten, zu Nachbarn und Freunden, Freundinnen, zu Schulfreunden und -freundinnen, Lehrkräften und anderen. Diese Beziehungen haben unterschiedliche Intensität. Manche sind ganz oberflächlich, andere sehr intensiv.

Die Schülerinnen und Schüler arbeiten bei dieser Übung allein. Sie stellen ihr eigenes Beziehungsnetz grafisch dar, entweder in ihrem Notizheft oder auf einem Blatt Papier. Sie selbst sind in der Mitte und von ihnen weg führen Äste zu verschiedenen Personen, die für sie in verschiedenen Situationen hilfreich sein können. Beispiele für Situationen sind: Hausaufgaben, Liebeskummer, Ärger mit dem besten Freund, der besten Freundin, Streit mit den Eltern, Stylingtipps ...

**Geben Sie den Schülerinnen und Schülern ein paar Beispiele:**

- Wenn ich Liebeskummer habe, rede ich mit meiner besten Freundin, meinem besten Freund.
- Wenn ich Hilfe bei der Hausübung benötige, frage ich meinen großen Bruder, meine große Schwester.
- Wenn ich Streit mit meinen Eltern habe, telefoniere ich mit meiner Oma; etc.

**Jeder, jede überlegt für sich noch:**

- Zu welchen Themen habe ich Vertrauen in eine Person in meinem Umfeld?
- Zu welchen Themen würde ich eher eine Fachperson um Rat und Unterstützung fragen?

Fragen Sie die Klasse, wie es ihr bei dieser Aufgabe ergangen ist. Gibt es Situationen oder Themen, wo jemand keine Person hat, an die er oder sie sich wenden kann?

Weisen Sie abschließend erneut darauf hin, welche Personen am Schulstandort bei welchen Fragen weiterhelfen, z.B. Schulsozialarbeit, Beratungslehrer:in, Schulpsychologe, Schulpsychologin.

(mod. nach THÖMMES 2018; BÜRGISSER, LEHNER 2020)

## Vorbereitung Arbeitsauftrag

Erklären Sie den Schüler:innen, dass es völlig normal ist, wenn man manchmal in schwierigen Situationen nicht mehr weiter weiß. Weisen Sie daraufhin, dass ein Krisenplan helfen kann, stressreiche Situationen rascher zu bewältigen und dass es hilfreich ist, das Vorgehen ein paar Mal zu üben. Besprechen Sie gemeinsam das Arbeitsblatt „Krisen vermeiden“ anhand eines erfundenen Beispiels durch.

### Arbeitsauftrag für zuhause

Die Schüler:innen sollen sich in den nächsten 2-3 Wochen mit dem Arbeitsblatt „Krisen vermeiden“ auseinandersetzen. Sie sollen in der Zeit regelmäßig das Arbeitsblatt zur Hand nehmen und anhand aktueller Vorfälle oder auch vergangener Situationen die Schritt-für-Schritt-Anleitung durchspielen.

In ihrem Notizheft machen sie sich Notizen zu den einzelnen Vorfällen und schreiben ihre Überlegungen zu den einzelnen Schritten auf. Dieses Trockentraining ist von Nutzen, um im Ernstfall mit so einer Schritt-für-Schritt-Anleitung Belastungen besser überstehen zu können.

(mod. nach AUER von, BOHUS 2017)

## Teil 2 – Einem Freund, einer Freundin geht es schlecht – was kann ich tun?

Zu Beginn dieses Moduls haben Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern darüber gesprochen, dass es wichtig und mutig ist Hilfe anzunehmen, wenn es einem schlecht geht oder man Probleme hat, die man allein nicht lösen kann. In diesem Abschnitt geht es darum, mit den Schülerinnen und Schülern zu überlegen, wie es ihnen dabei geht, wenn ein Freund, eine Freundin sie um Hilfe bittet, weil es ihm oder ihr sehr schlecht geht. Das ist oft keine einfache Situation. Manche werden sich im ersten Moment vielleicht überfordert fühlen und wissen nicht, wie und ob sie darauf reagieren sollen. Andere haben möglicherweise Angst etwas Falsches zu machen oder zu sagen.

### **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern vorab folgende Infos:**

- Es gibt kein Patentrezept, wie man mit solchen Situationen am besten umgeht.
- Nehmt mit der Person, der es schlecht geht, Kontakt auf – egal wie. Ermutigt sie zu einem Gespräch über die Sorgen.
- Hört euch die Sorgen an, ohne Lösungen finden zu müssen. Anregungen könnt ihr aber geben, z.B. mit einem/einer Erwachsenen darüber zu sprechen.
- Es ist nicht eure Schuld, wenn der oder die Betroffene ablehnend reagiert.
- Wenn ihr euch überfordert oder bedrückt fühlt, sprecht mit einer erwachsenen Vertrauensperson darüber.
- Ihr könnt gemeinsam mit dem, der Betroffenen überlegen, an wen er oder sie sich wenden kann, wer weiterhelfen könnte. Bietet eventuell an, ihn oder sie zu begleiten.

Anhand zweier beispielhafter Situationen sollen die Schüler:innen in vier Kleingruppen überlegen, wie man in diesem Fall reagieren könnte. Je zwei Gruppen befassen sich mit demselben Fall.

Situation A: S., eine gute Freundin, ist völlig außer sich, weint ganz heftig und sagt: „Ich kann nicht mehr, ich mache Schluss“.

Situation B: M., ein langjähriger Freund von dir, ist seit längerem schlecht gelaunt und findet alles „zum Kotzen“.

Zur Unterstützung können die Kleingruppen folgenden Text verwenden: „Was tun, wenn es jemandem schlecht geht“. Internetplattform [feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) ([www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)), Rubrik Konflikt & Krise <https://bit.ly/2XQYw30>



### **Die Kleingruppen überlegen, wie man mit so einer Situation umgehen kann und machen sich zu folgenden Fragen Notizen in ihr Heft:**

- Wie würdet ihr mit S. oder M. Kontakt aufnehmen?
- Was würdet ihr S. oder M. sagen?
- Wie würdet ihr euch in so einer Unterhaltung verhalten?

(mod. nach ESTERMANN, ODERMATT 2018, S. 42)

Diskutieren Sie mit der Klasse, wie es ihr bei der Übung ergangen ist. Wer hat schon Erfahrung mit solchen Gesprächen? Was war neu für sie?

**Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern den Arbeitsauftrag „Krisen vermeiden“ nach. Nutzen Sie dazu folgende Reflexionsfragen:**

- Wie ist es euch mit diesem Arbeitsauftrag ergangen?
- War es schwierig oder einfach, die Schritte im Trockentraining zu üben?
- Bei welchen Situationen war es einfach, dafür zu sorgen, dass die Anspannung nachlässt?
- Wann habt ihr euch Unterstützung geholt?

### **Teil 3: Abschluss & Reflexion**

#### **Ausblick & Transfer**

Wenn es für jemanden aus der Klasse sehr schwierig war, diese Aufgabe zu erledigen, sollten Sie hellhörig werden. Möglicherweise gibt es eine einfache Erklärung, wie z.B. dass der Schüler, die Schülerin keine Lust hatte, die Hausaufgabe zu erledigen oder einfach vergessen hat. Möglicherweise steckt aber mehr dahinter und das Mädchen, der Junge kann im Moment ihrem, seinem Leben tatsächlich keine positiven Aspekte abgewinnen. In diesem Fall können Sie wie folgt vorgehen:

- Beobachten Sie den Schüler, die Schülerin in der nächsten Zeit genauer.
- Sprechen Sie mit Kollegen, Kolleginnen, welchen Eindruck sie haben.
- Holen Sie sich fachlichen Rat bei Fachleuten der Schulpsychologie.
- Führen Sie, wenn nötig, ein persönliches Gespräch unter vier Augen, in dem Sie dem Schüler, der Schülerin Ihren Eindruck mitteilen und Ihre Sorge zum Ausdruck bringen.
- Unterstützen Sie bei Bedarf den Schüler, die Schülerin dabei, Kontakt mit Fachleuten aufzunehmen.

(mod. nach HÖGGER 2010, S. 37)

## Arbeitsblatt „Krisen vermeiden“ – eine Schritt-für-Schritt-Anleitung

### 1. Was nimmst du gerade wahr?

#### **Bist du angespannt und stehst du unter Stress?**

Wenn ja, denk daran, was du machen kannst, damit du dich besser fühlst. Erwähne dich an Situationen, in denen es dir ähnlich ergangen ist. Was hat dir damals geholfen, dich wieder besser zu fühlen? Schreib auf, was du jetzt tun könntest:

---

---

---

---

### 2. Was fühlst du und welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?

---

---

---

---

### 3. Denk kurz nach und entscheide, ob du das Problem jetzt lösen kannst.

Wie könnte die Lösung deines Problems aussehen? Schreibe deine Ideen hier auf:

---

---

---

---

---

**4. Wenn das nicht der Fall ist, dann frage dich nun: Kann ich mein Gefühl, das ich jetzt gerade empfinde, verändern?** Zum Beispiel könntest du, wenn du Angst hast, an etwas Beruhigendes oder Angenehmes denken. Oder wenn du traurig bist, etwas tun, das dir Freude bereitet. Schreibe auf, wie es dir in diesem Fall gelingen kann:

---

---

---

---

**5. Vielleicht stellst du fest, dass es im Moment nichts gibt, was du tun kannst. Was würde deiner Meinung nach geschehen, wenn du die Situation so annimmst, wie sie ist, ohne etwas zu tun?** Schreibe auf, was du glaubst, dass geschieht, wenn du die Realität akzeptierst:

---

---

---

---

**6. Wenn du mit allen vorher genannten Überlegungen nicht weiterkommst, dann hole dir bei Personen, denen du vertraust, oder bei Beratungseinrichtungen Unterstützung.** Schreibe Namen und Telefonnummer bzw. Kontaktmöglichkeit der Personen und Einrichtungen auf, die dir weiterhelfen könnten:

---

(Name 1/Kontakt)

---

(Name 2/Kontakt)

---

(Name 3/Kontakt)

(mod. nach AUER von, BOHUS 2017)

## Unterrichtseinheit 4 – Ich sehe keinen Ausweg mehr ...

### Ziele

- » Die Schülerinnen und Schüler erkennen, wenn es jemand anderem sehr schlecht geht.
- » Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass es über suizidales Verhalten viele Vorurteile gibt.

### Dauer

- » 2-3 Unterrichtseinheiten + Übungsauftrag für zuhause

### Material & Vorbereitung

- » Flipchartpapier, Stifte
- » Kopien des Arbeitsblatts „An wen du dich bei Problemen wenden kannst“

## Durchführung

### Teil 1 – Wenn jemand eine Krise erlebt

Es gibt verschiedene belastende Situationen, die im Leben eines Menschen eine Krise auslösen können, z.B. Tod oder Krankheit eines nahestehenden Menschen, Naturkatastrophen, Trennungen, Versagensängste oder Gewalterfahrungen. Diese Situationen sind meist dermaßen überwältigend, dass man sich hilflos fühlt.

Wird die Verzweiflung zu groß, kann Suizid als einzige Möglichkeit gesehen werden, um die Probleme zu lösen. Suizidgedanken oder Äußerungen sollen daher immer ernst genommen werden. Sie sind ein Hilferuf, der deutlich macht, dass die Schwierigkeiten und Probleme allein nicht mehr bewältigt werden können. Darüber reden und sich professionelle Hilfe holen, hilft.

### INFOBOX

Eine Krise ist ein traumatisches Ereignis, das gekennzeichnet ist von Panik, Schock, Angst, Unsicherheit oder Chaos. Die Situation ist für die Betroffenen so einschneidend, dass sie nicht mehr angemessen bewältigt werden kann.



Damit die Schülerinnen und Schüler ein Gespür dafür bekommen, wann jemand anderer in einer ernsthaften Krise steckt, können sie zum Beispiel auf der Internetplattform [feel-ok.at](https://feel-ok.at) nachlesen, wann ein erhöhtes Suizid-Risiko vorliegt. <https://bit.ly/3Gu4cS4>



In einem nächsten Schritt widmen sie sich Mythen und falschen Aussagen rund um das Thema Suizid. Diesen sollen die Schülerinnen und Schüler nun auf den Grund gehen. Dazu benötigen Sie einen Computer mit Internetzugang. Die Schülerinnen und Schüler können folgende Websites für ihre Recherche nutzen:

Kampagne „Bitte leben!“ [www.bittetelebe.at](http://www.bittetelebe.at)

Internetplattform „feel-ok.at“

Direktlink: <https://bit.ly/3jJWvgV>



**Dazu sollen sie folgende Fragen beantworten:**

- Wie lautet die Behauptung?
- Ist die Aussage falsch oder richtig? Begründet eure Antwort.

Die Schülerinnen und Schüler machen sich in ihrem Heft Notizen. Anschließend werden die Ergebnisse in der Klasse besprochen.

**Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern folgende Fragen:**

- Was war neu für euch? Was hat euch überrascht?
- Warum, glaubt ihr, ist es wichtig, dass man Menschen, die Suizidgedanken äußern, ernst nimmt?

Literaturtipp: Kinder- und Jugendanwaltschaft Salzburg (2020): Wenn du nicht mehr weiter weißt ... Wichtige Tipps und Infos für junge Menschen. <https://bit.ly/3nG9hhF>



## Arbeitsauftrag für zuhause

Die Schülerinnen und Schüler bekommen den Auftrag, in Kleingruppen (3–4 Schülerinnen und Schüler) Personen und Einrichtungen zu recherchieren, an die sie sich wenden können, wenn sie niedergeschlagen oder deprimiert sind. Dazu zählen einerseits Einrichtungen in der Umgebung, aber auch Online-Angebote wie Chats oder Telefonhotlines.

**Sie sollen folgende Fragen klären und von den Unterstützungsangeboten eine Übersicht erstellen:**

- Name und Anschrift oder Internetadresse/Telefonnummer des Angebots
- Bei welchen Problemen kann man sich an die Person oder Einrichtung wenden?
- Was bietet die Einrichtung an (Beratung, Therapie, Workshops, Infomaterial ...)
- Für welche Themen oder Probleme gibt es kein Angebot?

(mod. nach ESTERMANN, ODERMATT 2018)

**Für die Recherche können folgende Internetseiten genutzt werden:**

- <https://bittelebe.at/#hilfe>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/anlaufstellen/inhalt>
- <https://www.jugendinfo.at/ueber-uns/jugendinfostellen/>
- [https://www.feel-ok.at/de\\_AT/infosuche.cfm?iq\\_zielgruppe=1&iq\\_thema=0](https://www.feel-ok.at/de_AT/infosuche.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=0)
- <http://weil-graz.org/>
- [www.kids-line.at](http://www.kids-line.at)
- <https://www.rataufdraht.at/>

## Teil 2 – Dort bekomme ich Hilfe

Besprechen Sie mit der Klasse die Ergebnisse ihrer Recherche. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit. Idealerweise steht Ihnen ein Computer mit Internetzugang zur Verfügung, um bei Bedarf Rechercheergebnisse der Schülerinnen und Schüler zu prüfen und zu ergänzen.

### **Strukturieren Sie die Recherche-Ergebnisse nach folgenden Kriterien:**

- Telefonhotlines
- Chat- oder Online-Beratung
- Beratungsstellen
- Therapieeinrichtungen

Erstellen Sie dazu mit den Schüler:innen eine Liste aller Angebote, die gut sichtbar in der Klasse aufgehängt wird.

Im nächsten Schritt teilen Sie allen Schülerinnen und Schülern eine Kopie des Arbeitsblatts „An wen du dich bei Problemen wenden kannst“ aus. Jeder Schüler, jede Schülerin erhält ein Arbeitsblatt, das nun jeder, jede für sich ausfüllt.

### **Teil 3: Abschlussrunde/Reflexion**

Überlegen Sie, ob es vielleicht die Möglichkeit gibt, eine Beratungseinrichtung mit der Klasse gemeinsam zu besuchen oder Mitarbeiter:innen der Einrichtung an die Schule einzuladen, um ihre Angebote vorzustellen.

### **Ausblick & Transfer**

Haben Sie den Verdacht, dass ein Schüler, eine Schülerin Suizidgedanken hat, reagieren Sie darauf. Die oben genannten Websites geben Ihnen Anregungen, wie Sie ein klärendes Gespräch führen können. Auch Fachleute wie Schulpsychologen, Schulpsychologinnen können Ihnen dabei Unterstützung anbieten.

## **Arbeitsblatt „An wen du dich bei Problemen wenden kannst“**

**Klassenlehrer:in**

Frau/Herr \_\_\_\_\_

**Beratungslehrer:in**

Frau/Herr \_\_\_\_\_

**Schulpsychologie**

Ansprechpartner:in Frau/Herr \_\_\_\_\_

**Schulsozialarbeit**

Ansprechpartner:in Frau/Herr \_\_\_\_\_

**Kinder- und Jugendanwaltschaft**

Ansprechpartner:in Frau/Herr \_\_\_\_\_

### **BERATUNGSSTELLEN ZU VERSCHIEDENEN THEMEN**

**Sucht:**

Ansprechpartner:in Frau/Herr \_\_\_\_\_

**Essstörungen:**

Ansprechpartner:in Frau/Herr \_\_\_\_\_

**Mobbing:**

Ansprechpartner:in Frau/Herr

---

**TELEFON- UND ONLINEBERATUNGSANGEBOTE**

Telefonnummer/Website/E-Mail:

---

---

Telefonnummer/Website/E-Mail:

---

---

Telefonnummer/Website/E-Mail:

---

---

**INFORMATIVE ONLINEPORTALE**

Link

---

---

Link

---

---

Link

---

# Literatur

AUER von, Anne Kristin / BOHUS, Martin (2017): Interaktives Skillstraining für Jugendliche mit Problemen der Gefühlsregulation (DBT-A). Stuttgart: Schattenauner GmbH, S. 9, 10, 18, 19, 58 ff, 70-75, 119-120 ff, 391.

BISSUTI, Romeo / WAGNER, Günter / WÖLFL, Georg (2011): Stark! Aber wie? Methodensammlung und Arbeitsunterlagen zur Jungenarbeit mit dem Schwerpunkt Gewaltprävention. Wien: BMUKK, S. 54. <https://white-ribbon.at/wp-content/uploads/2017/12/Stark-aber-wie-Broschuere-White-Ribbon-2011-1.pdf>

BÜRGISSER, Titus / LEHNER, Hanspeter (2020): Wie geht's dir? Unterrichtsmodule für die Sekundarstufe 1. Luzern: Zentrum Gesundheitsförderung der PH Luzern, S. 27, 28-29. <https://www.wie-gehts-dir.ch/>

ESTERMANN, Sarah / ODERMATT, Albert (2018): Schritte ins Leben. Ich und die Gemeinschaft. Lern- und Erlebnisbuch ab Sekundarstufe I. Baar: Klett und Balmer Verlag, S. 40, 42.

EXENBERGER, Silvia (2021): Was unsere Jugend jetzt braucht! – Stärkung der Resilienz. Webinar, 10. 3. 2021.

FELDER-PUIG, Rosemarie / TEUFL, Lukas (2019): Die psychische Gesundheit österreichischer Schülerinnen und Schüler. HBSC-Factsheet 01: Ergebnisse der HBSC-Studie 2018. Wien: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (Hrsg.), S. 7.

GROB, Alexander / JASCHINSKI, Uta (2003): Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Weinheim: Beltz Verlag, S. 43, 94-97, 136, 172-177.

HÖGGER, Dominique (2016): Zwischen Lebenslust und Lebensfrust. Eine Unterrichts- und Interventionshilfe zur Suizidprävention. Windisch: Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention FHNW, Suizid-Netz Aargau (Hrsg.), S. 37. <https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung>

Kinder- und Jugendanwaltschaft Salzburg (2020): Wenn du nicht mehr weiter weißt ... Wichtige Tipps und Infos für junge Menschen. <https://bit.ly/3nG9hhF>

LAI, Joanna / WATTS, Sarah / JAIN, Tanvi / BATOOL, Fatima / SERVILI, Chiara / DUA, Tarun (2021): Teacher's Guide to the Magnificent Mei and Friends Comic Series. WHO, UNICEF (Hrsg.). <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025554>

RICHTER-WERLING, Manuela (o.J.): Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule. Was Lehrkräfte für psychisch belastete Schülerinnen und Schüler tun können. Leipzig: Irrsinnig Menschlich e.V. <https://bit.ly/3vQGbzP>

ROBRA, Andreas (1999): Das SuchtSpielBuch. Spiele und Übungen zur Suchtprävention in Kindergarten, Schule, Jugendarbeit und Betrieben. Seelze: Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung, S. 98–99.

SILBERMAYR, Ernst (2017): Lebenskompetenzen stärken – Methoden für Jugendliche(11–14 Jahre). Wien: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien, S. 14–15. [https://bildung.sdw.wien/system/files/assets/seminar/210831\\_Skriptum\\_Lebenskompetenzen\\_11-14.pdf](https://bildung.sdw.wien/system/files/assets/seminar/210831_Skriptum_Lebenskompetenzen_11-14.pdf)

THÖMMES, Arthur(2018): 30 x 45 Minuten Soziales Lernen. Fertige Stundenbilder für Highlights zwischendurch. Klasse 5–10. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 46–47.

VOPEL, Klaus W. (2012): Meinen Weg finden. Übungen und Interaktionsspiele für Kinder und Jugendliche 2. Salzhausen: Iskopress, S. 46–47.

Zentrum für Prävention im Kindes- und Jugendalter (ZIP)(2020): Psychische Gesundheit und Schule – Unterrichtsprogramm. Psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen verstehen. Deutsche Übersetzung und Adaption des „Mental Health & High School Curriculum Guide, Version 3“.



**Servicestelle für Gesundheitsförderung  
an Österreichs Schulen**

© give - Servicestelle für Gesundheitsförderung  
an Österreichs Schulen  
Wiedner Hauptstr. 32 • 1040 Wien  
Tel. 01-58 900-372  
info@give.or.at • www.give.or.at