



## Gesamtübersicht Bausteine und Teilbausteine Unterrichtseinheit 2: Ansprechen: Freund:innen unterstützen

Baustein	Teilbaustein	Seiten
A: Einführung ins Thema <i>Ansprechen hilft</i>	A1 > Lehrpersoneninformation zu Kurzpräsentation <i>Ansprechen hilft</i> und Erklärvideos	S. 2–3
	A2 > Kurzpräsentation <i>Ansprechen hilft</i> und Erklärvideos	S. 4–6
B: Allgemeine Gesprächsregeln	B1 > Dos und Don'ts	S. 7–8
	B2 > Diskussionsrunde	S. 9–10
C: Höre zu! > Carl Rogers und die Technik des aktiven Zuhörens	–	S. 11–14
D: Ansprechen konkret	D1 > Wichtige Gesprächs- und Zuhörregeln beim Ansprechen psychisch belasteter Freund:innen	S. 15–18
	D2 > Rollenspiele: psychisch belastete Freund:innen ansprechen	S. 19–22



**i** Information für Lehrperson

## Übersicht Teilbaustein A1

(Seiten 2–3):

### Lehrpersoneninformation zu Kurzpräsentation *Ansprechen hilft* und Erklärvideos

**Inhalt/Methode:**

Interesse fürs Thema *Ansprechen hilft* – wie man mit Personen umgehen kann, die Hilfe benötigen wecken und Einführung ins Thema mithilfe einer Kurzpräsentation und Erklärvideos.

**Lernziel:**

Die Schüler:innen erkennen, dass es wichtig ist, psychisch belastete Personen anzusprechen.

**Richtzeit:** 30 Minuten

**Material:**

- Text zu den einzelnen Folien der Kurzpräsentation *Ansprechen hilft* und Erklärvideos (Teilbaustein A1)
- Kurzpräsentation *Ansprechen hilft* und Erklärvideos (Teilbaustein A2)

**Vorgehen:**

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
30	<p>Informationsvermittlung mittels <i>Kurzpräsentation</i> <i>Ansprechen hilft</i> und <i>Erklärvideos</i> (Teilbaustein A2) sowie dem dazugehörenden Text (Teilbaustein A1).</p> <p><i>Hinweis an die Lehrperson:</i> In den <i>Erklärvideos</i> von <a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a> geht es um den Umgang mit Freund:innen mit Suizidgedanken (Achtung: Triggergefahr).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die <i>Videos</i> (Thema <i>Suizidalität</i>) sollen von der Lehrperson im Voraus gesichtet und bewusst ausgewählt werden. Die Verwendung der <i>Videos</i> liegt in der Verantwortung der Lehrperson.</li> <li>– Vorgängiger Hinweis der Lehrperson an die Klasse, dass <i>Videos</i> zum Thema <i>Suizidalität</i> gezeigt werden und wer möchte, den Raum verlassen soll.</li> <li>– Wichtig ist, die Stimmungslage nach dem Schauen der <i>Videos</i> abzuholen. Hinweis der Lehrperson an die Klasse, dass sie für Gespräche zur Verfügung steht, wenn sich jemand nicht wohl fühlen sollte, oder man sich während 24 Stunden am Tag kostenlos an <a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a> (Pro Juventute) wenden kann.</li> </ul>	PL

Nachfolgend der Text zu den einzelnen Folien der Kurzpräsentation *Ansprechen hilft* und Erklärvideos (Teil 1)

**Folie 1: Titelfolie (nur für Lehrperson)**

Hinweis an Lehrperson: Die Titelfolie wird den Schüler:innen nicht gezeigt. Der Einstieg in die Unterrichtseinheit erfolgt mit Folie 2.

**Folie 2: *Erinnert ihr euch an Lena und das Englischgedicht?*** (falls in Unterrichtseinheit 1 behandelt)

Hier wird das Fallbeispiel *Lena* aus Unterrichtseinheit 1 nochmals kurz aufgegriffen. Es geht grundsätzlich um die Frage, wie man mit Freund:innen/Personen umgehen kann, denen es psychisch nicht gut geht.



### Information für Lehrperson

Nachfolgend der Text zu den einzelnen Folien der Kurzpräsentation *Ansprechen hilft* und Erklärvideos (Teil 2)

#### Folie 3: Sollen psychisch belastete Personen wie Lena angesprochen werden?

Am Fallbeispiel Lena überlegen sich die Schüler:innen, ob sie Lena ansprechen würden oder nicht: Was dafür und was dagegen sprechen könnte.

Hinweis: In diesem Fallbeispiel sind viele Symptome nach aussen sichtbar, das muss nicht immer so sein.

#### Folie 4: Psychisch belastete Personen sollten angesprochen werden

Viele Personen sind sich verständlicherweise unsicher, ob und wie sie reagieren sollen, wenn sie bei jemandem psychische Probleme vermuten. Es ist wichtig, psychisch belastete Personen anzusprechen und dabei vor allem die eigene Sorge auszudrücken. Man vermittelt ihnen so Hoffnung und zeigt ihnen, dass sie nicht alleine sind mit ihren Problemen. Wie man Freund:innen ansprechen kann, lernen und üben die Schüler:innen in dieser Unterrichtseinheit. Personen der Peer-Gruppe haben oft einen speziell guten Zugang zu psychisch belasteten Jugendlichen. Gleichzeitig sollen die Peers nicht überfordert werden. Diese Tatsache sollte mit den Jugendlichen besprochen werden.

#### Folie 5: Ansprechen von schwierigen Situationen – Jugendliche berichten

In den Videos von [www.147.ch](http://www.147.ch) berichten drei Jugendliche, wie sie Freund:innen mit Suizidgedanken helfen konnten.

1. Erfahre, wie Elea einer Freundin mit Suizidgedanken helfen konnte:  
<https://www.youtube.com/watch?v=7mv1o593v2U>
2. Erfahre, wie Ardit einem Freund mit Suizidgedanken helfen konnte:  
<https://www.youtube.com/watch?v=7aqvedVGMg8>
3. Erfahre, wie Ilyas einem Freund mit Suizidgedanken helfen konnte:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Cf9oxm0JKKk>

*Wichtig:*

- Die Videos (Thema Suizidalität) sollen von der Lehrperson im Voraus gesichtet und bewusst ausgewählt werden. Die Verwendung der Videos liegt in der Verantwortung der Lehrperson.
- Vorgängiger Hinweis der Lehrperson an die Klasse, dass Videos zum Thema Suizidalität gezeigt werden und wer möchte, den Raum verlassen soll.
- Die Stimmungslage soll nach dem Schauen der Videos abgeholt werden. Hinweis der Lehrperson an die Klasse, dass sie für Gespräche zur Verfügung steht, wenn sich jemand nicht wohl fühlen sollte, oder man sich während 24 Stunden am Tag kostenlos an [www.147.ch](http://www.147.ch) (Pro Juventute) wenden kann.



## Teilbaustein A2 (Seiten 4–6):

**Teilbaustein A2:**  
**Kurzpräsentation *Ansprechen hilft* und Erklärvideos**



# Einführung ins Thema Ansprechen hilft: Freund:innen unterstützen

Unterrichtseinheit 2:  
**Materialien *Take Care in der Schule***

*Hinweis an die Lehrperson:*

- Baustein A1 enthält den Text zu dieser Kurzpräsentation
- die Präsentation startet direkt mit Folie 2

1

## Erinnert ihr euch an Lena und das Englischgedicht?



Lena ist 15 Jahre alt. Sie schliesst im kommenden Sommer die Oberstufe ab. Lena hat viele Freund:innen in ihrer Klasse und seit letztem Sommer zählt auch Hanna zu ihrer Clique. Hanna ist vor einigen Monaten aus Berlin in die Schweiz gezogen. Sie ist total beliebt in der Schule. Lena vergleicht sich oft mit ihr und fühlt sich nicht cool genug. Das geht schon so weit, dass Lena jeden Morgen voller Unsicherheit und Stress vor ihrem Kleiderschrank steht und sich nicht entscheiden kann, was sie anziehen soll. Sie zieht sich dann mehrmals um. Ihr ist heiss und sie schwitzt.

Letzte Woche musste die ganze Klasse ein Gedicht in Englisch vortragen und zwar vor der ganzen Klasse. Der Horror für Lena. Lena war direkt nach Hanna an der Reihe. Hanna trug das Gedicht perfekt vor. Obwohl Lena das Gedicht sehr lange geübt hatte, brachte sie kein Wort über die Lippen. Sie wurde knallrot im Gesicht, begann zu schwitzen, es wurde ihr schwindlig und sie stotterte. Sehr unangenehme Gefühle, die Lena äusserst peinlich waren. Seitdem kann Lena kaum mehr schlafen und der Gedanke an die nächste Englischstunde bereitet ihr so starke Bauchschmerzen und Übelkeit, dass sie sich am Morgen vor der Schule bereits übergeben musste und sich ernsthaft fragte, ob sie gar nicht mehr zur Schule gehen kann.

2



*Kurzpräsentation Ansprechen hilft und Erklärvideos*

## Sollen psychisch belastete Personen wie Lena angesprochen werden?



1. Lena ist in deiner Klasse. Welche Symptome würdest du als Freund:in von Lena wahrnehmen können?
2. Würdest du Lena auf deine Beobachtungen/Vermutungen ansprechen?
3. Was spricht dafür, Lena anzusprechen? Was spricht dagegen?
4. Kannst du dich an eine konkrete Situation erinnern, in der es jemandem nicht gut ging? Wie hast du da reagiert?
5. Hast du schon einmal eine Person angesprochen, der es nicht gut ging? Wie ging es dir dabei?

3

## Psychisch belastete Personen sollten angesprochen werden



1. Es ist wichtig, belastete Personen anzusprechen und die eigene Sorge auszudrücken. Man zeigt der Person so, dass sie nicht alleine ist mit ihren Problemen und macht ihr Mut.
2. Genauso wichtig ist es, dabei die eigenen Grenzen wahrzunehmen und, falls nötig, Hilfe und Unterstützung zu suchen bei erwachsenen Vertrauenspersonen oder einer Beratungsstelle z.B. [www.147.ch](http://www.147.ch).

4



*Kurzpräsentation Ansprechen hilft und Erklärvideos*

## **Ansprechen von schwierigen Situationen – Jugendliche berichten**



Jugendliche berichten wie sie Freund:innen mit **Suizidgedanken** helfen konnten. Videos von Pro Juventute ([www.147.ch](http://www.147.ch)):

1. Erfahre, wie Elea einer Freundin mit Suizidgedanken helfen konnte: <https://www.youtube.com/watch?v=7mv1o593v2U>
2. Erfahre, wie Ardit einem Freund mit Suizidgedanken helfen konnte: <https://www.youtube.com/watch?v=7agvedVGMg8>
3. Erfahre, wie Ilyas einem Freund mit Suizidgedanken helfen konnte: <https://www.youtube.com/watch?v=Cf9oxm0JKKk>

Fragen:

- Welche Gefühle und Gedanken haben die Videos ausgelöst bei euch?
- Gibt es Dinge, die euch überrascht haben?
- Gibt es Dinge, die euch bereits bekannt waren?

5



**i** Information für Lehrperson

## Übersicht Teilbaustein B1

(Seiten 7–8):

### Allgemeine Gesprächsregeln: Dos und Don'ts

**Inhalt/Methode:**

Allgemeine Gesprächsregeln kennenlernen, repetieren und anwenden mithilfe von Arbeitsblatt und eigenen Gesprächserfahrungen.

**Lernziel:**

Die Schüler:innen kennen wichtige allgemeine Gesprächsregeln und können diese anwenden und reflektieren.

**Richtzeit:** 40 Minuten

**Material:**

Arbeitsblatt: *Allgemeine Gesprächsregeln: Dos und Don'ts*

**Vorgehen:**

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
20	<p>Übung zum Einstieg: <i>Eigene Gesprächserfahrungen – das war ein gutes / schlechtes Gespräch</i></p> <p>Die Schüler:innen berichten sich gegenseitig von guten und schlechten Gesprächserfahrungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler:innen erinnern sich an ein gutes Gespräch, das sie erlebt haben. Sie berichten sich zu zweit möglichst detailliert von diesem Gespräch und beantworten die folgenden Fragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Was hat das Gespräch gut gemacht? / Wieso war es gut?</i></li> <li>– <i>Wie habe ich mich im Gespräch gefühlt?</i></li> </ul> </li> <li>Danach erinnern sie sich an ein schlechtes Gespräch und beantworten die folgenden Fragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Was hat das Gespräch schlecht gemacht? / Wieso war es schlecht?</i></li> <li>– <i>Wie habe ich mich im Gespräch gefühlt?</i></li> </ul> </li> <li>Sammlung wichtiger «Dos» und «Don'ts» in Bezug auf Gesprächsregeln im Plenum (Whiteboard).</li> </ol>	<p>PL</p> <p>PA</p>
20	<p>Lösen von Arbeitsblatt: <i>Allgemeine Gesprächsregeln: Dos und Don'ts</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Im Plenum die gesammelten Dos und Don'ts der Schüler:innen aus der Vorübung mit jenen auf dem Arbeitsblatt vergleichen und das Arbeitsblatt entsprechend ergänzen.</li> <li>Konkrete Beispiele zu den Dos und Don'ts machen im Plenum.</li> <li>Lösen des Auftrags zu zweit: Diskussion und Reflexion.</li> <li>Sammeln der Erfahrungen im Plenum.</li> </ol>	<p>PL</p> <p>PA</p>



## Allgemeine Gesprächsregeln: Dos und Don'ts

### Dos:

- Verständlich, klar und deutlich sprechen
- Ich-Botschaften (anstelle von Du-Botschaften) senden
- Augenkontakt halten
- Respektvoller Umgang pflegen, dabei sachlich argumentieren, ehrlich sein und fair, höflich und wertschätzend bleiben
- Aufmerksam zuhören (z.B. Rückfragen stellen, das Gesagte zusammenfassen, Laute wie: «Ah», «Oh», ...)
- Andere aussprechen lassen
- Auf Fragen angemessen antworten
- Andere Meinungen akzeptieren und ernst nehmen



### Don'ts:

- Vorwürfe machen oder belehren
- Vorschnelle Tipps und Ratschläge geben
- Angreifen und provozieren
- Ins Wort fallen und angefangene Sätze unterbrechen
- Negative nonverbale Botschaften senden (z.B. Gähnen, Augen verdrehen, sich mit dem Smartphone beschäftigen)
- Nur (oder sehr viel) von sich selbst sprechen



### Aufgabe:

1. Diskussion zu zweit:

Wählt je drei Dos und Don'ts pro Person. Wendet diese an während einer Diskussion zu zweit.  
Mögliche Diskussionsthemen: Ihr plant gemeinsam Ferien / ein Wochenende / einen Ausflug / ...

2. Reflexion zu zweit:

- Wie war das Gespräch für jeden von euch? Berichtet nacheinander.
- Welche Gefühle hattet ihr? Hattet ihr beiden dieselben Gefühle?
- Was war einfach?
- Was war schwierig?





## Übersicht Teilbaustein B2

(Seiten 9–10):

### Diskussionsrunde

**Inhalt/Methode:**

Allgemeine Gesprächsregeln in Gruppendiskussion anwenden und reflektieren.

**Lernziel:**

Die Schüler:innen kennen wichtige allgemeine Gesprächsregeln und können diese anwenden und reflektieren.

**Richtzeit:** 30 Minuten

**Material:**

Vorlage: *Auftragskarten für Diskutierende* (die Karten müssen noch ausgeschnitten werden.)

**Vorgehen:**

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
10	<p>Vorbereitung Gruppendiskussion</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Klasse wird in die zwei Gruppen Diskutierende und Beobachtende geteilt.</li> <li>– Jedes Mitglied der diskutierenden Gruppe erhält eine Karte mit einem geheimen Auftrag in Form einer Gesprächsregel (siehe nachfolgende Seite).</li> <li>– Die Gruppe der Diskutierenden setzt sich in einen Stuhlkreis. Die beobachtenden Personen sitzen mit Stift und Notizpapier so, dass sie den Stuhlkreis gut beobachten können.</li> <li>– Wahl des Diskussionsthemas z.B. Stimmrechtsalter ab 16 Jahren, Abschaffung von Hausaufgaben, Verbot von Fleischessen / Flugreisen / Rauchen, ...</li> </ul>	PL
10	<p>Durchführung der Diskussionssequenz</p> <p>Die Diskutierenden verhalten sich gemäss ihrem Auftrag (siehe Karten).</p> <p>Die Beobachtenden machen sich Notizen zu den folgenden Fragen: <i>Wer nimmt wie am Gespräch teil? Welche Dos und Don'ts können beobachtet werden?</i></p>	PL
10	<p>Reflexion</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Im Anschluss an die Diskussionsrunde berichten die Beobachtenden: <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Wer nahm wie am Gespräch teil?</i></li> <li>– <i>Welche Dos und Don'ts wurden beobachtet?</i></li> <li>– <i>Wie haben sich die Beobachtenden gefühlt beim Zuhören?</i></li> </ul> </li> <li>2. In einer abschliessenden Runde berichten die Diskutierenden von ihren persönlichen Erfahrungen und Gefühlen während der Diskussionsrunde. Dabei werden bewusst Ich-Botschaften verwendet.</li> </ol> <p>Mögliche Rückmeldungen könnten beispielsweise sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Ich war verunsichert, als du mich beim Sprechen nicht angeschaut hast</i></li> <li>– <i>Als du mich unterbrochen hast, habe ich mich nicht ernst genommen gefühlt.</i></li> </ul>	PL



**i** Information für Lehrperson

Vorlage: Auftragskarten für Diskutierende Diskussionsrunde

<p>Du knüpfst an dem an, was die Person vor dir gesagt hat und sagst deine Meinung dazu. <i>z.B. Lisa hat gesagt, dass ... ich stimme ihr (nicht) zu ...</i></p>	<p>Du stellst weitere Fragen zum Gesagten und hörst aufmerksam zu. <i>z.B. Wie meinst du das genau? Habe ich das richtig verstanden, dass ...</i></p>	<p>Du wertest die anderen ab, provozierst sie und lachst sie aus. Wende Du-Botschaften an. <i>z.B. Du hast ja keine Ahnung! Bist du doof oder was?</i></p>
<p>Gehe zum Pult, während dem du sprichst, und gähne ab und zu.</p>	<p>Du fasst das, was andere gesagt haben, immer wieder zusammen. Du verwendest beim Zuhören Laute wie «Oh», «Hmh», ...</p>	<p>Du redest immer wieder leise mit deinem/r Nachbar:in. Du provozierst andere mit deinen Aussagen.</p>
<p>Du wechselst immer wieder das Thema.</p>	<p>Du unterbrichst andere, wenn sie sprechen.</p>	<p>Du fasst das, was andere gesagt haben, immer wieder zusammen. Du verwendest beim Zuhören Laute wie «Oh», «Hmh», ...</p>
<p>Du sprichst viel, zu langsam und zu leise.</p>	<p>Du widersprichst immer dem, was die Person vor dir gesagt hat. Wende Du-Botschaften an.</p>	<p>Du redest viel, sprichst zu schnell und zu laut.</p>
<p>Du schaust immer wieder aus dem Fenster, auch beim Sprechen.</p>	<p>Du bist wertschätzend zu den andern. Du lobst ihre Wortmeldungen. Wende Ich-Botschaften an.</p>	<p>Du diskutierst mit und schaust beim Sprechen immer auf den Boden.</p>



## Übersicht Teilbaustein C

(Seiten 11–14):

### Höre zu! Carl Rogers und die Technik des aktiven Zuhörens

**Inhalt/Methode:**

Die Technik des aktiven Zuhörens anwenden und reflektieren mithilfe von Arbeitsblatt und Rollenspielen.

**Lernziel:**

Die Schüler:innen kennen die Technik des aktiven Zuhörens und können diese anwenden.

**Richtzeit:** 45 Minuten

**Material:**

- Arbeitsblatt *Höre zu! Carl Rogers und die Technik des aktiven Zuhörens*
- Lösungsblatt zu Aufgabe 1

**Vorgehen:**

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
15	<p>Diskussion: Was heisst es, gut zuzuhören?</p> <p>Es soll besonders herausgeschält werden, dass <i>richtiges</i> bzw. <i>wirkliches</i> Zuhören wichtig ist. Viele Jugendliche haben das Gefühl, dass ihnen niemand wirklich zuhört.</p> <p>Fragen an die Schüler:innen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Wer von euch hat jemanden, der ihm/ihr wirklich zuhört?</i></li> <li>– <i>Welche Gefühle löst das bei euch aus, wenn euch diese Person zuhört?</i></li> <li>– <i>Erinnert euch an ein Gespräch, das ihr hattet. Was machte diese Person (oder jemand) zu einer guten Zuhölerin, einem guten Zuhörer?</i></li> <li>– <i>Was verhindert, dass jemand eine gute Zuhölerin, ein guter Zuhörer ist?</i></li> </ul> <p>Sammlung wichtiger «Dos» und «Don'ts» in Bezug aufs Zuhören im Plenum an Whiteboard.</p>	PL
30	<p>Arbeitsblatt <i>Höre zu! Carl Rogers und die Technik des aktiven Zuhörens</i> lösen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lösen von Aufgaben 1 und 2</li> <li>– Sammlung wichtiger Erkenntnisse im Plenum.</li> </ul>	PL EA PA



 Arbeitsblatt Schüler:in

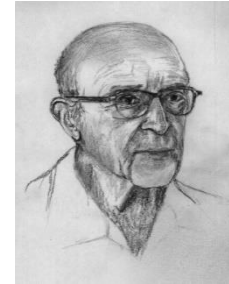
Name: \_\_\_\_\_

Informationstext aktives Zuhören und Aufgaben (Teil 1):

## Höre zu! Carl Rogers und die Technik des aktiven Zuhörens

### Wer ist Carl Rogers?

Carl Rogers (1902–1987) war ein bekannter amerikanischer Psychologe. In seinen Therapiestunden bemerkte er, dass es nicht darum geht, den Menschen Ratschläge zu erteilen oder ihre Aussagen zu bewerten. Seine Patient:innen konnten ihre Probleme am besten lösen, wenn er ihnen vor allem gut zuhörte und ihnen mit einer freundlichen, verständnisvollen und unterstützenden Haltung begegnete. Er versuchte, die Welt sozusagen durch die Augen des Gegenübers zu sehen und nicht durch seine eigenen. Dazu entwickelte er die Technik des «aktiven Zuhörens», die heute auf der ganzen Welt in Psychotherapien angewendet wird.



### Wie funktioniert aktives Zuhören?

Gutes Zuhören erfordert von der Zuhörer:in eine grosse Portion an Aufmerksamkeit, Geduld und die Bereitschaft, sich wirklich auf das Gespräch einzulassen. Die wichtigsten Tipps zum aktiven Zuhören findest du in der nachfolgenden Aufgabe 1.

### Aufgabe 1: Aussagen zuordnen

In der nachfolgenden Tabelle findest du acht Aussagen zum aktiven Zuhören. Ordne jede Aussage dem passenden Text zu.

✓ Frage nach	✓ Unterbrich nicht
✓ Wende deinen Körper in Richtung der Person	✓ Fasse das Gehörte zusammen
✓ Bestätige und ermutige	✓ Halte Augenkontakt
✓ Benenne die Gefühle der sprechenden Person	✓ Sei geduldig

1. \_\_\_\_\_

Blicke der sprechenden Person möglichst entspannt in die Augen, ohne sie dabei anzustarren. So zeigst du der Person, dass du ihr zuhörst und dich für das Gesagte interessierst.

2. \_\_\_\_\_

Achte darauf, dass dein Körper der sprechenden Person zugewandt ist und dein Gesichtsausdruck freundlich ist. Du zeigst so Offenheit und Bereitschaft zum Zuhören.

3. \_\_\_\_\_

Lass die Person erzählen und unterbrich sie nicht. Im Gespräch geht es um ihre Sichtweise und um ihre Gefühle (und nicht um deine). Du hilfst der Person so eher, Worte zu finden für das, was sie fühlt.

4. \_\_\_\_\_

Wenn du ab und zu nickst oder Laute wie «Ah», «Mhh» verwendest, zeigst du der sprechenden Person, dass du aufmerksam bei der Sache bist und das Gesagte ernst nimmst.

5. \_\_\_\_\_

Stelle immer wieder Fragen und überprüfe, ob du die Person richtig verstanden hast, z.B. «Wie meinst du das?», «Kannst du das genauer erklären?». So zeigst du Interesse und die Bereitschaft, wirklich verstehen zu wollen, was gesagt wird.

Quelle Bild: <https://de.wikipedia.org>



 **Arbeitsblatt Schüler:in**

Name: \_\_\_\_\_

*Informationstext aktives Zuhören und Aufgaben (Teil 2)*

6. \_\_\_\_\_

Wiederhole ab und zu oder am Ende des Gesprächs in eigenen Worten, was die Person gesagt hat. Das zeigt, dass du genau zuhörst und den Inhalt verstanden hast.

7. \_\_\_\_\_

Versuche, die Gefühle der sprechenden Person zu erkennen und diese in deinen eigenen Worten zu beschreiben z.B. «Macht dich das traurig?». Du kannst der Person so helfen, einen besseren Zugang zu ihren Gefühlen zu finden und ihr das Gefühl geben, verstanden zu werden. Zeige Mitgefühl.

8. \_\_\_\_\_

Schwierige Gespräche benötigen oft Überwindung. Manchmal können Gespräche kompliziert sein oder die Person braucht Zeit, um die richtigen Worte zu finden. Bleibe ruhig und gelassen. Halte Schweigen aus, ohne gleich die Stille zu füllen.

**Aufgabe 2: Rollenspiele**

1	<p><b>Zuhören</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Erinnert euch an eine herausfordernde Situation oder ein schwieriges Ereignis (zum Beispiel eine Situation, in der ihr überfordert wart oder etwas schiefgelaufen ist). Ihr dürft auch eine Situation erfinden.</i></li> <li>– <i>Person A (Sprecher:in) erzählt das Ereignis (ca. 3 Minuten). Person B (Zuhörer:in) wendet die Technik des aktiven Zuhörens an.</i></li> <li>– <i>Danach wechselt ihr die Rollen.</i></li> </ul>
2	<p><b>Zuhören und zusammenfassen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Person A (Sprecher:in) erzählt von einem weiteren herausfordernden Ereignis (ca. 3 Minuten). Person B (Zuhörer:in) fasst von Zeit zu Zeit in eigenen Worten zusammen, was die Sprecher:in erzählt, und versucht, ihre Gefühle in Worte zu fassen.</i></li> <li>– <i>Danach wechselt ihr die Rollen.</i></li> </ul>
3	<p><b>Reflexion</b></p> <p>Diskutiert zu zweit:</p> <p>Sprecher:in:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Hat dir dein Gegenüber gut zugehört?</i></li> <li>– <i>Welche Techniken des aktiven Zuhörens konntest du erkennen?</i></li> <li>– <i>Wie war das Gespräch für dich?</i></li> <li>– <i>Was war/tat gut? Was war schwierig?</i></li> </ul> <p>Zuhörer:in:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Wie war das Gespräch für dich?</i></li> <li>– <i>Welche Techniken des aktiven Zuhörens hast du verwendet?</i></li> <li>– <i>Wie war das Gespräch für dich?</i></li> <li>– <i>Was war gut/tat gut? Was war schwierig?</i></li> </ul>
4	<p><b>Variante «Nicht Zuhören»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Person A (Sprecher:in) erzählt von einem Ereignis. Person B ist eine möglichst schlechte Zuhölerin.</i></li> <li>– <i>Danach wechselt ihr die Rollen.</i></li> </ul>



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: \_\_\_\_\_

## Informationstext aktives Zuhören und Aufgaben:

### Lösungen zu Aufgabe 1 Aussagen zuordnen

#### 1. Halte Augenkontakt

Blicke der sprechenden Person möglichst entspannt in die Augen, ohne sie dabei anzustarren. So zeigst du der Person, dass du ihr zuhörst und dich für das Gesagte interessierst.

#### 2. Wende deinen Körper in Richtung der Person

Achte darauf, dass dein Körper der sprechenden Person zugewandt ist und dein Gesichtsausdruck freundlich ist. Du zeigst so Offenheit und Bereitschaft zum Zuhören.

#### 3. Unterbrich nicht

Lass die Person erzählen und unterbrich sie nicht. Im Gespräch geht es um ihre Sichtweise und um ihre Gefühle (und nicht um deine). Du hilfst der Person so eher, Worte zu finden für das, was sie fühlt.

#### 4. Bestätige und ermutige

Wenn du ab und zu nickst oder Laute wie «Ah», «Mhh» verwendest, zeigst du der sprechenden Person, dass du aufmerksam bei der Sache bist und das Gesagte ernst nimmst.

#### 5. Frage nach

Stelle immer wieder Fragen und überprüfe, ob du die Person richtig verstanden hast, z.B. «Wie meinst du das?», «Kannst du das genauer erklären?». So zeigst du Interesse und die Bereitschaft, wirklich verstehen zu wollen, was gesagt wird.

#### 6. Fasse das Gehörte zusammen

Wiederhole ab und zu oder am Ende des Gesprächs in eigenen Worten, was die Person gesagt hat. Das zeigt, dass du genau zuhörst und den Inhalt verstanden hast.

#### 7. Benenne die Gefühle der sprechenden Person

Versuche, die Gefühle der sprechenden Person zu erkennen und diese in deinen eigenen Worten zu beschreiben, z.B. «Macht dich das traurig?». Du kannst der Person so helfen, einen besseren Zugang zu ihren Gefühlen zu finden und ihr das Gefühl geben, verstanden zu werden. Zeige Mitgefühl.

#### 8. Sei geduldig

Schwierige Gespräche benötigen oft Überwindung. Manchmal können Gespräche kompliziert sein oder die Person braucht Zeit, um die richtigen Worte zu finden. Bleibe ruhig und gelassen. Halte Schweigen aus, ohne gleich die Stille zu füllen.



## Übersicht Teilbaustein D1

(Seiten 15–18):

### Ansprechen konkret: Wichtige Gesprächs- und Zuhörregeln beim Ansprechen psychisch belasteter Freund:innen

#### Inhalt/Methode:

Gesprächs- und Zuhörregeln sowie Vorgehensweise beim Ansprechen von psychisch belasteten Freund:innen/Personen kennenlernen.

#### Lernziel:

Die Schüler:innen sind in der Lage, psychisch belastete Personen in einer empathischen Art und Weise anzusprechen und ihre Besorgnis auszudrücken.

Richtzeit: 15 Minuten

#### Material:

Arbeitsblatt/Theorieblatt: *Ansprechen konkret: Wichtige Gesprächs- und Zuhörregeln beim Ansprechen psychisch belasteter Freund:innen*

#### Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
5	Vorwissen abholen Fragen an die Schüler:innen: – <i>Wir haben gelernt, dass es wichtig ist, belastete Personen anzusprechen. Aber wie macht man das konkret?</i> – <i>Was denkt ihr, ist wichtig beim Ansprechen von belasteten Personen? Sammeln der Ideen im Plenum.</i>	PL
10	Ansprechen konkret: theoretische Grundlagen – Lesen des Theorieblatts in Einzel- oder Partnerarbeit. – <i>Gibt es Fragen zum Theorieblatt?</i> – Die Schüler:innen sollen nochmals darauf hingewiesen werden, dass sie sich beim Helfen nicht selbst überfordern sollen und sich bei Bedarf an eine Bezugsperson oder die Fachstelle <a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a> wenden sollen. – Hinweis, dass das Theorieblatt für die Rollenspiele in Teilbaustein D2 benötigt wird.	PL EA/ PA



 Arbeitsblatt Schüler:in

Name: \_\_\_\_\_

Theorieblatt Schüler:in (Teil 1)

## Ansprechen konkret: Wichtige Gesprächs- und Zuhöreregeln beim Ansprechen psychisch belasteter Freund:innen



Dos	Don'ts
<p><b>Ich-Botschaften:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Ich habe den Eindruck, dass es dir nicht gut geht.»</li> <li>– «Ich habe beobachtet, dass du oft weinst.»</li> <li>– «Ich habe bemerkt, dass du oft traurig bist.»</li> <li>– «Mir ist aufgefallen, dass du stark an Gewicht verloren hast.»</li> <li>– «Ich mache mir Sorgen um dich.»</li> <li>– «Ich bin für dich da.»</li> </ul>	<p><b>Du-Botschaften:</b></p> <p>Wirken oft vorwurfsvoll und verurteilend</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Du bist krank.»</li> <li>– «Du siehst aber schlecht aus.»</li> <li>– «Du hast eine Depression.»</li> <li>– «Du bist immer so wütend.»</li> <li>– «Du hast bestimmt eine Essstörung.»</li> <li>– «Du bist anstrengend.»</li> <li>– «Du gibst dir zu wenig Mühe.»</li> </ul>
<p><b>Halte Augenkontakt und wende deinen Körper in Richtung der Gesprächspartner:in:</b></p> <p>Das vermittelt deinem Gegenüber, dass du zuhörst und dich für sie/ihn interessierst.</p>	<p><b>Negative nonverbale Botschaften:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Auf den Boden/aus dem Fenster schauen</li> <li>– Glangweilt schauen</li> <li>– Aufs Smartphone schauen</li> <li>– Die Augen verdrehen</li> <li>– Die Nase rümpfen</li> </ul>
<p><b>Bestätige und ermutige dein Gegenüber:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kopfnicken</li> <li>– Laute wie «Mhm», «Ah», «Ach», «Oh», ...</li> </ul> <p>Aussagen wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Du bist mir wichtig.»</li> <li>– «Ich bin für dich da.»</li> <li>– «Wir stehen das zusammen durch.»</li> <li>– «Das muss schwierig sein für dich.»</li> <li>– «Gibt es etwas, das dir jetzt helfen würde?»</li> </ul>	<p><b>Vorwürfe, Belehren und vorschnelle Ratschläge:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Du gibst dir zu wenig Mühe. Streng dich doch einfach mehr an.»</li> <li>– «Mach mehr Sport, dann verlierst du automatisch an Gewicht.»</li> <li>– «Lerne doch einfach mehr, dann hast du auch bessere Noten.»</li> <li>– «Du bist krank.»</li> <li>– «Reiss dich doch mehr zusammen.»</li> </ul>
<p><b>Fasse das Gehörte in eigenen Worten zusammen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Habe ich das richtig verstanden, dass ...?»</li> <li>– «Ich versuche zusammenzufassen, was ich gehört habe: (...) Stimmt das so?»</li> </ul>	<p><b>Desinteresse zeigen, sich ablenken lassen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Auf die Uhr schauen</li> <li>– Nicht auf das Gesagte eingehen</li> </ul>
<p><b>Lass die Person immer aussprechen und halte Pausen im Gespräch aus:</b></p> <p>Manchmal sind Pausen nötig, damit das Gegenüber Zeit hat zum Überlegen und die eigenen Gefühle wahrzunehmen.</p>	<p><b>Die Person unterbrechen, wenn sie spricht:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Ja, aber ...»</li> <li>– «Moment, ...»</li> <li>– «Bist du sicher ...?»</li> </ul>



**Baustein D: Ansprechen konkret**

> Teilbaustein D1: Wichtige Gesprächs- und Zuhöreregeln beim Ansprechen psychisch belasteter Freund:innen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: \_\_\_\_\_

*Theorieblatt Schüler:in (Teil 2)*

Dos	Don'ts
<p><b>Frage nach, wenn du etwas nicht verstehst:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Wie meinst du das?»</li> <li>- «Kannst du das genauer erklären?»</li> <li>- «Wie fühlt sich das für dich an?»</li> <li>- «Habe ich das richtig verstanden, dass ...?»</li> </ul>	<p><b>So tun, als wüsste man alles:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Aber das ist doch klar.»</li> <li>- «Das weiss doch jeder/e.»</li> <li>- «Das hat doch jede/r schon mal erlebt.»</li> </ul>
<p><b>Versuche, dich in die Lage deines Gegenübers zu versetzen:</b></p> <p>Es geht darum, wie dein Gegenüber die Lage sieht, und nicht darum, was du an seiner/ihrer Stelle tun würdest.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Das muss schwierig sein für dich.»</li> <li>- «Ich kann mir vorstellen, dass das sehr belastend ist für dich.»</li> </ul>	<p><b>Nur von sich selbst sprechen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ich kenne das.»</li> <li>- «Bei mir ist das so und so.»</li> </ul>
<p><b>Wertschätzung zeigen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Danke, dass du so ehrlich bist mit mir.»</li> <li>- «Ich bin froh, dass es dich gibt.»</li> <li>- «Ich bin stolz auf dich.»</li> <li>- «Ich schätze an dir, dass ...»</li> </ul>	

**Konkretes Vorgehen beim Ansprechen von belasteten Personen**

1 Zeitpunkt	Suche einen guten Zeitpunkt, um deine:n Freund:in anzusprechen. Ideal ist, wenn ihr beide genügend Zeit habt und ungestört seid. Überlege dir im Voraus, wie du deine:n Freund:in ansprechen möchtest (Liste mit Dos).
2 Sorge zeigen	Teile deiner Freund:in mithilfe von Ich-Botschaften mit, was du beobachtet hast und dass du dir Sorgen machst. Du zeigst ihr so, dass du für sie da bist und sie dir wichtig ist (siehe Dos).



 **Arbeitsblatt Schüler:in**

Name: \_\_\_\_\_

*Theorieblatt Schüler:in (Teil 3)*

<p><b>3</b> Zuhören und da sein</p>	<p>Höre deiner Freund:in zu und versuche, ihre Sichtweise möglichst gut zu verstehen. Achte insbesondere darauf, dass du deine:n Freund:in nicht unterbrichst und ihr auch non-verbal zeigst, dass du ihr zuhörst (Blickkontakt, Nicken, Laute wie «Mmh»). Du kannst ihr auch Dinge sagen wie die Folgenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Was an dieser Situation belastet dich am meisten?»</li> <li>– «Wie fühlst du dich dabei?»</li> <li>– «Habe ich das richtig verstanden, dass ...»</li> <li>– «Das muss schwierig sein für dich.»</li> <li>– «Ich kann mir vorstellen, dass das sehr unangenehm ist für dich.»</li> <li>– «Ich kann verstehen, dass diese Situation sehr belastend ist für dich.»</li> <li>– «Danke, dass du so ehrlich bist mit mir.»</li> </ul> <p>Es kann auch sein, dass dein:e Freund:in dir sagt, dass sie kein Problem habe und nicht mit dir sprechen möchte. Vielleicht wird sie auch wütend oder abweisend dir gegenüber. Bleibe in einem solchen Fall ruhig und biete ihr an, dass sie auch in Zukunft jederzeit mit dir sprechen kann, wenn sie das möchte, und du für sie da bist.</p>
<p><b>4</b> Lösungen suchen</p>	<p>Hilf deiner Freund:in, sich eine Liste von Dingen oder Möglichkeiten, die die Situation verbessern können, zu erstellen. Ermutige sie, aktiv zu werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Gibt es etwas, das dir jetzt helfen würde?»</li> <li>– «Was würde dir im Moment helfen und kann ich dich dabei unterstützen?»</li> <li>– «Kann ich etwas für dich tun?»</li> </ul>
<p><b>5</b> Hilfe holen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermutige dein:e Freund:in, mit einer erwachsenen Person, der sie vertraut (vielleicht eine Lehrperson, eine schulische Sozialarbeiter:in, ein Elternteil, eine Sporttrainer:in etc.) zu sprechen.</li> <li>• Mache zusammen mit deiner Freund:in eine Liste von Personen, an die sie sich wenden kann. Du kannst deiner Freund:in auch anbieten, mit ihr gemeinsam zu der Vertrauensperson zu gehen.</li> <li>• Wenn es keine geeigneten erwachsenen Personen gibt, kann sich deine Freund:in kostenlos und rund um die Uhr bei <a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a> beraten lassen.             <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Gibt es erwachsene Personen in deinem Umfeld, denen du vertraust? Falls ja: wer? Falls ja: Könntest du dir vorstellen, einer dieser Personen von deinen Schwierigkeiten zu erzählen?»</li> <li>– «Falls du das möchtest, können wir zusammen zu einer Beratungsstelle gehen/eine Beratungsstelle kontaktieren oder die erwachsene Vertrauensperson (z.B. Lehrperson) informieren.»</li> </ul> </li> <li>• Kontaktiere in jedem Fall sofort eine erwachsene Person, falls deine Freund:in über Tod oder Selbstmord spricht oder darüber, andere zu verletzen. Es ist sehr wichtig, dass deine Freund:in sicher ist, und dass andere vertrauenswürdige Personen ihr helfen.</li> </ul>
<p><b>6</b> Denk dran</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du kannst deine Freund:in unterstützen, anspornen und ermutigen, bei anderen Hilfe zu finden.</li> <li>• Auch du hast deine Grenzen. Du darfst sagen, wenn es dir zu viel ist oder du überfordert bist. Wende dich in einem solchen Fall an eine erwachsene Vertrauensperson und schildere ihr deine Beobachtungen (z.B. Lehrperson, schulische Sozialarbeiter:in, Eltern, Sporttrainer:in etc.) oder wende dich an die Fachstelle <a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a>. Die Beratung ist kostenlos und anonym. Du kannst dort die Situation schildern und um Rat fragen.</li> </ul>



**i** Information für Lehrperson

## Übersicht Teilbaustein D2 (Seiten 19–22):

### Rollenspiele: psychisch belastete Freund:innen ansprechen

**Inhalt/Methode:**

Die Schüler:innen üben sich in Rollenspielen im Ansprechen von psychisch belasteten Freund:innen.

**Lernziel:**

Die Schüler:innen sind in der Lage, psychisch belastete Personen in einer empathischen Art und Weise anzusprechen und ihre Besorgnis auszudrücken.

**Richtzeit:** 40 Minuten

**Material:**

- Arbeitsblatt: *Rollenspiele: Wie spricht man jemanden an, dem es nicht gut geht?*
- Theorieblatt: *Ansprechen konkret: Wichtige Gesprächs- und Zuhörregeln beim Ansprechen psychisch belasteter Freund:innen* (aus Teilbaustein D1)

**Hinweis Lehrperson:** *Es stehen mehrere umfangreiche Situationsbeschreibungen zur Verfügung. Es wird empfohlen, den Schüler:innen offen zu lassen, auch eigene Situationen zu kreieren/erfinden. Wichtig ist die anschließende Reflexion im Plenum, die das Durchspielen von einigen konkreten Situationen und die Reflexion möglichst aller beim Spielen erlebten Gefühle beinhalten sollte.*

**Vorgehen:**

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
5	Einführung Rollenspiele 1. Verteilen von Arbeitsblatt: <i>Rollenspiele: Wie spricht man jemanden an, dem es nicht gut geht?</i> Zudem sollen die Schüler:innen das Theorieblatt <i>Ansprechen konkret: Wichtige Gesprächs- und Zuhörregeln beim Ansprechen psychisch belasteter Freund:innen</i> (aus Teilbaustein D1) zur Hand haben. 2. Bildung von Zweiergruppen	PL
20	Durchführung Rollenspiele zu zweit 1. Durchführung Rollenspiel von ca. 3 bis 5 Minuten (erster Durchgang) 2. Reflexion innerhalb der Zweiergruppen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Wie haben sich Betroffene und Ansprechende gefühlt?</i></li> <li>– <i>Was war/tat gut (konkrete Beispiele nennen)?</i></li> <li>– <i>Was war eher schwierig?</i></li> </ul> 3. Durchführung von weiteren Rollenspielen, Rollenwechsel	PA
15	Sammlung und Reflexion in Plenum <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Gibt es Gruppen, die eine Szene im Plenum vorspielen möchten?</i></li> <li>– <i>Wer möchte seine Erfahrungen teilen?</i></li> <li>– <i>Wie haben sich Betroffene und Ansprechende in den einzelnen Situationen gefühlt?</i></li> <li>– <i>Was war/tat gut (konkrete Beispiele nennen)? Was war eher schwierig?</i></li> </ul> Verschriftlichung wichtiger Punkte (z.B. Theorieblatt, Plakat, Lernjournaleintrag)	PL



## Rollenspiele: Wie spricht man jemanden an, dem es nicht gut geht?

### Aufgabe:

Arbeitet zu zweit. Nachfolgend findet ihr verschiedene Situationsbeschriebe von Jugendlichen, die psychisch belastet sind. In Rollenspielen könnt ihr das Ansprechen üben. Eine Person ist betroffen und die andere spricht sie an. Wählt unterschiedliche Situationen und tauscht die Rollen. Ihr dürft auch eine eigene Situation erfinden.

Diskutiert nach jedem einzelnen Rollenspiel folgende Fragen zu zweit:

- Wie haben sich Betroffene und Ansprechende gefühlt?
- Was war/tat gut (konkrete Beispiele nennen)?
- Was war eher schwierig?

**Hilfsmittel:** Theorieblatt *Ansprechen konkret: Wichtige Gesprächs- und Zuhöreregeln beim Ansprechen psychisch belasteter Freund:innen*

**Wichtig:** Viele Menschen haben verständlicherweise Respekt davor, jemanden anzusprechen, bei dem sie psychische Probleme vermuten. Beim Ansprechen sind vor allem zwei Dinge zentral, nämlich dass du die eigenen Beobachtungen beschreibst und deine Sorge ausdrückst. Deine Haltung ist für dein Gegenüber meist sehr gut spürbar.

### Situationsbeschriebe von Personen, denen es nicht gut geht (Teil 1)

1	Amir wirkt in letzter Zeit sehr traurig. Er scheint oft einfach so ins Leere zu starren und gar nicht wirklich anwesend zu sein. Im Unterricht meldet er sich nicht mehr zu Wort. Während der Pause sitzt er neuerdings immer alleine in einer Ecke. Wenn du ihn aufforderst, beim Fussball mitzuspielen, schüttelt er einfach nur den Kopf, lässt traurig die Schultern hängen und dreht sich von dir weg. Du hattest auch schon das Gefühl, dass er verweinte Augen hatte. Du hast kürzlich erfahren, dass sich seine Eltern scheiden lassen. Du bist dir aber nicht sicher, ob das nur ein Gerücht ist oder ob es tatsächlich so ist. Du machst dir grosse Sorgen um Amir.
2	Du kennst Jill als freundliche, tierliebe und hilfsbereite Person. In letzter Zeit gerät Jill immer öfter in Auseinandersetzungen. Sie fühlt sich schnell persönlich angegriffen und schreit dann wild um sich. Kürzlich hat sie dich angeschnauzt. Du sollst sie nicht so blöd anglotzen, sie einfach in Ruhe lassen und dich um deinen eigenen Kram kümmern. Gleichzeitig schleuderte sie ihr Znüni-Brot wütend mit voller Wucht vor deinen Füßen zu Boden. Dieses Verhalten hat dich nicht nur beunruhigt, es hat dir auch Angst gemacht. Du machst dir grosse Sorgen um Jill. Du erinnerst dich, dass Jill vor einigen Wochen von ihrem Freund verlassen wurde.
3	Tenzin hat in den vergangenen Wochen stark abgenommen und zittert oft, weil ihr kalt ist. Seit einiger Zeit isst sie nicht mehr mit dir zu Mittag. Letzte Woche hat sie sich im WAH-Unterricht nur sehr wenig Essen in den Teller geschöpft, so wenig, dass sogar die WAH-Lehrperson einen Kommentar abgab. Du hast beobachtet, wie sie heimlich einen Teil des Essens in der Serviette hat verschwinden lassen. Den Rest hat sie schier endlos langsam gekaut. Sie wirkte dabei angespannt und irgendwie gedanklich sehr beschäftigt und abwesend. Dir ist aufgefallen, dass Tenzin viel mehr Zeit online verbringt. Jemand hat gemeint, sie sei in so einem Chatroom, wo es darum ginge, möglichst dünn zu sein. Tenzin kriegt viele Komplimente für ihre «neue Figur». Sie wurde von einigen Mädchen auch schon bewundernd gefragt, wie man es hinkriegt, so schnell an Gewicht zu verlieren. Dich besorgt ihr Verhalten. Du erinnerst dich, dass Tenzin ihren Körper früher oft als «zu dick» empfand, obwohl sie immer normalgewichtig war. Du machst dir grosse Sorgen um Tenzin.

## Baustein D: Ansprechen konkret

> Teilbaustein D2: Rollenspiele: psychisch belastete Freund:innen ansprechen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: \_\_\_\_\_

### Situationsbeschriebe von Personen, denen es nicht gut geht (Teil 2)

4	<p>John wirkt immer müde. Manchmal scheint er kaum die Augen offen halten zu können im Unterricht. Er ist auch schon eingeknickt. Die Lehrperson hat ihn nach Schulschluss noch im Zimmer behalten und ihn darauf angesprochen. Du warst auch noch im Zimmer und hast mitgehört, wie John etwas widerwillig erzählt hat, dass er seit einiger Zeit nicht mehr gut schlafen könne. Er wache mehrmals nachts auf. Er könne seine Gedanken nicht abstellen. John sprach sehr leise und langsam, was eigentlich gar nicht seine Art ist. Dir scheint, dass er an nichts mehr wirklich Freude oder Gefallen finden kann. Er macht oft pessimistische Kommentare. Zum Beispiel, dass er ja sowieso keine Lehrstelle finden werde. «Wieso sollte jemand einen wie mich anstellen?», hat er zu dir gesagt. Heute Morgen beim Basketballspielen in der Pause wollte er nicht mehr mitspielen – das hast du bisher noch nie erlebt bei ihm. Du machst dir grosse Sorgen um John.</p>
5	<p>Robin hat gestern in der Schule komplett die Nerven verloren, als er im Mathetest beim Schummeln von der Lehrperson erwischt wurde. Robin verhielt sich der Lehrperson gegenüber total respektlos und frech. Er benutzte Schimpfwörter, die du von ihm noch nie gehört hast. Komplett in Rage verliess er dann trotzig den Raum. Er knallte die Türe hinter sich mit voller Wucht zu und ging einfach nach Hause. Zudem hat Robin immer öfters Streit mit seinen Freund:innen. Er fühlt sich ungerecht behandelt. Du hast Robin in letzter Zeit öfters als gereizt erlebt. Er scheint eine sehr dünne Haut zu haben. Du machst dir grosse Sorgen um Robin.</p>
6	<p>Ali zählte noch im vergangenen Schuljahr zu den Klassenbesten. Seit einiger Zeit sind seine schulischen Leistungen so stark zurückgegangen, dass er Angst hat, zur Schule zu kommen, und nachts nicht mehr schlafen kann, weil er sich so stark um seine Zukunft sorgt. Es fällt ihm schwer, sich in der Schule zu konzentrieren. Und was dich besonders irritiert, ist, dass du Ali letztens beim Kiffen gesehen hast, was ganz und gar nicht zu ihm passt. Du machst dir grosse Sorgen um Ali und hast Respekt davor, ihn anzusprechen.</p>
7	<p>Julius betreibt seit einiger Zeit sehr intensiv Sport. Er möchte mehr Muskeln aufbauen und verbringt deshalb jede freie Minute im Fitnesszentrum. Es bleibt so keine Zeit mehr für Freund:innen und andere Hobbys. Julius hält sich eisern an einen strengen Trainings- und Ernährungsplan. Er isst nur zu ganz bestimmten Zeiten und immer dieselben fünf Dinge. Er mixt sich in den Pausen oft irgendwelche Proteinshakes. Als du kürzlich zu deinem Geburtstag einen Kuchen in die Schule mitgebracht hast, lehnte er energisch ab. Er esse keinen Zucker mehr, dieser sei Gift für seinen neuen Body. Auf deine Frage, ob er nicht eine Ausnahme machen wolle, antwortete er, dass er nur mit Disziplin seine Ziele erreiche und du dich ja auch mal ein bisschen mehr zusammenreissen könntest, was Sport betrifft. Dir ist auch aufgefallen, dass du Julius seit Langem nicht mehr unbeschwert und fröhlich erlebt hast. Du kannst dich nicht erinnern, wann er das letzte Mal gelacht hat. Du machst dir Sorgen um Julius.</p>
8	<p>Als heute Morgen Stellas Ärmel von ihrem neuen pinken Hoodie nach hinten rutschte, hast du sofort bemerkt, dass sie mehrere Schnittwunden an ihrem Unterarm hat. Nach dem ersten Schreck wolltest du direkt etwas sagen, du wusstest aber nicht was. Als Stella deinen Blick bemerkte, zog sie blitzartig den Ärmel so weit nach vorne, dass er sogar ihre Handgelenke bedeckte, und wandte sich sofort von dir ab. Plötzlich kommt dir in den Sinn, dass Stella schon den gesamten Sommer hinweg immer etwas Langärmliges getragen hatte. Sie kam auch nicht mehr mit in die Badi. Immer hatte sie eine kreative Ausrede bereit. Du machst dir grosse Sorgen, dass sich Stella ritzen könnte. Du beschliesst, Stella behutsam auf deine Beobachtungen anzusprechen und deine Sorge auszudrücken.</p>

## Baustein D: Ansprechen konkret

> Teilbaustein D2: Rollenspiele: psychisch belastete Freund:innen ansprechen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: \_\_\_\_\_

### Situationsbeschriebe von Personen, denen es nicht gut geht (Teil 3)

9	<p>Du kennst Leyla seit dem Kindergarten. Früher wart ihr eng befreundet. In letzter Zeit habt ihr euch etwas auseinandergelebt. Leyla war schon immer ein freundliches und sportliches Mädchen. Nun scheint sie sich aber stark verändert zu haben. Du hast mitbekommen, dass sie sich inzwischen regelmässig auf Partys betrinkt. So stark, dass sie sich übergeben muss. Einmal wurde sie sogar ohnmächtig. Vergangenes Wochenende tauchte sie nicht am Sportwettkampf auf. Niemand wusste, wo sie war. Heute hast du sie auf dem Weg zur Schule hinter einem Gebüsch rauchen sehen. Du bist dir nicht sicher, ob du sie auf deine Beobachtungen ansprechen sollst, da ihr nicht mehr so viel miteinander zu tun habt. Leyla hat inzwischen eine neue Clique. Sie scheint ihr Verhalten diesen Personen anzupassen. Du machst dir grosse Sorgen um Leyla.</p>
10	<p>Wählt eine eigene Situation.</p>