



Wie geht's dir?

Unterrichtsmodule für die Sekundarstufe II

Die Kampagne «Wie geht's dir?» von den Deutschschweizer Kantonen und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz macht sich stark für einen offenen Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit.

Impulse für die Psyche



In Bewegung bleiben



Sich entspannen



Sich beteiligen



Kreatives tun



Sich selbst annehmen



An sich glauben



Neues lernen



Um Hilfe fragen



Darüber reden



In Kontakt bleiben

Impressum

Herausgeber

Kampagne «Wie geht's dir?»

Autoren

Titus Bürgisser, Hanspeter Lehner
Zentrum Gesundheitsförderung,
Pädagogische Hochschule Luzern

Beratung

Vertreterinnen der «Wie geht's dir?»-Trägerschaft:
Valeria Ciocco (GR), Annett Niklaus (ZH)
und Rahel Kurth (LU)

Layout und Grafik

pure., Anna.R.Stoffel Chur | Zürich

2. Auflage 2020

© Kampagne «Wie geht's dir?»

www.wie-gehts-dir.ch

Editorial

«Wie geht's dir?»

«Danke, gut», ist die gängige Antwort auf diese alltägliche Frage nach dem Befinden des Gegenübers. Die Frage bietet aber durchaus die Möglichkeit für einen ehrlichen Austausch. Ein Gegenüber zu haben, das zuhört und mitfühlt, gibt Wertschätzung, entlastet und macht Hilfe erst möglich. Die Kampagne «Wie geht's dir?» macht sich deshalb stark für einen offenen Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit.

Mit den vorliegenden Unterrichtsmodulen möchte die Kampagne «Wie geht's dir?» Lehrpersonen der Sekundarstufe II darin unterstützen, die psychische Gesundheit in ihrem Unterricht vermehrt zum Thema zu machen.

Die Unterrichtsmodule orientieren sich den Zielsetzungen der Kampagne und den Lehrplänen der Sekundarstufe II. Sie

- geben Impulse, wie Jugendliche ihre psychische Gesundheit stärken können.
- ermutigen die Jugendlichen, über das Wohlergehen, über Sorgen und Belastungen vermehrt zu sprechen und zeigen auf, wie das geht.
- zeigen den Jugendlichen Handlungsmöglichkeiten auf, wie und wo sie bei Bedarf Hilfe und Unterstützung erhalten und geben können.

Wir wünschen Ihnen spannende Lernprozesse und Diskussionen mit Ihren Schülerinnen und Schülern und danken für Ihr Engagement für die psychische Gesundheit.

Trägerschaft Kampagne
«Wie geht's dir?»



Inhaltsverzeichnis

2	Impressum
6	Aufbau und Übersicht der Unterrichtsmodule
8	Bezug zu den Lehrplänen der Sekundarstufe II
9	Für einen sicheren Rahmen sorgen
10	Modul 1: Was tut mir gut?
14	Modul 2: Umgang mit Stress
20	Suizidalität im Unterricht thematisieren
22	Modul 3: Lass uns reden!
30	Modul 4: Hilfe in Anspruch nehmen
36	Modul 5: Die eigene Befindlichkeit kennen
42	Modul 6: Vorurteile über psychische Erkrankungen
46	Das didaktische Konzept LUKAS als Grundlage
47	Literaturverzeichnis

Aufbau und Übersicht der Unterrichtsmodule

Aufbau der Module

Auf der Grundlage des am Schluss (S. 46/47) beschriebenen didaktischen LUKAS-Modells haben die Module folgenden Aufbau:

- Beschreibung der Ausgangssituation: Phänomene aus der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler
- Beschreibung der im Modul zu erreichenden Kompetenzen
- Konfrontationsaufgaben
- Erarbeitungs- sowie Übungs- und Vertiefungsaufgaben
- Syntheseaufgaben und Transferaufgaben

Die Verortung der Aufgaben im Modell ist zu Beginn jedes Moduls in einer Tabelle ersichtlich.

Jedes Modul benötigt ca. 2 bis 6 Lektionen.

Die Module bauen aufeinander auf. Es ist möglich, die Reihenfolge zu verändern oder nur ausgewählte Module zu bearbeiten.

Material

Die meisten Materialien (Arbeitsblätter, Videos, Arbeitsaufträge etc.) für den Unterricht sind online auf wie-gehts-dir.ch verfügbar und bei den Aufgabentabellen unter «Material» entsprechend verlinkt.

Zum Beispiel «Üa1 SMART-Ziele-Modell» zu finden auf wie-gehts-dir.ch > Unterrichtsmaterial > Sekundarstufe II > Modul 1

Einige Aufgaben basieren auf Elementen aus dem an vielen Schulen verfügbaren Lehrmittel «Schritte ins Leben» (Ausgabe 2018).

Internetrecherchen sind oft Teil der Aufgaben. Die Inhalte der vorgeschlagenen Websites sind jugendgerecht aufgearbeitet, wissenschaftlich fundiert und die Websites sind frei von kommerzieller Werbung. Neben dem Wissenserwerb geht es bei den Internetrecherchen auch darum, wichtige Internetplattformen kennen zu lernen.

Bei den Aufgabenstellungen unter «Material» ist jeweils die entsprechende Internetseite verlinkt und der Pfad beschrieben, der den Schülerinnen und Schülern angegeben werden kann.

Zum Beispiel feel-ok.ch > Stress > Entspannung

www.wie-gehts-dir.ch

www.feel-ok.ch

www.147.ch

Lerntagebuch oder Blog

Um den individuellen Lernprozess auf der Grundlage der vorliegenden Lernaufgaben, die eigenen Strategien, die Reflexionsaufgaben, Ziele und umgesetzte Schritte zu dokumentieren, ist ein Lerntagebuch oder ein persönlicher Blog zu empfehlen. Darin halten die Schülerinnen und Schüler nach jeder Unterrichtseinheit sowie bei der Umsetzung in ihrem Alltag ihre Erfahrungen und Beobachtungen fest.

Thematische Module und Kompetenzen für die Sekundarstufe II

	Modul	Kompetenzen
1	Was tut mir gut?	<ul style="list-style-type: none"> • Können die Stressreaktion verstehen und beschreiben • Kennen eigene Stressoren • Kennen und erweitern Bewältigungsstrategien • Kennen und nutzen Methoden regenerativer Stresskompetenz
2	Umgang mit Stress	<ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln mentale und instrumentelle Stresskompetenz • Kennen innere Stressoren und können sie entschärfen • Kennen und nutzen Methoden zum Zeitmanagement • Können Konzentration aufbauen • Lernen diverse Lerntechniken kennen und nutzen sie
3	Lass uns reden!	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen, dass darüber sprechen eine hilfreiche Intervention ist • Kennen Gesprächseinstiege und Gesprächsregeln und haben sie geübt • Kennen Techniken des aktiven Zuhörens und haben sie geübt • Haben Gespräche geübt und sind ermutigt, ein Gespräch zu beginnen • Können ein Gespräch mit einer Person führen, die Suizidgedanken oder Suizidabsichten hat
4	Hilfe in Anspruch nehmen	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen, wo sie Hilfe holen können, kennen Beratungsstellen • Wissen, dass reden etwas bringt • Können Situationen, die belasten in Worte fassen • Merken, warum und wann es wichtig und nötig ist, Hilfe zu holen • Können bei Problemen aktiv werden und Schritte planen und umsetzen • Wissen, dass Suizidgedanken zwar eine heftige, aber nicht aussergewöhnliche Reaktion auf Belastungen sind • Wissen, dass es wichtig ist, sich bei Suizidgedanken Hilfe bei einer erwachsenen Vertrauensperson zu holen, weil sich Suizidgedanken verselbständigen können • Kennen die Adressen von professionellen Hilfsangeboten
5	Die eigene Befindlichkeit kennen	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen, dass Stimmungsschwankungen zum Leben gehören • Kennen Strategien, um an schlechten Tagen handlungsfähig zu bleiben und für sich zu sorgen • Wissen, dass reden und in Kontakt mit andern zu sein, etwas bringt • Wissen, wann es wichtig und nötig ist, sich externe Hilfe zu holen • Haben sich über einzelne psychische Erkrankungen informiert und wissen, wo sie weitere Informationen erhalten können
6	Vorurteile über psychische Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> • Sind sich eigener Vorurteile bewusst in Bezug auf psychische Erkrankungen und Belastungen • Kennen Fakten über Hochs und Tiefs im Alltag von Menschen jeden Alters • Können eigene Vorurteile in Bezug auf deren Wahrheitsgehalt überprüfen und sie abbauen • Können angemessen mit Menschen umgehen, denen es psychisch momentan nicht so gut geht

Bezug zu den Lehrplänen der Sekundarstufe II

Kompetenzen werden über eine längere Zeit kontinuierlich aufgebaut und können nur ansatzweise in einer Lektionsreihe entwickelt werden.

Berufliche Grundbildung

Grundlage für die in diesen Unterrichtsmodulen vermittelten Kompetenzen ist das Dokument «**Berufliche Grundbildung: Rahmenlehrplan für den allgemeinbildenden Unterricht**» (SBFI/BBT 2006) und die daraus abgeleiteten Schullehrpläne.

Die Unterrichtsmodule zur Kampagne «Wie geht's dir?» eignen sich, um an den folgenden Kompetenzen des Rahmenlehrplans zu arbeiten:

5.2 Aspekt Identität und Sozialisation

Bildungsziel A: In ihrer Suche nach einem ausgefüllten Leben, Anerkennung und Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe erkunden und entwickeln die Lernenden ihre Persönlichkeit und achten dabei auf ihre psychische und physische Gesundheit, die legitimen Bedürfnisse anderer und gegenseitigen Respekt. (BBT/SBFI, 2006, S. 12)

Gymnasiale Bildung

Grundlage für die in diesen Unterrichtsmodulen vermittelten Kompetenzen ist der «**Rahmenlehrplan für die Maturitätsschulen**» (EDK 1994) und die darauf abgestützten kantonalen Lehrpläne.

Die national gültigen Dokumente finden sich auf der Website der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren EDK: <http://www.edk.ch/dyn/26070.php>

Für die Schulen gelten die kantonalen Lehrpläne für Gymnasien.

Mit den Unterrichtsmodulen zur Kampagne «Wie geht's dir?» wird vor allem an allgemeinen Zielen der Maturitätsbildung gearbeitet, insbesondere am «Kompetenzfeld der eigenen Person, der Gesundheit und des Körpers» (EDK, 1994, S. 10 und S. 20/21).

Auf eine detaillierte Beschreibung wird hier verzichtet, da die ausführlichen Beschreibungen der kantonalen Lehrpläne an dieser Stelle nicht zusammengefasst werden können.

Für einen sicheren Rahmen sorgen

Psychische Gesundheit ist der Schlüssel für das Wohlbefinden und eine wichtige Voraussetzung für schulischen und beruflichen Erfolg. Die Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit in der Schule unterstützt Schülerinnen und Schüler darin, in einer sensiblen Lebensphase sich selber besser kennen zu lernen. Sie werden mit ihren Fragen nicht alleine gelassen und erleben sie als normal. Sie können Kompetenzen entwickeln, die sie befähigen, für die eigene Gesundheit zu sorgen und Herausforderungen im privaten und schulischen Alltag zu meistern.

Die Arbeit am Thema psychische Gesundheit und psychische Belastungen in der Schule berührt einen sensiblen Bereich. Es erfordert von der Lehrperson Fingerspitzengefühl und eine gute Wahrnehmung der Reaktionen und der Situation der einzelnen Schülerinnen und Schüler sowie der Dynamik und des Klimas in der Klasse.

Es ist davon auszugehen, dass in jeder Klasse bereits Schülerinnen und Schüler sind, welche psychische Belastungen aufweisen oder als Angehörige betroffen sind. Auch bei psychisch gesunden Jugendlichen kann die Auseinandersetzung mit dem Thema psychische Gesundheit und Belastungen bestehende Ängste oder negative Erfahrungen verstärken.

Die Lehrperson muss deshalb für folgende Rahmenbedingungen sorgen:

- Mit sorgfältigen Aufgabenstellungen dafür sorgen, dass Schülerinnen und Schüler keine persönlichen Details preisgeben, die sie nicht wollen.
- Freiheit zu entscheiden, was man von sich selber preisgeben will.
- Vertraulichkeit in Bezug auf die im Unterricht offenbarten Erfahrungen.
- Schutz vor Blossstellung und Mobbing in der Klasse.
- Klima von Respekt und Vertrauen.
- Unterstützende und ressourcenorientierte Grundhaltung.
- Vermittlung von Beratungsangeboten für Schülerinnen und Schüler, die Unterstützung benötigen (innerhalb und ausserhalb der Schule).

Diese Rahmenbedingungen können wie folgt aufgebaut werden:

- Diskussion und gemeinsame Vereinbarung von Regeln für die Arbeit am Thema.
- Einbezug der Bedürfnisse und Wünsche der Schülerinnen und Schüler.
- Intervention der Lehrperson, wenn Regeln verletzt werden oder der Schutz gefährdet ist.
- Gestaltung des Unterrichts und der Aufgaben, welche Freiraum lassen, sich einzugeben oder sich zurückzunehmen.
- Erfundene Rollenspiele zur Verfügung stellen – keine Einladung an die Schülerinnen und Schüler, persönliche Beispiele zu erzählen.

Wirkungsvoll ist die Arbeit am Thema psychische Gesundheit vor allem dann, wenn im Schulalltag generell ein Klima von Respekt, Vertrauen und Unterstützung herrscht. Die Unterrichtseinheiten liefern einen Beitrag zur expliziten Auseinandersetzung mit der Thematik.

Respekt
Vertrauen
Unterstützung

**Auseinandersetzung
mit der Thematik**

Modul 1: Was tut mir gut?

Stress verstehen – Regenerative Stresskompetenz



Einleitung (Sachebene, Begründungsebene)

Belastungen und Stress gehören zum Leben. Wer versteht, wie Stress entstehen kann und welche Bewältigungsstrategien vorhanden sind, kann die Anforderungen besser bewältigen.

In diesem Modul geht es einerseits darum, die Entstehung von Stress und die Notwendigkeit von Bewältigungsstrategien zu verstehen. Andererseits werden die drei Säulen der Stresskompetenz nach Kaluza (2018) vorgestellt: 1) Die instrumentelle Stresskompetenz: Den Alltag stressfreier gestalten. 2) Mentales Stressmanagement: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln. 3) Regeneratives Stressmanagement: Entspannen und erholen. Auf dieser Grundlage erarbeiten die Schülerinnen und Schüler in diesem Modul eigene Ziele und Strategien zur Säule «Regeneratives Stressmanagement». Das anschließende Modul 2 widmet sich vertieft den anderen zwei Säulen.

Kompetenzbeschreibung

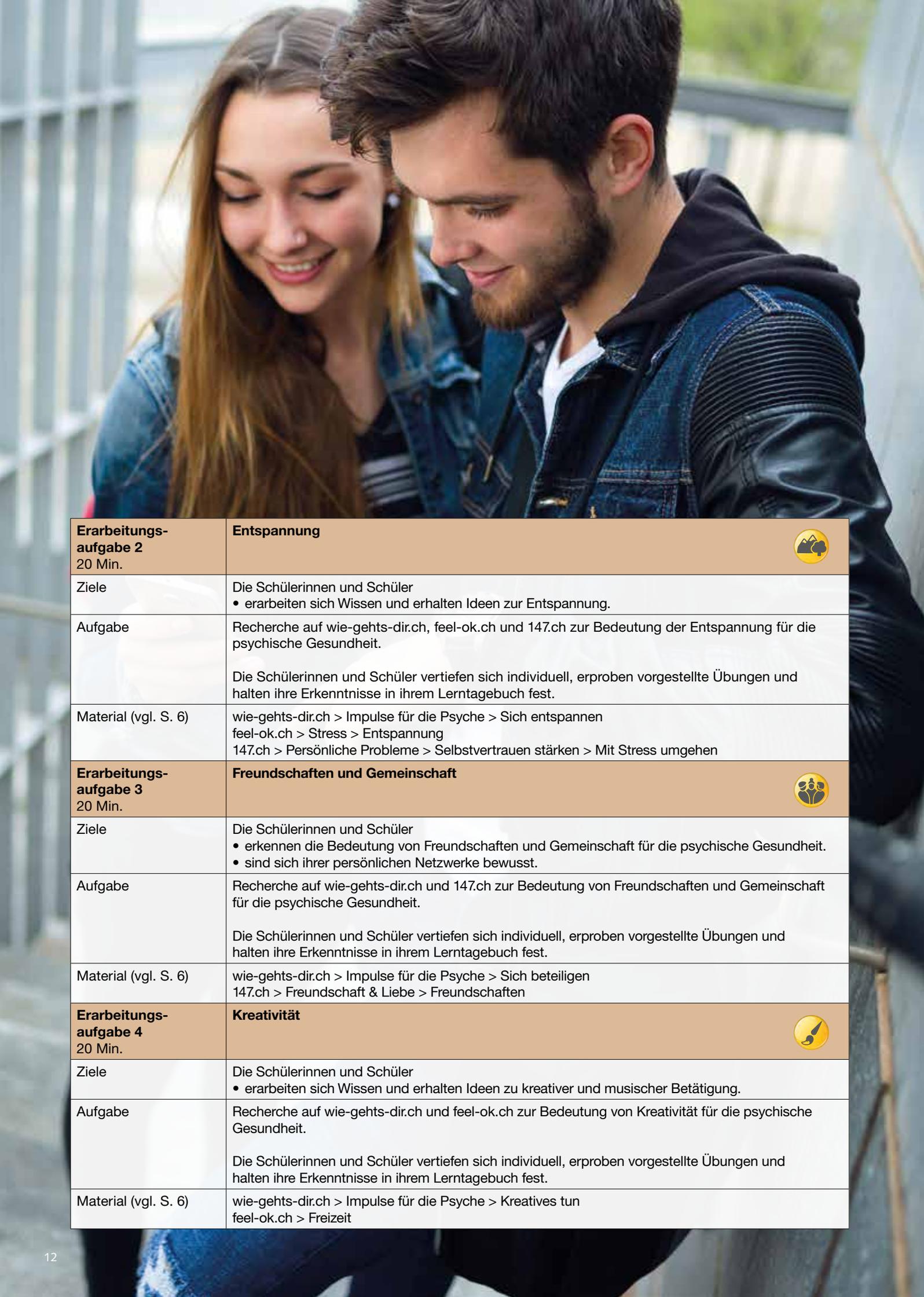
Schülerinnen und Schüler

- können die Stressreaktion mit einfachen Worten beschreiben und kennen die drei Säulen der Stresskompetenz nach Kaluza.
- können bei sich selber beobachten und beschreiben, was bei ihnen Stress verursacht und wie sich der Stress auswirkt.
- kennen ihre bisherigen Bewältigungsstrategien und ihre persönlichen Ressourcen.
- setzen sich ein persönliches Ziel im Umgang mit Belastungen und Stress und planen erste Schritte zur Umsetzung.
- lernen verschiedene Strategien und eine Entspannungstechnik zum Aufbau von regenerativer Stresskompetenz kennen und probieren diese aus.

Didaktische Struktur

	Ka1 – 5'	Ka2 – 10'	Ka3 – 10'	
Konfrontationsaufgabe Ka	Stressreaktion – Was passiert im Körper?	Meine Stress-Wortwolke	3 Säulen der Stresskompetenz	
	Ea1 – 20'	Ea2 – 20'	Ea3 – 20'	Ea4 – 20'
Erarbeitungsaufgabe Ea	Bewegung	Entspannung	Freundschaften und Gemeinschaft	Kreativität
	Üa1 – 20'	Üa2 – 40'		
Vertiefungsaufgabe Va Übungsaufgabe Üa	Regenerative Stresskompetenz – Ziele setzen	Progressive Muskelentspannung PMR nach Jacobson		
	Sa1 – HA	Sa2 – 10'		
Synthesaufgabe Sa Transferaufgabe Ta	Regenerative Stresskompetenz – Ziele umsetzen	Erfahrungsaustausch		

Konfrontations- aufgabe 1 5 Min.	Stressreaktion – was passiert im Körper?
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • bauen Spannung und Motivation für das Thema auf.
Aufgabe	Die Lehrperson schaut mit der Klasse das SRF-Video «Stressreaktion» (3:42 Min.). Als Ergänzung kann das «Beobachter»-Plakat «Stressreaktion» genutzt werden. Diskussion in Gruppen oder im Plenum: <ul style="list-style-type: none"> • Welche körperlichen und psychischen Reaktionen spüre ich bei Stress?
Material (vgl. S. 6)	1-Ka1 Stressreaktion – SRF-Video, «Puls» 2015 1-Ka1 Stressreaktion – Plakat «Beobachter»
Konfrontations- aufgabe 2 10 Min.	Meine Stress-Wortwolke
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • werden sich eigener Stressoren bewusst.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler sammeln im Lerntagebuch im Stil einer Wortwolke (z. B. Wordle), was sie stresst. Grosse Stressfaktoren werden grossgeschrieben, kleine Stressfaktoren werden kleingeschrieben. Wie erleben andere Jugendliche Stress? Recherche auf feel-ok.ch zum Thema Stress.
Material (vgl. S. 6)	Lerntagebuch, Stifte feel-ok.ch > Stress
Konfrontations- aufgabe 3 10 Min.	3 Säulen der Stresskompetenz
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • kennen Grundlagen zur Bewältigung von Stress.
Kurzreferat der Lehrperson	Die drei Säulen der persönlichen Stresskompetenz nach Kaluza (2011, 2018) werden vorgestellt. <ul style="list-style-type: none"> • Instrumentelle Stresskompetenz • Mentale Stresskompetenz • Regenerative Stresskompetenz
Material (vgl. S. 6)	1-Ka3 Das 3x4 der Stresskompetenz 1-Ka3 Das 3x4 der Stresskompetenz – Leitfragen
Erarbeitungs- aufgabe 1 20 Min.	Bewegung 
Ziele	Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • wissen, wie Bewegung zur Regeneration und Entspannung beitragen.
Aufgabe	Recherche auf wie-gehts-dir.ch, feel-ok.ch und 147.ch zur Bedeutung der Bewegung für die psychische Gesundheit. Die Schülerinnen und Schüler vertiefen sich individuell, erproben vorgestellte Übungen und halten ihre Erkenntnisse in ihrem Lerntagebuch fest.
Material (vgl. S. 6)	wie-gehts-dir.ch > Impulse für die Psyche > In Bewegung bleiben feel-ok.ch > Sport Lerntagebuch



Erarbeitungs- aufgabe 2 20 Min.	Entspannung 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • erarbeiten sich Wissen und erhalten Ideen zur Entspannung.
Aufgabe	Recherche auf wie-gehts-dir.ch , feel-ok.ch und 147.ch zur Bedeutung der Entspannung für die psychische Gesundheit. Die Schülerinnen und Schüler vertiefen sich individuell, erproben vorgestellte Übungen und halten ihre Erkenntnisse in ihrem Lerntagebuch fest.
Material (vgl. S. 6)	wie-gehts-dir.ch > Impulse für die Psyche > Sich entspannen feel-ok.ch > Stress > Entspannung 147.ch > Persönliche Probleme > Selbstvertrauen stärken > Mit Stress umgehen
Erarbeitungs- aufgabe 3 20 Min.	Freundschaften und Gemeinschaft 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • erkennen die Bedeutung von Freundschaften und Gemeinschaft für die psychische Gesundheit. • sind sich ihrer persönlichen Netzwerke bewusst.
Aufgabe	Recherche auf wie-gehts-dir.ch und 147.ch zur Bedeutung von Freundschaften und Gemeinschaft für die psychische Gesundheit. Die Schülerinnen und Schüler vertiefen sich individuell, erproben vorgestellte Übungen und halten ihre Erkenntnisse in ihrem Lerntagebuch fest.
Material (vgl. S. 6)	wie-gehts-dir.ch > Impulse für die Psyche > Sich beteiligen 147.ch > Freundschaft & Liebe > Freundschaften
Erarbeitungs- aufgabe 4 20 Min.	Kreativität 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • erarbeiten sich Wissen und erhalten Ideen zu kreativer und musischer Betätigung.
Aufgabe	Recherche auf wie-gehts-dir.ch und feel-ok.ch zur Bedeutung von Kreativität für die psychische Gesundheit. Die Schülerinnen und Schüler vertiefen sich individuell, erproben vorgestellte Übungen und halten ihre Erkenntnisse in ihrem Lerntagebuch fest.
Material (vgl. S. 6)	wie-gehts-dir.ch > Impulse für die Psyche > Kreatives tun feel-ok.ch > Freizeit

Übungsaufgabe 1 20 Min.	Regenerative Stresskompetenz – Ziele setzen
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • setzen sich selber ein Ziel zu regenerativer Stresskompetenz. • planen erste Schritte zur Umsetzung.
Aufgabe	Teil 1: Einzelarbeit Die Schülerinnen und Schüler formulieren auf der Grundlage ihrer Erkenntnisse aus der Erarbeitungsphase im Bereich «regenerative Stresskompetenz» mindestens ein persönliches Ziel und skizzieren erste konkrete Schritte. Teil 2: Partnerarbeit Die Schülerinnen und Schüler stellen sich ihre Ziele und erste Schritte gegenseitig vor. Sie geben einander Feedback und sind Zeugen der Absichten des anderen. SMART-Kriterien zur Zielüberprüfung nutzen: siehe Arbeitsblatt
Material (vgl. S. 6)	Lerntagebuch 1-Üa1 Das 3x4 der Stresskompetenz – Checkliste 1-Üa1 SMART-Ziele-Modell
Übungsaufgabe 2 40 Min.	Progressive Muskelentspannung PMR nach Jacobson 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • lernen eine Entspannungsmethode kennen, welche sie anschliessend selber im Alltag nutzen und ausführen können.
Aufgabe	Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine bekannte und anerkannte Methode, um Menschen in eine tiefe Entspannung zu führen. Sie ist einfach zu erlernen und anzuleiten. Die Lehrperson stellt die Übung vor und kann sie mit Hilfe der Audiodatei (Kurzversion 12'/ Langversion 30') mit den Schülerinnen und Schülern durchführen. Alternativ kann die Lehrperson auf der Grundlage der Kurzanleitung zum Vorlesen die Übung mit langsamer und ruhiger Stimme anleiten (sinnvollerweise in Du-Form).
Material (vgl. S. 6)	1-Üa2 Progressive Muskelentspannung – Audiodateien 1-Üa2 Progressive Muskelentspannung – Kurzanleitung zum Vorlesen
Syntheseaufgabe 1 HA	Regenerative Stresskompetenz – Ziele umsetzen
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • machen sich im Alltag konkret an die Umsetzung ihres eigenen Ziels und machen erste Erfahrungen damit.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler realisieren konkrete Schritte im Hinblick auf ihr Ziel zur regenerativen Stresskompetenz. Sie dokumentieren ihre Erfahrungen in ihrem Lerntagebuch. <ul style="list-style-type: none"> • Was hast du unternommen? • Was ist gelungen und welche Auswirkungen hat dies auf deinen Alltag? Was war schwierig? Weshalb? Braucht es Anpassungen im Ziel oder im Vorgehen?
Material (vgl. S. 6)	Lerntagebuch
Syntheseaufgabe 2 10 Min.	Erfahrungsaustausch
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • reflektieren die eigenen Erfahrungen. • erfahren Wertschätzung. • erhalten neue Ideen zur weiteren Umsetzung ihres Ziels.
Aufgabe	Austausch zu zweit und in der Klasse zu den bisherigen Erfahrungen mit der Umsetzung des eigenen Ziels zur regenerativen Stresskompetenz. <ul style="list-style-type: none"> • Was ist gelungen? Worauf bist du stolz? Wie wirkt sich die Regeneration auf dein Leben aus? • Was ist noch nicht gelungen? Was waren die Stolpersteine? Was sind Konsequenzen aus den Erfahrungen? Was passt du an? • Welche Ideen und Erfahrungen aus der Klasse sind auch für mich interessant? Die Schülerinnen und Schüler geben sich gegenseitig Feedback, Anerkennung und Mut für die bereits geleisteten Schritte und motivieren sich für die nächsten Schritte. Sie dokumentieren die Erkenntnisse aus dem Austausch in ihrem Lerntagebuch.
Material (vgl. S. 6)	Lerntagebuch

Modul 2: Umgang mit Stress

Instrumentelle Stresskompetenz – mentale Stresskompetenz



Einleitung (Sachebene, Begründungsebene)

Im Modul 1 wurden die drei Säulen der Stresskompetenz nach Kaluza vorgestellt. Nach dem Aufbau von regenerativer Stresskompetenz geht es in diesem Modul darum, Möglichkeiten für mentale und instrumentelle Stresskompetenz kennen zu lernen und zu üben. Da Stress sehr individuell erlebt wird, ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler viele Möglichkeiten kennen lernen und dann die für sie stimmigen Elemente auswählen und umsetzen. Dabei geht es nicht nur um Wissen, sondern darum, auf der Grundlage eigener Ziele konkrete Schritte umzusetzen und im Alltag ins Handeln zu kommen.

Kompetenzbeschreibung

Schülerinnen und Schüler

- entwickeln mentale und instrumentelle Stresskompetenz (nach Kaluza, siehe Modul 1).
- setzen sich mit ihrer negativen inneren Stimme auseinander und lernen, diese in eine positive zu verwandeln (Selbstvertrauen).
- werden sich bewusst, wie sie mit ihrer Zeit umgehen und versuchen, ihre Zeit optimaler zu nutzen (Zeitmanagement).
- erfahren, wie sie ihre Konzentration verbessern können (Konzentration).
- setzen sich mit ihrem Lernverhalten im Unterricht und beim Lernen auf Prüfungen auseinander (Lerntechniken).

Didaktische Struktur

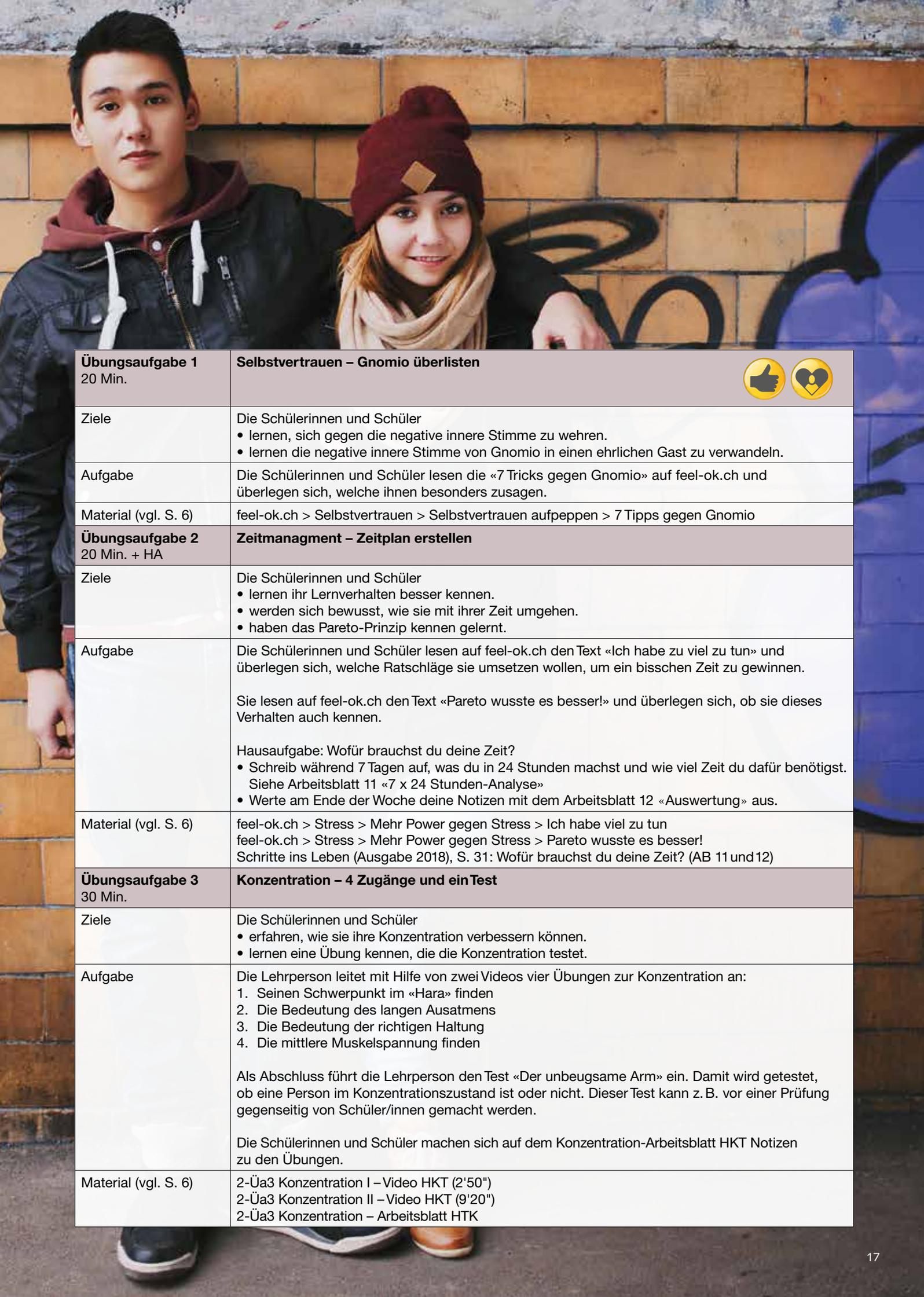
Die Aufgaben können in freier Reihenfolge oder nach Thema (Ea1 – Üa1 – Sa1) gemacht werden.

Prinzip: Reflexion machen – Erfahrung austauschen – Konsequenzen formulieren

	Ka1 – 20'	Ka2 – 15'		
Konfrontationsaufgabe Ka	Innere Stimme, wenn ich gestresst bin	Stresssituationen im Alltag		
	Ea1 – 30'	Ea2 – 20'	Ea3 – 20'	Ea4 – 20'
Erarbeitungsaufgabe Ea	Selbstvertrauen – an sich glauben	Zeitmanagement – Neues lernen	Konzentration – Strategien gegen Ablenkungen	Lerntechniken – Prüfungsstress mildern
	Üa1 – 20'	Üa2 – 20'	Üa3 – 30'	Üa4a, 4b – 2 x 30'
Vertiefungsaufgabe Va Übungsaufgabe Üa	Selbstvertrauen – Gnomio überlisten	Zeitmanagement – Zeitplan erstellen	Konzentration – 4 Zugänge und ein Test	Lerntechniken – Leiterlispiel Lernvideos
	Sa1 – 15'	Sa2 – 10'	Sa3 – 10'	Sa4 – 10'
Syntheseaufgabe Sa Transferaufgabe Ta	Selbstvertrauen – beobachten und anwenden	Zeitmanagement – umsetzen und optimieren	Konzentration – im Alltag anwenden	Lerntechniken – im Alltag anwenden

Konfrontations- aufgabe 1 20 Min.	Innere Stimme, wenn ich gestresst bin
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> durchleben eine stressige Situation und werden sich der eigenen Stressreaktion bewusst. achten auf ihre innere Stimme.
Aufgabe	Die Lehrperson gibt den Schülerinnen und Schülern zwei Minuten Zeit, sich neun Blätter mit Zeichen und neun Blätter mit Text, die auf dem Boden liegen, einzuprägen. Nachher mischt die Lehrperson die Blätter und ruft jemanden auf, genau dasselbe Bodenbild wiederherzustellen. Auswertung mit folgenden Fragen: <ul style="list-style-type: none"> Was habt ihr bei der Auftragserteilung gespürt? Was habt ihr bei euch, bei euren Kolleginnen/Kollegen beobachtet? Welche Sätze sind euch durch den Kopf gegangen?
Material (vgl. S. 6)	2-Ka1 Stresstest – Stop & Go, FHNW 2014
Konfrontations- aufgabe 2 15 Min.	Stresssituationen im Alltag
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> werden sich bewusst, in welchen Situationen sie Stress erleben. vergleichen die Ergebnisse mit Kolleginnen und Kollegen.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler beantworten folgende Fragen: <ul style="list-style-type: none"> Was stresst dich ab und zu? Erstelle ein Mindmap in deinem Lerntagebuch. Vergleiche eure Mindmaps. Welche Unterschiede gibt es? Welche Gemeinsamkeiten? Wie gestresst fühlst du dich im Moment? Bestimme deine Befindlichkeit auf einer Skala von 1 bis 10. Zeichne die Skala in dein Lerntagebuch.
Material (vgl. S. 6)	Schritte ins Leben (Ausgabe 2018), S. 21 Lerntagebuch
Erarbeitungs- aufgabe 1 30 Min.	Selbstvertrauen – an sich glauben  
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit der inneren Stimme, hier Gnomio genannt, die verunsichern will, auseinander. lernen die Tricks kennen, wie sich Gnomio, der nörgelnde Gast, äussert.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler beantworten für sich die Fragen des Impulses «An sich glauben» auf wie-gehts-dir.ch und diskutieren sie anschliessend in der Klasse. Sie lesen die Geschichten und Texte von Monika und Roger und von Gnomio, der nörgelnde Gast, auf feel-ok.ch: <ul style="list-style-type: none"> Kommen dir die Geschichten von Monika und Roger vertraut vor? Wie kann sich der Einfluss von Gnomio äussern? Welche Gefühle hinterlässt Gnomio bei dir? Woher kommt das mangelnde Selbstvertrauen? Welche Tricks wendet Gnomio an, um dich zu verunsichern? <p>Sie diskutieren die Themen in der Klasse und notieren ihre Erkenntnisse im Lerntagebuch.</p>
Material (vgl. S. 6)	www.wie-gehts-dir.ch > Impulse für die Psyche > An sich glauben feel-ok.ch > Selbstvertrauen > Selbstvertrauen aufpeppen Lerntagebuch

Erarbeitungs- aufgabe 2 20 Min.	Zeitmanagement – Neues lernen 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • lernen ihr Lernverhalten besser kennen. • werden sich bewusst, wie sie mit ihrer Zeit umgehen.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler beantworten die Fragen des Impulses «Neues lernen» auf der Website wie-gehts-dir.ch und diskutieren sie anschliessend in der Klasse. Die Schülerinnen und Schüler lesen auf feel-ok.ch die Texte zu «Mehr Power gegen Stress», die sie ansprechen und besprechen sie mit einer Kollegin oder einem Kollegen. Sie lösen das entsprechende Arbeitsblatt dazu. Recherche auf 147.ch zu «Mehr Zeit für dich». Sie dokumentieren die wichtigsten Erkenntnisse in ihrem Lerntagebuch.
Material (vgl. S. 6)	wie-gehts-dir.ch > Impulse für die Psyche > Neues Lernen feel-ok.ch > Stress > Mehr Power gegen Stress 2-Ea2 Mehr Power gegen Stress – Arbeitsblatt feel-ok.ch 147.ch > Schule & Beruf > In der Schule > Stress – Mehr Zeit für dich Lerntagebuch
Erarbeitungs- aufgabe 3 20 Min.	Konzentration – Strategien gegen Ablenkungen
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • sind sich ihrer Ablenkungen und der Strategien dagegen bewusst.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler schreiben auf, durch was sie sich beim Lernen ablenken lassen und welche Strategien/Ideen sie haben, um sich zu konzentrieren. Die Lehrperson sammelt mit der Klasse die wichtigsten Ablenkungen und Strategien zur Konzentration.
Material (vgl. S. 6)	Lerntagebuch
Erarbeitungs- aufgabe 4 20 Min.	Lerntechniken – Prüfungsstress mildern
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • setzen sich mit ihrem Lernverhalten im Unterricht und beim Lernen auf Prüfungen auseinander. • wählen die Themen aus, die sie im Moment beschäftigen. • diskutieren ihre Ideen mit einer vertrauten Kollegin oder einem vertrauten Kollegen.
Aufgabe	Recherche auf feel-ok.ch zu «Unterricht, Prüfungen». Die Schülerinnen und Schüler lesen auf der Seite «Unterricht, Prüfungen» auf feel-ok.ch die Texte, die sie ansprechen und besprechen sie mit einer Kollegin oder einem Kollegen. Zusätzlich kann das Arbeitsblatt «Vom Unterricht profitieren, Prüfungsstress mildern» gelöst werden.
Material (vgl. S. 6)	feel-ok.ch > Stress > Unterricht, Prüfungen 2-Ea4 Vom Unterricht profitieren, Prüfungsstress mildern – Arbeitsblatt feel-ok.ch Lerntagebuch



Übungsaufgabe 1 20 Min.	Selbstvertrauen – Gnomio überlisten  
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • lernen, sich gegen die negative innere Stimme zu wehren. • lernen die negative innere Stimme von Gnomio in einen ehrlichen Gast zu verwandeln.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler lesen die «7 Tricks gegen Gnomio» auf feel-ok.ch und überlegen sich, welche ihnen besonders zusagen.
Material (vgl. S. 6)	feel-ok.ch > Selbstvertrauen > Selbstvertrauen aufpeppen > 7 Tipps gegen Gnomio
Übungsaufgabe 2 20 Min. + HA	Zeitmanagement – Zeitplan erstellen
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • lernen ihr Lernverhalten besser kennen. • werden sich bewusst, wie sie mit ihrer Zeit umgehen. • haben das Pareto-Prinzip kennen gelernt.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler lesen auf feel-ok.ch den Text «Ich habe zu viel zu tun» und überlegen sich, welche Ratschläge sie umsetzen wollen, um ein bisschen Zeit zu gewinnen. Sie lesen auf feel-ok.ch den Text «Pareto wusste es besser!» und überlegen sich, ob sie dieses Verhalten auch kennen. Hausaufgabe: Wofür brauchst du deine Zeit? <ul style="list-style-type: none"> • Schreib während 7 Tagen auf, was du in 24 Stunden machst und wie viel Zeit du dafür benötigst. Siehe Arbeitsblatt 11 «7 x 24 Stunden-Analyse» • Werte am Ende der Woche deine Notizen mit dem Arbeitsblatt 12 «Auswertung» aus.
Material (vgl. S. 6)	feel-ok.ch > Stress > Mehr Power gegen Stress > Ich habe viel zu tun feel-ok.ch > Stress > Mehr Power gegen Stress > Pareto wusste es besser! Schritte ins Leben (Ausgabe 2018), S. 31: Wofür brauchst du deine Zeit? (AB 11 und 12)
Übungsaufgabe 3 30 Min.	Konzentration – 4 Zugänge und ein Test
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • erfahren, wie sie ihre Konzentration verbessern können. • lernen eine Übung kennen, die die Konzentration testet.
Aufgabe	Die Lehrperson leitet mit Hilfe von zwei Videos vier Übungen zur Konzentration an: <ol style="list-style-type: none"> 1. Seinen Schwerpunkt im «Hara» finden 2. Die Bedeutung des langen Ausatmens 3. Die Bedeutung der richtigen Haltung 4. Die mittlere Muskelspannung finden <p>Als Abschluss führt die Lehrperson den Test «Der unbeugsame Arm» ein. Damit wird getestet, ob eine Person im Konzentrationszustand ist oder nicht. Dieser Test kann z. B. vor einer Prüfung gegenseitig von Schüler/innen gemacht werden.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler machen sich auf dem Konzentration-Arbeitsblatt HKT Notizen zu den Übungen.</p>
Material (vgl. S. 6)	2-Üa3 Konzentration I – Video HKT (2'50") 2-Üa3 Konzentration II – Video HKT (9'20") 2-Üa3 Konzentration – Arbeitsblatt HTK



Übungsaufgabe 4a 30 Min.	Lerntechnik 1 – Leiterlenspiel	
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • setzen sich mit Lerntipps mithilfe eines Leiterlspiels auseinander. 	
Aufgabe	Tipps zum erfolgreichen Lernen, Schritte ins Leben S. 31 Die Schülerinnen und Schüler finden auf dem Arbeitsblatt 13 nützliche Lerntipps. <ul style="list-style-type: none"> • Wähle einige Tipps aus. • Tausch dich danach mit einer Kollegin oder einem Kollegen aus. • Erstellt zusammen ein Plakat zum erfolgreichen Lernen. Leiterlenspiel, Schritte ins Leben, S. 32 <ul style="list-style-type: none"> • Lies die Aussagen auf den Feldern. Welche treffen auf dich zu? Welche nicht? • Spielt zu viert das Leiterlenspiel mit Lerntipps. 	
Material (vgl. S. 6)	Schritte ins Leben (Ausgabe 2018), S. 31: Tipps zum erfolgreichen Lernen (AB 13) Schritte ins Leben (Ausgabe 2018), S. 32, Leiterlenspiel (AB 15)	
Übungsaufgabe 4b 30 Min.	Lerntechnik – Lernvideos	
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • lernen mit Hilfe von Kurzvideos verschiedene Lerntipps kennen. • probieren einen Lerntipp aus. 	
Aufgabe	Einführung durch die Lehrperson: Adis Noten sind schlecht und die Versetzung in die nächste Klasse ist in Gefahr, falls er die Prüfung nicht schafft. Zum Glück zeigt ihm seine Freundin Jess, wie man sich auf Prüfungen vorbereitet und effektiv lernt. Die Schülerinnen und Schüler wählen ein Thema aus den Lernvideos aus, das sie am meisten anspricht oder ihnen im Moment Sorge bereitet. Sie notieren Stichworte dazu und probieren einen Tipp aus. Folge 1: Lernen mit Musik? Folge 2: Anspruchsvolle Texte lernen Folge 3: Prioritäten setzen mit einem cleveren Lernplan Folge 4: «Aufschieberitis» überwinden Folge 5: So lernt unser Gehirn Schreibe Stichworte zu den Lerntipps ins Lerntagebuch.	
Material (vgl. S. 6)	mit-kindern-lernen.ch > Jugendliche > Videoserie Adi & Jess	

Syntheseaufgabe 1 15 Min.	Selbstvertrauen – beobachten und anwenden	 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> wenden das Erlernte im Alltag an. haben einen Teil der Übungen «Selbstvertrauen aufpeppen» gemacht. 	
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler wählen aus den «Übungen für mehr Selbstwert» auf feel-ok.ch einen oder zwei Punkte aus und formulieren daraus ein Ziel, das sie in nächster Zeit verfolgen möchten. Sie notieren das Ziel im Lerntagebuch.	
Material (vgl. S. 6)	feel-ok.ch > Selbstvertrauen > Selbstvertrauen aufpeppen > Übungen für mehr Selbstwert Lerntagebuch	
Syntheseaufgabe 2 10 Min.	Zeitmanagement – umsetzen und optimieren	
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> wenden das Erlernte im Alltag an. überprüfen ihre Zeitplanung und passen diese an. 	
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler probieren die Ideen von Pareto aus (siehe Ea2 und Üa2). <ul style="list-style-type: none"> Nimm deine Zeitplanung hervor und überprüfe, ob sie immer noch stimmt oder ob du sie anpassen musst. Beobachte dich, ob du die Tipps auf dem AB «Ich habe viel zu tun» gut umsetzen kannst oder nicht. Sie schreiben ihre Erfahrungen ins Lerntagebuch und tauschen sich mit einer Kollegin oder einem Kollegen aus.	
Material (vgl. S. 6)	Siehe Ea2 und Üa2 Lerntagebuch	
Syntheseaufgabe 3 10 Min.	Konzentration – im Alltag anwenden	
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> wenden das Erlernte im persönlichen Alltag an. wenden das Erlernte im schulischen Alltag an. 	
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler wenden gemeinsam mit ihren Kolleginnen und Kollegen «Den unbeugsamen Arm» vor Prüfungen oder anderen wichtigen Ereignissen in Schule und Alltag an. Sie achten dabei auf die Zentrierung, den Atem, die Haltung und die Muskelspannung. Sie notieren ihre Fortschritte oder Rückschläge im Lerntagebuch.	
Material (vgl. S. 6)	Siehe Ea3 und Üa3 Lerntagebuch	
Syntheseaufgabe 4 10 Min.	Lerntechniken – im Alltag anwenden	
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> wenden das Erlernte im Alltag an. haben drei Lerntipps ausgewählt, die sie im nächsten Monat umsetzen wollen. 	
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler wählen zwei bis drei Lerntipps aus dem Arbeitsblatt «Vom Unterricht profitieren, Prüfungsstress mildern» (siehe Ea4) oder aus den Lernvideos (siehe Üa4b) und versuchen sie in den nächsten vier Wochen umzusetzen. Sie notieren im Lerntagebuch ihre Fortschritte oder Rückschläge und tauschen ihre Erfahrungen nach vier Wochen mit einer Kollegin oder einem Kollegen aus.	
Material (vgl. S. 6)	Siehe Ea4 und Üa4a Lerntagebuch	

Suizidalität im Unterricht thematisieren

Wenn Sie mit Jugendlichen das Thema Suizid im Unterricht aufgreifen, vermitteln Sie, dass das etwas ist, worüber man sprechen kann. Das ist wichtig. Denn wenn Betroffene Suizidgedanken aus Scham oder Angst vor heftigen Reaktionen für sich behalten, ist Hilfe nicht möglich. Teilweise herrscht bei Jugendlichen und bei Eltern die Angst vor, dass allein schon das «Darüber-Sprechen» einen Suizidversuch auslösen könnte. Dies ist nicht der Fall. Enttabuisieren hilft, wenn Sie dabei das Folgende beachten:

Hinweise für gutes Gelingen

- Am besten lässt sich das Thema in den Kontext «Umgang mit Krisen/Lebenssinn» einbetten.
- Ein geeigneter Zeitpunkt ist etwa, wenn das Thema in den Medien ist, zum Beispiel wegen einer Serie oder des Suizids einer prominenten Person.
- Kein geeigneter Zeitpunkt für eine Behandlung im Unterricht ist, wenn Schülerinnen oder Schüler Ihrer Klasse suizidal sind oder wenn im nahen Schulumfeld ein Suizid oder Suizidversuch geschah. In solchen Fällen sollten Sie Fachleute beiziehen und sich beraten lassen, wie Sie das Thema aufgreifen können – zunächst mit der/dem betroffenen Jugendlichen und danach allenfalls im Unterricht.
- Verwenden Sie keine Filmbeiträge oder Texte, die Suizidmethoden thematisieren. Bringen Sie keine düsteren und entmutigenden Beispiele über vollzogene Suizide. Beides kann zu Nachahmungstaten führen, weil sich die Jugendlichen damit identifizieren.
- Auch Suizidzahlen sind nicht relevant. Im Zentrum sollte stehen, dass Suizidgedanken bei Krisen auftauchen können und wie man sich dann Hilfe holen oder jemanden unterstützen kann. Also nicht das Problem, sondern die Lösung sollte im Unterricht beleuchtet werden.
- Stellen Sie ein Übersichtsblatt mit allen Adressen von Hilfsangeboten für Ihre Schülerinnen und Schüler zusammen und geben Sie dieses ab (Tel. 147 und 147.ch/Jugendpsychiatrische Notfalldienste/Jugendberatungsstellen/vertrauliche Beratungsangebote der Schule, wenn vorhanden).
- Beobachten Sie die Reaktionen Ihrer Schülerinnen und Schüler. Halten Sie sich nach dem Unterricht verfügbar, falls jemand auf Sie zukommen möchte, und bieten Sie das auch aktiv an.

Unterrichtsinhalte

Es hat sich bewährt, Schülerinnen und Schüler offen über das Thema sprechen zu lassen. Mögliche Fragen könnten sein: Was kommt mir zu Suizid in den Sinn? Welche Einstellung habe ich dazu? Thematisieren Sie immer prominent die Lösungsmöglichkeiten, z. B.: Was hilft in Krisen, an wen kann man sich wenden? Was kann man tun, wenn jemand von Suizidgedanken berichtet oder man solche vermutet? Was soll man sagen? Wie soll man sich verhalten? **Konkrete Unterrichtsvorschläge finden Sie in den Modulen 3 «Lass uns reden!» und 4 «Hilfe in Anspruch nehmen».**

Vermitteln Sie dieses Wissen

- Suizidgedanken sind eine heftige, aber nicht aussergewöhnliche Reaktion auf Belastungen. Solche Gedanken sind ernst zu nehmen, weil sie sich verselbständigen und zum Suizidversuch oder Tod führen können.
- Suizidale Krisen gehen vorbei. Hilfe ist möglich. Überlebende von Suizidversuchen sind später froh, dass es nicht geklappt hat und finden wieder Freude am Leben.
- Weil sich die Gedanken verselbständigen können, muss man, wenn man Suizidgedanken hat, Unterstützung bei einer erwachsenen Vertrauensperson oder einem Jugendberatungsangebot (z. B. 147.ch) holen. Diese können helfen.
- Aus dem gleichen Grund: Immer eine erwachsene Person beziehen, wenn eine Freundin oder ein Freund von Suizidgedanken berichtet. Wenn es um Leben oder Tod geht, muss man keine Geheimhaltversprechen einhalten.

Eine häufige Frage von Schülerinnen und Schülern ist, was man tun kann, wenn jemand einem mit Suizid droht, zum Beispiel wenn man sich trennt. Sie können diese Frage in der Klasse diskutieren lassen. Eine mögliche Antwort lautet:

Wenn du dich trennen möchtest, ist eine Suiziddrohung kein guter Grund, es doch nicht zu tun. Es hilft weder dir noch deinem Freund/deiner Freundin, wenn ihr aus diesem Grund zusammenbleibt. Dennoch solltest du die Drohung ernst nehmen, denn sie zeigt, dass dein Gegenüber in grosser Not ist.

Das kannst du sagen: «Es tut mir mega leid, dass es für dich so schlimm ist. Ich kann aber nicht mit dir zusammenbleiben, nur weil du mit Suizid drohst. Ich kann nicht die Verantwortung für dein Leben übernehmen. Ich mache mir grosse Sorgen und erzähle darum deinen Eltern (oder einer anderen erwachsenen Vertrauensperson), dass du Suizidgedanken hast wegen der Trennung.»

Vermitteln Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie auf jeden Fall bei Suiziddrohungen eine erwachsene Person informieren sollen, auch wenn die drohende Person das nicht will.

Hilfreiche Grundsätze für Lehrpersonen im Umgang mit suizidalen Schülerinnen und Schülern

- Es hilft, vermutete Suizidgedanken explizit anzusprechen.
Über vorhandene Suizidgedanken zu sprechen und in seiner Not ernst genommen zu werden entlastet und macht Hilfe erst möglich. Es stimmt nicht, dass man jemanden auf die Idee bringt, sich das Leben zu nehmen, wenn man ihn nach Suizidgedanken fragt. Der erste Schritt ist immer ein Gespräch.
- Bei Suizidgedanken müssen Sie die Eltern und professionelle Unterstützung beiziehen.
Wenn sich im Gespräch zeigt, dass eine Schülerin oder ein Schüler konkrete Suizidgedanken hat, besteht gegenüber den Eltern von Minderjährigen eine Informationspflicht. Bei über 18-Jährigen ist die Information der Eltern auch sinnvoll, es braucht aber die Einwilligung der suizidgefährdeten Person. Es empfiehlt sich immer, möglichst rasch Fachleute der Jugendpsychiatrie oder -psychologie beizuziehen. Nur Fachleute können kompetent einschätzen, wie gross die Gefährdung effektiv ist.
- Gute Beziehungen, eine offene Konfliktkultur und ein wertschätzendes Klima wirken präventiv.
Die Schule hat Einfluss auf das Wohlbefinden von Jugendlichen. Ein gutes Schulklima, vertrauensvolle Beziehungen und eine Kultur des «Hinschauens und Handelns» bei Konflikten können suizidalen Krisen vorbeugen.

(Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, 2020)



Modul 3: Lass uns reden!

Jemand anders geht es nicht so gut. Wie kann ich dies ansprechen und ein guter Helfer sein?



Einleitung (Sachebene, Begründungsebene)

Stress, Leistungsdruck, Überforderungen – für rund die Hälfte der Schweizer Jugendlichen (46%) ist das der Alltag. Jugendliche, die oft unter Druck stehen, sind mit ihrem Leben seltener zufrieden (48%) als Jugendliche, die kaum Stress haben (91%) (Knittel et al., 2015). Menschen im Umfeld einer Person bemerken, wenn es ihr schlecht geht. Die Unsicherheit, jemanden auf sein Wohlbefinden oder seine Belastungen anzusprechen ist gross. Über Probleme zu reden ist wichtig. Gespräche entlasten und machen Hilfe erst möglich. Je länger psychische Belastungen und Probleme andauern, umso grösser ist die Gefahr, dass sich diese negativ auf die Gesundheit auswirken. Die Schwelle für ein Gespräch kann mit Übung überschritten werden. Dieses Modul liefert einen Beitrag dazu.

Als Option macht dieses Modul auch Unterrichtsvorschläge zum Thema «Umgang mit Suizidalität». Die Lernenden erhalten Informationen, wie sie Warnsignale erkennen, wie sie über Suizidgedanken reden können und was sie tun können. Lesen Sie als Lehrperson zuerst «Suizidalität im Unterricht thematisieren» auf Seite 20, wenn Sie diese Modulteile bearbeiten möchten. Es wird dort beschrieben, wann eine Bearbeitung sinnvoll ist und wann nicht.

Kompetenzbeschreibung

Schülerinnen und Schüler

- erkennen Situationen, in denen ein vertrauliches Gespräch hilfreich sein kann.
- wissen, dass darüber sprechen eine hilfreiche Intervention ist.
- kennen Gesprächseinstiege sowie wichtige Gesprächsregeln und haben sie geübt und ausgewertet.
- kennen Möglichkeiten für aktives Zuhören und haben sie geübt.
- haben die Gespräche aus unterschiedlichen Rollenperspektiven erlebt und daraus Schlüsse für ihre nächsten Gespräche gezogen.
- fühlen sich ermutigt, motiviert und sicher, ein vertrauliches Gespräch zu beginnen.
- können ein Gespräch mit einer Person führen, die Suizidgedanken oder Suizidabsichten hat.

Didaktische Struktur

Für diese Sequenz ist es sinnvoll, zuerst die Aufgaben der ersten vier Spalten zu lösen. Die Aufgaben Ea1 bis Ea4 sind als Gruppenpuzzle konzipiert, wobei Ea1 bis Ea3 gleichzeitig von verschiedenen Gruppen gelöst werden und bei Ea4 das Wissen zusammengeführt wird.

Die Aufgaben zum Thema Suizidalität in der fünften Spalte können optional im Anschluss an die Syntheseaufgabe Sa1 gelöst werden und sind auf den Seiten 27 und 29 zu finden.

	Ka1 – 20'			Ka2 – 20'
Konfrontationsaufgabe Ka	Einer Jugendlichen/ einem Jugendlichen geht es schlecht. Ich möchte helfen und weiss nicht wie.			Eine Jugendliche/ ein Jugendlicher spricht von Suizid. Ich möchte helfen und weiss nicht wie.
	Ea1 bis Ea3 – 15'		Ea4 – 15'	Ea5 – 15'
Erarbeitungsaufgabe Ea	Wie beginne ich ein Gespräch? (Gruppe A) Was ist wichtig beim Gespräch? (Gruppe B) Gespräch beenden/Nach dem Gespräch (Gruppe C)		Wissen zusammenführen – eine andere Person braucht Hilfe	Suizidgedanken erkennen
	Üa1 – 20'	Üa2 – 40'	Va1 – 20'	Va2 – 45'
Vertiefungsaufgabe Va Übungsaufgabe Üa	Ein Gespräch herbeiführen	Aktives Zuhören üben	Helfen, aber wie?	Suizidprävention mit Video
	Sa1 – 30'			Sa2a/b – 50'
Syntheseaufgabe Sa Transferaufgabe Ta	Eine Person auf ein Problem ansprechen und aktiv zuhören			Suizidgedanken erkennen, ansprechen und hilfreich handeln

Konfrontations- aufgabe 1 20 Min.	Einer Jugendlichen/einem Jugendlichen geht es schlecht. Ich möchte helfen und weiss nicht wie.	 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • bauen Spannung und Motivation für das Thema auf. • stellen einen Bezug zu ihren Erfahrungen her. 	
Aufgabe	«Ich möchte helfen und weiss nicht wie»: Gespräch in Gruppen (4–5 Personen) Die Gruppe diskutiert fünf Situationen von Jugendlichen und tauscht sich auf der Grundlage folgender Fragen aus: <ul style="list-style-type: none"> • Welche Gedanken gehen mir bei dieser Situation durch den Kopf? • Was würde ich der Person gerne sagen, vertraue mich aber nicht? • Was macht es mit dem Helfer/der Helferin, wenn er/sie den Mut nicht hat, die Person anzusprechen? • Was macht es mit dem Helfer/der Helferin, wenn er/sie aktiv wird und sich getraut? • Was braucht der Helfer/die Helferin, um aktiv werden zu können? Wie wird man ein guter Helfer/eine gute Helferin? Die Lehrperson sammelt die Erfahrungen der Klasse und schreibt Fragen auf, die sich dabei ergeben. Diesen Fragen wird in den nächsten Aufgaben nachgegangen.	
Material (vgl. S. 6)	3-Ka1 Ich möchte helfen und weiss nicht wie – Auftrag	
Erarbeitungs- aufgabe 1 15 Min.	Wie beginne ich ein Gespräch? Gruppe A	 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • erarbeiten sich Wissen, warum reden hilft und wie sie ein Gespräch herbeiführen können. 	
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler recherchieren auf wie-gehts-dir.ch , warum reden hilft und wie sie ein Gespräch herbeiführen und beginnen können. Sie machen sich in Zweiergruppen eine Liste mit Tipps, die ihnen zusagen.	
Material (vgl. S. 6)	wie-gehts-dir.ch > Mir geht's gut, aber ich mache mir Sorgen um jemanden > in der Schule/Lehre	
Erarbeitungs- aufgabe 2 15 Min.	Was ist wichtig beim Gespräch? Gruppe B	
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • erarbeiten sich Wissen, was im Gespräch wichtig ist und was sie vermeiden sollten. 	
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler recherchieren auf wie-gehts-dir.ch , was im Gespräch wichtig ist und was sie vermeiden sollten. Sie machen sich in Zweiergruppen eine Liste mit Tipps, die ihnen zusagen. Sie studieren zusätzlich die Gebote des aktiven Zuhörens. Für das vertiefte Üben des aktiven und besseren Zuhörens stehen das Training von Carl Rogers und verschiedene Übungen bei den Materialien zur Verfügung.	
Material (vgl. S. 6)	wie-gehts-dir.ch > Mir geht's gut, aber ich mache mir Sorgen um jemanden > in der Schule/Lehre 3-Ea2 Die Gebote des aktiven Zuhörens 3-Ea2 Aktives Zuhören nach Rogers 3-Ea2 Besser zuhören – Übungen	
Erarbeitungs- aufgabe 3 15 Min.	Gespräch beenden/Nach dem Gespräch Gruppe C	
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • wissen, wie sie ein Gespräch beenden können und was danach wichtig ist. 	
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler recherchieren auf wie-gehts-dir.ch , wie sie ein Gespräch beenden können und was danach wichtig ist. Sie machen sich in Zweiergruppen eine Liste mit Tipps, die ihnen zusagen.	
Material (vgl. S. 6)	wie-gehts-dir.ch > Mir geht's gut, aber ich mache mir Sorgen um jemanden > in der Schule/Lehre	

Erarbeitungs- aufgabe 4 30 Min.	Wissen zusammenführen – eine andere Person braucht Hilfe  
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • profitieren vom Wissen der andern Gruppen.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler der Gruppen A, B und C (Ea1–Ea3) stellen einander in Form eines Gruppenpuzzles gegenseitig vor, was sie gelernt haben: Phase 1: 10'. Austausch der Resultate: AAA, BBB, CCC, ... Phase 2: 3x 5'. Gegenseitiges Vorstellen der Erkenntnisse ABC, ABC, ABC, ... Phase 3: 5'. Zusammenstellen der Erkenntnisse in einer Tabelle mit drei Spalten: A: Wie beginne ich ein Gespräch? B: Was ist wichtig beim Gespräch? C: Gespräch beenden/Nach dem Gespräch
Material (vgl. S. 6)	Blatt/Flip-Chart mit drei Spalten, in welche die Schülerinnen und Schüler ihre Erkenntnisse eintragen. Notizen aus Ea1–Ea3
Übungsaufgabe 1 20 Min.	Ein Gespräch herbeiführen  
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • erleben und üben in einem Rollenspiel, wie sie ein Gespräch beginnen können. • tauschen sich aus, wie es ihnen dabei ergeht.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler arbeiten in Zweiergruppen. <ul style="list-style-type: none"> • Person A schildert ein Problem und sagt, dass sie nicht weiterkommt. Sie ist verzweifelt und ist daran, wieder wegzugehen. Es ist nicht das erste Mal, dass sie Anspielungen auf ihre Probleme macht. • Person B versucht mit den Gesprächsideen, die in der letzten Übung herausgeschrieben wurden, ein Gespräch zu beginnen. Mögliche Probleme: <ul style="list-style-type: none"> • Streit mit Freund/Freundin • Streit mit Vater oder Mutter • Mein Vater, meine Mutter trinkt zu viel Alkohol, nimmt Tabletten, kifft ... • Vor der Prüfung in Mathematik (oder anderes Fach) weiss ich nicht mehr weiter • Ich werde von meiner Kollegin/meinem Kollegen ausgeschlossen, weil ... • Eigene Beispiele
Material (vgl. S. 6)	Eigene Notizen von Ea4. Wie beginne ich ein Gespräch?
Übungsaufgabe 2 40 Min.	Aktives Zuhören üben 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • üben an einem Beispiel, was beim Zuhören wichtig ist. • erfahren, welche Wirkung aktives Zuhören auf das Gegenüber hat.
Aufgabe	Aufgabe «Aktives Zuhören» (Detailbeschreibung siehe Arbeitsauftrag unten) <ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler werden in Dreiergruppen aufgeteilt. • Pro Gruppe wird entschieden, wer A, B und C ist. Diese Übung hat drei Durchgänge: <ul style="list-style-type: none"> • Zuerst wird A Sprecherin/Sprecher, B Zuhölerin/Zuhörer und C Beobachterin/Beobachter. C kann evtl. schriftlich die bei A und B beobachteten Verhaltensweisen festhalten. • Nachdem A ein Thema gewählt hat, wird die Runde gestartet. • Dann wechseln die Rollen, bis alle in jeder Rolle einmal waren. Die Schülerinnen und Schüler versuchen, mit Hilfe der Erkenntnisse aus der Erarbeitungsaufgabe 2 aktiv zuzuhören.
Material (vgl. S. 6)	3-Üa2 Aktives Zuhören - Arbeitsauftrag



Vertiefungs- aufgabe 1 20 Min.	Helfen, aber wie?
Ziele	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • überlegen sich, wie sie jemandem mit Problemen helfen können und tauschen sich darüber aus. • unterscheiden hilfreiche Lösungen von weniger hilfreichen. • unterscheiden zwischen «guten» und «schlechten» Geheimnissen.
Aufgabe	<p>Einführung durch die Lehrperson: «Wenn dir jemand anvertraut. «Ich stecke in der Klemme und weiss nicht mehr ein und aus!», dann kannst du ganz arg ins Schwitzen geraten, denn du möchtest helfen, weisst aber nicht wie. Du fühlst dich überfordert und hast Angst, dass etwas passiert, das du hättest verhindern können und wofür du dich mitverantwortlich fühlst.»</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich in Gruppen aus, wie sie sich in den folgenden Situationen verhalten könnten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • J weint: «Ich halte es nicht mehr aus, ich bringe mich um.» • Du spürst, dass A in der Klasse oft alleine ist. • M sagt dir: «Ich brauche jetzt erst mal eine Zigarette.» • F findet immer alles «Scheisse». • Du hast den Eindruck, dass R mit den falschen Freunden herumzieht. • Du siehst bei S in der Umkleidekabine verdächtige blaue Flecken. • S erzählt dir: «Mein/e Ex hat ein intimes Foto von mir seinem Freund/ihrer Freundin gesendet.» <p>Sie tauschen ihre Ideen in der Klasse aus und diskutieren welche Lösungsvorschläge sich eignen und weshalb.</p> <p>Die Lehrperson lenkt die Diskussion auf «gute» und «schlechte» Geheimnisse (siehe dazu Suizidalität im Unterricht thematisieren, S. 25).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Informationen oder Geheimnisse soll ich für mich behalten, welche Informationen oder Geheimnisse muss ich weitergeben, da ich damit dazu beitragen kann, dass der Person nichts passiert?
Material (vgl. S. 6)	Schritte ins Leben (Ausgabe 2018), S. 43: Helfen, aber wie? Erkenntnisse und Ideen aus Ea 4

Synthesaufgabe 1 30 Min.	Eine Person auf ein Problem ansprechen und aktiv zuhören 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • wenden das Gelernte in konkreten Gesprächssituationen an. • unterscheiden zwischen «guten» und «schlechten» Geheimnissen.
Aufgabe	<p>Helfer-Rollenspiel: Die Schülerinnen und Schüler probieren im Rollenspiel aus, wie sie andern helfen können.</p> <p>Spielt zu dritt. Eine Person benötigt Hilfe, zwei Personen versuchen, ihr mit Unterstützung und Tipps zu helfen. Wählt eine der folgenden Situationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • W ritzt sich am Arm. • Du weisst, dass X stiehlt. • L betrinkt sich an jeder Party bis zum Rausch. • Z kiffte vor und nach jeder grösseren Prüfung. • M hat Mühe, Nein zu sagen. • T trinkt und kiffte nicht, ist aber nahe daran, dem Gruppendruck nachzugeben. • F wird wegen seinen guten Leistungen als Streber abgestempelt und leidet darunter. • Eigene Beispiele <p>Versucht das Rollenspiel mit folgenden Fragen auszuwerten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie kamst du mit deiner Rolle zurecht? • Welche Hilfe wurde angeboten? • Wie empfand die beratene Person die Hilfe? • Falls die Person sich nicht vom Hilfsangebot überzeugen liess und ihr Verhalten nicht geändert hat: Was könnte eine positive Veränderung bewirken? <p>Spielt euer Rollenspiel der Klasse vor. Tauscht eure Gedanken und Erfahrungen aus. So erfährst du von andern guten Ideen.</p> <p>Diskussion über «gute» und «schlechte» Geheimnisse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Informationen oder «Geheimnisse» soll ich für mich behalten, welche Informationen oder «Geheimnisse» muss ich weitergeben, da ich damit dazu beitragen kann, dass der Person nichts passiert?
Material (vgl. S. 6)	Schritte ins Leben (Ausgabe 2018), S. 44: Helfer Rollenspiel

Lesen Sie als Lehrperson zuerst ...

... «Suizidalität im Unterricht thematisieren» auf Seite 20, wenn Sie die folgenden Modulteile bearbeiten möchten. Es wird dort beschrieben, wann eine Bearbeitung sinnvoll ist und wann nicht.

Konfrontations- aufgabe 2 20 Min.	Eine Jugendliche/ein Jugendlicher spricht von Suizid. Ich möchte helfen und weiss nicht wie. 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • bauen Spannung und Motivation für das Thema auf. • stellen einen Bezug zu ihren Erfahrungen her.
Aufgabe	<p>Die Lehrperson liest den Text «Meine Freundin will Selbstmord machen!» auf 147.ch vor: «Hilfe! Meine Kollegin will Selbstmord machen! Sie sagt, es bringt es nicht zu leben, und es würden eh nur ein paar weinen, mehr nicht. Ich habe Angst, dass sie wütend wird, wenn ich es jemandem sage. Was kann ich machen?»</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler besprechen in Dreiergruppen, wie sie reagieren und was sie machen würden. Bei der Besprechung im Plenum liest die Lehrperson die Antwort auf 147.ch vor.</p> <p>Die Lehrperson betont, dass es wichtig ist, Hilfe bei einer erwachsenen Person zu holen, weil sich Suizidgedanken verselbständigen können. Wenn es um Leben und Tod geht, müssen keine Geheimnisse gewahrt werden.</p>
Material (vgl. S. 6)	147.ch > Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Meine Kollegin will Selbstmord machen!
Erarbeitungs- aufgabe 5 15 Min.	Suizidgedanken erkennen   
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • kennen die Anzeichen und Warnsignale für einen Suizid.
Aufgabe	<p>Die Schülerinnen und Schüler recherchieren auf 147.ch und auf feel-ok.ch, welche Warnsignale und Anzeichen es für Suizid gibt. Sie machen sich Notizen ins Lerntagebuch und vergleichen diese mit den Notizen der andern.</p> <p>Sie lesen die Empfehlungen für die Situation «Ich vermute, dass jemand nicht mehr leben will.» auf feel-ok.ch und notieren sich, welche ihnen wichtig sind.</p>
Material (vgl. S. 6)	147.ch > Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Freunde mit Suizidgedanken: Wie reden? feel-ok.ch > Suizidalität > Sich Sorgen machen > Anzeichen feel-ok.ch > Suizidalität > Sich Sorgen machen > Empfehlungen Lerntagebuch
Vertiefungs- aufgabe 2 45 Min.	Suizidprävention mit Video
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • sind sich falschen Annahmen über Suizid bewusst und wissen, welche Vorstellung korrekt sind. • kennen Anzeichen, die darauf hindeuten könnten, dass jemand Suizidgedanken hat. • wissen, wie man reagieren kann, falls man vermutet, dass jemand Suizid begehen könnte. • wissen insbesondere, dass man in jedem Fall Hilfe bei einer erwachsenen Person holen muss. • kennen die Adressen der professionellen Hilfsangebote.
Aufgabe	<p>Die Lehrperson bildet vier Gruppen. Die Gruppen bereiten einen kurzen Vortrag vor mit Hilfe des Arbeitsblatts «Suizidprävention (mit Videos)» und der vier Video-Geschichten von Ilyas, Savannah, Ardit und Elea auf feel-ok.ch.</p> <p>Jede Gruppe referiert vor der Klasse mit einem kurzen Vortrag über das Gelernte.</p> <p>Jede Gruppe bereitet ein ansprechend gestaltetes Plakat mit den zwei bis drei wichtigsten Botschaften über das referierte Thema vor.</p>
Material (vgl. S. 6)	3-Va2 Suizidprävention (mit Videos) – Arbeitsblatt feel-ok.ch



Syntheseaufgabe 2a 20 Min.	Suizidgedanken ansprechen	  
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • üben, wie sie mit einer Kollegin, einem Kollegen mit Suizidgedanken reden können. 	
Aufgabe	Die Lehrperson bildet Dreiergruppen. In der Gruppe lesen und besprechen die Schülerinnen und Schüler folgende Infotexte auf feel-ok.ch: <ul style="list-style-type: none"> • Freunde mit Suizidgedanken: Wie reden? • Freunde mit Suizidgedanken: Was tun? <p>Rollenspiel: Die Schülerinnen und Schüler probieren ein Rollenspiel aus, in dem A merkt, dass B Suizidgedanken hat. Sie führen das Gespräch und schauen, wie es ablaufen könnte. C beobachtet das Rollenspiel.</p> <p>Das Rollenspiel wird mit folgenden Fragen ausgewertet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie erging es A, wie erging es B? • Was machte A gut, was machte B gut? Was war eher hemmend und tat nicht gut? • Was wäre für mich in meiner Rolle am besten gewesen? 	
Material (vgl. S. 6)	147.ch > Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Freunde mit Suizidgedanken: Wie reden? 147.ch > Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Freunde mit Suizidgedanken: Was tun?	
Syntheseaufgabe s2b 30 Min.	Suizidgedanken erkennen und hilfreich handeln	  
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • verwenden ihr bisheriges Wissen, wenn sie von Suizidgedanken direkt oder am Telefon hören. • kennen Notfallnummern, Websites und Beratungsstellen, an die man sich wenden kann, wenn man selbst Suizidgedanken hat oder wenn jemand von Suizidgedanken berichtet. • Sie wissen, dass man bei Suizidgedanken immer Hilfe bei einer erwachsenen Person holen muss. Wenn es um Leben und Tod geht, muss man keine Geheimhaltversprechen wahren. 	
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler lösen in kleinen Gruppen das Arbeitsblatt «Suizidgedanken erkennen und korrekt handeln» von feel-ok.ch. Sie nehmen dazu die Notizen aus der Erarbeitungsaufgabe 5 hervor.	
Material (vgl. S. 6)	3-Sa2b Suizidgedanken erkennen und korrekt handeln – Arbeitsblatt feel-ok.ch Lerntagebuch	

Modul 4: Hilfe in Anspruch nehmen

Mir geht es nicht so gut. Was kann ich tun?



Einleitung (Sachebene, Begründungsebene)

Uns allen geht es mal schlecht. Darüber reden tut gut. Wir alle sind manchmal ängstlich, unkonzentriert, wütend, lustlos oder traurig. Beim Erwachsenwerden kann sich das häufen. Über Probleme, Ängste und Unsicherheiten zu reden, ist der erste Schritt zur Besserung. Tust du nichts, kann sich deine Krise verschlimmern. Gespräche allein lösen Probleme nicht in Luft auf. Aber sie entlasten und sie machen möglich, dass Betroffene Hilfe bekommen oder wieder Hoffnung schöpfen. Viele Menschen haben Angst, über persönliche Probleme zu sprechen. Vielleicht, weil sie fürchten, als Spinner oder Versagerin zu gelten. Es ist aber ein Zeichen von Stärke, wenn man auch über Schwächen spricht.
(Quelle: Website zur Kampagne)

Dies gilt insbesondere auch für das Thema Suizid, für welches das Modul ebenfalls Vorschläge macht. Jugendliche müssen wissen, dass man Suizidgedanken ernst nehmen muss, weil sie sich verselbständigen können. Ausserdem soll ihnen vermittelt werden, dass suizidale Krisen vorbeigehen und Hilfe möglich ist. Lesen Sie als Lehrperson zuerst «Suizidalität im Unterricht thematisieren» auf Seite 20, wenn Sie die Vorschläge zu Suizidalität bearbeiten möchten. Es wird dort beschrieben, wann eine Bearbeitung sinnvoll ist und wann nicht.

Kompetenzbeschreibung

Schülerinnen und Schüler

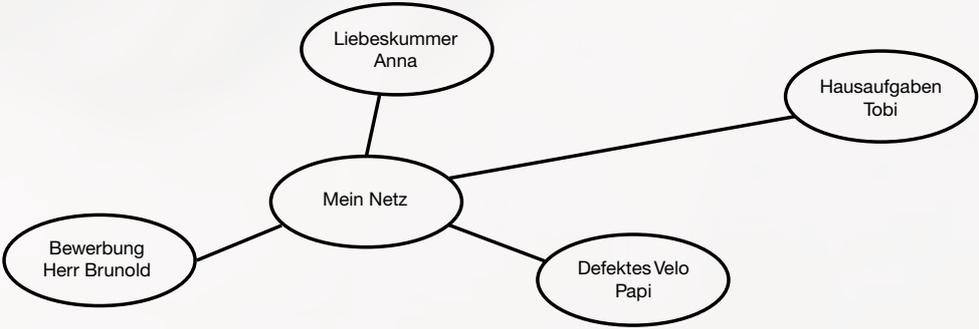
- wissen, wo sie Hilfe holen können (primär im Umfeld).
- kennen Beratungsstellen und Anlaufstellen.
- wissen, dass reden etwas bringt.
- können Situationen, die belasten, in Worte fassen.
- merken, warum es wichtig/nötig ist, sich Hilfe zu holen.
- können bei Problemen aktiv werden und den ersten Schritt planen und umsetzen.
- wissen, dass Suizidgedanken zwar eine heftige, aber nicht aussergewöhnliche Reaktion auf Belastungen sind.
- wissen, dass es wichtig ist, sich bei Suizidgedanken Hilfe bei einer erwachsenen Vertrauensperson zu holen, weil sich Suizidgedanken verselbständigen können.
- kennen die Adressen von professionellen Hilfsangeboten.

Didaktische Struktur

Die Aufgaben zum Thema «Suizidalität» in der vierten Spalte können optional im Anschluss an die Syntheseaufgabe Sa1 gelöst werden und sind auf den Seiten 34 und 35 zu finden.

	Ka1 – 15'		Ka2 – 15'	
Konfrontationsaufgabe Ka	Hilfe in Anspruch nehmen – eine gute Erfahrung		Hilfe, in mir ist es dunkel und leer	
	Ea1 – 30'	Ea2 – 20'	Ea3 – 20'	
Erarbeitungsaufgabe Ea	Wohin kannst du dich wenden?	Reden hilft	Infotexte zum Thema Suizid	
	Va1 – 30'	Va2 – 45'	Va3 – 20'	
Vertiefungsaufgabe Va Übungsaufgabe Üa	Mein Netz	Schulsozialarbeit – Hilfe nah und kompetent	Du bist nicht allein	
	Sa1 – HA		Sa2 – 20'	
Syntheseaufgabe Sa Transferaufgabe Ta	Um einen Gefallen, um Hilfe bitten		Grosse Probleme – was würde ich antworten?	

Konfrontations- aufgabe 1 15 Min.	Hilfe in Anspruch nehmen – eine gute Erfahrung 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • sind ermutigt, sich Hilfe zu holen, wenn sie alleine nicht weiterkommen. • aktivieren ihre eigenen positiven Erfahrungen von Unterstützung durch andere Menschen.
Aufgabe	<p>Die Lehrperson führt mit einer Fantasiereise in das Thema ein: «Schliesse deine Augen. Nimm dir einen Moment Zeit für dich. Nimm wahr, wie du auf dem Stuhl sitzt, wie die Füsse den Boden berühren und dich tragen. Achte auf den Rhythmus deines Atems, ohne ihn zu beeinflussen. Nach einer Weile atmest du mit jedem Atemzug ein bisschen tiefer ein und aus. Stell dir nun eine Situation vor, wo dir eine andere Person, vielleicht auch eine Fachperson, geholfen hat, als du alleine nicht mehr weitergekommen bist oder als es dir schlecht ging. Wie hat es sich angefühlt, um Hilfe zu fragen und Hilfe anzunehmen? Was hat dir gutgetan? Was hat dich unterstützt? Was muss stimmen, damit du um Hilfe fragen kannst und damit du Hilfe annehmen kannst? Nimm nun noch fünf Atemzüge und öffne die Augen.»</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich zu zweit aus. Dabei ist es wichtig, dass sie nichts über den Grund, weshalb sie sich Hilfe geholt haben und bei wem erzählen. Es geht nur um die damit verbundenen Erfahrungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie hat es sich angefühlt, um Hilfe zu fragen? • Wie hat es sich angefühlt, Hilfe anzunehmen? <p>Die Lehrperson fragt nach, wie es den Schülerinnen und Schülern mit der Aufgabe ergangen ist und geht auf Fragen ein.</p> <p>Schlussvotum der Lehrperson: «Menschen erleben immer wieder Situationen, in denen sie merken, dass sie alleine nicht weiterkommen und Unterstützung brauchen. Das kann in ganz konkreten Dingen so sein (Koffer ist zu schwer für den Einstieg in den Zug), aber eben auch, wenn es mir nicht gut geht und ich das Gefühl habe, da komme ich alleine nicht mehr weiter. Es ist normal, dass wir andere Menschen brauchen, um leben zu können und um Situationen zu bewältigen, wo ich alleine nicht mehr weiterkomme. Sich Hilfe zu holen ist ein Zeichen von Stärke und ein erster Schritt in Richtung Lösung. In den folgenden Aufgaben geht es darum, mehr darüber zu erfahren, wo ihr Hilfe erhaltet, wenn ihr sie braucht.»</p>
Erarbeitungs- aufgabe 1 30 Min.	Wohin kannst du dich wenden? 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • wissen, wo und bei wem sie Hilfe holen können (primär im Umfeld).
Aufgabe	<p>Die Schülerinnen und Schüler beantworten die Fragen des Impulses «Um Hilfe fragen» auf wie-gehts-dir.ch und diskutieren sie anschliessend in der Klasse.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler recherchieren in Gruppen, welche Beratungsstellen es für Jugendliche gibt und stellen die Ergebnisse zusammen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie lautet der Name und die Adresse der Fachstelle? • Bei welchen Problemen bietet sie Hilfe an? • Welches Angebot steht zur Verfügung? (Information, Beratung, Begleitung, Therapie, medizinische Hilfe, finanzielle Unterstützung, Kurse ...) • Kostet das Angebot etwas? • Was geschieht mit meinen persönlichen Angaben, wenn ich mich an die Stelle wende? • Wird mein Problem weitergemeldet? • Für welche Probleme, Themen gibt es in meiner Gemeinde kein Angebot? • Wohin können sich Interessierte oder Betroffene in diesen Fällen wenden?
Material (vgl. S. 6)	wie-gehts-dir.ch > Impulse für die Psyche > Um Hilfe fragen Schritte ins Leben (Ausgabe 2018), S. 40/41: Wo finde ich fachliche Hilfe?/Soforthilfe am Telefon und im Internet

Erarbeitungs- aufgabe 2 20 Min.	Reden hilft 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • wissen, dass reden etwas bringt, wenn es einem selber nicht so gut geht. • haben gelesen, wie sie ein Gespräch herbeiführen können.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler beantworten die Fragen des Impulses «Darüber reden» auf wie-gehts-dir.ch und diskutieren sie anschliessend in der Klasse. <p>Die Schüler/innen lesen auf wie-gehts-dir.ch</p> <ul style="list-style-type: none"> • warum reden helfen kann, wenn es einem selber nicht so gut geht. • wie sie ein Gespräch herbeiführen können. • was wichtig ist für ein gutes Gespräch. Die Schülerinnen und Schüler überlegen sich, was ihnen wichtig ist und schreiben dies in das Lerntagebuch.
Material (vgl. S. 6)	wie-gehts-dir.ch > Impulse für die Psyche > Darüber reden wie-gehts-dir.ch > Mir geht's nicht so gut > ... in der Schule/Lehre
Vertiefungs- aufgabe 1 30 Min.	Mein Netz 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • erstellen ein Netz, das ihnen zeigt, mit welchem Thema sie zu welcher Person gehen.
Aufgabe	Zum Einstieg macht die Lehrperson ein Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich Liebeskummer habe, telefoniere ich meiner Freundin. • Wenn ich die Hausaufgaben nicht lösen kann, chatte ich mit meiner Banknachbarin und frage sie, wie sie das gemacht hat. • Wenn mein Fahrrad defekt ist, frage ich meinen Vater, ob er mir helfen kann. • Wenn ich die Bewerbung für meine Lehrstelle korrigieren möchte, frage ich meine Lehrperson. • ...  <pre> graph TD MN((Mein Netz)) --- LK((Liebeskummer Anna)) MN --- HA((Hausaufgaben Tobi)) MN --- DV((Defektes Velo Papi)) MN --- B((Bewerbung Herr Brunold)) </pre> <p>In Einzelarbeit: Die Schülerinnen und Schüler erstellen ein eigenes Netz, das aufzeigt, bei wem sie für welche Themen Hilfe holen. Dabei überlegen sie sich Folgendes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mögliche Themen: Hausaufgaben, Lernen, Liebeskummer, Kinotipp, Eltern streiten sich, Krankheit, Tod ... • Mögliche Lebensbereiche: Familie, Schule, Verein, Freizeit ... • Zu welchen Themen habe ich Vertrauen in eine Person in meinem Umfeld? • Zu welchen Themen würde ich eher eine Fachpersonen um Rat und Unterstützung bitten? Als Auswertung zeigen die Schülerinnen und Schüler einer Mitschülerin oder einem Mitschüler, zu der/dem sie vertrauen haben, ihre Netze.
Material (vgl. S. 6)	Lerntagebuch



Vertiefungs- aufgabe 2 45 Min.	Schulsozialarbeit – Hilfe nah und kompetent Diese Aufgabe macht Sinn, wenn eine Schulsozialarbeit verfügbar ist.	
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • lernen das Angebot und die Arbeitsweise der Schulsozialarbeit kennen. • lernen die Schulsozialarbeiterin/den Schulsozialarbeiter persönlich kennen. 	
Aufgabe	Vorbereitung des Besuchs: Die Schülerinnen und Schüler besprechen gemeinsam, was sie von der Schulsozialarbeiterin/ dem Schulsozialarbeiter wissen möchten. Die Schulsozialarbeiterin/der Schulsozialarbeiter besucht die Klasse: Die Fachperson erzählt von ihrer Arbeit, den Grundlagen ihrer Beratungen und wie sie arbeitet. Sie beantwortet die Fragen der Schülerinnen und Schüler.	
Material (vgl. S. 6)	Lerntagebuch	
Syntheseaufgabe 1a HA	Um einen Gefallen, um Hilfe bitten	
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • bitten eine Person aus ihrem Umfeld um Hilfe, wenn sie ein kleines oder ein grosses Problem haben. • können bei Problemen aktiv werden und den ersten Schritt planen und umsetzen. 	
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler bitten eine Person aus dem Beziehungsnetz (Schule, Familie, Freunde ...) um einen Gefallen oder um Hilfe. Sie berichten in der nächsten Lektion davon.	
Material (vgl. S. 6)	Skizze «Mein Netz» aus der Vertiefungsaufgabe 1	

Lesen Sie als Lehrperson zuerst ...

... «Suizidalität im Unterricht thematisieren» auf Seite 20, wenn Sie die Vorschläge zu Suizidalität bearbeiten möchten. Es wird dort beschrieben, wann eine Bearbeitung sinnvoll ist und wann nicht. Wenn Sie bereits die Aufgaben aus dem Modul 3 zu «Suizidalität» behandelt haben, können Sie die folgenden Konfrontations- und Erarbeitungsaufgaben allenfalls weglassen und direkt zur Synthese- und Vertiefungsaufgabe übergehen.

Konfrontationsaufgabe 2 15 Min.	Hilfe, in mir ist es dunkel und leer 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • werden mit dem Thema Suizid konfrontiert.
Aufgabe	Die Lehrperson liest die Frage eines Mädchens auf 147.ch vor: Hilfe, in mir ist es dunkel und leer – Mädchen, Alter unbekannt «In mir ist es dunkel und leer. Ich habe einfach keine Kraft mehr. Früher war ich eine ausgestellte und lustige Person, heute ist alles nur noch Show. Ich möchte wieder so werden wie früher. Wo bekomme ich Hilfe?» Die Schülerinnen und Schüler besprechen, wie sie reagieren würden und versuchen, einen kurzen Brief an das Mädchen zu schreiben. Sie lesen sich die Briefe vor und diskutieren, was und warum hilfreich sein könnte. Die Lehrperson liest evtl. die Antwort auf 147.ch vor. Falls in den Schülerantworten nicht bereits enthalten, sagt sie, dass es wichtig ist, dass man Kolleginnen mit Suizidgedanken rät, Hilfe bei Erwachsenen zu holen. Man kann auch anbieten, gemeinsam Hilfe zu holen.
Material (vgl. S. 6)	147.ch > Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Hilfe, in mir ist es dunkel und leer
Erarbeitungsaufgabe 3 20 Min.	Infotexte zum Thema Suizid 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • kennen Warnsignale für Suizid. • kennen den Unterschied zwischen Suizidgedanken und Suizidabsichten.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler recherchieren auf 147.ch über Warnsignale für Suizid, Gründe fürs Durchhalten, andere Wege aus dem Leiden und was bei Suizidgedanken helfen kann. Sie notieren die wichtigsten Erkenntnisse ins Lerntagebuch. Sie versuchen, sich in eine Person mit Suizidgedanken hineinzusetzen und überlegen für sich, ob sie sich auch schon so gefühlt haben.
Material (vgl. S. 6)	147.ch > Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Warnsignale für Suizid 147.ch > Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Suizidabsichten? Drei Gründe fürs Durchhalten 147.ch > Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Suizidmethoden – andere Wege aus dem Leiden 147.ch > Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Suizidgedanken – was helfen kann Lerntagebuch
Vertiefungsaufgabe 3 20 Min.	Du bist nicht allein 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • vertiefen ihr Wissen zu Suizid und setzen einen Schwerpunkt nach ihren Interessen. • tauschen sich mit andern aus.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler lesen den Text «Du bist nicht allein» auf feel-ok.ch und wählen danach weitere Themen aus, die sie interessieren. Sie tauschen sich mit andern Lernenden aus.
Material (vgl. S. 6)	feel-ok.ch > Suizidalität > Suizidgedanken/-versuch > Du bist nicht allein

Syntheseaufgabe 1 20 Min.	Grosse Probleme – was würde ich antworten? 
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • überlegen sich, wen sie um Hilfe bitten würden, wenn sie ein grosses Problem haben. • können bei grösseren Problemen (auch Suizidgedanken) aktiv werden und den ersten Schritt planen und umsetzen.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler überlegen sich, wen sie bei grossen Problemen um Hilfe fragen würden. Dafür nehmen sie ihr Netz aus Vertiefungsaufgabe 1 hervor. Die Schülerinnen und Schüler besprechen in kleinen Gruppen, wie sie auf die Fragen von Jugendlichen mit grossen Problemen auf 147.ch antworten würden. Sie können dabei auswählen zwischen: <ul style="list-style-type: none"> • In dieser Familie will ich nicht mehr leben • Am liebsten Selbstmord machen – werde erpresst • Ausgeschlossen – Sind da Selbstmordgedanken normal? • Ich werde gemobbt, denke an Selbstmord
Material (vgl. S. 6)	147.ch > Persönliche Probleme > Suizidgedanken > In dieser Familie will ich nicht mehr leben 147.ch > Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Am liebsten Selbstmord machen – werde erpresst 147.ch > Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Ausgeschlossen – Sind da Selbstmordgedanken normal? 147.ch > Persönliche Probleme > Suizidgedanken > Ich werde gemobbt, denke an Selbstmord

Modul 5: Die eigene Befindlichkeit kennen

Heute ist nicht mein Tag. Gestern war ich noch im siebten Himmel. Ist das normal?
Manchmal habe ich Angst, dass ich psychisch krank bin. Woran merkt man das?

Einleitung (Sachebene, Begründungsebene)

Stimmungsschwankungen gehören zum menschlichen Leben. Es gibt Tage, da sind wir gut drauf, und es gibt Tage, da gelingt einfach gar nichts. In der Pubertät sind diese Stimmungsschwankungen besonders oft anzutreffen. Das ist für die Jugendlichen keine einfache Zeit – und für die Leute um sie herum auch nicht.

In diesem Modul geht es darum, sich eigener Stimmungsschwankungen bewusst zu werden und die in den Modulen 1 und 2 erarbeiteten Strategien, um für sich zu sorgen, nochmals in Erinnerung zu rufen. Zudem sollen die Schülerinnen und Schüler Hinweise erhalten, wann es sich um mehr als eine normale Stimmungsschwankung handelt und externe Hilfe sinnvoll und notwendig ist. Hier wird nochmals der Bezug zu den Modulen 3 und 4 geschaffen. Zudem erfahren sie, wo sie verständliche Informationen über psychische Probleme erhalten.

Genau wie körperliche Krankheiten, gehören psychische Krankheiten zum Leben und können alle treffen. Jeder zweite Mensch in der Schweiz leidet im Laufe seines Lebens einmal an einer psychischen Erkrankung. Nahezu jede Person kommt daher in der Familie, im Arbeits- oder Freizeitumfeld in Kontakt mit psychischen Erkrankungen. Diese sind aber zum Glück meist recht gut heilbar, besonders wenn mit der Behandlung frühzeitig begonnen wird.

Als Lehrperson finden Sie zum Thema «Psychische Erkrankungen» weitere Informationen auf der Website von Pro Mente Sana. promentesana.ch > Wissen

Kompetenzbeschreibung

Schülerinnen und Schüler

- wissen, dass Stimmungsschwankungen zum Leben gehören.
- kennen Strategien, um an schlechten Tagen handlungsfähig zu bleiben und für sich zu sorgen.
- wissen, dass reden und in Kontakt mit Freunden zu sein etwas bringt.
- erhalten Hinweise, wann es wichtig und nötig ist, sich externe Hilfe zu holen.
- haben sich über einzelne psychische Erkrankungen informiert und wissen, wo sie weitere Informationen erhalten können.

Didaktische Struktur

Die Aufgaben zum Thema «Psychische Erkrankungen» in der dritten Spalte sollen im Anschluss gelöst werden und sind nach der Transferaufgabe Ta1 auf den Seiten 40 und 41 zu finden.

	Ka1 – 15'		Ka2 – 15'	
Konfrontationsaufgabe Ka	Stimmungsschwankungen		Normal oder nicht normal?	
	Ea1 – 20'	Ea2 – 40'	Ea3 – 30'	
Erarbeitungsaufgabe Ea	Meine Stimmungskurve	Strategien im Umgang mit Stimmungsschwankungen	Psychische Erkrankungen kennenlernen	
	Va1 – 30'		Va2 – 60'	
Vertiefungsaufgabe Va Übungsaufgabe Üa	Muss ich mir Sorgen machen?		Psychische Erkrankungen vertiefen	
	Ta1 – HA		Ta2 – 15'	
Syntheseaufgabe Sa Transferaufgabe Ta	Stimmungsschwankungen und Strategien beobachten		Austausch in der Klasse	

Konfrontations- aufgabe 1 15 Min.	Stimmungsschwankungen
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • erfahren, dass Stimmungsschwankungen zur Pubertät gehören und welche Funktion sie haben. • entwickeln gemeinsam Fragen, die sie im Zusammenhang mit Hochs und Tiefs interessieren.
Aufgabe	Video schauen «Die 10 Phasen der Pubertät» von aha Liechtenstein (4:52 Min.) Einführung ins Thema durch die Lehrperson: Hier werden Stimmungsschwankungen vor allem als normaler Teil des Lebens in der Pubertät dargestellt. Nicht immer lassen sich die Stimmungsschwankungen mit der Pubertät erklären. In diesem Modul geht es darum, eigene Stimmungsschwankungen wahrzunehmen, Strategien zu kennen, um damit umzugehen und zu erfahren, wann Stimmungsschwankungen normal sind und wo es sinnvoll ist, sich Unterstützung zu holen. Die Schülerinnen und Schüler formulieren zu zweit Fragen, die sie im Zusammenhang mit Stimmungsschwankungen interessieren und schreiben sie je auf eine Karte. Die Lehrperson sammelt die Fragen. Diesen wird in den nächsten Aufgaben nachgegangen.
Material (vgl. S. 6)	5-Ka1 Die 10 Phasen der Pubertät - Video aha Liechtenstein, 2016 Karten und dicke Stifte für die Fragen
Erarbeitungs- aufgabe 1 20 Min.	Meine Stimmungskurve
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • nehmen eigene Stimmungsschwankungen im Verlauf einer Woche wahr und machen sie sichtbar.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler zeichnen auf einem Blatt Papier eine Stimmungskurve über die vergangene Woche. <ul style="list-style-type: none"> • Sie zeichnen zuerst 7 Tage ein und beschriften sie mit den Wochentagen. • Sie zeichnen nun die Stimmungskurve detailliert im Tagesverlauf jedes Tages der vergangenen 7 Tage. • Die Kurve kann wie in einer Wetterkarte mit Symbolen illustriert werden, allenfalls mit Ereignissen oder Personen beschriften. Austausch zu zweit (freiwillig, vertraulich): <ul style="list-style-type: none"> • Wann ging es mir besonders gut? • Wann ging es mir besonders schlecht? • Was fällt mir auf, wenn ich die Kurve anschau? • Was oder wer beeinflusst meine Stimmung? Die Lehrperson fragt nach, wie es den Schülerinnen und Schülern ergangen ist und geht auf allfällige Fragen ein.
Material (vgl. S. 6)	Lerntagebuch

Erarbeitungs- aufgabe 2 40 Min.	Strategien im Umgang mit Stimmungsschwankungen
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • lernen voneinander Strategien, um mit Stimmungsschwankungen umzugehen. • erweitern das Repertoire ihrer Möglichkeiten.
Aufgabe	Einführung durch die Lehrperson: «Ihr seid erfahrene junge Menschen und habt für euch schon einige Strategien entwickelt, um mit Stimmungsschwankungen umzugehen. Ihr habt den Auftrag, den jüngsten Schülern eurer Schule mit eurer Erfahrung zur Seite zu stehen.» Die Schülerinnen und Schüler gestalten ein Flip-Chart-Plakat mit ihren Top-Ten-Strategien zum Umgang mit Stimmungsschwankungen. <ul style="list-style-type: none"> • Kurze und knackige Formulierungen • Illustrieren mit Zeichnungen oder Symbolen Die Schülerinnen und Schüler stellen einander die Plakate vor und fotografieren sie. Sie können auch anderen Klassen, jüngeren Schülern, den Eltern etc. vorgestellt werden. Querverweis: Die Strategien aus den Modulen 1 «Was tut mir gut» und 2 «Umgang mit Stress» sind Möglichkeiten, um mit Stimmungsschwankungen umzugehen. Die Schülerinnen und Schüler notieren Strategien, die sie ausprobieren möchten, in ihr Lerntagebuch.
Material (vgl. S. 6)	Flip-Chart oder Whiteboard und farbige Stifte pro Gruppe Lerntagebuch
Vertiefungs- aufgabe 1 30 Min.	Muss ich mir Sorgen machen?
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • erhalten Anhaltspunkte, wann Stimmungsschwankungen Hinweise auf psychische oder körperliche Krankheiten sein können. • können abschätzen, wann Hilfe notwendig ist.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler lesen den «Beobachter»-Text «Stimmungsschwankungen». Die Klasse wird in fünf Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe fasst einen Teil des Textes mit Stichworten oder kurzen Sätzen auf einem Flip-Chart zusammen. Dafür besprechen sie den Text in der Gruppe und klären allenfalls Begriffe. Danach stellen sie ihre Zusammenfassung der Klasse vor. Gruppe 1 Definition Gruppe 2 Ursachen Gruppe 3 Ursachen 2 (natürliche hormonelle Umstellungen) Gruppe 4 Diagnose Gruppe 5 Therapie Hinweis auf Beratungsmöglichkeiten (siehe auch Module 3 und 4). Zusätzlich kann das Video «Volle Kanne - Depressionen bei jungen Menschen» (2:50 Min.) auf feel-ok.ch gezeigt und das Arbeitsblatt «Psychische Probleme kennenlernen» gelöst werden.
Material (vgl. S. 6)	Flip-Chart oder Whiteboard und Stifte 5-Va1 Stimmungsschwankungen – Artikel Beobachter 2019 5-Va1 Volle Kanne - Depressionen bei jungen Menschen - Video feel-ok.ch, 2009 5-Va1 Psychische Probleme kennenlernen – Arbeitsblatt feel-ok.ch
Transferaufgabe 1 HA	Stimmungsschwankungen und Strategien beobachten
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • nehmen eigene Stimmungsschwankungen im Verlauf einer Woche wahr und machen sie sichtbar. • testen bisherige und neue Strategien im Umgang mit Stimmungsschwankungen.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler führen während einer Woche täglich ihre Stimmungskurve nach und schreiben dazu Stichworte auf. Sie notieren dabei auch, welche Strategien sie im Umgang mit den Stimmungsschwankungen angewendet haben und ob diese funktionierten.
Material (vgl. S. 6)	Lerntagebuch



Konfrontations- aufgabe 2 15 Min.	Normal oder nicht normal?
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • setzen sich mit den Begriffen «normal» – «nicht normal» auseinander. • sind sich bewusst, dass «normal» ein Begriff ist, den nicht alle gleich verstehen.
Aufgabe	Die Lehrperson schreibt an die Tafel: Was ist normal und was ist nicht normal? Eventuell als Ja/Nein-Spiel <ul style="list-style-type: none"> • Sich grüssen • Als Familie gemeinsam essen • Pünktlich zur Schule kommen • Taschengeld bekommen • Angst haben • Traurig sein • Handy alle 5 Minuten checken • Am Mittag warm essen • Velo fahren können • Einmal pro Woche Alkohol trinken • etc. <p>Die Klasse diskutiert und kommt zum Schluss, dass es gar nicht so klar ist, was jetzt als normal und was als nicht normal taxiert wird.</p>
Erarbeitungs- aufgabe 3 30 Min.	Psychische Erkrankungen kennenlernen
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • lernen einzelne psychische Erkrankungen kennen.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler schauen sich individuell die Videos auf feel-ok.ch an und ordnen die Aussagen auf dem Arbeitsblatt «Psychische Probleme kennenlernen» von feel-ok.ch den Krankheiten zu.
Material (vgl. S. 6)	feel-ok.ch > Psychische Störungen 5-Ea3 Psychische Probleme kennenlernen – Arbeitsblatt feel-ok.ch
Vertiefungs- aufgabe 2 60 Min.	Psychische Erkrankungen vertiefen
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • setzen sich intensiver mit einer psychischen Erkrankung auseinander.
Aufgabe	Die Lehrperson teilt die Schülerinnen und Schüler in Gruppen ein. Jede Gruppe wählt eine psychische Erkrankung aus dem Blatt «Psychische Probleme – die Auflistung» von feel-ok.ch. Gemäss Arbeitsblatt «Psychische Probleme vertiefen» von feel-ok.ch sammeln sie Informationen zu folgenden Fragen: <ul style="list-style-type: none"> • Wie würdet ihr die psychische Störung auf eurem Zettel mit wenigen Sätzen beschreiben? • Wie verbreitet ist diese psychische Störung und wer ist betroffen? • Welche Symptome sind charakteristisch für diese Störung? • Welche Behandlung ermöglicht eine Verbesserung oder eine Heilung? • Welche Massnahmen sollten in einem Notfall umgesetzt werden? • Wo findet man Hilfe, Beratung oder eine Therapie? <p>Die Gruppe beschreibt auf 2 bis 3 Seiten die psychischen Erkrankungen, die sie vertieft haben, nach folgendem Raster: Titel: Bezeichnung der psychischen Erkrankung Kurze Zusammenfassung (max. 100 Worte für Tempo-Leser/-innen) 1. Beschreibung der Störung 2. Verbreitung und wer ist betroffen 3. Symptome 4. Behandlung, evtl. Prognose 5. Massnahmen im Notfall 6. Beratungs- und Therapieangebote 7. Abschliessende Anmerkungen</p>
Material (vgl. S. 6)	5-Va2 Psychische Probleme – die Auflistung – Arbeitsblatt feel-ok.ch 5-Va2 Psychische Probleme vertiefen – Arbeitsblatt feel-ok.ch

Transfer- oder Synthesaufgabe 2 15 Min.	Austausch in der Klasse
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • tauschen ihre Erkenntnisse und Fragen in der Klasse aus. • erfahren mehr über die Resultate der anderen Gruppen. • erhalten Antworten auf offene Fragen.
Aufgabe	Die Lehrperson macht die von den Schülerinnen und Schülern erstellten Dokumente der Vertiefungsaufgabe 2 allen zugänglich (z. B. Kopien für alle). Die Klasse diskutiert im Plenum offene Fragen.
Material (vgl. S. 6)	Dokumente der Schülerinnen und Schüler aus der Vertiefungsarbeit 2

Modul 6: Vorurteile über psychische Erkrankungen

Sind psychisch kranke Menschen gefährlich und unheilbar krank oder einfach faul?

Einleitung (Sachebene, Begründungsebene)

Wer körperlich krank ist, erfährt Unterstützung und wird ernst genommen. Es ist akzeptiert und für alle klar, dass jemand bei Fieber und Grippe am besten zu Hause bleibt und sich auskuriert, allenfalls sich von einem Arzt behandeln lässt. Gegenüber psychischen Erkrankungen und Problemen gibt es viele Vorurteile. Zudem leiden viele psychisch Kranke unter der Angst, dass sie als Drückeberger oder als nicht belastbar eingestuft werden. Das führt dazu, dass psychische Krankheiten verheimlicht werden, sich Menschen dafür schämen und oft lange warten, bis sie sich Hilfe bei einer Fachperson holen.

Fakt ist, dass die meisten Menschen im Verlauf ihres Lebens psychische Belastungen und Krankheiten selbst oder in ihrem privaten oder beruflichen Umfeld erleben. Im Modul geht es darum, sich eigener Vorurteile bewusst zu werden und diese auf ihren Wahrheitsgehalt zu untersuchen. Dadurch sollen Vorurteile abgebaut und der Weg aus der Isolation und hin zu wirkungsvollen Unterstützungsangeboten geebnet werden.

Kompetenzbeschreibung

Schülerinnen und Schüler

- sind sich eigener Vorurteile bewusst in Bezug auf psychische Krankheiten und Belastungen.
- kennen Fakten über Hochs und Tiefs im Alltag von Menschen jeden Alters.
- können eigene Vorurteile in Bezug auf deren Wahrheitsgehalt überprüfen.
- können angemessen mit Menschen umgehen, denen es psychisch momentan nicht so gut geht.

Didaktische Struktur

Für diese Sequenz ist es sinnvoll, zuerst Ka1 und Ea1 (Vorurteile über psychische Erkrankungen), danach Ka2 und Ea2 (Vorurteile allgemein) zu bearbeiten.

	Ka1 – 20'	Ka2 – 20'		
Konfrontationsaufgabe Ka	Vorurteilen bewusst werden	Vorurteile lauern überall		
	Ea1 – 30'	Ea2 – 30'		
Erarbeitungsaufgabe Ea	Vorurteile überprüfen	Vorurteile und Stigmatisierung – was ist das?		
	Va1 – 40'	Va2 – 30'		
Vertiefungsaufgabe Va Übungsaufgabe Üa	Vorurteile abbauen	Wie können Vorurteile abgebaut werden?		
	Ta1 – HA			
Synthesaufgabe Sa Transferaufgabe Ta	Beobachtungen zu Vorurteilen im Alltag und in den Medien wahrnehmen			

Konfrontations- aufgabe 1 20 Min.	Vorurteilen bewusst werden
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • erkennen eigene und gesellschaftliche Vorurteile gegenüber psychischer Krankheit.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Karten mit den Behauptungen und besprechen zu zweit: <ul style="list-style-type: none"> • Was stimmt? Was stimmt nicht? Und warum? • Was bedeutet für euch psychische Gesundheit? • Habt ihr weitere Behauptungen? Schreibt sie auf leere Karten. Die Behauptungen werden für die Weiterarbeit bei der Erarbeitungsaufgabe 1 gebraucht.
Material (vgl. S. 6)	6-Ka1 Vorurteile über psychische Erkrankungen – Behauptungen 6-Ka1 Vorurteile über psychische Erkrankungen – Behauptungen als Karten
Konfrontations- aufgabe 2 20 Min.	Vorurteile lauern überall
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • erleben bei sich selber, wie schnell Vorurteile entstehen und wie oft wir ihnen begegnen.
Aufgabe	Die Lehrperson fordert die Schülerinnen und Schüler auf, sich zu den unten stehenden Stichworten im Raum aufzustellen und spontan ihre Urteile, wie die andere Gruppe ist, zu sagen. <p>Stichworte für die Aufstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brillenträger – kein Brillenträger • Frauen – Männer • Herkunft nach Kantonen/Gemeinden/Quartieren • Schweizer – Ausländer • Braunhaarige – Blonde • Weitere Ideen (Ideen der Schülerinnen und Schüler) Die Klasse reflektiert das Geschehene: <ul style="list-style-type: none"> • Weshalb hat man solche Vorurteile? • Wer hat welchen Vorteil davon? • Welche Fragen ergeben sich für die Weiterarbeit? Fragen notieren für die Weiterarbeit mit der Erarbeitungsaufgabe 2.
Material (vgl. S. 6)	Lerntagebuch
Erarbeitungs- aufgabe 1 30 Min.	Vorurteile überprüfen
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • überprüfen die Behauptungen aus der Konfrontationsaufgabe 1 und sammeln dazu Fakten. • können Vorurteile und Fakten unterscheiden.
Aufgabe	Die Behauptungen aus der Konfrontationsaufgabe 1 werden unter die Tandems verteilt. <p>Jedes Tandem hat die Aufgabe, auf der Grundlage der Artikel (siehe Material) und der eigenen Online-Recherche, diese Behauptungen auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen und Fakten zu liefern. Sie sammeln ihre Erkenntnisse und halten sie fest. Sie geben die Quelle an (z. B. Link speichern), aus der sie die Information haben.</p> Präsentation der Erkenntnisse im Plenum: <ul style="list-style-type: none"> • Die Tandems stellen ihre Erkenntnisse zu den Behauptungen vor. • Die Kolleginnen und Kollegen stellen Fragen und diskutieren die Ergebnisse. • Gemeinsam werden Erkenntnisse aus der Erarbeitungsphase diskutiert und festgehalten. Das Faktenblatt «Vorurteile über psychische Erkrankungen» gibt Antworten bei Fragen.
Material (vgl. S. 6)	6-Ea1 Psychische Krankheiten sind keine Einbildung – Artikel Beobachter 2018 6-Ea1 Seelischer Schmerz hat viele Gesichter – Artikel Blick 2019 6-Ea1 Vorurteile über psychische Erkrankungen – Faktenblatt



Erarbeitungs- aufgabe 2 30 Min.	Vorurteile und Stigmatisierung – was ist das?
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • kennen die Begriffe Vorurteil und Stigma. • erkennen, welche Auswirkungen Vorurteile und Stigmatisierungen auf die Beteiligten haben. • können erklären, welche Mechanismen zu Vorurteilen führen und weshalb sie entstehen.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Vorurteilen und Stigma auf der Basis der gemeinsam entwickelten Fragen aus der Konfrontationsaufgabe 2 auseinander. Grundlage: Arbeitsblatt und Materialien der Website feel-ok zu Vorurteilen Vorgehen: <ul style="list-style-type: none"> • Tandems bilden und jedem Tandem 1 bis 2 Fragen aus der Konfrontationsaufgabe 2 zur Bearbeitung mitgeben. • Jedes Tandem hat die Aufgabe, ausgehend von den Arbeitsblättern und auf der Grundlage der Beiträge auf feel-ok.ch und der eigenen Online-Recherche, Antworten auf ihre Fragen zu finden und diese für die anderen in Form von Plakaten zugänglich zu machen. • Sie geben die Quelle an (z. B. Link speichern), aus der sie die Information haben.
Material (vgl. S. 6)	feel-ok.ch > Vorurteile 6-Ea2 Vorurteile hinterfragen – Arbeitsblatt feel-ok.ch

Vertiefungsaufgabe 1 40 Min.	Vorurteile abbauen
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • kennen Möglichkeiten, eigene Vorurteile wahrzunehmen und diese abzubauen. • entwickeln in der Klasse gemeinsam Strategien, um Vorurteile abzubauen.
Aufgabe	<p>Vorurteile auf die Probe stellen: Die Klasse macht noch einmal 2 bis 3 Aufstellungen aus der Konfrontationsaufgabe 2 zu einem Thema, bei dem ca. zwei gleich grosse Gruppen entstehen (zum Beispiel Frauen/Männer, Braunhaarige/Blonde etc.). Nun bleiben die zwei Gruppen unter sich und sammeln ihre Meinungen zur anderen Gruppe und schreiben sie auf (z. B. Männer sind ..., Frauen sind ...), so dass sie für die andere Gruppe nicht sichtbar sind.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler bilden Paare (eine Person aus jeder Gruppe, nicht beste Freundinnen und Freunde zusammen) und nehmen sich Zeit, die andere Person wirklich kennen zu lernen und sich auszutauschen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungen • Meinungen • Vorlieben • Eigenschaften • Was ist dir wichtig? • Was interessiert dich? • Was tust du gerne? <p>Die Schülerinnen und Schüler gehen zurück in ihre Gruppen und erzählen je der anderen Gruppe, was für Vorurteile sie anfänglich über sie hatten. Folgende Fragen werden im Plenum besprochen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Erfahrungen habt ihr im Zweiergespräch gemacht? • Was bleibt von den Vorurteilen übrig, wenn ihr mit einem realen Menschen sprecht? <p>Zusätzlich kann der Artikel «Wichtig ist die Begegnung mit psychisch Kranken» gelesen werden.</p>
Material (vgl. S. 6)	Anleitung zur Konfrontationsaufgabe 2 in diesem Modul 6-Va1 Wichtig ist die Begegnung mit psychisch Kranken – Artikel Wenger
Vertiefungsaufgabe 2 20–30 Min.	Wie können Vorurteile abgebaut werden?
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • kennen Möglichkeiten, eigene Vorurteile wahrzunehmen und diese abzubauen. • entwickeln in der Klasse gemeinsam Strategien, um Vorurteile abzubauen.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler lesen die Informationen und Hinweise zum Thema Vorurteile abbauen auf feel.ok.ch. Es gibt eine Reihe von Videos zu Vorurteilen auf feel-ok.ch. Die Schülerinnen und Schüler lösen dazu das Arbeitsblatt «Lebensgeschichten und Vorurteile»
Material (vgl. S. 6)	feel-ok.ch > Vorurteile > Vorurteile abbauen 6-Va2 Lebensgeschichten und Vorurteile - Arbeitsblatt feel-ok.ch
Transferaufgabe 1 HA	Beobachtungen zu Vorurteilen im Alltag und in Medien wahrnehmen
Ziele	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> • nehmen Vorurteile im Alltag vermehrt wahr.
Aufgabe	Die Schülerinnen und Schüler beobachten während 1 bis 2 Wochen, wo ihnen Vorurteile im Alltag und in den Medien begegnen. Sie halten ihre Beobachtungen im Lerntagebuch fest (möglichst konkret: Was, wann, wo, durch wen, konkrete Aussagen) und berichten im Unterricht darüber.
Material (vgl. S. 6)	Lerntagebuch

Das didaktische Konzept LUKAS als Grundlage

Der Aufbau von Kompetenzen ist ein mehrstufiger Lernprozess, der Zeit und einen entsprechenden Aufbau verlangt. Dabei spielt die Qualität der Aufgabenstellungen eine wichtige Rolle.

Die Unterrichtsmodule zur Kampagne «Wie geht's dir?» bauen deshalb auf dem Luzerner Modell kompetenzfördernder Aufgabensets (LUKAS-Modell, Abb. 1) nach Wilhelm, Wespi, Luthiger und Rehm (2015) auf.

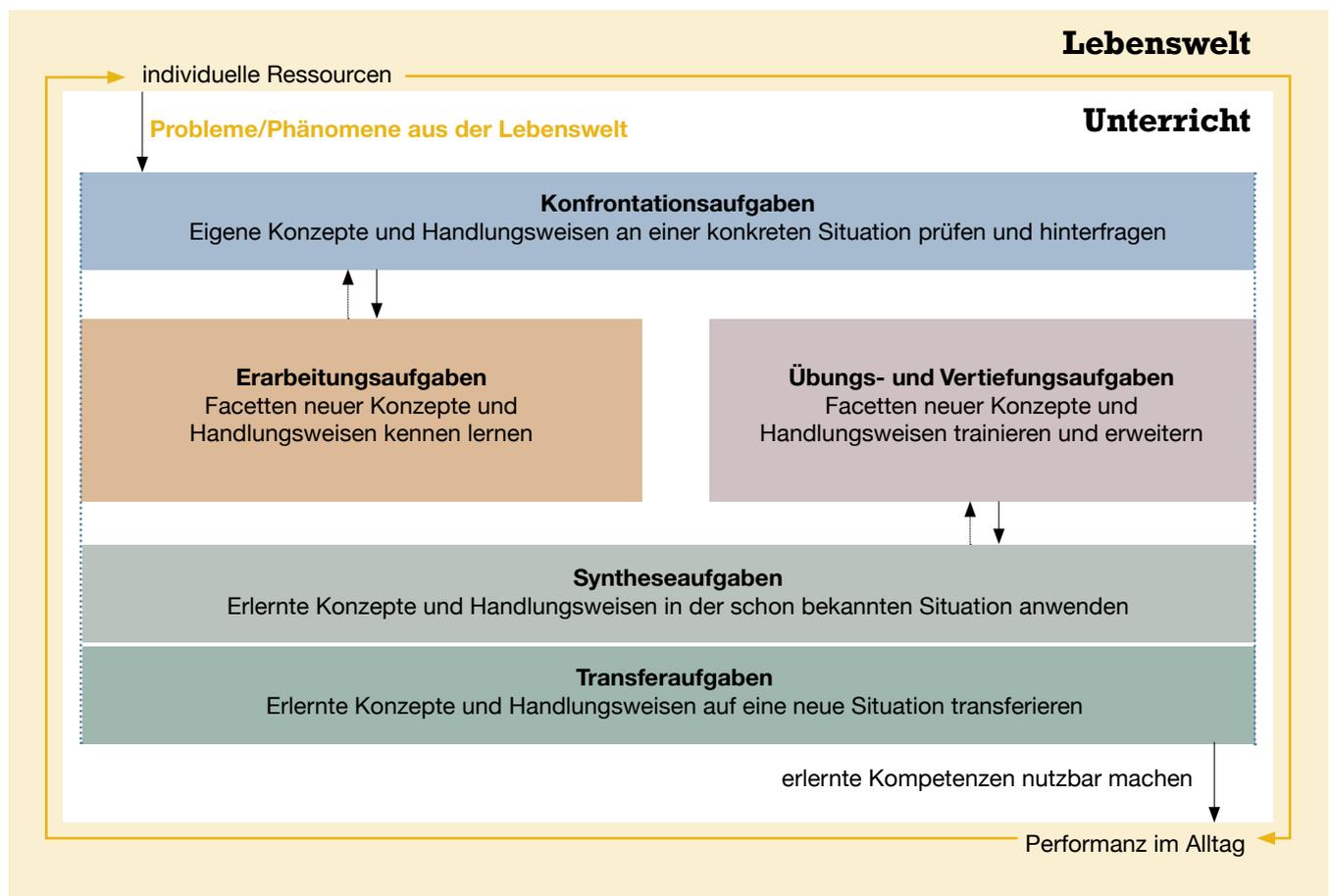


Abb. 1: Luzerner Modell kompetenzfördernder Aufgabensets: LUKAS-Modell (Luthiger et al., 2014; Wilhelm et al., 2015).

Das Prozessmodell basiert auf dem allgemeindidaktischen KAFKA-Modell von Reusser (2014) und dem naturwissenschaftsdidaktischen Creative Problem Solving Model von de Haan (2009). Im Modell werden lernpsychologische und fachdidaktische Kriterien zur Unterstützung des Kompetenzerwerbs berücksichtigt. Es geht davon aus, dass sich Kompetenz dann effektiv entwickelt, wenn die Schülerinnen und Schüler zum Lösen einer Ausgangssituation oder eines Problems bereits die zu erlangende Kompetenz anwenden müssen (Luthiger et al., 2014).

Kompetenzentwicklung lässt sich folglich im Unterricht über Aufgaben initiieren, die bereits von der Anforderungssituation ausgehen. Die Konfrontationsaufgabe nimmt somit die Grundidee der Synthesaufgabe vorweg und lässt die Schülerinnen und Schüler die eigenen Konzepte und Handlungsweisen an einer konkreten Situation hinterfragen. Im nachfolgenden Lernprozess erarbeiten die Lernenden schrittweise die nötigen Kompetenzen und vertiefen diese, um am Ende der Unterrichtssequenz die bereits eingangs kennen gelernte Anforderungssituation bewältigen (Synthese) und auf ähnliche Situationen transferieren zu können.

Das Prozessmodell bildet nicht die gesamte Unterrichtswirklichkeit ab, sondern beschreibt lediglich eine idealtypische Folge kompetenzfördernder Aufgaben. Auch verläuft der Kompetenzaufbau nicht zwingend linear, wie es Abbildung 1 suggerieren könnte. Aber es startet und endet immer in der **Lebenswelt der Schülerinnen und Schülern** (Abb. 1), also bei ihren Alltagskonzepten und Alltagskompetenzen. Als Gelenkstelle zwischen Lebenswelt und Unterricht stehen **Konfrontationsaufgaben**. Sie beruhen auf lebensweltlichen Problemen bzw. fachauthentischen Phänomenen, machen neugierig, irritieren, werfen Fragen zur Kernidee des Unterrichts auf und regen zum Austausch sowie zu ersten Intuitionen an. Sie fördern divergierendes Denken, lassen alle Assoziationen zu und wecken somit das Bedürfnis, etwas zu verstehen oder neu zu können. Sie können die Schülerinnen und Schüler während der gesamten Unterrichtssequenz begleiten.

Die nachfolgende Phase des konvergenten Denkens und Handelns beginnt in der Regel mit **Erarbeitungsaufgaben**, die einen kognitiv aktivierenden Wissenserwerb anregen. Klare Strukturierung und unmittelbare Feedbacks ermöglichen eine Verknüpfung der subjektiven Konzepte und Handlungsweisen mit jenen der Fachwissenschaften. Mittels automatisierenden Übens, den **Übungsaufgaben** bzw. durcharbeitenden Übens, den **Vertiefungsaufgaben**, werden die unterschiedlichen Aspekte des Lerngegenstandes konsolidiert und flexibilisiert.

Den Abschluss bildet die Phase der Analogiebildung. Mittels **Synthese- und Transferaufgaben** wird Neues mit Bekanntem in Bezug gesetzt: So kann die Konfrontationsaufgabe zur Syntheseaufgabe umformuliert und/oder in eine Transferaufgabe überführt werden. Die Denk- und Handlungsoptionen werden erweitert und bei gelingendem Unterricht die beabsichtigte Kompetenz erreicht (nach Luthiger et al., 2018).

**Der Aufbau von
Kompetenzen ist ein mehr-
stufiger Lernprozess**

**Lebenswelt
Konfrontationsaufgaben
Erarbeitungsaufgaben
Übungs- und Vertiefungsaufgaben
Synthese- und Transferaufgaben**

Literaturverzeichnis

- Bundesamt für Berufsbildung und Technologie BBT (Hrsg.) (2006).** Berufliche Grundbildung: Rahmenlehrplan für den allgemeinbildenden Unterricht. Bern: SBFI https://www.sbf.admin.ch/dam/sbf/de/dokumente/rahmenlehrplan_fuerdenallgemeinbildendenunterrichtinderberuflich.pdf.download.pdf/rahmenlehrplan_fuerdenallgemeinbildendenunterrichtinderberuflich.pdf (aufgerufen am 19.7.2019)
- DeHaan, R. L. (2009).** Teaching Creativity and Inventive Problem Solving in Science. CBE – Life Sciences Education Vol. 8, Estermann, S., Odermatt, A. (2018). Schritte ins Leben. Ich und die Gemeinschaft. Baar: Klett und Balmer.
- Hoegger, D. (2004).** „Stop & Go“ Stressen, Leisten, Stressen, Erholen im Unterricht und Lehrberuf, Brugg: PH FHNW. Online verfügbar unter: <https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung/media/stopandgo.pdf> (besucht am 25.6.2019)
- Kaluza, G. (2018, 7. Auflage).** Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Berlin und Heidelberg: Springer.
- Knittel, T.; Schnedenbah, T.; Mohr, S. (2015).** Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen. Basel: Juvenir-Studie 4.0. Bezug unter: https://www.juvenir.ch/fileadmin/user_upload/www.juvenir.ch/downloads/JUVENIR_IV_Langfassung.pdf, Zugriff 26.3.
- Luthiger, H.; Wilhelm, M.; Wespi, C.; Wildhirt, S. (Hrsg.) (2018).** Kompetenzförderung mit Aufgabensets. Theorie – Konzept – Praxis. Bern: hep
- Luthiger, H., Wilhelm, M. & Wespi, C. (2014).** Entwicklung von kompetenzorientierten Aufgabensets. Journal für Lehrerinnen- und Lehrerbildung, 14(3), 56-66.
- Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (Hrsg.) (2020).** Suizidalität im Jugendalter. Leitfaden für Schulen. Reusser, K. (2014). Aufgaben – Träger von Lerngelegenheiten und Lernprozessen im kompetenzorientierten Unterricht. Seminar, 4, 77-101.
- Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK) (1994).** Rahmenlehrplan für die Maturitätsschulen. Empfehlung an die Kantone gemäss Art. 3 des Schulkonkordats vom 29. Oktober 1970 Mit Handreichungen zur Umsetzung. Bern: EDK Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI. Berufliche Grundbildung – Allgemeinbildender Unterricht: Aktuelle Dokumente und Entwicklungen. <https://www.sbf.admin.ch/sbf/de/home/bildung/berufliche-grundbildung/allgemeinbildung.html>
- Wilhelm, M., Wespi, C., Luthiger, H. & Rehm, M. (2015).** Mit Aufgaben Kompetenzen und Vorstellungen erfassen. Ein Kategoriensystem und ein Prozessmodell als Hilfe zur Planung von Aufgaben. Naturwissenschaften im Unterricht Chemie, 149, 9-15.

