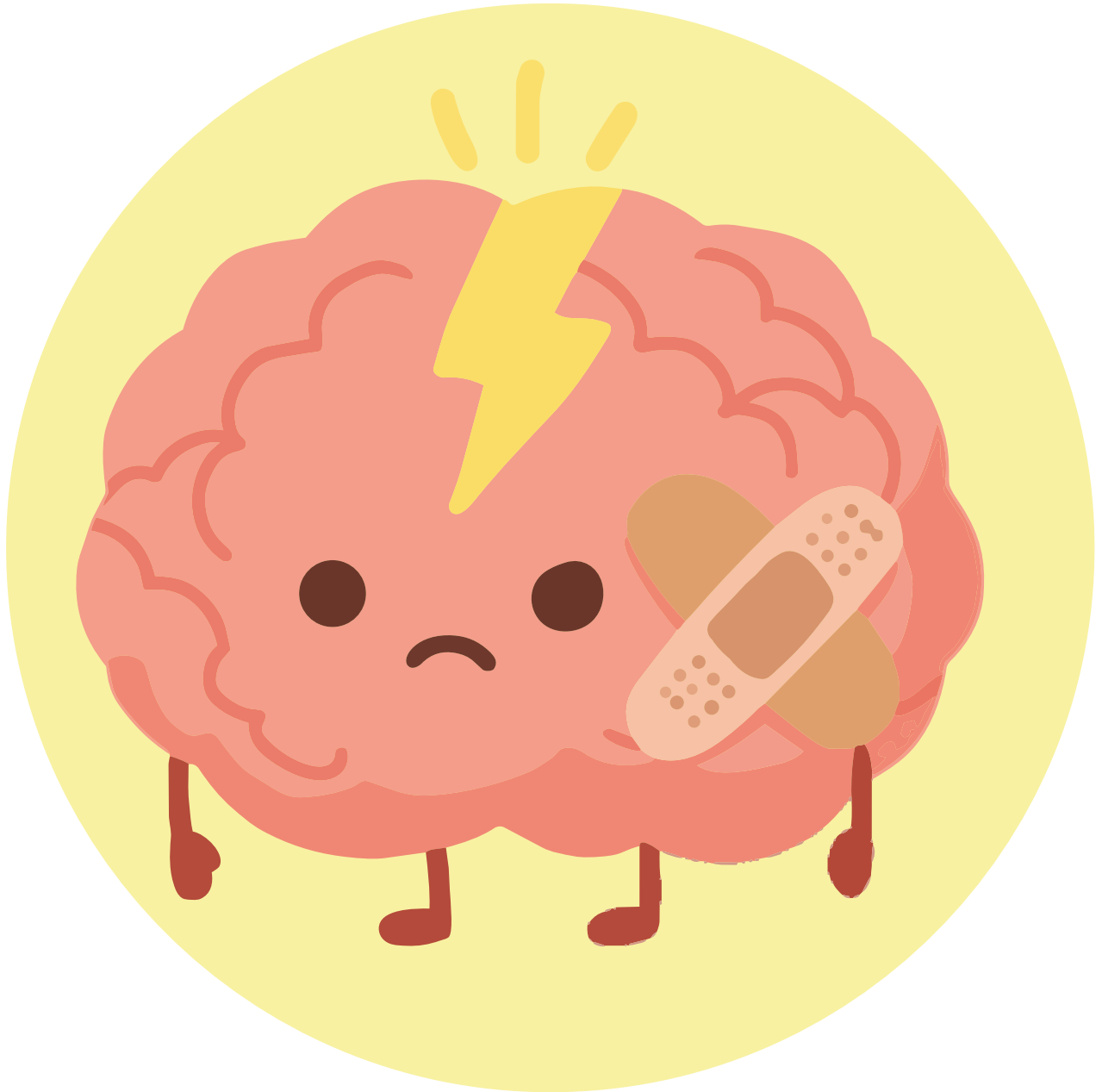


Psychische Erkrankungen

Leitfaden für Lehrkräfte



AKTIVITÄTEN FÜR DIE GRUNDSCHULE

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung:	3
2. Ziele: Modulansatz und pädagogische Prinzipien	3
3. Empfehlungen für die Lehrkraft: Was dieser Workshop ist und was nicht	4
4. Tag 1 – Was ist psychische Gesundheit?	
• Aktivität 1 – Was ist psychische Gesundheit?	5
• Aktivität 2 – Was beeinflusst meine psychische Gesundheit?	6
• Aktivität 3 – POSTER – Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen	7
• Aktivität 4 – Tagesabschluss	8
5. Tag 2 – Wie geht es mir und wie geht es den anderen?	
• Aktivität 1 – Wie fühle ich mich?	9
• Aktivität 2 – Wie können sich die anderen fühlen?	11
• Aktivität 3 – Warum fühle ich mich manchmal schlecht?	12
• Aktivität 4 – Tagesabschluss + freiwillige Aufgabe	13
6. Tag 3 – Wer kann mir helfen?	
• Aktivität 1 – Wer kann mir helfen?	14
• Aktivität 2 – Meine Hilfe-Karte (Help Card)	15
• Aktivität 3 – Wie helfen wir jemandem, dem es nicht gut geht?	16
• Aktivität 4 – Rollenspiel – Hilfe üben	17
• Aktivität 5 – Modulabschluss	18
7. Actividades complementarias	
• Ergänzende Aktivität 1 – Mein emotionales Thermometer	19
• Ergänzende Aktivität 2 – Das Unterstützungsrad der Klasse	20
8. Druckmaterialien und Ressourcen	
• Material-Checkliste pro Sitzung	21
◦ Tag 2	
▪ Aktivität 2.1 – Emotionskarten	23
◦ Tag 3	
▪ Aktivität 3 – Fragekarten	56
▪ Aktivität 4 – Rollenspiel-Karten	57
◦ Ergänzende Aktivitäten	
▪ Aktivität 1 – Thermometer	58
▪ Aktivität 2 – Unterstützungsrad	59

EINLEITUNG

Die psychische Gesundheit ist Teil des ganzheitlichen Wohlbefindens von Kindern der **3. und 4. Klasse der Grundschule**, auch wenn nicht immer direkt darüber gesprochen wird. So wie der Körper Pflege braucht, um gesund zu bleiben, benötigt auch der Geist Aufmerksamkeit, Ruhe, Unterstützung und Räume, in denen Gefühle ausgedrückt werden können. In dieser Entwicklungsphase bauen die Schüler*innen ihre emotionale Identität, ihre soziale Sensibilität und ihre Fähigkeit auf, sowohl die eigenen Bedürfnisse als auch die der anderen zu verstehen.

Dieses Modul hat zum Ziel, den Begriff der psychischen Gesundheit auf eine zugängliche, respektvolle und altersangemessene Weise zu vermitteln. Es soll den Kindern ermöglichen zu lernen, wie sie sich fühlen, innere Signale zu erkennen, die auf Wohlbefinden oder emotionales Unwohlsein hinweisen, und zu verstehen, dass um Hilfe zu bitten eine legitime und notwendige Handlung ist. Durch erlebnisorientierte Aktivitäten, angeleitete Reflexionen, kooperative Arbeit und kleine expressive Dynamiken können die Schüler*innen erkunden, was ihnen hilft, wenn sie sich nicht gut fühlen, und wer die Vertrauenspersonen sind, an die sie sich wenden können.

Darüber hinaus zielt dieses Modul darauf ab, Gespräche über emotionales Unwohlsein zu normalisieren, Gefühle von Scham oder Schuld abzubauen und Empathie gegenüber Menschen zu fördern, die Schwierigkeiten durchleben. Die Kinder sollen verstehen, dass alle Menschen zu bestimmten Zeitpunkten Unterstützung benötigen und dass es unterschiedliche Arten von Hilfe gibt: von Freund*innen und Familie bis hin zu Fachpersonen wie Psycholog*innen oder Ärzt*innen.

Die Rolle der Lehrkräfte ist dabei zentral: ein sicheres Umfeld zu schaffen, in dem jede*r Schüler*in ohne Druck teilen kann, Gespräche sensibel zu begleiten und bei Bedarf als Brücke zu anderen Fachpersonen zu fungieren. Im Verlauf des Moduls kann die Lehrkraft beobachten, wie die Schüler*innen ihre eigenen Bedürfnisse verstehen, wie sie die Emotionen anderer interpretieren und wie sie respektvolle Formen des Begleitens einüben.

Ziele des Moduls

- Verstehen, dass Gesundheit sowohl den Körper als auch den Geist umfasst.
- Innere Anzeichen von Wohlbefinden und emotionalem Unwohlsein erkennen.
- Eigene Bedürfnisse identifizieren und angemessen ausdrücken.
- Verschiedene Emotionen kennenlernen und anerkennen, dass alle normal und nützlich sind.
- Sensibilität entwickeln, um zu erkennen, wie es anderen geht.
- Lernen, was zu tun ist, wenn man sich nicht gut fühlt, einschließlich grundlegender Strategien der Selbstfürsorge.
- Erkunden, wer Unterstützung anbieten kann (Freund*innen, Familie, Lehrkräfte, Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich).
- Das Bitten um Hilfe und das Anbieten von Hilfe auf respektvolle und sichere Weise üben.
- Ein Klima des Vertrauens, der Empathie und der gegenseitigen Fürsorge im Klassenraum fördern.

Schlüsselbegriffe

- Gesundheit
- Psychische Gesundheit
- Bedürfnisse
- Emotionen
- Gefühle
- Wohlbefinden
- Unterstützung
- Um Hilfe bitten
- Gesundheitsfachpersonen (Psychologin, Ärztin)
- Vertrauenspersonen / vertraute Erwachsene
- Respekt
- Vertraulichkeit

Erwartete Ergebnisse – Modul 4

Am Ende dieses Moduls werden die Kinder verstehen, dass Gesundheit auch mit dem zusammenhängt, was wir fühlen. Sie werden ihre Bedürfnisse und Emotionen besser erkennen können und wissen, an welche Personen sie sich wenden können, um Hilfe zu bitten, wenn es ihnen selbst oder anderen nicht gut geht.

Empfehlungen für die Lehrkraft

- Ein sicheres Klima schaffen, in dem das Teilen von Emotionen weder Scham noch Spott auslöst.
- Sicherstellen, dass die Kinder verstehen, dass es nicht um Diagnosen geht, sondern darum, über Wohlbefinden und Unterstützung zu sprechen.
- Alle emotionalen Erfahrungen anerkennen, ohne sie zu verharmlosen oder zu dramatisieren.
- Aktives Zuhören unter Mitschülerinnen fördern und vorleben, wie Unterstützung angeboten werden kann.
- Reflexionen behutsam anleiten, ohne emotionale Offenlegung zu erzwingen.
- Beobachten, wie die Schüler*innen über ihre Bedürfnisse sprechen und welche Strategien sie bei Unwohlsein benennen.
- Die Idee stärken, dass um Hilfe zu bitten ein Akt der Fürsorge ist und keine Schwäche.
- Daran erinnern, dass nur spezialisierte Fachpersonen Schwierigkeiten bewerten oder diagnostizieren können.
- Jede Sitzung ruhig abschließen und sicherstellen, dass die Kinder reguliert und ruhig aus dem Unterricht gehen.



Die Vorschläge dieses Moduls sind als flexible Orientierungshilfe gedacht, um psychische Gesundheit mit Natürlichkeit und Sensibilität zu bearbeiten. Du kannst die Dynamiken an das Tempo und die Bedürfnisse deiner Gruppe anpassen: das Modul auf mehrere Sitzungen verteilen, Aktivitäten erweitern oder vereinfachen, je nach Bedarf.

Nutze dieses Material als Ausgangspunkt und passe es an die Realität deiner Klasse an. Du kennst deine Schüler*innen besser als jede andere Person und weißt, wie du sie am angemessensten begleiten kannst.

A1

Tag 1. Was ist psychische Gesundheit? (Dauer: 75 Minuten)

Aktivität 1: Was ist psychische Gesundheit? (15 - 20 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

1.1.1 Ziel:

1. Den Begriff der psychischen Gesundheit einführen und eine erste Reflexion eröffnen, indem das Thema als Teil der allgemeinen Gesundheit normalisiert wird.

Materialien

- ☐ Tafel oder Bildschirm
- ☐ Filzstifte
- ☐ Sichtbare Einstiegsfrage (optional)

1.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einstiegsaktivierung

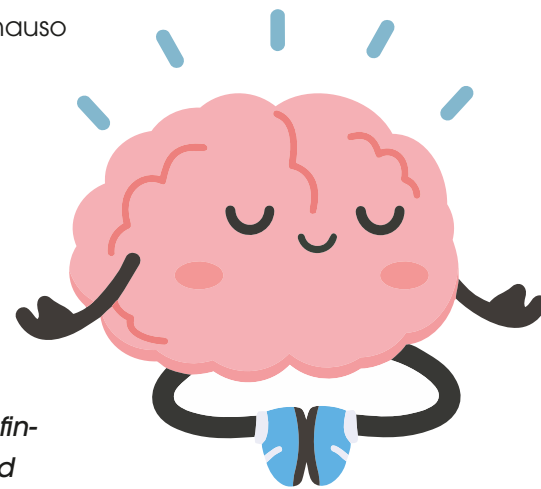
- Erkläre kurz, dass wir alle psychische Gesundheit haben, genauso wie körperliche Gesundheit.
- Frage die Gruppe:
 - „*Was bedeutet psychische Gesundheit für dich?*“
- Du kannst unterstützen mit:
 - „*Hat das damit zu tun, wie du denkst oder fühlst?*“
 - „*Hat es nur mit Problemen zu tun?*“
 - „*Welche Beziehung hat es zum Leben in der Schule?*“

2. Kurze Erklärung: Klarstellung

- „*Psychische Gesundheit ist Teil des allgemeinen Wohlbefindens. Sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen, handeln und Beziehungen gestalten. Es geht nicht nur darum, sich nicht schlecht zu fühlen, sondern darum, Stress und den Alltag bewältigen zu können.*“
- Unterstreiche:
 - „*Wir alle haben psychische Gesundheit und müssen sie pflegen.*“

3. Kurzer Abschluss

- Abschlussfrage (freiwillig):
 - „*Welche neue Idee nimmst du heute über psychische Gesundheit mit?*“



Hinweis für den Lehrer

- Halte den Dialog allgemein, nicht persönlich. Ziel ist es, das Thema zu eröffnen, nicht individuelle Erfahrungen zu vertiefen.

A2 Aktivität 2: Was beeinflusst meine psychische Gesundheit? (15 - 20 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

1.2.1 Ziel:

1. Interne und externe Faktoren identifizieren, die das psychische Wohlbefinden beeinflussen.

Materialien

- ☐ Tafel oder Bildschirm
- ☐ Filzstifte
- ☐ (Optional) Haftnotizen

1.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Einstieg.** Erkläre:
 - A. „Unsere psychische Gesundheit wird von Dingen beeinflusst, die wir erleben, denken und jeden Tag fühlen.“
 - B. Frage: „Welche Dinge beeinflussen, wie du dich psychisch und emotional fühlst?“
2. **Brainstorming**
 - Erstelle an der Tafel zwei Spalten:

Faktoren, die helfen		Faktoren, die erschweren
 - Beispiele zur Aktivierung: Schlaf, soziale Netzwerke, Freundschaften, schulischer Druck, körperliche Aktivität, Konflikte, Erwartungen.
3. **Optionale Mini-Aktivität:**
 - Jeder Schülerin identifiziert:
 - 1 Sache, die sein:ihr Wohlbefinden verbessert
 - 1 Sache, die es erschwert
 - 1 Sache, die er:sie gern verbessern würde
 - (Sie können darüber nachdenken oder es auf Haftnotizen schreiben.)
4. **Synthese der Lehrkraft**
 - Abschluss mit der Hervorhebung:
 - „Psychische Gesundheit hängt nicht von einer einzigen Sache ab, sondern von einer Gesamtheit von Elementen, die wir lernen können zu erkennen.“

Hinweis für den Lehrer

- Vermeide, dass das Gespräch klinisch oder persönlich wird. Wenn etwas Sensibles auftaucht, setze die Aktivität fort und gehe dem Anliegen außerhalb des Unterrichts nach.

A3

Aktivität 3: POSTER – Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen (20 - 25 Minuten. Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

1.3.1 Ziel:

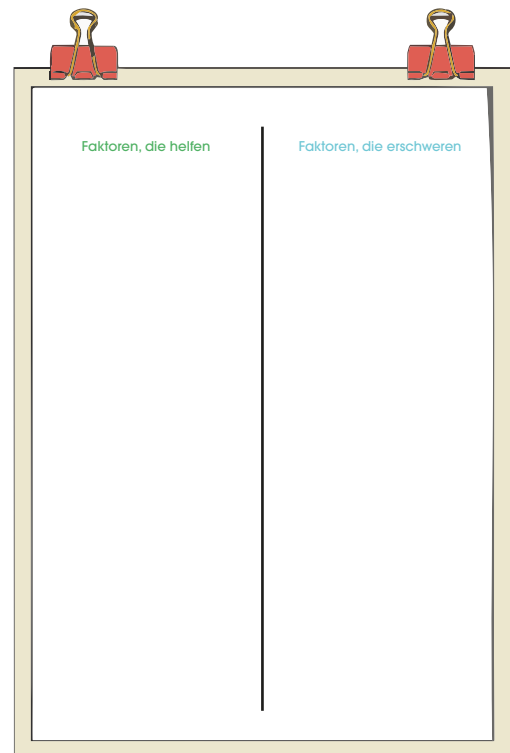
1. Die Schüler*innen sollen die Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen, visuell ordnen und das in den vorherigen Aktivitäten Erarbeitete **festigen**.

Materialien

- ☐ Plakatkartons (1 pro Gruppe)
- ☐ Filzstifte / Buntstifte
- ☐ Tische für kooperatives Arbeiten
- ☐ Klebeband oder Platz zum Aufhängen

1.3.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Organisation der Gruppen**
 - Teile die Klasse in Gruppen von 3–5 Schüler*innen ein.
2. **Klare Aufgabenstellung**
 - Erkläre:
 - „*Ihr erstellt ein Poster darüber, welche Dinge die psychische Gesundheit von Kindern beeinflussen.*“
 - Das Poster soll enthalten:
 - **Faktoren, die helfen**
 - **Faktoren, die erschweren**
 - (Es können Wörter, Zeichnungen oder Symbole verwendet werden.)
3. **Kooperative Arbeit**
 - Freie, angeleitete Arbeitszeit.
 - Gehe durch die Gruppen, kläre Fragen und unterstütze, ohne den Inhalt vorzugeben.
4. **Kurze Präsentation**
 - Jede Gruppe erklärt ihr Poster in **1–2 Minuten**.
 - Es wird **nicht diskutiert**, nur zugehört.



Hinweis für den Lehrer

- **Suche keine „schönen“ Poster, sondern verständliche.** Der Wert liegt im Ordnen von Ideen, nicht in der Ästhetik.

A4 Aktivität 4: Tagesabschluss (10 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppen- größe und Klassenklima an

1.4.1 Ziel:

1. Lerninhalte integrieren und die Sitzung **ruhig abschließen**

Materialien

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Filzstifte
- ☐ (Optional) Haftnotizen

1.4.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Geführte Reflexion**
 - Stelle die Frage:
 - „*Welche wichtige Idee nimmst du heute über psychische Gesundheit mit?*“
 - Du kannst unterstützen mit:
 - „*Gab es etwas, das du vorher noch nicht bedacht hattest?*“
 - „*Warum ist es wichtig, in der Sekundarstufe darüber zu sprechen?*“
 - Notiere Schlüsselwörter an der Tafel: Wohlbefinden, Emotionen, Stress, Unterstützung, Gleichgewicht ...
2. **Optionale Mini-Dynamik**
 - „*Ein Wort zum Abschluss*“
 - Jede*r sagt oder schreibt ein Wort, das beschreibt, wie die Sitzung endet.
3. **Abschließende Botschaft des Tages**
 - Betone laut:
 - **Wir alle haben psychische Gesundheit.**
 - **Über Wohlbefinden zu sprechen hilft.**
 - **Die Pflege des Geistes ist genauso wichtig wie die Pflege des Körpers.**
 - Kündige an:
 - „*In der nächsten Sitzung sehen wir, was wir tun können, um gut für uns zu sorgen und Stress zu bewältigen.*“

Hinweis für den Lehrer

- Stelle sicher, dass die Gruppe **ruhig und reguliert** endet. Achte auf mögliche Anzeichen von Unwohlsein für eine spätere Nachverfolgung.

A1 Tag 2. Wie geht es mir und wie geht es den anderen? (Ca. 62 Minuten)

Aktivität 1: Wie fühle ich mich? (15 - 20 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

2.1.1 Ziel:

1. Die Schüler*innen dabei unterstützen, sich ihres eigenen emotionalen Zustands bewusst zu werden und ihn benennen zu lernen.

Materialien

- ☐ Zeichnungen aus der freiwilligen Aufgabe von Tag 1 (falls durchgeführt)
- ☐ Emotionskarten (optional, sehr empfohlen)
- ☐ Text der geführten Meditation
- ☐ Stühle im Kreis

2.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Vorstellung der Aufgabe (falls vorhanden)**
 - Die Kinder zeigen ihre Zeichnung zur Bedürfnislage und die Gruppe versucht, sie zu erraten.
2. **Kurze Wiederholung: Bedürfnisse und Gesundheit**
 - Kurze Erinnerung: Körper + Geist.
3. **Grundlegende Emotionen**
 - Offene Frage: „Welche Emotionen kennst du?“
 - Klarstellung: Alle Emotionen sind normal und nützlich.
4. **Kurze Meditation**

Emotionale Reise: eine kurze Meditation

Setze oder lege dich bequem hin, schließe sanft die Augen und atme tief durch die Nase ein ... und langsam durch den Mund aus. Sehr ruhig, sehr entspannt.

Stell dir vor, du machst jetzt eine kleine Reise nach innen. Du besuchst den Ort, an dem deine Gefühle leben. Vielleicht sind es kleine Farben oder Wolken, die du sehen oder wie sanfte Wellen fühlen kannst.

Atme noch einmal tief ein ... und aus. Spüre, wie dein Körper ruhiger wird und sich entspannt. Und nun nimm einfach wahr, wie du dich **in diesem Moment** fühlst.

Kannst du ein Gefühl wahrnehmen? Vielleicht fühlst du dich gerade aufgeregt oder ruhig oder müde. Gibt es ein anderes Gefühl, wie Traurigkeit oder vielleicht Ärger?

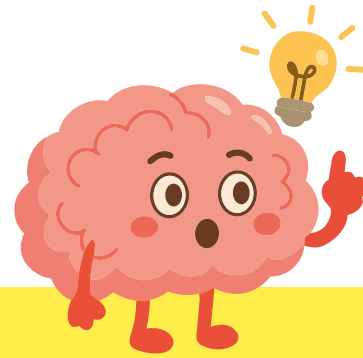
Erinnere dich: Es ist völlig normal, viele verschiedene Gefühle zu haben. Du musst sie nicht verändern oder wegschieben. Schau sie einfach an. Sie sind wie kleine Wolken am Himmel, die kommen und gehen.

Atme noch einmal tief ein und sage dir selbst:
„Ich erkenne meine Gefühle an. Alle dürfen da sein.“

Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen und kehre mit einem sanften Lächeln in den Raum zurück.

5. Kurze Runde

- In einem Satz:
 - „*Jetzt fühle ich mich ...*“
- (Sie können Emotionskarten benutzen oder „pass“ sagen.)



Hinweis für den Lehrer

- Erzwingen Sie keine Verbalisierung. **Beobachtung ist ebenfalls Teil des Lernens.**

A2 Aktivität 2: Wie können sich die anderen fühlen? (20 - 25 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

2.2.1 Ziel:

1. Die Fähigkeit entwickeln, Emotionen bei anderen zu interpretieren, mit dem Verständnis, dass wir nicht immer richtig liegen.

Materialien

- ☐ Zeichenblatt (1 pro Schüler*in)
- ☐ Buntstifte oder Filzstifte

2.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einzelaktivität
 - Die Kinder malen das Bild frei aus.
2. Geführte Gruppendiskussion
 - Leitfragen:
 - „Was siehst du auf dem Bild?“
 - „Glaubst du, wir wissen immer, wie es anderen geht?“
 - „Irren wir uns manchmal?“

Hinweis für den Lehrer

- Wir wissen nicht immer, wie sich eine andere Person fühlt: **respektvoll** nachzufragen ist Fürsorge.



A3

Aktivität 3: Warum fühle ich mich manchmal schlecht? (10 - 12 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

2.3.1 Ziel:

1. Emotionales Unwohlsein normalisieren und Emotionen mit Bedürfnissen verknüpfen.

Materialien

- ☐ Stühle für die Arbeit in Paaren

2.3.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Think:** still nachdenken
2. **Pair:** mit der Partner*in teilen
3. **Share:** freiwillige gemeinsame Runde
 - Leitfragen:
 - „Wann habe ich mich das letzte Mal schlecht gefühlt?“
 - „Was habe ich damals gebraucht?“

Denken

Denke still für dich.

Pair

- „Mir ging es schlecht, als ich mich mit einer Freund*in gestritten habe, und ich musste reden.“
- „Ich war traurig und brauchte Gesellschaft.“
- „Ich war nervös und brauchte jemanden, der mich beruhigt.“

Share

- „Manchmal fühlen wir uns traurig und müssen mit jemandem sprechen.“
- „Wenn es uns schlecht geht, brauchen wir manchmal Hilfe von einer erwachsenen Person.“
- „Viele Menschen sagten, dass sie sich gehört fühlen mussten.“

A4

Aktivität 4: Tagesabschluss + freiwillige Aufgabe (5 Minuten). Die Aktivität kann an die Gruppengröße und das Klassenklima angepasst werden.

2.4.1 Ziel:

1. Die Sitzung ruhig abschließen und auf **Tag 3** vorbereiten.

Materialien

- ☐ Keine Materialien erforderlich

2.4.2. Ablauf der Aktivität:

1. Botschaft der Lehrkraft:
 - „*Manchmal fühlen wir uns nicht gut, und das ist normal. Wichtig ist zu wissen, was uns hilft.*“
2. Freiwillige Aufgabe:
 - Nachdenken, schreiben oder zeichnen:
 - „*Was kann ich tun, wenn es mir schlecht geht?*“



A1

Tag 3. Wer kann mir helfen? (Dauer: 90 Minuten)

Aktivität 1: Wer kann mir helfen? (15 - 20 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

3.1.1 Ziel:

1. Die Schüler*innen sollen verstehen, dass es **verschiedene Arten von Hilfe** gibt und dass es **normal ist, Unterstützung zu suchen**, wenn es uns nicht gut geht.

Materialien

- ☐ Tafel oder Plakat
- ☐ Filzstifte
- ☐ Stühle im Kreis

3.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Einstiegsfrage** – Die Lehrkraft fragt die Gruppe:
 - „*Kennt ihr jemanden, der zur Ärzt*in geht, wenn etwas weh tut?*“
 - „*Und wer bittet um Hilfe, wenn es einem im Kopf oder im Herzen nicht gut geht?*“
2. **Ideensammlung in der Gruppe**
 - Die Kinder nennen Beispiele, die die Lehrkraft notiert:
 - Familie
 - Freund*innen
 - Lehrkräfte
 - Ärztin
 - Psycholog*in
3. **Zentrale Idee:**
 - Es gibt viele Arten von Hilfe, und alle sind je nach Situation gültig.

Hinweis für den Lehrer

- Halte die Antworten auf einer **allgemeinen Ebene**, ohne persönliche Erfahrungen.

A2 Aktivität 2: Meine Hilfe-Karte (Help Card) (15 - 20 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

3.2.1 Ziel:

1. Jeder Schülerin soll erkennen, **an wen er*sie sich wenden kann**, wenn es ihm*ihr nicht gut geht.

Materialien

- ☐ Kleine Karten oder Karton
- ☐ Stifte oder Filzstifte

3.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einfache Erklärung
 - „*Wir erstellen eine Karte mit Personen, die uns helfen können, wenn wir Unterstützung brauchen.*“
2. Einzelarbeit
 - Jedes Kind schreibt oder zeichnet:
 - Nahestehende Personen (Familie, Freund*innen)
 - Erwachsene in der Schule
 - Fachpersonen (falls bekannt)
3. Freiwillige Austauschrunde
 - Wer möchte, teilt eine Person von seiner*ihrer Karte.



A3

Aktivität 3: Wie helfen wir jemandem, dem es nicht gut geht? (15 - 20 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an

3.3.1 Ziel:

1. Darüber nachdenken, **wie man andere respektvoll begleitet** und die **Grenzen dessen verstehen**, was ein Kind leisten kann.

Materialien

- ☐ Karten mit Fragen
- ☐ Blätter und Filzstifte

3.3.2. Ablauf der Aktivität:

1. Arbeit in Kleingruppen (3–5 Schüler*innen)
2. Fragen zum gemeinsamen Nachdenken
 - „*Woran merke ich, dass jemand Hilfe braucht?*“
 - „*Wann kann eine Freund*in helfen?*“
 - „*Wann ist es besser, eine erwachsene Person zu informieren?*“
 - „*Was hilft nicht?*“
3. Gemeinsame Runde
 - Jede Gruppe teilt eine Idee.

Was kann ich tun,
wenn ich sehe,
dass sich jemand
allein fühlt?

Wie kann ich
zeigen, dass mir
jemand wichtig ist,
ohne seinen*ihren
Raum zu verletzen?

Wie kann ich
helfen, wenn
jemand nicht weiß,
wie man um Hilfe
bittet?

Was kann ich tun,
wenn jemand
wütend oder
frustriert ist?

A4

Aktivität 4: Rollenspiel – Hilfe üben (15 - 20 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

3.4.1 Ziel:

1. Üben, wie man handelt, wenn jemand Unterstützung braucht, und erkennen, wann man Hilfe bei einer erwachsenen Person suchen sollte.

Materialien

- ☐ Karten mit Situationen
- ☐ Freier Raum zum Darstellen

3.4.2. Ablauf der Aktivität:

1. Einfache Szenarien, zum Beispiel:
 - Eine Mitschülerin ist traurig und möchte nicht spielen.
 - Eine Freundin ist wegen einer Präsentation nervös.
 - Jemand weint nach der Pause.
2. Kurze Darstellung
 - Jede Gruppe zeigt, wie sie handeln würde.
3. Kurzer Austausch in der Gruppe
 - „Was hat geholfen?“
 - „Was hat nicht geholfen?“

Jemand stolpert und verletzt sich am Knie. Wie reagierst du?

Eine Freundin ist wegen einer Präsentation im Unterricht nervös. Wie machst du ihm* ihr Mut?

Du siehst, dass eine Freundin in der Pause allein ist. Was machst du?

Eine Mitschülerin fühlt sich bei einem Gruppenspiel ausgeschlossen. Wie hilfst du?

Eine Person ist gereizt und schreit ohne erkennbaren Grund. Wie würdest du reagieren?

Du merkst, dass eine Freundin traurig ist, weil er*sie etwas Wichtiges verloren hat. Was sagst du?

A5

Aktivität 5: Modulabschluss (5 - 10 Minuten). Passe die Dauer je nach Gruppengröße und Klassenklima an.

3.5.1 Ziel:

1. Das Modul mit einer Botschaft von **Sicherheit und Fürsorge** abschließen.

Materialien

- ☐ Nicht erforderlich

3.5.2. Ablauf der Aktivität:

1. **Abschließende Botschaft der Lehrkraft:**
 - Wir alle brauchen manchmal Hilfe.
 - Um Hilfe zu bitten heißt, gut für sich zu sorgen.
 - Wir können einander helfen.
 - Wir sind nicht allein.
2. **Optionale Abschlussfrage:**
 - „Was nimmst du aus diesem Modul mit?“



4.1.1 Ziel:

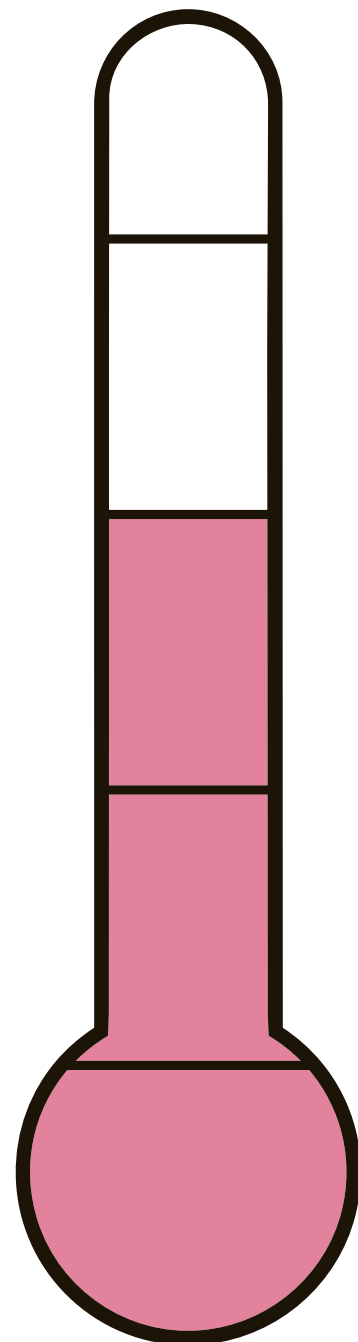
1. Die Schüler*innen dabei unterstützen, ihre Emotionen und deren Intensität visuell zu erkennen.

Materialien

- ☐ Karte mit gezeichnetem Thermometer (1 pro Schüler*in)
- ☐ Buntstifte
- ☐ Emotionskarten oder Liste mit Emotionswörtern

4.1.2. Ablauf der Aktivität:

1. Gib jedem Schülerin ein leeres Thermometer.
2. Bitte sie, eine Emotion auszuwählen, die sie heute gefühlt haben: Freude, Müdigkeit, Wut, Nervosität, Ruhe ...
3. Fordere sie auf, das Thermometer bis zu dem Niveau einzufärben, das die Intensität dieser Emotion darstellt (von 1 bis 5).
4. Im unteren Teil schreiben oder zeichnen sie, **was ihnen bei dieser Emotion geholfen hat** oder **was sie glauben, tun zu können**.
5. Reflexionsfragen:
 - „Was hat dir geholfen, dein Thermometer zu senken oder zu erhöhen?“
 - „Was ist dir aufgefallen, als du deiner Emotion ein Niveau gegeben hast?“
6. Diese Aktivität fördert **emotionales Bewusstsein, Selbstregulation und emotionale Sprache**.



4.2.1 Ziel:

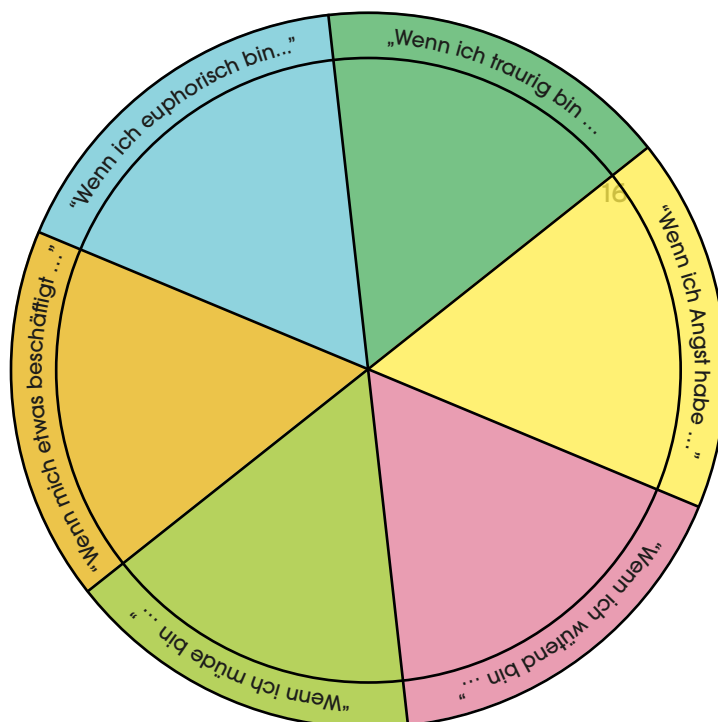
1. Erkennen, **an wen man sich wenden kann**, und die Gemeinschaft der Gruppe stärken.

Materialien

- ☐ Großer Plakatkarton
- ☐ Filzstifte
- ☐ Aufkleber oder kleine Karten

4.2.2. Ablauf der Aktivität:

1. Zeichne auf einem Plakat ein Rad, das in Abschnitte unterteilt ist:
 - „Wenn ich traurig bin ...“
 - „Wenn ich Angst habe ...“
 - „Wenn ich wütend bin ...“
 - „Wenn ich müde bin ...“
 - „Wenn mich etwas beschäftigt ...“
2. Jeder Schülerin erhält einen Aufkleber/eine Karte und schreibt: **eine Person aus der Klasse oder eine Handlung**, die in diesem Fall helfen könnte.
 - Sie kleben ihre Karten in den passenden Abschnitt.
 - Die Ergebnisse werden gemeinsam gelesen, um die verfügbaren Unterstützungsnetze sichtbar zu machen.
3. Reflexionsfragen:
 - „**An wen kannst du dich in unserer Gruppe wenden?**“
 - „**Wie können wir eine Klasse sein, die füreinander sorgt?**“
4. Diese Aktivität stärkt Zugehörigkeitsgefühl, Empathie und gegenseitige Unterstützung.



Checkliste der Materialien – alle Aktivitäten

Tag 1: Gesundheit und Bedürfnisse

1.1 Emotionale Sicherheitsregeln

- ☐ Plakatkarton oder Tafel
- ☐ Filzstifte
- ☐ Liste der Regeln (kann ausgedruckt oder an die Tafel geschrieben werden)

1.2 Gespräch: Was beeinflusst meine psychische Gesundheit?

- ☐ Tafel oder Pinnwand
- ☐ Kreide oder Filzstifte
- ☐ Haftnotizen (optional)

1.3 Poster: Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen

- ☐ Plakatkartons (1 pro Gruppe)
- ☐ Filzstifte
- ☐ Buntstifte
- ☐ Tische für kooperatives Arbeiten
- ☐ Klebeband oder Platz zum Aufhängen der Poster

1.4 Tagesabschluss

- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Filzstifte
- ☐ Haftnotizen (optional)

Tag 2: Wie geht es mir und wie geht es den anderen?

2.1 Wie fühle ich mich?

- ☐ Zeichnungen aus der freiwilligen Aufgabe von Tag 1 (falls durchgeführt)
- ☐ Emotionskarten (sehr empfohlen)
- ☐ Text der geführten Meditation
- ☐ Stühle im Kreis

2.2 Wie können sich die anderen fühlen?

- ☐ Zeichenblatt (1 pro Schüler*in)
- ☐ Buntstifte oder Filzstifte

2.3 Warum fühle ich mich manchmal schlecht?

- ☐ Stühle für die Arbeit in Paaren

2.4 Tagesabschluss + freiwillige Aufgabe

- ☐ Kein spezielles Material erforderlich

Tag 3: Wer kann mir helfen?

3.1 Wer kann mir helfen?

- ☐ Tafel oder gut sichtbares Plakat
- ☐ Filzstifte
- ☐ Stühle im Kreis

3.2 Meine Help Card

- ☐ Kleine Karten oder Plakatkartons (1 pro Schüler*in)
- ☐ Filzstifte oder Buntstifte

3.3 Wie helfen wir jemandem, dem es nicht gut geht?

- ☐ Karten mit Fragen für die Gruppenarbeit
- ☐ Blätter zum Notieren von Ideen
- ☐ Filzstifte
- ☐ Tische oder Stühle für Gruppen von 3–5 Schüler*innen

3.4 Rollenspiel: Hilfe üben

- ☐ Karten mit Situationen / Szenarien
- ☐ Freier Raum zum Darstellen von Szenen

3.5 Modulabschluss

- ☐ Kein spezielles Material erforderlich

Ergänzende Aktivitäten

4.1 Mein emotionales Thermometer

- ☐ Karte mit gezeichnetem Thermometer (1 pro Schüler*in)
- ☐ Buntstifte
- ☐ Emotionskarten oder Liste mit Emotionswörtern

4.2 Das Unterstützungsrad der Klasse

- ☐ Plakatkartons oder Blätter
- ☐ Filzstifte
- ☐ Platz für die Arbeit in Paaren oder Kleingruppen



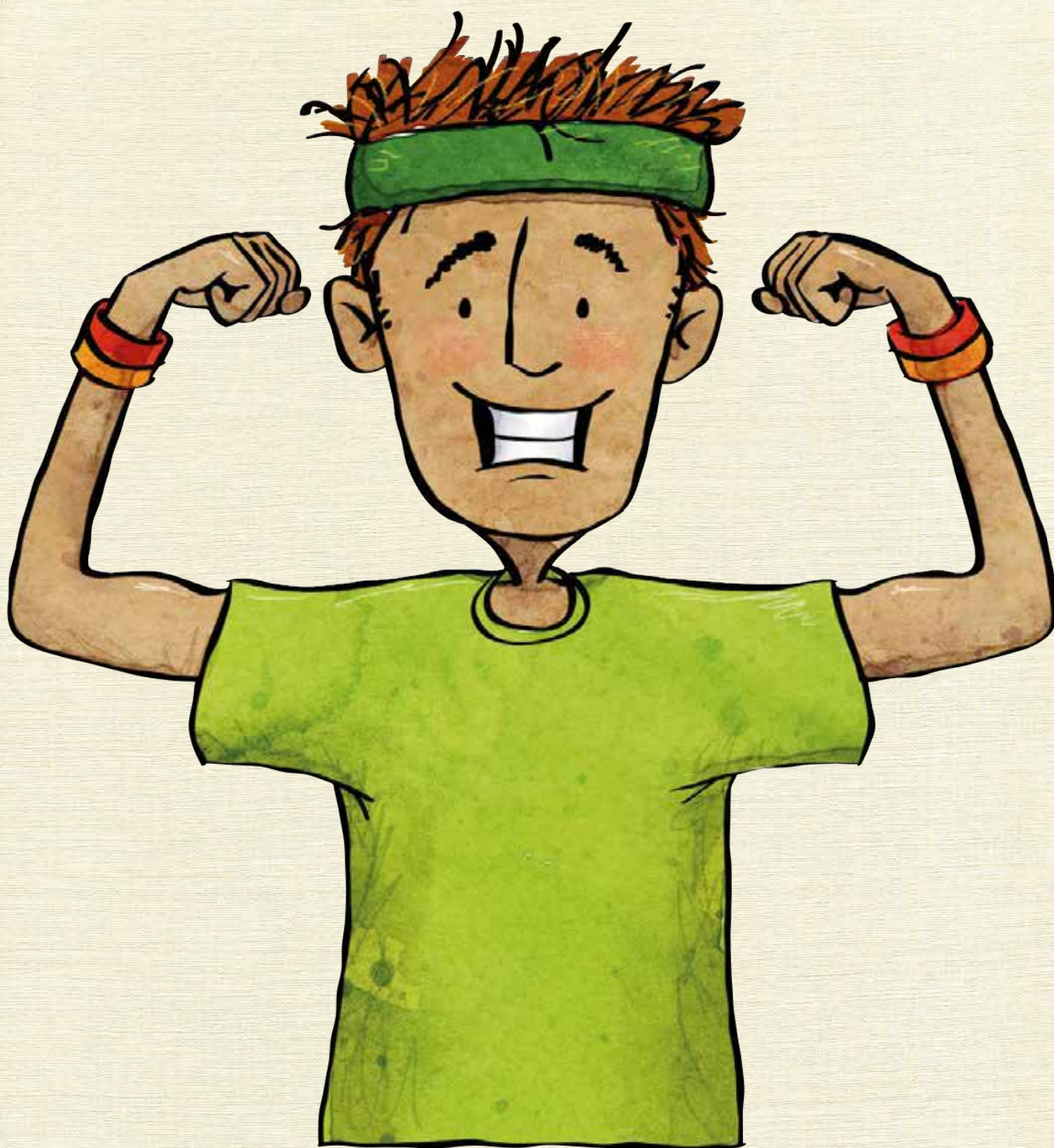
Entspannt





Gelangweilt





Stark





Motiviert





Beschämt





Beleidigt





Glücklich





fleißig





Verwirrt





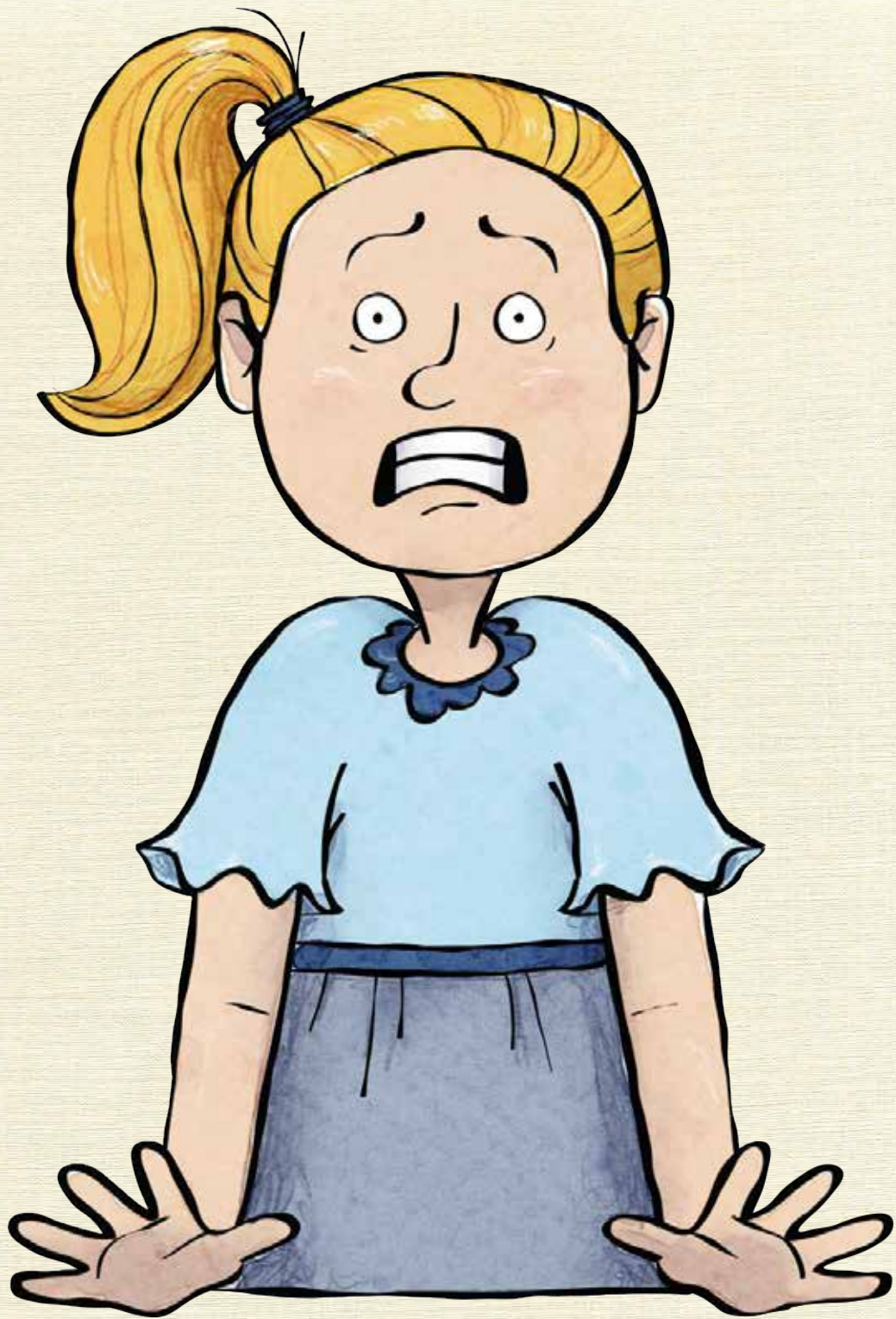
Wach





Überrascht





Ängstlich





Stolz





Ausgeschlossen





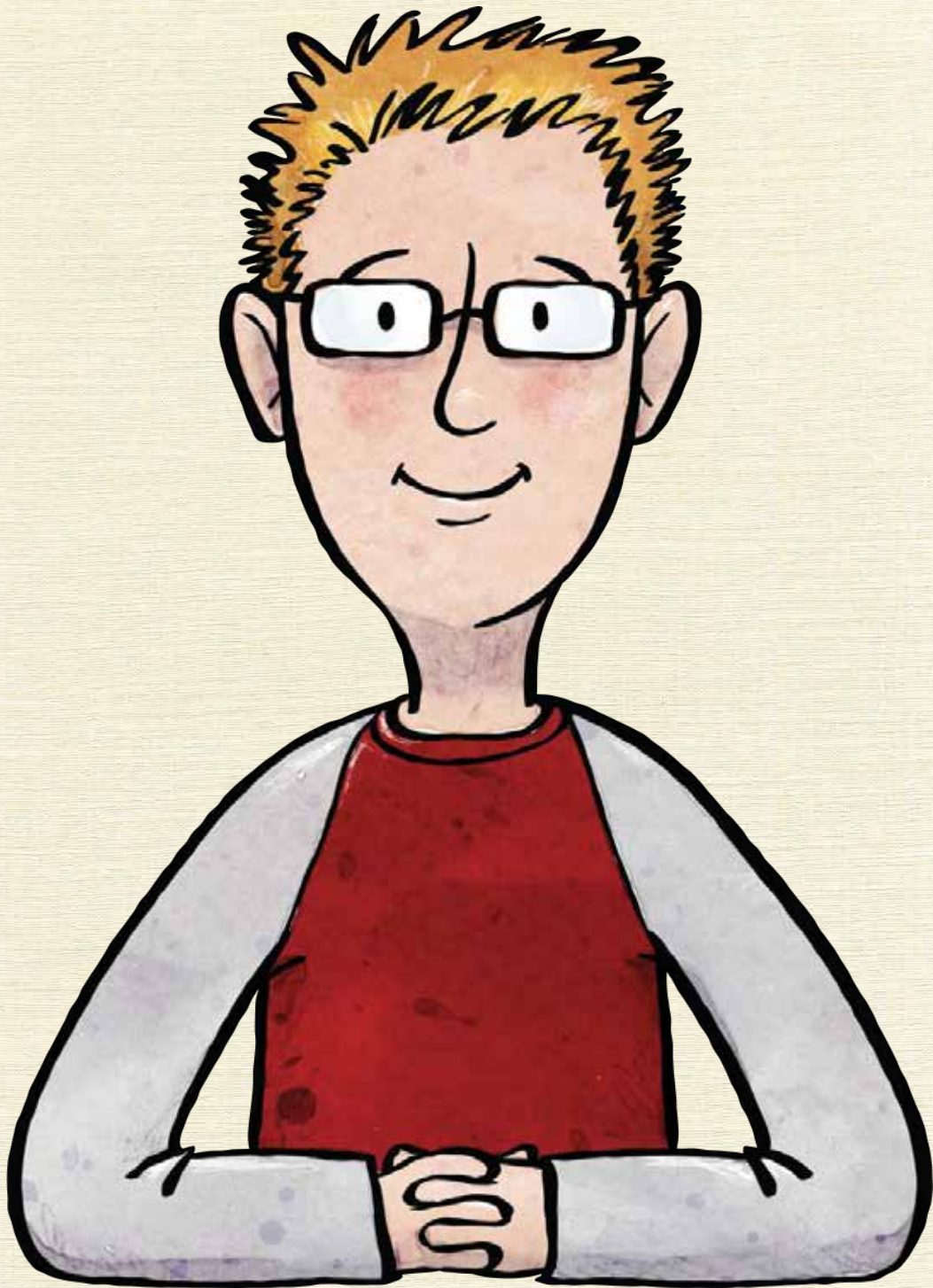
Müde





Albern





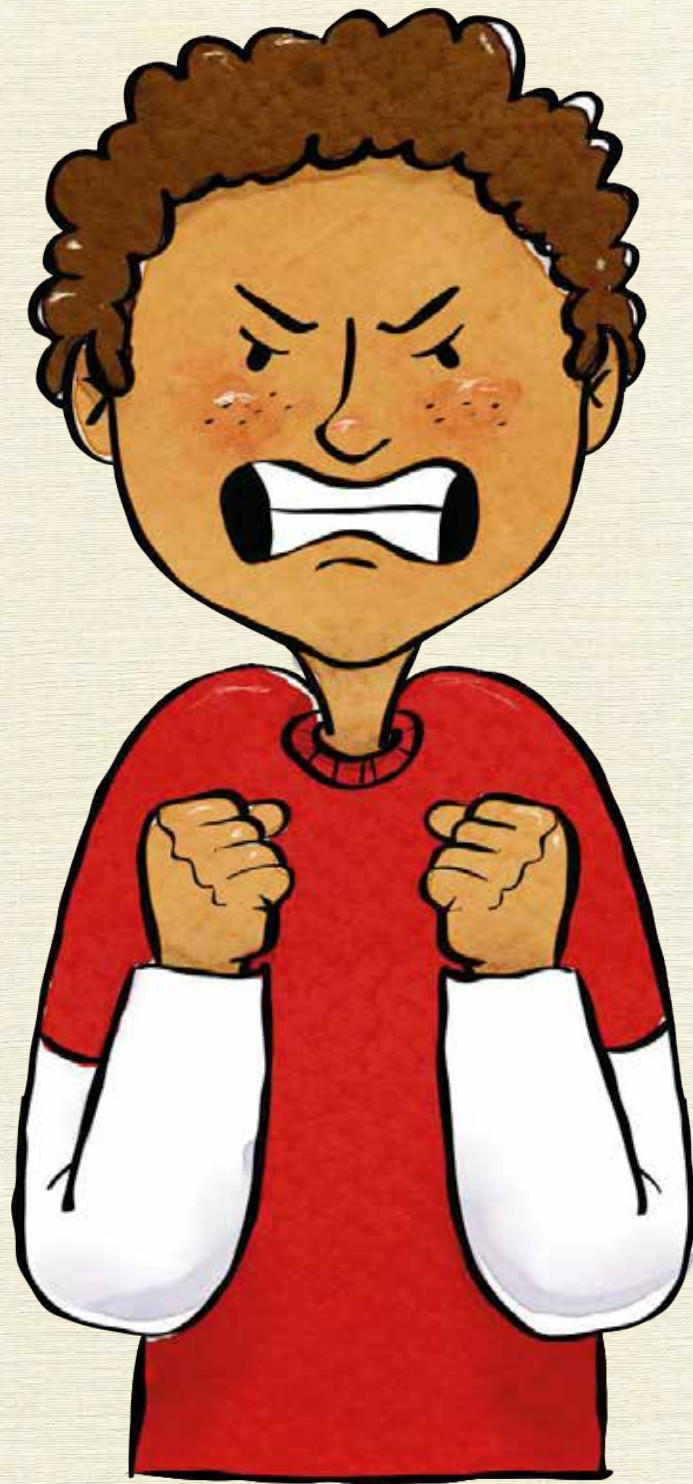
Aufmerksam





Gesund





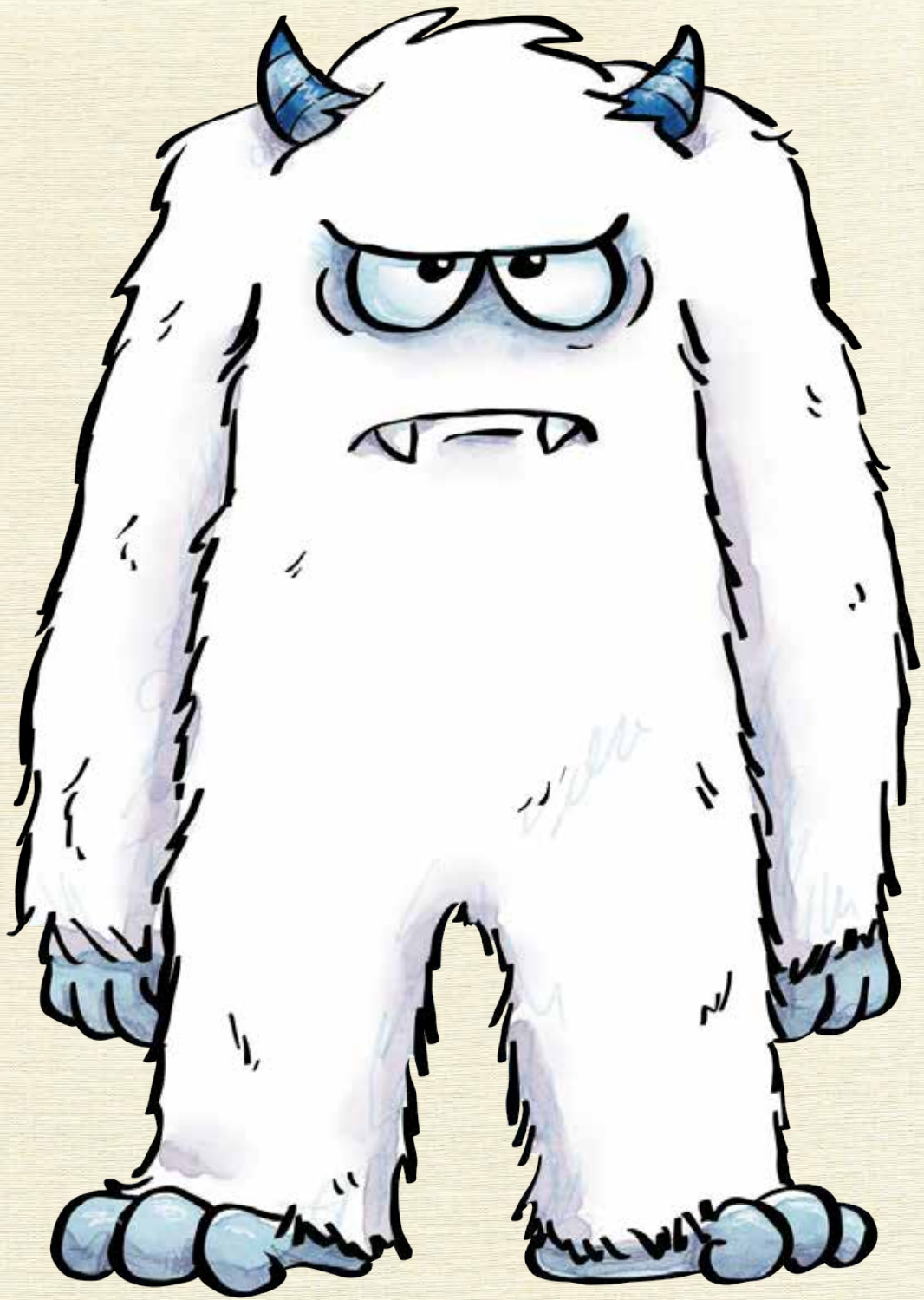
Wütend





Erstaunt





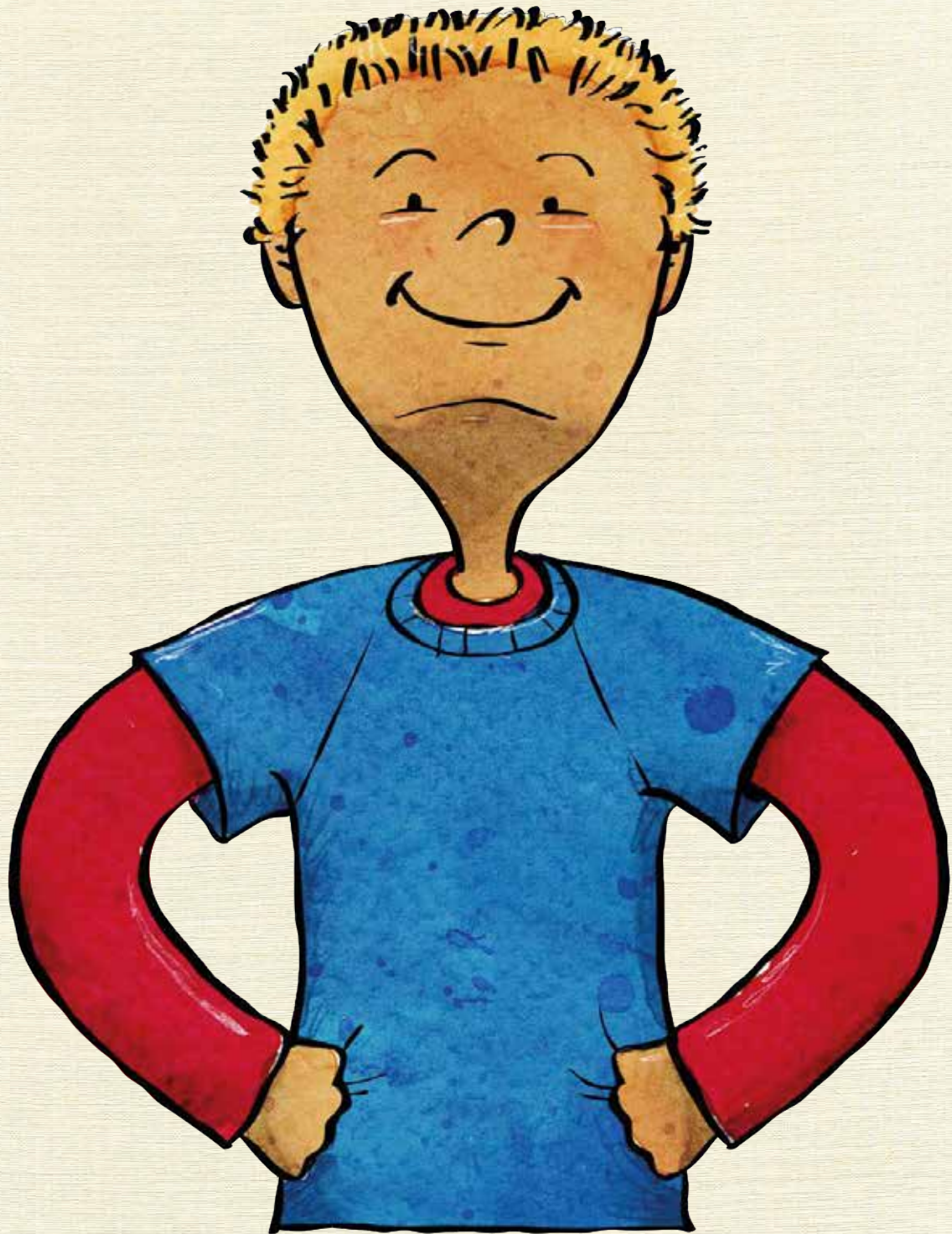
Irgendwie komisch





Wütend





Mutig





Traurig





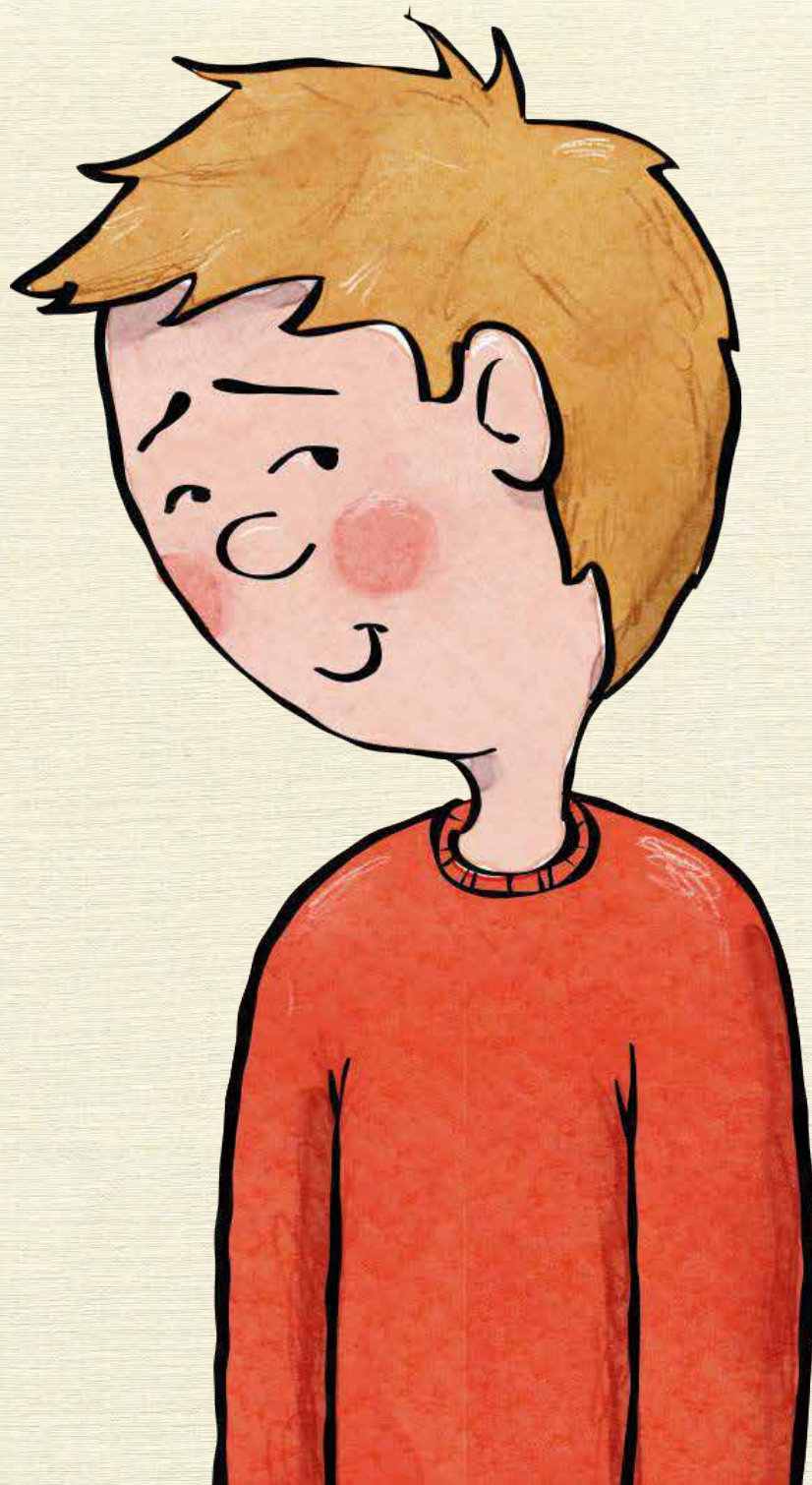
Amüsiert





Nervös





Schüchtern





Enttäuscht





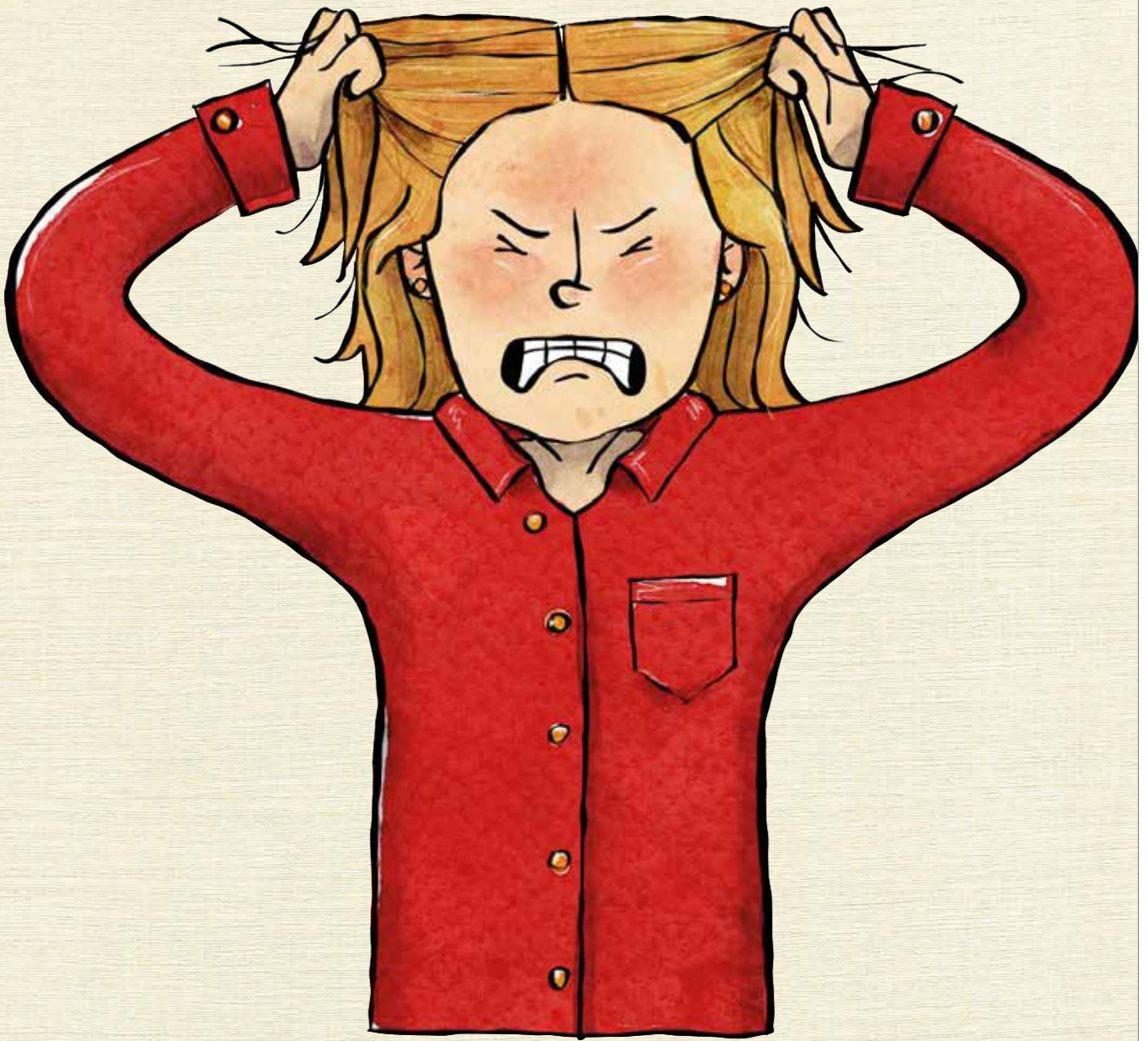
Neugierig





Durstig





Frustriert





Begeistert





Wie merke ich, dass eine Freundin besorgt oder nervös ist?

Was kann ich tun, wenn ich sehe, dass sich jemand allein fühlt?

Wie kann ich zeigen, dass mir jemand wichtig ist, ohne seinen*ihren Raum zu verletzen?

Was kann ich sagen, um jemanden zu ermutigen, der entmutigt ist?

Wie kann ich helfen, wenn jemand nicht weiß, wie man um Hilfe bittet?

Was kann ich tun, wenn jemand wütend oder frustriert ist?

Wie kann ich wirklich zuhören, wenn mir jemand von seinen Problemen erzählt?

Was kann ich tun, wenn jemand um Hilfe bittet, ich aber nicht weiß, wie ich helfen soll?

Wie kann ich ein guter Freund / eine gute Freundin sein, wenn jemand Angst hat oder besorgt ist?

Auf welche Anzeichen kann ich achten, um zu erkennen, dass jemand Unterstützung braucht?

Was kann ich tun, wenn ich sehe, dass eine Freundin abgelehnt oder ausgeschlossen wird?

Wie kann ich jemandem helfen, der Angst davor hat, sich zu irren?

Was kann ich sagen, wenn eine Mitschülerin besorgt wirkt, aber nicht spricht?

Wie kann ich Unterstützung zeigen, ohne der anderen Person ein schlechtes Gefühl zu geben?

Was kann ich tun, damit sich jemand sicher und gehört fühlt?

Zwei Freund*innen streiten sich und fühlen sich beide verletzt. Was kannst du tun, um ihnen zu helfen, den Konflikt zu lösen?

Eine Freundin wirkt in der Öffentlichkeit fröhlich, aber du merkst, dass er*sie heimlich besorgt und traurig ist. Was kannst du tun, um zu unterstützen?

Eine Mitschülerin sagt: „Mir ist alles egal“ und zieht sich von der Gruppe zurück. Was kannst du tun?

Eine Mitschülerin ist traurig und möchte nicht spielen. Was machst du?

Eine Freundin ist sehr wegen etwas besorgt. Was sagst du?

Jemand weint nach der Pause. Wie kannst du helfen?

Ein Kind wird wütend und zieht sich von der Gruppe zurück. Was würdest du tun?

Du siehst, dass eine Freundin in der Pause allein ist. Was machst du?

Jemand stolpert und verletzt sich am Knie. Wie reagierst du?

Eine Mitschülerin fühlt sich vor einer Klassenarbeit unsicher. Was sagst du?

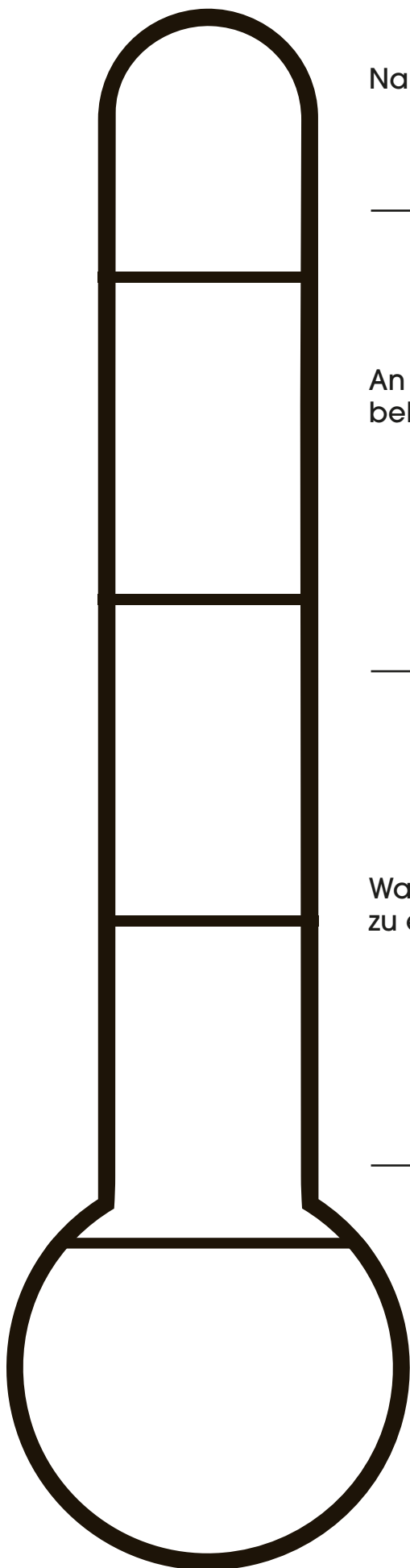
Eine Freundin ist wegen einer Präsentation im Unterricht nervös. Wie machst du ihm*ihr Mut?

Eine Mitschülerin fühlt sich bei einem Gruppenspiel ausgeschlossen. Wie hilfst du?

Eine Freundin fühlt sich allein, weil er*sie nicht weiß, mit wem er*sie spielen soll. Wie unterstützt du ihn*sie?

Jemand ist gereizt und schreit ohne erkennbaren Grund. Wie reagierst du?

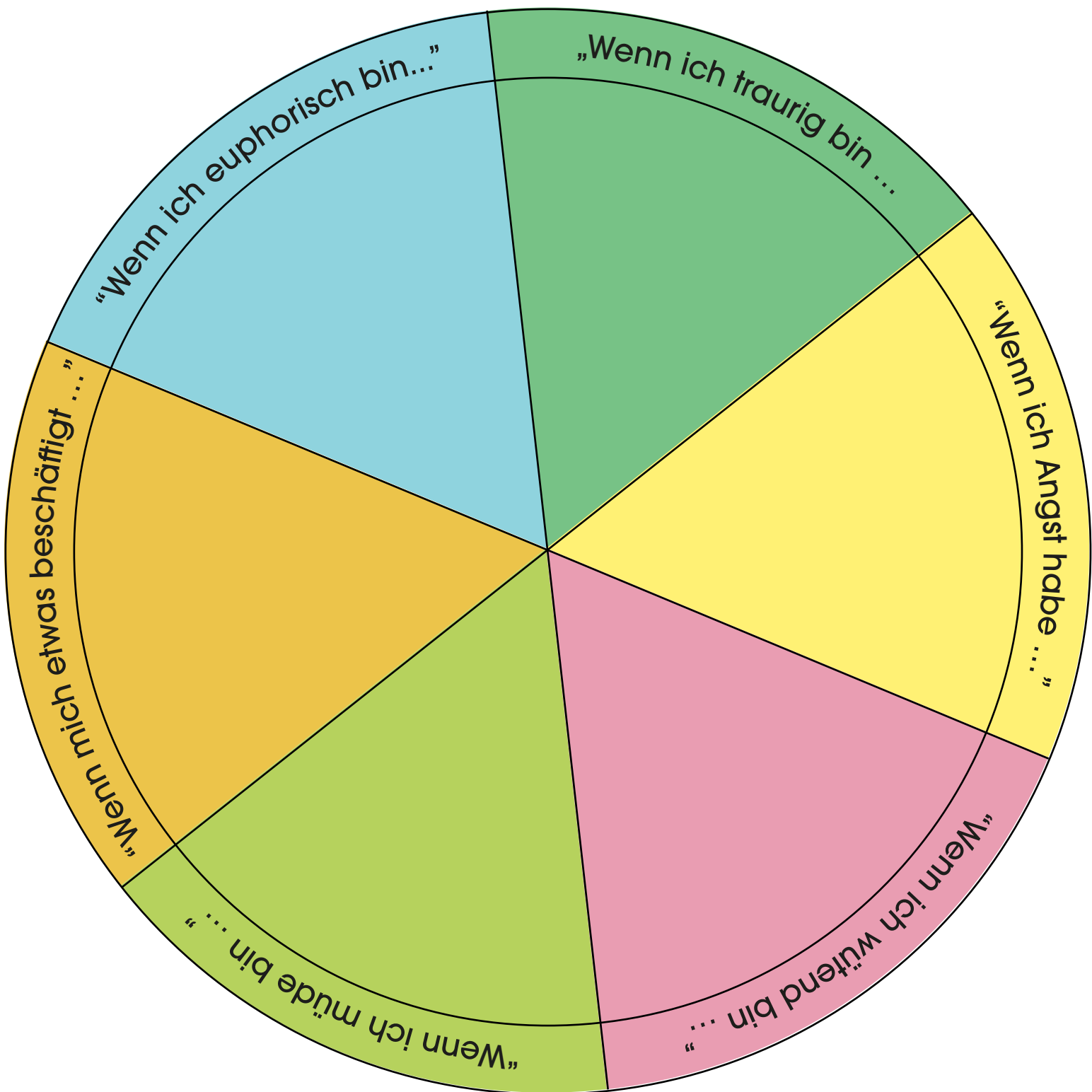
Du merkst, dass eine Freundin traurig ist, weil er*sie etwas Wichtiges verloren hat. Was sagst du?



Name der Emotion:

An wen kannst du dich wenden, um Hilfe zu bekommen?

Was hat dir geholfen, dein Thermometer zu senken oder zu erhöhen?





Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

