

Hilfe in Anspruch nehmen

Zielgruppe

- 3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS sind ermutigt, sich Hilfe zu holen, wenn sie alleine nicht weiterkommen
- SuS wissen, wo und bei wem sie Hilfe holen können

Arbeits- und Sozialformen

- Gruppenarbeit
- Plenum

Zeitfenster

- Ca. 2 Lektionen

Vorbereitung/Material

- Internetzugang zur Seite: www.wie-gehts-dir.ch
- Plakat



Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
20'	<p><u>Hilfe in Anspruch nehmen – eine gute Erfahrung</u></p> <p>Die LP 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 gut getan? 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 SuS 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 SuS mit der Aufgabe ergangen ist und geht auf Fragen ein. Schlussvotum der Lehrperson: «Menschen erleben immer wieder Situationen, in denen sie merken, dass sie alleine nicht weiterkommen und Unterstützung brauchen.»</p>	

	<p>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>	
15'	<p><u>Wohin kannst du dich wenden?</u> Die SuS recherchieren, welche Beratungsstellen es für Jugendliche gibt und stellen die Ergebnisse zusammen.</p> <p>Dazu suchen die SuS in 3-er Gruppen über die Homepage www.wie-gehts-dir.ch (--> Impulse für die Psyche --> Um Hilfe fragen) Informationen zu verschiedenen Fachstellen (ca. 2 pro Gruppe) heraus. Sie orientieren sie sich dabei an folgenden Fragen:</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? 	Internet-zugang
20'	<p>Im Plenum werden nun die Fachstellen und ihre Angebote von den Gruppen vorgestellt und zusammengetragen. Mögliche Form: auf einem grossen Plakat.</p> <p>Wichtig ist auch nachzufragen, wer noch weitere Fachstellen oder Anlaufstellen kennt, die man ergänzen kann. Gibt es z.B. eine Schulsozialarbeit an der Schule? Gibt es bereits einen Flyer, eine Zusammenstellung von Hilfsangeboten für Jugendliche?</p> <p>Idealerweise wird das Endergebnis den SuS auf eine Art zugänglich gemacht, damit es nicht vergessen geht. (Plakat hängen lassen, Foto davon abgeben für ins Portemonnaie, ...)</p>	Plakat o.ä.
15'	<p><u>Abschlussreflexion</u> Gemeinsam wird überlegt, wen man (neben den Fachstellen und vielleicht für alltäglichere Herausforderungen) im direkten, persönlichen Umfeld um Hilfe fragen kann.</p> <p>Mit wem könnt ihr reden? Über welche Themen? Wann spricht ihr jemanden aus dem Umfeld an, wann wendet man sich eher an eine Fachstelle? Weshalb? Was ist euch dabei wichtig damit ihr um Hilfe fragt? ...</p>	

Quelle: Wie geht's dir? Unterrichtsmodule für die Sekundarstufe I, Kampagne «Wie geht's dir? (Hrsg.). 2019
https://www.wie-gehts-dir.ch/assets/files/Unterrichtsmodule_WGD_Sekl_web.pdf Download (23.1.2020).

Adressen, Links für weitere Unterstützung

– Information und Prävention

- Berner Gesundheit

<http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/>

– Beratung

- Berner Gesundheit

<http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/suchtberatung/>

Mailadresse für Feedbacks:

praevention@beges.ch