

# Lebenswert

## Zielgruppe

- 2. / 3. Zyklus

## Kompetenzen

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

## Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Plenum

## Zeitfenster

- 30 Minuten

## Vorbereitung/Material

- Notizmaterial

## Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p><b>Was macht mir Freude?</b></p> <p>Die SuS sammeln in Einzelarbeit zehn Antworten auf die Frage: Was macht mir Freude? Bedingung ist, dass diese Tätigkeiten oder Gegenstände für weniger als 10 Franken zu haben sind. Diese Bedingung erschwert die Aufgabe – für bestimmte Jugendliche vielleicht sogar in einem Mass, das sie als Zumutung empfinden. Aber auch sie werden mit einigem Überlegen auf Ideen kommen. Es ist gerade die Absicht, den Blick auf unscheinbare «Glücklichmacher» zu lenken, die ohne bestimmte materielle Voraussetzungen erreichbar sind. Damit ist die Hoffnung verbunden, dass einseitig pessimistische Sichtweisen auf das eigene Leben relativiert werden.</p>	Notizmaterial
15'	<p><b>Auswertung</b></p> <p>Nach der Einzelarbeit wird eine Auswahl an Vorschlägen an der Tafel gesammelt. Gelingt es, sich in der Klasse auf eine gemeinsame Hitliste mit 10 Nennungen zu einigen?</p> <p><i>Falls dieser Vorschlag explizit im Zusammenhang mit dem Thema Suizid angewendet wird, ermöglicht es diese Übung zu einer positiven Sichtweise auf das Leben zurückzukommen. Dabei ist es nicht notwendig, noch einmal ausdrücklich auf das Thema Suizid zu sprechen zu kommen. Darüber hinaus ist es denkbar, dass dieser Vorschlag gänzlich unabhängig vom Thema Suizid zur Anwendung kommt. Der positive Blick aufs Leben lässt sich losgelöst von diesem Kontext stärken.</i></p>	

### Zwischen Lebenslust und Lebensfrust



#### Eine Unterrichts- und Interventionshilfe zur Suizidprävention

Einleitung: Jugendsuizid öffnet den Blick für das Leben ..... 3  
 Kapitel 1: Suizid als Thema für die Schule? Eine Auslegeordnung ..... 5  
 Kapitel 2: Suizid und suizidale Entwicklung: Warum nur kommt es so weit? ..... 8  
 Kapitel 3: Allgemeine Suizidprävention bei Kindern ..... 15  
 Kapitel 4: Allgemeine Suizidprävention bei Jugendlichen ..... 24  
 Kapitel 5: Suizid als Unterrichtsthema ..... 29  
 Kapitel 6: Suizidale Jugendliche erkennen und unterstützen ..... 42  
 Kapitel 7: Suizid und Suizidversuch in der Schule ..... 56  
 Kapitel 8: Verarbeitung eines Todesfalles in der Schule ..... 59  
 Zum Weiterlesen: Bücher und Webadressen ..... 71

	<i>Achtung: Scheint es für jemanden in der Klasse ganz und gar unmöglich, die gestellte Aufgabe zu lösen? Steckt dahinter möglicherweise ein Unvermögen, positive Aspekte des eigenen Lebens wahrzunehmen? Wie liessen sich Aspekte der Selbstwirksamkeit herauslocken?</i>	
--	---	--

Quelle:

Högger, D. (2010). Zwischen Lebenslust und Lebensfrust: eine Unterrichts- und Interventionshilfe zur Suizidprävention. Aarau: Institut Weiterbildung und Beratung, Abteilung Aargau. Download am 22.2.2019

<https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung>

Adressen, Links für weitere Unterstützung

- Information und Prävention
  - o Berner Gesundheit, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung:  
<https://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/>