



## Krisen gehören zum Leben

### Zielgruppe

- 3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS erkennen, dass Suizidgedanken nicht ein Ausdruck von Krankheit sind, sondern von unbewältigten Problemen und Verzweiflung.
- Die SuS kennen wichtige Merkmale, die auf eine Krise oder gar Suizidgefährdung hinweisen.
- SuS kennen konkrete Anlaufstellen, die in Krisen unterstützen können.

### Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Teamarbeit
- Diskussion im Plenum

### Zeitfenster

- 2 Lektionen

### Vorbereitung/Material

- Fallbeschreibung Tanja
- Grüne und gelbe Zettel/Post-it
- Plakat

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>Alle SuS lesen die «Fallbeschreibung Tanja». Danach überlegen sich die SuS in Einzelarbeit folgende Fragen dazu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlebe ich manchmal ähnliche Stimmungsschwankungen wie Tanja?</li> <li>• Was macht mich traurig oder hilflos?</li> <li>• Wie gehe ich damit um?</li> <li>• Wie gelingt es mir, mit Schwierigkeiten umzugehen?</li> </ul>	Fallbeschreibung Tanja

#### 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

Zeit	Inhalt	Material
20'	<p><b>Diskussion und Austausch eigener Erfahrungen im Plenum</b></p> <p>Wichtig ist als Abschluss, dass die LP vermittelt, dass Stress und Krisen zum Leben gehören und Suizid eine Extremform davon ist. Betonen Sie, dass viele Jugendliche in irgendeiner Form Unsicherheiten erleben und sogar hin und wieder an Suizid denken, auch wenn nur vereinzelt sich ein Leid antun. Dabei ist es wichtig, dass Sie nur die Suizidgedanken als selbstverständlich darstellen, nicht aber den Suizid. Beschreiben Sie, weshalb es schwierig ist, über den Suizid und Suizidgedanken zu sprechen.</p> <p>Betonen Sie, dass Suizid aus der Unfähigkeit heraus geschieht, die eigenen Probleme angemessen zu lösen. Machen Sie deutlich, dass Suizid eine Verzweiflungstat ist. Unterstreichen Sie, dass nicht alle Probleme alleine gelöst werden müssen und können und es ein Zeichen von Stärke ist, wenn sich jemand Hilfe holt - auch und gerade bei "kleineren" Schwierigkeiten. Vor allem für männliche Jugendliche ist das keineswegs selbstverständlich.</p> <p><i>Je nachdem, wie vertrauensvoll das Klima in der Klasse ist, kann offen diskutiert werden. Andernfalls notieren die SuS ihre Gedanken auf einen Zettel und geben diesen der LP ab. Die LP kann danach einen Überblick über die Antworten in der Klasse geben, ohne dass Rückschlüsse auf einzelne SuS möglich sind.</i></p>	
20'	<p>In <b>Teamarbeit</b> sehen sich die SuS nochmals die Fallbeschreibung von Tanja an. Dabei suchen sie aus dem Text Merkmale heraus, die auf die Krise oder gar eine Suizidgefährdung hinweisen. Diese werden auf grüne Zettel notiert.</p> <p>Zusätzlich überlegen die Teams, an welchen weiteren Merkmalen man ev. eine Gefährdung erkennen könnte. Diese werden auf gelbe Zettel notiert.</p>	Grüne und gelbe Post-it
35'	<p>Im <b>Plenum</b> werden nun alle Merkmale an der Tafel gesammelt und kategorisiert (Verhaltensweisen, Aussagen ...).</p> <p>Wichtig ist auch hier, dass die LP darauf hinweist, dass einzelne Merkmale noch nicht zwingend auf eine Suizidgefährdung hinweisen. Erst wenn mehrere Anzeichen gleichzeitig und wiederholt auftauchen, muss von einer Gefährdung ausgegangen werden.</p> <p>Gemeinsam werden zum Abschluss Handlungsmöglichkeiten überlegt wie man</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reagieren kann, wenn man eine Gefährdung bei jemand anderem wahrnimmt (z.B. ein Freund/eine Freundin) und</li> <li>• selber in einer Krise steckt.</li> </ul>	Plakat

Die gesammelten Personen/Anlaufstellen können z.B. auf einem Plakat notiert und im Schulzimmer aufgehängt werden.

*Hinweis für die LP: Achtung: Tut sich jemand in der Klasse bei diesem Thema durch besonderen Eifer, durch auffällige Zurückhaltung oder durch unpassende Beiträge hervor? Welches könnten die Gründe dafür sein?*

## Quelle

- Högger, D. (2010). Zwischen Lebenslust und Lebensfrust: eine Unterrichts- und Interventionshilfe zur Suizidprävention. Aarau: Institut Weiterbildung und Beratung, Abteilung Aargau.  
Download (25.11.2021): <https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung>

## Fallbeschreibung Tanja

Tanja ist 15 und gehört zu den Klassenbesten. Sie schafft den Schulstoff mit Links. Nur ist ihr das anscheinend nicht wichtig. Tanja ist hübsch, sagen die anderen. Aber alle Äusserlichkeiten wie Make-up findet sie oberflächlich. Sie selbst mag sich nicht, hasst ihren Namen - wer heisst schon Tanja! Sie wirkt oft abwesend und verschlossen, stiert Löcher in die Luft und redet nicht mit den anderen. Sie kleidet sich ausschliesslich in schwarz und hat meist übergrosse Kopfhörer auf. So kann sie sich ganz in ihre eigene Musikwelt zurückziehen.

Immer weniger wird sie von ihren Kolleginnen und Kollegen angesprochen. Sie ist so empfindlich und total schnell eingeschnappt. Früher hat sie jedes Jahr ein grosses Geburtstagsfest gemacht, die Party zum 15. Geburtstag hat sie aber kurzfristig wieder abgesagt. Am liebsten möchte sie von allen verstanden sein, ohne dass sie sich erklären muss. Mit ihrer besten Freundin spricht sie nicht mehr. "Deprohäufen" hat Jenny sie im Streit genannt. Am liebsten würde sich Tanja jederzeit wegbeamen können und an einer anderen Stelle wiedererscheinen.

Insgeheim wünscht sich Tanja, so wie ihr ein Jahr älterer Bruder Philipp zu sein. Immer fällt ihm alles zu. Er ist beliebt, alle wollen immer mit ihm abmachen. Manchmal wird sie deswegen auch sehr wütend auf ihn. Er traut sich einfach alles, dieser Strahlemann! Und gleichzeitig sind seine Bekanntschaften doch nichts als oberflächlich.

Tanja ist launisch und hat meist keine Energie, irgendetwas anzupacken. Am liebsten zieht sie sich in ihr Zimmer zurück, liest und schreibt Tagebuch. Zeichnungen macht sie auch viele. Nie darf die jemand sehen. Ihren Stil findet sie, im Vergleich zu anderen, schrecklich. Die Gleichaltrigen, die nur in die Badi gehen oder sich sonst wie vergnügen, findet sie oberflächlich. Tanja glaubt nicht an ein Leben nach dem Tod. Sie will lieber, dass dann alles vorbei ist. Sie sammelt Todesanzeigen und hat sich überlegt, ihr Zimmer schwarz zu streichen.

Morgen steht der alljährliche Ausflug in den Europapark an. Ihr Vater kann leider nicht mitkommen, wieder mal beruflich unterwegs. Philipp will aber unbedingt mit ihr nach Rust fahren; er will sie aufheitern. Na ja, ein Versuch ist es wert, und ausserdem hat sie ihren Bruder dann mal ganz für sich, hofft sie jedenfalls. Einerseits freut sie sich und andererseits hat sie Stress. Das letzte Mal waren sie als ganze Familie zusammen dort. Früher war immer alles so viel cooler. Sie könnte losheulen. Wie das wohl zu zweit sein wird? Was wenn sie wieder nicht mithalten kann?

Wäre doch jemand zu Hause. Der Vater ist auf Geschäftsreise, wie so oft. Die Mutter fehlt ihr. Würde sie doch jemand verstehen und zuhören. Zum Glück gibt es die Musik! Was hat das alles für einen Sinn? Manchmal ist ihr alles zu viel und sie mag nicht mehr. Vor kurzem hat sie verschiedene Dinge verschenkt, die sie - wie sie sagt - nicht mehr braucht.

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