

Take Care in der Schule



Unterrichtsmaterialien zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Angewandte Psychologie und Gesundheit



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Das Gesamtprojekt **Take Care** wird finanziell unterstützt durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG).

Das Projekt **Take Care in der Schule** wurde möglich gemacht durch die finanzielle Unterstützung von:





Lehrpersonenkommentar Sekundarstufe I

Unterrichtsmaterialien zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen

Projekt Take Care in der Schule



Inhalt Lehrpersonenkommentar

1. Teil: Allgemeiner Teil	3
1.1 Wichtiges auf einen Blick	3
1.2 Hinweise zur Unterrichtsgestaltung: Was gilt es besonders zu beachten beim Thema psychische Gesundheit im Unterricht?	6
1.3 Bezug zum Lehrplan 21	7
2. Teil: Sachinformationen zu den fünf Unterrichtseinheiten.....	8
2.1 Sachinformationen Unterrichtseinheit 1: Psychische Störungen: Ab wann sollte ich mir Sorgen machen?.....	8
2.2 Sachinformationen Unterrichtseinheit 2: Ansprechen hilft: Freund:innen unterstützen	9
2.3 Sachinformationen Unterrichtseinheit 3: Stress und Entspannung sowie Selbstwert	9
2.4 Sachinformationen Unterrichtseinheit 4: Einsamkeit	10
2.5 Sachinformationen Unterrichtseinheit 5: Glück	11
3. Teil: Detaillierte Unterrichtsplanungen	11
3.1 Unterrichtsplanung U1: Psychische Störungen: Ab wann sollte ich mir Sorgen machen?	11
3.2 Unterrichtsplanung U2: Ansprechen hilft: Freund:innen unterstützen	13
3.3 Unterrichtsplanung U3: Stress und Entspannung sowie Selbstwert	14
3.4 Unterrichtsplanung U4: Einsamkeit	17
3.5 Unterrichtsplanung U5: Glück	19
Quellen	20



Unterrichtsmaterialien zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen – Take Care in der Schule

1. Teil: Allgemeiner Teil

1.1 Wichtiges auf einen Blick

Art und Umfang der Materialien

Sie erhalten fertig ausgearbeitete Unterrichtsmaterialien zum Thema psychische Gesundheit für die Sekundarstufe I (Zyklus 3 Lehrplan 21). Die Materialien bestehen aus **20 Bausteinen** – die zu **5 Unterrichtseinheiten** zusammengefasst werden können – und dem hier vorliegenden **Lehrpersonenkommentar**.

Übersicht Unterrichtseinheiten und Bausteine

Unterrichtseinheit 1: Psychische Störungen: Ab wann sollte ich mir Sorgen machen?

<i>Baustein</i>	<i>Teilbaustein</i>
A: Einstieg ins Thema psychische Störungen > Fallbeispiel Lena	–
B: Einführung ins Thema psychische Störungen	B1 > Lehrpersoneninformation zu Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos B2 > Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos
C: Vertiefung psychische Störungsbilder	C1 > Flipchart-Ausstellung psychische Störungsbilder C2 > Texte zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen C3 > Selbstständige Recherche: Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen C4 > Fragensammlung und Kreuzworträtsel zu den 11 Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen (Zusatzmaterial**)
D: Wo kriege ich Informationen und Beratung zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit > Internetquiz	–

Unterrichtseinheit 2: Ansprechen: Freund:innen unterstützen

<i>Baustein</i>	<i>Teilbaustein</i>
A: Einführung ins Thema Ansprechen hilft	A1 > Lehrpersoneninformation zu Kurzpräsentation <i>Ansprechen hilft</i> und Erklärvideos A2 > Kurzpräsentation <i>Ansprechen hilft</i> und Erklärvideos
B: Allgemeine Gesprächsregeln	B1 > Dos und Don'ts B2 > Diskussionsrunde
C: Höre zu! > Carl Rogers und die Technik des aktiven Zuhörens	–
D: Ansprechen konkret	D1 > Wichtige Gesprächs- und Zuhörregeln beim Ansprechen psychisch belasteter Freund:innen D2 > Rollenspiele: psychisch belastete Freund:innen ansprechen



Unterrichtseinheit 3: Stress und Entspannung sowie Selbstwert

Baustein	Teilbaustein
A: Stress und Entspannung – Grundlagenwissen	A1 > Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut? Informationstext mit Fragen und Lösungen
	A2 > Lernzielüberprüfung Teil Stress und Entspannung: Fragen und Lösungen
B: Stress und Entspannung – meine persönlichen Erfahrungen	B1 > Stressprotokoll: Was stresst?
	B2 > Was hilft?
C: Entspannung erleben!	C1 > Drei Entspannungsmethoden im Klassenverbund ausprobieren
	C2 > Entspannungsmethoden selbstständig ausprobieren und anwenden
D: Selbstwert	D1 > Taylor Swift und Co.: berühmte Personen und ihre guten Eigenschaften
	D2 > Adjektivlisten gute Eigenschaften
	D3 > Meine guten Eigenschaften und Stärken: Gedankenreise und grafische Darstellung

Unterrichtseinheit 4: Einsamkeit

Baustein	Teilbaustein
A Einsamkeit – Einführung und Grundlagenwissen	A1 > Aussagen von Betroffenen und Basisinformationen zum Thema
	A2 > Strassenbefragung
	A3 > Das Gegenteil von Einsamkeit
B Ursprung, Funktion und Gefahr von Einsamkeit – Lernvideo <i>Einsamkeit</i> mit Fragen und Lösungen	
C Einsamkeit – Was hilft?	C1 > Erfahrungsberichte von Betroffenen
	C2 > Angebote gegen Einsamkeit
D Einsamkeit in der Kunst	D1 > Einsamkeit in Gemälden
	D2 > Einsamkeit in der Musik

Unterrichtseinheit 5: Glück

Baustein	Teilbaustein
A: Glück – Grundlagenwissen	A1 > Lehrpersoneninformation zu Präsentation Glück
	A2 > Präsentation Glück
	A3 > Arbeitsblatt und Lösungen zu Präsentation Glück
	A4 > Schulhausumfrage: Was macht glücklich?
B: Glücksforschung	B1 > Lehrpersoneninformation zu Präsentation Glücksforschung
	B2 > Präsentation Glücksforschung
	B3 > Arbeitsblatt und Lösungen zu Präsentation Glücksforschung
	B4 > Sei optimistisch: Tipps für eine glücksfördernde Denkhaltung
C: Gutes tun macht glücklich – gute Taten und Glücksbingo	
D: Meine persönliche Glückssammlung und Leiterispiet	



Wie können Sie die Materialien einsetzen?

Alle Materialien sind so konzipiert, dass sie direkt im Unterricht eingesetzt werden können.

Bausteine:

Die Bausteine folgen einer logischen Abfolge. Jeder Baustein kann auch einzeln und unabhängig von den anderen verwendet werden. Beinhaltet ein Baustein mehrere Dokumente und Teilaufgaben, so ist er in Teilbausteine unterteilt, z.B. *Baustein B von Unterrichtseinheit 1 ist unterteilt in: Teilbaustein B1 und Teilbaustein B2*. Jeder Baustein enthält:

a) Lehrpersoneninformationen zu den Bereichen:

- Inhalt/Methode
- Lernziele
- Zeitaufwand (Richtzeiten)
- benötigte Materialien
- mögliche Vorgehensweisen in Form von Unterrichtsschritten
- zum Teil: Hinweise zu Erweiterung/Differenzierung (Kennzeichnung mit: **)

Baustein A: Stress und Entspannung - Grundlagenwissen
> Teilbaustein A1: Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut? Informationstext mit Fragen und Lösungen

Information für Lehrperson

Übersicht: Teilbaustein A1
(S. 2-7):

Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut?
Informationstext mit Fragen und Lösungen

Inhalt/Methode:
Vermittlung von theoretischen Grundlagen und Basisinformationen zum Thema Stress und Entspannung mithilfe von Informationstext und Fragen zum Text

Lernziele:
Die Schüler:innen:
– kennen die Funktion und Auswirkungen von Stress
– wissen, weshalb Entspannung wichtig ist für ihr Wohlbefinden und ihre psychische Gesundheit

Richtzeit:
30 Minuten

Material:
– Lesetext/Informationstext: Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut?
– Arbeitsblatt: Fragen zum Text
– Lösungsblatt: Lösungen zu den Fragen

Erweiterung/Differenzierung:

b) alle benötigten Dokumente für die Schüler:innen, zum Beispiel: Arbeitsblätter, Lösungsblätter zu den Arbeitsblättern, Theorietexte, Kreuzworträtsel etc.

Arbeitsblatt Schüler:in Name: _____

Informationstext: Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut?
Fragen zum Text (Teil 1)

Aufgabe:
Beantworte die folgenden Fragen mit Hilfe des Texts.

1. Wieso entsteht Stress?

Unterrichtseinheiten:

Zu den ersten drei **Unterrichtseinheiten U1 bis U3** wurden Unterrichtsplanungen erstellt, die die einzelnen Bausteine miteinander verbinden. So stehen Ihnen drei fertig ausgearbeitete Unterrichtseinheiten zur Verfügung, die mit minimalem Aufwand eingesetzt werden können. Auch die Bausteine der **Unterrichtseinheiten U4 oder U5** bilden zusammen ein sinnvolles Grosses und Ganzes und können von Ihnen direkt eingesetzt werden. Bei den Unterrichtsplanungen (ab S. 11) handelt es sich um eine mögliche Vorgehensweise, die von Ihnen entsprechend den Bedürfnissen Ihrer Klasse angepasst werden kann und soll. Bei den Zeitangaben handelt es sich um Richtzeiten. Falls Sie mehrere Unterrichtseinheiten durchführen, macht es bezüglich der Reihenfolge Sinn, die *Unterrichtseinheit 1 Psychische Störungen: Ab wann sollte ich mir Sorgen machen?* vor der *Unterrichtseinheit 2 Ansprechen: Freund:innen unterstützen* einzusetzen.



1.2 Hinweise zur Unterrichtsgestaltung:

Was gilt es besonders zu beachten beim Thema psychische Gesundheit im Unterricht?

Rahmenbedingungen und Klassenregeln

Schüler:innen verfügen über unterschiedliche Vorerfahrungen zum Thema psychische Gesundheit. Einige werden direkt und andere indirekt betroffen sein. Als Beispiel ist hier das Thema Suizid zu nennen. Hat eine jugendliche Person einen solchen im Umfeld erlebt, kann dessen Thematisierung im Unterricht bei dieser Person zu sehr starken Emotionen führen, die nicht unbedingt nach aussen wahrnehmbar sein müssen. Eine wiederholte Ermutigung der Lehrperson, dass Jugendliche, die der Unterrichtsinhalt (auch im Nachgang) stark beschäftigt, sich bei ihr oder der schulischen Sozialarbeit melden sollen, um in Einzelgesprächen darüber sprechen zu können, ist wichtig. Eine gute Beziehung zwischen Lehrperson und Klasse ist dabei sehr hilfreich. Es wird empfohlen, regelmässig die Stimmungslage der Schüler:innen abzuholen: *Wie fühlst du dich? Wie war die Lektion für dich?* Dazu können auch Skalenfragen von 1 bis 10 eingesetzt werden, z.B. *Wie gut fühlst du dich auf einer Skala von 1 bis 10* (1 bedeutet: *nicht gut*, 10 bedeutet *sehr gut*). Sie als Lehrperson kennen Ihre Klasse genau und können am besten abschätzen, welche Materialien Sie wie einsetzen können. Ein sorgsamer Umgang mit dem Thema ist zentral.

Das Festlegen von **Klassenregeln** schafft einen sicheren Rahmen und fördert ein respektvolles Klassenklima. Folgende Regeln werden empfohlen:

- Niemand muss etwas Persönliches von sich preisgeben, wenn er oder sie das nicht möchte. Das Wahren der eigenen Grenzen ist als Stärke zu werten.
- Alle Übungen und Aufgaben sind freiwillig. Deren Inhalt sollte folglich im Voraus angekündigt werden z.B.: *Wir werden jetzt ein Video schauen, in dem es um Suizidgedanken geht. Möchte jemand nicht mitschauen?* (→ Ersatzbeschäftigung bereitstellen). Sinn und Zweck der Aufgaben sollten immer wieder thematisiert werden (z.B. bei den Entspannungsübungen).
- Alles, was gesagt wird, wird mit Respekt behandelt und bleibt in der Klasse. Schutz vor Auslachen und Mobbing → klares Eingreifen der Lehrperson.
- Alle Rollenspiele sind fiktiv: aktiv «in die Rolle schlüpfen» und «aus der Rolle schlüpfen».
- Kleingruppenbildung: eher durch Zufall als nach bereits bestehenden Gruppen.
- Abmachungen/Regeln gemeinsam ausarbeiten, evtl. notieren und im Schulzimmer aufhängen.

Umgang mit Unterrichtsstörungen

Erfahrungsgemäss begegnen Schüler:innen dem Thema offen und interessiert. Sollte sich eine Schüler:in nicht auf das Thema einlassen können und gleichzeitig den Unterricht stören, wird empfohlen, die Person sachlich, bestimmt und wertschätzend zu fragen, ob sie mitarbeiten will. Falls ja, muss sie sich an die Regeln halten. Falls nein, gilt es eine Ersatzbeschäftigung zur Hand zu haben (beispielsweise eine Stillarbeit im Klassenzimmer oder in einer anderen Klasse).

Informationen aus dem Internet

Es ist ratsam, im Zusammenhang mit dem Thema psychische Gesundheit Jugendlichen immer geeignete Webseiten vorzugeben. Im Internet findet sich eine Fülle an Informationen. Viele sind gut, aber nicht alle sind geeignet. Nachfolgend finden Sie eine Auswahl von guten Internetseiten zum Thema psychische Gesundheit.



Empfehlenswerte Internetseiten für Jugendliche (Auswahl)

www.147.ch Pro Juventute	Beratung und Informationsvermittlung für Kinder und Jugendliche (u.a. Telefon, Chat, E-Mail)
www.feel-ok.ch	– Informationsvermittlung für Kinder und Jugendliche und ihre Bezugspersonen – Konkrete Übungen (z.B. Atemübungen) – Unterrichtsmaterialien für Lehrpersonen
www.wie-gehts-dir.ch	– Informationsvermittlung (z.B. Emotionen-ABC, Gesprächstipps, Selbst-Check) – Unterrichtsmaterialien für Lehrpersonen
www.jugendundmedien.ch	Informationsportal für Bezugspersonen und Fachpersonen zur Förderung der Medienkompetenz (z.B. Flyer Medienkonsum nach Altersklassen in 17 Sprachen verfügbar oder Medienvertrag erstellen)
www.safezone.ch	Online-Beratung zu Suchtfragen (Betroffene, Bezugspersonen, Fachpersonen)
www.tschau.ch	E-Beratung und Jugendinformation

Empfehlenswerte Internetseiten zum Thema Schule und Gesundheit für Fachpersonen (Auswahl)

https://www.bildungundgesundheit.ch/	Bildung und Gesundheit Netzwerk Schweiz: Empfehlungen und Handlungsleitfäden zum Thema
https://phzh.ch/de/Dienstleistungen/materialien-fuers-schulfeld/planungshilfen-gesundheit-praevention/	Pädagogische Hochschule Zürich: Planungshilfe Gesundheitsförderung und Prävention Lehrplan 21
https://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/	Radix Schweizerische Gesundheitsstiftung: Übersicht Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schule
https://www.schulnetz21.ch/gesundheitspsychische-gesundheit	Schulnetz 21 Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen

1.3 Bezug zum Lehrplan 21

Der Lehrplan 21 sieht vor, das Thema psychische Gesundheit im Unterricht immer wieder aufzugreifen (Spiralcurriculum). Unsere Materialien weisen folgende Bezüge zum Lehrplan 21 auf, unterteilt nach fachlichen und überfachlichen Kompetenzen:

Fachliche Kompetenzen

Religionen, Kulturen, Ethik RKE.1.1 können menschliche Grunderfahrungen beschreiben und reflektieren. a. können in Erzählungen und Berichten prägende Lebenserfahrungen entdecken und interpretieren (z.B. Glück, Erfolg, Scheitern, Beziehung, Selbstbestimmung, Krankheit, Krieg) RKE.5.1 können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen. a. können ihre Erfahrungen und Interessen einbringen, ihre Stärken und Talente beschreiben und sich in verschiedenen Situationen (z.B. Bewerbung, neue Gruppe) entsprechend vorstellen. b. kennen Möglichkeiten, mit Spannungssituationen und Stress umzugehen. c. kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (z.B. Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Sucht, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren. RKE.5.4. können Gemeinschaft aktiv mitgestalten. a. lernen auf Gefühle und Bedürfnisse zu achten, Spannungen wahrzunehmen und wo nötig auszuhalten. RKE.5.5. können verschiedene Lebenslagen und Lebenswelten erkunden und respektieren. b. können Anteil nehmen, wie Menschen mit schweren Erfahrungen und Benachteiligungen umgehen, indem sie ihre Perspektive einnehmen (z.B. Verlust, Behinderung, Krankheit, Flucht, traumatische Erfahrungen). RKE.5.6. können Anliegen einbringen, Konflikte wahrnehmen und mögliche Lösungen suchen. c. kennen Diskussionsformen und Kommunikationsregeln (z.B. auf andere eingehen, Feedback, Nonverbales) und können diese anwenden.
Wirtschaft, Arbeit, Haushalt WAH 4.1. Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten. a. können den Zusammenhang unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erklären (z.B. Ernährung, Bewegung, Entspannung, Körperhaltung, Arbeitsbedingungen, Belastungen). b. können im Alltag Bedingungen, Situationen und Handlungsweisen erkennen und benennen, die für die Gesundheit eine förderliche bzw. abträgliche Wirkung haben (z.B. Genuss, Sucht, Bewegung). c. erkennen Gesundheit als Ressource und können sowohl Herausforderungen als auch Strategien für deren Erhaltung benennen.



Überfachliche Kompetenzen

Personale Kompetenzen

- können eigene Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken.
- können ihre Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren.
- können auf ihre Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen.

Soziale Kompetenzen

- können sich aktiv und im Dialog an der Zusammenarbeit mit anderen beteiligen.
- können aufmerksam zuhören und Meinungen und Standpunkte von andern wahrnehmen und einbeziehen.
- können sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich darüber klar werden, was diese Person denkt und fühlt.
- können Menschen in ihren Gemeinsamkeiten und Differenzen wahrnehmen und verstehen.
- können respektvoll mit Menschen umgehen, die unterschiedliche Lernvoraussetzungen mitbringen oder sich in Geschlecht, Hautfarbe, Sprache, sozialer Herkunft, Religion oder Lebensform unterscheiden.

2. Teil: Sachinformationen zu den 3 Unterrichtseinheiten

2.1 Sachinformationen Unterrichtseinheit 1:

Psychische Störungen: Ab wann sollte ich mir Sorgen machen?

Häufigkeit psychischer Störungen: Psychische Störungen sind häufig. In der Schweiz ist jährlich etwa ein Drittel der Bevölkerung betroffen (BAG, 2022). Über die Hälfte aller psychischen Störungen treten dabei bereits im Kindes- und Jugendalter auf. In einer Schulklasse von 20 Schüler:innen sind durchschnittlich 2 bis 4 psychisch erkrankt (Kielsing et al., 2011; Petermann, 2005).

Multikrise: Früher fanden Krisen mit zeitlichen Abständen statt. Seit der Coronapandemie und dem Ukraine-Krieg spricht man von einer Zeit der Multikrise, da Krisen gleichzeitig stattfinden. Aktuell – Stand Frühjahr 2024 – belasten Jugendliche etwa der Ukraine-Krieg, die drohende Energiekrise und die Lage im Nahen Osten besonders stark. Die Multikrise beeinflusst die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen negativ. Früherkennung, Prävention und Entstigmatisierung von psychischen Störungen sind zentral, da unbehandelte Störungen oft einen chronischen Verlauf annehmen, zu massiven Beeinträchtigungen in unterschiedlichen Lebensbereichen führen können und häufig bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben. Betroffen ist die erkrankte Person selbst, ihre Familie, das Schulsystem und die Gesellschaft als Ganzes. So können sich psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter negativ auf den Lernerfolg auswirken und den Einstieg in die Arbeitswelt beeinträchtigen oder gar verunmöglichen. Auch langfristige negative Auswirkungen auf die Beziehungsfähigkeit, die körperliche Gesundheit und die Lebensqualität sind möglich (Hale et al., 2015).

Anzeichen für psychische Erkrankungen: Anzeichen, die auf eine psychische Erkrankung bei einer jugendlichen Person hindeuten können, sind oft unspezifisch und schwer abgrenzbar von Verhaltens- und Denkweisen, die im Rahmen von «normalen pubertären Krisen» auftreten können. Zahlreiche Symptome sind möglich wie beispielsweise:

- *Rückzug, grübeln, sich sorgen (internalisierende Symptome: siehe unten)*
- *Regelbrechendes Verhalten, körperliche Unruhe und Spannung (externalisierende Symptome: siehe unten)*
- *Psychosomatische Beschwerden: Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen*
- *Schlafstörungen, starke Gewichtsveränderungen*
- *Leistungsabfall, Schulverweigerung, Schulangst*
- ...

Auffällig sind plötzliche Verhaltensänderungen. Auch können der Leidensdruck bei der Person selbst (oder ihrem Umfeld) sowie die Zeitdauer der Symptome Hinweise geben. Symptome lassen sich in die zwei Gruppen: **internalisierende** und **externalisierende Symptome** unterteilen. Internalisierende Symptome werden von der betroffenen Person nach innen gerichtet (z.B. Rückzug, grübeln, sich



Sorgen machen, Angst). Sie sind nach aussen nicht immer erkennbar und betreffen öfters Mädchen als Jungen. Externalisierende Symptome werden nach aussen gerichtet (z.B. aggressives oder regelbrechendes Verhalten) und sind meist gut wahrnehmbar vom Umfeld. Da internalisierende Verhaltensweisen im Unterschied zu externalisierenden nicht zu Unterrichtsstörungen führen, werden sie leichter übersehen. Es gilt daher, ein spezielles Augenmerk auf internalisierende Symptome zu legen.

Keine Verdachtsdiagnosen erstellen: Diagnosen sollten nur von Fachpersonen und keinesfalls von Schüler:innen selbst gesprochen werden. Im Rahmen der Unterrichtseinheit 1 geht es darum, ein Gefühl zu entwickeln, wann jemand Hilfe benötigen könnte.

Wichtig ist, dass Sie als Lehrperson für mögliche Anzeichen sensibilisiert sind und wissen, wie Sie konkret vorgehen können. Es empfiehlt sich, in einem ersten Schritt, im Rahmen eines persönlichen Gesprächs mit der Schüler:in, die Verhaltensbeobachtungen sorgsam anzusprechen (siehe Unterrichtseinheit 2). Weiter hilfreich ist meist auch ein Austausch mit anderen schulischen Bezugspersonen (z.B. Schulleitung, Kollegium) sowie die Dokumentation Ihrer Beobachtungen und Ihres Vorgehens. Möglich ist auch eine anonyme Schilderung des Falls beim Schulpsychologischen Dienst. Wünschenswert ist, dass auf Einzelschulebene konkrete Handlungsleitfäden bestehen, wie in einem solchen Fall vorgegangen wird (vergleiche: www.bildungundgesundheit.ch).

2.2 Sachinformationen Unterrichtseinheit 2: Ansprechen hilft: Freund:innen unterstützen

Ansprechen hilft: Bei einem Verdacht auf psychische Probleme sollte die betroffene Person von Ihnen als Lehrperson behutsam und empathisch angesprochen werden. Sollte sich die Situation nach dem Gespräch nicht bessern oder haben Sie von Beginn weg das Gefühl, dass ein stärkeres Eingreifen nötig ist, macht es Sinn, sich fachliche Unterstützung zu suchen.

Im Rahmen von Unterrichtseinheit 2 lernen Schüler:innen, wie sie belastete Freund:innen ansprechen können. Dazu eignen sich «Ich-Botschaften», mit welchen die eigenen Beobachtungen und die eigene Besorgnis geschildert werden können. Wichtig ist, der betroffenen Person zu vermitteln, dass man für sie da ist und sie ernst nimmt. Ein wertefreies aktives Zuhören ist zentral (vergleiche Unterrichtsmaterialien Unterrichtseinheit 2). Zudem ist es wichtig, dass die helfenden Schüler:innen ihre eigenen Grenzen wahrnehmen und wahren. Sie müssen wissen, wo sie bei Bedarf Unterstützung erhalten (z.B. www.147.ch).

Verständlicherweise haben viele Personen Respekt davor, jemanden auf mögliche psychische Probleme anzusprechen. Einige Menschen befürchten auch, dass sie so womöglich die Probleme der betroffenen Person noch verschlimmern könnten. Hinzuschauen und die betroffene Person, wie oben beschrieben, anzusprechen, ist enorm wichtig.

2.3 Sachinformationen Unterrichtseinheit 3: Stress und Entspannung sowie Selbstwert

Situation Schweiz: Rund ein Drittel der Schweizer Kinder und Jugendlichen im Alter von 9 bis 15 Jahren weist ein hohes Stresserleben auf, wobei Mädchen stärker betroffen sind als Jungen und das Stresserleben mit zunehmendem Alter ansteigt. Die Schule gilt als wichtiger Stressor. Belastend sind unter anderem Prüfungen und Hausaufgaben (Albrecht et al., 2021).

Stress als Schutzmechanismus und die Wichtigkeit von Entspannung: Stress hat die Funktion, den Körper vor einer potenziellen Gefahr zu schützen. Entsprechend versetzt sich der Körper in eine Art «Alarmzustand». Das Verstehen der körperlichen Vorgänge ist wichtig, damit der Sinn und Zweck von Entspannungsübungen nachvollzogen werden kann. Dauerstress kann krank machen.

Entspannung hilft, den Körper wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, was nötig ist, um psychisch gesund zu bleiben. Entspannung kann gelernt und trainiert werden, genauso wie Fussballspielen oder das Spielen eines Musikinstruments. Wichtig ist, im Alltag eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.



Drei Säulen der Stresskompetenz: Gert Kaluza (2018) unterscheidet drei Säulen der Stresskompetenz. Ein gutes Stressmanagement setzt bei allen drei Säulen an. Unsere Materialien decken alle drei Säulen ab.

1	Instrumentelle Stresskompetenz: setzt direkt bei den Stressoren an Ziel: Entstehung von Stress verhindern z.B. Problemlösestrategien wie Zeitplan oder To-do-Listen, Kompetenzaufbau Take Care in der Schule Unterrichtseinheit 3: Was hilft? → Problemlösestrategien
2	Mentale Stresskompetenz: setzt bei den persönlichen stressverstärkenden Denkmustern an (z.B. Perfektionismus) Ziel: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln z.B. sich der eigenen Stärken bewusst werden Take Care in der Schule Unterrichtseinheit 3: Selbstwert → Meine guten Eigenschaften
3	Regenerative Stresskompetenz Ziel: bereits entstandenen Stress reduzieren, sich erholen z.B. Entspannungstechniken, geniessen, genügend Schlaf Take Care in der Schule Unterrichtseinheit 3: Entspannung erleben! → Entspannungsmethoden ausprobieren

Quelle: Gert Kaluza (2018): *Gelassen und sicher im Stress* (Abbildung wurde verändert).

2.4 Sachinformationen Unterrichtseinheit 4: Einsamkeit

Einsamkeit beschreibt ein als negativ wahrgenommenes Gefühl im Zusammenhang mit als ungenügend oder fehlend wahrgenommenen sozialen Kontakten. Oder anders ausgedrückt: Die tatsächlichen sozialen Kontakte einer Person entsprechen nicht den von ihr gewünschten sozialen Kontakten. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, das von aussen nicht sichtbar ist und daher erfragt werden muss. *Alleinsein* und *einsam sein* sind nicht dasselbe. Eine Person kann sich inmitten einer Gruppe von Menschen befinden und sich trotzdem einsam fühlen. Umgekehrt kann eine Person allein sein und sich nicht einsam fühlen. Einsamkeit ist ein Gefühl, das jeder Mensch kennt (Luhmann, 2022). Einsamkeit ist in der Schweiz häufig, insbesondere bei jungen Menschen. Bei den 15- bis 24-jährigen Personen fühlt sich knapp jede dritte weibliche Person (32%) und jede fünfte männliche Person (22%) *ziemlich oder sehr häufig einsam* (Peter et al., 2023, S. 44). Umso wichtiger ist es, das Thema zu entstigmatisieren. Es werden verschiedene Arten von Einsamkeit unterschieden. Die vorübergehende Einsamkeit kennen alle Menschen. Sie wird beispielsweise erlebt, wenn man einen Freitagabend nicht allein verbringen möchte, aber niemanden findet, der mit einem etwas unternimmt. Die situationale Einsamkeit beschreibt eine Art von Einsamkeit, die nach sozialen Umbrüchen auftritt, wie zum Beispiel nach einer Trennung. Von chronischer Einsamkeit wird gesprochen, wenn sich jemand über längere Zeit einsam fühlt (ab ca. 2 Jahren) (Luhmann, 2022). Diese Art von Einsamkeit führt zu Stress und kann zu Krankheit führen (z.B. Depression). Chronisch einsame Menschen befinden sich in einer Art Teufelskreis (siehe Baustein B). Im Umgang mit Einsamkeit ist in einem ersten Schritt wichtig, dass das Gefühl akzeptiert werden kann. Niemand braucht sich für seine Einsamkeit zu schämen. Einsamkeit kann jede Person treffen. Ebenfalls wichtig ist, dass betroffene Personen versuchen, soziale Situationen möglichst objektiv zu betrachten. Chronisch einsame Menschen deuten soziale Interaktionen oft negativ, was zu einem geringeren Selbstvertrauen und sozial ungeschickterem Verhalten führen kann. Verzerrte Kognitionen sind veränderbar. Auch beispielsweise das aktive Zugehen auf andere kann im Umgang mit Einsamkeit hilfreich sein sowie das Kontakte knüpfen mit anderen Betroffenen.



2.5 Sachinformationen Unterrichtseinheit 5: Glück

Glück ist ein subjektives Gefühl, das individuell erlebt wird. Es werden mehrere Arten von Glück unterschieden, wie etwa Zufallsglück (z.B. Lottogewinn), Glückserlebnisse (ein Glücksgefühl von kurzer Dauer: z.B. Lieblingessen essen, Sonnenschein) oder Lebensglück (ein als länger anhaltendes / überdauerndes Gefühl von Glücksempfinden: z.B. Lebenszufriedenheit, Lebensqualität) (Bucher, 2009). Die vorliegende Unterrichtseinheit befasst sich mehrheitlich mit Glück als länger anhaltendes Grundgefühl (englisch: happiness). In zahlreichen Sprachen existieren mehrere Begriffe für Glück (z.B. englisch: luck, pleasure, happiness / französisch: chance, plaisir, bonheur). In der deutschen Sprache existiert lediglich ein Begriff für Glück. Daher müssen dessen unterschiedliche Bedeutungen dem Kontext entnommen werden.

Im Rahmen der Positiven Psychologie wurde in den letzten Jahrzehnten viel Glücksforschung betrieben. Die Positive Psychologie befasst sich mit den positiven Aspekten des menschlichen Lebens, wie Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit, wohingegen die klinische Psychologie sich mit psychischen Erkrankungen auseinandersetzt. Martin Seligman ist ein bekannter Vertreter der Positiven Psychologie. Von ihm stammt das PERMA-Modell, dessen fünf Elemente sollen laut Seligman zu einem glücklichen Leben beitragen:

P für positive Emotionen (z.B. die Fähigkeit Freude, Liebe, Dankbarkeit erleben zu können)

E für Engagement (die Fähigkeit Flow erleben zu können)

R für Relationship (zwischenmenschliche Beziehungen sind wichtig)

M Meaning für Bedeutung, Lebenssinn (das Streben nach Sinn)

A steht für Accomplishment (das Streben nach persönlichem Wachstum und Erfolg)
(siehe Baustein B1).

Seligmans Glücksformel: Glück = Vererbung (50%) + Lebensumstände (10%) + Wille (40%) besagt, dass ein grosser Teil des Glückserlebens durch den Willen einer Person (40%) beeinflussbar ist (Lyubomirsky, 2005; Seligman, 2002).

3. Teil: Detaillierte Unterrichtsplanungen

Nachfolgend sind die Unterrichtsplanungen für die drei Unterrichtseinheiten abgebildet:

- U1: *Psychische Störungen: Ab wann sollte ich mir Sorgen machen?*
- U2: *Ansprechen: Freund:innen unterstützen*
- U3: *Stress und Entspannung sowie Selbstwert*
- U4: *Einsamkeit*
- U5: *Glück*

3.1 Unterrichtsplanung U1: Psychische Störungen: Ab wann sollte ich mir Sorgen machen?

Kurzbeschreibung: Die Jugendlichen setzen sich mit verschiedenen psychischen Störungen auseinander und lernen wichtige Informationsquellen und Anlaufstellen zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit kennen. Die Schüler:innen erkennen Anzeichen, die darauf hinweisen, dass es einer Person nicht gut geht.

Zeitaufwand (Richtzeit): ca. 225 Minuten / 5 Lektionen

Lernziele:

Die Schüler:innen:

- kennen wichtige theoretische Grundlagen und Basisinformationen zum Thema psychische Störungen.
- kennen wichtige Merkmale verschiedener psychischer Störungen.
- können sich ein Bild davon machen, wie eine von einer psychischen Störung betroffene Person denken und fühlen könnte (Perspektivenwechsel und Empathie).
- kennen wichtige Informationsquellen und Anlaufstellen für Problemsituationen.

Bezug Lehrplan 21: siehe Lehrpersonenkommentar S. 7 und 8



Unterrichtsplanung U1

Die Bausteine sind gelb hinterlegt, deren Unterrichtsschritte sind den Bausteinen selbst zu entnehmen.

Abkürzungen: PL: Plenum, EA: Einzelarbeit, PA: Partnerarbeit, GA: Gruppenarbeit

Richt-zeit	Inhalt, Methode	Soz. - Form	Baustein/ Material
15	Einstieg Unterrichtseinheit 1 Interesse fürs Thema <i>psychische Störungen</i> wecken anhand eines Fallbeispiels. <i>Baustein A: Einstieg ins Thema psychische Störungen > Fallbeispiel Lena</i>	PL (PA)	Baustein A
10	Unterrichtsziele und Rahmenbedingungen Ziele der Unterrichtseinheit transparent machen (siehe Lernziele oberhalb) und Klärung der Rahmenbedingungen (siehe Lehrpersonenkommentar S. 6)	PL	Lehrpersonenkommentar
15	Vorwissen und Fragen Vorwissen der Schüler:innen abholen und Fragen zum Thema überlegen. 1. Die Schüler:innen tauschen zu zweit ihr Vorwissen zum Thema psychische Gesundheit/psychische Störungen aus und überlegen sich, welche Fragen sie haben. Stichworte (Vorwissen) und Fragen können auf Papierstreifen notiert werden. 2. Sammeln und bündeln von Vorwissen und Fragen im Plenum durch die Lehrperson. <i>Hinweis an Lehrperson: Die Fragen der Schüler:innen werden am Ende der Unterrichtsreihe wieder aufgegriffen, die Papierstreifen sollten aufbewahrt oder fotografiert werden.</i>	PL PA	– Papierstreifen – Stifte
25	Theoretische Grundlagen psychische Störungen Einführung ins Thema <i>psychische Störungen</i> mithilfe einer Präsentation und Erklärvideos. Vermittlung von wichtigen theoretischen Grundlagen und Basisinformationen zum Thema. <i>Baustein B: Einführung ins Thema psychische Störungen</i> – <i>Teilbaustein B1 > Lehrpersoneninformation zu Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos</i> – <i>Teilbaustein B2 > Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos</i>	PL	Baustein B: Teilbausteine B1, B2
100	Störungsbilder vertiefen Selbstständige Erarbeitung und Vertiefung eines psychischen Störungsbildes zu zweit mithilfe von vorgegebenen Lesetexten und geeigneten Webseiten. Präsentation im Rahmen einer Flipchart-Ausstellung im Klassenverbund. <i>Baustein C: Vertiefung psychische Störungsbilder</i> – <i>Teilbaustein C1 > Flipchart-Ausstellung psychische Störungsbilder</i> – <i>Teilbaustein C2 > Texte zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen</i> – <i>Teilbaustein C3 > Selbstständige Recherche: Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen</i> – <i>Teilbaustein C4 > Fragensammlung und Kreuzworträtsel zu den 11 Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen (Zusatzmaterial**)</i>	PL PA EA	Baustein C: Teilbausteine C1, C2, C3, C4
45	Informationsquellen und Anlaufstellen Kennenlernen von Informationsquellen und Anlaufstellen zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit mithilfe eines Internetquiz. <i>Baustein D: Wo kriege ich Informationen und Beratung zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit > Internetquiz</i>	PL EA	Baustein D
15	Abschluss Unterrichtseinheit 1 Abschluss der Unterrichtseinheit und Reflexion des Lernzuwachses. 1. Die Schüler:innen-Fragen aus der ersten Lektion werden wieder aufgegriffen und besprochen (Papierstreifen mit Fragen). 2. Cherry Picking – Rosinenpicken: <i>Was von all dem neuen Wissen ist sinnvoll für mich bzw. picke ich mir heraus?</i> 3. Individueller Eintrag im Lernjournal und/oder Austausch zu zweit. 4. Evtl. Ausblick auf das Thema der Unterrichtseinheit 2: <i>Wie kann man Freund:innen unterstützen, denen es psychisch nicht gut geht?</i>	PL GA EA	– Papierstreifen mit den Fragen der Schüler:innen (siehe Unterrichtsschritt <i>Vorwissen und Fragen</i>) – Lernjournal



3.2 Unterrichtsplanung U2: Ansprechen hilft: Freund:innen unterstützen

Kurzbeschreibung: Die Jugendlichen lernen, wie Personen angesprochen werden können, denen es nicht gut geht. Dazu werden geeignete Gesprächsstrategien erarbeitet und in Rollenspielen geübt.

Zeitaufwand (Richtzeit): ca. 225 Minuten / 5 Lektionen

Lernziele:

Die Schüler:innen:

- erkennen, dass es wichtig ist, psychisch belastete Personen anzusprechen.
- kennen wichtige allgemeine Gesprächsregeln und können diese anwenden und reflektieren.
- kennen die Technik des aktiven Zuhörens und können diese anwenden.
- sind in der Lage, psychisch belastete Personen in einer empathischen Art und Weise anzusprechen und ihre Besorgnis auszudrücken.

Bezug Lehrplan 21: siehe Lehrpersonenkommentar S. 7 und 8

Unterrichtsplanung U2

Die Bausteine sind gelb hinterlegt, deren Unterrichtsschritte sind den Bausteinen selbst zu entnehmen.

Abkürzungen: PL: Plenum, EA: Einzelarbeit, PA: Partnerarbeit, GA: Gruppenarbeit

Richt-zeit	Inhalt, Methode	Soz. - Form	Baustein/ Material
30	Einstieg Unterrichtseinheit 2 Interesse fürs Thema <i>Ansprechen hilft</i> – wie man mit Personen umgehen kann, die Hilfe benötigen wecken und Einführung ins Thema mithilfe einer Kurzpräsentation und Erklärvideos. <i>Baustein A: Einführung ins Thema Ansprechen hilft</i> – <i>Teilbaustein A1 > Lehrpersoneninformation zu Kurzpräsentation Ansprechen hilft und Erklärvideos</i> – <i>Teilbaustein A2 > Kurzpräsentation Ansprechen hilft und Erklärvideos</i>	PL	Baustein A: Teilbausteine A1, A2
10	Unterrichtsziele und Rahmenbedingungen Ziele der Unterrichtseinheit transparent machen (siehe Lernziele oberhalb) und Klärung der Rahmenbedingungen (siehe Lehrpersonenkommentar S. 6)	PL	Lehrpersonenkommentar
70	Allgemeine Gesprächsregeln und Diskussionsrunde Allgemeine Gesprächsregeln kennenlernen, repetieren und anwenden mithilfe von Arbeitsblatt und danach in Gruppendiskussion anwenden. <i>Baustein B: Allgemeine Gesprächsregeln</i> – <i>Teilbaustein B1: Dos und Don'ts</i> – <i>Teilbaustein B2: Diskussionsrunde</i>	PL PA GA	Baustein B: Teilbausteine B1, B2
45	Aktives Zuhören Die Technik des aktiven Zuhörens anwenden und reflektieren mithilfe von Arbeitsblatt und Rollenspielen. <i>Baustein C: Höre zu! > Carl Rogers und die Technik des aktiven Zuhörens</i>	PL EA PA	Baustein C
55	Belastete Personen konkret ansprechen Gesprächs- und Zuhörregeln sowie Vorgehensweise beim Ansprechen von psychisch belasteten Freund:innen/Personen kennenlernen. Die Schüler:innen üben sich in Rollenspielen im Ansprechen von psychisch belasteten Freund:innen. <i>Baustein D: Ansprechen konkret</i> – <i>Teilbaustein D1 > Wichtige Gesprächs- und Zuhörregeln beim Ansprechen psychisch belasteter Freund:innen</i> – <i>Teilbaustein D2 > Rollenspiele: psychisch belastete Freund:innen ansprechen</i>	PL EA PA	Baustein D: Teilbausteine D1, D2
15	Abschluss Unterrichtseinheit 2 Abschluss der Unterrichtseinheit und Reflexion des Lernzuwachses. – <i>Wie haben die Schüler:innen die Lektionsreihe erlebt?</i> – <i>Was nehmen sie konkret mit?</i> – Individueller Eintrag im Lernjournal und/oder Austausch zu zweit	PL EA/PA	Lernjournal

Hinweis: Baustein B bezieht sich auf allgemeine Gesprächsregeln, während die Bausteine C und D sich spezifisch auf Gesprächsregeln beim Ansprechen von psychisch belasteten Personen beziehen.



3.3 Unterrichtsplanung U3: Stress und Entspannung sowie Selbstwert

Die Unterrichtseinheit 3 ist in zwei Teilbereiche unterteilt:

- Teilbereich 1: Stress und Entspannung
- Teilbereich 2: Selbstwert

Teilbereich 1: Stress und Entspannung

Kurzbeschreibung: Die Jugendlichen setzen sich mit den Themen Stress und Entspannung auseinander. Sie werden sich ihrer Stressoren bewusst und erarbeiten innerhalb der Peergruppe geeignete Strategien im Umgang mit Stress. Die Wichtigkeit von Entspannung wird auch auf der Handlungsebene sicht- und spürbar gemacht, indem unterschiedliche Entspannungsmethoden direkt erprobt werden.

Zeitaufwand (Richtzeit): ca. 225 Minuten / 5 Lektionen

Lernziele:

Die Schüler:innen:

- kennen Funktion und Auswirkung von Stress.
- erkennen ihre persönlichen Stressoren und die von Personen ihrer Altersgruppe.
- kennen geeignete Problemlösestrategien für Probleme, die sie beschäftigen.
- wissen, weshalb Entspannung wichtig ist für ihr Wohlbefinden und ihre psychische Gesundheit.
- kennen mindestens drei Entspannungsübungen und können sie anwenden.

Bezug Lehrplan 21: siehe Lehrpersonenkommentar S. 7 und 8

Unterrichtsplanung U3 Teilbereich 1: Stress und Entspannung (Teil 1)

Die Bausteine sind gelb hinterlegt, deren Unterrichtsschritte sind den Bausteinen selbst zu entnehmen.

Abkürzungen: PL: Plenum, EA: Einzelarbeit, PA: Partnerarbeit, GA: Gruppenarbeit

Richt-zeit	Inhalt, Methode	Soz.-Form	Baustein/Material
20	Einstieg ins Thema Stress und Entspannung Interesse fürs Thema Stress wecken mithilfe von Videoausschnitten, die Jugendlichen zu Wort kommen lassen. 1. Videoausschnitt: <i>Jugendliche berichten von ihrem Stresserleben</i> . Videoausschnitt zeigen: https://youtu.be/48WAQdgXEgw – Teil 1 (0.00–0.31): <i>Wie fühlt sich Stress an?</i> – Teil 2 (0.31–1.26): <i>Was stresst dich?</i> 2. Fragen ans Plenum: <i>Wo stimmt ihr zu? Was seht ihr anders?</i> 3. Die Schüler:innen berichten sich gegenseitig von ihren persönlichen Stressoren mithilfe der Methode Kugellager ¹ : Frage: <i>Was stresst dich?</i>	PL	Videoausschnitt unter: https://youtu.be/48WAQdgXEgw Anbieter:innen: psy.ch, Dargebotene Hand Bern
10	Unterrichtsziele und Rahmenbedingungen Ziele der Unterrichtseinheit transparent machen (siehe Lernziele oberhalb) und Klärung der Rahmenbedingungen (siehe Lehrpersonenkommentar S. 6)	PL	Lehrpersonenkommentar
40	Theoretische Grundlagen Stress und Entspannung Vermittlung von theoretischen Grundlagen und Basisinformationen zum Thema Stress und Entspannung mithilfe von Informationstext und Fragen zum Text. Überprüfung der Lernziele anhand von Fragen. Baustein A: Stress und Entspannung – Grundlagenwissen – <i>Teilbaustein A1 > Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut?</i> <i>Informationstext mit Fragen und Lösungen</i> – <i>Teilbaustein A2 > Lernzielüberprüfung Teil Stress und Entspannung: Fragen und Lösungen</i>	PL/ PA EA	Baustein A: Teilbausteine A1, A2

¹ Methode Kugellager: Nötig ist eine gerade Anzahl Schüler:innen. Bildung von zwei Stehkreisen. Jede Schüler:in hat ein Gegenüber und schaut es an. Diskussion/Beantwortung der Frage. Bei akustischem Signal durch Lehrperson, wechseln die Personen im Innenkreis einen Platz im Uhrzeigersinn. Diskussion mit neuer Partner:in (<https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/kugellager/>)



Unterrichtsplanung U3 Teilbereich 1: Stress und Entspannung (Teil 2)

90	Meine Stressoren: Was stresst? Was hilft? Die Schüler:innen erkennen ihre persönlichen Stressoren durch die Erstellung ihres individuellen Stressprotokolls. Danach Erarbeitung und Präsentation geeigneter Problemlösestrategien in Gruppen und Ergänzung des persönlichen Stressprotokolls mit Strategien zum Stressabbau. <i>Baustein B: Stress und Entspannung – meine persönlichen Erfahrungen</i> – <i>Teilbaustein B1 > Stressprotokoll: Was stresst?</i> – <i>Teilbaustein B2 > Was hilft?</i>	GA EA PL	Baustein B: Teilbausteine B1, B2
45– 65	Entspannungsmethoden ausprobieren Hinführung zum Thema <i>Entspannungsmethoden</i> mithilfe von ein bis drei konkreten Verfahren (Zentangle, Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen), die im Plenum durchgeführt werden. Danach Entspannungsmethoden selbstständig zu zweit oder allein ausprobieren mithilfe von geeigneten Webseiten und Videos. <i>Baustein C: Entspannung erleben!</i> – <i>Teilbaustein C1 > Drei Entspannungsmethoden im Klassenverbund ausprobieren</i> – <i>Teilbaustein C2 > Entspannungsmethoden selbstständig ausprobieren und anwenden</i>	PL PA/ EA	Baustein C: Teilbausteine C1, C2
20	Abschluss Thema Stress und Entspannung Abschluss der Unterrichtseinheit und Reflexion des Lernzuwachses. 1. Was hilft gegen Stress? – Die Schüler:innen berichten sich gegenseitig, was ihnen im Umgang mit Stress hilft mithilfe der Methode Kugellager. Frage: <i>Was hilft dir im Umgang mit Stress?</i> – Videoausschnitt: <i>Jugendliche berichten von ihrem Umgang mit Stress</i>. Videoausschnitt zeigen: https://youtu.be/48WAQdgXEgw (1.28–2.35) 2. Was nehmen die Schüler:innen konkret mit aus der Unterrichtsreihe? Eintrag ins Lernjournal.		– Videoausschnitt: https://youtu.be/48WAQdgXEgw Anbieter:innen: psy.ch, Dargebotene Hand Bern – Lernjournal

Teilbereich 2: Selbstwert

Kurzbeschreibung: Die Jugendlichen erkennen ihre guten Eigenschaften und individuellen Stärken und halten diese gestalterisch fest.

Zeitaufwand (Richtzeit): 135 Minuten / 3 Lektionen

Lernziele:

Die Schüler:innen:

- erkennen ihre guten Eigenschaften und Stärken.
- können gute Eigenschaften und Stärken von anderen Personen benennen.

Bezug Lehrplan 21: siehe Lehrpersonenkommentar S. 7 und 8



Unterrichtsplanung U3 Teilbereich 2: Selbstwert

Die Bausteine sind gelb unterlegt, deren Unterrichtsschritte sind den Bausteinen selbst zu entnehmen.

Abkürzungen: PL: Plenum, EA: Einzelarbeit, PA: Partnerarbeit, GA: Gruppenarbeit

Richt-zeit	Inhalt, Methode	Soz. - Form	Baustein/ Material
10	Einstieg ins Thema Selbstwert Interesse fürs Thema Selbstwert – sich den eigenen Stärken bewusst sein wecken mithilfe von Fallbeispiel Lena und Erklärvideo. 1. Optional: Auf Fallbeispiel Lena Bezug nehmen (Unterrichtseinheit 1): Lena vergleicht sich mit Hanna. <i>Geht es euch manchmal auch so, dass ihr euch mit anderen vergleicht?</i> 2. Videoausschnitt von www.147.ch zeigen: Selbstvertrauen – oder wenn alle anderen als besser erscheinen: https://www.youtube.com/watch?v=MBvGFYjsjBY&t=1s (0.00–0.51) 3. Diskussion im Plenum: Frage an die Klasse: <i>Was löst es für Gedanken und Gefühle aus, wenn man sich mit jemandem vergleicht?</i> Fazit: <i>Vergleiche mit anderen führen oft zu Unzufriedenheit. Jeder Mensch hat individuelle und besondere Stärken. Es ist wichtig, die eigenen Stärken zu kennen.</i>	PL	– Optional: Baustein Fallbeispiel Lena (Unterrichtseinheit 1) – Videoausschnitt unter: https://www.youtube.com/watch?v=MBvGFYjsjBY&t=1s Anbieter:in: www.147.ch Pro Juventute Schweiz
evtl.	Unterrichtsziele und Rahmenbedingungen (falls noch nicht gemacht) Ziele der Unterrichtseinheit transparent machen (siehe Lernziele oberhalb) und Klärung der Rahmenbedingungen (siehe Lehrpersonenkommentar S. 6)	PL	Lehrpersonenkommentar
100	Gute Eigenschaften: Was sind meine Stärken? Gute Eigenschaften von bekannten Personen erkennen und benennen mithilfe eines Arbeitsblattes. Danach werden sich die Schüler:innen ihrer guten Eigenschaften und Stärken bewusst, mithilfe einer Gedankenreise. Anschliessend halten sie ihre guten Eigenschaften und Stärken individuell grafisch fest. Baustein D: Selbstwert – Teilbaustein D1 > Taylor Swift und Co.: berühmte Personen und ihre guten Eigenschaften – Teilbaustein D2 > Adjektivlisten gute Eigenschaften – Teilbaustein D3 > Meine guten Eigenschaften und Stärken: Gedankenreise und grafische Darstellung	PL EA/ PA	Baustein D: Teilbausteine D1, D2, D3
10	Komplimenten-Runde: Welches sind die guten Eigenschaften und Stärken meiner Freund:innen? – Die Schüler:innen überlegen sich, welche guten Eigenschaften/Stärken die Person hat, die im Uhrzeigersinn neben ihnen sitzt. Falls die Schüler:innen nicht geübt sind im Komplimente-Erteilen und -Annehmen, sollte dies anhand von Beispielen geübt werden. – Danach wird eine Komplimenten-Runde durchgeführt. Die Schüler:innen nennen der Reihe nach mindestens zwei Stärken der Person, die neben ihnen sitzt.	PL	
15	Abschluss Thema Selbstwert Abschluss der Unterrichtseinheit und Reflexion. Schlussrunde: – Frage: <i>Wie geht es mir?</i> Zum Beispiel mithilfe von Gefühlskarten Stimmungsflip: https://www.projuventute.ch/de/eltern/lehrpersonen-fachpersonen/stimmungsflip oder anhand von Emoticons. Alternativ können sich die Schüler:innen im Internet ein Bild suchen, das ihre Stimmung ausdrückt oder sie malen eines. – Wie haben die Schüler:innen die Lektionsreihe erlebt? – Individueller Eintrag im Lernjournal und/oder Austausch zu zweit Optional: mögliche Hausaufgabe/Anregung: – Jemandem sagen, was man an ihr oder ihm schätzt (z.B. den Eltern, einer Freundin oder einem Freund) und schauen, wie die Person reagiert. – Die Schüler:innen fragen weitere Personen (z.B. ihre Eltern oder eine Lehrperson), welche Stärken sie ihnen zuschreiben. Fragemöglichkeiten mit den Schüler:innen besprechen: z.B. <i>Was schätzt du an mir? Kann ich etwas besonders gut? Was sind meine Stärken?</i>	PL EA	– Stimmungsflip: https://www.projuventute.ch/de/eltern/lehrpersonen-fachpersonen/stimmungsflip – Gefühlskarten/ Postkarten – Lernjournal



3.4 Unterrichtsplanung U4: Einsamkeit

Kurzbeschreibung: Die Jugendlichen erwerben wichtiges Grundlagenwissen zum Thema Einsamkeit. Sie lernen Strategien und Angebote für einen förderlichen Umgang mit Einsamkeit kennen und können das Gefühl künstlerisch sicht- und spürbar werden lassen.

Zeitaufwand (Richtzeit): ca. 335 Minuten / 7 – 8 Lektionen

Lernziele:

Die Schüler:innen:

- erkennen, dass Einsamkeit subjektiv ist und individuell erlebt wird.
- setzen sich mit ihren persönlichen Einsamkeits-Erfahrungen und denen von Mitschüler:innen auseinander.
- sind sich der gesellschaftlichen Aktualität und Relevanz des Themas bewusst.
- kennen gegenteilige Begriffe zum Begriff Einsamkeit.
- erkennen, dass das Gefühl von Einsamkeit früher eine überlebenswichtige Funktion hatte.
- sind sich der Wichtigkeit von sozialen Beziehungen bewusst.
- wissen, dass langandauernde Einsamkeit eine Gefahr für die Gesundheit darstellen kann.
- erkennen, dass die Akzeptanz der eigenen Einsamkeit der erste Schritt ist, um aus ihr herauszufinden.
- erkennen, dass Strategien im Umgang mit Einsamkeit individuell sind.
- kennen mindestens vier förderliche Strategien im Umgang mit Einsamkeit.
- kennen mindestens drei Angebote, die sich an einsame Menschen richten.
- erkennen, dass Einsamkeit auch ein wichtiges Thema im Bereich Kunst ist.

Bezug Lehrplan 21: siehe Lehrpersonenkommentar S. 7 und 8

Unterrichtsplanung U4:

Die Bausteine sind gelb hinterlegt, deren Unterrichtsschritte sind den Bausteinen selbst zu entnehmen.

Abkürzungen: PL: Plenum, EA: Einzelarbeit, PA: Partnerarbeit, GA: Gruppenarbeit

Richt-zeit	Inhalt, Methode	Soz. - Form	Baustein
30	Einsamkeit – Einführung und Grundlagenwissen Einstieg ins Thema <i>Einsamkeit</i> mittels Aussagen von Betroffenen. Danach teilen die Schüler:innen ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Thema, gefolgt von einem kurzen Input der Lehrperson mit wichtigen Basisinformationen. Anschliessend führen die Schüler:innen eine Strassenbefragung zum Thema Einsamkeit durch und setzen sich so praktisch mit dem Begriff auseinander. Schlussendlich werden anhand einer Ergebnissuche aus ChatGPT Vorschläge für gegenteilige Begriffe (Antonyme) des Begriffs Einsamkeit diskutiert.	PL PA	Baustein A: Teilbausteine A1, A2, A3
45	Baustein A: Einsamkeit – Einführung und Grundlagenwissen – Teilbaustein A1 > Aussagen von Betroffenen und Basisinformationen zum Thema		
15	– Teilbaustein A2 > Strassenbefragung		
	– Teilbaustein A3 > Das Gegenteil von Einsamkeit		
55	Ursprung, Funktion und Gefahr von Einsamkeit – Lernvideo Einsamkeit mit Fragen und Lösungen Anhand eines Lernvideos wird der evolutionäre Grundgedanke des Gefühls Einsamkeit aufgezeigt. Weiter wird im Video unter anderem erklärt, welche gesundheitliche Gefahr von Einsamkeit ausgehen kann und wie mit Einsamkeit umgegangen werden kann. Zur Vertiefung steht ein Arbeitsblatt mit Fragen zum Lernvideo zur Verfügung. Baustein B: Ursprung, Funktion und Gefahr von Einsamkeit – Lernvideo Einsamkeit mit Fragen und Lösungen	PL EA PA	Baustein B



40 50	Einsamkeit – Was hilft? Die Schüler:innen bearbeiten mithilfe eines Arbeitsblattes Erfahrungsberichte von Menschen, die für sich einen Umgang mit dem Gefühl Einsamkeit gefunden haben. Anschliessend lernen die Schüler:innen verschiedene Angebote kennen, die sich an einsame Menschen richten. Zur selbstständigen Recherche steht eine Liste mit Webseiten von geeigneten Angeboten zur Verfügung. <i>Baustein C: Einsamkeit – Was hilft?</i> – <i>Teilbaustein C1 > Erfahrungsberichte von Betroffenen</i> – <i>Teilbaustein C2 > Angebote gegen Einsamkeit: Wo gibt es Hilfe?</i>	PL GA EA PA	Baustein C: Teilbausteine C1, C2
60 40	Einsamkeit in der Kunst Anhand von drei Gemälden wird aufgezeigt, wie Einsamkeit bildnerisch dargestellt und interpretiert werden kann. Die Schüler:innen setzen danach ihr persönliches Gefühl von Einsamkeit gestalterisch um. Weiter wird anhand von Songtexten aufgezeigt, wie Einsamkeit musikalisch dargestellt und interpretiert werden kann. <i>Baustein D: Einsamkeit in der Kunst</i> – <i>Teilbaustein D1 > Einsamkeit in Gemälden</i> – <i>Teilbaustein D2 > Einsamkeit in der Musik</i>	PL EA PA	Baustein D: Teilbausteine D1, D2



3.5 Unterrichtsplanung U5: Glück

Kurzbeschreibung:

Die Jugendlichen erwerben wichtiges Grundlagenwissen zum Thema Glück. Sie lernen, wie sie ihr Glückserleben und das von anderen Personen aktiv beeinflussen können.

Zeitaufwand (Richtzeit): ca. 260 Minuten / 5 – 6 Lektionen

Lernziele:

Die Schüler:innen:

- erkennen, dass Glück subjektiv ist und individuell erlebt wird.
- können drei unterschiedliche Arten von Glückserleben unterscheiden.
- kennen das PERMA-Modell von Martin Seligman.
- erkennen, dass sie ihr Glückserleben aktiv beeinflussen können.
- erkennen, dass eine optimistische Denkhaltung trainiert werden kann.
- kennen mindestens drei Strategien für eine optimistische Denkweise.
- erkennen, dass anderen etwas Gutes zu tun auch das eigene Wohlbefinden steigern kann.
- können mindestens sechs verschiedene Strategien nennen, um ihr persönliches Glückserleben zu fördern.

Bezug Lehrplan 21: siehe Lehrpersonenkommentar S. 7 und 8

Unterrichtsplanung U5

Die Bausteine sind gelb hinterlegt, deren Unterrichtsschritte sind den Bausteinen selbst zu entnehmen.

Abkürzungen: PL: Plenum, EA: Einzelarbeit, PA: Partnerarbeit, GA: Gruppenarbeit

Richt-zeit	Inhalt, Methode	Soz. - Form	Baustein
30 50	Glück – Grundlagenwissen Einführung ins Thema <i>Glück</i> mithilfe einer Präsentation und eines Kurzvideos (inklusive Arbeitsblatt). Anschliessend befragen die Schüler:innen Personen im Schulhaus zum Thema Glück. Baustein A: Glück – Grundlagenwissen – Teilbaustein A1 > Lehrpersoneninformation zu Präsentation Glück – Teilbaustein A2 > Präsentation Glück – Teilbaustein A3 > Arbeitsblatt und Lösungen zu Präsentation Glück – Teilbaustein A4 > Schulhausumfrage: Was macht glücklich?	PL EA PA	Baustein A: Teilbausteine A1, A2, A3, A4
30 60	Glücksforschung Einführung ins Thema <i>Glücksforschung</i> mithilfe einer Präsentation und einem Arbeitsblatt. Nachfolgend befassen sich die Schüler:innen mit dem Thema Optimismus als Teil der Positiven Psychologie. Sie lernen acht Elemente einer optimistischen glücksfördernden Denkhaltung kennen und halten diese in einem Buddy Book fest. Baustein B: Glücksforschung – Teilbaustein B1 > Lehrpersoneninformation zu Präsentation Glücksforschung – Teilbaustein B2 > Präsentation Glücksforschung – Teilbaustein B3 > Arbeitsblatt und Lösungen zu Präsentation Glücksforschung – Teilbaustein B4 > Sei optimistisch: Tipps für eine glücksfördernde Denkhaltung	PL EA PA	Baustein B: Teilbausteine B1, B2, B3, B4
45	Gutes tun macht glücklich – gute Taten und Glücksbingo Anhand eines Textes erfahren die Schüler:innen, welche Kraft im Ausführen von guten Taten steckt. Die Schüler:innen suchen anschliessend selbst nach Ideen für gute Taten, die sie in ihrem Alltag umsetzen können. Dazu erstellen sie ein Glücksbingo. Baustein C: Gutes tun macht glücklich – gute Taten und Glücksbingo	PL PA	Baustein C
45	Meine persönliche Glückssammlung und Leiterlenspiel Die Schüler:innen erstellen ihre persönliche Glückssammlung. Als Abschluss der Unterrichtseinheit 5 überlegen sie sich, welche Erkenntnisse sie aus der Unterrichtseinheit mitnehmen. Zudem wird ein Leiterlenspiel gespielt, das Fragen zu den behandelten Themen aus der gesamten Unterrichtseinheit 5 enthält. Baustein D: Meine persönliche Glückssammlung und Leiterlenspiel	PL EA PA GA	Baustein D



Quellen

Albrecht I., Kottlow M., Stocker P., Ziegler H. (2021). *Rund ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz ist gestresst – Erkenntnisse für Jugendliche, Eltern und Schulen*, Pro Juventute Schweiz, Zürich

BAG (2022). *Psychische Gesundheit und psychiatrische Versorgung*. Zugriff am 14.08.2022. Verfügbar unter: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/politische-auftraege-im-bereich-psychische-gesundheit.html>

Bildungsdirektion des Kantons Zürich. *Lehrplan für die Volksschule des Kantons Zürich* (2017). Verfügbar unter: zh.lehrplan.ch

Bucher, A. (2009). *Psychologie des Glücks*. Weinheim: Beltz.

Hale, D. R., Bevilacqua, L. & Viner, R. M. (2015). *Adolescent Health and Adult Education and Employment: A Systematic Review*. *Pediatrics*, 136(1), 128–140. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2105>

Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. 4. Auflage., Springer Verlag, Berlin.

Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., Rohde, L. A., Srinath, S., Ulkuer, N. & Rahman, A. (2011). *Child and adolescent mental health worldwide: Evidence for action*. *Lancet* (London, England), 378(9801), 1515–1525. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(11\)60827-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(11)60827-1)

Luhmann (2022). *Definitionen und Formen der Einsamkeit*. KNE Expertise 1/2022.

Peter, C., Tuch, A. & Schuler, D. (2023). *Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe?* (Obsan Bericht 03/2023). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

Petermann, F. (2005). *Zur Epidemiologie psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter: Eine Bestandsaufnahme*. *Kindheit und Entwicklung*, 14(1), 48–57. <https://doi.org/10.1026/0942-5403.14.1.48>

Resch, F. (2016). *Identität und Ablösung – Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz*. *Swiss archives of neurology, psychiatry and psychotherapie*, 167 (5), 137–146.

Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.