






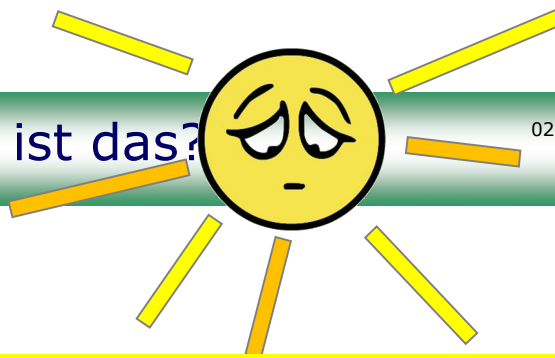
<p><b>Arbeitsauftrag:</b></p> 	<p>Die Schüler lernen dass Depression eine Krankheit ist.</p>
<p><b>Ziel:</b></p> 	<p>Die Schüler/innen sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>nachvollziehen</b>, dass sich Menschen jeden Alters in einer Krise befinden können.</li> <li>– <b>wissen</b>, welche Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten es speziell für Kinder und Jugendliche in einer Problemsituation gibt.</li> <li>– <b>Wege</b> kennen lernen, für sich und andere Hilfe zu holen.</li> </ul>
<p><b>Material:</b></p> 	<p>(Nicht) ganz normal? Infopaket für Lehrpersonen bag.admin.ch:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Zeichnung: „Mensch im Loch“ (Bild M5)</li> <li>2) Text: Sekundarstufe 1 „Das Versprechen“ Sekundarstufe 2 „Teens helfen Teens“</li> <li>3) Broschüren von lokalen Kinder- und Jugendberatungsstellen</li> <li>4) alternativ Hinweis auf Kinder- und Jugendtelefon</li> </ol>
<p><b>Sozialform:</b></p> 	<p>Einzelarbeit / Plenum</p>
<p><b>Zeit:</b></p> 	<p>20 Minuten</p>

## Zusätzliche Informationen

- <http://www.buendnis-depression.de>

## Weiterführende Ideen

- Diese Unterrichtseinheit könnte zusammen mit dem Beratungslehrer der Schule oder einer lokalen Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche durchgeführt werden.



## Einstieg ins Thema

Lehrperson zeigt Zeichnung auf Overheadprojektor:

- **Stummer Impuls** - SchülerInnen äußern sich: tiefes Loch, Mensch ganz klein, alles grau
- **Schreiben zum Bild:** *Information der Lehrperson an die SchülerInnen: „Dieses Bild wurde von einer Frau gemalt, die unter schweren Depressionen gelitten hat. Versetzt Euch in diese Person hinein. Was denkt und fühlt sie gerade? Schreibt Sätze auf, die mit ‚Der Mensch auf dem Bild fühlt...‘ beginnen.“*

**Auswertung:** SchülerInnen lesen ihre Sätze vor, Lehrperson notiert sie neben dem Bild

**Ergänzung** Lehrperson: *„Kennt ihr selber Situationen, in denen ihr euch so gefühlt habt wie die Person in der Zeichnung? Wo habt ihr euch Hilfe geholt?“* SchülerInnen berichten

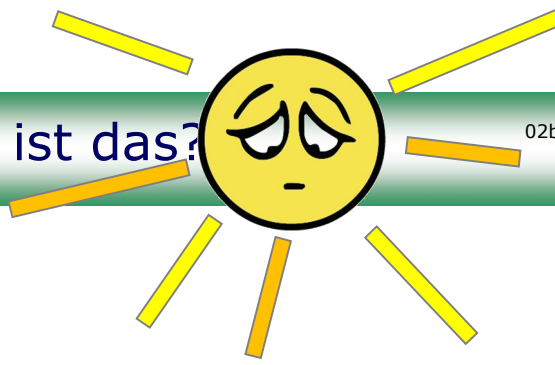
## Textbearbeitung je nach Klassenstufe

SchülerInnen lesen den Text und bearbeiten die Arbeitsaufträge

**Ergänzung** Lehrperson: *„Kennt jemand Ansprechpartner, die weiterhelfen, wenn jemand Probleme hat?“*

SchülerInnen äußern sich: Eltern, Beratungslehrer, mit einem guten Freund, zu einer Beratungsstelle gehen etc.

Lehrperson informiert über lokale und überregionale Hilfsangebote, nennt Namen des Beratungslehrers an der Schule, verteilt Broschüren einer Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche o.ä.

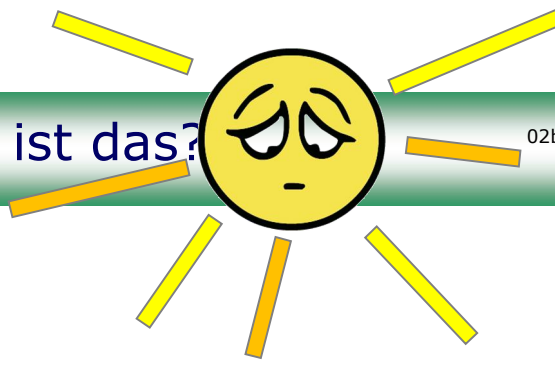


© Karen



## **Karen Bertram „Resignation“**

© Karen Bertram. Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Künstlerin:  
[www.bag.admin.ch/themen/medizin](http://www.bag.admin.ch/themen/medizin)



## Das Versprechen

Julia und Nina sind noch im Umkleideraum, da hat der Sportunterricht schon begonnen.

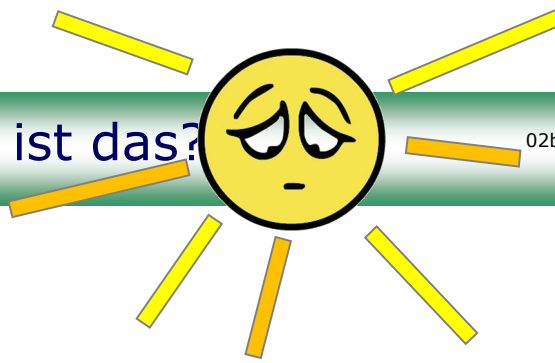
Schnell zieht sich Julia ihre Sportschuhe über und zerrt an ihren Schnürsenkeln. „Komm Nina, wir müssen jetzt aber . . . !“ sie stockt, denn bevor Nina sich ihr T-Shirt überziehen kann, hat sie ihren Rücken gesehen – er ist voll dunkler Flecken. „Starr' mich nicht so an!“ Nina weicht ihrem Blick aus. „Nina, wer war das?“ „Was geht dich das an?“ antwortet Nina, dreht sich um und geht die Treppe zur Turnhalle hinunter.

Später beim Volleyballspiel steht Nina plötzlich neben Julia. „Bitte“, sagt sie, „versprich mir, dass du keinem etwas davon erzählst, ja?“ Julia hat einen Kloss im Hals und schluckt. „Ja, okay!“

In den nächsten Tagen gehen sich beide aus dem Wege. Wenn Julia Nina von weitem sieht, muss sie an ihr Versprechen denken und ihr ist unwohl dabei. Aber was soll sie tun, sie hat doch versprochen zu schweigen.

## Fragen

1. Wie kann diese Geschichte weitergehen?



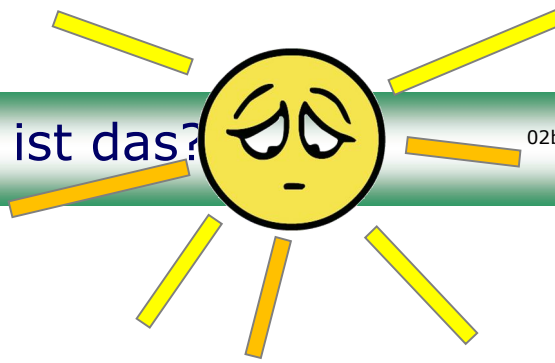
## **Teens helfen Teens: Die junge Kummer-Nummer Sorgentelefon mit jungen Beratern wurde zum Renner**

Samstag, 15.05 Uhr - und wieder schrillt das graue Telefon. „Hallo, Kummernummer, hier ist die Vera“, sagt Vera (17) und schiebt mit dem Ellenbogen den Stapel aus Notizzetteln und Karteikästen auf ihrem Schreibtisch auf die Seite. In der Leitung schluchzt ein Mädchen und sagt dann leise: „Ich hab' dauernd Streit mit meiner Mutter. Ich möchte am liebsten weglaufen, das halte ich nicht mehr aus.“ Einer von gut zehn Anrufen, den die dunkelhaarige Gymnasiastin in den nächsten Stunden noch bekommen wird. Denn Vera und ihre „TOP“-Kollegen wie Max (18) und Willi (17) sind die „Teens on phone“ für München: Jugendliche die Jugendliche beraten - am anonymen Sorgentelefon „Die Nummer gegen Kummer“ mitten in der Münchner Innenstadt. Erst einmal hört man wenig von Vera. Lange hört sie zu, nur gelegentlich flicht sie ein ermunterndes „Ja“ oder „Hmm“ ein. Dann beginnt Vera zu sprechen.

Ganz sanft redet die 17jährige auf die Anruferin ein. Behutsam stellt sie Fragen: Warum genau das Mädchen denn so traurig sei, wo konkret denn der Hase im Pfeffer liege, und, ob sie denn mit ihrer Mutter schon mal darüber geredet habe. „Wir versuchen uns in die Jugendlichen reinzudenken“, sagt Vera später, „fragen halt so, dass die Anrufer von selber draufkommen, wie sie weitermachen können.“

„Viele“, weiss die Münchnerin mittlerweile aus der Praxis, „suchen keine Lösung, sondern bloss einen, mit dem sie endlich mal reden können.“ Einen Gesprächspartner, der mehr weiss als die Freundinnen - der nicht so autoritär reagiert, wie die Eltern oder Lehrer - der nicht nach Namen fragt. Endlich mal reden können, genau das war die Idee zweier Diplom-Psychologen, die selber werktags zwischen 15 und 19 Uhr die Nummer gegen Kummer betreuen - seit vier Jahren schon. Jetzt sollen mal Jugendliche mitmachen, entschieden sie letzten Herbst und wandten sich per Rundschreiben an die Münchner Schulen. Die Idee kam in die Klassen, spontan meldeten sich zwölf Teenies zwischen 15 und 19, um selber mal „Dr. Sommer“ zu sein - Ratgeber für alle Kümmernisse im Jugendalter. Seit einem halben Jahr läuft das „Teens on phone“-Projekt. Es ist ein Renner geworden. „Irre, was man da mitkriegt, wenn man sich Zeit für andere nimmt“, erzählt dann auch der 18-jährige Berater Max, der Liebeskummer selber zum Erbrechen kennt, „mir hilft das manchmal sogar, mit meinen eigenen Problemen besser klarzukommen.“ „Das erweitert den Horizont“, findet Vera, und Kollege Willi hat mit Erstaunen gelernt, „wie frei man über seine Sorgen reden kann.“ Die gibt's zu Dutzenden unter den Teenies in der Stadt: allen voran Beziehungskummer, Kennenlernen-Probleme und Einsamkeit, dicht gefolgt vom Thema Rauchen und der Panik, davon nicht mehr wegzukommen. Noch ein Brennpunkt: Dauerkrach mit den Eltern. Und immer wieder die Themen Schwangerschaft, Aids, Drogen, Alkohol und Gewalt.

© Abendzeitung 1998. Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Abendzeitung



Bei Riesen-Problemen springt Hoppsy ein. Für solche Fälle sitzt eine erwachsene Betreuerin im Nebenzimmer parat - Hoppsy zum Beispiel, die eigentlich Hildegard heisst und ein Gründungsmitglied der Kinder- und Jugend-Hotline ist. Gut 600 Jugendliche hat sie schon beraten.

Hoppsy stärkt auch Vera, Max und Willi den Rücken, wenn die Belastung sehr gross wird. Wie damals, als ein Mädchen verzweifelt anrief. Der Vater hatte sie sexuell missbraucht.

„Da geht man schon ziemlich deprimiert raus“, sagt Max. „Aber wir haben gelernt, dass wir selber Abstand halten müssen von den Problemen.“ 70 Stunden Ausbildung mit zwei Psychologen haben die „Teens on phone“ hinter sich. Auch ein Block „Selbsterfahrung“ mit Training, wie man ein Gespräch führt, den Anrufern „die Türe öffnet“, zuhören kann oder auch mal schweigen.

Sie sprachen darüber, was man macht, wenn jemand depressiv ist oder suizidgefährdet, sie breiteten ihr eigenes Seelenleben aus. Und sie trainierten, im Karteikasten schnell die richtige Adresse für Notfälle zu finden wie Pro Familia, Aidshilfe, die Drogenhilfe, den Kinderschutzbund, Beratungsstellen für Suizidgefährdete oder Personen mit Essstörungen. Zwei Stunden dauert Veras Schicht heute, um 17 Uhr übernimmt Max. Die Leitung steht kaum still an diesem Samstag, kurz vor Dienstschluss klingelt es wieder. „Ich bin so allein“, sagt eine Schülerin, die neu ist in München. Sie will eben auch einfach mal reden können.

## **Irene Kleber in: Abendzeitung vom 17. November 1998**

### **Fragen**

1. Warum fällt es den Anrufern wohl leichter, mit anderen Jugendlichen über ihre Probleme zu sprechen?
2. Welche Ansprechpartner fallen dir ein, an die sich Kinder und Jugendliche bei besonderen Problemen wenden können?

© Abendzeitung 1998. Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Abendzeitung

### **Impressum**

© Kompetenznetz Depression, Suizidalität 2002

© Überarbeitung: Deutsches Bündnis gegen Depression e.V. 2006