

Suizidprävention in der Klasse

ZIELE

- » Die Schüler*innen bekommen in einem geschützten Rahmen die Gelegenheit, über das Thema Suizidalität ins Gespräch zu kommen.
- » Die Schüler*innen bekommen Unterstützung dabei, wie sie sich verhalten können, wenn es einer Freundin / einem Freund schlecht geht.
- » Die Schüler*innen wissen, wohin sie sich wenden können, wenn es ihnen selber schlecht geht.

MATERIAL

- » Äpfel in Anzahl der Schüler*innen, Korb
- » Möglichkeit, ein Youtube-Video für alle abspielen zu können (z.B. Laptop und Beamer, Klassen-Tablets und Kopfhörer...)
- » Kopiervorlage „Hier bekommst du Hilfe“ vervollständigen und ausdrucken oder andere Form von Sammlung von Hilfsangeboten zusammenstellen

Ressourcenfächer vorbereiten oder Kopiervorlage „Ressourcenfächer“ für alle Schüler*innen ausdrucken, Locher und Rundkopfklemmen besorgen.

DURCHFÜHRUNG

Mögliche Einführung:

„Wir wollen uns heute Zeit nehmen, um mit euch über ein ernstes Thema zu sprechen, nämlich um Suizidalität. Wer weiß, was das Wort bedeutet?“

[Definition: Suizidalität ist die Summe aller Denk- und Verhaltensweisen, die in Gedanken, aktivem Handeln oder passivem Unterlassen den eigenen Tod anstreben oder als mögliches Ergebnis in Kauf nehmen.]

Leider wird sehr wenig darüber geredet, das ist aber wichtig, damit Menschen, denen es schlecht geht, wissen, dass sie nicht alleine sind und es auch Hilfe gibt.

*Wir werden gemeinsam viel sprechen, ein Video anschauen und auch Übungen machen, die uns gut tun sollen. Wir werden auch erarbeiten, was ihr tun könnt, wenn es euch selber schlecht geht und auch, wie ihr vielleicht anderen helfen könnt. Mir/uns ist es sehr wichtig, dass ihr möglichst offen Fragen stellen oder eure Meinung kundtun könnt. Alles, was ihr dazu sagen möchtet, ist in Ordnung. **Alles, was wir heute besprechen, bitten wir euch, nicht außerhalb der Klasse weiter zu erzählen. Auch ich/wir werden uns daran halten. Dabei gibt es aber eine wichtige Ausnahme: Wenn es einer Person, die hier ist oder die ihr kennt, der es akut sehr schlecht geht, so müssen wir handeln.***

Es kann auch sein, dass das Thema euch traurig oder wütend macht. Wenn ihr nach der Stunde das Gefühl habt, ihr wollt noch weiter darüber reden, dann könnt ihr euch gerne an mich oder XY wenden.

Einstieg – Apfelübung aus plus – Präventionsprogramm, 5.2.1 S. 22

Jede Person erhält einen Apfel (oder eine Nuss, ...). Dieser soll ganz genau angeschaut und auf Besonderheiten hin untersucht werden. Die Äpfel werden nun in einen Korb gelegt und gemischt. Der Korb wird im Kreis herumgereicht, bis alle ihren Apfel gefunden haben (größere Klassen in Gruppen aufteilen).

Reflexion:

Evtl. still überlegen lassen, warum und an welchen Kennzeichen sie ihren Apfel (ihre Nuss ...) erkannt haben:

- „Was zeichnet mich selbst aus?“
- „Was sind Eigenschaften, die mich ausmachen, evtl. auch anderen nicht gefallen, die ich aber nicht ‚hergeben‘ oder ‚verändern‘ möchte? Oft sind dies Eigenschaften oder Merkmale, durch die man leicht wieder zu erkennen ist (z. B. eine Zahnlücke, Sommersprossen etc.).“
- Jede*r von uns ist anders und doch gehören wir auch zusammen.

Suizidgedanken bei mir oder anderen – was kann ich tun?

Gemeinsam wird das Video angeschaut und entweder immer wieder unterbrochen und reflektiert oder im Anschluss daran.

Suizidgedanken bei Teenagern

<https://www.youtube.com/watch?v=gkVsszqd4ZM>

Suizidgedanken wie helfen?

<https://www.youtube.com/watch?v=BFGTD7an84k>

Reflexion und Nachbesprechung:

- » Wie geht es euch nach dem Ansehen des Videos? Welche Gedanken kommen euch dazu?
- » Könnt ihr das im Video Besprochene nachvollziehen?
- » Warum, glaubt ihr, hilft es, über unangenehme Gedanken zu sprechen?
- » Worauf ist es ganz wichtig zu achten, wenn sich ein*e Freund*in an mich wendet, weil es ihr sehr schlecht geht? Wie solltet ihr euch verhalten?
- » Überlegt kurz für euch: Mit wem könntet ihr im Moment am Besten reden, wenn ihr ein Problem habt, egal wie „groß“ es euch erscheint?

Hier bekommst du Hilfe

Im Anschluss an die Nachbesprechung sollte man sich Zeit nehmen über Hilfsangebote im Umfeld zu sprechen. Es kann auch das vorbereitete Blatt „Hier bekommst du Hilfe“ ausgedruckt für alle ausgeteilt werden und groß im Klassenzimmer aufgehängt werden (und hängen lassen). Vorlage dafür siehe Kopiervorlage 1.

Sollte vor dem Ausstieg noch ausreichend Zeit vorhanden ist, kann danach der Ressourcenfächer durchgeführt werden (siehe Kopiervorlage 2):

Ressourcenfächer

Die Jugendlichen bekommen einen Fächer aus Papier bzw. bauen selbst einen zusammen. Auf jeden einzelnen Papierstreifen wird eine Tätigkeit oder eine Ressource geschrieben, die man gerne hat und durch die man sich besser fühlt, bzw. die in schwierigen Situationen hilft, die Stimmung zu heben. Wenn man z.B. ein Problem hat, kann man dieses mit einem Freund oder einer Freundin besprechen. Wenn man sich ärgert, kann man sich mit Sport ablenken etc.

Der Fächer umfasst 10 Streifen. Wichtig ist auf jeden Fall, dass - auch wenn es auf den ersten Blick sehr viel erscheint - wirklich JEDER Streifen beschrieben wird.

Wenn dies nicht gelingt, so können die leeren Streifen dazu benutzt werden, neue Ressourcen zu suchen, z.B.

- » im Gespräch mit anderen Klassenkolleg*innen (Achtung! Niemand soll seine Ressourcen verraten müssen! Nur Freiwillige sollten über Ressourcen berichten)
- » als Hausaufgabe (Personen zu befragen, was sie für Ressourcen haben, und wenn man diese selber auch ausprobieren möchte, auf den Fächer schreiben).

Die Streifen werden gelocht und mit einer Rundkopfklemme zusammengeheftet. Diesen beschrifteten Fächer können die Jugendlichen einstecken und mitnehmen. Ziel ist, dass man diesen Fächer bei der Hand hat, wenn es einem nicht gut geht. Dadurch können sich die Jugendlichen in solchen Situationen ihrer Ressourcen wieder bewusst werden und haben für unterschiedliche Situationen Handlungsalternativen zur Verfügung.

Ausstieg – Holzfälleratmung:

„Zum Ausstieg aus diesem Thema möchten wir euch zu einer kleinen Atemübung einladen. Dabei könnt ihr gut durchatmen, eure Energie und Gedanken rauslassen und ganz bewusst dieses ernste Thema von euch abschütteln.“

Hüftbreit hinstellen. Beim Einatmen die Hände über den Kopf zusammenfalten, so als ob man eine Axt in der Hand hält. Beim Ausatmen die unsichtbare Axt mit aller Wucht nach unten schwingen, durch die Beine durch. Die Axt kann dabei auch ruhig hinfallen (Also die Arme

auseinandergenommen werden). Es darf auch laut ausgeatmet werden! Dreimal wiederholen. Nach dem letzten Mal den ganzen Körper gut durchschütteln oder mit der Hand gut abstreifen.

Die Unterlagen wurden von der Vivid Fachstelle für Suizidprävention und Go On Suizidprävention entwickelt und zur Verfügung gestellt und vom Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien adaptiert.

Hier bekommst du Hilfe:

Diese Personen aus deinem Umfeld können vielleicht helfen:

- » Eltern, Großeltern, erwachsene Verwandte/Bekannte, Geschwister
- » Freund*innen
- » Lehrpersonen (siehe weiter unten...)

Telefonische Hilfe / Online Hilfe

Rat auf Draht (0-24 h): 147 | www.rataufdraht.at

Telefonseelsorge (0-24 h): 142

Männernotruf (0-24 h): 0800 246 247

WEIL – Weiter im Leben | www.weil-graz.org

BITTE LEBE - www.bittlebe.at

Hilfe bei uns an der Schule

- »
- »
- »
- »

Hilfe in unserer Umgebung (Beratungsstellen)

- »
- »
- »

Akuthilfe

In absoluten Notfällen wende dich bitte an eine der folgenden Notrufnummern

Rettung: 144

Polizei: 133

Vergiftungsinformationszentrale: 01/ 406 43 43

