

## Lass uns reden!

### Zielgruppe

- 3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS kennen Gesprächseinstiege, Gesprächsabschlüsse und Gesprächsregeln
- SuS haben Gespräche geübt und sind ermutigt, ein Gespräch zu beginnen

### Arbeits- und Sozialformen

- Gruppenarbeit
- Plenum
- Gruppenpuzzle
- Rollenspiel

### Zeitfenster

- Ca. 3 Lektionen

### Vorbereitung/Material

- AB «Ich möchte helfen und weiss nicht wie»
- Internetzugang zur Seite: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)
- AB «Die 10 Gebote des aktiven Zuhörens»



### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
30'	<p>In Gruppen von 4-5 SuS wird das AB bearbeitet. Anhand von Beispielen diskutieren die SuS folgende Fragen und bringen ihre Erfahrungen ein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Gedanken gehen mir bei dieser Situation durch den Kopf?</li> <li>• Was würde ich der Person gerne sagen, aber ich getraue mich nicht?</li> <li>• Was macht es mit dem Helfer / der Helferin, wenn er / sie den Mut nicht hat, die Person anzusprechen?</li> <li>• Was macht es mit dem Helfer / der Helferin, wenn er/sie aktiv wird und sich getraut?</li> <li>• Was braucht der Helfer / die Helferin, um aktiv werden zu können?</li> <li>• Wie wird man ein guter Helfer / eine gute Helferin?</li> </ul> <p>Im Plenum werden die Erfahrungen der Gruppen gesammelt und Fragen festgehalten, die sich den SuS in solchen Situationen stellen.</p>	AB «Ich möchte helfen und weiss nicht wie»
20'	Die SuS teilen sich in 3 Gruppen (A, B, C) auf und gehen im nächsten Schritt unterschiedlichen Aufgaben nach.	Internetzugang

	<p>Anschliessend werden die gesammelten Erkenntnisse der verschiedenen Gruppen zusammengetragen und ausgetauscht (Puzzlemethode):</p> <p>Alle Gruppen recherchieren (zuerst alleine oder zu zweit) dazu verschiedene Antworten auf der Website <a href="http://www.wie-gehts-dir.ch">www.wie-gehts-dir.ch</a> --&gt; Mir geht's gut, aber ich mache mir Sorgen um jemanden --&gt; in der Schule /Lehre</p> <p><b>Gruppe A: Wie beginne ich ein Gespräch?</b> Die SuS recherchieren auf der Webseite, warum reden helfen kann und wie sie ein Gespräch herbeiführen und beginnen können.</p> <p><b>Gruppe B: Was ist wichtig beim Gespräch?</b> Die SuS recherchieren auf der Webseite, was im Gespräch wichtig ist und was sie vermeiden sollten. Zudem studieren die SuS das AB mit den Geboten des aktiven Zuhörens.</p> <p><b>Gruppe C: Gespräch beenden/Nach dem Gespräch</b> Die SuS recherchieren, wie ein Gespräch beendet werden kann und was danach wichtig ist.</p>	<p>AB «Die 10 Gebote des aktiven Zuhörens»</p>
35'	<p>Die SuS stellen einander in Form eines Gruppenpuzzles vor, was sie gelernt haben.</p> <p>Phase 1 (10'): Austausch der Resultate: AAA, BBB, CCC Phase 2 (3x 5'): Gegenseitiges Vorstellen der Erkenntnisse: ABC, ABC, ABC, ... Phase 3 (10'): Zusammenstellen der Erkenntnisse in einer Tabelle mit drei Spalten: «Wie beginne ich ein Gespräch?», «Was ist wichtig beim Gespräch?», «Gespräch beenden/Nach dem Gespräch»</p>	
30'	<p>Die SuS wenden das Gelernte im Rollen an und probieren aus, wie sie anderen helfen können.</p> <p>Spielt zu dritt: Eine Person benötigt Hilfe, zwei Personen versuchen, ihr mit Unterstützung und Tipps zu helfen. Wählt eine der folgenden Situationen oder ein eigenes Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- W ritzt sich am Arm</li> <li>- Du weiss, dass X stiehlt</li> <li>- L betrinkt sich an jeder Party bis zum Rausch</li> <li>- Z kifft vor und nach jeder grösseren Prüfung</li> <li>- F wird wegen seiner guten Leistung als Streber abgestempelt und leidet darunter</li> <li>- ...</li> </ul> <p>Wechselt auch die Rollen, damit alle die verschiedenen Rollen üben können. erinnert euch an die Tabelle mit den Tipps aus der vorangegangenen Gruppenarbeit.</p>	
30'	<p>Einige Gruppen können ein Beispiel im Plenum vorspielen. Tauscht euch im Plenum über eurer Erfahrungen und Fragen aus, die sich gestellt haben.</p>	

	<p>Die LP kann spezifisch auch noch folgende Frage einbringen, um die SuS dafür zu sensibilisieren, sich auch selber als «Helferin oder Helfer» Unterstützung zu holen: Welche Informationen oder «Geheimnisse» soll ich für mich behalten, welche muss ich weitergeben, damit ich dazu beitragen kann, dass der Person nichts passiert und geholfen werden kann?» An wen kann ich mich wenden, wenn ich etwas nicht für mich behalten kann oder möchte? (Siehe hierzu auch Lektion «Hilfe in Anspruch nehmen»)</p>	
--	---	--

Quelle: Wie geht's dir? Unterrichtsmodule für die Sekundarstufe I, Kampagne «Wie geht's dir? (Hrsg.). 2019  
[https://www.wie-gehts-dir.ch/assets/files/Unterrichtsmodule\\_WGD\\_Sekl\\_web.pdf](https://www.wie-gehts-dir.ch/assets/files/Unterrichtsmodule_WGD_Sekl_web.pdf) Download (23.1.2020).

#### Adressen, Links für weitere Unterstützung

- Information und Prävention
  - o Berner Gesundheit  
<http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/>
  
- Beratung
  - o Berner Gesundheit  
<http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/suchtberatung/>

Mailadresse für Feedbacks:

[praevention@beges.ch](mailto:praevention@beges.ch)



## Ich möchte helfen und weiss nicht wie

### Auftrag

4-er Gruppen

Die Gruppe diskutiert 5 Situationen von Jugendlichen und tauscht sich auf der Grundlage folgender Fragen aus:

- Welche Gedanken gehen mir bei dieser Situation durch den Kopf?
- Was würde ich der Person gerne sagen, aber ich getraue mich nicht?
- Was macht es mit dem Helfer / der Helferin, wenn er / sie den Mut nicht hat, die Person anzusprechen?
- Was macht es mit dem Helfer / der Helferin, wenn er/sie aktiv wird und sich getraut?
- Was braucht der Helfer / die Helferin, um aktiv werden zu können?
- Wie wird man ein guter Helfer / eine gute Helferin?

Schreibt eure wichtigsten Antworten zu den 5 Fragen auf ein grosses Blatt.

Vereinbart, wer eure Antworten im Plenum vorstellt.

### Beispiele

Dein Banknachbar, der sonst immer so aufgestellt war, wird plötzlich schweigsam und zieht sich zurück. Du weißt nicht was los ist und möchtest ihn ansprechen, aber du getraust dich nicht.

Deine Freundin ist in letzter Zeit irgendwie anders. Sie weicht dir aus. Du hast den Eindruck, dass sie etwas belastet und machst Dir Gedanken, wie du sie ansprechen könntest.

Eure gute Kollegin isst nicht mehr mit euch. Du hast den Eindruck, dass sie immer dünner wird und sich unwohl fühlt, wenn ihr sie einlädt. Du bist dir aber nicht so sicher, ob deine Beobachtungen und Vermutungen stimmen. Eigentlich möchtest Du sie darauf ansprechen.

Dein bester Freund, mit dem du früher über vieles sprechen konntest, ist in letzter Zeit immer häufiger gereizt, wird schnell wütend und ist gestresst. In der Schule läuft es nicht so gut. Du bist dir nicht sicher, ob noch andere Dinge dahinterstecken. Du möchtest ihn ansprechen, bist aber unsicher ob du die richtigen Worte und den richtigen Moment erwischst.

Einer Schülerin aus deiner Klasse, die du gut magst, geht es immer schlechter. Sie scheint in einem psychischen Loch zu sein und du hast den Eindruck, dass ihr die Situation sehr zu schaffen macht, und dass sie leidet. Ausserdem hast du das Gefühl, dass sie sehr einsam ist. Du möchtest sie in dieser Situation nicht allein lassen. Gleichzeitig hast Du aber auch Angst, sie anzusprechen.

## Die 10 Gebote des aktiven Zuhörens

### **Nicht sprechen!**

Sie können nicht zuhören, wenn Sie selbst sprechen.

### **Den Gesprächspartner entspannen!**

Zeigen Sie ihm, dass er frei sprechen kann. Schaffen Sie eine entspannende Umgebung.

### **Zeigen Sie, dass Sie zuhören wollen!**

Zeigen Sie Interesse. Lesen Sie zum Beispiel während des Gespräches keine Post.

Hören Sie zu, um zu verstehen, nicht um zu opponieren.

### **Halten Sie Ablenkung fern!**

Zeichnen Sie z.B. keine Kritzeleien, stapeln oder durchblättern Sie keine Papiere.

Stellen Sie das Telefon ab, schließen Sie die Tür.

### **Stellen Sie sich auf den Partner ein!**

Versuchen Sie, sich in seine Situation zu versetzen, damit Sie seinen Standpunkt verstehen.

### **Geduld!**

Haben Sie Zeit. Unterbrechen Sie nicht. Seien Sie nicht unter Zeitdruck.

### **Beherrschen Sie sich!**

Wenn Sie sich ärgern, fühlen Sie sich in der Regel persönlich angegriffen.

Dann kann es leicht passieren, dass Sie die Worte Ihres Gegenübers falsch interpretieren.

### **Lassen Sie sich durch Vorwürfe und Kritik nicht aus dem Gleichgewicht bringen!**

Das bringt Ihren Partner in Zugzwang. Streiten Sie nicht. Auch wenn Sie gewinnen, haben Sie verloren!

### **Fragen Sie!**

Das ermutigt Ihre Gesprächspartnerin und demonstriert Ihr Interesse.

Es kann das Gespräch vertiefen.

### **Nicht sprechen!**

Dies ist das erste und letzte Gebot und alle anderen hängen davon ab. Man kann nicht gut zuhören, solange man spricht. Die Natur gab dem Menschen zwei Ohren, aber nur eine Zunge – dies ist ein sanfter Hinweis darauf, dass man mehr hören als sprechen sollte!