

WIR ZUSAMMEN



SOS
KINDERDORF

SOS-MENTAL HEALTH PEERS

Arbeitsbuch für die
Mental Health Peers



INFORMATIONEN ZUM TRÄGER SOS-KINDERDORF E. V.

Der SOS-Kinderdorf e. V. ist ein gemeinnütziger Verein, der parteipolitisch unabhängig sowie kultur- und religionsübergreifend arbeitet. Der Verein hat seinen Sitz in München und ist anerkannter Träger der freien Kinder- und Jugendhilfe gemäß § 75 SGB VIII. Darüber hinaus ist der Verein Mitglied des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes und der Internationalen Gesellschaft für erzieherische Hilfen, zudem eingebunden in die weltweite SOS-Kinderdorf-Gemeinschaft.

Der SOS-Kinderdorf e. V. wurde 1955 gegründet und hat sich seitdem zu einem deutschlandweit etablierten Jugendhilfeträger mit einem

breiten Angebotsspektrum weiterentwickelt.

Derzeit gehören zum SOS-Kinderdorf e. V. 39 Einrichtungen („Kinderdörfer“) mit 240 Standorten, die mit insgesamt 800 Angeboten in allen Bundesländern vertreten sind. Zu den Angeboten zählen neben den Kinderdorffamilien auch andere stationäre Jugendhilfeangebote, aufsuchende/ ambulante Hilfen (z. B. SPFH, Streetwork), Kindertagesstätten, Familienberatungszentren, Beschäftigungs- und Ausbildungszentren, Mehrgenerationenhäuser und Mütterzentren sowie Dorfgemeinschaften für Menschen mit Behinderung.

Impressum

Herausgeber

SOS-Kinderdorf e. V.
Renatastraße 77
80639 München
Telefon: 089 12606-0
E-Mail: mental-health@sos-kinderdorf.de

© 2024 SOS-Kinderdorf e. V., München.
Alle Rechte vorbehalten.

Speicherung, Vervielfältigung, Reproduktion sowie Aufnahmen in elektronische Medien bedürfen der ausdrücklichen Erlaubnis des SOS-Kinderdorf e. V.

SOS-Themenwebsite Mental Health:
<https://www.sos-kinderdorf.de/mental-health-peers-schulsozialarbeit>

Konzept und Realisation

Sofarobotnik GbR
www.sofarobotnik.de

Illustrationen

© Sofarobotnik nach Vorlagen
von Freepik und Icons8

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

INHALT

1. Meine Kontakte – Hier finde ich Hilfe	4
Vertrauenspersonen und Anlaufstellen in meiner Nähe	4
2. Mein Mental Health Peer-to-Peer-Training – Überblick	6
2.1 Begriffserklärungen rund ums Training	6
2.2 Alle Module des Trainings	6
3. Mein Arbeitsbuch	8
Modul 1: Begrüßung und Einführung	9
Modul 1: Unsere Gruppenvereinbarungen	10
Modul 2: Netzwerkkarte „Wer bin ich?“	11
Modul 2: Wie weit gehst du?	13
Modul 3: Meine Hilfsstrategien – Das kann ich tun!	14
Modul 3: Stärkensammlung	15
Modul 3: Superkräfte	16
Modul 3: Wie erkenne ich hilfesuchende Personen?	18
Modul 4: Körpersprache wahrnehmen	19
Modul 4: Schlüsselkomponenten des aktiven Zuhörens	20
Modul 4: Das Zuhör-Protokoll	21
Modul 4: Gesprächsleitfaden	22
Modul 5: Cybermobbing-Brainstorming	25
Modul 5: Soziale-Medien-Ampel	26
Modul 6: Wo finde ich Hilfe? – Erstellung einer Hilfenetzwerk-Landkarte	27
Modul 6: Hilfsstrategien entwickeln	30
Modul 7: Vertraulichkeitsposter	32
Modul 8: Meine Rolle als MH-Peer	33
Modul 9: Zusammenfassung des Trainings	35
Modul 9: Postkarten-Feedback	36
4. Quellenhinweis	37

1. MEINE KONTAKTE – HIER FINDE ICH HILFE

Hier findest du eine Auswahl an wichtigen und hilfreichen Anlaufstellen, Websites und Telefonnummern, an die du dich in – für dich selbst oder für andere – schwierigen oder belastenden Situationen wenden kannst. Unter jeder Rubrik findest du noch freie Zeilen, in die du selbst noch Kontakte schreiben kannst.

Vertrauenspersonen und Anlaufstellen in meiner Nähe

- Schulsozialarbeit/MH-Tutor:innen

- Jugendtreff

- Trainer:in im Sportverein

Weitere (z. B. Lehrer:innen, Musikverein,
Freund:innen, Verwandte):

- ---

- ---

- ---

- ---

Online

Bei Traurigkeit/Angst/Mobbing

- **Krisenchat**

Befindest du dich aktuell in einer Krise,
bist unter 25 und brauchst jemanden zum
Reden, dann kannst du dich an den Krisen-

chat wenden. Der Krisenchat ist an jedem
Tag zu jeder Zeit für dich erreichbar.

[krisenchat | 24/7 Krisenberatung per Chat](#)

- **Bke-Jugendberatung**

Du bist zwischen 14 und 21 Jahren alt? Teile
deine Sorgen, Gedanken, Träume oder auch
Ziele mit uns. Egal, welches Thema dich
gerade beschäftigt: Schreib uns per Mail,
Einzel- oder Gruppenchat! Wir suchen mit dir
gemeinsam nach Lösungen und entwickeln
gemeinsam neue Perspektiven.

[Lass Dich beraten! | bke Onlineberatung
\(bke-beratung.de\)](#)

- **JugendNotmail**

Wenn du, egal zu welchem Thema, Unter-
stützung brauchst, dann kannst du dich an
die JugendNotmail wenden. Sie unterstützen
dich vertraulich, kostenlos, themenoffen und
ohne Tabus an jedem Tag in der Woche.

[Kostenlose Online-Beratung für Jugendliche
in Not \(jugendnotmail.de\)](#)

- ---

- ---

- ---

Bei Cybermobbing/-grooming

- **Juuuport**

Hast du Fragen zu Cybermobbing oder
brauchst du Hilfe zu diesem Thema, dann

kannst du dich an Juuuport wenden. Hier findest du hilfreiche Tipps und Infos und kannst dich auch beraten lassen.

Cybermobbing: Tipps und Hilfe

- **Klicksafe App**

Du erlebst Mobbing oder sexuelle Gewalt im Internet? Du brauchst Hilfe? Dann lade dir die Cyber-Mobbing Leichte Hilfe-App runter! In kurzen Videos geben dir 8 Expert:innen Tipps und machen dir Mut, gegen die Angriffe vorzugehen. In den Anleitungen erfährst du, wie du blockierst, meldest oder löschst.

<https://www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-leichte-hilfe-app>

- **ZEBRA**

ZEBRA möchte dich im Umgang mit digitalen Medien bestmöglich unterstützen und individuell helfen. Innerhalb von höchstens 24 Stunden erhältst du hier konkrete und individuelle Unterstützung bei allen Medienfragen, die dir in deinem digitalen Alltag begegnen. Deine Anliegen behandeln wir immer vertraulich.

Hallo, wir sind ZEBRA!

- _____
- _____
- _____

Bei der Suche nach Hilfsangeboten und Therapieplätzen

- **Psychotherapie Informationsdienst**

Hier wirst du bei der Suche nach dem richtigen Psychotherapeuten / der richtigen Psychotherapeutin beraten.

030 209166330 oder online unter www.psychotherapiesuche.de

- **Freunde fürs Leben**

Hier findest du bundesweite Hilfsangebote, ob vor Ort, telefonisch oder online – vom Sorgentelefon bis hin zu therapeutischen/psychologischen Angeboten zu den Themen Depression, Mobbing, sexueller Missbrauch und Suizid.

Hilfsangebote-Finder – Freunde fürs Leben

Telefonisch

- **Nummer gegen Kummer**

Wenn du jemanden zum Reden brauchst, kannst du dich kostenlos und anonym bei der Nummer gegen Kummer beraten lassen. 116 111 oder online unter <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/>

- **Kummertelefon für Kinder und Jugendliche**

0800 1110333

- **Telefonseelsorge**

In einer Krise oder einer schwierigen Lebenssituation hören wir dir zu. Wir klären mit dir deine Situation, wir ermutigen dich und halten mit dir aus, was in deinem Leben gerade schwer, traurig, entmutigend oder unerträglich scheint.

0800 1110111 oder 0800 1110222

- **Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch**

Das Hilfe-Telefon berät Jugendliche und Erwachsene telefonisch oder auch online vertraulich und datensicher zu allen Fragen, die mit dem Thema sexueller Missbrauch zu tun haben. 0800 2255530 oder online unter Hilfe-Telefon – Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch

- _____
- _____
- _____

„Selbstfürsorge bedeutet, dir selbst die gleiche Freundlichkeit und Fürsorge zu schenken, die du anderen gibst.“

(Quelle: R3COMPLETE)

2. MEIN MENTAL HEALTH PEER-TO-PEER-TRAINING – ÜBERBLICK

2.1 Begriffserklärungen rund ums Training

MH – Mental Health: Mental Health bedeutet mentale oder psychische Gesundheit.

MH-Training: Das MH-Training ist dieses Trainingsprogramm. Hier lernst du viel über mentale Gesundheit und wie du gut auf dich achten und deine Freund:innen und Mitschüler:innen unterstützen kannst, wenn sie (mental) belastende Situationen erleben.

MH-Tutor:in: Dein/e MH-Tutor:in ist die Person, die das MH-Training leitet. Meistens ist der/die MH-Tutor:in der/die Schulsozialarbeiter:in an deiner Schule. Während und nach dem Training ist der/die MH-Tutor:in eine Ansprechperson für dich und hilft dir, wenn du belastete Mitschüler:innen unterstützt.

MH-Co-Tutor:in: Der/die MH-Co-Tutor:in unterstützt den/die MH-Tutor:in während des Trainings und auch danach. Er/sie ist auch eine Ansprechperson für dich und deine Anliegen und die deiner Mitschüler:innen.

MH-Peer: Nach Abschluss des Trainings bist du ein MH-Peer und kannst dich, wenn du möchtest, als solcher an deiner Schule einbringen. Du hast gelernt, wie du anderen in schwierigen und belastenden Situationen helfen und Unterstützung zukommen lassen kannst und kannst dies, wenn du dich bereit fühlst, in deinem Alltag umsetzen.

Modul: Ein Modul ist ein übergeordneter Themen- teil deines Trainings. Das Training ist in neun auf- einander aufbauende Module unterteilt. So lernst du in jedem Modul etwas Neues zu den Themen Mentale Gesundheit, Selbstfürsorge und wie du andere unterstützen kannst.

2.2 Alle Module des Trainings

Modul 1: Wir zusammen

Im ersten Modul geht es darum, dass ihr einan- der kennenlernt. Außerdem werden Regeln für die Gruppe vereinbart, die während des Trainings gelten.

Modul 2: Hinschauen – Was macht mich aus?

Hier geht es um dich. Was sind deine Stärken, was macht dich aus und wo liegen deine Gren- zen?

Modul 3: Hinschauen – Ich & Wir

Deine Stärken und Ressourcen werden in diesem Modul weiter vertieft. Es geht aber auch darum, woran du erkennen kannst, ob es deinen Mitmen- schen nicht gut geht.

Modul 4: Zuhören – Für dich da sein

In Modul 4 lernst du viel zum Thema Zuhören und Körpersprache. Was macht eine:n gute:n Zu- hörer:in aus? Und wie führst du Gespräche? Du erhältst einen Gesprächsleitfaden, der dich in der Kontaktaufnahme und Gesprächsführung unter- stützen soll.

Modul 5: Ich und die Sozialen Medien

Soziale Medien begleiten uns in unserem Alltag. Aber was kannst du eigentlich tun bei Cybermobbing und was ist eigentlich ein Algorithmus? Auch die Fragen, welche Vorteile und welche Risiken Soziale Medien mit sich bringen, werden in diesem Modul beantwortet.

Modul 6: Handeln – Was gibt mir Halt?

Hier wirst du und werdet ihr in der Gruppe selbst aktiv. Wo findet ihr und andere Schüler:innen Hilfe und Unterstützung? Und wie kann die Schule zu einem sichereren Ort gestaltet werden? Wenn dieses Modul abgeschlossen ist, habt ihr gemeinsam eine Hilfenetzwerk-Landkarte erstellt.

Modul 7: Das bleibt bei mir / Das gebe ich weiter

Vertraulichkeit ist in Modul 7 das Stichwort. Was ist Vertraulichkeit und wie gehst du mit Informationen um, die dir anvertraut wurden?

Modul 8: Hinschauen, Zuhören, Handeln – Sicher werden

Im vorletzten Modul werden die drei Prinzipien „Hinschauen – Zuhören – Handeln“ miteinander verbunden. Wie hängen sie zusammen? Die Prinzipien werden in der Gruppe besprochen und geübt.

Modul 9: Wie geht es weiter?

Das Training ist fast abgeschlossen, wie geht es nun weiter? Wie oft trefft ihr euch mit der/dem MH-Tutor:in? Wie hat euch das Training gefallen und welche Themen wären noch interessant? Diese und weitere Fragen werden im abschließenden 9. Modul besprochen.



3. MEIN ARBEITSBUCH

Auf den nachfolgenden Seiten findest du verschiedene Arbeitsblätter und Arbeitshilfen zu den Modulen des Trainings zum SOS-Mental Health-Peer.

Außerdem ist hier Platz für persönliche Notizen und du kannst Inhalte, Tipps, Fragen und Antworten etc. aufschreiben oder auch einkleben, die für dich wichtig sind. Aber auch Hilfen für den Alltag oder für deine persönliche Selbstfürsorge sind in diesem Heft zu finden. An manchen Stellen gibt es kleine Aufgaben, die dich in deiner Selbstfürsorge unterstützen sollen.

Das Arbeitsbuch ist deins und so darfst du es auch gestalten. Es soll dich während und nach deinem Training unterstützen und dir dabei helfen, wichtige Inhalte zu merken, diese zu verinnerlichen und für dich zu vertiefen.

Bringe Spaß und Selbstfürsorge in dein Leben!

Leben bedeutet nicht nur zu lernen und zu arbeiten,
Spaß und Freizeit sind genauso wichtig.

Versuche, einen guten Ausgleich zwischen den beiden
Teilen zu finden. Bringe Aktivitäten in dein Leben,
die dir Spaß machen, die du gerne machst. Dies kann Musik hören,
Zocken, Skaten sein – oder auch andere Hobbys.

(Quelle: UNICEF et al. 2021: 3.: 15)



Modul 1: Begrüßung und Einführung

Arbeitsblatt „Was weiß ich über Mental Health? Wie können sich Peers/Jugendliche gegenseitig helfen/unterstützen?“ Beantworte die untenstehenden Fragen mit deinem aktuellen Wissen so gut du kannst:

1. Was, denkst du, kann eine psychische Belastung sein?
(Alternative: Überlege dir eine Situation, in der sich Menschen nicht gut fühlen.)

2. Wie äußert es sich bei dir, wenn es dir nicht gut geht?

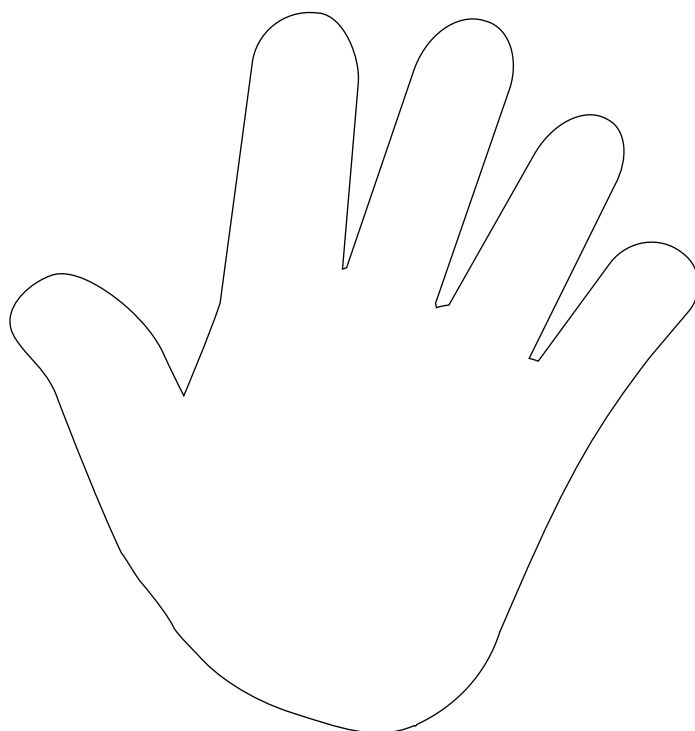
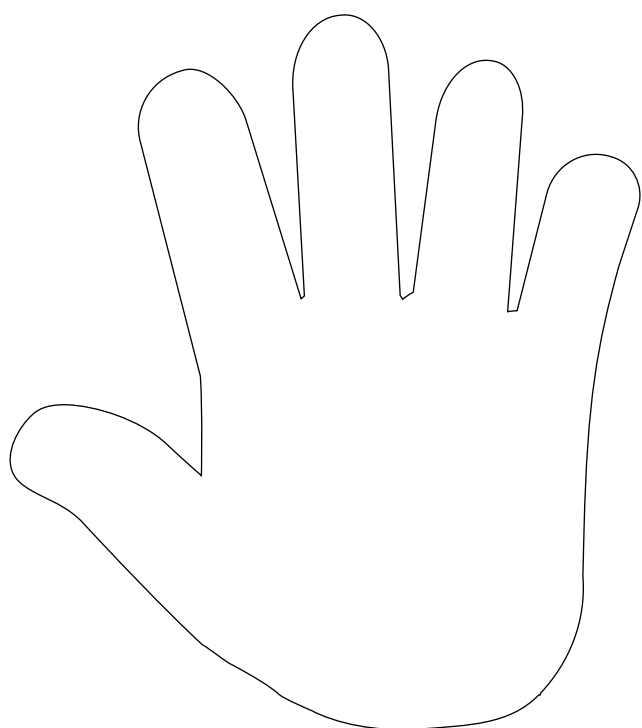
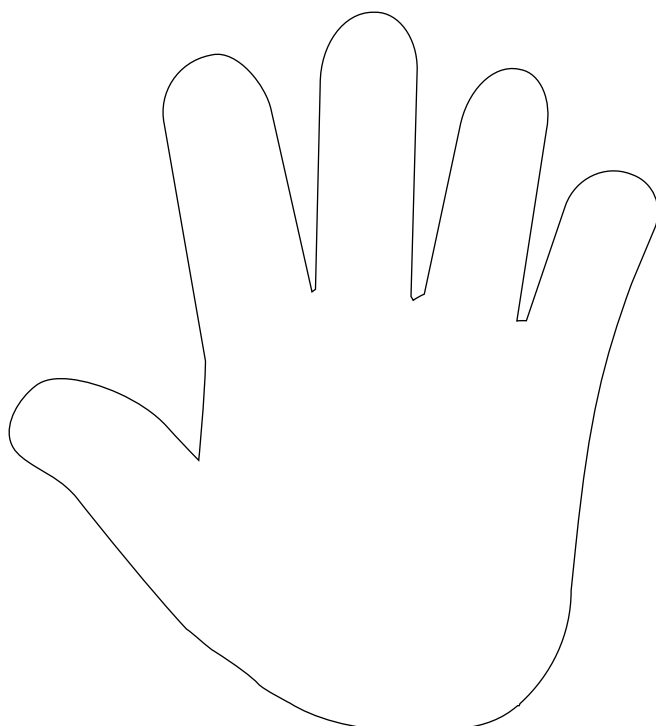
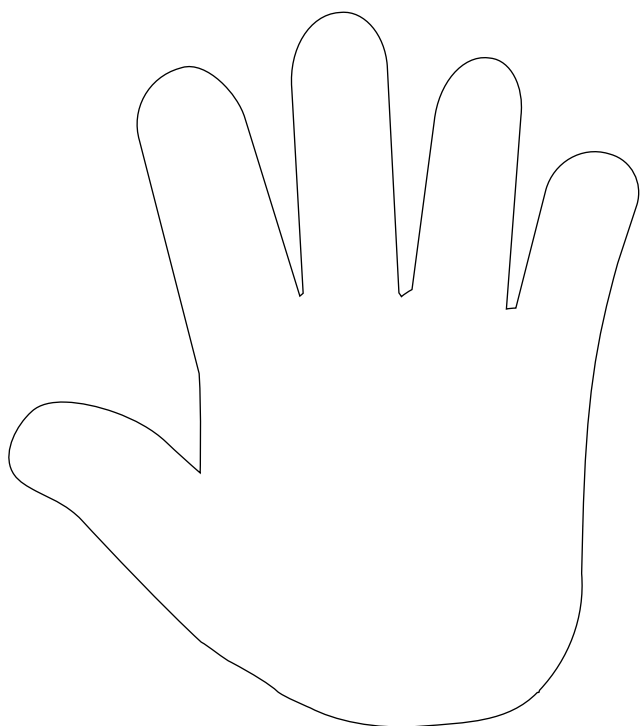
3. Was kann dir helfen, wenn es dir nicht gut geht?

4. Wer kann bei einer psychischen Belastung/wenn es dir nicht gut geht, helfen?

5. Was sind die ersten drei Schritte, wie du jemandem helfen kannst, wenn es ihm/ihr nicht gut geht?

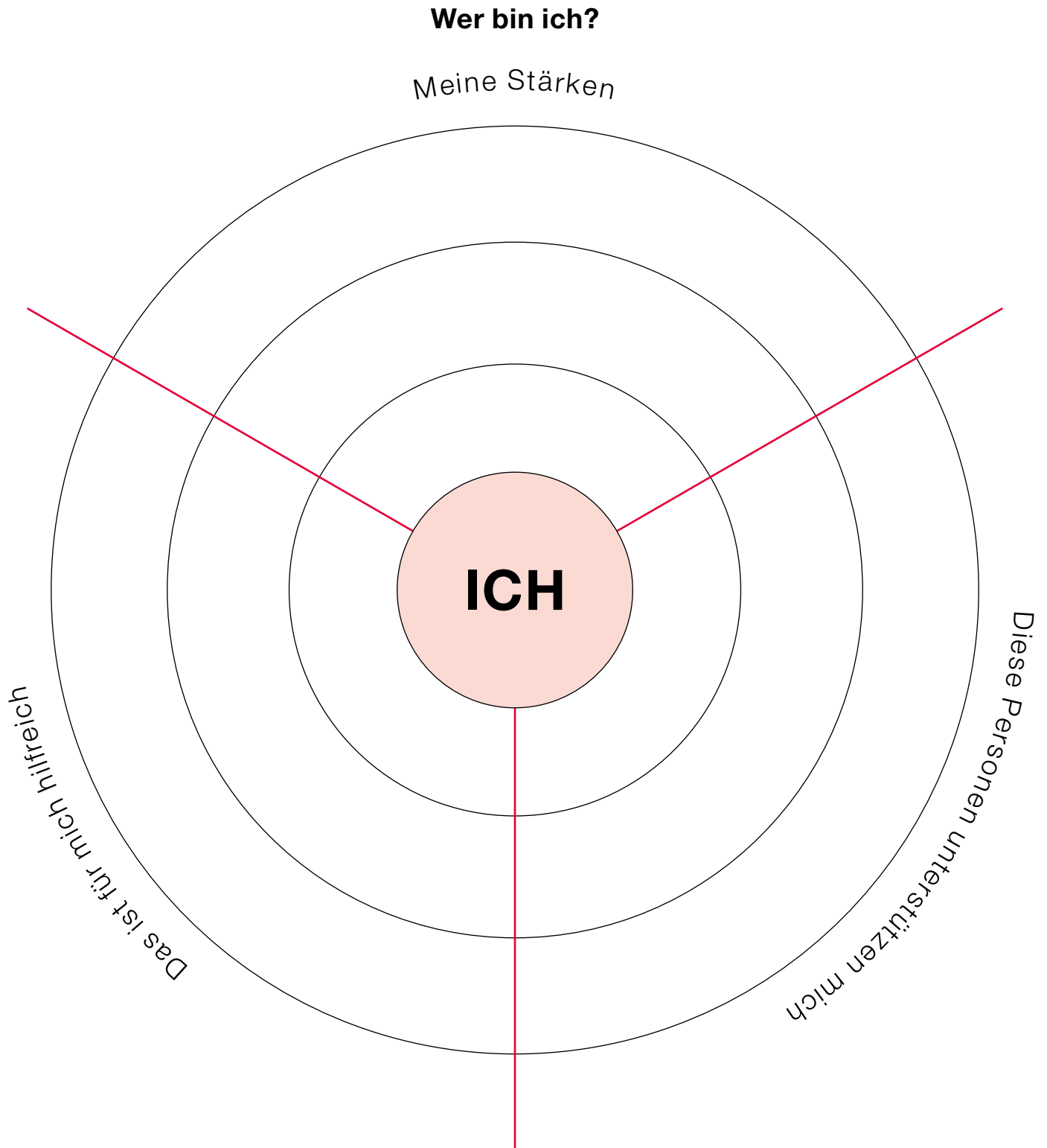
Modul 1: Unsere Gruppenvereinbarungen

Schreibe eure gemeinsamen Gruppenregeln in die Handflächen:



Modul 2: Netzwerkkarte „Wer bin ich?“

Fülle die Netzwerkkarte für dich aus: Was sind deine Stärken? Wer unterstützt dich? Was ist für dich hilfreich? Trage die Begriffe in das entsprechende Feld und innerhalb der entsprechenden Linien ein. Je größer deine Stärke ist, je mehr dich eine Person unterstützt oder je mehr du eine Sache als hilfreich empfindest, desto näher steht diese bei deinem ICH.



Wähle aus deiner Netzwerkkarte die Ressource(n) und/oder Stärke(n) aus, die dir am meisten Halt gibt/geben, und schreibe diese unten ein.

Meine Stärken und Ressourcen

Das gibt mir Halt!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. In the bottom-left corner, there is a stylized illustration of a person with dark skin and hair tied in two buns, wearing a yellow long-sleeved shirt and blue pants, sitting cross-legged and looking to the right. A portion of a yellow sun is visible on the extreme left edge of the page.

„Ein kleiner Spaziergang in der Sonne
kann manchmal Wunder bewirken.“

(Quelle: MadeMyDay)

Modul 2: Wie weit gehst du?

Trage in die Liste deine Do's und Don't's im Kontakt mit anderen Menschen ein: Das ist mir wichtig, so möchte ich behandelt werden oder auch andere behandeln (Do's). Das geht für mich gar nicht, das sind meine Grenzen, so möchte ich nicht behandelt werden oder andere nicht behandeln (Don't's).



Meine Do's



Meine Don't's

Do.

Versuche alles Mögliche, um positiv zu bleiben. Zeige Dankbarkeit. Zeige Mitgefühl. Sei selbstfürsorglich. Erwähne dich, dass du gebraucht wirst.

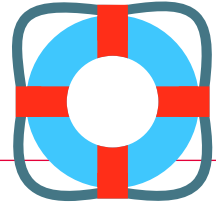
Don't.

Vergleiche dich nicht mit anderen, nicht auf Facebook, Instagram, in Zeitschriften oder im realen Leben. Wir alle haben schlechte Tage. Wir alle fühlen uns mal so. Du bist nicht allein.

Modul 3: Meine Hilfsstrategien – Das kann ich tun!

Schreibe hier deine wichtigsten Hilfsstrategien auf.

Welche Hilfsstrategien geben dir besonders viel Sicherheit?



Meine Hilfsstrategien
Das gibt mir besonders viel Sicherheit!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Schreibe dir drei Dinge auf, die an diesem Tag gut waren:

1. _____
2. _____
3. _____

Modul 3: Stärkensammlung

Klebe hier deine Stärkensammlung ein, damit du sie immer zur Hand hast.

Meine Stärken



Challenges
make you
stronger

Modul 3: Superkräfte

Schreibe hier deine Superkräfte auf: Welche Superkräfte besitze ich persönlich, um gegen Belastungen „anzukämpfen“? Über welche Fähigkeiten oder Ressourcen verfüge ich, um aus schwierigen Situationen wieder herauszukommen? Welche Superkräfte wären für mich noch hilfreich?

Meine Superkräfte



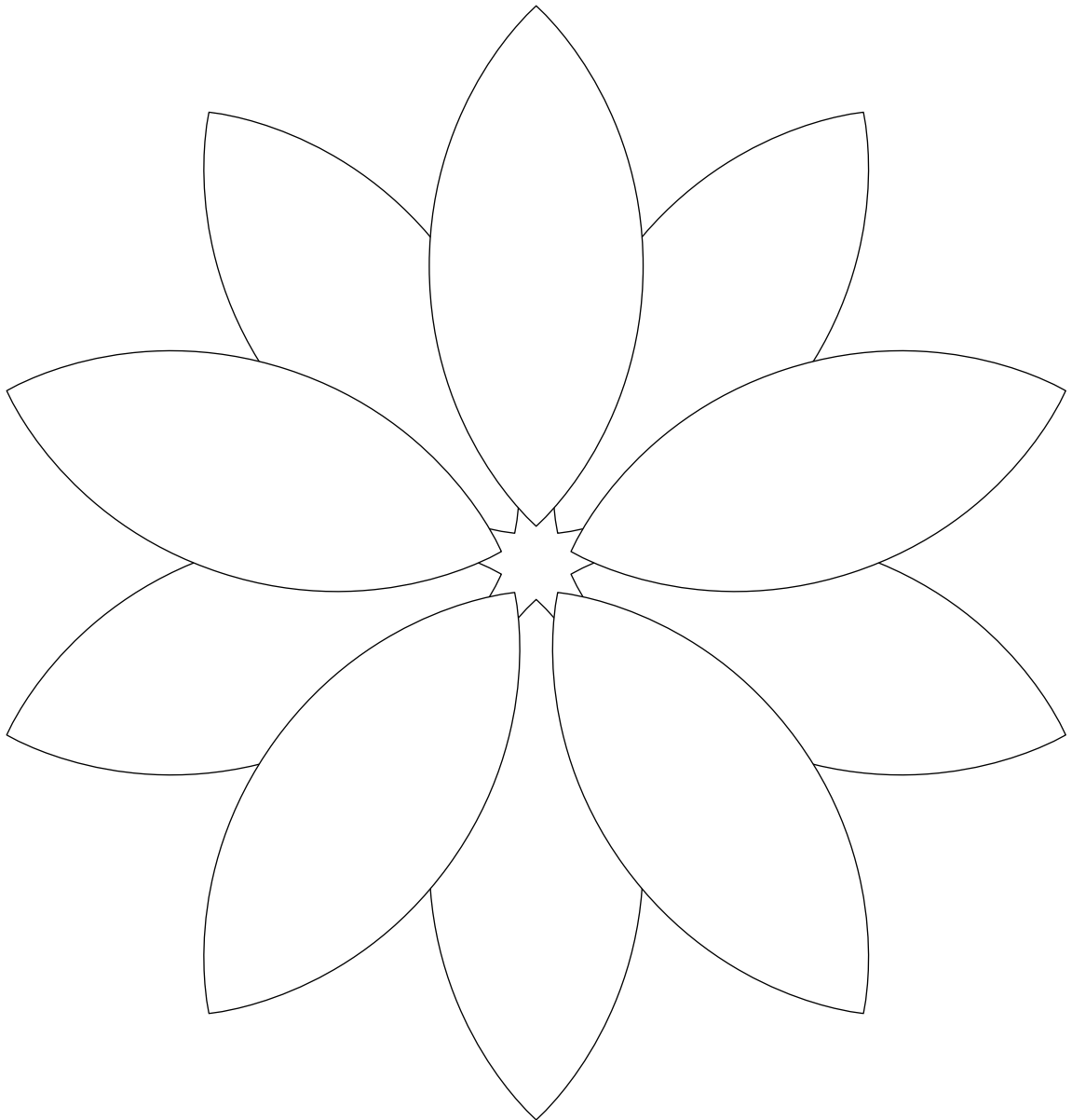
ICH
SCHAFFE
DAS.



Diese Superkräfte wünsche ich mir noch:

Notiere dir in die einzelnen Blütenblätter deine wichtigsten Stärken.
Auf welche Stärken kannst du zurückgreifen, wenn du in schwierigen
Situationen bist?

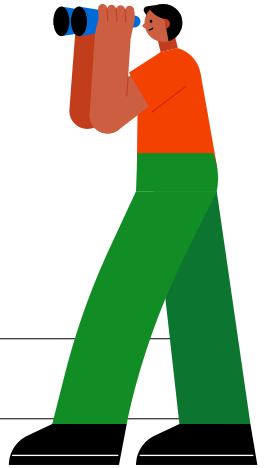
**Auf diese Stärken kann ich
in schwierigen Situationen zurückgreifen**



Modul 3: Wie erkenne ich hilfesuchende Personen?

Arbeitsblatt „Wie erkenne ich hilfesuchende Personen?“

Notiere dir unten die gemeinsam besprochenen Punkte.



1. Wie erkenne ich, ob eine Person Hilfe benötigen könnte?

- _____
- _____
- _____
- _____

2. Warnsignale (hier werde ich aufmerksam ...):

- _____
- _____
- _____
- _____

3. Das kann ich tun:

- _____
- _____
- _____
- _____

4. Das sollte ich auf KEINEN Fall tun:

- _____
- _____
- _____
- _____

Modul 4: Körpersprache wahrnehmen

Arbeitsblatt „Beobachtung zum Rollenspiel“

Notiere dir deine Beobachtungen zu den jeweiligen Fragen.

- Was hast du gesehen? Was ist dir aufgefallen?

- Wann war der/die Zuhörer:in aufmerksam und wann nicht? Woran hat man das erkannt?

- Wie, glaubst du, hat sich der/die Erzähler:in dabei gefühlt?



Modul 4: Schlüsselkomponenten des aktiven Zuhörens

Hier findest du die gemeinsam erarbeiteten Schlüsselkomponenten des aktiven Zuhörens:

Schlüsselkomponenten des aktiven Zuhörens

- **Aufmerksamkeit schenken:** mit den Gedanken bei der Person bzw. beim Gespräch bleiben, zugewandt sein, Ablenkungen vermeiden
- **Verständnis zeigen und verstehen wollen:** sich in die Person hineinversetzen, ggf. nachfragen, ob man das Erzählte richtig verstanden hat
- **Neutral bleiben:** nicht urteilen, d. h. das Erzählte oder die Person nicht bewerten, die Empfindungen/Wahrnehmungen des anderen ernst nehmen, die eigene Meinung oder mit Ratschlägen erst mal zurückhalten
- **Rückmeldung geben:** Fasse das Gehörte in eigenen Worten zusammen oder wiederhole dieses, um Missverständnisse zu vermeiden.
- **Blickkontakt:** deine Gegenüber ansehen und den Blickkontakt immer wieder halten
- **Pausen zulassen:** In Pausen denkt dein Gegenüber nach, lass ihm/ihr Zeit, du brauchst während dieser Zeit selbst nichts zu sagen.
- **Körperhaltung:** Sei deinem Gegenüber zugewandt, nutze eine offene Körperhaltung.
- **Nachfragen stellen:** Stelle deinem Gegenüber Fragen, sollte dir etwas unklar sein. Achte darauf, dass du keine Ratschläge geben musst, es geht lediglich um das Zuhören und darum, Verständnis zu zeigen.

Meine Notizen:



Modul 4: Das Zuhör-Protokoll

Schreibe in die nachfolgenden Kästchen, wie du andere durch Zuhören unterstützen kannst und warum das aufmerksame Zuhören für hilfesuchende Personen wichtig ist. Halte hier für dich die wesentlichen Inhalte fest.

So kann ich andere durch Zuhören unterstützen:

Darum ist es wichtig, hilfesuchenden Personen zuzuhören:

„Es sind nicht die lautesten Menschen,
die am meisten zu sagen haben, sondern die,
die zuhören können.“

(unbekannter Verfasser)

Modul 4: Gesprächsleitfaden

Hier findest du einen Gesprächsleitfaden, der dir dabei helfen soll, mit anderen Personen in Kontakt zu treten, um ihnen Hilfe anzubieten:

Leitfaden – Wie kann ich auf hilfesuchende Personen zugehen?

- 1. Achte auf Anzeichen und Signale (Hinschauen)**
- 2. Setze den richtigen Rahmen**
 - Gehe **unvoreingenommen** auf die Person zu
 - Wähle deine Worte mit **Bedacht** (siehe S. 23 unter Gesprächstipps)
- 3. Sei ein aktiver Zuhörer**
 - **Gib der Person Raum zum Sprechen:** Lass die Person entscheiden, wie viel sie erzählen möchte
 - **Beachte die Schlüsselkomponenten des aktiven Zuhörens**
 - **Achte auf deine Körpersprache**
- 4. Drücke deine Unterstützung aus**
 - **Zeige Verständnis** (siehe S. 23 unter Gesprächstipps)
 - **Gehe nicht auf Lösungssuche:** Stelle Fragen, statt Ratschläge zu geben
- 5. Sei geduldig und respektvoll**
 - **Geduld haben:** Nicht jeder ist sofort bereit, über seine Gefühle zu sprechen. Wenn jemand nicht sofort reden möchte, respektiere das. Lass die Person wissen, dass du für sie da bist, wenn sie dazu bereit ist.
 - **Grenzen respektieren:** Wenn jemand nicht über bestimmte Dinge reden möchte, respektiere diese Entscheidung. Du kannst dennoch signalisieren, dass du da bist.
 - **Schweigen aushalten:** Es ist okay und wichtig, wenn es Schweige-Zeiten im Gespräch gibt. Oft reicht es schon, einfach da zu sein.

Meine Notizen:

Gesprächstipps

Hier findest du Tipps, wie du in Gesprächen vorgehen oder welche Fragen du stellen kannst. Die Fragen sollen es dir erleichtern, mit fremden Personen in Kontakt zu treten und diese zu fragen, ob sie Hilfe benötigen.

Vor dem Gespräch

Ich brauche ein bisschen frische Luft. Kommst du mit mir eine Runde spazieren?

Ich würde gerne mal in Ruhe mit dir reden. Wann hättest du denn mal Zeit dafür?

Ich habe das Gefühl, dass es dir in letzter Zeit nicht so gut geht, und wollte dir sagen, dass ich für dich da bin, wenn du über etwas reden möchtest.

Hey, ich wollte einfach mal fragen, wie es dir geht?

Ein Gespräch anfangen

Ich habe gehört, dein Bruder ist krank. Ich stelle mir das belastend vor.
Wie geht es dir damit?

Ich habe in letzter Zeit bemerkt, dass du dich etwas zurückgezogen hast.
Ist alles okay bei dir? Oder bilde ich mir das nur ein?

Du wirkst in letzter Zeit etwas abgelenkt. Gibt es etwas, das dich beschäftigt?

Du kommst in letzter Zeit gar nicht mehr zu unseren Treffen.
Geht es dir gerade nicht so gut?

Ich mache mir Sorgen um dich. Du wirkst in letzter Zeit bedrückt.

Zuhören ist wichtig / Nachfragen

Es klingt so, als würde dich etwas beschäftigen. Möchtest du darüber reden?

Wie hast du dich in diesem Moment gefühlt?

Was hat das in dir ausgelöst?

Also wenn ich das richtig verstehe, dann ...

Du musst dafür jetzt keine Lösung finden.

Mitgefühl zeigen

Das klingt wirklich schwierig. Es tut mir leid, dass du das gerade durchmachen musst.

Ich verstehe, dass dich das belastet.

Es tut mir leid, dass es dir gerade so schlecht geht.

Nachdem du mir das erzählt hast, löst das in mir ... aus.

Grenzen kennen / Was, wenn du allein nicht helfen kannst?

Ich weiß jetzt leider auch nicht, was ich sagen soll.

Ich verstehe, dass du in einer schwierigen Situation bist / es gerade nicht leicht ist / ... leider kann ich allein dir dabei nicht helfen, aber ich weiß, an wen du dich / wir uns wenden können.

Ich sehe dich und dein Problem und möchte dir helfen. Allerdings ist das vielleicht etwas zu viel für uns allein, wie wäre es, wenn wir uns an X oder Y wenden?

Man muss nicht durchgängig reden. Eine kurze Pause, um nachzudenken und/oder das Gehörte zu verarbeiten, ist okay.

Gespräch beenden

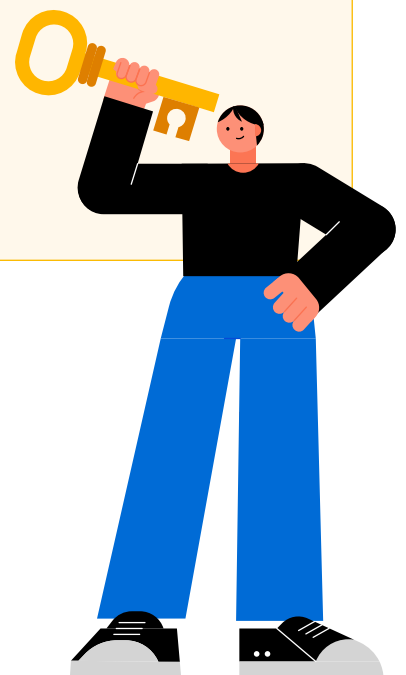
Danke, dass du mit mir gesprochen hast. Ich weiß, es ist nicht immer einfach, aber ich bin wirklich froh, dass du es mir erzählt hast.

Was hältst du davon, wenn wir in ein paar Tagen noch mal reden?

Du kannst mir ja Bescheid geben, wenn du so weit bist.

Wollen wir vielleicht gemeinsam mit der Schulsozialarbeit nach einer Beratungsstelle schauen?

Hey, ich bin gerade genauso überfordert wie du, wollen wir zusammen mit der Schulsozialarbeit nach Hilfe/Unterstützung für dich suchen?



Modul 5: Cybermobbing-Brainstorming

Notiere dir hier deine drei wichtigsten Handlungsmöglichkeiten bei Cybermobbing. Was kann ich bei Cybermobbing tun?

Meine drei Handlungsmöglichkeiten bei Cybermobbing:

1. _____
2. _____
3. _____

„Nimm deinen Akkustand genauso wichtig
wie den deines Smartphones.“

(Quelle: visualstatement)

Nimm dir, was du brauchst!

Unterhaltung	Einen Freund	Erfolg	Eine Umarmung	Eine Pause	Bewegung	Liebe	Unterstützung
--------------	--------------	--------	---------------	------------	----------	-------	---------------



Modul 5: Soziale-Medien-Ampel

Notiere in die untenstehende Liste deine Do's und Don't's für deinen Umgang mit Sozialen Medien.



Meine Do's



Meine Don't's

Das möchte ich für mich zukünftig im Umgang mit Sozialen Medien beachten:

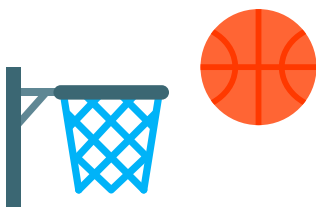
Modul 6: Wo finde ich Hilfe? – Erstellung einer Hilfenetzwerk-Landkarte

Klebe hier dein Hilfenetzwerk ein, damit du es immer zur Seite hast.

Platz für deine Hilfenetzwerk-Landkarte



Platz für deine Hilfenetzwerk-Landkarte



Verbringe Zeit mit deinen Freunden und deiner Familie!

Bleibe sozial aktiv mit deinen Freunden und deiner Familie. Hört gemeinsam Musik. Macht Sport oder andere Hobbys gemeinsam. Singen, Tanzen, Bewegung sind tolle Möglichkeiten, um Stress abzubauen.

(Quelle: UNICEF et al. 2021: 3.: 17)



Schreibe in das Kästchen deine Kraftquellen, d. h. Orte und Handlungen sowie Personen, die dir guttun und dich stärken. Wähle hierbei deine wichtigsten Personen oder auch Orte/Angebote aus, auf die du im Notfall zurückgreifen kannst. Was und wer unterstützt dich, wenn es dir mal schlecht geht?

Das sind für mich meine wichtigsten Orte und Personen,
die mich unterstützen und auf die ich im Notfall zurückgreifen kann:

Wenn mich meine Gefühle überrennen, dann ...

Es ist okay, traurig, ängstlich oder wütend zu sein. Negative Gefühle dürfen da sein und haben immer einen Grund. Du musst dich nicht dafür schämen. Jede:r empfindet an manchen Tagen so.

Aber was kannst du tun?

Stelle dir das Gefühl als eine Welle vor, die kommt und geht und langsam zum Strand hin kleiner wird, bis sie ganz verschwindet.

Jeder ist mal traurig, ängstlich oder wütend. Lass es zu und dann auch wieder gehen.

Suche dir eine:n Freund:in/eine vertraute Person und erzähl ihm/ihr von deinen Gedanken und Empfindungen. Es hilft, darüber zu sprechen und all das mal loszuwerden. Du wirst sehen, dass es dir danach auch wieder ein wenig besser geht.

Schreibe deine Gefühle auf. Schreibe auf, was dich bewegt und beschäftigt.
Nachdem du deinen Emotionen Raum gegeben und sie aufgeschrieben hast,
wird es dir etwas besser gehen. Aus dem Kopf aufs Papier.

Checkliste „Was tun im Notfall“

1. Ruhe bewahren

Atme tief durch und bleibe ruhig, um klar denken und handeln zu können.

2. Sichere Umgebung schaffen

Sorge dafür, dass der/die betroffene Schüler:in sich in einem geschützten, sicheren Umfeld befindet (z. B. ruhige Ecke, ruhiger Raum, vertrauter Begleiter:in).

3. Vertraulichkeit wahren – aber Grenzen kennen und deutlich machen

Biete ein offenes Ohr und behalte persönliche bzw. vertrauliche Informationen für dich. Mach aber deutlich, dass du bei ernsthaften Gefahren Hilfe holen musst (z. B. wenn Gewalterfahrungen, Selbstverletzung, Suizidgedanken o.ä. geschildert werden).

4. Zuhören, ohne zu urteilen

Höre aktiv zu, ohne zu urteilen oder Ratschläge zu geben. Zeige Empathie und Verständnis (siehe Modul 4, Einheit 4: Schlüsselkomponenten des aktiven Zuhörens).

5. Ernsthafte Anzeichen wahrnehmen

Achte auf Warnsignale wie Suizidgedanken oder Äußerungen zu schwerer Selbst-/Fremdverletzung. Diese erfordern ein sofortiges Abgeben an eine Fachperson.

Du nimmst **keine ernsthaften Anzeichen** für einen Notfall wahr: direkt weiter zu **Punkt 9**.

Du hast die Vermutung, dass ernsthafte Anzeichen für einen Notfall vorhanden sind:

6. Professionelle Hilfe holen

Informiere sofort deine:n MH-Tutor:in oder eine Vertrauenslehrkraft. Bitte eventuell jemanden darum, Hilfe zu holen. Es ist entscheidend, dass Fachkräfte die Situation übernehmen.

7. Schutz gewährleisten

Wenn Gefahr besteht (z. B. Suizidgedanken, akute Selbstgefährdung oder Gewalt durch andere) musst du die Situation nicht lösen. Bleibe einfach da und höre zu, bis eine Fachperson eintrifft.

8. Bei akuter Gefahr Notruf absetzen

Sollte keine Fachkraft erreichbar sein, rufe 112 oder die örtliche Notfallnummer an, wenn eine akute körperliche oder psychische Gefahr besteht. Falls du dir damit schwer tust, hole dir Hilfe von einer erwachsenen Person.





9. Anlaufstellen nennen

Informiere die betroffene Person über professionelle Unterstützungsangebote wie dein:e MH-Tutor:in, Schulpsychologen, Beratungsstellen oder Krisenhotlines.

10. Selbstschutz beachten

Erinnere dich daran: Du trägst nicht die Verantwortung für die Situation oder die Hilfestellung. Deine Rolle ist es, der hilfeschuchenden Person Ansprechpersonen oder professionelle Anlaufstellen zu nennen oder im Notfall professionelle Fachkräfte zu informieren. Es ist wichtig, sich darüber hinaus selbst zu schützen und sich nicht emotional zu überlasten.

11. Begleitung anbieten

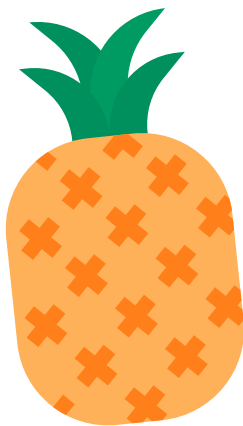
Falls gewünscht, begleite den/die betroffene:n Schüler:in zu einer Lehrkraft oder einer Beratungsstelle, die du kennst.

12. Nachsorge sicherstellen und darüber sprechen

Nach dem Vorfall: Melde dich bei deinem/deiner MH-Tutor:in und gib ihm/ihr eine Rückmeldung, dass du einem Peer geholfen hast. Sag deinem/deiner MH-Tutor:in, ob du Gesprächsbedarf hast und gerne über dein Erlebnis/deine Unterstützung sprechen möchtest. So stellst du sicher, dass du selbst gut mit der Situation umgehen kannst. Hole dir auch für dich professionelle Hilfe, falls nötig.

Das sind meine drei ersten Schritte, wenn ich Kontakt zu hilfeschuchenden Personen aufnehme:

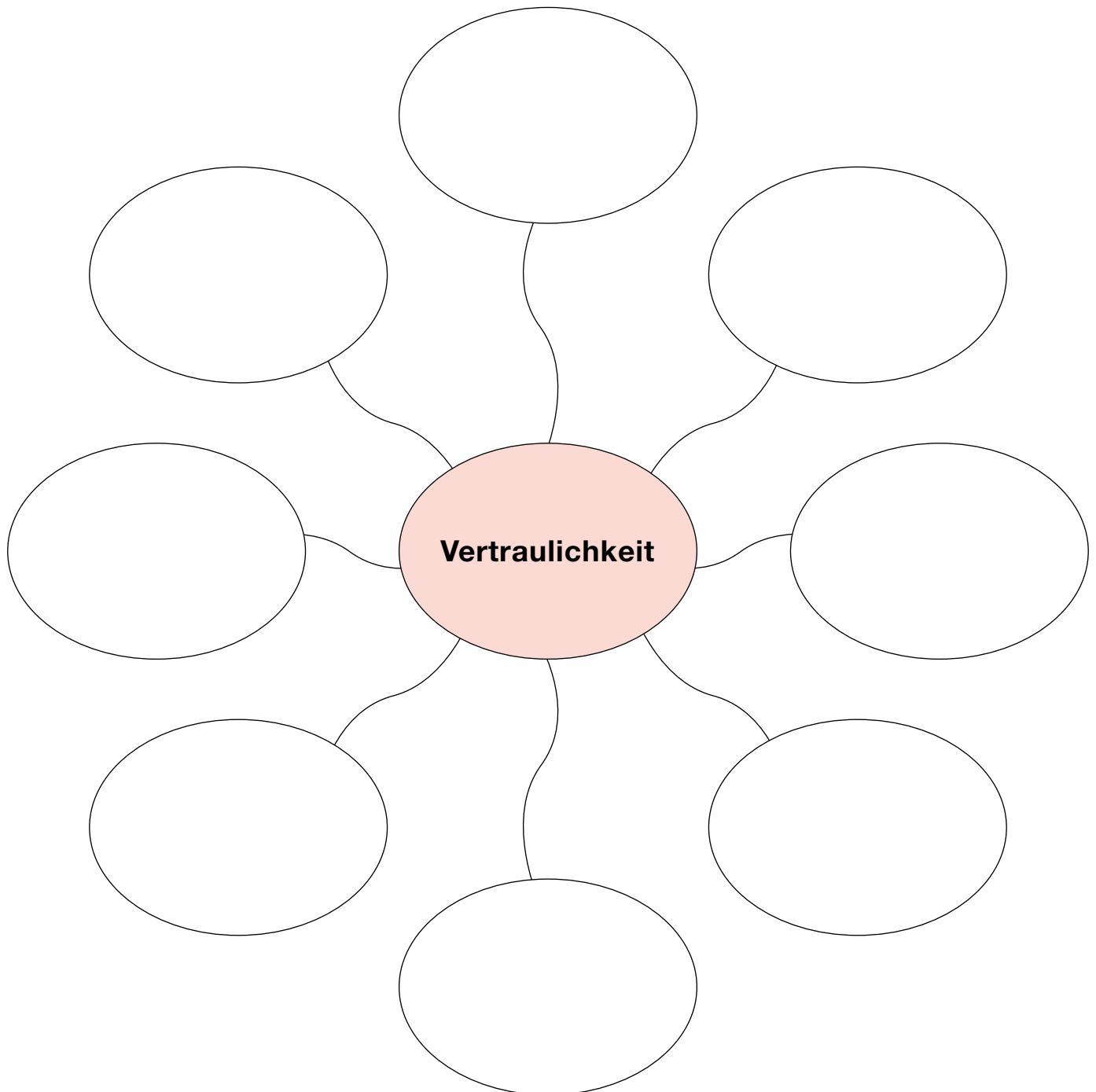
1. _____
2. _____
3. _____



**SEI WIE EINE ANANAS,
STEHE AUFRECHT &
TRAGE EINE KRONE.**

Modul 7: Vertraulichkeitsposter

Schreibe in die einzelnen Kreise die wesentlichen Aussagen zur Vertraulichkeit, die ihr gemeinsam in eurer Gruppe gesammelt habt. Du kannst diese Mindmap gerne weiter ergänzen, indem du weitere Linien und Kreise hinzufügst. Beantworte hier für dich die Fragen: Was bedeutet für dich Vertraulichkeit und was ist dir hierbei wichtig?



Modul 8: Meine Rolle als MH-Peer

Notiere dir hier eure Ergebnisse zu den jeweiligen Fragen.

- Was brauche ich als MH-Peer, um gut in Kontakt mit anderen zu kommen?

- Was ist hilfreich im Gespräch mit einem/einer Betroffenen?

- Was brauche ich als MH-Peer, um Betroffene ans Hilfenetzwerk anzubinden?

Denke positiv!

Akzeptiere, dass du manche Dinge nicht ändern kannst und blicke auf die, die du verändern kannst. Versuche deine Gedanken auf die positiven Dinge bei dir und in deinem Leben zu richten. Denke daran, dass wir alle aus den schwierigen Erfahrungen lernen und diese uns für unsere Zukunft helfen.

(Quelle: UNICEF et al. 2021: 3.: 15)



Was bedeutet es, ein MH-Peer zu sein?

Was kann ich tun und was nicht?

Hier findest du eine Liste mit deinen Aufgaben als MH-Peer und mit Dingen, die du auf keinen Fall machen oder für die du auf keinen Fall Verantwortung übernehmen solltest.

MH-Peer zu sein bedeutet:

Ich sehe und nehme meine Mitschüler:innen wahr.

Ich gehe auf Mitschüler:innen zu, die vielleicht Hilfe brauchen.

Ich spreche die Mitschüler:innen an.

Ich finde heraus, ob die Mitschüler:innen Hilfe brauchen, indem ich einfache Fragen stelle.

Ich achte darauf, dass es mir gut geht und ich nicht überfordert bin.

Ich helfe den Mitschüler:innen dabei, mit der Schulsozialarbeit/MH-Tutor:in oder mit andere Fachkräften in Kontakt zu kommen.

Ich trage keine Verantwortung für die anderen Peers.

Ich trage keine Verantwortung für die Lösung eines Problems.

Ich bitte selbst um Hilfe, wenn ich diese benötige und auch, wenn ich unsicher bin.

MH-Peer zu sein bedeutet nicht:

Ich muss alle hilfesuchenden Personen wahrnehmen und diesen helfen.

Ich frage die Mitschüler:innen aus und möchte jede Kleinigkeit wissen. (Dadurch könnten sich die Mitschüler:innen unwohl fühlen und/oder Verhaltensweisen getriggert werden.)

Ich erzwingen von meinen Mitschüler:innen, dass sie mir ihre Geschichte erzählen.

Ich behalte die Erzählungen des/der Mitschüler:in geheim, auch wenn er/sie in Gefahr ist.

Ich stürze mich in eine Gefahr und achte nicht darauf, ob es mir dabei gut geht.

Ich therapiere andere Mitschüler:innen oder gelte als Mini-Psycholog:in.

Ich übernehme die Verantwortung von Erwachsenen.

Ich muss das Problem lösen oder den/die Mitschüler:in heilen.

Ich arbeite ganz allein und kümmere mich um alles.

(Quelle: UNICEF et al. 2021: 3.: 19)

Modul 9: Zusammenfassung des Trainings

Arbeitsblatt „Was weiß ich über Mental Health? Wie können sich Peers/ Jugendliche gegenseitig helfen/unterstützen?“ Beantworte die untenstehenden Fragen mit deinem aktuellen Wissen:

1. Was, denkst du, kann eine psychische Belastung sein?
(Alternative: Überlege dir eine Situation, in der sich Menschen nicht gut fühlen.)

2. Wie äußert es sich bei dir, wenn es dir nicht gut geht?

3. Was kann dir helfen, wenn es dir nicht gut geht?

4. Wer kann bei einer psychischen Belastung/wenn es dir nicht gut geht, helfen?

5. Was sind die ersten drei Schritte, wie du jemandem helfen kannst, wenn es ihm/ihr nicht gut geht?

Modul 9: Postkarten-Feedback

Hier kannst du deine persönliche Postkarte einkleben, damit du sie nicht verlierst. Am besten nutzt du hierfür Klebestreifen, um beide Seiten der Postkarte beizubehalten.

Platz für deine Postkarte



„Sei einfach du selbst. Die anderen gibt es schon.“

(Quelle: Bellermann 2023)

4. QUELLENHINWEIS

United Nations Children's Fund (UNICEF); Save the Children (SC)/MHPSS Collaborative; World Health Organization (WHO) (2021): I Support My Friends (ISMF): 3. Participant's workbook. A training for children and adolescents on how to support a friend in distress [unicef.org, \[online\] https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends](https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends)

R3COMPLETE, Wallgren & Jügel GbR (2025): Inspirierende Sprüche & Zitate – Selbstfürsorge Magazin, [online] <https://www.r3complete.com/magazin/selbstfuersorge/inspirierende-sprueche-und-zitate/>

MadeMyDay, Made My Day GmbH (2025): Sprüche [online] <https://mademyday.com/47868>

Visualstatements, VISUAL STATEMENTS GmbH (2025): Lieblingssprüche [online] <https://www.visualstatements.net/visuals/visualstatements/nimm-deinen-eigenen-akkustand- genauso-wichtig-wie-den-von-deinem-smartphone/>

Bellermann, Lena Maria (2023): Eintragbuch – Sei einfach du selbst! Die anderen gibt es schon, Münster: Coppenrath Verlag.



