

WIR ZUSAMMEN



SOS
KINDERDORF

SOS-MENTAL HEALTH PEERS

Trainingshandbuch für Mental Health-Tutor:innen

Basiswissen für das Training der
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. Einführung	4
Auswahl und Anwendung der Methoden: Was ist zu beachten?	5
2. Aufbau und Struktur des Trainingshandbuchs	7
2.1 Ablaufplan der einzelnen Module und Einheiten	8
2.2 Strukturen und Rituale	10
2.3 Bedeutung von Regeln	11
2.4 Potenziale für die Jugendlichen	12
2.5 Potenziale für die Schulentwicklung	13
3. Ziele des Präventionsprogramms	15
4. Hinweise für die Mental Health-Tutor:innen	16
4.1 Pädagogische Grundlagen	16
4.2 Kultur der Achtsamkeit und der Sensibilisierung	18
4.3 Mental Health-Tutor:innen: Aufgaben und Verantwortlichkeiten	19
4.4 SOS-Mental Health-Peers: Rolle und Kompetenzen	20
4.5 Begleitendes Arbeitsbuch und Materialien	21
4.6 Methodische Helfer	21
5. Beschreibung der einzelnen Module	23
Modul 1: Wir zusammen	23
Modul 2: Hinschauen – Was macht mich aus?	35
Modul 3: Hinschauen – Ich & Wir	46
Modul 4: Zuhören – Für dich da sein	62
Modul 5: Ich und die Sozialen Medien	75
Modul 6: Handeln – Was gibt mir Halt?	87
Modul 7: Das bleibt bei mir / Das gebe ich weiter	97
Modul 8: Hinschauen, Zuhören, Handeln – Sicher werden	110
Modul 9: Wie geht es weiter?	119
6. Reflexionsräume und Begleittreffen	126
7. Evaluation	127
8. Anhang	128
8.1 Abkürzungen und Begriffserklärungen	128
8.2 Literatur	128
8.3 Quellen	129

1. EINFÜHRUNG

Mit dem Präventionsprogramm „Wir zusammen – SOS-Mental Health-Peers“ hat SOS-Kinderdorf, gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), einen ergänzenden Baustein für Programme wie das der „Mental Health Coaches“ (MHC) entwickelt. Der SOS-Peer-to-Peer-Ansatz orientiert sich inhaltlich an dem Projekt „I Support My Friends“ (ISMF), das unter anderem von UNICEF, Save the Children und der WHO entwickelt wurde.

Ziel des Präventionsprogramms ist es, Sensibilität im Umgang mit psychischen Belastungen zu fördern und erste Bewältigungsstrategien zu vermitteln. Jugendliche werden befähigt, Selbstfürsorge und eigene Resilienz zu stärken, sich gegenseitig zu unterstützen und dabei die eigenen Grenzen zu wahren. Wichtig ist es, psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen, um jungen Menschen schnelleren Zugang zu Unterstützung zu ermöglichen.

Als Setting wurde die Schulsozialarbeit an Schulen gewählt, da diese ein zentraler Teil der Lebenswelt aller Kinder und Jugendlichen darstellt. Zielgruppe sind Jugendliche aller Schulformen von der 8. bis zur 12. Jahrgangsstufe (weitere Informationen finden Sie im Konzept zum Präventionsprogramm).

Dieses Trainingshandbuch bildet den pädagogischen Orientierungsrahmen für die Umsetzung des Ansatzes: Aufbau, Strukturen, pädagogische Grundlagen, Rollen und Ziele werden vorgestellt. Die Durchführung der Module und einzelnen Einheiten wird detailliert beschrieben.

Für das Präventionsprogramm stehen verschiedene Materialien und Dokumente zur Verfügung. Diese bauen aufeinander auf und rahmen den Peer-to-Peer-Ansatz.

Folgende Materialien finden Sie auf der SOS-Themenwebsite Mental Health:

[SOS-Mental Health Peers | Schulsozialarbeit-Programm](#)

- das Konzept zum Präventionsprogramm „Wir zusammen – SOS-Mental Health-Peers“
- das (hier vorliegende) Trainingshandbuch für SOS-Mental Health-Tutor:innen – Basiswissen für das Training der SOS-Mental Health-Peers
- das Arbeitsbuch für die SOS-Mental Health-Peers
- ergänzende Materialien zum Download.

Zur Qualifizierung der Mental Health-Tutor:innen werden Schulungen durch ausgebildete Mental Health-Trainer:innen durchgeführt. Aktuelle Informationen dazu finden Sie auf der Website. Um den SOS-MH Peers-Ansatz professionell umsetzen zu können, ist eine sorgfältige Schulung notwendig. Aus Gründen der Verantwortung und Fürsorgepflicht gegenüber den teilnehmenden Jugendlichen darf das vorliegende Programm nur mit dieser Schulung und der damit einhergehenden Qualifikation der Durchführenden im Schulsystem verankert werden. Neben der Einführung in die pädagogischen Grundlagen und den Aufbau des Programms werden in diesem Rahmen wichtige Hintergrundinformationen zum Thema Mental Health vermittelt sowie bereits bestehende Kompetenzen der Fachkräfte im Umgang mit psychisch belasteten Kindern und Jugendlichen weiter ausgebaut. Im Mittelpunkt steht dann, stark praxisorientiert, die Umsetzung und Durchführung der einzelnen Module, der Einheiten und Methoden.

Auswahl und Anwendung der Methoden: Was ist zu beachten?

So unterschiedlich, wie wir Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die Methoden. Einige Methoden sind spielerischer, andere analytischer, einige eher schlicht gehalten, andere etwas aufwendiger. Als MH-Tutor:in können Sie die vorgeschlagenen Methoden zielgruppenorientiert auch leicht variieren, teilweise sind, angepasst an Schulform und Alter, bereits Varianten beschrieben. Die vorliegenden Methoden sind für die Altersgruppe ab der 8. Klasse konzipiert. Die Lebendigkeit und der Erfolg in der Umsetzung einer Methode hängen davon ab, wie sehr der/die Durchführende selbst hinter der Methode steht und wie souverän diese vorgestellt und angewendet wird. Wird eine Methode mit wenig Überzeugung vermittelt, lassen sich die Teilnehmenden, in der Resonanz, ebenfalls nur halbherzig darauf ein. Wird eine Methode begeistert vermittelt, überträgt sich diese Dynamik auch auf die Gruppe. Das eigene Ausprobieren und Erleben einer Methode ist daher von zentraler Bedeutung.

Die Methoden müssen jedoch nicht nur zum/zur MH-Tutor:in, sondern auch zu den Teilnehmenden passen. Mitunter können Alter, Entwicklungsstand, Geschlecht und Herkunft sowie Vorkenntnisse und Erfahrungen eine wichtige Rolle spielen. Auch die Gruppenkonstellation (z. B. Gruppengröße, Zusammensetzung), die Rahmenbedingungen (z. B. Zeit, Raum, Material) und die Phase (z. B. Kennenlernphase), in der sich eine Gruppe befindet, sind zu berücksichtigen. Besondere Sensibilität für Einzelne und die gesamte Gruppe ist erforderlich, gerade dann, wenn es um Methoden geht, die Körperkontakt erfordern. Hierbei können sich unter Umständen kulturelle bzw. religiöse Einflüsse, Alter oder Geschlecht besonders bemerkbar machen.

Für gelingende Gruppenprozesse braucht es zudem ein gewisses Maß an Frustrationstoleranz und Konfliktfähigkeit der Teilnehmenden. Müssen diese Kompetenzen erst noch gestärkt werden, empfiehlt es sich, Methoden zu wählen, die die

Entwicklung dieser Kompetenzen unterstützen und diese nicht voraussetzen.

Die Wahl der richtigen Methode ist ein wesentliches Element für das Gelingen eines Trainings. Dazu zählt, neben einer guten Umsetzung, auch, welche Erfahrungen die Teilnehmenden mit einer Methode sammeln. Zentral sind hierbei die Vorbereitung, die Anweisung zur Umsetzung und die Nachbesprechung der jeweiligen Übung. Für jeden Einsatz einer Methode sollte stets genügend Zeit für Instruktionen und Reflexion eingeplant werden. „Nachhaltige Verhaltensänderungen können durch gezielte Auswertungen von Spielen und den Transfer in die Alltagsrealität erreicht werden“ (Grote-Giersch/Wolf 2013). Für die Nachbesprechung sind gemeinsames Reflektieren sowie eine Erläuterung des Erkenntnisgewinns von Bedeutung.

Die hier ausgewählten Methoden unterstützen dabei, die Inhalte des Programms „Wir zusammen – SOS-Mental Health-Peers“ spielerisch und mit Spaß zu vermitteln und zu vertiefen. Sie lassen eine entspannte Atmosphäre und positive Emotionen entstehen, tragen zum Gruppen- und Zugehörigkeitsgefühl bei und stärken Selbstwert und Mut der Einzelnen.

Die Zusammenstellung der verschiedenen Methoden und Handlungsempfehlungen des vorliegenden Trainingshandbuchs generiert sich aus der fachlich-wissenschaftlichen Fundierung sowie aus den unterschiedlichen Erfahrungen, Schulungen oder Fortbildungen der einzelnen Verfasser:innen. Der Ansatz ist angelehnt an das Fachkräfte-training (Training Manual for Facilitators and Focal Points) von „I Support My Friends“ (UNICEF et al. 2021: 4.), aus dem einige der Übungen modifiziert übernommen wurden. Für einige, in der pädagogischen Praxis „klassisch“ gewordene Methoden, beispielsweise die der Reflexion, ist keine originäre Quelle belegbar. Übernahmen und Ähnlichkeiten sind nicht beabsichtigt. Gerne nehmen wir hierzu Informationen auf, E-Mail: mental-health@sos-kinderdorf.de.



Die richtige Methodenwahl trägt zum Gelingen der Gruppenprozesse und zum Lernerfolg bei. Zur Reflexion sind folgende Leitfragen hilfreich:

- Passt die Methode zu mir? Fühle ich mich in der Anwendung wohl bzw. sicher?
- Passt die Methode zur Gruppe?
- Wie gut kennen sich die Teilnehmenden?
- Gibt es besondere Bedürfnisse Einzelner, die berücksichtigt werden müssen?
- Gibt es kulturelle/religiöse/kontextbezogene Aspekte, die zu berücksichtigen sind?
- Was braucht die Gruppe gerade? (z. B. Beruhigung/Entspannung, Aktivierung, Motivation, Auswertung)
- Was will ich erreichen? Welches Ziel verfolge ich?
- Welche Stärken hat die Gruppe bzw. haben Einzelne?
- Welche Kompetenzen sollen gestärkt werden?
- Bringt die Methode den Gruppen- oder Lernprozess voran?
- Über- oder unterfordert die Methode die Teilnehmenden?
- Sollte/kann ich die Methode ggf. verändern/anpassen?

(vgl. Diaz/Tiemann 2006: 7; Grote-Giersch/Wolf 2013; Gilsdorf/Kistner 2001)



2. AUFBAU UND STRUKTUR DES TRAININGSHANDBUCHS

Eine Übersicht über den Aufbau des Trainings sowie pädagogische Hinweise, wie die Erklärung verschiedener Rituale, die Bedeutung von festen Strukturen und die Potenziale des Trainings, stehen im Mittelpunkt dieses Kapitels.

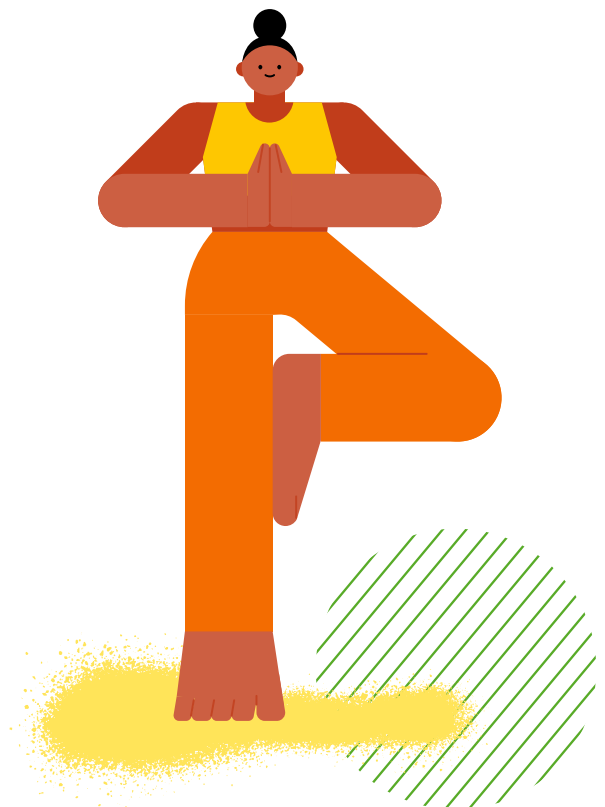
Für eine möglichst flexible Umsetzung des Präventionsprogramms wurde das Training der SOS-Mental Health-Peers in neun Modulen, inklusive Einführung, konzipiert. Die einzelnen Module sind so gestaltet, dass diese aufeinander aufbauen und je nach zeitlichen Kapazitäten zusammenhängend innerhalb einer Projektwoche – oder modular über in einem Zeitraum von ca. neun Wochen durchgeführt werden können. Für die Umsetzung der einzelnen Module ist es wichtig, die vorgegebene Reihenfolge einzuhalten und die Module jeweils komplett abzuschließen.

Jedes Modul besteht aus vier bis acht einzelnen Einheiten, die vielfältige interaktive Methoden kombinieren. Jedes Modul beginnt immer mit einer kurzen Zusammenfassung der (modul-eigenen) Leitfragen und übergeordneten Ziele. Für jedes Modul und dessen Einheiten finden sich in diesem Trainingshandbuch die entsprechenden Ziele, Rahmenbedingungen sowie Durchführungshinweise (siehe Kapitel 5).

Je nach Inhalt dauert die Durchführung eines Moduls zwischen 45 und 180 Minuten. Insgesamt sind für die Umsetzung der neun Module 19 bis 20 Unterrichtseinheiten angesetzt.

Bei der Umsetzung der Module ist zu beachten, dass für die jeweiligen Einheiten hier nur je eine Methode ausgewählt werden konnte. Für eine Abwandlung oder alternative Varianten, entsprechend der Altersgruppe oder der Schulart, stehen zum einen entsprechende Hinweise zur Durchführung zur Verfügung, zum anderen werden ergänzende Methoden sukzessive weiter ausgebaut

und als begleitende Materialien auf der SOS-Website zum Download zur Verfügung gestellt. Die aktuelle Version des Trainingshandbuches ist als Work in Progress zu verstehen. Die Evaluation der Erfahrungen aus der Praxis macht eine stetige Weiterentwicklung und Anpassung notwendig.



2.1 Ablaufplan der einzelnen Module und Einheiten

Modul/Einheit	Zeit
Modul 1: Wir zusammen Begrüßung und Einführung Einheit 1: Entweder ... oder ...? Einheit 2: Anonymer Steckbrief Einheit 3: Unsere Gruppenvereinbarungen Einheit 4: Zusammenfassung und Reflexion	2 Schulstunden/90 Minuten 30 Minuten 5 Minuten 30 Minuten 15 Minuten 10 Minuten
Modul 2: Hinschauen – Was macht mich aus? Begrüßung und Ankommen Einheit 1: Gefühle erkennen mit Bildkarten Einheit 2: Netzwerkkarte „Wer bin ich?“ Einheit 3: Mindmapping Einheit 4: Wie weit gehst du? Einheit 5: Grenzen darstellen Einheit 6: Stimmungsbarometer	2 Schulstunden/90 Minuten 5 Minuten 10 Minuten 20 Minuten 10 Minuten 20 Minuten 15 Minuten 10 Minuten
Modul 3: Hinschauen – Ich & Wir Begrüßung und Ankommen Einheit 1: Belastungen erkennen und wahrnehmen Einheit 2: Meine Hilfsstrategien – Das kann ich tun! Einheit 3: Stärkensammlung Einheit 4: Superkräfte Einheit 5: Fallarbeit – „Was ist mit Leonie?“ Einheit 6: Wie erkenne ich hilfeschuchende Personen? Einheit 7: Klären von Verantwortlichkeiten Einheit 8: Gefühlskarten	2 Schulstunden/90 Minuten 5 Minuten 10 Minuten 15 Minuten 10 Minuten 10 Minuten 15 Minuten 15 Minuten 5 Minuten 5 Minuten
Modul 4: Zuhören – Für dich da sein Begrüßung und Ankommen Einheit 1: Gesichter von Emotionen Einheit 2: Körpersprache wahrnehmen Einheit 3: Zuhören mit voller Aufmerksamkeit Einheit 4: Schlüsselkomponenten des aktiven Zuhörens Einheit 5: Das Zuhör-Protokoll Einheit 6: Gesprächsleitfaden Einheit 7: Was hat mich zum Schwingen gebracht?	2 Schulstunden/90 Minuten 5 Minuten 15 Minuten 13 Minuten 12 Minuten 10 Minuten 15 Minuten 10 Minuten 10 Minuten

Modul/Einheit	Zeit
Modul 5: Ich und die Sozialen Medien Begrüßung und Ankommen Einheit 1: Social-Media-Bingo Einheit 2: Cybermobbing-Brainstorming Einheit 3: Algorithmen – Wie TikTok und Co. dafür sorgen, dass wir online bleiben Einheit 4: Soziale-Medien-Ampel Einheit 5: Emoji-Feedback	2 Schulstunden/90 Minuten 5 Minuten 15 Minuten 25 Minuten 20 Minuten 20 Minuten 5 Minuten
Modul 6: Handeln – Was gibt mir Halt? Begrüßung und Ankommen Einheit 1: Wo finde ich Hilfe? – Erstellung einer Hilfenetzwerk-Landkarte Einheit 2: Foto-Entdeckungsreise Einheit 3: Unsere Schule als sicherer Ort Einheit 4: Hilfsstrategien entwickeln Einheit 5: Stimmungsbild	4 Schulstunden/180 Minuten 5 Minuten 45 Minuten 45 Minuten 40 Minuten 40 Minuten 5 Minuten
Modul 7: Das bleibt bei mir / Das gebe ich weiter Begrüßung und Ankommen Einheit 1: Stille Post Einheit 2: Vier Ecken Einheit 3: Vertraulichkeitsposter Einheit 4: „Toffifee“-Methode	2 Schulstunden/90 Minuten 5 Minuten 10 Minuten 35 Minuten 30 Minuten 10 Minuten
Modul 8: Hinschauen, Zuhören, Handeln – Sicher werden Begrüßung und Ankommen Einheit 1: „So geht’s mir aktuell“ Einheit 2: „Was ist los?“ Einheit 3: Meine Rolle als MH-Peer Einheit 4: Find your mood	2 Schulstunden/90 Minuten 5 Minuten 10 Minuten 40 Minuten 25 Minuten 10 Minuten
Modul 9: Wie geht es weiter? Begrüßung und Ankommen Einheit 1: Zusammenfassung des Trainings Einheit 2: Der Blick in die Zukunft – Wie geht es weiter? Einheit 3: High Five Einheit 4: Postkarten-Feedback	1 Schulstunde/45 Minuten 5 Minuten 10 Minuten 10 Minuten 10 Minuten 10 Minuten

Das Training ist in Form von aufeinander aufbauenden Modulen konzipiert. Die Module können einzeln zu unterschiedlichen Terminen über einen Zeitraum von bis zu neun Wochen stattfinden. Sie können aber auch zusammengefasst, beispielsweise im Rahmen von Projektwochen, durchgeführt werden. Zudem können sie inhaltlich und methodisch ergänzt und an ggf. aktuelle Themen bzw. Gegebenheiten vor Ort angepasst werden. Damit die Inhalte nachvollziehbar und nachhaltig an die Jugendlichen vermittelt werden können, sollte der Umfang von mind. 19 Unterrichtseinheiten nicht unterschritten werden.

2.2 Strukturen und Rituale

Rituale begleiten jedes Modul und setzen den Rahmen für eine gleichbleibende Struktur im Ablauf des Trainings, die den teilnehmenden Jugendlichen Orientierung und Sicherheit bietet. Strukturen und Rituale geben Halt, können entlastend auf Schüler:innen wirken und tragen zu einem guten Lernklima bei. Aber auch die Gemeinschaft wird durch diese Rituale gestärkt, die so ausgewählt wurden, dass sich die Teilnehmenden über ihre Ansichten, Stimmungen, Gefühlslagen austauschen, zuhören und diese auch akzeptieren lernen.

Wie verschiedene Rituale gestaltet werden können, wird in den nachfolgenden Abschnitten erläutert:

Begrüßungsrituale

Durch ein Begrüßungsritual wird den Teilnehmenden signalisiert, dass das Training beginnt. Die Aufmerksamkeit wird auf den/die MH-Tutor:in und die Gruppe gerichtet. Damit alle Beteiligten in Ruhe ankommen und sich auf die anstehende Einheit einstimmen können, sind Stimmungsrunden als Begrüßungsrituale besonders geeignet. Alle Teilnehmenden sowie auch die MH-Tutor:innen erhalten die Gelegenheit, ihr Befinden wahrzunehmen und zu benennen, was sie benötigen, um den Tag für sich gut gestalten zu können. Hierdurch entsteht ein erstes Stimmungsbild, das den Durchführenden Anhaltspunkte gibt, worauf Rücksicht genommen werden sollte. Angepasst an die Gruppe (Alter etc., siehe Kapitel 1.1 „Auswahl und

Anwendung der Methoden“) können diese Rituale eher symbolisch oder kommunikativ, ruhig oder aktivierend sein. Bei älteren Jugendlichen kann mit komplexeren Bildern, Gegenständen oder auch Sprüchen gearbeitet werden. Wird diese Methode das erste Mal angewandt, ist es sinnvoll, dass der/die MH-Tutor:in sowohl mit der Runde beginnt, um den Jugendlichen Orientierung zu geben, als auch mit der Runde abschließt, um zum nächsten Thema überzuleiten.

Bewegungspausen

Gezielte Unterbrechungen des Trainings, um Bewegungseinheiten durchzuführen, wirken sehr förderlich. Bemerken die MH-Tutor:innen, dass die Konzentration der Teilnehmenden nachlässt, sie Ermüdungserscheinungen zeigen oder unruhig sind, können solche Bewegungspausen für die Fokussierung, Aktivierung oder Lockerung sehr hilfreich sein. Zudem fördern sie die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie die Aufmerksamkeit und sorgen für eine bessere Lernatmosphäre. Diese Bewegungsrituale sollten spontan, situationsabhängig und an die Teilnehmenden angepasst durchgeführt werden. Je nachdem, welche Situation die Jugendlichen vorab erlebt haben (z. B. Prüfung in der vorherigen Unterrichtsstunde), können die Bewegungseinheiten schon zu Beginn des Trainings (anstelle einer Stimmungsrunde) genutzt werden. Bei den Bewegungspausen sollte immer auch darauf geachtet werden, dass diese nicht zu lang andauern und/oder die Jugendlichen noch mehr in Unruhe versetzen. Bewegungspausen können auch als

Entspannungsphasen angedacht werden. Ob eine Bewegungspause einen aktiven oder entspannenden Schwerpunkt hat, entscheiden die MH-Tutor:innen unter Berücksichtigung der aktuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden.

Für die Module des SOS-Mental Health-Peer-Ansatzes sind zeitlich keine Pausen vorgesehen, je nach Bedarf gilt es als Aufgabe des/der MH-Tutor:in, diese einzuplanen und den Ablauf anzupassen.

Abschlussrituale

Zur Beendigung eines Tages oder eines Moduls dienen Rituale den Teilnehmenden als Signal für den anstehenden Abschluss. Je nach Methode haben die MH-Tutor:innen die Gelegenheit, Stimmungen, Ansichten oder auch offene Fragen einzuholen und das Training mit positiven Eindrücken bzw. Impulsen abzuschließen. Hierbei sollte darauf

geachtet werden, dass alle Teilnehmenden die Möglichkeit haben, sich zu beteiligen. Ob sich die einzelnen Teilnehmenden auch einbringen wollen, bleibt jedoch jedem:r selbst überlassen. Mögliche Abschlussrituale können Feedback- oder Stimmungsrunden sein.

Im vorliegenden Trainingshandbuch wird zu jedem Modul ein mögliches Abschlussritual beschrieben, diese können je nach Bedarf und Vorlieben des/der MH-Tutor:in angepasst oder verändert werden. Auch der zeitliche Rahmen, innerhalb dessen das Training umgesetzt wird, spielt hierbei eine Rolle. Wird z. B. das Präventionsprogramm innerhalb einer Projektwoche umgesetzt, benötigt der/die MH-Tutor:in nur ein Abschlussritual, welches den gesamten Tag beendet. Die verschiedenen Vorschläge bei den einzelnen Modulen können demzufolge ausgespart oder angepasst werden.

Neben der Methodenauswahl sind Rituale wichtig. Sie strukturieren die Treffen, geben Orientierung, tragen zu einer guten Lernatmosphäre bei, bündeln die Konzentration und stärken das Miteinander. Die MH-Tutor:innen achten darauf, dass Rituale gewählt werden, die für die Gruppenatmosphäre und -prozesse förderlich sind.

2.3 Bedeutung von Regeln

Um in einem sozialen Miteinander in einen gemeinsamen Arbeitsprozess einsteigen zu können sind Gruppenregeln von zentraler Bedeutung. Dies gelingt vor allem dann, wenn die Regeln gemeinsam ausgehandelt und vereinbart werden. Neben den Ritualen helfen Gruppenregeln dabei, eine Struktur und Kultur für den achtsamen Umgang miteinander und das gemeinsame Lernen zu entwickeln. Diese Regeln müssen zielführend,

sinnvoll, gerecht und überschaubar sein. Damit sie von allen in der Gruppe verstanden und mitgetragen werden, ist es ratsam, sie gemeinsam zu erarbeiten und zu formulieren. Durch das gemeinsame Aushandeln der für das Training gültigen Regeln werden u. a. die sozialen Kompetenzen und die Selbstwirksamkeit der Einzelnen gestärkt. Zudem erhalten Regeln, die in einem Aushandlungsprozess in der Gruppe verhandelt und vereinbart wurden, eine höhere Verbindlichkeit und Akzeptanz seitens der Teilnehmenden.

Die MH-Tutor:innen achten darauf, dass sinnvolle, faire und notwendige Regeln formuliert werden. Es findet ein gemeinsamer Aushandlungsprozess statt, um Regeln zu vereinbaren (vgl. hierzu Kapitel 5, Modul 1: Wir zusammen, Methodenbeschreibung zur Regelfindung).

2.4 Potenziale für die Jugendlichen

Im Fokus des Präventionsprogramms „Wir zusammen – SOS-Mental Health-Peers“ steht, Jugendliche zu stärken und sie für ihre eigene Mentale Gesundheit zu sensibilisieren. Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema Psychische Gesundheit erhalten die teilnehmenden jungen Menschen konkrete Impulse, wie sie für ihr eigenes Wohlbefinden sorgen können, wie sie ihre Mentale Gesundheit stärken und andere dabei unterstützen können.

Die Stärkung von Jugendlichen beginnt bereits in der Trainingsphase der MH-Peers durch die Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit sich selbst und ihren Emotionen, Sorgen und Stärken, die in der Gruppe wirken. Aber auch verschiedene Rahmenbedingungen während der Durchführung tragen maßgeblich zu einem positiven Lernerlebnis sowie Lernerfolg bei.

Diese Rahmenbedingungen werden im Folgenden kurz erläutert:

Eine Atmosphäre des Willkommen- und Angenommenseins erleben

Die Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Thema Mentale Gesundheit in der Gruppe ist mitunter nicht immer einfach. Insbesondere im Jugendalter sind Menschen auf der Suche nach der eigenen Identität, ihrem persönlichen Selbst- und Weltbild. Vergleiche und Bewertungen sind Teil davon. Damit offene Kommunikation und gemeinschaftlicher Austausch stattfinden können, müssen die Teilnehmenden sich angenommen und akzeptiert fühlen. Ausgrenzung und Abwertung, Rassismus oder Diskriminierung dürfen hier keinen Raum finden. Es gilt durch eine klare Haltung und Vorbild der MH-Tutor:innen, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem alle Teilnehmenden so angenommen werden, wie sie sind, und sich ohne Angst mitteilen können: einen Raum, in dem sich die Beteiligten gegenseitig nicht nur akzeptieren, sondern bestärken und unterstützen.

Leichtigkeit und Spaß als Wert erfahren

Wesentliche Elemente des MH-Peer-Trainings sind Spaß und Leichtigkeit. Kinder und Jugendliche lernen leichter, schneller und nachhaltiger, wenn die einzelnen Aufgaben mit Spaß verknüpft sind. „Spielen bietet die Chance, durch eigenes Handeln und eigene Erfahrungen erfolgreiche Strategien zu entwickeln. [Durch das Spiel] ... entsteht ein Freiraum, in welchem kreative Lösungen und ein sich Ausprobieren ohne das schnelle Auftreten von Blockaden möglich werden“ (Grote-Giersch/Wolf 2013). Eine positive Lernatmosphäre fördert Konzentration und Aufmerksamkeit, kreatives Denken und das Entwickeln von Problemlösungsstrategien sowie eine langfristige Motivation zum Lernen. „Wenngleich mit Spielen sehr vielfältige pädagogische Zielvorstellungen verbunden sind, liegt ein wichtiger Akzent doch immer auf dem Spaß am gemeinsamen Tun, auf Spontaneität und Ungezwungenheit“ (Gilsdorf/Kistner 2001). Die Ausgewogenheit von Herausforderung und Spaß sowie die gemeinsame Zielerreichung sollten bei jeder Methode im Mittelpunkt stehen. Die Erfahrung, dass auch schwierige Themen und Gefühle mit einer positiven Grundhaltung und gewissen Leichtigkeit bearbeitet werden können, ist vor allem im Hinblick auf Resilienz von besonderer Bedeutung.

Die Lerngemeinschaft stärken und das Engagement würdigen

Um den teilnehmenden Jugendlichen zu danken und ihr Engagement zu würdigen, kann der Abschluss des „Wir zusammen – SOS-Mental Health-Peers“-Programms gemeinsam gefeiert werden. Dies kann in Form einer feierlichen Zertifikatübergabe erfolgen oder als gemeinsamer Abschluss im Rahmen einer gemeinschaftlichen Aktion. Durch die Übergabe eines Zertifikats wird den Jugendlichen neben der Teilnahme auch ihre in dem Training erworbenen Soft Skills bestätigt, welche mitunter wesentlich für die weitere berufliche/schulische Laufbahn sein können. Durch eine gemeinschaftliche Aktion werden zudem der Zusammenhalt sowie das Vertrauen untereinander

der, sowohl zwischen den Jugendlichen als auch zwischen den MH-Tutor:innen und den MH-Peers, gestärkt.

Erworbene Kompetenzen auf das eigene Leben übertragen

Auch wenn das MH-Programm für den Schulkontext erarbeitet wurde, zielt es auf die gesamte Kompetenz- und Persönlichkeitsentwicklung der teilnehmenden jungen Menschen. Das dazugewonnene Wissen und die gestärkten Fähigkeiten werden unmittelbar auf das eigene Leben übertragen (z. B. Umgang mit sich und mit anderen, Erkennen und Wahrnehmen eigener Bedürfnislagen, Kenntnisse zum Hilfesystem). Durch die

Lernerfahrungen können die Jugendlichen ihr eigenes Verhalten sowie die Verhaltensweisen von anderen Menschen besser reflektieren und ihre empathischen Fähigkeiten stärken. Die Anregungen zur Gesprächsführung und zum aktiven Zuhören wirken sich förderlich auf die Gestaltung der eigenen sozialen Kontakte und Beziehungen aus. Das mitfühlende Wahrnehmen eigener Grenzen sowie auch Grenzen anderer unterstützt die Fähigkeiten zur Selbstfürsorge und Fürsorge. Durch das Kennenlernen von Hilfsangeboten und Anlaufstellen für Mentale Gesundheit, sowohl im Sozialraum als auch digital, erweitern die Jugendlichen ihre Kenntnisse, gewinnen Handlungsoptionen und bauen Vorbehalte ab.

Damit das Mental Health-Programm und die Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit bzw. psychischen Belastungen für die Schüler:innen nachhaltig positive Effekte hat, müssen die Rahmenbedingungen des Trainings achtsam gestaltet sein. Dazu zählen z. B.

- eine offene und wertschätzende Atmosphäre
- eine Gruppenkultur des Willkommen- und Angenommenseins
- eine Lernatmosphäre, die ermutigt, Zuversicht und Positivität vermittelt
- ein sinnvoller Bezug der Inhalte zur Lebenswirklichkeit der jungen Menschen.

2.5 Potenziale für die Schulentwicklung

Das Programm „Wir zusammen – SOS-Mental Health-Peers“ beinhaltet verschiedenste positive Effekte für die teilnehmenden Schulen. Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema Mental Health können für Psychische Gesundheit förderliche und hinderliche Faktoren an der Schule in den Blick genommen werden. Somit wird der Stigmatisierung und Ausgrenzung von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Belastungen aktiv entgegengewirkt. Lehr- und Fachkräfte werden hinsichtlich psychischer Belastungen bei Schüler:innen sensibilisiert und können ihnen im Bedarfsfall besser zur Seite stehen.

Des Weiteren führt die gezielte Förderung einer Kultur der Akzeptanz, Achtsamkeit und Rücksicht-

nahme zu einer Verbesserung der Klassen- und Schulatmosphäre, welche sich wiederum positiv auf die Lernfähigkeit und -bereitschaft auswirken kann. Das gebündelte Wissen über Ursachen und Auswirkungen von psychischen Belastungen sowie das Vorhandensein und Kennen von Ansprechpartner:innen ermöglicht es Schüler:innen, bei Problemen frühzeitig Hilfe an ihrer Schule zu finden. Je früher Hilfe in Anspruch genommen wird, desto besser können langfristige, bis in das Erwachsenenalter reichende psychische Erkrankungen gemildert oder Erkrankungsrisiken entschärft werden.

Der gemeinschaftliche Blick auf belastete bzw. hilfesuchende Kinder und Jugendliche entlastet die einzelnen Fachkräfte. Durch eine Kultur der Offenheit und Akzeptanz gegenüber psychischen Belastungen können auch unter den Lehrkräften

individuelle Herausforderungen und belastende Situationen frühzeitig angesprochen und entsprechend bearbeitet werden.

Die Schulungsprogramme für die Schulsozialarbeiter:innen als künftige Mental Health-

Tutor:innen sowie für Lehrkräfte als künftige Co-Tutor:innen können (je nach Bundesland) im Rahmen der Fortbildungs- und Bildungszeit für Fachkräfte genutzt werden.

Die Schüler:innen profitieren von einer offenen Haltung der gesamten Schulgemeinschaft zu psychischen Belastungen sowie den Erfahrungen und der Wissenserweiterung der Fachkräfte bzgl. des Umgangs mit psychisch belasteten Schüler:innen. Themen rund um Mentale Gesundheit können offen thematisiert werden. Es ist Aufgabe der MH-Tutor:innen, ein solches Klima und Haltung aktiv zu fördern. Das Präventionsprogramm wirkt sich positiv auf die Schulentwicklung aus.



3. ZIELE DES PRÄVENTIONS-PROGRAMMS

Das Präventionsprogramm „Wir zusammen – SOS-Mental Health-Peers“ richtet sich gleichermaßen an die Zielgruppe der Jugendlichen (14 bis 18 Jahre), um sie als Mental Health-Peers zu schulen, wie an die teilnehmenden Fachkräfte. Ein zentrales Ziel ist es, die Jugendlichen und Fachkräfte zu sensibilisieren und einen Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen zu leisten.



Daraus ableitend lassen sich folgende Ziele aufstellen:

- Sensibilisieren der Schulgemeinschaft für die umfassende Bedeutung von Psychischer Gesundheit
- Jugendliche werden offener und sensibler in der Wahrnehmung und sicherer im Umgang mit psychischen Belastungen
- Jugendliche lernen Strategien zur Selbstfürsorge und -wirksamkeit sowie zur Stärkung der Resilienz (M-Powerment)
- Präventives Handeln: Belastungen werden frühzeitig erkannt, und Schüler:innen bekommen schneller Unterstützung und Zugang zu Hilfen
- Jugendlichen lernen, sich bei mentalen Belastungen gegenseitig zu unterstützen, und wissen, wie sie agieren und an wen sie Verantwortung abgeben können und müssen, wenn Hilfebedarfe ihre Fähigkeiten und Grenzen überschreiten
- Schulen erhalten Anregungen, die dem Ausbau und der Verbesserung von Kooperationen mit Fachstellen für Psychische Gesundheit sowie mit Hilfeangeboten im Sozialraum dienen
- Die aktive und ressourcenorientierte Auseinandersetzung mit dem Thema Mental Health trägt zur Entstigmatisierung von psychischen Belastungen und Erkrankungen und zur Förderung Psychischer Gesundheit bei.



4. HINWEISE FÜR DIE MENTAL HEALTH-TUTOR:INNEN

In diesem Kapitel werden zum einen die pädagogischen Grundlagen sowie die Aufgaben und Verantwortlichkeiten der zentralen Akteur:innen für den Peer-to-Peer-Ansatz dargestellt, zum andern finden sich hier auch modulübergreifende Methoden zur Anregungen der Konzentrationsförderung.

4.1 Pädagogische Grundlagen

Im Folgenden werden die pädagogischen Leitlinien beschrieben, denen die Umsetzung des „Wir zusammen – SOS-MH-Peers“-Programms folgt und die dem pädagogischen Handeln der Fachkräfte zugrunde liegen. Diese Leitlinien sind eng miteinander verwoben und lassen sich daher in der Umsetzung nicht immer eindeutig voneinander abgrenzen. Viele der genannten Aspekte sind Bestandteil jeglichen professionellen Handelns; sie stehen für eine kinderrechtsbasierte pädagogische Haltung und bedingen eine Kultur der Sensibilität und Anerkennung. Ziel ist es, einen sicheren, geschützten Rahmen zu schaffen.

Schule als sicherer Ort

In der Schule kommen Menschen verschiedenen Alters und Geschlechts mit unterschiedlichen sozialen Hintergründen aus vielfältigen Kulturkreisen mit diversen (schulischen) Stärken, Schwächen und persönlichen Kompetenzen, Erfahrungen, Temperamenten und Haltungen zusammen. Dies eröffnet viele Chancen, bringt aber auch Herausforderungen mit sich. Damit Kinder und Jugendliche sich bestmöglich auf Lernprozesse und Beziehungen einlassen können, ist es wesentlich, dass sie sich akzeptiert fühlen und keine Angst vor Abwertung, Ausgrenzung oder Mobbing haben. Dazu müssen sie die Schule und ihre Klassengemeinschaft physisch und psychisch als sicheren Ort erfahren. Dies schließt verlässliche Beziehun-

gen, eine sichere Umgebung und das Gefühl der Selbstwirksamkeit ein. Ziel ist es, durch diese Rahmenbedingungen Kindern und Jugendlichen die notwendige Stabilität zu bieten, um Vertrauen in sich selbst und andere aufzubauen (vgl. Kühn/Bialek 2017; Schwarz 2017).

Im Rahmen des MH-Programms sind demzufolge mit allen Beteiligten, insbesondere den Schüler:innen, entsprechende Rahmenbedingungen und Beziehungen zu gestalten, die physische und psychische Sicherheit vermitteln. Dies trägt wesentlich zu einer gelingenden Gemeinschafts- und Lernkultur sowie zum Schutz der Kinder und Jugendlichen bei.

Vertraulichkeit

Ein grundlegendes Prinzip im SOS-MH-Ansatz ist der vertrauliche Umgang mit allen Beiträgen und Erfahrungen der Jugendlichen. Allen Teilnehmenden muss bewusst sein, dass die gehörten Inhalte innerhalb dieser Gruppe bleiben und nicht nach außen getragen werden. Auch in der Kontaktaufnahme mit belasteten Jugendlichen ist dies eine zentrale Grundhaltung der MH-Peers. Gleichermaßen müssen mit den Teilnehmenden die Grenzen von Vertraulichkeit erarbeitet und eindeutig besprochen werden. Ebenso muss der Umgang mit einer Forderung anderer nach Verschwiegenheit geübt werden. Des Weiteren gilt es, dies im Rahmen sozialer Netzwerke und der digitalen Verbreitung von persönlichen Informationen sowie der damit verbundenen Gefahr von Cybermobbing

zu thematisieren – und die Jugendlichen auch im digitalen Raum für Vertraulichkeit und Verschwiegenheit zu sensibilisieren. Physischer und psychischer Kinderschutz steht immer an erster Stelle.

Transparenz

Die Jugendlichen werden über alle für sie relevanten Abläufe informiert, ebenso werden die Motive der Erwachsenen offengelegt und gegebenenfalls erklärt. Dies gilt für die Zusammenarbeit und auch im Sinne eines vorhersehbaren und überschaubaren Ablaufs während gemeinsamer Termine. Hierbei ist eine für alle verständliche Sprache zu nutzen. Aus Perspektive der Kinder und Jugendlichen ist es vor allem wichtig, dass vertrauenswürdige Ansprechpersonen vorhanden sind, sie Hilfenetzwerke kennen und dass transparente und nachvollziehbare Vorgehensweisen und altersentsprechende, niedrigschwellige Mitsprachemöglichkeiten zu allen betreffenden Fragen bestehen.

Respekt

Die teilnehmenden Jugendlichen werden in all ihren Belangen respektiert. Dies gilt auch für ihre Entscheidung, das Programm vorzeitig zu verlassen. Im gemeinsamen Erarbeiten und Lernen werden die Unterschiedlichkeiten der einzelnen Teilnehmenden respektvoll und wertschätzend behandelt. Die MH-Tutor:innen sorgen für einen geschützten Rahmen, in dem die Jugendlichen ihre Themen offen einbringen können. Jegliche Form der Diskriminierung und Intoleranz (Rassismus, Sexismus) haben keinen Platz und werden nicht geduldet.

Inklusion

Alle Kinder und Jugendlichen können lernen, ihre Peers und Freund:innen zu unterstützen. Niemand soll von der Teilnahme ausgeschlossen oder zur Teilnahme gedrängt werden. Alle Jugendlichen der entsprechenden Altersgruppe an teilnehmenden Schulen, die interessiert sind, sollen die Möglichkeit zur Teilnahme bekommen. Seitens der Fachkräfte gilt es, mögliche Barrieren zu erkennen und abzubauen. Die Interessierten entscheiden

gemeinsam mit der Schulsozialarbeit und den Eltern/Sorgeberechtigten, ob sie an dem SOS-MH-Peers-Programm teilnehmen möchten. So kann die Schulsozialarbeit in Absprache mit den Eltern/Sorgeberechtigten auch eine Teilnahme jüngerer Schüler:innen ermöglichen, wenn diese den entsprechenden Entwicklungsstand mitbringen.

Verstehensansatz: Der gute Grund

Die Lebensbedingungen und -erfahrungen der Kinder und Jugendlichen prägen ihr Verhalten. Daher ist ihr Verhalten stets im Kontext ihrer Lebensgeschichte zu betrachten. Jede Reaktion bzw. jedes Verhaltensmuster eines Kindes/Jugendlichen hat aus dieser Perspektive einen guten Grund. Die Verhaltensweisen, die im ursprünglichen Kontext für das Kind/Jugendlichen einen Sinn oder Nutzen haben, können in der Schule allerdings unangemessen oder herausfordernd sein. Es ist wichtig, als erwachsene Bezugsperson den tieferen Grund des Verhaltens zu erkennen, um zu verstehen, was in dem jungen Menschen vorgeht und wie er beispielsweise das Umfeld oder die Beziehung erlebt. Dies ist die Basis dafür, um angemessen damit umgehen und die richtige Unterstützung anbieten zu können.

Beteiligung

Beteiligung trägt wesentlich zum Gelingen von Beziehungen und sozialen Prozessen bei. Ohne die Beteiligung der Kinder und Jugendlichen ist Nachhaltigkeit nicht möglich. Lebensweltliche Bezüge, Transparenz und eine passende Sprach- und Wortwahl sind hierfür grundlegend. Die Meinung der Teilnehmenden zu dem Programm ist wichtig, um es so zu gestalten, dass sich alle gehört, gesehen und sicher fühlen. Sie sollte abgefragt und berücksichtigt werden.

Freiwilligkeit

Ein wesentliches Grundprinzip dieses Peer-to-Peer-Ansatzes ist, dass die teilnehmenden Jugendlichen jederzeit freiwillig und selbstständig entscheiden, sowohl an dem Trainingsprogramm teilzunehmen als auch nach der Beendigung

des Programms als MH-Peers aktiv zu sein. Ein Ausstieg ist zu jeder Zeit möglich, und die Teilnahme an dem Training ist zu keiner Zeit mit einer Verpflichtung zu einer Umsetzung verbunden. Die Entscheidung bleibt in jeder Phase des Programms bei den Jugendlichen und wird durch die MH-Tutor:innen unterstützt.

Fürsorgepflicht

Um eine Überlastung der Jugendlichen zu vermeiden, tragen die MH-Tutor:innen dafür Sorge, dass die teilnehmenden Jugendlichen nicht über ihre Grenzen hinausgehen und rechtzeitig an die ausgebildeten Fachkräfte abgeben. Die MH-Peers sind keine Berater:innen und haben an keiner Stelle des Programms die Aufgabe, andere Peers (psychologisch, therapeutisch) zu betreuen und ihnen Lösungsvorschläge anzubieten.

Self Care und M-Powerment

Durch die Teilnahme an dem MH-Training erlernen und entwickeln die Jugendlichen Lösungsstrategien, wie sie sich selbst in belastenden Situationen helfen können und an welchen Stellen professionelle Hilfe benötigt wird. Sie lernen, auf ihre Wahrnehmung zu achten und zu vertrauen sowie rechtzeitig auf eigene Belastungssymptome zu reagieren. Die MH-Peers werden dazu befähigt, sich selbstständig bei psychischen Belastungen zu helfen oder sich Hilfe zu suchen (M(ental)-Empowerment = Empowerment bei mentalen Belastungen). Durch die Anbindung an die MH-Tutor:innen stehen ihnen Vertrauenspersonen zur Seite, an die sie sich schnell und unkompliziert wenden und die ihnen Hilfeangebote zur Verfügung stellen können.

Die Qualität der pädagogischen Beziehungen und des Handelns lebt von entsprechenden inneren Haltungen und fachlichen Kenntnissen. Sie leiten sich aus den zuvor skizzierten Grundlagen ab. Insbesondere in der Rolle als MH-Tutor:in ist darauf zu achten, sie zu verinnerlichen, zu reflektieren und im Handeln umzusetzen.

4.2 Kultur der Achtsamkeit und der Sensibilisierung

Das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit des Einzelnen sind stark abhängig von Umfeldfaktoren und von der Qualität der Beziehungen. Insofern ist das Programm „Wir zusammen – SOS-Mental Health-Peers“ nicht nur als Präventionsansatz konzipiert, um gezielt belastete Kinder und Jugendliche zu erreichen. Es richtet sich darüber hinaus an das gesamte Schulsystem. Durch Aufklärung, Enttabuisierung und Sensibilisierung leistet es einen Beitrag zur Entwicklung einer achtsamen Kultur des Miteinanders auf Ebene der Klassen- und Schulgemeinschaft. Potenzielle Belastungen können so langfristig durch eine positive Gestaltung der Schulatmosphäre und der Beziehungen untereinander gesenkt und vorgebeugt werden.

Angesprochen sind nicht nur die MH-Peers und MH-(Co-)Tutor:innen, sondern auch alle anderen Schüler:innen, Lehrkräfte und Fachkräfte im Schulsystem. Es geht darum, das Thema Psychische Gesundheit in den Fokus zu rücken und Strategien zu verankern, um Mentale Gesundheit zu schützen, zu fördern und zu erhalten. Zugleich wird es jungen Menschen mit psychischen Belastungen erleichtert, sich frühzeitig und ohne Angst vor Stigmatisierung anderen Menschen anzuvertrauen und entsprechende Hilfe zu erhalten. Ergänzende Ziele sind daher das Verbessern der Sensibilität und des Verständnisses für Betroffene, das Fördern einer offenen und tragfähigen (Klassen- und Schul-)Gemeinschaft und das Stärken von präventiven Faktoren und Maßnahmen, die das Entstehen von psychischen Belastungen mindern bzw. Betroffene unterstützen.

Leitend für den SOS-Mental Health-Ansatz ist, dass das gesamte Schulsystem die pädagogischen Orientierungsrahmen kennt, mitträgt und das SOS-Mental Health-Programm fördert. Für eine gelingende Umsetzung ist es zentral, dass von Seiten der Schulleitung zeitliche und strukturelle Räume geschaffen werden: für die Informationsveranstaltungen in den Klassen, die Trainingsworkshops mit den interessierten Jugendlichen und die Reflexionstreffen der MH-Peers.

4.3 Mental Health-Tutor:innen: Aufgaben und Verantwortlichkeiten

Im Programm „Wir zusammen – SOS-Mental Health-Peers“ nehmen Schulsozialarbeiter:innen eine Schlüsselrolle ein. Mit dem Fokus auf Psychische Gesundheit schulen sie Jugendliche in Selbst- und Fremdwahrnehmung, vermitteln Kompetenzen im Umgang mit psychischen Belastungen und fördern Wissen um Hilfe- und Unterstützungssysteme. Sie sind erste Ansprechpartner:innen und vermitteln bedarfsgerecht an das Hilfesystem weiter.

In ihrer Rolle als Mental Health-Tutor:innen sind die Schulsozialarbeiter:innen die ersten Vertrauenspersonen für die MH-Peers und für belastete Kinder und Jugendliche. Außerdem stehen sie im Austausch mit den Lehrkräften und fördern den Umgang mit Psychischer Gesundheit in der Schulgemeinschaft. Die MH-Tutor:innen werden in ihrer Rolle unterstützt durch Co-Tutor:innen (z. B. Vertrauenslehrkräfte, Schulpsycholog:innen), die aktiv in das Programm eingebunden sind und den

jugenden Menschen als weitere zuverlässige Vertrauenspersonen zur Seite stehen.

Der Auftrag der MH-Tutor:innen ist es, das Thema „Mental Health und der Umgang mit psychischen Belastungen“ in der Schule im Blick zu behalten, über das Thema und das Peer-to-Peer-Programm zu informieren und aufzuklären. Dies geschieht beispielsweise im Rahmen von Elternabenden und Informationsveranstaltungen (in den Schulgremien und für Schüler:innen). Die MH-Tutor:innen bilden ein Team mit dem/der Co-Tutor:in, das im Schulsystem präsent und niedrigschwellig ansprechbar ist. Um das Trainingsprogramm für die Jugendlichen zu MH-Peers durchführen zu können, absolvieren die MH-Tutor:innen verpflichtend und die Co-Tutor:innen freiwillig eine Schulung.

Das MH-Tutor:innen-Team steht den MH-Peers während und auch nach dem Training im Hintergrund zur Verfügung. Durch regelmäßig stattfindende Reflexionsräume/Begleittreffen mit den MH-Tutor:innen wird dafür Sorge getragen, dass die MH-Peers sich nicht überfordern und die Verantwortung rechtzeitig abgeben können. Anders als zu den Streitschlichterprogrammen gehen die MH-Peers in keinen konkreten Einsatz und werden nicht durch T-Shirts oder andere symbolische Kleidungsstücke kenntlich gemacht.

Zentral ist an dieser Stelle das Vertrauensverhältnis zwischen den MH-Peers und den MH-Tutor:innen. Die MH-Tutor:innen haben ein offenes Ohr für die Anliegen und Bedarfe der MH-Peers. Zusätzlich sorgen sie innerhalb der Schule für eine Bekanntheit und Offenheit gegenüber dem Programm.



Die Aufgaben und Verantwortlichkeiten der MH-Tutor:innen:

- Auftragsklärung mit der Schulleitung unterstützt durch die MH-Trainer:innen
- Durchführen von Informationsveranstaltungen in den Schulgremien und für die Eltern/Sorgeberechtigten
- Durchführung von Informationsveranstaltungen in den einzelnen Klassen
- Einladung der MH-Peers zu dem Training
- Durchführung des Trainingsprogramm für die MH-Peers
- Ansprechperson und Begleitung der MH-Peers (während und nach dem Training)
- Fürsorgepflicht für die MH-Peers
- (Sicherstellung, Planung und) Durchführung von Begleittreffen der MH-Peers
- Ansprechpartner:in für Lehrkräfte, Eltern/Sorgeberechtigte, MH-Peers, hilfesuchende/belastete Kinder und Jugendliche
- Unterstützung der Kultur der Sensibilisierung und Achtsamkeit in der Schulgemeinschaft.

4.4 SOS-Mental Health-Peers: Rolle und Kompetenzen

Das Präventionsprogramm richtet sich an Schüler:innen der Jahrgangsstufen 8 bis 12 aller Schulformen. Es dient dazu, Jugendliche (im Alter von ca. 14 bis 18 Jahren) in Selbst- und Fremdwahrnehmung zu sensibilisieren, sie in ihren Kompetenzen im Umgang mit (eigenen) psychischen Belastungen zu stärken, sie darin zu unterstützen, im Kontakt mit anderen handlungsfähig zu werden und dadurch auch zu einer Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beizutragen.

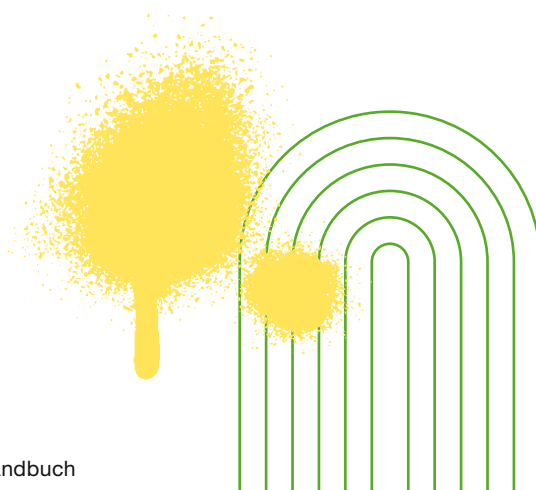
Die Teilnehmenden erlangen durch das SOS-Mental Health-Training wesentliche Skills, um achtsamer und sensibler mit sich und ihren Mitmenschen umzugehen und Hilfesuchende wahrzunehmen.

Darüber hinaus sind die MH-Peers in ein Team eingebunden, das von einem/einer Schulsozialarbeiter:in (MH-Tutor:in) begleitet wird. Dieser

Peer-to-Peer-Ansatz sieht vor, dass die MH-Peers mit ihren Mitschüler:innen in Kontakt treten, sie unterstützen und sie unter Mitwirkung eines Erwachsenen (MH-Tutor:in) an das Hilfenetzwerk vor Ort anbinden.

Dem SOS-MH-Konzept liegt, ähnlich den beiden Konzepten „Mental Health Coaches“ und „I Support My Friends“ (siehe Konzept „Wir zusammen – SOS-Mental Health-Peers“), der Erste Hilfe-Ansatz zugrunde und orientiert sich an folgenden Schritten:

1. Wahrnehmung der eigenen Ressourcen, Belastungen und Grenzen. Erkennen von hilfesuchenden/belasteten Kindern und Jugendlichen unter Berücksichtigung der eigenen Sicherheit und Abgrenzungsmöglichkeiten (Hinschauen)
2. Ansprechen und Abklären des Hilfebedarfs (Zuhören)
3. Vermittlung an das entsprechende Hilfenetzwerk (Handeln).



Die Kompetenzen der SOS-MH-Peers:

- Achtsames Wahrnehmen und einen Blick für hilfeschende und belastete Kinder und Jugendliche haben
- Teilnahme an Reflexions- und Begleittreffen der MH-Tutor:innen
- Kontaktaufnahme zu den hilfeschenden und belasteten Kindern und Jugendlichen
- Eigene Bedürfnisse im Blick haben
- Andocken an die Schulsozialarbeit, Hilfenetzwerk oder ausgebildete Fachkräfte
- Abgeben der Verantwortung an die MH-Tutor:innen.

Wer kann ein Mental Health-Peer werden?

Am Training sollen alle interessierten Schüler:innen der entsprechenden Altersgruppe teilnehmen können. Die teilnehmenden Schüler:innen können im Anschluss an das Training selbstständig oder gemeinsam mit den MH-Tutor:innen entscheiden, wie sie ihre Rolle als MH-Peers individuell und als Gruppe gestalten möchten. Dies steht in engem Zusammenhang mit der Kultur der Achtsamkeit, die im Rahmen des MH-Programms an den Schulen etabliert werden soll. Die Schüler:innen reflektieren im Sinne der Selbstfürsorge, wie und in welchem Rahmen sie auf andere zugehen möchten.

Befinden sich die interessierten Jugendlichen in einer (akuten) Krisen- oder Belastungssituation, haben die MH-Tutor:innen die Fürsorgepflicht, gemeinsam mit den Jugendlichen zu entscheiden, ob und wie sie mit dem Training umgehen möchten.

4.5 Begleitendes Arbeitsbuch und Materialien

Zur Ergänzung und Rahmung der einzelnen Module erhalten die Teilnehmenden vorab ein Arbeitsbuch ([SOS-Mental Health-Website](#)), welches das Training ergänzt und im Verlauf des Trainings befüllt wird. Zu den einzelnen Modulen finden sich darin Aufgaben, Fragestellungen sowie Platz für Notizen. Zu Beginn des Arbeitsbuchs finden sich auch Informationen und Inhalte zum Training, Hin-

weise zum Hilfenetzwerk sowie hilfreiche Links. Darüber hinaus werden Ideen und Anreize für Selbstfürsorge gegeben und Tipps, wie die Teilnehmenden sich selbst befähigen können.

Arbeitsblätter, die in den verschiedenen Einheiten zum Einsatz kommen, finden sich zum Teil im Arbeitsbuch der SOS-MH-Peers wieder oder werden als Download auf der SOS-Themenwebseite zur Verfügung gestellt.

4.6 Methodische Helfer

Neben den jeweiligen Methoden für die einzelnen Einheiten können auch ergänzende, modulübergreifende Methoden eingeführt werden, die während des gesamten Trainings aktiv sind und genutzt werden können. Solche rahmenden Methoden unterstützen die einzelnen Einheiten und dienen zur Themensammlung über den gesamten Trainingszeitraum hinweg. Nutzen die MH-Tutor:innen die ergänzenden Trainingsmethoden, sollten diese bereits zu Beginn des Trainings eingeführt und benannt werden. Um diese auch während des Trainings nicht aus dem Blick zu verlieren, ist es hilfreich, diese nach jedem Trainingstag zu überprüfen und ggf. zu thematisieren.

Nachfolgend werden einige der gängigsten (modulübergreifenden) Methoden dargestellt:

Themenspeicher/Parking Lot

Zu Beginn des Trainings wird den Teilnehmenden der Themenspeicher oder auch „Parking Lot“

(UNICEF et al. 2021: 2.: 26 ff.) vorgestellt. Der Themenspeicher dient dazu, Beiträge festzuhalten, welche während einer Einheit aufkommen, aber zum aktuellen Zeitpunkt nicht besprochen werden können. Dies kann sein, da der Inhalt der Frage nicht zum Thema passt oder die Beantwortung die zeitlichen Kapazitäten übersteigen würde. Die MH-Tutor:innen halten diese Anregungen, Fragen oder Themen auf ein Plakat fest und benennen, wann sie darauf zurückkommen werden. Anhand dieser Methoden können auch themenfremde Inhalte eingebracht werden, ohne dass diese den Ablauf stören.

Feedbackbox oder -wand

Damit die Teilnehmenden nach jedem Trainingsmodul die Möglichkeit haben, ihren MH-Tutor:innen ein Feedback (UNICEF et al. 2021: 2.: 26 ff.) zu geben, eignet sich eine Feedbackbox oder auch eine Feedbackwand, mithilfe derer die Teilnehmenden anonymisiert ihre Meinung wiedergeben können. Für die Umsetzung empfiehlt es sich, bunte Klebezettel oder auch Kärtchen auf den Tischen oder im Raum zu verteilen, die die Teilnehmenden nutzen können, um ihr Feedback aufzuschreiben. Diese Kärtchen oder Zettel kleben sie zum Schluss der Trainingseinheit auf ein Plakat oder werfen sie in die dafür vorgesehene Box. Auch diese Methode sollte zu Beginn des Trainings, spätestens aber zum Abschluss der ersten Einheit eingeführt werden. Bei den weiteren Modulen reicht es aus, kurz auf die Feedbackbox /-wand hinzuweisen und an die Möglichkeit des Feedbacks zu erinnern. Hierbei ist es wichtig, dass die Box oder auch das Plakat sich an einer dezentralen Stelle des Raumes befinden, die nicht permanent einsehbar ist. Den Teilnehmenden ist freigestellt, ob sie ein Feedback hinterlassen oder nicht. Nutzen die MH-Tutor:innen eine Feedbackwand, kann das Feedback in verschiedene Kategorien unterteilt werden (z. B. Das fand ich gut/ Das fand ich nicht so gut/Das hätte ich mir gewünscht/Davon mehr/Davon weniger). Nachdem alle Teilnehmenden die Gelegenheit hatten, ihr Feedback abzugeben und verabschiedet wurden,

schauen die MH-Tutor:innen sich das Feedback an. Ergeben sich hierbei beispielsweise Änderungswünsche, sollten diese Inhalte zu Beginn der nächsten Einheit mit der Gruppe besprochen und ggf. umgesetzt werden.

Pfeifenreiniger

Zur Konzentrationsförderung können u. a. Pfeifenreiniger auf den Tischen oder neben den Stühlen der Teilnehmenden verteilt werden. Die Teilnehmenden können sich einen oder mehrere Pfeifenreiniger nehmen und mit diesen spielen, basteln oder diese einfach in den Händen halten. Durch das „Spielen“ mit den Pfeifenreinigern können die Teilnehmenden sich besser auf gehörte Inhalte konzentrieren und zeitgleich ihren Bewegungsimpuls ausleben. Vorsicht ist jedoch bei Kindern und Jugendlichen geboten, bei denen zu viele Gegenstände, Bilder oder auch Farben zu Überreizungen führen können. Auch tendieren manche Jugendliche dazu, sich dadurch ablenken zu lassen und den Fokus zu verlieren.

Bilden von Gruppen

Um die Zusammenstellung einzelner Kleingruppen möglichst abwechslungsreich zu gestalten, können unterschiedliche Methoden hilfreich sein. So bietet es sich an, dass Kleingruppen sich z. B. anhand von zuvor zerschnittenen Postkarten zusammenfinden oder mithilfe des Ziehens von verschiedenfarbigen Mini-Schokoladentafeln. Hat der/die MH-Tutor:in die Möglichkeit, den Raum vorab herzurichten, können vorher verschiedene Gegenstände, Karten oder Süßigkeiten auf die Stühle der MH-Peers verteilt werden, anhand derer die Teilnehmenden sich zu ihrer Gruppe zusammenfinden. Für die Gruppenbildung mittels vorgefertigter Gegenstände ist jedoch zu beachten, dass die Teilnehmendenzahl bekannt sein sollte, um für jede Kleingruppe ausreichend gleiche Gegenstände zur Verfügung zu haben bzw. damit ein schnelles Anpassen möglich ist.

MODUL 1

WIR ZUSAMMEN



MODUL 1

WIR ZUSAMMEN

Gemeinsam mit den Teilnehmenden werden im ersten Modul „Wir zusammen“ Rahmenbedingungen für das Training und die Zusammenarbeit entwickelt sowie die Besonderheiten und Stärken der Gruppe erarbeitet. Die Teilnehmenden lernen sich sowie ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede kennen und wachsen als Gruppe zusammen. Das Modul 1: „Wir zusammen“ ist auf eine Dauer von 2 Schulstunden (à 45 Minuten) ausgelegt.

Zu Beginn des Trainings werden die Teilnehmenden durch eine kurze Begrüßung und Einführung abgeholt. Sie erhalten einen Einblick in das Training, in die verschiedenen Module sowie die Grundgedanken und Haltung des Peer-to-Peer-Ansatzes. Der/die MH-Tutor:in gibt einen Ausblick auf das weitere Vorgehen und gleicht dieses mit den Erwartungen der einzelnen Teilnehmenden ab.



Leitfragen:

- Wie ist das Training aufgebaut?
- Wer sind die einzelnen Teilnehmenden?
- Wie setzt sich die Gruppe zusammen? Kennen sich die teilnehmenden Schüler:innen untereinander?
- Welche Absprachen und Regeln braucht es für ein gutes Miteinander?
- Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es unter den Teilnehmenden?
- Welche Besonderheiten und Stärken machen die Gruppe aus?
- Welche Erwartungen haben die Teilnehmenden?
- Wie gehe ich mit (persönlichen) vertraulichen Informationen um, die im Rahmen des Trainings von einzelnen Teilnehmenden geteilt werden?



Ziele:

- Ankommen, sich Kennenlernen und Orientierung
- Einblicke in das Training und die einzelnen Module gewinnen
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede feststellen
- Klärung von Erwartungen
- Geschützten Rahmen bilden: Entwickeln von Absprachen und Regeln für das gesamte Training

Begrüßung und Einführung

Ziele: Konzeptverständnis, Umgang mit den Arbeitsmaterialien, Verständigung über Haltung und Grundprinzipien der Zusammenarbeit (Transparenz, Vertraulichkeit) sowie Erwartungen an das Projekt sind geklärt.

Zeit: 30 Minuten

Methodentyp: Input

Setting: Stuhlkreis

Material: Präsentation des SOS-MH-Konzepts (Beamer und Laptop), Vorstellung Arbeitsmaterialien SOS-Mental Health-Peers: Konzept, Trainingshandbuch, Arbeitsbuch, Feedbackbox, Plakat „Themenspeicher“, Stifte



Durchführung

1. Begrüßung und Vorstellung: Die MH-Tutor:innen begrüßen die Teilnehmenden und stellen sich vor.
2. Der/die MH-Tutor:in gibt einen kurzen Einblick in das Konzept des Peer-to-Peer-Ansatzes, den Aufbau und die inhaltliche Gestaltung der Module. Ablauf und organisatorische Fragen/Planungen des Trainings werden geklärt. Das Arbeitsbuch wird an die Teilnehmenden ausgeteilt (Kontakt Daten der MH-Tutor:innen können bereits eingetragen werden).
3. Die Erwartungen der Teilnehmenden werden mit den vorgestellten Inhalten der Module abgeglichen. Hierzu bietet es sich an, die Erwartungen der Teilnehmenden auf einem Plakat zu sammeln und kurz zu besprechen, ob diese erfüllt werden können. Sollten Themen aufkommen, die bisher nicht durch die Trainingsinhalte abgedeckt werden, können diese im Themenspeicher festgehalten und im Laufe des Trainings eingebunden werden.
4. Arbeitsblatt „Was weißt du über Mental Health? Wie können sich Peers/Jugendliche gegenseitig helfen/unterstützen?“
5. Vermittlung des Grundgedankens und der Haltung (Anlehnung an den Erste-Hilfe-Gedanken, 3 Prinzipien: „Hinschauen – Zuhören – Handeln“, Kompetenzen der Peers, Vertraulichkeit) des MH-Konzepts
6. Vorstellung der „Methodischen Helfer“ (Themenspeicher, Feedbackbox, Pfeifenreiniger)
7. Überleitung zu Modul 1: „Wir zusammen“

**Pädagogische
Hinweise zur
Durchführung**

Bei der Vorstellung des Grundgedankens und der Haltung des Mental Health-Konzepts ist es zentral zu betonen, dass die Jugendlichen durch das Training **nicht** zu „Mini-Psycholog:innen“ ausgebildet werden. Der Fokus der Trainings liegt demzufolge nicht auf der Vermittlung von Wissen über psychischen Erkrankungen, sondern auf der Sensibilisierung der Jugendlichen für sich selbst und darauf, andere Personen in schwierigen Situationen wahrzunehmen und an ein Hilfenetzwerk anzudocken. Die Jugendlichen erkennen durch das Training ihre eigenen Stärken und Ressourcen, werden befähigt, Kontakt zu anderen Personen aufzunehmen, und wissen, welche Anlaufstellen zur Verfügung stehen. Sie erlernen Hilfsstrategien und Lösungsideen zum Umgang mit belastenden Situationen, sodass diese sich nicht in Form von psychischen Erkrankungen verfestigen, sondern bewältigt werden können.

Weitere wesentliche Punkte des Trainings sind der Umgang mit Vertraulichkeit und Verschwiegenheit bzw. mit persönlichen und sensiblen Informationen. Zu Beginn des Trainings wird mit den Jugendlichen besprochen, dass persönliche Inhalte und Erfahrungen, die von ihnen in diesem Training benannt werden, hier in der Gruppe bleiben und nicht an andere Personen weitergetragen werden. Dies geschieht jedoch immer in Abgrenzung zu kinderschutzrelevanten Themen. Das Thema Vertraulichkeit sollte später bei der Erstellung der Regeln nochmals aufgegriffen werden.

Vorlage Arbeitsblatt (siehe Arbeitsbuch): „Was weiß ich über Mental Health? Wie können sich Peers/Jugendliche gegenseitig helfen/unterstützen?“

- 1.** Was, denkst du, kann eine psychische Belastung sein? (Einfache Sprache: 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?

**Hinweis für die
Durchführung**

Das Arbeitsblatt „Was weiß ich über Mental Health? Wie können sich Peers/Jugendliche gegenseitig helfen/unterstützen?“ kann in Modul 9: „Wie geht es weiter?“ noch einmal aufgegriffen werden, die Teilnehmenden sehen durch den Vergleich der beiden Arbeitsblätter, wie viel sie gelernt haben und ob sich ihre Einschätzung durch das Training verändert hat.

Einheit 1: Entweder ... oder ...?

Ziele: Die Teilnehmenden lernen mehr über die Vorlieben und Meinungen der anderen. Das Spiel fördert die Kommunikation und das Kennenlernen innerhalb der Gruppe. Selbstreflexion wird angeregt.

Zeit: 5 Minuten

Methodentyp: Warm-up, Icebreaker

Setting: Stehkreis, Gesamtgruppe

Material: Ein Stapel Karten mit vorgefertigten „Entweder ... oder ...“-Fragen (Beispiele siehe S. 28)



Kurz- beschreibung

Bei diesem Spiel haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, auf einfache und unterhaltsame Weise ihre Vorlieben zu teilen. Durch das Stellen von „Entweder ... oder ...“-Fragen wird die Interaktion in der Gruppe gefördert.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden stellen sich zu einem Kreis zusammen.
2. Der/die MH-Tutor:in liest die erste Karte vor, z. B. „Gummibärchen oder Schokolade?“, und gibt an, auf welche Seite sich die Teilnehmenden stellen sollen.
3. Die Teilnehmenden stellen sich je nach ihren Vorlieben auf die zuvor benannte Seite.
4. Nachdem sich die Teilnehmenden aufgestellt haben, hat der/die MH-Tutor:in die Möglichkeit, auf die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Gruppe hinzuweisen und die Teilnehmenden zu fragen, warum sie gerade diese Vorliebe haben. An dieser Stelle ist es wichtig, auch zu benennen, dass beides, sowohl die Gemeinsamkeiten als auch die Unterschiede, wichtig und auch wertvoll für eine Gruppe sind. Die Benennung der Gemeinsamkeiten und der Unterschiede dient zum einen dazu, verbindende Elemente wahrzunehmen, und zum anderen, durch die Unterschiede auch voneinander zu lernen.

Pädagogische Hinweise zur Durchführung

- Die Teilnehmenden können auch dazu ermutigt werden, bei der Beantwortung der Fragen kreativ oder witzig zu sein.
- Das Spiel kann mit zusätzlichen Karten ergänzt werden, um die Unterhaltung am Laufen zu halten.

**Fragen für die
Karten**

- Nach leichteren Themen wie „Hund oder Katze?“, können auch Themen zur Psychischen Gesundheit „Ich stand schon mal jemandem zur Seite, dem/der es schlecht ging (Ja/Nein)“ eingebracht werden. Dies kann auch als Vorbereitung auf Modul 2: „Hinschauen – Was macht mich aus?“ genutzt werden.
- Gummibärchen oder Schokolade?
- Hund oder Katze?
- Abenteuerurlaub oder Entspannungsurlaub?
- Bücher oder Filme?
- Sommer oder Winter?
- Sport oder Musik?
- Pizza oder Pasta?
- Schwimmbad oder See?
- Fast Food oder selbstgeköcht?
- Online spielen oder mit Freunden draußen?
- Actionfilm oder Komödie?
- Stadt oder Land?
- Früh aufstehen oder lange ausschlafen?
- Zeit allein verbringen oder Zeit mit Freunden verbringen, um Stress abzubauen?
- Zur Entspannung: Meditation oder Sport?
- Ich stand schon mal jemandem zur Seite, dem/der es schlecht ging (Ja/Nein)
- Mit jemandem reden oder deine Gefühle aufschreiben?
- An einem Tag nichts tun oder jeden Tag etwas Neues ausprobieren?
- Musik hören oder Sport treiben, um dich abzulenken?
- Über deine Probleme sprechen oder sie für dich behalten?
- In der Natur sein oder drinnen bleiben, um deine Gedanken zu sortieren?
- Eine neue Aktivität ausprobieren oder etwas Vertrautes tun, um Stress abzubauen?
- Social Media nutzen oder offline bleiben, um dich besser zu fühlen?

Einheit 2: Anonymer Steckbrief

Ziele: Reflexion der individuellen Situation, Wünsche und Prägungen. Die Jugendlichen erhalten Ideen und bestärkende Rückmeldungen.

Zeit: 30 Minuten

Methodentyp: Reflexionsarbeit, Feedback, Stärkensammlung

Setting: Einzelarbeit und Kleingruppenarbeit sowie Gesamtgruppe

Material: Vorlagen für Steckbriefe, Zeitschriften, Kleber, Stifte, Schere, Wäscheleine und -klammern zum Aufhängen der Steckbriefe, evt. Werte-Karten (Lauf-Rat: Werte-Karten zum kostenlosen Download (PDF), [online] [Werte-Karten – LAUF-RAT](#))



Kurz- beschreibung

Alle Teilnehmenden füllen zu Beginn einen vorgefertigten Steckbrief aus, **ohne** ihren Namen darauf zu vermerken. Die Kategorien können beliebig gewählt werden, z. B.: Lieblingsfarbe, Lieblingstier, Geschwister, Drei Dinge, die du auf eine einsame Insel mitnehmen würdest, usw.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden gestalten in Einzelarbeit ihren Steckbrief mit allen Materialien.
2. Der/die MH-Tutor:in sammelt die anonymen Steckbriefe ein und hängt sie an eine Wäscheleine.
3. Die anonymen Steckbriefe werden von allen Teilnehmenden begutachtet.
4. Der/die MH-Tutor:in teilt die Gruppe in Teams von je drei Teilnehmenden ein und bittet diese, sich drei Steckbriefe auszuwählen (nicht die eigenen).
5. In den 3er-Teams wird gemeinsam überlegt:
 - Zu wem könnte dieser Steckbrief passen?
 - Welche Stärken könnte diese Person wohl haben?
 - Welche Gemeinsamkeiten könnten wir mit dieser Person haben?
6. Die Teams stellen ihre Überlegungen vor.
7. Die Identität der Steckbrief-Verfasser:innen wird aufgelöst.



Link zu den
Werte-Karten
von Lauf-Rat

(Quelle: Evangelisches Jugendwerk in Württemberg (EJW): jugendarbeit.online)

**Pädagogische
Hinweise zur
Durchführung**

Interessant ist eine abschließende Reflexion der Teilnehmenden:

- Erkenne ich mich in den ausgewählten Stärken und Gemeinsamkeiten wieder?
- Wie habe ich die Einschätzungen meiner Stärken und Gemeinsamkeiten der anderen wahrgenommen? Was war hilfreich für mich?



Einheit 3: Unsere Gruppenvereinbarungen

Ziele: Entwicklung eines gemeinsamen Rahmens für einen wertschätzenden Umgang miteinander. Aufbau von Sicherheit und Vertrauen.

Zeit: 15 Minuten

Methodentyp: Erstellung von Regeln

Setting: Stuhlkreis, Gesamtgruppe

Material: Plakat und Stifte



Kurz- beschreibung

Gemeinsam werden Vereinbarungen getroffen, wie die Gruppe miteinander umgehen und zusammenarbeiten möchte. Jede:r Teilnehmende bringt eine eigene Regel mit ein, die ihm/ihr besonders wichtig erscheint.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in legt ein Plakat in die Mitte des Raumes.
2. Die Teilnehmenden werden gebeten, ihre Handfläche auf das Plakat zu legen, und diese nachzuzeichnen. Auch der/die Tutor:in zeichnet die eigene Handfläche nach.
3. Nachdem alle Teilnehmenden ihre Handflächen auf das Plakat gezeichnet haben, darf sich jede:r Teilnehmende eine Regel überlegen, die ihm/ihr für die gemeinsame Zeit und das gemeinsame Arbeiten wichtig erscheint.
4. Haben alle Teilnehmenden eine für sie bedeutende Regel gefunden, schreibt er/sie diese innerhalb der eigenen aufgezeichneten Handfläche. Um sicherzugehen, dass keine wesentliche Regel vergessen wird (z. B. Vertraulichkeit), macht es an dieser Stelle Sinn, dass der/die MH-Tutor:in die eigene Regel erst zum Schluss einträgt.
5. Nachdem alle Teilnehmenden eine Regel in die jeweilige Handfläche geschrieben haben, liest der/die MH-Tutor:in die genannten Regeln vor, klärt mit der Gruppe ab, ob sie mit diesen Regeln einverstanden sind, und erklärt, dass diese ab diesem Zeitpunkt für das Training der MH-Peers gelten.
6. Das Plakat mit den Vereinbarungen wird im Gruppenraum aufgehängt. (Alternativ kann von dem Plakat auch ein Foto gemacht werden. Die Teilnehmenden schreiben die einzelnen Gruppenregeln in ihr eigenes Arbeitsbuch.)

**Pädagogische
Hinweise zur
Durchführung**

Der/die MH-Tutor:in sollte darauf hinweisen, dass die ausgewählten Regeln ernst gemeint sein sollten und diese für die Teilnehmenden von zentraler Bedeutung für die gemeinsame Zusammenarbeit sind. Hierbei können die Regeln von den einzelnen Teilnehmenden wiederholt werden. Es geht nicht darum, möglichst viele Regeln zu sammeln, sondern dass jede:r Teilnehmende die für ihn/sie wichtigste Regel für die Zusammenarbeit wiedergibt.

(Quelle: Diese Methode ist eine leicht modifizierte Variante der Übung aus dem Training Manual von UNICEF et al. 2021: 2.: 31)

Einheit 4: Zusammenfassung und Reflexion

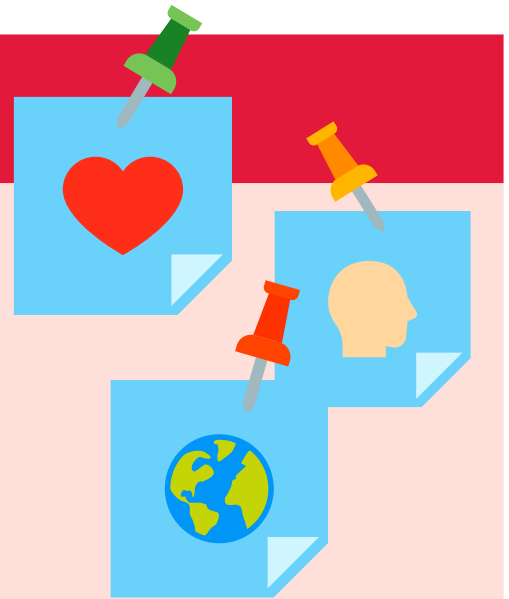
Ziele: Zusammenfassung der bisherigen Erkenntnisse, Zusammenwachsen als Gruppe, Feedback und Reflexion des ersten Moduls.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Reflexionsrunde, Zusammenfassung

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: Themenspeicher, Plakat, Stifte, Herz-/Kopf-/Welt-Karten



Kurzbeschreibung

Zum Abschluss dieses Moduls werden nochmals die bereits benannten Erkenntnisse aus den verschiedenen Gruppenarbeiten zusammengefasst. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, ein kurzes Feedback zu dem ersten Modul abzugeben, und das bisher Erlebte zu reflektieren.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in fasst die bisherigen Erkenntnisse nochmals zusammen und gibt wieder, was die Teilnehmenden bisher gelernt haben (Gemeinsamkeiten/Unterschiede/„Wir als Gruppe“ der MH-Peers).
2. Abschließend kann der/die MH-Tutor:in das Modul mit einer kurzen Feedbackrunde beenden. Hierbei bietet sich die „Herz-Kopf-Welt“-Methode an: Der/die MH-Tutor:in zeichnet je ein Symbol (Herz/Kopf/Welt) auf eine Moderationskarte oder ein Blatt Papier. Diese werden anschließend auf eine Pinnwand geheftet oder in die Mitte des Raumes gelegt. Die Teilnehmenden werden nun gebeten, zu jedem Symbol ein kurzes Feedback zu geben.
 - Herz: Was liegt mir am Herzen?
 - Kopf: Was arbeitet noch in mir?
 - Welt: Was möchte ich gerne hinaus in die Welt tragen? Was nehme ich mit?

**Pädagogische
Hinweise zur
Durchführung**

Je nach zeitlichen Kapazitäten, kann die Methode erst in Einzelarbeit erfolgen, indem die Teilnehmenden sich selbst Stichpunkte auf Kärtchen machen und diese anschließend an die Pinnwand zu dem entsprechenden Symbol heften.

Bei den Erwartungen an das Training ist zu beachten, dass evt. nicht alle Erwartungen erfüllt werden können. Dies sollte von dem/der MH-Tutor:in an die Teilnehmenden klar formuliert werden und auch, weshalb dies nicht möglich ist. Sollten hierbei Themen aufkommen, mit denen sich die Teilnehmenden beschäftigen, können diese evt. für die weiterführenden Begleittreffen genutzt werden.



MODUL 2

HINSCHAUEN – WAS MACHT MICH AUS?



MODUL 2

HINSCHAUEN – WAS MACHT MICH AUS?

Der Schwerpunkt in diesem Modul liegt auf dem ersten Prinzip der Psychologischen Ersten Hilfe (PFA – Psychological First Aid): dem „Hinschauen“. Hierbei richtet sich der Fokus auf die Teilnehmenden selbst. Es soll um ihre Gefühle und Wahrnehmung sowie ihre persönlichen Grenzen gehen. Darauf aufbauend können die Grenzen anderer und der Umgang mit diesen thematisiert und bearbeitet werden. Im Mittelpunkt dieses Moduls steht aber auch das Thema Verantwortung. Gemeinsam werden die Verantwortlichkeiten, sowohl der MH-Peers als auch des/der MH-Tutor:in, voneinander abgegrenzt und erläutert. Das Modul 2: „Hinschauen – Was macht mich aus?“ ist auf eine Dauer von 2 Schulstunden (à 45 Minuten) ausgelegt.



Leitfragen:

- Was macht mich aus?
- Worin bin ich gut? Was sind meine Stärken?
- Was tut mir gut?
- Wo sind meine Grenzen? Wie erkenne ich meine Grenzen?
- Wie erkenne ich die Grenzen anderer?
- Was ist Verantwortung? Für was bin ich selbst verantwortlich? Wann gebe ich Verantwortung ab?



Ziele:

- Eigene Stärken kennen und benennen
- Selbstfürsorge, Achtsamkeit, lernen, was mir guttut und wo ich Kraft tanken kann
- Eigene Grenzen wahrnehmen, kennen und benennen
- Selbstreflexion
- Erste Klarheit über Rollen und Verantwortung
- Empathie, Gefühle und Grenzen anderer erkennen und annehmen

Begrüßung und Ankommen

Zeit: 5 Minuten

Einheit 1: Gefühle erkennen mit Bildkarten

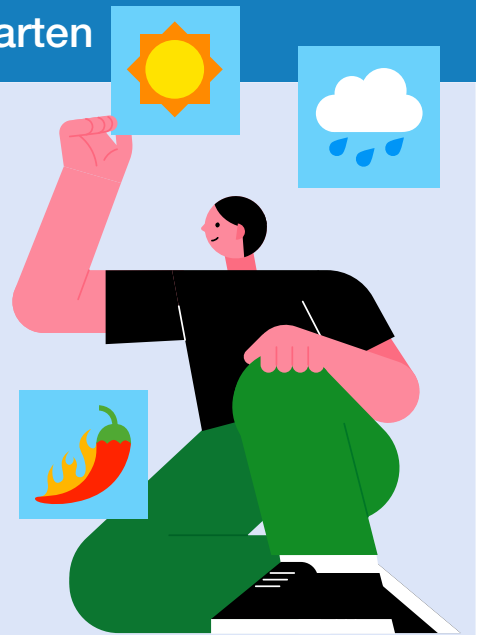
Ziele: Die Teilnehmenden kommen miteinander ins Gespräch und lernen, ihre Gefühle zu benennen. Die Wahrnehmung für „Was sehe ich“ und „Was sehen die anderen“ wird sensibilisiert.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Selbst- und Fremdwahrnehmung

Setting: Gesamtgruppe, Steh- oder Stuhlkreis

Material: Bildkarten, die Emotionen darstellen. Diese können selbstgestaltet sein oder es wird auf fertige Sets zurückgegriffen (z. B. Mies van Hout (2013): Kunstkarten-Set „Heute bin ich“, Zürich: Arcari Verlag).



Kurz- beschreibung

Auf spielerische Weise lernen die Teilnehmenden, Gefühle zu erkennen und diese zu beschreiben. Durch Bildkarten bzw. symbolische Darstellungen von Emotionen befassen sich die Teilnehmenden mit dem Ausdruck von Gefühlen und interpretieren diese.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in legt die verschiedenen Bildkarten in die Mitte des Raumes.
2. Der/die MH-Tutor:in bittet die Teilnehmenden, sich eine Karte auszuwählen und diese vor sich zu platzieren.
3. Nun wird die Aufgabe gestellt: für sich selbst zu überlegen, welche Emotion auf der Karte dargestellt ist.
4. Jede:r darf vorstellen, warum er/sie diese Karte gewählt hat und welche Emotion er/sie auf der Karte vermutet.
5. Abschließend kann gemeinsam darüber gesprochen werden, wie die anderen Teilnehmenden die Interpretationen der unterschiedlichen Gefühle wahrnehmen und welche Unterschiede oder auch Gemeinsamkeiten festgestellt werden können. Der/die MH-Tutor:in kann an dieser Stelle darauf hinweisen, wie unterschiedlich Gefühle, bzw. deren Ausdruck, gedeutet werden können. Wie die Interpretation ausfällt, hängt häufig von der Sozialisation, den eigenen Erfahrungen und dem kulturellen Hintergrund ab.

Reflexionsfragen

- Wie interpretieren die anderen die dargestellten Gefühle?
- Welche Unterschiede oder auch Gemeinsamkeiten lassen sich feststellen?

Einheit 2: Netzwerkkarte „Wer bin ich?“

Ziele: Die Teilnehmenden nehmen die eigenen Ressourcen wahr und stellen diese in einer grafischen Form dar. Sie lernen ihre Resilienzfaktoren kennen und wissen, welche Ressourcen ihnen in schwierigen Situationen helfen können.

Zeit: 20 Minuten

Methodentyp: Ressourcensammlung

Setting: Einzelarbeit und Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: Arbeitsblatt Netzwerkkarte „Wer bin ich?“
(siehe Arbeitsbuch)/Papier, Stifte



Kurz- beschreibung

Die Teilnehmenden erstellen ihre Netzwerkkarte zu ihren eigenen Ressourcen und Stärken, die ihnen helfen, mit schwierigen Situationen umzugehen. Sie beschäftigen sich mit dem eigenen Ich und lernen mehr über ihre Resilienzfaktoren.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in teilt das Arbeitsblatt Netzwerkkarte „Wer bin ich?“ aus und bittet die Teilnehmenden, die Antworten auf die Fragen: „Was sind meine Stärken?“, „Diese Personen unterstützen mich“, „Was ist für mich hilfreich?“ entsprechend einzutragen bzw. zu gestalten.
2. Zu beachten ist, dass die Teilnehmenden dabei, ausgehend von dem eigenen Personenpunkt „Ich“, in der Intensität von außen nach innen vorgehen. Je näher die Ressource folglich an meinem Mittelpunkt, dem „Ich“, steht, desto besser kann ich über diese Ressource verfügen: z. B. steht „Ich kann besonders gut zuhören“ demzufolge nah am eigenen Identitätspunkt, während „Andere zum Lachen bringen“ nicht immer so gut gelingt und demnach weiter außen am Blattrand stehen sollte.
3. Nach Fertigstellung wird ein Netz erkennbar, welches als „Hilfsnetz“ gedeutet werden kann.
4. Der/die MH-Tutor:in fragt in die Runde, wer seine Netzwerkkarte vorstellen und erklären möchte. Die Teilnehmenden teilen ihre Ergebnisse mit der Gruppe.
5. Alternativ: Sollte keine:r der Teilnehmenden seine Netzwerkkarte vorstellen wollen, kann der/die MH-Tutor:in allgemein erklären, für was diese Netzwerkkarte steht und was die einzelnen Teilnehmenden daraus für sich mitnehmen und nutzen können, wenn es ihnen nicht gut geht oder sie Unterstützung benötigen.

Reflexionsfragen

- Welche eurer Ressourcen/Stärken gibt euch am meisten Halt?
Sucht für euch die wichtigste Ressource heraus und tragt diese in euer Arbeitsbuch.
- Wie könnt ihr eure Ressourcen/Stärken einsetzen (z. B. um sicherer im Umgang mit schwierigen Situationen zu werden)?

Pädagogischer Hinweis

- Je nach Schüler:innengruppe: Klärung des Ressourcenbegriffs durch konkrete Beispiele (Freund:innen, Familie, Haustier, Bewegung usw.) ist wichtige Voraussetzung für das Gelingen der Übung.
- Variante zur Vereinfachung: Ressourcen- und Stärkenkärtchen gestalterisch vorbereiten und Schüler:innen aus den Kärtchen wählen lassen.

Einheit 3: Mindmapping

Ziele: Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über verschiedene Formen von Verantwortung. Es wird gemeinsam geklärt, welche Pflichten und Verantwortlichkeiten die Jugendlichen im SOS-MH-Programm haben. Selbstreflexion wird angeregt.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Selbstreflexion, Brainstorming, Visualisierung

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: Whiteboard oder großes Plakat mit der Aufgabenstellung am Boden, Stifte, Klebezettel, Karteikarten/ Moderationskarten, Pinnwand



Kurz- beschreibung

Gemeinsam sammeln die Teilnehmenden Verantwortlichkeiten und Pflichten, die aus Perspektive der Gruppe an sie als Jugendliche gestellt werden. Sie reflektieren zusammen, welchen Verantwortlichkeiten sie gerecht und welchen sie weniger gerecht werden (möchten). Unter Anleitung des/der MH-Tutor:in wird besprochen, was dies für die jungen Menschen bedeutet und wie sie damit umgehen können.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in stellt die Frage ins Plenum: Welche Verantwortungen/ Aufgaben/Pflichten habe ich als Jugendliche/Jugendlicher?
2. Die Jugendlichen rufen Antworten zu, der/die MH-Tutor:in notiert die Ergebnisse auf Moderationskarten und heftet diese an eine Pinnwand (Variante: Jede:r schreibt seine/ihre Antwort selbst auf je eine Moderationskarte und heftet diese an).
3. Der/die MH-Tutor:in fasst die Ergebnisse nochmals zusammen und ergänzt, falls notwendig.
4. Abschließend werden die gesammelten Ergebnisse gemeinsam reflektiert.

Reflexionsfragen

- Was fällt uns auf?
- Gibt es Verantwortungen, denen wir nicht gerecht werden können?
- Was sind unsere zentralen Verantwortungen, die wir auch erfüllen müssen?
- Wie gehen wir mit diesen unterschiedlichen Verantwortungen an uns um?
- Was macht das mit uns?

Hinweis für die Durchführung

Alternativ können die Verantwortlichkeiten auch in die Umrissse der Teilnehmenden geschrieben werden: Jede:r Jugendliche zeichnet einen angedeuteten Umriss seines/ihres Ichs auf ein großes Plakat und schreibt innerhalb dieser Fläche die an ihn/sie gestellten Verantwortlichkeiten. Hierbei können die verschiedenen Begriffe auch farblich markiert und/oder so in den Umriss platziert werden, wie sie wahrgenommen werden und welche Bedeutung diese für die Teilnehmenden haben. Z. B. kann ein:e Teilnehmende:r eine Verantwortlichkeit in Rot schreiben und diese nahe am Herzen platzieren, da er/sie diese als sehr belastend erlebt.

Die gesammelten Verantwortungen werden in der nachfolgenden Einheit den Ressourcen aus Einheit 2: „Wer bin ich?“ gegenübergestellt. Anschließend wird herausgearbeitet, was dies für jede:n Einzelne:n bedeutet und wie die Teilnehmenden mit einer Überfülle an Verantwortungen umgehen können bzw. wann sie Strategien benötigen, um sich selbst zu schützen, um bspw. nicht überfordert zu werden.

Einheit 4: Wie weit gehst du?

Ziele: Die Teilnehmenden nehmen ihre eigenen Grenzen sowie ihr Bedürfnis nach Distanz wahr. Sie identifizieren Situationen, die sie an ihre eigenen Grenzen bringen und was sie in solchen Situationen tun können.

Zeit: 20 Minuten

Methodentyp: Bewegungsspiel

Setting: umherlaufend, Gesamtgruppe



Kurz- beschreibung

Spielerisch erspüren die Teilnehmenden die eigenen Grenzen bzw. die eigene Distanzzone. Sie reflektieren gemeinsam, wo ihre Grenzen liegen und wie sie damit umgehen können.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in richtet gemeinsam mit den Teilnehmenden den Raum so her, dass alle genügend Platz haben (mind. ca. 2,5 Meter von einer Wand entfernt), sodass die Hälfte der Teilnehmenden auf eine Wand zulaufen kann.
2. Der/die MH-Tutor:in teilt die Gruppe in zwei Kleingruppen. Die Teilnehmenden gehen je zu zweit zusammen. Ein:e Teilnehmende:r hat die Aufgabe, auf die Wand zuzulaufen, der/die andere hat einen Blick darauf, dass er/sie sich dabei nicht verletzt.
3. Der/die MH-Tutor:in bittet die eine Hälfte der Teilnehmenden, ihre Augen zu schließen (alternativ können auch Schlafmasken o. Ä. verwendet werden) und langsam Schritt für Schritt auf die Wand zuzulaufen. Die Teilnehmenden dürfen hierbei ihre Arme **nicht** nach vorne ausstrecken. Es wird nur mit dem Körper gespürt, nicht mit den Händen ertastet.
4. Den Teilnehmenden wird vorgegeben, so nah wie möglich blind auf die Wand zuzulaufen, bis sie denken, dass sie keinen Schritt mehr machen können.
5. Haben sie das Gefühl, dass sie vor der Wand stehen, bleiben sie stehen und öffnen ihre Augen. Der/die Teampartner:in schaut nur zu und sorgt dafür, dass der/die andere sich nicht verletzt.
6. Wer auf die Wand zugelaufen ist, nimmt wahr, wie nah/weit er/sie noch von der Wand entfernt steht.
7. Anschließend dürfen die anderen die Übung umsetzen und ihre Distanzzone erspüren.
8. Wenn alle die Übung ausprobiert haben, wird gemeinsam reflektiert.

Reflexionsfragen

- Wie nah seid ihr an die Wand herangetreten?
- War das wie erwartet oder hat euch das Ergebnis überrascht?

Hinweis für die Durchführung

Bei der Reflexion ist es wichtig, die Teilnehmenden darauf hinzuweisen, dass jede:r für sich unterschiedliche Distanzzonen hat. Jede:r kennt das, wenn z. B. jemand Fremdes auf einen zutritt. Manche Menschen lassen ihnen unbekannte Personen näher an sich herantreten als andere. Wichtig ist immer zu wissen, wie groß der eigene Distanzraum ist und wie nah man jemanden heranlassen möchte. Man signalisiert hierbei anderen Personen auch die persönlichen Grenzen. Je nachdem, wie gut man andere Personen kennt, kann dieser Raum auch variieren. Nahestehende Personen, wie der Name schon besagt, lässt man viel näher an sich heran als fremde.

So unterschiedlich, wie wir in unseren Distanzzonen sind, so unterschiedlich sind wir auch in dem, was wir im Alltäglichen als Grenze wahrnehmen. Jede Situation wird unterschiedlich interpretiert und wahrgenommen.

Weiterführende Diskussion

- Was sind für euch Worte oder auch Sätze, die an eure Grenzen gehen? Was darf man zu euch sagen und was nicht? Was sind Aussagen, die euch aufregen?
- Was sind Situationen, die euch an eure Grenzen bringen? Was sind für euch No-Go's?
- Was kann ich in solchen Situationen tun? Was hilft mir, wenn meine Grenze überschritten wird?
- Die persönlichen „Do's“ und „Don't's“ werden im Arbeitsbuch festgehalten.

Einheit 5: Grenzen darstellen

Ziele: Die Teilnehmenden kennen ihre persönlichen Stärken und Pflichten. Sie können Grenzen und Verantwortung wahrnehmen. Sie reflektieren unterschiedliche Wahrnehmungen und können diese diversitätssensibel akzeptieren.

Zeit: 15 Minuten

Methodentyp: Visualisierung, Schulung der Wahrnehmung

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: Seil, Netzwerkkarten aus Modul 2/Einheit 2, Sammlung der Verantwortungen aus Modul 2/ Einheit 3, Moderationskarten, Klebezettel, Block, Stifte



Kurz- beschreibung

Anhand einer Gegenüberstellung der Ressourcen auf den Netzwerkkarten und der Verantwortlichkeiten visualisieren die Teilnehmenden, welche Verantwortlichkeiten sie aus Ressourcen ableiten und von welchen Verantwortlichkeiten sie sich abgrenzen möchten oder müssen.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in legt durch die Mitte des Raumes ein Seil.
2. Die Teilnehmenden werden gebeten, ihre Netzwerkkarten aus Einheit 2 auf eine einheitliche Seite des Seils zu legen.
3. Anschließend dürfen die Teilnehmenden auf der anderen Seite des Seils die gesammelten Verantwortlichkeiten aus Einheit 3 legen, von welchen sie sich abgrenzen möchten bzw. müssen (siehe Moderationskarten Einheit 3).
4. Der/die MH-Tutor:in schließt diese Einheit mit einer gemeinsamen Reflexion ab. Die Teilnehmenden werden ermutigt, ihre eigenen Interpretationen kundzutun.

Reflexionsfragen

- Wie sieht das Bild aus? Was nehmt ihr dabei wahr?
- Überwiegt eine Seite?
- Was bedeutet das für mich persönlich?
- Wie kann ich mich schützen, wenn ich überfordert werde?
- Was tut mir gut?

Einheit 6: Stimmungsbarometer

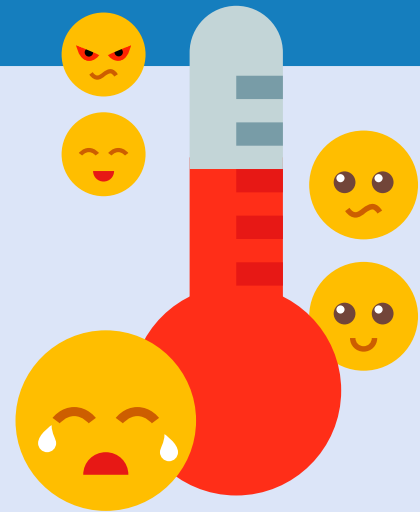
Ziele: Die Teilnehmenden zeigen an, wie es ihnen geht, und geben ein Feedback über ihre aktuelle Stimmung. Der/die MH-Tutor:in stellt sicher, dass die Teilnehmenden gut aus dem Modul/Training gehen.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Abschlussrunde, Stimmungsrunde

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: Vorgefertigte Smiley-Karten, Plakat, Klebepunkte



Kurz- beschreibung

Durch die Verwendung von Smiley-Karten geben die Teilnehmenden ihre eigene Stimmung symbolisch wieder. Sie lernen, ihre eigene Stimmung wahrzunehmen und diese zu visualisieren.

Durchführung

1. An eine Pinnwand oder ein Plakat werden die Smiley-Karten geheftet. Diese können zusätzlich mit einer Skala oder einem Barometer versehen werden.
2. Jede:r Teilnehmende erhält einen Klebepunkt. (Alternativ können die Klebepunkte direkt vor dem Plakat/Pinnwand verteilt werden.)
3. Einleitend kann den Teilnehmenden die Frage „Wie geht es dir gerade?“ gestellt werden. Nun werden die Teilnehmenden gebeten, je nach ihrer Stimmung ihren Klebepunkt zu dem entsprechenden Smiley zu kleben.
4. Sollten einige Punkte bei einem traurigen Smiley kleben, bedarf es einer Rückfrage durch den/die MH-Tutor:in an die Teilnehmenden und der Absicherung, dass diese gut aus dem Modul/ Training gehen können.
5. Zusätzlich kann auch der/die MH-Tutor:in seine Stimmung mit den Teilnehmenden teilen und ihnen zu dem Erlebten ein kurzes Feedback geben.
6. Ergänzend kann abschließend noch von jedem Teilnehmenden eine Gefühlskarte, die die Teilnehmenden über den Rest der Woche hinweg begleitet, gezogen werden.
7. Der/die MH-Tutor:in verabschiedet die Teilnehmenden.

Reflexionsfragen

- Wie geht es dir gerade?
- Wie geht es dir nach dem zweiten Modul?
- Kannst du benennen, warum es dir nicht so gut geht?
- Was brauchst du, damit du gut aus diesem Modul/Training gehen kannst?

MODUL 3

HINSCHAUEN – ICH & WIR



MODUL 3

HINSCHAUEN – ICH & WIR

Aufbauend auf Modul 2: „Hinschauen – Was macht mich aus?“, bei dem der Fokus auf den einzelnen Teilnehmenden und der eigenen Wahrnehmung lag, richtet sich der Blick in diesem Modul verstärkt auf die Wahrnehmung anderer sowie eine Sensibilisierung für unterschiedliche Belastungen und deren Ausdrucksformen. Für dieses Modul sind ebenfalls 2 Schulstunden (à 45 Minuten) vorgesehen.

Gemeinsam identifizieren die Teilnehmenden in diesem Modul Situationen und Erlebnisse, die sie als belastend oder herausfordernd empfinden. Sie entwickeln hierzu Strategien und Handlungsmöglichkeiten, wie sie in diesen Situationen reagieren können und was für sie in diesen Situationen hilfreich erscheint, um die Erlebnisse überwinden bzw. gut durchlaufen zu können. Anhand dieser Ergebnisse werden abschließend Merkmale gesammelt, wie betroffene Peers erkannt werden und welche Handlungsoptionen zur Verfügung stehen.



Leitfragen:

- Wie nehme ich Belastungssituationen wahr?
- Wie reagiere ich, wenn ich eine belastende Situation erlebe?
- Wie erkenne ich hilfesuchende Peers?



Ziele:

- Erkennen von Anzeichen bzw. Reaktionen auf Belastung und deren Ausdrucksformen
- Stärkung der Teilnehmenden durch frühzeitiges Erkennen von Anzeichen sowie Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten

Begrüßung und Ankommen

Zeit: 5 Minuten

Einheit 1: Belastungen erkennen und wahrnehmen (Vertiefung)

Ziele: Die Teilnehmenden erkennen in unterschiedlichen Variationen belastende Situationen bei den Peers und können die unterschiedlichen Wahrnehmungen einordnen.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Brainstorming, Visualisierung

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: Pinnwand, Plakat, Moderationskarten, Stifte, Pinnnadeln oder Klebeband



Kurz- beschreibung

In einer offenen Gesprächsrunde sammeln die Teilnehmenden gemeinsam Situationen, die von jungen Menschen als belastend wahrgenommen werden. Durch Anleitung des/der MH-Tutor:in werden hierbei Unterschiede im Erleben und im Umgang mit diesen Situationen herausgearbeitet. Die erarbeiteten Ergebnisse dienen als Vorbereitung für die nachfolgende Einheit.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in bittet die Teilnehmenden, Beispiele für belastende Situationen entweder selbstständig auf eigenen Moderationskarten oder gemeinsam im Plenum zu sammeln. Ausgangsfrage: Was sind für dich belastende Situationen?
2. Die Teilnehmenden schreiben ihre Antworten eigenständig auf Moderationskarten oder der/die MH-Tutor:in sammelt mit ihnen gemeinsam die genannten Situationen in der Mitte des Stuhlkreises oder auf einem Plakat.
3. Ist die Sammlung abgeschlossen, kann der/die MH-Tutor:in die Situationen sortieren und auf einzelne Situationen nochmals genauer eingehen und/oder sich von den Teilnehmenden erklären lassen, warum sie diese Situation ausgesucht haben.
4. Ergänzend kann noch gefragt werden, ob jemand schon einmal in einer solchen Situation war und wie er/sie damit umgegangen ist bzw. was ihm/ihr geholfen hat.

Reflexionsfragen

- Sind belastende Situationen für alle gleich?
- Gibt es Situationen, bei denen es mir leicht fällt zu reagieren? Und wenn ja, warum?
- In welchen Momenten fällt es mir schwer zu handeln?
- Was brauchst du/braucht ihr, damit du/ihr gut mit einer solchen Situationen umgehen könnt?

Hinweis für die Durchführung

Im Anschluss ist ein kurzer Input zur Differenzierung zwischen psychischen Belastungen und psychischen Erkrankungen sinnvoll (in diese Thematik wird in den Schulungen für MH-Tutor:innen eingeführt).

Alternativ: Sollten die Teilnehmenden Anregungen brauchen, kann der/die MH-Tutor:in auch Beispiele, die auf Kärtchen vorbereitet wurden, einbringen: z. B. Zeitdruck, Erwartungen anderer, Lärm, Krieg, wirtschaftliche oder finanzielle Lagen, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, Schmerzen, Trauer usw. Aufbauend auf den Beispielen können noch weitere Situationen gesammelt oder auch besprochen werden, warum es sich bei den Beispielen um belastende Situationen handelt. Hierbei kann eine Überleitung zur nächsten Einheit 2: „Meine Hilfsstrategien“ geschaffen werden.

Einheit 2: Meine Hilfsstrategien – Das kann ich tun!

Ziele: Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigenen Handlungsmechanismen und setzen sich mit Hilfsstrategien auseinander. Die Teilnehmenden werden durch das Aufzeigen von Handlungsoptionen gestärkt.

Zeit: 15 Minuten

Methodentyp: Diskussion, Sammlung

Setting: Gesamtgruppe

Material: Farbige Klebezettel/Moderationskarten, Stifte; die Sammlung belastender Situationen aus Einheit 1



Kurz- beschreibung

Aufbauend auf der Sammlung verschiedener Belastungssituationen wird gemeinsam mit den Teilnehmenden besprochen, welche Handlungsmöglichkeiten sie kennen bzw. bereits angewendet haben. Mit Blick auf die belasteten Situationen wird gemeinsam überlegt, welche Möglichkeiten oder Strategien betroffene Personen außerdem zur Verfügung stehen könnten und was in solchen Situationen besonders hilfreich wäre.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in bittet die Teilnehmenden, anhand der dargestellten Belastungssituationen aufzuzählen, welche Hilfsstrategien ihnen für die einzelnen Belastungen bekannt sind bzw. welche Hilfsstrategien sie evt. bereits selbst angewendet haben.
2. Die Hilfsstrategien werden auf farbige Klebezettel/Moderationskarten geschrieben und den jeweiligen Belastungen zugeordnet.
3. Gemeinsam wird besprochen, welche der Hilfsstrategien aus Sicht der Teilnehmenden besonders hilfreich erscheinen.
4. Der/die MH-Tutor:in kann hierbei die genannten Hilfsstrategien noch weiter ausführen und weitere Tipps einbringen.
5. Anschließend kann über folgende Fragen diskutiert werden: ob es für jede Belastung eine Lösung gibt, oder ob es für eine Belastung nur **eine** richtige Lösung gibt, oder ob es vielleicht auch schädliche Lösungen gibt?

Reflexionsfragen

- Gibt es Handlungsstrategien, die ihr für euch mitnehmen könnt?
- Welche der Handlungsstrategien gibt euch besonders viel Sicherheit? Tragt diese in euer Arbeitsbuch.
- Fühlt ihr euch nun sicherer im Umgang mit belasteten Situationen?

Einheit 3: Stärkensammlung

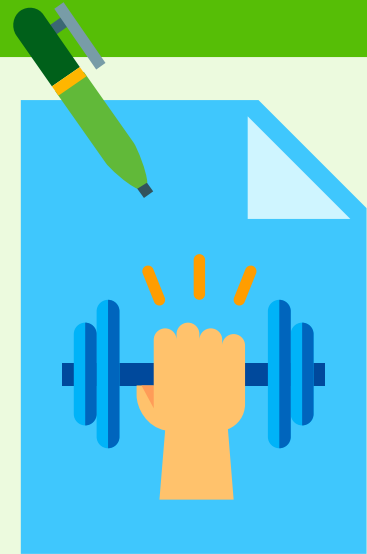
Ziele: Die Teilnehmenden sind positiv bestärkt:
Sie erhalten ein positives Feedback zur eigenen Person und haben einen Abgleich zu den eigenen Stärken vorgenommen.

Zeit: ca. 10 Minuten

Methodentyp: Bewegungsübung,
Fremdeinschätzung

Setting: Gesamtgruppe, stehend, umherlaufend

Material: Stifte (am besten Filzstifte, die nicht durchdrücken), Klebezettel, Blattpapier (Anzahl entsprechend der Gruppengröße), Klebeband



Kurz- beschreibung

In Verbindung mit Bewegung und Spaß machen sich die einzelnen Teilnehmenden auf die Suche nach Stärken und Fähigkeiten anderer. Durch das kreative Durcheinander inspirieren die einzelnen Teilnehmenden sich gegenseitig und kreieren dadurch eine wertschätzende Stärkensammlung für jede:n Einzelne:n.

Durchführung

1. Jede:r Teilnehmer:in bekommt ein Blatt Papier mit Namen auf den Rücken geklebt.
2. Die Teilnehmenden haben nun die Aufgabe umherzulaufen und bei den anderen Teilnehmenden mindestens eine zugeschriebene Stärke bzw. Fähigkeit auf einen Klebezettel zu schreiben und diesen auf das Blatt zu kleben.
Alternativ: (1) direkt auf das Blatt schreiben (Vorsicht bei Filzstiften vor Verfärbungen!) oder: (2) Um direkten Körperkontakt zu vermeiden, Blatt mit Namen auf Stuhl legen und dort beschreiben lassen.
3. Die Übung ist abgeschlossen, wenn jeder die Möglichkeit hatte, bei jeder:m Teilnehmer:in mind. eine Stärke aufzuschreiben.
4. Zum Ende der Übung haben alle Teilnehmenden ein Blatt mit einer Bestätigung ihrer Fähigkeiten und Stärken, welches sie für sich nutzen und in ihr Arbeitsbuch einkleben können.

Hinweis für die Durchführung

Die Sammlung der Stärken kann für die nächste Einheit 4: „Superkräfte“ von den Teilnehmenden verwendet werden, um ihre eigenen Stärken, Fähigkeiten und Bewältigungsmechanismen zu reflektieren.

**Pädagogische
Hinweise zur
Durchführung**

Bei der Sammlung von Stärken bzw. Fähigkeiten ist darauf zu achten, dass die Teilnehmenden diese auch ernst meinen. Zudem sollten diese immer positiv formuliert werden. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Teilnehmenden wertschätzend miteinander umgehen.

Wenn den Teilnehmenden Ideen fehlen, kann der/die MH-Tutor:in Anregungen geben. Hilfreich sind oftmals Fragen oder Sätze wie: Was schätzt du an der anderen Person? Ich fand toll, dass du ... gemacht hast. Mir ist aufgefallen, dass du das ... besonders gut kannst. Ich wünschte, ich könnte ... auch.

Einheit 4: Superkräfte

Ziele: Reflexion und Darstellung persönlicher Bewältigungsmechanismen bei schwierigen Situationen. Erkennen von eigenen Stärken und Fähigkeiten. Bestärkung der einzelnen Teilnehmenden.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Arbeitsblatt

Setting: Einzelarbeit

Material: Arbeitsblatt „Superkräfte“
(siehe Arbeitsbuch), Stifte



Kurz- beschreibung

Durch diesen Arbeitsauftrag werden die Teilnehmenden inspiriert, sich ihre eigenen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen ins Gedächtnis zu rufen. Durch das Aufschreiben verinnerlichen die Teilnehmenden die eigenen Fähigkeiten und halten diese für sich fest.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in bittet die Teilnehmenden, sich nun mit ihrer eigenen Situation zu beschäftigen. 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? Als Anregung kann an dieser Stelle nochmals auf die Hilfsstrategien aus Einheit 2 zurückgeblickt werden und welche Strategien hier als hilfreich empfunden wurden.
2. Die Teilnehmenden bekommen 10 Minuten Zeit, ihre eigenen Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien auf das Arbeitsblatt „Superkräfte“ zu schreiben.
3. Zum Abschluss der Übung fasst die/der MH-Tutor:in zusammen, dass jeder der Teilnehmenden zahlreiche Fähigkeiten hat, um mit belastenden Situationen umzugehen. Diese können je nach Person stark variieren, da jede:r für sich eigenen Strategien entwickelt hat, die für ihn/sie am besten passen.
4. Der/die MH-Tutor:in hat hier die Möglichkeit, in die Runde zu fragen, ob eine:r der Teilnehmenden seine Ergebnisse mit der Gruppe teilen möchte. Falls dies nicht der Fall ist, ist das auch in Ordnung.

Reflexionsfragen

- Hast du neue Stärken, Fähigkeiten oder auch Ressourcen entdeckt?
- Hast du das Gefühl, dass dir deine Stärken in schwierigen Situationen helfen können?
- Fühlst du dich stärker im Umgang mit herausfordernden Situationen?
- Weißt du auf welche deiner Stärken du dich in schwierigen Situationen zurückgreifen kannst? Trage diese in dein Arbeitsbuch.

Hinweis für die Durchführung

Sollten die Teilnehmenden Schwierigkeiten haben, ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu identifizieren, kann der/die MH-Tutor:in durch Fragen anregen: Stell dir vor, du hättest eine Superkraft, die dir in schwierigen Situationen helfen könnte, welche wäre das? Wenn dein:e beste:r Freund:in jetzt hier sitzen würde, was würde er/sie sagen, was du am besten kannst? Oder was würde er/sie über dich sagen? Was würde dein:e Lehrer:in sagen, was du besonders gut kannst?

Einheit 5: Fallarbeit – „Was ist mit Leonie?“

Ziele: Die Teilnehmenden identifizieren eine belastende Situation und reflektieren diese. Sie lernen, verschiedene Lösungsmöglichkeiten herauszuarbeiten und welche Handlungsoptionen ihnen zur Verfügung stehen.

Zeit: 15 Minuten

Methodentyp: Fallarbeit

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: Fallbeispiel



Kurz- beschreibung

Durch die Auseinandersetzung mit einer fiktiven Geschichte erarbeiten die Teilnehmenden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten und entwickeln Ideen, wie sie andere Peers unterstützen können. Sie lernen Warnsignale kennen und diese zu identifizieren.

Durchführung

1. Die/der MH-Tutor:in oder ein:e Teilnehmer:in liest das Fallbeispiel vor. Je nach Gruppe, kann das Fallbeispiel auch in Teilschritten vorgelesen und besprochen werden.
2. Im Plenum werden gemeinsam die Fragen reflektiert: Was könnte mit Leonie los sein? Was könnten die Mädchen der Clique tun? Welche „Warnsignale“ nehmt ihr wahr?

Fallbeispiel

Leonie (14 Jahre) besucht die 8. Klasse einer Realschule. In der Schule hat sie durchschnittliche Noten. Leonie ist begeisterte Schwimmerin, sie schwimmt seit ihrem 8. Lebensjahr in der Leistungsabteilung des örtlichen Schwimmvereins. In ihrer Freizeit liest sie außerdem sehr gerne, geht öfter ins Kino und trifft sich fast jede Woche mit ihrer Mädchenclique aus der Klasse.

Leonie hat eine jüngere Schwester, Hannah (10 Jahre), und einen jüngeren Halbbruder, Leon (1,5 Jahre). Seit drei Jahren leben die Eltern getrennt. Der Vater hat mit der neuen Frau noch ein Kind bekommen, die Mutter lebt allein. Leonie berichtet seit der Trennung der Eltern immer wieder davon, dass die Situation nicht immer ganz einfach sei. Sie und ihre Schwester sind immer abwechselnd eine Woche bei der Mutter und eine Woche beim Vater. Die Ferien werden aufgeteilt.

Leonie hat schon länger nichts mehr von zu Hause erzählt, aber seit einiger Zeit fällt den Mädchen der Clique auf, dass Leonie sehr dünn ist. Treffen sagt sie oft ab, und wenn sie dabei ist, erzählt sie sehr wenig. Auch in der Schule fehlt Leonie öfter und die Noten wurden deutlich schlechter.

Reflexionsfragen

- Was könnte mit Leonie los sein?
- Was könnten die Mädchen der Clique tun?
- Welche „Warnsignale“ nehmt ihr wahr?

Einheit 6: Wie erkenne ich hilfeschuchende Personen?

Ziele: Die Teilnehmenden erlangen Sicherheit im Erkennen und Deuten von hilfeschuchenden Personen und lernen ihre Handlungsmöglichkeiten sowie Grenzen kennen.

Zeit: 15 Minuten

Methodentyp: Arbeitsblatt

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: Arbeitsblatt „Wie erkenne ich hilfeschuchende Personen?“ (siehe Arbeitsbuch), Stifte



Kurz- beschreibung

Durch das gemeinsame Erarbeiten von Anzeichen und Warnsignalen erlernen die Teilnehmenden, hilfeschuchende Personen zu erkennen. Sie besprechen gemeinsam, welche Handlungsmöglichkeiten sie haben und wo ihre Grenzen liegen.

Durchführung

1. Die/der MH-Tutor:in teilt das Arbeitsblatt „Wie erkenne ich hilfeschuchende Personen?“ an alle Teilnehmenden aus.
2. Die/der MH-Tutor:in liest die erste Frage vor und diskutiert und sammelt gemeinsam mit den Teilnehmenden, welche möglichen Antworten zur Verfügung stehen. Die Ergebnisse können auf einem Plakat festgehalten werden.
3. Die Teilnehmenden werden gebeten, sich die Antworten auf dem Arbeitsblatt zu notieren.
4. An dieser Stelle kann auch der Hinweis gegeben werden, dass Anzeichen manchmal auch auf Symptome hindeuten könnten, denen eine Erkrankung zugrunde liegt. Wichtig ist hier zu erwähnen, dass Symptome in einer gewissen Intensität und Dauer vorkommen müssen, um als Anzeichen für eine Krankheit zu gelten.
Hier kann als Beispiel „tiefe Traurigkeit“ gegeben werden: Wenn eine Traurigkeit sehr lange, über mehrere Monate, anhaltend ist, dauerhaft keine Freude empfunden werden kann. Wenn eine Person unter extremer und dauerhafter Appetitlosigkeit leidet oder keinen Sinn mehr im Leben findet, könnten diese Symptome auf eine Depression hindeuten und könnte der Einbezug von ausgebildeten Fachkräften hilfreich erscheinen (Bsp. werden in den Schulungen für MH-Tutor:innen intensiv bearbeitet).

5. Reflexionsrunde mit kurzem Theorie-Input: Was hindert Jugendliche daran, Hilfe zu suchen? (Befunde werden in den Schulungen für MH-Tutor:innen vermittelt).

Reflexionsfragen

- Welche Anzeichen bzw. Warnsignale haben dich überrascht?
- Nenne ein Anzeichen bzw. Warnsignal, welches für dich neu war/ist?
- Gab es bei den Grenzen „Was darf ich auf gar keinen Fall tun?“ etwas, was dich überrascht hat?
- Hast du das Gefühl, dass dich die Grenzen entlasten?

**Pädagogische
Hinweise zur
Durchführung**

Wichtig ist, dass der/die MH-Tutor:in die Teilnehmenden ermutigt hinzusehen und auffallende Verhaltensweisen oder -veränderungen zu erkennen. Welche Verantwortlichkeiten vom wem getragen werden sollten, wird in der nächsten Einheit 7 „Klären von Verantwortlichkeiten“ vertiefend besprochen.

Einheit 7: Klären von Verantwortlichkeiten

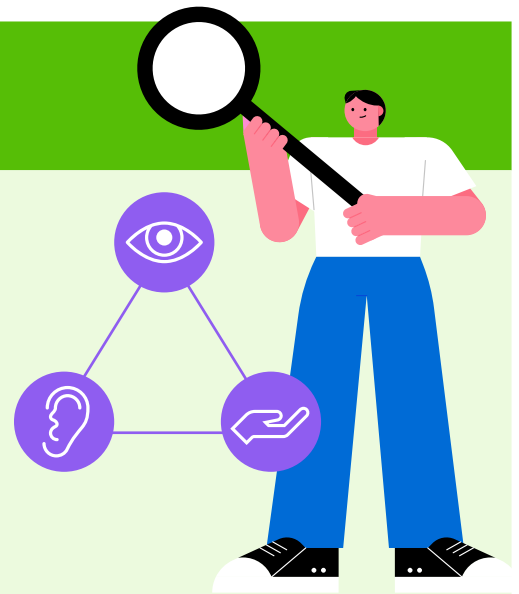
Ziele: Den Teilnehmenden sind ihre Verantwortlichkeiten und Grenzen bewusst. Sie kennen die drei Prinzipien „Hinschauen – Zuhören – Handeln“ und wissen, wofür diese stehen.

Zeit: 5 Minuten

Methodentyp: Input

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: evt. Whiteboard/Plakat, Stifte



Kurz- beschreibung

Durch die Zusammenfassung der vorherigen Ergebnisse klärt der/die MH-Tutor:in die Teilnehmenden auf, welche Verantwortlichkeiten an sie herangetragen werden können und wo auch ihre Grenzen liegen.

Durchführung

1. Anhand des Arbeitsblattes „Hilfesuchende Personen“ macht der/die MH-Tutor:in deutlich, welche Verantwortung die Teilnehmenden haben bzw. nicht haben. Der/die MH-Tutor:in erinnert die Teilnehmenden an die drei Prinzipien „Hinschauen – Zuhören – Handeln“.
2. Beim Prinzip des „Handelns“ ist es wichtig, nochmals zu betonen, dass die Mental Health-Peers zwar Kontakt zu der belastenden Person aufnehmen, diese aber so schnell wie möglich im Hilfesystem/-netzwerk andocken. Die MH-Peers sind **keine** „Mini-Psycholog:innen“ und haben zu keiner Zeit die Aufgabe, Hilfesuchende zu beraten.
3. In den Modulen 6 und 7 wird die Gefahr der Überforderung der Peers nochmals aufgegriffen und näher erläutert.

Reflexionsfragen

- Welche drei Prinzipien gibt es?
- Was wird unter dem Prinzip „Handeln“ verstanden?

Pädagogische Hinweise zur Durchführung

- Der/die MH-Tutor:in ermutigt die Teilnehmenden hinzuschauen, bei betroffenen Personen nachzufragen sowie ihnen Unterstützung in Form des Anbindens an das Hilfenetzwerk anzubieten. Aber auch die MH-Peers sollten sich rechtzeitig Unterstützung holen und Fachkräfte hinzuziehen.
- Die Aufgabe von Mental Health-Peers ist es, achtsam wahrzunehmen und die Beobachtungen mit den MH-Tutor:innen auszutauschen.

- Der/die MH-Tutor:in verdeutlicht anhand eines Beispiels, dass es die Aufgabe von Ärzt:innen ist, Krankheiten zu diagnostizieren und zu behandeln, und nicht die Aufgabe privater Personen. So ist es auch die Aufgabe von Therapeut:innen, Schulsozialarbeiter:innen, belastete Personen zu therapieren bzw. zu beraten. Diese Fachkräfte werden eigens dafür ausgebildet und wissen, was in Notfällen zu tun ist. Daher können die MH-Peers den Fachkräften vertrauen und die hilfeschenden Personen an sie abgeben.
- Der/die MH-Tutor:in macht deutlich, dass es nicht in der Verantwortung der Mental Health-Peers liegt, jede hilfeschende Person zu erkennen. Sie lernen achtsam und sensibel auf andere Personen zu reagieren bzw. diese wahrzunehmen, aber sie sind nicht zuständig für das Wohlbefinden aller Menschen.

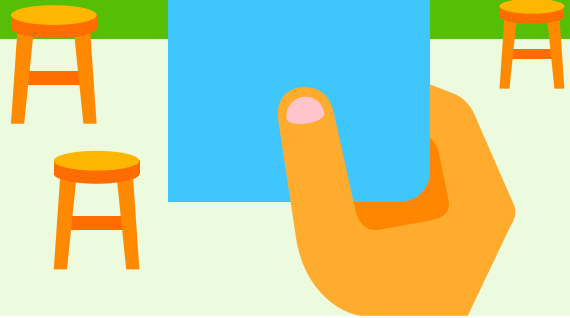
Einheit 8: Gefühlskarten

Ziel: Bestärkung der Teilnehmenden

Zeit: 5 Minuten

Methodentyp: Abschlussrunde

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis



Kurz- beschreibung

Die Teilnehmenden ziehen jede:r für sich eine Gefühlskarte, auf der ein Spruch steht, der sie die kommende Woche begleiten soll.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in hält einen Stapel Gefühlskarten in der Hand.
2. Jede:r Teilnehmende darf sich der Reihe nach eine Gefühlskarte ziehen.
3. Die Teilnehmenden lesen sich ihren Spruch auf der Gefühlskarte durch oder fotografieren diesen ab.
4. Der/die MH-Tutor:in erklärt, dass dieser Spruch die Teilnehmenden durch die kommende Woche und für anstehende Aufgaben begleiten soll.
5. Der/die MH-Tutor:in schließt die Runde ab und verabschiedet die Teilnehmenden.

MODUL 4

ZUHÖREN – FÜR DICH DA SEIN



MODUL 4

ZUHÖREN – FÜR DICH DA SEIN

Aufbauend auf den Modulen 2 und 3 („Hinschauen“) lernen die Teilnehmenden nun das zweite Prinzip „Zuhören“ kennen. Der Blick wird zunächst auf die non-verbale Kommunikation, die Körpersprache gerichtet. Zur Einführung kann das auf Sigmund Freuds Theorie des Bewusstseins basierende Eisbergmodell (s. u.) als Erklärungsfolie verwendet werden. Die Teilnehmenden lernen, die eigene Körpersprache wahrzunehmen und deren Bedeutung für das aufmerksame Zuhören zu erkennen. Anhand kurzer Gesprächssequenzen lernen sie Schlüsselkomponenten des aufmerksamen Zuhörens kennen und diese einzusetzen. Dieses Modul ist auf 2 Schulstunden (à 45 Minuten) ausgelegt.



Leitfragen:

- Was ist sichtbare und unsichtbare Kommunikation?
- Was sagt meine Körpersprache über mich aus?
- Was sagt mir die Körpersprache anderer Menschen? Woran kann ich erkennen, wenn es jemandem (nicht) gut geht?
- Was ist aktives Zuhören? Wie setze ich aktives Zuhören um?
- Wie nehme ich Kontakt zu anderen Peers auf?



Ziele:

- Die Teilnehmenden lernen das Eisbergmodell nach Siegmund Freud kennen: Quelle: Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) (2010): Vier Ohren und ein Eisberg, [online] <https://www.bpb.de/lernen/angebote/grafstat/klassencheckup/46406/m-04-02-vier-ohren-und-ein-eisberg/>
- Wahrnehmen und Interpretieren von Körpersprache
- Kennenlernen von Schlüsselkomponenten des aktiven Zuhören
- Gemeinsame Erarbeitung eines Leitfadens zur Kontaktaufnahme von hilfesuchenden Peers

Begrüßung und Ankommen

Zeit: 5 Minuten

Einheit 1: Gesichter von Emotionen

Ziele: Die Jugendlichen sind anhand des Eisbergmodells für nonverbale Kommunikation sensibilisiert und wissen, dass Körpersprache wichtig ist. Die Jugendlichen verstehen, wie die eigene Körpersprache auf andere wirken kann. Sie lernen, ihre eigene Körpersprache für aktives Zuhören bewusst einzusetzen.

Zeit: 15 Minuten

Methodentyp: Input und Körpersprache-Ausdrucksspiel

Setting: Gesamtgruppe, Stehkreis

Material: Kärtchen mit verschiedenen Gefühlen/inneren Haltungen, Vorlage Eisberg



Kurz- beschreibung

Der MH-Tutor:in führt die Teilnehmenden zu Beginn in das Eisbergmodell ein: <https://www.bpb.de/lernen/angebote/grafstat/klassencheckup/46406/m-04-02-vier-ohren-und-ein-eisberg/>

Anschließend erkunden die Teilnehmenden spielerisch die vielfältige Ausdrucksweise von Emotionen. Durch eine pantomimische Darstellung von Gefühlen erkennen die Teilnehmenden Unterschiede und Gemeinsamkeiten im Ausdruck der Gefühle. Sie lernen zu verstehen, dass es Emotionen gibt, die nur gering sichtbar sind und andere sich offensichtlich zeigen.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in zeichnet auf einem Flipchart einen Eisberg. Gemeinsam mit den Teilnehmenden werden die zwei Teile (sichtbar und unsichtbar) erarbeitet. Was kann ich bei einem Gespräch sehen und nicht sehen.
2. Bevor die Übung beginnt, führt der/die MH-Tutor:in die Teilnehmenden in das Thema der Körpersprache ein:
Körpersprache vermittelt die Gefühle und Gedanken der Menschen – oft unterbewusst. Insbesondere beim Zuhören ist es daher wichtig, sich die eigene Körpersprache bewusst zu machen. Manche Körperhaltungen wirken auf den Erzählenden vertrauensfördernd und unterstützend, andere können Desinteresse signalisieren und den/die Erzählende:n verunsichern.
3. Die Teilnehmenden bilden einen Stehkreis.
4. Der/die MH-Tutor:in zieht ein Kärtchen und liest die entsprechende Emotion vor (bspw. interessiert, gelangweilt, nervös, genervt, offen, aufmerksam, müde, ungeduldig).



Link zum
Eisbergmodell

5. Der/die MH-Tutor:in zählt z. B. von 3 an rückwärts. Die Teilnehmenden drücken nun auf ihre eigene Art körpersprachlich das Gefühl oder die innere Haltung aus und verharren in der Mimik/Gestik.
6. Der/die MH-Tutor:in bittet die Teilnehmenden, sich die Gesichter und Haltungen jedes Einzelnen anzuschauen. Nach jedem Gefühlsausdruck werden die Teilnehmenden gebeten, ein kurzes Feedback zu geben, was sie am anderen beobachtet haben und wie es auf sie wirkte.
7. Der/die MH-Tutor:in regt eine gemeinsame Reflexion an.

Reflexionsfragen

- War die Körpersprache immer gleich? Welche Unterschiede waren zu erkennen?
- War die Körpersprache beim anderen leicht zu erkennen und zu deuten?
- Warum kann es schwierig sein, die Körpersprache von anderen zu deuten?

Pädagogische Hinweise zur Durchführung

Der/die MH-Tutor:in hebt hervor, dass ein Großteil der Kommunikation unbewusst passiert. Ebenfalls können Emotionen, Wahrnehmungen und der Wille sehr unterschiedlich formuliert werden. Nicht immer ist der Ausdruck von Emotionen bei uns gleich. Je nach Geschlecht, Alter oder auch Kultur haben wir gleiche oder auch unterschiedliche Wege, unseren Emotionen Ausdruck zu verleihen. Aber auch unsere Erfahrungen können dazu beitragen, dass wir auf Situationen unterschiedlich reagieren und diese unterschiedlich ausdrücken.

Oftmals sind die Emotionen, die sich offensichtlich zeigen, auch nur die Spitze des Eisberges. Die Hintergründe bzw. Ursachen für unsere Emotionen sind häufig nicht ersichtlich bzw. liegen für den/die Betrachter:in im Verborgenen (unterhalb der Wasseroberfläche). Daher ist es wichtig, dass wir die Reaktionen anderer nicht persönlich nehmen. Durch das Ansprechen auf mögliche Belastungen kann es passieren, dass wir Reaktionen hervorrufen, die durch vergangene Erfahrungen geprägt sind (siehe hierzu das Eisbergmodell von Freud).

zornig	verliebt	einsam
gelangweilt	müde	glücklich
gestresst	hungrig	traurig
ängstlich	aufgeregt	mutig
stark	sich Sorgen machen	kraftlos

Einheit 2: Körpersprache wahrnehmen

Ziele: Die Jugendlichen sind für nonverbale Kommunikation sensibilisiert und wissen, dass Körpersprache wichtig ist. Die Jugendlichen verstehen, wie die eigene Körpersprache auf andere wirken kann. Sie lernen, ihre eigene Körpersprache für aktives Zuhören bewusst einzusetzen.

Zeit: 13 Minuten

Methodentyp: Rollenspiel

Setting: Gesamtgruppe

Material: Arbeitsblatt „Beobachtung zum Rollenspiel“ (siehe Arbeitsbuch)



Kurz- beschreibung

In einer schauspielerischen Darstellung zeigen die MH-Tutor:in und Co-Tutor:in auf, wie verschiedene Arten des Zuhörens auf den/die Erzählende:n wirken, welche Bedeutung Körpersprache für das aktive Zuhören hat und wie diese den Gesprächsverlauf beeinflusst.

Durchführung

1. MH-Tutor:in und Co-Tutor:in stellen (setzen) sich vor die Klasse (Stuhlkreis) und erklären, dass die Teilnehmenden das Folgende genau zu beobachten und aufmerksam zu verfolgen haben.
2. Die Teilnehmenden erhalten für die Beobachtung ein Arbeitsblatt, auf dem zentrale Fragestellungen zur Beobachtung vorhanden sind.
3. Eine:r der MH-Tutor:innen hat die Rolle des/der Erzählenden und der andere die Rolle des/der Zuhörenden.
4. Der/die Erzählende berichtet von einer erlebnisreichen Situation, die ihn/sie besonders gefreut/bestürzt hat.
5. Der/die Zuhörer:in hört das eine Mal sehr aufmerksam zu und beim anderen Mal ist er/sie total abgelenkt/desinteressiert oder benimmt sich sogar abwertend.
6. Wichtig: gerne stark übertreiben und die Haltung provokativ ausleben.

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gesehen?
- Wann war der/die Zuhörer:in aufmerksam, wann nicht? Woran hat man das erkannt?
- Was glaubt ihr, wie sich der/die Erzähler:in dabei gefühlt hat?

Einheit 3: Zuhören mit voller Aufmerksamkeit

Ziele: Wahrnehmen von aufmerksamem und nicht aufmerksamem Zuhören. Sensibilisierung für andere Personen.

Zeit: 12 Minuten

Methodentyp: Gesprächsübung

Setting: Kleingruppen

Material: Kärtchen mit Emotionen



Kurzbeschreibung

In einer interaktiven Gesprächsübung lernen die Teilnehmenden zu verstehen, wie sich die verschiedenen Arten des Zuhörens auswirken können und welche zentrale Bedeutung das aktive Zuhören für den/die Erzähler:in hat. Die Unterschiede des Zuhörens werden gemeinsam reflektiert und hilfreiche Kriterien des aufmerksamen Zuhörens herausgearbeitet.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden bilden 2er-Gruppen. Jede Gruppe führt nacheinander zwei Gesprächsrunden, jeder übernimmt dabei einmal die Rolle als Erzählende:r und als Zuhörende:r.
2. Der/die Zuhörer:in einer jeden 2er-Gruppe zieht ein Kärtchen, auf dem steht, wie er/sie zuhören soll (aufmerksam, gelangweilt, Gespräch auf sich lenken etc.). Der Inhalt des Kärtchens bleibt vor dem/der Erzähler:in verborgen.
3. Der/die Erzähler:in fängt an, seine/ihre Geschichte zu erzählen (ca. 2,5 Minuten).
4. Der/die Zuhörer:in verhält sich entsprechend seiner/ihrer Rollenkarte.
5. Anschließend wechseln die Teilnehmenden die Rollen, sodass beide Teilnehmenden einmal als Zuhörer:in und einmal als Erzähler:in aktiv waren.
6. Bei einer ungeraden Gruppenzahl können Teilnehmende zusätzlich die Rolle des/der Beobachter:in einnehmen. Diese haben die Aufgabe, das Gespräch genau zu beobachten (Zuhören und Wahrnehmen der Körpersprache) und zu überlegen, welche Art des Zuhörens der/die Zuhörer:in umsetzt. Der/die Beobachter:in merkt sich hilfreiche Gesten und Sätze.

7. Der/die MH-Tutor:innen reflektieren gemeinsam mit den Teilnehmenden ihre Gespräche und was sie dabei wahrgenommen und beobachtet haben.

Reflexionsfragen

- Was löst die Körperhaltung für Emotionen und Wahrnehmungen bei den Erzählenden aus?
- Wie fühlt es sich an, nicht richtig gehört zu werden?
- Was war hilfreich beim Zuhören? Was nicht?

(Quelle: Diese Methode ist eine leicht modifizierte Variante der Übung aus dem Training Manual von UNICEF et al. 2021: 2.: 105)



Einheit 4: Schlüsselkomponenten des aktiven Zuhörens

Ziele: Vermittlung von Schlüsselkomponenten des aktiven Zuhörens. Sicherheit im Umgang mit Gesprächen. Sensibilisierung des/der Zuhörer:in gegenüber anderen Personen.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Input

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: Plakat mit den Schlüsselkomponenten, Bildkarten zu den Schlüsselkomponenten



Kurz- beschreibung

Anhand der bisher genannten Kriterien aus der vorherigen Einheit sammelt der/die MH-Tutor:in die wesentlichen Schlüsselkomponenten des aktiven Zuhörens gemeinsam mit den Teilnehmenden und bespricht diese mit ihnen.

Durchführung

1. Aufbauend auf der vorherigen Einheit werden nachfolgend die Schlüsselkomponenten des aktiven Zuhörens besprochen.
2. Der/die MH-Tutor:in sammelt gemeinsam mit den Teilnehmenden, welche Schlüsselkomponenten es für ein aktives Zuhören geben könnte.
3. Die Ergebnisse werden auf einem Plakat festgehalten. Die Teilnehmenden finden die Schlüsselkomponenten auch in ihrem Arbeitsbuch.
Alternativ kann nach jeder passenden Nennung die entsprechende Schlüsselkomponente aufgedeckt werden.
 - **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 einmal zurückhalten
 - **Rückmeldung geben:** Fasse das Gehörte in eigenen Worten zusammen oder wiederhole dieses, um Missverständnisse zu vermeiden.

- **Blickkontakt:** dein 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.

**Hinweis für die
Durchführung**

Als Ergänzung können zu der Nennung der Kriterien des aufmerksamen Zuhörens entsprechende Bildkarten in die Mitte des Stuhlkreises gelegt werden.

Einheit 5: Das Zuhör-Protokoll

Ziele: Einüben des aufmerksamen Zuhörens, Anwenden der Schlüsselkomponenten des aktiven Zuhörens. Die Jugendlichen wissen, wie sie durch aktives Zuhören eine unterstützende Atmosphäre schaffen und für andere ein achtsamer Ansprechpartner sind.

Zeit: 15 Minuten

Methodentyp: Rollenspiel, Gesprächsübung

Setting: Stuhlkreis, Gesamtgruppe

Material: Kärtchen mit alltäglichen Situationen (z. B. „Ein Freund erzählt, dass er Stress in der Schule hat“ oder „Jemand wirkt traurig, will aber nicht darüber reden“)



Kurz- beschreibung

In einem Rollenspiel zweier Teilnehmenden werden die erlernten Schlüsselkomponenten nochmals geübt und vertieft. Gemeinsam wird besprochen, warum aktives Zuhören für die Psychische Gesundheit wichtig ist und wie dies zu einem Wohlbefinden beitragen kann.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in bittet zwei Teilnehmende, eine Gesprächssituation vor der Gesamtgruppe darzustellen, um das bisher Gehörte und Gelernte zu üben.
2. Die beiden Teilnehmenden einigen sich, wer von ihnen der Zuhörende und wer der Erzählende ist.
3. Der Erzählende zieht ein Kärtchen mit einer alltäglichen Situation.
4. Beide Teilnehmenden stellen die Situation als Rollenspiel nach. Der/die Zuhörende verwendet die Schlüsselkomponenten des aktiven Zuhörens (Einheit 4) und achtet auf die Körpersprache. Der Rest der Gruppe wird gebeten zuzuschauen und zu beobachten.
5. Der/die Erzählende gibt Feedback: Hat er sich gehört gefühlt? Was hätte der/die Zuhörende anders machen können, um noch besser zuzuhören? Durch was hat sich der/die Erzählende gehört gefühlt? Die Zuschauer:innen dürfen ergänzen: Was ist ihnen aufgefallen?
6. Nachdem die Teilnehmenden gelernt haben, wie sie einem/einer Mitschüler:in aufmerksam zuhören, wird nochmals gemeinsam betrachtet, warum das aktive Zuhören insbesondere im Umgang mit Mentaler Gesundheit von Bedeutung ist.

Reflexionsfragen

- Warum ist es so wichtig, anderen zuzuhören, wenn sie über ihre Probleme sprechen? Tragt die Ergebnisse in euer Arbeitsbuch.
- Wie kann Zuhören mentale Gesundheit stärken?
- Wie fühlt ihr euch, wenn jemand wirklich zuhört?
- Wie kann ich andere durch Zuhören unterstützen? Tragt die Ergebnisse in euer Arbeitsbuch.

Hinweis für die Durchführung

Die Antworten können entweder auf Moderationskarten oder auf einem Plakat gesammelt werden.

Ein wichtiges Ergebnis aus dieser Diskussion sollte es sein, dass das richtige Zuhören für den/die Erzähler:in einen großen Unterschied macht. Er/sie fühlt sich gesehen und verstanden.



Einheit 6: Gesprächsleitfaden

Ziel: Wiederholung der bisherigen Einheiten. Die Teilnehmenden bekommen einen Gesprächsleitfaden an die Hand und gewinnen an Sicherheit in der Kontaktaufnahme zu anderen Peers. Sie kennen die einzelnen Schritte eines Peer-Gesprächs und wissen, was sie tun können.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Input

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: Gesprächsleitfaden (siehe Arbeitsbuch)



Kurz- beschreibung

Gemeinsam werden ein Gesprächsleitfaden sowie weitere Gesprächstipps mit den Teilnehmenden besprochen. Der Gesprächsleitfaden kann durch Ideen und Tipps der Teilnehmenden ergänzt werden.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in bittet die Teilnehmenden, in ihrem Arbeitsbuch den Gesprächsleitfaden aufzuschlagen.
2. Gemeinsam werden die einzelnen Schritte des Leitfadens besprochen. Hierbei können die bisherigen Ergebnisse aus den vorherigen Einheiten wiederholt werden.
3. Der/die MH-Tutor:in klärt ab, ob alle Teilnehmenden die einzelnen Schritte verstanden haben. Die Erklärungen können durch lebensweltnahe Beispiele unterstützt werden.
4. Mit den Teilnehmenden können noch ergänzende Gesprächstipps oder weitere Ideen gesammelt werden.

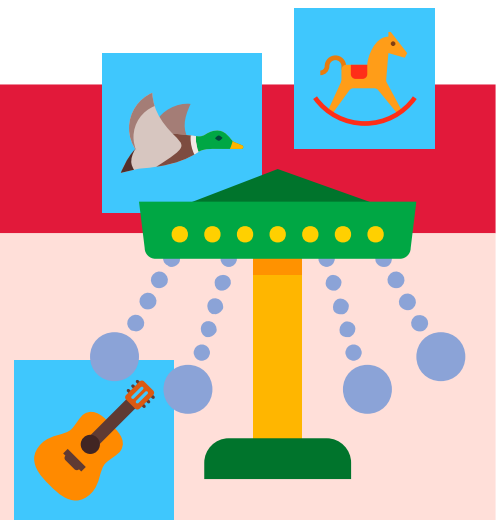
Einheit 7: Was hat mich zum Schwingen gebracht?

Ziele: Gemeinsames Reflektieren. Teilnehmende verbalisieren, was sie mitgenommen haben.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Feedback, Abschlussrunde

Setting: Gesamtgruppe, Stehkreis



Durchführung

1. In die Mitte des Raumes werden verschiedene Bilder des „Schwingers“ (z. B. ein (Newton-)Pendel, eine Gitarrenseite, ein Vogel, der mit den Flügeln schlägt, ein schaukelndes Kind) ausgelegt.
2. Die Teilnehmenden werden gebeten, sich ein Bild auszusuchen, welches ihrer Meinung nach am ehesten auf sie zutrifft.
3. Nachdem alle sich ein Bild ausgesucht haben, werden die Teilnehmenden gebeten, kurz zu erklären, warum sie sich dieses Bild ausgesucht haben und was sie am heutigen Tag zum Schwingen gebracht hat.
4. Der/die MH-Tutor:in schließt die Feedbackrunde ab und verabschiedet die Teilnehmenden.

MODUL 5

ICH UND DIE SOZIALEN MEDIEN



MODUL 5

ICH UND DIE SOZIALEN MEDIEN

Die Nutzung von Sozialen Medien, deren Auswirkungen und die damit verbundenen Gefahren stehen im Fokus dieses Moduls. Themen wie Cybermobbing, Algorithmen und Privatsphäre werden hier genauer betrachtet und besprochen. Die Teilnehmenden lernen ihr Verhalten in Bezug auf Soziale Netzwerke zu reflektieren und gehen miteinander in den Austausch und in Diskussion. Das Modul 5 „Ich und die sozialen Medien“ ist auf 2 Schulstunden (à 45 Minuten) ausgelegt.



Leitfragen:

- Was ist Cybermobbing und was kann ich dagegen tun? Wie kann ich mich schützen?
- Was ist ein Algorithmus und wie funktioniert er?
- Wie nutze ich Soziale Medien in einer sicheren und ausgewogenen Weise?
- Wie kann ich meine eigene Privatsphäre im Umgang mit Sozialen Medien wahren?
- Wie ist es mir möglich, meinen Konsum von Sozialen Medien zu reflektieren und meine Freizeit anderweitig zu gestalten?
- Welche Auswirkungen hat die Nutzung von Sozialen Medien auf die mentale Gesundheit?
- Wie kann ich Soziale Medien positiv für mich nutzen?
- Welche unterstützenden Online-Angebote gibt es bei psychischen Belastungen/Problemen?



Ziele:

- Vermittlung von Fähigkeiten und Kenntnissen zur positiven Nutzung von Sozialen Medien
- Befähigung zum kritischen Umgang mit Sozialen Medien
- Verständnis und Aufklärung über Risiken
- Reflexion des eigenen Umgangs mit Social Media

Begrüßung und Ankommen

Zeit: 5 Minuten

Einheit 1: Social-Media-Bingo

Ziele: Die Teilnehmenden kennen ihre Gewohnheiten auf Social Media und kommen darüber ins Gespräch.

Zeit: ca. 15 Minuten

Methodentyp: Spiel

Setting: freie Bewegung im Raum, Gesamtgruppe

Material: Bingo-Karten, Stifte



Kurz- beschreibung

Durch das Spielen des „Social-Media-Bingo“ lernen die Teilnehmenden den Umgang anderer mit Sozialen Medien kennen. Anhand von vorgefertigten Aussagen befragen sich die Teilnehmenden gegenseitig, erweitern ihr Wissen. Sie werden in das Themenfeld eingeführt und für kritische Themen sensibilisiert.

Durchführung

1. Alle Teilnehmenden erhalten eine Bingo-Karte.
2. Der/die MH-Tutor:in erklärt die Regeln des Spiels.
3. Die Teilnehmenden laufen frei durch den Raum und gehen auf andere Teilnehmende zu. Aufgabe ist es, sich ein Aussagefeld der Bingo-Karte auszusuchen und das Gegenüber zu befragen, ob die Aussage zutreffend ist oder nicht. Wenn der/die Teilnehmende der Aussage auf der Bingo-Karte zustimmt, darf jenes Feld durch den/die Befragte:n durchgestrichen oder unterschrieben werden.
4. Sobald bei einer:m Teilnehmenden eine komplette Reihe, Spalte oder Diagonale der Felder durchgestrichen bzw. unterschrieben wurde, ist ihm/ihr ein Bingo gelungen. Er/sie ruft nun „Bingo“ und das Spiel ist beendet.
5. Zum Abschluss kommen alle Teilnehmenden zu einem Kreis zusammen und reflektieren das Erlebte.

Reflexionsfragen

- Welche Aussagen kamen häufig vor?
- Welche Aussagen waren überraschend?
- Gab es Aussagen, die keiner bejahen konnte?

Pädagogische Hinweise zur Durchführung

- Alternative: Die Teilnehmenden sollen möglichst viele durchgestrichene/ unterschriebene Felder sammeln. Das Spiel ist dann beendet, sobald ein:e Teilnehmer:in alle Felder durchstreichen konnte.
- Falls es den Teilnehmenden nicht gelingt, ein Bingo zu bilden, kann das Spiel auch nach einer gewissen Zeit beendet werden.

Bingo-Karte

Ich habe mehr als zwei verschiedene Social Media Accounts	Ich war schon einmal traurig über Kommentare im Internet	Ich kenne meine tägliche Bildschirmzeit auf meinem Handy	Ich habe schon mal eine Nacht wegen Social Media nicht geschlafen	Ich habe schon mal ein Bild gelöscht, weil es zu wenig Likes bekommen hat
Ich nutze Social Media, um mich über aktuelle Themen zu informieren	Meine Eltern haben Zugriff auf meine Accounts oder überprüfen, was ich poste	Ich vergleiche mich mit anderen auf Social Media	Ich lese abends, anstatt auf Social Media unterwegs zu sein	Mir wurde schon mal gesagt, ich wäre zu viel auf Social Media
Ich poste mindestens einmal die Woche etwas	Auf meinem Handy sind mehr als 4 verschiedene Soziale Medien	Ich habe durch Social Media neue Freundschaften geschlossen	Ich habe noch nie einen gemeinsamen Kommentar verfasst	Ich akzeptiere nur Abo-Anfragen von Leuten, die ich auch kenne
Auf meinem Instagram-Account habe ich mehr als 4 Bilder gepostet	Ich habe schon mal ein Video bei TikTok gepostet	Ich habe schon einmal jemanden auf Social Media blockiert	Ich habe schon mal mehr als 3 Tage auf Social Media verzichtet	Ich benutze Social Media täglich
Manchmal schlafe ich zu spät, da ich noch auf Social Media war	Ich fühle mich gestresst, wenn ich keine Benachrichtigung habe	Ich wurde schon von Fremden Leuten auf Social Media angeschrieben	Ich checke mehr als 10-mal am Tag meine Sozialen Medien	Ich verfolge mindestens eine/n Youtuber:in/ Influencer:in aktiv

Einheit 2: Cybermobbing-Brainstorming

Ziele: Die Teilnehmenden werden an das Thema herangeführt und können ihren bereits vorhandenen Wissensfundus durch den der anderen erweitern. Sie lernen, wie Cybermobbing die psychische Gesundheit beeinflusst und welche Auswirkungen dies auf die Betroffenen haben kann.

Zeit: 25 Minuten

Methodentyp: Brainstorming

Setting: Einzelarbeit und im Plenum

Material: Moderationskarten, Klebeband, Stifte, Plakat/Pinnwand



Kurz- beschreibung

Die Einheit „Cybermobbing-Brainstorming“ stellt einen interaktiven Einstieg in das Thema Cybermobbing dar. Durch das Besprechen eines Videoausschnittes werden die Teilnehmenden in das Thema eingeführt sowie für dessen Wichtigkeit und Gefahren sensibilisiert.

Durchführung

1. Möglicher Einstieg ins Thema mit Film (6:31 Min.): Childnet (2008): Film „Let’s Fight It Together“ (Deutscher Untertitel), [online] <https://www.youtube.com/watch?v=hYrDbGzZVUQ>
2. Die Teilnehmenden bekommen jeweils 2 bis 3 Moderationskarten.
3. Auf diesen Karten notieren die Teilnehmenden Begriffe, die ihnen zum Thema Cybermobbing einfallen.
4. Der/die MH-Tutor:in schreibt auf ein Plakat/Tafel den Begriff „Cybermobbing“.
5. Nach 5 Minuten wird die Einzelarbeit beendet und die Karten werden an der Tafel/Plakat/Pinnwand rund um den Begriff „Cybermobbing“ befestigt.
6. Dadurch ergibt sich eine umfassende Mindmap zu dem Thema Cybermobbing.
7. Anschließend sammeln die Teilnehmenden für sich Ideen, was bei/gegen Cybermobbing getan werden kann und schreiben diese wieder auf Karten.
8. Nach 5 Minuten wird die Einzelarbeit beendet und die Karten werden an der Tafel/Plakat/Pinnwand rund um die erste Mindmap oder den Satz „Was tun bei Cybermobbing?“ befestigt.

Reflexionsfragen

- Hattet ihr schon mal mit Cybermobbing zu tun?
- Welche der Handlungsmöglichkeiten sind eurer Meinung nach am besten geeignet? Notiert euch drei eurer wichtigsten Handlungsstrategien in eurem Arbeitsbuch.
- Welchen Tipp würdet ihr jemanden, der online gemobbt wird, geben?

Pädagogische Hinweise zur Durchführung

Sollten die Teilnehmenden sich bei Sammeln der Handlungsmöglichkeiten schwertun, kann der/die MH-Tutor:in folgende Anregungen nutzen:

- Als Betroffene:r: Blockieren, Melden, Beweise sichern (Screenshots), auf Plattform melden oder zur Polizei bringen, Hilfe holen (Freund:innen, Eltern, Lehrer:innen oder andere Vertrauenspersonen, Online-Plattformen)
- Als Außenstehende:r: dem/der Betroffenen zur Seite stehen, Haltung zeigen, Unterstützung anbieten, Zuhören, gemeinsam Erwachsene ansprechen (Eltern, Lehrkräfte usw.), Bilder/Videos/Inhalte nicht weiterleiten (nicht mitmachen), Konfrontieren, Erwachsene informieren, Missbrauch melden.

Unterstützungsangebote

Zusätzlich kann der/die MH-Tutor:in die Teilnehmenden über Plattformen und Apps wie Klicksafe oder Juuuport informieren (alternativ kann dies auch im Rahmen der Erstellung der Hilfenetzwerkkarte in Modul 6 erfolgen):

- Medienanstalt Rheinland-Pfalz/klicksafe; LAG WfbM Berlin e. V.: Cyber-Mobbing Leichte Hilfe App, [online] <https://www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-leichte-hilfe-app#>
- Juuuport e. V.: Hilfe bei Cybermobbing & anderen Online-Problemen, [online] <https://www.juuuport.de/>
- Norddeutscher Rundfunk (NDR) (2022): Einfach, erklärt: Filmen und fotografieren – was ist erlaubt?, [online] <https://www.ndr.de/ratgeber/medienkompetenz/Handyfilmen-Medien-Medienkompetenz,handyfilmen106.html>
Landesanstalt für Medien NRW/ZEBRA: Hallo, wir sind ZEBRA, Website für Kinder und Jugendliche zum Thema Cybermobbing und Cybergrooming, inkl. Meldemöglichkeit für Cybergrooming, [online] <https://www.fragzebra.de/>
- Der/die MH-Tutor:in sollte beachten, dass das Thema Cybermobbing, potenzielle Opfer von Cybermobbing triggern kann.
- Der/die MH-Tutor:in ergänzt ggf. die gesammelten Begriffe der Teilnehmenden.
- Cybermobbing ist eine Form von psychischer Gewalt und kann zu schweren mentalen und körperlichen Belastungen bei Betroffenen führen. Hierbei ist es wichtig, auf mögliche Hilfsangebote zu verweisen.

- Mögliche Formen von Cybermobbing können sein: Schikane (wiederholtes Senden von beleidigenden, verletzenden Nachrichten), Verleumdung (Online-Verbreitung von Gerüchten und Lügen), Bloßstellen (Online-Preisgabe vertraulicher Informationen über das Opfer), Ausschluss/ Ignoranz (bewusster Ausschluss einer Person von sozialen Aktivitäten oder aus Chats/Gruppen) (Quelle: Juuuport e. V.)



Link zum Film:
Let's Fight
It Together



Link zur App:
Klicksafe



Link zur Webseite:
Juuuport



Link zum
NDR-Ratgeber:
Medienkompetenz



Link zum Thema:
Cybermobbing

Einheit 3: Algorithmen – Wie TikTok und Co. dafür sorgen, dass wir online bleiben

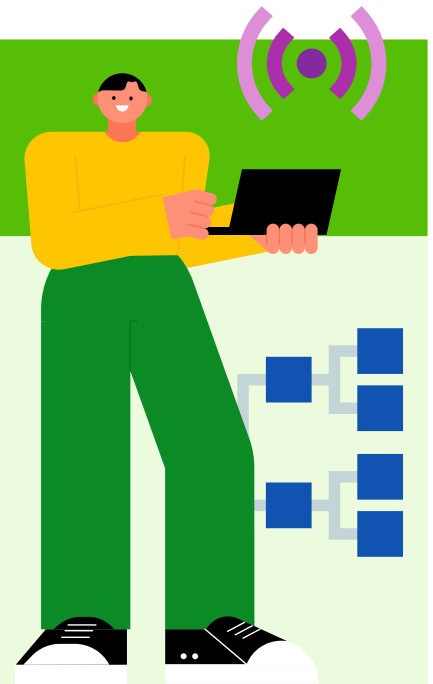
Ziele: Die Schüler:innen hinterfragen kritisch den Einsatz von Algorithmen in den Sozialen Medien. Sie verinnerlichen die Funktionsweise und verstehen, dass sie selbst Einfluss auf den Algorithmus nehmen können.

Zeit: 20 Minuten

Methodentyp: Diskussion

Setting: Gesamtgruppe

Material: Videolink, Laptop, Beamer, evt. Moderationskarten/ Plakat und Stifte für die Ergebnissicherung



Kurz- beschreibung

Anhand eines Videoausschnittes werden die Teilnehmenden in das Thema „Algorithmen“ eingeführt und für das Thema sensibilisiert. Durch das gemeinsame Besprechen lernen die Teilnehmenden die Funktionsweise von Algorithmen und wissen, worauf sie achten müssen.

Durchführung

1. Kurze Einführung durch den/die MH-Tutor:in: „Wir alle haben tagtäglich mit Algorithmen zu tun und diese beeinflussen auch unser Nutzerverhalten. Wie das genau funktioniert, seht ihr in dem nachfolgenden Video“: [Wie wirken Algorithmen? Unterrichtsmaterial für die Schule | NDR.de – Ratgeber – Medienkompetenz](#) (2:15 Min.) (Quelle: NDR)
2. Gemeinsam werden nun die Inhalte aus dem Video besprochen. Der/die MH-Tutor:in sammelt/bespricht/reflektiert gemeinsam mit den Teilnehmenden, welche Arten von Algorithmen es gibt, wie diese funktionieren und welche Ziele sowie Absichten hinter den Algorithmen stehen.

Reflexionsfragen

- Kennt ihr das Phänomen, dass euch bei der Nutzung von Social Media immer wieder ähnliche Themen und Filme vorgeschlagen werden?
- Was ist euch dabei aufgefallen?
- Wie könnt ihr mit eigenen Worten erklären, was ein Algorithmus ist bzw. macht?
- Was ist das Hilfreiche und was ist das Gefährliche an diesen Algorithmen? (Zusammenfassen, s. o.)

**Pädagogische
Hinweise zur
Durchführung**

- Was könnt ihr tun, um den Algorithmus zu lenken? (Den Algorithmus lenken: Jede/r kann selbst den Algorithmus lenken, indem er/sie achtsam die Inhalte auswählt, nicht alles anschaut, was vorgeschlagen wird, sparsam mit Likes umgeht und schlechte Vorschläge einfach wegschrollt.)
 - Welche möglichen Vorteile bringt die Nutzung von Algorithmen?
 - Welche Nachteile können durch Algorithmen entstehen?
-
- Ein Algorithmus ist eine (definierte/programmierte) Abfolge von Befehlen/Schritten, um das Userverhalten zu beobachten (welche Themen wählt jemand häufig aus, welche Seiten werden lange angeschaut, welche Likes gegeben oder welche Videos werden geteilt usw.). Dadurch wird zu jeder Person ein Profil des gesamten Verhaltens im Web erstellt.
 - Transparente Algorithmen: Gebrauchsanweisungen, Rezepte, Spielregeln
 - Undurchsichtige Algorithmen: Suchmaschinen (Google, Bing, Ecosia usw.), alle Sozialen Netzwerke (TikTok, Instagram etc.). Warum undurchsichtig? Da wir nicht genau wissen, welche Parameter, Schritte und Informationen sie über uns sammeln und für ihre Berechnungen nutzen.
 - Social Media: Ein Algorithmus will das Verhalten eines Users analysieren und lenken. Ziel ist, Nutzer:innen möglichst lange auf einer Plattform zu halten und ihnen ähnliche Themen anzubieten, egal ob es fröhliche und positive oder düstere und belastende Inhalte sind.
 - Algorithmen haben auch Vorteile, zum Beispiel werden hauptsächlich Inhalte angezeigt, die die/den User interessieren. Du sparst Zeit und bekommst Inspirationen und Ideen zu den Themen, die zu dir passen. Interessierst du dich für mentale Gesundheit, werden dir viele verschiedene Inhalte zu diesem Themenbereich angezeigt.
 - Algorithmen haben aber auch Nachteile, die sogar gefährlich für die (mentale) Gesundheit werden können. Durch die gefilterten Inhalte wird dir nicht mehr angezeigt, was nicht deiner Meinung oder deinen Interessen entspricht, du bleibst in deiner „Bubble“. Ein Austausch mit anderen zu unterschiedlichen Ideen, Meinungen und Interessen ist so fast ausgeschlossen. Außerdem passt sich der Algorithmus an, sobald du negative Inhalte angeklickt hast. Negative Stimmung kann so verstärkt werden. Dieser Sog kann vor allem für Menschen mit psychischen Problemen oder Erkrankungen (Magersucht, Depression, Selbstverletzung, Liebeskummer) gefährlich werden, da sie aus der Negativspirale nur schwer oder gar nicht herauskommen. Das Ziel der sozialen Netzwerke ist es nicht, diesen Menschen zu helfen, sondern dass sie möglichst lange auf der Plattform online sind. Es besteht eine Suchtgefahr.



Link zum Video:
Wie wirken
Algorithmen?

(Quelle: NDR: Wie wirken Algorithmen?)

Einheit 4: Soziale-Medien-Ampel

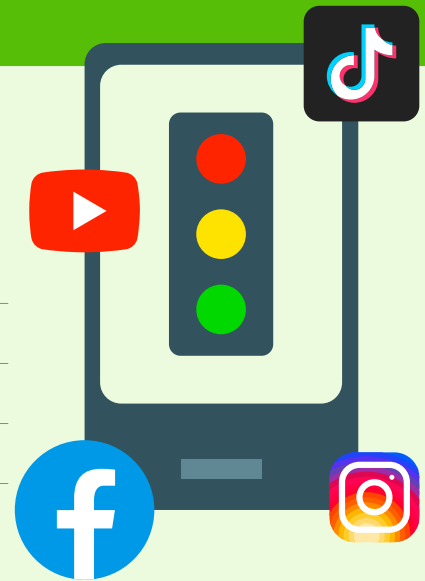
Ziele: Die Teilnehmenden erkennen und reflektieren Do's and Don't's im Umgang mit Sozialen Medien. Sie erlangen Handlungssicherheit in der Nutzung von Sozialen Medien und wissen, wie man Soziale Medien für sich positiv nutzt und welche Verhaltensweisen vermieden werden sollten.

Zeit: 20 Minuten

Methodentyp: Reflexion

Setting: Stuhlkreis, Gesamtgruppe

Material: Grüne und rote Klebezettel, Stifte, Plakat mit einer aufgemalten Ampel



Kurz- beschreibung

In Kleingruppen erarbeiten die Teilnehmenden sowohl die nützlichen als auch die negativen Verhaltensweisen der Anwender:innen im Umgang mit Sozialen Medien. Die erarbeiteten Ergebnisse sollen den Teilnehmenden als ein Ampelsystem in ihrem Nutzer:innenverhalten dienen.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden werden in zwei Kleingruppen aufgeteilt. Eine Gruppe bekommt grüne und die andere Gruppe rote Klebezettel. Um in Ruhe arbeiten zu können, können sich die Kleingruppen im Raum verteilen.
2. Die Kleingruppe mit den grünen Karten sammelt nun positive Verhaltensweisen im Umgang mit Sozialen Medien (Do's – Was sollte man im Umgang mit den Sozialen Medien machen? Bzw. wie sollte man Soziale Medien positiv nutzen?). Die andere Kleingruppe mit den roten Karten überlegt sich negative Verhaltensweisen im Umgang mit Sozialen Medien (Don't's – Was darf man in der Nutzung von Sozialen Medien nicht machen? Welche Verhaltensweisen sind schädlich?) und halten diese ebenfalls auf ihren Klebezetteln fest.
3. Nach ca. 10 Minuten kommen die Teilnehmenden im Plenum zusammen. Die Gruppen stellen ihre gesammelten Ergebnisse vor. Ggf. können durch die anderen Teilnehmenden und den/die MH-Tutor:in weitere Ergänzungen vorgenommen werden.
4. Die vorgestellten Ergebnisse werden auf ein Plakat geklebt und in Form einer aufgemalten Ampel angeordnet. Die Teilnehmenden notieren sich die Do's und Don't's in ihrem Arbeitsbuch.

5. Falls am Ende noch Zeit ist, kann der/die MH-Tutor:innen jeden Teilnehmenden dazu auffordern, aus jeder Kategorie die für ihn/sie wichtigste positive wie auch negative Verhaltensweise auszusuchen und zu beschreiben, weshalb er/sie diese gewählt hat.

Reflexionsfragen

- Welchen Einfluss/Macht haben Soziale Netzwerke auf uns?
- Was kann ich tun, um Soziale Medien für mich positiv zu nutzen?
- Welche Risiken/Möglichkeiten bieten uns Soziale Netzwerke?

Beispiele Risiken

- Die rasend schnelle Verbreitung von Inhalten
- Ständige Erreichbarkeit
- Niedrigere Hemmschwelle durch die Anonymität des Internets

**Beispiele
Möglichkeiten**

- Miteinander ohne viel Aufwand und auch über Entfernungen im Kontakt bleiben zu können
- Positive Inhalte teilen
- Sich kurz absprechen zu können, wann jemand Zeit hat oder wann und wo ein Treffen möglich ist.

(Quelle: LWL-Koordinationsstelle Sucht, 2017)

Einheit 5: Emoji-Feedback

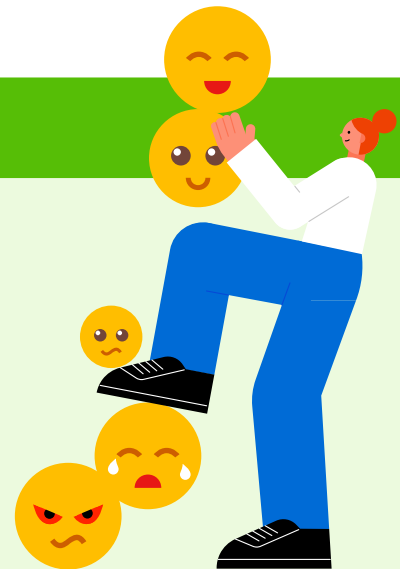
Ziel: Die Teilnehmenden äußern ihre aktuelle Stimmung. Es wird dafür Sorge getragen, dass alle gut aus dem Training gehen können.

Zeit: 5 Minuten

Methodentyp: Feedback, Abschlussrunde

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: Bilder von Emojis



Kurz- beschreibung

Die Teilnehmenden zeigen anhand ausgewählter Emojis, wie sie sich aktuell fühlen und reflektieren dadurch ihr aktuelles Empfinden.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in teilt verschiedene Emojis aus.
2. Die Teilnehmenden werden gebeten, sich ein Emoji auszusuchen, das am besten zu seinem/ihrer aktuellen Befinden passt.
3. Der/die MH-Tutor:in bittet die Teilnehmenden der Reihe nach, sein/ihr Emoji zu zeigen und zu benennen, warum dieses ausgewählt wurde.
4. Der/die MH-Tutor:in beendet das Feedback und verabschiedet die Teilnehmenden.

MODUL 6

HANDELN – WAS GIBT MIR HALT?



MODUL 6

HANDELN – WAS GIBT MIR HALT?

Handlungssicherheit und Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit zu entwickeln, steht im Vordergrund dieses Moduls. Mittels verschiedener Methoden werden sichere und als unsicher erlebte Orte im Sozialraum der Jugendlichen herausgearbeitet sowie eine Karte über das Hilfenetzwerk erstellt. Dies erfolgt in Form einer Online-Recherche sowie durch eine Sozialraumbegehung. Darüber hinaus erlernen die MH-Peers, wie Peers an dieses Hilfenetzwerk angebunden werden bzw. wann und wie sie betroffene Jugendliche niedrigschwellig an verantwortliche, vertrauenswürdige Erwachsene verweisen. Modul 6 ist mit einer Dauer von 180 Minuten, also 4 Schulstunden à 45 Minuten, das größte Modul.



Leitfragen:

- Wo und warum fühle ich mich in meiner Schule und meinem Sozialraum sicher/unsicher?
- Self Care/M-Powerment: Welche Dinge tun mir gut? Was kann ich tun, um mich selbst zu stärken? Was sind meine Kraftquellen?
- Welche Hilfenetzwerke/-angebote kenne ich?
- Welche herausfordernden Situationen im Kontakt mit meinen Peers können auf mich zukommen? Wie kann ich damit umgehen?
- Wie vermittele ich einen Peer an verantwortliche Personen im Hilfenetzwerk weiter?



Ziele:

- Herausarbeiten von sicheren/unsicheren Orten
- Erarbeitung einer Hilfenetzwerk-Landkarte für die Peers
- Die Jugendlichen wissen, an wen sie sich wenden können, welche Kraftorte sie haben und über welche Ressourcen sie verfügen
- Umgang mit Risiken und herausfordernden Situationen

Begrüßung und Ankommen

Zeit: 5 Minuten

Einheit 1: Wo finde ich Hilfe? – Erstellung einer Hilfenetzwerk- Landkarte

Ziele: Die Teilnehmenden erkennen ihre Kraftquellen, ermitteln Hilfsangebote im sozialen Umfeld und visualisieren diese. Sie erstellen eine Übersicht über professionelle Hilfesysteme und deren Unterstützungsangebote, die in der jeweiligen Schule und im Sozialraum vorhanden sind. Indem die Teilnehmenden neue Hilfsstrukturen kennenlernen und Verhaltensstrategien erlernen, werden sie in ihren Handlungsmöglichkeiten gestärkt.

Zeit: 30 Minuten Recherche von Kraftquellen und Hilfesystemen vor Ort mit Visualisierung auf der Landkarte, 15 Minuten Reflexion der Ergebnisse im Plenum

Methodentyp: Recherchearbeit, Mindmapping

Setting: Kleingruppenarbeit, Gesamtgruppe

Material: Große Karte des Umfelds/Stadtviertels der Schule, Klebezettel und Stifte, Recherchematerial (z. B. Internetzugang, Handys, örtliche Zeitungen, Flyer)



Kurz- beschreibung

Anhand eines großen Stadtplans oder einer Landkarte von ihrem Sozialraum entdecken die Teilnehmenden, welche individuellen Kraftquellen und Hilfsangebote in ihrer Umgebung vorhanden sind und an wen sie sich wenden können. Gemeinsam besprechen sie, welche Orte oder auch Angebote es gibt, die ihnen guttun und die sie in einer belastenden Situation aufsuchen können. Durch das Aufkleben auf dem Stadtplan wird das Hilfenetzwerk der Teilnehmenden visualisiert und für sie festgehalten.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden recherchieren gemeinsam Ansprechpersonen bzw. Anlaufstellen in ihrer Schule und in der weiteren Umgebung, die Unterstützung bieten (z. B. Ansprechpartner:innen an der Schule, Anlaufstellen im Ort wie Sportvereine, Jugendzentren, Beratungsstellen, Ärzt:innen, Therapeut:innen usw.) und notieren diese einzeln auf Klebezetteln.
2. Des Weiteren bekommen die Teilnehmenden die Aufgabe, auch Kraftquellen, d. h. Orte und Handlungen, zu sammeln, die ihnen guttun und sie stärken.

3. Die Zettel werden auf einer großen Karte des Stadtviertels bzw. der Region um die Schule herum angeordnet.
4. Zusätzlich wird im Plenum gemeinsam eine Liste mit Kontaktadressen, die landes- oder bundesweit per Chat, Telefon oder E-Mail erreichbar sind, erarbeitet (Beispiele auf [SOS-Mental Health-Website](#)). Hierbei können auch die Ergebnisse aus Modul 5 (z. B. Kontaktadressen bei Cybermobbing, Hilfe-Websites) mit aufgegriffen werden.
5. In Kleingruppen wird ergänzend recherchiert, welche Hilfe die unterschiedlichen Anlaufstellen konkret bieten. So können bspw. die verschiedenen Anlaufstellen an die einzelnen Kleingruppen aufgeteilt und von diesen nachrecherchiert werden.
6. Die Ergebnisse werden auf der Karte ergänzt. Die Karte kann anschließend abfotografiert und in das Arbeitsbuch eingeklebt werden.
7. Die Einheit wird mit einer kurzen Reflexionsrunde abgeschlossen.

Reflexionsfragen

- Welche Menschen und Orte bieten dir Sicherheit oder Unterstützung in deinem Umfeld? Notiert euch eure wichtigsten Orte und Personen in eurem Arbeitsbuch.
- Warst du überrascht von der Vielzahl an Angeboten, die in deiner Umgebung existieren?
- Gibt es Anlaufstellen/Hilfsangebote, die du wichtig fändest – die aber fehlen?

Pädagogische Hinweise zur Durchführung

- Sorgen Sie dafür, dass die Kleingruppen gemischt sind, um die unterschiedlichen Erfahrungen und Kenntnisse der Teilnehmenden optimal zu nutzen.
- Erklären Sie im Vorfeld den Unterschied zwischen formellen und informellen Unterstützungssystemen, um das Verständnis für verschiedene Hilfsangebote zu fördern.
- Führen Sie die Gruppe durch den Reflexionsprozess, indem Sie die Teilnehmenden ermutigen, persönliche Erfahrungen mit den Orten zu teilen.
- Bei der Vorstellung der Ergebnisse sollte jede Kleingruppe die Bedeutung des Ortes für die Zielgruppe (Schüler:innen) herausstellen.

Einheit 2: Foto-Entdeckungsreise

Ziele: Die Teilnehmenden erkunden ihr Schulgebäude und -gelände. Sie identifizieren sowohl sichere als auch unsichere Orte. Sie lernen kennen, welche Ort/Anlaufstellen in der Schule sie unterstützen können. Durch die Identifikation von unsicheren Orten können Veränderungen und Anpassungen im Schulsystem vorgenommen werden. Die Schule und Schulgelände werden zu einem sicheren Ort für alle Schüler:innen.

Zeit: 45 Minuten

Methodentyp: Erkundungsreise

Setting: Kleingruppen, draußen

Material: Handys, Drucker, Landkarte aus Einheit 1, Klebeband/Kleber, evt. Schere



Kurz- beschreibung

Die Teilnehmenden erkunden mittels ihres Smartphones ihre Schule und ihr Schulgelände. Sie reflektieren durch das gemeinsame Fotografieren, welche Orte für sie sicher und welche für sie unsicher sind. Die Ergebnisse werden festgehalten und für die nachfolgende Einheit ausgedruckt.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden werden in 3er- bis 4er-Kleingruppen aufgeteilt. Der/die MH-Tutor:in erklärt den Teilnehmenden ihre Aufgabe (ca. 10 Minuten).
2. Die Teilnehmenden bekommen die Aufgabe, mit ihrem Handy die Schule und das Schulgebäude zu erkunden. Sie sollen mit ihren Handys alle Orte/Anlaufstellen fotografieren, die sie zum einen als sicher und zum anderen als unsicher wahrnehmen (ca. 30 Minuten).
3. Die Teilnehmenden kommen zur Gesamtgruppe zurück. Der/die MH-Tutor:in klärt ab, wie die Teilnehmenden mit der Aufgabe zurechtgekommen sind und ob sie einige Fotos von entsprechenden Orten/Anlaufstellen machen konnten.
4. Die Teilnehmenden werden gebeten, ihre Fotos an den/die MH-Tutor:in zu verschicken, damit diese für die nächste Einheit ausgedruckt werden können. Evt. kann hierfür auch ein mobiler Drucker für Handys verwendet werden.

Einheit 3: Unsere Schule als sicherer Ort

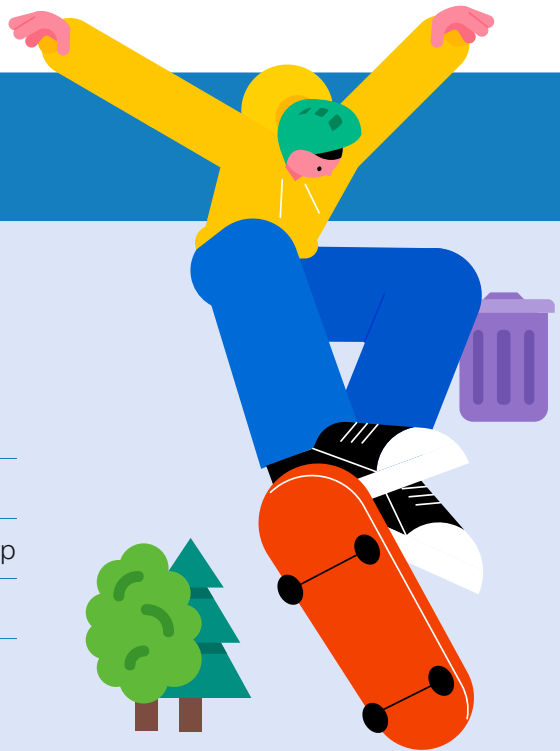
Ziele: Entwicklung von Handlungsempfehlungen für die Schulleitung, um das Schulsystem zu einem sicheren Ort zu gestalten. Die Teilnehmenden kennen innerhalb ihres Schulgeländes sichere Orte und Anlaufstellen.

Zeit: 40 Minuten

Methodentyp: Collagentechnik, kreativer Workshop

Setting: Gesamtgruppe

Material: Plakate, Ausdrücke der Fotos aus Einheit 2, Scheren, Kleber/Klebeband, Stifte, Landkarte aus Einheit 1



Kurz- beschreibung

Mittels einer Collage zeigen die Teilnehmenden auf, welche Orte in und um die Schule herum für sie als sicher und welche für sie als unsicher gelten. Gemeinsam mit den/der MH-Tutor:in können diese Ergebnisse mit der Schulleitung besprochen und aufgegriffen werden.

Durchführung

1. Gemeinsam mit dem/der MH-Tutor:in gestalten die Teilnehmenden kreativ (mit ihren Fotoaufnahmen von sicheren und unsicheren Orten/ Anlaufstellen, Skizzen, Bemerkungen) eine Collage (ca. 20 Minuten).
2. Die Teilnehmenden überlegen gemeinsam, wie sie ihre Materialien anordnen und wie sie die sicheren und unsicheren Orte darstellen.
3. Zusammen mit dem/der MH-Tutor:in entwickeln die Teilnehmenden aus der Collage Handlungsempfehlungen für die Schulgemeinschaft: Was brauchen wir, um uns sicher zu fühlen? (ca. 10 Minuten).
4. Überlegt wird, in welchem Rahmen Collage und Empfehlungen an die Schulgemeinschaft übergeben werden.
5. Der/die MH-Tutor:in schließt diese Einheit mit einer kurzen Reflexionsrunde ab (ca. 10 Minuten).

Reflexionsfragen

- Habt ihr mit dem Ergebnis gerechnet (was sind Kraftquellen, sichere/ unsichere Orte)?
- Als spontanes Blitzlicht: Was sind Ideen, wie an der Schule damit weitergearbeitet werden kann?

**Hinweis für die
Durchführung**

- Die Recherche- und Collagezeit kann kürzer gestaltet werden; bei einem Spaziergang durch die Schule können dann ergänzend sichere Orte oder Kraftquellen gesucht werden.
- Alternativ oder ergänzend zum Workshop kann eine Exkursion zu ausgewählten Orten/Anlaufstellen in der näheren Umgebung stattfinden, um diese persönlich kennenzulernen.

(Quelle: Die Methoden der Einheiten 1 bis 3 sind modifizierte Varianten der Übungen aus dem Training Manual von UNICEF et al. 2021: 2.: 41 ff.)

Einheit 4: Hilfsstrategien entwickeln

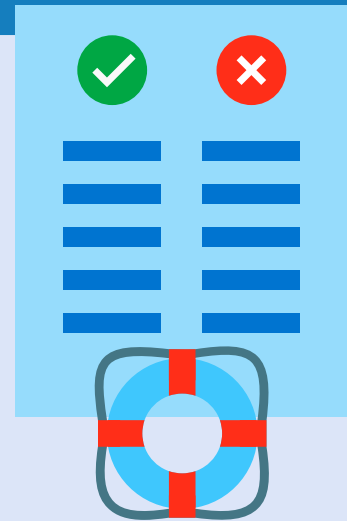
Ziele: Die Teilnehmenden haben Ideen, wie sie belasteten Peers Hilfestellung geben können. Sie kennen die Grenzen ihres Auftrages, wissen, wo sie (sich) Hilfe holen bzw. wann und an wen sie Peers weitervermitteln können. Sie kennen die Do's & Don't's der Krisenbewältigung.

Zeit: 40 Minuten

Methodentyp: Fallarbeit

Setting: Gesamtgruppe

Material: Blätter DIN A4, Plakate und Stifte, Checkliste „Was tun im Notfall“ (siehe Arbeitsbuch)



Kurz- beschreibung

Die Teilnehmenden erarbeiten Handlungsoptionen für krisenhafte Situationen. Sie erlangen mehr Handlungssicherheit darin, wie sie in solchen Situationen vorgehen und an wen sie sich wenden können.

Durchführung

1. Auftrag an die Teilnehmenden: Erinnere dich an eine konkrete Situation, in der jemand in deinem Umfeld traurig oder unglücklich war bzw. Hilfe gebraucht hätte und du nicht wusstest, wie du reagieren solltest. Notiere diese Situation auf ein Blatt (5 Minuten).
2. Jede:r der Teilnehmenden stellt das Beispiel der Gesamtgruppe vor (5 Minuten).
3. Je nach Gruppengröße werden mehrere Kleingruppen à 3 bis 4 Personen gebildet, die sich aus den vorgestellten Situationen jeweils ein Beispiel aussuchen.
4. Als Einleitung der Kleingruppenarbeit stellt die/der MH-Tutor:in die Checkliste „Was tun im Notfall“ (siehe Arbeitsbuch) vor und erläutert anhand eines Beispiels die darauf abgestimmten, möglichen Handlungsoptionen (5 Minuten).
5. Die Kleingruppen überlegen nun zu ihrem jeweiligen Beispiel die erforderlichen Handlungsschritte und notieren diese auf dem Flipchart (10 Minuten).
6. Zum Abschluss dieser Einheit stellen die Kleingruppen sich gegenseitig ihre Handlungsabläufe vor (10 Minuten).
7. Der/die MH-Tutor:in fasst nochmals zusammen, wie sie in Krisensituationen gut für sich und andere sorgen können und wie sie andere Peers gut an das professionelle Hilfenetzwerk abgegeben können (5 Minuten).

Reflexionsfragen

- Welche erarbeiteten Optionen und Strategien sind für dich besonders hilfreich?
- Was sind für dich die ersten drei Schritte, wenn du im Kontakt mit einer hilfesuchenden Person bist? Tragt die Ergebnisse in euer Arbeitsbuch.
- Wie kannst du einen hilfesuchenden Peer gut an eine Fachkraft oder Fachstelle abgeben?
- Welche Stellen/Personen fallen dir hierzu ein?

Einheit 5: Stimmungsbild

Ziel: Die Teilnehmenden äußern ihre aktuelle Stimmung. Es wird dafür Sorge getragen, dass alle gut aus dem Training gehen können.

Zeit: 5 Minuten

Methodentyp: Feedback, Abschlussrunde

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: keines



Kurz- beschreibung

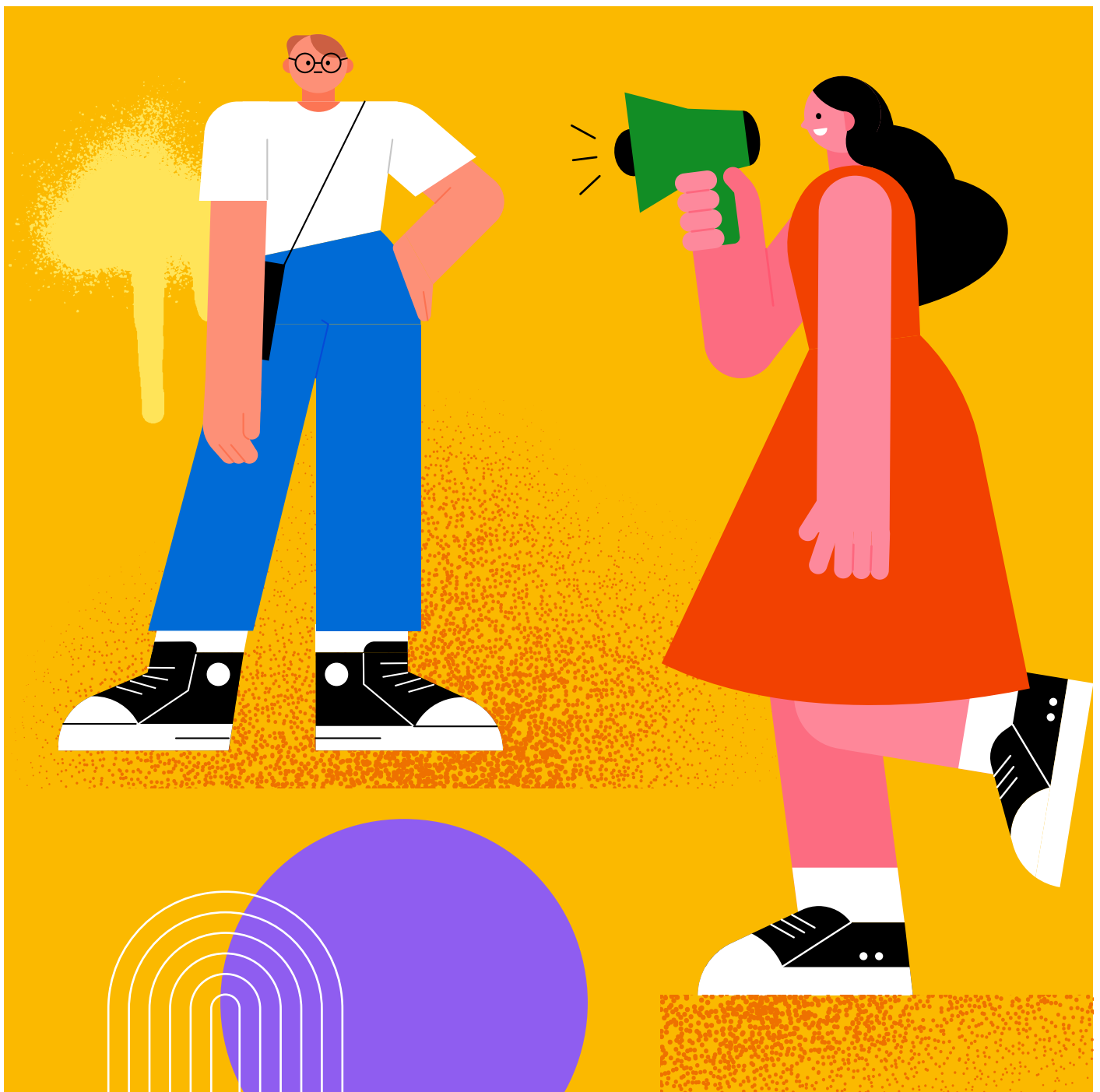
Anhand des Anzeigens mit dem Daumen zeigen die Teilnehmenden auf, wie es ihnen geht und wie sie das Training fanden.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in bittet die Teilnehmenden, ein kurzes Feedback zu ihrer aktuellen Stimmung wiederzugeben:
 - Daumen hoch: Mir geht's gut
 - Daumen waagrecht: Mir geht's mittelmäßig
 - Daumen nach unten: Mir geht's nicht gut
2. Der/die MH-Tutor:in zählt bis drei und alle Teilnehmenden zeigen gleichzeitig ihre Stimmungslage anhand ihres Daumens.
3. Der/die MH-Tutor:in fragt diejenigen, die den Daumen waagrecht oder nach unten gezeigt haben, was sie brauchen, damit sie gut aus dem Training gehen können.
4. Abschließend gibt der/die MH-Tutor:in sein/ihr Feedback und verabschiedet die Gruppe.

MODUL 7

DAS BLEIBT BEI MIR / DAS GEBE ICH WEITER



MODUL 7

DAS BLEIBT BEI MIR / DAS GEBE ICH WEITER

Verhandlungen um Vertraulichkeit stehen im Mittelpunkt von Modul 7. Der Umgang mit Informationen, die Teilnehmende in das Training einbringen, wurde bereits im ersten Modul bearbeitet und gerahmt. Nun geht es um die Informationen, die die MH-Peers im Rahmen ihrer Gespräche mit Mitschüler:innen erhalten. Ausgelotet werden Grenzen zwischen Vertrauen und Gefährdung. Welche Informationen können sie für sich behalten und mit welchen müssen sie sich zwingend an die MH-Tutor:innen wenden? Wie kann dies an die betroffenen Mitschüler:innen kommuniziert werden, die um Geheimhaltung bitten? Für die Bearbeitung dieses Moduls sind zwei Schulstunden bzw. 90 Minuten vorgesehen.



Leitfragen:

- Was bleibt bei mir?
- Was gebe ich weiter? Was muss ich weitergeben und warum?
- Was ist Vertraulichkeit?
- Wie kommunizieren wir untereinander?
- Wie gehe ich mit dem Spannungsfeld um, Grenzen anderer zu achten und dabei eigene Grenzen wahren zu können?
- Wie gehe ich mit vertraulichen Informationen um?
- Wo liegen die Grenzen? Wann muss ich das Hilfenetzwerk einschalten?



Ziele:

- Erarbeitung einer Vertraulichkeitserklärung/Schweigepflichtserklärung/Kodex
- Die Teilnehmenden verstehen, wann sie Informationen weitergeben müssen und warum.

Begrüßung und Ankommen

Zeit: 5 Minuten

Einheit 1: Stille Post

Ziele: Spielerische Einführung ins Thema Vertraulichkeit. Die Teilnehmenden lernen, dass sich der Inhalt von Aussagen verändern kann, wenn er weitergegeben wird. Gerüchte und falsche Aussagen können entstehen, wenn eine Information über viele Personen hinweg weitergegeben wird.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Spiel

Setting: Stehkreis

Material: keines, ggf. vorbereiteter Satz



Kurz- beschreibung

Anhand des Spiels „Stille Post“ wird den Teilnehmenden vermittelt, wie sich Gerüchte oder Geheimnisse verbreiten und welche Auswirkungen dies auf die Sender:in haben kann. Der/die MH-Tutor:in führt die Teilnehmenden in das Thema der Vertraulichkeit ein.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden stellen sich in einem Kreis oder einer Reihe auf.
2. Ein/e Teilnehmende:r oder der/die MH-Tutor:in überlegt sich einen Satz.
3. MH-Tutor:in oder Teilnehmer:in flüstern diesen Satz der ihr nebenstehenden Person ins Ohr, sodass niemand sonst den Satz hört.
4. Der Satz wird immer an die nächste Person weitergeflüstert, bis alle Teilnehmenden die Nachricht gehört haben.
5. Es wird weitergeflüstert, was verstanden wurde, Nachfragen oder Wiederholen ist nicht erlaubt.
6. Die letzte Person, der der Satz zugeflüstert wurde, sagt dann laut, was sie verstanden hat.
7. Anschließend wird der ursprüngliche Satz gesagt.
8. Reflexionsfragen: Was habt ihr festgestellt? War das der gleiche Satz oder hat sich dieser verändert? Was ist passiert, als ihr versucht habt, den Satz weiterzuflüstern?
9. Der/die MH-Tutor:in weist darauf hin, dass es sich bei der geflüsterten Weitergabe eines Satzes ähnlich wie bei der Entstehung von Gerüchten verhält. Diese werden von einer Person gehört und von ihr in ihrem eigenen konkreten Kontext von Vorerfahrungen, Prägungen und

Interpretationen weitergegeben. Das kann den reinen Informationsgehalt deutlich verändern. Daher ist es so zentral, auf Vertraulichkeit, Transparenz zu achten, bei Unsicherheit nachzufragen und Informationen über eine andere Person nicht unreflektiert weiterzugeben.

**Pädagogische
Hinweise zur
Durchführung**

- Der geflüsterte Satz sollte positiv sein und niemanden in der Gruppe direkt betreffen.
- Sollte der geflüsterte Satz sich nicht von dem ursprünglich gedachten Satz unterscheiden, kann der/die MH-Tutor:in entscheiden, ob er/sie an dieser Stelle eine weitere Runde durchlaufen lässt oder theoretisch erklärt, was Sinn und Ziel dieser Übungseinheit sind.
- Überleiten zur nächsten Übung zur Reflexion der eigenen Haltung, zur Bedeutung und Relevanz von Vertraulichkeit.

(Quelle: Diese Methode stammt aus dem Training Manual von UNICEF et al. 2021: 2.: 126 f.)

Einheit 2: Vier Ecken

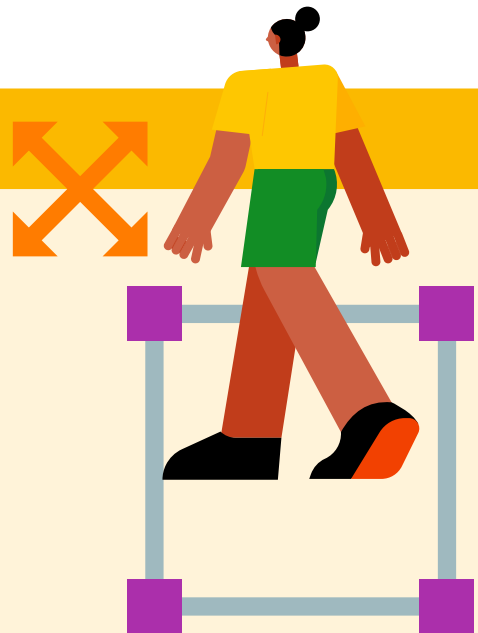
Ziele: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Meinungen und Haltungen zum Thema Vertraulichkeit in Peer-Beratungssituationen und entwickeln ein tieferes Verständnis dafür, warum Vertraulichkeit wichtig ist.

Zeit: 35 Minuten

Methodentyp: Bewegungsspiel, Diskussion

Setting: Gesamtgruppe

Material: Auswahl und Vorbereitung der Fragen und Antworten



Kurz- beschreibung

Durch ein kurzes Bewegungsspiel ordnen sich die Teilnehmenden einer Aussage zur Vertraulichkeit zu. Sie gehen gemeinsam in Diskussion miteinander und arbeiten heraus, was Vertraulichkeit für sie bedeutet.

Durchführung

1. In den vier Ecken des Raumes werden verschiedenen Aussagen zum Thema Vertraulichkeit aufgehängt.
2. Die Aussagen werden von dem/der MH-Tutor:in laut vorgelesen.
3. Der/die MH-Tutor:in gibt den Teilnehmenden nun die Aufgabe, sich für eine Aussage zu entscheiden und sich dann in die entsprechende Ecke des Raumes zu stellen.
4. Der/die MH-Tutor:in spielt mit seinem/ihrer Handy Musik ab. Solange die Musik spielt, haben die Teilnehmenden Zeit, sich für eine Aussage zu entscheiden. Wird die Musik von dem/der MH-Tutor:in gestoppt, müssen sich die Teilnehmenden schnell zu der Aussage stellen, der sie am meisten zustimmen.
5. Der/die MH-Tutor:in fragt die Teilnehmenden, warum er/sie sich gerade zu dieser Aussage gestellt hat. Was hat ihn/sie daran am meisten angesprochen?
6. Der/die MH-Tutor:in fragt in die Runde, wie es die anderen sehen und ob diese hierzu noch etwas ergänzen möchten.

Pädagogische Hinweise zur Durchführung

- Es ist wichtig, nach jeder Fragerunde Raum für einen offenen Austausch zu geben, damit alle ihre Sichtweisen darlegen können. Vertraulichkeit und ethisches Handeln in der Peer-Beratung sind sensible Themen, daher sollte die Diskussion in einem sicheren und respektvollen Umfeld stattfinden.

- Die angeführten Fragen sind als Auswahl zu verstehen, je nachdem, wie lange die Besprechung der Fragen dauert und wie viel Zeit für die Umsetzung des Moduls geplant ist, können unterschiedlich viele Fragen bearbeitet werden.

Reflexionsfragen

- Welche neuen Einsichten habt ihr gewonnen?
- Was hat sich an eurer Meinung zum Thema Vertraulichkeit geändert?
- Welche Herausforderungen seht ihr in der Rolle als MH-Peer?

Ideenpool **Fragerunden**

Fragerunde 1: Was bedeutet Vertraulichkeit?

Zentrale Frage: „Warum ist es wichtig, Informationen vertraulich zu behandeln?“

Aussagen in den Ecken:

1. „Vertraulichkeit ist wichtig, weil sie Menschen hilft, sich sicher zu fühlen.“
2. „Es ist egal, ob etwas vertraulich bleibt, solange es den Betroffenen hilft.“
3. „Vertraulichkeit sollte nur dann gewahrt werden, wenn keine Gefahr besteht.“
4. „Man sollte keine Geheimnisse bewahren, wenn es um wichtige Dinge geht.“

Diskussion: Die Teilnehmenden diskutieren, warum sie der gewählten Aussage zustimmen und in welche Situationen des aktiven Zuhörens und Handelns Vertraulichkeit besonders wichtig ist.

Fragerunde 2: Grenzen der Vertraulichkeit

Zentrale Frage: „Wann muss ich die Vertraulichkeit brechen?“

Aussagen in den Ecken:

1. „Niemals. Vertraulichkeit ist das Wichtigste, egal, was passiert.“
2. „Nur wenn jemand ernsthaft in körperlicher Gefahr ist (z. B. Selbstverletzung, Gewalt, Ankündigung von Suizid).“
3. „Wenn ich die Information nicht richtig einschätzen kann, unsicher bin, ob sie jemanden gefährden kann, muss ich sie weitergeben.“
4. „Man kann Vertraulichkeit brechen, wenn man denkt, dass es die beste Lösung ist.“

Diskussion: Die Teilnehmenden reflektieren, wann es ethisch vertretbar oder notwendig ist, Informationen weiterzugeben und welche Folgen das haben könnte.

Fragerunde 3: Vertrauen in die Rolle als Peer

Zentrale Frage: „Was tun, wenn jemand dir etwas anvertraut, du aber unsicher bist, wie du helfen kannst?“

Aussagen in den Ecken:

1. „Ich sollte die Vertraulichkeit wahren und keine weiteren Schritte unternehmen.“
2. „Ich würde mit einer Lehrperson oder einer Vertrauensperson sprechen.“
3. „Ich sollte der Person sagen, dass ich nicht helfen kann und er/sie jemand anderen fragen sollte.“
4. „Ich würde versuchen, das Problem allein zu lösen, ohne die Vertraulichkeit zu verletzen.“

Diskussion: Die Teilnehmenden tauschen sich darüber aus, wie sie in solchen Situationen handeln würden und welche Rolle Vertraulichkeit und Vertrauen dabei spielen.

Fragerunde 4: Peer-Unterstützung und Verantwortung

Zentrale Frage: „Wie viel Verantwortung hat ein MH-Peer für das, was ihm/ihr anvertraut wird?“

Aussagen in den Ecken:

1. „Ich habe nur die Verantwortung zuzuhören, alles andere ist nicht meine Sache.“
2. „Ich trage eine große Verantwortung, weil ich die Person nicht im Stich lassen darf.“
3. „Es kommt darauf an, wie schwerwiegend das Problem ist. Verantwortung ist relativ.“
4. „Die Verantwortung liegt bei den Erwachsenen – ich bin nur eine Unterstützung.“

Diskussion: Hier diskutieren die Teilnehmenden, wie viel Verantwortung sie als MH-Peer tragen und welche Unterstützung sie von außen in Anspruch nehmen sollten.

Hinweis für die Durchführung

Bei der letzten Frage sollte darauf geachtet werden, dass am Ende für alle Teilnehmenden klar ist, dass sie Verantwortung abgeben dürfen und welche Verantwortung sie selbst tragen bzw. welche nicht. Der/die MH-Tutor:in betonen an dieser Stelle nochmals, dass die Verantwortlichkeit der MH-Peers darin liegt, die hilfesuchenden Personen schnellstmöglich an das Hilfenetzwerk anzubinden bzw. an eine Fachkraft/MH-Tutor:in anzubinden. Wiederholt wird, ob Ansprechwege bekannt sind.

**Alternative
Fragen für die
4 Ecken in
leichter Sprache
mit konkreten
Beispielen**

Fragerunde 1: Was bedeutet Vertraulichkeit?

Beispiel: Sarah erzählt dir, dass sie oft Angst hat und sich in der Schule nicht wohlfühlt. Sie sagt dir, dass sie nicht möchte, dass jemand anderes davon erfährt. Du fühlst dich geehrt, dass sie dir vertraut, aber du fragst dich, warum Vertraulichkeit so wichtig ist.

Mögliche Reaktionen:

1. **„Vertraulichkeit ist sehr wichtig, weil sie Sarah das Gefühl gibt, sicher zu sein.“** (Position: Vertraulichkeit wahren und Sicherheit der Person an erste Stelle setzen.)
2. **„Es ist nicht schlimm, wenn jemand anderes davon erfährt, solange Sarah dadurch Hilfe bekommt.“** (Position: Wichtigkeit von Hilfe über Vertraulichkeit stellen.)
3. **„Vertraulichkeit ist gut, aber wenn Sarah in Gefahr ist, sollte ich trotzdem jemandem Bescheid sagen.“** (Position: Vertraulichkeit wahren, solange keine Gefahr besteht.)
4. **„Ich würde Sarah ermutigen, mit jemandem zu sprechen, aber keine Geheimnisse bewahren, wenn es wichtig ist.“** (Position: Offenes Gespräch fördern, aber bei wichtigen Dingen keine Geheimnisse für sich behalten.)

Diskussionsfrage:

Welche dieser Reaktionen findest du richtig, und warum? Was wäre die beste Lösung für Sarah?

Fragerunde 2: Grenzen der Vertraulichkeit

Beispiel: Max erzählt dir, dass er überlegt, sich selbst zu verletzen, weil er sich sehr schlecht fühlt. Er sagt dir aber auch, dass du es niemandem erzählen sollst. Du weißt, dass er ernsthaft in Gefahr ist, und fragst dich, ob du einem Erwachsenen davon erzählen solltest.

Mögliche Reaktionen:

1. **„Ich würde niemandem etwas sagen. Vertraulichkeit ist das Wichtigste, egal, was passiert.“** (Position: Vertraulichkeit niemals brechen, unabhängig von der Situation.)
2. **„Wenn Max in Gefahr ist, würde ich es einem Lehrer oder einer Vertrauensperson erzählen.“** (Position: Vertraulichkeit brechen, wenn Gefahr besteht.)
3. **„Ich würde es jemandem erzählen, wenn ich denke, dass es Max oder anderen schaden könnte.“** (Position: Vertraulichkeit brechen, wenn es jemanden gefährdet.)

4. „Ich würde selbst entscheiden, ob es die beste Lösung ist, die Vertraulichkeit zu brechen.“ (Position: Vertraulichkeit brechen nach eigenem Ermessen, basierend auf der Situation.)

Diskussionsfrage: Wann würdest du Vertraulichkeit brechen? Wie kannst du entscheiden, ob Max' Sicherheit wichtiger ist als seine Bitte um Vertraulichkeit?

Fragerunde 3: Vertrauen in die Rolle als Peer

Beispiel: Lisa erzählt dir, dass sie sich in letzter Zeit sehr einsam fühlt und niemanden hat, mit dem sie sprechen kann. Sie fragt dich nach Rat, aber du weißt nicht genau, wie du ihr helfen kannst. Du fühlst dich überfordert und unsicher, ob du ihr wirklich helfen kannst.

Mögliche Reaktionen:

1. „Ich sollte die Vertraulichkeit wahren und keine weiteren Schritte unternehmen.“ (Position: Nichts tun, um Vertraulichkeit zu schützen, auch wenn du unsicher bist.)
2. „Ich würde mit einer Lehrperson oder einer Vertrauensperson sprechen, um Hilfe zu holen.“ (Position: Vertraulichkeit wahren, aber externe Hilfe suchen.)
3. „Ich sollte Lisa sagen, dass ich ihr nicht helfen kann und sie jemanden anderen fragen sollte.“ (Position: Ehrlichkeit über deine Unsicherheit und Weiterleitung an eine andere Person.)
4. „Ich würde versuchen, das Problem allein zu lösen, ohne die Vertraulichkeit zu verletzen.“ (Position: Versuch, selbst zu helfen, ohne das Vertrauen zu brechen.)

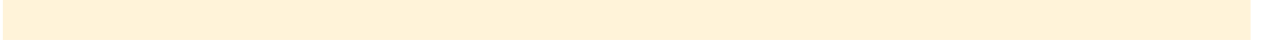
Diskussionsfrage: Was ist die beste Reaktion, wenn du nicht sicher bist, wie du helfen kannst? Würdest du lieber jemanden um Rat fragen oder alles selbst versuchen?

Fragerunde 4: Peer-Unterstützung und Verantwortung

Beispiel: Tom erzählt dir, dass er ständig Streit mit seinen Eltern hat und sich dadurch sehr gestresst fühlt. Du hörst ihm aufmerksam zu, aber du bist dir nicht sicher, wie viel Verantwortung du für seine Situation übernehmen solltest. Ist es deine Aufgabe, ihm zu helfen, oder sollten seine Eltern und Lehrer mehr Verantwortung übernehmen?

Mögliche Reaktionen:

1. „Ich habe nur die Verantwortung zuzuhören, alles andere ist nicht meine Sache.“ (Position: Nur zuhören, aber keine Verantwortung für das Problem übernehmen.)

2. **„Ich trage eine große Verantwortung, weil ich Tom nicht im Stich lassen darf.“** (Position: Große Verantwortung übernehmen, um Tom nicht allein zu lassen.)
 3. **„Es kommt darauf an, wie schlimm das Problem ist. Verantwortung ist relativ.“** (Position: Je nach Schwere des Problems unterschiedlich viel Verantwortung übernehmen.)
 4. **„Die Verantwortung liegt bei den Erwachsenen – ich bin nur eine Unterstützung.“** (Position: Erwachsene tragen die Hauptverantwortung, du bist da und das ist wichtig, du kannst zuhören und Hilfe vermitteln.)
- Diskussionsfrage:** Wie viel Verantwortung sollte ein MH-Peer übernehmen? Ist es okay, wenn Erwachsene mehr Verantwortung haben?
- 

Einheit 3: Vertraulichkeitsposter

Ziele: Die Teilnehmenden erarbeiten in Gruppen klare Richtlinien, wann und wie Vertraulichkeit gewahrt werden sollte.

Zeit: 30 Minuten

Methodentyp: Brainstorming, Mindmapping

Setting: Kleingruppen

Material: Plakate, Stifte



Kurz- beschreibung

In der Gesamtgruppe erarbeiten die Teilnehmenden gemeinsam, welche Kriterien für sie für Vertraulichkeit gelten und welche Grenzen diese auch haben kann. Gemeinsam wird ein Plakat entworfen, auf dem sie ihre Do's und Don't's visualisieren.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden werden in Kleingruppen von je 3 bis 4 Personen aufgeteilt.
2. Jede Gruppe sucht sich eine Frage aus den Themen zur Vertraulichkeit aus (s.u.).
3. Jede Gruppe erstellt für sich ein Plakat mit ihren Antworten zu der von ihr ausgewählten Frage/Thema zur Vertraulichkeit.
4. Die Kleingruppen präsentieren ihre Poster und erläutern ihre Sichtweisen.
5. Anschließend wird das Wissen durch den/die MH-Tutor:in zusammengetragen und zu einem Klassenposter zusammengefasst, das als Leitfaden für die MH-Peers dient. Die Ergebnisse können auch im Arbeitsbuch festgehalten werden.

Themen zur Vertraulichkeit können sein

- Was bedeutet Vertraulichkeit?
- Wann darf oder muss ich die Vertraulichkeit brechen/aufheben?
- Wie erkläre ich meinen Freunden, was Vertraulichkeit bedeutet?
- Was sind die Folgen, wenn man die Vertraulichkeit nicht beachtet?
- Wie weise ich darauf hin, dass manchmal bestimmte Informationen an ausgewählte Erwachsene weitergegeben werden müssen?

**Pädagogische
Hinweise zur
Durchführung**

Das erarbeitete Poster kann als Grundlage für einen Vertrag zum Umgang mit vertraulichen Themen genutzt werden. Der/die MH-Tutor:in erstellt auf Grundlage des Posters einen Vertrag, den zum Abschluss (Modul 9) alle Teilnehmenden bekommen und unterschreiben.

Als Alternative kann auch ein Poster erstellt werden, welches die Grundlagen zum Umgang mit anvertrauten Informationen beschreibt. Dieses kann ebenfalls von allen Teilnehmenden unterschrieben und beispielsweise im Gruppenraum aufgehängt werden.

Einheit 4: „Toffifee“-Methode

Ziele: Die Teilnehmenden reflektieren ihre Erlebnisse und Lerninhalte. Sie lernen zu benennen, was sie gut und was sie nicht so gut fanden. Die Teilnehmenden können gut aus dem Modul gehen.

Zeit: 5 Minuten

Methodentyp: Feedback, Abschlussrunde

Setting: Gesamtgruppe, Stuhl- oder Stehkreis

Material: evt. Toffifee-Packung



Kurz- beschreibung

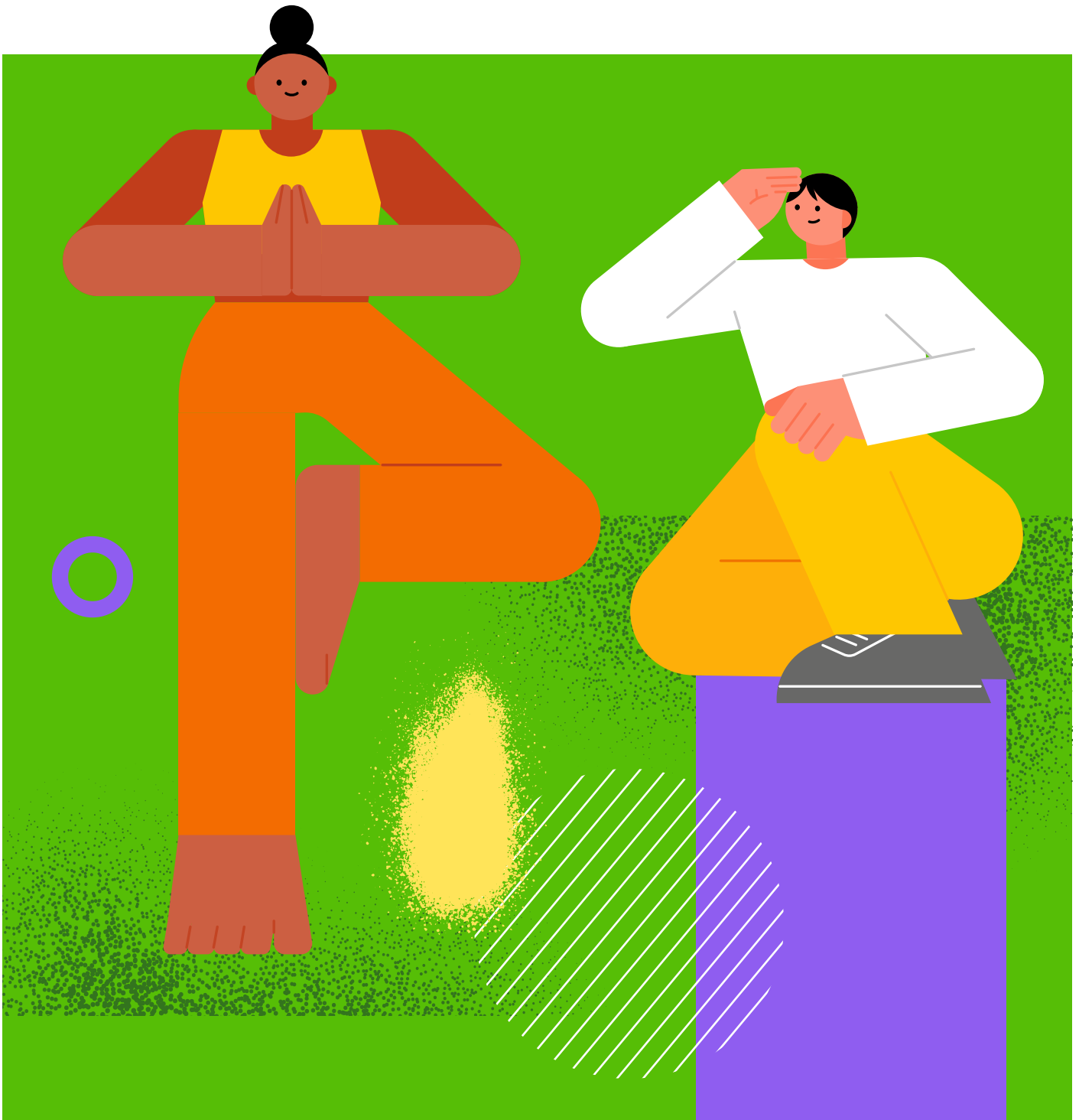
Anhand von Toffifees wird symbolisch auf die unterschiedlichen Ebenen eines Feedbacks hingewiesen. Durch die Benennungen „Die Nuss habe ich zu knacken“ oder „Das bleibt bei mir kleben“ werden die Teilnehmenden angeregt, sich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen und dieses in Worte zu fassen.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in legt eine Toffifee-Packung in die Mitte des Stuhlkreises.
2. Der/die MH-Tutor:in erklärt den Teilnehmenden, dass sie anhand der Toffifees das Modul 7: „Das bleibt bei mir / Das gebe ich weiter“ Revue passieren lassen.
 - Nuss: Die Nuss muss ich noch knacken.
 - Schokolade: Das war süß, wie Schokolade (Das fand ich toll).
 - Karamell: Das ist bei mir kleben geblieben.
3. Die Teilnehmenden bekommen die Aufgabe, zu diesen Aussagen je einen kurzen Satz zu formulieren.
4. Hat ein/e Teilnehmer:in sein/ihr Feedback abgegeben, darf er/sie sich ein Toffifee nehmen. Evt. ist es an dieser Stelle ratsam, auch für Alternativen (vegane Ernährung, Unverträglichkeiten) zu sorgen.
5. Der/die MH-Tutor:in schließt die Feedbackrunde ab und verabschiedet die Teilnehmenden.

MODUL 8

HINSCHAUEN, ZUHÖREN, HANDELN – SICHER WERDEN



MODUL 8

HINSCHAUEN, ZUHÖREN, HANDELN – SICHER WERDEN

In Modul 8 geht es um die Verknüpfung und Einübung der drei Prinzipien „Hinschauen – Zuhören – Handeln“. Die Teilnehmer:innen werden unterstützt, die Prinzipien einzuüben und zu verinnerlichen, um darüber Sicherheit in der Umsetzung zu gewinnen.



Leitfragen:

- Wie wende ich die drei Prinzipien konkret an?
- Wie sicher fühle ich mich bei der Umsetzung?
- Wobei brauche ich Unterstützung?
- Wann gebe ich meine Verantwortung ab?



Ziele:

- Verbindung der drei Prinzipien Hinschauen, Zuhören und Handeln
- Einübung der drei Prinzipien
- Gewinnung von Handlungssicherheit
- Reflexion der Aufgaben und Rolle als MH-Peer

Begrüßung und Ankommen

Zeit: 5 Minuten

Einheit 1: „So geht’s mir aktuell“

Ziele: Die Teilnehmenden reflektieren ihre aktuelle Befindlichkeit, finden Bilder/Worte dafür und teilen sich der Gruppe mit.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Befindlichkeitsrunde, Reflexion

Setting: Stuhlkreis, Gesamtgruppe

Material: Gefühls- oder Postkarten mit verschiedenen Abbildungen oder auch verschiedenen kleinen Gegenstände, z. B. Tuch/Decke, Uhr, Spiegel, Brille, Watte, Pflänzchen, Spielzeug, Würfel, Spielkarten, Puzzleteile, Buch, Kuscheltier, Stein, Spielauto/-flugzeug, Kerze, Schloss, Schlüssel usw.



Kurz- beschreibung

Die Teilnehmenden wählen einen Gegenstand/Symbol oder auch Postkarte aus, anhand derer sie beschreiben, wie es ihnen aktuell geht.

Durchführung

- 1. Einführung und Erklärung:** Die Gegenstände oder Gefühls- bzw. Postkarten sind Sinnbild für die eigene Befindlichkeit. Hierfür nutzen die Teilnehmenden ihre Assoziationen in Bezug auf die Gegenstände bzw. Bilder. Da sie in ihrer Rolle als MH-Peers mit verschiedenen Eindrücken konfrontiert sind und diese stets mit eigenen Vorstellungen verbinden, kann spielerisch gezeigt werden, dass jeder Mensch eine subjektive Wahrnehmung und persönliche Interpretation hat.
- 2.** Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis. In der Mitte sind verschiedene Gegenstände/Karten am Boden verteilt.
- 3.** Jede/r wird gebeten, sich einen Gegenstand/eine Karte auszusuchen, die sein/ihr aktuelles Befinden am ehesten widerspiegeln. Wenn mehrere Personen die gleiche Auswahl treffen, setzen sich diese zusammen.
- 4.** Alle erzählen nacheinander, wieso sie sich für den Gegenstand/die Karte entschieden haben und wofür diese/r mit Blick auf das eigene aktuelle Befinden steht. Die anderen Teilnehmenden hören zu, ohne zu bewerten oder zu kommentieren.

Einheit 2: „Was ist los?“

Ziele: Einüben der Prinzipien, die Gruppe anregen und miteinander im Rollenspiel Erfahrungen sammeln

Zeit: 45 Minuten

Methode: Rollenspiel

Setting: Kleingruppen und Gesamtgruppe

Material: Papierkärtchen mit Regieanweisungen für das Rollenspiel



Kurz- beschreibung

Die Teilnehmenden üben anhand eines Rollenspiels, wie sie die drei Prinzipien „Hinschauen – Zuhören – Handeln“ situationsgerecht umsetzen können. In zwei verschiedenen Durchgängen nehmen die Teilnehmenden zum einen die Rolle des MH-Peers und zum anderen eines/einer Betroffenen ein. Durch Situationskärtchen befassen sie sich mit einer herausfordernden Situation und lernen Strategien, um den/die Betroffene:n zu stärken.

Durchführung

1. Kurzer Input des/der Anleiter:in zu den drei Prinzipien „Hinschauen – Zuhören – Handeln“ als Erinnerung und Vertiefung. Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe sind die MH-Peers und die andere Gruppe sind die Betroffenen.
2. Die Gruppe der MH-Peers wird gebeten, kurz den Raum zu verlassen. Der/die MH-Tutor:in erklärt den MH-Peers draußen ihre Aufgabe.
3. Von der Gruppe der Betroffenen zieht jede/r Einzelne ein Situationskärtchen.
4. Die Betroffenen lesen sich in Ruhe ihr Kärtchen durch und überlegen, wie sie ihre Situation in einem Rollenspiel umsetzen wollen.
5. Die Gruppe der Betroffenen verteilt sich im Raum und spielt ihre Rolle.
6. Die MH-Peers werden wieder in den Raum gebeten.
7. Die MH-Peers haben nun die Aufgabe, sich eine hilfeschuchende Person auszusuchen und mit dieser in Kontakt zu treten. Die MH-Peers wenden hierbei die drei Prinzipien „Hinschauen – Zuhören – Handeln“ an.
8. Der/die MH-Tutor:in beendet das Rollenspiel nach ca. 5 Minuten und geht mit den Teilnehmenden in eine kurze Reflexionsrunde.
9. Anschließend werden die Rollen getauscht. Die Gruppe der MH-Peers spielt anschließend die Gruppe der Betroffenen und andersherum.
10. Die Gruppe der Betroffenen zieht wiederum je ein Situationskärtchen und die Gruppe der MH-Peers wird wieder hinausgebeten. Das Rollenspiel beginnt von vorne.

Reflexionsfragen

- Wie habe ich mich gefühlt in meiner Rolle als Betroffener bzw. als MH-Peer?
- Welches Verhalten des MH-Peer war für mich als Betroffene:r hilfreich?
- Was hätte ich mir anders gewünscht?

Pädagogische Hinweise zur Durchführung

- Der/die MH-Tutor:in steht währenddessen für die Paare (MH-Peer und Betroffene:r) als Unterstützung zur Verfügung. Er/sie kann jederzeit angesprochen und von den Teilnehmenden hinzugezogen werden.
- Die Teilnehmenden können jederzeit aus ihrer Rolle herausgehen oder das Rollenspiel beenden.
- Hinweis für Gruppen mit ungerader Teilnehmer:innenzahl: Es macht Sinn, darauf zu achten, dass jede/r Betroffene auch mit einem MH-Peer zusammenarbeiten kann. Wenn dies nicht umsetzbar ist, können Einzelne die Rolle eines:r Beobachter:in einnehmen. Der/die MH-Tutor:in stellt in der Reflexionsrunde auch dem/der Beobachter:in die Frage, wie er/sie die Situationen von außen wahrgenommen hat.
- Im Falle von mehr als 6 Teilnehmenden werden die Rollenkärtchen mehrfach vergeben. Es können auch eigene Fallbeispiele hinzugefügt werden.

(Quelle: Diese Methode ist eine leicht modifizierte Variante der Übung aus dem Training Manual von UNICEF et al. 2021: 2.: 144 ff.)

Vorlage Rollen-/ Situations- kärtchen

In der Rolle als MH-Peer:

Nimm Kontakt zu dem betroffenen Kind/Jugendlichen auf.

Hinschauen

Was nimmst du wahr (Körperhaltung, Gesichtsausdruck)?

Wie wirkt er/sie auf dich?

Zuhören

Wie heißt das Kind/der Jugendliche? Wie alt ist er/sie?

Frage nach, ob du ihm/ihr helfen kannst.

Lass dir erzählen, worum es geht.

Höre aktiv zu.

Finde heraus, ob er/sie weitere Hilfe braucht oder haben möchte.

Handeln

Ist es hilfreich oder erforderlich, dass ein Erwachsener hinzugezogen wird? Wer?

In der Rolle als Betroffene:r:

Tom/Sina ist 14 und in der 8. Klasse. • Früher war er/sie sehr aktiv und fröhlich. • Seit der drohenden Scheidung der Eltern kapselt er/sie sich ab. • Er/sie nimmt am Klassengeschehen nicht mehr teil, lehnt Einladungen von Freund:innen ab. • Er/sie wirkt lustlos und müde. • Um zu Hause dem ewigen Streit der Eltern zu entfliehen, surft er/sie viel im Internet, Social Media oder zockt bis spät in die Nacht.	Lisa/David ist 13 Jahre. • Sie/er war immer sportlich und freundlich, ging regelmäßig mit Freund:innen zum Sport. • Seit der Trennung von ihrem/seinem Freund:in vernachlässigt sie/er den Sport, ist genervt, gereizt und fängt schnell Streit an. • Sie/er wirkt unruhig, angespannt, kickt oftmals verärgert Steine weg, die auf dem Schulhof im Weg liegen oder macht Luftboxen. • Sie/er weiß gar nicht, mit wem sie/er darüber reden soll, weil die alleinerziehende Mutter wenig Zeit hat.
Ahmed/Nala ist 16. • Seit dem Tod des Großvaters vor vier Wochen ist er/sie sehr traurig, fast schon verzweifelt. Der Großvater war eine wichtige Vertrauensperson und hatte immer ein offenes Ohr für Ahmed/Nala. • Ihm/ihr ist in vielen Situationen schnell zum Weinen zumute, aber er/sie will das nicht zeigen. So verlassen und weinerlich hat er/sie sich noch nie im Leben gefühlt, und das ist ihm/ihr peinlich.	Sheila/Joshua ist 12. • Sie/er war immer ein eher ruhiges Mädchen/ruhiger Junge, aber seit einiger Zeit wirkt sie/er richtig verschlossen. • Seit ihr/sein Vater nochmal geheiratet hat und die Stiefmutter mit ihrer Tochter nun bei ihnen eingezogen ist, gibt es nur noch Stress in der Familie. • Der Vater ist wenig zu Hause, und von der Stiefmutter fühlt sie/er sich ungerecht behandelt. • Neulich hat sie/er sich absichtlich mit einer Glasscherbe in den Unterarm geritzt. Nun hat sie/er Angst, dass es jemand bemerkt und es zu Hause noch mehr Ärger gibt.

Kim/Ava ist 17.

- Er/sie war bislang ein/e gute/r Schüler:in, mit dem Wunsch Arzt/Ärztin zu werden.
- Seit er/sie durch den Familienumzug an die neue Schule gewechselt ist, sind die Noten schlechter geworden. Er/sie weiß selbst nicht, warum.
- Sogar das Reden fällt ihm/ihr schwer; am liebsten hüllt er/sie sich in Schweigen und antwortet auf Fragen nur noch einsilbig.
- Der Ehrgeiz und die Zuversicht sind verschwunden, Kim/Ava fühlt sich leer, niedergeschlagen, hoffnungslos. Die Frage, ob das Leben noch Sinn macht, geistert durch seinen/ihren Kopf.

Soraya/Kofi ist 15.

- Sie/er ist neuerdings ständig unruhig, selbst das Schlafen klappt nicht mehr, sie/er hat häufig starke Magenkrämpfe, oft auch Übelkeit.
- In der Jugendgruppe des Umweltschutzvereins hatte sie/er immer gute Laune, sprudelte vor Ideen für Kampagnen.
- Jetzt spürt sie/er kaum noch Zuversicht, stattdessen nur noch Sorgen um die Zukunft, hat schreckliche Bilder im Kopf. Vor Kurzem konnte sie/er kaum noch atmen.
- Im Freundeskreis machen sich manche mittlerweile lustig darüber: Sie/er spinne doch nur und solle endlich damit aufhören.

Einheit 3: Meine Rolle als MH-Peer

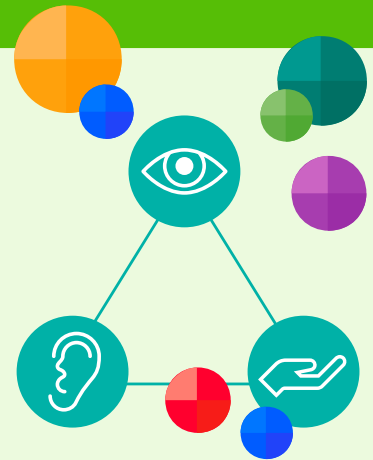
Ziele: Die Teilnehmenden setzen sich kritisch mit der Rolle als MH-Peer auseinander. Sie entwickeln gemeinsam wichtige Faktoren im Umgang mit den drei Prinzipien „Hinschauen – Zuhören – Handeln“.

Zeit: 20 Minuten

Methodentyp: Austausch und Reflexion

Setting: Kleingruppen

Material: Moderationskarten, Stifte, Plakat/Pinnwand/Whiteboard etc.



Kurz- beschreibung

In Form von Murmelgruppen tauschen sich die Teilnehmenden über ihre Rolle als MH-Peer aus. Sie besprechen, wie sie mit Betroffenen ins Gespräch kommen und sie an das Hilfenetzwerk anbinden können.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden werden in 2er- oder 3er-Gruppen aufgeteilt.
2. Die jeweiligen Kleingruppen bilden „Murmelgruppen“ und tauschen sich über Folgendes aus (10 Minuten):
 - 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?
3. Je nach Altersgruppe können die Teilnehmenden ihre Ergebnisse auf Moderationskarten festhalten.
4. Der/die MH-Tutor:in sammelt gemeinsam mit den Teilnehmenden die Ergebnisse aus den Murmelgruppen. Die Ergebnisse werden auf einem Plakat, Pinnwand, Whiteboard etc. festgehalten.
5. Der/die MH-Tutor:in fasst die Ergebnisse nochmals zusammen.
6. Gemeinsam werden die Ergebnisse zu den jeweiligen Fragen ins Arbeitsbuch eingetragen.

Pädagogische Hinweise zur Durchführung

Je nach Altersgruppe kann die Reflexionsrunde auch in der Gesamtgruppe stattfinden. Der/die MH-Tutor:in gibt Beispiele vor bzw. unterstützt die Teilnehmenden dabei, Ideen zu entwickeln. Hier kann auch bereits gesammelt werden, was die MH-Peers sich von der Schulgemeinschaft wünschen (Veranstaltungen zu einzelnen vertiefenden Themen, z. B. Achtsamkeit, Mobbing, Suchthematiken, Einsamkeit etc.).

Einheit 4: Find your mood

Ziele: Die Teilnehmenden zeigen an, wie es ihnen geht, und geben ein Feedback über ihre aktuelle Stimmung. Der/die MH-Tutor:in stellt sicher, dass die Teilnehmenden gut aus dem Modul/Training gehen.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Stimmungsrunde, Feedback

Setting: Gesamtgruppe, Sitz- oder Stehkreis



Kurz- beschreibung

Durch das Einnehmen einer bestimmten Körperhaltung und/oder Geste, stellen die teilnehmenden ihr aktuelles Befinden dar. Gemeinsam mit den/der MH-Tutor:in werden ihre Empfindungen besprochen und geklärt, ob noch zusätzliche Bedarfe vorhanden sind.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in erklärt den Teilnehmenden, dass sie sich eine Körperhaltung oder Geste überlegen sollen, die ihre aktuelle Stimmung wiedergibt.
2. Der/die MH-Tutor:in zählt z. B. von 3 an rückwärts und alle Teilnehmenden zeigen nun gleichzeitig eine Körperhaltung/Geste zu ihrer aktuellen Stimmung.
3. Der/die MH-Tutor:in fragt jede/n Teilnehmenden der Reihe nach, wie es ihm/ihr aktuell geht und wie seine/ihre entsprechende Körperhaltung oder Geste dazu aussieht. Zudem werden die Teilnehmenden gebeten, noch ein paar Worte dazu zu sagen, warum sie sich für diese Körperhaltung/Geste entschieden haben.
4. Der/die MH-Tutor:in schließt das Feedback ab und verabschiedet die Teilnehmenden.

Pädagogische Hinweise zur Durchführung

Der/die MH-Tutor:in fragt konkret nach, was jemand braucht, damit es ihm/ihr besser geht, damit er/sie sich sicherer fühlt bzw. gut aus dem Training gehen kann.

MODUL 9

WIE GEHT ES WEITER?



MODUL 9

WIE GEHT ES WEITER?

Abschließend richtet sich in Modul 9 der Blick in die Zukunft. Besprochen wird, wie die Gruppe nach der Beendigung der Trainingsphase weitergehen möchte. Wann und wo finden weitere Reflexionsrunden und/oder Begleittreffen und Sprechstunden statt? Es können auch eigene Formate gemeinsam entwickelt werden. Wie können diese gestaltet werden? Eine zentrale Frage für jede:n Teilnehmer:in ist, was bedeutet es für mich, MH-Peer zu sein, wie möchte ich für mich diese Rolle gestalten?

Darüber hinaus dient das Modul 9 der gemeinsamen Reflexion und als erste Feedbackrunde an den/die MH-Tutor:in. Die Teilnehmenden und die MH-Tutor:innen blicken gemeinsam auf das Training zurück. Dies kann mittels verschiedener Feedbackmethoden im Plenum/Stuhlkreis oder mittels Gruppenarbeiten durchgeführt werden.



Leitfragen:

- Brauchen/wünschen Teilnehmende Einzelgespräche?
- Was brauche ich noch, um als MH-Peer achtsam aktiv zu sein?
- Was möchte ich noch sagen? (Feedback, Reflexion)
- Wie, wann, mit wem und wo werden Reflexionsrunden/Begleittreffen oder eigene Formate umgesetzt?
- Welche Inhalte werden in den Begleittreffen behandelt?
- Wie bleiben die MH-Tutor:innen zuverlässig ansprechbar (Räume entwickeln)?



Ziele:

- Rolle der MH-Tutor:innen reflektieren
- Zuverlässige Formate der Reflexion und Begleitung nachhaltig etablieren. Vereinbarungen treffen und festhalten
- Evaluation, Reflexion, Rückblick auf das Training
- Ggf. Vertrag zur Vertraulichkeit wieder aufnehmen

Begrüßung und Ankommen

Zeit: 5 Minuten

Einheit 1: Zusammenfassung des Trainings

Ziele: Das Gelernte aus dem Training wird nochmals wiederholt, zusammengefasst und erneut ins Gedächtnis gerufen. Die erlernten Inhalte werden verfestigt und die Teilnehmenden erlangen Sicherheit in ihrer Rolle.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Arbeitsblatt, Wiederholung

Setting: Einzelarbeit

Material: Leere Arbeitsblätter „Was weiß ich über Mental Health? Wie können sich Peers/Jugendliche gegenseitig helfen/unterstützen?“, Stifte, bereits ausgefüllte Arbeitsblätter „Was weiß ich über Mental Health? Wie können sich Peers/Jugendliche gegenseitig helfen/unterstützen?“ aus Modul 1



Kurz- beschreibung

Anhand des Arbeitsblattes reflektieren die Teilnehmenden das Gelernte: Sie rufen sich die erlebten Module wieder ins Gedächtnis und halten die wesentlichen Inhalte für sich fest.

Durchführung

1. Für den Rückblick auf das Training wird erneut das Arbeitsblatt „Was weiß ich über Mental Health? Wie können sich Peers/Jugendliche gegenseitig helfen/unterstützen?“ aus Modul 1 ausgefüllt (siehe Arbeitsbuch).
2. Nachdem die Teilnehmenden das Arbeitsblatt ausgefüllt haben, erhalten sie von dem/der MH-Tutor:in ihr in Modul 1 bereits ausgefülltes Arbeitsblatt zurück.
3. Der/die MH-Tutor:in fragt die Teilnehmenden:
 - Habt ihr euer Arbeitsblatt nach dem Training nun anders ausgefüllt?
 - Welche Inhalte habt ihr dazugelernt?
 - Welche Erkenntnisse habt ihr durch das Training gewonnen?
4. Der/die MH-Tutor:in fasst nochmals die drei Prinzipien „Hinschauen – Zuhören – Handeln“ sowie die Grundhaltung der Vertraulichkeit zusammen und erklärt, was bei den einzelnen Schritten wichtig ist. An dieser Stelle betont der/die MH-Tutor:in nochmals, dass es für jede/n Teilnehmenden zentral ist, immer auf seine/ihre eigenen Grenzen zu achten und eigenständig zu entscheiden, inwieweit er/sie in der Lage ist, auf Betroffene zuzugehen. Jede/r Teilnehmende entscheidet für sich, ob er/sie in die Rolle des MH-Peers schlüpfen möchte.

Einheit 2: Der Blick in die Zukunft – Wie geht es weiter?

Ziele: Die Teilnehmenden wissen, wie es nach dem Training weitergeht und wie Ansprechpartner:innen erreichbar bleiben. Die Teilnehmenden werden durch eine Zertifikatsübergabe und einen feierlichen Abschluss gewürdigt.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Input, Absprachen

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: keines



Kurz- beschreibung

In einem gemeinsamen Gespräch werden mit den Teilnehmenden ihre Rolle als MH-Peers und die des/der MH-Tutor:in besprochen. Zudem wird gemeinsam geklärt, wie es nach dem Training weitergeht und mit welchen Themen sie sich noch beschäftigen möchten. Abschließend werden die Teilnahmezertifikate verteilt und das Training feierlich beendet.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in bespricht mit den Teilnehmenden, wie das weitere Vorgehen ist:
 - Klärung der Formate und Räume für weitere Aktivitäten (Reflexionsrunden, Begleittreffen, Sprechstunden): Wie oft, wann und wo? Wer nimmt daran teil? Welche Themen können dort besprochen werden?
 - Planung von ergänzenden Aktivitäten in der Schulgemeinschaft, auch mit Familien, Mitschüler:innen und Lehrer:innen
 - Die Ergebnisse werden von dem/der MH-Tutor:in als konkrete Planung dokumentiert und allen Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.
 - Klärung der Erreichbarkeit des/der MH-Tutor:in.
2. Der/die MH-Tutor:in übergibt den Teilnehmenden ihre Zertifikate oder Teilnahmebescheinigungen.

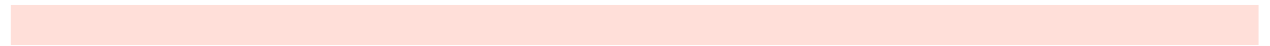
Pädagogische Hinweise zur Durchführung

Die Zertifikate können auch in einem feierlichen Rahmen übergeben werden. Für eine höhere Wertschätzung und Anerkennung kann u. a. auch die Schulleitung gebeten werden, für die Übergabe anwesend zu sein.

Um den Abschluss des Trainings und auch den Zusammenhalt der Gruppe zu verfestigen, kann, je nach Budget, noch ein gemeinsamer Abschluss in Form einer gemeinsamen Aktion gefeiert werden.

Für die Reflexionsrunden/Begleittreffen empfiehlt es sich gerade zu Beginn, diese einmal pro Woche (45 Minuten) stattfinden zu lassen. Nachdem die Jugendlichen mehr Sicherheit in ihrem Tun entwickelt haben, kann je nach Bedarf der Turnus der Begleittreffen auch angepasst werden.

Um die Verlässlichkeit des/der MH-Tutor:innen-Teams hervorzuheben, empfiehlt es sich, auf einen zukünftigen Kommunikationsweg zu verständigen und konkrete Zeiten und Räume für den Austausch und die Ansprache abzusprechen (Sprechstunde, offene Beratung). Für die Umsetzung des Programms ist es von größter Wichtigkeit, eine verlässliche Ansprache im Schulsystem zu gewährleisten.



Einheit 3: High Five

Ziele: Die Teilnehmenden reflektieren das Erlebte und lernen zu benennen, was sie gut oder nicht gelungen fanden. Der/die MH-Tutor:in erhält ein erstes Feedback zum Training und kann anhand der Rückmeldungen überprüfen, ob Veränderungs-/Anpassungsbedarfe vorhanden sind.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Feedback, Stimmungsrunde

Setting: Stuhlkreis, Gesamtgruppe

Material: keines



Kurz- beschreibung

Durch die „High Five“-Methode zeigen die Teilnehmenden an, wie ihnen das Training gefallen hat und was sie evt. noch verbessern möchten. Durch das symbolische Aufzeigen des jeweiligen Fingers (Daumen, Zeigefinger, Ringfinger, Mittelfinger, kleiner Finger) reflektieren die Teilnehmenden das Training und benennen die für sie wesentlichen Inhalte.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis zusammen.
2. Jede/r Teilnehmende überlegt sich anhand der „High Five“-Methode:
 - Daumen: Das fand ich super!
 - Zeigefinger: Das hätte besser sein können!
 - Mittelfinger: Das hat mir nicht gefallen!
 - Ringfinger: Das nehme ich aus dem Training mit!
 - Kleine Finger: Das ist mir zu kurz gekommen!
3. Auch der/die MH-Tutor:in kann ein abschließendes Feedback anhand der Methode an die Gruppe geben.

(Quelle: easyfeedback)

Einheit 4: Postkarten-Feedback

Ziele: Jede/r Teilnehmende erhält noch ein positives Feedback. Die Jugendlichen erhalten bestärkende Rückmeldung, die sie für sich mitnehmen.

Zeit: 10 Minuten

Methodentyp: Feedback

Setting: Gesamtgruppe, Stuhlkreis

Material: Postkarten, leere Zettel, Stifte, Zettel mit Namen der Teilnehmenden



Kurz- beschreibung

Jede/r Teilnehmende überreicht anhand einer Postkarte einem anderen Gruppenmitglied ein positives Feedback und wertschätzt seine/ihre Teilnahme an dem Training.

Durchführung

1. Der/die MH-Tutor:in lässt jede:n Teilnehmende:n einen Namen eines/einer anderen sowie eine Postkarte ziehen, ohne dass die Namen gezeigt oder genannt werden. Zieht ein/e Teilnehmende:r sich selbst, legt er/sie das Kärtchen wieder zurück in den Beutel und zieht erneut.
2. Nachdem jede/r sowohl einen Namen als auch eine Postkarte gezogen hat, bekommen die Teilnehmenden die Aufgabe, sich ein positives Feedback für die Person zu überlegen, von dem/der sie den Namen gezogen haben, und dieses auf die Postkarte zu schreiben. Ein positives Feedback kann in folgender Form gestaltet sein: „Du bist super in ...“ „Das finde ich toll an dir ...“ „Das habe ich an dir schätzen gelernt ...“
3. Anschließend werden die Teilnehmenden gebeten, ihre Postkarte der entsprechenden Person mit dem Satz „Schön, dass du dabei warst“ zu übergeben.
4. Nachdem alle ihre Postkarten erhalten haben, beendet der/die MH-Tutor:in das Training. Er/sie bedankt sich bei den Teilnehmenden und verabschiedet diese.
5. Die Postkarte kann zur Erinnerung in das Arbeitsbuch eingeklebt werden.

6. REFLEXIONSRÄUME UND BEGLEITTREFFEN

Nach der Durchführung des Trainings ist es Aufgabe des MH-Tutor:innen-Teams, regelmäßige Reflexionsräume, Begleittreffen oder andere verlässliche Formate mit allen MH-Peers durchzuführen. Diese Treffen finden im Abstand von ca. einer Woche statt und dauern ca. 45 bis 90 Minuten.

Sinn dieser Treffen ist es zum einen, den Austausch zwischen den MH-Peers sicherzustellen, einen Raum für Rückfragen, Fallbesprechungen und Unterstützung zu schaffen. Zum anderen haben die MH-Tutor:innen auf diese Weise regelmäßig Kontakt zu den MH-Peers und können deren Schutz fortlaufend sicherstellen. Ergänzend dazu bieten die Treffen die Möglichkeit, Themen des Trainings vertiefend zu bearbeiten oder sich in der Gruppe mit weiteren Themen rund um Mental Health zu beschäftigen. Auch kann das Programm an sich reflektiert und Ideen zur Weiterentwicklung oder für weitere Projekte gesammelt werden. In der Ausgestaltung dieser Treffen sind die MH-Tutor:innen folglich sehr frei, wichtig ist es, einen regelmäßigen Austausch und damit auch den Schutz der Peers zu gewährleisten.

7. EVALUATION

Neben den regelmäßig stattfindenden Begleit- und Reflexionstreffen zwischen den MH-Tutor:innen und den MH-Peers im jeweiligen Schulsystem bedarf es auch einer sorgfältigen und kontinuierlichen Evaluation und Überprüfung des SOS-MH-Ansatzes.

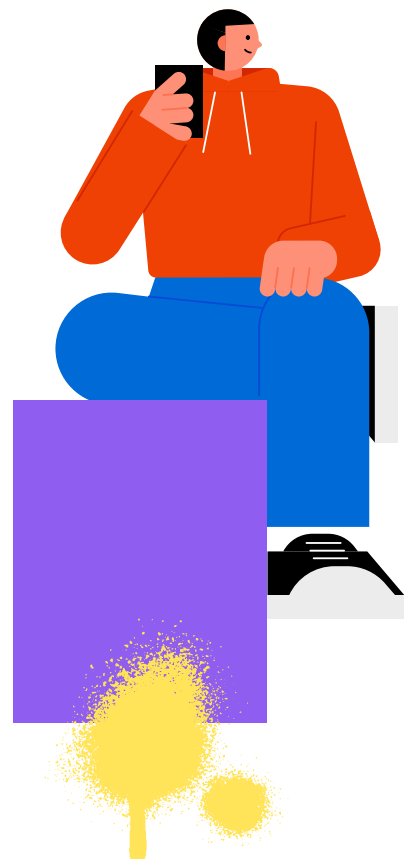
So werden nach Abschluss des Trainings der MH-Peers und in den jeweiligen Austauschformaten regelmäßige Feedbackrunden eingeführt sowie abschließend nach einem Schuljahr eine schulinterne Evaluation in Form einer Fragebogenerhebung analog den Datenschutzbestimmungen und Vorgaben der lokalen Schulaufsicht durchgeführt. Vorlagen für die Evaluation werden auf der [SOS-Themenwebsite als Download](#) zur Verfügung gestellt. In Zusammenarbeit mit den MH-Trainer:innen führt das MH-Tutor:innen-Team in der Einführungsphase des MH-Konzepts in der Schule eine Befragung zum aktuellen Stand, erzielten Wirkungen und auch ggf. Veränderungsbedarfen durch. Die Auswertung erfolgt durch die Schulsozialarbeit mit Unterstützung durch die MH-Trainer:innen. Die anonyme Zusammenfassung der Ergebnisse wird dem SOS-Kinderdorf e. V. abschließend zur Verfügung gestellt.

Darüber hinaus wird von Seiten des SOS-Kinderdorf e. V. für alle teilnehmenden Schulen eine freiwillige übergeordnete, anonymisierte Befragung durchgeführt, welche die Weiterentwicklung und stetige Verbesserung des Programms im Blick hat. Im Sinne der Qualitätsentwicklung ist es essenziell, in regelmäßigen Abständen Evaluationen umzusetzen und anhand der Ergebnisse die konzeptionellen Grundlagen weiterzuführen.

Ergänzend zu den Befragungen werden auch Austauschformate innerhalb der Einführungsphase für alle teilnehmenden MH-Trainer:innen, MH-Tutor:innen und Co-Tutor:innen von SOS-Kinderdorf e. V. angeboten, bei denen die involvierten Personengruppen sich fachlich austauschen und

gemeinsam weiterführende Ideen, im Sinne einer Praxisüberprüfung, entwickeln können.

Für die Qualitätssicherung und -entwicklung ist das Referat Angebots- und Qualitätsentwicklung des SOS-Kinderdorf e. V. zuständig.



8. ANHANG

8.1 Abkürzungen und Begriffserklärungen

Im Folgenden werden die im vorliegenden Trainingshandbuch verwendeten Benennungen der Akteur:innen und deren Aufgaben kurz erklärt.

MH: Mental Health

M-Powerment: M(ental)-Powerment – Befähigung zum Umgang mit mentalen Belastungen

Mental Health (MH)-Trainer:innen: Die MH-Trainer:innen vermitteln praxisnah den Fachkräften der Schulsozialarbeit (MH-Tutor:innen) und deren Co-Tutor:innen (Vertrauenslehrkräfte etc.) Grundlagen zur Psychischen Gesundheit sowie Inhalte und Umsetzung des Peer-to-Peer-Ansatzes. Des Weiteren unterstützen die MH-Trainer:innen bei der Implementierung des Mental Health-Programms an der Schule und begleiten die ausgebildeten MH-Tutor:innen sowie Co-Tutor:innen bei deren Umsetzung des Konzepts durch regelmäßige Reflexionsgespräche und individuelle Beratung.

Mental Health (MH)-Tutor:innen: Die MH-Tutor:innen (Schulsozialarbeiter:innen) schulen die Jugendlichen in Selbst- und Fremdwahrnehmung, vermitteln Kompetenzen im Umgang mit psychischen Belastungen und fördern Wissen um Hilfe- und Unterstützungssystemen. Sie begleiten und beraten, auch über das Training hinaus, die Mental Health-Peers, gelten als deren erste Ansprechpartner:innen und vermitteln bedarfsgerecht an das Hilfesystem weiter. Gemeinsam mit den MH-Trainer:innen gestalten sie Informationsveranstaltungen an den Schulen für die Lehrkräfte, Eltern und Schüler:innen. Insgesamt haben sie das Thema Mental Health an der Schule im Blick, sorgen für dessen Umsetzung und stehen den Lehrkräften beratend zur Seite.

Mental Health (MH)-Co-Tutor:innen: Als MH-Co-Tutor:innen werden u. a. Schulpsychologen, Sozialpsychiatrischer Dienst, Vertrauenslehrkräfte, pädagogische Fachkräfte, die mit der Schule kooperieren (wie Jugendtreff-Mitarbeitende, Offene Ganztagschule (OGS)- oder Ganztagschule (GS)-Mitarbeitende, Fachkräfte von Beratungsstellen, Beteiligungsmentor:innen etc.) angesehen. Sie unterstützen die Mental Health-Tutor:innen bei der Umsetzung des Konzepts, begleiten die Workshops mit den Jugendlichen und gelten als Austauschpartner:in für die MH-Tutor:innen.

Gemeinsam mit den MH-Tutor:innen bilden die Co-Tutor:innen das Mental Health (MH)-Tutor:innen-Team.

Mental Health-Peers (MH-Peers): Als MH-Peers werden diejenigen Jugendlichen bezeichnet, welche das SOS-MH-Peers-Training durchlaufen haben und ihre Mitschüler:innen bei Problemlagen unterstützen möchten. Sie haben einen Blick für belastete/hilfesuchende Kinder und Jugendliche und binden diese an das Hilfenetzwerke vor Ort an.

8.2 Literatur

Diaz, Miguel; Tiemann, Rolf (2006): Methoden zur Förderung sozialer Kompetenzen und zur Berufs- und Lebensplanung von Jungen. Ein Reader für die soziale Gruppenarbeit mit Jungen erstellt vom Bremer JungenBüro und dem Projekt Neue Wege für Jungs. Bielefeld: Kompetenzzentrum Technik-Diversity-Chancengleichheit e. V.: 7.

Gilsdorf, Rüdiger; Kistner, Günter (2001): Kooperative Abenteuerspiele 2. Eine Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung, 12. unv. Auflage 2020, Seelze-Velber: Klett Kallmeyer.

Grote-Giersch, Renate; Wolf, Jutta (2013): Lehrgangsmappe. Qualifizierung zur Trainerin im Arbeitsfeld Konfliktbehandlung an Schulen, München: Brücke e. V. München.

Kühn, Martin; Bialek, Julia (2017): Ein sicherer Ort in einer behindernden Welt? In: Zimmermann, David; Rosenbrock, Hans; Dabbert, Lars (Hrsg.) (2017): Praxis Traumapädagogik. Perspektiven einer Fachdisziplin und ihrer Herausforderungen in verschiedenen Praxisfeldern, Weinheim/Basel: Beltz Juventa: 20 – 34.

Schwarz, Ulla Johanna (2017): „Und weiß dann auch gar nicht, wo ich mit mir hin soll mit mein [sic!] Gefühlen“ – Anhaltspunkte für eine traumapädagogische Beziehungsgestaltung in der Schule. In: Zimmermann, David; Rosenbrock, Hans; Dabbert, Lars (Hrsg.) (2017): Praxis Traumapädagogik. Perspektiven einer Fachdisziplin und ihrer Herausforderungen in verschiedenen Praxisfeldern, Weinheim/Basel: Beltz Juventa: 187 – 205.

United Nations Children's Fund (UNICEF); Save the Children (SC)/MHPSS Collaborative; World Health Organization (WHO) (2021): I Support My Friends (ISMF): 2. Training Manual: A training for children and adolescents on how to support a friend in distress; 3. Participant's workbook; 4. Training Manual for Facilitators and Focal Points, unicef.org, [online] <https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends> [Zugriff am 18.12.2024].

8.3 Quellen

Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) (2010): Vier Ohren und ein Eisberg, [online] <https://www.bpb.de/lernen/angebote/grafstat/klassencheckup/46406/m-04-02-vier-ohren-und-ein-eisberg/>

Childnet (2008): Film „Let's Fight It Together“ (Deutscher Untertitel), [online] <https://www.youtube.com/watch?v=hYrDbGzZVUQ>

Easyfeedback/Pasquale Schifino: 10 Methoden, Rückmeldung zu deinem Seminar zu erhalten, [online] [10 Methoden, Rückmeldung zu deinem Seminar zu erhalten](#)

Evangelisches Jugendwerk in Württemberg (EJW): jugendarbeit.online, [online] [Kennenlernspiele.docx](#)

van Hout, Mies (2013): Kunstkarten-Set „Heute bin ich“, Zürich: Arcari Verlag

Juuuport e. V.: Hilfe bei Cybermobbing & anderen Online-Problemen, [online] <https://www.juuuport.de/>

Landesanstalt für Medien NRW/ZEBRA: Hallo, wir sind ZEBRA, Website für Kinder und Jugendliche zum Thema Cybermobbing und Cybergrooming, inkl. Meldemöglichkeit für Cybergrooming, [online] <https://www.fragzebra.de/>

Lauf-Rat: Werte-Karten für Supervision, Coaching und Beratung als Spielkarten-Set oder zum kostenlosen Download (PDF), [online] [Werte-Karten – LAUF-RAT](#)

LWL-Koordinationsstelle Sucht (2017): FreD: Frühinterventionsprogramm für erst auffällige Drogenkonsument/innen in verschiedenen Settings, 4. überarb. und erw. Auflage, Münster: Landschaftsverband Westfalen-Lippe

Medienanstalt Rheinland-Pfalz/klicksafe; LAG WfbM Berlin e. V.: Cyber-Mobbing Leichte Hilfe App, [online] <https://www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-leichte-hilfe-app#>

Norddeutscher Rundfunk (NDR) (2022): Einfach, erklärt: Filmen und fotografieren – was ist erlaubt?, [online] <https://www.ndr.de/ratgeber/medienkompetenz/Handyfilmen-Medien-Medienkompetenz,handyfilmen106.html>

Norddeutscher Rundfunk (NDR): Wie wirken Algorithmen?, [online] [Wie wirken Algorithmen? Unterrichtsmaterial für die Schule | NDR.de – Ratgeber – Medienkompetenz](#)

