



ILLEGALE DROGEN 3

# Probleme haben ist menschlich

## Unterrichtsmaterial ab der 8. Schulstufe

Das Gespräch darüber, welche Hilfe Jugendliche sich wünschen bzw. wie sie selbst helfen können, fördert Offenheit und Vertrauen in Cliquen und Freundschaften innerhalb der Klasse.

Die präventive Botschaft heißt:  
„Eigene Probleme und Belastungen mit anderen besprechen ist hilfreich, wichtig und völlig normal.“

Es wird außerdem die Haltung gefördert, bei bestimmten Problemen auch professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.

Kinder und Jugendliche sind auf ihrem Weg zum Erwachsensein mit einer Fülle von Problemen konfrontiert. Diese hängen eng damit zusammen, dass sie sich zu eigenständigen Individuen entwickeln sollen (Individuation), die zugleich in die Gesellschaft gut integriert sind (Sozialisation). Die Problemlagen sind von den sozialen und den personalen Bedingungen abhängig.

Diese Entwicklung müssen Jugendliche glücklicherweise nicht im Alleingang vollziehen. Zur Bewältigung mancher Problemkonstellationen (z. B. Beziehungskrisen, Schulversagen ...) brauchen sie Unterstützung durch Bezugspersonen und/oder Institutionen.

Sich Hilfe und Rat zu holen ist für Jugendliche eine wichtige Ressource zur Problembewältigung. Häufig jedoch ist selbst das Gespräch mit Freunden oder Verwandten über eigene Schwierigkeiten keine Selbstverständlichkeit, sondern erfordert Mut und Offenheit.



# Probleme haben ist menschlich

## Stundenverlauf

## Methoden/Materialien

Jugendliche sind auf dem Weg zum Erwachsensein typischen Belastungssituationen ausgesetzt. Jugendstudien belegen, dass junge Menschen mit einer Reihe von spezifischen Problemen konfrontiert sind.

„Wir werden uns in dieser Stunde mit dieser Thematik beschäftigen und überlegen, wer in schwierigen Situationen Hilfestellung leisten kann.“

### Einstimmung mit Vorlesetext

### Übung: Persönlicher Steckbrief (1)

### Ausfüllen des Fragebogens

**Kurzes Gespräch** mit dem Banknachbarn, der Banknachbarin über die verschriftlichten Aussagen.

**Kurze Nachfrage:** „Möchte jemand dazu noch etwas anmerken, was aufgefallen ist?“

**Hinweis** geben, dass die meisten vermeintlich ganz persönlichen Probleme viele andere Jugendlichen auch kennen. „Probleme haben ist also ganz normal.“

Plenum: kurze Einführung

Lesetext

Arbeitsschritt (1) und (2) können aufeinanderfolgend, bei Zeitknappheit aber auch alternativ durchgeführt werden.

Einzelarbeit - Arbeitsblatt:  
Persönlicher Steckbrief

Partnerarbeit

Plenum

Überleitung

ca. 10'

ca. 15'

## Stundenverlauf

„Was sind deiner/eurer Meinung nach die Probleme, mit denen Jugendliche am meisten konfrontiert sind?“

**Übung: Hitliste der Probleme (2)**  
**Durchlesen des Arbeitsblattes und nummerieren nach Wichtigkeit.** Die Liste kann durch weitere Punkte ergänzt werden.

Was ist euch bei der Durchsicht der Liste bewusst geworden? Einigt euch auf eine **Hitliste der fünf häufigsten Probleme** Jugendlicher in eurem Alter.

**Sammeln der Ergebnisse** der Kleingruppen und erstellen eines Klassenbildes. „Was fällt euch beim vorliegenden Ergebnis besonders auf?“ (Diskussion)

Es bestehen bei vielen Jugendlichen Unklarheiten und Unsicherheit bezüglich Beratungsstellen. Am Ende der Stunde sollten diese anhand der beigelegten Folien so gut als möglich ausgeräumt werden. Wichtig ist, Mut zu machen, die Beratungsangebote rechtzeitig zu nutzen.

„Es gibt Schwierigkeiten, bei denen können Eltern und Freunde helfen, manchmal braucht es aber auch neutrale und verschwiegene Fachleute.“

## Methoden/Materialien

Arbeitsblatt  
Hitliste der Probleme

Arbeit in Kleingruppen  
(3 bis 4 Schüler/innen,  
ev. geschlechtsspezifische Gruppen)  
Überleitung zum letzten Arbeitsschritt

Plenum

Folie 1+2  
it's up2u-Flyer „Hilfe“ bzw.  
„Mein Vater/Meine Mutter trinkt“

ca. 20'

ca. 5'

## **Einstimmungstext – Probleme haben ist menschlich**

**(Sprechtempo, ruhig und langsam, wie bei einer Phantasiereise):**

Du setzt dich bequem hin und machst ein paar tiefe Atemzüge zur Entspannung.

Achte darauf, ob du entspannt bist und eine bequeme Haltung hast.

Wenn du willst, kannst du die Augen schließen, oder einfach vor dich hin schauen... [Pause] ...

... Jeder von euch hat schon die Erfahrung gemacht, dass es manchmal Konflikte oder Probleme gibt, sei es zu Hause, mit Freunden oder in der Schule.

Diese Erfahrungen gehören auch zu „deiner Welt“. Konflikte und Probleme sind etwas ganz Normales. Auch bei dir gab es Zeiten, da hast du etwas mit dir herumgeschleppt. Etwas hat dich beschäftigt und belastet. Vielleicht war es ein Streit oder eine schwierige Aufgabe.

Du hast versucht, damit klar zu kommen und in Gedanken eine Lösung zu finden.

Die Gedanken sind ständig in deinem Kopf gekreist. Du bist nicht weitergekommen, und es entstanden eine Menge ungueter Gefühle. Du kannst dich sicher erinnern, wann es dir einmal so erging.

In deiner Erinnerung tauchen Bilder und Worte auf. Du erinnerst dich, um was es damals bei dir ging, was dich so belastet hat, mit welchen Personen es zu tun hatte.

Hast du dir damals Hilfe geholt? Konntest du mit jemandem darüber sprechen? Oder hast du versucht, es mit dir alleine auszumachen und wolltest mit niemandem darüber reden?

Es ist manchmal schwer, sich jemandem anzuvertrauen, und du weißt andererseits auch, wie schwer es ist, mit den ganzen Sorgen und Nöten alleine dazustehen.

Sicher kennst du auch die Erleichterung, wenn du siehst, dass du mit deinen Problemen nicht alleine bist. Vielleicht war dies so in der Situation, an die du gerade denkst.

Wenn nicht, dann suche in deiner Erinnerung nach einer solchen Erfahrung.

Erinnere dich an einen Moment in deinem Leben, an dem du dir Hilfe holen konntest.

Erinnere dich, wie es dir gelungen ist, mit jemandem über deine Sorgen zu sprechen. Du hast dabei erlebt, wie andere für dich da sind und dich unterstützen.

Vielleicht hast du gehört, dass es anderen schon ganz ähnlich ergangen ist.

Wie war das für dich, Hilfe und Unterstützung zu bekommen. Wie hast du dich gefühlt, als du darüber sprechen konntest? ... Vielleicht ist eine innere Last von dir gefallen? ... Oder du bist dabei auf neue Ideen gekommen?

Alle wichtigen und auch schwierigen Dinge im Leben sind zutiefst menschlich und keineswegs etwas, dass nur dir alleine so passiert. Viele Menschen haben ähnliche Erfahrungen gemacht wie du. Deshalb besitzen wir alle die Fähigkeit, andere Menschen zu verstehen und sie zu unterstützen.

Wir werden in der heutigen Stunde darüber sprechen, welche Unterstützung ihr euch bei euren Freundinnen oder Freunden wünscht und welche Hilfe ihr anderen geben könnt.

## Persönlicher Steckbrief

**Schreibe zu jeder Frage in Stichworten jeweils 3-5 Punkte auf:**

Was wünschst du dir von guten Freund/inn/en , wenn du Probleme hast und dir Hilfe holen willst?

.....  
.....

Was sind deine persönlichen Stärken, wenn andere bei dir Hilfe suchen?

.....  
.....

Welche Sprüche kannst du gar nicht leiden, wenn es dir ernst ist und du über Probleme reden willst?

.....  
.....

Woran können andere erkennen, dass es dir einmal schlecht geht?  
(Wie verhältst du dich, wie ist dein Gesichtsausdruck, deine Haltung, was sagst du?..)

.....  
.....

Nenne Beispiele dafür, dass du dir Hilfe/Unterstützung geholt hast, und dies gut gelaufen ist  
(Berater, Lehrer, Arzt, Freunde, Familie):

.....  
.....

Was können Freunde tun, dass es dir leicht fällt, auch mal über Probleme zu sprechen?

.....  
.....

## Hitliste der Probleme:

### Nr. Problemsituation

- \_\_\_ Streit mit den Eltern
- \_\_\_ Konflikte in der Familie
- \_\_\_ Auseinandersetzungen mit Geschwistern
- \_\_\_ Scheidung/Trennung der Eltern
- \_\_\_ körperliche Veränderungen in der Pubertät
- \_\_\_ Erleiden von körperlicher und/oder seelischer Gewalt
- \_\_\_ Schwierigkeiten in der Schule mit Mitschüler/innen und Lehrer/innen
- \_\_\_ Schwierigkeiten, schulische Leistungsanforderungen zu erfüllen
- \_\_\_ Probleme mit der Figur, mit dem Aussehen, sich nicht attraktiv finden
- \_\_\_ Langeweile
- \_\_\_ fehlende Angebote zur Freizeitgestaltung
- \_\_\_ mangelnde Unterstützung durch die Eltern in Bezug auf die Schule
- \_\_\_ mangelnde Unterstützung durch Freund/innen
- \_\_\_ sich nicht geliebt fühlen von Eltern und Erzieher/innen
- \_\_\_ fehlende Freundschaften
- \_\_\_ fehlende Gesprächsangebote
- \_\_\_ Orientierungsschwierigkeiten z. B. bei Berufs- oder Schulwahl
- \_\_\_ Gefühl, dass das Leben nicht lebenswert ist, Hoffnungslosigkeit
- \_\_\_ Streit mit Freund/in
- \_\_\_ Gefühl, überfordert zu sein, dauernd unter Druck zu stehen
- \_\_\_ Liebeskummer
- \_\_\_ dass andere Leute schlecht über Jugendliche reden
- \_\_\_ zu wenig Geld zu haben
- \_\_\_ Gefühl, nicht ernst genommen zu werden
- \_\_\_ Vater oder Mutter hat ein Suchtproblem (z.B. Alkohol)
- \_\_\_ Geringe Mitbestimmung in Gremien, z. B. Schüler/innenmitbestimmung
- \_\_\_ Umgang mit Drogen (Nikotin, Alkohol, illegale Drogen)
- \_\_\_ Konfrontation mit dem Tod, z. B. Unfalltod usw.
- \_\_\_ ...
- \_\_\_ ...
- \_\_\_ ...

# Ein Gespräch kann helfen

**Ein Problem muss nicht riesengroß werden, um sich an eine Beratungsstelle zu wenden.** Manchmal kann es auch nur eine scheinbar kleine Frage sein, die dich beschäftigt; vielleicht steckt mehr dahinter.

- ✓ **Nur du entscheidest, ob du Hilfe in Anspruch nehmen willst oder nicht.**
- ✓ **Allein das Gespräch bringt dich häufig schon einen Schritt weiter. Du gewinnst neue Einblicke.**
- ✓ **Du erfährst, wie andere Menschen deine Situation einschätzen.**
- ✓ **Dir wird Mut gemacht und Unterstützung angeboten.**

**Stark sein heißt: Du weißt, wann du Hilfe brauchst und holst sie dir!**

## Was bedeutet Beratung?

**Die Berater/innen sind verschwiegen!**  
(Sie sind dazu verpflichtet! Niemand erfährt von eurem Gespräch, wenn du es nicht willst!)

- ✓ **Die Berater/innen haben Zeit für dich und hören dir zu.**
- ✓ **Die Berater/innen stehen auf deiner Seite und unterstützen dich.**
- ✓ **Beratungsgespräche sind in der Regel kostenlos.**
- ✓ **Bei manchen Beratungsstellen gibt es Wartezeiten.**
- ✓ **Wichtig: Telefonische Voranmeldung!**
- ✓ **Die richtige Beratungsstelle finden:**  
Da es viele Beratungseinrichtungen gibt, ist es möglich, dass du mit deiner Frage nicht sofort bei der richtigen Adresse landest. Lass' dich davon nicht entmutigen, und erkundige dich vor Ort nach der richtigen Stelle.