

Ablaufplan

Soziale Ängste (90 min)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | **Einstieg und Beschäftigung mit dem Thema Soziale Ängste**  Nach der Präventionseinheit:   * haben sich die Jugendlichen grundlegendes Wissen rund um das Thema soziale Ängste angeeignet * können die Jugendlichen unterscheiden zwischen Angst und sozialen Ängsten * wissen die Jugendliche, wie Soziale Ängste entstehen und wie sie damit umgehen können * wurde eine Selbstreflexion zum eigenen Umgang mit sozialen Ängsten angestoßen   Zielgruppe: ab 12 Jahren    Der Ablaufplan ist exemplarisch und lässt sich individuell an die Bedürfnisse der Klasse anpassen.  Fachinformationen zum Thema „soziale Ängste“ finden Sie hier: [*Handreichung Soziale Ängste*](https://www.feelok.de/files_de/arbeitsblaetter/sozialeAengste_manual.pdf) |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Uhrzeit | Dauer | Beschreibung | Material | |
|  |  | **WUP: Alle die…** |  | |
| 09:00 Uhr | 5-10 min | Mit dem Warm-Up werden erste Assoziationen zum Thema Angst und Soziale Ängste geweckt.  Nutzen Sie hierfür die Methodenbeschreibung [Alle Die…](https://www.feelok.de/files_de/methoden/wup_alledie.pdf)  Beenden Sie die Übung mit einer Fragestellung, die auf das Thema soziale Ängste zielt, z.B. „Alle, die vor einem Referat vor der Klasse stark nervös sind“, „Alle, die sich starke Sorgen machen, was andere von einem denken könnten“  Weitere Warm-Up-Ideen finden Sie unter: [feelok.de/warmup](https://www.feelok.de/warmup) | * [Methode Alle Die…](https://www.feelok.de/files_de/methoden/wup_alledie.pdf) * Stuhlkreis | |
|  |  | **Einstieg in das Thema** |  |
| 09:10 Uhr | 10 - 15 min | Zu Beginn der Lektion wird ein Ausschnitt aus dem SOPHIE Einstiegsvideo gezeigt, in welchem erklärt wird, was soziale Ängste sind:  [selfhelp.psy.unibe.ch/sophie/homepage](https://selfhelp.psy.unibe.ch/sophie/homepage) (Minute 0:27 – 0:52)  Im Anschluss findet eine Diskussion statt zu folgenden Fragen:   * Kennen die Schüler\*innen Angst in solchen Situationen? * Gibt es andere Situationen, in welchen die Schüler\*innen solche Ängste kennen?   Moderieren Sie die Diskussion. Sie können ergänzende Informationen zu sozialen Ängsten in die Diskussion einfließen lassen ([Handreichung](https://www.feelok.de/files_de/arbeitsblaetter/sozialeAengste_manual.pdf)).  Variante:  Alle Schüler\*innen bekommen einen Post-it. Geben Sie zwei Fragen in die Runde:   * Welche Situationen bereiten dir Angst? Welche Situationen machen dir im Zusammensein mit anderen Menschen Angst?   Die Schüler\*innen notieren sich alles, was sie mit dem Thema in Verbindung bringen, auf die Klebezettel (🡪 Vorwissen wird aktiviert)  Die Ergebnisse werden an eine Wand geklebt und von der Lehrperson zusammengefasst. Gehen Sie speziell auf Post-its ein, die Aspekte der sozialen Angst beleuchten.  Erläutern Sie abschließend kurz anhand von den Beispielen, was soziale Angst ist.  Anstelle von Klebezetteln kann auch digital via Slido oder Miro gearbeitet werden: [slido.com](https://www.slido.com/); [miro.com](https://miro.com/de/notizzettel-online/)  Weitere Warm-Up-Ideen finden Sie unter: [feelok.de/warmup](https://www.feelok.de/warmup) | * Beamer, Laptop * Post-ist * [Handreichung](https://www.feelok.de/files_de/arbeitsblaetter/sozialeAengste_manual.pdf) |
|  |  | **Recherche** |  |
| 09:25 Uhr | 35 min | 1. Teilen Sie die Jugendlichen in 6 Gruppen ein. 2. Die verschiedenen Gruppen informieren sich auf [feelok.de/soziale\_aengste](https://www.feelok.de/soziale_aengste) jeweils zu einem Thema:  * **Gruppe 1 & 2:** Was sind soziale Ängste? Wie äußern sich soziale Ängste? * **Gruppe 3 & 4:** Wie entstehen soziale Ängste? * **Gruppe 5 & 6:** Wie kann man mit sozialen Ängsten umgehen?   *Falls Ihnen keine ausreichende technische Ausstattung zur Verfügung steht, können Sie die betreffenden Seiten auf feelOK.de ausdrucken. Unter jedem Artikel finden Sie eine Download- und Druck-Funktion.*   1. Sobald sich alle Gruppen über ihr Thema informiert und ausgetauscht haben, erstellen sie ein Plakat (kann sowohl analog oder digital erstellt werden) mit den wichtigsten Informationen. 2. Danach werden im Sinne eines Gruppenpuzzles neue Gruppen eingeteilt, wobei von jedem Thema mind. eine Person dabei ist. Nun findet ein neuer Austausch statt, bei dem jede\*r Jugendliche das Thema genau vorstellt. 3. Die Plakate werden im Anschluss im Klassenzimmer aufgehängt. | * Plakate * Stifte * Laptops/Smartphones (Jugendliche) |
|  |  | **Feedback & Reflexion** |  |
| 10:00 Uhr | 10 min | 1. Verschieden farbige Punkte/M&M’s oder Smarties werden verteilt. Jede Farbe stellt eine Frage dar, welche die Schüler\*innen beantworten sollen. 2. Im Plenum werden folgende Fragen diskutiert:  * Rot: Was hat mich am meisten erstaunt? * Gelb: Was habe ich gelernt? (Wissen) * Grün: Was nehme ich persönlich für mich mit? * Blau: Was möchte ich noch wissen   Eine Sammlung verschiedener Feedback- & Reflexionsübungen finden Sie hier: [feelok.de/feedback](https://www.feelok.de/feedback) | * Farbige Punkte, Smarties oder M&M‘s |
|  |  | Hausaufgabe |  |
| 10:10 Uhr | 10 min | 1. Die Selbstbeobachtungs-Übung der Klasse vorstellen und an einigen Beispielen kurz erklären: [AB Selbstbeobachtung](https://www.feelok.de/files_de/arbeitsblaetter/sozialeAengste_selbstbeobachtung.pdf)   Informationen unter: [feelok.de/selbstbeobachtung](https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/psychische_stoerungen/wissenswertes/angst/themen/soziale_aengste/bewaeltigung/selbstbeobachtung.cfm) oder in der [Handreichung](https://www.feelok.de/files_de/arbeitsblaetter/sozialeAengste_manual.pdf)   1. Das Arbeitsblatt zum Thema „Wie äußern sich soziale Ängste?“ wird ausgeteilt und soll in den nächsten Tagen individuell ausgefüllt werden: [AB Bodymap](https://www.feelok.de/files_de/arbeitsblaetter/sozialeAengste_bodymap.pdf)   Teilen Sie den Jugendlichen das entsprechende Arbeitsblatt aus. | * [AB Selbstbeobachtung](https://www.feelok.de/files_de/arbeitsblaetter/sozialeAengste_selbstbeobachtung.pdf) * [AB Bodymap](https://www.feelok.de/files_de/arbeitsblaetter/sozialeAengste_bodymap.pdf) |
|  |  | Vorstellung der Plattform feelok.de |  |
| 10:20 Uhr | 10 min | Stellen Sie den Jugendlichen die Seite [feelok.de](https://www.feelok.de) vor. Die Jugendlichen sehen die Seite über den Beamer.  *Unter der Rubrik Jugendliche haben die Schüler\*innen die Möglichkeit, sich über verschiedene Themen zu informieren. Mit einem Klick auf das dazugehörige Symbol wird ihnen angezeigt, was es bei dem jeweiligen Thema zu entdecken gibt. Dies sind beispielsweise Videoclips, Selbsttests oder Artikel zum Nachlesen.*  🡪 Auf der Seite besteht die Möglichkeit, einen Selbsttest zum Thema soziale Ängste durchzuführen: [Lerne Soziale Ängste im Alltag kennen](https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/psychische_stoerungen/wissenswertes/angst/themen/soziale_aengste/alltag/soziale-aengste-kennenlernen.cfm)  Weisen Sie die Jugendliche auf die Möglichkeit der Teilnahme am [SOPHIE-Programm](https://selfhelp.psy.unibe.ch/sophie/homepage) hin. Jugendliche mit Sozialen Ängsten erhalten hier professionelle Unterstützung. | * Laptop und Beamer |
| 10:30 Uhr | Ende |  |  |
|  |  | **Follow-up: Hausaufgaben besprechen + Memory** |  |
|  | 20 min + | Zur Festigung und Überprüfung des erlernten Wissens empfehlen wir Ihnen, 1-2 Wochen später ein Follow-up durchzuführen:   1. **Selbstbeobachtungsübung** Alle Schüler\*innen tauschen sich mit ihrer\*ihrem Sitznachbar\*in dazu aus, wie es ihnen während der Selbstbeobachtungsübung ergangen ist. Nach 5-10 min kommt die Klasse wieder zusammen und alle, die noch etwas mit der ganzen Klasse teilen möchten, dürfen dies machen. 2. **Bodymap** Die Jugendlichen besprechen mit ihrer\*ihrem Sitznachbar\*in, welche Ergänzungen sie bei der Bodymap gemacht haben. Fragen werden anschließend im Plenum besprochen. 3. **Memory** Mit dem Memory prüfen und vertiefen die Jugendlichen ihr Wissen zum Thema soziale Ängste: [Memory-Set](https://www.feelok.de/files_de/arbeitsblaetter/sozialeAengste_memory.pdf) Bilden Sie Kleingruppen à 3-4 Personen (je nach Anzahl der Schüler\*innen). Jede Gruppe erhält ein Memory-Set zum Spielen. | * M[emory-Set pro Gruppe](https://www.feelok.de/files_de/arbeitsblaetter/sozialeAengste_memory.pdf) |
| Quelle: Abteilung für Klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters, Universität Bern | | | |
| *Weitere Ablaufpläne auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen*  www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de | | | |

**Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!**

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.  
[feelok@bw-lv.de](mailto:feelok@bw-lv.de)