



Ablaufplan

## SUIZIDALITÄT (90 MIN)

### Einstieg und Beschäftigung mit dem Thema Suizidalität

Das Thema Suizidalität ist ein sehr sensibles Thema und kann bei manchen Menschen schwierige Gefühle, Erinnerungen oder Flashbacks auslösen. Die Jugendlichen sollten daher in jedem Fall die Möglichkeit haben, den Raum kommentarlos zu verlassen und eine Vertrauenslehrkraft oder Schulsozialarbeit / Schulseelsorge aufzusuchen. Wir empfehlen, nach dem Einstieg einen Workshop bei **AuswegLos** zu buchen.

Nach der Präventionseinheit:

- haben sich die Jugendlichen grundlegendes Wissen über das Thema Krisen und schützende Faktoren angeeignet
- haben sich die Jugendlichen mit immer noch bestehenden Vorurteilen und „Mythen“ in der Gesellschaft zum Thema Suizidalität auseinandergesetzt und es wurde zur Selbstreflexion angestoßen
- ist den Jugendlichen bewusst, dass es sich hierbei immer noch um ein Tabuthema handelt
- wurden die Jugendlichen zur Selbstreflexion über die Ansichten/Haltungen zum Thema Suizidalität angeregt
- wurden die Jugendlichen zu einem achtsamen und offenem Umgang mit dem Thema Suizidalität und Krisen angestoßen

Zielgruppe: ab 12 Jahren

Der Ablaufplan ist exemplarisch und lässt sich individuell an die Bedürfnisse der Klasse anpassen.

Informationen zum Thema „Suizidalität“ finden Sie hier: [feelok.de/suizidalitaet](https://feelok.de/suizidalitaet)



Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Material
<b>WUP: Assoziationskette</b>			
09:00 Uhr	15 min	<p>Mit dem Warm-Up werden erste Assoziationen zum Thema Suizidalität und Krisen geweckt.</p> <p>Nutzen Sie hierfür die Methodenbeschreibung <b>Assoziationskette</b></p> <p>Setzen Sie sich zu Beginn auf einen der Stühle in der Mitte und beginnen Sie mit dem Begriff „Ressource“. Alternativ können Sie hierfür auch eine*n Schüler*in auswählen.</p> <p>Weitere Warm-Up-Ideen finden Sie unter: <a href="https://feelok.de/warmup">feelok.de/warmup</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Methode Assoziationskette</b></li> <li>• Stuhlkreis</li> </ul>



## Recherche

09:15 Uhr 20 min

Die Jugendlichen beschäftigen sich eigenständig mit dem Thema Krisen und Suizidalität.

Hierzu steht Ihnen folgendes Arbeitsblatt zur Verfügung:

### Arbeitsblatt Krisen

Teilen Sie den Jugendlichen das Arbeitsblatt aus.

Dieses sollen die Schüler\*innen in den nächsten 15 Minuten in Einzelarbeit bearbeiten. feelOK.de soll dabei als Informationsquelle genutzt werden

Anschließend findet ein Austausch im Plenum statt, um u. a. offene Frage zu klären und erste Eindrücke zu hören. Falls Fragen offenbleiben, können diese notiert werden.

*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.*



- ausreichend Laptops, Smartphones
- Internetzugang
- **AB Krisen**

## Hinweis

09:35 Uhr 5 min

Bevor in das Thema Suizidalität weiter eingestiegen wird, geben Sie den Schüler\*innen nochmal den Hinweis, dass Suizidalität oft noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft ist und darum wenig darüber gesprochen wird.

Es ist wichtig, auf das Thema aufmerksam zu machen, Menschen dafür zu sensibilisieren und zeigen, dass darüber geredet werden kann und dies hilfreich ist.

## Wahrheit oder Mythos

09:40 Uhr 20 min

Leider gibt es immer noch viele Vorurteile und „Mythen“ über das Thema Suizidalität. Setzen Sie sich als Lehrkraft vor der Schulstunde mit diesen auseinander, um den Austausch gut anleiten zu können.

- Beamer, Laptop
- Internet
- Mythoskarten



1. Wählen Sie einen „Mythos“ über das Thema Suizidalität aus und stellen es der Großgruppe vor.  
Nutzen Sie hierfür die Mythen auf [feelOK.de](http://feelOK.de) und projizieren Sie diese mit dem Beamer an die Wand:

[feelok.de/suizidalitaet-wahrheitodermithos](http://feelok.de/suizidalitaet-wahrheitodermithos)

Alternativ können Sie die Mythoskarten in Papierform wählen:

**Mythoskarten**

2. Die Schüler\*innen sollen sich darüber austauschen und diskutieren. Moderieren Sie den Austausch und weisen sie auf einen wertschätzendes miteinander hin.
  - Was denken die Schüler\*innen darüber?
  - Halten sie sie für falsch oder richtig?

Wenn die Aussage besprochen worden ist, können Sie zur nächsten übergehen. Sie können beliebig viele Mythen auswählen (je nach Zeit).

### Anonymer Themenspeicher

10:00 Uhr 15 min

Mit dem anonymen Themenspeicher erhalten Sie eine umfassende Rückmeldung der Klasse und Anregungen für weiterführende Einheiten: **Methode Anonymer Themenspeicher**

Was will ich zu dem Thema noch wissen, welche Fragen würde ich gerne stellen, welche sind noch offen?

Die Fragen werden vorgelesen und anschließend mit der Fachkraft von **AuswegLos** besprochen.

- **Methode Anonymer Themenspeicher**
- Schuhkarton als Themenspeicher
- Zettel + Stift

### Vorstellung der Plattform [feelok.de](http://feelok.de)

10:15 Uhr 5 min

Stellen Sie den Jugendlichen die Seite [feelok.de](http://feelok.de) vor. Die Jugendlichen sehen die Seite über den Beamer.

Erläutern Sie auch, wenn es noch nicht Thema war, dass auf der Seite unter der der Rubrik Jugendliche die Schüler\*innen die Möglichkeit haben, sich über verschiedene Themen zu informieren.

- Laptop
- Beamer
- Internet



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 noch mehr zum Thema Suizidalität zu lesen und sich über Themen wie Zahlen&Fakten, Entwicklung von Suizidgedanken und Verlauf von Krisen zu informieren. Ebenso kann man sich anschauen, wie man Unterstützung für sich und andere findet.

[feelok.de/suizidalitaet](https://feelok.de/suizidalitaet)

---

### Blitzlicht

10:20 Uhr 10 min

Zum Abschluss machen Sie ein kurzes **Blitzlicht**. Die Jugendlichen reflektieren das Gelernte und geben Ihnen umfassendes Feedback.

Sie entscheiden dabei, auf welche Fragen die Jugendlichen antworten sollen und können dabei gezielte Themen ansprechen.

Mögliche Fragestellungen:

- Was kannst du aus der heutigen Stunde mitnehmen?
- Wie geht es dir gerade?

Stellen Sie erst eine Frage und lassen Sie die Schüler\*innen die Frage beantworten. Anschließend stellen Sie die zweite Frage.

Bitte weisen Sie die Jugendlichen zum Abschluss auf folgendes hin:

*„Sollte es euch im Nachhinein nicht gut gehen bei dem Thema, dann dürft ihr jederzeit zu mir kommen. Ich bin als Ansprechperson da. Auch die Schulsozialarbeit / Schulseelsorge / Vertrauenslehrkraft ist eine Ansprechperson für euch. Ihr könnt auch mit euren Eltern oder Freund\*innen oder einer Fachkraft außerhalb der Schule darüber sprechen.“*

Eine Sammlung verschiedener Feedback- und Reflexions-Übungen finden Sie hier: [feelok.de/feedback](https://feelok.de/feedback)

10:30 Uhr Ende

- **Methode**  
**Blitzlicht**
- Kleiner Ball



---

### Follow-up: Besuch von AuswegLos

---

Die Fachkräfte von Ausweglos bearbeiten das sensible Thema Suizidalität tiefgründig mit den Jugendlichen.

Weitere Informationen und Fachkräfte in Ihrer Nähe finden Sie hier:

[AuswegLos.info](https://www.ausweglos.info)

---

Quelle: Arbeitskreis Leben Freiburg e.V.

---

Weitere Ablaufpläne auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](http://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)

