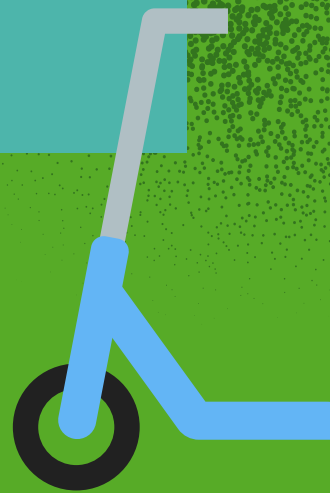




SOS  
KINDERDORF

# THEMA MENTALE GESUNDHEI

Unterrichtsmaterial  
für Lehrkräfte



# DAS MATERIAL



## Das Material im Überblick

Das Unterrichtsmaterial zum Thema „Mentale Gesundheit“ gliedert sich in zwei Teile. Es gibt:

- **Informationen für Sie als Lehrkraft**
- **Arbeitsmaterial für Schüler:innen**

Für eine einfache Orientierung sind die Hintergrundinformationen (grün) und die Lehrkraft-Seiten (blau) markiert. Die Schüler:innen-Seiten sind in Graustufen zum praktischen Ausdrucken. Das Material ist für eine oder zwei Unterrichtseinheiten (UE) zu je 45 Minuten einsetzbar.

- **Methode:** Plenum, Gruppen- und Partnerarbeit
- **Zeit:** 1 UE (45 Min.), erweiterbar auf 2 UE (90 Min.)
- **Zielgruppe:** Sekundarstufe 1 und 2
- **Einsatz:** Einsetzbar in den Fächern: Deutsch, Politik und Wirtschaft, Sozialkunde, Gemeinschaftskunde, Ethik, Philosophie oder Werte und Normen. Die UE können in Klassen- oder Verfügungs-/Freistunden angewandt werden.
- **Inhalt:** Die Schüler:innen lernen die Hintergründe und Bewältigungsstrategien mentaler Probleme kennen und stärken ihre Selbstwahrnehmung. Sie lernen sich und anderen zu helfen, zu unterstützen und entwickeln Empathie für Menschen, die sich in belastenden Lebenssituationen befinden.



## Inhaltsverzeichnis

Das Material im Überblick	2
Vorwort für Lehrkräfte	3
Ziele der Unterrichtseinheit	4
Hintergründe zur psychischen Gesundheit	5
Angebote für Jugendliche	6
Unterrichtseinheiten	7
Arbeitsmaterialien für Schüler:innen	14
Nachtrag	22
Weiterführende Informationen für Lehrkräfte	23

# LIEBE LEHRKRÄFTE,

immer mehr Kinder und Jugendliche berichten von psychischen Belastungen. Die Ursachen sind vielfältig: Leistungsdruck in der Schule, soziale Unsicherheiten, familiäre Herausforderungen, aber auch globale Krisen, soziale Medien und Zukunftsängste. Für Schulen bedeutet das, jungen Menschen einen sicheren Raum zu eröffnen und einen achtsamen Umgang mit dem Thema „Mentale Gesundheit“ zu fördern.

**Die Schule ist ein zentraler Lebensraum:** Hier können Schüler:innen nicht nur Wissen erwerben, sondern auch soziale Kompetenzen entwickeln, Resilienz stärken und Unterstützung erfahren. Das geschieht im Unterricht ebenso wie in der Beziehung zwischen Lehrkräften und Schüler:innen oder in Freundschaften unter Gleichaltrigen.

**Als Lehrkraft prägen Sie die Beziehungsgestaltung Ihrer Schüler:innen.** Sie können einen achtsamen Umgang mit sich und anderen vermitteln und damit auch einen wichtigen Beitrag zur Prävention psychischer Erkrankungen leisten.

Studien zeigen, dass durch eine gute Prävention und beispielsweise das rechtzeitige Einschalten von Fachpersonen psychische Beschwerden einen deutlich milderen Verlauf und eine weniger hohe Rückfallquote aufweisen.

## SOS-Kinderdorf setzt sich seit über 70 Jahren weltweit für Kinder und Jugendliche ein

In Deutschland bietet SOS-Kinderdorf zahlreiche Unterstützungsangebote für Familien an, z. B. in Form verschiedener Beratungsangebote.

Es ist SOS-Kinderdorf ein wichtiges Anliegen, den Umgang mit dem Thema „Mentale Gesundheit“ auch in den Schulen zu unterstützen. **Das vorliegende kostenfreie Unterrichtsmaterial** soll Ihnen als Lehrkraft die Möglichkeit geben, eine komplette Unterrichtseinheit zum Thema „Mentale Gesundheit“ durchzuführen, ohne dass Sie viel Zeit für Vorbereitung aufbringen müssen. Sie können den Unterrichtsablauf auf den Seiten 8 bis 13 als „Fahrplan“ verwenden und die Bildvorlagen und Arbeitsblätter direkt ausdrucken oder digital verwenden.

Wir sind der Auffassung, dass die Auseinandersetzung mit dem Thema „Mentale Gesundheit“ in der Schule die Schüler:innen selbst und den Zusammenhalt in der Klasse stärkt. **Schön, dass Sie als Lehrkraft dieses wichtige Thema mit Ihren Schüler:innen angehen.**

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Einsatz des Unterrichtsmaterials.



Ergänzend zu dieser Unterrichtseinheit steht Ihnen ein Leitfaden für Lehrkräfte ab Seite 24 zur Verfügung. Es unterstützt Sie dabei, Ihre Rolle als Co-Tutor:in im Mental Health Peers Programm auszufüllen und Sicherheit im Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit im Schulalltag zu gewinnen.

► [Für Lehrkräfte: Gemeinsam für mentale Gesundheit an Schulen](#)

# DIE ZIELE

1

## Psychische Gesundheit verstehen

Die Schüler:innen lernen Hintergründe, Daten und Fakten zu psychischen Belastungen kennen. Sie setzen sich mit Stressfaktoren und Bewältigungsstrategien auseinander und erkennen, dass psychische Gesundheit ein wesentlicher Teil des Wohlbefindens ist.

2

## Selbstwahrnehmung und Resilienz stärken

Die Schüler:innen lernen Anzeichen kennen, die positiven und negativen Einfluss auf die mentale Gesundheit haben. Sie entwickeln Strategien zur Selbstfürsorge und stärken ihre Widerstandskraft (Resilienz).

3

## Sich selbst helfen

Die Schüler:innen erhalten konkrete Handlungsmöglichkeiten, um im Alltag psychisch stabil zu bleiben (M-Powerment\*).

4

## Anderen helfen – mit Grenzen

Die Schüler:innen lernen, Mitschüler:innen aufmerksam zu begegnen (Hinschauen – Zuhören – Handeln). Sie entwickeln Empathie, können Hilfsangebote aufzeigen und wissen, wann sie Verantwortung abgeben müssen.

\* M-Powerment = Mentales Empowerment

5

## Entstigmatisierung fördern

Die Schüler:innen erkennen, dass psychische Erkrankungen alle betreffen, und lernen, Vorurteile abzubauen. Sie tragen dazu bei, dass über psychische Gesundheit offen und respektvoll gesprochen werden kann.

6

## Lehrkräfte stärken

Lehrkräften werden konkrete Handlungsmöglichkeiten eröffnet, um unterstützend tätig zu sein.



# HINTERGRÜNDE



## Psychische Gesundheit – zentrales Thema für Jugendliche

Psychische Gesundheit ist entscheidend für das Wohlbefinden, Lernen und die Entwicklung junger Menschen. Sie beeinflusst, wie Jugendliche mit Belastungen umgehen, Beziehungen gestalten und ihre Zukunft sehen. Studien zeigen: Psychische Belastungen nehmen zu, viele Jugendliche brauchen Unterstützung.



## Zahlen & Entwicklungen

Laut COPSYP-Studie<sup>\*</sup> zeigen rund 25 % der Kinder und Jugendlichen psychische Auffälligkeiten – häufig Ängste, Depressionen oder psychosomatische Beschwerden. Die Shell Jugendstudie 2024 betont ein wachsendes Einsamkeitsempfinden,

vor allem bei jungen Frauen<sup>\*</sup>. Viele psychische Erkrankungen beginnen bereits im Jugendalter. Frühzeitige Unterstützung kann helfen, langfristige Folgen für Gesundheit, Bildung und Teilhabe zu verhindern.



## Schule als Schutzraum

Schule ist ein prägender Lebensraum – sie kann Belastung verstärken oder Schutz bieten. Offene Gespräche über psychische Gesundheit fördern Selbstfürsorge und Resilienz. Jugendliche erleben: „Ich bin nicht allein mit meinen Sorgen.“



### Quellen

- Ravens-Sieberer, U., Devine, J., Napp, A.-K., Kaman, A., Saftig, L., Gilbert, M., Reiss, F., Löffler, C., Simon, A., Hurrelmann, K., Walper, S., Schlack, R., Hölling, H., Wieler, L. H. & Erhart, M. (2023). Three years into the pandemic: Results of the longitudinal German COPSYP study on youth mental health and health-related quality of life. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1129073>
- <https://www.shell.de/ueber-uns/initiativen/shell-jugendstudie-2024.html>  
Albert, Mathias; Quenzel, Gudrun; de Moll, Frederick (Hrsg.). Jugend 2024 – 19. Shell Jugendstudie: Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe, 2024.

# ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE

Die unten stehenden Angebote dienen der Unterstützung, Beratung und/oder Information. Alle Angebote sind deutschlandweit zu erreichen.



- **[www.bke-beratung.de/jugendberatung](http://www.bke-beratung.de/jugendberatung)**  
Die bke-Jugendberatung bietet Jugendlichen zwischen 14 und 21 Jahren eine anonyme, kostenfreie und datensichere Onlineberatung per Live-Chat, E-Mail oder Forum, in der sie ihre Sorgen und Gedanken teilen und gemeinsam mit Fachkräften Perspektiven entwickeln können.
- **[www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)**  
Die Beisheim Stiftung informiert Jugendliche und Eltern zu den Themen Depression und psychische Gesundheit. Auf der Website finden sich Tipps, Informationen und direkte Hilfsangebote.
- **[www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)**  
Im Krisenchat unterstützen geschulte Fachkräfte junge Menschen in Not per Chat: rund um die Uhr, kostenlos und vertraulich.
- **Telefonseelsorge: 0800 111 0 111**  
Die Telefonseelsorge Deutschland ist ein Angebot der evangelischen und katholischen Kirche. Sie ist rund um die Uhr erreichbar – telefonisch, per Mail oder im Chat.
- **Elterntelefon: 0800 111 0 550**  
Das Elterntelefon ist ein besonderer Service der Nummer gegen Kummer und spezialisiert auf Fragen und Sorgen rund um die Themen „Eltern sein“ und „Eltern werden“. Es ist anonym, kostenlos und jederzeit erreichbar.
- **Nummer gegen Kummer: 116 111**  
Dieser Verein war eines der ersten telefonischen Hilfsangebote in Deutschland und Europa. Die Beratung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ist anonym und kostenlos.

## ICH&WIR – Stimmen junger Menschen

Wie geht man mit Trauer oder traumatischen Erfahrungen um? In „ICH&WIR“ erzählen junge Menschen, was sie erlebt haben und was ihnen geholfen hat, wieder Vertrauen zu fassen.

Ein Podcast aus dem Programm „Wir zusammen – SOS-Mental Health Peers“, gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der jungen Menschen Mut macht, Verständnis schenkt und einfühlsam durch Höhen und Tiefen der mentalen Gesundheit begleitet.



# UNTERRICHTS- EINHEITEN 2 × 45 MINUTEN



## Ablaufplan für Lehrkräfte

Der folgende Ablaufplan führt Sie Schritt für Schritt durch die beiden Unterrichtsstunden. Sie finden Angaben zur Zeit, Hinweise zur Moderation und Anleitungen, wann welches Arbeitsblatt einzusetzen ist. Ergänzend sind Infokästen eingefügt, die auf Module des SOS-Mental Health Peers-Programms verweisen.

# ERSTE STUNDE

## 45 MINUTEN



### Einstieg (ca. 10 Min.)



**Ziel: Schüler:innen setzen sich anonym mit ihrer Befindlichkeit auseinander und werden für das Thema sensibilisiert.**

**1. Begrüßen Sie die Klasse:**

*„Heute sprechen wir über mentale Gesundheit – ein Thema, das uns alle betrifft. Wir wollen uns anschauen, wie es uns geht, was uns stärkt und wie wir füreinander da sein können.“*

**2. Erklären Sie die Regeln:**

- Niemand muss etwas Persönliches vorlesen oder teilen.
- Alles, was erzählt wird, bleibt in der Gruppe.
- Jede:r darf jederzeit aussetzen.

**3. Teilen Sie AB 1: Private Check-in-Karte aus. Lesen Sie die Anleitung vor:**

*„Schreibt bitte für euch auf, wie es euch heute geht. Diese Karte bleibt bei euch, sie wird nicht eingesammelt.“*

**4. Geben Sie 2–3 Minuten stilles Ausfüllen. Danach kurze Rahmung:**

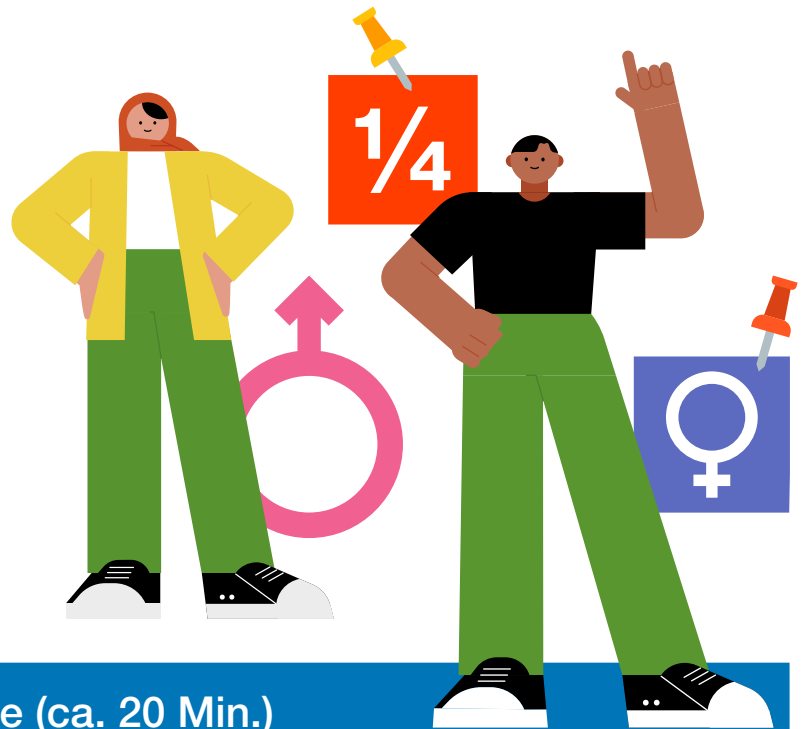
*„Obwohl wir uns in derselben Situation befinden, fühlen wir uns alle unterschiedlich. Das hängt oft davon ab, was wir an diesem Tag schon erlebt haben und wie wir damit umgehen. Es ist also ganz normal, dass wir in diesem Moment unterschiedliche Gefühle haben und sich auf verschiedene Weise zeigen.“*

► **Vertiefung im Mental Health Peers-Programm: Modul 2 „Gefühle erkennen“**



# ERSTE STUNDE

## 45 MINUTEN



### Fakten & Hintergründe (ca. 20 Min.)



**Ziel: Schüler:innen lernen aktuelle Zahlen und Fakten, um Mythen zu entkräften.**

#### 1. Einstieg mit einer Frage:

„Was denkt ihr: Wie viele Jugendliche in Deutschland haben psychische Auffälligkeiten?“

→ Antworten sammeln, ohne zu bewerten.

#### 2. Kurzer Input (Lehrkraft, 3–4 Min.):

- Etwa ein Viertel der Jugendlichen zeigt psychische Auffälligkeiten.
- Häufige Probleme: Ängste, depressive Symptome, psychosomatische Beschwerden.
- Mädchen sind häufiger betroffen als Jungen.
- Belastungsfaktoren: Stress in der Schule, Einsamkeit, soziale Unsicherheit.
- Schutzfaktoren: Freundschaften, Hobbys, Unterstützung.

#### 3. Teilen Sie **AB 2: Fakten & Mythen** aus.

- Partnerarbeit: Aussagen prüfen und ankreuzen.
- 5–7 Minuten Zeit geben.

#### 4. Besprechen Sie im Plenum die Ergebnisse. Nutzen Sie Leitfragen:

- „Welche Aussage hat euch überrascht?“
- „Welche stimmt – und warum ist das wichtig?“

- ▶ **Vertiefung im Mental Health Peers-Programm: Modul 1 „Wir zusammen“ und Modul 2 „Hinschauen – Was macht mich aus?“**

# ERSTE STUNDE

## 45 MINUTEN



### Selbstfürsorge (ca. 15 Min.)



**Ziel: Schüler:innen erkennen persönliche Strategien, die ihnen Kraft geben.**

#### 1. Einstieg mit Frage:

- „Stellt euch vor, es war ein anstrengender Tag – was hilft euch, wieder runterzukommen?“
- Als Beispiele können Sie als Lehrkraft nennen: Musik hören, lesen, Sport machen. Bleiben Sie bei niederschweligen Beispielen, die gut umsetzbar sind.

#### 2. Teilen Sie **AB 3: Meine 3 Kraftquellen** aus.

- Schüler:innen schreiben still ihre drei wichtigsten Kraftquellen auf.
- Zusätzliche Leitfragen auf AB: „Was hilft mir bei Stress?“, „Was hilft mir, wenn ich traurig bin?“.

#### 3. Nach 7–8 Minuten fragen:

„Möchte jemand freiwillig eine Kraftquelle nennen?“

→ Hinweis: Nur wer möchte, nichts wird erzwungen.

#### 4. Abschluss des Abschnitts:

„Jeder Mensch hat etwas, das ihm Kraft gibt – manchmal müssen wir uns nur daran erinnern.“

► Vertiefung im Mental Health Peers-Programm: Modul 3 „Hinschauen – Ich & Wir“

# ZWEITE STUNDE

## 45 MINUTEN



### Fallarbeit & Zuhören (ca. 20 Min.)



**Ziel: Schüler:innen üben, wie sie reagieren können, wenn es jemandem nicht gut geht.**

**1. Leiten Sie die Fallarbeit mit folgendem Satz ein:**

*„Wir hören nun eine kurze Geschichte von einer Jugendlichen, die Belastungen erlebt hat. Überlegt beim Zuhören: Was fällt euch/dir auf? Woran erkennt ihr/ erkennst du, dass es Ronja nicht gut geht?“*

**2. Lesen Sie die folgende Fallgeschichte laut vor (siehe Kopiervorlage „Fallgeschichte“):**

*Ronja (15) zieht sich seit einigen Wochen zurück. Früher war sie oft fröhlich und hat viel mit ihren Freund:innen gelacht. Jetzt wirkt sie still, antwortet knapp und hat keine Lust mehr, ihren Hobbys nachzugehen. In der Schule fällt auf, dass sie häufiger fehlt und ihre Leistungen nachlassen. Wenn Mitschüler:innen sie ansprechen, sagt sie nur: „Alles okay“*

**3. Bilden Sie Kleingruppen (3er). Rollen verteilen:**

- Erzähler:in (liest die Geschichte erneut)
- Zuhörer:in

**4. Teilen Sie AB 4: Hinschauen – Zuhören – Handeln aus.**

Jede Gruppe bearbeitet die vier Felder (Hinschauen, Zuhören, Handeln, Abgeben).

**5. Nach 10 Minuten Auswertung im Plenum:**

- „Welche Signale habt ihr erkannt?“
- „Welche Sätze zum Ansprechen habt ihr gefunden?“
- „Wann ist es wichtig, Hilfe abzugeben?“

**6. Betonen Sie am Ende:**

*„Ihr müsst Probleme nicht allein lösen. Manchmal ist das Wichtigste, Hilfe weiterzugeben.“*

→ Hinweis für Schüler:innen: Jeder Mensch hat eigene Grenzen und Möglichkeiten. Achte auf deine Signale, etwa schlechter Schlaf, weniger Appetit, Lustlosigkeit oder Rückzug. Wenn solche Anzeichen länger anhalten oder du alleine nicht weiterkommst, ist es wichtig, dir frühzeitig Hilfe zu holen.

- **Vertiefung im Mental Health Peers-Programm: Modul 4 „Zuhören – Für dich da sein“ und Modul 8 „Sicher werden“**

## ZWEITE STUNDE

### 45 MINUTEN



#### Hilfenetzwerk (ca. 15 Min.)



**Ziel: Schüler:innen kennen Anlaufstellen und tragen persönliche Kontakte zusammen.**

**1. Einstieg:**

„Wenn es mir nicht gut geht – wer könnte mir helfen?“

→ 2–3 Schüler:innen sammeln spontane Antworten.

**2. Teilen Sie AB 5: Meine Anlaufstellen aus.**

- Schüler:innen füllen die Spalten Schule / Stadt / Online aus.
- Lokale Stellen (Vertrauenslehrer, Schulsozialarbeit, Beratungsstellen) ergänzen.

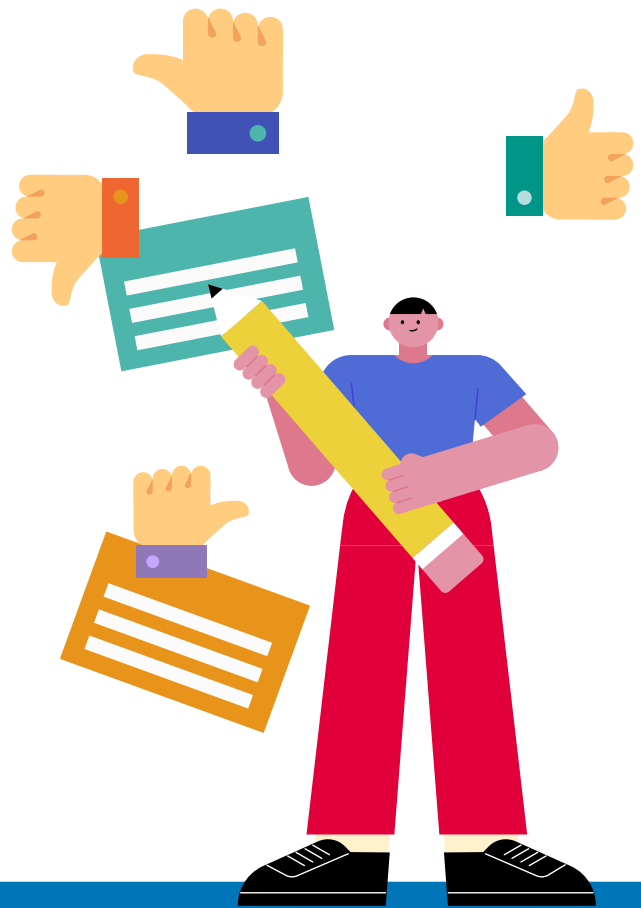
**3. Sammeln Sie die Ergebnisse im Plenum und erstellen Sie ein Klassenposter (DIN A3).**

→ Dieses sichtbar im Raum aufhängen.

► Vertiefung im Mental Health Peers-Programm: Modul 6 „Handeln – Was gibt mir Halt?“

## ZWEITE STUNDE

### 45 MINUTEN



### Abschluss (ca. 10 Min.)



**Ziel: Schüler:innen reflektieren und geben anonym Rückmeldung.**

**1. Teilen Sie AB 6: Exit-Ticket aus.**

Hinweis: „Das ist anonym – faltet es und gebt es am Ende ab.“

**2. Geben Sie 5 Minuten zum Ausfüllen. Fragen:**

- „Was habe ich heute gelernt?“
- „Was tut mir gut?“
- „Ich wünsche mir ein Gespräch (freiwillig mit Namen).“

**3. Sammeln Sie die Zettel ein.**

**4. Abschlussrunde im Plenum (freiwillig):**

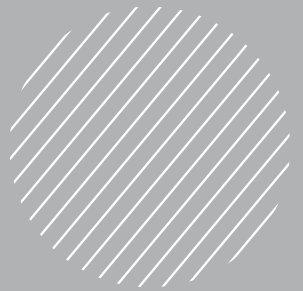
„Wenn ihr mögt, könnt ihr mitteilen, was ihr aus der Stunde mitnehmt.“

**5. Lehrkraft schließt ab:**

„Danke, dass ihr euch auf das Thema eingelassen habt und so offen wart.“

→ Hinweis für Lehrkräfte: Wenn in der Runde emotionale Themen aufkamen, kann es hilfreich sein, nachzufragen oder gemeinsam mit der Schulsozialarbeit nachzubereiten.

# ARBEITSBLÄTTER ZUM AUSDRUCKEN



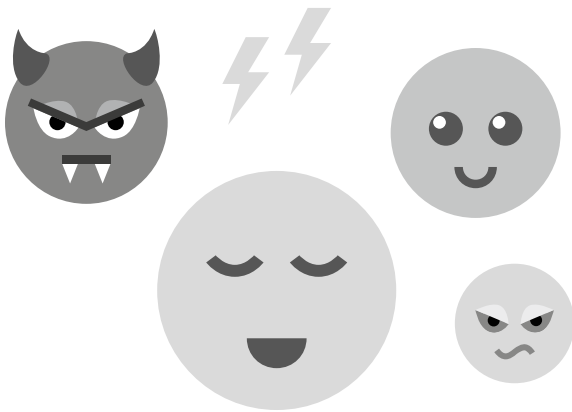
# ARBEITSBLATT 1

## PRIVATE CHECK-IN-KARTE

Wie geht es mir heute?

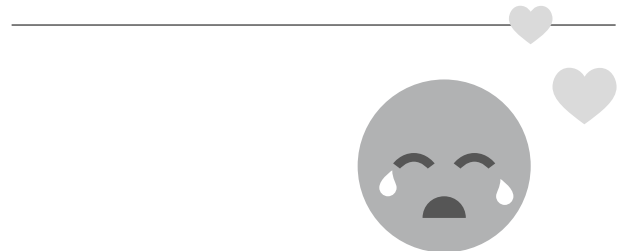
### 1. Meine Stimmung

- ☐ Mir geht es gut
- ☐ Es geht so
- ☐ Mir geht es nicht so gut



### 2. Heute spüre ich vor allem ...

- ☐ Energie / Motivation
- ☐ Müdigkeit / Erschöpfung
- ☐ Freude
- ☐ Traurigkeit
- ☐ Stress / Druck
- ☐ Etwas anderes:



### 3. Das hilft mir im Alltag, wenn es mir nicht gut geht:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 4. Das wünsche ich mir für die Stunde heute:

- \_\_\_\_\_



Dieses Blatt bleibt bei dir.  
Niemand muss es vorlesen oder abgeben.

### Psychische Gesundheit – Was stimmt, was nicht?

Kreuze an, ob die Aussage stimmt ☒ oder nicht stimmt ☐.  
Schreibe, wenn du magst, deine Begründung.

Aussage	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Psychische Erkrankungen sind selten.		
2. Nur Erwachsene können Depressionen bekommen.		
3. Jeder vierte Jugendliche in Deutschland zeigt psychische Auffälligkeiten.		
4. Hilfe zu suchen, ist ein Zeichen von Schwäche.		
5. Mädchen sind häufiger betroffen als Jungen.		
<b>Begründung</b>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

### Reflexion:

Was hat dich überrascht?

- ---

Was findest du wichtig, dir zu merken?

- ---

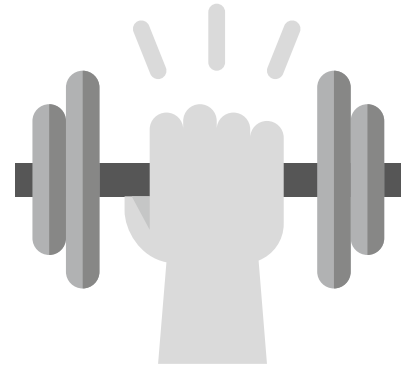


# ARBEITSBLATT 3

## MEINE 3 KRAFTQUELLEN

### Das tut mir gut – Meine Kraftquellen

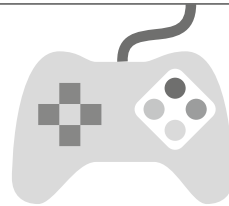
Überlege dir, was dir Energie und Halt gibt, wenn es dir nicht gut geht.



#### Meine Kraftquellen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### So nutze ich meine Kraftquellen:



Wenn ich Stress habe, hilft mir ...

- \_\_\_\_\_

Wenn ich traurig bin, hilft mir ...

- \_\_\_\_\_

Wenn ich wütend bin, hilft mir ...

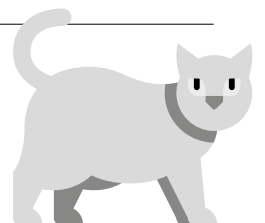
- \_\_\_\_\_



#### Merksatz für mich:

*Eine kleine Sache, die ich regelmäßig für mich tun kann, ist:*

- \_\_\_\_\_



**Hinweis: Jeder hat Grenzen. Wenn du schlechter schläfst, dich zurückziehst oder die Freude fehlt: Sprich mit jemandem, dem du vertraust, oder such dir Unterstützung – du musst das nicht allein schaffen.**

# ARBEITSBLATT 4

## HINSCHAUEN – ZUHÖREN – HANDELN

Was kann ich tun,  
wenn es jemandem nicht gut geht?



### A. Hinschauen – Signale erkennen

Woran merke ich, dass es jemandem nicht gut geht?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### B. Zuhören – Für dich da sein



Zwei Sätze, die ich sagen könnte:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### C. Handeln – Erste Schritte

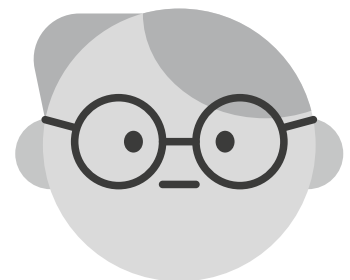
Was kann ich jetzt tun?

- \_\_\_\_\_

### D. Abgeben – Hilfe holen

An wen kann ich mich wenden, wenn es zu viel wird?

- ☐ Schulsozialarbeit
- ☐ Vertrauenslehrer:in
- ☐ Beratungsstelle / Krisenchat
- ☐ Andere: \_\_\_\_\_



# ARBEITSBLATT 5

## MEINE ANLAUFSTELLEN



### Wo finde ich Hilfe?

#### In meiner Schule:

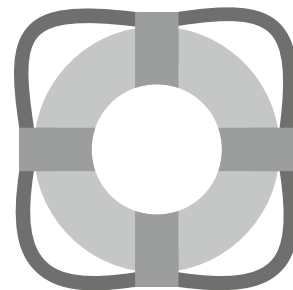
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### In meiner Stadt / Umgebung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

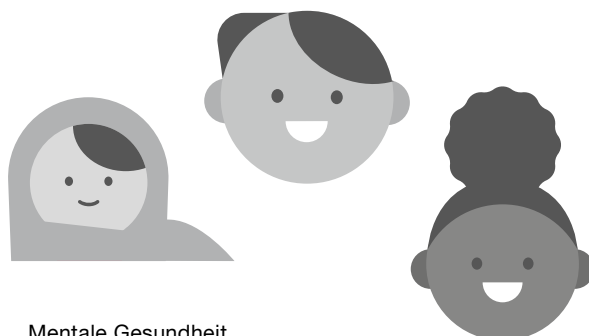
#### Online / Telefon

- [www.bke-beratung.de/jugendberatung](http://www.bke-beratung.de/jugendberatung)
- Krisenchat ([www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de))
- Nummer gegen Kummer (116 111)
- Telefonseelsorge (0800 111 0 111)



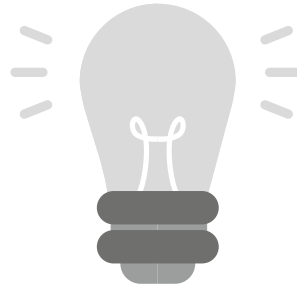
#### Mein persönliches Notfallteam (3 Personen, die mir helfen können):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



# ARBEITSBLATT 6

## EXIT-TICKET



### Mein Abschluss der Stunde

1. Das habe ich heute gelernt:

• \_\_\_\_\_

2. Das tut mir gut:

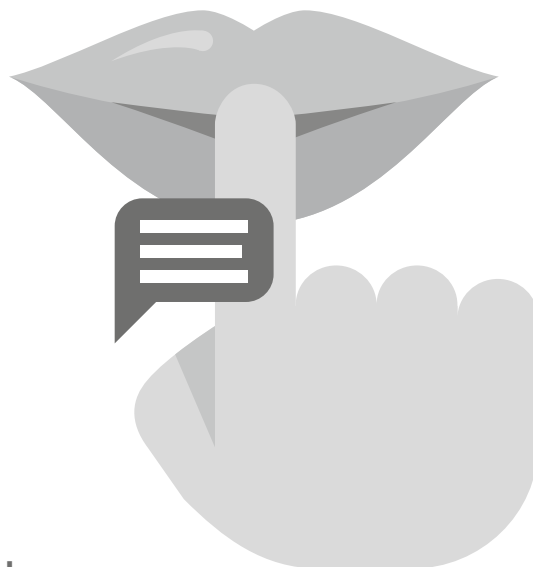
• \_\_\_\_\_

3. Ich möchte noch sagen:

• \_\_\_\_\_



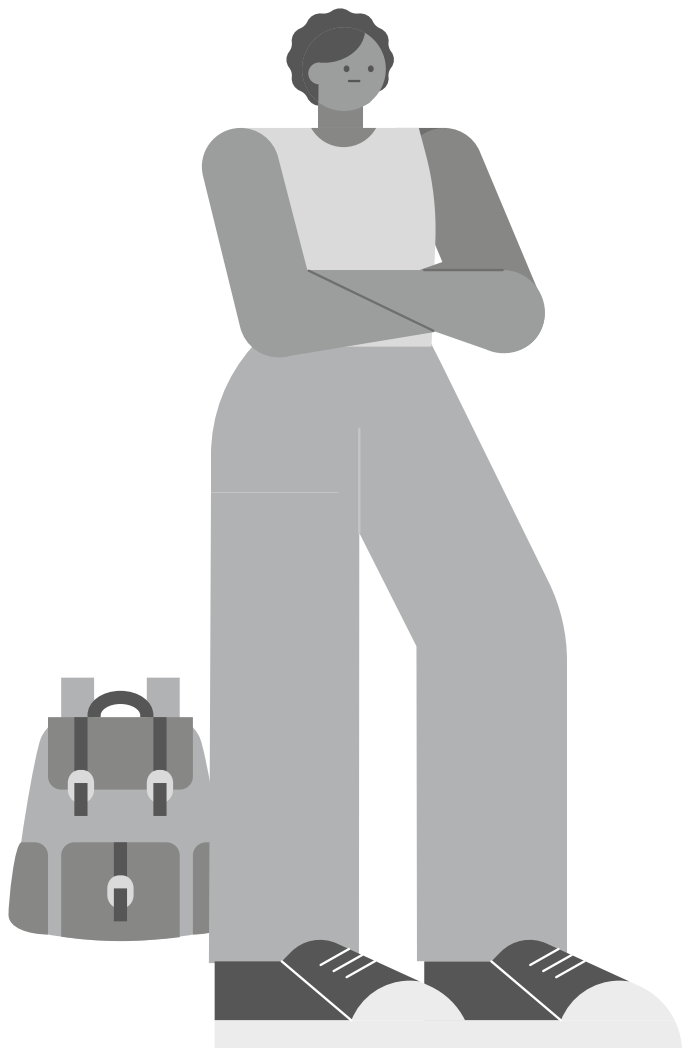
**Ich wünsche mir ein Gespräch.** (Name freiwillig: \_\_\_\_\_)



**Bitte falten und am Ende  
der Stunde abgeben.**

## Fallgeschichte: Ronja

Ronja (15) zieht sich seit einigen Wochen zurück. Früher war sie oft fröhlich und hat viel mit ihren Freund:innen gelacht. Jetzt wirkt sie still, antwortet knapp und hat keine Lust mehr, ihren Hobbys nachzugehen. In der Schule fällt auf, dass sie häufiger fehlt und ihre Leistungen nachlassen. Wenn Mitschüler:innen sie ansprechen, sagt sie nur: „Alles okay“ – aber man merkt, dass es ihr nicht gut geht.



# NACHTRAG

## Weitere Unterrichtsangebote von SOS-Kinderdorf Campus

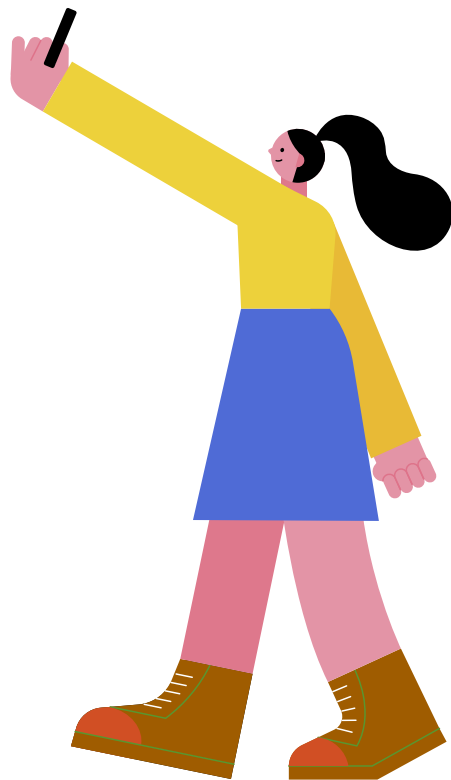
### Unterrichtseinheiten

Mit den Unterrichtseinheiten von SOS-Kinderdorf Campus entdecken Schülerinnen und Schüler wichtige Themen rund um Familie, Gemeinschaft und soziale Verantwortung. Die Einheiten verbinden Wissen und Wertevermittlung und fördern Empathie sowie Sozialkompetenz. Sie sind ideal für den fächerübergreifenden Unterricht und Projekttag. Durchgeführt werden die Unterrichtseinheiten von erfahrenen Dozierenden des SOS-Kinderdorf Campus, die Inhalte fundiert und praxisnah vermitteln.



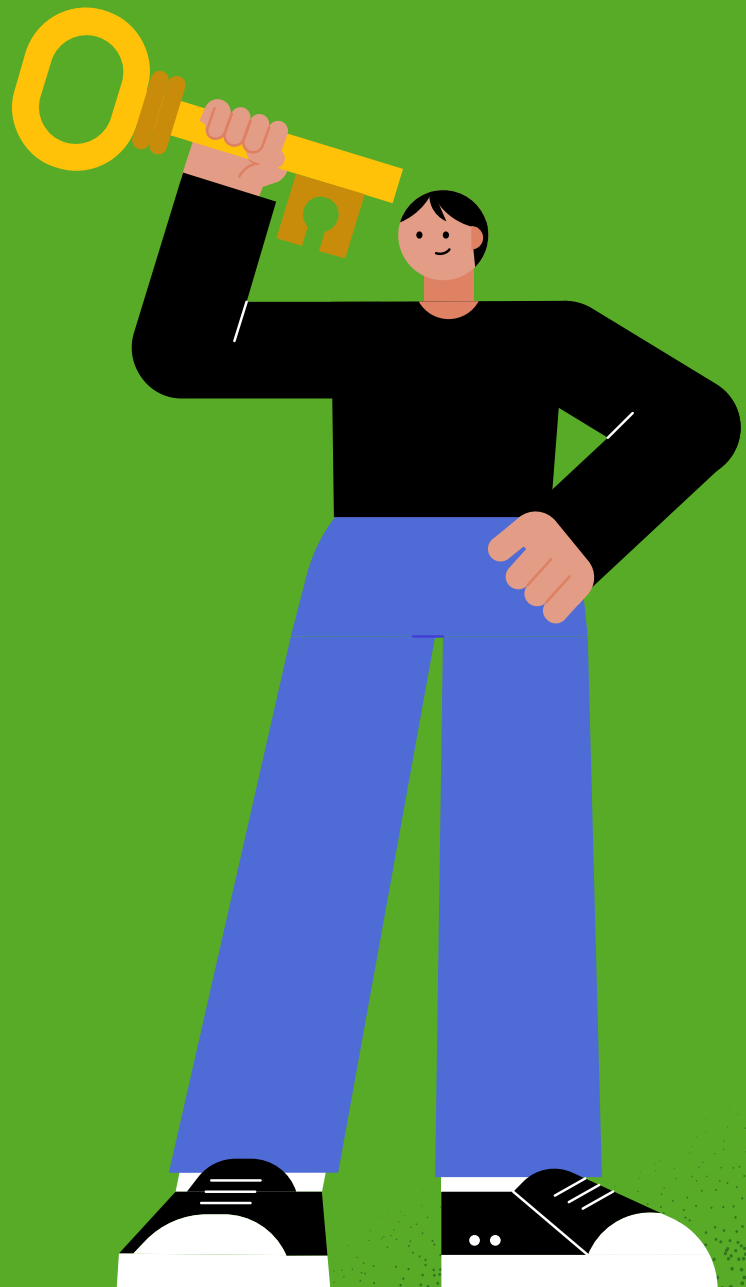
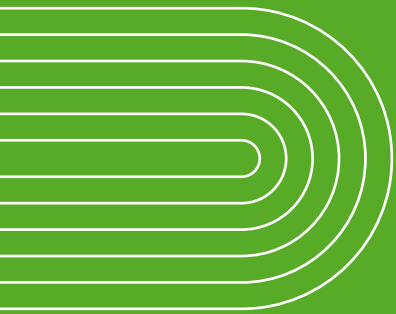
### Unterrichtsmaterialien

Die kostenfreien Unterrichtsmaterialien unterstützen Lehrkräfte dabei, gesellschaftlich relevante Themen altersgerecht und praxisnah zu vermitteln. Alle Materialien sind flexibel einsetzbar, lehrplankompatibel und regen zu einer aktiven Auseinandersetzung mit Werten wie Zusammenhalt, Verantwortung und Mitgefühl an.



Mehr unter:  
[www.sos-kinderdorf-campus.de](http://www.sos-kinderdorf-campus.de)

# MENTALE GESUNDHEIT WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN FÜR LEHRKRÄFTE



# FÜR LEHRKRÄFTE: GEMEINSAM FÜR MENTALE GESUNDHEIT AN SCHULEN

1

## Warum es Sie braucht

„Wir zusammen – SOS-Mental Health Peers“ ist ein präventives Peer-to-Peer-Angebot, das Jugendlichen ermöglicht, sich gegenseitig bei psychischen Belastungen achtsam zu begegnen, zuzuhören und im Bedarfsfall Hilfe zu vermitteln – ohne therapeutische Aufgaben zu übernehmen.

Psychische Gesundheit ist eine zentrale Voraussetzung für das Wohlbefinden und die Lernfähigkeit von Schüler:innen. Gerade heute, in Zeiten zunehmender Belastungen, ist Schule weit mehr als ein Ort der Wissensvermittlung. Sie ist Lebensraum und Bezugspunkt.

Das vorliegende Unterrichtsmaterial dient als Einstieg im Unterricht. Es sensibilisiert für das Thema psychische Gesundheit und schafft Raum für Austausch, Selbstreflexion und Unterstützung im Klassenverband.

Als Lehrkraft können Sie eine wichtige Rolle übernehmen: In der Funktion als Co-Tutor:in begleiten und unterstützen Sie nahbar und mit einem klaren Blick auf Ihre eigenen Grenzen. Sie sind kein/e Therapeut:in, aber vertrauensvolle Ansprechperson im Schulalltag. Ihre Haltung, Ihre Offenheit und Ihre Bereitschaft, die Jugendlichen zu begleiten, machen den Unterschied.

2

## Was Ihre Rolle als Co-Tutor:in bedeutet

Als Co-Tutor:in stehen Sie den Mental Health Peers zur Seite: partnerschaftlich und unterstützend. Ihre Aufgabe ist es, eine verlässliche Ansprechperson im Schulalltag zu sein: Sie hören zu, ermutigen zur Selbstfürsorge, erkennen, wenn jemand überfordert ist, und helfen, professionelle Unterstützung zu vermitteln.

Diese Begleitung geschieht im Austausch mit der Schulsozialarbeit (den Mental Health-Tutor:innen), die das Peer-Programm durchführt.

3

## Was Sie konkret tun (können)

- Sie nehmen an einer (freiwilligen) Fortbildung teil, in der das Programm vorgestellt wird.
- Sie signalisieren Offenheit gegenüber Schüler:innen.
- Sie tauschen sich bei Bedarf mit den MH-Tutor:innen aus, wenn Sie Auffälligkeiten wahrnehmen oder Gesprächsanliegen weitergeben möchten.
- Sie unterstützen das Thema psychische Gesundheit, indem Sie es im Unterricht oder Klassenrat ansprechen – dort, wo es passt.

All das findet im Rahmen Ihrer Möglichkeiten statt. Sie entscheiden, in welchem Umfang Sie sich einbringen.



## 4

## Chancen für Sie und Ihre Schule

- Sie können zu einer Kultur des Vertrauens, der Offenheit und der Achtsamkeit beitragen.
- Sie können Sicherheit im Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit gewinnen.
- Ihre Schule profitiert von einem gestärkten sozialen Miteinander und einer entlastenden Struktur bei Krisen.

Das Peers-Programm ist eine präventive Investition in das Wohlbefinden der gesamten Schulgemeinschaft.

## 5

## Ihre Fragen, Ihre Grenzen, Ihre Entscheidung

Die Teilnahme als Co-Tutor:in ist freiwillig und dennoch wertvoll. Vielleicht haben Sie Fragen, Unsicherheiten oder möchten sich erst einmal informieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf den Seiten von SOS-Kinderdorf.

Sie entscheiden, ob und wie Sie sich einbringen. Schon ein Signal wie „Ich bin da, wenn du reden willst“ kann Schüler:innen Sicherheit geben und Motivation stiften.

Danke, dass Sie hinschauen, zuhören und da sind. Gemeinsam stärken wir mentale Gesundheit an Ihrer Schule.



Infos zum  
Präventionsprogramm  
für die  
Schulsozialarbeit

## 6

## Erste Hilfe für Lehrkräfte

Sie vermuten, dass ein Schüler:in psychisch belastet ist: Hier sind Hinweise zur Gesprächsführung und dem weiteren Vorgehen:

- **Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch unter vier Augen.** Hören Sie zu, bringen Sie Verständnis entgegen und vermeiden Sie vorschnelle Ratschläge.
- **Fragen Sie, was der/die Schüler:in bereits unternommen hat.** Oft wissen Betroffene selbst, was ihnen helfen würde, benötigen aber Bestärkung.
- **Würdigen Sie eigene Lösungsansätze** und fragen Sie, wie Sie unterstützen können.
- **Vereinbaren Sie ggf. ein weiteres Gespräch**, idealerweise gemeinsam mit der Schulsozialarbeit oder Beratungslehrkraft.

Hinweis: Therapieplätze sind oft mit langen Wartezeiten verbunden. Kurzfristige Hilfe bieten Familien- oder Erziehungsberatungsstellen vor Ort.



### Überregionale Anlaufstellen:

- Nummer gegen Kummer: 116 111
- Elterntelefon: 0800 111 0 550
- Jugendnotmail: [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)
- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111
- [www.bke-beratung.de/jugendberatung](http://www.bke-beratung.de/jugendberatung)
- [www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)

## Impressum

### Wir unterstützen Sie gerne.

[campus@sos-kinderdorf.de](mailto:campus@sos-kinderdorf.de)

089 12606-105

[www.sos-kinderdorf-campus.de](http://www.sos-kinderdorf-campus.de)

SOS-Kinderdorf e. V.  
Bildungskommunikation  
Renatastraße 77 · 80639 München

SOS-Themenwebsite Mental Health:  
[www.sos-kinderdorf.de/  
mental-health-peers-schulsozialarbeit](http://www.sos-kinderdorf.de/mental-health-peers-schulsozialarbeit)

### Graphisches Konzept und Realisation

Sofarobotnik GbR  
[www.sofarobotnik.de](http://www.sofarobotnik.de)

### Illustrationen

© Sofarobotnik nach Vorlagen  
von Freepik und Icons8

© 2025 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.

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

