

## 6.4 HELFEN UND HELFEN LASSEN

### ZIEL

Die Jugendlichen erkennen, dass es keine Schande ist, um Hilfe zu bitten, wenn sie an ihre Grenzen stoßen, und entwickeln selbst Hilfsbereitschaft.

### 6.4.1 (WIE) KANN ICH MIR HELFEN LASSEN?

#### ZIEL

- Probleme als Teil des Lebens akzeptieren und zur eigenen Hilfsbedürftigkeit stehen
- Erkennen, dass nicht jede/r im gleichen Bereich hilfsbedürftig ist
- Hilfe annehmen zu können als Stärke und nicht als Schwäche einordnen
- Hilfsangebote anderer nicht als Ende des eigenen Engagements betrachten
- Kommunikation mit den Eltern zum Thema anregen

### BASISEINHEIT

#### VORBEREITUNG/MATERIAL

- Evtl. Folie „In welcher Situation würdest du Hilfe annehmen?“
- Gruppenarbeitsaufträge „Knackpunkte“ kopieren
- Kopiervorlage Elternaktion (Türhänger)

#### EINSTIEG

#### HILFE ANNEHMEN



#### WAS MACHT ES LEICHT – WAS MACHT ES SCHWIERIG?

##### Ziel

Sammlung von alltäglichen Hilfe-Situationen.

SchülerInnen sammeln Situationen, in denen sie gerne Hilfe annehmen würden/Hilfe brauchen (vorerst einmal unabhängig, von wem). Die Lehrperson schreibt die Situationen auf Kärtchen (die dann an die Tafel gehängt werden) oder auf eine Folie. (Einfache Version: vorgefertigte Folie „In welcher Situation würdest du Hilfe annehmen?“ verwenden.)

Z. B.:

- allein in einer fremden Stadt
- bei der Suche nach der verlorenen Geldtasche
- mit gebrochenem Bein auf der Schipiste
- bei der schwierigen Hausaufgabe/Schularbeit
- beim Tragen einer schweren Schachtel
- bei einer Streiterei/Schlägerei
- bei der Vorbereitung einer Party
- als Trost nach einem Fünfer auf die Schularbeit
- bei einer Kaufentscheidung

## HAUPTTEIL



### ANNEHMEN VON HILFE:

#### Ziel

Die SchülerInnen erkennen, was es leicht/schwierig macht, Hilfe anzunehmen

Gruppen à 4–6 SchülerInnen bilden lassen (evtl. geschlechtsspezifisch getrennt).

Die Übung kann in zwei Varianten durchgeführt werden („Reihung“ oder „Knackpunkte“):

#### 1. „Reihung“

Die Gruppen (je Gruppe nur ein Arbeitsauftrag/Kriterium!) versuchen eine Reihung der Situationen aus dem Einstieg:

- nach Situationen, in denen es besonders schwerfällt/leichtfällt, Hilfe anzunehmen (mit Begründung, warum das so ist);
- nach Situationen, in denen es besonders wichtig wäre, Hilfe anzunehmen (mit Begründung, warum das so ist).

Anschließend werden die Ergebnisse gegenübergestellt:

- Gibt es Unterschiede oder Gemeinsamkeiten in der Reihung?
- Woran kann das liegen?
- Welche Gefühle kommen ins Spiel?

#### 2. „Knackpunkte“

... rund um das „Hilfe annehmen können“:

Die Gruppen bekommen unterschiedliche Arbeitsaufträge

(siehe Arbeitsblatt „Arbeitsaufträge für Gruppenarbeit ‚Knackpunkte‘“):

- Was wünschst du dir von einem guten Freund/einer guten Freundin, wenn du ein Problem hast und dir Hilfe holen willst?
- Woran können andere erkennen, dass es dir schlecht geht/dass du Hilfe brauchst (Körperhaltung/Stimmung/Gesichtsausdruck ...)?
- Welche Sprüche kannst du gar nicht leiden, wenn du über dein Problem reden möchtest?
- Sammelt positive Beispiele, wo ihr euch überwunden und um Hilfe gebeten habt. Wie haben die Angesprochenen reagiert?

Jede Gruppe gestaltet ein Plakat zu den Fragestellungen und präsentiert es der ganzen Klasse.

#### Reflexion

Was macht es leicht/schwer, Hilfe anzunehmen?

## ABSCHLUSS

### Elternaktion „Türhänger“

Manchmal kann ein Symbol helfen, in einer schwierigen Situation ein Gespräch in Gang zu bringen. Als eine solche Möglichkeit wird ein Türhänger vorgestellt, den die SchülerInnen nach der Kopiervorlage ausschneiden oder individuell gestalten können.

### Hilfsangebote

Kurz und sachlich auf professionelle Hilfsangebote hinweisen (Info-Folder in der Klasse aufhängen!) und die Eckpunkte professioneller Beratung – anonym, verschwiegen, Erfahrung mit den entsprechenden Problemen – hervorheben: time4friends, Rat auf Draht, die Kinder- und Jugendanwaltschaften, regionale Fachstellen ... (Links finden Sie im **plus-Downloadbereich** auf <http://www.suchtvorbeugung.net/plus>.)

### plus-Plakat/plus-Heft

Akrostichon zum Begriff „Hilfe“ bilden, d. h., aus **H-I-L-F-E** wird z. B.:

- **H**ol Ich **L**ieber **F**rüh **E**nough
- **H**elfen **I**st **L**iebe **F**ür **E**inander
- **H**ilfe **I**st **L**eicht **F**ür **E**uch

## ERGÄNZUNGSMODULE

### PROJEKTVORSCHLAG: „NACHHILFEBÖRSE“!

→ z. B. für die Fächer Soziales Lernen oder Religion/Ethik geeignet ←

#### Ziel

Die SchülerInnen organisieren eine klasseninterne „Nachhilfebörse“.

Die SchülerInnen einer Klasse überlegen gemeinsam, wie sie sich gegenseitig beim Lernen für eine Schularbeit/eine Prüfung vorbereiten/unterstützen können:

- Fragenkatalog erstellen
- Probeschularbeit zusammenstellen
- Gezielte Übungsstunden anbieten usw.

(Evtl. auch kleines Honorar/eine Gegenleistung für eine Nachhilfestunde vereinbaren.)



### ZU HILF'!

→ z. B. für das Fach Bewegung und Sport geeignet ←

Die Übung eignet sich wegen des benötigten Platzbedarfs besonders für den Turnsaal oder fürs Freie.

#### Ziel

Hilfe suchen und Hilfe geben, Zuneigung und Abhängigkeit zeigen, Solidarität und Partnerschaft trainieren, Stärke und Macht durch Einigkeit erzielen, Kooperation und Gruppengefühl steigern, Berührung als Schutz erkennen, Integration.

#### Ablauf

Es handelt sich um ein klassisches Fangenspiel mit einer Person, die freiwillig fängt. Wer Gefahr läuft, gefangen zu werden, gibt mit den Worten „Zu Hilf'!“ schnell einer anderen Mitspielerin oder einem anderen Mitspieler die Hand und kann dadurch nicht gefangen werden. Sobald die Fängerin/der Fänger außer Reichweite ist, trennt sich das Paar und die beiden laufen wieder einzeln weiter. Wer abgeschlagen ist, wird zur neuen Fängerin/zum neuen Fänger.

#### Reflexion

- Wann hast du zuletzt jemanden um Hilfe gebeten?
- Kann man jeden, wie bei diesem Spiel, um Hilfe bitten?
- Bei diesem Spiel kann die/der Hilfesuchende nicht abgewiesen werden. Wie ist es in der Realität?
- Ist es immer so leicht zu helfen?
- „Ich reiche dir die Hand“ ist auch eine Redewendung. Was bedeutet sie?
- Manchmal können wir einer/m Hilfesuchenden nicht helfen. Wir geben ihr/ihm dann einfach unsere Hand. Warum?



### HILFE – WAS SOLL ICH TUN?

→ z. B. für das Fach Deutsch geeignet ←

#### Vorbereitung

Kärtchen (siehe Kopiervorlage „Kärtchen zu ‚Hilfe – was soll ich tun‘“ auf S. 64) evtl. auf Karton kopieren und ausschneiden.

#### Organisationsform

Die Klasse sitzt im Halbkreis, an der offenen Seite stehen drei leere Stühle.

### Ablauf

Jede Schülerin, jeder Schüler zieht ein Kärtchen mit einer Situation, die Angst macht, und liest sie für sich leise durch. Die Lehrperson beginnt, setzt sich auf den mittleren leeren Stuhl und liest vor, was auf ihrem Kärtchen steht (eine Situation, in der sie Hilfe braucht/die ihr Angst bereitet). Nun setzt sich spontan je ein Kind links und rechts neben die Lehrperson und schlägt vor, wie es helfen würde (wem etwas einfällt, die/der darf sich hinsetzen!). Die Person in der Mitte entscheidet sich für eines der beiden Hilfsangebote (und spricht das deutlich aus). Nun setzt sich die/der erfolgreiche (ausgewählte) HelferIn auf den mittleren Stuhl, die beiden anderen kehren in den Halbkreis zurück. Die Person in der Mitte stellt nun die Situation auf ihrem Kärtchen vor ... Der Wechsel sollte ziemlich rasch erfolgen. Die Hilfsangebote müssen nicht nur ernst gemeint sein. Sie können ruhig sehr kreativ ausfallen!

Z. B.: Kärtchen „Eine Mutprobe sieht vor, dass du von einem hohen Dach springen sollst.“

Vorschlag 1: Du nimmst dir den großen Sonnenschirm aus dem Garten mit und segelst so schön langsam herunter!

Vorschlag 2: Du sagst, dass du nur springst, wenn die anderen im Gegenzug fünf Regenwürmer verspeisen!

### Ziel

Es geht nicht in erster Linie um ernst gemeinte Problemlösungen. Vielmehr sollen kreative Ideen sprudeln und der Hilfesuchende in der Mitte kann das Gefühl auskosten, gleich aus zwei Angeboten aussuchen zu können. Jede Schülerin und jeder Schüler liest ihre/seine Situation vor. Es darf gelacht werden!



### SORGENPÜPPCHEN BASTELN

→ z. B. für das Fach Werken geeignet ←

### Hinweis

Dieses Werkstück bietet einen Gesprächsanlass zum Thema aktiver vs. passiver Umgang mit Sorgen. Manchmal möchte/kann man seine Sorgen keinem anderen Menschen erzählen. Da „helfen“ vielleicht die sogenannten Sorgenpüppchen.

*„Einer alten Tradition aus Südamerika nach erzählt man den Püppchen vor dem Einschlafen seine Sorgen und legt diese unter das Kopfkissen. Wenn du es schaffst, deine Sorgen völlig den Püppchen zu überlassen, wird sich jedes Problem in Luft auflösen – so sagt man. Ausprobieren musst du es aber selber!“*

### Material

Basteldraht, buntes Stopfgarn, Papier, Kleber, Schere, etwas Sand, eine Streichholzschachtel oder eine kleine Spanschachtel, Deckfarben, Pinsel, Klarlack

### Anleitung

Den Basteldraht so zurechtbiegen, dass er zwei Arme, zwei Beine, einen Körper und einen Kopf bildet. Den Körper mit Stopfgarn umwickeln. Ein ganz kleines Stück Papier um den Kopf der Puppe kleben. Den Oberkörper der Puppe mit Stopfgarn in einer anderen Farbe umwickeln und dabei auch ein- bis zwei-mal um das Papier am Kopf (als Hals) wickeln. Zwei Augen und einen Mund aufmalen. Einen Tropfen Kleber auf den Kopf der Puppe geben und ihn vorsichtig in etwas Sand (als Haare) drücken. Die Püppchen brauchen nun noch ein Zuhause. Dazu kann man z. B. eine Streichholzschachtel, eine Spanschachtel oder ein kleines Stoffbeutelchen nehmen.

### Bebilderte Anleitung

<http://www.kikisweb.de/basteln/stoff/sorgenpuppen.htm> bzw. Links auf <http://www.suchtvorbeugung.net/plus>

### Reflexion

Welche Sorgen sind für das Sorgenpüppchen geeignet (z. B. Liebeskummer), welche nicht?

## IHRE NOTIZEN FÜR DAS REFLEXIONSTREFFEN UND ALS UMSETZUNGSHILFE FÜR IHRE WEITERE ARBEIT MIT PLUS

### Was wurde gemacht?

Welche Übungen haben Sie konkret mit Ihren SchülerInnen umgesetzt?

---

---

---

---

### Was ist gut gelaufen?

Welche Methoden haben besonders gut funktioniert und warum?

---

---

---

---

### Was war schwierig?

Welche Methoden waren für Sie mit Ihrer Klasse besonders schwierig umzusetzen?  
Worin lagen die Schwierigkeiten bzw. Herausforderungen? Wie sind Sie damit umgegangen?

---

---

---

---

### Änderungen und Ergänzungen:

Wurden Methoden abgeändert? Wenn ja, wie haben Sie diese verändert? Haben Sie den Themenbereich durch zusätzliche Übungen ergänzt? Wenn ja, durch welche?

---

---

---

---

## KÄRTCHEN ZU „HILFE – WAS SOLL ICH TUN?“



Ich muss einen Fünfer auf die Schularbeit unterschreiben lassen.	Ein bissiger Hund begegnet mir auf dem Heimweg.	Ich habe aus Wut eine wertvolle Vase zerschlagen.	Ich habe schon wieder die Hausaufgabe vergessen.
Eine Bande Halbstarker droht mir mit Schlägen.	Ich soll als Mutprobe vom Dach springen.	Ich soll allein mit dem Zug zu meinem Onkel nach Spanien fahren.	Bei der Schulfeier soll ich vor allen ein Lied singen.
Bei einer Bergtour muss ich eine gefährliche Felswand durchsteigen.	Der erste Schultag in einer neuen Schule/ Klasse.	Schirennen: Alle erwarten von mir als Favoritin den Sieg!	Ich habe vergessen, die Blumen zu gießen – nun sind sie verdorrt!
Ich habe starke Zahnschmerzen, aber Angst vor dem Zahnarzt!	Meine Eltern haben eine Flugreise gebucht, aber ich habe Flugangst.	Ich will etwas, das mir nicht gefällt, im Geschäft umtauschen.	Ich bin zum Essen eingeladen. Es gibt Fleisch. Ich bin aber VegetarierIn.
Ich bin allein daheim. Es ist Nacht, und ich höre verdächtige Geräusche.	Beim Spielen habe ich das Auto des Nachbarn beschädigt.	Ich habe mich in einer fremden Stadt verirrt.	Ich habe eine ausgeliehene CD kaputt gemacht.
Ich habe die Geldtasche verloren.	Ich bin am See zum Schwimmen. Jemand hat meine Sachen versteckt.	Ich habe mir das Smartphone meiner Schwester ausgeborgt – ohne ihr Wissen. Jetzt ist das Display kaputt.	Ich treffe mich zum ersten Mal mit dem Burschen/Mädchen, der/das mir sehr gut gefällt. Ich bin total nervös.

## IN WELCHER SITUATION WÜRDST DU HILFE ANNEHMEN?

- Allein in einer fremden Stadt
- Bei der Suche nach der verlorenen Geldtasche
- Mit gebrochenem Bein auf der Schipiste
- Wenn sich die Eltern scheiden lassen
- Bei der schwierigen Hausaufgabe/Schularbeit
- Beim Tragen einer schweren Schachtel
- Bei einer Streiterei/Rauferei
- Bei der Vorbereitung einer Party
- Als Trost nach einem Fünfer auf die Schularbeit
- Bei einer Kaufentscheidung

**ARBEITSAUFTRÄGE FÜR GRUPPENARBEIT „KNACKPUNKTE“:**

Was wünschst du dir von einem guten Freund/einer guten Freundin, wenn du ein Problem hast und dir Hilfe holen willst?

---

---

---

---

Welche Sprüche kannst du gar nicht leiden, wenn du über ein Problem reden möchtest?

---

---

---

---

Woran können andere erkennen, dass es dir schlecht geht/dass du Hilfe brauchst (Körperhaltung/Stimmung/Gesichtsausdruck ...)?

---

---

---

---

Sammelt positive Beispiele, wo ihr euch überwunden und um Hilfe gebeten habt. Wie haben die Angesprochenen reagiert?

---

---

---

---