

## Unterrichtskoffer Stress, Krise, Tod & Trauer

### **Sie sind eine wichtige Bezugsperson!**

Als Lehrerinnen und Lehrer sind Sie wichtige Bezugspersonen, wenn es um das Wohlergehen Ihrer SchülerInnen geht. Die SchülerInnen bauen auf Sie als Lehrperson, auch wenn Sie das selbst möglicherweise gar nicht so wahrnehmen. Schliesslich verbringen SchülerInnen viel Lebenszeit in der Schule. Und eine gute Stimmung in der Schule kann eine ganze Menge Schwierigkeiten vermindern.

Mindestens ebenso wichtig ist dabei die Frage, wie es Ihnen als Lehrperson geht.

Stressbelastungen bei Lehrpersonen wirken sich auf das Verhalten gegenüber SchülerInnen aus. Und auch das Klima im Kollegium kann durch andauernde Belastungen stark beeinträchtigt werden.

### **Psychische Gesundheit?!**

Viele Menschen fühlen sich oft unsicher, was das Thema psychische Gesundheit – und auch psychische Krankheit – angeht. Es gibt Vorbehalte, Vorurteile, Ängste, manchmal auch Betroffenheit und Scham. Häufig werden Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen stigmatisiert und ausgegrenzt. Deshalb spielt das Thema im Unterricht nur selten eine Rolle. Empfehlungen, wie das Thema einfließen kann, gibt es bislang nur an wenigen Schulen. Und auch dort wurden sie meistens erst dann eingeführt, wenn etwas Schlimmes passiert ist. Sie können das ändern. In diesem Unterrichtskoffer finden Sie ausgewählte Unterrichtsvorschläge zu den Themen Stress, Krise, Tod und Trauer.

### **Und das finden Sie im Unterrichtskoffer:**

Der Unterrichtskoffer ist für die Oberstufe konzipiert.

- Im Kapitel 1 sind Hintergrundinformationen zu finden: Empfehlungen für den Unterricht, Zahlen, Fakten und weitere nützliche Informationen.
- Das Kapitel 2 befasst sich mit dem Thema Stress: Ist Stress immer nur schlecht? Was kann ich tun, um Stress zu bewältigen? Wie werde ich Herr über die Prüfungsangst?
- In Kapitel 3 geht es um psychische Krisen: Wie kann in das Thema eingestiegen werden? Psycho oder Normalo? Ab wann ist man krank? Jugend ohne Krise? Wie wird man psychisch gesund?
- Kapitel 4 setzt sich mit Tod und Trauer auseinander: Leben ohne Tod? Was ist zu tun bei einem Todesfall im Schulumfeld? Suizid – Darüber reden kann Leben retten!
- In Kapitel 5 sind schliesslich Beratungsstellen sowohl für Jugendliche als auch für Lehrpersonen aufgeführt. Ausserdem wurde für Sie ein umfassendes Mediendossier zusammengestellt. Alle aufgeführten Lehrmittel, Bücher, DVD's und Broschüren können bei [gesundheit schwyz](http://gesundheit.schwyz) ausgeliehen respektiv bezogen werden.

Alle benötigten Materialien wie z.B. Arbeitsblätter, Lamine und Gegenstände sind im Koffer enthalten. Es wurde darauf geachtet, für Jugendliche attraktive Hilfsmittel einzubauen wie z.B. ein Song von Bligg, Filmausschnitte etc.

Die Unterrichtsvorschläge sind von unterschiedlicher Dauer: Einige sind kurze Sequenzen von 20-30 Minuten, andere brauchen eine bis mehrere Lektionen. Es steht den Lehrpersonen frei, wieviel Zeit sie investieren wollen oder können.

[gesundheit schwyz](http://gesundheit.schwyz) hat das Rad nicht neu erfunden, sondern bereits erarbeitete Materialien ausgewählt. Weitere Materialien finden Sie in unserer Mediothek. Besuchen Sie unsere Homepage für Online-Recherchen: [www.gesundheit-schwyz.ch/info/mediothek/index.html](http://www.gesundheit-schwyz.ch/info/mediothek/index.html).