

Psychische Gesundheit | Themenkatalog | Abenteuerinsel

- PG-1a | S.2-3 | **Essstörungen** | Wie verhält sich eine Person, die eine Essstörung hat?
- PG-2a | S.4-5 | **Freizeit** | Wie verbringst du deine Freizeit? Was könntest du neu probieren?
- PG-3a | S.6-7 | **Gewalt** | Wenn du mit jemandem ein Problem hast, wie kannst du den Konflikt entschärfen?
- PG-3b | S.8-9 | **Mobbing** | Wie kann man einer gemobbten Person helfen?
- PG-4a | S.10-11 | **Häusliche Gewalt** | Falls dir jemand sagt, dass die Eltern ständig streiten, wie kannst du helfen?
- PG-5a | S.12-13 | **Kinderrechte** | Welche Rechte haben junge Menschen wie du?
- PG-6a | S.14-15 | **Psychische Störungen** | Was sind die Symptome einer Depression bei Jugendlichen?
- PG-7a | S.16-17 | **Selbstvertrauen** | Wie kannst du dein Selbstvertrauen und deinen Selbstwert verbessern?
- PG-8a | S.18-19 | **Stress** | Wenn du gestresst bist, dich schlecht fühlst, wie gelingt es dir, dich besser zu fühlen?
- PG-9a | S.20-21 | **Suizidalität** | Wie erkennt man, dass jemand daran denkt, sich das Leben zu nehmen?
- PG-10a | S.22-23 | **Vorurteile** | Welche Vorurteile kennst du? Und was hältst du davon?
- PG-11a | S.24-25 | **Young Carers** | Wer sind Young Carers und welche Betreuungsaufgaben haben sie?

Drucken Sie die Folien (ab Seite 2) als Duplex:
Mit Hilfe der Vorderseite finden Sie heraus, ob sich Jugendliche fürs Thema interessieren.

Die Rückseite bietet eine Antwort an, die erst nach der Diskussion vorgelesen wird.



Vorderseite
Für Erwachsene



Rückseite
Für Jugendliche

Vorschläge, wie Sie die Themen von Abenteuerinsel mit Jugendlichen behandeln können, erfahren Sie auf feel-ok.ch/ai

Legende



Lehrplan 21 | Altersgruppe | Benötigte Zeit



Quelle



Artikel auf feel-ok.ch



Arbeitsblätter



Thematisch verwandte Projekte | Programme



Videos



Methodische Tipps



Externe Websites



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



Wie verhält sich eine Person, die eine Essstörung hat?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



NMG.1.3 & ERG.5.5 | Ab 14 Jahren | 10-25 min | feel-ok.ch/ai-PG-1a | PG-1a



Arbeitsblätter | feel-ok.ch/+gewicht



Fortbildung für Lehrpersonen und Ausbilder von der Arbeitsgemeinschaft Essstörungen: Im Rahmen eines halbtägigen Workshops lernen Lehrpersonen oder Ausbilder*innen, woran sie Essstörungen bei Schüler*innen frühzeitig erkennen und wie Sie die/den Schüler*in ansprechen können: feel-ok.ch/ext/aes-fb





Wie verhält sich eine Person, die eine Essstörung hat?

Essstörung ist eine Krankheit. Je früher die Behandlung beginnt, desto besser die Chance, wieder gesund zu werden. Eine Diagnose kann nur von einem Arzt oder von einer Ärztin ausgesprochen werden.

Wer folgendes Verhalten hat, dem/der empfehlen wir eine ärztliche Konsultation:

- Wer denkt, dass Hobbies, Ausbildung oder Job, aber auch Eltern und Freunde weniger wichtig sind als alles, was mit «Essen» oder «Nicht-Essen» zu tun hat.
- Wer nicht mehr weiss, wie es sich anfühlt, Hunger zu haben oder satt zu sein.
- Wer fast nichts mehr isst... oder umgekehrt: wer mehr oder weniger den ganzen Tag isst.
- Wer vermeidet, mit Familie oder mit Freunden zu essen, um die eigenen Ernährungsgewohnheiten nicht ändern zu müssen.
- Wer sich dick fühlt, obwohl sie oder er in Wahrheit ganz schön dünn ist.
- Wer sich innerlich leer fühlt und ständig diese Leere mit Nahrung zustopft.



Esstörung: Wenn gesundes Essen krank macht (6 min) | feel-ok.ch/ext/yt-07



• Merkmale von Essstörungen | feel-ok.ch/0017



• Adressen, die Unterstützung bieten | feel-ok.ch/es-adressen



Die nachfolgenden Tests geben Hinweise darauf, ob jemand möglicherweise an

- einer Anorexie (feel-ok.ch/es-test)
- oder Bulimie (feel-ok.ch/test-bulimie) leidet.





Wie verbringst du deine Freizeit? Was könntest du neu probieren?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



ERG.5.1 | Ab 10 Jahren | 5-20 Minuten | feel-ok.ch/ai-PG-2a | PG-2a



Arbeitsblätter | feel-ok.ch/+freizeit



Der Verein infoklick.ch ist eine Anlaufstelle für Jugendliche, die sich aktiv, mit eigenen Ideen sowie ihren persönlichen Ressourcen engagieren wollen. Denn für die Umsetzung vieler Jugendinitiativen fehlt es oft nur an Kleinigkeiten: ein Raum zur Mitbenützung, zusätzliches Fachwissen, ein Kontakt oder eine kleine Startfinanzierung. Und genau diese Unterstützung bietet infoklick.ch: infoklick.ch





Wie verbringst du deine Freizeit? Was könntest du neu probieren?

Es gibt viele Möglichkeiten, die Freizeit zu verbringen. Zum Beispiel:

Sport, Musik, Theater, tanzen, lesen, zeichnen, fotografieren, gamen, chatten, meditieren, faulenzen, in einer Jugendpartei aktiv sein, mit der Pfadi unterwegs sein, im Jugendzentrum Freunde treffen, sich für die Gemeinde oder für die Umwelt engagieren oder sonst freiwillige Arbeit leisten.



Die 5 besten Beschäftigungen für deine Freizeit (6 min) | feel-ok.ch/ext/yt-08



Freizeitideen | feel-ok.ch/freizeit





Wenn du mit einer Person ein Problem hast, wie kannst du versuchen, den Konflikt zwischen euch zu entschärfen?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



NMG.10.1 & ERG.5.5 | Ab 10 Jahren | 15-30 Minuten | feel-ok.ch/ai-PG-3a | PG-3a



Arbeitsblätter | feel-ok.ch/+gewalt



| feel-ok.ch/+stress



Das Programm «Peacemaker» hat zum Ziel, die Gewalt an Schulen abzubauen und ihr vorzubeugen. Während einer Projektwoche lernen von der Klasse gewählte Schüler*innen, in hitzigen Situationen auf dem Pausenplatz mit kühlem Kopf schlichtend einzuschreiten und die Lage zu entspannen: feel-ok.ch/ext/ncbi-pm



Wenn du mit einer Person ein Problem hast, wie kannst du versuchen, den Konflikt zwischen euch zu entschärfen?

- Nimm zuerst deine eigenen Interessen und Gefühle ernst! Welche Lösung wünschst du?
- Suche dann in einem ruhigen Moment das direkte Gespräch mit der betroffenen Person (keine WhatsApp-Mitteilung) und teile mit, was dich irritiert, wie du dich dabei fühlst und was du dir wünschst. Absolute Wörter wie «Nie!» und «Immer!» solltest du lieber nicht verwenden. Es bringt mehr, wenn du die andere Person nicht beleidigst, sachlich bleibst und Ich-Aussagen verwendest. Sage z.B. nicht: „**DU** gehst mir auf die Nerven“, sondern „**ICH** kann mich bei diesem Lärm nicht konzentrieren“
- Nun höre zu, was die andere Person sagt. Versuche, auch ihre Ansicht zu verstehen. Manchmal ist ein Missverständnis der Grund eines Konfliktes.
- Versucht, Kompromisse einzugehen, so dass ihr beide von der Lösung Vorteile habt. Es ist nicht gut, wenn es Verlierer*innen gibt.
- Wenn alles nichts nützt, dann bittet eine neutrale Vertrauensperson zu vermitteln.

Bei **schwerwiegenden Konflikten** wie körperliche Gewalt oder Mobbing kontaktiere die Schulsozialarbeit, die Jugendarbeit, spreche mit einer Lehrperson und/oder rufe 147 an.



Konflikt lösen - Streitgespräche richtig führen (7 min) | feel-ok.ch/ext/yt-09



Probleme mit Kollegen*innen | feel-ok.ch/stress-konflikte



Falls es 2 Streitende in einer Gruppe gibt, könnten sie jetzt mit der Unterstützung anderer Jugendlichen das Gelernte üben, um ihren Streit friedlich zu lösen.



Mobbing ist, wenn jemand in der Gruppe schlecht behandelt wird. Wie kann man einer gemobbten Person helfen?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



ERG.5.5 | Ab 10 Jahren | Ab 10 Minuten | feel-ok.ch/ai-PG-3b | PG-3b



Arbeitsblätter | feel-ok.ch/+gewalt



Das Schweizerische Institut für Gewaltprävention (SIG) ist spezialisiert auf Gewaltprävention und Intervention in Volksschulen. Da jede Schule andere Bedürfnisse und zeitliche bzw. finanzielle Ressourcen hat, stimmt das SIG sein Vorgehen auf jede Schule individuell ab. Mehr Infos auf sig-online.ch





Mobbing ist, wenn jemand in der Gruppe schlecht behandelt wird. Wie kann man einer gemobbten Person helfen?

Von Mobbing spricht man, wenn eine Person über eine längere Zeit ausgeschlossen, beleidigt oder benachteiligt wird.

Wer gemobbt wird, kann sich aus eigener Kraft gegen die Angriffe der Gruppe nicht wehren. Diese Person schämt sich, sie fühlt sich ausgeliefert, sie ist verzweifelt, sie zieht sich zurück.

Viele Jugendliche ziehen es vor, einmal eine Ohrfeige zu kassieren als gemobbt zu werden. Das beweist, wie belastend Mobbing für die Betroffenen ist.

Wie kannst du einer gemobbten Person helfen? Über Mobbing zu sprechen, hilft Mobbing zu beenden.

- Deine Klasse kann z.B. eine **kurze Umfrage** zum Thema «Mobbing» realisieren. Danach könnt ihr die Ergebnisse in der Klasse diskutieren.
- Oder Ihr könnt ein **kreatives Projekt** starten: einen Film drehen, einen Song schreiben, ein Plakat gestalten usw. Die Botschaft des Kunstwerkes: «*Mobbing ist nicht ok. Jede Person verdient Respekt.*».
- Ihr könnt auch ein **gemeinsames Dokument** verfassen, indem ihr euch gegenseitig verpflichtet, einander mit Respekt zu behandeln. Das Dokument wird von allen unterschrieben, die seinem Inhalt zustimmen.

 Mobbing einfach erklärt (4 min) | feel-ok.ch/ext/yt-41



- Ideen für Anti-Gewalt-Projekte | feel-ok.ch/gewalt-ideen
- Mobbing in der Schulklasse | feel-ok.ch/mobbing-klasse
- Mobbing | feel-ok.ch/gewalt-mobbing





Falls dir ein Freund / eine Freundin im Geheimen sagen würde, dass seine / ihre Eltern immer wieder streiten und dies kaum mehr zu ertragen ist, wie könntest du Hilfe anbieten?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



ERG 5.6 | Ab 10 Jahren | 10-20 Minuten | feel-ok.ch/ai-PG-4a | PG-4a



Arbeitsblätter | feel-ok.ch/+hg



Unterstützungsangebote und Leitfaden zum Thema Häusliche Gewalt sowie die audiovisuelle Themenmappe «Es soll aufhören» von Kinderschutz Schweiz finden Sie auf feel-ok.ch/+hg



Falls dir ein Freund / eine Freundin im Geheimen sagen würde, dass seine / ihre Eltern immer wieder streiten und dies kaum mehr zu ertragen ist, wie könntest du Hilfe anbieten?

Falls es sich um **einen Notfall** handelt, rufe die Polizei an (117) oder informiere sofort deine Eltern. Ein Notfall könnte sein, dass dir deine Freundin per WhatsApp mitteilt, dass ihr Vater gerade einen Gewaltausbruch hat und sie Angst um ihre Mutter hat. Oder wenn du aus der Nachbarswohnung Schreie hörst und du dir Sorgen machst.

Falls es sich **nicht um einen Notfall** handelt:

- Biete deine Unterstützung an und höre zu.
- Offene Fragen wie «*Wie geht es dir denn so zu Hause?*» sind besser als Ja-Nein-Fragen wie «*Stimmt es, du fühlst dich zu Hause nicht mehr wohl?*»
- Schlage vor, zusammen zum Schulsozialarbeiter oder zu einer Beratungsstelle zu gehen, die 147 anzurufen oder mit einem Erwachsenen zu sprechen, dem ihr vertraut.
- Es ist toll, wenn du deine Hilfe anbietest! Wenn dich die Situation belastet, hast du auch das Recht, für dich Hilfe zu bekommen.



• Häusliche Gewalt macht krank (3 min) | feel-ok.ch/ext/yt-10

• Es soll aufhören! (3 min) | feel-ok.ch/ext/yt-11



• Wie kann ich helfen? Anregungen... | feel-ok.ch/hg-freunde

• Wie Jugendliche Freunden geholfen haben | feel-ok.ch/hg-jugendhilft

• Wichtige Adressen | feel-ok.ch/opferberatungsstellen



Die Schweiz hat die UNO-Konvention über die Rechte des Kindes unterschrieben. Welche Rechte haben junge Menschen wie du?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



RZG.8.2 | Ab 10 Jahren | 10-30 Minuten | feel-ok.ch/ai-PG-5a | PG-5a



Arbeitsblätter | feel-ok.ch/+jugendrechte



Materialien zu Kinderrechten für den Schulunterricht finden Sie auf der Website von Pro Juventute auf feel-ok.ch/ext/pj-kr





Die Schweiz hat die UNO-Konvention über die Rechte des Kindes unterschrieben. Welche Rechte haben junge Menschen wie du?

Du hast unter anderem das Recht auf **Gleichheit, gesunde Lebensbedingungen, Bildung, Spiel und Freizeit, Meinungsäusserung und Beteiligung, Schutz vor Gewalt, Zugang zu den Informationen und Schutz der Privatsphäre.**

Und was kannst du tun, wenn du denkst, dass deine Rechte missachtet werden?

- Versuche dies sachlich und ruhig zu kommunizieren.
- Hole Rat nicht nur bei Freunden und Freundinnen, sondern auch z.B. bei der Schulsozialarbeit, bei einer Lehrperson, bei der Jugendarbeit oder bei 147.ch.

 Kinderrechte leicht erklärt | Clip und klar! (6 min) | feel-ok.ch/ext/yt-12 

 Deine Rechte | feel-ok.ch/jugendrechte 

 Sie könnten die Jugendlichen anschliessend fragen, welche Rechte für sie besonders wichtig sind und ob sie respektiert werden. Falls sie nicht respektiert werden, hat vielleicht die Gruppe eine Idee, was man dagegen machen könnte?



Was sind die Symptome einer Depression bei Jugendlichen?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



- | Ab 13 Jahren | 10-20 Minuten | feel-ok.ch/ai-PG-6a | PG-6a



Psychische Störungen: feel-ok.ch/+ps-stoerung  | Suizidalität: feel-ok.ch/+suizid 



Adressen, die helfen, falls Sie vermuten, dass ein Schüler oder eine Schülerin an Suizid denkt: feel-ok.ch/suizid-notfall 



Was sind die Symptome einer Depression bei Jugendlichen?

Vielleicht denkst du, dass wer depressiv ist, einfach nur ein bisschen traurig ist. Depression ist aber viel schlimmer als das.

- Bei einer Depression verschwindet die Freude am Leben und die Welt wird nur noch grau in grau wahrgenommen. Dinge, die normalerweise Spass machen, werden vernachlässigt, der Appetit nimmt ab. Das Gedächtnis funktioniert nicht mehr so gut. Wer unter einer Depression leidet, kann sich kaum noch konzentrieren. Bei Ansprache reagiert die Person gar nicht oder sie reagiert gereizt und unausstehlich.
- Bei einer starken Depression fühlt die betroffene Person gar «nichts» mehr. Es ist ihr alles egal, sie will tagelang nur noch im Bett liegen, verweigert den Schulbesuch oder die Ausbildung. Nichts und niemand kommt an ihn oder an sie mehr heran.
- Depression erhöht das Risiko für Suizidgedanken und -handlungen und muss ernst genommen werden, das heisst sie muss behandelt werden. Die Mehrzahl der betroffenen Jugendlichen wird nach der Behandlung wieder gesund - sogar schneller als depressive Erwachsene.



Depression (4 min) | feel-ok.ch/ps-stoerung-depression



Depression bei Jugendlichen | feel-ok.ch/ps-jug-depression



Mögliche Hinweise, die für eine depressive Stimmung sprechen, können mit diesem Orientierungsinstrument erfasst werden: feel-ok.ch/sv-test-depression





Wie kannst du dein Selbstvertrauen und deinen Selbstwert verbessern?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



ERG.5.1 | Ab 10 Jahren | 10-30 min | feel-ok.ch/ai-PG-7a | PG-7a



Arbeitsblätter | feel-ok.ch/+sv



Das Programm DENK-WEGE unterstützt eine positive Entwicklung von Jugendlichen und trägt so dazu bei, Problemverhalten wie Gewalt, Substanzmissbrauch und Bedrücktheit zu reduzieren. Mehr Infos auf feel-ok.ch/ext/denkwege





Wie kannst du dein Selbstvertrauen und deinen Selbstwert verbessern?

Diese Übungen können helfen, sich besser mit sich selbst zu fühlen:

- **Spreche mit dir.** Sage dir «*Ich bin ein wertvoller Mensch, ich mag mich*» oder «*Ich bin eine liebenswerte Person*». Wenn du das jeden Tag mehrmals machst, wirst du merken, dass du beginnst, dich zu schätzen.
- **Niemand ist perfekt.** Wenn du Schwächen hast, die du nicht ändern willst oder kannst, versuche sie zu akzeptieren, anstatt dich deswegen schlecht zu machen. Du kannst dir sagen: «*Ich bin ganz in Ordnung, auch wenn ich diese Schwäche habe*».
- **Schau Dir die Menschen um dich herum an und finde heraus, was dir an ihnen gefällt.** Wenn du an anderen Menschen positive Seiten schätzen kannst, fällt es dir auch leichter, deine eigenen positiven Seiten zu erkennen und zu schätzen.
- **Wenn du etwas erreicht hast** – auch wenn es sich um etwas Kleines handelt – **sage dir:** «*Gut gemacht!*» anstatt Erfolge als bedeutungslos oder als zufällig zu betrachten.



• Meine Geheimnisse für mehr Selbstbewusstsein! (11 min) | feel-ok.ch/ext/yt-13

• 4 Schritte zu mehr Selbstbewusstsein (6 min) | feel-ok.ch/ext/yt-14



• Übungen für mehr Selbstwert | feel-ok.ch/sv-uebungen



Nun könnten die Jugendlichen auf einer A4-Seite schreiben, was sie besonders gut können oder was sie liebenswert macht (pro Seite eine positive Eigenschaft). Als Ergänzung dazu könnten Sie auch einige Seiten mit positiven Eigenschaften für mehr Vielfalt vorbereiten. Alle A4-Seiten liegen dann auf dem Boden. Wer sich mit einer positiven Eigenschaft identifiziert, unterschreibt das Blatt mit einem Spitznamen oder mit einer Zeichnung.

Wenn du gestresst bist, dir langweilig ist oder dich schlecht fühlst, wie gelingt es dir, dich besser zu fühlen?

Kein Interesse



Mässiges Interesse



Interessant!



ERG.5.1 | Ab 10 Jahren | 10-30 min | feel-ok.ch/ai-PG-8a | PG-8a



Arbeitsblätter | feel-ok.ch/+stress



MindMatters ist ein erprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in den Zyklen I, II und III sowie im Übergang zu Ausbildung und Beruf. Siehe: www.mindmatters.ch



Wenn du gestresst bist, dir langweilig ist oder dich schlecht fühlst, wie gelingt es dir, dich besser zu fühlen?

Wir haben hunderte Jugendliche gefragt, wie sie mit belastenden Situationen oder mit Langeweile umgehen.

- Die Antwort von Stir, 15-jährig, war: «*Ich fühle mich besser, wenn ich meinen Gefühlen freien Lauf lasse und darüber etwas schreibe*».
- Letitshine, 13-jährig, hat geschrieben: «*Dich nicht abwerten. Nicht nur denken, was du falsch gemacht hast, sondern auch an positive Sachen denken: Jeder macht Fehler!*».
- Typische Antworten anderer Jugendliche waren: Musik hören, mit Freunden/Freundinnen oder mit der Familie Zeit verbringen, mit ihnen reden, Sport treiben, Netflix oder YouTube schauen, Bücher oder Comics lesen, zeichnen, gamen, chatten, faulenzen oder versuchen, das Problem zu lösen, das man hat.
- Es gab auch kreative Vorschläge, wie «*Ich fluche im Kopf und laut*», «*Ich frage eine andere Person nach einer Umarmung*», «*Ich probiere etwas Neues und Interessantes zu machen*», «*Alles aufschreiben und in eine Box tun und diese irgendwo verstecken*», «*1x ins Kissen schreien mega laut*» und «*In meinen grossen Teddy-Bär oder Boxsack reinschlagen*».

 Richtig Meditieren | Einfache Erklärung (9 min) | feel-ok.ch/ext/yt-15



 Was Jugendliche tun, um sich besser zu fühlen | feel-ok.ch/stress-jugendtipps



Mit SPRINT auf feel-ok.ch/sprint können Sie mit den Jugendlichen zum Thema "Stress" (und zu anderen Themen) eine Umfrage durchführen und die Ergebnisse mit ihnen diskutieren. Sie können zu diesem Zweck aus einem Katalog von 170 Fragen diese wählen, die von Interesse sind.



Wie erkennt man, dass jemand suizidgefährdet ist? Das heisst, daran denkt, sich das Leben zu nehmen.

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



ERG.5.5 | Ab 14 Jahren | 10-25 min | feel-ok.ch/ai-PG-9a | PG-9a



Arbeitsblätter | feel-ok.ch/+suizid



Jugendsuizid | PDF-Datei von «sicher! Gsund!» auf feel-ok.ch/ext/sichergsund-suizid



Weitere Themen von «sicher! Gsund!» wie u.a. Suchtmittelkonsum, Drohungen gegenüber Lehrpersonen, Mobbing und Schulabsentismus finden Sie auf sichergsund.ch/themen



Wie erkennt man, dass jemand suizidgefährdet ist? Das heisst, daran denkt, sich das Leben zu nehmen.

Wenn jemand in deinem Umfeld äussert, sich etwas antun zu wollen («Dann bringe ich mich halt um...», «So kann ich nicht mehr weiter leben...») oder sogar einen konkreten Plan hat, wie er oder sie das machen will, dann gilt Alarmstufe Rot. Du solltest sofort Hilfe suchen. Adressen findest du am Ende dieser Seite.

Anzeichen für eine mögliche Suizidgefährdung ist auch, wenn sich die Person immer mehr ins „Schneckenhaus“ zurückzieht, wenn ihr Dinge gleichgültig sind, die ihr früher sehr lieb waren und die sie gerne gemacht hat oder wenn sie immer Null-Bock-Stimmung hat, alles doof und sinnlos findet. Wenn dazu diese Person all seine oder ihre Lieblingsbücher, -kleider, usw. verschenkt oder alle persönlichen Sachen in den Müll schmeisst, erhärtet dies den Verdacht einer Suizidgefährdung.

Die Alarmglocken sollten auch läuten, wenn jemand Aussagen macht, wie «Ich hätte gar nicht geboren werden sollen», «Ich werde nicht mehr lange ein Problem sein», «Ich möchte einschlafen und nicht mehr aufwachen» oder «Mir ist sowieso alles egal».

Falls du diese Anzeichen bei einer Person merkst, kontaktiere telefonisch 147 und schildere die Situation. Die Fachpersonen von 147 werden dir helfen, die Situation einzuschätzen und wie du korrekt handeln kannst. Andere Adressen findest du unten.



Ilyas konnte einem Freund mit Suizidgedanken helfen (1min) | feel-ok.ch/ext/yt-16

Savannah konnte einer Freundin mit Suizidgedanken helfen (2min) | feel-ok.ch/ext/yt-17



Notfalladressen, Beratung, Chat, Selbsthilfegruppen

feel-ok.ch/suizid-notfall





Welche Vorurteile kennst du? Und was hältst du davon?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



ERG.5.5 | Ab 10 Jahren | 10-90 min | feel-ok.ch/ai-PG-10a | PG-10a



Arbeitsblätter | feel-ok.ch/+mehrereThemen



Unterrichtsmaterialien zum Thema «Vorurteile» finden Sie auf der Website von [éducation21](https://education21.ch) auf feel-ok.ch/ext/ed21-vorurteile



Welche Vorurteile kennst du? Und was hältst du davon?

Was ein Vorurteil ist, sagt das Wort selbst. Es ist ein Urteil, das über eine Person getroffen wird, bevor man sie kennt.

Vorurteile sind oft negativ. Sie stecken alle Menschen, die ein bestimmtes Merkmal teilen - also z.B. alle Ausländer*innen oder alle Jugendlichen - in eine Schublade. Individuelle Stärken und Eigenschaften zählen dabei nicht.

Wer mit einem negativen Vorurteil konfrontiert wird, fühlt sich in der Regel abgewertet oder ausgegrenzt. Manchmal bekommt man aufgrund von Vorurteilen keine Lehrstelle oder keine Wohnung - das nennt man Diskriminierung. Das alles ist schmerzhaft.

Auch wer Vorurteile hat, verliert etwas: die Möglichkeit, mit neuen Kulturen in Kontakt zu kommen, neue Erfahrungen zu machen und neue Freundschaften zu schliessen, die das Leben bereichern.



Vorurteile | «Einstein» | Abgekürzt (23 min, mp4, 2.2 GB) | feel-ok.ch/mp4-vorurteile

Vorurteile | «Einstein» | Original (38 min, YouTube) | feel-ok.ch/ext/yt-18



Was sind Vorurteile? Warum haben wir sie? | feel-ok.ch/vorurteile-was-warum



Als Ergänzung oder anstatt des Videos der Sendung «Einstein» können Jugendliche entscheiden, welches Video auf feel-ok.ch/vorurteile sie schauen möchten (jedes Video dauert zwischen 2 und 3 Minuten). Anschliessend kann man Jugendliche fragen, wie die Protagonisten der Interviews auf sie gewirkt und was sie daraus gelernt haben.





Wer sind Young Carers? Welche Betreuungsaufgaben haben sie?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



ERG.5.5 | Ab 9 Jahren | 10-20 min | feel-ok.ch/ai-PG-11a | PG-11a



Arbeitsblätter | feel-ok.ch/+yc



Unterstützungsangebote auf feel-ok.ch/iq-yc



Wer sind Young Carers? Welche Betreuungsaufgaben haben sie?

Young Carers sind Kinder und Jugendliche. Sie **betreuen oder pflegen regelmässig eine Person mit einer Krankheit oder Beeinträchtigung in der Familie** oder im näheren Umfeld. In der Schweiz sind rund 8% der Jugendlichen Young Carers.

Die Young Carers **helfen** beim An- und Ausziehen, bei der Körperpflege, bei der Einnahme von Medikamenten, sie kochen, waschen, gehen einkaufen, leisten Gesellschaft, passen auf die Geschwister auf und übernehmen viele andere Aufgaben.

Viele Young Carers berichten **von positiven Aspekten** ihrer Betreuungsaufgabe. Diese Aufgaben können aber **auch sehr belastend sein**, wenn sie nie Zeit für sich und für ihre Freund*innen haben. Oder wenn sie das Gefühl haben, dass alles zu viel wird. In diesem Fall helfen die Adressen auf feel-ok.ch/iq-yc weiter.

Young Carers machen besondere Erfahrungen, die wichtig für das Leben sind. **Du kannst daraus lernen**. Einen Young Carer als Freund oder Freundin zu haben, **bereichert auch dein Leben**.



«Ein Young Carer stellt sich vor» (3 min, Vimeo) | feel-ok.ch/ext/vimeo-01

«Meine Brüder sind aussergewöhnlich!» (3 min, SRF) | feel-ok.ch/ext/srf-01



Kurzfassung Young Carers | feel-ok.ch/yc-kurzfassung

