



Umgang mit belastenden Erlebnissen

Dauer: ca. 75 Minuten

Einstieg

Federn und Steine

Gruppengröße: max. 20

Material: bunte Federn, versch. Steine

Platzbedarf: je nach Gruppe

Dauer: ca. 30 Minuten

Für schöne bzw. belastende Erlebnisse in Zusammenhang mit den SSD stehen die Federn und Steine, die in der Mitte der Gruppe auf dem Boden verteilt wurden. Die Gruppe sitzt in einem Kreis darum herum. Jedes Teilchen sucht sich eine Feder und einen Stein aus, und berichtet in knappen Worten über das Erlebnis im SSD, dass er/sie damit verbindet. Aufgabe der Gruppenleitung ist es, auf den emotionalen Zustand der einzelnen Teilnehmer/innen zu achten.

Praxis

Hilfen entdecken

Gruppengröße: max. 20

Material: Plakat mit Fragen, Papier, Stifte

Platzbedarf: mind. ein Raum mit Tischen und Stühlen

Dauer: ca. 35 Minuten inkl. Präsentation

Die Teilchen werden in Gruppen zu je drei Personen eingeteilt, z. B. mit dem Atom-Spiel. In den Gruppen diskutieren sie, wie sie mit den gerade berichteten Erfahrungen umgegangen sind. Mögliche Fragen sind: wie ging es Dir danach? Hast Du bisher mit jemandem darüber gesprochen? Hat Dir jemand Hilfe angeboten? Denkst Du noch oft daran?

Nach ca. 15 Minuten unterbricht die Gruppenleitung und bittet die Teilchen, nun aufzuschreiben, was ihnen in der Situation gut getan hat, was geholfen hat. Die Ergebnisse werden der Gesamtgruppe vorgestellt. Die Gruppenleitung versucht gemeinsam mit den Teilchen herauszufinden, was allgemein in schwierigen Situationen helfen kann.

Hier ist es wichtig, die Rückfallebenen für Krisen zu besprechen. In den meisten Schulen können sich die Schulsanis direkt an die jeweilige Betreuungslehrkraft wenden. Oft gibt es auch eine/n Schulpsychologen/in und Vertrauenslehrkräfte. Zudem bieten die Malteser unter der Nummer 0221/98 22-828 Hilfe für Helfer/innen an.

Reflexion

Spinnennetz

Gruppengröße: max. 20

Material: Flipchart mit Spinnennetz,
Klebeplättchen

Platzbedarf: eine freie Wand o.ä.

Dauer: ca. 10 Minuten

Spinnennetz auf Flipchart-Papier vorzeichnen. An die äußeren Enden der einzelnen Spinnfäden werden Fragekarten angeheftet (siehe Beispiel unten). Wie geht es Dir gerade? Hast Du das Gefühl, einen Ansprechpartner in Krisenfällen zu haben? Wie hat Dir der Einstieg mit Federn und Steinen gefallen? Freust Du Dich auf unsere nächste Stunde? Freust Du Dich auf Deinen nächsten Dienst? Sind Fragen offen geblieben?

Die Teilchen kleben nun auf die jeweiligen Fäden ihre Wertung mit den Klebeplättchen. Dabei bedeutet die Mitte „sehr schlecht“ und das äußerste Ende „hervorragend“.

Die Kontaktdaten der wichtigsten Anlaufstellen sollten immer für die Schulsanis verfügbar, also am besten in einem Ordner o.ä. im SSD-Zimmer, sein!

