



## Dokument für die Lehrperson

### Lektionsdauer:

Je nach Bedarf

### Lektionsbeschreibung:

- Als Einstieg: Auszug aus dem Interview mit Amélie Jobin und Christoph Bertschy lesen
- Verschiedene Unterrichtsmodule anschauen und durchführen (Wahl treffen)

### Lernziele / Bezug Lehrplan:

## Bezug zu den Lehrplänen der Sekundarstufe II

Kompetenzen werden über eine längere Zeit kontinuierlich aufgebaut und können nur ansatzweise in einer Lektionsreihe entwickelt werden.

### Berufliche Grundbildung

Grundlage für die in diesen Unterrichtsmodule vermittelten Kompetenzen ist das Dokument «**Berufliche Grundbildung: Rahmenlehrplan für den allgemeinbildenden Unterricht**» (SBFI/BBT 2006) und die daraus abgeleiteten Schullehrpläne.

Die Unterrichtsmodule zur Kampagne «Wie geht's dir?» eignen sich, um an den folgenden Kompetenzen des Rahmenlehrplans zu arbeiten:

#### 5.2 Aspekt Identität und Sozialisation

Bildungsziel A: In ihrer Suche nach einem ausgefüllten Leben, Anerkennung und Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe erkunden und entwickeln die Lernenden ihre Persönlichkeit und achten dabei auf ihre psychische und physische Gesundheit, die legitimen Bedürfnisse anderer und gegenseitigen Respekt. (BBT/SBFI, 2006, S. 12)

### Gymnasiale Bildung

Grundlage für die in diesen Unterrichtsmodule vermittelten Kompetenzen ist der «**Rahmenlehrplan für die Maturitätsschulen**» (EDK 1994) und die darauf abgestützten kantonalen Lehrpläne.

Die national gültigen Dokumente finden sich auf der Website der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren EDK: <http://www.edk.ch/dyn/26070.php>

Für die Schulen gelten die kantonalen Lehrpläne für Gymnasien.

Mit den Unterrichtsmodule zur Kampagne «Wie geht's dir?» wird vor allem an allgemeinen Zielen der Maturitätsbildung gearbeitet, insbesondere am «Kompetenzfeld der eigenen Person, der Gesundheit und des Körpers» (EDK, 1994, S. 10 und S. 20/21).

Auf eine detaillierte Beschreibung wird hier verzichtet, da die ausführlichen Beschreibungen der kantonalen Lehrpläne an dieser Stelle nicht zusammengefasst werden können.



Abbildungen: 1+2

## Lektionsablauf (Bei Unterrichtsmodulen eine Wahl treffen)

| Ablauf (Gesundheit)  | Material    |
|--|-------------|
| <b>Einstieg mit Interview (15 Minuten)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>SuS lesen als Einstieg die Fragen über mentale Gesundheit von Amélie Jobin und Christoph Bertschy</li> <li>Diskussion: Was fällt auf? etc.</li> </ul>  | AB1         |
| <b>Aufbau und Übersicht der Unterrichtsmodule</b><br>(je nach Bedarf)<br><a href="#">Unterrichtsmodule- Wie geht es dir?</a><br><a href="#">Unterrichtsmaterial   Wie geht's dir?</a>  | Seite 6/9   |
| <b>1. Einführung in die App « Wie geht es dir? »</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die «Wie geht's dir?»-App ist ein Hilfsmittel zur Stärkung der psychischen Gesundheit.<br/>In diesem Einführungsmodul wird die App den Schülerinnen und Schülern vorgestellt, und es wird damit gearbeitet. Die App unterstützt die Zielsetzungen der Unterrichtsmodule und der Kampagne «Wie geht's dir?».</li> </ul> | Seite 10-13 |
| <b>2. Was tut mir gut?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Belastungen und Stress gehören zum Leben. Wer versteht, wie Stress entstehen kann und welche</li> </ul>  | Seite 14-17 |



Bewältigungsstrategien vorhanden sind, kann die Anforderungen besser bewältigen.

### 3. Umgang mit Stress

- In diesem Modul geht es darum, Möglichkeiten für mentale und instrumentelle Stresskompetenz kennen zu lernen und zu üben. Da Stress sehr individuell erlebt wird, ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler viele Möglichkeiten kennen lernen und dann die für sie stimmigen Elemente auswählen und umsetzen. Dabei geht es nicht nur um Wissen, sondern darum, auf der Grundlage eigener Ziele konkrete Schritte umzusetzen und im Alltag ins Handeln zu kommen.

Seite 18-25

### 4. Lass uns reden!

- Stress, Leistungsdruck, Überforderungen – für rund die Hälfte der Schweizer Jugendlichen (46%) ist das der Alltag. Jugendliche, die oft unter Druck stehen, sind mit ihrem Leben seltener zufrieden (48%) als Jugendliche, die kaum Stress haben (91%) (Knittel et al., 2015). Menschen im Umfeld einer Person bemerken, wenn es ihr schlecht geht. Die Unsicherheit, jemanden auf sein Wohlbefinden oder seine Belastungen anzusprechen ist gross. Über Probleme zu reden ist wichtig. Gespräche entlasten und machen Hilfe erst möglich. Je länger psychische Belastungen und Probleme andauern, umso grösser ist die Gefahr, dass sich diese negativ auf die Gesundheit auswirken. Die Schwelle für ein Gespräch kann mit Übung überschritten werden. Dieses Modul liefert einen Beitrag dazu.

Seite 26-33



## 5. Hilfe in Anspruch nehmen

Seite 34-39

- Uns allen geht es mal schlecht. Darüber reden tut gut. Wir alle sind manchmal ängstlich, unkonzentriert, wütend, lustlos oder traurig. Beim Erwachsenwerden kann sich das häufen. Über Probleme, Ängste und Unsicherheiten zu reden, ist der erste Schritt zur Besserung. Tust du nichts, kann sich deine Krise verschlimmern. Gespräche allein lösen Probleme nicht in Luft auf. Aber sie entlasten und sie machen möglich, dass Betroffene Hilfe bekommen oder wieder Hoffnung schöpfen. Viele Menschen haben Angst, über persönliche Probleme zu sprechen. Vielleicht, weil sie fürchten, als Spinner oder Versagerin zu gelten. Es ist aber ein Zeichen von Stärke, wenn man auch über Schwächen spricht.

## 6. Die eigene Befindlichkeit kennen

Seite 40-45

- Stimmungsschwankungen gehören zum menschlichen Leben. Es gibt Tage, da sind wir gut drauf, und es gibt Tage, da gelingt einfach gar nichts. In der Pubertät sind diese Stimmungsschwankungen besonders oft anzutreffen. Das ist für die Jugendlichen keine einfache Zeit – und für die Leute um sie herum auch nicht. In diesem Modul geht es darum, sich eigener Stimmungsschwankungen bewusst zu werden und die in den Modulen 1 und 2 erarbeiteten Strategien, um für sich zu sorgen, nochmals in Erinnerung zu rufen. Zudem sollen die Schülerinnen und Schüler Hinweise erhalten, wann es sich um mehr als eine normale Stimmungsschwankung handelt und externe Hilfe



sinnvoll und notwendig ist. Hier wird nochmals der Bezug zu den Modulen 3 und 4 geschaffen. Zudem erfahren sie, wo sie verständliche Informationen über psychische Probleme erhalten.

## 7. Vorurteile über psychische Erkrankungen

- Wer körperlich krank ist, erfährt Unterstützung und wird ernst genommen. Es ist akzeptiert und für alle klar, dass jemand bei Fieber und Grippe am besten zu Hause bleibt und sich auskuriert, sich allenfalls von einem Arzt behandeln lässt. Gegenüber psychischen Erkrankungen und Problemen gibt es viele Vorurteile. Zudem leiden viele psychisch Kranke unter der Angst, dass sie als Drückeberger oder als nicht belastbar eingestuft werden. Das führt dazu, dass psychische Krankheiten verheimlicht werden, sich Menschen dafür schämen und oft lange warten, bis sie sich Hilfe bei einer Fachperson holen. Fakt ist, dass die meisten Menschen im Verlauf ihres Lebens psychische Belastungen und Krankheiten selbst oder in ihrem privaten oder beruflichen Umfeld erleben. Im Modul geht es darum, sich eigener Vorurteile bewusst zu werden und diese auf ihren Wahrheitsgehalt zu untersuchen. Dadurch sollen Vorurteile abgebaut und der Weg aus der Isolation und hin zu wirkungsvollen Unterstützungsangeboten geebnet werden.

Seite 46-49



## Arbeitsblätter für Schülerinnen und Schüler

### AB 1: Auszug aus dem Interview mit Amélie Jobin und Christoph Bertschy

**Wie wichtig ist für dich die mentale Gesundheit im Vergleich zur körperlichen Fitness?  
Was machst du dafür?**

**Amélie Jobin:** Der mentale Aspekt ist genauso wichtig. Wenn man mental nicht fit ist, kann man körperlich nicht leistungsfähig sein. Man muss sich um seine mentale Gesundheit kümmern. Für mich persönlich ist es eine Frage des Selbstvertrauens, das ich mir in Gesprächen mit vertrauten Menschen oder Mitspielerinnen hole.

**Christoph Bertschy:** Ich arbeite nicht mit einem Mentalcoach zusammen. Wenn etwas ist, dann habe ich das Glück, dass ich ein gutes Umfeld habe. Ich habe viele verschiedene Personen, mit welchen ich über das Hockeyspielen oder auch über Privates sprechen kann. Das ist sicher etwas sehr Wichtiges, das mir hilft.

Vor den Matches habe ich meine Routinen, so bereite ich mich eigentlich für jeden Match immer gleich vor. Wenn im Spiel der Puck zum ersten Mal eingeworfen wird, habe ich immer das gleiche Mindset und bin bereit.

Es gibt aber auch andere Hockeyspieler, die das nicht notwendig finden, die ihre Routine jedes Mal verändern. Vielleicht haben diese Angst, dass wenn sie ihre Routine nicht durchziehen können, dann nicht für das Spiel bereit sind. Sie haben dann aber auch keine Probleme, wenn die Voraussetzungen vor einem Match geändert werden. Für mich ist es enorm wichtig, dass ich mich so vorbereiten kann, wie ich das möchte, damit ich mich konzentrieren kann. Ich habe für mich einen Weg gefunden, dass dies überall für mich möglich ist.

**Eishockey ist ein intensiver und schneller Sport. Wie gehst du mit dem Druck und Stress um, der mit Spielen auf hohem Niveau verbunden ist? Gibt es spezielle Techniken oder Routinen, die dir helfen, vor oder während eines Spiels fokussiert zu bleiben?**

**Amélie Jobin:** Ich bin eine sehr ängstliche Person. Ich mache mir selbst sehr viel Druck und denke, dass ich zudem auch noch den Druck anderer auf mich nehme. Das beeinflusst mich sehr. Während eines Spiels versuche ich mich jedoch nur auf mich zu konzentrieren. Musik hilft mir dabei enorm.

**Christoph Bertschy:** Der Druck ist natürlich da, aber bei mir ist eher das Problem, dass ich mir den Druck selbst mache und zu viel von mir erwarte. Mein Umfeld ist hier sehr wichtig. Glücklicherweise habe ich ein Umfeld, in welchem man sich über dieses Thema austauschen kann. Ich habe kleine Routinen, welche ich vor jedem Spiel durchziehe, damit ich immer im gleichen Mindset bleibe und bereit bin für den Match.



**Wie beeinflussen Erfolge oder Misserfolge deinen mentalen Zustand und wie gehst du damit um?**

**Amélie Jobin:** Da ich mir sehr viel Druck auferlege, fällt es mir schwer, nach Fehlern den Rank wiederzufinden. Fehler geben mir das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Daher suche ich in solchen Situationen immer das Gespräch mit vertrauten Menschen, wie meinen Eltern oder Freunden. Diese Menschen helfen mir, die Misserfolge zu verstehen, Fehler besser einzuordnen und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen.

**Christoph Bertschy:** Für mich ist wichtig, dass ich nicht impulsiv handle. Ich bin eine Person, die jeweils vorher überlegt, bevor ich auf jemanden losgehe. Ich hinterfrage mich auch und evaluiere die Situation, bevor ich handle. Ich finde, dass dies in Stresssituationen sicher sehr helfen kann.



## Quellenverzeichnis:

Abbildungen:

Abbildungen Titel: von Gottéron zur Verfügung gestellte Fotos

Abbildung 1: von Gottéron zur Verfügung gestelltes Foto

Abbildung 2: von Gottéron zur Verfügung gestelltes Foto

Quellen:

- <https://www.wie-gehts-dir.ch/unterrichtsmaterial#Sekundarstufell>
- Interview von Amélie Jobin und Christoph Bertschy



## Notizen: