

Wie merkt man, dass es jemandem seelisch (gefühlsmäßig) nicht gut geht?

Meist kommen mehrere der nachfolgenden Punkte zusammen: Der/die Betroffene

- zieht sich zurück
- wirkt traurig und bedrückt
- hat starke Stimmungsschwankungen
- ist oft krank
- erzählt oder schreibt, dass es ihm nicht gut geht
- reagiert bei Kleinigkeiten gereizt/aggressiv
- ertränkt seine Sorgen im Alkohol / nimmt Drogen
- geht achtlos mit seinem Leben um
- oder man sieht es ihm/ihr körperlich an (Ritzwunden, sehr dünn, sehr dick, ungepflegt, ...)
- ...

DOS: Was hilft Mitschülern, denen es längere Zeit seelisch schlecht geht?

- Wenn Freunde weiter mit den Betroffenen befreundet bleiben, sich weiter treffen und in Kontakt bleiben. Schöne Sachen zusammen unternehmen (Sport, ...).
- Wenn sich alle Schüler gegenseitig respektvoll behandeln und sich für ein gutes Klassenklima einsetzen.
- Wenn hilfsbereite Mitschüler aufmerksam sind, wie es den Betroffenen geht, respektvoll nachfragen und genau zuhören.
- Wenn der Alltag so normal wie möglich weitergehen kann und Ausnahmen wegen seelischen Problemen trotzdem möglich sind.
- Wenn Freunde und Helfer die Probleme ernst nehmen, aber auch Zuversicht vermitteln, dass es wieder gut werden kann.
- Wenn Freunde Hilfe anbieten, aber nicht zu viel versprechen. Lieber sie bieten weniger Hilfe an, aber sind dafür zuverlässig statt Versprechungen zu machen und nicht einhalten zu können.
- Wenn Freunde nicht hinter dem Rücken tratschen, aber sich trauen, Erwachsene darüber zu informieren, wenn sie sich große Sorgen um das Leben eines Mitschülers machen.
- Wenn Mitschüler den Betroffenen bei Fehltagen Arbeitsblätter mitbringen und erzählen, was in der Schule besprochen wurde.
- Wenn Mitschüler anbieten, die Betroffenen zu Erwachsenen zu begleiten, um mit ihnen über die Probleme zu sprechen.
- ...

STOP: Wo sind meine Grenzen als Mitschüler? In welchen Fällen sollte ich meine Hilfsbereitschaft etwas zügeln? Wann sollte ich andere Helfer mit ins Boot holen?

- Wenn ein Menschenleben in Gefahr ist.
- Wenn es mir selbst zu viel wird. Wenn es mich zu arg traurig macht. Wenn es mich zu sehr belastet. Wenn ich nur noch daran denken kann. Wenn ich andere wichtige Menschen oder Aufgaben deswegen stark vernachlässige. Z.B. wenn meine Noten darunter leiden.

Blatt wenden

Wichtig: Sorge erst für dich und dann für andere. Mach dir bewusst: Du kannst niemanden retten, der deine Hilfe nicht will. Du kannst der Person nur deine Unterstützung anbieten. Ob sie sie annimmt, liegt nicht in deiner Hand. Junge Erwachsene haben selbst die Verantwortung für ihr Leben.

HELP: An wen kann sich der/die Betroffene wenden, wenn es ihm schlecht geht? Und an wen kann ich mich wenden, wenn ich mir Sorgen um eine/n Mitschüler/in mache?

- Eltern
- Lehrer
- Erwachsene, zu denen ich Vertrauen habe und die sich da auskennen
- Schulsozialarbeit (kerstin.lott@biberach.de)
- Beratungslehrer (Hall.Marlies@mes-bc.de)
- Streetwork (07351 51347)
- Nummer gegen Kummer (0800 1110333)
- Caritas (07351 5005-141)
- Diakonie (07351 150-210)
- Pfarrer
- Hausarzt
- Psychotherapeut/Psychiater (www.arztsuche-bw.de)
- Jugendamt (Internet)
- Polizei
- Krankenwagen
- weitere Beratungsstellen unter www.dajeb.de
- ...

CHECK: Kenne ich jemanden, dem es gerade schlecht geht? Wenn ja: Wie heißt er/sie? _____

1. Wie kann ich ihm/ihr helfen?

2. Tu ich das gerne oder wird es mir zu viel? Vernachlässige ich etwas anderes dafür zu sehr? Wieviel Hilfe kann ich anbieten ohne mich zu übernehmen?

3. Reicht meine Hilfe oder sollte ich mit dem/der Betroffenen darüber sprechen, wer ihm/ihr sonst noch helfen könnte. Wen könnte ich ihm/ihr vorschlagen?

4. Was mache ich, wenn der/die Betroffene keine Hilfe von außen will? Akzeptiere ich es und sage ihm/ihr, dass er/sie sich gerne melden kann, falls er/sie später vielleicht doch noch Unterstützung möchte? Oder mache ich mir solche Sorgen um das Leben der Person, dass ich auch gegen ihren Willen mit einem anderen Menschen darüber rede? Wenn ja, mit wem? Geh nochmal die Liste oben durch und streiche an, wer dafür geeignet sein könnte.
