

# Hilfe benötigen

## 3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



### Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Bereiten Sie vor der Aktivitätsphase das erforderliche Material vor, bevor Sie sich mit dem jungen Menschen treffen. Sie müssen viel Papier und einen Stift haben. Zeigen Sie sich freundliche, sensibel und sanft im Gespräch mit ihnen. Der junge Mensch sollte geführt werden, um bei einer Krise einen hilfreichen Kreis im Umfeld zu erkennen. Bereiten Sie also Fragen vor, um ihnen bei dem Brainstorming zu helfen, wer das sein könnte. Mögliche Fragen:

- ✓ Gibt es jemanden in Deinem Umfeld, der Dir bereits in einer schwierigen Lage geholfen hat?
- ✓ An wen kannst Du Dich bei Bedarf wenden?
- ✓ Wenn Du an die Menschen in Deinem Umfeld denkst, hast Du den Eindruck, dass es jemanden gibt, auf den Du Dich verlassen kannst?

### Schritt 2 - Aktivitätsphase

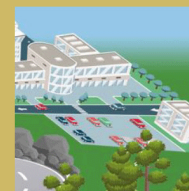
Erläutern Sie dem jungen Menschen die Aktivität und fragen Sie, ob sie sich wohl dabei fühlen, mögliche Krisenmaßnahmen zu diskutieren. Beurteilen Sie ihre aktuelle Lage und risikobehaftete Situationen (z. B. Alkoholmissbrauch in der Familie, flüchtige Beziehungen, Stimmungsschwankungen, Nachlässigkeit, negative Situationen mit Gleichaltrigen). Wenn Sie ausreichend über ihre aktuelle Lage wissen, beschreiben Sie dem Jugendlichen den nächsten Schritt der Aktivität, in dem ein Netzwerk hilfreicher Kontakte für schwierige Zeiten geschaffen wird.

Fordern Sie den jungen Menschen auf, sich selbst auf einem Blatt Papier darzustellen und Personen in Blasen um ihn herum zu zeichnen, die hilfreich sein können, zuverlässig und zu Krisenzeiten für sie da sind. Sie können verschiedene, zum Nachdenken anregende Fragen wie die aus Schritt 1 dieser Aktivität stellen, um ihnen zu helfen, diese Personen zu identifizieren.

In einem zusätzlichen Teil dieser Aktivität können die jungen Menschen die gleiche Zeichnung zeichnen und anstatt dessen mögliche negative Individuen in ihrem Leben identifizieren, um Risiken herauszuarbeiten. Wenn Sie sich dazu entscheiden, auch diesen Teil der Aktivität durchzuführen, arbeiten Sie zunächst die negativen Einflüsse heraus und erst dann die positiven, um die Sitzung mit einer motivierenden Note abzuschließen.

### Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Überlegen Sie, wie der junge Mensch sich bei dieser Aktivität gefühlt hat und ob er sich in schwierigen Zeiten jetzt besser fühlt. Beenden Sie die Sitzung zu einem Zeitpunkt, zu dem der junge Mensch sich wohl fühlt.



Art der Aktivität:  
Krisenmaßnahmen, wie helfen und reagieren

Nutzen der Aktivität:  
Bei dieser Aktivität sollen hilfreiche Personen im Leben eines jungen Menschen erkannt werden. Das kann in Krisensituationen hilfreich sein und eine Kontaktmöglichkeit darstellen, wenn dies erforderlich ist.



Zeitliche Planung:  
Vorbereitung: 15 Minuten  
Umsetzung: 30- 60 Minuten. Prüfen des Lernfortschritts: 15-20 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:  
[Link zur Unterstützung junger Menschen in Krisensituationen.](#)



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:  
In den Besprechungen sensibel und vertrauensvoll sein. Dem jungen Menschen aufmerksam zuhören, wenn er seine Gedanken und Informationen teilt.



Zitierter Wert:

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...