

**ECHT STARK!**

# Ein Manual für die Arbeit mit Kindern psychisch kranker und suchtkranker Eltern

Liebe Leserin, lieber Leser,  
auf den folgenden Seiten finden Sie die im Buch enthaltenen Arbeitsblätter  
in elektronischer Version.

Der Inhalt dieser Materialien ist in der Schnellansicht links in Form  
eines Inhaltsverzeichnisses (»Lesezeichen«) dargestellt; die einzelnen  
Punkte sind mittels Anklicken direkt ansteuerbar.

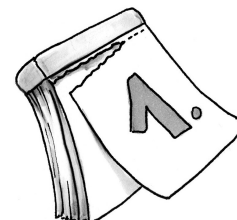
Sollte diese Schnellansicht bei Ihnen nicht automatisch angezeigt werden,  
klicken Sie bitte im Menüpunkt auf »Anzeige« > »Navigationsfenster« >  
»Lesezeichen«.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den Materialien,  
Ihr Springer-Team



Arbeitsblätter

## Termine der ECHT STARK!-Gruppe



Module des Gruppenangebots für Kinder	Datum	Ort
1. Familiengespräch (möglichst mit allen Familienmitgliedern)		
2. Öffnen in der Gruppe		
3. Psychoedukation		
4. Affektwahrnehmung I – Wahrnehmung eigener Emotionen		
5. Affektwahrnehmung II – Umgang mit Konfliktsituationen		
6. Kommunikation I – Schwerpunkt Gleichaltrige		
7. Kommunikation II – Schwerpunkt Eltern-Kind-Beziehung		
8. Stärken und Ressourcen		
9. Hilfekärtchen, schwierige Familiensituationen, Komplimente		
10. Wiederholung und Verabschiedung		

Elternabende	Datum	Ort
Persönlicher Austausch und Informationen I		
Persönlicher Austausch und Informationen II		

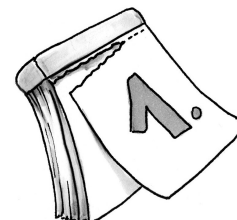


Die regelmäßige Teilnahme an der Kindergruppe sowie an den Elternabenden ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Sie als Familie und vor allem Ihr Kind optimal von der ECHT STARK!-Gruppe profitieren.

Sollte Ihr Kind oder sollten Sie selbst trotzdem an einem Termin nicht teilnehmen können, bitten wir darum, uns frühzeitig zu informieren unter: \_\_\_\_\_

(bitte ergänzen)

## Termine der ECHT STARK!-Gruppe



Module des Gruppenangebots für Jugendliche	Datum	Ort
1. Familiengespräch (möglichst mit allen Familienmitgliedern)		
2. Öffnen in der Gruppe		
3. Psychoedukation I		
4. Psychoedukation II		
5. Affektwahrnehmung – Wahrnehmung eigener Emotionen		
6. Kommunikation I – Schwerpunkt Gleichaltrige		
7. Kommunikation II – Schwerpunkt Eltern-Kind-Beziehung		
8. Stärken und Ressourcen		
9. Hilfekärtchen, schwierige Familiensituationen, Komplimente		
10. Wiederholung und Verabschiedung		

Elternabende	Datum	Ort
Persönlicher Austausch und Informationen I		
Persönlicher Austausch und Informationen II		



Die regelmäßige Teilnahme an der Jugendgruppe sowie an den Elternabenden ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Sie als Familie und vor allem Ihr Kind optimal von der ECHT STARK!-Gruppe profitieren.

Sollte Ihr Kind oder sollten Sie selbst trotzdem an einem Termin nicht teilnehmen können, bitten wir darum, uns frühzeitig zu informieren unter: \_\_\_\_\_

(bitte ergänzen)

## **Roter Faden**

Name/ich wohne/ich mag/mein Hobby ist

## **„Zipp-Zapp“**

Spieler stehen im Kreis, bei „Zipp“ muss der Spieler, auf den gezeigt wird, den Namen seines linken Nachbarn sagen; bei „Zapp“ den Namen des rechten Nachbarn. Auf das Kommando „Zipp-Zapp“ wechseln alle schnell die Plätze. Der Spieler, der als letztes einen Platz gefunden hat, geht in die Mitte und macht weiter. Man muss laut bis drei zählen, wenn der Spieler bis dahin den Namen seines Nachbarn nicht sagen kann, muss er selbst in die Mitte.

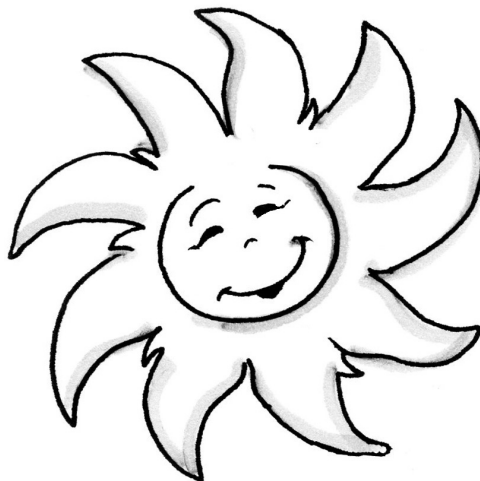
## **Ecken laufen**

### **Fragen:**

- ─ Ich habe Geschwister.
- ─ Ich esse gerne Schokolade.
- ─ Meine Mama hat eine psychische Krankheit.
- ─ Mein Papa hat eine psychische Krankheit.
- ─ Ich habe ein Haustier.
- ─ Ich schlafe gerne lange.

## **Reihenfolgespiel (optional)**

Die Teilnehmer werden aufgefordert sich nach bestimmten Kriterien, z. B. Körpergröße, Schuhgröße, Anfangsbuchstabe des Vornamens, am weitesten entfernter Wohnort, Alter etc., in einer Reihe aufzustellen. Dies kann durch Geschwindigkeitsvorgaben oder die Aufforderung, sich ohne Worte zu verständigen, abwechslungsreicher gestaltet werden.





„Wie heißt Du?“ \_\_\_\_\_

„Wie alt bist Du?“ \_\_\_\_\_

„Hast Du Geschwister? Wenn ja, wie viele und wie heißen sie?“  
\_\_\_\_\_

„Was machst Du gerne in Deiner Freizeit?“  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

„Was ist Dein Lieblingsgericht?“  
\_\_\_\_\_

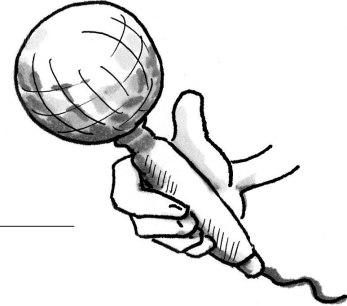
„Welche Musik hörst Du gerne?“  
\_\_\_\_\_

„Warum machst Du bei der ‚ECHT STARK!‘-Gruppe mit?“  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

„Welche Erwartungen hast Du an die ‚ECHT STARK!‘-Gruppe?“  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

„Wer ist Dein Vorbild? Was gefällt Dir besonders an ihr/ihm?“  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

„Stelle Dir vor, eine gute Fee kommt vorbei und Du hast 3 Wünsche frei. Was würdest Du Dir wünschen?“  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## **ECHT STARK!**

### **Unsere Gruppenregeln**

Damit uns die Gruppe allen Spaß macht und wir uns wohlfühlen, halten wir uns an unsere Gruppenregeln:

1. Wir fangen die Gruppe gemeinsam an und beenden sie gemeinsam.
2. Wir alle sind die Gruppe – jeder ist ein wichtiges Mitglied!
3. Wir hören einander gut zu und lassen einander aussprechen.
4. Es ist prima, wenn jemand seine Meinung sagt. Auch wenn sie anders ist als unsere eigene, akzeptieren wir sie.
5. Wir lachen gemeinsam.
6. Was wir in der Gruppe besprechen, bleibt unter uns.

Fallen Dir noch weitere Regeln ein, die für Dich wichtig sind?

---

---

---

---





## **ECHT STARK!**

### **Unsere Gruppenregeln**

Damit uns die Gruppe allen Spaß macht und wir uns wohlfühlen, halten wir uns an unsere Gruppenregeln:

1. Wir fangen die Gruppe gemeinsam an und beenden sie gemeinsam.
2. Wir alle sind die Gruppe – jeder ist ein wichtiges Mitglied!
3. Wir hören einander gut zu und lassen einander aussprechen.
4. Es ist prima, wenn jemand seine Meinung sagt. Auch wenn sie anders ist als unsere eigene, akzeptieren wir sie.
5. Wir lachen gemeinsam.
6. Was wir in der Gruppe besprechen, bleibt unter uns.

Fallen Dir noch weitere Regeln ein, die für Dich wichtig sind?

---

---

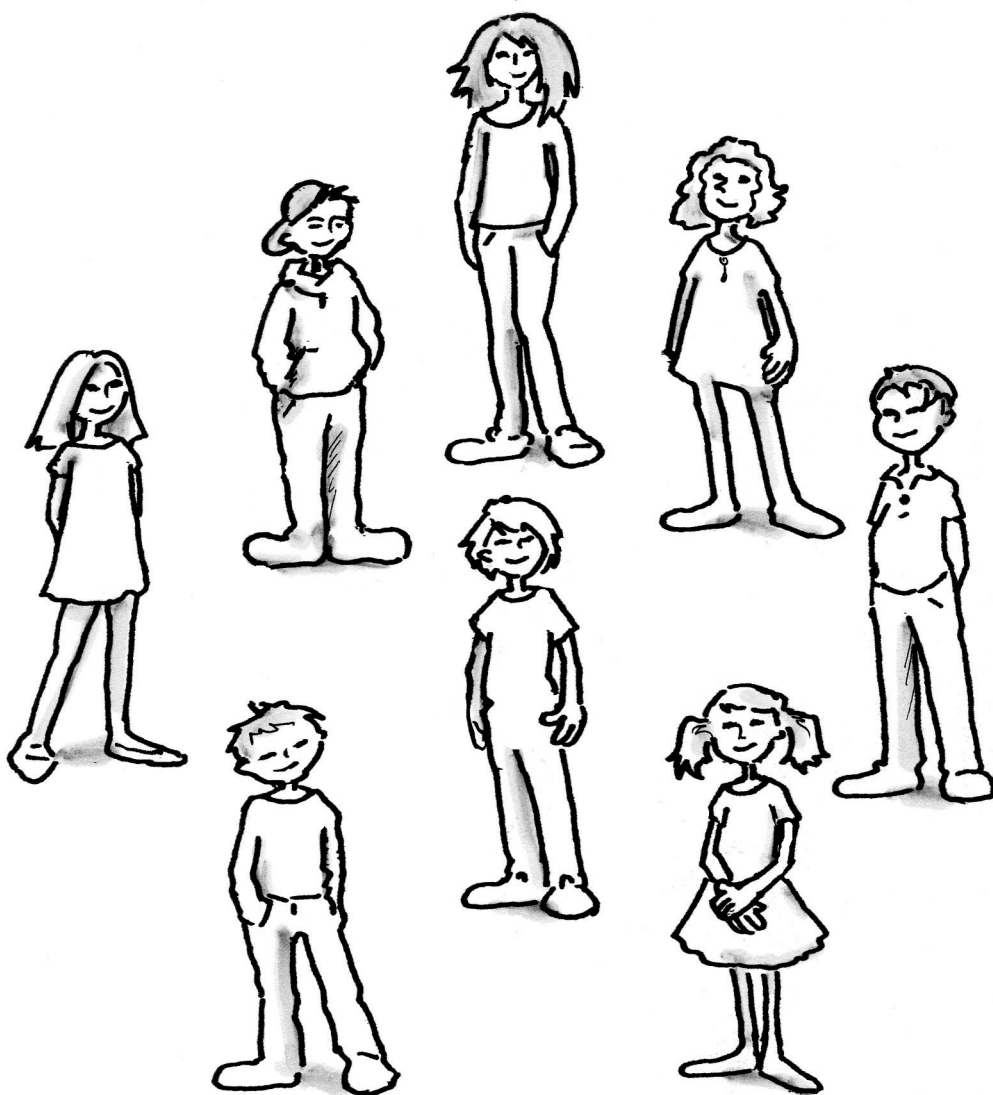
---

---



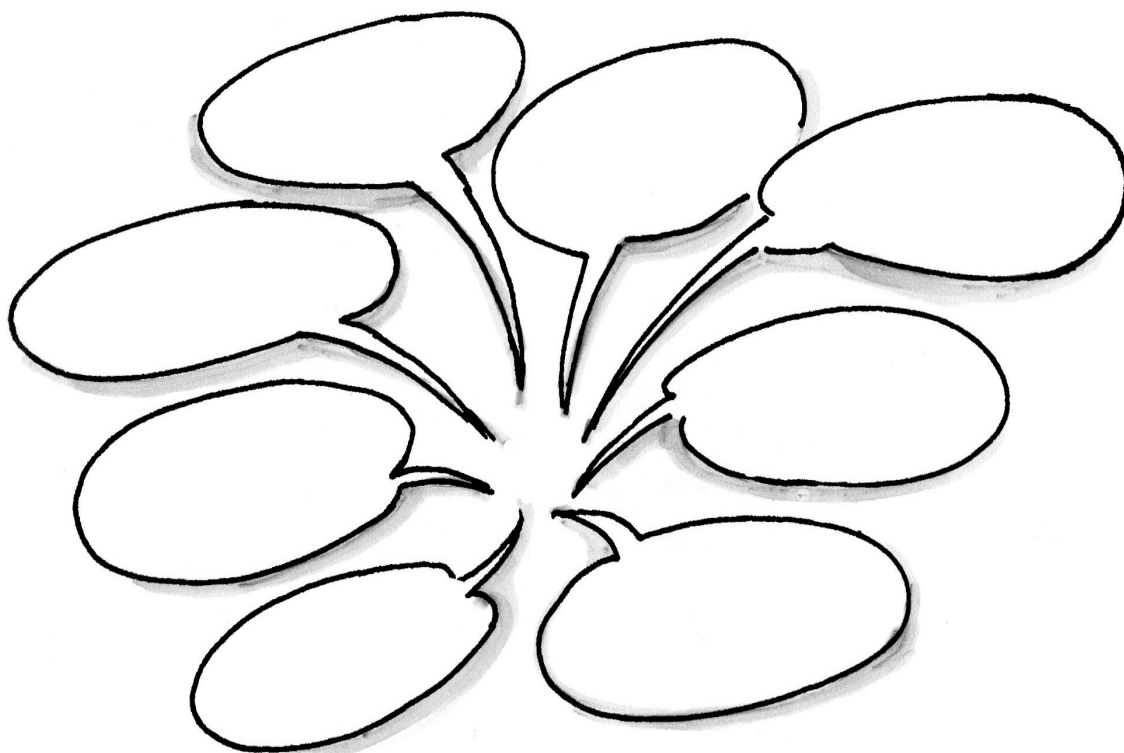
## ECHT STARK!

Die Kinder in meiner Gruppe heißen:

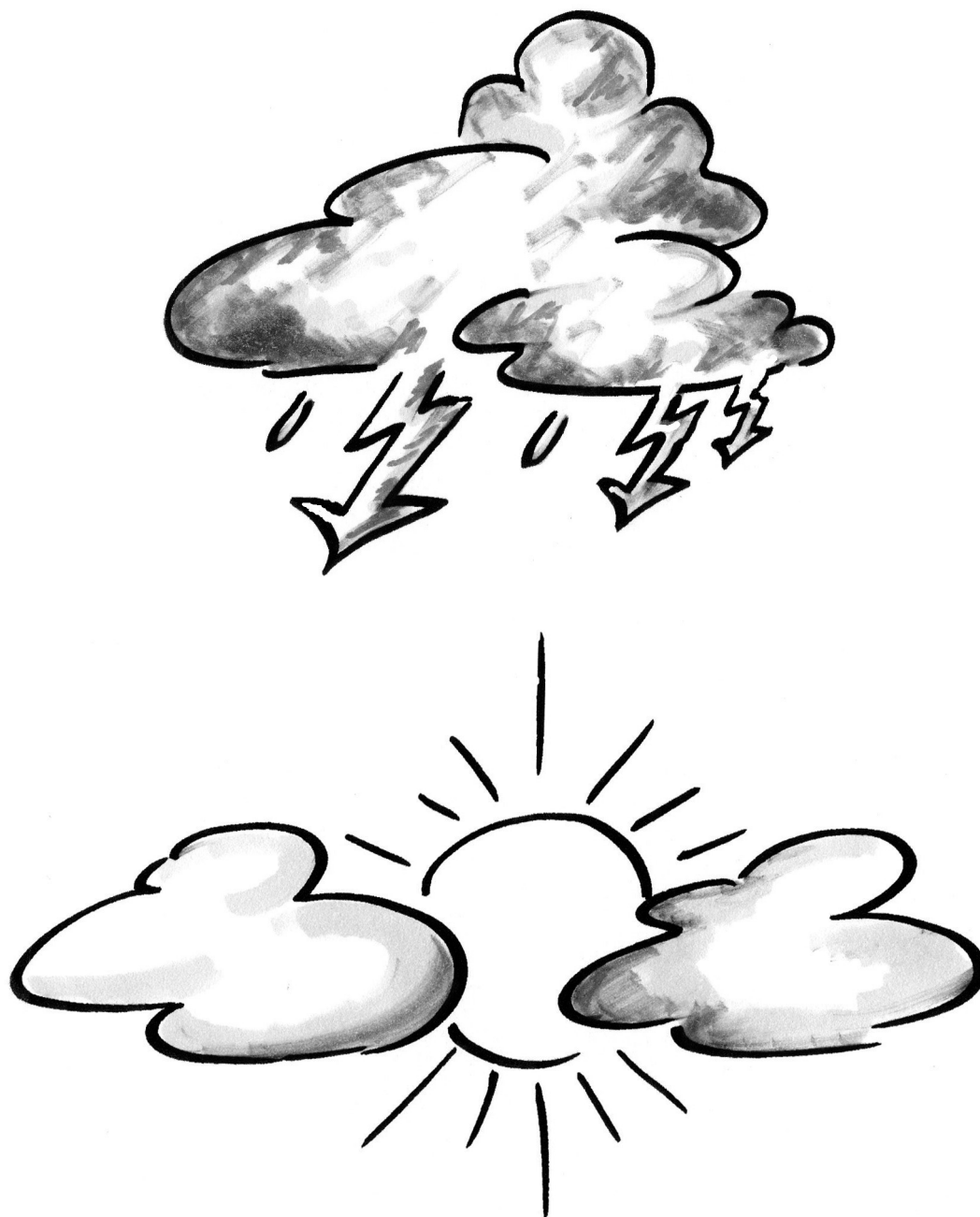


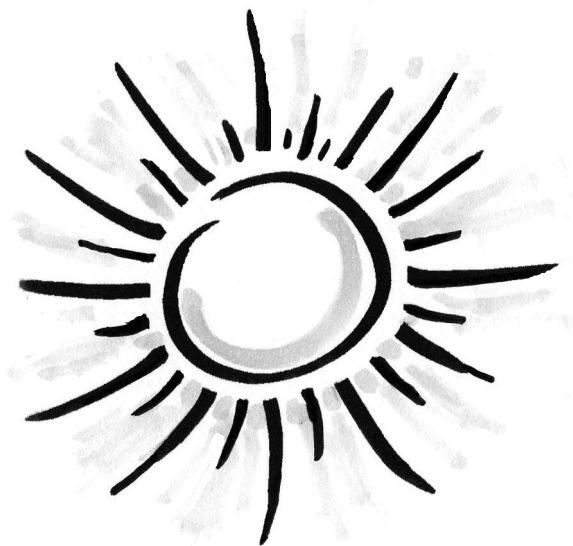
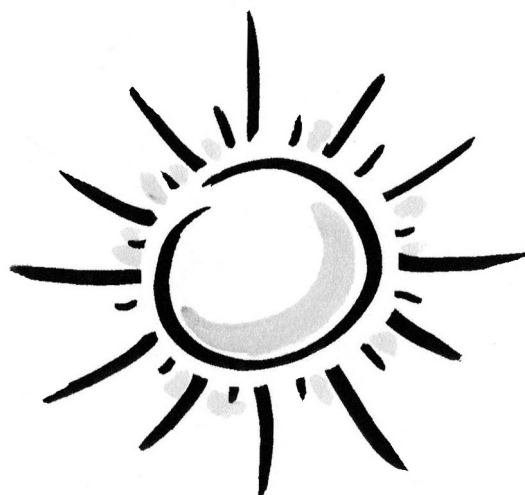


**Wir sind die ECHT STARK!-Gruppe:**

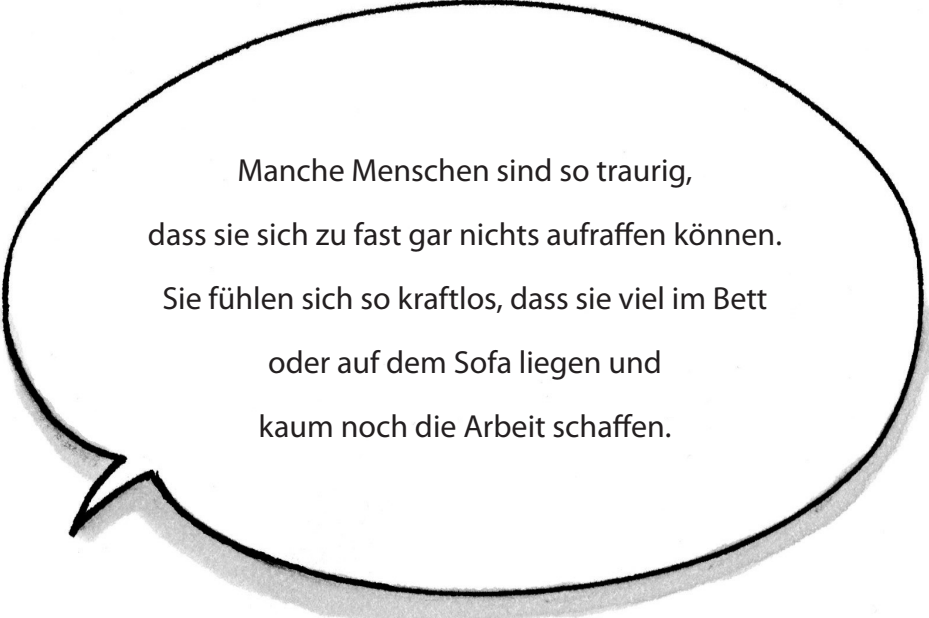




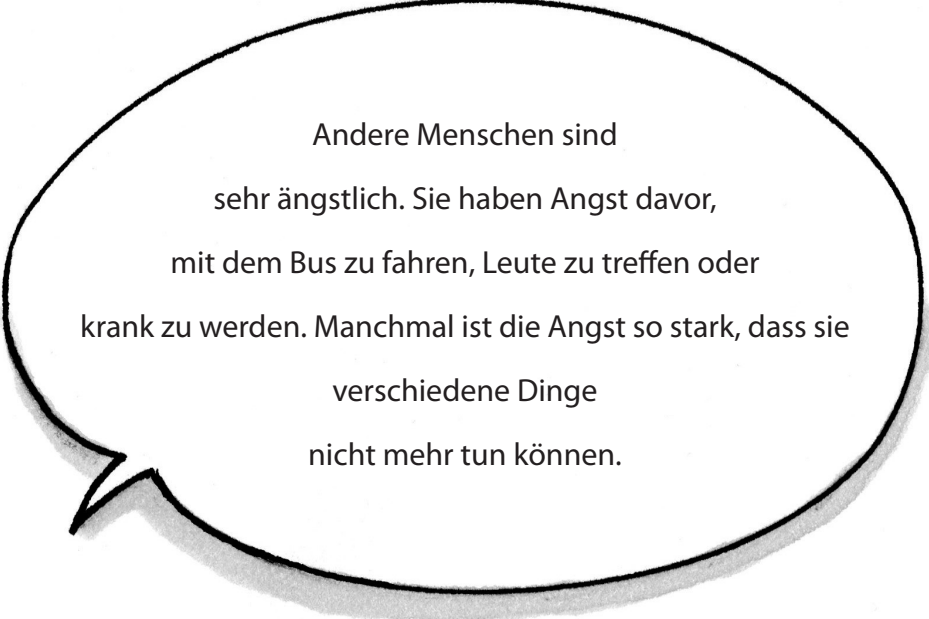




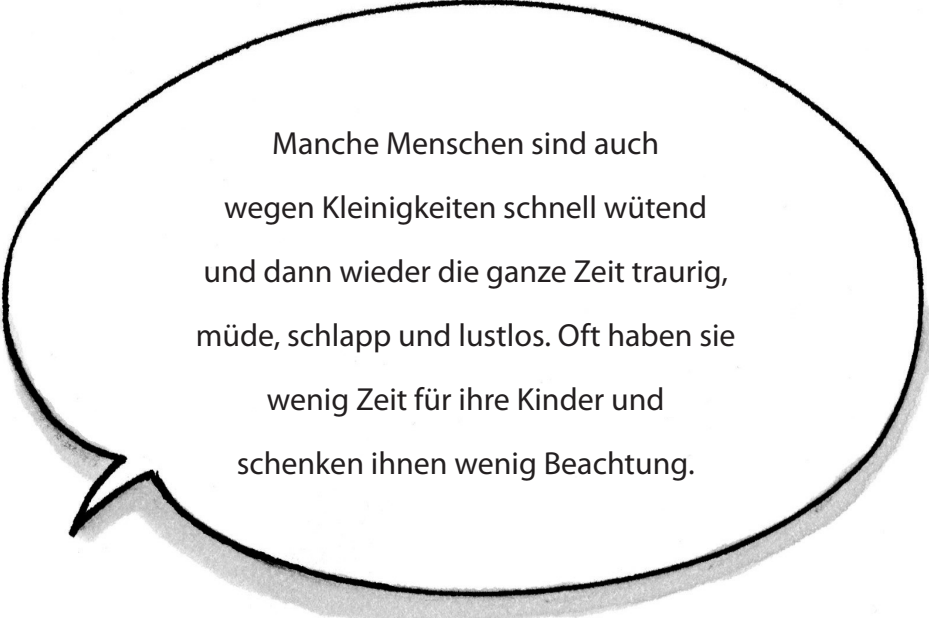




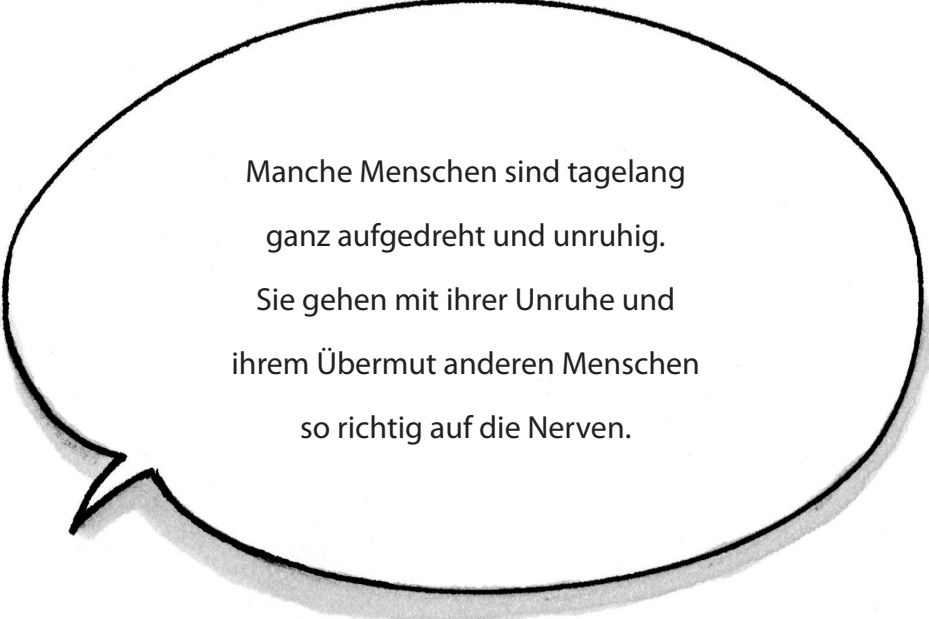
Manche Menschen sind so traurig,  
dass sie sich zu fast gar nichts aufraffen können.  
Sie fühlen sich so kraftlos, dass sie viel im Bett  
oder auf dem Sofa liegen und  
kaum noch die Arbeit schaffen.



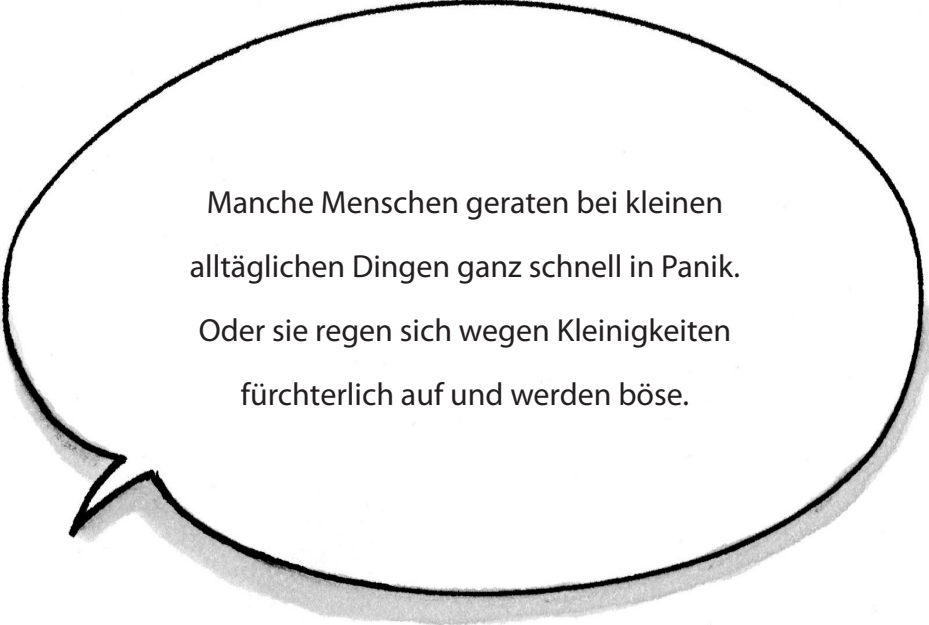
Andere Menschen sind  
sehr ängstlich. Sie haben Angst davor,  
mit dem Bus zu fahren, Leute zu treffen oder  
krank zu werden. Manchmal ist die Angst so stark, dass sie  
verschiedene Dinge  
nicht mehr tun können.



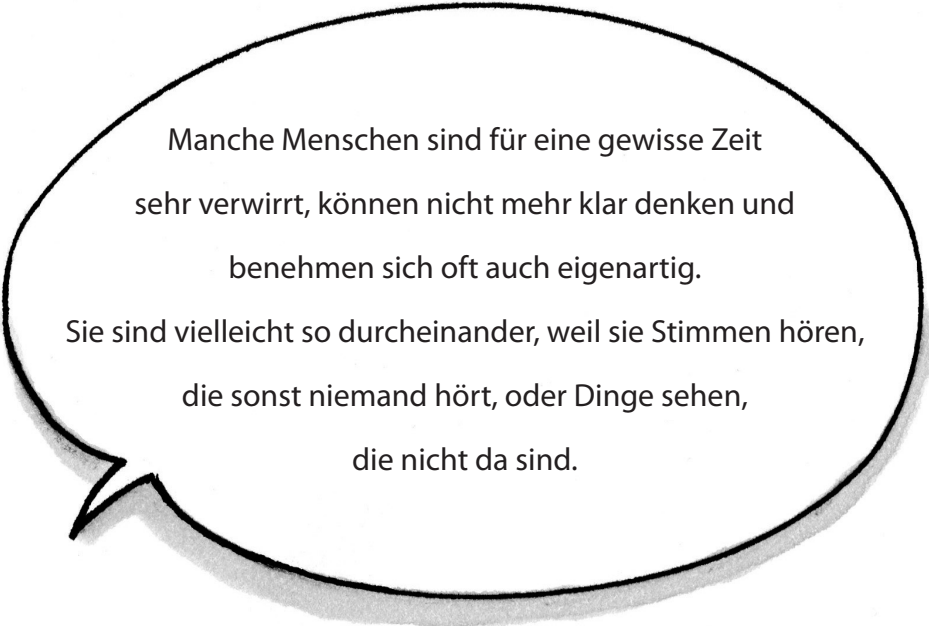
Manche Menschen sind auch  
wegen Kleinigkeiten schnell wütend  
und dann wieder die ganze Zeit traurig,  
müde, schlapp und lustlos. Oft haben sie  
wenig Zeit für ihre Kinder und  
schenken ihnen wenig Beachtung.



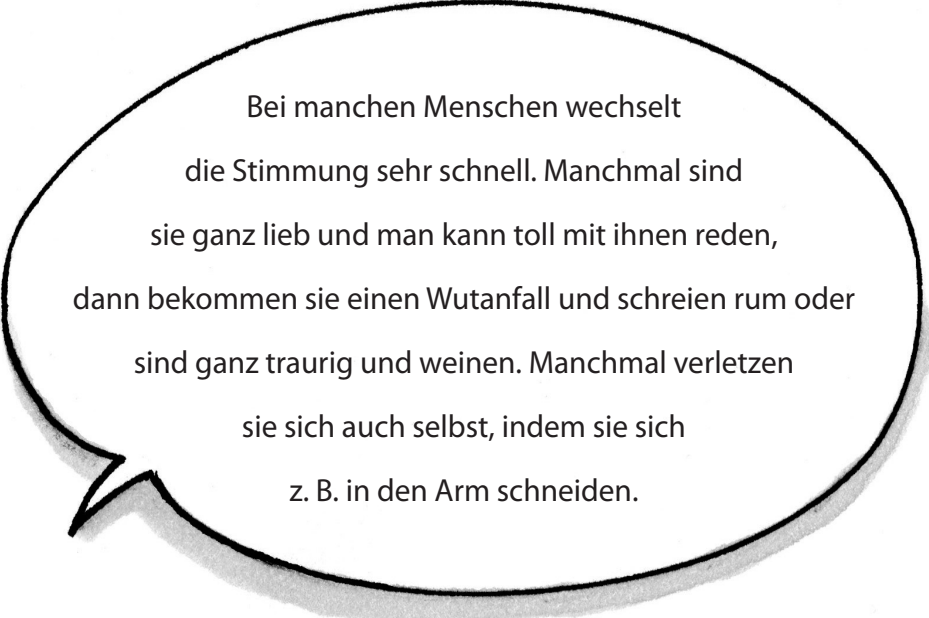
Manche Menschen sind tagelang  
ganz aufgedreht und unruhig.  
Sie gehen mit ihrer Unruhe und  
ihrem Übermut anderen Menschen  
so richtig auf die Nerven.



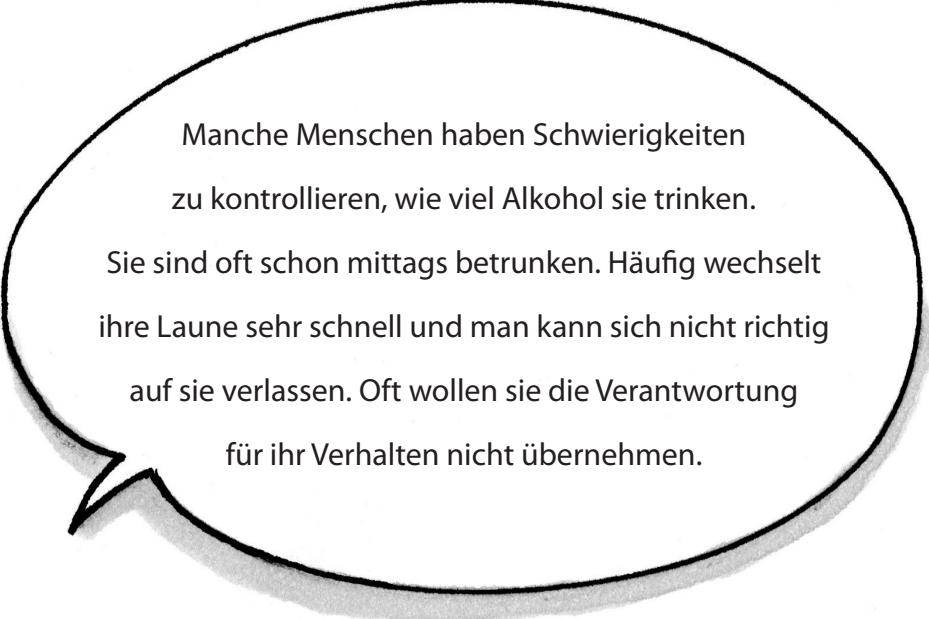
Manche Menschen geraten bei kleinen  
alltäglichen Dingen ganz schnell in Panik.  
Oder sie regen sich wegen Kleinigkeiten  
fürchterlich auf und werden böse.



Manche Menschen sind für eine gewisse Zeit  
sehr verwirrt, können nicht mehr klar denken und  
benehmen sich oft auch eigenartig.  
Sie sind vielleicht so durcheinander, weil sie Stimmen hören,  
die sonst niemand hört, oder Dinge sehen,  
die nicht da sind.



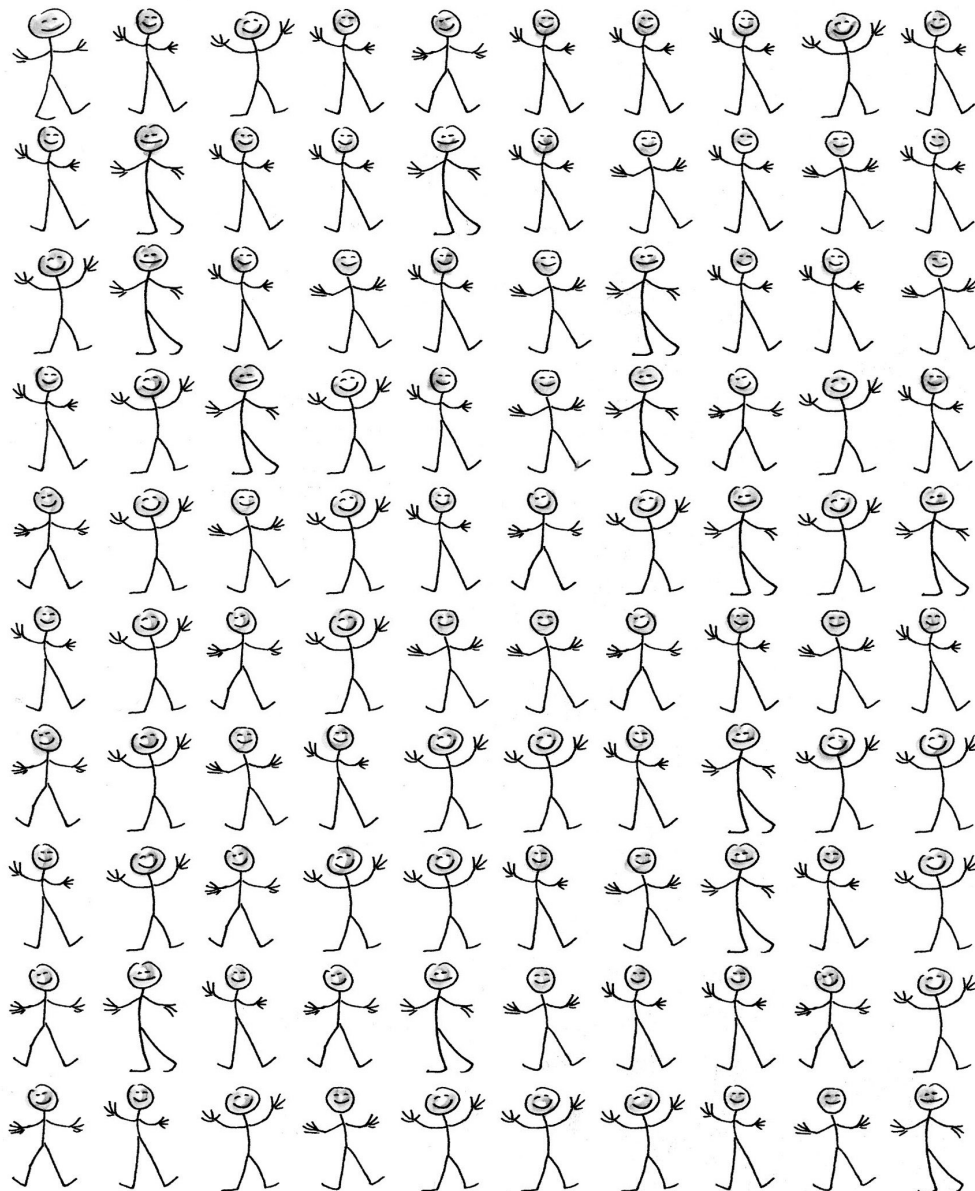
Bei manchen Menschen wechselt die Stimmung sehr schnell. Manchmal sind sie ganz lieb und man kann toll mit ihnen reden, dann bekommen sie einen Wutanfall und schreien rum oder sind ganz traurig und weinen. Manchmal verletzen sie sich auch selbst, indem sie sich z. B. in den Arm schneiden.



Manche Menschen haben Schwierigkeiten zu kontrollieren, wie viel Alkohol sie trinken. Sie sind oft schon mittags betrunken. Häufig wechselt ihre Laune sehr schnell und man kann sich nicht richtig auf sie verlassen. Oft wollen sie die Verantwortung für ihr Verhalten nicht übernehmen.

## Was denkst Du?

Wie viele der 100 Kinder haben einen psychisch kranken oder suchtkranken Elternteil?



**Wenn ein Elternteil eine psychische Krankheit oder ein Suchtproblem haben, stellen sich die Kinder häufig viele Fragen.**

**Hier findest Du 4 Fragen:**

**Wie heißt die Krankheit meiner Mama/meines Papas?**

---

---



**Bin ich schuld an der Krankheit meiner Mama/meines Papas?**

**Nein!** Kein Kind ist schuld an der psychischen oder Suchterkrankung seiner Eltern!

**Wer kann Mama/Papa helfen, wieder gesund zu werden?**

Über Hilfe von Kindern freuen sich Eltern bestimmt. Aber ihre psychische Krankheit geht davon bestimmt nicht weg. Dagegen können Kinder überhaupt nichts ausrichten. Das kann nur Deine Mama/Dein Papa selbst. Dazu braucht sie Unterstützung von Fachleuten.

**Fallen Dir Fachleute ein, die Deiner Mutter helfen? Notiere sie hier!**

---

---

---



**Kinder sollen sich also nicht um ihre Eltern sorgen. Sondern umgekehrt:**

---

---

### **Fragen, Fragen, Fragen ...**

Wenn ein Elternteil eine psychische Krankheit oder eine Suchterkrankung hat, stellen sich die Kinder häufig viele Fragen.

Hier findest Du 3 Fragen:



**Wie heißt die Krankheit meiner Mutter bzw. meines Vaters?**

---

---

**Bin ich schuld daran, dass meine Mutter bzw. mein Vater psychisch erkrankt oder suchterkrankt ist?**

**Nein!** Kein Kind ist schuld an der psychischen Erkrankung oder der Suchterkrankung seiner Eltern!

**Wer kann meiner Mutter bzw. meinem Vater helfen, wieder gesund zu werden?**

Über die Hilfe von ihren Kindern freuen sich Eltern bestimmt. Aber ihre psychische Krankheit oder ihr Suchtproblem gehen davon nicht weg. Dagegen können Kinder überhaupt nichts ausrichten. Ändern können es nur die Erwachsenen selbst und dazu brauchen sie die Unterstützung und Hilfe von Fachleuten.

**Fallen Dir Fachleute ein, die Deiner Mutter/Deinem Vater helfen können?**

Notiere sie bitte hier:

---

---

---



Kinder sollen sich also nicht um ihre Eltern sorgen, sondern umgekehrt!

**Besonders, wenn Dinge sehr doof sind, tut es oft sehr gut darüber mit Leuten zu reden.**

Schreibe mindestens 2 Personen auf, mit denen Du über die Krankheit Deiner Mutter/Deines Vaters reden kannst oder von denen Du Dir vorstellen könntest, mit ihnen zu reden.

**Mit diesen Personen kann ich über die Erkrankung meiner Mutter/meines Vaters reden und ihnen Fragen stellen:**



**Hier sind Internetadresse abgedruckt.**

Diese Seiten sind speziell für Kinder gemacht, deren Eltern eine psychische Erkrankung haben. Ihr findet dort viele Informationen und Erklärungen. Vielleicht möchtet Ihr mal reinschauen?

- <http://www.kipkel.de/>  
(Hier müsst Ihr noch auf die Seite „Für Kinder“ klicken.)
- <http://www.seelennot-ev.de>  
(Hier müsst Ihr noch auf die Seite „Für Kinder und Jugendliche“ klicken.)
- <http://www.wuerzburger-projekt.de/>  
(Hier müsst Ihr noch auf die Seite „Hilfe für Kinder und Eltern“, dann „Kinder“ klicken.)



**Besonders dann, wenn Dinge sehr chaotisch und doof sind, tut es oft sehr gut, darüber mit Leuten zu reden.**

Schreibe mindestens 2 Personen auf, mit denen Du über die Krankheit Deiner Mutter/Deines Vaters reden kannst oder bei denen Du Dir vorstellen könntest, mit ihnen darüber zu reden.

**Mit diesen Personen kann ich über die Erkrankung meiner Mutter/meines Vaters reden und ihnen Fragen stellen:**



**Hier sind Internetadresse abgedruckt.**

Diese Seiten sind speziell für Kinder gemacht, deren Eltern eine psychische Erkrankung und/oder eine Suchterkrankung haben. Hier findest Du einige Informationen und Erklärungen. Vielleicht möchtest Du mal reinschauen?

**Links zum Thema Sucht:**

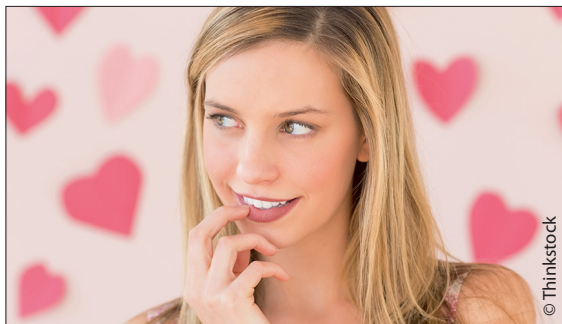
- <http://www.nacoa.de/index.php/infos-fuer-kids> (für Kinder)
- <http://www.traudich.nacoa.de/> (für Jugendliche)

**Links zum Thema psychische Erkrankung:**

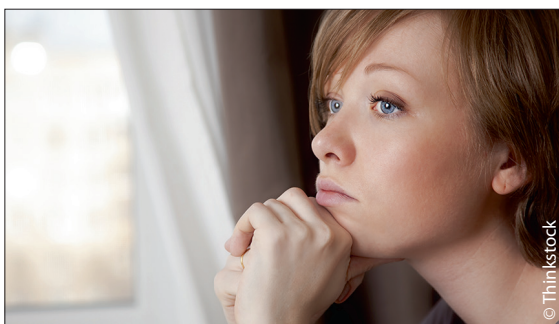
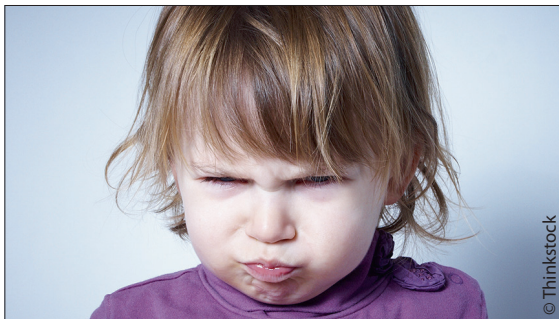
- <http://www.seelennot-ev.de/>
- <http://www.kipsy.net/>

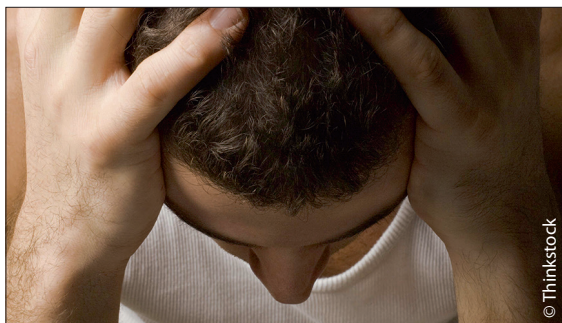
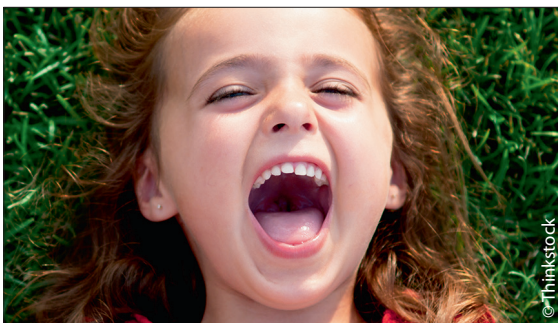
traurig	wütend
fröhlich	ängstlich
glücklich	stolz
einsam	zufrieden
verlegen	verwirrt
aufgeregt	beschämt

neugierig	überrascht
schüchtern	verträumt
gelangweilt	interessiert
hoffnungsvoll	hoffnungslos
enttäuscht	zufrieden
gelassen	gespannt

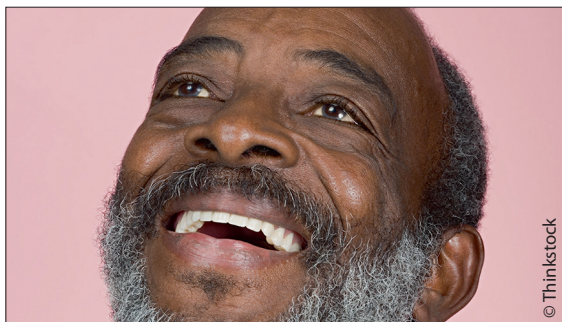
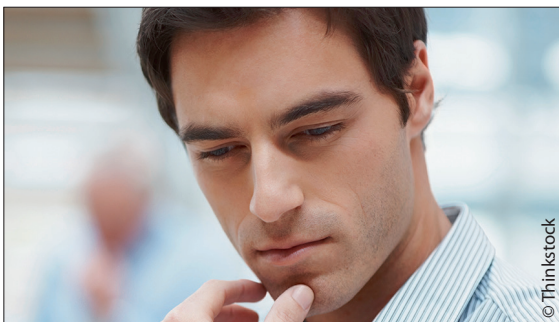
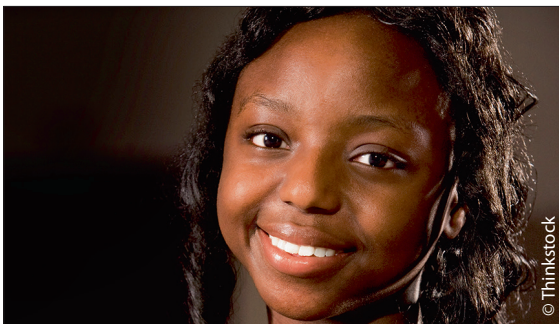


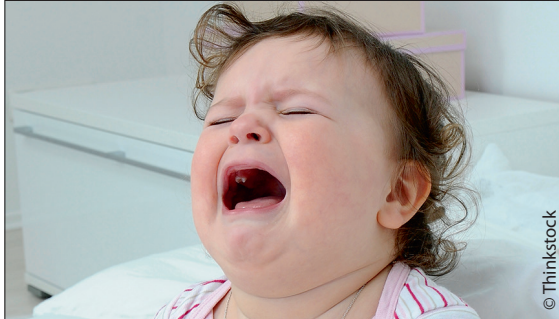




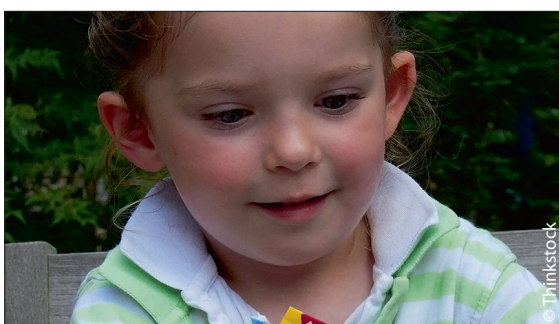












## Detektivbogen von \_\_\_\_\_

### Ich bin mein eigener Gefühlsdetektiv.

Bitte schreibe jeden Tag mindestens einmal auf, wie Du Dich fühlst, was Du in diesem Moment gedacht hast und was davor geschehen ist oder was Du getan hast.

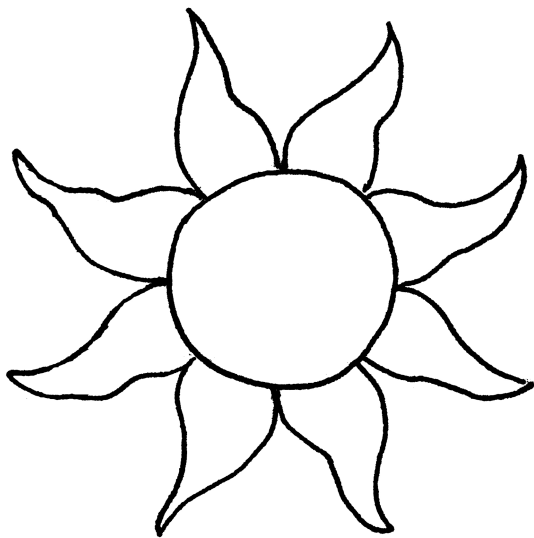


Tag	So habe ich mich gefühlt:	Das ist davor geschehen:	Das habe ich dabei gedacht:

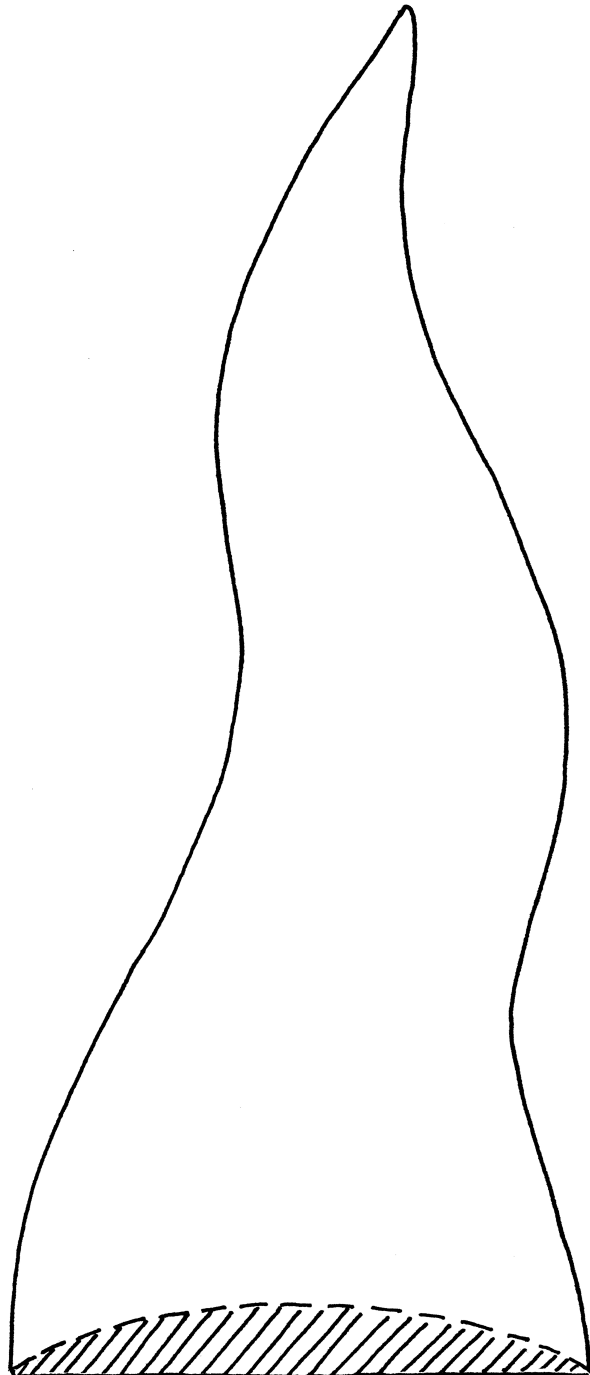
### Anleitung:

- Die Schablone ausdrucken.
- Entlang der durchgehenden Linie ausschneiden.
- Für jedes Kind einen Sonnenstrahl auf gelbem Tonpapier aufzeichnen.
- Sonnenstrahlen ausschneiden.

**Beispiel:** Gruppensonne für 6 Kinder und 2 Leiter



**Tipp:** Als Vorlage für den „Sonnenkörper“ eignet sich z. B. ein Teller.



## Detektivbogen von \_\_\_\_\_

### Ich bin mein eigener Gefühlsdetektiv.

Jeder kennt Situationen, in denen **es einem nicht so gut geht**. Bitte schreibe auf, was passiert ist, als Du Dich nicht gut gefühlt hast. Schreibe auf, was davor geschehen ist und was Du in diesem Moment gedacht hast. Überlege Dir dann, was Du sonst denken könntest, damit es Dir besser geht.



Tag	Das ist davor geschehen:	Das habe ich dabei gedacht:	Das könnte ich auch denken:

## Detektivbogen von \_\_\_\_\_

### Ich bin mein eigener Gefühlsdetektiv.

Jeder kennt Situationen, in denen **man sich nicht so gut fühlt**.

Bitte schreibe auf:

- Was ist passiert? Weshalb hast Du Dich nicht so gut gefühlt?
- Was ist davor geschehen?
- Was hast Du Dir in diesem Moment gedacht?
- Was hättest Du Dir auch denken können? Vielleicht wäre es Dir dabei viel besser gegangen?



Tag	Das ist davor geschehen:	Das habe ich dabei gedacht:	Das könnte ich auch denken:

Finde Kinder, auf die die beschriebene Eigenschaft zutrifft, und sammle möglichst viele Unterschriften von ihnen.

Ich kann die Zunge rollen:

Ich kann ein Gedicht aufsagen:

Ich kann einen Kopfstand machen:

Ich kann ein Weihnachtslied singen:

Ich war schon einmal in Amerika:

Ich kann einen Witz erzählen:

Ich bin Linkshänder:

Ich kann erklären, was ein „Abseits“ ist:

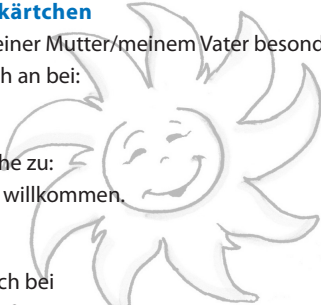


**Mein Hilfekärtchen**

Wenn es meiner Mutter/meinem Vater besonders schlecht geht, rufe ich an bei:

Oder ich gehe zu:  
Ich bin dort willkommen.

Ich kann auch bei  
anrufen. Telefonnummer:

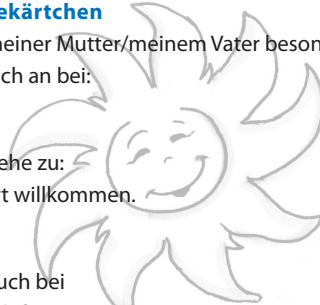


**Mein Hilfekärtchen**

Wenn es meiner Mutter/meinem Vater besonders schlecht geht, rufe ich an bei:

Oder ich gehe zu:  
Ich bin dort willkommen.

Ich kann auch bei  
anrufen. Telefonnummer:

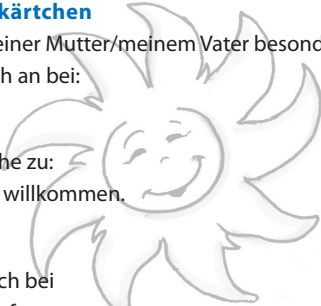


**Mein Hilfekärtchen**

Wenn es meiner Mutter/meinem Vater besonders schlecht geht, rufe ich an bei:

Oder ich gehe zu:  
Ich bin dort willkommen.

Ich kann auch bei  
anrufen. Telefonnummer:

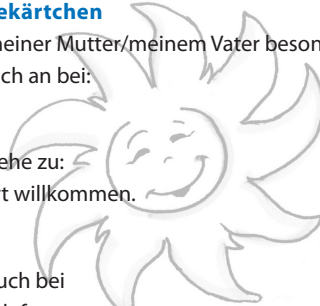


**Mein Hilfekärtchen**

Wenn es meiner Mutter/meinem Vater besonders schlecht geht, rufe ich an bei:

Oder ich gehe zu:  
Ich bin dort willkommen.

Ich kann auch bei  
anrufen. Telefonnummer:

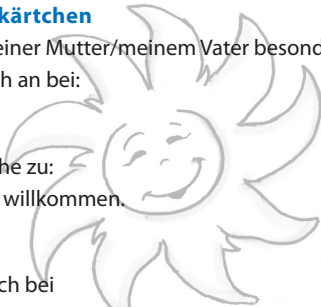


**Mein Hilfekärtchen**

Wenn es meiner Mutter/meinem Vater besonders schlecht geht, rufe ich an bei:

Oder ich gehe zu:  
Ich bin dort willkommen.

Ich kann auch bei  
anrufen. Telefonnummer:

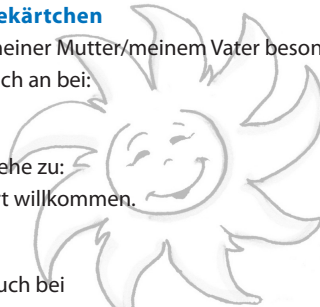


**Mein Hilfekärtchen**

Wenn es meiner Mutter/meinem Vater besonders schlecht geht, rufe ich an bei:

Oder ich gehe zu:  
Ich bin dort willkommen.

Ich kann auch bei  
anrufen. Telefonnummer:

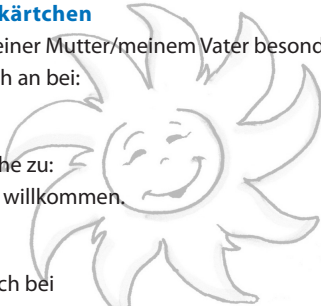


**Mein Hilfekärtchen**

Wenn es meiner Mutter/meinem Vater besonders schlecht geht, rufe ich an bei:

Oder ich gehe zu:  
Ich bin dort willkommen.

Ich kann auch bei  
anrufen. Telefonnummer:

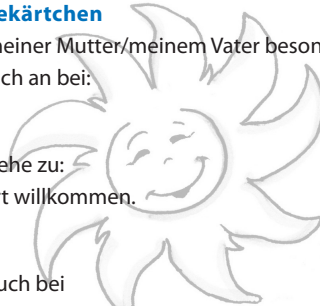


**Mein Hilfekärtchen**

Wenn es meiner Mutter/meinem Vater besonders schlecht geht, rufe ich an bei:

Oder ich gehe zu:  
Ich bin dort willkommen.

Ich kann auch bei  
anrufen. Telefonnummer:



„Was sind psychische Krankheiten eigentlich?“

„Ist jemand schuld, wenn Eltern psychisch krank werden?“

„Wer kann den kranken Eltern helfen?“

„Wer kann den Kindern von kranken Eltern helfen?“

„Mit wem können die Kinder reden?“

„Dürfen Kinder auf ihre Eltern oder auf deren Krankheit wütend sein?“

„Was ist ein Notfallplan? Warum kann dieser helfen?“

„Können auch Kinder von psychisch Kranken diese Krankheit bekommen?“

„Gibt es viele Kinder, deren Eltern eine psychische Erkrankung haben?“

„Wie können Kinder damit umgehen, wenn andere Kinder blödes Zeug über sie oder ihre Eltern erzählen?“







**1. Bringe folgendes Sprichwort in die richtige Reihenfolge:**

- A) Medizin
- B) ist die
- C) beste
- D) Lachen

**2. Welche Erkrankung könnte hinter folgenden Symptomen stecken?**

Jemand hat vordergründig Angst vor Keimen und Bakterien. Er wäscht sich wiederholt und minutenlang die Hände. Wenn er sich duscht, braucht er eine halbe Flasche Duschgel. Er bittet die anderen, die Türen für ihn aufzumachen, weil er selbst die Türklinken nicht anfassen möchte. Vieles was er tut, läuft nach einem bestimmten Ritual ab.

- A) Zwangsstörung
- B) Depression
- C) Essstörung
- D) Manie

**3. Wie viele Portionen Obst/Gemüse sollten man täglich essen?**

- A) 10 Portionen
- B) 8 Portionen
- C) 5 Portionen
- D) 3 Portionen

**4. Kipp-Bilder**

Aus dem Internet werden 5 Kipp-Bilder ausgedruckt. Den Jugendlichen wird jeweils ein Bild gemeinsam präsentiert. Der Jugendliche bzw. die Jugendlichengruppe, die die Abbildungen am schnellsten benennen kann, erhält einen Punkt.

**Wichtig:** Jugendliche darauf hinweisen, dass nicht immer alles so ist, wie es auf den ersten Blick erscheint. Transfer zur Lebenswelt der Jugendlichen herstellen.

Beispiel: Jugendliche unterhalten sich und kichern. Ein vorübergehender Jugendlicher meint, die beiden würden über ihn lachen. Stimmt das?

**5. Wer kann bei psychischen Erkrankungen oder Suchterkrankungen helfen?**

(Mehrere Antworten können zutreffen.)

- A) Hausarzt
- B) Psychiater
- C) Psychotherapeut
- D) Beratungsstelle

**6. Welche Erkrankung könnte hinter folgenden Symptomen stecken?**

Jemand fühlt sich über einen längeren Zeitraum traurig und hat zu nichts mehr Lust. An seinen Hobbies, die er früher gerne machte, hat er kein Interesse mehr. Es fällt ihm schwer, morgens aufzustehen und den Alltag (Beruf, Haushalt) zu bewältigen.

- A) Schizophrenie
- B) Depression
- C) Panikattacke
- D) Essstörung

**7. Wie viele von 100 Kindern haben einen psychisch erkrankten Elternteil?**

- A) 20
- B) 10
- C) 5
- D) 3

**8. Welche Behandlungs- und Unterstützungsformen gibt es bei psychischen Erkrankungen?**

(Mehrere Antworten können zutreffen.)

- A) Medikamente
- B) Psychotherapie
- C) Es gibt keine Behandlung.
- D) ambulante Jugendhilfemaßnahmen (z. B. sozialpädagogische Familienhilfe)

**9. Welche Erkrankung kann bei folgenden Symptomen vorliegen?**

Jemand glaubt beobachtet und verfolgt zu werden, obwohl das nachweislich nicht stimmt. Er kann für eine gewisse Zeit nicht klar denken und seine Handlungen hinterlassen einen besonderen Eindruck.

- A) Depression
- B) Zwangsstörung
- C) Angststörung
- D) Schizophrenie

**10. Bringe folgendes Sprichwort in die richtige Reihenfolge:**

- A) gewinnt
- B) Wer
- C) der nicht
- D) nicht wagt

**11. Warum bekommen manche Menschen eine psychische Erkrankung?**

(Mehrere Antworten können zutreffen.)

- A) Den Grund dafür weiß keiner ganz genau. Keiner trägt Schuld daran.
- B) Psychische Erkrankungen sind ansteckend.
- C) Oft kommen verschiedene Faktoren innerhalb kurzer Zeit zusammen, z. B. eine körperliche Erkrankung, hohe Belastung am Arbeitsplatz oder im Privatleben (z. B. Trennung).
- D) Meist gibt es keine einzelne Ursache.

**12. Wie kann ich mich vor Cyber-Mobbing schützen?**

(Mehrere Antworten können zutreffen.)

- A) Das ist nicht möglich.
- B) Keine persönlichen Daten, wie Alter, Schule, Wohnort, ins Netz stellen.
- C) Nicht jeden auf die Freundesliste nehmen.
- D) Schließ Dich nicht an, wenn von anderen versucht wird, jemanden übers Internet „fertigzumachen“.

**13. Finde zu der Bewertung das passende Gefühl!**

Beispiel:

Bewertung: So ein Mist!

Gefühl: Ärger

Bewertung: Hervorragend!

Gefühl: ...

- A) Ärger
- B) Angst
- C) Freude
- D) Scham

**14. Was kannst Du bei Lernstress tun?**

(Mehrere Antworten können zutreffen.)

- A) Mit Freunden gemeinsam lernen.
- B) Da kann man nichts dagegen tun, da muss man durch.
- C) Lernzeiten festlegen und einhalten.
- D) Für ausreichenden Schlaf, gute Ernährung und frische Luft sorgen.

**15. Manche Menschen haben Schwierigkeiten, zu kontrollieren, wie viel Alkohol sie trinken. Sie sind oft mittags schon betrunken. Ihre Laune kann sehr schnell wechseln und man kann sich nicht richtig auf sie verlassen. Welche Erkrankung könnte vorliegen?**

- A) Soziale Phobie
- B) Depression
- C) Alkoholabhängigkeit
- D) Zwangsstörung

**16. Was kann ich gegen Langeweile tun?**

(Mehrere Antworten können zutreffen.)

- A) Mich im Sportverein anmelden.
- B) Freunde treffen.
- C) Ein Instrument erlernen und in der Gruppe spielen.
- D) Mich in einem gemeinnützigen Verein, z. B. beim Naturschutzbund oder in der Politik, engagieren.

**17. Was ist ein Notfallplan?**

- A) Wegeverzeichnis
- B) Kann in Krisenzeiten helfen, wenn z. B. die Mutter oder der Vater in die Klinik muss.
- C) Stundenplan
- D) Software

**18. Was kann ich tun, wenn andere Jugendliche dummes Zeug über den erkrankten Elternteil reden?**

(Mehrere Antworten können zutreffen.)

- A) Ignorieren. Nicht jeder kann und muss es verstehen.
- B) Erklären, dass es eine Erkrankung ist wie eine körperliche Krankheit.
- C) Freunde um Unterstützung bitten.
- D) Mit einer Vertrauensperson darüber reden.

**19. Bringe folgendes Sprichwort in die richtige Reihenfolge**

- A) Meister
- B) den
- C) macht
- D) Übung

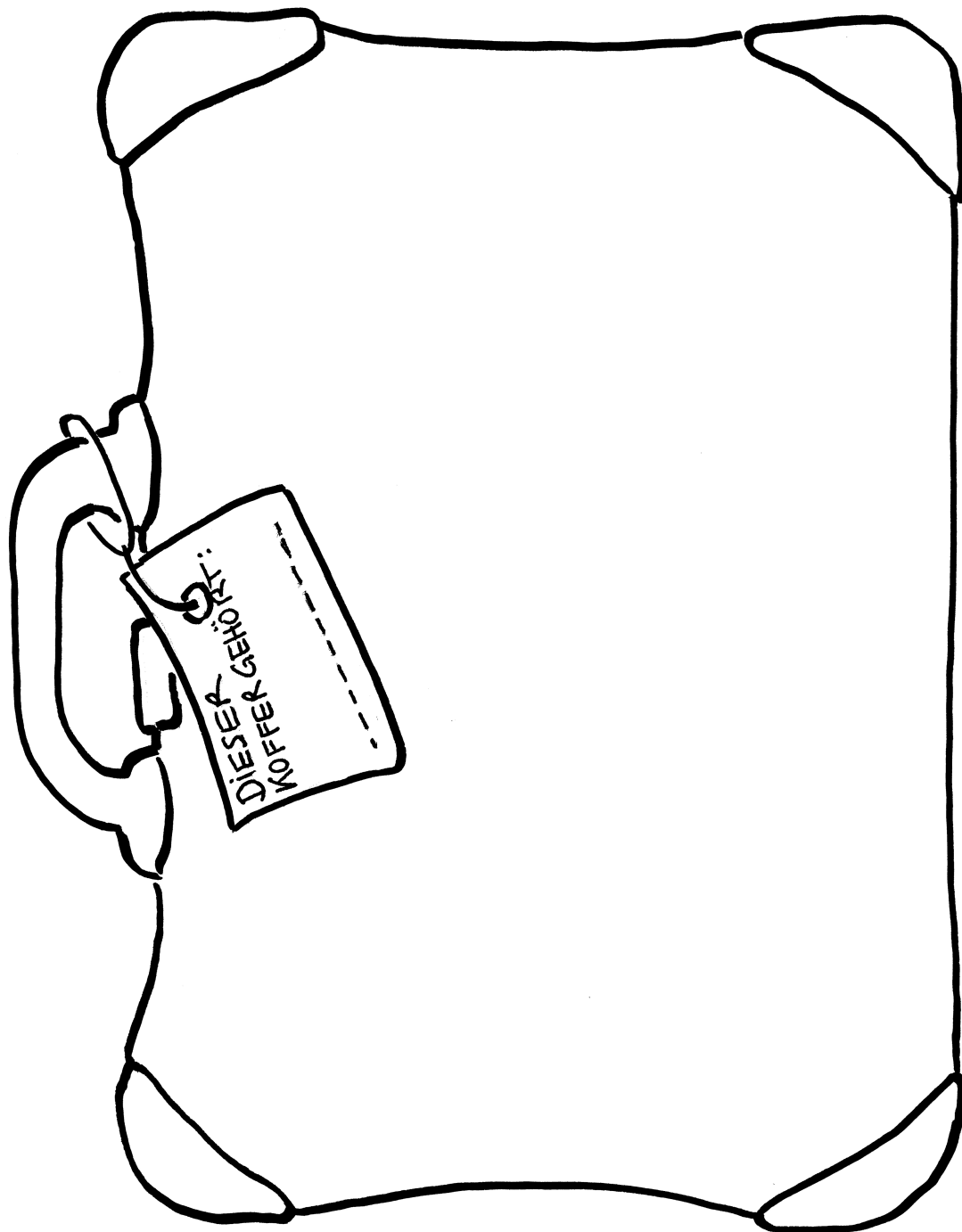
**20. Wo kannst Du außerhalb Deiner Familie Hilfe bekommen, wenn es zu Hause „dicke Luft“ gibt?**

(Mehrere Antworten können zutreffen.)

- A) Vertrauens- bzw. Beratungslehrer in der Schule/Schulsozialarbeiter
- B) Hausarzt/Kinderarzt
- C) Kostenlos per Telefon: z. B. über die „Nummer gegen Kummer“ (0800-111 0333)
- D) Beratungsstelle für Kinder/Jugendliche/Familien an Deinem Heimatort

**Antworten:**

- zu 1: D), B), C), A) Lachen ist die beste Medizin.
- zu 2: A) Zwangsstörung
- zu 3: C) 5 Portionen
- zu 4: Kipp-Bilder
- zu 5: A) Hausarzt, B) Psychiater, C) Psychotherapeut, D) Beratungsstelle
- zu 6: B) Depression
- zu 7: B) 10
- zu 8: A) Medikamente, B) Psychotherapie, D) ambulante Jugendhilfemaßnahmen (z. B. sozialpädagogische Familienhilfe)
- zu 9: D) Schizophrenie
- zu 10: B), D), C), A) Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.
- zu 11: A) Den Grund dafür weiß keiner ganz genau. Keiner trägt Schuld daran. C) Oft kommen verschiedene Faktoren innerhalb kurzer Zeit zusammen, z. B. eine körperliche Erkrankung, hohe Belastung am Arbeitsplatz oder im Privatleben (z. B. Trennung). D) Meist gibt es keine einzelne Ursache.
- zu 12: B) Keine persönlichen Daten, wie Alter, Schule, Wohnort, ins Netz stellen. C) Nicht jeden auf die Freundesliste nehmen. D) Schließ Dich nicht an, wenn von anderen versucht wird, jemanden übers Internet „fertigzumachen“.
- zu 13: C) Freude
- zu 14: A) Mit Freunden gemeinsam lernen. C) Lernzeiten festlegen und einhalten. D) Für ausreichenden Schlaf, gute Ernährung und frische Luft sorgen.
- zu 15: C) Alkoholabhängigkeit
- zu 16: A) Im Sportverein anmelden. B) Freunde treffen. C) Ein Instrument erlernen und in der Gruppe spielen. D) Mich in einem gemeinnützigen Verein, z. B. beim Naturschutzbund oder in der Politik, engagieren.
- zu 17: B) Kann in Krisenzeiten helfen, wenn z. B. die Mutter oder der Vater in die Klinik muss.
- zu 18: A) Ignorieren. Nicht jeder kann und muss es verstehen. B) Erklären, dass es eine Erkrankung ist wie eine körperliche Krankheit. C) Freunde um Unterstützung bitten. D) Mit einer Vertrauensperson darüber reden.
- zu 19: D), C), B), A) Übung macht den Meister.
- zu 20: A) Beratungslehrer in der Schule, B) Hausarzt, C) Kostenlos per Telefon: über die „Nummer gegen Kummer“ (0800-111 0333), D) Beratungsstelle für Kinder/Jugendliche/Familien an Deinem Heimatort



Nummer des heutigen Moduls: \_\_\_\_\_

Datum der heutigen Gruppe: \_\_\_\_\_

**ECHT STARK - Dokumentationsleitfaden**

1. Wie lange hat die Gruppeneinheit heute gedauert? \_\_\_\_\_

2. Wie viele Kinder/Jugendliche waren heute anwesend? \_\_\_\_\_

3. Wie war die Altersgruppenverteilung der anwesenden Kinder/Jugendlichen?  
von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Jahre

4. Das Verhältnis zwischen Mädchen und Jungen betrug \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

5. Wie viele der Teilnehmer haben sich aktiv beteiligt? \_\_\_\_\_

6. Das waren die Themen und Inhalte der heutigen Gruppeneinheit:

---

---

---

---

---

---

7. Diese Methoden und Aktivitäten wurden heute durchgeführt:

---

---

---

---

---

---