

SCHULMATERIALIEN
ZUM DOKUMENTARFILM

**Bruder Jakob,
schläfst du noch?**

KINODOKUMENTARFILM VON STEFAN BOHUN

Österreich 2018
80 min

Erstellt in Zusammenarbeit mit GO-ON Suizidprävention Steiermark

<http://www.filmdelights.com>
www.suizidpraevention-stmk.at

INHALT

**Einleitung*

**zum Inhalt des Films*

**Allgemeines zur Suizidalität*

**Problematik von Angehörigen nach Suizid*

**Suizid als Unterrichtsthema*

**Unterrichtsvorschläge*

**Arbeitsmaterial*

**Hilfsangebote*

**Das Genre des Dokumentarfilms*

** Weiterführende Informationen*

**Impressum*

EINLEITUNG

„Für mich ist der Film die gemeinsame Begehung eines Trauerweges nach dem Suizid meines Bruders. Eine Annäherung an Jakob wird zu einer Reise durch Raum und Zeit mit meinen drei verbliebenen Brüdern. Die Gemeinsamkeit unserer Kindheit wird brüchig. Ein Familienbild setzt sich erst durch die Konflikte und die unterschiedlichen Sichtweisen der Brüder auf die Vergangenheit zusammen. Neben der Notwendigkeit der Trauer steht für mich auch die Suche nach Momenten der Leichtigkeit, denn Jakob hatte Humor. Der Film gab mir die Möglichkeit, Erinnerungen an Erlebtes zu ordnen sowie Emotionen Raum und letztendlich ein Ventil zu geben. »Bruder Jakob, schläfst du noch?« ist gleichzeitig Abschied und Wiedersehen.“

Stefan Bohun, Regisseur des Films „Bruder Jakob, schläfst du noch?“

Sich mit dem Thema Tod an sich und spezieller mit dem Thema Suizid zu beschäftigen, bedeutet auch, sich mit einem Tabuthema auseinander zu setzen bzw. mit einem Tabu zu brechen. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Suizidalität mit Kindern und Jugendlichen ist eine wichtige präventive Maßnahme. Wichtig hierbei ist es, die entsprechenden Rahmenbedingungen zu schaffen. Es gilt Krisen als Teil des Lebens anzuerkennen und alternative Problemlösestrategien zu besprechen. Im Sinne von “stark fürs Leben“- denn- das Leben ist es wert!

ZUM INHALT DES FILMS

Kurzsynopsis

Vier Brüder auf eine Reise zurück in die Vergangenheit. Es ist ein gemeinsamer Weg der Erinnerungen, der nach dem Tod des fünften Bruders im Gebirge in Tirol beginnt und in einem Hotelzimmer in Porto endet.

Ein persönlicher Film über das Trauern und den Abschied, über die Heiterkeit und das Ankommen. Und über das Wiedersehen und Wiederfinden.

Synopsis:

Jakob nahm sich das Leben. Er war nach Portugal ausgewandert, wo er als Anästhesist arbeitete. Doch Jakob litt oft an Heimweh, war erfüllt von Sehnsucht. Das letzte Lebenszeichen, das sein Bruder Stefan von ihm erhielt, war sein geändertes Profilbild in einem sozialen Netzwerk: es zeigte das Tiroler Lareintal.

In »Bruder Jakob, schläfst du noch?« brechen die vier Brüder des Verstorbenen zwei Jahre später in eben diesem Tal zu einer Wanderung auf, die in der Gegenwart beginnt und sie, Schritt für Schritt, mit der eigenen Vergangenheit konfrontiert. Welche Rolle hatte jeder der fünf Brüder innerhalb der Familie? Warum fühlte sich Jakob in Porto so einsam, wie es seine Nachrichten und Briefe vermuten lassen? Stefan Bohun geht in seinem sehr persönlichen Dokumentarfilm, der seinen Titel aus dem berühmten Kinderlied bezieht, diesen eindringlichen Fragen nach. Und so wie das Lied ein vierstimmiger Kanon, so ist auch »Bruder Jakob, schläfst du noch?« ein Film, der sich aus mehreren Stimmen zusammensetzt: Langsam bilden die unterschiedlichen Erinnerungen an den toten Bruder dabei ein Familienbild, in dem jeder auch als Erwachsener seinen Platz erst finden musste. Buchstäblich aus der Ferne liest eine portugiesische Frauenstimme dazu aus einem Brief, den sie den Geschwistern nach Jakobs Tod schrieb. „Ich bin der Meinung, dass sich Menschen, die sich umbringen, nicht wirklich sterben wollen. Sie wollen leben, aber können den Schmerz nicht mehr ertragen“, heißt es da, während die Kamera jenes Hotelzimmer durchmisst, in dem Jakob sich das Leben nahm.

»Bruder Jakob« ist ein behutsamer Film über einen langsamen Abschied, zugleich aber auch einer über das Wiedersehen und das Wiederfinden. Die von Stefan Bohun über den Film verstreuten Homemovie-Aufnahmen aus dem Familienarchiv, auf denen man die Brüder als Kinder und Jugendliche sieht – ein Gipfelsieg im Sommer, beim ausgelassenen Toben oder Tanzen – verleihen »Bruder Jakob, schläfst du noch?« eine ungeahnte und bemerkenswerte Leichtigkeit. Dem, was nicht mehr möglich sein wird, steht entgegen, was einmal war.

Deshalb erzählt Stefan Bohuns Film auch weniger von der Traurigkeit, sondern von Notwendigkeit der Trauer – und vom Wiederfinden der Geschwister. Wenn die vier Brüder später ihre Spurensuche in Porto fortsetzen, liegen sie am Strand und tauschen ihre Gedanken und vergangene Erlebnisse aus. Die Köpfe nebeneinander und die portugiesische Sonne im Gesicht.

„Wir könnten nächstes Jahr zu fünft eine Autoreise durch Portugal und Spanien machen“, hört man dazu die Stimme Stefan Bohuns, der aus einem Brief von Jakob vorliest. Er habe so viele großartige Plätze entdeckt, schreibt er. „Hoffe, bald von dir zu hören“.

Regie-Statement

Für mich ist der Film die gemeinsame Begehung eines Trauerweges nach dem Suizid meines Bruders. Eine Annäherung an Jakob wird zu einer Reise durch Raum und Zeit mit meinen drei verbliebenen Brüdern. Die Gemeinsamkeit unserer Kindheit wird brüchig. Ein Familienbild setzt sich erst durch die Konflikte und die unterschiedlichen Sichtweisen der Brüder auf die Vergangenheit zusammen. Neben der Notwendigkeit der Trauer steht für mich auch die Suche nach Momenten der Leichtigkeit, denn Jakob hatte Humor. Der Film gab mir die Möglichkeit Erinnerungen an Erlebtes zu ordnen sowie Emotionen Raum und letztendlich ein Ventil zu geben. »Bruder Jakob, schläfst du noch?« ist gleichzeitig Abschied und Wiedersehen.

Eckdaten zum Film

AT 2018, 80 min
2K Cinemascope, Dolby 5.1

Regie Stefan Bohun
Buch Stefan, Johannes, David Bohun
Kamera Klemens Hufnagl
Ton Hjalti Bager-Jonathansson
Schnitt Marek Kralovsky
Produzenten Ralph Wieser, David Bohun

Produktion

Mischief Films
Goethegasse 1, 1010 Wien
+43-1-585 23 24 23
office@mischief-films.com
www.mischief-films.com

Weltvertrieb & Verleih Österreich

Film delights
Lindengasse 25/10, 1070 Wien
+43-1-9443035
T +43-1-9443035
office@filmdelights.com

Die vorliegenden Unterrichtsmaterialien sollen SchülerInnen bei der Auseinandersetzung mit dem Dokumentarfilm Bruder Jakob helfen, ihnen erste wichtige Informationen geben und sie dazu anzuregen, sich darüber hinaus eigenständig mit den in den Materialien angesprochenen Themen zu beschäftigen. Fragen und Aufgabenstellungen dienen vor allem dazu, dass sich die Schüler und Schülerinnen in strukturierter Form mit den Themen auseinandersetzen und auch persönlich zu ihnen Stellung beziehen.

Unterrichtsfächer, die sich für die Bearbeitung eignen:

Religion / Ethik, Deutsch, Philosophie, künstlerische Fächer; fächerübergreifender Unterricht

“Bruder Jakob” lässt sich als Schulvorstellung buchen unter www.filmdelights.com oder unter
Mag.a Christa Auderlitzky auderlitzky@filmdelights.com
Tel. / Fax: +43 1 944 30 35

Allgemeines zur Suizidalität

Fast 1.300 Menschen nehmen sich jedes Jahr in Österreich das Leben. Männer und Frauen, Gesunde und Kranke, Menschen jeden Alters, Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen. Die Gründe und Anlässe für jeden Suizid sind individuell und einzigartig, manche sind für Hinterbliebene nachvollziehbar, andere bleiben ein Rätsel.

In jedem Fall ist die Tatsache, dass sich ein nahestehender Mensch das Leben nahm, meist eine erschütternde Erfahrung.

Suizidalität ist ein Sammelbegriff für Suizid, Suizidversuch, Suizidabsicht und Suizidgedanke.

Meist ist Suizidalität Ausdruck von Hoffnungslosigkeit angesichts eines unlösbar erscheinenden Lebensproblems. Der/die Betroffene befindet sich in einer akuten Krisensituation oder lang andauernden schwierigen und stark belastenden Lebensumständen.

Gründe für den Wunsch sich das Leben zu nehmen können sein:

- *Flucht vor unerträglich empfundenen Situationen
- *Flucht vor negativen Emotionen
- *Appell, Hilferuf
- *Problemlöseversuch
- *Abwehr von Hoffnungslosigkeit
- *Wunsch nach Ruhe, Unterbrechung oder Pause
- *Selten steht der Wunsch nach dem Tod im Vordergrund. Meist ist es der Wunsch nach Ruhe vor der aktuellen, als aussichtslos empfundenen Situation.
- *Jeder Mensch, der sich in einer scheinbar ausweglosen Krisensituation befindet, kann suizidgefährdet sein. Aber es gibt **besondere Risikogruppen**:

- *Menschen mit psychischen Erkrankungen wie z.B. Depressionen, Suchterkrankungen, Schizophrenie, Borderline Störung, Anorexie etc.
- *Menschen nach Suizidversuchen
- *Hinterbliebene und Personen im Umfeld von Suiziden
- *Alte Menschen, vor allem Männer über 75 Jahre
- *Jugendliche mit Beziehungskrisen, familiären Problemen, Drogenkonsum
- *Menschen mit chronischen körperlichen Erkrankungen, besonders in Kombination mit starken Schmerzen
- *Menschen, die einsam sind
- *Menschen nach schweren Schicksalsschlägen
- *Menschen, welche die Möglichkeiten einer eigenen Lebensgestaltung verloren haben
- *Menschen, die sich in einer wirtschaftlichen/finanziellen Notlage befinden

(weitere Informationen und Links finden Sie unter: www.suizidpraevention-stmk.at)

Problematik von Angehörigen nach Suizid

Einen lieben Menschen durch Suizid zu verlieren, ist eine außerordentlich schmerzhaft und traumatische Erfahrung, die das Leben meist nachhaltig und über lange Zeit verändert. Für viele Betroffene wird das Leben nie mehr so, wie es einmal war.

Auf den Suizid eines Angehörigen kann sich niemand vorbereiten. Er trifft mitten ins Herz und in die Seele. Und er erschüttert die selbstverständliche Annahme, dass Menschen leben wollen und nicht ihren eigenen Tod herbeiführen.

Diese Todesart wirft viele quälende Fragen auf, verursacht Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Wut, starke Verunsicherung und viele andere Empfindungen, mit denen umzugehen sehr überwältigend sein kann. Um einen nahestehenden Menschen zu trauern ist eine schwere psychische Aufgabe und ein sich über Jahre erstreckender Prozess. Für Hinterbliebene nach Suizid gilt das in besonderem Maß, denn ihre Trauer ist häufig schwieriger, komplexer und dauert länger. Sie gelten zudem als Risikogruppe für suizidales Verhalten. Professionelle Unterstützung (Beratung/ Psychotherapie) und Selbsthilfegruppen bieten vor diesem Hintergrund äußerst wertvolle und essentielle Hilfestellung.

Suizid als Unterrichtsthema

Durch das Fördern der diskursiven Auseinandersetzung mit Themen wie Tod, Sterben und Suizid sollen Mythen aufgedeckt und enttabuisiert werden. Zugleich ist es uns ein Anliegen, das Bewusstsein für psychische Gesundheit und seelische Widerstandskraft zu schaffen. Wie schaffe ich es, persönliche Lebenskrisen zu bewältigen? Dies soll in Übungen gezielt gestärkt werden. Im Zentrum dieser

präventiven Arbeit steht daher die Entwicklung und Förderung dieser Schutzfaktoren, um eine suizidale Entwicklung früh zu erkennen bzw. zu vermeiden.

Ziele und Inhalte

- *Kinder und Jugendliche
- *kennen Hilfsangebote an der Schule und in der Region
- *werden darin bestärkt, über Probleme offen zu reden
- *wissen, dass es ein Zeichen von Stärke ist, Hilfen in Anspruch zu nehmen
- *können ihre Problemlösefähigkeit stärken
- *erkennen, dass Stress und Krisen Teil des Alltags sind und zum Leben dazugehören
- *haben Gelegenheit ein Bewusstsein für das Tabuthema Suizidalität zu entwickeln

Voraussetzungen

- *Seien Sie als Lehrperson emotional stabil und widmen Sie sich dem Thema reflektiert.
- *Bereiten Sie sich gründlich vor, damit Sie das Thema kompetent behandeln können.
- *Schaffen Sie ein Klassenklima des Vertrauens, nur so können Schülerinnen und Schüler offen sprechen.
- *Nehmen Sie sich Zeit – Themen wie dieses lassen sich nicht unter Zeitdruck abhandeln.
- *Seien sie zuversichtlich in Ihrer Arbeit – es ist wichtig, sich dem Thema anzunehmen.
- *Hüten Sie sich davor, zu moralisieren oder zu bewerten.
- *Erteilen Sie keinesfalls vorschnell Ratschläge.
- *Zwingen Sie niemanden dazu, einen Beitrag zu leisten – Ermutigen Sie jedoch, Fragen zu stellen.
- *Seien Sie sensibel für Anspannungen unter den Schülerinnen und Schülern, die sich oft in Späßen und sarkastischen Bemerkungen zeigen können.

Sollte es im Umfeld der Klasse erst kürzlich einen Suizid gegeben haben, so erfolgt die Verarbeitung besser mit Fachpersonen. Dieses Schulmaterial ist nicht für Akutsituationen nach Suiziden aufbereitet.

Die folgenden Unterrichtsvorschläge sind nicht im Detail ausgearbeitet, sondern sind als Anregungen zu verstehen. Sie sind nicht an ein bestimmtes Unterrichtsfach gebunden, sondern sollten von jenen Lehrkräften umgesetzt werden, die sich kompetent und fähig fühlen. Die gewählten Unterrichtsmethoden sollten dem Kenntnisstand und der Diskussionserfahrung der Schülerinnen und Schüler angepasst werden. Beim Thema Suizidalität ist es unerlässlich, dass gut auf die Voraussetzungen der Klasse eingegangen wird. Entsprechende Flexibilität der Lehrperson ist daher von großer Bedeutung.

UNTERRICHTSVORSCHLÄGE

Mögliche Themen:

- *Einstellungen zum Suizid: „Lasst uns darüber nachdenken!“
- *Begrifflichkeiten klären: „Was meint Suizidalität“
- *Suizidinformationen: Vorurteile und Tatsachen
- *Warnsignale und Hinweiszeichen: „Wie kann ich sie erkennen?“
- *Gesprächsführung: Zuhören und Sprechen
- *Hilfsangebote: „An wen kann ich mich wenden?“

Vorbereitung des Films

ÜBUNG 1: Filmvorbereitung I

Die Lehrperson liest den folgenden Kurzzinhalte zum Film „Bruder Jakob, schläfst du noch?“ vor:
„Vier Brüder auf einer Reise zurück in die Vergangenheit. Es ist ein gemeinsamer Weg der Erinnerungen, der nach dem Tod des fünften Bruders im Gebirge in Tirol beginnt und in einem Hotelzimmer in Porto endet. Ein persönlicher Film über das Trauern und den Abschied, über die Heiterkeit und das Ankommen. Und über das Wiedersehen und Wiederfinden.“

Die Schülerinnen und Schüler sollen alle Assoziationen dazu aufschreiben.

- Was erwartest du dir von dem Film?
- Welche Vorstellungen werden geweckt?

Im Anschluss wird im Plenum reflektiert.

ÜBUNG 2: Filmvorbereitung II

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich die Homepage des Films „Bruder Jakob, schläfst du noch?“ und den Trailer des Films ansehen:

<http://www.bruderjakob-film.com/>

Dies kann entweder im EDV-Raum der Schule geschehen, als Hausübung oder gemeinsam mit der Lehrkraft in der Klasse. Die gemeinsame Reflexion der Fragen darf auf keinen Fall fehlen.

- Wovon handelt der Film?
- Worum dreht sich die Geschichte des Films?
- Was sind die wichtigsten Themen?
- Warum wurde gerade dieser Film für den Unterricht ausgewählt?
- Für wen könnte dieser Film hilfreich sein? Warum?

ÜBUNG 3: Einstellungen zum Suizid

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich ihrer eigenen Einstellungen zum Thema bewusst werden. Dazu eignet sich das Arbeitsblatt 1. Hier sollen die Kinder und Jugendlichen vorgegebene Satzanfänge spontan und aus dem Bauch heraus ergänzen und fertigstellen. Im Anschluss daran gilt es, sich in Kleingruppen zusammenzufinden und die Fragen vom Arbeitsblatt 2 zu diskutieren. Abschließend werden diese im Plenum besprochen.

ÜBUNG 4: Begrifflichkeiten klären

Diese Übung dient dazu, wichtige Begriffe zum Thema „Suizid“ zu definieren und auch Unterschiede klarzumachen. Am besten arbeiten die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen und besprechen die einzelnen Begriffe vom Arbeitsblatt 3. Die Begrifflichkeiten werden dann von der Lehrkraft erklärt (siehe dazu Arbeitsblatt 4).

ÜBUNG 5: Vorurteile und Tatsachen

Nach wie vor gibt es viele Vorurteile gegenüber Suizidalität. Je mehr die Schülerinnen und Schüler über die wahren Hintergründe, Ursachen und auslösenden Anlässe informiert sind, umso besser können sie ein Verständnis für das Problem entwickeln. Allen Schülerinnen und Schülern wird der Fragebogen (Arbeitsblatt 5) ausgehändigt. Die Lehrperson soll betonen, dass es sich nicht um einen Test handelt. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler soll für sich ankreuzen, ob sie bzw. er eine Aussage für richtig oder falsch hält. Danach werden die Antworten besprochen (Arbeitsblatt 6) und die Schülerinnen und Schüler dazu ermutigt, Gedanken und Gefühle zu äußern.

Nachbereitung des Films

Aus unserer Sicht ist es sehr wichtig, dass die Kinder direkt nach dem Film nicht auf sich alleine gestellt sind und der Unterricht endet. Das gemeinsame Ansehen des Films sollte zeitlich so gewählt und geplant werden, dass es möglich ist, im Anschluss an den Film die wichtigsten Übungen zur Filmbereitstellung durchzuführen. Gehen sie davon aus, dass sich unter den Schülerinnen und Schülern betroffene Angehörige befinden.

ÜBUNG 6: Filmbereitstellung I

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich Gedanken zu folgenden Fragen machen:

- Welche Personen spielen in diesem Film eine Rolle?
- Siehst du Gemeinsamkeiten zwischen den Brüdern oder auch Unterschiede?
- Konntest du bei einem der Brüder besonders nachempfinden was er gesagt bzw. wie er gefühlt hat?
- Hat dich eine bestimmte Aussage bzw. eine bestimmte Szene besonders berührt?
- Was hat der Film in dir ausgelöst?
- Was ist für dich aus dem Film unklar geblieben? Hast du offene Fragen?

ÜBUNG 7: Filmbereitungen II

Frage an die Klasse und Sammlung an der Tafel:

- Kennt ihr weitere Filme, Bücher, Theaterstücke oder Comics, in denen Suizid eine Rolle spielt?

Falls ja: Wie werden dort Personen, die einen Suizid begehen, dargestellt?

Falls nein: Was könnte ein Grund dafür sein?

ÜBUNG 8: Filmbereitungen III

Eine Arbeitskollegin von Jakob schildert am Beginn des Films (nach ca. 24 Min.), dass Jakob auf einen Suizid eines Patienten einmal sagte: „Meine Versicherung zahlt auch bei Selbstmord.“

Was löst diese Aussage bei dir aus?

Wie hätte die Arbeitskollegin deiner Meinung nach darauf reagieren können?

Wie würdest du einer Person antworten, die solche Aussagen tätigt?

ÜBUNG 9: Warnsignale und Hinweiszeichen erkennen

Fast 90 Prozent aller Menschen, die suizidgefährdet sind, lassen in irgendeiner Form in ihrem Umfeld anklingen, dass es ihnen schlecht geht und dass sie daran denken, sich das Leben zu nehmen. Ob sie ihr Leben dann wirklich beenden wollen, wissen sie oft noch nicht. Betroffene erleben einen großen inneren Konflikt und haben ein enormes Bedürfnis, sich darüber mitzuteilen. Ankündigungen oder Andeutungen, ob direkt oder indirekt, sollten in jedem Fall angesprochen werden.

Die Lehrperson liest den Schülerinnen und Schülern die Geschichte von Paula (Arbeitsblatt 7) vor.

Die Klasse wird ermutigt, ihre Gedanken und Gefühle zu äußern. Anschließend werden gemeinsam in der Klasse die Warnsignale und Hinweiszeichen benannt und an die Tafel geschrieben. Sie werden nach 3 Kriterien geordnet: Verbale Hinweiszeichen, Verhaltensauffälligkeiten und situative Belastungsfaktoren (Arbeitsblatt 8). Es ist wichtig, zu betonen, dass ein einzelnes Hinweiszeichen für sich genommen, noch nicht unbedingt eine Suizidgefährdung ankündigt, dass diese jedoch dann gegeben sein kann, wenn mehrere Hinweiszeichen zusammenkommen.

Alternativ dazu können die Kärtchen vom Arbeitsblatt 9 in der Klasse verteilt und im Plenum diskutiert werden.

ÜBUNG 10: Filmbereitungen IV

Gegen Ende des Films reflektiert Stefan nochmals intensiv über den Suizid seines Bruders und die Folgen für ihn. Er sagt: „Dein Tod ist für mich die Aufforderung zu leben.“

Wie könnte Stefan diesen Satz meinen?

Was bedeutet das für sein weiteres Leben?

ÜBUNG 11: Filmbereitungen V

Am Ende des Films bricht David in Tränen aus und seufzt:

„Ich habe ihn nie wirklich gefragt wie's ihm geht.“

Was fällt dir dazu ein?

Warum löst das in David solche Traurigkeit aus?

Welche Gefühle hat David?

ÜBUNG 12: Gesprächsführung: Zuhören und Sprechen

Wenn jemand suizidgefährdet ist, dann durchlebt er bzw. sie oftmals starke Gefühle und ist sehr emotional: Traurigkeit, Furcht, Angst, Hoffnungs- oder Hilflosigkeit machen sich breit. Für die Probleme scheint es keine Lösungen zu geben und somit wird oft als einziger „richtiger“ Ausweg der Suizid angedacht. Das Bewusstsein, es ist wer da, der einem zuhört, ohne dabei Vorwürfe zu machen oder kluge Ratschläge zu geben, ist oft sehr hilfreich. In einem vertrauensvollen Gespräch können so Lösungen entwickelt werden, die der Suizidgefährdete vorher nicht gesehen hat. Die Auseinandersetzung mit Gefühlen - den eigenen und auch denen des anderen - ist sehr wichtig. In zwei Partnerarbeiten sollen die Schülerinnen und Schüler versuchen, Gefühle des anderen zu verbalisieren und sie möglichst genau zu umschreiben (Arbeitsblatt 10 und Arbeitsblatt 12). Bei der anschließenden Besprechung mit der gesamten Klasse sollen „gute“ und „schlechte“ Antworten einander gegenübergestellt werden.

Hierbei ist zu beachten, dass es kein „richtig“ oder „falsch“ gibt, sondern nur Äußerungen, die mehr oder weniger treffend das Gefühl des anderen ausdrücken (Arbeitsblatt 11 und Arbeitsblatt 13 für mögliche Antworten).

ÜBUNG 13: Hilfsangebote kennen

Unterstützung kann wirkungsvoll, aber auch wirkungslos sein. Speziell dann, wenn man dazu neigt, Ratschläge zu erteilen und Werturteile abzugeben. Aktives Zuhören hingegen stellt eine sehr wichtige Form der Hilfe dar, die sehr wohltuend wirkt und für die Betroffenen Erleichterung bringt. Natürlich kann die Nachricht darüber, dass jemanden aus dem Bekanntenkreis Suizidgedanken quälen, auch sehr belastend wirken. Hier ist wichtig zu wissen, dass man damit nicht alleine fertig werden kann und auch nicht muss.

Es zeigt von Stärke, sich Hilfe und Unterstützung zu holen - und zwar am besten in den Beratungsstellen der Region.

Wichtige Voraussetzung ist, dass sich die Lehrperson genau darüber informiert, welche Beratungsstellen es in der Region gibt und wie die psychosoziale Versorgung allgemein ist. Auch telefonische professionelle Hilfen mit ständiger Erreichbarkeit sind wichtig zu nennen.

Beginnen Sie diese Übung, indem Sie die Schüler über das Thema diskutieren lassen, wie sie sich verhalten könnten, wenn ihnen jemand erzählt, dass er sich das Leben nehmen will. Sammeln Sie Vorschläge an der Tafel und gruppieren Sie sie nach zwei Kategorien: „Was du tun könntest“ und „Was du vermeiden solltest“ (Arbeitsblatt 14 als Hilfe).

Danach gilt es in Kleingruppen mit dem Handy bzw. PC nach Beratungsangeboten in der Schule und Beratungsstellen und professionellen Hilfen in der Umgebung zu suchen. Jede Gruppe erstellt ein Plakat mit den wichtigsten Anlaufstellen und Telefonnummern.

Es wäre ratsam, wenn auch die Lehrperson bereits ein „ideales“ Plakat mit allen wichtigen Hilfsmöglichkeiten vorbereitet und abschließend präsentiert (Arbeitsblatt 15 als Hilfe).

ARBEITSMATERIAL

Die folgenden Arbeitsblätter dürfen für den Gebrauch im Unterricht vervielfältigt werden.

Arbeitsblatt 1: Einstellungen zum Suizid - Satzergänzungen

Suizid ist _____

Menschen, die sich das Leben nehmen, _____

Wenn ich an Suizid denke, ist meine größte Angst, dass _____

Am schlimmsten wäre für mich, wenn sich jemand das Leben nimmt, dass _____

Suizid ist kein Ausweg, weil _____

Arbeitsblatt 2:

Einstellungen zum Suizid – Fragen zur Diskussion

Wie war es für dich, diese Fragen zu beantworten?

War ein Satz dabei, den du besonders schwierig oder besonders leicht beantworten konntest?

Was ging dir bei der Beantwortung der Fragen durch den Kopf?

Was hast du nun über deine Einstellungen zum Suizid erfahren?

Arbeitsblatt 3:

Begrifflichkeiten klären

Suizidalität

Suizid

Suizidversuch

Suizidgedanken

Suizidabsicht

Selbsttötung

Selbstmord

Freitod

Suizidprävention

Krise

Psychische Erkrankung

Depression

Professionelle Hilfe

Psychologe

Psychiater

Psychotherapeut

Ressource

Resilienz

Arbeitsblatt 4:

Begrifflichkeiten klären (für Lehrkraft)

Suizidalität

Sammelbegriff für Suizid, Suizidversuch, Suizidgedanken und Suizidabsicht.
Ausdruck von Hoffnungslosigkeit mit dem Streben, den Problemen ein Ende setzen zu wollen.

Suizidgedanken

Überlegungen, wie man sich töten kann – was sich von einer flüchtigen Idee bis zu einem detaillierten Plan erstrecken kann.

Selbstmord

Dieser Begriff sollte vermieden werden, da „Mord“ mit Kriminalität und Verbrechen in Zusammenhang gebracht wird.

Krise

Eine schwierige Situation, die belastet, überfordert und zum Verlust des seelischen Gleichgewichts führt. Vorhandene Problemlösemöglichkeiten reichen nicht aus.

Professionelle Hilfe

Hilfsangebote von Experten

Psychotherapeut

Therapieausbildung erforderlich

Suizid

leitet sich vom Lateinischen (sui caedere = sich töten) ab.
Eine selbst ausgeführte Handlung, die zum Tod führt. Vorsätzliche Beendigung des eigenen Lebens

Suizidabsicht

Wunsch, das Leben, so wie es jetzt ist, nicht mehr weiterführen zu wollen. Todessehnsucht

Freitod

Dieser Begriff sollte vermieden werden, da es keine völlig freie Entscheidung ist, sich das Leben zu nehmen

Psychische Erkrankung

Störung bzw. Abweichung im Erleben oder Verhalten mit psychischem Leiden der Betroffenen.

Psychologe

Abschluss des Psychologiestudiums. Kann auch in anderen Berufsfeldern (z.B. Forschung, Wirtschaft, Bildung) tätig sein.

Ressource

Vorhandene Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten, um spezifische Lebensanforderungen bewältigen zu können.

Suizidversuch

Eine Handlung, bei der die Beendigung des Lebens beabsichtigt ist, die Person aber überlebt. Absichtliche Selbstschädigung mit dem Ziel des tödlichen Ausgangs, wobei die Person überlebt.

Selbsttötung

Diese Übersetzung von „Suizid“ ist am treffendsten und wird daher häufig verwendet.

Suizidprävention

Bewusstsein für das Tabuthema Suizidalität schaffen, Suizidalität rechtzeitig erkennen, Hilfsmöglichkeiten aufzeigen

Depression

Krankheit der „-losigkeit“: Antriebs-, Interessen-, Freud-, Lust-, Schlaf-, Konzentrations- & Appetitlosigkeit; gedrückte Stimmung

Psychiater

Ausgebildeter Facharzt für Psychiatrie, der rezeptpflichtige Medikamente verschreiben darf. Abschluss des Medizinstudiums.

Resilienz

Widerstandsfähigkeit – Immunsystem der Seele;
Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umgehen zu können

richtig**falsch**

1. Jugendliche, die darüber reden, sich das Leben nehmen zu wollen, tun dies höchst selten.
2. Wenn Jugendliche schon einen Suizidversuch verübt haben, versuchen sie es selten noch einmal.
3. Jugendliche, die Alkohol und Drogen nehmen, begehen selten Selbstmord, weil sie eine andere Form gefunden haben, „ihre Probleme zu bewältigen“.
4. Suizidversuche stellen oft eine Art „russisches Roulette“ dar, insofern als sich Jugendliche oft nicht darüber im Klaren sind, ob sie leben oder sterben wollen.
5. Wenn du einen Jugendlichen direkt danach fragst, ob er daran denkt, sich das Leben nehmen zu wollen, läufst du Gefahr, den Suizidgedanken erst an ihn heranzutragen.
6. Mädchen machen häufiger als Jungen Suizidversuche.
7. Auffällige Verbesserungen in der Stimmung eines Jugendlichen, nachdem er einen Suizidversuch gemacht hat, zeigen, dass die Gefährdung vorbei ist und dass er nicht länger suizidgefährdet ist.
8. Die Suizidhäufigkeit ist bei Jungen größer als bei Mädchen.
9. Die meisten Suizide geschehen ohne vorherige Ankündigung.
10. Die meisten Jugendlichen, die einen Suizid versuchen, sind geistesgestört oder „verrückt“.
11. Neben Gefühlen der Feindseligkeit und Aggression bestimmen Gefühle der Traurigkeit und Depression die Gefühlslage von suizidgefährdeten Jugendlichen.
12. Der Verlust eines geliebten Menschen hat überraschenderweise wenig mit suizidauslösenden Faktoren zu tun.
13. Suizid ist die zweithäufigste Todesursache unter Jugendlichen
14. Ereignet sich ein Suizid in der Familie, ist die Suizidgefährdung der anderen Familienmitglieder höher als vorher.

1. Falsch Es geschieht sehr häufig, dass diejenigen, die darüber reden, sich das Leben nehmen zu wollen, es auch tun. Manche sprechen darüber, um mitzuteilen, wie schlecht es ihnen geht. Natürlich möchten auch manche die Aufmerksamkeit auf sich ziehen und Mittelpunkt der Sorge anderer stehen. Aber dies ist kein Grund, die Ankündigung nicht ernst zu nehmen, denn es gilt immer noch: Diejenigen, die es sagen, tun es auch.

2. Falsch Achtzig Prozent derjenigen, die einen Suizid begehen, haben vorher einen Suizidversuch gemacht. Jeder Suizidversuch ist ein Hilferuf. Wenn jemand einen Suizidversuch gemacht hat, ist er noch suizidgefährdeter als vorher, denn viele versuchen es noch einmal. Das soll aber nicht heißen, dass jemand, der einmal suizidgefährdet ist, es sein Leben lang bleibt. Dies hängt von der Hilfe ab, die er bekommt und als solche akzeptiert. Jüngere Menschen machen häufiger mehrere Versuche, ältere sterben meistens beim Versuch.

3. Falsch Diejenigen, die Alkohol und Drogen nehmen, sind weit suizidgefährdeter als diejenigen, die keine nehmen. Suizidgefährdete Jugendliche fühlen sich alleingelassen und einsam, Drogenabhängige leben oft innerlich und manchmal auch äußerlich isoliert und getrennt von ihren Familien. Ihnen fehlt die Unterstützung. Sie nehmen Drogen, um ihren Problemen zu entfliehen. Suizid und Suizidversuch können ebenfalls als Flucht vor der Realität angesehen werden.

4. Richtig Diejenigen, die einen Suizid begehen oder einen Suizidversuch machen, wollen oft gar nicht wirklich sterben. Sie wollen nur so nicht mehr weiterleben. Sie quälen sich mit schrecklichen ambivalenten Gefühlen: sterben, aber gleichzeitig auch unter veränderten Bedingungen leben zu wollen. Sie fühlen sich hilflos und ohnmächtig, diese Gefühle zu verändern. Sie suchen im Grunde nicht wirklich den Tod, sondern sie entfliehen ihrem realen Leben.

5. Falsch Darüber sprechen führt nicht zum Suizid und löst auch keine Suizidgedanken aus. Im Gegenteil, oft ist der Angesprochene froh und erleichtert darüber, dass andere erkennen und bemerken, wie schlecht er sich fühlt. Es ist oft der erste Schritt zu einem vertrauensvollen und hilfreichen Gespräch und kann aus der Krise heraushelfen.

6. Richtig Mädchen und Frauen machen zehnmal häufiger als Jungen und Männer einen Suizidversuch. Dies mag damit zusammenhängen, dass Mädchen und Frauen ihre Gefühle, auch die verzweifelten, eher zum Ausdruck bringen als Jungen und Männer. Mädchen und Frauen greifen auch zu anderen Mitteln: Mädchen eher zu den „weichen“ Methoden, z.B. Tabletten, Jungen und Männer zu den „harten“ wie Schusswaffen, Erhängen, vor den Zug werfen.

7. Falsch Jemand, der sich lange mit Suizidgedanken quält, erscheint der Umwelt verändert: traurig, depressiv, mutlos, passiv. Fast jemand jedoch für sich den Entschluss, seinem Leben ein Ende zu bereiten, geht es ihm oft scheinbar besser. Zumindest erscheint es seinen Angehörigen und Freunden so: er ist wieder aktiver, unternehmungslustiger und vielleicht auch fröhlicher. Dieser Zustand täuscht über die wahren Gefühle hinweg. Jemand erscheint nur deshalb „positiv“ verändert, weil er den Entschluss zur Tat gefasst hat. Dies ist der gefährlichste Zeitpunkt überhaupt.

8. Richtig Jungen und Männer begehen weit häufiger Suizid als Mädchen und Frauen. Dies ist übrigens in allen Altersstufen und in allen Ländern der Welt der Fall.
9. Falsch Fast alle, die einen Suizid begehen, haben vorher in irgendeiner Weise davon gesprochen. Sie tun dies häufig verdeckt und subtil, so dass man es kaum als „Alarmsignal“ verstehen kann, aber wenn man gelernt hat, zu „hören“, dann kann man die Alarmsignale erkennen, verstehen und rechtzeitig eingreifen.
10. Falsch Keineswegs alle, die einen Suizid begehen, sind geistesgestört oder geisteskrank. Man muss nicht „verrückt“ sein, wenn man sich umbringen will! Allerdings erhöht eine chronische Geisteskrankheit erheblich das Suizidrisiko.
11. Richtig Suizidgefährdete Jugendliche fühlen starke aggressive und feindselige Impulse, aber meistens sind diese gegen sich selbst gerichtet. Der depressive Gefühlszustand überwiegt bei weitem und besteht aus Hoffnungs- und Hilflosigkeit.
12. Falsch Der häufigste Anlass für einen Suizid ist der Verlust eines geliebten Menschen durch Tod, Trennung oder durch Auflösung einer Freundschaft.
13. Richtig Suizid ist in der Tat nach Unfällen die zweithäufigste Todesursache von Jugendlichen.
14. Richtig Suizid ist weder erblich noch genetisch bedingt. Dennoch gibt es Häufungen von Suiziden in bestimmten Familien. Dies ist lerntheoretisch zu erklären und beruht oft auf Imitation und dem Gefühl, etwas machen zu dürfen, was andere aus der Familie vorher auch getan haben.

Paula

Paula ist 15 Jahre alt. Sie besucht die 4.Klasse Gymnasium. Ihr großer Bruder, 19 Jahre alt, kommt oft betrunken nach Hause. Ihre Mutter ist von ihrem Vater geschieden, arbeitet als Krankenschwester im Schichtdienst und hat seit kurzem einen neuen Partner gefunden. Paula findet den Freund der Mutter blöd, sie kann seine Witze und seine anzüglichen Bemerkungen nicht ausstehen. Sie hasst ihn sogar und sagt oft: „Wenn er doch nur nicht wäre!“ Sie nimmt es ihrer Mutter übel, dass sie mit ihm zusammenzieht und fühlt sich alleingelassen.

Mit ihrer Oma versteht sie sich eigentlich ganz gut, aber sie will sie auch nicht noch unnötig mit ihren eigenen Sorgen belasten, denn sie ist schwer herzkrank. Paula geht oft zu ihr, und immer, wenn die Großmutter sagt: „Kind, was hast du denn? Du siehst so traurig aus!“ antwortet Paula ausweichend, um sie zu beruhigen. Doch neulich bei ihrer besten Freundin hat sie sich ausgeweint und ständig gesagt, dass sie von allem die Nase voll hätte. Aber sie wollte nichts Näheres sagen.

In letzter Zeit ist Paula in der Schule in ihren Leistungen abgesackt. Sie hat sogar schon die Schule geschwänzt, und immer öfter geht sie, wenn sie überhaupt noch zur Schule geht, früher nach Hause, unter dem Vorwand, Bauchschmerzen zu haben. Sie geht auch nicht mehr zum Turnen. Alles macht keinen Spaß mehr.

Früher legte Paula großen Wert auf ihr Äußeres. Sie gab ihr Taschengeld für Klamotten aus. Jetzt ist ihr auch dies egal. Sie zieht manchmal sogar irgendwelche Sachen ihres Bruders an, auch wenn ihr diese viel zu groß sind.

Kürzliche Bemerkungen ihrer Klassenkameraden: „Wie siehst du denn aus? Man könnte ja an eine Vogelscheuche denken“ kränkten sie tief, und die Mitschüler wunderten sich über ihre „leise“ Antwort: „Ja, da habt ihr recht, bald könnt ihr mich von weitem betrachten...“ Einige Tage später wurde Paula ins Krankenhaus eingeliefert, sie hatte Tabletten genommen.

Mögliche Warnsignale

1. Verbale Hinweiszeichen:

Alle Äußerungen wie:

„Ich mag nicht mehr.“

„Ich habe keinen Bock mehr.“

„Mir wird alles zu viel.“

„Ich will weg von hier.“

„Man müsste nur noch schlafen und nie mehr aufwachen.“

„Bald wird alles vorüber sein.“

„Es ist alles so sinnlos.“

„Wozu bin ich überhaupt auf der Welt.“

„Mich wird ja doch keiner vermissen.“

2. Verhaltensauffälligkeiten

Traurig sein und Weinen

Energieverlust

Schlafstörungen

Mit sich nichts anzufangen wissen

Rumsitzen und nichts tun

Unfähigkeit, sich aufzuraffen und Entscheidungen zu treffen

Wutanfälle

Selbstvorwürfe

Schuldgefühle

Sein Äußeres vernachlässigen

Auflösen von Freundschaften

Vereinsaktivitäten, Hobbies beenden

Verschenken von wichtigen bzw. geliebten Dingen

Keine Zukunftspläne

Intensive Beschäftigung mit den Themen Tod und Sterben

Recherche nach Methoden und Örtlichkeiten für Suizide

Veränderung der Essgewohnheiten und Ernährung (viel weniger/viel mehr)

Exzessiver Konsum von bzw. veränderter Umgang mit Alkohol und oder Drogen

3. Situative Belastungen

Umzug der Familie

Trennung, Auseinanderbrechen der Familie

Tod eines geliebten Menschen

Freundschaftsabbrüche

Streit mit den Eltern

Schulprobleme

Schule schwänzen

Sexuelle Orientierung bzw. Unklarheit darüber

Unerwünschte Schwangerschaft

Ernste Erkrankung

Wenn sich das Essverhalten und die Schlafgewohnheiten einer Person stark verändern	Wenn sich die Schulnoten plötzlich verschlechtern
Wenn sich jemand plötzlich nichts mehr aus lieb gewonnenen Dingen macht	Wenn jemand hoffnungslos ist oder sich selbst hasst.
Wenn sich jemand von seinen Freunden zurückzieht und sich abkapselt	Wenn jemand ständig rastlos und überaktiv ist
Wenn jemand nach der Trennung von einem geliebten Menschen in eine tiefe, nicht enden wollende Depression verfällt	Wenn jemand bereits einen Suizidversuch begangen hat
Wenn jemand sagt, dass er/sie sich selbstverletzen will	Wenn sich eine Person, die sterben wollte, plötzlich ohne erkennbaren Grund besser fühlt
Wenn jemand schon einen Plan hat, wie er/ sie das machen will	Wenn jemand weggetreten oder bewusstlos aufgefunden wird

Wenn jemand Tabletten bunkert oder sich eine Waffe besorgt	Wenn jemand Suizidgedanken äußert
Wenn es Anzeichen dafür gibt, dass sich jemand bereits verletzt hat	Wenn jemand Ankündigungen macht wie z.B. „Ich will nicht mehr!“ oder „Alles ist sinnlos!“
Wenn jemand Zeichnungen oder Symbole malt, die auf eine Suizidgefährdung hindeuten	Wenn sich jemand mit dem Thema Suizid beschäftigt
Wenn jemand liebevoll gewonnene Gegenstände (Kleidung, CDs, Pflanzen, ...) oder Haustiere verschenkt	Wenn jemand an nichts mehr Interesse hat
Wenn jemand nur negative Gedanken hat und die Welt nur negativ gesehen wird	Wenn jemand starke Stimmungsschwankungen hat
Wenn Beziehungen in Frage gestellt werden	Wenn sich eine Person äußerlich verändert (ihr Aussehen vernachlässigt)

Wenn sich jemand wie für eine längere Reise vorbereitet	Wenn eine Person etwas, was ihr zuerst sehr wichtig war (Glaube, Werte...) in Frage stellt
Wenn sich jemand häufig verletzt oder Unfälle hat	Wenn jemand nach einer Suizidäußerung plötzlich ganz ruhig wird
Wenn man in einem Gespräch mit der Person keine Verbindung mehr aufbauen kann, sie nicht erreicht	Wenn sich jemand ohne Grund piercen oder tätowieren lassen möchte
Wenn eine Person beginnt, verstärkt Kamillentee zu trinken	Wenn jemand traurig ist, weil er/sie eine Prüfung nicht bestanden hat
Wenn jemand anfängt, sich vegetarisch zu ernähren	Wenn jemand auf WhatsApp nicht mehr schreibt
Wenn eine Person mit langen Haaren ohne erkennbaren Grund ihre Haare kürzt und rot färbt	Wenn jemand schlafend aufgefunden wird

Wenn sich jemand wie für
eine längere Reise vorbe-
reitet

Wenn eine Person
beschließt, ihr Zimmer
aufzuräumen und zu
entrümpeln

Wenn jemand
Red Bull Dosen bunkert

Wenn jemand tief
enttäuscht ist, weil
ein wichtiger Termin ab-
gesagt wurde

Arbeitsblatt 10:

Gesprächsführung: Zuhören und Sprechen I

Partnerarbeit: Ein Schüler liest den Satz mit einer bestimmten Betonung und einem bestimmten Gefühlsausdruck laut vor. Der andere Schüler versucht, den Gefühlsausdruck zu erfassen und sagt jeweils: „Du fühlst dich...“, „Du bist...“ oder umschreibt den Gefühlsausdruck.

1. Wenn ich diese Arbeit verhaue, bedeutet es das Ende.
2. Er sagt mir, dass er mich nicht mehr liebt. So einfach ist das!
3. Versprich mir, dass du es nicht meiner Mutter erzählst.
Ich möchte nicht, dass sie es weiß.
4. Manchmal glaube ich, dass die alles nur ein schlechter Traum ist und dass ich aufwache, die Sonne scheint und dass wirklich nichts passiert ist.
5. Ich möchte, dass er mich respektiert und mich nicht wie ein Kind behandelt.
6. Das Leben ist nichts wert. Mir bedeutet es nichts. Ich gehöre nirgendwo hin.
7. Ich fürchte, ich werde noch verrückt! Nur Verrückte wollen sich umbringen.
8. Zusammenarbeit bedeutete mir viel, doch ich bin nicht gut genug.
9. Ich kann nicht erklären, warum ich mich so fühle, es ist eine große Leere in mir.
10. Ich wünschte, ich wäre tot. Es wird mir alles zu viel.
11. Niemand versteht, was in mir vorgeht.
12. Ich habe überhaupt keinen Elan mehr. Ich sitze herum und grübele.
13. Meine Zensuren sind fürs Gymnasium zu schlecht.
Ich bin eine große Enttäuschung für meine Eltern.
14. Zu Hause ist nie genügend Geld da.
Mama hat schon zwei Jobs, aber trotzdem können wir die Rechnungen nicht bezahlen.
15. Es ist wie eine Welle, die mich überschwemmt, alles ist kalt und wie betäubt.
16. Jeder weiß, dass sie mit mir Schluss machen will. Es ist entsetzlich.
17. Ich gebe auf. Es ist alles Mist. Die ganze Welt ist entsetzlich.
18. Es erscheint nur leichter für mich, nachdem ich mich entschlossen habe, es zu tun.
19. Ich möchte nur noch schlafen und niemals mehr aufwachen.
20. Sie werden traurig sein, wenn ich nicht mehr da bin. Ich hoffe, sie werden richtig leiden!

Mögliche Antworten

1. Du bist verzweifelt.
2. Du fühlst Bitterkeit
3. Du fürchtest, deine Mutter könnte es erfahren.
4. Du wünschst, dass es nicht wahr sein möge.
5. Du bist ärgerlich, wenn er dich wie ein Kind behandelt.
6. Du hast alle Hoffnungen und alle Zuversicht verloren.
7. Du hast Angst durchzudrehen.
8. Du zweifelst an dir.
9. Du fühlst dich ausgelaugt.
10. Du kannst es nicht länger ertragen.
11. Du fühlst dich unverstanden und allein.
12. Du hast zu nichts mehr Lust.
13. Du bist von dir enttäuscht, dass du die Erwartungen deiner Eltern nicht erfüllst.
14. Du bist traurig, dass Ihr so wenig Geld habt, obwohl deine Mama so viel arbeitet.
15. Du fühlst dich hilflos und überrollt.
16. Du bist verbittert und gekränkt, dass sie es dir nicht selbst gesagt hat.
17. Du hast keine Lust mehr zu kämpfen. du siehst nur noch schwarz.
18. Du fühlst dich jetzt besser.
19. Du möchtest am liebsten weg sein. Du fühlst dich so elend.
20. Du hast eine Stinkwut auf sie.

Partnerarbeit: *Je ein Schüler liest einen Satz laut und mit Betonung vor. Ein anderer Schüler versucht, darauf zu antworten, indem er vor allem zeigt, dass er verstanden hat, worum es geht und sich in die Äußerungen einfühlen kann.*

1. Meine Eltern lassen mich aber auch gar nichts allein tun. Sie behandeln mich wie ein Kind. Ich könnte platzen vor Wut. Sie haben überhaupt keinen Grund dazu.
2. Wenn ich mittags nach Hause komme, möchte ich am liebsten sofort in mein Zimmer gehen. Das gemeinsame Mittagessen ist eine Qual für mich. Alles, was sie mir zu sagen haben, bezieht sich auf die Schule, Zensuren und meine mangelhafte Arbeitshaltung – wenn sie überhaupt etwas sagen!
3. Ich kann mich zu nichts aufraffen. Ich bin immer so müde. Früher war ich gut in der Schule, wollte sogar die Matura machen. Jetzt ist mir alles egal.
4. Jetzt, wo mit Klaus Schluss ist, ist sowieso alles egal. Meine Eltern haben mir verboten, weiter mit ihm zu gehen. Sie sagten, unsere Freundschaft ginge zu weit, und sie trauten ihm nicht oder mir nicht, wie auch immer.
5. Julia hat mir erzählt, sie hätte ihn mit Karin auf der letzten Party gesehen, zu der ich nicht hindurfte. Meine Eltern sind wirklich bescheuert.
6. Ich fühle mich so unglücklich. Niemand kümmert sich darum, wie es mir geht. Ich wünschte, ich wäre tot. Meiner Familie ist es doch völlig egal, ob ich da bin oder nicht.
7. Ich denke manchmal daran, wegzulaufen. Julia sagte, ich könnte bei ihr bleiben, aber das ist nicht weit genug weg! Ich müsste dahin gehen, wo mich niemand kennt.
8. Ich will einen Job haben, dann kann ich mir wenigstens eine eigene Wohnung leisten. Ich möchte, dass mich niemand mehr bevormundet!
9. Ich würde es so arrangieren, dass mich mein Vater niemals findet. Er würde mich verprügeln. Ich höre ihn förmlich sagen: „Das wird dir eine Lehre sein!“ Ich fürchte mich vor ihm, besonders wenn er getrunken hat.
10. Letzte Nacht dachte ich wirklich daran, mir das Leben zu nehmen. Ich war ganz schön fertig! Es war wie ein schlechter Traum!
11. Frau Müller sagte mir in der Schule, dass sie sich Sorgen mache. Soll sie auch. Ich mache sie mir nämlich auch. Eigentlich freue ich mich ein bisschen darüber, dass sie gemerkt hat, dass es mir schlecht geht, aber ich habe ihr nichts gesagt. Vielleicht hätte ich es tun sollen.
12. Versprich mir, dass Du niemandem etwas davon erzählst, dass ich letzte Nacht daran gedacht habe, mir das Leben zu nehmen. Wenn meine Eltern das erfahren, bringen sie mich um.
13. Was denkst Du, sollte ich machen? Mir schwirrt der Kopf, ich kann nicht mehr klar denken. Es ist alles in mir zugeschüttet.

Mögliche Antworten

1. **Du fühlst dich von deinen Eltern immer noch wie ein Kind behandelt und bist ganz schön wütend.** (Meine Eltern behandeln mich auch wie ein Baby.)

2. **Du ärgerst dich darüber, dass deine Eltern sich nur für deine Noten und deine schulischen Leistungen interessieren.** (Warum sagst du ihnen nicht einfach, sie sollen aufhören, immer dasselbe zu predigen und dass sie dich gefälligst in deinem Zimmer essen lassen sollen?)

3. **Du fühlst dich schlaff und teilnahmslos und wunderst dich auch ein bisschen über dich selbst, denn früher war es anders.** (Mach dir nichts draus. Das wird schon wieder besser. Es muss ja nicht jeder Matura machen.)

4. **Klaus fehlt dir ganz schön, und du bist sauer auf deine Eltern, dass sie dir den Umgang mit ihm verboten haben und Euch beiden so wenig Vertrauen entgegenbringen.**

(Hast du denn irgendetwas getan, um das Misstrauen deiner Eltern zu erregen?)

5. **Das trifft dich ganz schön hart zu hören, dass Klaus mit Karin auf der Party war, und du bist wütend, dass dir deine Eltern so wenig erlauben.** (Du hast Recht, Deine Eltern sind wirklich bescheuert. Und Karin sieht wirklich gut aus. Kein Wunder, dass Klaus hinter ihr her ist.)

6. **Du fühlst dich hundsmiserabel, und du bist nicht sicher, ob dich deine Eltern überhaupt vermissen würden.** (So wie es klingt, habe ich auch fast den Eindruck, als wärest du deinen Eltern völlig egal.)

7. **Du bist so richtig entmutigt, und am liebsten würdest du ganz weit weg sein.**

(Ich kann dich verstehen, aber ich würde an deiner Stelle nicht zu Julia ziehen.)

8. **Du würdest dich viel besser fühlen, wenn du eine eigene Wohnung hättest, mehr Freiheiten und vor allem unabhängiger wärest.** (Wie willst du deine Wohnung einrichten? Das müsste einen tollen Spaß machen!)

9. **Du hast Angst davor, was dein Vater tun würde, wenn du das Haus verlässt.**

(So sind Väter nun einmal! Wenn ich du wäre, würde ich zurückschlagen!)

10. **Es wird im Moment alles zu viel für dich. Du quälst dich furchtbar.**

Erzähl mir mehr über deine Gedanken. (Ach was, so schlecht kann es einem gar nicht gehen. Wirst schon sehen, morgen geht es wieder besser.)

11. **Du bist traurig und du denkst darüber nach, ob es nicht vielleicht doch besser gewesen wäre, Frau Müller etwas von dir zu erzählen.** (Frau Müller ist so eine Schwatzliese. Sie behält nichts für sich. Wenn du ihr etwas erzählt hättest, wüsste es jetzt das ganze Kollegium!)

12. **Du machst dir Sorgen darüber, was deine Eltern tun, wenn sie erfahren, dass du daran denkst, dich umbringen zu wollen. Aber ich glaube, sie sollten es wissen.** (Du kannst mir vertrauen. Ich bin doch deine Freundin oder etwa nicht?)

13. **Im Moment bist du ganz durcheinander und weißt nicht, was du tun sollst. Lass uns gemeinsam darüber nachdenken. Vielleicht finden wir einen Weg.** (Ich denke, du übertreibst und siehst alles zu schwarz! Vielen geht es viel schlechter als dir, daran solltest du denken!)

Arbeitsblatt 14:

Was du tun könntest bzw. vermeiden solltest

1. Traue dich auf Ankündigungen zu reagieren.
2. Sei bereit zu helfen, unterstütze deine Freundin oder deinen Freund, zeig ihm, dass du für ihn da bist.
3. Sobald du dich belastet oder überfordert fühlst: Handle! Tu etwas. Hol dir Hilfe dazu, z.B. einen vertrauenswürdigen Erwachsenen oder Personen in Beratungsstellen, die sich mit Krisenintervention und Suizidprävention auskennen.
4. Frag sie bzw. ihn, ob sie bzw. er daran denkt, sich umzubringen.
5. Sei direkt. Sprich nicht drum herum, sondern offen und ohne Wertung über Suizid.
6. Hör aktiv zu. Lass sie bzw. ihn ihre bzw. seine Gefühle ausdrücken und akzeptiere sie. Versuch ihr bzw. ihm nicht einzureden, dass alles nicht so schlimm ist.
7. Gib kein moralisierendes Urteil ab. Fang nicht an zu diskutieren, ob Suizid richtig oder falsch sei und ob ihre bzw. seine Gefühle gut oder schlecht seien. Debattiere nicht über den Sinn des Lebens.
8. Unterstütze sie bzw. ihn jedoch nicht darin, es zu tun.
9. Gib keine Ratschläge, doch dieses oder jenes zu tun.
10. Reagiere nicht geschockt. Das würde Euch nur innerlich wieder voneinander entfernen.
11. Frag nicht nach dem „Warum“. Dies würde sie bzw. ihn nur in die Verteidigung drängen.
12. Lass dir ihre oder seine Gedanken nicht als Geheimnis aufzwingen. Du brauchst ihr oder ihm nichts zu versprechen.

HILFSANGEBOTE

Notrufnummern, die kostenlos
erreichbar sind

POLIZEI 133

RETTUNG 144

TELEFONSEELSORGE 142

RAT AUF DRAHT 147

VERGIFTUNGSINFORMATIONSZENTRALE 01 406 43 43

DAS GENRE DES DOKUMENTARFILMS

Der Dokumentarfilm ist – im Gegensatz zum Spielfilm, wo die Handlungen und Figuren inszeniert sind, - eine nichtfiktionale Filmgattung, die tatsächlich Geschehenes genau und „authentisch“ mit der Kamera abbilden will. Der Dokumentarfilm „dokumentiert“ reale Ereignisse und Personen und gilt im Allgemeinen deshalb als authentischer und echter als ein Spielfilm.

Traditionell wird ihm auch eine größere Neutralität zugeschrieben, da er nichts erfindet, sondern nur „Echtes“ zeigt und filmt.

Allerdings ist auch beim Dokumentarfilm die „Echtheit“ und Authentizität niemals neutral. Schon die Anwesenheit einer Kamera und eines Filmteams prägen und beeinflussen die Situation.

Außerdem wertet auch der Blickwinkel des Filmemachers / der Filmemacherin das Gezeigte – welche Szenen sucht er / sie aus, was zeigt er / sie, was zeigt er / sie nicht, welche ProtagonistInnen wählt er / sie aus, etc. – und er / sie hat die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit der ZuschauerInnen zu lenken.

Genauso wie ein Spielfilm, so folgt auch ein Dokumentarfilm einem Drehbuch, dessen Ausgangspunkt ein Treatment ist, das heißt, ein kurzer Entwurf der ursprünglichen Idee. Aufgrund der Produktionsbedingungen kann sich das Drehbuch während der Dreharbeiten noch ändern; FilmemacherInnen müssen flexibel sein und auf bestimmte Situationen adäquat reagieren können.

Mehr noch als ein Spielfilm entsteht ein Dokumentarfilm im Schneiderraum. Mit Hilfe der Montage / des Schnitts lässt sich die Erzählung beeinflussen, können Aussagen des Films verändert werden. Die Arbeit des Cutters / der Cutterin (des Schnittmeisters / der Schnittmeisterin) ist deshalb von eminenter Bedeutung.

Von essentieller Bedeutung ist die Rolle der Kamera, die ständig beim Geschehen dabei ist und durch die Bilder, die gedreht werden, erst der Erzählung Bedeutung gibt. Wie Szenen eines Dokumentarfilms interpretiert werden, hängt auch von den jeweiligen Einstellungen ab, etwa der Wahl des Bildausschnitts oder dem Heranziehen einer Szene.

Auch der Ton eines Dokumentarfilms ist von großer Bedeutung. Da der reale Ton (etwa wegen der wahrzunehmenden Straßengeräusche) in der Regel unbrauchbar ist, braucht man das so genannte Sounddesign, mit dem man nachträglich jeder Sekunde des Films jene Geräusche verleihen kann, die vom Publikum erwartet werden.

Eine besondere Atmosphäre lässt sich durch die Auswahl der passenden Musik erreichen.

FRAGEN ZUM GENRE DES DOKUMENTARFILMS UND ZUM DOKUMENTARFILM "BRUDER JAKOB, SCHLÄFST DU NOCH"

- *Wie „neutral“ kann ein Bild sein? Wie würde das absolut „neutrale“ Bild aussehen?
- *Welche Mittel der Manipulation hat ein Regisseur / eine Regisseurin im Dokumentarfilm?
- *Wie würdet ihr „authentisch“ definieren?
- *Ist in BRUDER JAKOB - SCHLÄFST DU NOCH eine persönliche Haltung des Regisseurs erkennbar?
- *Wenn ja, wo und wie sehr ist diese Haltung zu bemerken?
- *Wo und wie lenkt der Regisseur die Aufmerksamkeit des Zuschauers / der Zuschauerin?
- *Warum muss auch im Dokumentarfilm einiges inszeniert werden?
- *Wie empfindet ihr die Kameraführung in BRUDER JAKOB - SCHLÄFST DU NOCH?
- *Ist der Zuschauer / die Zuschauerin nahe genug am Geschehen?
- *Ruft euch die verschiedenen Szenen des Dokumentarfilms BRUDER JAKOB - SCHLÄFST DU NOCH in Erinnerung und überlegt euch, wie objektiv ihr Regie und Kameraführung empfindet.
- *Was ist eure Lieblingsszene in BRUDER JAKOB - SCHLÄFST DU NOCH?
Erzählt sie genau nach und achtet dabei auf Kameraführung, Musik und Licht.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Links

GO-ON Suizidprävention Steiermark
<http://www.suizidpraevention-stmk.at/>

WEIL – Weiter im Leben
<http://weil-graz.org/>

AGUS – Angehörige um Suizid e.V.
<https://agus-selbsthilfe.de/>

bittelebe.at – Hilfe für junge Leute
<http://bittelebe.at/>

feel-ok.at
https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm

Telefonseelsorge Österreich
<http://www.telefonseelsorge.at/>

Verein verwaiste Eltern
www.verwaisteeltern.at

ÖGS – Österreichische Gesellschaft für Suizidprävention
www.suizidpraevention.at

Kontaktstelle Suizidprävention
www.goeg.at

Wiener Werkstätte für Suizidforschung
www.suizidforschung.at

Suizidprävention Austria / SUPRA
www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/inhalt

Schulpsychologie
www.schulpsychologie.at

Literatur

Bründel, H. (1994). Suizidprävention in der Schule. Eine Unterrichtseinheit zur Krisenintervention und Prävention für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufen 1 und 2. Soest: Landesinstitut für Schule und Weiterbildung.

https://www.schulberatung.bayern.de/imperia/md/content/schulberatung/pdfschw/pdfsw09102/suizid_tsprogramm_schule.pdf

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (Hrsg.) (2017). Suizid und Suizidprävention in Österreich. Bericht 2016.

http://www.kriseninterventionszentrum.at/wp-content/uploads/2018/03/suizidbericht_2016.pdf

Fachhochschule Nordwestschweiz & Suizid-Netz Aargau (Hrsg.) (2010). Zwischen Lebenslust und Lebensfrust. Eine Unterrichts- und Interventionshilfe zur Suizidprävention.

<https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung/media/lebenslust.pdf>

Michel, K., Vorster, D. & Probst, R. (o.J.). Richtlinien für das Verhalten in der Schule nach einem Suizid.

www.ipsilon.ch/media/7FC6ZD4I/K._Michel_Richtlinien.pdf

Plöderl, M., Fartacek, H. & Fartacek, R. (2010). lebenswert – Ein schulisches Suizidpräventionsprogramm. Suizidprophylaxe, 37, Heft 4.

http://www.suizidprophylaxe-online.de/pdf/06_heft143_2010-2.pdf

Sonneck, G., Kapusta, N., Tomandl, G. & Voracek, M. (Hg.) (2016). Krisenintervention und Suizidverhütung. Wien: UTB facultas. 3. Auflage.

WEIL (Weiter im Leben) (o.J.). Suizid und Suizidprävention in der Schule. Information für LehrerInnen. Das Tabu Selbsttötung zum Thema machen.

<https://www.lsr-stmk.gv.at/de/documents/Suizid-in-der-Schule.pdf>

Impressum

Text und Inhalt:

GO-ON Suizidprävention Steiermark
MMag.a Sandra Baumgartner
(Regionalteam Liezen)
Mag.a Rosemarie Mayerdorfer
(Regionalteamleitung Murau/Murtal, Liezen)
MMag.a Dr.in Verena Leutgeb (Projektleitung)
office@suizidpraevention-stmk.at
<http://www.suizidpraevention-stmk.at/>
Hasnerplatz 4
8010 Graz



Herausgeber, Medieninhalt, Bildgeber:

filmdelights
Christa Auderlitzky
Lindengasse 25/10
1070 Wien
01 / 944 30 35
office@filmdelights.com
<http://www.filmdelights.com/>

filmdelights

Produktion:

Mischief Films
Goethegasse 1
1010 Wien
01 / 585 23 24 23
office@mischief-films.com
<http://www.mischief-films.com/>

mischief