



# „Alles geritzt?“

Ein  
Präventionsprojekt  
für Mädchen  
in  
Schulen  
gegen  
selbstverletzendes  
Verhalten

# „Alles geritzt?“ – wie alles begann

- Erste Akutanfrage von einer Mädchenrealschule im vorletzten Frühjahr (9. Klasse)
- Versorgung der Schule mit einem Elternabend und anschließend ein Projektvormittag mit der Klasse
- Daraus resultierend die Anfrage dieses Projekt im Präventionscurriculum etablieren zu können
- Seitdem jährlich durchgeführt in den 7. Klassen
- Folgend Anfragen von anderen weiterführenden Schulen, inzwischen sozialraumweit
- Versuch mit gemischtgeschlechtlicher Klasse kläglich gescheitert => Angebot nur für Mädchen
- In reinen Mädchenschulen fortan in Jahrgangsstufe 7, in allen anderen Schulen lieber in Jahrgangsstufe 6, da die Mädchen hier erfahrungsgemäß schon deutlicher mit allen Themen rund um Junge-Mädchen beschäftigt sind

# „Alles geritzt?“ – die Bausteine

- Vorgespräch mit Schulleitung, Klassenlehrern, Schulsozialarbeit
- Informationsabend für die Eltern der betroffenen Klassen (Sensibilisierung für das Thema und Information über den Ablauf des Projektes, Information über Hilfsangebote)
- Projektvormittag mit den Mädchen der Klassen (3 Schulstunden, ohne Klassenlehrerin, mit Schulsozialarbeiterin)

# „Alles geritzt?“ - Ablauf des Projektvormittages

- Vorstellungsrunde
- Was bedeutet Druck für junge Menschen heute?
- Wie könnte man mit Druck umgehen?
- Körperübung, sich wahrnehmen
- SVV – was ist das?
- Was kann wer tun?
- Ich packe meinen Koffer
- Die gelbe Tüte
- Information Beratung und Abschlussrunde

# „Alles geritzt?“ – Ablauf detailliert

## Wir stellen uns vor

- Wo kommen wir her?
- Was machen wir da?
- Auch Projekte in Schulen

## Worum geht es heute?

- Umgang mit Druck
- Bis hin zu SSV

## Vorstellungsrunde

- „Wir wollen auch ein bisschen erfahren, wer ihr so seid“  
Material: Karten, ich benutze einen Berg Schwarz-Weiß-Ansichtskarten
- Karte spontan nehmen
- Runde: Name, Alter, was hat mich an dieser Karte angesprochen
- Wir machen auch mit

## Was bedeutet Druck für junge Menschen heute?

- Material: Zettel, Stifte, Tuch in die Mitte, jede Gruppe mehrere Zettel
- Murmelrunde in Kleingruppen (4-5 Mädels)
- Sprecherin bestimmen
- Kärtchen schreiben, erzählen, auf das Tuch legen, evtl. zuordnen

**Pause mit trinken und Obst** (Obst bringen wir mit, wir „sorgen“ beispielhaft für uns)

# „Alles geritzt?“ – Ablauf detailliert

## Wie könnte man mit Druck umgehen?

- Improtheater, Pantomime
- Die gleichen Gruppen
- Kurz draußen besprechen oder auch murmeln
- Vorspielen, raten lassen, auflösen
- Erneut Gruppen und Zettel (andere Farbe), hinlegen, zuordnen

## Körperübung Pizza/Zirkus

wer es nicht kennt: Zweierübung, sitzen hintereinander, die hintere Schülerin „backt“ auf dem Rücken der vorderen eine Pizza nach Anleitung (Beraterin): z.B. Teig kneten, dann ausrollen, Tomatensauce verstreichen, mit verschiedenen Zutaten belegen, Käse streuen, Backofen einheizen...

Wechsel der Beteiligten, Besuch im Zoo entsprechend. Manege kehren, verschiedene Tiere nacheinander auftreten lassen, hinterher den Mist wieder zusammenkehren und heiß auswischen. Ansagen macht der Zirkusdirektor (Namen erfinden, Beraterin)

## Es gibt auch heftigere Formen, bzw. Bezug falls SVV schon vorkam

- Material: Film „Lebenszeichen“, beziehbar über [www.medienprojekt-wuppertal.de](http://www.medienprojekt-wuppertal.de)
- Kurze Filmausschnitte (ich habe zwei Szenen aus dem Interview mit Julia ausgeschnitten)
- Besprechen: Was fällt euch auf, wie geht es Julia?
- Was könnten Auslöser für ein solches Verhalten noch sein?
- Gruppendruck? Ist das womöglich auch cool?



# „Alles geritzt?“ – Ablauf detailliert

## Was wünscht ihr euch von außen?

- Was können Eltern, Lehrer, Leute wie wir und andere tun?
- Was könnt ihr tun, wenn eine Freundin betroffen ist?

## Ich packe meinen Koffer

Material: Koffer, Inhalt, Zettel und Stifte

- „Ich packe meinen Koffer“  
Echten Koffer in die Mitte, Vorschläge was hinein könnte, was nicht vorhanden ist aufschreiben u. hineinlegen
- Wir fotografieren das Erarbeitete und stellen das Foto im Nachhinein der Schulsozialarbeiterin/Lehrerin mit der Bitte zur Verfügung, jedem Mädchen eines auszudrucken. Die Mädchen bekommen die Anregung auf der Rückseite „ihren eigenen Koffer zu packen“, d.h. die Dinge aufzuschreiben, die sie für sich persönlich womöglich nutzen könnten.

## Information

- Bei Beratungsbedarf an die Klassenlehrerin, die Schulsozialarbeiterin oder die Beratungslehrerin wenden – die nehmen dann mit euch Kontakt zu uns auf. Oder sich selbst an die Beratungsstelle wenden.

## Abschlussrunde

Material: Geschichte und für jedes Mädchen eine gelbe Papiertüte

- Die gelbe Tüte und Geschichte
- Was nehmt ihr mit?
- Was war gut, was hat genervt?

# „Alles geritzt?“ – „Die gelbe Tüte“

## Die gelbe Tüte

Ein Mann saß auf einer Parkbank, traurig und bedrückt. Er dachte über sein Leben nach und darüber, was alles schief lief.

Ein kleines Mädchen, das durch den Park schlenderte, sah den Mann, bemerkte seine Stimmung und setzte sich zu ihm auf die Bank. Sie fragte ihn: „Warum bist du denn so traurig?“ Der Mann antwortete geknickt: „Ach weißt du, ich habe keine Freude im Leben. Ich weiß nicht, wie es weitergehen soll, alles und alle haben sich gegen mich verschworen und nichts läuft so, wie es soll.“

Das Mädchen schaute verwundert und fragte: „Wo hast du denn deine gelbe Tüte? Darf ich sie mal sehen?“ Der Mann verstand nicht und erwiderte: „Was für eine gelbe Tüte? Ich hab nur eine schwarze.“

Schweigend gab er dem Mädchen die schwarze Tüte. Behutsam öffnete die Kleine die schwarze Tüte und sah hinein. Das Mädchen erschrak und sagte entsetzt: „Das sind ja nur schlimme Erlebnisse, Alpträume, Unglück, Schmerz, Angst und Leid!“ Der Mann entgegnete traurig: „Das ist eben so, da kann ich nichts machen.“

„Hier, schau“, sagte die Kleine und reichte dem Mann eine gelbe Tüte. Etwas unsicher öffnete der Mann diese, und er sah ganz viele schöne Dinge: Sonnentage, glückliche Stunden, Lachen, Freude, Unbeschwertheit und Zufriedenheit. Er wunderte sich, da das Mädchen noch so jung war, und fragte: „Wo ist deine schwarze Tüte?“

Die Kleine antwortete keck: „Die werfe ich jede Woche in den Müll und kümmerge mich nicht mehr darum! Ich denke, es ist viel schöner und sinnvoller, meine gelbe Tüte immer weiter zu füllen. Da stopfe ich so viel wie möglich hinein und immer, wenn ich Lust dazu habe oder traurig bin, schaue ich hinein. Dann geht es mir gleich wieder besser. Wenn ich dann alt bin, habe ich eine ganz volle Tüte und kann mir viele schöne Erinnerungen anschauen!“

Der Mann war verblüfft und als er noch über die Worte der Kleinen nachdachte, war diese bereits verschwunden. Neben ihm lag eine gelbe Tüte auf der Bank. Er öffnete sie zaghaft und sah, dass sie fast leer war. Nur ein herzliches Gespräch mit dem kleinen Mädchen war darin.

Der Mann lächelte und stand auf. Er nahm die gelbe Tüte mit. Auf dem Heimweg entsorgte er seine schwarze Tüte im nächsten Müllkübel.

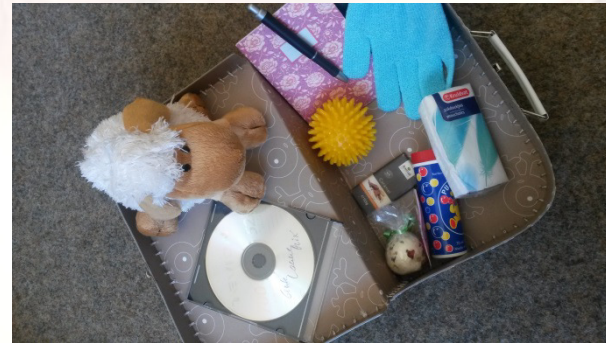
(Quelle: „Erzählbar“, Hrsg. Hans Heß)



# „Alles geritzt?“ – Material



Der Koffer



Der Inhalt



Beispiel  
Ergebnissammlung



Die gelbe Tüte

# „Alles geritzt?“ - Filme

Filmausschnitte „Julia“ und Dr. Murati, Hamm  
(Letzterer nur für den Elternabend)



# „Alles geritzt?“

Bei Rückfragen bin ich erreichbar unter:

Email: [glahn@diakonie-rv.de](mailto:glahn@diakonie-rv.de)

Tel.: 07522 3552