

# BASIC-PH

## Präventives Klassengespräch zu Bewältigungsstrategien

Referentinnen:

Sabine Schmitt, Petra Meißner



Foto: Pixabay (freigegebenes Bild)

# Bewältigungsstrategien aufbauen und trainieren: Das integrative Modell BASIC-PH



|           |  |  |
|-----------|--|--|
| <b>B</b>  | <b>Belief:</b><br>Überzeugungen                  | an sich selbst und/oder an etwas Höheres glauben<br>(Gott, Lebenssinn, Werte)                |
| <b>A</b>  | <b>Affect:</b><br>Gefühle/Emotionen              | Gefühle teilen und mitteilen, direkt und/oder indirekt ausdrücken                            |
| <b>S</b>  | <b>Social:</b><br>Sozialer Kontakt               | Unterstützung von anderen annehmen und/oder anderen geben                                    |
| <b>I</b>  | <b>Imagination:</b><br>Kreativität und Phantasie | sich künstlerisch/handwerklich betätigen, um sich auszudrücken oder auch abzulenken          |
| <b>C</b>  | <b>Cognition:</b><br>Erkenntnis und Denken       | sich mit dem Bedrohlichen gedanklich auseinandersetzen, um Überblick zu gewinnen             |
| <b>PH</b> | <b>Physical:</b><br>Körperlichkeit               | sich um die Grundbedürfnisse (essen, trinken, schlafen, bewegen) kümmern, um sich zu stärken |

# Durchführung

## am Beispiel einer 8. Klasse

# Belief

Das geht vorbei!

Ich schaffe das schon!

Wir sind stark!

Kommt Zeit, kommt Rat

Wir lassen uns nicht unterkriegen!

Das geht vorbei!

# Affect

Wütend sein

Sich ungerecht behandelt fühlen

Weinen

Laut Schreien

Schimpfen

fluchen

# Social

chatten

mit Freunden zum Shoppen gehen

reden

telefonieren

Haustier

Freunde treffen

Zusammen kochen backen

in den Reitschul gehen

Tante besuchen

mit jemandem aus der Familie sprechen

Chor

gemeinsam Serien schauen

Sich trösten lassen

# Imagination

Serien gucken

Musik hören

Lieblingsbuch lesen

Zeichnen

Lieblingfilm schauen

Musik machen

im Garten chillen

Wolken anschauen

Lieblingsplatz aufsuchen

auf dem Bett liegen

# Cognition

An meine Stärken denken

mich informieren

sich ablenken

Überlegen, was ich tun kann

Überlegen, ob ich das tun will

Sich Mut machen

überlegen, wie ich es anfange

# Physical

biken

Trails bauen

etwas Leckeres trinken

naschen

chillen

backen

reiten

Traktorfahren

pumpen

Fußball spielen

Zocken

bolzen

mit dem Hund rausgehen

bouldern

# Organisatorische Vorüberlegungen

- **zeitlicher Rahmen:** Doppelstunde (90 min) plus evtl. eine weitere Schulstunde zur Besprechung von Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten
- **Ausstattung:** zwei Stellwände (oder Ähnliches) zum Anbringen von Moderationskarten
- **Material:** Moderationskarten in 6 Farben, Stifte, Überschriftskarten (z. B. rund) für die Buchstaben des Akronyms
- **Sitzordnung:** Es empfiehlt sich ein Halbkreis ohne Tische, so dass die Schüler/innen die Stellwände und die Lehrkraft im Blick haben

# Ablauf des Klassengesprächs

- Hinführung zum Thema und Klärung der Zielsetzung
- Sammlung und Visualisierung von Bewältigungsstrategien
- Auflösung des Akronyms BASIC-PH
- Vertiefung durch Zusammentragen weiterer Bewältigungsstrategien (auch durch weiterführende Impulse durch Lehrkraft)
- Erklärungen zum Modell
- Thematisieren der Relevanz und des Alltagsbezugs für Schüler/innen
- Abschluss des Klassengesprächs

# Belief

Das geht vorbei!

Ich schaffe das schon!

# Affect

Während  
seitz

# Social

chatten

mit Freundin  
zum Shoppen  
gehen

redern

telefonieren

Haus tier

Freunde  
treffen

Zusammen  
Kuchen  
backen

# Imagination

Serien  
gucken

Musik  
hören

Lieblingsbuch  
lesen

Zeichnen

Lieblings-  
film schauen

Musik  
machen

im Garten  
chillen

# Cognition

An meine  
Stärken  
denken

mich  
informieren

# Physical

Biken

Trails  
bauen

etwas Leckeres  
trinken

naschen

chillen

backen

reiten

Traktor  
fahren

pumpen

Fußball  
spielen

Zocken

bolzen



# Belief

Das geht vorbei!

Ich schaffe das schon!

Wir sind stark!

Kommt Zeit, kommt Rat

Wir lassen uns nicht unterkriegen!

Das geht vorbei!

# Affect

Wütend sein

Sich ungerecht behandelt fühlen

Weinen

Laut Schreien

Schimpfen

fluchen

# Social

chatten

mit Freunden zum Shoppen gehen

reden

telefonieren

Haustier

Freunde treffen

Zusammen Kuchen backen

in den Reitschul gehen

Tante besuchen

mit jemandem aus der Familie sprechen

Chor

gemeinsam Serien schauen

Sich trösten lassen

# Imagination

Serien gucken

Musik hören

Lieblingsbuch lesen

Zeichnen

Lieblingfilm schauen

Musik machen

im Garten chillen

Wolken anschauen

Lieblingsplatz aufsuchen

auf dem Bett liegen

# Cognition

an meine Stärken denken

mich informieren

sich ablenken

Überlegen, was ich tun kann

Überlegen, ob ich das tun will

Sich Mut machen

überlegen, wie ich es anfange

# Physical

biken

Trails bauen

etwas Leckeres trinken

naschen

chillen

backen

reiten

Traktor fahren

pumpen

Fußball spielen

Zocken

bolzen

mit dem Hund rausgehen

bouldern

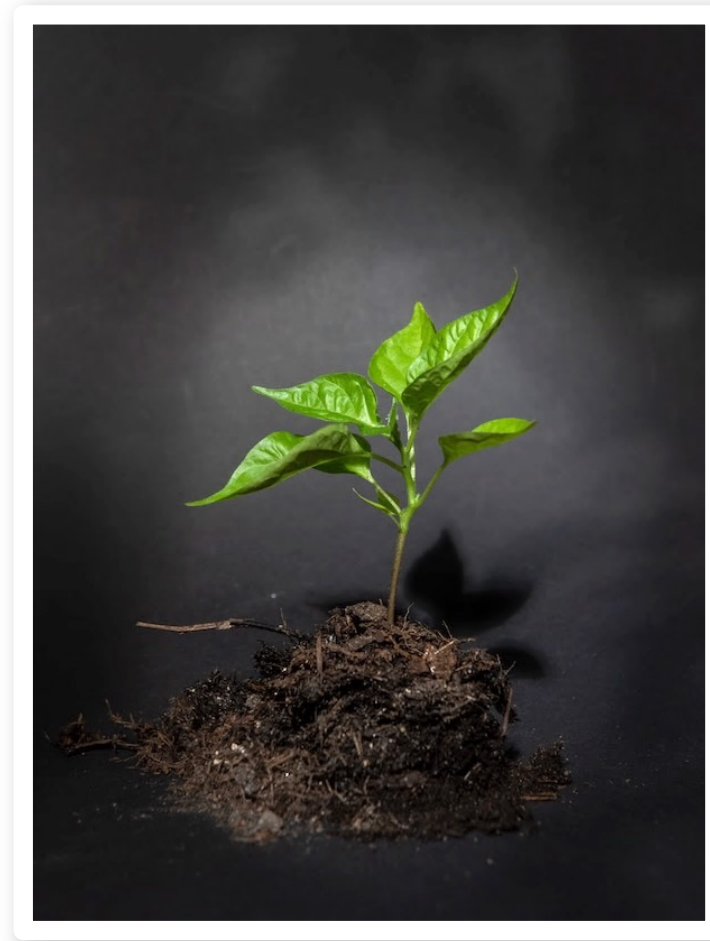
# Durchführungsimpulse (1)

- je nach Alter und Vertrautheitsgrad der Schüler/innen untereinander und mit der Lehrkraft sollte man die passende **Einstiegsvariante** wählen:
  - > Bildimpuls
  - > Psychoedukation (vor allem in höheren Jahrgangsstufen)
  - > Partner-/Kleingruppengespräch
  - > Plenumsgespräch mit gesamter Klasse (vor allem in den ersten Jahrgangsstufen)
- mit den Schüler/inne/n über die genannten Bewältigungsstrategien ins Gespräch kommen
- sich als Lehrkraft auch persönlich einbringen und von eigenen Erfahrungen (aber in Maßen) berichten
- den Umgang mit **maladaptiven Bewältigungsstrategien** (z. B. Alkohol oder exzessiver Computernutzung) thematisieren

## Durchführungsimpulse (2)

- professionelle Beratungsangebote vorstellen: örtliche Erziehungsberatungsstellen und Online-Angebote (z. B. bke-jugendberatung.de) nennen und evtl. auf Plakat in Klasse aufhängen
- unseriöse Hilfsangebote im Netz thematisieren
- in einem Abstand von 1 bis 2 Wochen noch einmal nachbesprechen:
  - > Was haben die Schüler/innen ausprobiert?
  - > Wie können sie daran denken, in einer Krisensituation auf Bewältigungsstrategien zurückzugreifen?
  - > Welche Strategien passen für mich besonders und will ich in nächster Zeit anwenden?

# Resilienz braucht Übung ...



Haben Sie noch Fragen an uns?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!