

# Kategorisierte Antworten

Psychische und körperliche Gesundheit, Sucht  
Antworten von Jugendlichen und Lehrpersonen

Oliver Padlina, November 2019

**RADIX**

[feel-ok.ch](http://feel-ok.ch)

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

[padlina@radix.ch](mailto:padlina@radix.ch)

[feel-ok.ch/infos-berichte](http://feel-ok.ch/infos-berichte)

<b>Anmerkungen</b>	<b>3</b>
<b>Jugendliche</b>	<b>4</b>
1a   Was beschäftigt dir zurzeit? Was macht dir Sorgen? Worüber möchtest du mehr erfahren?	4
1b   Für welche Frage hättest du gerne eine Antwort von anderen Jugendlichen?	13
1c   Wenn dir dein Lehrer / deine Lehrerin die Aufgabe geben würde, ein Suchtthema mit der Klasse zu vertiefen, wie würdest du es behandeln, so dass es für deine Kollegen interessant ist?	17
1d   Wenn du Probleme hast, dir langweilig ist oder deine Stimmung schlecht ist: Wie gelingt es dir, dich besser zu fühlen, dich zu entspannen, Probleme zu lösen?	21
1e   Was solltest du in der Schule lernen, um im Leben klar zu kommen?	31
1f   Welche Tabakwerbung hast du gesehen? Wie ist sie bei Dir angekommen?	37
1g   Wie würdest du einem Freund oder einer Freundin helfen, nicht mehr zu rauchen, wenn er oder sie dich um Unterstützung bittet?	39
1h   Wie kannst du deine Eltern motivieren bzw. unterstützen, nicht mehr zu rauchen?	43
<b>Lehrpersonen</b>	<b>45</b>
2a   Was sind aktuelle Themen in Ihrer Schule? Was beschäftigt Ihre Schule?	45
2b   Sie arbeiten mit Jugendlichen: Was sind Ihrer Meinung nach Themen, die Jugendliche beschäftigen?	48
2c   Was würde Sie unterstützen, suchtspezifische Themen oder Themen zur Förderung der psychischen Gesundheit mit Ihrer Schulklasse zu vertiefen?	52
2d   Wenn Sie beauftragt werden, die psychische Gesundheit in Ihrer Schulklasse zu fördern: Wie gehen Sie vor? Oder wie würden Sie vorgehen? Falls Sie in diesem Bereich schon Erfahrung haben: Was hat sich bewährt?	54
2e   Zahlreiche Fachorganisationen versuchen durch die Schule, Inhalte zu Sucht- und anderen Gesundheitsthemen zu vermitteln. Was sollten diese Fachorganisationen bei ihrer Arbeit unbedingt berücksichtigen? Welche Botschaft haben Sie für diese Fachorganisationen?	57
2f   Wie sollen Projekte, Materialien, didaktische Unterrichtseinheiten... aufgebaut sein, damit Sie Gesundheitsförderung und Prävention im Rahmen des Lehrplans 21 gut umsetzen können ?	60

## Anmerkungen

In diesem Dokument finden Sie alle Antworten von Jugendlichen und von Lehrpersonen auf offene Fragen. Um die zahlreichen Informationen einzuordnen, wurden die Antworten in Kategorien gegliedert. Manchmal musste die Antwort einer Person in mehrere Segmente geteilt und verschiedenen Kategorien zugeordnet werden. Jedes Segment einer Antwort erscheint jeweils nur in einer Kategorie, auch wenn unterschiedliche Zuordnungen möglich gewesen wären.

Zugang zu den Rohdaten bzw. zur ursprünglichen Auflistung der Antworten finden Sie in einer Excel-Tabelle, die Sie auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) herunterladen können.

Die Beschreibung und Interpretation der Befunde finden Sie in zwei Berichten:

- «Jugendbericht | Psychische und körperliche Gesundheit, Sucht: Bedürfnisse, Ressourcen, Verhalten»  
auf [feel-ok.ch/2019-jb](https://feel-ok.ch/2019-jb)
- «Lehrpersonenbericht | Psychische und körperliche Gesundheit, Sucht: Herausforderungen, Ressourcen, Erfahrung»  
auf [feel-ok.ch/2019-e](https://feel-ok.ch/2019-e)

*Ergänzungen des Autors dieses Berichtes wurden kursiv dargestellt.*

## Jugendliche

1a | Was beschäftigt dir zurzeit? Was macht dir Sorgen? Worüber möchtest du mehr erfahren?

- **Schule (66)**

- 3 | Ich mache mir beschäftigt (...) für die die Schule einen guten Abschlussprojekt zu schliessen.
- 4 | Schule
- 42 | Ich würde gerne ins gymi gehen
- 34 | Zurzeit beschäftigt mich die Schule und der Mathe Test
- 35 | Der nächste Mathe-Test (schweres Thema)
- 41 | Viele Tests und darum Stress
- 43 | Beschäftigen: Schule / Tests (Mathe), Sorgen (schlechte Noten), Mehr erfahren: Mathematik
- 45 | Warum muss man Französisch lernen?
- 49 | Gute Noten
- 53 | Meine Schulnoten.
- 54 | Schule und lernen beschäftigt mich.
- 55 | Ich bin zurzeit in der Schule eher schlecht. Keine Ahnung wiso... Ev. liegt es an den Lehrern, ev. an mir ich weiss es nicht.
- 78 | Ich habe zurzeit bischen zu viele Hausaufgaben
- 99 | Schule
- 105 | Mich beschäftigt die Schule zurzeit sehr, denn ich möchte etwas für meine Zukunft tun.
- 112 | Wichtig: (Schulnote)
- 121 | Das ich gut bin in der Schule, (...)
- 122 | Kanti Ja / Nein
- 125 | Mich beschäftigt zurzeit die Schule (...)
- 126 | Meine Schulnoten machen mir Sorgen
- 127 | In die Schule eine gute Note zu haben
- 128 | Die Schule
- 129 | Schule
- 130 | Ich lerne für die Schule und Kantiprüfung
- 138 | Ich überlege mir aktuell, wie ich in die Kantonsschule kommen sollte
- 139 | Ich will mehr Leistung in der schule zeigen
- 143 | Eigentlich nur die kommenden Tests, weil ich noch lernen Muss
- 147 | Noten. Wie man am besten lernt
- 149 | Schule
- 150 | Mich beschäftigt die Schule, da ich Angst habe von der Sek A runtergestuft zu werden
- 151 | Der Druck in der Schule
- 153 | meine Noten
- 154 | Wichtig: Ausbildung
- 155 | Ich beschäftige mich momentan sehr mit der Schule.
- 156 | Viel zu tun in der Schule, Stress
- 159 | Dass ich nicht ins Gymi komme, und weiss nicht, was zu machen

- 37. 160 | Stress mit der Schule
- 38. 167 | Zurzeit beschäftigen mich meine Noten
- 39. 171 | Lernen, dass ich nicht ins b-Falle
- 40. 174 | Die Schule
- 41. 179 | Zurzeit beschäftigt mich die Schule
- 42. 183 | Die Schule ist momentan wichtig, vor allem das Zeugnis, weil das auf den Beruf geht
- 43. 184 | Vorbereitung auf Prüfungen / Ausbildung
- 44. 185 | Welche Noten ich im Zeugnis habe. Was ich später lernen soll.
- 45. 186 | Vorbereitung Zeugnis
- 46. 188 | Ob ich die Kantiprüfung bestehe oder nicht und wie viel muss ich lernen und was vertiefen
- 47. 191 | Zeugnis, Kantiprüfung
- 48. 194 | Prüfungen
- 49. 198 | Wie man besser lernen kann
- 50. 222 | Ich hoffe, dass ich nächsten Semester mir mehr Mühe geben werde.
- 51. 226 | Zurzeit beschäftigt mich meine Zeugnis, ob ich mich verbessert habe.
- 52. 249 | Schule
- 53. 257 | Das Klassenverhältnis
- 54. 259 | Schule
- 55. 262 | Mich beschäftigen meine Tests in der Schule
- 56. 274 | wie ich für die Test üben soll und trotzdem noch Freizeit habe.
- 57. 297 | Die Schule
- 58. 299 | Auf die Schule
- 59. 303 | Schule
- 60. 349 | Die Schule beschäftigt mich am meisten.
- 61. 350 | Über die Schule
- 62. 352 | Mir macht die Schule ziemlich viel Druck.
- 63. 354 | Momentan beschäftigt es mich sehr, dass ich in Mathe evtl. aus der Sekundarstufe in die Realstufe umgestuft werde.
- 64. 357 | Was ist der Unterschied zwischen Gymnasium und normale Schule ist.
- 65. 358 | Das Fach Mathematik, dort muss ich mir Sorgen über schlechte Noten machen.
- 66. 361 | Ich habe viel Schulstress.

- **Lehrstelle / Beruf suchen (51)**

- 1. 1 | Mich beschäftigt es, dass ich Ende Schuljahr eine Lehrstelle habe.
- 2. 3 | Ich mache mir Sorgen für die Lehrstelle (...) einen guten Abschlussprojekt zu schliessen.
- 3. 4 | Lehrstelle
- 4. 7 | Ich mache mir Sorgen dass ich keine Lehre finde
- 5. 8 | Eine Lehrstelle zu finden das beschäftigt mich zurzeit am meisten
- 6. 9 | Dass ich eine Lehrstelle finde
- 7. 10 | Mich beschäftigt das ich eine Lehre bekomme
- 8. 13 | Mit den Berufen habe ich zurzeit Angst
- 9. 15 | Ich mache mir Sorgen, dass ich kein Beruf finden
- 10. 18 | Berufsleben
- 11. 19 | Im Moment macht mir das Berufsleben sorgen.
- 12. 20 | Zurzeit bin ich beschäftigt mit Bewerbungen schreiben.
- 13. 21 | Das Berufsleben macht mir zurzeit sorgen

14. 22 | Berufswahl
15. 24 | Zurzeit bin ich beschäftigt, mit Lehrstellen suchen.
16. 26 | Die endgültige Bestätigung der Lehrstelle
17. 32 | Kein Beruf zu finden
18. 33 | Mir macht Sorgen das ich noch keine Lehre habe
19. 38 | Lehrstelle
20. 39 | Meine berufliche Zukunft macht mir zurzeit grosse Sorgen.
21. 50 | Lehre
22. 68 | Wie die Lehre wird, Das ich die Lehre nicht schaffe
23. 72 | Ich weiss noch nicht genau, was ich möchten werde.
24. 77 | Lehrstelle
25. 81 | Mich beschäftigt zurzeit Berufe. Mir macht Sorgen welche zu mir passt. Ich möchte über Berufe gerne mehr erfahren.
26. 87 | Beruf/Lehrstelle
27. 95 | Berufswahl
28. 118 | Ich weiss noch nicht, was ich werden möchte
29. 124 | Lehre / Beruf
30. 125 | Ich fühle mich etwas unter Druck, das ich nach der Schule eine Lehre haben muss und ich selber finde, dass ich dafür nicht bereit bin.
31. 134 | Mich beschäftigt die Berufswahl, da ich Angst habe einen schlechten Beruf zu finden, der mir nicht gefällt
32. 136 | Mein richtiger Beruf zu finden
33. 145 | Die Berufswahl
34. 147 | Die Berufswahl
35. 179 | Ich interessiere mich auch noch für die Berufe.
36. 186 | Berufswahl
37. 188 | Ob ich als Drogistin eine Lehrstelle finden werden
38. 191 | Schnuppern
39. 192 | Dass ich keine Lehrstelle nach der Schule habe
40. 194 | Berufswahl
41. 207 | Schnuppern
42. 208 | Schnuppern, Lehrstelle
43. 214 | Schnuppern
44. 217 | Ich suche Lehrstelle als Logistiker EFZ
45. 224 | Ich warte auf eine Antwort meiner Lehrstelle, was mich zurzeit am meisten beschäftigt.
46. 225 | Ich mache mir ein wenig Sorgen um die Lehre
47. 229 | Ich beschäftige mich oft mit meiner Lehre
48. 297 | Lehrstelle
49. 300 | (...) und natürlich eine Lehrstelle
50. 302 | In mein Leben ist es wichtig eine Lehre zu bekommen
51. 306 | Ob ich eine Lehrstelle als Kauffrau bekomme?

- **Freizeit, Sport (29)**

1. 5 | Ich habe sehr gerne Music Hiphop und ich will mehr sachen wiessen über dieses Thema auch wenn ich schon viel weiss.
2. 32 | Sport (Basketball & Fussball)
3. 28 | Sport (Ich spiele Basketball)
4. 41 | Ich kann 5 Wochen kein Sport machen

5. 50 | Hobbys
6. 72 | Unihockey oder Fussball erfahren. Oder allgemein Sport.
7. 100 | Mich beschäftigt zurzeit meine Hobbys
8. 106 | Mich beschäftigt zurzeit Fussball.
9. 114 | Ich liebe reiten
10. 121 | Das ich gut bin (...) im Sport...
11. 130 | Ich befasse mich zur Zeit sehr viel mit Sport.
12. 142 | Für mich spielt Sport (...) (vor allem Fussball) eine wichtige Rolle
13. 148 | Mich interessiert: Fussball, Unihockey, scooter fahren
14. 154 | Wichtig: Sport
15. 158 | Klavierspielen, Zeichnen
16. 166 | Ich spiele gerne Eishockey
17. 170 | Mich interessiert auch Hockey
18. 172 | Ich finde wichtig meine Hobbies
19. 175 | Mich interessiert die Musik (...)
20. 178 | Ich möchte gerne mehr über Fussball erfahren
21. 179 | Zurzeit beschäftigt mich Fussball
22. 240 | Ich spiele sehr gerne Fussball.
23. 249 | Freizeit, Hobbys
24. 276 | Fussball beschäftigt mich.
25. 294 | Mich beschäftigt gerade Fussball.
26. 300 | Fussball interessiert mich zurzeit
27. 302 | Mich interessiert Fussball am meisten
28. 305 | Musik hören, Rausgehen
29. 345 | Sport

• **Familie (27)**

1. 30 | Meine Familie (...) beschäftigen mich zurzeit sehr.
2. 31 | Mein Vater hatte ein Herzinfarkt, aber will nicht zum Arzt und das lenkt mich von der Schule ab so sehr wie noch nie und in letzter Zeit habe ich so viele Blackouts deshalb.
3. 65 | Das ich konfirmiert werden wurde aber mein Vater will das nicht. Es macht mir Sorgen, weil ich das gerne machen will weil ich christlich bin und Gott liebe. Ich will gerne konfirmiert werden.
4. 75 | Mein Vater
5. 95 | Meine Familie
6. 99 | Familie
7. 87 | Familie (Zusammenhalt)
8. 129 | Familie
9. 153 | Meine Eltern
10. 154 | Wichtig: Familie
11. 164 | Mir macht im Moment Sorgen, dass meine Grossmutter in der nächsten Zeit sterben wird
12. 170 | Meine Familie ist wichtig.
13. 172 | Ich finde wichtig meine Familie
14. 173 | Mich interessieren (...) meine Familie
15. 174 | Familie
16. 175 | (...) aber am aller wichtigsten ist mir meine Familie
17. 187 | Momentan habe ich Mühe mit meinem Pflegeeltern und Pflegegeschwistern

18. 190 | Wie bringt man seine geschiedenen Eltern dazu, mit einander zu reden wie Erwachsene
19. 194 | Familiensituation
20. 217 | Ich mache mir Sorgen, um meine Familie, damit meine Familie nichts schlimmes passiert
21. 223 | Ich mache mir Sorgen weil meine Schwester krank ist und die Sorge ist dass sie nicht schlimmer krank wird
22. 238 | Ich habe viel Stress zuhause mit den Eltern.
23. 239 | Meine Eltern sagen, dass ich zu viel Süsses esse. Aber ich bin anderer Meinung.
24. 241 | In meinem Leben ist meine Familie am wichtigsten
25. 244 | Streit in der Familie
26. 264 | Ich bin ganz allein zuhause und meine Eltern sind meistens weg.
27. 297 | Meine Mutter hat Krebs, jedoch hatte sie schon eine Operation.

- **Zukunft (nicht berufsbezogen) (16)**

1. 16 | Mich beschäftigt zurzeit meine Zukunft also was ich werde möchte und wie es nach der Lehre weitergeht.
2. 17 | Wie meine Zukunft sein wird
3. 27 | Was wird aus meiner Zukunft wird ich eine Familie mit Kindern haben
4. 37 | Ich würde aber gerne wissen, wie meine Zukunft in den nächsten 8 Jahren aussehen wird.
5. 104 | Ich mache mir immer Sorgen das sich irgendwann in meinem Leben alles verändern wird.
6. 125 | Mich beschäftigt zurzeit (...) meine Zukunft.
7. 128 | Zukunft
8. 129 | Zukunft
9. 149 | Zukunft
10. 163 | Eine gute Zukunft
11. 167 | Ich habe Sorgen, dass ich später kein gutes Leben führen kann.
12. 211 | Die Zeit nach der Schule, wie wird es weitergehen?
13. 233 | Meine Zukunft
14. 297 | Ich mache mir viele Gedanken über meine Zukunft.
15. 308 | Aber für meine Zukunft mache ich alles.
16. 344 | Meine Zukunft

- **Online-Konsum (14)**

1. 38 | Videospiele
2. 80 | Zurzeit beschäftigt mich Playstation
3. 99 | gamen
4. 113 | Ich game ein bisschen zu viel
5. 148 | Fortnite
6. 176 | Ich spiele unheimlich gerne Fortnite. Ich interessiere mich sehr über das. (...)
7. 189 | Ich zocke gerne.
8. 207 | gamen
9. 214 | Zocken
10. 259 | Fortnite
11. 267 | Gamen und PC



12. [268](#) | bin länger online als ich will. Und vor dem Schlafen kucke ich immer Youtube bis Mitternacht.
13. [279](#) | Ich merke, dass ich zu viel Zeit vor dem Handy verbringe und keine Ahnung habe wie ich das kontrollieren kann!
14. [345](#) | Games, YouTube, Socialmedia

- **Freundschaft (13)**

1. [30](#) | (...) Freunde beschäftigen mich zurzeit sehr.
2. [52](#) | Was bedeutet Freundschaft
3. [104](#) | Meine Freunde beschäftigen mich
4. [112](#) | Wichtig: Freunde
5. [154](#) | Wichtig: Freunde
6. [160](#) | Freunden
7. [172](#) | Ich finde wichtig meine Freunde
8. [173](#) | Mich interessieren meine Freunde (...)
9. [175](#) | aber am aller wichtigsten sind (...) Freunde/innen
10. [192](#) | Ich unternehme gerne etwas mit Freunden
11. [249](#) | Freunde
12. [258](#) | Was mir in meinem Leben wichtig ist, sind Beziehungen zu Menschen, die auch in schlechten Zeiten bleiben.
13. [264](#) | (...) meine Freunde sind mir sehr wichtig.

- **Identität, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, soziale Vergleiche (12)**

1. [36](#) | Ich würde gerne selbstsicherer sein
2. [95](#) | Ich selber
3. [96](#) | Wie stark ist mein Selbstvertrauen, Wie kann ich selber besser respektieren
4. [120](#) | Zurzeit beschäftige ich mich für verschiedene sexuelle Orientierungen und Identitäten, ich glaube, ich bin pansexuell
5. [176](#) | (...) Ich mache mir manchmal Sorgen wenn andere viel besser sind.
6. [203](#) | Mich beschäftigt was andere über mich denken und sagen
7. [265](#) | Ich interessiere mich für mein Verhalten in der Öffentlichkeit
8. [269](#) | Meine Körperform und manchmal mein Selbstwert
9. [267](#) | Mit sich selbst zufrieden sein ist wichtig.
10. [346](#) | Mich beschäftigt gerade alles richtig zu machen, ob Schule oder irgendwelche Aufführungen oder Projekte.
11. [348](#) | Ich habe immer das Gefühl, dass ich alles falsch mache und die Gefühle der anderen verletze.
12. [352](#) | Ich habe oft das Problem, dass ich mich mit anderen vergleiche und ich dadurch selber runterkriege. Trotzdem bin ich zufrieden mit mir!

- **Ausgrenzung, Mobbing, soziale Konflikte (12)**

1. [53](#) | Dass meine Freunde provozieren.
2. [56](#) | Die falschen Freunde, die dich hintergehen. Wie man am besten reagiert, wenn dich jemand betrugt.

3. 63 | Zurzeit habe ich eine Phase, ich raste schnell aus und mache alles falsch und bin an allen schuldig genauerweise beschäftigen mich dumme Kommentare und Wörter von einem Menschen. Ich kann im Moment nicht mehr.
4. 79 | Das mich mit Schüler nachmachen und sich darüber lustig machen
5. 146 | Wie man besser mit «Feinden» umkommt
6. 165 | Dass mich manche wegen meinem Hobby nerven.
7. 181 | Ein Junger aus meiner Schule, der dummes Zeug macht und mich ärgert
8. 199 | Wieso Mädchen aus jedem bisschen ein Drama machen
9. 204 | Mich beschäftigt in letzter Zeit Beleidigungen über mich welche ich jetzt glaube
10. 238 | In der schule geht es mir zur Zeit nicht sehr gut. Ich habe viel Streit allgemein.
11. 347 | Sorgen: Mobbing. Wieso werden wir gemobbt?
12. 348 | Mir macht der Umgang mit anderen Sorgen, also wie ich mit ihnen umgehen soll.

- **Besondere Interessen (11)**

1. 14 | Zurzeit beschäftige mich mit elektronischen Sachen
2. 23 | Ich würde mich gerne mehr mit meiner Religion befassen.
3. 25 | Ich beschäftige mich zurzeit mit elektrischen Sachen
4. 100 | Über Mechaniker.
5. 142 | Mir ist wichtig viel zu erkunden / erforschen und entdecken. Für mich spielt (...) Naturwissenschaft (...) eine wichtige Rolle
6. 162 | Programmieren
7. 217 | Ich möchte mehr um Informatik erfahren.
8. 220 | Über die Technologie würde ich mehr erfahren.
9. 281 | Ich will immer mehr über Tiere wissen.
10. 292 | Ich würde gerne mehr über die frühere Zeit wissen
11. 345 | Natur und Tiere

- **Klima (9)**

1. 26 | Klimaerwärmung
2. 38 | Klimawandel
3. 73 | Der Klimawandel was man dagegen machen kann
4. 91 | (...) dass die Welt ein bedrohter Ort ist mit dem Klimawandel etc.
5. 259 | Klimawandel
6. 260 | Der Klimawandel für den alte blöde Politiker nichts tun.
7. 274 | Momentan beschäftige ich mich mit dem Klimawandel (in den Nachrichten)
8. 346 | Mir macht es Angst, wenn ich weiss, dass die Welt in paar Jahren nicht mehr gleich sein wird durch den Klimawandel.
9. 348 | Mich beschäftigt zurzeit die Klimaveränderung

- **Welt (7)**

1. 91 | Mich beschäftigt das System der Welt
2. 179 | Zurzeit beschäftigt mich die Welt allgemein
3. 220 | Es macht mir Sorgen wie andere Länder Krieg haben
4. 251 | Über den Krieg
5. 259 | Trump
6. 345 | Welt und sonstiges

7. 356 | Ich hätte gerne über andere Länder zu erfahren.

- **Beruf (allgemein) (6)**

1. 27 | ob ich mein Beruf bis zu meinem Ruhestand geistig aushalten kann.
2. 29 | Kann man vom Schauspielen in der Schweiz leben?
3. 44 | Ich mache etwas langweilig für mein Beruf
4. 211 | Werde ich bei meinen Berufsleben versagen?
5. 234 | Wie es in der Berufsschule ist.
6. 308 | Zurzeit mache ich mir Sorgen über meinen späteren Berufsleben.

- **Liebe (6)**

1. 49 | Jungs
2. 50 | Jungs
3. 107 | Mich beschäftigt im Moment mein Schwarm
4. 174 | Liebe
5. 206 | Der Junge, den ich zuletzt geküsst habe, weil er 18 ist
6. 233 | darf ich den Heiraten, den ich will. Wenn nicht wieso etc.

- **Substanzen (5)**

1. 49 | ein bisschen auch Alkohol, Zigaretten usw.
2. 62 | Haben mehr Jugendliche angefangen zu rauchen?
3. 108 | Mein Opa macht mir sehr Sorgen, weil er nicht aufhören will zu rauchen.
4. 153 | e shisha, Cannabis, Alkohol
5. 284 | Über das Rauchen: Ich verstehe nicht, wie man rauch im Blut sehen kann, wenn man es wieder raus atmet

- **Geld (5)**

1. 47 | Wie ich mehr Geld verdienen kann (Investition zB.)
2. 135 | Wie ich Geld verdienen kann, da ich nur wenig Sackgeld kriege.
3. 202 | Geld
4. 251 | Mein Geld (?)
5. 268 | Ich gebe zu viel Geld für Schminke aus

- **Psychische Probleme, Überforderung (4)**

1. 52 | Krankheit (Depression)
2. 250 | Ich würde mehr erfahren über Selbstverletzung und Suizidgedanken erfahren
3. 257 | Psychische Probleme
4. 276 | Ich habe manchmal zu viel Sorgen und kann so nicht schlafen. Das macht mir Sorgen.

- **Leben (4)**

1. 161 | Mein Leben
2. 227 | Was ist der Sinn des Lebens?
3. 230 | Ich würde gerne mehr über das Leben erfahren
4. 264 | Mein Leben (...) sind mir sehr wichtig.

- **(Eigene) Gesundheit (3)**

1. 2 | Gesundheit
2. 12 | Gesundheit
3. 293 | Meine Operation beschäftigt mich sehr

- **Nicht kategorisiert (27)**

1. 6 | Momentan nichts
2. 11 | Weil ich eine Lehre habe, kann ich an meine Leistungen des letzten Zeugnisses anknüpfen
3. 37 | Zurzeit beschäftigt mich nichts und ich mach mir azf fast keine Sorgen über etwas.
4. 46 | Obs Farid Bang noch ein oder mehrere Albums in Zukunft rausbringt
5. 57 | Im Moment habe ich keine Sorgen
6. 58 | Mich beschäftigt im Moment nichts.
7. 60 | Ob meine Kanninchen nicht schwer sind für die Ausstellung
8. 61 | Wann fängt ändlich die Ski Season an
9. 76 | Mich beschäftigt das Zeichen. Zurzeit habe ich keine Sorgen
10. 100 | Mir macht gar nichts sorgen.
11. 142 | Wenn ich keine Freude habe, habe ich kein Bock mehr, auf Sachen, die mir Spass machen.
12. 155 | Mir macht zurzeit nichts Sorgen.
13. 168 | Ich bin ziemlich im Stress wegen Weihnachten. Da ich Schule habe, bleibt mir fast keine Zeit für Geschenke.
14. 170 | Ich habe zurzeit viel Stress.
15. 189 | Bin in der schule gerne mit Kollegen.
16. 220 | Zurzeit beschäftigt mich das Internet
17. 228 | Ich suche eine Wohnung in Disentis, weil ich eine Lehre als Seilbahn-Mechatroniker machen werde. Und eine Wohnung um die Wochen dort zu leben.
18. 251 | und über mein scooter (?) (???)
19. 252. 253 | Essen mag ich
20. 254 | Abwesenheit gewisser Personen
21. 259 | iPhone Xr
22. 268 | Ich habe meine Wäsche schon lang nicht gemacht, weil ich zu faul bin.
23. 298 | Mir ist vieles wichtig, aber ich will eigentlich keine Hilfe, da ich lieber selbständig mit meinen Problemen umgehe.
24. 307 | Im Moment läuft alles gut und ich bin auch glücklich.
25. 308 | Zuhause läuft es sehr gut. In der Schule auch.
26. 356 | Mir macht nichts Sorgen.
27. 358 | Ich würde gerne mehr zum Thema „Böcher“ (???) erfahren.

1b | Für welche Frage hättest du gerne eine Antwort von anderen Jugendlichen?

• **Selbstvertrauen, Selbst- und Fremdeneinschätzung (16)**

1. 29 | Was bedeutet es cool zu sein?
2. 36 | Magst du dich selber?
3. 42 | Wie kann man anfangen sich zu akzeptieren?
4. 156 | Was denken andere über mich? Hätte ich das machen sollen?
5. 157 | Kann man sich selbst gut finden?
6. 160 | Ist es wirklich wichtig, was andere über dich denken?
7. 172 | Wie wird man beliebt?
8. 174 | Wie kann man nicht mehr schüchtern sein?
9. 190 | Wie bekommt man mehr Selbstwertgefühl?
10. 204 | Wieso bin ich uncool, wenn ich Christ bin?
11. 205 | Mögen sich andere Jugendliche selber oder würden sie sich verändern wollen?
12. 240 | Fühlt ihr euch wohl? Was kann ich besser machen?
13. 347 | Muss ich perfekt sein, um gemocht zu werden?
14. 357 | Wie wird man beliebter in der Klasse?
15. 364 | Seid ihr mit euch zufrieden?
16. 418 | Muss man hübsch sein und viel Geld haben, um beliebt zu sein?

• **Alkohol, Tabak, Drogen (11)**

1. 49 | Wie geht man am besten damit um, wenn man die einzige im Freundeskreis ist, die nicht raucht?
2. 116 | Wieso macht das Rauchen süchtig?
3. 283 | Wie kann man einer Person helfen, die schon lange raucht? Wie kann ich sie zum aufhören bringen?
4. 290 | Wenn sie rauchen, wieso überhaupt? Und seit wann? Wenn sie nicht rauchen, wieso nicht?
5. 300 | Rauchen die meisten Kinder?
6. 342 | In welchem Alter fängt man meistens an Drogen zu konsumieren?
7. 379 | Wer von euch hatte schon etwas mit Drogen zu tun?
8. 394 | Wie viel Alkoholkonsum ist normal in meinem Alter?
9. 419 | Glaubst du, dass du Drogen usw. Mal nimmst?
10. 427 | Von wo bekommt ihr diese dummen Drogen?
11. 443 | Wollt ihr Kontakt mit Drogen haben?

• **Schulische Leistung (9)**

1. 35 | Wie viel lernt ihr pro Tag?
2. 143 | Wie geht ihr mit Hausaufgaben um? Wie geht euer Lehrer mit den Hausaufgaben um?
3. 165 | Wie kann man lernen, sich besser zu konzentrieren?
4. 171 | Ob sie auch so viele Tests haben
5. 188 | Wie ich mich am besten auf Prüfungen vorbereiten kann
6. 194 | Wie geht man richtig mit vielen Prüfungen um?
7. 212 | Wie bei den anderen der Schulunterricht ist
8. 294 | Wie man den Stress von der Schule vermeiden kann.

9. [423](#) | Wie geht man am besten mit Stress wegen Prüfungen, Hausaufgaben oder Schule um?
- **Sozialer Umgang, soziale Konflikte, Mobbing (8)**
    1. [4](#) | Warum sind die Jugendlichen von heute so respektlos?
    2. [151](#) | Warum müssen wir uns immer gegenseitig herunter machen? Auch wenn wir Freunde sind?
    3. [163](#) | Wieso wird man gemobbt?
    4. [187](#) | Wie gehst du mit Mobbing um?
    5. [199](#) | Wieso Mädchen weinen, wenn man fett sagt, obwohl man es nicht ernst meint
    6. [302](#) | Erklär mir, was Loyalität heisst
    7. [316](#) | Wie geht ihr mit Mobbing um?
    8. [365](#) | Ob sie jemanden kennen, der gemobbt wird
  - **Sexualität, Liebe, Identität (7)**
    1. [10](#) | Wann willst du dein erstes mal haben?
    2. [56](#) | Was hilft gegen Liebeskummer?
    3. [118](#) | Bist du jungfrau oder nicht mehr?
    4. [206](#) | Ich weiss nicht, ob ich den Jungen mag, wie kann ich klarer sehen?
    5. [374](#) | Wenn ein 14-jähriges Mädchen schwanger ist, was macht sie?
    6. [390](#) | Wie gehst du damit um, wenn du merkst, dass du Falschsexuel bist?
    7. [426](#) | Wie pervers denken Schüler/innen heut zu Tage?
  - **Körperliche oder psychische Gesundheit (6)**
    1. [272](#) | Wie seit ihr glücklich?
    2. [273](#) | Könnt ihr auch manchmal nicht schlafen?
    3. [298](#) | Bist du wirklich glücklich?
    4. [354](#) | Geht es dir gut?
    5. [380](#) | Was kann man tun, wenn es einem schlecht geht über eine längere Zeit, aber man Angst hat mit jemandem darüber zu reden?
    6. [424](#) | Habt ihr auch sehr starke Stimmungsschwankungen?
  - **Meinungen (6)**
    1. [1](#) | Mit wie viele Jahre möchtet ihr Kinder und eine Familie haben?
    2. [45](#) | Wenn du auswählen könntest, ob du lieber in die Schule gehen könntest oder arbeiten durftest? Warum?
    3. [47](#) | Was für Produkte kauft Ihr gerne, welches Produkt spricht euch am meisten an?
    4. [145](#) | Ab wie viel Jahren sollte man Auto fahren dürfen?
    5. [192](#) | Wie wichtig ist euch die Schule?
    6. [358](#) | Was denkst du über Ultras?
  - **Beruf, Lehrstelle (4)**
    1. [136](#) | Wie informiert ihr euch über Berufe?

2. [146](#) | Wann man ungefähr eine Lehrstelle haben sollte?
  3. [176](#) | Wisst ihr schon was ihr werdet?
  4. [186](#) | Wie geht ihr mit dem Druck um das ihr keine Lehrstelle finden könntet
- **Zukunft (3)**
    1. [9](#) | Was denkst du, wie wird die Welt in ein paar Jahren als zum Beispiel in 20 Jahren aussehen?
    2. [342](#) | Machst du dir oftmals Gedanken über die Zukunft in unterschiedlichen Bereichen? (Sexualität, Klimawandeln, Drogen...)
    3. [211](#) | Habt ihr keine Angst von der Zeit nach der Schule?
  - **Freundschaft (3)**
    1. [19](#) | Was hältst du von Freundschaft zwischen Mann und Frau?
    2. [298](#) | Hast du Freunde, die für dich da sind?
    3. [334](#) | Denkt ihr auch dass es nicht so viele Möglichkeiten gibt, um sich mit Gleichaltrigen zu treffen?
  - **Stress (allgemein) (3)**
    1. [41](#) | Was machst du, wenn du zu viel Stress hast?
    2. [170](#) | Wie kann man nicht so viel Stress haben?
    3. [294](#) | Wie kommt ihr mit dem Druck klar?
  - **Ernährung (3)**
    1. [242](#) | Wie viele kg Schokolade kann ein Mensch pro Tag essen?
    2. [252](#) | Was ist alles in Cola drin?
    3. [253](#) | Was ist in einem Energy drink drinne?
  - **Sinn-Fragen (2)**
    1. [124](#) | Was ist das Ziel des Lebens?
    2. [158](#) | Was passiert nach dem Tod?
  - **Freizeit (2)**
    1. [43](#) | Was macht ihr in eurer Freizeit?
    2. [262](#) | Was macht ihr gerne in der Freizeit, wenn wir uns nicht sehen/hören?
  - **Ausländer (2)**
    1. [327](#) | Haben viele von euch Vorurteile gegen Ausländer: Wenn ja wieso?
    2. [347](#) | Wieso werden Ausländer ausgelacht und beleidigt? Weil sie nicht gleich sind, oder wie?

- **Familie (2)**
  1. [239](#) | Wie versteht man sich besser mit Eltern?
  2. [318](#) | Haben Eltern Grenzen: Wenn sie ihr Kind kontrollieren? Oder welche Grenzen z.B.: Hanax (?) kontrollieren / Nicht mit Jungs wohin gehen?
  
- **Onlinekonsum (2)**
  1. [268](#) | Ich frage mich ob andere auch in der Nacht so lange YouTube kucken wie ich.
  2. [277](#) | Wie kann ich die Zeit vor dem Handy kontrollieren, um nicht mehr so oft online zu sein?
  
- **Welt (2)**
  1. [23](#) | Ob es gut ist, was zurzeit mit der Welt passiert: Drogen usw.
  2. [142](#) | Ist es wichtig für dich, andere Länder und deren Kultur kennenzulernen?
  
- **Klima (1)**
  1. [413](#) | Was kann man gegen die Klimawandel machen?
  
- **Keine Kategorisierung (5)**
  1. [50](#) | Was mache ich, wenn meine b&f / bff (???) drogenabhängig wird
  2. [220](#) | Wie wäre das Leben ohne Internet?
  3. [230](#) | Wieso sind so viele gierig?
  4. [380](#) | Was würdest du anders machen, wenn du könntest, in deinem Leben?
  5. [425](#) | Habt ihr auch ein Schulmaskotchen?



1c | Wenn dir dein Lehrer / deine Lehrerin die Aufgabe geben würde, ein Suchtthema mit der Klasse zu vertiefen, wie würdest du es behandeln, so dass es für deine Kollegen interessant ist?

- **Folgen (15)**

1. 2 | (...) und die Auswirkungen von einer Sucht erzählen
2. 11 | Ich würde eingehen was die nachfolgen einer Sucht ist weil eine sucht nichts gutes ist egal von was man süchtig ist
3. 27 | Ich würde Diagramme von Gesundheitsschäden (...)
4. 33 | Die Nebenwirkungen klar machen
5. 54 | Ich würde sagen, dass es am anfang fröhlich macht, aber später braucht man es, aber will es nicht mehr (OP: *Ich nehme an, damit ist die Sucht gemeint*)
6. 56 | Ich würde etwas Richtung Gefahren, Auswirkungen erzählen, damit sie wissen, was schädlich ist und was nicht
7. 62 | (...) und dann die Folgeschäden zeigen
8. 76 | Ich würde verschiedene Sachen aufzählen, die süchtig machen und was sie uns antun (...)
9. 102 | Auswirkungen einer Sucht zeigen.
10. 108 | Vorteile und Nachteile aufzählen und was das beste ist sagen.
11. 111 | Risiken und Wirkung erklären
12. 113 | Ihnen erklären, dass es nicht gut ist. (...)
13. 224 | Ich würde von familiaren Töden durch Sucht erzählen (?)
14. 228 | Thema über rauchen und die Folgen
15. 234 | Etwas interessantes z.B. Auswirkungen erzählen

- **Persönliche Relevanz / Interesse (11)**

1. 32 | Von einem Thema ausgehen das vielleicht einige auch schon haben z.b. Handy sucht
2. 35 | Ein Suchtmittel nehmen, das jeder kennt und für jeden interessant ist, dass sie mehr erfahren wollen
3. 51 | Allgemeine Fragen / Themen, die mich auch interessieren.
4. 62 | Vielleicht zuerst mal sie fragen ob sie persönliche Erfahrungen gemacht haben (...)
5. 65 | Ich würde erst raus finden, was alle sehr interessant finden und gut behandeln
6. 92 | Ideen für ein Thema suchen, welches alle gut finden
7. 136 | Über Sachen, die Jugendliche machen, über Games etc.
8. 143 | Ich würde etwas aussuchen, womit sie sich selber vergleichen könnten, weil sie nicht sicher sind ob sie süchtig werden
9. 220 | Ich hätte alle gefragt.
10. 298 | Wenn es jeden interessieren würde, würde ich erst mal fragen, wer raucht und wer aufhören will. Dann das Thema vertiefen.
11. 364 | Ich würde mit ihnen sprechen, ob das bei ihnen auch so ist

- **Spielerisch, lustig, Experimentieren (11)**

1. 34 | Ich würde es lustig gestalten
2. 53 | Selbstexperiment

3. 64 | (...) und es spielerisch oder mit Experimenten durchführen
4. 67 | Aufgaben erstellen (ankreuzen, beschriften ect.), kurze posten läufe (?), etwas das sie selber machen könnten
5. 71 | Ich würde den Vortrag spannend gestalten so das es allen spass macht und sie dabei etwas lernen können.
6. 94 | Mit einem Rollenspiel und nicht im Klassenzimmer
7. 118 | Test machen (proben). Zeigen, was passiert.
8. 122 | Eine woche schauen, wer z.B. ohne Handy usw. auskommt
9. 229 | Mit Experimenten
10. 346 | was spannend wäre, (...) etwas wo man anschauen oder anfassen kann.
11. 356 | Reden, lachen

- **Beispiele (11)**

1. 26 | Beispiele nennen
2. 36 | Ich würde es mit (...) Beispielen darstellen.
3. 49 | Ich würde (...) Beispiele zeigen, nennen
4. 64 | Viele Beispiele machen zum Thema (...)
5. 68 | Ja, da wenn man süchtig nach etwas ist, verbraucht man viel Zeit mit etwas das nicht so cool ist anhand von beispielen
6. 102 | Mit Beispielen arbeiten.
7. 109 | Ich würde versuchen es zu erklären und Beispiele zu machen, sodas man es sich gut vorstellen kann
8. 122 | Ein Beispiel nennen
9. 139 | Mit Beispielen (...)
10. 140 | Viele Alltagsbeispiele
11. 348 | Vielleicht einfach darstellen, Beispiele bringen, Bildlich vorstellen

- **Vortrag (9)**

1. 8 | Eine PPP machen (Presentation?, PowerPoint?)
2. 41 | (...) und wie einen kleinen Vortrag halten
3. 49 | Ich würde viele Fakten (...) zeigen, nennen
4. 57 | Ich würde einfach einen Vortrag machen.
5. 75 | Vortrag halten
6. 97 | PowerPoint
7. 119 | Ich würde sehr viele Themen ansprechen (z.B. was passiert im Kopf, was sind Drogen)
8. 357 | Ich würde einen Vortrag oder min Lektion so 20 Min machen.
9. 359 | Ich würde einfach viel zum Thema sagen.

- **Erfahrungsberichte, Geschichten (8)**

1. 6 | Etwas nehmen wo jemand erlebt hat
2. 12 | Geschichten erzählen
3. 45 | Ich würde ihnen eine Geschichte zu diesem Thema vorlesen
4. 55 | Mit Beispielen von echten Menschen.
5. 66 | Ich würde ein Thema suchen und verwandte / Kollegien/innen abfragen (falls sie betroffen sind)

6. [83](#) | Vielleicht betroffene fragen
7. [116](#) | Ein Interview mit einem süchtigen machen, falls es möglich ist
8. [360](#) | Vielleicht einen süchtigen interviewen.

- **Videos (8)**

1. [8](#) | (...) und vielleicht Videos suchen
2. [36](#) | Ich würde es mit Filmen (...) darstellen.
3. [47](#) | Einen Film über Drogen zeigen (Requiem für a dream, the Big Lebowski)
4. [48](#) | Videos
5. [72](#) | Ich würde vielleicht ein sehr spannender Film über Drogen oder so abspielen.
6. [97](#) | Kurzfilm
7. [346](#) | was spannend wäre, ein Film (...)
8. [364](#) | Einen Film schauen

- **Verschiedene Strategien (7)**

1. Neuheiten | [51](#) | Und vielleicht Themen, die noch nicht so viel diskutiert worden war.
2. Auslöser | [55](#) | Und Beispiele, was die Sucht auslösen kann.
3. Behandlung | [76](#) | (...) und wie man es heilen kann
4. Aktualität | [91](#) | Ich würde ein Thema nehmen, dass gerade aktuell ist
5. Alternativen | [113](#) | (...) Es gibt auch noch andere Dinge z.b. Sport treiben
6. Resilienz | [114](#) | Ihnen erklären, dass man nicht alles machen muss, was andere machen. Man muss auf sich hören.
7. Mogeln | [347](#) | Ihr sagen wie spannend es wird (trotzdem wenn es nicht interessant ist). Ihr gute Laune bringen!

- **Recherche (5)**

1. [2](#) | Ich würde im Internet recherchieren
2. [41](#) | Ich würde mich informieren (...)
3. [69](#) | Ich würde Notizen suchen und die Texte richtig / interessant formulieren. Oder jemand fragen wer gut draus kommt.
4. [230](#) | Ich würde mich gut informieren (und alles spannend erzählen)
5. [359](#) | Ich würde Informationen zu dem Thema herausfinden.

- **Bilder (3)**

1. [9](#) | Wie schädlich es ist in Bildern zeigen ganz wichtig
2. [27](#) | (...) & Bilder vor ihnen zeigen.
3. [135](#) | Bilder zeigen

- **Diskussionen / Fragen (3)**

1. [48](#) | Fragerunden
2. [59](#) | Miteinander über das Thema diskutieren
3. [121](#) | Ich würde viel in gruppen und zusammen über dieses Thema besprechen  
Forteile / Nachteile

- **Vielfalt (2)**

1. 110 | Nicht immer das gleiche erzählen
2. 130 | Ich würde es abwechslungsreich gestalten

- **Nicht zuordenbar (12)**

1. 12 | Ich würde die Magersucht nehmen
2. 41 | Ich würde wahrscheinlich versuchen, die gesuchten Informationen interessant zu formulieren
3. 58 | Nicht zu wissenschaftlich
4. 70 | Ich würde es interessant machen und das den Klassenkameraden/-innen bewusst ist was das überhaupt ist
5. 104 | Mit modernerer Sprache sprechen nicht so altmodisch
6. 131 | Ich würde ein spannendes Thema wie Rauchen nehmen
7. 216 | Ja, ich würde es so machen, das es interessant ist
8. 233 | Indem ich spannend anfangen zB. cooles Thema.
9. 236 | Ja würde ich machen.
10. 300 | Rauchen muss man vertiefen.
11. 345 | Ich könnte höchstens die Sucht von gamen vertiefen. Das wäre aber Argument, dass die Erziehung mit der Gamensucht zu tun hat und das es meist so ist, dass die Medien gegen gamen und Socialmedia sind und dass es oft so ist das niemand positive Sachen über diese Dinge wir hören.
12. 358 | Chrystal Meth / Crack

1d | Wenn du Probleme hast, dir langweilig ist oder deine Stimmung schlecht ist: Wie gelingt es dir, dich besser zu fühlen, dich zu entspannen, Probleme zu lösen?

- **Musik (106)**

1. 2 | 5 | 10 | 11 | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | 22 | 24 | 25 | 28 | 32 | 33 | 42 | 294 | 295 | 296 | 297 | 299 | 300 | 301 | 302 | 303 | 304 | 309 | 312 | 313 | 317 | 318 | 319 | 323 | 324 | 327 | 328 | 329 | 334 | 343 | 348 | 349 | 350 | 351 | 352 | 353 | 357 | 360 | 361 | 363 | 365 | 367 | 369 | 374 | 375 | 377 | 378 | 379 | 380 | 382 | 387 | 388 | 392 | 393 | 394 | 397 | 398 | 399 | 403 | 404 | 406 | 414 | 415 | 416 | 417 | 419 | 422 | 424 | 426 | 431 | 433 | 434 | 435 | 437 | 442 | 443 | 444  
Ich höre Musik | Musik hören | Musik
2. 20 | Ich fühle mich besser, wenn ich Musik höre
3. 31 | Musik ist ein Teil meines Lebens. Musik fühlt, das was ich fühle
4. 36 | Ich höre Musik von meinen Lieblingsartisten
5. 40 | Musik hilf mir sehr
6. 43 | Ich motiviere mich durch Musik
7. 44 | Höre ich Musik zu besser konzentrieren
8. 46 | Musik hören, die mir gefällt
9. 298 | Wenn ich einfach Musik höre und alles rauslasse.
10. 308 | Ich höre sehr gerne Musik, die mich in Stimmung bringt.
11. 330 | Ich fühle mich entspannter, wenn ich Musik höre
12. 356 | Wenn ich Musik höre, fühle ich mich besser.
13. 359 | Wenn ich Musik höre, fühle ich mich entspannter
14. 370 | KEINE traurige Musik hören
15. 372 | Ich fühle mich besser, wenn ich Musik höre
16. 390 | Laut Musik hören, die dir gefällt
17. 395 | Ich höre ganz laut Musik
18. 400 | Ich höre dann viel Musik
19. 408 | Ich entspanne mich mit Musik
20. 412 | Ich fühle mich entspannter, wenn ich Musik höre (pop)
21. 413 | Ich höre Musik und entspanne mich
22. 441 | Musik hören, Lieblingslieder hören

- **Freundschaft (65)**

1. 1 | Wenn man eine beste Freund/in hat, dann an ihr ihn / alles sagen
2. 2 | Ich rede mit einer Kollegin darüber
3. 6 | Wenn ich mit meinen Beste freunden rede.
4. 8 | gehe zu meiner besten Freundin
5. 9 | Ich rufe Freunde an
6. 15 | Ich gehe raus mit Kollegen
7. 16 | mit Freundin etwas unternehmen
8. 23 | Kollegen
9. 30 | Ich rede darüber mit guten Freunden
10. 36 | Ich erzähle es meiner besten Freundin und bitte um Hilfe
11. 37 | Ich unterhalte mich mit Freunden
12. 294 | Mit Freunden zu sein
13. 297 | Mit Freunden was unternehmen.
14. 298 | Wenn ich mit meinem besten Freund darüber rede.

15. 304 | Mit Freunden sein
16. 307 | Wenn ich mit meiner besten Freundin über das Problem rede
17. 312 | Freunde treffen
18. 313 | Mit Freunden (...) darüber sprechen
19. 314 | Mit Freunden abmachen
20. 317 | Ich rede mit FreundInnen
21. 318 | Wenn ich mit Freunden über ein Problem sprechen kann, können sie mir helfen und dann fühle ich mich besser.
22. 319 | Mit Freunden reden
23. 320 | Wenn mir langweilig ist, mache ich mit Freunden ab.
24. 321 | Wenn meine Stimmung schlecht ist, mache ich etwas mit Freunden. Wenn ich ein Problem habe, rede ich mit Freunden darüber, dass hilft.
25. 323 | Mit Freunden raus gehen
26. 324 | Ich rede / schreibe mit einer Freundin. Ich erzähle einer Freundin von meinen Problemen.
27. 326 | Raus gehen mit Freunden.
28. 327 | Freunde
29. 328 | Ich rede mit meinen Freundinnen
30. 330 | (...) oder mich mit Freunden treffe.
31. 334 | Etwas mit meinen Freunden (...) machen und vielleicht darüber reden
32. 339 | Wenn ich mit Freunden bin
33. 340 | Wenn ich mit Kollegen bin, dann mit ihnen besprechen.
34. 341 | Wenn mich meine Kollegen unterstützen
35. 342 | Wenn ich Probleme habe, gehe ich zu meinen Freundinnen (Ich frage sie, was ich machen sollte (geben mir Vorschläge). Schlechte Laune: Zu Freundinnen gehen (sie machen mich glücklich)
36. 346 | Ich spreche (...) mit meinen engsten Freunden darüber! Wenn ich schlechte Laune habe, versuche ich mich abzulenken wie z.B. mit Freunden was machen. Wenn ich beleidigt werde, dann (...) suche Schutz bei Freunden
37. 354 | Ich spreche sehr gerne mit anderen über meine Probleme (wie Freunde (...))
38. 355 | Mit Freunden verabreden
39. 348 | Unterschiedliche (z.B. mit Freunden)
40. 359 | Ich rede mit Freundinnen, um Probleme zu lösen
41. 367 | Wenn ich mit meinen besten Kolleginnen Spass habe
42. 370 | Mit Freunden treffen
43. 371 | Ich gehe raus mit Freunden
44. 374 | Mit Freunden rausgehen
45. 377 | Mit Freunden nach draussen gehen
46. 384 | Ich fühle mich besser, wenn ich mit meinen besten Freunden etwas unternehme
47. 391 | Ich rede mit meinen besten Freunden darüber
48. 398 | Mit Freunden draussen sein
49. 400 | Ich unternehme etwas mit meinen Kollegen
50. 401 | Mit Freunden treffen
51. 403 | Gehe mit Freunden raus
52. 406 | Wenn ich mich mit Freunden treffen kann
53. 407 | Ich gehe zu meiner Kollegin und frage, ob wir etwas zusammen unternehmen.
54. 410 | Ich gehe mit meinen Freunden raus, um mich abzulenken
55. 412 | Ich löse meine Probleme, indem ich meine Freunde um Rat frage. wenn ich mit Freunden bin.
56. 415 | Indem ich rede (z.B. (...), Freunden)
57. 419 | Wenn ich mit meiner besten Freundin schreibe.

- 58. [420](#) | Mit Freunden raus gehen oder telefonieren
- 59. [424](#) | Indem ich mit jemandem telefoniere (Verwandte, Freunde)
- 60. [427](#) | Mit Freunde/Freundin raus gehen
- 61. [432](#) | Ich rede mit Freunden, die ich lang kenne (8 Jahre)
- 62. [436](#) | Mit Kollegen (...)
- 63. [439](#) | Mit Kollegen besprechen
- 64. [442](#) | Mit anderen Freunde/innen zu reden
- 65. [444](#) | Mit Freundinnen sachen unternehmen

- **Sport, Bewegung (46)**

- 1. [3](#) | Ich fühle mich besser, wenn ich Sport mache
- 2. [4](#) | [10](#) | [23](#) | [28](#) | [303](#) | [309](#) | [312](#) | [314](#) | [316](#) | [317](#) | [335](#) | [355](#) | [390](#) | [399](#) | [425](#) | Wenn ich Sport mache
- 3. [12](#) | Gehe laufen oder mache Sport
- 4. [32](#) | [313](#) | Sport zu treiben
- 5. [39](#) | Ich mache jeden Tag Sport: Das hilft mir sehr
- 6. [40](#) | Mich mit Sport ablenken
- 7. [42](#) | Ich geh joggen oder mache Sport
- 8. [46](#) | Mal paar Liegestützte machen
- 9. [315](#) | Turnen
- 10. [302](#) | [325](#) | [350](#) | [353](#) | [381](#) | [401](#) | [431](#) | Fussball spielen
- 11. [341](#) | Ich bewege mich, wenn ich müde bin
- 12. [345](#) | Ich fühle mich gut, wenn ich im Sport etwas erreicht habe
- 13. [347](#) | Wenn ich etwas mache, die mich gefällt, so wie (...), Sport, etc...
- 14. [369](#) | [395](#) | [426](#) | Tanzen
- 15. [379](#) | Basketballspielen
- 16. [386](#) | Wenn ich Einradfahren gehe, berruhige ich mich.
- 17. [393](#) | Indem ich meine Lieblingssportart mache (Fussball)
- 18. [396](#) | Ins Gym gehe
- 19. [408](#) | Ich mache Sport, weil es mich glücklich macht
- 20. [414](#) | Ich tanze halt sehr gerne und deshalb lasse ich immer Musik laufen und lasse meinen Gedanken freienlauf
- 21. [426](#) | Joggen
- 22. [423](#) | Ich gehe an die frische Luft und fahre Velo
- 23. [436](#) | Biken, Klettern, Hochtouren

- **Videos schauen (39)**

- 1. [17](#) | Ich schaue Videos die mich aufmuntern
- 2. [27](#) | Ich fühle mich entspannter, wenn auf YouTube lustige Videos anschau. Ich fühle mich besser, wenn ich mich, mit etwas ablenke, z.B. (...) Fernsehen schauen
- 3. [30](#) | Ich schaue Videos von meinem Idol. Ich schaue meine Lieblingsfilme.
- 4. [36](#) | [424](#) | [429](#) | Ich schaue einen Film
- 5. [37](#) | Ich schaue Youtube-Videos
- 6. [43](#) | Ich schaue TV (...) oder ferne
- 7. [297](#) | Lieblingsserie schauen.
- 8. [302](#) | [352](#) | [356](#) | Videos schauen
- 9. [307](#) | Serien schauen und liegen.
- 10. [315](#) | [325](#) | Fernsehen

11. [316](#) | [394](#) | [410](#) | [420](#) Netflix schauen
12. [331](#) | Schauen TV
13. [334](#) | Wenn ich einen Film schaue, also in eine andere „Welt“ gehen kann.
14. [349](#) | Aufs Sofa hinlegen und Fernsehen
15. [444](#) | Serien anschauen
16. [366](#) | [371](#) | [373](#) | [380](#) | [471](#) | [428](#) YouTube schauen
17. [372](#) | Ich fühle mich entspannender, wenn ich ein Film schaue
18. [384](#) | Mit einem YouTube-Video
19. [392](#) | Ich bin auf Instagram und schaue lustige Hundevideos an 😊. Ich schaue Netflix und entspanne mich.
20. [398](#) | Insta Videos schauen
21. [400](#) | Ich schaue auf Netflix eine Serie oder einen Film
22. [419](#) | Ich gehe in mein Zimmer und schaue YouTube
23. [421](#) | Wenn mir langweilig ist, dann schaue ich mir auf YouTube DIY's an und versuche diese nachzustellen. Wenn die Stimmung schlecht ist, schaue ich mir auf YouTube lustige (z.B.) Tierfails an.
24. [422](#) | Ich gehe auf YouTube und schau mir Videos an, also nicht rachen (?) Challenge.
25. [432](#) | Ich schaue mir Filme an, wo man einfach einschläft
26. [438](#) | Mich entspannen und einen Film oder Serie schauen

- **Hobbies (35)**

1. [27](#) | Ich fühle mich besser, wenn ich mich, mit etwas ablenke, z.B. mit (...) Buch lesen
2. [33](#) | Ich schaue mir alte Spiele von Heidekuk Split an
3. [38](#) | Comics
4. [309](#) | Hobby machen
5. [311](#) | Sachen machen, dir mir Spass machen
6. [316](#) | Singen / Lesen
7. [320](#) | Ich gehe meinen Hobbys nach
8. [321](#) | Wenn mir langweilig ist, lese ich ein Comic oder ein Buch
9. [322](#) | Beim Fussball schauen
10. [324](#) | [329](#) | [388](#) Zeichnen / Malen / Lesen
11. [336](#) | Das machen, was mir Spass macht
12. [338](#) | Wenn ich lese
13. [347](#) | Wenn ich etwas mache, die mich gefällt, so wie Hobbys, (...), etc...
14. [348](#) | [360](#) | [363](#) | [369](#) | [385](#) | Lesen
15. [355](#) | Klavier üben
16. [358](#) | Wenn ich mich entspannen kann und etwas unternehmen kann, dass mir gefällt
17. [362](#) | Zeichnen! Das ist das Wichtigste für mich. Ein gutes Buch lesen.
18. [367](#) | ein Aquarellbild zeichne/male
19. [375](#) | Lese etwas
20. [378](#) | Ich mache etwas, was ich gerne mache
21. [381](#) | Ich lese ein Buch
22. [382](#) | zeichne um mich zu entspannen.
23. [386](#) | Lesen entspannt mich
24. [387](#) | Ich zeichne auch gerne, um mich zu entspannen. Ich lese auch gerne in Romanen und Comics.
25. [396](#) | Animes schaue
26. [405](#) | Ich lese. Ich singe
27. [409](#) | Ich zeichne etwas um mich entspannter / besser zu fühlen



- 28. [418](#) | Ich fühle mich entspannter, wenn ich ab und zu ein Buch lese und das rundum vergessen kann
- 29. [442](#) | Mein Lieblingshobby machen

- **Reden / Schreiben (26)**

- 1. [4](#) | Wenn ich jemand habe zum sprechen wo ich vertrauen kann
- 2. [18](#) | Mit jemandem darüber reden
- 3. [19](#) | [425](#) | Reden
- 4. [23](#) | Wenn man es einer Person sagen kann.
- 5. [34](#) | Ich sage was mir nicht gefällt
- 6. [35](#) | Erzählen, warum ich schlecht gelaunt bin.
- 7. [37](#) | Ich rede mit jemandem über meine Problem.
- 8. [40](#) | Mit jemandem über etwas anderes schreiben
- 9. [42](#) | Wenn ich mit jemandem reden kann
- 10. [301](#) | Probleme lösen: Über das Problem reden
- 11. [322](#) | Mit Jemandem sprechen.
- 12. [339](#) | Ich fühle mich besser, wenn ich jemanden hab mit dem ich reden kann
- 13. [340](#) | Wenn ich mit jemandem rede
- 14. [352](#) | Mit engen Bezugspersonen darüber sprechen
- 15. [372](#) | Ich löse meine Probleme, indem ich mit jemand darüber rede.
- 16. [373](#) | Ich bespreche meine Probleme mit dem anderen.
- 17. [380](#) | ich schreibe einfach direkt mit der Person.
- 18. [406](#) | Indem ich darüber mit jemandem spreche
- 19. [410](#) | Ich rede mit jemandem über meine Probleme
- 20. [414](#) | Ich schreibe jemanden und probiere mich so abzulenken
- 21. [418](#) | Ich fühle mich besser, wenn ich mit jemandem über Dinge spreche, die mir am Herzen liegen.
- 22. [430](#) | Sich unterhalten
- 23. [438](#) | Mich mit jemandem unterhalten /und ablenken
- 24. [440](#) | Mit der betroffenen Person reden oder telefonieren
- 25. [443](#) | Mit einer bestimmten Person reden (Probleme)

- **Gamen (24)**

- 1. [10](#) | Ich gehe Gamen
- 2. [28](#) | [295](#) | [299](#) | [362](#) | [368](#) | [379](#) | [385](#) | [394](#) | [401](#) | [428](#) | [429](#) | [430](#) | [433](#) gamen
- 3. [38](#) | Fortnite
- 4. [364](#) | [380](#) | Wenn ich game
- 5. [373](#) | Games spielen
- 6. [381](#) | Ich sitze an meinen PC und spiele Videogames
- 7. [396](#) | Wenn ich Videospiele spiele
- 8. [403](#) | Spiele Videospiele
- 9. [325](#) | [427](#) | Zochen
- 10. [432](#) | Ich spiele mit Freunden auf der PS4

- **Schlaf (22)**

- 1. [14](#) | [28](#) | Ich entspanne mich, wenn ich schlafe

2. [25](#) | [293](#) | [295](#) | [300](#) | [326](#) | [327](#) | [343](#) | [376](#) | [385](#) | [416](#) | [420](#) | [424](#) | [428](#) | [429](#) | [431](#) | [441](#) | [443](#) | Schlafen
3. [39](#) | Früh schlafen gehen
4. [365](#) | Ich schlafe eine halbe Stunde bis zu einer Stunde
5. [405](#) | Ich lege mich hin & schlafe ein bisschen

- **Familie (20)**

1. [4](#) | Wenn ich neben meine Familie bin.
2. [9](#) | Gehe zum Cousen
3. [20](#) | Ich löse meine Probleme mit meiner Schwester
4. [39](#) | Mit meiner Mama darüber reden
5. [304](#) | Mit Familie sein
6. [306](#) | Ich gehe mich Cousin / Cousine raus und rede
7. [307](#) | Meine Familie ist immer für mich da.
8. [312](#) | Mit Familie eine Lösung suchen
9. [313](#) | (...) Eltern darüber sprechen
10. [320](#) | Wenn ich ein Problem habe, rede ich mit meinen Eltern
11. [333](#) | Ich spreche darüber mit meiner Familie
12. [334](#) | Etwas mit (...) Familie machen und vielleicht darüber reden
13. [346](#) | Ich spreche mit meiner Familie (...) darüber!
14. [354](#) | Ich spreche sehr gerne mit anderen über meine Probleme (wie (...) meine Eltern)
15. [377](#) | Mit Familie darüber reden
16. [388](#) | Mit den Eltern sprechen
17. [391](#) | Ich erzähl es meinen Eltern
18. [415](#) | Indem ich rede (z.B. Eltern, (...))
19. [424](#) | Indem ich mit jemandem telefoniere (Verwandte, (...)). Ich rede immer mit meiner Mutter, wenn es mir schlecht geht
20. [436](#) | Mit (...) Familie

- **Raus gehen (20)**

1. [9](#) | Gehe nach draussen
2. [19](#) | [299](#) | [300](#) | [317](#) | [325](#) | [329](#) | [343](#) | [353](#) | [383](#) | [415](#) | [425](#) | [430](#) Raus gehen
3. [314](#) | Nach draussen gehen
4. [322](#) | Rausgehen und den Kopf befreien.
5. [330](#) | Ich fühle mich besser, wenn ich (...) raus gehe
6. [356](#) | Raus gehen, ein bisschen spazieren
7. [375](#) | Gehe ich raus an die frische Luft
8. [417](#) | Raus gehen und irgendwas machen (z.B. Trampolinspringen).
9. [422](#) | Ich gehe raus und versuche mich abzulenken von der Negativität

- **Essen, trinken, kochen (16)**

1. [22](#) | [324](#) | [354](#) | [316](#) | Schokolade essen
2. [45](#) | [376](#) | [390](#) | [410](#) | Essen
3. [317](#) | [435](#) | Ich esse etwas
4. [331](#) | [366](#) | Ich esse etwas. Trinke Cola
5. [383](#) | Etwas zu kochen

6. [423](#) | Ich esse wenn ich gestresst bin (meistens Süssigkeiten)
7. [434](#) | Ich esse einen kleinen Snack
8. [411](#) | Etwas trinken (Wasser)

- **Achtsamkeit, positive Gedanken (10)**

1. [309](#) | An etwas Schönes denken
2. [322](#) | Eine Pause machen.
3. [335](#) | [367](#) | Ich atme tief ein und aus
4. [347](#) | Dich nicht abschätzen. Nicht nur denken, an was du falsch gemacht hast, sondern auch an positive Sachen denken: Jeder macht Fehler!
5. [354](#) | Wenn ich einfach eine kurze Auszeit haben kann, so wie einfach Zeit für mich selber.
6. [393](#) | Indem ich Nachrichten schaue oder lese in denen man sieht, dass es Menschen in schlimmeren Situationen gibt.
7. [411](#) | Die schlechten Gedanken weg
8. [435](#) | Denke an schöne Dinge
9. [441](#) | Ich denke mich wenn meine Stimmung schlecht ist, über andere Dinge

- **Probleme lösen (9)**

1. [1](#) | Ich frage Leute wie ich es lösen kann
2. [3](#) | Ich löse meine Probleme so dass ich nicht mehr daran denke.
3. [318](#) | Ich denke darüber nach, was ich falsch gemacht habe und erinnere mich dann daran, dass ich das nicht nochmal mache.
4. [330](#) | Ich löse meine Probleme, in dem ich mit jemandem spreche der mir helfen kann.
5. [360](#) | Probleme lösen, indem man darüber nachdenkt.
6. [382](#) | Ich sehe mir mein Problem objektiv an
7. [413](#) | Ich löse Probleme, indem ich jemanden um Hilfe frage.
8. [418](#) | Ich löse meine Probleme, wenn ich mit jemandem über das sprechen kann oder mit der Person, mit der ich ein Problem habe, darauf anspreche.
9. [442](#) | Den Problem auf dem Grund gehen (schauen, was bereitet mir Schwierigkeiten)

- **Liegen (8)**

1. [24](#) | Im Bett liegen
2. [34](#) | Ich lege mich manchmal einfach hin
3. [35](#) | Wenn ich so schlecht gelaunt bin, lege ich mich einfach ins Bett
4. [326](#) | Wenn ich auf dem Bett liege.
5. [333](#) | Ich liege im Bett und bin am Handy
6. [368](#) | Hinlegen, relaxen
7. [387](#) | Ich liege auf meinem Bett
8. [438](#) | Ich lege mich hin und mache dann ganz ruhig weiter

- **Allein sein (7)**

1. [12](#) | Ich ziehe mich ins Zimmer zurück und spreche mit niemanden
2. [26](#) | An einem ruhigen Ort für mich selbst

3. 338 | Im Zimmer
  4. 361 | Allein sein
  5. 365 | Ich ziehe mich in mein Zimmer zurück
  6. 371 | Ich gehe reiten alleine.
  7. 382 | Ich ziehe mich zurück um mein Problem zu überdenken
- **Arbeiten (7)**
    1. 16 | Aufräumen
    2. 27 | Ich fühle mich besser, wenn ich mich, mit etwas ablenke, z.B. mit Hausaufgabe (...)
    3. 306 | Ich lerne oder bearbeite gerne am Computer. Ich hüte Kinder. Die tun mich ablenken
    4. 330 | Ich fühle mich besser, wenn ich lerne (...) gehe
    5. 346 | Wenn ich schlechte Laune habe, versuche ich mich abzulenken wie z.B. (...) mit der Schule ablenken
    6. 348 | Etwas lernen
    7. 399 | ich lenke mich ab mit einer Arbeit
  - **Kreative Strategien (7)**
    1. 17 | Ich fluche im Kopf und Laut
    2. 29 | Ich frage eine andere Person nach einer Umarmung
    3. 44 | Probiere ich etwas Neues und Interessantes zu machen
    4. 335 | (...) klemme mir eine Stift zwischen die Zähle um mich besser zu fühlen.
    5. 347 | Ich stelle mich manchmal Fantasien vor. Sie könnten nicht Echt sein, aber ein bisschen Fantasie haben, ist nicht schlimm.
    6. 370 | Alles aufschreiben und in eine Box tun und diese irgendwo verstecken
    7. 416 | 1X ins Kissen schreien mega laut
  - **Smartphones/Tablet (6)**
    1. 15 | Ich gehe ans Handy
    2. 34 | Auf dem Handy sein
    3. 43 | Ich (...) geh aufs Handy (...)
    4. 315 | iPad
    5. 362 | am Handy sein
    6. 424 | Ich lenke mich mit dem Handy ab, was aber nicht immer funktioniert.
  - **(Etwas) schlagen (5)**
    1. 46 | In meinem grossen Teddy-Bär reinschlagen
    2. 349 | Auf meinen Boxsack schlagen (wenn wütend)
    3. 357 | In mein selbst gebastelten Karton Typ (?) schlagen. In den Box Sack schlagen
    4. 364 | Wenn ich boxen gehe
    5. 424 | Gegen einen Baum schlagen
  - **Tiere / Natur (5)**

1. 337 | Bei meiner Katze
  2. 351 | 395 | Mit dem Hund spazieren gehen
  3. 352 | Meine Katze streicheln.
  4. 409 | Um mich besser zu fühlen, spiele ich mit meinen Haustieren
- **Nichts tun (5)**
    1. 351 | Einfach nichts machen
    2. 373 | Wenn ich nichts zu tun habe
    3. 376 | Sich ausruhen
    4. 406 | Wenn ich chille
    5. 430 | 30 Min. nichts machen
  - **Bad nehmen (4)**
    1. 25 | 42 | 395 | 434 | Ich nehme ein entspanntes Bad
  - **Erfolgserlebnisse (4)**
    1. 3 | Ich fühle mich entspannter wenn ich weiss, das ich eine gute Note geschrieben habe
    2. 43 | Ich erinnere mich an mein Ziel
    3. 345 | Wenn ich alles erledigt habe (Tests, Hausaufgaben), dann fühle ich mich entspannt
    4. 389 | Wenn ich schon alles für die Schule gemacht habe
  - **Ablenkung (unspezifisch) (4)**
    1. 6 | Wenn ich mich ablenke
    2. 12 | Ich versuche mich zu ablenken
    3. 16 | 18 | ablenken
  - **(Gefühle) akzeptieren (3)**
    1. 32 | Alles gehen lassen (Gefühle) und danach einfach wieder neu anfangen
    2. 35 | Manchmal kann man nichts dagegen tun
    3. 308 | Manchmal kann weinen helfen, also alles aus sich heraus zu lassen. Weinen ist gut, aber danach aufstehen und was unternehmen ist viel besser.
  - **Alternative Strategien (3)**
    1. 21 | Sex
    2. 302 | Masturbieren
    3. 364 | Wenn ich etwas kaufen gehe
  - **Tabakkonsum (2)**

1. 5 | Wenn ich zu viel nervös bin ich rauche
2. 374 | Eine Rauchen

- **Emotionen beschreiben (2)**

1. 7 | Wenn ich nach denke. Wenn ich meine Schmerzen beschreibe
2. 31 | Ich fühle mich besser, wenn ich meine Gefühle freien lauf lasse und darüber etwas schreibe

- **Instagram (2)**

1. 22 | Ablenken lassen durch Instagram oder was anderes
2. 37 | bin auf Instagram

- **Beten (2)**

1. 23 | Beten
2. 33 | Ich bete zu Gott

- **Ignorieren (2)**

1. 293 | Nicht die Person anschauen
2. 346 | Wenn ich beleidigt werde, dann versuche ich es zu ignorieren (...)

- **Reflexion (2)**

1. 340 | Wenn ich gut nachdenken kann in Ruhe
2. 328 | Ich schreibe es auf (das Problem)

- **Nicht zuordenbar (6)**

1. 298 | Wenn ich keine Gefühle zeige und alles in mir lasse.
2. 303 | Siasch
3. 336 | Ruhe, Gelassenheit, Überlegung, Organisation. Techniken / Übung / Erfahrung
4. 350 | Wenn ich ans Meer gehe
5. 358 | Wenn ich nicht unter Druck (frei) bin
6. 389 | Wenn ich unterhaltet bin

## 1e | Was solltest du in der Schule lernen, um im Leben klar zu kommen?

- **Umgang mit Geld (34)**

- 366 | 369 | 379 | 392 | 394 | 395 | 401 | 406 | 415 | 433 | 435 | 439 | 457 | 462 | 470 | 498 | 504 | Umgang mit Geld
- 373 | Geld (wann Grenzen sind), Wirtschaft
- 381 | Wie ich mit Geld umgehe
- 382 | Vernünftiger Umgang mit Geld.
- 390 | Geld
- 393 | Man sollte eine Lektion pro Woche haben, in der man Lebenssituationen anschaut und bespricht (Geld, (...) Schulden: Alle Themen im Alltag).
- 398 | Umgang mit Geld und alles wichtig. Nicht z.B. Matheaufgaben, die man nie mehr braucht, sondern Dinge die wichtig sind zum überleben.
- 403 | Wie man mit Geld richtig umgeht
- 409 | Wie man Rechnungen, (...)... bezahlt
- 417 | Ich sollte lernen, wie ich meinen Monatslohn einteile
- 429 | Umgang mit Geld und Lohn
- 430 | Mit Finanzen und Geldern klarkommen
- 436 | Finanzen
- 443 | Geld, Finanzen bewerten
- 459 | Umgang mit Finanzen
- 465 | Ich finde wichtig zu lernen, wie man mit Geld umgeht
- 468 | Wie man mit Zinsen/Schulden etc. umzugehen hat.
- 474 | Sich über das Geld (...) im Leben.
- 524 | wie Geld funktioniert

- **Schulfächer (ohne Sprache) (30)**

- a4 | Alle Fächer sind wichtig!
- a6 | Die Themen der verschiedenen Fächer.
- a8 | Math und Wah
- 366 | Schulische Sachen (Mathe, (...) usw.)
- 375 | Ich finde Mathematik sehr wichtig, um im Leben voranzukommen
- 376 | In der Naturwissenschaft und Mathematik
- 392 | Allgemeinwissen
- 394 | Grundwissen
- 402 | Mathe, (...), Bio, Haus
- 408 | Ich soll von allen Fächern vieles lernen.
- 415 | Lesen, schreiben, rechnen
- 419 | Alle Hauptfächer
- 441 | Die wichtigsten Fächer: Mathematik, Geschichte, Naturwissenschaften
- 429 | 433 | 446 | 473 | 524 | Mathematik | Mathe
- 445 | basic Mathe
- 449 | Mathe, (...), Geographie, Geschichte
- 455 | Mediencomputer Sachen, (...) und Mathe, Geschichte (Kriege), Geographie
- 459 | Allgemeinbildung

- [492](#) | Lesen
- [493](#) | Lesen, schreiben
- [501](#) | Algebra, Mathematik
- [505](#) | Physik, Chemie, Mathe
- [516](#) | Schreiben, rechnen, (...) Geschichte, Geographie
- [523](#) | Mathematik (aber nur das nötigste)
- [540](#) | Gute Bildung
- [541](#) | Gebildet sein
  
- **Sprachen (21)**
  - [a8](#) | Deutsch, Franz, English
  - [366](#) | Schulische Sachen (... , Deutsch, Franz usw.)
  - [381](#) | Viele Sprachen lernen
  - [402](#) | Deutsch, Franz, Englisch
  - [441](#) | Die wichtigsten Fächer: Deutsch, Englisch, Französisch
  - [429](#) | [445](#) | [446](#) | [455](#) | [461](#) | [469](#) | [473](#) | [510](#) | [523](#) | [525](#) | Sprachen
  - [433](#) | Deutsch
  - [449](#) | Deutsch (Lesen, schreiben), Englisch (...)
  - [495](#) | Lesen zu lernen, Deutsch zu können
  - [499](#) | Man braucht von allem ein bisschen (Sprachen besonders)
  - [516](#) | Fremdsprache
  - [524](#) | Englisch, Deutsch
  
- **Soziale Kompetenz (20)**
  - [a1](#) | Sozialfertigkeiten
  - [a2](#) | Wie man mit anderen umgeht
  - [a6](#) | In einer Gruppe zu arbeiten.
  - [a9](#) | Vieles, am wichtigsten finde ich aber dass man lernt wie man Dinge wie Sozialkompetenzen, (...)
  - [401](#) | Mit anderen Leuten auskommen, sich anpassen können.
  - [411](#) | gut mit anderen Menschen umgehen.
  - [418](#) | wie man fremden Leuten begegnen soll (also nicht immer grad den Gerüchten glauben soll).
  - [426](#) | Wie ich sozial sein kann
  - [443](#) | Mit anderen kommunizieren können, Meinungen austauschen etc., über Probleme reden
  - [444](#) | Kontaktfreude
  - [456](#) | wie man mit Menschen reden sollte (Vorgesetzte)
  - [467](#) | Ich denke in der Schule ist es vor allem wichtig mit anderen Menschen und Persönlichkeiten klar zu kommen
  - [477](#) | mit Konflikten umgehen
  - [497](#) | Sozial sein
  - [504](#) | Umgang mit (...) Personen
  - [527](#) | Sozial sein mit Menschen
  - [529](#) | [530](#) | Sozial mit Menschen umgehen
  - [539](#) | Man soll sozial werden, Regeln befolgen



- [541](#) | Wissen wie man mit Menschen umgeht
  
- **Lebenskompetenzen (19)**
  - [372](#) | Wie ich meine Entscheidungen treffen kann und nicht die von jemand anders.
  - [377](#) | Wie man mit Alltags Problemen umgeht.
  - [378](#) | Immer deine eigene Meinung sagen zu können, egal, was die Anderen sagen.
  - [383](#) | Wie man mit Stress (...) gut umgehen kann
  - [393](#) | Man sollte eine Lektion pro Woche haben, in der man Lebenssituationen anschaut und bespricht ((...) Liebe, (...): Alle Themen im Alltag).
  - [395](#) | Stress...
  - [399](#) | Wie man mit Stresssituationen klar kommt.
  - [405](#) | (...) Auch wenn man eine andere Meinung hat dazu stehen
  - [418](#) | Wie man selbstständig wird
  - [528](#) | Wie man glücklich wird
  - [434](#) | [452](#) | Selbstständigkeit
  - [437](#) | Selbstständigkeit, eine eigene Meinung bilden oder schon haben.
  - [439](#) | Umgang mit Stress
  - [469](#) | Selbstständigkeit
  - [475](#) | Man sollte lernen «Entscheiden». Unser Schulsystem ist so aufgebaut, das wir nie auf uns gestellt sind und dadurch nie lernen zu entscheiden.
  - [477](#) | Alltagssituationen
  - [489](#) | Selbstständigkeit
  - [535](#) | Mit Problemen umgehen
  
- **Steuern zahlen (15)**
  - [a9](#) | (...) aber auch Steuern zahlen finde ich sehr wichtig
  - [a10](#) | Wie man als Erwachsene leben muss (wie man Steuer zahlt (...) ect.)
  - [373](#) | [433](#) | Steuern
  - [385](#) | [480](#) | [524](#) | Wie man Steuern zahlt.
  - [390](#) | Ich finde man sollte gerade auf das Leben nach der Sek vorbereitet werden: Steuern, (...)
  - [409](#) | Wie man (...), Steuern... bezahlt
  - [427](#) | [440](#) | Wie man die Steuern macht
  - [463](#) | Wie man die Steuererklärung macht
  - [474](#) | (...) die Steuer im Leben
  - [481](#) | Über Steuer aufgeklärt zu werden
  - [496](#) | Vielleicht nicht immer nur Theorie, sondern auch Sachen, die im späteren Leben etwas bringen, z.B. Steuern, (...), einen kleinen Einblick, bringt schon viel.
  
- **Beruf | Lehre (12)**
  - [a10](#) | Wie man als Erwachsene leben muss ((...), (...), einen Job bekommt, ect.)
  - [380](#) | Wie man gute Jobs finden kann
  - [416](#) | Dass du einen guten Job findest
  - [425](#) | Wie bewirbt man sich richtig?

- 435 | was im Berufsleben wichtig sein könnte.
- 436 | Berufswahl
- 456 | Über den Beruf (No go's bei Beruf)
- 458 | Wie man nach der Schule alleine klar kommt im Berufsleben
- 476 | Das Wichtigste für den Beruf
- 524 | wie man einen Job bekommt
- 541 | Wissen, was man später machen will
- 542 | Wissen in der Berufswelt
  
- **Selbstbewusstsein (10)**
  - 383 | Wie man mit (...) Selbstbewusst sein gut umgehen kann
  - 400 | Selbstbewusst auftreten
  - 404 | Selbstbewusstsein, Selbstwert fördern
  - 405 | Viel über Selbstvertrauen (...)
  - 410 | Mehr Selbstvertrauen!
  - 411 | Selbstbewusstsein
  - 419 | selbstbewusst sein
  - 531 | 532 | Selbstvertrauen
  - 479 | Selbstvertrauen / Sich richtig einschätzen
  
- **Respekt (9)**
  - 447 | Respekt, Anstand
  - 468 | Respekt und gutes Benehmen ist ebenfalls wichtig.
  - 490 | 502 | 503 | 508 | 531 | 532 | Respekt
  - 491 | Respekt gegenüber anderer Personen.
  
- **Verantwortung (8)**
  - a6 | Verantwortung zu übernehmen.
  - 390 | Ich finde man sollte gerade auf das Leben nach der Sek vorbereitet werden: (...), Verantwortung
  - 434 | Verantwortung tragen für die eigenen Fehler
  - 437 | 489 | Verantwortung
  - 447 | Disziplin
  - 472 | Man sollte lernen, wie man verantwortungsvoll wird.
  - 479 | Verantwortung zu übernehmen
  
- **Methodische Kompetenz (6)**
  - a2 | Mehr Unterstützung beim Lernen
  - a5 | Arbeiten pünktlich abzugeben damit man später Aufträge, die man erledigen muss auch pünktlich
  - 423 | Mit viel Arbeit/Stress umzugehen
  - 454 | Wie ich arbeiten muss
  - 471 | Organisieren

- [491](#) | Ordentliches Arbeit
  
- **Verschiedene Themen (6)**
  - [a2](#) | Selbstverteidigung
  - [373](#) | Sexualität, Leben, Philosophie
  - [395](#) | social Media
  - [432](#) | Rechte der Kinder
  - [517](#) | Man sollte mehr über die digitale Welt erfahren und lernen.
  - [533](#) | Geschlechtsverkehr
  
- **Prävention (4)**
  - [409](#) | Lernen was für Konsequenzen haben: Drogen. Alkohol, Handysucht...
  - [420](#) | Was mache ich, wenn ein Elternteil auch raucht. Also meine Kollegin hat mit 11 geraucht, weil ihre Mutter geraucht hat und sie hatte Depressionen.
  - [426](#) | Schutz vor Süchten, Krankheiten und Gewalt, Gesetze
  - [451](#) | Auf Geräte\* zu verzichten, weil ich merke, dass ich mehr & mehr süchtig werde (\*mit Geräten sind vermutlich Smartphone gemeint)
  
- **Kochen (3)**
  - [a9](#) | Vieles, am wichtigsten finde ich aber dass man lernt wie man Dinge wie Kochen, (...)
  - [519](#) | [523](#) | Kochen
  
- **Wohnung (3)**
  - [a10](#) | Wie man als Erwachsene leben muss ((...), Wohnungen kauft, (...), ect.)
  - [463](#) | eine Wohnung sucht/mietet
  - [496](#) | Vielleicht nicht immer nur Theorie, sondern auch Sachen, die im späteren Leben etwas bringen, z.B. (...), Wohnungssuche, einen kleinen Einblick, bringt schon viel.
  
- **Keine Erwartung (2)**
  - [a3](#) | Ich denke nicht, dass wir das was wir in der schule lernen, brauchen können, um im Leben klar zu kommen. Ich denke, dass man eher in den Pausen, mit den anderen Kindern Eindrücke sammelt, die im Leben wichtig sind.
  - [442](#) | Ich finde, jeder weiss für sich selbst, wie man klar kommt.
  
- **Nicht zugeordnet (11)**
  - [a1](#) | Macht
  - [a7](#) | Einfach zuhören und gut lernen, damit ich es später auch kann.
  - [385](#) | Sich für die Uni anmeldet
  - [388](#) | Mehr über Psychologie lernen

- 406 | (...) in den verschiedenen Lektionen sachen macht wo nützen im Leben.
- 416 | und dass du überhaupt Werbetafeln lesen kannst.
- 432 | Also allgemein wissen, wie man Formulare ausfüllen kann.
- 436 | Familie
- 453 | Zum Beispiel, wie man was macht handwerklich (?)
- 463 | Reisen bucht
- 540 | dass es anderen Menschen schlechter geht, das Geld nicht das Wichtigste ist.  
Die Welt/Klimawandel, weil die Welt zerstört ist, um zu leben.

## 1f | Welche Tabakwerbung hast du gesehen? Wie ist sie bei Dir angekommen?

• **Ablehnung (10)**

1. 23 | Also das sind für nix diese Werbung das zerstört die Welt, Menschen, Kinder!
2. 38 | Eine Lucky Strike Werbung, die auf mich sehr abstossend wirkte
3. 49 | Ich finde es nicht gut, dass man das auch noch verbreitet und damit wirbt.
4. 50 | Sie haben Leuten Zigaretten angeboten, fand ich ziemlich komisch
5. 83 | In Geschäften, am Kiosk, aber ich ignoriere es. Ich finde es ist einfach krass soviel unnötige Werbung zu machen
6. 84 | Im Fernsehen sieht man so Werbung öfters. Ich finde rauchen einfach schädlich und ungesund
7. 109 | Ich dachte das sie weniger Werbung für etwas so ungesundes machen sollten
8. 136 | Komisch, blöd weil ich weiss das es tödlich ist
9. 308 | Es ganz einfach erklären, das es schädlich ist und das man davon gar nicht profitiert, sondern nur verliert.
10. 359 | Ich habe sie in einem Kiosk gesehen. Ich finde, dass Rauchen nicht gut ist, daher mag ich solche Werbungen nicht.

• **Kein Interesse (9)**

1. 10 | Hat mich nicht interessiert
2. 51 | Werbung für Zigaretten am Kiosk ist mir aber egal.
3. 96 | Zigaretten, ich habe mich dafür nicht interessiert. Jeder sollte selbst entscheiden ob er raucht oder nicht
4. 135 | Eine Werbung über Zigaretten, weiss nicht welche. Sie hat mich nicht interessiert, kurzer Blick dann wieder weg.
5. 140 | Ich habe sie in einem Tankstellenshop gesehen und er hat mich nicht angesprochen.
6. 227 | Ich habe sie gesehen und nicht weiter darauf reagiert.
7. 294 | Marlboro / Uninteressant
8. 353 | Ein Bild mit einer Zigarettenpackung. Habe es nicht beachtet.
9. 364 | Weiss nicht mehr genau, welche ist auf einem Automat gestanden. Ich habe sie gar nicht beachtet.

• **Setting (8)**

1. 33 | Marlboro Werbung bei Kiosk
2. 85 | Volgwerbung
3. 107 | In einem Laden an der Kasse. Normal.
4. 217 | Wo ich einkaufen war in Denner. In der Nähe von der Kasse sah ich Marlboro Werbung.
5. 297 | Beim Kiosk
6. 346 | Für E-Zigaretten am Flughafen
7. 354 | Einfach im Kiosks hinter der Kasse.
8. 357 | Beim Kiosk auf einem Bildschirm

- **Promotion (5)**

1. 53 | Dass alles toll und gut ist, wenn man raucht
2. 92 | Feuerzeug Werbegeschenk (Eltern)
3. 110 | Auto
4. 220 | Es ist plötzlich auf E-Mail
5. 358 | Ich habe kein Werbegeschenk bekommen, aber eins gefunden.

- **Widerspruch (4)**

1. 6 | Sie machen Werbung und sagen nicht rauchen das finde ich dumm
2. 36 | Ich habe im Flugzeug eine e-Shisha Werbung gesehen. Bei mir ist sie nicht gut angekommen, weil warum sollte man das im Flugzeug verkaufen, wenn man es dort sowieso nicht rauchen darf?
3. 52 | Beim Kiosk, ich weiss nicht mehr, welche Zigaretten es waren, aber wiso sagen sie es ist nicht gut für die Gesundheit aber sie machen werbung
4. 55 | Kiosk / So als wären Zigaretten etwas gutes und nicht schädlich

- **Zustimmung (2)**

1. 97 | Die Werbung war gut gemacht und hat mir gefallen (werde nie rauchen)
2. 100 | Sie ist gut angekommen.

- **Nur Marke (2)**

1. 235 | Marlboro
2. 236 | Marlborowerbung

- **Vorbild (1)**

1. 39 | Es reichte mir schon andere zu sehen wie sie rauchen. Das ist schon genug Werbung für die Jugendliche heutzutage um sich selber inspirieren zu lassen

- **Nicht zuordenbar (2)**

1. 91 | Irgendeine eine Zigarettenmarke, aber sie war irgendwie komisch
2. 103 | Ich hab nur eine Zigarettenmarke gesehen

1g | Wie würdest du einem Freund oder einer Freundin helfen, nicht mehr zu rauchen, wenn er oder sie dich um Unterstützung bittet?

- **Zigaretten beseitigen (21)**

1. 2 | Wenn sie Zigaretten hat die wegzunehmen.
2. 9 | (...) seine Zigaretten kaputt machen
3. 12 | (...) oder dass Sie mir das Päckchen geben sollten (...)
4. 25 | Ich nehme alles weg und werde es in der Mülltonne
5. 32 | Jedes Mal die Zigarette, die ich finde fortschmeissen
6. 53 | Wenn er einer rauchen will, es ihm direkt wegnehmen
7. 54 | Ich würde es ihm wegnehmen
8. 86 | Ich würde ihm jedesmal die Zigaretten wegnehmen
9. 92 | Zigaretten wegnehmen
10. 104 | Wenn ich sie sehe wenn sie raucht ihr die Zigaretten aus der Hand schlagen und wenn ich welche finde die weg werfen.
11. 106 | Ich würde alle Zigaretten weg nehmen
12. 113 | Immer jede Packung wegwerfen
13. 131 | Ich würde ihm die Packung weg nehmen
14. 216 | Ich würde im die Zigaretten weg nehmen.
15. 219 | Jede Zigarette direkt aus dem Mund nehmen
16. 297 | die Zigaretten wegschmeissen
17. 298 | Ich würde mit meinem Freund zusammen erst alles kaputt machen, dass er hat (vermutlich sind Zigaretten gemeint.)
18. 346 | Ich würde ihm/ihr die Zigaretten immer wegnehmen auch wenn ich dabei nicht nett bin und wenn er im Haus/Gebäude rauchen würde ich ihn/sie raustragen.
19. 354 | Wenn sie einverstanden ist, würde ich ihre Sachen aufbewahren, um sie davon abhalten nicht mehr zu rauchen.
20. 358 | Ich würde ihm alle Zigaretten verbrennen
21. 365 | Ich würde ihm die Zigaretten wegnehmen

- **Unterstützung, Motivation, Ablenkung (21)**

1. 6 | mit ihr jeden tag telefonieren und nachfragen
2. 7 | (...) und dann das gesparte Geld auf die seite tun
3. 9 | Ich würde mit ihm oft rausgehen
4. 17 | Mehr raus gehen und Sport machen. Ablenkung suchen.
5. 21 | (...) und sich ablenken
6. 26 | auch auf etwas verzichten = dass er /sie sich besser bemüht und wir es zusammen
7. 41 | Ich würde mit ihm/ihr einen Plan machen und er / sie soll jeden Tag aufschreiben ob sie / er geraucht hat oder nicht.
8. 52 | Allgemein unterstützen, viel Kontakt haben und immer für die Person da zu sein
9. 54 | Pro Zigarette irgendwie 1 Fr. in ein Kässeli
10. 55 | Ev. Belohnen wenn er es schafft.
11. 86 | ihr mit gutem zureden helfen
12. 87 | Für die Person da sein. Ihr helfen nicht daran zudenken
13. 93 | Mit im raus gehen damit er auf andere Gedanken kommt
14. 95 | Sie einfach Ablenken wenn sie wieder das verlangen hätte

15. 101 | Ich würde versuchen ihn abzulenken
16. 108 | Ihm / Ihr unterstützen und Sachen aufzählen, was man anstatt machen kann
17. 111 | Ich würde viel mit dieser Person unternehmen und sie davon ablenken
18. 139 | Ich würde viel mit ihm machen, damit er gar nicht erst dazu kommt
19. 355 | Die Person ablenken, Sachen mit ihr machen
20. 359 | Ich würde mit ihr darüber reden, Sachen ausprobieren, um aufzuhören, mit ihr Sachen unternehmen, um zu machen, das sie das Rauchen vergisst.
21. 360 | Googlen, wie man helfen kann

- **Negative Folgen erklären (20)**

1. 8 | Ich würde ihr angst machen und erzählen was es für schäden gibt im körper
2. 26 | Dem Freund über die Folgen aufklären (...)
3. 28 | Ich würde ihm sagen wie schlecht es ist
4. 34 | Sagen, dass es ungesund ist
5. 36 | Ich würde alle negativen Aspekte aufzählen vom Rauchen
6. 37 | Ich würde versuchen ihr oder ihm zu erklären, dass es schädlich ist & welche Folgen es haben kann
7. 39 | Nachteile vortragen
8. 43 | Ich würde sagen, welches Effekt das an mein Vater hat
9. 44 | Mit ihm reden und ihn die Folgen davon zeigen
10. 59 | Ich würde ihm klar machen wie schädlich es ist.
11. 89 | Ihn dazu bringen das er es kapiert, das er auf dem falschen Weg ist.
12. 103 | Ein Experiment zeigen und was mit der Lunge passiert.
13. 137 | Ich würde ihnen sagen 1. Ist es tödlich und es gibt dir nur eine kranke Lunge
14. 146 | Immer wenn ich die Person erwische, sie daran erinnern, dass es eigentlich giftig ist
15. 217 | Ich würde die Fakten also die Schaden zeigen, die die Zigarette macht.
16. 226 | Ich würde erst über Gesundheit reden und über Zukunft. Weil ich ein Mädchen bin, werde später mal Mutter und wen man raucht und schwanger ist, wäre es nicht gut für das Kind. Ich würde so ein Beispiel machen.
17. 297 | Sagen, das dies nicht gut wäre
18. 307 | Ich würde ihr sagen, dass es gar nicht gesund ist und ich würde ihr sagen willst du am Ende so aussehen (Bild zeigen)
19. 349 | Angst machen, wie man enden könnte, wenn man zu viel raucht.
20. 361 | Ich würde versuchen, das zu sagen, dass es nicht gesund ist und schädlich

- **(Nikotin)-Ersatz, Alternativen (g)**

1. 21 | Sobald die Person Lust auf eine Zigarette hat, soll sie einen Kaugummi nehmen (...)
2. 32 | Seine Zigaretten durch Kaugummizigaretten austauschen
3. 48 | Ein Ersatz, der weniger schädlich ist.
4. 106 | ihm Kaugummis oder so geben
5. 112 | Ein nicht so schädliches Suchtmittel geben zb. Kaugummi
6. 145 | E-Zigaretten
7. 222 | Ich würde sagen versuch es wen er / sie jedesmal eine zu rauchen ein Kaugummi nehmen sollte anstatt eine Zigarette.
8. 306 | Wenn es in der Sinn kommt zu rauchen, esse etwas.
9. 356 | Kaugummi geben immer wenn sie/er rauchen will.



- **«Hör auf!» (9)**
  1. 2 | Ich würde sie probieren davon anzuhalten
  2. 3 | Ich würde ihnen sagen, sie sollen aufhören
  3. 6 | Würde sie ev. sagen aufhören
  4. 35 | Ihm sagen, er soll aufhören (...)
  5. 42 | Ihm psychische fertig machen Im Begriff zu sagen „Hör auf“ Bis er es nicht mehr tut
  6. 57 | Ich würde dieser Person sagen, dass sie nicht rauchen soll und wenn sie nicht aufhört, es weiterhin sagen.
  7. 105 | Einfach aufhören. Es wird hart sein, aber wenn man es paar Wochen aushaltet, dann ist es möglich.
  8. 107 | Immer wenn er/sie rauchen will, Nein sagen
  9. 354 | Ich würde ihr einfach sagen, dass sie es nicht tun soll
  
- **Weniger rauchen (5)**
  1. 7 | Jeden Tag 1 Zigarette weniger (...)
  2. 12 | Ich würde mit ihnen reden und sagen rauch immer jeden Tag weniger (...)
  3. 16 | oder ihr immer weniger geben dass am Schluss keine mehr (Zigaretten)
  4. 56 | Ich würde schauen, dass sie immer wie weniger konsumiert, dass sie schlussendlich keine mehr nimmt.
  5. 109 | Ich würde ihr helfen oder ihr auftragen dass sie zuerst nur noch 2 Zigaretten darf und dann immer weniger
  
- **Beratung (5)**
  1. 16 | Ich würde mit ihr evt. einen Kurs besuchen
  2. 51 | In den Entzug schicken
  3. 228 | Eine Therapie, zeigen, was passiert
  4. 347 | Ich sage sie: Du solltest zu einer Spezialistin gehen.
  5. 357 | Ich würde sagen sie / er soll zur Suchtberatung
  
- **Am Ziel erinnern (4)**
  1. 42 | Ihn daran erinnern. Ihm sagen: wolltest du nicht aufhören zu rauchen?
  2. 54 | Ich würde es ihm erinnern
  3. 88 | ihn daran erinnern das er aufhören wollte wen er eine Zigarette anzündet.
  4. 146 | Immer wenn ich die Person erwische, sie daran erinnern, dass es eigentlich aufhören zu rauchen soll.
  
- **Selbstverantwortung, Resignation (4)**
  5. 5 | Es ist etwas dass nur dein Gehirn schaffen kann
  6. 34 | und er aufhören soll weil er es will
  7. 35 | wenn er das wirklich will, dann macht er es auch.
  8. 350 | Man kann fast nicht. Es ist eine Droge.

- **Unter Druck setzen (3)**

1. 220 | Ich hätte sie erpresst, also entweder ich oder Zigi
2. 230 | Ich würde ihm sagen: Entweder hörst du auf Rauchen oder ich mach SCHLUSS.
3. 236 | Ich würde ihm mit der Freundschaft drohen

- **Kauf verhindern (3)**

1. 12 | Keine Zigarette mehr kaufen sollen
2. 298 | Und ihn verbieten Zigaretten wieder zu kaufen.
3. 358 | sein Geld beschlagnahmen, damit er keine (Zigaretten) mehr kaufen kann.

- **Nicht zuordenbar (3)**

1. 11 | Ich würde Sie versuchen zu unterstützen und (?) davon weg zu kommen
2. 96 | Natürlich wenn er mich um Unterstützung bittet?
3. 363 | Weil niemand meiner Freunde raucht

## 1h | Wie kannst du deine Eltern motivieren bzw. unterstützen, nicht mehr zu rauchen?

- **Negative Folgen (14)**

1. 62 | Ich rede mit Ihnen und zeige Ihnen die Folgeschäden
2. 108 | Denen erinnern, dass sie wie mein Opa werden können.
3. 111 | Mein Vater hat früher sehr viel geraucht und jetzt raucht fast nicht mehr, da ich und der Rest der Familie ihm immer wieder daran erinnert haben, wie ungesund es ist.
4. 158 | Sagen, dass es schadet und man früher stirbt
5. 164 | (...) oder ihnen die Folgen davon erzähle
6. 169 | Im die schlimmen Nebenwirkungen erzählen
7. 199 | negative Seiten zeigen
8. 230 | Erklären, wie es zu Krankheiten kommen könnte
9. 232 | Sagen, es schadet der Gesundheit
10. 264 | Ich probiere ihn zu sagen, was es auch für schlimme Folgen haben kann.
11. 286 | Wenn du rauchst, ist nicht das schlimme für dich sondern um die Menschen herum.
12. 309 | Immer wieder daran erinnern, dass es sehr ungesund ist.
13. 356 | Zeigen, was passieren könnte, wenn sie weiter rauchen.
14. 381 | Ich sage ihnen, dass es ihrer Gesundheit schadet. Ich sage ihnen die Kleider stinken.

- **Resignation, Selbstverantwortung (6)**

1. 66 | Sie werden nicht aufhören, weil es sucht ist. Sie rauchen nicht immer: 2 Zigaretten in 2 Tage.
2. 77 | Ich könnte Ihnen Grenzen setzen, aber ich finde wer raucht ist selberschuld er wollte das so. Ich kann nichts machen und stören tuts mich nie.
3. 95 | Mein Vater hätte es fast geschafft nicht mehr zu rauchen, aber er ist ja Erwachsen und muss es selber wissen, aber er weiss genau das ich es nicht gut finde.
4. 306 | Habe es versucht, aber nicht geschafft.
5. 320 | Es ist ihre Entscheidung und ich finde, ich kann es ihnen zwar sagen, dass das nicht gut ist und ihnen meine Hilfe anbieten, aber die Entscheidung liegt immer noch bei ihnen!
6. 343 | 3. Wenn sie aufhören wollen, weiterschauen. Wenn nicht eben nicht.

- **Darum bitten, «Hör auf!» (5)**

1. 13 | Ich sage es immer meinen Stiefvater aber er probiert gerade aufzuhören
2. 164 | Indem ich es mir zB wünsche (...)
3. 269 | Ich würde denen einfach sagen aufzuhören und sie daran zu erinnern.
4. 343 | 1. Einfach darauf aufmerksam machen. 2 Sie bitten aufzuhören
5. 400 | Ich rede mit ihnen und bitte sie, aufzuhören

- **Unterstützung (4)**

1. 52 | Wegen der Krankheit (Asthma) für ihn da zu sein

2. [61](#) | Mutter helfen im Haus
  3. [108](#) | Ablenkungen empfehlen.
  4. [199](#) | Motivieren, ermutigen
- **Geld (3)**
    1. [43](#) | 1 Päckchen = 8.00 fr. Wenn du seit mind. 10 Jahre rauchst täglich ein Pack hättest du 29'200 fr gehabt. Minimum!
    2. [309](#) | Immer wieder daran erinnern, dass es in Geld geht
    3. [426](#) | Sagen, dass es günstiger wäre ohne.
  - **Erfolg (2)**
    1. [35](#) | hab ich schon geschafft
    2. [118](#) | Sie haben wegen meiner Schwester aufgehört
  - **Zigaretten beseitigen (2)**
    1. [259](#) | Ich zerreiße ihre Zigaretten
    2. [269](#) | Und wenn sie nicht auf mich hören würden, dann würde ich die Zigaretten wegwerfen
  - **(Nikotin-)Ersatz (2)**
    1. [266](#) | Mit Alternativen
    2. [373](#) | Sie könnten eine Vape kaufen (Wasser und Watte (?)) und somit mit einem Geschmack, aber nicht schädlich.
  - **Verhandlung (1)**
    1. [112](#) | Sie dürfen nur in den Ferien rauchen, dafür dürfen wir nur in den Ferien Chips essen oder so.
  - **Reduktion (1)**
    1. [264](#) | Ich fände es besser, wenn sie nur eine Zigarette pro Tag rauchen würde.
  - **Beratung (1)**
    1. [347](#) | Spezialistin
  - **Nicht zuordenbar (1)**
    1. [317](#) | Meine Eltern rauchen, sind jedoch keineswegs abhängig oder süchtig und des weiteren

## Lehrpersonen

### 2a | Was sind aktuelle Themen in Ihrer Schule? Was beschäftigt Ihre Schule?

- **Gewalt (12)**
  1. 1 | 4 | 17 | 24 | 30 | 31 | Mobbing
  2. 4 | Aggressives Verhalten
  3. 5 | Häusliche Gewalt
  4. 7 | Gewalt, Segregation
  5. 24 | Kriminelle Kleindelikte
  6. 29 | Beschädigung von Schuleigentum/-inventar (aber nicht mehr akut)
  7. 31 | 34 | 36 | Cyber-Mobbing
  
- **Gesundheit, Prävention, Sucht (10)**
  1. 1 | Gesundheit, Ernährung, Stress
  2. 2 | Psychische Probleme
  3. 3 | Suizidalität
  4. 4 | Sucht -> Was heisst Sucht, wieso...
  5. 6 | Gesundheitsförderung, flächendeckende, übergreifende Prävention
  6. 17 | Kiffen
  7. 25 | Drogen (Tabak vor allem)
  8. 28 | Rauchen + Shisha
  9. 29 | Teils das Rauchen in der Freizeit (vor und nach der Schule)
  10. 39 | Wir sind eine Schule, die präventiv handelt und verschiedene Themen immer wieder anspricht.
  
- **Sozialkompetenz, Beziehung, Respekt, Konflikte (10)**
  1. 2 | soziale Probleme
  2. 4 | soziales Verhalten in der Klasse. Wie finden wir gemeinsame Lösungen?
  3. 5 | Konflikte
  4. 23 | Jeweils gegenseitig Schüler gegenüber Lehrpersonen und umgekehrt. Anstand, Respekt
  5. 24 | Fehlendes Respekt gegenüber Erwachsenen
  6. 25 | Umgangskultur untereinander. Respekt
  7. 30 | Respekt (Thema von LP gegeben). Streit
  8. 32 | Achtsamkeit in der Kommunikation. Respektvoller Umgang miteinander
  9. 36 | Teambildung (*Hinweis: im Schulgremium vermutlich*)
  10. 40 | Beziehung, LP-Schüler/innen
  
- **Schulleitung, Umstrukturierung (8)**
  1. 6 | Bauliche Fragen (Umzüge)

2. 9 | Umbruchsphase, viel Unklarheit bezüglich Ämtli, Bezahlung, Zuständigkeiten
3. 10 | Neue Schulleitung -> Findungsprozess
4. 13 | Neuer Rektor -> Neue Ideen -> z.T. nicht Einbezug der Lehrer bei Entscheidungen  
-> viel Unsicherheit unter den Lehrern -> z.T. starke Reaktionen (z.T. auch von Seite der Fachvorstände) auf Entscheidungen der Schulleitung
5. 14 | neue Schulleitung
6. 18 | Umstrukturierungen, Druck, Sparmassnahmen,
7. 35 | Der Skandal rund um den Schulpräsident \*\*\*
8. 38 | Neues Schulmodell

- **Lerntechniken (7)**

1. 11 | e-Learning
2. 18 | Neue Lehr- und -lernformen, Unsicherheit
3. 27 | Lehrplan
4. 34 | Lerntechniken, Projektunterricht
5. 38 | Lehrplan 21, Beurteilung
6. 40 | Förderorientierte Beurteilung
7. 41 | Lehrplan 21

- **Medienkompetenz (6)**

1. 1 | 4 | Medienkonsum
2. 15 | Umgang mit elektronischen Geräten
3. 16 | Digitalisierung
4. 21 | Sicherer und gesunder Umgang mit Digitalisierung
5. 26 | Neue Medien
6. 28 | WhatsApp: richtige Nutzung

- **Regeln (4)**

1. 8 | Umsetzung Regeln und Werte
2. 15 | Umgang mit Lernenden in Sachen «Disziplin»
3. 23 | Disziplin
4. 41 | Kleiderregeln: Was darf man in die Schule anziehen (z.B. Trainerhosen). Gebrauch des Handys auf den Schulareal

- **Lehrpersonen-Gesundheit (3)**

1. 12 | Viel Schulorganisation, Berufsauftrag -> Zählen, zählen, zählen. Viel Administration, Sitzungen, neue Hierarchien -> Gibt Stress
2. 14 | Lehrergesundheit (IEGL gemacht und ausgewertet), viele Lehrpersonen «laufen am Limit»
3. 16 | Druck auf Lehrpersonen

- **Sexualität, Liebe, Identität, Freundschaft (3)**

1. 1 | erste Liebe, Freundschaften knüpfen

2. 26 | Sexualität
3. 29 | Transgender

- **Lehre / Beruf (3)**

1. 26 | 27 | Berufswahl
2. 22 | Berufslehre
3. 34 | Berufsbildung

- **Selbstfindung, Selbstwahrnehmung (2)**

1. 4 | Wer bin ich?
2. 22 | Wer bin ich - Wie wirke ich auf die anderen

- **Sicherheit (2)**

1. 19 | Selbstsicherheit
2. 20 | Sicherheit Lernende <-> Auftrag der Schule?

- **Einzelne Themen (4)**

1. 3 | Absentismus
2. 11 | Gesellschaftsdruck
3. 30 | Sport
4. 34 | Zukunftsfragen

- **Nicht zuordenbar (4)**

1. 2 | Motivation, Selbstständigkeit, Planung
2. 19 | 20 | Kompetenzzentren
3. 33 | erst 2. Woche an der sChule ☹️
4. 37 | Wie gehen wir ???

2b | Sie arbeiten mit Jugendlichen: Was sind Ihrer Meinung nach Themen, die Jugendliche beschäftigen?

- **Soziale Medien, Handy, Gamen (20)**

1. 2 | Soziale Medien (Mobile, Internet)
2. 3 | Handy
3. 4 | Chats
4. 5 | neue Medien
5. 9 | 29 | Games
6. 10 | Online auf aller Kanälen -> Nichts verpassen wollen
7. 14 | Umgang mit digitalen Medien
8. 16 | Leistungsdruck, dazugehört Selbstdarstellung
9. 18 | Gamen, Social Media
10. 21 | 36 | soziale Medien
11. 22 | Handy, Gamen
12. 27 | Handy, ps-Spiele
13. 28 | Gamen (Handy, PS, PC) -> Fortnite, LOL (?)...
14. 30 | Internet, Handy
15. 32 | Gamen; wie viel ist ok, wieviel ist zu viel?
16. 35 | Generation Selfie / Selbstdarstellung in sozialen Netzwerken
17. 38 | Soziale Medien (Cybermobbing)
18. 39 | Digitale Medien und Umgang damit. Gamen (vor allem Jungs)

- **Sexualität, Beziehung (17)**

1. 1 | erste Liebe
2. 3 | Sex, Beziehung
3. 6 | 15 | 24 | Sexualität
4. 7 | 30 | Liebe
5. 12 | Suche nach Lieben
6. 18 | 21 | sexuelle Kontakte
7. 23 | Bei den Jungs sehr stark: Sexualität
8. 25 | Liebe, Eifersucht
9. 27 | Sexting
10. 31 | Pubertät
11. 35 | Pornographie
12. 39 | Liebe / Sexualität
13. 41 | Erste Liebe / erster Geschlechtsverkehr

- **Stress (12)**

1. 1 | Leistungsdruck
2. 6 | Anforderungen
3. 8 | Umgang mit Arbeits/Schulbelastung
4. 9 | Stress, Druck
5. 13 | Prüfungsstress (viele Prüfungen an einem Tag)
6. 14 | Ich denke für die Lernenden sind es Stress



7. 16 | Stress
8. 17 | Stress aus verschiedenen Gründen
9. 19 | Stress, Druck (Arbeitsplatz, Schule, Familie)
10. 20 | Wie werde ich allen gerecht? (Privat, Schule, Job)
11. 29 | Noten -> Zeugnis
12. 38 | Schulischer Druck

- **Sucht (10)**

1. 3 | Drogen, Rauchen
2. 4 | Drogen
3. 9 | Cannabis + andere Drogen
4. 11 | Suchtmittelkonsum
5. 18 | Cannabis, Alkohol, Tabak, Kokain
6. 21 | Alkohol, Cannabis
7. 25 | Drogen (Tabak + Cannabis)
8. 33 | Drogen (Zigaretten, Alkohol...)
9. 37 | Sucht (Themen: Alkohol/Rauchen -> Grenzen ausprobieren)
10. 39 | Kiffen (vor allem 3. Sek und Ältere) + dealen

- **Freundschaft (9)**

1. 1 | 2 | 4 | 5 | 23 | 30 | Freundschaft
2. 7 | Kollegen
3. 29 | 37 | Freunde

- **Zugehörigkeit (8)**

1. 8 | Akzeptanz, Position in der Gesellschaft, ernst genommen zu werden
2. 12 | Platz in der Gesellschaft. Anerkennung in der Gruppe (Kollegen, Betrieb...)
3. 16 | Leistungsdruck, dazugehört Peergroups
4. 24 | Dazu gehören
5. 26 | Ich und die Gruppe
6. 36 | Ansehen haben bei den anderen Jugendlichen
7. 38 | Soziale Akzeptanz (Peers)
8. 41 | Soziale Zugehörigkeit

- **Beruf (8)**

1. 23 | Lehrstellensuche
2. 24 | 27 | 30 | 40 | Berufswahl
3. 29 | Lehrstellensuche
4. 34 | Zukunft-Beruf
5. 41 | Lehrstellenfindung

- **Selbstfindung (7)**

1. 4 | Was bin ich? Was kann ich?

2. 8 | eigene Identität
3. 19 | Identitätsfindung
4. 20 | Wer bin ich & wer möchte ich sein?
5. 26 | Selbstfindung
6. 37 | sich suchen / finden
7. 40 | Identitätsfindung

- **Körper, Aussehen (7)**

1. 11 | Schönheitsideale
2. 16 | Leistungsdruck, dazugehört Körperbild
3. 17 | Körperbild/Fitness
4. 18 | Körperkult
5. 31 | Aussehen (Kleidung, Style)
6. 36 | Aussehen
7. 38 | Soziale Akzeptanz (Körper/Aussehen)

- **Familie (6)**

1. 1 | Probleme zu Hause
2. 3 | 6 | Familie
3. 5 | Stress zu Hause
4. 31 | Probleme mit den Eltern
5. 37 | Ablösung Zuhause

- **Umgang miteinander (5)**

1. 6 | Beziehungen, Konfliktkompetenz
2. 4 | 27 | Mobbing
3. 32 | Respektvoller Umgang mit Mitschülern
4. 34 | Soziales Zusammenleben

- **Freizeit (5)**

1. 2 | Sport, Hobbys
2. 10 | Wünschen sich mehr Raum für sich (Arbeitsräume, Aufenthaltsraum, Chill-Gelegenheiten)
3. 11 | Freizeitstress
4. 12 | Adrenalin, Ausgang
5. 22 | Freizeitgestaltung

- **Schule (3)**

1. 5 | 6 | 7 | Schule

- **Motivation (3)**

1. 12 | Karriere oder «Gut sein» im Beruf <-> Spass haben
2. 14 | Motivationsprobleme
3. 23 | Motivation

- **Psychische Gesundheit (3)**

1. 14 | (psychische) Gesundheit
2. 17 | Suizid
3. 40 | Depressionen im Jugendalter

- **Konsum (keine Substanzen) (3)**

1. 7 | Musik
2. 12 | Engagement für eine intakte Welt
3. 15 | Geld, Konsum, Autos

- **Nicht zuordenbar (3)**

1. 23 | Zuverlässigkeit, Verlässlichkeit
2. 27 | Weihnachten
3. 30 | bei meiner Klasse ist Rauchen und Alkohol noch nicht ein grosses Thema

2c | Was würde Sie unterstützen, suchtspezifische Themen oder Themen zur Förderung der psychischen Gesundheit mit Ihrer Schulklasse zu vertiefen?

- **Unterrichtseinheiten, Arbeitsinstrumente (9)**

1. 3 | Vorbereitete Lektionen
2. 4 | Angebot von Videos zu Themen
3. 9 | mehr Unterrichtsmaterialien
4. 11 | Online-Plattformen, Übungen/Aufgaben zu gewissen Themen
5. 14 | Unterrichtsmaterialien zu diesen Themen für Lehrpersonen, die nicht vom Fach Psychologie sind
6. 16 | pfannenfertige Dossiers
7. 19 | Unterrichtseinheiten, Thema in normalen Deutschunterricht einbauen
8. 26 | Ein gutes Lehrmittel
9. 34 | Pfannenfertige Themenpakete

- **Fachliche Unterstützung, Delegation (8)**

1. 12 | Spezialisten, Leute mit Erfahrung
2. 19 | Workshops
3. 24 | Fachpersonen, die mit ihrem Wissen unterstützen können
4. 25 | Besuche externer Stellen
5. 30 | Input von Fachpersonen: Welche Fragen darf ich «meiner Klasse» überhaupt stellen oder was müssen die SuS mit überhaupt erzählen
6. 33 | Externe Fachstellen
7. 38 | Inputs, Begleitung durch Fachpersonen
8. 40 | Externe Referenten

- **Thematische Angebote (6)**

1. 8 | Snus, Alkohol, Schnupftabak
2. 17 | Thema Kiffen auf nicht moralisierende für EVA-Lernende aufbereiten
3. 18 | Bei Online-Umfragen (Tests) zum Suchtmittelkonsum erhält man das individuelle Resultat. Ich habe Schwierigkeiten, diese Resultate dann für weiteres Vorgehen zu nutzen
4. 28 | Übersicht mit Gefahren, Lösungen... beim Umgang mit Handy + PC/PS
5. 29 | Game-Konsum (Spielzeit vs. Lernzeit vs. Sport)
6. 32 | Hilfe im Umgang mit Schülern, die offensichtlich zu viel gamen

- **Zeit (5)**

1. 9 | Mehr Zeit (3 Lektionen pro Woche + ? Schullehrplan)
2. 12 | Mehr Zeit 😊
3. 16 | Bessere + mehr Zeitgefässe
4. 21 | Mehr Zeit und über einen längeren Zeitraum (nicht nur Projekttag)
5. 26 | Ein Zeitgefäss im Stundenplan (oder Sondertage)

- **Testimonials (4)**
  1. 12 | Betroffene, die den Lernenden erzählen
  2. 35 | Kontakt zu Suchtkranken. Begegnungen mit Betroffenen
  3. 36 | Kontakt mit süchtigen Menschen -> Abschreckung hilft meist
  4. 37 | Personen, die aus ihrem Leben erzählen mit ev. (Sucht) Hintergrund (psych. Krank usw.)
  
- **Lebenskompetenzen (3)**
  1. 2 | Mehr soziale Aktivitäten -> Sprechen, handeln.
  2. 5 | Themen zur Frühförderung (suchtspezifisch gibt es viele Angebote)
  3. 8 | Nein sagen, sich abgrenzen. Selbstvertrauen und Ressourcen bewusst werden und fördern
  
- **Ausflüge (3)**
  1. 2 | Mehr Natur -> Bewegung -> reale Welt
  2. 12 | Besuche/Exkursionen zum Thema
  3. 14 | z.B. ½ halbtägige Workshops für Schulklassen in der PUK, inkl. Vortrag darüber, was im Gehirn abläuft bei Suchtmittelkonsum (es gibt so etwas als Biologie - Weiterbildung - Wer? Wo? Teuer?»)»
  
- **Geld (2)**
  1. 16 | Finanzielle Ressourcen
  2. 40 | Programme, die kein grosses Budget erfordern
  
- **Orientierungsinstrumente (1)**
  1. 4 | Wissen, wo ich was finde in Internet. (...) Links + weitere Hinweise
  
- **Nicht zuordenbar (7)**
  1. 1 | Förderung der psychischen Gesundheit
  2. 7 | Lokale einfache Angebote
  3. 10 | Psychische Gesundheit -> Stress
  4. 15 | Psychische Gesundheit
  5. 20 | Beides ist wichtig - Priorität: Förderung der psychischen Gesundheit, fliesst in Suchtmittelkonsum hinein
  6. 23 | Ich würde sehr gerne in diesem Thema arbeiten, viele meiner Schüler haben Probleme zuhause, werden zu wenig von den Eltern unterstützt.
  7. 39 | Unsere Schule arbeitet mit feel ok, freelance, Oxy etc.

2d | Wenn Sie beauftragt werden, die psychische Gesundheit in Ihrer Schulklasse zu fördern: Wie gehen Sie vor? Oder wie würden Sie vorgehen? Falls Sie in diesem Bereich schon Erfahrung haben: Was hat sich bewährt?

- **Kommunikation · Austausch · Problemlösung · Zuhören · Beziehung (21)**

1. 1 | Gespräche, Diskussionen, Probleme ansprechen! Umgang miteinander (keine Beleidigungen. Ausgrenzungen).
2. 2 | Gespräche
3. 3 | Gespräch suchen, Einzelgespräch, regelmässig nachfragen
4. 4 | Themen besprechen, wenn aktuell
5. 9 | Gespräch, Diskussion, offenes Ohr haben
6. 11 | Allg. darüber sprechen/diskutieren und dann Lösungsstrategien erarbeiten
7. 16 | Befinden erfragen, Gespräche führen. Zeitfenster für respektvoller Umgang, offenes Ohr haben hat sich bewährt (ich bin Sportlehrerin + Therapeutin).
8. 18 | Befindlichkeit der Lernenden durch Einzelgespräch «abklären»
9. 21 | Fragestellungen mit der Klasse ansprechen
10. 22 | Wer macht was in der Freizeit? Mit wem spricht ihr über Sorgen?
11. 23 | Klassengespräch / Einzelgespräche
12. 24 | Ich führe sehr viele Gespräche mit meinen Schülern. Klassen- sowie Einzelgespräche. Da ich noch relativ jung bin, habe ich zu den meisten einen guten Draht, mal sie kommen oft von selbst zu mir, wenn sie etwas beschäftigt.
13. 25 | Diskussionsstunden
14. 26 | Ich fördere den Dialog.
15. 28 | Gespräch suchen + bilateral/Plenum besprechen
16. 29 | Zeit nehmen zum Zuhörer
17. 35 | Thematisieren und zwar direkt (im Plenum oder einzeln)
18. 36 | Beziehung zu den Sus aufbauen und diese pflegen
19. 37 | Gespräche führen, Einzelgespräch / Gruppengespräche
20. 38 | Einzelgespräche
21. 41 | bilaterale Gespräche

- **Praktische Methoden · Achtsamkeit (21)**

1. 1 | Kummerkarten, Bewegungspausen
2. 3 | Wochenbuch: Wie geht es dir?. feel-ok.ch.
3. 4 | Über Arbeitsblätter Themen besprechen, hilft es darüber zu sprechen
4. 5 | Internetrecherche / Literatur zum Thema beschaffen
5. 6 | Bewegungen. Spielen.
6. 8 | Unterrichtseinheit zum Thema Stress und Entspannung
7. 9 | Film + Unterrichtsmaterial
8. 10 | Befragung, wo drückt der Schüler
9. 12 | Video, der gezeigt werden kann mit -> Diskussionsgrundlage -> mit Infos, wo Hilfe geholt werden kann -> kurz und effizient 😊
10. 13 | Viele Entspannungsübungen im Sportunterricht
11. 14 | Block über «emotionale Belastung», Stress/Krise/Herausforderung, Burnout, Coping, Ressourcen -> Kommt gut an, könnte breiter «gestreuter» sein
12. 16 | Zeitfenster für Körperarbeit, Entspannung

13. 17 | Lernpartner einführen. Klassenchat vorschlagen (Regeln).
14. 18 | Anti-Mobbing Ansätze bei Schulstart (Lehrbeginn)
15. 20 | Aufgreifen einzelner Teilaspekte in der Klassenstunde oder im Fachunterricht anhand kurzer aktueller Zeitungsartikel, Literatur oder Videosequenzen z.T. auch Thema aus Schüleraufsätze
16. 29 | Aufsätze schreiben zu ca. 5 Fragen -> informativ
17. 30 | Kummerbox: die SuS dürfen schriftlich Fragen formulieren (anonym). Jede Woche machen wir eine kurze Schlussrunde (mündlich)
18. 32 | Gutes Material von Perspektive Thurgau: Themen wie Alkohol, Rauchen oder Mobbing haben wir schon mehrmals angesprochen
19. 33 | Mehr Sport machen. Laufen (Bewegung). Gesunde Ernährung.
20. 34 | Klassen Soziogramme. Soziales Lernen. TZI (*themenzentrierte Interaktion*).
21. 40 | Regelmässiges Reflektieren: Wie geht es mir? Was belastet mich? Aktuelle Forschung thematisieren / Artikel gemeinsam lesen.

- **Fachliche Unterstützung (7)**

1. 5 | Evt. Externe Anbieter einladen / mit Schulsozialarbeit zusammen arbeiten
2. 9 | Anlaufstellen lernen
3. 10 | Samowar, wie kann man helfen (Methoden, Kontaktperson)
4. 15 | Ich würde versuchen, entsprechende Fachleute zu finden.
5. 28 | Schulsozialarbeiterin einbeziehen
6. 37 | Hilfe von Schulsozialarbeiter in Schulen
7. 38 | Einbezug Schulsozialarbeit

- **Jugendpartizipation (7)**

1. 1 | Klassenrat
2. 4 | Mit den Schülern gemeinsam nach Lösungen suchen
3. 5 | Mit Klasse besprechen / abstimmen, welches Thema sie interessiert
4. 25 | Schülerrat
5. 38 | Wöchentlicher Klassenrat
6. 40 | Jugendlichen nichts aufzwingen
7. 41 | Klassenrat

- **Klassenklima (6)**

1. 1 | Klassenzimmer = Wohlfühlort, Klassegeist
2. 6 | Für eine Lern- und beziehungsförderliches Klima in der Klasse sorgen
3. 17 | Umfrage zum Klassenklima machen. Teamaufträge.
4. 26 | Ich schaffe ein angenehmes, offenes Schulklima.
5. 39 | Klassenzusammenhalt stärken
6. 41 | Aufbau einer soliden Klassenidentität -> Alle gehören dazu -> Alle sind für einander da

- **Positive Verstärkung, Empowerment (5)**

1. 23 | Ritual 7. Klasse: «Warme Dusche» -> Etwas Nettes über den Kollegen sagen. Positive Einträge im Leo (?) den negativen vorziehen, Stärken fördern
  2. 26 | Ich gebe den Schülerinnen und Schüler Raum zur Entwicklung und Selbstverwirklichung.
  3. 27 | Loben. Für gute Arbeit Kinogutscheine
  4. 29 | Stärken bewusst machen -> Komplimente für Mitschüler aufschreiben
  5. 39 | Selbstbewusstsein stärken. Erfolgserlebnisse ermöglichen. Wertschätzung entgegenbringen. Klasse ernst nehmen
- **Gemeinsame Erlebnisse (4)**
    1. 1 | Gemeinsame Erlebnisse
    2. 6 | Erlebnisse ausserhalb des Schulhauses ermöglichen
    3. 17 | Gemeinsame Exkursionen
    4. 27 | Miteinander morgen essen
  - **Systematische Vorgehensweise (4)**
    1. 7 | Konzept umsetzen
    2. 10 | Organisation, Durchführung. Auswertung
    3. 19 | 1. Problembereiche sammeln. 2. Vorwissen bez. Handlungskompetenzen sammeln. 3. Optionen und Zusatzinformationen bearbeiten. 4. Lerninhalte festigen / evaluieren
    4. 21 | Konzept an der Schule anpassen (*aufgrund konkreter Erfahrungen*)
  - **Schulnetzwerk (3)**
    1. 7 | Koordination via Schulleitung / SP, Kollegium. Keine isolierte Massnahmen
    2. 10 | Schulleitung informieren
    3. 37 | andere Kontaktlehrpersonen auszutauschen
  - **Projekttag (2)**
    1. 18 | Präventionsveranstaltungen
    2. 21 | Projekttag zu Fragenstellungen organisieren
  - **Nicht zuordenbar (5)**
    1. 2 | Wohlwollende Begleitung / Führung (Oftmals hilft nichts, da reife /Einsicht fehlt)
    2. 16 | Versuchen Rahmenbedingungen zu verändern.
    3. 25 | Zeitmanagement
    4. 26 | Ich bin Vorbild.
    5. 27 | Wichtige Arbeiten für Schule übernehmen Bsp Materiastr (?), Lehrmittel verteilen, usw.



2e | Zahlreiche Fachorganisationen versuchen durch die Schule, Inhalte zu Sucht- und anderen Gesundheitsthemen zu vermitteln. Was sollten diese Fachorganisationen bei ihrer Arbeit unbedingt berücksichtigen? Welche Botschaft haben Sie für diese Fachorganisationen?

- **Unterrichtsmaterial · Eigenschaften (18)**

1. 1 | Konkrete Unterrichtsmaterialien wären toll, v.a. Filmbeispiele & Arbeitsblätter dazu (Die Jugendlichen können über Filme gut abgeholt werden) die man direkt downloaden und einsetzen kann. Materialien sollten nicht zu textlastig sein, sondern mit Bildern & Symbolen arbeiten!
2. 4 | Angebote mit verschiedenen Möglichkeiten. Verschiedene Zugänge ermöglichen. Arbeitsblätter, Videos, Texte etc. (*Flexibilität*)
3. 5 | Angepasst an Sprache / Alter der Jugendlichen (*Zielgruppengerecht*)
4. 6 | Lustbetontes vermitteln von Inhalten
5. 16 | leicht verständliche Inhalte für Lernschwache. Schulrealitäten mehr berücksichtigen (38 | Kontakt mit Schulen, Lehrpersonen und Schüler herstellen)
6. 18 | Inhalte, welche vermittelt werden an Klientel anpassen (Berufsschulen)
7. 19 | Zeit! Es ist klar, dass man tolle Dinge zu Prävention und Sicherheit mit Klassen machen kann, aber an Berufsschulen ist der Lehrplan so straff bei so wenig Lektionen, dass man hierfür schlicht nicht viel Zeit hat. -> Kürzere Blöcke / Projekte; Vorbereitung darauf evt. Online im Vorfeld (ausserhalb der Schulzeit)
8. 20 | Zeithorizont: Kleine, kurze, aber gut strukturierte Unterrichtseinheiten sind dienlicher als solche, die über längere Zeitabschnitte dauern
9. 21 | Möglich einfach in den Unterricht einbetten.
10. 23 | Spielerisch / Humorvoll
11. 28 | Kurze, knackige, prägnante Formulierungen / Filme usw. (Zugang finden durch spannende Inhalte + Layout)
12. 29 | Evtl. mit Experiment veranschaulichen
13. 30 | Es dürfen nicht zu viele Inputs sein. SuS sprechen vor allem auf Handy-Apps an, leicht zugänglich und gratis.
14. 34 | Ausgewogene Vielfalt
15. 36 | Schule ist kopflastig, bei Besuchen von solchen Organisationen ist es toll, wenn praktisch gearbeitet und lebensnah angepackt werden kann.
16. 39 | Praktisches Unterrichtsmaterial. Online Tools für die Jugendlichen
17. 40 | Sachbezogene Programme sind nötig
18. 41 | Alters- und stufengerechte Inhalte. Aktuelle Themen: z.B. Juuling, E-Zigaretten

- **No-Go (9)**

1. 2 | Weniger: Nutzung der sozialen Medien! Stichwort «Smombies» (Smartphone Zombies)
2. 10 | Keine Vorschriften machen, sondern Empfehlungen und Ratschläge
3. 15 | nicht mit dem «Mahnfinger» auf die Lernenden gehen.
4. 17 | Nicht moralisieren
5. 23 | Ohne Moralisieren
6. 34 | keine altbackenen Moralisationen

7. 24 | Abschreckung und Predigen funktionieren bei vielen kaum. Ich finde Aufklärung sehr wichtig, jedoch sollte sie fachlich sein.
  8. 27 | Persönlich vorbei kommen, dabei nicht missionarisch sein
  9. 40 | Offene Gespräche zu diesen Themen sind oftmals nicht möglich (Scham, Selbstbewusstsein, Rolle LP-Sus) *(Deswegen sind sachbezogene Programme nötig)*
- **Interessen, Jugendbeteiligung (8)**
    1. 5 | Themen besprechen, die die Jugendlichen auch wirklich beschäftigt, z.B. vorher Umfrage
    2. 6 | Lebensweltnähe
    3. 8 | Auf Schüler-Themen in sinnvollem Masse eingehen
    4. 10 | Die Jugendlichen aktiv mit einbeziehen
    5. 15 | Auf die Lernenden eingehen, die Lernenden dort abholen, wo sie sind.
    6. 21 | Die Jugendlichen müssen im Mittelpunkt stehen.
    7. 22 | In der Oberstufe sind all die Klassen unterschiedlich reif, auch innerhalb der Klasse sehr grosse Unterschiede. Braucht Fingerspitzengefühl
    8. 25 | Die Schüler/innen sollen die Möglichkeit erhalten, offen anonyme Fragen stellen zu können, die beantwortet werden. Evtl. Arbeit über längere Zeitspanne
  - **Ziele (4)**
    1. 6 | Lesekompetenzen fördern. Risikokompetenzen fördern
    2. 11 | lösungsorientiert bleiben
    3. 12 | den Lernenden Mut machen. Zeigen, dass jeder in seiner Art «normal» ist
    4. 33 | Fokus auf das Positive richtigen (Bewegung, Ernährung...)
  - **Testimonials, Geschichten (3)**
    1. 3 | Kontakte zu echten Menschen bleiben in der Erinnerung
    2. 23 | (...) wobei trotzdem auch ernsthaft, z.B. mit Geschichten
    3. 29 | Persönlicher Bezug schaffen (jemand kommt und erzählt von sich selbst): Verwandtschaft / Bekanntschaft, Freunde
  - **Folgen (3)**
    1. 15 | Konsequenzen aus entsprechendem Verhalten aufzeigen
    2. 17 | mögliche Risiken aufzeigen
    3. 29 | Risiken + Folgen aufzeigen
  - **Koordination (3)**
    1. 7 | Angebot über eine! Plattform, Wirkung-Messung, Label. Sonst: Chaos & Unsinn
    2. 8 | Gute Kommunikation bei der Planung und Umsetzung
    3. 36 | Überschneidungen zwischen den Angeboten vermeiden

- **Eltern (3)**

1. 5 | Eltern miteinbeziehen
2. 9 | Lehrbetriebe und Eltern einbeziehen, damit alle am gleichen Strich ziehen.
3. 35 | Sie sollen sich an die Lernenden in Verbindung mit deren Eltern richten

- **Nicht zuordenbar (3)**

1. 2 | Mehr: Reale Welt kennenlernen (Flora, Fauna)
2. 16 | Mehr Kommunikation mit Zielpersonen (Lehrer) für Weiterbildungen.
3. 26 | Neu gehört dieses Thema ins Fach WAH und findet deshalb nicht mehr bei der Klassenlehrperson statt (was Schade ist)

2f | Wie sollen Projekte, Materialien, didaktische Unterrichtseinheiten... aufgebaut sein, damit Sie Gesundheitsförderung und Prävention im Rahmen des Lehrplans 21 gut umsetzen können ?

- **Flexible Umsetzung, Dauer (7)**

1. 28 | sollen differenziert sein (Schüler haben unterschiedliches Vorwissen)
2. 29 | In kurzen Einheiten zu einer Lektion
3. 32 | Für mich wäre es hilfreich, wenn Vorlagen existieren würden, die sich 1:1 im Unterricht anwenden lassen, so dass ich selber zu einem passenden Zeitpunkt die Themen in dem Unterricht einbauen kann (Bsp. Beim Thema Atmung das Rauchen etc.)
4. 35 | Wenig Papier, Digital, eventuell Broschüren
5. 38 | Offene, längere Projekte, Reichhaltige Aufgaben bieten,
6. 39 | nicht zu viel, so dass sie in kleinen Einheiten behandelt werden können
7. 41 | Modularer Aufbau: Je nach Stufe, Klasse etc. adaptierbar (mehr <-> weniger)

- **Selbstreflexion, persönliche Relevanz, Interessen (6)**

1. 24 | und sie sollte möglichst viel zur Selbstreflexion anregen
2. 25 | Authentisches Material. Sus sollen eigene Meinung entwickeln können.
3. 29 | persönliche Fragen
4. 33 | Spannend. Praxis orientiert.
5. 38 | Lebensweltbezug
6. 40 | Attraktive, authentische Medienbeiträge. Sachlichkeit. Nicht zuviel Privates der Jugendlichen erwarten.

- **Einfache Inhalte (4)**

1. 24 | Leicht verständlich anschaulich
2. 27 | einfach und klar
3. 29 | Bilder, nicht zu viel Text
4. 39 | Einfach, klar

- **Handlung (3)**

1. 23 | Für die Sek B gilt: Wir haben aktuell zu viele kopflastigen / kognitiven Fächer. Brauchen Bewegung + Handlung.
2. 30 | Input: Ein Thema behandeln (wenn möglich in der Gruppe). Diskussion im Plenum. Gemeinsamen Lösungsweg suchen. Mit Plakaten arbeiten.
3. 34 | Aktivierend - Interaktion

- **Orientierung (1)**

1. 41 | Klarer Bezug zu den Kompetenzziele des LP 21 -> Lernzielangabe, Verweise

- **Nicht zuordenbar (4)**

1. 26 | Neu gehört dieses Thema ins Fach WAH und findet deshalb nicht mehr bei der Klassenlehrperson statt (was schade ist). Eher projektstätiger Unterricht
2. 34 | Zeitgemäss
3. 37 | Mit Lehrplan 21 hab ich mich bei diesem Thema noch zu wenig auseinandergesetzt. -> immer wieder darüber reden, thematisieren!
4. 38 | Nachhaltigkeit, Themen immer wieder aufgreifen