

## Hilfe holen ist Stärke

Klasse 5 | Name (freiwillig): \_\_\_\_\_ | Datum: \_\_\_\_\_

### Hinweis für Lehrkräfte:

Dieses Arbeitsblatt eignet sich für Einzel- oder Partnerarbeit (ca. 15–20 Min.). Die Aufgabe am Ende ist eine Vorstellung – kein Kind soll eigene schwierige Erlebnisse schildern. Falls ein Kind dennoch über eigene Erfahrungen spricht, bitte fürsorglich reagieren und ggf. ein Vier-Augen-Gespräch anbieten.

## Petzen oder Hilfe holen – was ist der Unterschied?

### **Petzen**

Ich erzähle etwas, um jemanden in Schwierigkeiten zu bringen.  
Es geht mir darum, dass jemand Strafe bekommt.

### **Hilfe holen**

Ich bitte jemanden um Unterstützung, damit eine Situation gelöst werden kann.  
Es geht mir darum, dass es besser wird.

## Wann sollte ich Hilfe holen?

Kreuze an:

- ☐ Wenn etwas passiert, das sich nicht richtig anfühlt.
- ☐ Wenn ich allein nicht weiterkomme.
- ☐ Wenn sich jemand wiederholt unfair verhält.
- ☐ Wenn ich sehe, dass es jemandem nicht gut geht.
- ☐ Wenn ich unsicher bin, ob ich richtig liege.
- ☐ Wenn mein Stopp nicht gehört wird.

## Bei wem kann ich Hilfe holen?

- Klassenlehrerin oder Klassenlehrer
- Eine andere Lehrkraft, der ich vertraue
- Schulsozialarbeit
- Freundinnen oder Freunde, denen ich vertraue
- Eltern oder Erziehungsberechtigte
- Schulleitung, wenn nötig

## Sätze, die mir helfen können

Diese Sätze kannst du nutzen, wenn du Hilfe brauchst:

„Ich brauche Hilfe, weil ...“  
„Ich habe gesehen, dass ...“  
„Ich bin unsicher und möchte das nicht allein klären.“  
„Bitte kommen Sie kurz mit.“  
„Ich glaube, jemand braucht Unterstützung.“

## Deine Aufgabe

Stell dir folgende Situation vor: In der Pause sitzt jemand aus deiner Klasse immer wieder alleine. Er oder sie traut sich nicht zu fragen, ob er oder sie mitspielen darf. Was könntest du tun?

**Meine Idee:**

---

---

---

---



### **Merksatz:**

Hilfe holen ist kein Petzen. Hilfe holen ist Verantwortung. Wer Hilfe holt, zeigt Stärke.