



Planung der Unterrichtsreihe

Mental Health | BBS | S. Hofmann

In die Thematik einführen	<p>Die Fragen werden in EA/PA und GA beantwortet und anschließend im Plenum besprochen.</p> <p>Das Ziel hierbei ist, schrittweise in die Thematik einzuführen und für eine Enttabuisierung zu sensibilisieren.</p>
Fallbeispiele besprechen und gegenüberstellen	<p>Die Schüler*innen befassen sich mit zwei unterschiedlichen Fallbeispielen (Eine Person mit körperlicher und eine Person mit psychischer Erkrankung) und stellen diese gegenüber. Im Anschluss erfolgt eine Betrachtung, Beschreibung und Schlussfolgerung von zwei Statistiken, die sich auf die Ursachen von Berufsunfähigkeiten beziehen.</p> <p>Statistik aus dem Jahr 2022: https://www.helberg.info/berufsunfaehigkeitsversicherung/information/definition-ursachen-statistik/berufsunfaehigkeit-ursachen/</p> <p>Statistik aus dem Jahr 2010: https://www.helberg.info/berufsunfaehigkeitsversicherung/information/definition-ursachen-statistik/welche-krankheiten-fuehren-zu-berufsunfaehigkeit/</p> <p>Danach wird wieder Bezug zu den besprochenen Fallbeispielen genommen.</p> <p>Das Ziel hierbei ist, die Schüler*innen für eine gleichwertige Anerkennung und Behandlung zu sensibilisieren.</p>
Über Resilienz sprechen	<p>Die Schüler*innen befassen sich mit der Bedeutung des Immunsystems und im Zuge dessen mit dem Begriff Resilienz.</p> <p>Anschließend wird ein Video zu einem Stehaufmännchen geschaut: https://www.youtube.com/watch?v=xPu8uPaypZA</p> <p>und der Zusammenhang zur Resilienz erarbeitet.</p> <p>Zum Abschluss überlegen sich die Schüler*innen erst in EA und anschließend in PA, wie wir selbstständig unsere Resilienz stärken können.</p>
Krisen überstehen	<p>Den Schüler*innen wird bewusst, dass jede*r ihren/seinen Rucksack mit sich schleppt, der unterschiedlich stark gewichtet ist.</p> <p>Anschließend sollen sie über Mutmach-Sprüche nachdenken, die uns helfen könnten Krisen besser zu überstehen.</p> <p>Darauffolgend setzen sie sich im Allgemeinen mit den 7 Säulen der Resilienz auseinander und schaffen einen Transfer zu ihrem ICH, indem sie ihre eigenen 7 Säulen der Resilienz ausfüllen.</p>
Für eine Erkrankung sensibilisieren	<p>Die Schüler*innen befassen sich in diesem Arbeitsschritt mit Angststörungen. Nach dem Betrachten und Analysieren des Fotos wird ein Video zur Erkrankung geschaut. https://www.planet-schule.de/wissenspool/gezeichnete-seelen/inhalt/fisch-am-haken/film.html#</p> <p>Danach werden die Arbeitsblätter bearbeitet.</p>

Reflektieren und stärken	<p>Die Schüler*innen sollen ihren Lernprozess reflektieren und sich zum Abschluss der Unterrichtsreihe mittels der Methode „Warme Dusche“ stärken.</p> <p>Die Schüler*innen sitzen während der gesamten Reflexion im Sitzkreis.</p> <p>Zu Beginn sollen sie ein Foto beschreiben, anschließend deuten und in Beziehung zur Gedankenblase (Arbeitsblatt) setzen.</p> <p>Danach setzen sich die Schüler*innen mit der Frage auseinander: Was könnte im schlimmsten Fall passieren, wenn eine Person mit niemandem über seinen/ihren Kummer spricht? Die Schüler*innen beantworten die Frage schriftlich und dürfen nur ein Wort notieren. Nach Aufforderung der Lehrkraft halten alle die entsprechende Antwort hoch.</p> <p>In der Folge sollen die Schüler*innen mit Unterstützung eines Arbeitsblattes ihre Entwicklung seit Beginn dieser Unterrichtsreihe reflektieren, in dem sie diese notieren und in einen gemeinsamen Dialog treten.</p> <p>Daraufhin nimmt die Lerngruppe zur Frage Stellung: „Was glauben Sie, warum ist es wichtig das Thema Mental Health auch im (Religions-) Unterricht zu behandeln?“</p> <p>Zum Abschluss kleben sich alle gegenseitig ein leeres Papier auf den Rücken, laufen durch den Klassenraum und notieren sich gegenseitig darauf Komplimente.</p>
---------------------------------	---



In die Thematik einführen

Mental Health | BBS | S. Hofmann

Aus welchen Gründen gehen Menschen zu einem Arzt/ einer Ärztin?	Schriftlich in EA/Plenum
Welche weiteren Gründe fallen euch noch ein?	Schriftlich in EA/Plenum
Welche beiden Oberbegriffe könnt ihr unter all euren oben genannten Gründen/Erkrankungen erkennen?	Mündlich in PA/Plenum
Was glaubt ihr, kann man diese beiden Oberbegriffe scharf voneinander trennen oder kann es zu einem Wechselspiel kommen? Begründet!	Mündlich in PA/Plenum
Könnt ihr euch vorstellen, warum Menschen einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin (Psychiater/ Psychiaterin) aufsuchen und eine Behandlung in Anspruch nehmen? Begründet! Kennt ihr Betroffene?	Mündlich PA/Plenum
Was glaubt ihr, warum traut sich nahezu niemand darüber zu sprechen?	Mündlich PA/Plenum



Johanna war auf dem Weg zur Arbeit, als ihr plötzlich ein unangenehmes Gefühl durch den Körper schoss. Sie begann zu zittern und ihr Herz raste unaufhaltsam. Sie spürte, wie ihr die Hitze in den Kopf stieg, fing an zu schwitzen und es überbekam sie ein Gefühl der Enge, welches sie zum unkontrollierten Atmen brachte. Sie hatte das Gefühl, die Kontrolle über ihren Körper zu verlieren und Angst, jeden Augenblick in Ohnmacht zu fallen. Johanna wurde rechtzeitig in ein Krankenhaus gebracht und dort untersucht. Dort konnten die Ärzte/Ärztinnen eine körperliche Ursache ausschließen und äußerten den Verdacht einer Panikattacke. Sie fühlt sich nun schlecht.

Orientiert an: <https://www.planet-schule.de/wissenspool/mental-health/inhalt/unterricht.html>

Armir hat sich beim letzten Fußballtraining das Wadenbein sowie den Knöchel gebrochen und musste aufwändig operiert werden. Ihm steht nun eine etwas längere Regenerationsphase mit regelmäßigen Physiotherapiestunden bevor. Er wird von Freunden/Freundinnen sowie Familienmitgliedern zur Physiotherapie gefahren, da er selbst dazu momentan nicht im Stande ist und fühlt sich richtig schlecht.





Arbeitsauftrag:

Johanna und Armir wurden beide von ihren Freunden/Freundinnen und dessen Verwandtschaft besucht.

- Welche folgenden Äußerungen sind vermutlich an Armir und welche vermutlich an Johanna gerichtet? Welche Äußerungen können ggf. an beide gerichtet sein?
- Markieren Sie die oberen Umrandungen jeweils in einer Farbe.
- Ordnen Sie anschließend die hier abgebildeten Aussagen entsprechend farblich zu.

Ich hatte auch schon mal einen Bruch. Sobald du keinen Gips mehr hast, geht es bergauf.

Reiß dich zusammen!

Sieh es positiv!
Du bist gesund!

Wenn du jemanden brauchst der dich irgendwohin fährt, sag bitte Bescheid!

Warum bist du noch im Krankenhaus?
Die Ärzte/Ärztinnen haben doch nichts gefunden!

Morgen sieht die Welt schon besser aus!

Gehe doch öfters im Wald spazieren und mache ein paar Atemübungen! Das tut gut!

Hast du starke Schmerzen?

Puuh, da hast du uns unnötig Angst gemacht.

Ab zum Psycho-Doktor würde ich sagen!

Hattest du keine Lust auf die Arbeit?!

Ich wünsche dir eine schnelle Genesung!



Arbeitsauftrag:

- Besprechen Sie Ihre Ergebnisse in Partnerarbeit und vergleichen Sie die Äußerungen, die jeweils an Amir, Johanna und ggf. an beide gerichtet sein könnten.
- Was fällt Ihnen auf? Notieren Sie dies hier stichpunktartig.

- Besprechen Sie mündlich in Partnerarbeit, weshalb vermutlich Johanna anders behandelt wird als Amir und notieren Sie hier Ihre Ideen.

**Arbeitsauftrag:**

- Notieren Sie hier weitere Äußerungen, die Personen mit psychischer Erkrankung entgegengebracht werden könnten. Sie dürfen sich hierbei gerne in Partnerarbeit austauschen.

**Arbeitsauftrag:**

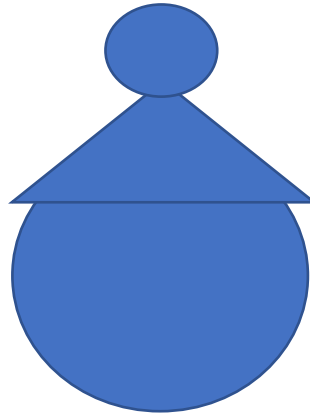
- Schauen Sie sich diese Statistik aus dem Jahre 2022 an:
<https://www.helberg.info/berufsunfaehigkeitsversicherung/information/definition-ursachen-statistik/berufsunfaehigkeit-ursachen/>
- Erklären Sie diese in eigenen Worten schriftlich.

**Arbeitsauftrag:**

- Schauen Sie sich diese Statistik aus dem Jahre 2010 an: <https://www.helberg.info/berufsunfaehigkeitsversicherung/information/definition-ursachen-statistik/welche-krankheiten-fuehren-zu-berufsunfaehigkeit/>
- Erklären Sie diese in eigenen Worten schriftlich.
- Vergleichen Sie diese Statistik mit der Statistik aus dem Jahre 2022.
- Notieren Sie schriftlich, was Ihnen diesbezüglich auffällt.
- Besprechen Sie in Partnerarbeit mögliche Gründe.

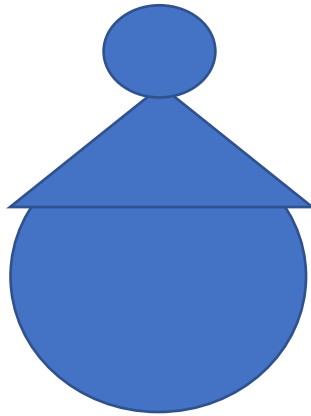
**Arbeitsauftrag:**

- Wie finden Sie es, dass Amir anders behandelt wird als Johanna?
- Notieren Sie Ihre Antwort hier.



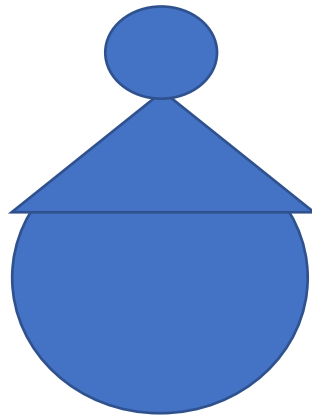
Arbeitsauftrag:

Wenn ihr an euren Körper denkt, was glaubt ihr, kann Krankheitserreger mehr oder weniger abhalten?	Mündlich EA/Plenum
Kann man das Immunsystem gegen Krankheitserreger stärken? Begründet!	Schriftlich PA/Plenum
Könnt ihr euch vorstellen, dass es auch ein Immunsystem für die mentale Gesundheit gibt? Begründet!	Schriftlich PA/Plenum
Recherchiert im Internet die Bedeutung des lateinischen Wortes resilire und notiert euch diese.	Schriftlich EA/Plenum
Recherchiert den Begriff Resilienz im Zusammenhang mit der Werkstoffkunde und notiert euch diesen.	Schriftlich GA/Plenum
Welches resiliente Material fällt euch spontan ein?	Mündlich EA/Plenum
Recherchiert den Begriff Resilienz im psychologischen Zusammenhang und notiert euch diesen.	Schriftlich EA/Plenum
Was glaubt ihr, ist Resilienz angeboren oder erlernbar?	Mündlich PA/Plenum



Arbeitsauftrag:

- Die Lehrkraft zeigt Ihnen ein Video zu einem Stehaufmännchen.
- Beschreiben Sie mündlich in Einzelarbeit, was sie gesehen haben (ohne zu deuten).
- Besprechen Sie gemeinsam in Partnerarbeit, in welchem Zusammenhang das Stehaufmännchen mit Resilienz steht.
- Kommen Sie in ein Gespräch darüber, ob es nicht auch zum Leben dazugehört, einmal aus der Bahn geworden zu werden.
- Erklären Sie hier schriftlich folgendes Zitat: „Resilienz ist das Immunsystem der Seele.“ Sie dürfen bei Bedarf gerne mit Ihrem Sitznachbarn/Ihrer Sitznachbarin darüber sprechen.



Arbeitsauftrag:

- Wie könnten wir unsere Resilienz stärken?
- (Hilfestellung: Was tut uns gut? Wie werden wir entspannter, gelassener? Was stärkt uns?)
- Notieren Sie hier schriftlich Ihre Ideen.
- Tauschen Sie sich anschließend in Partnerarbeit aus und notieren Sie hier weitere Ideen.



Arbeitsauftrag:

Phase 1:

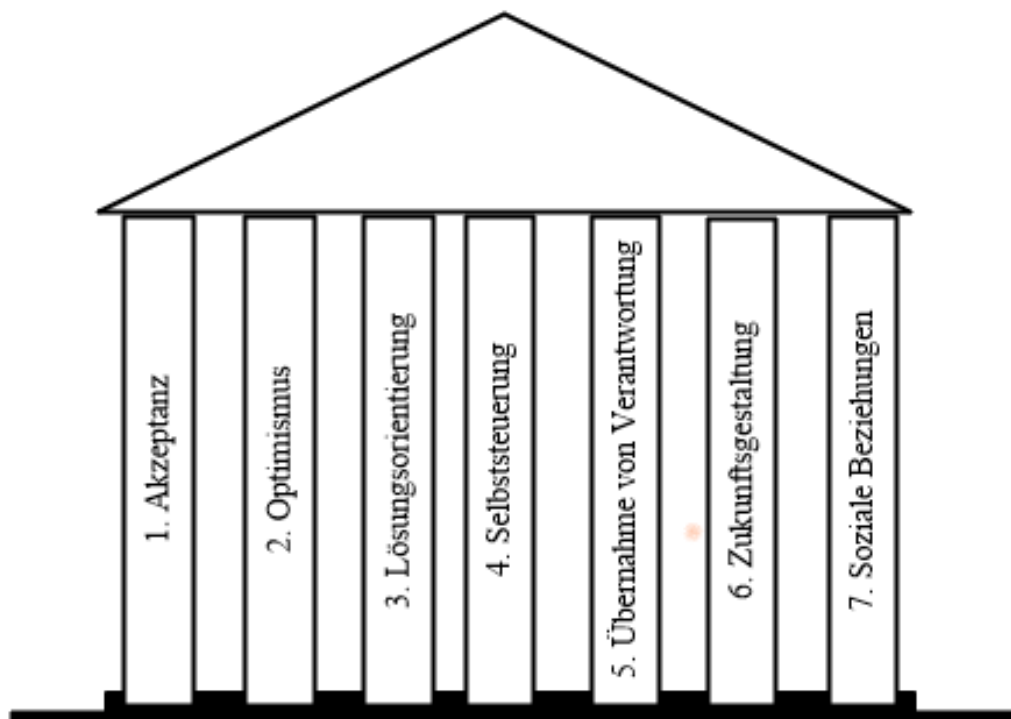
- Was sehen Sie auf dem oben abgebildeten Foto?
- Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen dem abgebildeten Foto und Mental Health? Tauschen Sie sich dazu mündlich in Partnerarbeit aus.

Phase 2:

- Welche Sprüche können uns Mut machen, Krisen zu überstehen?
- Notieren Sie sich Ihre Gedanken auf einem zusätzlichen Blatt.
- Tauschen Sie sich über Ihre Gedanken in Partnerarbeit aus.
- Erstellen Sie ein Mini-Plakat zu Ihren gemeinsamen Gedanken.

Phase 3:

- Tauschen Sie sich in Partnerarbeit über die auf der zweiten Seite abgebildeten 7 Säulen der Resilienz aus und machen Sie sich in Einzelarbeit zu jeder Säule Notizen, wie diese im Zusammenhang mit dem Thema „Krisen überstehen“ stehen.
- Ordnen Sie in Partnerarbeit die Aussagen auf der dritten Seite den entsprechenden Säulen zu, indem Sie die betreffende Ziffer in die kleinen Kreise neben den Äußerungen eintragen.
- Füllen Sie Ihre eigenen 7 Säulen auf dem Arbeitsblatt „Meine 7 Säulen“ aus.



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.



„Ich kann durch mein Verhalten Einfluss nehmen auf mein Leben.“

„Ich übernehme Verantwortung für meine Gefühle, Gedanken und Handlungen.“

„Ich gehe wertschätzend mit anderen Menschen um.“

„Ich bin empathisch und kann mich gut in andere hineinversetzen.“

„Ich kann mir meine Schwächen eingestehen.“

„Ich lasse meine Gefühle zu. Auch Wut, Trauer und Schmerz haben ihre Berechtigung. Ich lasse mich aber nicht von ihnen beherrschen.“

„Ich verwandle Probleme in Möglichkeiten und Chancen!“

„Ich kann Druck aushalten und gelassen bleiben.“

„Ich bin offen für Veränderungen und sehe diese als Chance.“

„Ich akzeptiere, was nicht zu ändern ist.“

„Ich habe Freunde, auf die ich mich verlassen kann.“

„Ich lerne aus Fehlern und passe mein Verhalten entsprechend an.“

„Ich sehe mich selbst positiv.“

„Ich suche nach Lösungen, nicht nach Schuldigen.“

„Ich habe Ziele, die ich erreichen möchte.“

„Ich sehe auch in schwierigen Situationen das Stärkende.“

Resilienz



Meine 7 Säulen

1. Akzeptanz

2. Optimismus

3. Lösungsorientierung

4. Selbststeuerung

5. Übernahme von Verantwortung

6. Zukunftsgestaltung

7. Soziale Beziehungen

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

- Bei der Station „Zentangle zeichnen“ (freies Zeichnen in der Zen-Meditation) wird man bei Bedarf mit Hilfe von Anleitungen in die Welt des Zentangle eingeführt und kann im Anschluss seiner Kreativität freien Lauf lassen.
- Die Station „Meditationen durchführen“ schafft die Möglichkeit an einem stillen Rückzugsort mit eigenen Kopfhörern ausgewählte Meditationen anzuhören und auf sich wirken zu lassen.
- Die Station „Resilienz-Spiele spielen“ sorgt durch Teamarbeit dafür, gemeinsam Lösungen zu finden.
- An der Station „Dankbarkeitsjournal gestalten“ wird ein Journal erstellt, welches mit eigenen „Dankbarkeiten“ gefüllt wird. Hierbei wird nach Belieben der Satz „Ich bin dankbar für ...“ vollendet.
- Um gut zu sich selbst zu sein, werden an der Station „Selbstfürsorgekarten bearbeiten“ Satzanfänge vollendet, Aussagen kommentiert sowie Fragen beantwortet, die sich mit dem eigenen Ich befassen. Alles soll hierbei schriftlich notiert werden, damit sich die betreffende Person intensiver mit der Selbstfürsorge befasst.
- Die Station „Freestyle erleben“ dient als Rückzugsort, an welchem nahezu alles nach Belieben (lesen, Musik mit Kopfhörern hören, Augen schließen und Gedanken schweifen lassen...) durchgeführt werden darf. Wichtig hierbei ist, dass es andere Personen nicht stören soll.
- Die Station „Achtsamkeitsübungen durchführen“ bietet den Schüler*innen die Möglichkeit, verschiedene Atemübungen, Bewusstseinsübungen, Körperübungen sowie Gedankenreisen auszuprobieren.

Die Übungen an den einzelnen Stationen sind nur Anregungen und können vielseitig ergänzt oder abgewandelt werden. Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass die eigene Widerstandskraft langfristig gestärkt wird, wenn die entsprechenden Übungen konstant in Eigenregie durchgeführt werden.



Arbeitsauftrag:

Phase 1:

- Was sehen Sie auf dem oben abgebildeten Foto? Erzählen Sie nur, was Sie sehen und nicht, wie Sie es deuten.
- Wie deuten Sie die Abbildung?
- Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen dem abgebildeten Foto und psychischen Erkrankungen? Tauschen Sie sich dazu mündlich in Partnerarbeit aus.

Phase 2:

- Wir schauen nun ein Video zum Thema Angststörung.
- Fassen Sie mündlich in eigenen Worten zusammen, was Sie gesehen haben.
- Erzählen Sie uns, was Sie nach dem Schauen des Videos denken/fühlen.

Phase 3:

Die Aufgaben zu Phase 3 befinden sich auf der darauffolgenden Seite.

Phase 4:

- Lesen Sie die Zitate auf der dritten Seite und notieren Sie sich Ihre Gedanken dazu stichpunktartig. Wir besprechen diese anschließend im Plenum.
- Schreiben Sie ein Gedicht über Ängste.
- Das Gedicht soll uns Mut machen und aufmuntern. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Phase 3:

- Wo im Körper spürt man körperlich Angst? Beschreiben Sie das Gefühl.

- Überlegen Sie in Einzelarbeit, welche weiteren Ängste es gibt und notieren Sie Ihre Gedanken hier.

- Recherchieren Sie zu allen fünf Angststörungen Merkmale und notieren Sie diese schriftlich auf einem zusätzlichen Blatt.

- Beantworten Sie folgende Fragen mündlich im Plenum:

- Ist Angst gut oder schlecht?
- Was wäre, wenn es keine Angst gäbe?

Phase 4:

„Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; / hab keine Angst, denn ich bin dein Gott. Ich helfe dir, ja, ich mache dich stark, / ja, ich halte dich mit meiner hilfreichen Rechten.“ (Jesaja 41,10)

<https://www.uibk.ac.at/theol/leseraum/bibel/jes41.html>

„Tue das, wovor du Angst hast, und der Tod deiner Angst ist sicher.“ (Ralph Waldo Emerson)

<https://www.tagesrandbemerkung.at/tag/ralph-waldo-emerson/>

„Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht.“ (Jean Paul)

<https://www.wunderweib.de/fruehling-sprueche-und-zitate-ueber-die-schoene-jahreszeit-117751.html>

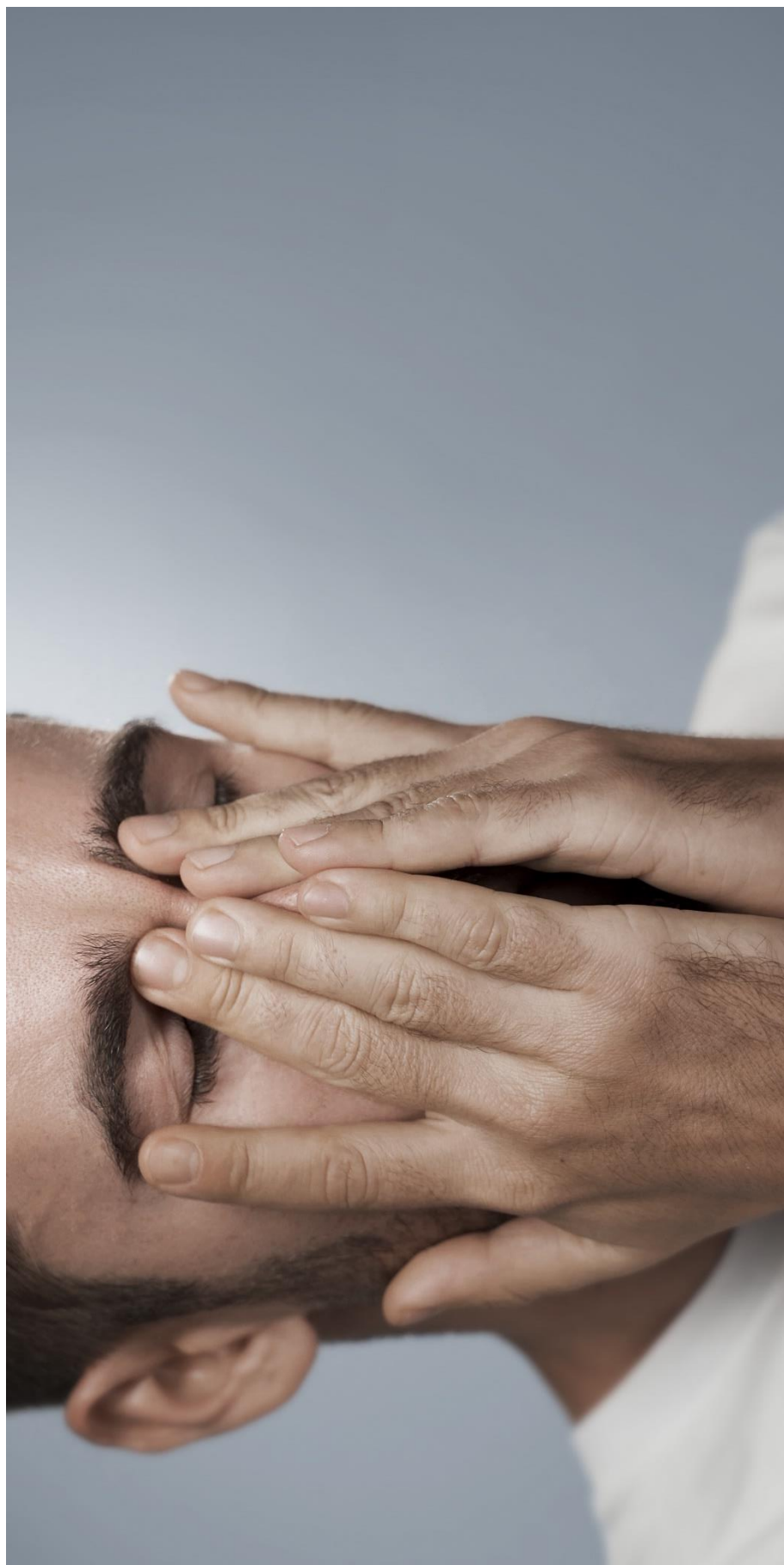
„Nur wer Angst verspüren kann, kann auch Mut beweisen.“ (Dalai Lama)

<https://www.pinterest.de/pin/483081497530034061/>



Reflektieren und stärken

Mental Health | BBS | Sabrina Hofmann



**Mir liegt so viel auf
dem Herzen und ich
traue mich nicht,
jemandem mein Herz
auszuschütten.**

Antwort zu Frage 1

Arbeitsauftrag:

- ***Sie benötigen: Einen schwarzen Stift und ein Papier***
- **Beantworten Sie folgende Frage schriftlich: Was haben Sie in den letzten Wochen über psychische Erkrankungen und Resilienz gelernt?**
- **Verfassen Sie 2-3 kurze Antworten. Verwenden Sie pro Antwort ein Papier. Schreiben Sie möglichst groß.**
- **Wir besprechen Ihre Antworten gemeinsam im Plenum und legen die besprochenen Ergebnisse auf den Boden des Stuhlkreises.**

Arbeitsauftrag

- **Beantworten Sie hier schriftlich folgende Frage: Wie entwickelten wir uns im Laufe der Zeit, als wir nach den körperlichen Erkrankungen über psychische Erkrankungen sprachen?**
- ***Wichtig: Es wird kein persönlicher Seelenstripes verlangt!***
- **Verfassen Sie die Antwort in kurzen Sätzen, gerne allgemein und nicht personenbezogen.**

Beispiele für Formulierungen:

- Die Klasse ...
 - Einige ...
 - Man fing an/wurde ...
-

Arbeitsauftrag der Phase 5:

- **Beantworten Sie hier schriftlich folgende Frage: Was glauben Sie, warum ist es wichtig das Thema Mental Health auch im (Religions-) Unterricht zu behandeln?**
 - **Wir besprechen Ihre Antworten anschließend im Plenum.**
-