



GESUND DURCH SCHULE UND AUSBILDUNG

Gestärkt in psychischen Krisen

ZIELKOMPETENZEN

Mit diesen Heften trainieren Lernende ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge:

- ✓ Sie trainieren Gefühle wahrzunehmen.
- ✓ Sie lernen Kennzeichen psychischer Krisen zu erkennen.
- ✓ Sie recherchieren Tipps für Betroffene und Helfer*innen.
- ✓ Sie informieren sich über (lokale) Anlaufstellen für Menschen in Krisen.

🕒 2 x 45 Min

Herausforderung für die Lernenden

Jugendliche Migrant*innen sind in vielfacher Weise Faktoren ausgesetzt, die sich auf ihre Gesundheit auswirken können. Unterschiedliche Erwartungen von Familie, Lehrer*innen, Betreuer*innen ...; Schwierigkeiten bei der Positionierung in der neuen Umgebung; Traumata durch Erlebnisse im Herkunftsland, auf der Flucht oder in der Aufnahmegesellschaft; unsichere Bleibeperspektive; aber auch chronische Erkrankungen etc. führen immer wieder zu einem Gefühl der Überforderung und Machtlosigkeit, das sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit negativ beeinflussen und bis hin zu psychischen Krisen führen kann.

Training

Das vorliegende Modul ersetzt keinen Besuch in einer ärztlichen Praxis oder Beratungsstelle. Vielmehr will es den Lernenden mehr Sicherheit im Erkennen von und im Umgang mit psychischen Krisen geben. Die Lernenden erarbeiten Anzeichen und Symptome psychischer Krisen sowie Tipps für Betroffene und Helfer*innen. Zuletzt recherchieren sie Anlauf- und Beratungsstellen vor Ort.

Unterrichtsablauf:

- + Einstieg: Mein Körper, meine Gefühle
- + Gruppenarbeit: Psychische Krisen
- + Partnerarbeit: Was kann ich tun?
- + Reflexion und Abschluss

Didaktische Perspektive

Je nach Zusammensetzung der Gruppe können beim Thema Gesundheit Dinge zur Sprache kommen, die für einzelne Beteiligte sehr schwierig sind und auf die auch Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter*innen nur ungenügend vorbereitet sind. Tipps:

- + Achten Sie auf eine vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre und geben Sie jederzeit die Möglichkeit, sich zurückzuziehen. Betonen Sie explizit, dass niemand über sich erzählen muss, wenn sie*er nicht möchte und dass das Prinzip der absoluten Vertraulichkeit für alle Teilnehmenden gilt.
- + Lassen Sie alle Themen zu, aber machen Sie sofort klar, wenn Sie sich in einem Themenbereich unsicher fühlen oder wenn das Thema andere Lernende überfordert. Bieten Sie dann aber ein Gespräch in einem anderen Rahmen an.
- + Informieren Sie sich im Vorfeld über Hilfsangebote und machen Sie die Lernenden darauf aufmerksam.

Themenblock „Gesund durch Schule und Ausbildung“

Alle Lerneinheiten können **einzeln und für sich stehend** bearbeitet werden. Möchten Sie mehrere Einheiten des Themenblocks bearbeiten, schlagen wir folgende Reihenfolge vor:

1. So bleiben Körper, Geist und Seele in der Balance
2. So bleibe ich fit. Ernährung und Bewegung
3. Überforderung begegnen und Prioritäten setzen
4. Gestärkt in psychischen Krisen

4. = vorliegende Lerneinheit

Mein Körper, meine Gefühle



Lassen Sie die Teilnehmenden positive und negative Gefühle benennen, erklären Sie diese bei Bedarf. Halten Sie die genannten Begriffe an der Tafel oder auf einem Flipchart fest. Achten Sie darauf, dass die Begriffe Angst, Trauer, Glück, Müdigkeit, Schmerz, Stress, Liebe und Lebensmut sicher genannt werden.

- + Erklären Sie nun, dass Gefühle sich auch auf unseren Körper auswirken und wir sie oft an bestimmten Stellen im Körper wahrnehmen. Fragen Sie:

Wo fühlt ihr Angst?

Wo fühlt ihr Glück?

Welches Gefühl macht euch zum Beispiel Bauchschmerzen?

Stellen Sie fest, dass jeder Mensch Gefühle anders wahrnimmt und anders verortet.

- + Bitten Sie nun die Teilnehmenden, ihre Gefühle mit unterschiedlichen Farben in einen Körperumriss zu zeichnen (Material 1 oder Packpapier für Original-Körperumrisse der Lernenden) stellen Sie dicke Buntstifte und Marker zur Verfügung.
- + Im Anschluss erklären alle Lernenden, die das möchten, ihre „Gefühlslandkarte“. Möglicherweise wird hier von den Teilnehmenden selbst ins Spiel gebracht, dass jeder Mensch Schwachstellen hat und der Körper bei Stress und in Lebenskrisen unterschiedlich reagiert. Achten Sie besonders darauf, welche Gefühle im Kopf verortet werden.



Sollten die Lernenden bereits die Lerneinheit „Gefühle und Stress in Schule und Ausbildung – Gefühle besprechbar machen“ bearbeitet haben, haben Sie vermutlich diese Übung schon gemacht. In diesem Fall erinnern Sie daran und gehen direkt auf die Erkenntnis ein, dass jeder Mensch und jeder Körper unterschiedlich auf Stress und in Krisen reagiert.

(Ende 45 Minuten)

Psychische Krisen



- + Zeigen Sie Material 2: Die Lernenden lesen den Chat. Leiten Sie dann über: „Jeder kennt wahrscheinlich dieses Gefühl: Manchmal hat man keine Lust, raus zu gehen, Freunde zu treffen und mit anderen zu reden. Das ist ganz normal.“ Mögliche Impulsfragen:

Kennt ihr das Gefühl, wenn ihr auf nichts Lust habt? Wie fühlt ihr euch dann? Könnt ihr das beschreiben?

Kennt ihr Personen, denen es so geht? Wie ist das für euch?

- + Erklären Sie dann: Mal keine Lust zu haben, ist völlig normal. Wenn dieser Zustand aber zu lange dauert und man sich außerdem traurig, leer, müde und ohne Lebensfreude fühlt, könnte das ein Zeichen für eine psychische Krise, zum Beispiel eine Depression, sein.

- + Fragen Sie nun, was die Lernenden über psychische Krisen wissen und sammeln Sie das Vorwissen auf Kärtchen, die Sie an eine Pinnwand / an die Tafel heften.
Alternativ: Wenn wenig Vorwissen da ist, teilen Sie Material 3 aus. Lassen Sie die Lernenden in Gruppen miteinander über die Informationen sprechen. Was ist neu? Was haben alle gewusst?



Wenn Material 3 für die Gruppe zu anspruchsvoll ist, entlasten Sie den Wortschatz mit Bildern: Bereiten Sie Kärtchen mit Bild und dem entsprechenden Wort vor und sammeln Sie darauf das Vorwissen der Schüler*innen. Z. B. für: Liebeskummer, Ess-Störung, Medikamente, ...

- + Teilen Sie Material 4 aus. Besprechen Sie die Symptome im Plenum.



Erlauben Sie den Teilnehmenden, ein Wörterbuch zu benutzen, oder Begriffe mit dem Handy zu übersetzen, damit die Begriffe sicher verstanden werden. Begriffe, die den Lernenden für ihr Leben wichtig erscheinen, sollen von ihnen selbstverantwortlich notiert werden.

Was kann ich tun?



- + Die Lernenden bearbeiten in Partnerarbeit Material 5 und 6.
- + Heften Sie alle bearbeiteten Materialien zum Thema Gesundheit im Portfolio ab.

TIPP

Wenn Sie sich selbst im Umgang mit Menschen in psychischen Krisen weiterbilden wollen, finden Sie hier geeignete Informationen:

https://www.irsinnig-menschlich.de/app/uploads/2020/01/Broschuere_Lehrkraefte.pdf



Sollte Material 5 und 6 die Teilnehmenden überfordern, drucken Sie die Infoseiten von „irrsinnig-menschlich“ aus und lassen Sie sie thematisch in Kleingruppen bearbeiten. Jede Gruppe bearbeitet nur ein Thema und informiert danach die anderen Teilnehmenden. Denkbar wäre hier ein Gruppenpuzzle, wenn die Zeit dafür zur Verfügung steht. Um die Recherchearbeit mit Material 6 zu erleichtern, können Sie im Vorfeld im Plenum Suchbegriffe sammeln und diese an der Tafel notieren. (z. B.: Selbsthilfegruppe; Notfallnummer; ...)

Reflexion und Abschluss



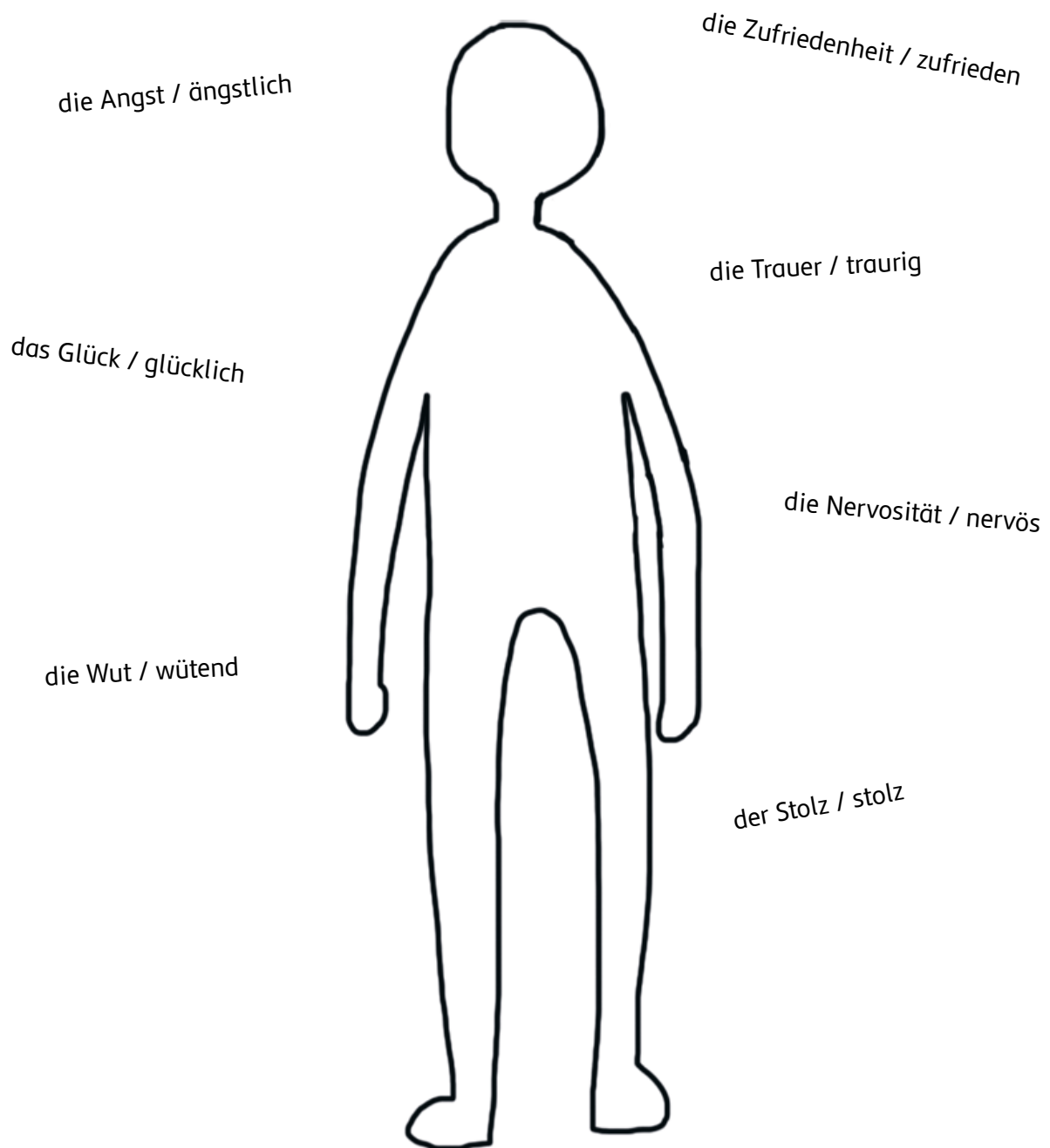
- + Die Lernenden beschäftigen sich in Einzelarbeit mit Material 7 und heften es im Portfolio ab.

MATERIAL 1

So fühlt sich das an _____



1. Wähle für jedes Gefühl eine für dich passende Farbe und markiere das Wort mit dieser Farbe. Du kannst weitere Gefühle ergänzen.
2. Wo spürst du dieses Gefühl im Körper? Im Kopf? Im Bauch? An den Händen? In den Knien? Markiere die Stelle im Körper mit dieser Farbe.



MATERIAL 2

Keine Lust auf gar nichts



1. Lies den Chat.



Kommst Du mit ins Schwimmbad?

Nö, keine Lust.

Was ist los? Letzte Woche wolltest Du auch nicht. Was machst Du eigentlich den ganzen Tag?

Weiß auch nicht. Ich bin immer müde und ich habe einfach keine Lust auf Leute. Ich bleib lieber zu Hause.



2. Sprecht über die Fragen:

Kennst du das Gefühl, wenn du auf nichts Lust hast?

Wie fühlst du dich dann? Kannst du das beschreiben?

Kennst du Personen, denen es so geht? Wie ist das für dich?

MATERIAL 3 (optional)

Depressionen



Depression treten oft im Jugendalter auf. Wer unter einer Depression leidet, ist nicht verrückt. Menschen mit Depression sind krank. Wie jede andere Krankheit kann man eine Depression heilen, aber dafür muss man sie behandeln.

Wusstest du, dass ...

... etwa 14 % der Jugendlichen in Deutschland von einer Depression betroffen sind?

... Depressionen mit Medikamenten und Psychotherapie behandelt werden?

... Depressionen von schwierigen Ereignissen ausgelöst werden können? Zum Beispiel Gewalt, Krieg, Verlust oder Trennung von nahen Personen, ...

... Jugendliche mit Depression oft auch andere Probleme haben, wie zum Beispiel Angststörungen, Essstörungen oder Suchtprobleme?

... Depressionen in manchen Familien häufiger vorkommen, als in anderen? Dass aber nicht automatisch jeder in einer Familie depressiv werden muss, nur weil jemand in der Familie erkrankt ist?

... auch zu hoher Medienkonsum, Liebeskummer oder Schlafmangel zu Depressionen führen können?

... Depressionen jeden treffen können?

... Depressionen so gefährlich sind, weil viele Betroffene Suizidgedanken bekommen?

MATERIAL 4

Info-Blatt

Wie erkennt man eine psychische Krise?

Psychische Krisen wirken sich auf die Stimmung eines Menschen aus, aber auch auf seine körperliche Gesundheit. Oft ist es nicht einfach, eine psychische Krise, zum Beispiel eine Depression, zu erkennen.



Wenn du bei dir oder anderen einige dieser Symptome erkennst, solltest du überlegen, ob vielleicht eine psychische Krise vorliegt. Achtung: Niemand hat alle Symptome zur gleichen Zeit und nicht jeder, der Symptome hat, steckt automatisch in einer Krise.

1. Psychische Symptome

- + Gefühl von großer Traurigkeit
- + Gefühl der Hilflosigkeit und Verlorenheit
- + Gefühl der Verzweiflung und Mutlosigkeit
- + Angst vor Alltäglichem
- + Keine Lebensfreude mehr und innere Leere
- + Konzentrationsschwierigkeiten, Lernprobleme
- + Flucht in eine Traumwelt
- + Schwierigkeiten, den eigenen Alltag zu organisieren
- + Schwierigkeiten, Entscheidungen für die eigene Zukunft zu treffen
- + Selbstverletzung
- + Sucht (Drogen, Alkohol, ...)
- + Selbstmordgedanken

2. Körperliche Beschwerden

- + Schlaflosigkeit und starke Müdigkeit
- + Herzrasen, Atemnot, Zittern
- + Magen- und Darmbeschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel und Beschwerden im gesamten Bewegungsapparat
- + Gewichtsabnahme
- + Appetitlosigkeit
- + Essattacken oder Magersucht

3. Soziale Beziehungen

- + Rückzug vor Freunden oder der Familie
- + Kein Interesse mehr an gemeinsamen Aktivitäten
- + Gefühl, nicht verstanden zu werden

MATERIAL 5

Gut gemeint ist nicht gut gemacht!



Oft hören Menschen in psychischen Krisen von Freund*innen oder der Familie Sätze wie diese:

- + Geh doch mal unter Leute!
- + Anderen geht es viel schlechter als Dir!
- + Früher war es mit dir echt lustiger!

Überlegt zu zweit, warum diese Sätze nicht helfen können. Schreibt hier das Ergebnis eurer Überlegungen auf:



Seht euch im Internet folgende Seite an:

https://www.irsinnig-menschlich.de/app/uploads/2021/03/Ausstell_2020_PDF-Ansicht.pdf

Hier gibt es Informationen zu verschiedenen psychischen Krisen mit Tipps, was man als Betroffene*r oder Helfer*in tun kann. Schreibt die Tipps auf, die ihr für euch am passendsten finden.



Das kann ich als Betroffene*r tun:

So kann ich als Helfer*in handeln:

MATERIAL 6

Hier bekommt man Hilfe



Recherchiert jetzt, wo Menschen in psychischen Krisen und ihre Kontaktpersonen Hilfe bekommen können. Recherchiert für eure Stadt / Region und schreibt wichtige Adressen und Telefonnummern hier auf.

MATERIAL 7

Reflexion



Checkliste

Das kann ich machen, wenn ich nicht mehr weiter weiß:

	Das mache ich schon	Das will ich machen
Ich spreche mit Freund*innen.		
Ich spreche über meine Sorgen.		
Ich informiere mich und suche Hilfe.		
Ich nehme Hilfsangebote an.		
Ich mache Dinge, die mir Freude machen.		
Ich überlege, was mir wirklich wichtig ist.		

TIPP

Vielen Menschen hilft es, wenn sie in schwierigen Situationen Dinge bei sich haben, die ihnen guttun. Bauen dir eine eigene Wohlfühlkiste:

Nimm eine Schachtel und lege Dinge hinein, die dir guttun.

Zum Beispiel:

- + ein Foto von Ihrem Lieblingsort
- + ein Duft, der Sie entspannt
- + ein Gegenstand, der Sie an etwas Schönes erinnert
- + ein Gedicht oder ein Spruch, der Ihnen Kraft gibt
- + etwas, das Sie gern in der Hand halten
- + Musik, die Sie gern mögen
- + ein Badezusatz
- + ein Bild, das Sie zum Lachen bringt
- + Ihre Lieblingssüßigkeit
- + einen Beutel Tee
- + eine wichtige Telefonnummer
- + usw. (Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!)

Du kannst die Schachtel natürlich bemalen, beschriften oder bekleben, wenn du möchtest.

Impressum:

© SchlaU-Werkstatt für Migrationspädagogik gGmbH, 2022
www.schlau-werkstatt.de

Konzept: Nina Hille, Anja Kittlitz, Stefanie Studnitz, Melanie Weber

Autorin: Eva Gahl

Projektsteuerung und Redaktion: Stefanie Studnitz und Melanie Weber

Grafisches Konzept: Christina Knauer, München

Satz: Tim Schulz, Mainz

Illustration: Stefanie Studnitz

Bildquellennachweis: Material 2: © pexels-mike-jones-9461259; © pexels-cottonbro-7120140

Text und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Das Material kann in Schulen zu Unterrichtszwecken vergütungsfrei vervielfältigt werden.