



DARE

Depolarisation Activism for
Resilient Europe

Gegenwärtige Herausforderungen: Seelische Gesundheit

Autorin: Ana Janković



Croatian Education and Development
Network for the Evolution of
Communication – HERMES
Kroatien



Kreisau-Initiative

Kreisau-Initiative e. V.
Deutschland



Open Communication
Serbien



TRANSFORM
Schweden



Western Balkans Network
Bosnien und Herzegowina



Co-funded by
the European Union

Das Projekt wurde durch die Europäische Kommission gefördert. Der Inhalt dieser Publikation gibt ausschließlich die Meinung der Autor*innen wieder. Die Europäische Kommission haftet nicht für Folgen, die sich aus der Wiederverwendung dieser Veröffentlichung ergeben.

Gegenwärtige Herausforderungen: Seelische Gesundheit

Hintergrund (zum DARE-Projekt)

Die „DARE – Entpolarisierungsaktivismus für Widerstandsfähiges Europa“-Initiative wurde ins Leben gerufen, um einen Raum für kritisches Lernen sowie einen von der Jugend geführten handlungsorientierten Dialog zu gegenwärtigen Problemen wie Polarisierung, Radikalisierung, seelische Gesundheit und Menschenrechtsverletzung anzuregen. Mit den DARE-Lernmaterialien kann man aktive Bürgerschaft und europäische Werte stärken, jugendlichen Stimmen Gehör verschaffen sowie bürgerschaftliches Engagement fördern.

Mehr Informationen finden Sie auf der Projektwebsite: www.depolarisation.eu

Themen

- Gegenwärtige Herausforderungen – Erklärung von komplexen, aktuellen Fragen, die nicht immer im Unterricht behandelt werden.
- Seelische Gesundheit; die häufigsten Herausforderungen in Bezug auf seelische Gesundheit erkennen und ansprechen.

Kontext

In diesem Unterrichtsentwurf wird die seelische Gesundheit junger Menschen angesprochen. Laut der Weltgesundheitsorganisation leidet einer von sieben 10 bis 19-Jährigen weltweit an einer psychischen Krankheit. Depression, Angst- und Verhaltensstörungen sind die häufigsten psychischen Krankheiten bei Jugendlichen. Der moderne Lebensstil mit Smartphones und Computern bringt für junge Menschen weitere Risiken wie Informationsüberfluss, Sucht und Cybermobbing.

Mit diesem Unterrichtsentwurf können Sie einige der Probleme ansprechen und Techniken, Methoden und Ressourcen der Selbstfürsorge und Schutz der seelischen Gesundheit ausprobieren.

Lernziele

- Für Probleme seelischer Gesundheit sensibilisieren.
- Die Grundlagen seelischer Gesundheit lehren.
- Informieren, wie man die eigene seelische Gesundheit pflegen kann und ermutigen, nach Mitteln für die Verbesserung der seelischen Gesundheit zu suchen.

Lernergebnisse

Nach der Unterrichtsstunde können die Lernenden:

- Probleme mit der seelischen Gesundheit erkennen,
- Bestandteile des modernen Lebens analysieren, die einen erheblichen Einfluss auf seelische Gesundheit haben,
- verschiedene Strategien der Selbstfürsorge zur Verbesserung der seelischen Gesundheit erklären.

Material und Ausstattung

Laptop
Beamer
Lautsprecher
Internet/WLAN
Flipchart-Blätter und Filzstifte für die Gruppenarbeit

Zeit

45 Minuten (eine Unterrichtsstunde)

Ablauf

Einführung (5 Minuten)

Beginnen Sie die Unterrichtsstunde mit den folgenden Fragen:

- Wie würdet ihr seelische Gesundheit definieren?
- Welche seelischen Krankheiten kennt ihr?
- Macht ihr etwas regelmäßig, um eure seelische Gesundheit zu pflegen?

Dann kündigen Sie an, dass es in der heutigen Stunde um seelische Gesundheit geht. Gehen Sie zum Video über und bitten die Lernenden um ihre Aufmerksamkeit, da sie im Anschluss darüber diskutieren werden.

Kurzes Video zu gegenwärtigen Herausforderungen (5 Minuten)

Spielen Sie das Video ab: <https://depolarisation.eu/de/herausforderungen/>

Kurze Diskussion über das Video (15 Minuten)

Hilfreiche Fragen für die Reflexionsrunde:

- Welche seelischen Krankheiten werden im Video angesprochen?
- Woran erkennt man seelische Krankheiten?
- Was kann passieren, wenn seelische Krankheiten ignoriert werden?
- Mit welchen Selbstfürsorge-Mitteln können wir seelische Gesundheit schützen und fördern?
- An wen kann man sich wenden, wenn man seelisch erkrankt ist?
- Welche Mittel stehen zur Verfügung?

Lösungen für seelische Probleme – Gruppenarbeit (20 Minuten)

Teilen Sie die Lernenden in fünf Gruppen auf (idealerweise mit je fünf Personen, aber mehr oder weniger gehen auch) und geben jeder Gruppe ein Flipchart-Blatt und Filzstifte, damit sie eine Präsentation vorbereiten können. Jede Gruppe bekommt ein Problem zu besprechen, muss eine bestimmte Situation analysieren und mögliche Lösungen dafür finden.

Die Kernfragen für jede Gruppe lauten: Was kann man tun, um dieses Problem zu lösen? (Welche Maßnahmen auf der persönlichen und institutionellen Ebene könnten helfen?)

Lösungen für seelische Probleme – Gruppenarbeit (Fortsetzung)

Geben Sie den Gruppen zehn Minuten Zeit, damit sie die Aufgabe „Herausforderungen/ Probleme“ besprechen und ihre Präsentationen vorbereiten können:

Aufgabe „Herausforderungen/ Probleme“:

Gruppe Nr. 1:

Cybermobbing – ihr habt erfahren, dass einige Personen aus eurer Schule im Netz gemobbt werden.

Sie werden von ihren Mitschüler*innen belästigt. Was könnt ihr machen, um dem ein Ende zu setzen und Unterstützung zu bieten?

Gruppe Nr. 2:

Einer der Lehrer mobbt einen bestimmten Schüler – er bezeichnet ihn als „dumm“, beleidigt und verhält sich im Allgemeinen ihm gegenüber unangemessen. Was könnt ihr machen, damit der Lehrer aufhört, euren Mitschüler so zu behandeln?

Gruppe Nr. 3:

Ihr seid in der Schule sehr gestresst, insbesondere zu Prüfungszeiten. Ihr lernt viel, habt aber Konzentrationsprobleme, weil ihr vor Angst, durchzufallen, gelähmt seid. Was könnt ihr machen, um den Druck zu senken, den ihr auf euch legt?

Gruppe Nr. 4:

Ihr merkt, dass ihr nicht gut schlafen könnt und euch nachts Beiträge auf sozialen Medien oder Websites anschaut. Was könnt ihr machen, um gut zu schlafen und nicht so von der Online-Zeit abhängig zu sein?

Gruppe Nr. 5:

Es gibt mittlerweile zahlreiche Apps, die die seelische Gesundheit fördern, z. B. durch Achtsamkeit oder Meditation. Recherchiert, welche Apps es in eurem Land (oder länderübergreifend) gibt und stellt sie den Mitschüler*innen vor.

Moderieren Sie die Präsentationen der Arbeitsergebnisse aller Gruppen (zwei Minuten pro Gruppe) – geben Sie den anderen Gruppen die Möglichkeit, Fragen zu stellen, geben Sie Vorschläge und Rückmeldung.

Quellen

- DARE-Projekt, Dokumentation und Videos stehen auf den Projektwebsites: www.depolarisation.eu und www.resilienteurope.eu
- Weitere Informationen zu seelischer Gesundheit junger Menschen sind auf dieser Webseite der Weltgesundheitsorganisation zu finden: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Anpassung des Unterrichts für den digitalen Einsatz

Diese Unterrichtseinheit kann einfach in digitaler Form durchgeführt werden. Für die Gruppenarbeit können die Lernenden in virtuelle Gruppenräume gehen. Die Präsentation der Arbeitsergebnisse und Diskussion können wieder in dem Hauptraum mit allen zusammen stattfinden.

Beurteilungs- und Auswertungsmöglichkeiten

In dieser Unterrichtsstunde geht es um ein sehr sensibles Thema, daher sind traditionelle Beurteilungs- und Auswertungsmöglichkeiten hier unpassend.

Vorschläge für Hausaufgaben

- Vorschlag Nr. 1: Die Lernenden können einige der im Video gezeigten Selbstfürsorgetechniken ausprobieren und ein Tagebuch führen, welchen Einfluss sie auf ihre seelische Gesundheit haben.
- Vorschlag Nr. 2: Weitere Möglichkeiten der Verbesserung der seelischen Gesundheit recherchieren und sie später im Unterricht in einer Präsentation vorstellen.