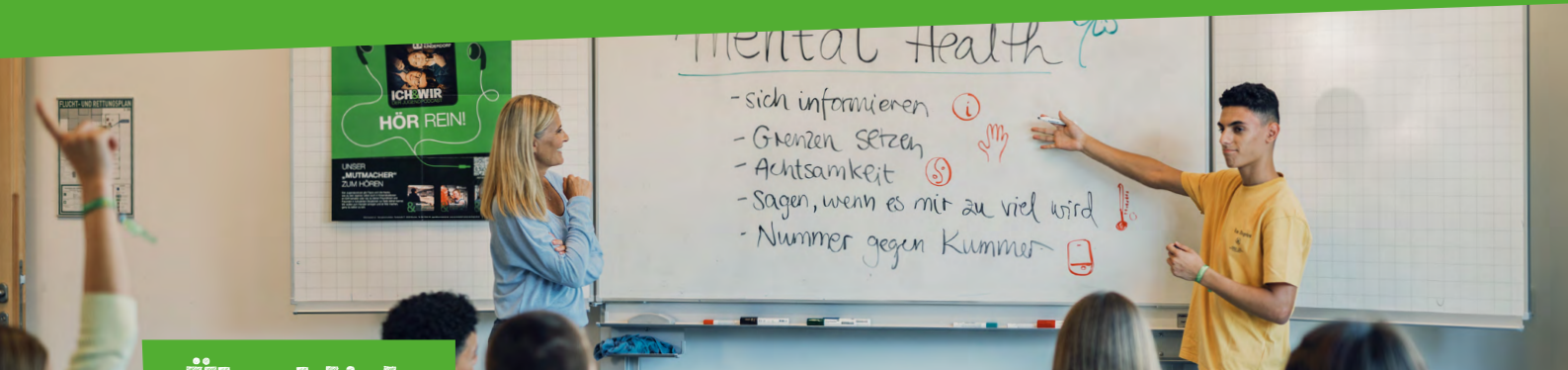




## Thema Mentale Gesundheit





## Überblick

Das Unterrichtsmaterial zum Thema „Mentale Gesundheit“ gliedert sich in **zwei Teile**. Es gibt:

**Informationen für Sie als Lehrkraft** zum Unterrichtsmaterial und zum Ablauf

**Arbeitsmaterial für SchülerInnen**

Für eine einfache Orientierung sind Ihre Lehrkraft-Seiten farbig (grün) und die SchülerInnen-Seiten in Graustufen zum praktischen Ausdrucken. Das Material ist für **eine oder zwei Unterrichtseinheiten (UE)** zu je 45 Minuten verwendbar.

### Das Material im Überblick

#### Methode

Plenum, Gruppen- und Partnerarbeit

#### Zeit

1 UE (45 Min.), erweiterbar auf 2 UE (90 Min.)

#### Zielgruppe

Sekundarstufe 1 und 2

#### Einsatz

Einsetzbar in den Fächern: Deutsch, Politik und Wirtschaft, Sozialkunde, Gemeinschaftskunde, Ethik, Philosophie oder Werte und Normen. Die UE können in Klassen- oder Verfügungs-/Freistunden angewandt werden.

#### Inhalt

Die SchülerInnen lernen die Hintergründe und **Bewältigungsstrategien** mentaler Probleme kennen und stärken ihre **Selbstwahrnehmung**. Sie lernen sich und **anderen zu helfen** und zu unterstützen und entwickeln **Empathie** für Menschen, die sich in belastenden Lebenssituationen befinden.

### Interessieren Sie sich für weitere Angebote zum Thema?

Hier gelangen Sie zu **kostenfreien Schulangeboten\*** von SOS-Kinderdorf. Vor allem in den Modulen 1, 5–8 nähern sich SchülerInnen aktiv den Themen Soziales Engagement, Stärkung der Selbst- und Sozialkompetenz – für eine gute Gemeinschaft.

Hier finden Sie inhaltlich ergänzendes und **kostenfreies Unterrichtsmaterial** (Rubrik: „Unterrichtsmaterial für die Klassen“) zum Thema „Familie“:

- Was bedeutet Familie?
- Leben im SOS-Kinderdorf



**Unterrichtsmaterial zum Download**



## Liebe Lehrkräfte,

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter psychischen Auffälligkeiten, dieser Trend hat sich durch die Corona-Pandemie noch einmal verschärft. Mehr denn je ist hier Schule gefragt, Schüler\*innen einen sicheren Raum zu bieten und einen guten Umgang mit dem **Thema „Mentale Gesundheit“** zu vermitteln. Schule ist ein wichtiger Lebensraum für Schüler\*Innen und ein Ort, an dem Sozialkompetenz erlernt und trainiert wird. Dies geschieht im Klassenverband während des Unterrichts, aber auch in der SchülerInnen-LehrerInnen-Beziehung und in Freundschaften unter den Kindern und Jugendlichen.

**Als Lehrkraft prägen Sie** die Beziehungsgestaltung Ihrer SchülerInnen. Sie können einen achtsamen Umgang mit sich und anderen vermitteln und damit auch **einen wichtigen Beitrag zur Prävention psychischer Erkrankungen leisten.**

Studien zeigen, dass durch eine gute Prävention und beispielsweise das rechtzeitige Einschalten von Fachpersonen psychische Beschwerden einen deutlich mildereren Verlauf und eine weniger hohe Rückfallquote aufweisen.

### **SOS-Kinderdorf setzt sich seit über 70 Jahren weltweit für Kinder und Jugendliche ein.**

In Deutschland bietet SOS-Kinderdorf zahlreiche Unterstützungsangebote für Familien an, z.B. in Form verschiedener Beratungsangebote.

Es ist SOS-Kinderdorf ein wichtiges Anliegen, den Umgang mit dem Thema „Mentale Gesundheit“ auch in den Schulen zu unterstützen. Das vorliegende kostenfreie Unterrichtsmaterial soll Ihnen als Lehrkraft die Möglichkeit geben, eine komplette Unterrichtseinheit zum Thema „Mentale Gesundheit“ durchzuführen, ohne dass Sie viel Zeit für Vorbereitung aufbringen müssten. Sie können den Unterrichtsablauf auf den Seiten 8 bis 12 als „Fahrplan“ verwenden und die Bildvorlagen und Arbeitsblätter direkt ausdrucken oder digital verwenden.

Zusätzlich erhalten Sie **am Ende des Materials** eine Anleitung zur **„Ersten Hilfe bei psychischen Problemen“**. Dieser Leitfaden soll Sie im Umgang mit akut auftretenden psychischen Schwierigkeiten bei Ihren SchülerInnen unterstützen.

Wir sind der Auffassung, dass die Auseinandersetzung mit dem Thema „Mentale Gesundheit“ in der Schule die SchülerInnen selbst und den Zusammenhalt in der Klasse stärkt. **Schön, dass Sie als Lehrkraft dieses wichtige Thema mit Ihren SchülerInnen angehen.**

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Einsatz des Unterrichtsmaterials.**





## Ziel 1: Hintergründe verstehen

Die SchülerInnen lernen die Hintergründe, Daten, Fakten, Stressoren und Bewältigungsstrategien mentaler Probleme kennen.



## Ziel 2: Selbstwahrnehmung stärken

Die SchülerInnen lernen Anzeichen kennen, die positiven und negativen Einfluss auf die mentale Gesundheit haben können.

## Ziel 3: Sich selbst helfen

Die SchülerInnen erhalten konkrete Handlungsmöglichkeiten, um psychisch fit durch den Alltag zu kommen.



## Ziel 4: Anderen helfen

Die SchülerInnen lernen professionelle Unterstützungssysteme in ihrer Nähe und auch online kennen.

## Ziel 5: Empathie

Die SchülerInnen entwickeln Empathie für Menschen, die sich in belastenden Lebenssituationen befinden, und lernen, MitschülerInnen zu unterstützen und gleichzeitig sich abgrenzen zu können.

## Ziel 6: LehrKRAFT (Exkurs)

Lehrkräften werden konkrete Handlungsmöglichkeiten eröffnet, um unterstützend tätig zu werden.



## Hintergründe verstehen

### Immer mehr Kinder und Jugendliche in Deutschland sind in psychotherapeutischer Behandlung.

Dies zeigt u.a. eine Studie der Barmer Krankenkasse, die herausfand, dass 2021 **doppelt so viele Kinder und Jugendliche Psychotherapie in Anspruch nahmen als noch 2009**. Die Corona-Pandemie mit ihren Kontaktbeschränkungen hat die Situation noch verschärft.

**Die aktuell aussagekräftigste Untersuchung\* in Deutschland zu den psychischen Folgen der Corona-Pandemie bei Kindern und Jugendlichen ist die COPSY-Studie (Ravens-Sieberer et al. 2021), eine repräsentative Umfrage unter 7- bis 17-Jährigen und ihren Familien.**

Diese Studie zeigt, dass bis Winter 2020/21 der Anteil der Kinder und Jugendlichen mit verminderter Lebensqualität, verglichen mit der Zeit vor der Pandemie, bedeutsam anstieg: von 15,3 auf 47,7 Prozent. Gleichzeitig nahm der Anteil der Kinder und Jugendlichen mit psychischen Auffälligkeiten deutlich zu (ein Anstieg auf 30,9 von 17,6 Prozent vor der Pandemie).

Zu den häufigsten psychischen Auffälligkeiten zählen beispielsweise emotionale Probleme (etwa Ängste und depressive Stimmung), Hyperaktivität sowie Verhaltensauffälligkeiten wie aggressives oder oppositionelles Verhalten. Die Studie zeigt zudem, dass von diesem Anstieg besonders Kinder und Jugendliche aus benachteiligten Familien betroffen sind.

## PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN – mehr als nur traurig sein im stillen Kämmerlein

### Arbeiten nicht möglich

**Zunahme bei jungen Menschen:** Junge Erwachsene zwischen 15 und 34 sind zunehmend von psychischen Gesundheitsproblemen wie Angststörungen und Depressionen betroffen.

### Psychische Erkrankungen bitten zur Kasse

**Suizidgedanken sind ernst zu nehmen:** Es ist falsch zu glauben, dass Menschen, die von Suizid sprechen, es nie tun! Wenn ein Mensch Suizidgedanken äußert, ist es unerlässlich, professionelle Hilfe zu suchen.

### Jede Minute zählt

Etwa **alle 57 Minuten nimmt sich in Deutschland ein Mensch das Leben**. Alle 5 Minuten versucht es jemand.

### Das Leben liegt noch vor euch!

Suizid ist in Deutschland die **zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen bis 25 Jahren**. Das sind fast drei Mal so viel wie durch Verkehrsunfälle.





## Herausforderung Pandemie

**Die Schulen wurden durch die Corona-Pandemie sehr herausgefordert**, dies haben sowohl die Lehrkräfte als auch die SchülerInnen gespürt. Es galt Konstanz zu wahren in Zeiten, in denen sich wöchentlich die Vorgaben änderten. Schule als wichtiger Teil der Lebenswelt von SchülerInnen fällt auch im Bereich der psychischen Gesundheit eine große Verantwortung zu.

Hier kann viel wichtige Aufklärungsarbeit und Prävention erfolgen. LehrerInnen und Klassengemeinschaft sind Modell für den Umgang untereinander und mit sich selbst. Deshalb möchte das vorliegende Material Lehrkräfte im Umgang mit dem Thema „psychische Gesundheit“ unterstützen, denn:

„Psychische Probleme können für Kinder und Jugendliche ernste Folgen haben. Deshalb ist es wichtig, auf ihre Alarmsignale zu achten. Zeitnahe Hilfe und Prävention können viel dazu beitragen, dass psychische Probleme erst gar nicht entstehen oder sich verstetigen und zu einer psychischen Erkrankung führen.“

(Prof. Dr. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der Barmer)





## Angebote für Jugendliche mit psychischen Auffälligkeiten

Mittlerweile gibt es verschiedenste Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene. Die unten stehenden Angebote dienen der Unterstützung, Beratung und/oder Information. Alle Angebote sind deutschlandweit zu erreichen.



### ■ Jugendpodcast ICH&WIR von SOS-Kinderdorf (z.B. bei Spotify):

Unser Jugendpodcast gibt Tipps und Einblicke in Themen, die fast jeden schon mal betroffen haben. Unsere Gäste haben häufig extreme Lebensumstände gemeistert und geben Hilfestellungen, wie man aus Krisen und schwierigen Lebensphasen wieder herauskommen kann.

### ■ [www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)

Im Krisenchat unterstützen geschulte Fachleute junge Menschen in Not per Chat: rund um die Uhr, kostenlos und vertraulich.

### ■ Elterntelefon: 0800 111 0 550

Das Elterntelefon ist ein besonderer Service der Nummer gegen Kummer und spezialisiert auf Fragen und Sorgen rund um die Themen „Eltern sein“ und „Eltern werden“. Es ist ebenfalls anonym und kostenlos.

### ■ [www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)

Die Beisheim Stiftung informiert Jugendliche und Eltern zu den Themen Depression und psychische Gesundheit. Es gibt sowohl Tipps als auch direkte Hilfe.

### ■ Telefonseelsorge: 0800 111 0 111

Die Telefonseelsorge Deutschland ist ein Angebot der evangelischen und katholischen Kirche. Sie ist per Telefon, aber auch per Mail oder Chat rund um die Uhr zu erreichen.

### ■ Nummer gegen Kummer: 116 111

Dieser Verein war eines der ersten telefonischen Hilfsangebote in Deutschland und Europa. Die Beratung für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ist anonym und kostenlos.



## Einstieg (10 Minuten)

## Material: Arbeitsblatt 1 (PDF-S. 14)

**Leiten Sie ein:** Heute soll es um das Thema „psychische Gesundheit“ gehen. Für jeden Menschen ist das ein wichtiges und zugleich ein sensibles Thema und deshalb schauen wir es uns etwas genauer an.

Wir hören uns am Anfang ein Zitat an von Lukas an, der selbst einen Podcast zum Thema „Psychische Gesundheit“ moderiert.

**Impuls:** Lukas sagt in dem Podcast (Minute 24:20 bis 24:52):

<https://www.sos-kinderdorf.de/portal/ueber-uns/news/podcast-ich-wir-folge-2-106044>

**„Ich hab manchmal so Phasen, da liege ich dann wirklich zwei, drei Tage irgendwie im Bett und ich hab keinen Bock, irgendwas zu machen. Da liege ich einfach nur da und denke ‚alles macht irgendwie keinen Sinn‘. Und dann nach einer Woche geht’s aber auch wieder ...“**

(Zeigen Sie das Zitat, lesen oder spielen Sie es vor.)

**Fragen Sie die SchülerInnen:** Kennt ihr das auch? Was macht ihr, wenn ihr nicht gut drauf seid? Wie kommt ihr wieder heraus aus einer schlechten oder trüben Stimmung?

**Sammeln Sie zunächst einige Antworten.** Hören Sie zu und geben Sie evtl. wieder, was Sie verstanden haben. Geben Sie den SchülerInnen Raum, ihre eigenen Erfahrungen und Strategien zu nennen, ohne diese zu bewerten.

**Verteilen Sie** die Moderationskarten mit Hashtags. In Partnerarbeit sollen die SchülerInnen notieren, wie sie sich selbst aus einer schlechten Stimmung heraushelfen.

**Lassen Sie die SuS** ihre Moderationskarten an der Tafel **vorstellen und anheften** (wer möchte).



## Vertiefung (15 Minuten)

Material: **Arbeitsblatt 2** (PDF-S. 15)

**Leiten Sie ein:** Dass es einem nicht immer gut geht, ist ganz normal und gehört zum Leben dazu. Es kann aber auch vorkommen, dass eine „schlechte Phase“ sehr lange dauert oder einen besonders hart erwischt. Dann kann aus einer schlechten Phase eine „psychische Erkrankung“ entstehen, z.B. eine Depression. Dazu hören wir gleich eine Geschichte – die von Adrian.

Habt ihr eine Idee dazu, was eine Depression ist?

Sammeln Sie die Ideen der SchülerInnen und geben Sie Raum für das, was die Einzelnen zu dem Thema bewegt. Grundlage: <https://www.icd-code.de/icd/code/F32.1.html>

### Erläutern Sie dann:

Anzeichen einer Depression, die durch länger andauernde Phasen gekennzeichnet sind

- Traurigkeit oder gereizte Stimmung (man „fährt schnell aus der Haut“)
- Interessenverlust und gedrückte Grundstimmung, Gefühl der Leere – man hat keine Freude mehr an Dingen, die zuvor Spaß bereitet haben, z. B. Hobbys oder FreundInnen treffen
- Energielosigkeit – es fällt schwer, sich zu bestimmten Dingen „aufzuraffen“. (z. B. zum Sportverein zu gehen). Man ist schnell müde und erschöpft, und das auch schon nach kleinen Anstrengungen

**Wichtig:** Es muss deutlich abgegrenzt werden zwischen einer alltäglichen normalen (Ver-)Stimmung und einer Störung/Krankheit, die durch pathologische Veränderungen der Stimmung/der Affektivität und damit einhergehenden Veränderungen des Antriebs und der kognitiven Veränderung gekennzeichnet sind.

**Verteilen Sie** das Arbeitsblatt 2.

**Fragen Sie die SchülerInnen** nach ihrer Einschätzung der Häufigkeit psychischer Auffälligkeiten in der Gesellschaft. Sie können dafür die Abbildung auf dem Arbeitsblatt 2 verwenden und die Angaben zu den einzelnen Punkten nach dem Gespräch mit der Klasse einfügen.

**Wichtig ist, dass deutlich wird**, dass viele Menschen (weltweit) von psychischen Erkrankungen, wie z. B. einer Depression, betroffen sind und dass es gute Möglichkeiten gibt, sich Hilfe zu holen.

## Vertiefung 2 (20 Minuten)

Material: **Arbeitsblatt 3** (PDF-S. 16)

**Leiten Sie über:** Bestimmt habt ihr schon einmal erlebt, dass es jemandem in eurem Umfeld nicht gut geht. Hier muss es sich natürlich nicht gleich eine psychische Erkrankung handeln. Es kann sich jemand auch einfach mal nicht wohlfühlen oder er/sie kann eine schwierige Situation durchmachen.

Was könnt ihr in diesem Fall tun, habt ihr dazu Ideen?

### Mögliche Antworten:

- Denjenigen ansprechen und fragen, wie es ihr/ihm geht.
- Zuhören, wenn sie/er etwas loswerden möchte.
- Ihm/Ihr raten, sich Hilfe zu suchen, z.B. beim (Vertrauens-)Lehrer, bei einer Beratungsstelle, beim Arzt oder bei einer Psychologin.

Wichtig ist, dass ihr bei allem Mitgefühl für den anderen/die andere auch auf eure Grenzen achtet.

Überlegt bitte auch einmal, wie ihr auf euch selbst achten könnt, wenn ihr anderen helft.

**Verteilen Sie Arbeitsblatt 3 und bitten Sie die Schüler\*innen, ihre Ideen in Partnerarbeit (PA) zu notieren.**

Deutlich zu machen ist, dass die Schüler\*innen die Probleme nicht für den anderen lösen sollen. Sie können ihm/ihr guten Gewissens raten, sich Hilfe bei Fachleuten zu holen. Sie dürfen immer sagen, dass es ihnen jetzt zu viel ist, zuzuhören oder sich um den anderen zu kümmern.

Lassen Sie die Schüler\*innen ihre Ergebnisse vorstellen (wer möchte).

**Füllen Sie gemeinsam mit den SchülerInnen** die Felder „Ansprechpartner in deiner Schule“ und „Anlaufstelle in deiner Stadt“ aus.

In der Schule kann der/die Ansprechpartner/-in z.B. die Vertrauenslehrkraft oder die Schulsozialarbeiterin sein. In der Stadt könnte es z.B. eine Beratungsstelle oder ein Jugendnotruf sein. Auch online finden Kinder und Jugendliche unterschiedliche Beratungs- und Hilfsangebote (siehe dazu Seite 7).

Auf Seite 16 des Materials finden Sie eine **Kopiervorlage mit den Anlaufstellen**, die Sie ergänzen und in DIN A4 den SchülerInnen zur Verfügung stellen können. Sie können die Vorlagen gut sichtbar an der Klassenpinnwand befestigen, so dass die Ansprechpartner für die SchülerInnen jederzeit sichtbar sind.

**Ende** der ersten 45 Minuten



## Vertiefung 3 (30 Minuten)

**Leiten Sie ein:** Wir hören uns jetzt die Geschichte von Adrian aus dem Podcast an, den Jolina und Lukas moderieren. Adrian erzählt hier seine Geschichte, er hat selbst eine Depression erlebt und sich Hilfe gesucht.

Wir hören den Podcast in einzelnen Abschnitten.

**Spielen Sie den Podcast in folgenden Abschnitten vor. Nehmen Sie sich** nach den einzelnen Abschnitten **Zeit**, die Eindrücke der SchülerInnen zu Adrians Geschichte aufzunehmen. Hier geht es weniger um „richtige Antworten“ als vielmehr darum, den SchülerInnen Raum zu geben für die Auseinandersetzung mit dem Thema „psychische Gesundheit“ – anhand eines individuellen Schicksals.

**Abschnitt 1:** (Minute 4:00 bis 5:20) Ursachen und Vorgeschichte

**Stoppen Sie den Podcast und fragen Sie die SchülerInnen:** Was hat bei Adrian dazu geführt, dass er eine Depression entwickelt hat?

**Mögliche Antworten:**

- Trennung von der Freundin, Liebeskummer

**Abschnitt 2:** (Minute 5:21 bis 10:46) Depression – Beginn und Symptome

**Stoppen Sie den Podcast und fragen Sie die SchülerInnen:** Wie ging es Adrian während der Depression? Woran hat er schließlich gemerkt, dass er sich Hilfe suchen muss?

**Mögliche Antworten:**

- Er hat sich sehr zurückgezogen und isoliert.
- Schließlich hat er gemerkt, dass ihm Begegnungen mit anderen Angst machen und dass er es nicht mehr schafft, andere zu treffen.

**Abschnitt 3:** (Minute 10:47 bis 18:22) – Der Weg aus der Depression

**Stoppen Sie den Podcast und fragen Sie die SchülerInnen:** Wie hat Adrian es geschafft, aus der Depression herauszukommen? Was hat ihm geholfen?

**Mögliche Antworten:**

- Er hat sich Hilfe gesucht über das Studentenwerk („das ist eine zentrale Anlaufstelle an der Uni, vergleichbar z.B. mit einem Beratungslehrer an der Schule“)
- Er hat eine (lange) Psychotherapie gemacht, die ihm sehr geholfen hat



**Abschnitt 4:** (Minute 18:23 bis 19:53) – Ressourcen aktivieren

**Stoppen Sie den Podcast und fragen Sie die SchülerInnen:** Was macht Adrian heute, wenn er einmal eine schlechte Phase hat?

**Sammeln Sie die Antworten** (Musik hören, mit Freunden sprechen, etwas Leckereres kochen) und **ziehen Sie Parallelen zu den Moderationskarten** mit den Hashtags vom Einstieg.

**Ergänzen Sie:** Diese Ideen hattet ihr auch schon. Das hilft euch auch, wenn ihr mal in einer schlechten Stimmung seid. Sollen wir bei den Moderationskarten noch etwas ergänzen?

**Lassen Sie die SchülerInnen noch Moderationskarten** an der Tafel **hinzufügen**, wenn neue Ideen dazugekommen sind.



## Ergebnissicherung und Abschluss (15 Minuten)

**Leiten Sie über:** Im Podcast spricht Adrian mit Jolina und Lukas auch darüber, was er machen würde, wenn es jemandem in seinem Umfeld nicht gut geht. Dazu hattet ihr ja vorhin auch schon Ideen gesammelt. Wir hören uns einmal an, was Adrian dazu sagt.

**Minute 21:05 bis Minute 23:15: „Was mache ich, wenn es in meinem Umfeld jemandem nicht gut geht (oder ich diese Vermutung habe)?“**

**Fragen Sie die SchülerInnen**, was sie von Adrians Vorschlägen halten. Möglicherweise hatten sie selbst schon ähnliche Ideen. Gehen Sie auch hier so vor, dass sie die SchülerInnen auf ihren Moderationskarten die Punkte ergänzen lassen, die sie selbst noch für wichtig halten.

Weisen Sie auch hier noch einmal darauf hin, dass niemand dauerhaft „über seine eigenen Grenzen hinaus hilfsbereit“ sein kann. Das hilft auch dem Gegenüber nicht, und hierfür gibt es Anlaufstellen, die professionelle Hilfe anbieten.

**Hängen Sie gemeinsam mit der Klasse das Plakat** mit den Anlaufstellen im Klassenraum auf.

**Ende** der zweiten 45 Minuten





## Weitere UEs und Angebote von SOS-Kinderdorf

### Unterrichtseinheit Familie

Was macht eine Familie aus? Warum können manche Kinder nicht in ihren leiblichen Familien leben?

Wie hilft SOS-Kinderdorf weiter? Anhand von Filmen und vielen weiteren Materialien erarbeitet sich Ihre Klasse das Thema. Eine intensive Lernerfahrung!

**Förderung:** Sozialkompetenz, Interesse an gesellschaftspolitischen Themen, Gesprächssituationen bewältigen

### Schulbezogene Hilfen

#### ■ Schülerinnen und Schüler ganzheitlich im Blick

Der SOS-Kinderdorf e.V. engagiert sich seit mehr als zehn Jahren an verschiedenen Standorten im Bereich der schulbezogenen Jugendhilfe. Damit leistet der Verein zielgerichtete sozialpädagogische Unterstützung direkt vor Ort, nämlich dort, wo Kinder und Jugendliche ihren Alltag bestreiten. Hier gilt es, benachteiligte Menschen frühzeitig zu erreichen, bevor möglicherweise weitere Hilfen notwendig sind.

Eine Übersicht aller Angebote finden Sie [hier](#).



Mehr unter:  
[www.sos-kinderdorf-campus.de](http://www.sos-kinderdorf-campus.de)

### Der Podcast ICH&WIR von SOS-Kinderdorf

Mit diesem Podcast wollen wir zum Handeln anregen und jungen Menschen Mut machen, authentisch zu sein. Das Besondere an diesem Podcast ist, dass unsere Gäste selbst extreme Lebensumstände gemeistert haben und offen und ehrlich von ihren Erfahrungen, Ängsten und Wegen aus der Krise erzählen – Gänsehautmomente garantiert.

In einigen Folgen haben wir außerdem PädagogInnen und andere ExpertInnen aus der SOS-Kinderdorf-Familie zu Gast, mit denen wir sprechen.



Podcast  
als auditives  
Erlebnis



## Auszug aus Podcast Folge 2

(Minute 24:20 bis 24:52):

**Lukas:** „Ich hab manchmal so Phasen, da liege ich dann wirklich zwei, drei Tage irgendwie im Bett und ich hab keinen Bock, irgendwas zu machen. Da liege ich einfach nur da und denke, alles macht irgendwie keinen Sinn. Und dann nach einer Woche geht's aber auch wieder ...“

### Aufgabe:

**Was hilft dir**, wenn du in einer schlechten Stimmung bist?

Wie kommst du wieder heraus ...?

Notiere **zwei Möglichkeiten** gut leserlich hinter den Hashtags und schneide die Karten aus.







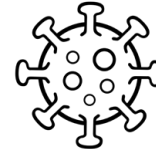
### Die Depression – Zahlen und Fakten



**Jede/-r 5.–6. Deutsche** entwickelt im Laufe seines Lebens eine Depression



Die 12-Monatsprävalenz ist **bei Frauen etwa doppelt so hoch** wie bei Männern.



**In der Corona-Pandemie stieg die Prävalenz** moderat bis schwer ausgeprägter depressiver Symptome mit klinischer Relevanz **von 6,4% auf 8,8%**.

**Kinder und Jugendliche sind deutlich seltener von einer Depression betroffen** als Erwachsene (ca. 10 % der Kinder und Jugendlichen berichten von depressiven Symptomen).

**Trotzdem gehört die Depression zu den häufigsten Erkrankungen** im Kinder- und Jugendalter.

### Wichtige Anzeichen einer Depression

sind z.B.

- Traurigkeit oder gereizte Stimmung (man „fährt schnell aus der Haut“)
- Interessenverlust – man hat keine Freude mehr an Dingen, die zuvor Spaß bereitet haben, z.B. Hobbys oder FreundInnen treffen
- Energielosigkeit – es fällt schwer, sich zu bestimmten Dingen „aufzuraffen“ (z.B. zum Sportverein zu gehen).  
Man ist schnell müde und erschöpft, und das auch schon nach kleinen Anstrengungen

### Symptome



Antriebsminderung



Interessenverlust



gedrückte Stimmung



Schlafstörungen

# Was kann ich tun?



SOS  
KINDERDORF



## Aufgabe:



**Überlegt gemeinsam** (zu zweit oder in einer 3er-Gruppe) und schneidet die Karten aus:



**Was kann ich tun, wenn es jemandem in meinem Umfeld nicht gut geht?**



Hier findest du einige **Anlaufstellen**, die in Krisen Hilfe leisten:

**Nummer gegen Kummer:** 116 111

**Jugendnotmail:** <https://www.jugendnotmail.de/>

**Telefonseelsorge:** 0800 111 0 111

**Ansprechpartner** in deiner Schule: .....



**Anlaufstelle** in deiner **Stadt:** .....



Hier findest du einige

## **Anlaufstellen, die in Krisen Hilfe leisten:**

**Nummer gegen Kummer:** 116 111

**Jugendnotmail:** <https://www.jugendnotmail.de/>

**Telefonseelsorge:** 0800 111 0 111

**Ansprechpartner** in deiner Schule:

---

**Anlaufstelle** in deiner Stadt:

---



## **Sie haben SchülerInnen, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind oder Symptome aufweisen?**

Durch dieses Unterrichtsmaterial könnte deutlich werden, dass einer Ihrer SchülerInnen unter einer psychischen Erkrankung leidet oder in seiner/ihrer Familie jemand erkrankt ist.

### **Wenn Sie dies bemerken, können Sie folgenden Hinweisen folgen:**

**Nehmen Sie sich erst einmal Zeit** für ein Gespräch unter vier Augen mit Ihrem Schüler/Ihrer Schülerin. Hören Sie zunächst nur zu und bringen Sie ihr/ihm Verständnis entgegen, ohne direkt Ratschläge zu erteilen.

**Anschließend fragen Sie die Schülerin/den Schüler**, was er/sie selbst schon unternommen hat, um die Situation zu verbessern. Häufig wissen Betroffene selbst am besten, was ihnen helfen würde, wissen aber nicht, wie sie es realisieren sollen, oder benötigen einfach Bestärkung, z. B. zum Aufsuchen eines Therapeuten oder einer Ärztin.

**Würdigen Sie die Lösungsmöglichkeiten**, die der Schüler/die Schülerin schon selbst entworfen hat, und **fragen Sie sie/ihn, wie Sie sie/ihn bei der Umsetzung unterstützen können**.

**Wenn es einer längerfristigen Begleitung bedarf**, vereinbaren Sie ein weiteres Gespräch, am besten unter der Einbeziehung Ihres Schulsozialpädagogen/der Schulsozialpädagogin oder der Beratungslehrkraft an Ihrer Schule.

Hier können Sie dann – möglichst in Abstimmung mit der Familie – **einen Plan erstellen**, in welchen Schritten die Situation des Schülers/der Schülerin verbindlich verbessert werden kann.

Häufig ist ein **Therapieplatz** für eine Gesprächstherapie mit einer **langen Wartezeit** verbunden. Kurzfristigere Termine sind häufig bei Familienberatungsstellen möglich. Anlaufstellen in Ihrer Stadt finden Sie im Internet.

### **Überregionale Möglichkeit für Beratung sind auch folgende:**

**Nummer gegen Kummer:** 116 111

**Elterntelefon:** 0800 111 0 550

**Jugendnotmail:** <https://www.jugendnotmail.de/>

**Telefonseelsorge:** 0800 111 0 111



Dr. Maria Braune · Bildungskommunikation

### Wir unterstützen Sie gerne.

Sie möchten individuelle Schulangebote nutzen?  
Bei Ihren Schulanliegen unterstützt werden?  
Fragen beantwortet haben? Wir sind für Sie da.

**[campus@sos-kinderdorf.de](mailto:campus@sos-kinderdorf.de)**

**089 12606-105**

**[www.sos-kinderdorf-campus.de](http://www.sos-kinderdorf-campus.de)**

SOS-Kinderdorf e.V.

Bildungskommunikation

Renatastraße 77 · 80639 München

#### Bildnachweise

Das Material mit Bildern von SOS-Kinderdorf darf ausschließlich für pädagogische Zwecke verwendet werden. © Titelfoto: SOS-Kinderdorf e.V. / Mareen Fischinger  
© Fotos: SOS-Kinderdorf e.V. / Mareen Fischinger / Sebastian Pfütze / André Kirsch; Shutterstock / Atstock Productions; AdobeStock / finwal89