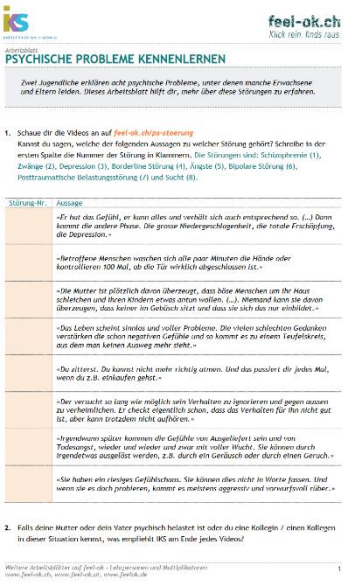

feel-ok.ch
Klick rein. Finds raus

Arbeitsblatt
PSYCHISCHE PROBLEME KENNENLERNEN

Zwei Jugendliche erklären acht psychische Probleme, unter denen manche Erwachsene und Eltern leiden. Dieses Arbeitsblatt hilft dir, mehr über diese Störungen zu erfahren.

1. Schaue dir die Videos an auf feel-ok.ch/ps-stoerung
Kannst du sagen, welche der folgenden Aussagen zu welcher Störung gehört? Schreibe in der ersten Spalte die Nummer der Störung in Klammern. Die Störungen sind: Schizophrenie (1), Zwänge (2), Depression (3), Borderline Störung (4), Ängste (5), Bipolare Störung (6), Posttraumatische Belastungsstörung (7) und Sucht (8).

Störung-Nr.	Aussage
	«Er hat das Gefühl, er kann alles und verhält sich auch entsprechend so. (...) Dann kommt die andere Phase. Die grosse Niedergeschlagenheit, die totale Erschöpfung, die Depression.»
	«Betroffene Menschen waschen sich alle paar Minuten die Hände oder kontrollieren 100 Mal, ob die Tür wirklich abgeschlossen ist.»
	«Die Mutter ist plötzlich davon überzeugt, dass böse Menschen um ihr Haus schleichen und ihren Kindern etwas antun wollen. (...). Niemand kann sie davon überzeugen, dass keiner im Gebüsch sitzt und dass sie sich das nur einbildet.»
	«Das Leben scheint sinnlos und voller Probleme. Die vielen schlechten Gedanken verstärken die schon negativen Gefühle und so kommt es zu einem Teufelskreis, aus dem man keinen Ausweg mehr sieht.»
	«Du zitterst. Du kannst nicht mehr richtig atmen. Und das passiert dir jedes Mal, wenn du z.B. einkaufen gehst.»
	«Der versucht so lang wie möglich sein Verhalten zu ignorieren und gegen aussen zu verheimlichen. Er checkt eigentlich schon, dass das Verhalten für ihn nicht gut ist, aber kann trotzdem nicht aufhören.»
	«Irgendwann später kommen die Gefühle von Ausgeliefert sein und von Todesangst, wieder und wieder und zwar mit voller Wucht. Sie können durch irgendetwas ausgelöst werden, z.B. durch ein Geräusch oder durch einen Geruch.»
	«Sie haben ein riesiges Gefühlschaos. Sie können dies nicht in Worte fassen. Und wenn sie es doch probieren, kommt es meistens aggressiv und vorwurfsvoll rüber.»

2. Falls deine Mutter oder dein Vater psychisch belastet ist oder du eine Kollegin / einen Kollegen in dieser Situation kennst, was empfiehlt IKS am Ende jedes Videos?

Weitere Arbeitsblätter auf feel-ok - Lehrpersonen und Multiplikatoren
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de
1

Psychische Probleme kennenlernen

Zielgruppe
- 3. Zyklus

Kompetenzen
- SuS kennen die häufigsten psychischen Erkrankungen.

Arbeits- und Sozialformen
- Plenum
- Teamarbeit
- Gruppenarbeit

Zeitfenster
- ca. 4 Lektionen

Vorbereitung/Material
- AB «Psychische Probleme kennenlernen»
- AB «Psychische Probleme vertiefen»
- Liste mit psychischen Problemen
- Internetzugang

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
20’	Einstieg MindMap mit dem Titel: «Psychische Störungen» Was kommt euch zu diesem Thema in den Sinn? Die Klasse trägt alles zusammen, was es an Vorwissen (und allenfalls auch Vorurteilen) gibt.	Wandtafel oder Kärtchen auf dem Boden oder…
30’	In Tandems lösen die SuS das AB «Psychische Probleme kennenlernen». Dazu schauen sie sich die Videos auf www.feel-ok.ch/ps-stoerung an.	AB «Psychische Probleme kennenlernen» Internetzugang
15’	Im Plenum werden anschliessend die Lösungen verglichen. Reflexion: Was hat euch dabei am meisten erstaunt / überrascht? Was war für euch neu, was wusstet ihr schon?	
90’	In Gruppen werden im Anschluss die einzelnen psychischen Störungen noch vertieft. Die LP entscheidet, welche Störungen vertieft behandelt werden (alle 14 oder eine Auswahl davon). Diese Zettel kommen in einen Topf in gleicher Anzahl wie es SuS in der Klasse hat. Nun können die SuS je einen Zettel ziehen. SuS mit dem gleichen Zettel arbeiten zusammen.	Liste mit psychischen Problemen AB «Psychische Probleme vertiefen»

	Jede Gruppe erstellt eine Zusammenstellung der Störung anhand der Fragen auf dem AB.	
	Plenum Die LP entscheidet, auf welche Art und Weise die SuS sich die Störungen gegenseitig vorstellen. Im Anschluss soll noch Zeit für Fragen sein, die die Gruppe oder die LP beantworten können.	

Quelle:

- https://www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/psychischeProbleme_kennenlernen.pdf
- https://www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/psychischeProbleme_vertiefen.pdf
- https://www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/psychischeProbleme_liste.pdf
  Download (26.2.2021).

Adressen, Links für weitere Unterstützung

- Information und Prävention
  - Berner Gesundheit
    http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/

- Beratung
  - Berner Gesundheit
    http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/suchtberatung/

Mailadresse für Feedbacks:
praevention@beges.ch

institut kinderseele schweiz

feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

Arbeitsblatt

PSYCHISCHE PROBLEME KENNENLERNEN

Zwei Jugendliche erklären acht psychische Probleme, unter denen manche Erwachsene und Eltern leiden. Dieses Arbeitsblatt hilft dir, mehr über diese Störungen zu erfahren.

1. Schaue dir die Videos an auf ***feel-ok.ch/ps-stoerung***
   Kannst du sagen, welche der folgenden Aussagen zu welcher Störung gehört? Schreibe in der ersten Spalte die Nummer der Störung in Klammern. Die Störungen sind: Schizophrenie (1), Zwänge (2), Depression (3), Borderline Störung (4), Ängste (5), Bipolare Störung (6), Posttraumatische Belastungsstörung (7) und Sucht (8).

Störung-Nr.	Aussage
	«Er hat das Gefühl, er kann alles und verhält sich auch entsprechend so. (…) Dann kommt die andere Phase. Die grosse Niedergeschlagenheit, die totale Erschöpfung, die Depression.»
	«Betroffene Menschen waschen sich alle paar Minuten die Hände oder kontrollieren 100 Mal, ob die Tür wirklich abgeschlossen ist.»
	«Die Mutter ist plötzlich davon überzeugt, dass böse Menschen um ihr Haus schleichen und ihren Kindern etwas antun wollen. (…). Niemand kann sie davon überzeugen, dass keiner im Gebüsch sitzt und dass sie sich das nur einbildet.»
	«Das Leben scheint sinnlos und voller Probleme. Die vielen schlechten Gedanken verstärken die schon negativen Gefühle und so kommt es zu einem Teufelskreis, aus dem man keinen Ausweg mehr sieht.»
	«Du zitterst. Du kannst nicht mehr richtig atmen. Und das passiert dir jedes Mal, wenn du z.B. einkaufen gehst.»
	«Der versucht so lang wie möglich sein Verhalten zu ignorieren und gegen aussen zu verheimlichen. Er checkt eigentlich schon, dass das Verhalten für ihn nicht gut ist, aber kann trotzdem nicht aufhören.»
	«Irgendwann später kommen die Gefühle von Ausgeliefert sein und von Todesangst, wieder und wieder und zwar mit voller Wucht. Sie können durch irgendetwas ausgelöst werden, z.B. durch ein Geräusch oder durch einen Geruch.»
	«Sie haben ein riesiges Gefühlschaos. Sie können dies nicht in Worte fassen. Und wenn sie es doch probieren, kommt es meistens aggressiv und vorwurfsvoll rüber.»

2. Falls deine Mutter oder dein Vater psychisch belastet ist oder du eine Kollegin / einen Kollegen in dieser Situation kennst, was empfiehlt IKS am Ende jedes Videos?

institut kinderseele schweiz

feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

Arbeitsblatt

THEMA «PSYCHISCHE PROBLEME» VERTIEFEN

14 psychische Probleme werden auf dem Blatt «Psychische Probleme - Die Auflistung» auf feel-ok.ch/ab-psst-01 genannt. Daraus haben Sie bis zu 14 Zettel ausgeschnitten. Jede kleine Gruppe hat einen Zettel aus einer Tüte rausgepickt und dieses Arbeitsblatt bekommen.

Informationen sammeln, Fragen beantworten

Deine Gruppe hat einen Zettel bekommen. Darauf stehen die Bezeichnung einer psychischen Störung und mindestens eine Internet-Adresse. Möchtest du das Thema des Zettels nicht vertiefen, informiere deine Lehrperson. Dann bekommst du ein anderes Thema.

Mit der Internetadresse versucht ihr folgende Fragen zu beantworten (falls möglich). Denkt daran: Manche Störungen äussern sich bei Jugendlichen und Erwachsene unterschiedlich.

1. Wie würdet ihr die psychische Störung auf eurem Zettel mit wenigen Sätzen beschreiben?
2. Wie verbreitet ist diese psychische Störung und wer ist betroffen?
3. Welche Symptome sind charakteristisch für diese Störung?
4. Welche Behandlung ermöglicht eine Verbesserung oder eine Heilung?
5. Welche Massnahmen sollten in einem Notfall umgesetzt werden?
6. Wo findet man Hilfe, Beratung oder eine Therapie?

Dokument verfassen

7. Nun beschreibt ihr auf 2-3 Seiten die psychische Störung, die ihr vertieft habt. Versucht folgendes Inhaltsverzeichnis umzusetzen. Untertitel ohne Informationen lässt ihr aus:
   - » Titel: Bezeichnung der Störung
   - » *Kurze Zusammenfassung (max. 100 Worte für Tempo-Leser/-innen)*
   - » Untertitel 1: Beschreibung der Störung
   - » Untertitel 2: Verbreitung und wer ist betroffen
   - » Untertitel 3: Symptome
   - » Untertitel 4: Behandlung, ev. Prognose
   - » Untertitel 5: Massnahmen im Notfall
   - » Untertitel 6: Beratungs- und Therapieangebote
   - » Untertitel 7: Abschliessende Anmerkungen

Abschluss

8. Alle Dokumente werden eingesammelt. Jeder Schüler und jede Schülerin bekommt eine Kopie davon.

Quelle: https://www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/psychischeProbleme_vertiefen.pdf

institut kinderseele schweiz

feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

Arbeitsblatt

PSYCHISCHE PROBLEME - DIE AUFLISTUNG

Auf dieser Seite werden 14 psychische Störungen aufgelistet. Schneiden Sie das Blatt so, dass aus den 14 Störungen 14 Zettel entstehen. Danach sammeln Sie die 14 Zettel in einer Tüte (oder eine geringere Anzahl, falls Sie bestimmte Störungen weglassen möchten).

In der Klasse haben sich kleine Gruppen von 2 oder 3 Personen gebildet. Jede Gruppe pickt aus der Tüte einen Zettel raus. Was dann damit passiert, erklärt das Arbeitsblatt «Thema 'Psychische Probleme' vertiefen» auf feel-ok.ch/ab-psst-02

Das Thema «Psychische Störungen» kann hohe emotionale Betroffenheit bei Schülerinnen und Schülern auslösen. Daher empfehlen wir Ihnen, vor dem Einsatz des Arbeitsblattes zu prüfen, ob die von Ihnen betreuten Jugendlichen ohne Belastung damit umgehen können.

http

Bipolare Störung *feel-ok.ch/ps-stoerung-bs* *http://swiss-bipolar.ch/bipolare-storungen*	Sucht *feel-ok.ch/ps-stoerung-sucht* *www.feel-ok.ch/ps-sucht*
Schizophrenie / Psychose *feel-ok.ch/ps-stoerung-psychose* *feel-ok.ch/ps-erw-psychose* *feel-ok.ch/ps-jug-psychose*	Posttraumatische Belastungsstörung *feel-ok.ch/ps-stoerung-pbs* *feel-ok.ch/ps-psbs*
Borderline Störung *feel-ok.ch/ps-stoerung-borderline* *feel-ok.ch/ps-borderline*	Depression *feel-ok.ch/ps-stoerung-depression* *feel-ok.ch/ps-erw-depression* *feel-ok.ch/ps-jug-depression*
Ängste *feel-ok.ch/ps-stoerung-az* *feel-ok.ch/ps-erw-angst* *feel-ok.ch/ps-jug-angst*	Zwänge *feel-ok.ch/ps-stoerung-az* *feel-ok.ch/ps-zwang*
Suizidalität *feel-ok.ch/ps-suizidalitaet* *feel-ok.ch/suizid*	Onlinesucht *feel-ok.ch/webprofi-onlinesucht*
Mutismus *www.feel-ok.ch/ps-mutismus*	Störung des Sozialverhaltens *www.feel-ok.ch/ps-ssv*
Essstörungen *feel-ok.ch/ps-est* *feel-ok.ch/es-liste*	Autismus *www.feel-ok.ch/ps-autismus*

Quelle: https://www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/psychischeProbleme_liste.pdf