

## Unterrichtseinheit - Psychische Gesundheit Hintergrundinfos

<b>Zielgruppe</b>	Schülerinnen und Schüler der OS Steffisburg
<b>Zielsetzung</b>	Prävention zur Stärkung der psychischen Handlungsfähigkeit
<b>Dauer</b>	1-2 Lektionen (Die Zeitangaben sind eher knapp bemessen, wir empfehlen 2 Lektionen für die Durchführung einzuplanen.)
<b>Weiterführende Unterlagen</b>	CORABE-Studie
<b>Durchführung</b>	Die Unterrichtseinheit kann entweder durch die Lehrpersonen oder die Mitarbeitenden der Schulsozialarbeit sowie der Offenen Kinder- und Jugendarbeit durchgeführt werden. Für weitere Infos dazu steht Thomas Neukomm zur Verfügung.
<b>Kontakt</b>	Thomas Neukomm Bereichsleiter Schulsozial-, Kinder- und Jugendarbeit 033 439 44 18 thomas.neukomm@steffisburg.ch

### Einleitung

In den letzten Wochen wurde das Thema "Psychische Gesundheit von jungen Menschen in Zusammenhang mit den Einschränkungen durch das Corona Virus" vermehrt in den Medien behandelt. Der Verband Offene Kinder- und Jugendarbeit des Kanton Bern (VOJA) hält in Zusammenhang mit der Datenlage zu psychischen Erkrankungen folgendes fest:

Knapp 17 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden an psychischen Störungen (wie z.B. Angststörungen, Depressionen, Störungen des Sozialverhaltens) oder Erkrankungen unterschiedlicher Ausprägung (Schuler und Burla 2012). Viele psychische Störungen treten dabei schon früh im Leben auf. Im Kindesalter geht man global von 10 bis 20% Betroffenen aus (Kieling et al. 2011). Für die Schweiz gibt es keine nationalen Daten, aber Hinweise von verschiedenen Studien, dass die Anzahl der Betroffenen ähnlich hoch ist (von Wyl et al. 2017). Typische Störungen im Kindes- und Jugendalter sind Angststörungen, Depressionen und Störungen des Sozialverhaltens. Man geht zudem von einer grossen Diskrepanz zwischen der Anzahl an Kindern und Jugendlichen in Behandlung und der tatsächlichen Anzahl an Betroffenen aus (Green et al. 2013). Dies hängt einerseits mit einer unzureichenden Identifikation der Problematik und andererseits mit einer Unterversorgung an ambulanten und stationären Behandlungsplätzen zusammen (ebd.).

Unbehandelte psychische Störungen können für Erwachsene, aber auch für Kinder und Jugendliche, langfristige Folgen haben. Für Letztere gibt es nachweislich einen Zusammenhang zwischen eingeschränkten schulischen Entwicklungen / Schulmisserfolgen und psychischen Störungen (Schulte-Körne 2016).

Verband Offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern, *Issue Psychische Gesundheit*, 2021

Damit auch in einer Pandemie-Situation weitgehend gute Aufwuchsbedingungen gewährleistet werden können, wurde mit einer Studie (CORABE-Studie) der Universität Bern in Zusammenarbeit mit der VOJA untersucht:

- Wie es den älteren Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen rund um das Corona-Virus geht (physische und psychische Gesundheit) und wie sie mit der Pandemie-Situation umgehen;
- Welche Auswirkungen die Pandemie auf die Aufwuchsbedingungen hat und
- Wo sich Herausforderungen und Probleme abzeichnen bzw. wie die offene Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) im Kanton Bern Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und ihre Familien am besten unterstützen kann.

Die Ergebnisse dieser Studie wurden den Lehrpersonen der OS Steffisburg gemeinsam mit den übrigen Unterrichtsunterlagen zum Thema psychische Gesundheit zugestellt.

Die Studie kommt zum Schluss, dass Kinder- und Jugendliche vermehrt von behandlungsbedürftigen psychischen Problemen berichten. Das Versorgungsangebot in diesem Bereich kann dem Bedarf zurzeit nicht gerecht werden. Eine Sensibilisierung im Rahmen des Schulunterrichts bietet eine Möglichkeit, die Thematik aktiv anzusprechen und Anhaltspunkte zur Selbsthilfe zu vermitteln.

## Aufbau

Die Unterrichtseinheit zur psychischen Gesundheit sollte keine Mehrbelastung für die Lehrpersonen sein. Daher bieten die Jugendarbeitenden und nach Möglichkeit auch die Schulsozialarbeitenden an, bei Bedarf diese Lektionen durchzuführen.

Selbstverständlich können die Lehrpersonen die Unterrichtseinheit auch alleine durchführen.

Die Unterrichtseinheit ist in vier Blöcke gegliedert:

- 1. Block:** Die SuS machen sich mit der Thematik vertraut und reflektieren ihre eigene Befindlichkeit in der aktuellen Situation.
- 2. Block:** Die SuS lernen Hilfsangebote zur psychischen Gesundheit kennen.
- 3. Block:** In drei Verschiedenen Varianten befassen sich die SuS mit Dingen, die ihre Stimmung positiv oder negativ beeinflussen können und geben ihre Erfahrungen an ihre Mitschüler\*innen weiter
- 4. Block:** Zusammenfassung der wesentlichen Hilfsangebote und Abschluss

Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, im Anschluss an diese Lektion ein Gespräch mit Mitarbeitenden der OKJA oder SSA zu vereinbaren, um genauer auf individuelle Situationen einzugehen und allenfalls gemeinsam ein passendes Hilfsangebot zu suchen.

## Allgemeine Informationen zu psychische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen sind nach wie vor ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Dies mit Kindern oder Jugendlichen zu besprechen erfordert daher eine stufengerechte Sprache. Pro Juventute hat dazu hilfreiche Broschüren veröffentlicht. Deren Kernaussagen können auch für den Unterricht hilfreich sein:

Viele Menschen sind im Verlauf ihres Lebens einmal psychisch krank. Tatsache ist, dass etwa jede zweite Person einmal im Leben stark psychisch belastet ist. Genauso wie wir körperlich krank werden, können wir auch psychisch krank sein.

Die Ursachen für psychische Probleme sind nicht immer klar. Es kann sein, dass vor kurzer oder längerer Zeit etwas Schlimmes passiert ist. Ereignisse wie Unfälle, Todesfälle, Scheidungen, Stellenverlust, körperliche Erkrankungen, Stress, Wohnungswechsel oder eben Ausnahmesituationen wie die Corona-Pandemie können eine Psychische Erkrankung auslösen.

Viele psychische Krankheiten sind heilbar und jede psychische Krankheit ist behandelbar. Wer nicht mehr gesund wird und immer wieder schlechte Zeiten erlebt, kann zumindest lernen, mit der Krankheit umzugehen. Manche Betroffene brauchen immer wieder Hilfe, andere lernen, schwierige Phasen alleine zu bewältigen. Bei Menschen, die nicht mehr ganz gesund werden, können Medikamente hilfreich sein, indem sie zum Beispiel traurige Stimmungen aufhellen oder eingebildete Stimmen zum Verschwinden bringen. Manchmal haben Medikamente auch unangenehme Nebenwirkungen.

### Beispiele psychischer Erkrankungen:

#### Depression

Wer an einer Depression leidet, ist während längerer Zeit sehr bedrückt und fühlt sich vollkommen energielos und schlapp. Depressive Menschen haben meist zu nichts mehr Lust und fühlen sich innerlich leer. Oft haben sie auch Probleme mit Schlafen oder Essen. Manchmal wären sie sogar lieber tot und sagen das auch.

#### Bipolare Störung

Menschen mit einer bipolaren Störung sind zeitweise depressiv. Allmählich oder plötzlich schlägt ihre Stimmung ins Gegenteil um. Dann sind sie superglücklich, aktiv und denken, dass ihnen alles gelingt. Manche schlafen fast nicht mehr und haben ständig neue Ideen und Pläne, die nicht umsetzbar sind oder sie und ihre Familien in grosse Schwierigkeiten bringen können.

#### Psychose/Schizophrenie

Menschen, die unter einer Psychose leiden, haben vorübergehend eine verschobene Wahrnehmung. Man sagt dann, dass sie «psychotisch» sind. Manche hören oder sehen Dinge oder Menschen, die in Wirklichkeit nicht existieren. Oder sie glauben eine berühmte Persönlichkeit zu sein. Andere fühlen sich vielleicht von allen beobachtet und bedroht, obwohl nichts Besonderes los ist. Menschen können einmal an einer Psychose leiden oder immer wieder psychotisch werden. Das nennt man dann Schizophrenie.

### **Borderline Störung**

Menschen, die an einer Borderline Störung leiden, fühlen sich ständig von anderen Menschen ausgegrenzt. Sie haben das Gefühl, dass sie von niemandem angenommen und gemocht werden. Obwohl ihnen Freunde, Freundinnen und ihre Familie immer wieder versichern, dass sie geliebt werden, glauben sie das nicht. Oft haben die Betroffenen mit einem grossen inneren Gefühlschaos zu kämpfen. Das kann sich so äussern, dass sie ganz plötzlich und aus einem für Andere nichtigen Grund sehr wütend und aggressiv werden. Oder auch dass sie sich selber verletzen oder gar daran denken, sich zu töten.

### **Sucht**

Auch eine Sucht ist eine psychische Erkrankung. Wer süchtig ist, kann ohne das Suchtmittel nicht mehr sein. Die süchtige Person reagiert mit Entzugserscheinungen, sobald sie darauf verzichten muss. Man kann nach Vielem süchtig sein. Neben Alkohol und Drogen zum Beispiel nach Einkaufen, Sport, Gamen. Manchmal werden Menschen süchtig, weil sie bereits an einer anderen psychischen Krankheit leiden und den damit verbundenen inneren Druck nicht mehr aushalten.

### **Ängste (Phobien) und Zwänge**

Manche Menschen verspüren eine aussergewöhnliche und heftige Angst vor Dingen oder Situationen, die gar nicht wirklich gefährlich sind. Das kann alles Mögliche sein: enge Räume, Tunnel, Einkaufen im Supermarkt, im Restaurant essen oder irgendwelche Tiere wie Spinnen oder Vögel. Manchmal wird die

Angst so gross, dass betroffene Menschen viele Dinge nicht mehr unternehmen oder sogar die Wohnung nicht mehr verlassen. Und es gibt Menschen, die unter starken Zwängen leiden. Sie kontrollieren zum Beispiel zwanzig Mal, ob die Haustüre verriegelt ist oder waschen sich alle paar Minuten die Hände. Auch das ist eine Form von Angst.

### **Essstörungen**

Wenn wir Hunger haben, dann essen wir. Wenn wir satt sind, essen wir nicht. So einfach ist dies leider nicht für alle Menschen. Manche Menschen entwickeln ein abnormales Essverhalten, in dem sie entweder zu wenig essen, zu viel essen oder sich nach dem Essen absichtlich erbrechen. Liegt ein solches Verhalten vor, spricht man von einer Essstörung. Es gibt verschiedene Arten von Essstörungen, welche psychisch und körperlich sehr belastend sein können.

*Ratgeber der Pro Juventute: [Wenn dein Vater oder deine Mutter psychisch krank ist... Informationen für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren, 2019](#)*

Von Kinderseele Schweiz gibt es Kurzfilme über verschiedene psychische Krankheiten, welche sich ebenfalls eignen, um Kindern und Jugendlichen Hintergrundinfos zu wichtigen psychischen Erkrankungen zu geben. Diese Filme sind unter folgendem Link abrufbar: [www.kinderseele.ch/angebote/kurzfilme](http://www.kinderseele.ch/angebote/kurzfilme)