

Unterrichtseinheit - Psychische Gesundheit

| | |
|----------------------------------|--|
| Zielgruppe | Schülerinnen und Schüler der OS Steffisburg |
| Zielsetzung | Prävention zur Stärkung der psychischen Handlungsfähigkeit |
| Dauer | 1-2 Lektionen (Die Zeitangaben sind eher knapp bemessen, wir empfehlen 2 Lektionen für die Durchführung einzuplanen.) |
| Weiterführende Unterlagen | Dokument Hintergrundinfos zur Unterrichtseinheit Psychische Gesundheit PowerPoint Präsentation zur Unterrichtseinheit |
| Durchführung | 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. |
| Kontakt | Thomas Neukomm Bereichsleiter Schulsozial-, Kinder- und Jugendarbeit 033 439 44 18 thomas.neukomm@steffisburg.ch |

1. Block (ca. 15 Minuten)

- ZIELE**
- **DAS THEMA "PSYCHISCHE GESUNDHEIT" WIRD ANGESPROCHEN UND DADURCH ENTTABUISIERT**
 - **DIE SUS REFLEKTIEREN IHRE EIGENE BEFINDLICHKEIT IN DER AKTUELLEN SITUATION**

| ZEIT | Thema | Unterlagen |
|------|--|-----------------|
| 5' | Aktuelle Schlagzeilen zum Thema psychische Gesundheit bei Jugendlichen am Beispiel der Corona-Berichterstattung aufzeigen | PP Präsentation |
| 5' | Leitfragen zu den Schlagzeilen stellen (Beantwortung im Plenum oder in "Murmelgruppen") <ul style="list-style-type: none"> • Wie geht es dir, wenn du diese Schlagzeilen liest? • Was löst dies bei dir aus? • Fühlst du dich betroffen? | PP Präsentation |
| 5' | Leitfragen zu psychischen Erkrankungen stellen (Beantwortung im Plenum oder in "Murmelgruppen") <ul style="list-style-type: none"> • Was bedeutet, man ist psychisch gesund? • Wie äussern sich psychische Probleme? • Kennst du Beispiele für psychische Erkrankungen? | PP Präsentation |

2. Block (ca. 10 Minuten)

- ZIELE**
- **DIE SUS LERNEN HILFSANGEBOTE ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT KENNEN**

| ZEIT | Thema | Unterlagen |
|------|---|-----------------|
| 3' | Frage: Wenn ich mir den Arm breche, dann gehe ich zum Arzt. Was tue ich, wenn es mir psychisch schlecht geht? | PP Präsentation |
| 5' | Leitfragen zu Unterstützungsmöglichkeiten (Beantwortung im Plenum oder in "Murmelgruppen") <ul style="list-style-type: none"> • Warum fällt es uns schwer, bei psychischen Erkrankungen Unterstützung zu holen? • Was kann dabei helfen, sich Unterstützung zu holen? • Würdest du dich getrauen, einen Freund oder eine Freundin darauf anzusprechen, wenn du denkst, es geht ihm oder ihr nicht gut? • Welche Hilfsangebote kennst du, die bei psychischen Problemen Unterstützung bieten können? | PP Präsentation |
| 2' | Vorstellen der Hilfsangebote <ul style="list-style-type: none"> • Vertrauenspersonen | PP Präsentation |

- Lehrpersonen
- Du kannst dich auch an die Mitarbeitenden der Schulsozialarbeit sowie der Offenen Kinder- und Jugendarbeit wenden. Diese hören dir zu und können bei Bedarf gemeinsam mit dir ein passendes Hilfsangebot suchen. Diese kannst du auch anonym über die Jugendapp kontaktieren.
- Bei der Hotline von Pro Juventute kannst du anonym und rund um die Uhr anrufen. Die Fachpersonen hören dir zu und können dir wichtige Ratschläge geben.

3. Block (ca. 15 Minuten)

Für den 3. Block gibt es verschiedene Varianten mit unterschiedlichen Methoden. Diese können von den Lehrpersonen anhand ihrer Erfahrungen und Vorzügen gewählt werden.

Variante 1: Gruppengespräch

| | | |
|--------------------|---|--------------------------------------|
| ZIELE | ➤ DIE SUS LERNEN MÖGLICHKEITEN KENNEN, WIE SIE IHR EIGENES PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN SOWIE DAS IHRER MITSCHÜLER*INNEN POSITIV BEEINFLUSSEN KÖNNEN | |
| ZEIT 15' | Thema Nach Erfahrungen und Tipps fragen, die sich positiv oder negativ auf das psychische Wohlbefinden auswirken. <ul style="list-style-type: none"> • Was tut dir gut und wirkt sich positiv auf deine Stimmung aus? • Gibt es Dinge, von denen du weisst, dass sie für deine psychische Gesundheit nicht förderlich sind. | Unterlagen PP Präsentation |

Variante 2: Aktivierungsfragen in Kleingruppen

| | | |
|--------------------|---|--|
| ZIELE | ➤ DIE SUS LERNEN MÖGLICHKEITEN KENNEN, WIE SIE IHR EIGENES PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN SOWIE DAS IHRER MITSCHÜLER*INNEN POSITIV BEEINFLUSSEN KÖNNEN | |
| ZEIT 15' | Thema Die Klasse wird in 2 – 4 Kleingruppen aufgeteilt. Alle SuS beantworten je eine Aktivierungsfrage. <ul style="list-style-type: none"> • Alle SuS erhalten je eine Karte mit einer Aktivierungsfrage zum Thema, die sie alleine beantworten. Die übrigen SuS der Gruppen dürfen nachfragen oder ergänzen, jedoch gibt es keine falschen Antworten. | Unterlagen Aktivierungsfragen auf Karten |

Variante 3: Einzelarbeit mit kurzer Präsentation

| | | |
|--------------------|---|--|
| ZIELE | ➤ DIE SUS LERNEN MÖGLICHKEITEN KENNEN, WIE SIE IHR EIGENES PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN SOWIE DAS IHRER MITSCHÜLER*INNEN POSITIV BEEINFLUSSEN KÖNNEN | |
| ZEIT 15' | Thema An der Wandtafel/Whiteboard werden zwei Flipcharts aufgehängt. Eines steht für Dinge, die einen positiven Einfluss auf die Stimmung und Gefühlslage haben, eines für Dinge die einen negativen Einfluss darauf haben. Die SuS erhalten je zwei Post-it Zettel. <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS haben 5 Minuten Zeit, um etwas aufzuschreiben, das ihnen guttut und ihre Stimmung positiv beeinflussen kann. Auf das andere Post-it schreiben sie etwas auf, dass ihre Stimmung negativ beeinflusst. • Anschliessend kleben die SuS die Post-it der Reihe nach auf die Flipcharts und erläutern kurz was sie geschrieben haben. Die Flipcharts können anschliessend als Inspiration im Klassenzimmer bleiben. | Unterlagen 2 Flipcharts 2 Post-it pro Schüler*inn |

4. Block (ca. 5 Minuten)

| | | |
|-------------------|---|-------------------------------------|
| ZIELE | ➤ DIE SUS ERHALTEN INFORMATIONEN, WELCHE PERSONEN UND FACHSTELLEN SIE BEI BEDARF NIEDERSCHWELIG KONTAKTIEREN KÖNNEN. | |
| ZEIT 5' | Thema <ul style="list-style-type: none"> • Abschliessend werden nochmals die wichtigsten Hilfsangebote zusammengefasst und die SuS werden ermutigt, sich bei Bedarf an diese zu wenden. • Die SuS erhalten zudem eine Karte, wo die Hilfsangebote aufgeführt sind. | Unterlagen Giveaway Karte |