

Workshop Psychische Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

1. Lektion: Emotionen erkennen und benennen	2
2. Lektion: Stress und Stressbewältigung	3
3. Lektion: Gruppendynamik innerhalb der Klasse	6
4. Lektion: Psychische Erkrankungen	7



1. Lektion: Emotionen erkennen und benennen

Arbeits- und Sozialformen:

- Teamarbeit
- Plenum

Material:

- Flipchart Blätter mit den 4 Grundemotionen (Wut, Trauer, Angst, Freude)
- Stifte
- Wandtafel
- Karten mit Emotionen
- Kreide
- Magnete
- Ev. Klebeband

Vorbereitung:

Die 4 Flipchart Blätter vorgängig erstellen. Pro Blatt eine Emotion mit 2 Fragestellungen.

"Was mache ich wenn ich ... habe/bin?"

"Was hilft mir wenn ich ... habe/bin?"

(Bei Freude anstelle von was hilft mir... "Mit wem teile ich meine Freude?")

Die Fragen können auch abgeändert/angepasst werden.

Weiter müssen vorgängig Karten mit verschiedenen Emotionen für Pantomime erstellt werden. Vorlagen im Anhang.

Ablauf:

Zeit	Inhalt	Material
5'	Begrüßung	Ev. Namensschilder
15'	Wandtafel Fussball mit Emotionen-Pantomime Es werden 2 Gruppen gebildet (Wenn möglich nach Halbklassen). An der Wandtafel wird ein Wandtafelfussballfeld aufgezeichnet. Eine Person aus einem Team kommt nach vorne und spielt eine Emotion pantomimisch vor. Die oder der Spielleiter zeigt die Emotionen dem spielenden Kind mithilfe einer Karte. Die anderen Kinder dürfen raten. Es dürfen immer beide Gruppen raten. Diejenige Gruppe welche als erste errät um welche Emotion es sich handelt, kommt mit dem Ball (Magnet) ein Feld nach vorne. Die Spieler welche die Emotion vorspielen, wechseln sich immer ab. Wenn alle Emotionen durchgespielt sind, wird geschaut wer die meisten Tore hat.	Wandtafel Kreide Magnet Karten mit Emotionen
20'	Die 4 Flipchart Blätter werden im Raum verteilt. Die Kinder können umhergehen und bei den verschiedenen Flipcharts ihre Antworten aufschreiben. Die Erwachsenen verteilen sich im Raum und unterstützen die Kinder beim Aufschreiben. Somit entsteht eine Sammlung von Verhaltens- und Handlungsstrategien bei verschiedenen Emotionen. Anschließend werden die Sammlungen im Plenum besprochen. Die Flipchart Blätter sollen die Klassen behalten.	Flipchart Blätter Stifte

2. Lektion: Stress und Stressbewältigung

Arbeits- und Sozialformen:

- Einzelarbeit
- Teamarbeit
- Plenum

Material:

- Workshop-Heft (Schatzheft)
- Roter Farbstift
- A3 Plakate Entspannung

Vorbereitung:

4 A3 Plakate mit dem Wort Entspannung (senkrecht geschrieben) vorgängig erstellen. Workshop Heft vorgängig ausdrucken. Beide Vorlagen im Anhang.

Ablauf:

Zeit	Inhalt	Material
3'	Einstieg Für den Einstieg in den Block "Stress und Stressbewältigung" wird im Plenum gefragt, "Wer kennt Stress?" "Wer war schon mal gestresst?". Daraus kann sich ein Gespräch entwickeln, die Kinder sollen zu Wort kommen und können frei von ihren Erfahrungen erzählen.	
2'	Kurzer theoretischer Input: Was ist Stress? <i>"Stress bedeutet, dass unser Hirn und unser Körper unter Alarmbereitschaft ist und zwar dann, wenn wir denken, dass wir mehr leisten müssen als normal. Unser Körper schüttet dann Stresshormone (z.B. Adrenalin) aus, die uns schnell, schmerzempfindlich und aufmerksam machen. Dies kann hilfreich sein, wenn wir zum Beispiel einem 100m-Sprint oder einem wichtigen Tanzauftritt stehen. Es gibt also auch "guten" Stress. Es ist auch ganz normal, dass man vor einem Test oder einem Vortrag nervös ist und vielleicht weniger gut schläft. Nicht normal ist es hingegen, wenn man ständig Bauchweh, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen hat. Wenn sich die Gedanken nur noch um die Prüfungen drehen oder du Angst davor hast, in die Schule zu gehen, sind das deutliche Anzeichen von Stress. Wenn wir längere Zeit unter Stress stehen, können wir weniger gut schlafen, unser Immunsystem wird schwächer, wir werden unglücklicher und können weniger leisten. Zu viel Stress schadet über eine längere Zeit uns und unserem Körper. Darum ist es sehr wichtig, die Zeichen deines Körpers ernst zu nehmen."</i>	
10'	Jeder bekommt ein Schatzheft, in welchem der Körperumriss eines Menschen abgedruckt ist. Die Kinder überlegen sich, wie und wo sie im Körper Stress fühlen, empfinden, wahrnehmen und zeichnen oder schreiben dies symbolisch in den Körperumriss ein. Fragen: Wie fühlt sich Stress bei mir an? Was spüre ich im Körper? Was spüre ich in meiner Umgebung? Was denke ich, wenn ich gestresst bin? Die Workshop-Leitenden gehen zwischen den SuS umher und helfen auf die Sprünge, falls nötig, fragen individuell nach.	Workshop-Heft Körperumriss (im Heft) roter Farbstift

	Am Ende der Aufgabe wird in die Klasse gefragt, was aufgeschrieben wurde und nimmt nochmals Anregungen, Fragen, Themen der SuS auf.	
20'	<p><i>"Jeder und jede reagiert anders auf Stress, wie wir vorhin gehört haben. So unterschiedlich sind auch die Hilfsmittel und Strategien, die einem helfen mit Stress umzugehen. Dem einen hilft es vielleicht mit jemandem darüber zu sprechen, der anderen hilft es vielleicht sich körperlich zu bewegen oder ihrem Hobby nachzugehen."</i></p> <p>Die SuS werden in 4 Gruppen eingeteilt (z.B. mithilfe von UNO-Karten) und erhalten pro Gruppe ein A3-Blatt mit dem Wort Entspannung (senkrecht geschrieben). Nun haben die SuS Zeit in Gruppen zu jedem Buchstaben dieses Wortes etwas zu überlegen, dass ihnen bei Stress hilft. Die Workshop-Leitenden gehen zwischen des SuS umher und helfen auf die Sprünge, falls nötig, fragen individuell nach.</p> <p>Jede Gruppe präsentiert danach seine Wörtersammlung. Es muss nicht zu jedem Buchstaben etwas geschrieben werden. Nach 10 Minuten die Aufgabe beenden und im Plenum die Sammlungen vorstellen.</p>	A3 Plakate Stifte UNO Karten
2'	<p>Abschluss</p> <p><i>Nicht zu jedem Zeitpunkt im Leben sind wir gleich stark belastet. Nimmt der Druck in der Schule, im Freundeskreis oder in der Familie zu, wirft dich ein einschneidendes Erlebnis aus der Bahn. Deshalb ist es wichtig, zu wissen, was einem helfen könnte. In deinem Schatzheft findest du weitere Tipps, wie du Stress reduzieren kannst und es hat auch leeren Platz, wo du deine eigenen Tipps hinschreiben kannst. Weiter findest du Webseiten und Telefonnummern, wo du dir Unterstützung holen kannst, wenn der Stress die Überhand gewinnt.</i></p> <p>Die Kinder können nun im Workshop-Heft auf der entsprechenden Seite selber ein paar Tipps zur Stressbewältigung eintragen.</p> <p>Tipps, wie du deinen Stress reduzieren kannst! (Wenn noch Zeit vorhanden, Tipps vorstellen)</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Herausfinden, woher kommt mein Stress? Habe ich zu hohe Ansprüche an mich? Oder setzen mich meine Eltern zu sehr unter Druck? Versuche zu erkennen, woher der Druck kommt. Sei realistisch und schau, was du wirklich schaffen kannst. Setz dir nicht zu hohe Ziele und rede mit deinen Eltern darüber.</i> <i>2. Freie Zeit: Es kann helfen sich weniger vorzunehmen, auch mal nichts planen und einfach nur sein, entspannen, ausruhen, träumen, trödeln, Freunde treffen, oder Musik hören.</i> <i>3. Rausgehen und bewegen: Sport machen hilft gegen Stress.</i> <i>4. Was ist wirklich wichtig? Konzentriere dich aufs Wesentliche und Wichtige.</i> <i>5. Tief ein und ausatmen und an etwas Schönes denken.</i> <i>6. Wenn dir alles über den Kopf wächst, rede mit jemandem darüber.</i> 	Workshop-Heft

3. Lektion: Gruppendynamik innerhalb der Klasse

Arbeits- und Sozialformen:

- Einzelarbeit
- Teamarbeit
- Plenum

Material:

- Geschichte Waldspaziergang (Entspannungsgeschichte)
- Seil und Bälle
- Grosses Herz
- Kleine Post-It Herzen
- Schreibzeug
- Workshop-Heft

Vorbereitung:

Vorgängig muss ein grosses Herz aus Papier (Flip Chart) oder Karton erstellt werden. Geschichte Waldspaziergang im Anhang.

Ablauf:

Zeit	Inhalt	Material
5'	Kurzer Rückblick über die 2 letzten Lektionen. Im Plenum die Kinder fragen was sie noch wissen von den letzten 2 Lektionen. Überblick über die kommenden 2 Lektionen.	Ev. Namensschilder
10'	Die Kinder werden aufgefordert eine bequeme Stellung an ihrem Platz einzunehmen. Bspw. die Arme auf dem Pult verschränken und Kopf darauf ablegen. Augen schliessen. Die Entspannungsgeschichte "Waldspaziergang" wird vorgelesen.	Geschichte Waldspaziergang
10'	Nach der Geschichte werden die Kinder gefragt, wie sich die Geschichte auf ihren Körper ausgewirkt hat. <i>Hast du Entspannung gefühlt? Wo im Körper hast du es gefühlt? Wie war deine Atmung? Dein Herzschlag? etc.</i> Nun können die Kinder im Körperumriss im Workshop Heft mit grüner Farbe die Stellen anfärben wo sie Entspannung gefühlt haben. Anschliessend wird im Plenum gesammelt wer, wo, was gespürt hat.	Workshop-Heft Körperumriss (im Heft) Grüne Farbe
10'	Kreissspiel Ein Seil wird auf den Boden ausgelegt in Form eines Kreises. Die Klasse (oder Halbklass) steht innerhalb des Seils in einem Kreis. Die Kinder greifen mit einer Hand das Seil. Ausserhalb des Seilkreises werden Bälle ausgelegt. (mit genügend Abstand) Für jedes Kind ist ein Ball vorhanden. Nun bekommen die Kinder die Anweisung das jedes Kind einen Ball aufnehmen muss. Es geht nicht darum wer schneller ist, sondern das jedes Kind am Schluss einen Ball in der Hand hält. Anschliessend mit der Gruppe in die Reflexion gehen. Was hat gut geklappt? Was war schwierig? Was musste beachtet werden? etc. (Fazit: Gemeinsam funktioniert es besser, aufeinander achten, Teamarbeit)	Seil Ball für jedes Kind
10'	Was tun wir als Klasse füreinander? Alle Kinder erhalten 3 Post-it Zettel in Herzform. Die Kinder sollen nun 3 Dinge aufschreiben, welche sie persönlich zu einem positiven Klassenklima beitragen können. Ausgangsfrage: was kann ich persönlich machen, damit wir es in der Klasse gut haben miteinander? Anschliessend sollen die Kinder die Post-it Zettel auf dem grossen Herzen aufkleben. Am Schluss Reflexion mit der Klasse über das Aufgeschriebene.	Post-it Zettel (Herzform) Grosses Herz aus Papier oder Karton

4. Lektion: Psychische Erkrankungen

Arbeits- und Sozialformen:

- Einzelarbeit
- Teamarbeit
- Plenum

Material:

- Memory Karten (Ursachen von psychischen Erkrankungen)
- Workshop-Heft
- Blätter um "Ich" und "Ich nicht" Zone zu markieren

Vorbereitung:

Vorgängig muss ein Memory Spiel mit den Ursachen von psychischen Erkrankungen erstellt werden. Vorlage im Anhang.

Ablauf:

Zeit	Inhalt	Material
10'	<p>Einstieg Spiel "Ich, Ich nicht"</p> <p>Dieses Spiel dient zum Einstieg ins Thema und der Auflockerung. Zusätzlich stellt es für die Fachpersonen eine Art Stimmungsbarometer der Klasse dar.</p> <p>Die Kinder stehen auf und verteilen sich im Raum. Im Klassenzimmer wird dann eine Zone als "Ich" und eine Zone als "Ich nicht" definiert. Dafür eignen sich zum Beispiel zwei gegenüberliegende Wände. Nun werden verschiedene Aussagen vorgelesen. Die Kinder, auf welche die Aussage zu trifft, begeben sich in die "Ich" Zone. Die Kinder auf welche die Aussage nicht zutrifft, begeben sich in die "Ich nicht" Zone. Zu Beginn werden harmlose und alltägliche Fragen gestellt. Gegen Ende des Spieles werden die Aussagen und Fragen konkreter in Bezug auf das Thema psychische Erkrankungen.</p> <p>Aussagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich habe heute Nacht gut geschlafen • Heute Morgen habe ich gefrühstückt • Ich habe mich auf die Schule gefreut • Ich bin schon mal super glücklich gewesen • Manchmal bin ich auch traurig • Ich habe jemanden mit dem ich reden kann • Ich habe mich schon einsam gefühlt • Ich hatte schon mal Angst • Es belastet mich, wenn es meiner Mutter/Vater/Geschwister/Freunde nicht gut geht • Ich weiss, was eine psychische Erkrankung ist <p>Die Auswahl der Fragen kann natürlich situativ angepasst und ergänzt werden. Darauf aufmerksam machen, dass nicht kommentiert wird, wie sich die anderen aufstellen.</p>	Blätter für "ich" "Ich nicht" Zonen
5'	<p>Definition</p> <p>Nach dem durch das Spiel "Ich, Ich nicht" ein erster Bezug zum Thema Psychische Erkrankung besteht, geht es darum den Begriff stufengerecht zu erklären. Die untenstehende Definition kann als Anhaltspunkt dafür verwendet werden.</p> <p><i>"Jeder Mensch kann krank werden, auch du kannst zum Beispiel eine Grippe bekommen. Wenn du krank bist, brauchst du Hilfe. Man kann auch sehr müde, erschöpft, traurig und verwirrt sein, Angst haben oder sich missverstanden fühlen. Und zwar immer wieder und wochenlang. Auch das ist eine Art von Krankheit, bei der man Hilfe benötigt. Wir nennen dies seelisch oder psychisch krank. Es gibt spezielle Ärzte und Spitäler (bzw. Krankenhäuser) die sich um Menschen kümmern, die psychisch krank sind. Dies sind Psychiater und Psychiaterinnen oder auch Psychologinnen und Psychologen. Von einer Grippe kann man sich erholen. Auch ein Beinbruch kann verheilen. So ist auch bei psychischen Erkrankungen. Es gibt Medikamente und Therapien die Menschen helfen, welche an einer psychischen Erkrankung leiden."</i></p>	

	<p>Quelle: <i>Pro Juventute: Was ist anders, wenn dein Vater oder deine Mutter psychisch krank ist? Informationen für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren.</i></p>	
15'	<p>Memory</p> <p>Um die Ursachen von psychischen Erkrankungen kennenzulernen wird nun ein Memory Spiel gespielt. Dafür wird die Klasse in 2 Gruppen aufgeteilt (z.B. nach Halbklassen, Sitzordnung, etc. – am besten im Vorfeld mit der Lehrperson klären) und es wird ein Kreis gebildet. Das Memory Spiel wird nun auf dem Boden ausgelegt und abwechselnd können die Gruppen zwei Karten aufdecken. Gelingt es ihnen zwei passende Karten zu finden, können sie diese wegnehmen. Dabei können die Fachpersonen jeweils kurz in die Reflexion gehen und nachfragen, was die Kinder unter der Ursache verstehen. Am Schluss gewinnt die Gruppe, mit den meisten Paaren.</p> <p>Folgende Ursachen sind auf den Karten abgebildet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krankheit (somatische Erkrankungen) • Todesfall • Verlust von Arbeitsstelle • Stress • Wohnungswechsel • Trauma • Sucht 	Memory
10'	<p>Diskussion: Was tun?</p> <p>Die Kinder haben nun bereits einiges zum Thema psychische Erkrankungen und deren Ursachen erfahren. Nun soll ein Zeitfenster zur Verfügung gestellt werden, wo über eigene Erfahrungen ausgetauscht werden kann. Folgende Leitfragen können dafür hilfreich sein:</p> <p>Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habt ihr schon Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen gemacht, wer mag darf erzählen. • Was können Kinder tun, die mit dem Thema psychische Erkrankung konfrontiert sind? • Wie könntet ihr jemandem helfen, der traurig ist. • Anhand von konkreten Situationen Handlungsmöglichkeiten erfragen. 	
10'	<p>Netzwerk und Ressourcen</p> <p>Zum Schluss der Lektion können die SuS noch auf den dafür vorgesehenen Seiten im Heft zum Workshop Psychische Erkrankungen 3 Dinge aufschreiben, die sie gerne tun. Das sollten nach Möglichkeit Dinge sein, die sie in Momenten machen können, wenn es ihnen nicht gut geht. Auch sollen die Kinder 3 Personen aufschreiben, die sie mögen und denen sie vertrauen. An diese Personen können sie sich wenden, wenn es ihnen nicht gut geht.</p> <p>Zum Ende der Lektion nochmals darauf hinweisen, dass sie sich an die Schulsozialarbeit wenden können, wenn sie das Bedürfnis haben, mehr über ihre Situation in Bezug auf psychische Erkrankungen zu erzählen oder Hilfe benötigen.</p>	Workshop-Heft