

Abschnitt 3: Integration der Aufklärung über psychische Gesundheit in die Erwachsenenbildung

Warum sollte die Aufklärung über psychische Gesundheit integriert werden?

Die Integration der psychischen Gesundheit in die Erwachsenenbildung macht das Lernen sicherer, inklusiver und effektiver.

Psychische Gesundheit beeinflusst Konzentration, Teilhabe und Selbstvertrauen. Indem Lehrkräfte psychische Gesundheit und Wohlbefinden direkt in ihre Unterrichtspraxis einbeziehen, können sie dazu beitragen, ein förderliches Umfeld zu schaffen, in dem Erwachsene sich wohlfühlen, ihre Sorgen mitzuteilen und bei Bedarf Hilfe und Unterstützung zu suchen.

Abschnitt 3: Integration der psychischen Gesundheit in die Erwachsenenbildung

Psychisch-gesundheitssensible Lehrplangestaltung (1)

Eine psychische Gesundheit berücksichtigende Gestaltung beinhaltet die Einbettung des emotionalen Wohlbefindens in alle Fächer, die Verwendung inklusiver Beispiele und die Anpassung an die Bedürfnisse der Lernenden.

Beispielsweise können Gruppendiskussionen genutzt werden, um Resilienz und das Bewusstsein für psychische Gesundheit in verschiedenen kulturellen Gruppen zu erörtern.

Abschnitt 3: Integration der psychischen Gesundheit in die Erwachsenenbildung

Psychisch-gesundheitssensible Lehrplangestaltung (2)

Anstatt psychische Gesundheit als separates Thema zu behandeln, sollten emotionale und soziale Lernergebnisse fächerübergreifend integriert werden.

Beispielsweise kann eine Unterrichtsstunde zu digitalen Kompetenzen Maßnahmen zur Stärkung des Selbstvertrauens beinhalten, oder ein Sprachkurs kann Aktivitäten zur Selbstdarstellung umfassen.

Abschnitt 3: Integration der psychischen Gesundheit in die Erwachsenenbildung

Gestaltung von Lehrplänen unter Berücksichtigung psychischer Gesundheit (3)

Versuchen Sie, einen Lehrplan zu erstellen, der die Lernenden fordert und gleichzeitig kontinuierliche emotionale Unterstützung bietet.

Beispiel: Führen Sie nach anspruchsvollen Inhalten Reflexionspausen, kurze Achtsamkeitspausen und Gruppengespräche ein, um den Lernenden zu helfen, das Gelernte zu verarbeiten und motiviert zu bleiben.

Abschnitt 3: Integration der psychischen Gesundheit in die Erwachsenenbildung

Gestaltung von Lehrplänen unter Berücksichtigung psychischer Gesundheit (4)

Ziehen Sie in Erwägung, die Lernenden in die Gestaltung von Teilen des Lehrplans einzubeziehen.

Fragen Sie, was ihnen hilft, sich sicher und eingebunden zu fühlen.

Das gemeinsame Erstellen von Grundregeln, die Auswahl von Diskussionsthemen oder die Vereinbarung von Lernzielen stärkt das Eigenverantwortungsgefühl und verringert Ängste bei Lernenden, die möglicherweise allein dadurch mit Ängsten zu kämpfen haben, dass sie nach einer längeren Bildungs- und Ausbildungspause wieder in einen Unterrichtsraum zurückkehren.

Abschnitt 3: Integration der psychischen Gesundheitserziehung in die Erwachsenenbildung

Trauma-informierte Lehrmethoden (1)

Trauma-informierte Ansätze berücksichtigen, dass Lernende möglicherweise unsichtbare Belastungen mit sich tragen.

Diese Methoden legen den Schwerpunkt auf Sicherheit, Vertrauen, Selbstbestimmung, Wahlmöglichkeiten und Zusammenarbeit.

Pädagog*innen sollten triggernende Inhalte vermeiden und bei Terminen nach Möglichkeit flexibel sein.

Abschnitt 3: Integration der psychischen Gesundheitserziehung in die Erwachsenenbildung

Trauma-informierte Lehrmethoden (2)

Trauma-informierter Unterricht basiert auf fünf Grundprinzipien:

- Sicherheit.
- Vertrauenswürdigkeit.
- Wahlfreiheit.
- Zusammenarbeit.
- Befähigung.

Pädagogen können diese Prinzipien umsetzen, indem sie feste Routinen schaffen, klare Erwartungen formulieren und die Lernenden in die Entscheidungsfindung darüber einbeziehen, wie sie lernen.

Abschnitt 3: Integration der psychischen Gesundheitserziehung in die Erwachsenenbildung

Trauma-sensible Lehrmethoden (3)

Wenn Sie vermuten, dass eine Lernende in Ihrer Gruppe unter einem Trauma leidet, achten Sie auf folgende Anzeichen:

- Rückzug.
- Plötzliche Wut oder Angst.
- Konzentrationsschwierigkeiten.
- Vermeidung der Teilnahme.

Anstatt dies als Desinteresse zu interpretieren, fördert ein traumainformierter Ansatz Neugier und Mitgefühl, indem man den Lernenden fragt: „Was machst du gerade durch?“, anstatt „Was ist los mit dir?“.

Abschnitt 3: Integration der psychischen Gesundheitserziehung in die Erwachsenenbildung

Trauma-informierte Lehrmethoden (4)

Wenn Sie einen traumainformierten Ansatz verfolgen, versuchen Sie, Unvorhersehbarkeiten zu minimieren, indem Sie erklären, was in jeder Unterrichtseinheit zu erwarten ist.

Denken Sie auch daran, bei emotional intensiven Diskussionen die Möglichkeit zum Aussteigen anzubieten und bei der Teilnahme flexibel zu sein.

Und betonen Sie stets, dass die Lernenden jederzeit selbst entscheiden können, wie und wann sie sich einbringen möchten.

Abschnitt 3: Integration der psychischen Gesundheitserziehung in die Erwachsenenbildung

Trauma-sensitive Lehrmethoden (5)

Die Unterstützung von Lernenden, die ein Trauma erlebt haben, kann emotional anstrengend sein.

Wenn Sie traumainformierten Unterricht praktizieren, müssen Sie auch auf sich selbst achten.

Pädagogische Fachkräfte sollten Zeit für Reflexion einplanen, bei Bedarf Supervision oder Unterstützung durch Kolleg*innen in Anspruch nehmen und eigene Strategien zur emotionalen Regulierung und Resilienz entwickeln.

Abschnitt 3: Integration der Aufklärung über psychische Gesundheit in die Erwachsenenbildung

Inklusive Sprache und Vermittlung

Wenn Sie in Ihrem Unterricht Themen der psychischen Gesundheit ansprechen, ist es wichtig, eine zugängliche, nicht stigmatisierende Sprache zu verwenden.

Achten Sie auf Tonfall und Inhalt.

Verwenden Sie beispielsweise den Begriff „psychische Erkrankung“ anstelle von „Geistesstörung“ und vermeiden Sie Bezeichnungen wie „verrückt“ oder „labil“.