

Lektion 1 –

Was macht die Aufklärung über psychische Gesundheit so besonders?

Aufklärung über psychische Gesundheit bedeutet:

- ✓ Grundlegendes Wissen über psychische Gesundheit auf klare, einfache und sichere Weise zu vermitteln.
- ✓ Menschen dabei zu helfen, Emotionen, Stress und Bewältigungsstrategien zu verstehen und zu erkennen, wann sie Hilfe suchen sollten.
- ✓ Das Bewusstsein zu fördern – nicht zu diagnostizieren, nicht zu behandeln.

Ziel:

- Angst, Stigmatisierung und Fehlinformationen abbauen
- Fördernde Gespräche anregen

Lektion I –

Was macht die Aufklärung über psychische Gesundheit besonders?

Allgemeiner Unterricht

- Konzentriert sich hauptsächlich auf Wissen.
- Die Lehrkraft spricht, die Schüler*innen hören zu.
- Oft emotional neutral.
- Fehler sind akzeptabel.

Psychologische Erziehung

- Konzentriert sich auf Gefühle, Sicherheit und Verständnis.
- Interaktiver – Zuhören, Austausch, Reflexion.
- Emotional sensibel, persönlich, manchmal verletzlich.
- Fehler können Schaden anrichten und das Stigma verstärken.

Psychische Gesundheit ist etwas anderes:

- ✓ Sie umfasst Emotionen und persönliche Erfahrungen.
- ✓ Lernende fühlen sich möglicherweise verletztlich oder unwohl.
- ✓ Kulturelle Überzeugungen beeinflussen das Verständnis stark.
- ✓ Manche Themen können emotionale Reaktionen auslösen.

Kernbotschaft:

- Konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie unterrichten, nicht nur darauf, was Sie unterrichten.
- Schaffen Sie ein sicheres Umfeld, bevor Sie Informationen weitergeben.

Grundprinzipien der psychischen Gesundheitserziehung

<u>Grundsatz</u>	<u>Beschreibung</u>
Sicherheit	Emotionale Sicherheit, Vertraulichkeit, kein Druck zum Reden
Respekt	Verwendung einer nicht wertenden Sprache, kulturelle Sensibilität
Inklusion	Jede Erfahrung ist gültig, es gibt keine „falschen“ Gefühle
Einfachheit	Klare, alltägliche Sprache verwenden, medizinische Fachsprache vermeiden
Befähigung	Fokus auf Stärken, Hoffnung, Genesung

Grundsätze der Erwachsenenbildung

Erwachsene lernen am besten, wenn das Lernen:

- ✓ einen Bezug zu ihren realen Lebenserfahrungen hat.
- ✓ praktisch und anwendbar ist.
- ✓ auf Beteiligung und Diskussion basiert.
- ✓ respektvoll und wertfrei ist.
- ✓ mit ihrem eigenen Wissen und Hintergrund verbunden ist.

Grundsätze der Erwachsenenbildung

Menschen lernen auf unterschiedliche Weise:

👁️ Visuell – Bilder, Diagramme, Videos

👂 Auditiv – Zuhören, Diskussion

👋 Praktisch – Lernen durch Handeln (Aktivitäten, Rollenspiele)

👥 Sozial – Gruppenarbeit und Austausch

🧠 Reflektierend – Nachdenken, Schreiben, Beobachten

→ Guter Unterricht nutzt eine Mischung aus verschiedenen Methoden.

Wichtige Erkenntnisse aus Einheit 1

- Bei der Aufklärung über psychische Gesundheit geht es nicht darum, Antworten zu geben, sondern ein sicheres Verständnis zu schaffen.
- Die Lehrkraft sollte eine einfache, respektvolle und nicht-medizinische Sprache verwenden.
- Bei der Aufklärung über psychische Gesundheit müssen emotionale Sicherheit, Würde und Kultur gewahrt bleiben.
- Die Rolle der Trainerin/des Trainers besteht darin, zu informieren, zu unterstützen und zu stärken – nicht zu behandeln oder zu diagnostizieren.