

Einheit 2 – Unterrichtsstrategien für die psychische Gesundheitserziehung

Warum verschiedene Unterrichtsmethoden anwenden?

Psychische Gesundheit ist ein sensibles und persönliches Thema, daher reicht traditioneller Unterricht allein nicht aus.

Guter Unterricht in diesem Zusammenhang sollte:

- ✓ den Lernenden helfen, eine emotionale Verbindung aufzubauen.
- ✓ Vertrauen schaffen und Stigmatisierung abbauen.
- ✓ zum Austausch und zur Reflexion anregen.
- ✓ den Menschen helfen, zu erkennen, dass sie nicht allein sind.

→ Deshalb setzen wir interaktive und einfühlsame Unterrichtsstrategien ein

Vier nützliche Strategien für die Aufklärung über psychische Gesundheit

- Geschichtenerzählen – schafft Verbindungen, verringert Stigmatisierung
– „Ich erzähle euch von einer Frau, die ...“
- Visuelle Hilfsmittel – machen Konzepte leicht verständlich
– Stress-Thermometer, Emotionskarten.
- Leitfragen – fördern Reflexion und Lernen
„Wie können wir jemanden unterstützen, der Schwierigkeiten hat?“

Strategie I: Storytelling

Warum Geschichten nutzen?

- ✓ Verringert Stigmatisierung.
- ✓ Macht Konzepte nachvollziehbar.
- ✓ Fördert Empathie und emotionales Verständnis.

Beispiel-Einstiegssätze:

- ◆ Ein junger Flüchtling in unserer Gemeinde erzählte mir...
- ◆ Es gab eine Frau, die sich nach ihrer Ankunft einsam und ängstlich fühlte...
- ◆ Viele Menschen fühlen sich gestresst, zeigen es aber nicht immer...

Tipp: Verwenden Sie fiktive oder anonymisierte Geschichten und geben Sie niemals private, reale Geschichten ohne Zustimmung weiter.

Strategie 2: Visuelle Hilfsmittel

Warum visuelle Hilfsmittel gut funktionieren:

- ✓ Sie helfen Menschen, Gefühle zu verstehen.
- ✓ Funktionieren gut in mehrsprachigen Gruppen.
- ✓ Verringern Schamgefühle – es ist einfacher, auf etwas zu „zeigen“, statt es zu „zugeben“.

Nützliche Hilfsmittel:

- Gefühls-/Stimmungskarten
- Stress-Thermometer
- Zeichnungen oder Körperkarten
- Einfache Diagramme (Schlaf, Energie, Sorgen, Tagesablauf)

Beispiel für eine Aktivität:

- Die Lernenden wählen eine Karte aus, die widerspiegelt: „Wie fühlt sich Stress für dich an?“
- Anschließend teilen sie ihre Gedanken mit (freiwillig).

Strategie 3: Leitfragen und Reflexion

Verwenden Sie offene Fragen, um:

- ✓ Gefühle zu ergründen.
- ✓ zum Nachdenken anzuregen.
- ✓ Menschen dabei zu helfen, Unterstützungsmöglichkeiten zu erkennen.

Beispiele für Leitfragen:

- An welchen Anzeichen erkennen Sie, dass jemand Probleme hat?
- Wie beeinflussen kulturelle Überzeugungen die Inanspruchnahme von Hilfe?
- Was gibt jemandem das Gefühl, sich sicher zu fühlen, um darüber zu sprechen?

Vermeiden Sie:

- ✗ „Warum hast du nicht um Hilfe gebeten?“ → (wirkt wie ein Vorwurf)
- ✓ Stattdessen: „Was könnte jemanden davon abhalten, um Hilfe zu bitten?“

Wichtige Erkenntnisse aus Einheit 2

- Gute Aufklärung über psychische Gesundheit ist interaktiv, sicher und menschenzentriert.
- Geschichtenerzählen, visuelle Hilfsmittel und der Austausch in der Gruppe tragen dazu bei, Stigmatisierung abzubauen.
- Offene Fragen fördern die Reflexion, nicht die Diagnose.
- Wir müssen Menschen nicht „reparieren“ – wir unterstützen das Lernen und Verstehen.