



i Information für Lehrperson

Gesamtübersicht Bausteine und Teilbausteine

Unterrichtseinheit 1:

Psychische Störungen: Ab wann sollte ich mir Sorgen machen?

Baustein	Teilbaustein	Seiten
A: Einstieg ins Thema psychische Störungen > Fallbeispiel Lena	–	S. 2–3
B: Einführung ins Thema psychische Störungen	B1 > Lehrpersoneninformation zu Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos	S. 4–7
	B2 > Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos	S. 8–15
C: Vertiefung psychische Störungsbilder	C1 > Flipchart-Ausstellung psychische Störungsbilder	S. 16–18
	C2 > Texte zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen	S. 19–35
	C3 > Selbstständige Recherche: Webseiten & Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen	S. 36–41
	C4 > Fragensammlung und Kreuzworträtsel zu den 11 Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen (Zusatzmaterial**)	S. 42–50
D: Wo kriege ich Informationen und Beratung zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit > Internetquiz	–	S. 51–55



 Information für Lehrperson

Übersicht Baustein A (Seiten 2–3): Fallbeispiel Lena

Inhalt/Methode:

Interesse fürs Thema psychische Störungen wecken anhand eines Fallbeispiels.

Richtzeit: 15 Minuten

Material:

Lesetext: *Fallbeispiel Lena (15 Jahre)* inklusive Fragen und *Erklärungstext zum Fallbeispiel*

Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
10	Lesen und Besprechen von <i>Fallbeispiel Lena</i> im Plenum oder zu zweit und Diskussion der Fragen zum Text.	PL/PA
5	Lesen und Besprechen von <i>Erklärungstext zum Fallbeispiel</i> . <i>Hinweis der Lehrperson an die Schüler:innen: Psychische Störungen können sich auf unterschiedlichen Ebenen zeigen (Gefühle, Verhalten, Körper) und von den Betroffenen selbst unterschiedlich erlebt werden.</i>	PL



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Fallbeispiel Lena (15 Jahre)

Lena ist 15 Jahre alt. Sie schliesst im kommenden Sommer die Oberstufe ab. Lena hat viele Freund:innen in ihrer Klasse und seit letztem Sommer zählt auch Hanna zu ihrer Clique. Hanna ist vor einigen Monaten aus Berlin in die Schweiz gezogen. Sie ist total beliebt in der Schule. Lena vergleicht sich oft mit ihr und fühlt sich nicht cool genug. Das geht schon so weit, dass Lena jeden Morgen voller Unsicherheit und Stress vor ihrem Kleiderschrank steht und sich nicht entscheiden kann, was sie anziehen soll. Sie zieht sich dann mehrmals um. Ihr ist heiss und sie schwitzt.

Letzte Woche musste die ganze Klasse ein Gedicht in Englisch vortragen und zwar vor der ganzen Klasse. Der Horror für Lena. Lena war direkt nach Hanna an der Reihe. Hanna trug das Gedicht perfekt vor. Obwohl Lena das Gedicht sehr lange geübt hatte, brachte sie kein Wort über die Lippen. Sie wurde knallrot im Gesicht, begann zu schwitzen, es wurde ihr schwindlig und sie stotterte. Sehr unangenehme Gefühle, die Lena äusserst peinlich waren. Seitdem kann Lena kaum mehr schlafen und der Gedanke an die nächste Englischstunde bereitet ihr so starke Bauchschmerzen und Übelkeit, dass sie sich am Morgen vor der Schule bereits übergeben musste und sich ernsthaft fragte, ob sie gar nicht mehr zur Schule gehen kann.

Fragen zum Text:

Diskutiert zu zweit.

1. Was ist mit Lena los?
2. Hat Lena das Englischgedicht einfach zu wenig geübt?
3. Hat Lena allenfalls eine körperliche Krankheit, weil sie Bauchweh hat und sich übergeben muss oder könnte sie etwa verliebt sein?
4. Welche Anzeichen könnten auf psychische Schwierigkeiten hindeuten?

Erklärungstext zum Fallbeispiel

Lena leidet an einer **Angststörung**, welche im Rahmen dieser Unterrichtseinheit noch vertiefter thematisiert wird.

Es ist wichtig, dass die Ängste einer Person immer sehr ernst genommen werden. Aussagen wie «*das macht doch nichts*» oder «*tue doch nicht so*» sind unangebracht. Viele Betroffene sind sich bewusst, dass ihre Ängste für andere schwer nachvollziehbar sein oder sogar absurd wirken können. Betroffene schämen sich deshalb oft für ihre Ängste und es fällt ihnen schwer, jemandem davon zu erzählen.

Menschen mit einer Angststörung leiden meist unter starken körperlichen Symptomen wie beispielsweise Schwitzen, Herzrasen, Schlafstörungen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Zittern oder Atemnot. Angststörungen sollten möglichst früh erkannt und therapeutisch behandelt werden, damit sie sich nicht verfestigen und immer weiter ausbreiten. Betroffene sollten darin bestärkt werden, sich therapeutische Hilfe zu suchen.



i Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein B1

(Seiten 4–7):

Lehrpersoneninformation zu Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos

Inhalt/Methode:

Einführung ins Thema psychische Störungen mithilfe einer Präsentation und Erklärvideos.

Lernziele:

Die Schüler:innen kennen wichtige theoretische Grundlagen und Basisinformationen zum Thema psychische Störungen.

Richtzeit: 25 Minuten

Material:

- Text zu den einzelnen Folien der Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos für Lehrperson (Teilbaustein B1)
- Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos (Teilbaustein B2)

Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
25	Informationsvermittlung mittels: Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos zu 7 psychischen Störungsbildern (Teilbaustein B2) und dem dazugehörigen Text (Teilbaustein B1). <i>Hinweis an Lehrperson: Die 7 Videos sind auf Folie 15 verlinkt. Sie stammen von Kinderseele Schweiz. Bitte den Hinweis zu den Videos auf Folie 15 beachten. Die Lehrperson wählt selbst aus, wie viele Videos sie zeigen möchte.</i>	PL

Nachfolgend der Text zu den einzelnen Folien der Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos (Teil 1)

Folie 1: Titelfolie

Hinweis an Klasse: *In dieser Unterrichtseinheit geht es darum, ein Gespür dafür zu entwickeln, wann jemand psychische Schwierigkeiten haben könnte. Wir lernen wichtige Anzeichen kennen, die auf das Vorhandensein einer psychischen Erkrankung hinweisen können. Es ist aber nicht unsere Aufgabe, psychische Störungen zu diagnostizieren. In Unterrichtseinheit 2 «Ansprechen hilft: Freund:innen unterstützen» wird dann konkret gezeigt und geübt, wie man in solchen Situationen als Freund:in reagieren kann.*

Folie 2: Mythen oder Fakten?

Es gibt noch immer viele falsche Annahmen (Mythen) in Bezug auf psychische Schwierigkeiten und Erkrankungen. Das Thema wird in unserer Gesellschaft immer noch stigmatisiert.

Die Schüler:innen sollen für sich entscheiden, welche der fünf aufgelisteten Behauptungen richtig oder falsch sind. Die Auflösung findet am Ende dieser Präsentation statt (Folie 16).



Information für Lehrperson

Nachfolgend der Text zu den einzelnen Folien der Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos (Teil 2)

Folie 3: Fünf wichtige Fakten zu psychischen Störungen

1. Psychische Störungen können alle Menschen treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Ethnie oder sozialer Schicht. Viele von uns sind im Laufe ihres Lebens von einer psychischen Störung betroffen, direkt oder indirekt.
2. Etwa 10 bis 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz sind betroffen, also durchschnittlich 2 bis 4 Personen pro Schulklasse. Diese Zahlen wurden vor der Covid-19-Pandemie erhoben und dürften heute um einiges höher liegen.
3. Die meisten psychischen Störungen können behandelt werden. Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Wichtigstes Mittel ist die Psychotherapie, weiter können Medikamente oder auch ergänzende Verfahren (z.B. Besuch von Selbsthilfegruppen, achtsamkeitsbasierte Kurse) zum Einsatz kommen. Je früher man psychische Störungen erkennt, desto besser sind sie in der Regel behandelbar.
4. Wie bereits erwähnt, gibt es zahlreiche falsche Annahmen und Vorurteile im Zusammenhang mit psychischen Störungen. Das Thema wird noch immer stigmatisiert. Leider kommt es immer noch vor, dass sich betroffene Menschen für ihre Erkrankung schämen und sich deshalb nicht getrauen, über diese zu sprechen oder sich gar zurückziehen und andere Menschen meiden. Umso wichtiger ist es, dass möglichst viele Menschen für das Thema sensibilisiert werden und dass sie wahrheitsgetreue Fachinformationen erhalten (Aufklärung). Jede betroffene Person hat Anspruch auf Hilfe und Unterstützung.

Folie 4: Was heisst psychisch gesund sein?

Folie 5: Psychische Gesundheit als Prozess

Psychische Gesundheit ist kein Zustand, der einmal erreicht ist und dann so bestehen bleibt. Psychisch gesund zu sein, ist ein stetig währender Prozess, der immer wieder aufs Neue hergestellt werden muss. Konkret bedeutet das, dass eine Person ihre Belastungen und Ressourcen ein Leben lang immer wieder aufs Neue ins Gleichgewicht bringen muss. Man kann sich hier, vereinfacht gesagt, eine Waage vorstellen. Auf der einen Seite sind die von der Person erlebten Belastungen und auf der anderen Seite die der Person zur Verfügung stehenden Ressourcen. Wiegt die Belastungsseite stärker als die Ressourcenseite, so entsteht Stress, der langfristig krank machen kann. Ziel sollte es daher sein, die Waage immer wieder auszugleichen.

Die meisten psychisch erkrankten Menschen fühlen sich unwohl. Es gibt aber auch psychisch erkrankte Personen, die sich wohl fühlen und teilweise gar nicht merken, dass sie erkrankt sind. Umgekehrt können sich auch psychisch gesunde Menschen unwohl und krank fühlen, obwohl sie es gar nicht sind.

Folie 6: Gesundheit als Balance von Belastungen und Ressourcen

Hier sieht man die Belastung-Ressourcen-Waage einer jugendlichen Person. Typische Belastungen von Jugendlichen sind zum Beispiel Schulstress und Stress mit Freunden oder Familienmitgliedern. Eine der wichtigsten Ressourcen für Jugendliche stellen soziale Beziehungen dar. Die hier abgebildete Waage ist ausgeglichen. Folglich erlebt diese jugendliche Person aktuell keinen Stress.

Folie 7 und 8

Diese Folien zeigen die Belastungen und Ressourcen von zwei jugendlichen Personen: Nils und Lea. Belastungen und Ressourcen können von Person zu Person unterschiedlich wahrgenommen und bewertet werden.

Bei Nils befindet sich die Waage in einem Ungleichgewicht: Die Belastungen wiegen stärker. Nils empfindet aktuell Stress. Dieser sollte nicht über eine längere Zeit andauern (Dauerstress), da er so das Auftreten einer psychischen Störung begünstigen kann.

Leas Waage befindet sich zurzeit im Gleichgewicht. Sie empfindet aktuell keinen Stress.



Information für Lehrperson

Nachfolgend der Text zu den einzelnen Folien der Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos (Teil 3)

Folie 9: Multikrise

Früher fanden Krisen nacheinander und mit einem zeitlichen Abstand statt. Seit der Corona-Pandemie sind Kinder und Jugendliche zeitgleich mehreren Krisen ausgesetzt (z.B. Klimaveränderung, Ukraine-Krieg, Krieg im Nahen Osten, drohende Energiekrise), was zu einer messbaren Erhöhung der psychischen Belastung von Jugendlichen geführt hat (Stand Frühjahr 2024). Ein Grund, weshalb gerade Kinder und Jugendliche von (Multi-)Krisen besonders stark betroffen sind, ist, dass sie noch nicht genügend Erfahrungen im Umgang mit Krisen machen konnten. Ihnen fehlt unter anderem das Wissen und Vertrauen, dass Krisen auch wieder vorüber gehen. Die sozialen Medien dürften ebenfalls zu einer Verschärfung der Lage beitragen, da diese einem die Krisen immer wieder sehr unmittelbar und real vor Augen führen.

Folie 10: Sensibilisierung, Prävention und Früherkennung sind wichtig

Eine Sensibilisierung für das Thema ist wichtig, weil sie die Früherkennung von psychischen Störungen fördert, was deren Behandelbarkeit fast immer erleichtert.

Unbehandelte Störungen können nachhaltige Folgen haben für:

- die Person selbst: z.B. Schulerfolg (z.B. Konzentrationsfähigkeit, Schulangst), Einstieg in die Berufswelt, soziale Beziehungen (z.B. Personen ziehen sich zurück oder ecken mit ihren Verhaltensweisen an) und körperliche Gesundheit (z.B. Folgen von Hungern bei Magersucht oder Erbrechen bei Bulimie).
- ihr Umfeld: nicht nur die betroffene Person selbst, sondern auch Personen in ihrem Umfeld können stark unter der Situation leiden (z.B. sich Sorgen machen, sich hilflos fühlen).
- die Gesellschaft als Ganzes (z.B. Behandlungskosten).

Folie 11: Wie merkt man, dass jemand psychische Probleme hat? Die Anzeichen sind oft unspezifisch

Wie merkt man, dass es jemandem psychisch nicht gut geht? Diese Folie ist zentral, denn sie zeigt, dass die Anzeichen oft unspezifisch sind. Eine Abgrenzung zu «normalem» pubertärem Verhalten ist oft schwierig und sollte nur von Fachpersonen vorgenommen werden. Hier soll nochmals erwähnt werden, dass die Schüler:innen keine Diagnosen stellen sollen und können. Ziel ist es, ein Gespür dafür zu entwickeln, ab wann jemand Hilfe benötigen könnte.

Bei körperlichen Beschwerden gilt, dass diese zuerst vom Haus- oder Kinderarzt abgeklärt werden sollen. Nicht jede Person mit Bauchschmerzen, Übelkeit oder Schwindel hat eine psychische Erkrankung.

Wichtige allgemeine Anzeichen können plötzliche Veränderungen sowie ein hoher Leidensdruck bei der Person selbst oder in ihrem Umfeld sein.

Folie 12: 11 Psychische Störungsbilder und 2 Begleitsymptome

Hier wurden wichtige Störungsbilder des Kindes- und Jugendalters aufgelistet. Auf diese wird im Rahmen der Unterrichtseinheit näher eingegangen.

Hinweis: Suizidalität und selbstverletzendes Verhalten sind keine psychischen Störungen im eigentlichen Sinne, sondern treten oft mit diesen gemeinsam auf als Begleitsymptome.

Folie 13: Übersicht psychische Störungsbilder (Auswahl)

Kostenfreier Download der ZHAW-Broschüre *Wie viel anders ist noch normal?* Wichtige Störungsbilder sind in Jugendsprache erklärt. Die Broschüre wurde gemeinsam mit Jugendlichen ausgearbeitet.

Folie 14: Einzelne Störungsbilder einfach erklärt

Hier ist ein Auszug abgebildet aus der Broschüre *Wie viel anders ist noch normal?*



i Information für Lehrperson

Nachfolgend der Text zu den einzelnen Folien der Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos (Teil 4)

Folie 15: Erklärvideos zu 7 psychischen Störungsbildern von Kinderseele Schweiz

Jugendliche erklären 7 psychische Störungsbilder in einfacher Sprache. Die Lehrperson wählt aus, welche Videos sie zeigen möchte. Kurze Vorbesprechung der Videos mit der Klasse: *Was erwartet die Schüler:innen? Möchte jemand nicht mitschauen?*

Übersicht Videos:	Verfügbar unter:
1. Ängste und Zwänge – einfach erklärt	https://www.kinderseele.ch/angebote/kurzfilme/kurzfilme-erklarung-von-krankheitsbildern/
2. Depression – einfach erklärt	
3. Suchtstörung – einfach erklärt	
4. Bipolare Störung – einfach erklärt	
5. Posttraumatische Belastungsstörung – einfach erklärt	
6. Schizophrenie – einfach erklärt	
7. Borderline-Persönlichkeitsstörung – einfach erklärt	

Folie 16: Mythen oder Fakten?

Diese Folie enthält die korrekten Antworten zu den Behauptungen von Folie 2: Mythen oder Fakten?

Grün: korrekt – Fakten; rot: falsch – Mythen

Hinweis: Besteht ein Verdacht auf Suizidalität, sollte dieser immer angesprochen/erfragt werden (siehe dazu auch Unterrichtseinheit 2).

Quellen (Teil 1)

Blümel, S. (2020). Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention: Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.

<https://doi.org/10.17623/BZGA:224-1121-2.0>

Broschüre: Heb der Sorg. Verfügbar unter: <https://www.zhaw.ch/de/gesundheit/forschung/forschung-public-health/projekte/take-care/#c149137>

Broschüre: Wie viel anders ist noch normal? Verfügbar unter:

https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/psychotherapie/praevention/AP_Flyer_Psychische-St%C3%B6rungen.pdf

Hale, D. R., Bevilacqua, L., & Viner, R. M. (2015). Adolescent Health and Adult Education and Employment: A Systematic Review. *Pediatrics*, 136(1), 128–140. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2105>

Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., Rohde, L. A., Srinath, S., Ulkuer, N., & Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: Evidence for action. *Lancet (London, England)*, 378(9801), 1515–1525. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(11\)60827-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(11)60827-1)

Petermann, F. (2005). Zur Epidemiologie psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter: Eine Bestandsaufnahme. *Kindheit und Entwicklung*, 14(1), 48–57. <https://doi.org/10.1026/0942-5403.14.1.48>

Pro Juventute (2023). Multikrise: Darum braucht es Soforthilfe für Kinder und Jugendliche. Zugriff am 17.02.23. Verfügbar unter: <https://www.projuventute.ch/de/stiftung/aktuelles/sofort-hilfe-kinder-jugendliche>

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.) (2020). Gesundheit in der Schweiz – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Nationaler Gesundheitsbericht 2020. Bern: Hogrefe Verlag.

Wieber, F., Zysset, A., & von Wyl, A. (2022). Kapitel 9 Förderung der psychischen Gesundheit (Grundlagenbericht Jugendliche und junge Erwachsene). Gesundheitsförderung Schweiz. Zugriff am 11.03.23. Verfügbar unter: <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/8253>



i Information für Lehrperson

Teilbaustein B2

(Seiten 8–15):

Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos



Einführung ins Thema Psychische Störungen: Ab wann sollte ich mir Sorgen machen?

Unterrichtseinheit 1: Materialien Take Care in der Schule

*Hinweis an die Lehrperson:
Teilbaustein B1 enthält den Text zu dieser Präsentation*

1

Mythen oder Fakten?



2



i Information für Lehrperson

Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos

Fünf wichtige Fakten zu psychischen Störungen Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften **zhaw**

1. Jede Person kann betroffen sein (jeden Alters, Geschlechts,...)
2. Psychische Erkrankungen sind häufig
3. Es gibt Behandlungsmöglichkeiten (vor allem Psychotherapie, aber auch Medikamente)
4. Frühzeitige Erkennung ist wichtig
5. Vorurteile → Aufklärung und Sensibilisierung sind zentral



3

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
zhaw

Was heisst psychisch gesund sein?

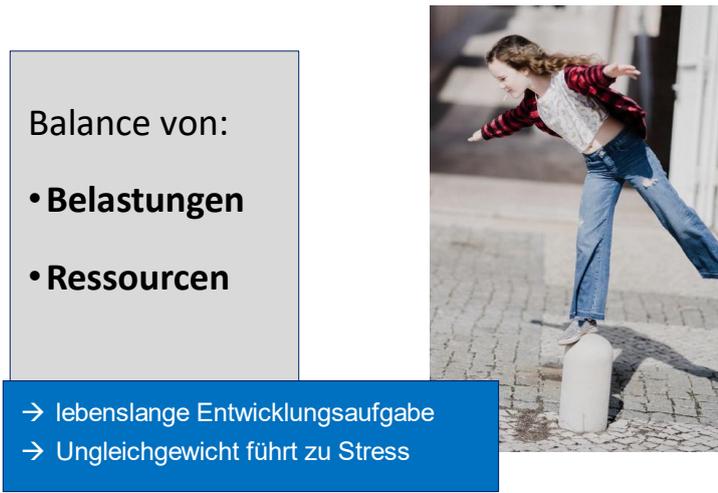
4



i Information für Lehrperson

Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos

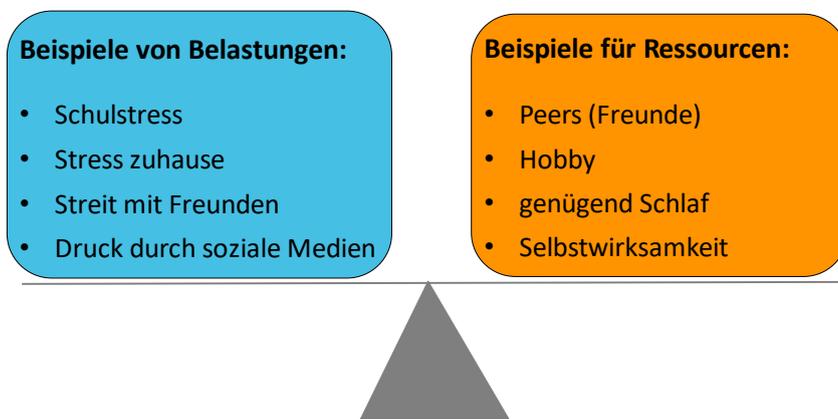
Psychische Gesundheit als Prozess



In Anlehnung an das Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung (z.B. Blümel, 2021)

Gesundheit als Balance von Belastungen und Ressourcen

Belastungs-Ressourcenwaage



In Anlehnung an das Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung (z.B. Blümel, 2021)



i Information für Lehrperson

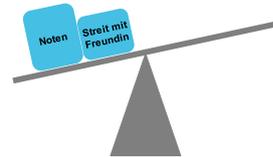
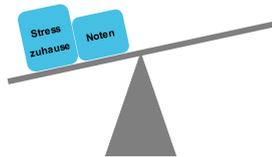
Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos



Nils



Lea



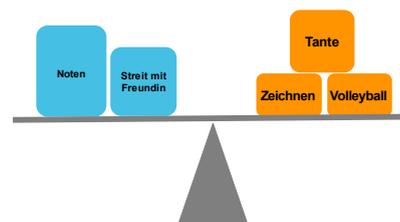
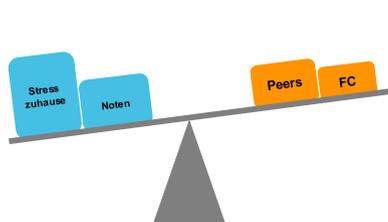
7



Nils



Lea



8

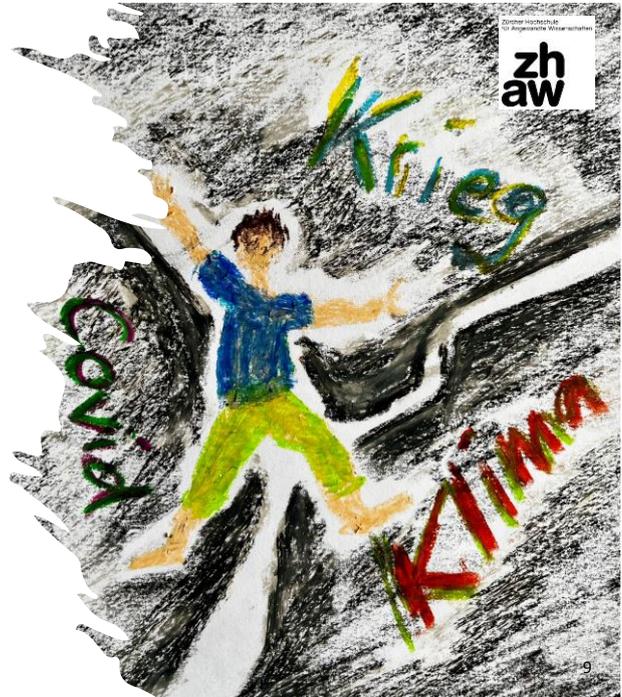


i Information für Lehrperson

Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos

Multikrise

- Früher: Krisen zeitlich nacheinander
- Heute: mehrere Krisen zeitgleich (Ukraine-Krieg, Krieg im Nahen Osten, drohende Energiekrise)
- Einfluss sozialer Medien
- Jugend = besonders sensible Entwicklungsphase
- Jugendlichen fehlt Erfahrung im Umgang mit Krisen



Sensibilisierung, Prävention & Früherkennung sind wichtig

- Mehr als 50% aller Störungen treten bereits im Kindes- oder Jugendalter auf
- tiefgreifende langfristige Folgen sind möglich

- Schule
- Beziehungen
- körperliche Gesundheit





i Information für Lehrperson

Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos

Wie merkt man, dass jemand psychische Probleme hat? Die Anzeichen sind oft unspezifisch



- Rückzug, Grübeln, sich Sorgen machen, Schuldgefühle
- Regelbrechendes Verhalten, Aggression, Anspannung
- Müdigkeit, Angst, Nervosität
- Körperliche Beschwerden: Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, ...
- Schlafstörungen, starke Gewichtsveränderungen
- Schulangst, Leistungsabfall



Allgemein auffällig: plötzliche Veränderungen, hoher Leidensdruck

11

11 Psychische Störungsbilder & 2 Begleitsymptome



- | | |
|--|--|
| 1. Zwänge | 8. Schizophrenie & Psychose |
| 2. Ängste und Panik | 9. Störung des Sozialverhaltens (SVV) |
| 3. Essstörungen | 10. Autismus-Spektrum-Störung (ASS) |
| 4. Depression und Bipolare Störung | 11. Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) |
| 5. Borderline-Persönlichkeitsstörung | 12. <i>Selbstverletzendes Verhalten (SVV)*</i> |
| 6. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) | 13. <i>Suizidalität*</i> |
| 7. Suchtstörung | |

**Keine psychische Störung, können aber Begleitsymptome einer psychischen Störung sein*

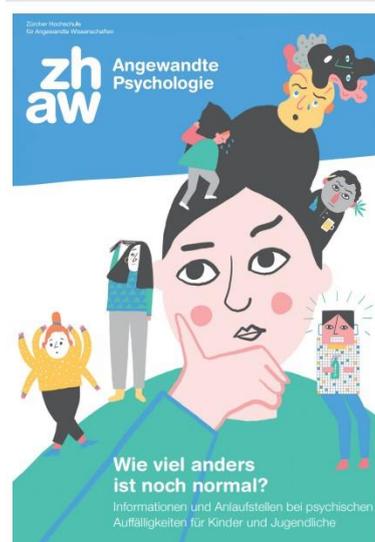
12



i Information für Lehrperson

Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos

Übersicht psychische Störungsbilder (Auswahl)



13

Einzelne Störungsbilder einfach erklärt



Zwänge

Zwänge werden als wiederkehrende Handlungen oder Gedanken beschrieben, die Betroffene als störend, sinnlos oder quälend empfinden.

Verbringst du täglich viel Zeit damit, dir die Hände zu waschen, zu duschen oder dein Zimmer aufzuräumen?

Belastet dich dieses Verhalten, könnten dies typische Anzeichen für Zwangshandlungen sein. Betroffene machen sich oft Sorgen, sie könnten krank werden, zu schmutzig sein oder den Überblick verlieren, wenn sie nichts dagegen tun.

Drängen sich dir immer wieder Gedanken auf, die du als unangenehm empfindest und die du nicht steuern kannst?

Inhaltlich variieren Zwangsgedanken sehr stark. Möglich ist auch, dass sich hinter diesem Symptom eine Depression verbirgt.

14



i Information für Lehrperson

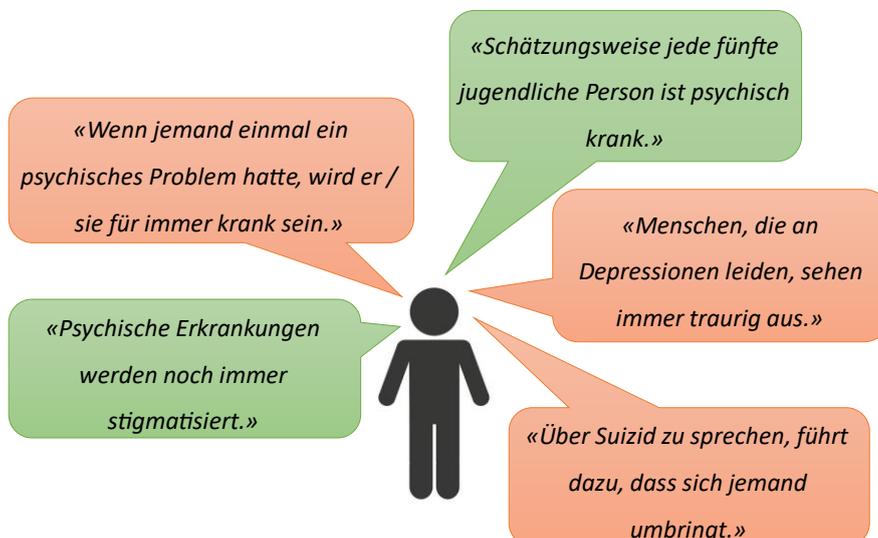
Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos

Erklärvideos zu 7 psychischen Störungsbildern von Kinderseele Schweiz

1. Ängste und Zwänge - einfach erklärt
2. Depression – einfach erklärt
3. Suchtstörung – einfach erklärt
4. Bipolare Störung – einfach erklärt
5. Posttraumatische Belastungsstörung – einfach erklärt
6. Schizophrenie – einfach erklärt
7. Borderline-Persönlichkeitsstörung – einfach erklärt

Verfügbar unter: <https://www.kinderseele.ch/angebote/kurzfilme/kurzfilme-erklarung-von-krankheitsbildern/>

Mythen oder Fakten?





Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein C1

(Seiten 16–18):

Flipchart-Ausstellung psychische Störungsbilder

Inhalt/Methode:

Selbstständige Erarbeitung und Vertiefung eines psychischen Störungsbildes zu zweit mithilfe von vorgegebenen Lesetexten (Teilbaustein C2) und geeigneten Webseiten (Teilbaustein C3). Präsentation im Rahmen einer Flipchart-Ausstellung (im Klassenverbund).

Lernziele:

Die Schüler:innen:

- kennen wichtige Merkmale verschiedener psychischer Störungen.
- können sich ein Bild davon machen, wie betroffene Personen denken und fühlen könnten (Perspektivenwechsel und Empathie).

Hinweis: Diagnosen sollen nur von Fachpersonen gestellt werden.

Richtzeit: 100 Minuten

Material:

- Arbeitsblatt: *Arbeitsauftrag: Flipchart-Ausstellung psychische Störungsbilder* (Teilbaustein C1)
- Lesetexte: *11 Texte zu psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen* (Teilbaustein C2)
- Arbeitsblatt: *Selbstständige Recherche: geeignete Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen* (Teilbaustein C3)
- div. Materialien: Internetzugang für Schüler:innen, Notizpapier, Flipchart-Blätter, Flipchart-Stifte, Zeichenblätter, Zeichenmaterialien, Lernjournal

Erweiterung/Differenzierung:

Zusatzaufgabe:** Bildgestaltung (in Teilbaustein C1)

Zusatzmaterial:**

- Lesetext: *Fallbeispiel Max* für die Arbeit im Plenum oder für einzelne Schüler:innen (in Teilbaustein C2)
- Arbeitsblatt: *Fragensammlung und Kreuzworträtsel zu den 11 Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen* (Teilbaustein C4). Diese Fragen können mithilfe der Lesetexte (aus Teilbaustein C2) beantwortet werden. Sie können z.B. nach der Flipchart-Ausstellung als Kontrollfragen genutzt werden.

Vorgehen:

Der nachfolgende Auftrag kann in Art und Umfang variiert werden. Immer zwei Schüler:innen erarbeiten zusammen ein Störungsbild. Der Wissenstransfer innerhalb der Klasse findet in Form einer Flipchart-Ausstellung statt. Denkbar wären auch andere Präsentationsformen, zum Beispiel in Form eines Interviews (eine Person ist betroffen von einer psychischen Störung, die andere interviewt sie) oder von Tagebucheinträgen etc.

Baustein C: Vertiefung psychische Störungsbilder

> Teilbaustein C1: Flipchart-Ausstellung psychische Störungsbilder



Information für Lehrperson

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
10	<p>1. Einführung des <i>Arbeitsauftrags: Flipchart-Ausstellung psychische Störungsbilder</i> (Teilbaustein C1).</p> <p>2. Bildung von Zweiergruppen und Zuteilung der Störungsbilder. Die Lehrperson schätzt selbst ein, welches Störungsbild sie welchem Team zuteilen kann.</p> <p>Hilfsmaterial: Die Lesetexte zu den einzelnen Störungsbildern befinden sich in Teilbaustein C2. Die Liste mit den Webseiten und Videos zur selbstständigen Recherche befindet sich in Teilbaustein C3. Alle Dokumente werden verteilt.</p> <p><i>Hinweis an die Lehrperson: Die Texte zu Suizidalität und selbstverletzendem Verhalten eignen sich nur beschränkt zur selbstständigen Erarbeitung in Gruppen (siehe auch Teilbaustein C2).</i></p>	PL
45	Arbeit am Auftrag zu zweit.	PA
45	<p>1. Organisation und Durchführung der Flipchart-Ausstellung.</p> <p>Vorgehen: Runde 1: Person A verbleibt beim eigenen Flipchart-Blatt, Person B besucht die Ausstellung. In Runde zwei wechseln die Personen.</p> <p>2. Reflexion des Arbeitsprozesses und Lernzuwachses. Eintrag ins Lernjournal.</p>	PL/PA EA



 **Arbeitsblatt Schüler:in**

Arbeitsauftrag: Flipchart-Ausstellung psychische Störungsbilder

Zu zweit lernt ihr ein psychisches Störungsbild vertieft kennen und präsentiert es dann im Rahmen einer Flipchart-Ausstellung der Klasse.

Schritt	Erklärung	Erledigt
1	<p>Lesetext: Informationen sammeln und verstehen</p> <p>Lest den Text zu eurem Störungsbild (z.B. Text 1. <i>Zwänge</i>). Auf einer separaten Liste: <i>Selbstständige Recherche: geeignete Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen</i> findet ihr zusätzlich Links mit weiteren Informationen zu den einzelnen Störungsbildern.</p>	
2	<p>Fragen beantworten: Informationen bewerten und ordnen</p> <p>Versucht, das Wichtigste aus dem Text (und eventuell von den Webseiten) auf den Punkt zu bringen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Was sind typische Symptome (Anzeichen, Hinweise) für euer Störungsbild? Überlegt euch, wie der Alltag einer betroffenen Person aussehen könnte. Wie könnte sie denken, fühlen und handeln? Findet ihr konkrete Beispiele? 2. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? <p>Notiert eure Ergebnisse stichwortartig oder in Form einer Mindmap auf einem Notizblatt.</p>	
3	<p>Flipchart-Gestaltung: Informationen darstellen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Macht zuerst einen Entwurf für euer Flipchart-Blatt. Beachtet dabei nachfolgende Punkte: <ul style="list-style-type: none"> – Die Informationen sollen möglichst kompakt zusammengefasst werden (nicht zu viel Text). Überlegt euch, was ihr auf das Flipchart-Blatt schreibt und was ihr mündlich ergänzt. – Macht euch Gedanken, wie ihr das Flipchart-Blatt ansprechend gestalten und strukturieren könnt (z.B. Überschriften, Zeichnungen, Farben, Symbole). 2. Erstellt das Flipchart-Blatt. 	

Zusatzaufgabe**: Bildgestaltung

Arbeite alleine:

Male ein Bild des dir zugeteilten Störungsbildes. Versuche die Gefühle, die du mit diesem Störungsbild in Verbindung bringst, kreativ darzustellen.

Gib dem Bild einen Titel. Als Beispiel: Das Bild rechts trägt den Titel: *Borderline – ein Weg der Gegensätze*



Material:

- Lesetext des zugeteilten psychischen Störungsbildes
- Arbeitsblatt: *Selbstständige Recherche: geeignete Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen*
- Internetzugang für Schüler:innen
- Notizpapier
- Flipchart-Blatt und -Stifte
- Zeichenmaterialien für Zusatzauftrag**



Übersicht Teilbaustein C2

(Seiten 19–35):

Texte zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen

Begleitmaterial für Teilbaustein C1

Teil A

Es werden **11 häufige psychische Störungsbilder** in Textform in schüler:innengerechter Sprache erklärt. Die Texte eignen sich zur selbstständigen Erarbeitung des Themas durch die Schüler:innen
Texte zu:

1. Zwänge
2. Ängste und Panik
3. Essstörungen
4. Depression und Bipolare Störung
5. Borderline-Persönlichkeitsstörung
6. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
7. Suchtstörung
8. Schizophrenie und Psychose
9. Störung des Sozialverhaltens (SSV)
10. Autismus-Spektrum-Störung (ASS)
11. Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Teil B

Weiter stehen Texte zu **2 Begleitsymptomen**, die mit psychischen Störungen einhergehen können, zur Verfügung.

Texte zu:

12. Selbstverletzendes Verhalten (SVV)
13. Suizidalität

Teil C

Als Zusatzmaterial ist ein Fallbeispiel mit Fragen verfügbar.

Text: 14. Fallbeispiel Max: Störung des Sozialverhaltens (SSV)

Allgemeiner Hinweis für Lehrperson:

Ein sorgsamer Umgang mit den Texten ist wichtig. Es wird empfohlen, die Themen Nr. 12. Selbstverletzendes Verhalten (SVV) und Nr. 13. Suizidalität nur gemeinsam im Klassenverbund zu bearbeiten, da insbesondere hier die Gefahr besteht, dass die Themen bei Schüler:innen zu Überforderung führen könnten (u.a. Triggergefahr). Ob und wie die vorliegenden Texte im Unterricht eingesetzt werden, liegt im Ermessen der Lehrperson. Eine sorgsame Zuweisung der Texte und Begleitung der Gruppen ist zentral. Zudem gilt auch hier das Prinzip der Freiwilligkeit: Niemand soll einen Text/ein Thema bearbeiten, wenn er oder sie sich dazu nicht in der Lage bzw. bereit fühlt.



Information für Lehrperson

Texte zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen

Inhalt

A. Psychische Störungsbilder

1. Zwänge
2. Ängste und Panik
3. Essstörungen
4. Depression und Bipolare Störung
5. Borderline-Persönlichkeitsstörung
6. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
7. Suchtstörung
8. Schizophrenie und Psychose
9. Störung des Sozialverhaltens (SSV) (siehe auch Text Nr. 14)
10. Autismus-Spektrum-Störung (ASS)
11. Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

B. Begleitsymptome (keine psychischen Störungen im eigentlichen Sinne)

12. Selbstverletzendes Verhalten (SVV)
13. Suizidalität

C. *Zusatzmaterial***^{††}: Fallbeispiel Max: Störung des Sozialverhaltens (SSV)

14. Fallbeispiel Max: Störung des Sozialverhaltens (SSV) (siehe auch Text Nr. 9)



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

A. Psychische Störungsbilder

1. Zwänge

Hast du auch schon das Haus verlassen und musstest dann nochmals zurückgehen, um zu überprüfen, ob du auch wirklich die Haustüre abgeschlossen hast? Wenn das ab und zu vorkommt, ist das völlig normal. Wenn man aber jedes Mal dreimal nachschauen muss, ob die Türe auch wirklich abgeschlossen ist, sagt man in der Alltagssprache, dass jemand einen Zwang hat.

Zwänge können als unerwünschte, sich aufdrängende und sich wiederholende Gedanken (Zwangsgedanken) oder Handlungen (Zwangshandlungen) auftreten. Bei **Zwangsgedanken** leiden die Betroffenen darunter, dass sie sich immer wieder gewisse Dinge vorstellen, die sie als sehr unangenehm und quälend empfinden. So kann es zum Beispiel sein, dass ein Mensch mit Zwangsgedanken davon überzeugt ist, dass jeder Türgriff mit krankheitserregenden Keimen übersät ist. Zwangsgedanken können so auch zu **Zwangshandlungen** führen. Wenn jeder Türgriff als eine grosse Gefahr für die eigene Gesundheit angesehen wird, kann es sein, dass man keine Türgriffe mehr (direkt) berührt oder dass man sich danach sehr gründlich die Hände waschen muss, oft auch mehrmals nacheinander. Manchmal muss dies auch nach dem immer gleichen Ablauf passieren, was man stereotyp nennt. Weitere typische Zwangsgedanken bzw. -handlungen sind: Angst vor Krankheit (bei sich selbst oder anderen), Angst vor Vergiftung (bei sich selbst oder anderen) oder Kontrollzwang. Typische Kontrollhandlungen sind zum Beispiel zu kontrollieren, ob der Herd ausgeschaltet ist, der Wasserhahn abgestellt ist oder die Haustüre abgeschlossen ist, damit das Haus nicht Feuer fängt, kein Wasserschaden entsteht oder eingebrochen werden kann.

Zwangsgedanken oder -handlungen können die Betroffenen in ihrem Tagesablauf viel Zeit kosten und zur Folge haben, dass sie sich immer mehr von ihrem sozialen Umfeld abschotten.

Menschen mit Zwängen ist bewusst, dass ihre Gedanken oder ihr Verhalten als unsinnig erscheinen. Sie können diese jedoch nicht vermeiden, denn das Ausüben der Zwangshandlung ist für sie die einzige Möglichkeit, mit den damit zusammenhängenden Ängsten umzugehen. Betroffene berichten immer wieder, dass ihnen das Ausführen von zwanghaften Handlungen ein Gefühl der Kontrolle vermittelt, ihnen gewissermassen ein Stück Halt gibt. Wenn versucht wird, sich dem Zwang zu widersetzen, treten eine grosse Anspannung und Angst auf. Zwänge schränken die Lebensqualität der betroffenen Person meist massiv ein.

Zwangsgedanken und -handlungen sind fast immer mit Scham verbunden und werden daher, so gut es geht, verheimlicht. Betroffene Personen können behutsam und verständnisvoll auf das beobachtete Verhalten angesprochen werden. Man kann sich sowohl als aussenstehende als auch als betroffene Person bei Beratungsstellen Hilfe holen. Je früher man Zwangsstörungen erkennt, desto besser können sie in der Regel im Rahmen einer Psychotherapie behandelt werden.



2. Ängste und Panik

Angst ist ein Gefühl, das jeder Mensch kennt. Angst sorgt dafür, dass uns kurzfristig mehr Energie zur Verfügung steht. Das ist in vielen Fällen sehr sinnvoll, zum Beispiel wenn wir auf der Strasse stehen, ein Auto direkt auf uns zurast und wir notgedrungen möglichst schnell die Strasse verlassen müssen. Angst ist ein natürlicher Schutzmechanismus und überlebenswichtig.

Angst wird dann zum Problem, wenn massive Angstreaktionen auftreten, ohne dass eine entsprechende Gefahr oder Bedrohung besteht. Man unterscheidet zwischen einer (1) generalisierten Angststörung, (2) Panikattacken und (3) Phobien.

(1) **Generalisierte Angststörung:** Bei der generalisierten Angststörung kann Angst scheinbar grundlos immer wieder auftreten, meist ohne erkennbaren Auslöser. Betroffene machen sich zum Beispiel übermässig Sorgen, dass ihnen oder jemandem aus ihrem Umfeld ein Unfall passieren könnte oder dass sie krank werden. Sie können diese Sorge nur schwer oder gar nicht kontrollieren.

(2) **Panikattacken:** Eine weitere Form der Angststörungen sind Panikattacken. Diese treten meist sehr plötzlich und ohne speziellen Auslöser auf. Betroffene haben ein massives Panikgefühl und zeigen starke körperliche Symptome wie zum Beispiel Weinen, Schreien, starkes Schwitzen oder Hyperventilation (zu schnelle Atmung, die zu Ohnmacht führen kann). Ein Teil der Betroffenen fühlt einen starken Schmerz in der Brust und hat das Gefühl zu ersticken oder zu sterben. Panikattacken werden von den Betroffenen als sehr bedrohend erlebt. Sie hinterlassen in der Regel keine körperlichen Schäden und klingen meistens nach 10 bis 30 Minuten wieder von selbst ab.

(3) **Phobien:** Angst kann weiter zu einem Problem werden, wenn sie unbegründet oder in einem übertriebenen Ausmass in spezifischen Situationen auftritt, bei sogenannten Phobien. Typische Beispiele hierfür sind etwa Platzangst, Spinnenphobie oder Höhenangst. Betroffene versuchen Situationen zu vermeiden, in denen Angst auftreten könnte. Sie haben Angst vor ihrer eigenen Angst. Bei einer Höhenangst hat das auf das Leben der betroffenen Person meist keinen allzu grossen negativen Einfluss. Mit mehr Einschränkungen verbunden ist hingegen die so genannte Agoraphobie – also die Angst, sich an Orten oder in Situationen zu befinden, in welchen im Notfall eine Flucht nur schwer möglich wäre oder einem niemand helfen würde, zum Beispiel in einem Fahrstuhl oder in einem Flugzeug. Eine Agoraphobie kann dazu führen, dass eine Person selten oder gar nicht mehr die Wohnung verlässt und nicht mehr arbeitsfähig ist, was zu massiven alltäglichen Einschränkungen und einer stark verminderten Lebensqualität führt.

Angststörungen sind häufig und können ganz unterschiedliche Ursachen haben.

Die meisten Menschen mit Angststörungen wissen, dass ihre Ängste für andere Menschen wenig Sinn ergeben, was zu Schamgefühlen führen kann. Schamgefühle sind mit einem grossen seelischen Druck verbunden. Sie machen es betroffenen Personen oft schwer oder gar unmöglich, sich gegenüber anderen zu öffnen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Für Betroffene ist es sehr wichtig, möglichst frühzeitig therapeutische Unterstützung zu erhalten, damit sich ihre Ängste nicht verfestigen – man sagt auch chronisch werden – oder sich weiter ausbreiten und so zu noch mehr Einschränkungen führen.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

3. Essstörungen (Teil 1)

Unter dem Begriff Essstörung fasst man eine Reihe von unterschiedlichen Störungen zusammen, bei denen Essen und oftmals auch Hungern von zentraler Bedeutung sind. Die häufigsten Essstörungen sind (1) Anorexia nervosa, die auch Magersucht genannt wird, (2) die Bulimia nervosa, die auch als Ess-Brech-Sucht bezeichnet wird und (3) die Binge-Eating-Störung auch Esssucht genannt.

(1) Anorexia nervosa (Magersucht)

Magersucht-Betroffene fühlen sich zu dick, auch wenn sie bereits untergewichtig sind. Sie haben ein verzerrtes Körperbild. Es gelingt ihnen nicht, das äussere Bild (Magerkeit) mit dem inneren Bild (sich zu dick fühlen) in Einklang zu bringen. Sie versuchen daher um jeden Preis an Gewicht zu verlieren und auf keinen Fall zuzunehmen. Dazu nutzen sie radikale Diäten. Sie nehmen sehr wenig Nahrung zu sich oder fasten tagelang. Sie verbieten sich kalorienreiche Lebensmittel und viele betreiben exzessiv Sport. Magersucht-Betroffene beschäftigen sich übermässig stark mit dem Thema Essen und stellen oft sehr hohe Ansprüche an sich selbst. Viele Betroffene überprüfen den Kalorien- und Fettgehalt von Lebensmitteln, kontrollieren mehrmals täglich ihr Körpergewicht, schneiden die Nahrung in sehr kleine Stücke und essen sehr langsam. Es ist auch möglich, dass sie gerne für andere kochen, selbst aber nichts oder nur sehr wenig essen und nur zu bestimmten Zeiten essen. Kontrolle spielt eine wichtige Rolle bei Magersucht. Betroffene leiden oft an einem niedrigen Selbstwertgefühl und fühlen sich hilflos. Das strikte Einhalten von Diäten und der damit verbundene Gewichtsverlust vermittelt ihnen das Gefühl, ihren Körper bzw. ihr Leben kontrollieren zu können. Magersucht ist eine schwere psychische Erkrankung, die einen grossen Einfluss auf die körperliche Gesundheit hat. Betroffenen ist oft kalt, sie sind müde und haben Probleme mit dem Kreislauf. Da Magersüchtige mangelernährt und untergewichtig sind, kann diese Krankheit zu massiven körperlichen Schäden führen und leider auch tödlich enden.

(2) Bulimie

Während man Menschen mit Magersucht aufgrund ihres Untergewichts oft ansieht, dass sie ein ungesundes Essverhalten haben könnten, erkennt man das bei Bulimie-Betroffenen meist weniger stark. Ihr Körpergewicht kann sich im Normalbereich befinden, muss aber nicht. Menschen mit Bulimie leiden an regelrechten Essattacken. Dabei werden Unmengen an meist sehr kalorienreichen und fettigen Nahrungsmitteln verschlungen, unabhängig vom Hungergefühl. Betroffene schildern, dass sie während solcher Attacken keine Kontrolle mehr über ihr Essverhalten haben, das Essen quasi in sich hineinschlucken müssen und mehr oder weniger wahllos auch Dinge essen, die sie sonst nicht essen würden. So werden innert kurzer Zeit sehr viele Kalorien konsumiert. Essattacken führen bei Menschen, die an einer Bulimie leiden, zu einer grossen Angst zuzunehmen und zu massiven Schuld- und Schamgefühlen. Der erlebte Kontrollverlust während der Essattacken führt oft zum Gefühl des persönlichen Versagens. Typischerweise wird das Gegessene erbrochen. Oft fasten Betroffene zusätzlich, nehmen Abführmittel oder treiben exzessiv Sport. Auch diese Störung kann starke körperliche Folgen mit sich ziehen, wie etwa massive Schäden an Zahnschmelz und Speiseröhre aufgrund des Erbrechens und Störungen des Salz- und Wasserhaushaltes.

Sowohl die Magersucht als auch die Bulimie gehen oftmals einher mit Symptomen, die man von Menschen mit einer Angst-, Zwangs- oder Suchtstörung kennt. So ziehen sich viele Magersucht- und Bulimie-Betroffene sozial zurück und fokussieren ihr Leben auf einen einzigen Lebensinhalt.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

3. Essstörungen (Teil 2)

(3) **Binge-Eating-Störung**

Bei der Binge-Eating-Störung liegt ein ähnliches Verhalten wie bei der Bulimie vor, mit dem Unterschied, dass die Betroffenen nach einer Essattacke meistens keine Massnahmen ergreifen, um abzunehmen. Dies führt dazu, dass Menschen, die an einer Binge-Eating-Störung leiden, oft stark übergewichtig sind, was meist nicht nur körperliche, sondern auch psychische Auswirkungen hat. Viele Binge-Eating-Betroffene leiden stark unter ihren Essanfällen und dem damit verbundenen Kontrollverlust, was zu Scham- und Schuldgefühlen und manchmal auch einem Ekel vor sich selbst führen kann.

Für alle Arten von Essstörungen gilt, dass eine möglichst früh angesetzte Psychotherapie die Chance auf eine Genesung deutlich erhöht.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

4. Depression und Bipolare Störung

Depression

Menschen, die an einer Depression leiden, sind nicht einfach ein bisschen traurig und haben keine Lust, etwas zu unternehmen. Betroffene fühlen sich innerlich völlig leer, freudlos und energielos.

Typischerweise ist ihre Stimmung gedrückt und sie fühlen sich sehr müde. Zudem verlieren sie meist das Interesse an Dingen, die sie bisher gerne getan haben, zum Beispiel an einem Hobby. Viele zweifeln stark an sich selbst. Manchmal haben Betroffene auch den Eindruck, nichts wert oder dumm zu sein und an der eigenen Situation selbst schuld zu sein, was sich in Form eines tiefen Selbstwertes und von Schuldgefühlen zeigt. Viele können sich nur schwer konzentrieren. Am täglichen Leben aktiv teilzunehmen ist vielen nicht mehr möglich. Bei Kindern und Jugendlichen können sich die schulischen Leistungen verschlechtern und ein Schulbesuch kann nur unregelmässig oder gar nicht mehr möglich sein.

Die negativen Gedanken und Gefühle zeigen sich oft auch körperlich, zum Beispiel in Form von Schlafproblemen und Gewichtsveränderungen. Depressionen haben viele Gesichter. Manchmal erscheinen depressive Menschen gegen aussen auch als fröhlich und leistungsfähig oder sie fallen durch aggressive Verhaltensweisen auf.

Depressionen können unterschiedlich schwer sein, unterschiedlich lange dauern und wiederkehrend auftreten. So kann es sein, dass jemand eine einmalige depressive Episode (Phase) erlebt oder unter einer chronischen Depression leidet, die wiederkehrend auftritt.

Depressionen können uns alle betreffen. Irrtümlicherweise glauben leider immer noch viele Menschen, dass Personen, die an einer Depression leiden, zu faul sind, um sich aus ihrer misslichen Lage zu befreien. Gerade weil es ein wichtiges Merkmal der Depression ist, dass man sich immer mehr zurückzieht und einem alles zu viel wird, ist es wichtig, dass man sich Hilfe von aussen holt. Mittlerweile weiss man, dass Psychotherapie vielen Menschen, die an Depressionen leiden, helfen kann. Auch Medikamente werden bei depressiven Menschen eingesetzt.

Eine schwerwiegende Folge von anhaltenden, schweren und unbehandelten depressiven Phasen können Suizidgedanken¹, Suizidversuche bis hin zu verübten Suiziden sein. Umso wichtiger ist es, Menschen mit einer Depression möglichst früh Hilfe zukommen zu lassen.

Bipolare Störung

Manchmal wechseln sich depressive Phasen mit so genannten manischen Phasen ab. In solchen Fällen spricht man von einer Bipolaren Störung. In den manischen Phasen haben Betroffene typischerweise eine gehobene Stimmung (Euphorie) und sind übermässig energiegeladen. Dies kann dazu führen, dass sich Menschen in manischen Phasen selbst überschätzen, indem sie beispielsweise viel mehr Geld ausgeben, als sie eigentlich zur Verfügung haben, und sich Dinge kaufen, die sie nicht benötigen. Auch rücksichtsloses Verhalten kommt oft vor, zum Beispiel beim Autofahren oder in der Form von unangemessenen sexuellen Kontakten. Typischerweise schlafen Betroffene sehr wenig oder gar nicht mehr und haben einen übermässigen Rededrang. Personen mit einer bipolaren Störung fällt es zudem schwer, sich zu konzentrieren. Ihre Rastlosigkeit zeigt sich auch in ihren Gedanken. Sie haben tausende von Ideen gleichzeitig im Kopf und springen von Gedanke zu Gedanke, was man auch als Gedankensprünge bezeichnet. Bei bipolaren Störungen folgt nach der manischen Phase ein starker Stimmungsabfall in Form einer depressiven Phase.

Die bipolare Störung wechselt so zwischen den beiden Polen depressiv und manisch, was sehr belastend für die betroffene Person selbst, aber auch für ihr Umfeld ist.

¹ Gedanken, sich das Leben zu nehmen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

5. Borderline-Persönlichkeitsstörung

Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung stehen unter grosser Anspannung. Ihr Körper befindet sich in einer Art permanenter Hochspannung. Betroffene erleben vor allem in den folgenden drei Bereichen Instabilität und eine Art Überempfindlichkeit: (1) Stimmung, (2) Beziehung und (3) Selbstbild.

(1) **Stimmung:** Borderline-Betroffene leiden unter starken Stimmungsschwankungen und einer emotionalen Instabilität. Scheinbar unbedeutende Vorkommnisse versetzen sie schnell in Rage. So kann beispielsweise die Ermahnung einer Lehrperson beim Zuspätkommen dazu führen, dass Betroffene mit völligem Unverständnis und heftigen Wutausbrüchen reagieren. Ihre Wut ist für sie unkontrollierbar und kann sich zum Beispiel in Schreien, verbalen Ausfälligkeiten und im Türe-Zuknallen äussern. Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung richten ihre Wut aber nicht nur gegen aussen, sondern oft auch gegen sich selbst. Viele verletzen sich selbst. Meist dient das selbstverletzende Verhalten dazu, sich selbst zu bestrafen und den andauernd hohen Spannungszustand kurzzeitig zu verringern. Es dient dann als eine Art Ventil, indem sozusagen versucht wird, seelischen Schmerz in körperlichen Schmerz umzuwandeln. Auch Suizidgedanken¹ sind bei Menschen, die an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden, häufig.

(2) **Beziehung:** Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung haben oft grosse Mühe mit Beziehungen. Einerseits suchen sie verzweifelt die Nähe und Liebe von anderen, andererseits können sie diese oft nicht aushalten. Aus Angst, von anderen verlassen zu werden, weisen sie diese dann heftig ab oder lassen eine Beziehung erst gar nicht entstehen. Typischerweise führen Betroffene sehr enge und intensive Beziehungen, die jedoch meist nur von kurzer Dauer sind, oft wechseln und konfliktreich sind.

(3) **Selbstbild:** Borderline-Betroffene haben ein schwankendes und meist sehr niedriges Selbstwertgefühl. Typisch sind Gefühle wie Wertlosigkeit und Selbsthass, auch ein inneres Gefühl von Leere kommt häufig vor.

Die Kindheit kann bei der Entstehung von Borderline-Persönlichkeitsstörungen eine wichtige Rolle spielen. Oft haben Betroffene bereits früh in ihrem Leben sehr Belastendes in Beziehungen erlebt, wie etwa körperliche, psychische oder sexuelle Gewalt durch Bezugspersonen.

Eine Borderline-Persönlichkeitsstörung sollte auf jeden Fall psychotherapeutisch behandelt werden. Parallel dazu ist ein verständnisvolles und stabiles Umfeld äusserst wertvoll.

¹ Gedanken, sich das Leben zu nehmen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

6. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Das Wort Trauma stammt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde. Naturkatastrophen, Kriegserlebnisse, schwere Unfälle, sexueller Missbrauch, schwerer emotionaler Missbrauch oder der Tod einer nahestehenden Person können zu einem seelischen Trauma führen.

Manchmal ist das Ereignis so einschneidend, dass Betroffene nicht mehr in der Lage sind, ihre seelische Destabilisierung selbständig zu überwinden. Als Folge wird das belastende Ereignis immer und immer wieder von Neuem durchlebt. Man spricht dann von so genannten Flashbacks. Beispielsweise kann ein Geruch oder ein Geräusch einen von einem Moment auf den anderen wieder in die damals erlebte schreckliche Situation versetzen, sodass man all die schlimmen Gefühle, wie panische Todesangst und Kontrollverlust, erneut durchleben muss. Betroffene erleben diese Flashbacks als sehr real und leiden dementsprechend stark. Weiter haben Betroffene meist Mühe mit Ein- und Durchschlafen, da sich ihr Organismus in einer Art ständiger Alarmbereitschaft befindet, was Hyperarousal genannt wird. Zudem leiden viele an Albträumen. Sie träumen wiederholt von ähnlichen sehr angsteinflößenden Situationen.

Um das zutiefst belastende Erlebnis möglichst nicht wieder erinnern zu müssen, also zu verdrängen, werden ähnliche Situationen, wann immer möglich, vermieden. So kann sich eine Person zum Beispiel bei einem Trauma, ausgelöst durch einen Autounfall, weigern, wieder in ein Auto zu steigen oder die Strasse zu überqueren. Es kann auch sein, dass sie bestimmte Teile des Erlebnisses verdrängt und sich gar nicht mehr an diese erinnern kann. Menschen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung fühlen sich wie betäubt, emotional abgestumpft oder sogar gleichgültig anderen Menschen gegenüber. Viele Betroffene ziehen sich sozial zurück. Das plötzliche Erinnern des Trauma auslösenden Erlebnisses kann zum Ausbruch von Angst, Panik, Wut, depressiven Symptomen und Aggression führen. Auch übermäßiger Alkohol- oder Drogenkonsum können als Begleitsymptome auftreten.

Posttraumatische Belastungsstörungen sollten möglichst frühzeitig erkannt werden. Sie werden im Rahmen einer Psychotherapie behandelt. Auch ergänzende Methoden wie Achtsamkeitstrainings können zum Einsatz kommen.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

7. Suchtstörung

Als Suchtmittel gelten legale Substanzen wie z.B. Alkohol, Tabak und Medikamente oder illegale Substanzen wie z.B. Cannabis, Kokain und LSD. Zusätzlich können auch Verhaltensweisen, wie beispielsweise das exzessive Spielen von Computergames, süchtig machen.

Suchtmittel lösen einen rauschähnlichen Zustand aus. Das Befinden, die Gedanken und Gefühle werden verändert. Es entsteht der Wunsch, dieses besondere Bewusstsein wieder und wieder zu erleben. Süchtige haben ein unkontrolliertes Verlangen nach dem Suchtmittel. Gerade dieses Verlangen ist Hauptmerkmal der Suchtstörung. Dieser unstillbare Drang führt dazu, dass verschiedene andere Lebensbereiche vernachlässigt werden. Die Betroffenen sind gedanklich mehrheitlich mit dem Konsum und dem Rausch des Suchtmittels beschäftigt, andere Interessen und Hobbys, wie auch Freunde und Familie werden immer unwichtiger und vernachlässigt.

Betroffene streiten oft lange ab, dass sie ein Suchtproblem haben. Dabei ist in vielen Fällen nicht das Suchtmittel an sich problematisch, sondern der Umgang damit. Es gibt aber natürlich auch Suchtmittel, die als solches eine Gefahr für Konsument:innen darstellen, wie beispielsweise das sehr starke Schmerzmittel Fentanyl, das zu Rauschzwecken illegal missbraucht wird und bei Überdosierung zum Tod führen kann.

Es kann vorkommen, dass Suchtstörungen ein Auslöser für andere psychische Erkrankungen sind oder dass psychische Störungen zu einer Sucht führen können. Mit psychotherapeutischer Unterstützung kann es Suchterkrankten gelingen, von ihrer Sucht loszukommen. Oft braucht es dazu sehr viel Geduld und Durchhaltevermögen.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

8. Schizophrenie und Psychose

Grundsätzlich definiert man eine **Schizophrenie** als eine Störung des Denkens, der Wahrnehmung und des Gefühlslebens. Was heisst dies nun konkret? Betroffene leiden unter einer schweren Störung des Realitätsbezugs. Das heisst, sie nehmen die Welt um sich herum immer wieder anders wahr als ihre Mitmenschen, was man auch als Realitätsverlust bezeichnet. So sehen, riechen oder hören sie oft Dinge, die nur in ihrem Kopf existieren. Eine solche falsche Sinneswahrnehmung ist beispielsweise das ständige Riechen eines fauligen Geruchs oder des Geruchs von Gas, was man als Geruchshalluzination bezeichnet. Auch optische Halluzinationen, also zum Beispiel das Sehen von Lichtblitzen, eines Wasserfalls im Zimmer oder von Menschen, die nicht real existieren, können vorkommen.

Manchmal sind betroffene Menschen überzeugt, dass ihnen eine Stimme Befehle erteilt. Es kann auch vorkommen, dass Betroffene denken, dass sie auserwählt worden sind, um eine geheime Mission zu erfüllen, was man als Grössenwahn bezeichnet. Beim Verfolgungswahn meinen Betroffene, andere Menschen würden sie verfolgen und bedrohen. Als aussenstehende Person möchte man dann erklären, dass die Dinge nicht so sind. Die Wahnvorstellungen sind allerdings mindestens für einige Zeit unkorrigierbar, das heisst, die Betroffenen sind felsenfest davon überzeugt, dass ihre Wahrnehmung die einzig richtige ist. Diese Zustände, in denen die Realität vorübergehend verändert wahrgenommen wird, nennt man auch **Psychosen**. Die Schizophrenie ist eine Untergruppe der Psychosen. Typisch für sie sind Wahnvorstellungen, welche aber nicht zwingend in jedem Stadium der Krankheit auftreten müssen. Oft wirken Betroffene im Kontakt mit anderen abwesend und träge und man wundert sich über ihr seltsames und oft auch bizarres (eigenartiges) Verhalten.

Die Erkrankung kann plötzlich und heftig auftreten oder schleichend beginnen. Bei schleichendem Beginn bemerken Betroffene oft lange nicht, dass sie in eine realitätsfremde Welt abdriften. Einen typischen Verlauf gibt es nicht. Gewisse Menschen erleiden in ihrem Leben nur eine einzige schizophrene Phase, andere leiden viele Jahre.

Eine schizophrene Erkrankung ist äusserst belastend für die Betroffenen selbst, aber auch für ihr Umfeld. Schizophrenien müssen in jedem Fall psychiatrisch behandelt werden. Insbesondere bei Psychosen gilt, je früher man sie erkennt, desto besser. Es werden meist Medikamente kombiniert mit Psychotherapie eingesetzt.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

9. Störung des Sozialverhaltens (SSV)

Menschen mit einer Störung des Sozialverhaltens halten sich nicht an soziale Regeln. Meistens fallen sie durch ihr aggressives und wütendes Verhalten auf. Jeder Mensch kann mal wütend werden oder in einen heftigen Konflikt geraten. Das Verhalten von Personen mit einer Störung des Sozialverhaltens überschreitet das normale Mass. Betroffene fühlen sich schnell bedroht und persönlich angegriffen. Sie reagieren dann mit Wut und Groll und geraten so wiederholt in heftige Konflikte. Mitmenschen werden nicht selten beschimpft, bedroht oder gequält. Auch das Eigentum von anderen Personen kann beschädigt werden, wenn zum Beispiel in die Schultasche gekickt oder darauf herumgetrampelt wird. Es kann auch zu körperlicher Gewalt kommen und zum Gebrauch von Waffen. Gewalt wird an Gegenständen, Menschen oder Tieren ausgeübt.

Betroffene wirken nach aussen meist dominant und unabhängig. Sie schwänzen die Schule oder reissen in der Nacht von zu Hause aus. Es kann sein, dass sie andere bestehlen, Einbrüche verüben oder absichtlich Feuer legen. Getroffene Abmachungen werden meist gebrochen. Zudem fällt es diesen Menschen oft leicht zu lügen. Betroffene zeigen kaum Mitgefühl. Es scheint, dass ihnen das Leiden anderer egal ist. Für das soziale Umfeld ist diese Störung enorm belastend.

Einige der genannten Verhaltensweisen gelten später im Erwachsenenalter als kriminelle Handlungen und sind strafbar. Umso wichtiger ist, dass Betroffene frühzeitig pädagogische und psychotherapeutische Unterstützung erhalten. Im Rahmen einer Therapie werden meist auch Elterntrainings durchgeführt. Diese können helfen, das Verhalten der Kinder positiv zu verändern und somit auch das oft stark überforderte Umfeld der Kinder zu entlasten.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

10. Autismus-Spektrum-Störung (ASS)

Die Autismus-Spektrum-Störung (ASS) kann sich von Person zu Person sehr unterschiedlich zeigen. Die Symptome weisen eine grosse Bandbreite bzw. ein grosses Spektrum auf. Es gibt folglich Betroffene, die sehr stark beeinträchtigt sind, und andere, die nur wenige Symptome aufweisen.

Eine Autismus-Spektrum-Störung tritt immer früh in der Kindheit auf. Betroffene haben insbesondere Mühe, sich in andere Menschen einzufühlen. Sie können sich nicht oder nur sehr schwer vorstellen, was andere für Gefühle und Gedanken haben, und zeigen deshalb kein oder nur wenig Mitgefühl. Das Verhalten anderer ist für sie oft unlogisch und nicht vorhersehbar. Einige Betroffene stellen kaum Blickkontakt her oder können den Blick nicht halten. Das kann für ihre Gesprächspartner:innen irritierend sein. Oft ist auch die Sprache betroffen. Aussagen können nicht richtig gedeutet werden, zum Beispiel kann Humor nicht als solcher erkannt und geäußert werden. Repetitive und stereotype Verhaltensmuster oder Spezialinteressen sind ebenfalls typisch. Bevorzugterweise folgen Personen mit einer Autismus-Spektrum-Störung immer den gleichen Tagesabläufen. Sie essen beispielsweise immer dasselbe Müsli aus derselben Schüssel zur genau gleichen Zeit – sollte dies einmal nicht möglich sein, kann das zu starken Irritationen in Form von Anspannung oder Wut führen. Sich auf etwas Neues einzustellen, kann sehr schwierig sein und braucht oft viel Zeit und Vorbereitung. Auch orientieren sich Betroffene gerne an Details oder verlieren sich in diesen. Sie haben Mühe, eine Situation als Ganzes zu erfassen. Es kann auch sein, dass Betroffene überempfindlich auf Licht, Geräusche, Gerüche oder Berührungen reagieren.

Die Autismus-Spektrum-Störung kann in unterschiedliche Formen unterteilt werden:

(1) Der **Frühkindliche Autismus** zeichnet sich, neben den bereits genannten typischen Symptomen, vor allem durch ein stark eingeschränktes Sprachvermögen aus. Oft sprechen betroffene Kinder gar nicht oder nur sehr eingeschränkt und suchen weder verbal noch nonverbal Kontakt zu anderen. Diese Störung beginnt – wie der Name sagt – in der frühen Kindheit.

(2) Das **Asperger-Syndrom** ist ebenfalls Teil der Autismus-Spektrum-Störung. Anders als beim Frühkindlichen Autismus haben Betroffene mit Asperger-Syndrom meist durchschnittliche oder teilweise sogar überdurchschnittliche kognitive Fähigkeiten und kaum sprachliche Probleme. Kinder mit Asperger-Syndrom wirken motorisch ungeschickt und verhalten sich in sozialen Situationen unangemessen. Sie haben Mühe, mit anderen in Beziehung zu treten. Einige Betroffene haben eng eingegrenzte Spezialinteressen wie etwa das Studieren von Fahr- oder Stadtplänen.

Betroffenen stehen verschiedene Therapiemöglichkeiten, wie beispielsweise Psychotherapie und Logopädie zur Verfügung, um einen möglichst guten Umgang mit der Störung zu erlernen.



11. Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Die **Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)** tritt meist bereits im Kindes- und Jugendalter auf. Es kann aber auch vorkommen, dass die Störung erst im Erwachsenenalter erkannt wird.

Betroffene haben vor allem in den drei Hauptbereichen: (1) Aufmerksamkeit, (2) Hyperaktivität und (3) Impulsivität Probleme.

(1) **Aufmerksamkeit:** ADHS-Betroffene haben Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit über eine längere Zeitspanne auf etwas zu richten. Sie lassen sich oft durch Kleinigkeiten ablenken, können Aufgaben nicht zu Ende führen oder schaffen es erst gar nicht, mit einer Aufgabe zu beginnen. Es kann auch vorkommen, dass Betroffene im Alltag immer wieder Dinge vergessen und es so scheint, als ob sie einem nicht zuhören würden und am Träumen sind.

(2) **Hyperaktivität:** Betroffene sind körperlich unruhig, es fällt ihnen schwer, stillzusitzen. Sie möchten sich möglichst viel und oft bewegen. Für Menschen mit ADHS kann es so sehr schwierig und anstrengend sein, ruhig auf einem Stuhl zu sitzen, ohne zum Beispiel mit den Beinen zu wippen, zu zappeln oder mit dem Stift zu spielen.

(3) **Impulsivität:** Eine hohe Impulsivität führt dazu, dass Betroffene oft schnell und leicht in einen Zustand der Erregbarkeit oder auch Gereiztheit geraten und einen hohen Rededrang haben. Es kann sein, dass ihre Gedanken sehr sprunghaft sind. Viele haben Mühe, andere aussprechen zu lassen. Es ist nicht so, dass sie die Meinung anderer nicht interessieren würde, es fällt ihnen einfach schwer zu warten, bis sie an der Reihe sind. Die eher aufbrausende Art kann soziale Beziehungen belasten.

Es ist möglich, dass eine Person keine Symptome der Hyperaktivität und Impulsivität aufweist. In diesem Fall nennt man das Störungsbild lediglich **Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS)**. Kinder mit ADS fallen oft weniger stark auf als Kinder mit ADHS, weil sie durch ihr Verhalten weniger Raum einnehmen. Sie ziehen sich eher zurück, wirken oft sehr verträumt und sind meist ausgesprochen sensitiv. Ihre Konzentrationsschwierigkeiten können zu verminderten Leistungen in der Schule führen.

Eine AD(H)S-Diagnose bedeutet nicht, dass man nur Schwierigkeiten im Leben hat. Oft sind Menschen mit AD(H)S sehr kreativ, begeisterungsfähig, spontan und hilfsbereit. Wenn sie etwas interessiert, sind sie meist stark motiviert und dementsprechend auch in einem hohen Mass leistungsfähig.

Die Störung kann mittels Psychotherapie behandelt werden. Im Rahmen einer Psychotherapie kann man beispielsweise Strategien im Umgang mit den Symptomen erlernen und üben. Manchmal kommen auch Medikamente zum Einsatz.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

B. Begleitsymptome (keine psychischen Störungen im eigentlichen Sinne)

12. Selbstverletzendes Verhalten (SVV)

Selbstverletzendes Verhalten (SVV) ist keine psychische Störung, sondern vielmehr ein Symptom (Merkmal, Anzeichen, Verhalten), das im Rahmen verschiedener psychischer Störungen auftreten kann. SVV tritt besonders häufig bei Personen mit einer Depression oder einer Borderline-Persönlichkeitsstörung auf.

Typische Beispiele für selbstverletzendes Verhalten sind: sich ritzen – zum Beispiel mit einer Büroklammer oder einer Rasierklinge, sich kratzen, sich selbst beißen oder sich die Haare ausreißen. Manche Betroffene fügen sich auch Brandwunden zu, zum Beispiel mit brennenden Kerzen oder indem sie sich Zigaretten auf dem Körper ausdrücken. Selbstverletzendes Verhalten ist ein Symptom, das bei Frauen häufiger zu beobachten ist als bei Männern und das in den letzten Jahrzehnten – mit der Verbreitung des Internets – zugenommen hat.

Die Gründe, weshalb sich Menschen selbst verletzen, sind vielfältig. Einige Betroffene schildern, dass ihnen eine selbst zugefügte Verletzung die Möglichkeit gibt, sich und ihren Körper wieder zu spüren. Andere berichten, dass ihnen das Zufügen von körperlichem Schmerz hilft, einen immens grossen seelischen Schmerz zu übertönen bzw. kurzfristig zu vergessen. So soll psychischer Schmerz mit physischem Schmerz gelindert werden. Eine andere Gruppe von Betroffenen sieht im selbstverletzenden Verhalten eine Option, sich selbst zu bestrafen. Vorhandene psychische Probleme lassen sich nicht durch selbstverletzendes Verhalten lösen. Auf lange Sicht verschlimmert das selbstverletzende Verhalten die psychische Stabilität der Betroffenen. Viele Menschen, die sich immer wieder selbst verletzen, fühlen sich anschliessend schuldig und schämen sich sehr für ihr Verhalten. Oft versuchen die Betroffenen, ihre Verletzungen zu verstecken, damit niemand etwas merkt.

Es ist wichtig, dass man die betroffene Person behutsam auf ihre sichtbaren Verletzungen anspricht. Im Rahmen einer Psychotherapie kann zusammen mit der betroffenen Person herausgefunden werden, was eigentlich hinter dem selbstverletzenden Verhalten steht. Auch können Betroffene lernen, wie sie mit ihrer sehr starken inneren Anspannung umgehen können, ohne sich dabei zu verletzen. Oft kommen dabei sogenannte Skills zum Einsatz. Skills sind eine Art Life-Hacks wie zum Beispiel, sich einen Eiswürfel auf die Haut zu pressen, wenn man zu sehr angespannt ist oder sich Kieselsteine in die Schuhe streuen. Diese Strategien haben zum Ziel, kurzzeitig und kontrolliert einen Schmerz auszulösen, der nicht körperschädigend ist und trotzdem Anspannung abbaut.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

13. Suizidalität

Unter dem Begriff Suizidalität¹ fasst man Suizidgedanken, Suizidversuche und verübte Suizide zusammen. Menschen, die suizidal sind, befinden sich in äusserster Not und sehen den Tod als einzigen Ausweg aus einer für sie unaushaltbaren Lage. Suizidalität kann im Zusammenhang mit Schwierigkeiten wie Mobbing, Freundschaftsabbrüchen, Scheidung der Eltern oder Problemen in der Schule auftreten – also bei Themen, die gerade auch im Jugendalter eine zentrale Rolle spielen können. Es wäre falsch zu behaupten, dass alle Menschen mit Suizidgedanken oder einem erfolgten Suizidversuch tatsächlich sterben möchten. Suizidversuche sind oft so genannte Affekthandlungen, das heisst, die Betroffenen können nicht mehr klar denken und handeln aus einem momentanen Impuls heraus. Das Gefühl, eine Situation nicht mehr meistern zu können, ist in dem Moment so stark, dass nur noch der eigene Tod als einziger Ausweg gesehen wird.

Suizidalität ist keine psychische Störung, sondern vielmehr ein Symptom (Merkmal, Anzeichen, Verhalten), das im Rahmen verschiedener psychischer Störungen auftreten kann. So erscheint beispielsweise einigen Menschen, die von einer schweren Depression oder einer Borderline-Persönlichkeitsstörung betroffen sind, ein Suizid als einzig möglicher Ausweg aus ihrer Not.

Vermutet man bei einer Kollegin oder einem Kollegen, dass sie oder er suizidal sein könnte, ist es wichtig, dies direkt anzusprechen bzw. nachzufragen oder sich umgehend an erwachsene Bezugspersonen zu wenden. Es ist falsch zu glauben, dass man suizidale Menschen durch das Ansprechen auf mögliche Suizidgedanken darin bestärkt, diese in die Tat umzusetzen. Im Gegenteil, viele Betroffene konnten von einem Suizid abgehalten werden, nachdem sie zu spüren bekommen haben, dass sie nicht allein sind und dass ihr Leiden wahrgenommen wird. Am besten fragt man direkt: *«Ich habe beobachtet, dass du oft traurig bist, und mache mir Sorgen um dich. Ist es schon einmal vorgekommen, dass du dir etwas antun wolltest?»* Aussagen zu Suizidalität müssen immer sehr ernst genommen werden. Am besten wendet man sich in einem solchen Fall an eine erwachsene Vertrauensperson oder kontaktiert umgehend eine Beratungsstelle wie www.147.ch. Man kann sich da Rat und Unterstützung holen, auch für einen selbst. Grundsätzlich ist es immer sehr wertvoll, betroffene Personen darin zu bestärken, sich fachlichen Rat zu holen. Man kann ihnen auch anbieten, sie zu einer Fachstelle oder Fachperson zu begleiten. Es gilt: Lieber einmal mehr ansprechen oder Hilfe holen als zu wenig.

¹ sich selbst das Leben nehmen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Zusatzmaterial**

C. Fallbeispiel Max

14. Fallbeispiel Max: Störung des Sozialverhaltens (SSV)

Max ist 14 Jahre alt und wohnt mit seiner jüngeren Schwester Elin, der Katze Leo und seinen Eltern in einem schönen Quartier mit vielen Nachbarskindern. Früher spielte Max gerne mit seinen Freund:innen aus der Nachbarschaft das Spiel Räuber und Polizei, wobei er stets der Räuber sein wollte und sich in seiner Rolle voll und ganz ausleben konnte. In letzter Zeit gab es kaum noch Nachmittage, an denen er mit den Nachbarskindern spielte. Max hat sich den anderen gegenüber oft gemein verhalten, erst kürzlich schubste er die kleine Sara so stark, dass ihre Wunde am Ellbogen genäht werden musste.

Auch zu Hause gibt es sehr oft Streit, so auch gestern Morgen, als Max zur Schule gehen sollte und sich wie so oft weigerte und mit Händen und Füßen wehrte. Meistens macht er sich dann doch irgendwann widerwillig auf den Weg. Manchmal trifft er sich auch einfach irgendwo anders mit seinen älteren Freunden, raucht Zigaretten und geht erst gar nicht zur Schule. Seine Eltern lügt er an.

Gerade erst drohte ihm die Schulleiterin, dass er bald von der Schule fliegen würde, weil er im letzten Monat bereits 12-mal unentschuldigt im Unterricht fehlte. Das war nicht seine erste Verwarnung. Immer wieder gerät Max in Schlägereien auf dem Pausenhof, und es kursiert das Gerücht, dass er während des Sportunterrichts Wertsachen seiner Mitschüler:innen gestohlen habe.

Auch zu Hause werden die Auseinandersetzungen mit den Eltern immer heftiger. Mutter und Vater sind überfordert. Sie wissen mittlerweile kaum noch, was sie tun sollen. Erst gerade mussten sie ihre Familienkatze Leo weggeben, da es mehrmals vorkam, dass Max Leo am Schwanz packte und quer durch den Raum schleuderte. Seine Schwester Elin leidet stark unter der Situation. In letzter Zeit fürchtet sie sich vor Max. Sie ist traurig und weint oft.

Mögliche Fragen zum Text:

1. Wie könnte sich Max fühlen? Hast du Ideen, was ihm helfen könnte?
2. Wie fühlt sich wohl die Familie von Max? Die Eltern sind ratlos. Hast du einen Tipp für sie?
3. Stelle dir vor, du wärst mit Max in einer Klasse. Wie würdest du dich fühlen? Wie würdest du dich Max gegenüber verhalten?

Baustein C: Vertiefung psychische Störungsbilder

> Teilbaustein C3: Selbstständige Recherche: Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen



 Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein C3

(Seiten 36–41):

Selbstständige Recherche: Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen

Begleitmaterial zu den Teilbausteinen C1 und C2

Inhalt

Liste mit geeigneten Webseiten und teilweise auch Videos zur selbstständigen Recherche der 11 Störungsbilder und 2 Begleitsymptome.

Hinweis: Die Videos dauern zum Teil sehr lange. Die Schüler:innen darauf hinweisen, dass aus Zeitgründen nicht die gesamten Videoausschnitte geschaut werden können.

Baustein C: Vertiefung psychische Störungsbilder

> Teilbaustein C3: Selbstständige Recherche: Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Selbstständige Recherche: Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen

Nachfolgend findest du wichtige Webseiten und zum Teil auch Videos zu den einzelnen psychischen Störungsbildern. Sie dienen dir nebst den gedruckten Lesetexten zur selbstständigen Recherche. Verwende keine anderen Quellen im Internet als die hier aufgeführten.

Webseiten und Videos (Datum Zugriff 25.05.23)			
1	Zwänge Zwänge werden als wiederkehrende Gedanken, Handlungen oder beides zusammen beschrieben, die Betroffene als störend, sinnlos oder quälend empfinden.	<i>Webseiten</i>	<i>QR-Code</i>
		https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/themen/psychische_stoerungen/ressourcen/psychische_stoerungen/teenager/zwang.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX	
		https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/informationen/zwangsstoerungen.html Anbieter:in: psychenet – Hamburger Netz psychische Gesundheit	
		https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/zwangserkrankungen/ Anbieter:in: Neurologen und Psychiater im Netz	
2	Ängste und Panik Wenn Ängste auch dann auftreten, wenn keine Gefahr besteht oder wenn sie übermässig stark sind, spricht man von einer Angststörung. Typische körperliche Symptome sind z.B. Übelkeit, Zittern und Schwitzen.	<i>Webseiten</i>	<i>QR-Code</i>
		https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/themen/psychische_stoerungen/ressourcen/psychische_stoerungen/teenager/angst.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX	
		https://promentesana.ch/selbstbestimmt-genesen/psychische-krankheiten-a-z/aengste-phobien-und-panik Anbieter:in: Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana	
		<i>Videos</i>	<i>QR-Code</i>
		https://www.srf.ch/sendungen/school/gesellschaft-ethik-religion/beklemmende-gedanken-wenn-die-psyche-kopfsteht Video: «Gegen die Angst» Dauer: 23:21 Anbieter:in: srf.ch	

Baustein C: Vertiefung psychische Störungsbilder

> Teilbaustein C3: Selbstständige Recherche: Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Selbstständige Recherche: Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen

3	<p>Essstörungen</p> <p>Essstörungen sind ernsthafte psychische Erkrankungen. Betroffene beschäftigen sich übermässig stark mit dem Thema Essen und ihrem eigenen Körper.</p>	<p><i>Webseiten</i></p> <p>https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/themen/psychische_stoerungen/ressourcen/psychische_stoerungen/teenager/essstoerungen.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX</p>	<p>QR-Code</p>
		<p>https://promentesana.ch/selbstbestimmt-genesen/psychische-krankheiten-a-z/essstoerung Anbieter:in: Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana</p>	
		<p>https://www.tschau.ch/wohlfuehlen_gesundheit/ernaehrung/essstoerungen Anbieter:in: Kinder- und Jugendförderung Schweiz</p>	
		<p><i>Videos</i></p> <p>https://www.srf.ch/sendungen/school/gesellschaft-ethik-religion/beklemmende-gedanken-wenn-die-psyche-kopfsteht Video: «Wenn Essen zur Qual wird» Dauer: 22:14 Anbieter:in: srf.ch</p>	<p>QR-Code</p>
4	<p>Depression und Bipolare Störung</p> <p>Typische Symptome einer Depression sind eine gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit und Antriebsminderung.</p> <p>Weitere mögliche Symptome sind z.B. eine erhöhte Ermüdbarkeit, Konzentrationsprobleme und negative Gedanken bis hin zu Suizidfantasien.</p> <p>Bei einer Bipolaren Störung wechseln sich depressive Phasen mit Phasen unbegründeter extremer Euphorie ab.</p>	<p><i>Webseiten</i></p> <p>https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/themen/psychische_stoerungen/ressourcen/psychische_stoerungen/teenager/depression.cfm nur Depression Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX</p>	<p>QR-Code</p>
		<p>https://promentesana.ch/selbstbestimmt-genesen/psychische-krankheiten-a-z/depression Anbieter:in: Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana</p>	
		<p>https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/informationen/depressionen.html nur Depression Anbieter:in: psychenet – Hamburger Netz psychische Gesundheit</p>	
		<p>https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/informationen/bipolare-stoerungen.html nur Bipolare Störung Anbieter:in: psychenet – Hamburger Netz psychische Gesundheit</p>	
		<p><i>Videos</i></p> <p>https://www.srf.ch/sendungen/school/gesellschaft-ethik-religion/beklemmende-gedanken-wenn-die-psyche-kopfsteht Video: «(Un-)gebrochener Lebenswille» nur Depression Dauer: 21:53 Anbieter:in: srf.ch</p>	<p>QR-Code</p>
		<p>https://www.srf.ch/play/tv/puls/video/depression-in-der-jugend---reise-in-eine-schwierige-vergangenheit?urn=urn:srf:video:1e0bb106-bd2d-483e-984e-b7340515267f nur Depression Dauer: 15:49, Ausschnitt: 17:25–26.19 Anbieter:in: srf.ch</p>	

Baustein C: Vertiefung psychische Störungsbilder

> Teilbaustein C3: Selbstständige Recherche: Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Selbstständige Recherche: Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen

		https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/psychische_stoerungen/wissenswertes/psychische_stoerungen/erfahrungsberichte/adhs.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX	
		Universitätsklinikum Köln: https://www.adhs.info/fuer-jugendliche/infos-zu-adhs/ Anbieter:in: Zentrales ADHS-Netz.de	
		Videos	QR-Code
		https://www.youtube.com/watch?v=oyq95ej4YvI Dauer: 9:29 Anbieter:in: youtube.com	
5	Borderline-Persönlichkeitsstörung Betroffene leiden unter starken Stimmungsschwankungen und einem instabilen Selbstbild. Der Umgang mit Emotionen fällt ihnen schwer. Selbstschädigendes Verhalten tritt häufig auf.	Webseiten https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/themen/psychische_stoerungen/ressourcen/psychische_stoerungen/erwachsene/borderline.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX https://promentesana.ch/selbstbestimmt-genesen/psychische-krankheiten-a-z/borderline Anbieter:in: Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana https://www.clenia.ch/de/news/borderline-symptome-und-diagnose/ Anbieter:in: Clenia AG	QR-Code
6	Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) Belastende Lebensereignisse können zu einem Trauma führen. Typische Symptome sind das Wiedererleben des Traumas (Flashbacks), die Vermeidung von Situationen, die an das Trauma erinnern und eine hohe Anspannung	Webseiten https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/themen/psychische_stoerungen/ressourcen/psychische_stoerungen/teenager/posttraumatische_belastungsstoerung.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX https://promentesana.ch/selbstbestimmt-genesen/psychische-krankheiten-a-z/belastungsstoerung-und-trauma Anbieter:in: Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/informationen/posttraumatische-belastungsstoerung.html Anbieter:in: psychenet – Hamburger Netz psychische Gesundheit	QR-Code

Baustein C: Vertiefung psychische Störungsbilder

> Teilbaustein C3: Selbstständige Recherche: Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Selbstständige Recherche: Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen

7	<p>Suchtstörung</p> <p>Suchtmittel können Substanzen oder auch Verhaltensweisen umfassen. Typisch sind ein starkes Verlangen nach einer bestimmten Substanz/einem Verhalten, Gereiztheit bei Verzicht, keine bis wenig Kontrolle darüber, wie oft und wie lange das Suchtmittel konsumiert wird, sowie die Vernachlässigung von anderen Aktivitäten.</p>	<p><i>Webseiten</i></p> <p>https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/themen/psychische_stoerungen/ressourcen/psychische_stoerungen/teenager/abhaengigkeit_sucht.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX</p>	<p>QR-Code</p>
		<p>www.safezone.ch Anbieter:in: Bundesamt für Gesundheit BAG</p>	
		<p>https://promentesana.ch/selbstbestimmt-genesen/psychische-krankheiten-a-z/abhaengigkeitserkrankungen Anbieter:in: Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana</p>	
8	<p>Schizophrenie und Psychose</p> <p>Betroffene verlieren den Realitätsbezug. Das Denken und das Fühlen dieser Menschen sind mindestens teilweise verändert. So kann es sein, dass sie z.B. Dinge wahrnehmen, die real nicht existieren.</p>	<p><i>Webseiten</i></p> <p>https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/themen/psychische_stoerungen/ressourcen/psychische_stoerungen/teenager/psychose_schizophrenie.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX</p>	<p>QR-Code</p>
		<p>https://promentesana.ch/selbstbestimmt-genesen/psychische-krankheiten-a-z/psychose-und-schizophrenie Anbieter:in: Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana</p>	
		<p>https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/informationen/psychosen.html Anbieter:in: psychenet – Hamburger Netz psychische Gesundheit</p>	
9	<p>Störung des Sozialverhaltens (SSV)</p> <p>Betroffene fallen durch ein übertriebenes wütendes und aggressives Verhalten auf. Sie fühlen sich schnell bedroht und persönlich angegriffen.</p>	<p><i>Webseiten</i></p> <p>https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/themen/psychische_stoerungen/ressourcen/psychische_stoerungen/teenager/stoerung_sozialverhalten.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX</p>	<p>QR-Code</p>
		<p>https://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/kinder-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/stoerungen-des-sozialverhaltens/ Anbieter:in: Neurologen und Psychiater im Netz</p>	
		<p>https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/psychische_stoerungen/wissenswertes/psychische_stoerungen/erfahrungsberichte/adhs.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX</p>	
		<p>Universitätsklinikum Köln: https://www.adhs.info/fuer-jugendliche/infos-zu-adhs/ Anbieter:in: Zentrales ADHS-Netz.de</p>	
		<p><i>Videos</i></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oyq95ej4YvI Dauer: 9:29 Anbieter:in: youtube.com.ch</p>	<p>QR-Code</p>

Baustein C: Vertiefung psychische Störungsbilder

> Teilbaustein C3: Selbstständige Recherche: Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Selbstständige Recherche: Webseiten und Videos zu 11 psychische Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen

10	Autismus-Spektrum-Störung (ASS) Die Autismus-Spektrum-Störung (ASS) kann sehr unterschiedliche Symptome aufweisen. Betroffene haben oft Mühe mit zwischenmenschlichen Kontakten und der Kommunikation. Routine und Rituale sind wichtig. Abläufe sollten möglichst immer gleich sein.	Webseiten https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/themen/psychische_stoerungen/ressourcen/psychische_stoerungen/teenager/autismus.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX	QR-Code
		https://www.autismus.ch/uploads/pdfs/downloads/ads_ASS-Broschuere_102019.pdf Anbieter:in: Autismus deutsche Schweiz	
		Videos https://www.zdf.de/gesellschaft/volle-kanne/autismus-112.html Dauer: 5:39 Anbieter:in: zdf.de	QR-Code
11	Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) Betroffenen fällt es sehr schwer, sich zu konzentrieren und sie sind leicht ablenkbar. Viele haben einen grossen Bewegungsdrang und können schnell impulsiv und aufbrausend reagieren.	Webseiten https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/psychische_stoerungen/wissenswertes/psychische_stoerungen/erfahrungsberichte/adhs.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX	QR-Code
		Universitätsklinikum Köln: https://www.adhs.info/fuer-jugendliche/infos-zu-adhs/ Anbieter:in: Zentrales ADHS-Netz.de	
		Videos https://www.youtube.com/watch?v=oyq95ej4YvI Dauer: 9:29 Anbieter:in: youtube.com.ch	QR-Code

Keine psychischen Störungen im eigentlichen Sinne, aber oft Begleitsymptome:

12	Selbstverletzendes Verhalten (SVV) Der eigene Körper wird absichtlich selbst verletzt, um beispielsweise eine hohe innere Spannung abzubauen oder sich selbst zu bestrafen.	Webseiten https://www.tschau.ch/wohlfuehlen_gesundheit/konflikte-und-krisen/selbstverletzendes-verhalten/ Anbieter:in: Kinder- und Jugendförderung Schweiz	QR-Code
		https://www.reden-kann-retten.ch/ich-bin-besorgt-um-jemanden/selbstverletzendes-verhalten Anbieter:in: Bundesamt für Gesundheit in Zusammenarbeit mit Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich	
		https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/gewalt_02/was_ist_gewalt/gewalt_ist/man_fuegt_sich_selbst_schaden_zu.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX	
13	Suizidalität Der Tod wird als einziger Ausweg aus einer aktuell unaushaltbaren Situation gesehen.	Webseiten https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/themen/psychische_stoerungen/ressourcen/psychische_stoerungen/erwachsene/suizid.cfm Anbieter:in: Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX	QR-Code
		https://www.147.ch/de/suizidpraevention/ Prävention Anbieter:in: Pro Juventute	



Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein C4

(Seiten 42–50):

Fragensammlung und Kreuzworträtsel zu den 11 Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen

Zusatzmaterial** zu den Teilbausteinen C1 und C2

Inhalt

- Fragensammlung mit 32 Fragen zu den 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen. Diese Fragen können beispielsweise nach der Flipchart-Ausstellung (Teilbaustein C1) als Kontrollfragen verwendet werden.
- Ein Kreuzworträtsel und ein Scrambled Words mit je 13 Fragen (inklusive Lösungsblättern). Zu jedem der 11 Störungsbilder bzw. 2 Begleitsymptome wird je eine Frage gestellt.

Alle Fragen können mithilfe der Lesetexte (Teilbaustein C2) beantwortet werden.

Allgemeiner Hinweis für Lehrperson: Selbstständige Erstellung von Kreuzworträtseln und Scrambled Words z.B. unter: <https://www.puzzlefast.com/>



Fragen zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen (Teil 1)

1. Menschen, die sich innerlich leer, freud- und energielos fühlen, könnten an einer ... leiden (Text 4)

Depression

2. Anorexia nervosa wird auch ... genannt (Text 3)

Magersucht

3. So nennt man das Störungsbild, bei dem sich depressive mit manischen Phasen abwechseln (Text 4)

Bipolare Störung

4. Sehr plötzlich auftretende Angstzustände, ohne erkennbaren Auslöser, die mehrere Minuten andauern (Text 2)

Panikattacken

5. Bei der Entstehung der Borderline-Persönlichkeitsstörung kann diese Lebensphase eine grosse Rolle spielen (Text 5)

Kindheit

6. Wenn Menschen an Essattacken leiden und dann das Gegessene wieder erbrechen, können sie an ... leiden (Text 3)

Bulimie

7. Fachbegriff für unerwünschte, sich aufdrängende und immer wieder kommende Gedanken (Text 1)

Zwangsgedanken

8. Wenn sich jemand, z.B. aus Angst vor Krankheiten, immer wieder die Hände waschen muss (Text 1)

Zwangshandlungen

9. Zwänge sind fast immer mit diesem sehr unangenehmen Gefühl verbunden und werden deshalb von den Betroffenen, so gut es geht, verheimlicht (Text 1)

Schamgefühl

10. Was wünschen sich Borderline-Betroffene sehnlichst von anderen Menschen, können es aber gleichzeitig nur schwer oder gar nicht aushalten? (Text 5)

Nähe

11. Diese Gedanken können die Folge von sehr schweren depressiven Phasen sein (Text 4)

Suizidgedanken



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Fragen zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen (Teil 2)

12. Die Angst, sich an Orten oder in Situationen zu befinden, in denen im Notfall eine Flucht nur schwer möglich wäre, nennt man ... (Text 2)

Agoraphobie

13. Sammelbegriff für z.B. Platzangst, Angst vor Spinnen und Höhenangst (Text 2)

Phobie

14. Menschen, die an dieser Störung leiden, sind meist stark übergewichtig (Text 3)

Binge-Eating-Störung

15. Schon eine kleine Zurechtweisung einer Person kann bei Menschen mit Borderline zum Ausbruch von starker ... führen (Text 5)

Wut

16. ASS ist die Abkürzung für ... (Text 10)

Autismus-Spektrum-Störung

17. Menschen mit einer Störung des Sozialverhaltens fühlen sich schnell durch andere ... und persönlich angegriffen (Text 9)

bedroht

18. Menschen, die an dieser Störung leiden, nehmen die Realität verändert wahr. Sie sehen zum Beispiel Dinge, die gar nicht existieren (Text 8)

Schizophrenie

19. ... ist ein Beispiel für ein legales Suchtmittel (Text 7)

Tabak

20. Menschen, die an einer Störung des Sozialverhaltens leiden, verhalten sich gegenüber ihren Mitmenschen oft ..., sodass diese teilweise sogar Angst vor ihnen haben (Text 9)

Aggressiv

21. Mit selbstverletzendem Verhalten versuchen Betroffenen oft ihre grosse innere ... abzubauen (Text 12)

Spannung

22. Stereotype Verhaltensmuster oder ... (wie z.B. das Auswendiglernen des Fahrplans) sind typisch für eine Autismus-Spektrums-Störung (Text 10)

Spezialinteressen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Fragen zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen (Teil 3)

23. Übermäßiges Spielen von Computergames zählt zu diesem Störungsbild (Text 7)

Suchtstörung

24. Eine selbstschädigende Handlung, die oft bei Borderline-Betroffenen vorkommt (Text 12)

Selbstverletzung

25. Süchtige haben ein für sie selbst nicht mehr ... Verlangen nach ihrem Rauschmittel (Text 7)

kontrollierbares

26. Eines der Hauptsymptome bei ADHS, wenn Personen nicht zur Ruhe kommen (Text 11)

Hyperaktivität

27. Menschen, die ein ... erleben, durchleben ihr Trauma oder Teile davon nochmals (Text 6)

Flashback

28. Oft positive Eigenschaft von Menschen mit ADHS (Text 11)

Kreativität

29. Menschen mit einer Schizophrenie, die einen fauligen Geruch riechen, der nicht existiert, haben eine ... (Text 8)

Geruchshalluzination

30. Sammelbegriff für Suizidgedanken, Suizidversuche und verübte Suizide (Text 13)

Suizidalität

31. Fachbegriff für den ständigen körperlichen Alarmzustand, in welchem sich Personen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung befinden (Text 6)

Hyperarousal

32. Werden bei einer Person Suizidgedanken vermutet, sollten diese direkt ... werden oder es sollte umgehend eine erwachsene Vertrauensperson kontaktiert werden (Text 13)

angesprochen

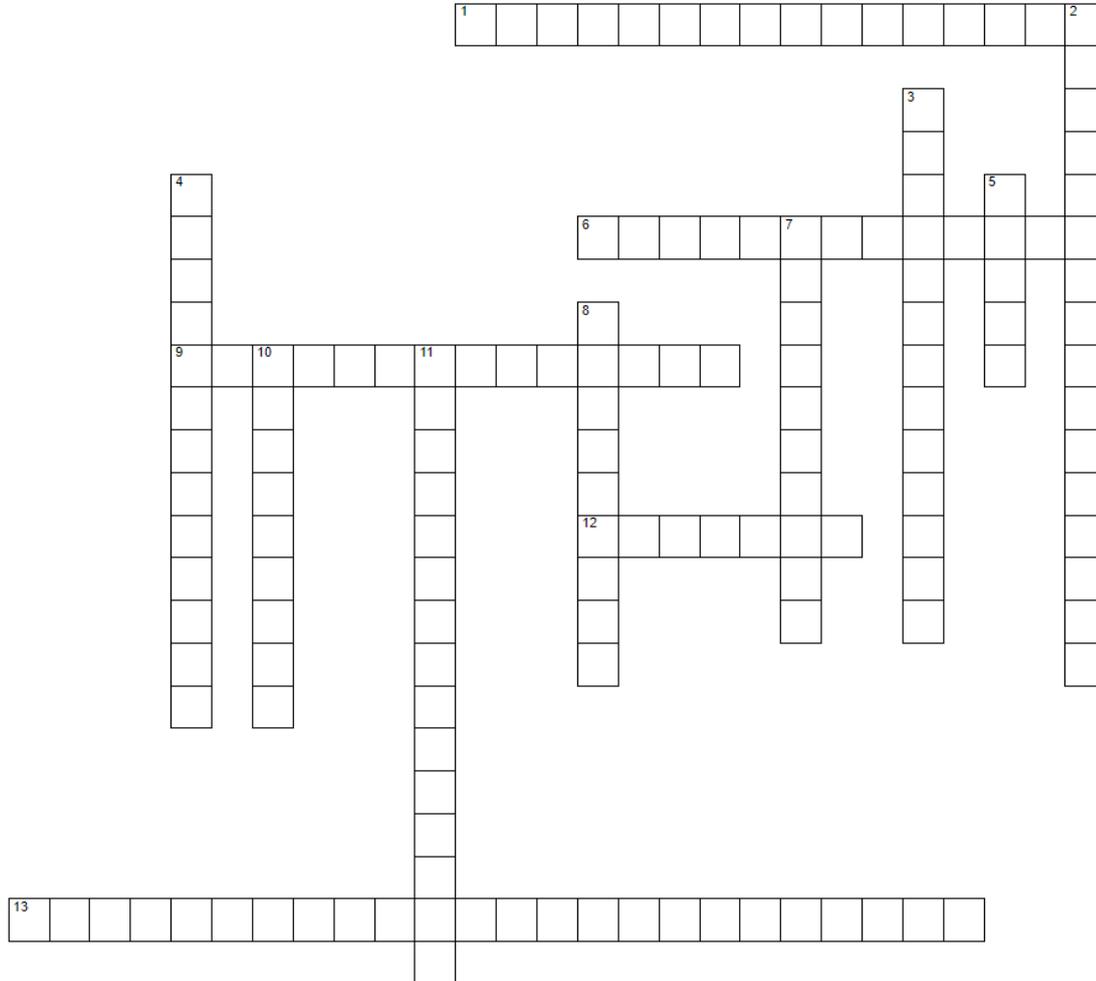


Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Kreuzworträtsel 1 Psychische Störungen Texte 1–13

Hinweis: ö → oe, Wörter ohne Bindestriche schreiben



Waagrecht:

1. Süchtige haben ein für sie selbst nicht mehr ... Verlangen nach ihrem Rauschmittel (Text 7)
6. Sammelbegriff für Suizidgedanken, Suizidversuche und verübte Suizide (Text 13)
9. Wenn sich jemand, z.B. aus Angst vor Krankheiten, immer wieder die Hände waschen muss (Text 1)
12. Menschen, die an Essattacken leiden und dann das Gegessene wieder erbrechen, können an ... leiden (Text 3)
13. ASS ist die Abkürzung für ... (Text 10)

Senkrecht:

2. Eine selbstschädigende Handlung, die oft bei Borderline-Betroffenen vorkommt (Text 12)
3. Sehr plötzlich auftretende Angstzustände, ohne erkennbaren Auslöser, die mehrere Minuten andauern (Text 2)
4. Menschen, die an dieser Störung leiden, nehmen die Realität verändert wahr. Sie sehen zum Beispiel Dinge, die gar nicht existieren (Text 8)
5. Was wünschen sich Borderline-Betroffene sehnlichst von anderen Menschen, können es aber gleichzeitig nur schwer oder gar nicht aushalten? (Text 5)
7. Menschen, die sich innerlich leer, freud- und energielos fühlen, könnten an einer ... leiden (Text 4)
8. Menschen, die ein ... erleben, durchleben ihr Trauma oder Teile davon nochmals (Text 6)
10. Menschen, die an einer Störung des Sozialverhaltens leiden, verhalten sich gegenüber ihren Mitmenschen oft ..., sodass diese teilweise Angst vor ihnen haben (Text 9)
11. Eines der Hauptsymptome bei ADHS, wenn Personen nicht zur Ruhe kommen (Text 11)



 Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Scrambled Words Psychische Störungen Texte 1–13 (Teil 1)

1. ANRHIUUZLOCAHILNETSG

Menschen mit einer Schizophrenie, die einen fauligen Geruch riechen, der nicht existiert, haben eine ... (Text 8)

2. ZIR SPLNESINETASEE

Stereotype Verhaltensmuster oder ... (wie z.B. das Auswendiglernen des Fahrplans) sind typisch für eine Autismus-Spektrums-Störung (Text 10)

3. NZGDENSIAUIKDE

Diese Gedanken können die Folge von sehr schweren depressiven Phasen sein (Text 4)

4. KTVTEIRAETIA

Oft positive Eigenschaft von Menschen mit ADHS (Text 11)

5. EZWGNKDGAASNEN

Der Fachbegriff für unerwünschte, sich aufdrängende und immer wieder kommende Gedanken (Text 1)

6. AARPSORUHLEY

Fachbegriff für den ständigen körperlichen Alarmzustand, in welchem sich Personen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung befinden (Text 6)

7. ANSNNPUG

Mit selbstverletzendem Verhalten versuchen Betroffene oft ihre grosse innere ... abzubauen (Text 12)

8. REDTHOB

Menschen mit einer Störung des Sozialverhaltens fühlen sich schnell durch andere ... und persönlich angegriffen (Text 9)

Baustein C: Vertiefung psychische Störungsbilder

> Teilbaustein C4: Fragensammlung und Kreuzwörterrätsel zu den 11 Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Scrambled Words Psychische Störungen Texte 1–13 (Teil 2)

9. GRUTEHCASM

Anorexia nervosa wird auch ... genannt (Text 3)

10. EIDNIKHT

Diese Lebensphase kann bei der Entstehung einer Borderline-Persönlichkeitsstörung eine grosse Rolle spielen (Text 5)

11. BEPOHI

... ist ein Sammelbegriff für z.B. Platzangst, Angst vor Spinnen und Höhenangst (Text 2)

12. OETUSRNCHGTSU

Übermässiges Spielen von Computergames zählt zu diesem Störungsbild (Text 7)

13. TAABK

... ist ein Beispiel für ein legales Suchtmittel (Text 7)



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Scrambled Words Psychische Störungen Texte 1–13: Lösung

1. Menschen mit einer Schizophrenie, die einen fauligen Geruch riechen, der nicht existiert, haben eine ... (Text 8)

GERUCHSHALLUZINATION

2. Stereotype Verhaltensmuster oder ... (wie z.B. das Auswendiglernen des Fahrplans) sind typisch für eine Autismus-Spektrums-Störung (Text 10)

SPEZIALINTERESSEN

3. Diese Gedanken können die Folge von sehr schweren depressiven Phasen sein (Text 4)

SUIZIDGEDANKEN

4. Oft positive Eigenschaft von Menschen mit ADHS (Text 11)

KREATIVITÄT

5. Der Fachbegriff für unerwünschte, sich aufdrängende und immer wieder kommende Gedanken (Text 1)

ZWANGSGEDANKEN

6. Fachbegriff für den ständigen körperlichen Alarmzustand, in welchem sich Personen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung befinden (Text 6)

HYPERAROUSAL

7. Mit selbstverletzendem Verhalten versuchen Betroffene oft ihre grosse innere ... abzubauen (Text 12)

SPANNUNG

8. Menschen mit einer Störung des Sozialverhaltens fühlen sich schnell durch andere ... und persönlich angegriffen (Text 9)

BEDROHT

9. Anorexia nervosa wird auch ... genannt (Text 3)

MAGERSUCHT

10. Diese Lebensphase kann bei der Entstehung einer Borderline-Persönlichkeitsstörung eine grosse Rolle spielen (Text 5)

KINDHEIT

11. ... ist ein Sammelbegriff für z.B. Platzangst, Angst vor Spinnen und Höhenangst (Text 2)

PHOBIE

12. Übermässiges Spielen von Computergames zählt zu diesem Störungsbild (Text 7)

SUCHTSTOERUNG

13. ... ist ein Beispiel für ein legales Suchtmittel (Text 7)

TABAK



 Information für Lehrperson

Übersicht Baustein D

(Seiten 51–55):

Internetquiz: Wo kriege ich Informationen und Beratung zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit?

Inhalt/Methode:

Kennenlernen von Informationsquellen und Anlaufstellen zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit mithilfe eines Internetquizes.

Lernziel:

Die Schüler:innen kennen wichtige Informationsquellen und Anlaufstellen für Problemsituationen.

Richtzeit: 45 Minuten

Material:

- Arbeitsblatt: *Wo kriege ich Informationen und Beratung zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit?*
- Lösungsblatt: *Internetquiz: Lösungen*
- Internetzugang für Schüler:innen

Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
10	Die LP stellt die drei Webseiten www.147.ch , www.tschau.ch und www.feel-ok.ch kurz vor (Webseiten aufrufen).	PL
25	Die Schüler:innen lösen das Internet-Recherchequiz mithilfe der drei Webseiten. <i>Hinweis:</i> – Die Fragen sollen der Reihe nach gelöst werden. – Frage Nr. 7 ist etwas schwieriger zu beantworten: Pfad: www.147.ch ; siehe Titel: Was wir machen	EA/PA
10	Besprechung des Quizes mithilfe des Lösungsblatts.	PL



 Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Internetquiz (Teil 1)

Wo kriege ich Informationen und Beratung zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit?

Die drei Webseiten www.147.ch, www.feel-ok.ch und www.tschau.ch bieten dir hilfreiche Informationen und Tipps zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit und teilweise auch Beratung. Löse das Internetquiz, indem du die nachfolgenden Fragen der Reihe nach beantwortest.

www.147.ch (Pro Juventute)		
Gehe auf www.147.ch und beantworte nachfolgende Fragen mithilfe der Webseite.		
1	Wie kannst du mit den Berater:innen auf www.147.ch in Kontakt treten? (Hinweis: Es gibt vier verschiedene Kontaktarten)	
2	Musst du bei der Beratung deinen Namen sagen?	
3	Gibt es Themen, über die du bei der Beratung nicht sprechen darfst?	
4	Wie lange dauert es im Normalfall, bis du eine Antwort auf deine E-Mail erhältst?	
5	Wie viel kostet ein Beratungs-Anruf auf die Nummer 147?	
6	Erscheint der Anruf auf der Telefonrechnung?	
7	Zu welchen Zeiten (Bürozeiten) kannst du die Nummer 147 anrufen?	
8	Wie heissen die acht grossen Themenbereiche, zu denen du auf www.147.ch Informationen und Tipps erhältst?	
9	Wähle ein Thema aus, das dich interessiert. Wie heisst dieses Thema? Notiere. Schreibe zudem stichwortartig drei Dinge auf, die du zu diesem Thema neu erfahren hast oder die du besonders wichtig findest.	
10	Klicke den Themenbereich «Social Media» an und wähle dort «Klassen- und Gruppenchats» aus. Lies den Abschnitt «Klassen- und Gruppenchats – so funktioniert's» durch und beantworte folgende Fragen dazu: <i>Was ist besonders wichtig, bevor du und deine Kolleg:innen einen Klassen- oder Gruppenchat eröffnen?</i>	
11	Warum ist WhatsApp nicht geeignet für einen Klassenchat? Begründe.	



 Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Internetquiz (Teil 2)

<p>www.feel-ok.ch Gehe auf die Webseite www.feel-ok.ch und beantworte nachfolgende Fragen mithilfe der Webseite.</p>		
12	Nenne mindestens 7 Themen, zu denen du auf www.feel-ok.ch Informationen erhältst?	
13	Wähle ein Thema aus, das dich interessiert. Wie heisst dieses Thema? Notiere. Schreibe zudem stichwortartig drei Dinge auf, die du zu diesem Thema neu erfahren hast oder die du besonders wichtig findest.	
14	Kannst du dich auf www.feel-ok.ch auch beraten lassen? Falls ja, wie funktioniert das?	
15	Unter dem Thema «Vape» findest du ein Miniquiz. Löse das Quiz. Notiere, wie viele Fragen das Quiz hat und wie viele Punkte du erreicht hast.	
<p>www.tschau.ch Gehe auf die Webseite www.tschau.ch und beantworte nachfolgende Fragen mithilfe der Webseite.</p>		
16	Kannst du dich auf www.tschau.ch beraten lassen? Falls ja, wie funktioniert das?	
17	Du findest auf der Website ein lila Symbol mit einer Hand und einem Herz. Was bedeutet das Symbol?	
18	Welche acht Themenbereiche findest du auf www.tschau.ch ?	
19	Unter welchem Pfad findest du Informationen zum Thema «Mobbing»?	
20	www.tschau.ch bietet zu diversen Themen sogenannte Themenblätter an (Pfad: Startseite, letzte Spalte rechts, roter Titel «THEMENBLÄTTER»). Wähle ein Themenblatt aus, welches dich interessiert und lies es durch. Notiere dazu den Titel des Themenblattes und drei wichtige Dinge, die du dort gelesen hast.	
<p>www.147.ch, www.feel-ok.ch, www.tschau.ch Beantworte die Fragen zu allen drei Webseiten.</p>		
21	Welche der drei Webseiten bieten auch Informationen für Eltern an?	
22	Welche Webseite ist von der Pro Juventute?	
23	Welche Nummer kannst du bei Sorgen und Problemen rund um die Uhr gratis anrufen?	
24	Welche Webseiten bieten e-Beratungen an?	
25	Welche Webseite bietet einen Newsletter an, den du abonnieren kannst?	



 Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Internetquiz: Lösungen

www.147.ch (Pro Juventute)		
1	Wie kannst du mit den Berater:innen auf www.147.ch in Kontakt treten? (Hinweis: Es gibt vier verschiedene Kontaktarten)	<i>Chat (mit Gleichaltrigen), Telefon, E-Mail, SMS</i>
2	Musst du bei der Beratung deinen Namen sagen?	<i>Nein</i>
3	Gibt es Themen, über die du bei der Beratung nicht sprechen darfst?	<i>Du darfst über alles sprechen.</i>
4	Wie lange dauert es im Normalfall, bis du eine Antwort auf deine E-Mail erhältst?	<i>2–24 Stunden</i>
5	Wie viel kostet ein Beratungs-Anruf auf die Nummer 147?	<i>Der Anruf ist kostenlos.</i>
6	Erscheint der Anruf auf der Telefonrechnung?	<i>Nein</i>
7	Zu welchen Zeiten (Bürozeiten) kannst du die Nummer 147 anrufen?	<i>Rund um die Uhr/24 Stunden (Pfad: www.147.ch; unter Titel «Was wir machen»)</i>
8	Wie heissen die acht grossen Themenbereiche, zu denen du auf www.147.ch Informationen und Tipps erhältst?	<i>Liebe, persönliche Probleme, Familie, Sexualität, Schule und Ausbildung, Selbstvertrauen, Freundschaften, Social Media</i>
9	Wähle ein Thema aus, das dich interessiert. Wie heisst dieses Thema? Notiere. Schreibe zudem stichwortartig drei Dinge auf, die du zu diesem Thema neu erfahren hast oder die du besonders wichtig findest.	<i>Individuelle Lösungen</i>
10	Klicke den Themenbereich «Social Media» an und wähle dort «Klassen- und Gruppenchats» aus. Lies den Abschnitt «Klassen- und Gruppenchats – so funktioniert's» durch und beantworte folgende Fragen dazu: <i>Was ist besonders wichtig, bevor du und deine Kolleg:innen einen Klassen- oder Gruppenchat eröffnen?</i>	<i>Gemeinsame Regeln vereinbaren</i>
11	Warum ist WhatsApp nicht geeignet für einen Klassenchat? Begründe.	<i>Laut Nutzungsbedingungen ist das Verwenden von WhatsApp erst ab einem Alter von 16 Jahren gestattet.</i>



 Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Internetquiz: Lösungen (Teil 2)

www.feel-ok.ch		
12	Nenne mindestens 7 Themen, zu denen du auf www.feel-ok.ch Informationen erhältst?	<i>Individuell; z.B. Alkohol, häusliche Gewalt, Sport, Glücksspiel, Rechte, psychische Störungen, Selbstvertrauen, Suizidalität, Suchtmittel, Beruf etc.</i>
13	Wähle ein Thema aus, das dich interessiert. Wie heisst dieses Thema? Notiere. Schreibe zudem stichwortartig drei Dinge auf, die du zu diesem Thema neu erfahren hast oder die du besonders wichtig findest.	<i>Individuelle Lösungen</i>
14	Kannst du dich auf www.feel-ok.ch auch beraten lassen? Falls ja, wie funktioniert das?	<i>Feel-ok selbst bietet keine Beratungen an. Du findest aber themenspezifische Anlaufstellen, wo du dich beraten lassen kannst (z.B. SafeZone.ch, Dr. Gay oder 147).</i>
15	Unter dem Thema «Vape» findest du ein Miniquiz. Löse das Quiz. Notiere wie viele Fragen das Quiz hat und wie viele Punkte du erreicht hast.	<i>8 Fragen; erreichte Punktzahl: individuell</i>
www.tschau.ch		
16	Kannst du dich auf www.tschau.ch beraten lassen? Falls ja, wie funktioniert das?	<i>Es gibt eine e-Beratung. Dafür muss man sich registrieren.</i>
17	Du findest auf der Website ein lila Symbol mit einer Hand und einem Herz. Was bedeutet das Symbol?	<i>Wenn man auf diesen Button klickt, wird man mit der Onlineberatung verlinkt und kann dort seine Fragen stellen oder im Archiv Fragen von anderen Jugendlichen lesen.</i>
18	Welche acht Themenbereiche findest du auf www.tschau.ch ?	<i>Ausbildung & Job, Beziehung, Freizeit, Lebenswelt, Wohlfühlen & Gesundheit, Rechte & Pflichten, Umwelt & Natur, Multimedia</i>
19	Unter welchem Pfad findest du Informationen zum Thema «Mobbing»?	<i>Ausbildung & Job/Schule/Mobbing</i>
20	www.tschau.ch bietet zu diversen Themen sogenannte Themenblätter an (Pfad: Startseite, letzte Spalte rechts, roter Titel «THEMENBLÄTTER»). Wähle ein Themenblatt aus, welches dich interessiert und lies es durch. Notiere dazu den Titel des Themenblattes und drei wichtige Dinge, die du dort gelesen hast.	<i>Individuell</i>
www.147.ch , www.feel-ok.ch , www.tschau.ch		
21	Welche der drei Webseiten bieten auch Informationen für Eltern an?	<i>www.feel-ok.ch</i>
22	Welche Webseite ist von der Pro Juventute?	<i>www.147.ch</i>
23	Welche Nummer kannst du bei Sorgen und Problemen rund um die Uhr gratis anrufen?	<i>147</i>
24	Welche Webseiten bieten e-Beratungen an?	<i>www.tschau.ch, www.147.ch</i>
25	Welche Webseite bietet einen Newsletter an, den du abonnieren kannst?	<i>www.feel-ok.ch</i>