

Ideen und Materialien

Gesundheitsförderung und Prävention



1. Ernährung
2. Bewegung
- 3. Entspannung/Stress**
4. Hygiene
5. Zahngesundheit
6. Impfung/Screening
- 7. Sicherheit**

Entspannung und Stress

A) Allgemeines

Potenzielle An- und Herausforderungen: Die Migration in ein neues Land und das (Ein-)Leben als Minderheit in einer anderen Kultur bringt vielerlei Belastungen mit sich. Diese Belastungen können durch die Ressourcen der Person verringert werden, jedoch sind nicht alle Ressourcen, die im Herkunftsland wirksam waren, gleichermaßen in Deutschland verfügbar oder hilfreich. Das Fehlen der Ressourcen erhöht den Stress wiederum. Diese Belastung kann verschiedene Ausdrucksformen finden, die von Kopfschmerzen, schlechtem Schlaf, Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zu psychischen Krankheiten und psychosomatischen Schmerzen reichen. Eine gute Kenntnis über die Belastungen, deren Ursachen, mögliche Veränderungsmöglichkeiten, Nutzung und Förderung von Ressourcen kann den zugewanderten Menschen helfen, damit umzugehen und die Belastungen zu reduzieren.

Ziele: Die TN können ihre Gefühle (wahrnehmen und) benennen. Sie kennen die Bedeutung von psychischer Gesundheit, können die Ursachen, Symptome und Behandlungsstrategien für Stress erläutern und Strategien und Möglichkeiten zur Entspannung und zum Verwöhnen anführen. Sie können anderen gegenüber Mitgefühl und Betroffenheit ausdrücken.

| Themen | Handlungssituationen |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Gefühle - Einflüsse auf Gefühle - Stigma - Kulturschock - Stress - Stress-Symptome - Entspannungstechniken - - | <p>Gefühle</p> <ul style="list-style-type: none"> - TN drücken ihrer Familie gegenüber ihre Wünsche und ihren Ärger aus und beschreiben, wie sie sich körperlich und psychisch fühlen. <p>Einflüsse</p> <ul style="list-style-type: none"> - TN sprechen mit ihren Kollegen über ihre (Un-)Zufriedenheit am Arbeitsplatz. - TN tauschen sich mit ihrem/r Partner/in darüber aus, wie die Lebenssituation ihre psychische Gesundheit und emotionales Wohlbefinden beeinflusst. <p>Stigma</p> <ul style="list-style-type: none"> - TN diskutieren mit Freunden über eine Kampagne zur Destigmatisierung psychischer Erkrankungen. <p>Stress und Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> - TN informieren sich online darüber, welche Situationen bei ihnen Stress auslösen kann und welche Symptome es sind. - TN empfehlen im Gespräch mit Freunden ihnen Entspannungstechniken. - TN besprechen mit dem/der Partner/in über Wege, wie sie negative Stress-Gedanken verändern können. - TN erarbeiten mit einem Berater, wie sie in stressreichen Situationen umgehen können. <p>Kulturschock</p> <ul style="list-style-type: none"> - TN tauschen sich im Bekanntenkreis darüber aus, wie sie sich nach Ankunft in Deutschland gefühlt haben und wie sie mit dem ‚Kulturschock‘ umgegangen sind. - ... |

B) Ideen für die Unterrichtsgestaltung

Aktivitäten

- **Aktivitäten, stressende oder entspannende** (Liste von Aktivitäten). **Ziele:** TN lernen Aktivitäten, die stressend oder entspannend sein können, zu benennen. **Durchführung:** TN erhalten eine Liste mit Aktivitäten und werden gebeten anzukreuzen, ob diese Aktivitäten sie stressen oder entspannen. Sie können weitere wichtige Begriffe ergänzen (AOK, S. 9, Nr. 1)
- **Guttun/Stressabbau/Entlastung** (Gruppengespräch). **Ziele:** TN können über Aktivitäten/Dinge sprechen, die (nicht) guttun, die Stress abbauen oder beitragen gesund zu bleiben. **Durchführung:** In der Gruppe werden die TN gebeten, die Fragen zu beantworten. „Was tut mir gut? Was tut mir nicht gut?“, „Wie kann ich Stress abbauen?“, „Wie kann ich gesund bleiben?“ Vier Bilder von Handlungssituationen unterstützen das Gespräch. (AOK, S. 9, Nr. 2)
- **Stress** (Lesen von stressreichen Lebenssituation). **Ziele:** TN können erläutern, dass bereits eine Reihe von Selbstzweifeln und Ängsten kleine Probleme groß erscheinen können. **Durchführung:** TN lesen Gedankenblasen von einer Person, wodurch ersichtlich wird, wie aus „kleinen Problemen“ große werden...'. (OÖ-GKK, S. 39, K4, B4)
- **Schlaf** (Selbsttest/Quiz). **Ziele:** TN sind für die Bedeutung des Schlafes sensibilisiert, können ihr eigenes Schlafverhalten reflektieren und kennen Tipps für einen erholsamen Schlaf. **Durchführung:** TN füllen Fragebogen zu ihrem Schlafverhalten aus und vergleichen diese anhand eines Informationstextes. Sie spielen ein Quiz zu den Regeln des gesunden Schlafens. (VIM, M: Physische Gesundheit, Aktivität 3.12, S. 30)

Stressoren

- **Stressoren (Gefühle und Umgang, Ressourcen)** (Arbeitsblatt). **Ziele:** TN können Stressoren, ihre Gefühle und Strategien benennen. **Durchführung:** TN schreiben auf einem Arbeitsblatt Stressoren auf. In Kleingruppe bestimmen sie, welche (nicht) beeinflussbar sind. Die TN werden gebeten zu benennen: was guttut/welche Aktivitäten (Ressourcen und konkrete ‚positiven Aktivitäten‘ ODER TN bearbeiten das Arbeitsblatt (A: Das ist schwierig. Das stresst mich. B: Das tut mir gut. Da fühle ich mich wohl. C: Das kann ich verändern. Da kann ich etwas machen. D: Das gibt mir Kraft. Da kann ich auftanken.) und sprechen darüber. (BAG, Nr. 3.1.4)
- **Die 5 großen Stressoren für Geflüchtete** in Deutschland (Poster/Flyer). **Ziele:** TN kennen die größten Stressoren für Geflüchtete und können sich darüber austauschen. **Durchführung:** KL stellt die fünf größten Stressoren auf einem Poster vor und spricht mit den TN darüber, was getan werden kann, um mit den Stressoren umzugehen. (Refugium, M: Psychische Gesundheit, Nr. 2)
- **Stressoren im Alltag** (Geschichte). **Ziele:** TN können beschreiben, wie verschiedene stressige Situationen das Wohlbefinden belastet und anhäuft. **Durchführung:** TN betrachten gemeinsam eine Geschichte „Stressed Out!“ beschreiben die Bilder, sprechen darüber und reflektieren darüber, was dies für sie bedeutet. (Anwendung der Methode SHOWeD) (Singleton, picture story: “Stressed Out”)

Stress-Präventionstipps

- **8 Tipps „Stress im Griff“** (Beitrag in Broschüre). **Ziele:** TN kennen Tipps, wie Stress reduziert werden kann. **Durchführung:** Die TN lesen einen Beitrag zu 8 Tipps zur Stressprävention und beantworten Verständnisfragen mit richtig/falsch. (AOK, S. 10, Nr. 3 & 4)
- **Reaktionen und Lösungsstrategien** (Unterrichtsgespräch/Bilder). **Ziele:** TN kennen 4 Reaktionsmuster für den Umgang mit schwierigen Situationen. **Durchführung:** KL erfragt die Reaktionen und Erfahrungen der TN im Plenum, Kennen von Gefühlen (anhand ausgelegter Bilder), Erfahrungsaustausch Reaktionsweisen) „jeder individuell“. (Refugium, M: Psychische Gesundheit, Nr. 3)

- **Was hält gesund?** (Bilder). **Ziele:** TN kennen Ressourcen für psychische Gesundheit. **Durchführung:** KL fragen die TN nach Ressourcen, unterstützt durch Bildern. (Refugium, MGP, Nr. 4)

Symptome und Folgen von Stress

- **Folgen von Stress** (Diskussion im Kurs). **Ziele:** TN können von Folgen von Stress auf den eigenen Körper berichten. Umgang: In Partnerarbeit besprechen TN, welche Folgen Stress auf die Gesundheit haben kann und notieren sich drei Stichpunkte/ notieren unterstützt vom Beispiel „Wenn ich Stress habe, kann ich nicht gut schlafen.“ (AOK, S. 11, Nr. 5)
- **körperliche Symptome bei Stress** (Diskussion anhand von 6 körperlichen Symptomen). **Ziele:** TN kennen Symptome von Stress und können diese benennen. **Durchführung:** Im Kurs werden die 6 Symptome – Schlafstörungen, Rücken- und Magenschmerzen, hoher Blutdruck, schneller Herzschlag, unkonzentriert, geschwächtes Immunsystem – besprochen. (AOK, S. 11, Nr. 6)
- **Stress, Depressionen und posttraumatische Belastungsstörungen** (Diskussion/Stresstest/Strategien-Liste). **Ziele:** TN können verschiedene psychische Erkrankungen identifizieren, und Behandlungsmethoden finden, bewerten und auswerten. **Durchführung:** KL gibt kurze Einführung in Stress, Depressionen, PTBS und diskutiert mit TN über den (konstruktiven) Umgang mit Stress anhand von Diskussionsfragen. Alternativ kann der Stresstest ausgeteilt und von den TN ausgefüllt werden. KL kann eine Auflistung über Tipps zum Umgang mit Stress aushändigen. (VIM, M: Psychische Gesundheit, Aktivität 2.3, S10)

Stressbewältigung

- **Stressleiter/Motivationstreppe** (Abbildung Stressleiter). **Ziele:** TN haben Ideen, wie sie alternative Gedanken formulieren können und dadurch die Intensivierung von Stress vorbeugen können. **Durchführung:** TN werden gebeten, alternative Denkmöglichkeiten zu entwickeln für stresserzeugende Situationen und die Stressleiter dadurch zu einer Motivationstreppe zu verwandeln. (OÖ-GKK, S. 39, K4, B4)
- **Kraft gebend** (Arbeitsblatt). **Ziele:** TN können benennen was Kraft gibt **Durchführung:** „Was stresst mich? Was gibt mir Kraft?“ TN bearbeiten das Arbeitsblatt (a: Das ist schwierig. Das stresst mich. B: Das tut mir gut. Da fühle ich mich wohl. C: Das kann ich verändern. Da kann ich etwas machen. D: Das gibt mir Kraft. Da kann ich auftanken.) und sprechen darüber. (BAG, 3.1.4)

Entspannungstechniken

- **Entspannungsmethoden** (Broschüre lesen/Bilder, Gespräch). **Ziele:** TN können verschiedene Entspannungsmethoden beschreiben. **Durchführung:** TN erhalten eine Broschüre ‚einfach relaxen‘, schauen sie sich an, wählen 2-3 aus, lesen die Texte und betrachten die Bilder dazu, im Kurs wird anschließend darüber gesprochen: welche Sie kennen, welche Sie ausprobieren möchten, welche Angebote es vor Ort gibt. (AOK, S. 12, Nr. 7 & 8)
- **Tipps zu Entspannungstechniken lesen** (Bild und Kurztext dazu). **Ziele:** TN kennen verschiedene Entspannungstechniken. **Durchführung:** TN schauen 5 Bilder an und lesen kurzen Begleittext (Massage, bewegte Ablenkung, Brief schreiben, aktive Denkpause, An- und Entspannen. (AOK, S. 12, Nr. 9)
- **Entspannungstechniken im Kurs ausprobieren** (Übung durchführen und sprechen). **Ziele:** TN üben verschiedene Entspannungstechniken ein. **Durchführung:** aufbauend auf der Broschüre, probieren die TN verschiedene Entspannungstechniken und reflektieren dabei: wie fühlen Sie sich dabei? Tut Ihnen das gut? Und erhalten den Anstoß: ‚Üben Sie auch zu Hause‘. (AOK, S. 13, Nr. 10)
- **Entspannungs-Techniken** (Spiel-Pantomime). **Ziele:** TN können verschiedene Entspannungstechniken benennen. **Durchführung:** TN spielen verschiedene Begriffe/Wörter zu Entspannungstechniken pantomimisch vor, Kurs errät es. (AOK, S. 13, Nr. 11)

- **Cool bleiben.** (Körperübungen). **Ziele:** TN können mithilfe einfacher Übungen ihr Stresslevel regulieren. **Durchführung:** KL übt mit den TN verschiedene Entspannungstechniken ein: 4-6-8-Methode fürs Atmen, Atmung durch die Nase, Lippen-Technik, Visualisierung, progressive Muskelentspannung, Kshipra-Fußmassage, Kshipra-Handmassage, Lächeln, Shiatsu to go, (VIM, M: Kommunikation, Aktivität 6.7, S. 25)

Lektion „Emotionen und Gefühle“

(Allgemeine Anmerkungen für die Kursleitung)

1. **Wie fühlen sie sich** (Bild-Wörter zuordnen). **Ziele:** TN können die Gefühle von Personen benennen. **Durchführung:** TN ordnen die Worte von Gefühlen den Bildern und Situationen zu. Sie üben die Betonung der Worte. (HealthWize, U3, A1, S. 42)
2. **Warum fühlen wir, wie wir fühlen** (Schreibübung). **Ziele:** TN können den Grund für ihre Gefühle benennen und aufschreiben. **Durchführung:** TN führen ein Brainstorming über Situationen durch, in welchen sie bestimmte Gefühle empfinden und formulieren Sätze dazu. (HealthWize, U3, A2, S. 43)
3. **Was fühlen diese Personen?** (Situationen). **Ziele:** TN können die Gefühle benennen, die Personen in bestimmten Situationen haben. **Durchführung:** TN lesen kurze Texte und überlegen, welches Gefühl die Person in diesen Situationen empfinden. Sie wählen aus drei Gefühlen das richtige aus und kreuzen es an. (HealthWize, U3, A3, S. 44)
4. **Gesichtsausdruck** (Pantomime und Smileys). **Ziele:** TN können den Gesichtsausdruck anderer Menschen deuten und benennen. Sie können die Gefühle beschreiben, die Menschen in bestimmten Situationen empfinden. **Durchführung:** Ein TN macht ein Gefühl vor und der andere TN zeichnet das Gesicht auf. Sie sprechen über die Veränderungen in verschiedenen Gesichtspartien (Augen, Augenbrauen, Mundwinkel). Anschließend lesen die TN kurze Situationen, schreiben das Gefühl auf und malen das Smiley dazu. Abschließend sprechen sie über Pokerface. (HealthWize, U3, A4, S. 45)
5. **Emotionen nachahmen** (Pantomime). **Ziele:** TN können die Emotionen anderer Menschen benennen. **Durchführung:** TN erhalten eine kurze Beschreibung einer Situation und werden gebeten, diese nachzuspielen und die Gefühle zu mimen. Die anderen TN erraten die Emotionen. (HealthWize, U3, A5, S. 46)
6. **Rollenspiel zu Emotionen** (Rollenspiel in Gruppen). **Ziele:** TN können ein Rollenspiel über Emotionen entwickeln. **Durchführung:** TN erhalten von KL eine Emotion (Wut, Angst, Hoffnung, Verdacht/Schuld, Sorge/Erleichterung, Verwirrung) und entwickeln ein kurzes Rollenspiel dazu. Nachdem sie es eingeübt haben, spielen sie es der Klasse vor und diese errät das Gefühl. (HealthWize, U3, A6, S. 47)
7. **Wie fühle ich mich? Wo in meinem Körper fühle ich es** (Text über Gefühle im Körper). **Ziele:** TN wissen, dass Menschen Gefühle an verschiedenen Stellen im Körper lokalisieren und können die Orte und die Gefühle beschreiben. **Durchführung:** TN lesen einen kurzen Text zu Gefühlen im Körper und besprechen in einer Partnerarbeit, an welchem Ort im Körper sie diese Gefühle wahrnehmen und beschriften einen Körper damit. Anschließend schreiben die TN Situationen auf, wie sie sich fühlen würden, gefühlt haben und was sie machen, wenn sie verschiedene Gefühle fühlen. (HealthWize, U3, A7, S. 47-50)
8. **Ärger ausdrücken** (Text über Ärger). **Ziele:** TN wissen, wodurch Ärger entstehen kann und was sie machen können, um sich zu beruhigen. **Durchführung:** TN lesen einen Text zu Ärger und dem Nutzen von Ärger. Sie sprechen darüber, was sie tun können, um sich zu beruhigen. Sie üben Entspannungstechniken ein. Die TN denken über Situationen nach, in denen sie verärgert waren, beschreiben, was sie gefühlt haben und drücken aus, was sie sich wünschen. (HealthWize, U3, A8, S. 50-51)
9. **Gefühlsausdruck und Metaphern** (Sprichworte). **Ziele:** TN können über Gefühle in Gedichtform/Metaphern sprechen. **Durchführung:** TN lesen kurze Metaphern und verbinden sie mit Gefühlen. Alternativ könnten TN auch zweisprachige Plakate zu Metaphern und Gefühlen gestalten. (HealthWize, U3, A9, S. 52)
10. **Gedicht über Gefühle schreiben** (Gedichte). **Ziele:** TN können ein Gedicht über Gefühle schreiben. **Durchführung:** TN lesen und diskutieren Gedichte. Sie schreiben gemeinsam

im Kurs ein Gedicht und können alleine ein weiteres Gedicht erfinden. (HealthWize, U3, A10, S. 52-53)

- 11. Rätsel zu Emotionen** (Lückentext). **Ziele:** TN können Gefühle anwenden. **Durchführung:** TN füllen Lückentexte mit Begriffen zu Gefühlen aus. (HealthWize, U3, A11, S. 54-56)

Lektion „Stress“

(Allgemeine Anmerkungen für die Kursleitung)

- 1. Was ist Stress?** (Karikaturen/Gespräch). **Ziele:** TN wissen, dass die Lebensumstände Stress erzeugen können und wie es sich anfühlt. **Durchführung:** KL führt das Thema Stress ein und TN betrachten Karikaturen und sprechen über die Situation, wie es sich anfühlt und was die Karikatur über Stress aussagt. (HealthWize, U5, A1, S. 85)
- 2. Warum sind sie gestresst?** (Vorgelesene Texte). **Ziele:** TN können Aussagen von Personen über Stress und die Gefühle verstehen. **Durchführung:** TN hören Äußerungen von Menschen, die darüber sprechen, wie gestresst sie sind und wie es sich anfühlt. (HealthWize, U5, A2, S. 86)
- 3. Was versucht Stress?** (Kleingruppe Stressoren). **Ziele:** TN können Stressoren benennen und bestimmen, ob diese veränderbar/nicht veränderbar sind. **Durchführung:** TN erarbeiten gemeinsam in der Gruppe eine Liste von Faktoren, die sie stressen. Gemeinsam sprechen sie darüber, welche sie verändern können und welche nicht. Sie denken darüber nach, ob alle Faktoren bei jedem Stress verursacht. (HealthWize, U5, A3, S. 87)
- 4. Anzeichen von Stress** (Reaktionen im Körper). **Ziele:** TN können beschreiben, wie sich ihr Körper anfühlt, wenn sie gestresst sind. **Durchführung:** TN sprechen in Kleingruppen darüber, was in ihrem Körper in Stresssituationen geschieht. Sie beschriften eine Abbildung und schreiben sechs Aussagen dazu, was passiert, wenn sie gestresst sind. (HealthWize, U5, A4, S. 88)
- 5. Stress verstehen** (Lesetext). **Ziele:** TN wissen, wie Stress entsteht, sich anfühlt, welche Konsequenzen er verursachen kann und wie man mit ihm umgehen kann. **Durchführung:** TN lesen einen Text zu Stress, fügen Satzteile zusammen und beurteilen, ob Aussagen wahr oder falsch sind. (HealthWize, U5, A5, S. 89-90)
- 6. Hilfreiches und nicht hilfreiches Denken** (Aussagen). **Ziele:** TN wissen, welchen Einfluss ihr Denken auf ihr Fühlen hat. **Durchführung:** TN diskutieren darüber, welchen Einfluss Gedanken auf ihre Gefühle und den Umgang mit Stress hat. Sie diskutieren positive Gedanken und negative Gedanken. TN werden gebeten, nicht hilfreiche Gedanken in hilfreiche Gedanken umzuformulieren. (HealthWize, U5, A6, S. 91)
- 7. Die Wirkung von hilfreichem und wenig hilfreichem Denken verstehen** (Szenarien/Schaubilder). **Ziele:** TN können hilfreiche Denkweisen für verschiedene Szenarien entwickeln. **Durchführung:** TN lesen ein Szenario und zwei Reaktionsweisen: hilfreiche Gedanken und nicht hilfreiche Gedanken. Sie vervollständigen zwei weitere Szenarien (neue Schule, neuer Freund) und üben dadurch ein, wie sie ihr Denken verändern können. (HealthWize, U5, A7, S. 92-94)
- 8. Shamins Stärken** (Lesetext). **Ziele:** TN können die Stärken einer Person beschreiben. **Durchführung:** TN lesen einen Text und arbeiten die Stärken der Protagonistin (Fähigkeiten und persönliche Stärken) heraus. Die TN geben der Protagonistin Ratschläge, wie sie ihre Stärken in einer neuen Situation einsetzen können. (HealthWize, U5, A8, S. 95-96)
- 9. Meine Stärken** (Stärkenliste/Aufsatz). **Ziele:** TN können über ihre eigenen Stärken schriftlich berichten. **Durchführung:** TN lernen viele Eigenschaftsworte und Stärken kennen. Anschließend wählen sie drei Stärken aus und sprechen darüber, wie diese Stärken ihnen in der Vergangenheit geholfen haben und auch in der Zukunft helfen können. Sie lesen einen Aufsatz über eine Schülerin und abschließend schreiben sie einen ähnlichen Text über ihre eigenen Stärken (unterstützt durch Anleitung). (HealthWize, U5, A9, S. 97-99)
- 10. Stress-Brecher** (Strategien, um mit Stress umzugehen). **Ziele:** TN können verschiedene Strategien benennen, die ihnen helfen, mit Stress umzugehen. **Durchführung:** TN lesen einen kurzen Text über Stressbrecher und eine lange Liste an Strategien. Sie sprechen im

Kurs darüber. Sie bewerten die Strategien als hilfreich oder nicht hilfreiche Strategie. Abschließend erfahren sie mehr über die Bedeutung von Humor für den Stressabbau. (HealthWize, U5, A10, S. 100-101)






- 11. Wird Ihnen diese Strategie helfen? 4-Ecken Spiel** (4-Ecken-Spiel). **Ziele:** TN können Strategien bewerten. **Durchführung:** KL hängt vier Schilder in den Ecken des Raums auf (sehr hilfreich, hilfreich, nicht hilfreich und schädlich). Die TN erhalten eine Strategie und bewerten, ob diese hilfreich etc. ist. Sie bewegen sich in die Ecke des Raumes und erklären, warum sie diese Strategie so bewerten. (HealthWize, U5, A11, S. 101-102)

Zusammenfassungen

- **Wichtigste Informationen** (Karte). **Ziele:** TN kennen die wichtigsten Informationen der Unterrichtseinheit. **Durchführung:** KL wiederholt wichtigsten Aussagen des Kapitels mit Wortschatz und Strategie sowie Kontaktdaten zum Arzt und Beratungsstellen, auf D oder L1 oder unterstützt mit Skizzen. (BAG, Nr. 3.1.5)
- **Wortschatz-Entspannung** (Lernkarteien). **Ziele:** TN kennen wichtige Worte im Themenfeld Stress und Entspannung. **Durchführung:** TN werden gebeten, eigene Lernkarteien der Worte, die sie lernen möchten, anzufertigen (1 Seite Deutsch und 1 Seite L1). (AOK, S. 13, Nr. 12)
- **Kernwissen für psychische Gesundheit** (Flyer/Gespräch). **Ziele:** TN kennen das Kernwissen zu psychischer Gesundheit. **Durchführung:** KL wiederholt die zentralen Kernergebnisse. (Refugium, M: Psychische Gesundheit, Nr. 6)

C) Materialien: Bilder, Videos, Fallgeschichten, Texte in einfacher Sprache

o

| | |
|---|---|
|  | <p>„Refugium: Manual psychische Gesundheit – Bilder Symptome + Ressourcen“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: HAW Hamburg • auf Deutsch |
|  | <p>„So entspannen sie im Berufsalltag“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Bundesministerium für Gesundheit • auf Deutsch, Infochart S. 67 |
|  | <p>„Entspannte Kinder brauchen“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Bundesministerium für Gesundheit • auf Deutsch, Infochart S. 65 |
|  | <p>„Ratgeber für Flüchtlingseltern“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Bundes Psychotherapeuten Kammer • Auf Deutsch, Englisch, Arabisch, Persisch, Kurdisch, 32 S. |
|  | <p>„Ratgeber für Flüchtlingshelfer“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Bundes Psychotherapeuten Kammer • Auf Deutsch, 12 S. |

D) Vertiefende Informationen

Ausführliche Informationen von gesicherter Qualität zu vielfältigen Gesundheitsthemen und Erkrankungen finden Sie auf <https://www.gesundheitsinformation.de/> , ein Portal vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Schwerpunkt Psyche und Gemüt:

https://www.gesundheitsinformation.de/themengebiet.2029.de.html?filter*cat=9&filter*tag=Psyche+und+Gem%C3%BCt

Weitere Ideen und Vorschläge?

Sehr gerne können Sie uns weitere Ideen, empfehlenswerte Materialien und Links zusenden. Wir überarbeiten und erweitern diese Ideensammlung regelmäßig und nehmen Ihre Ideen gerne auf. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihren Anregungen: Scura-Sprachkurs@ph-freiburg.de. Herzlichen Dank und viel Freude mit dieser Ideensammlung.

Bild: kostenfrei unter <https://unsplash.com/>