

Ideen und Materialien

Krankheiten



1. Übertragbare Erkrankungen
2. Chronische Erkrankungen
3. **Psychische Erkrankung**
4. Alkohol
5. Drogen
6. Rauchen
7. **Computer- und Spielsucht**

Psychische Erkrankungen

A) Allgemeines

Potenzielle An- und Herausforderungen: Die Belastungen, die zugewanderte Menschen ausgesetzt sind, können vielerlei Ursachen haben, z. B. die Lebensbedingungen vor der Migration, die Erfahrungen während der Migration, die durch die Migration verursachten Verluste, die ersten Erlebnisse in Deutschland und die täglichen Stress auslösenden Lebensbedingungen. Durch all diese Belastungen und Erfahrungen können Menschen psychische Erkrankungen entwickeln, die sowohl sie selbst, ihr Umfeld und ihre Teilnahme an der Gesellschaft beeinflussen.

Ziele: Die TN können beschreiben, wie Lebensbedingungen und Erfahrungen Menschen belasten können. Sie können Symptome von psychischen Belastungen und Krankheiten benennen und Institutionen benennen, an die sie sich im Bedarfsfall wenden können.

Themen	Handlungssituationen
<ul style="list-style-type: none"> - Depression - Symptome - Ängste 	<ul style="list-style-type: none"> - TN sprechen mit ihrem Arzt/dem/r Psychotherapeut/in über ihre psychische Erkrankung. - TN teilen ihrer Familie mit, dass sie erkrankt sind und welche Auswirkungen das auf die Familie haben kann. - TN besprechen mit ihrem/r Partner/in mögliche Behandlungsformen. - TN informieren sich online über mögliche Unterstützung vor Ort (Anlaufstellen, Selbsthilfegruppen...) - ...

B) Ideen für die Unterrichtsgestaltung

Definition

(i) Einstieg

- (Ihre Ideen entsprechend den Ressourcen und Bedarfen der TN.)

(ii) Erarbeiten

- **Definition psychische Gesundheit** (Fragen/Gespräch). **Ziele:** TN wissen, was unter dem Begriff psychische Gesundheit verstanden wird. **Durchführung:** KL erfragen, wann es den TN gut geht und erklären im Plenum den Begriff psychische Gesundheit. ([Refugium, M: Psychische Gesundheit, Nr. 1](#))
- **Psychische Gesundheit** (Brainstorming). **Ziele:** TN können benennen, was ihnen gut für die psychische Gesundheit tut. **Durchführung:** lesen einer kurzen Erklärung und schreiben als Mindmap auf, was sie Gutes für ihre Gesundheit tun können. ([OÖ-GKK, S. 38, K4, B3](#))
- **Sensibilisierung für das Thema psychische Gesundheit** (Diskussion/Fakten-Text). **Ziele:** TN kennen wichtigsten Informationen zum Thema psychische Gesundheit. **Durchführung:** KL stellt allgemeine Fragen zum Thema psychische Gesundheit, verteilt Handout zu ‚psychische Gesundheit‘ und lehrt die Themen anhand des Textes. ([VIM, M: Psychische Gesundheit, Aktivität 2.1, S. 5](#))
- **Sensibilisierung für das Thema Frauen und psychische Gesundheit** (Brainstorming/Diskussion). **Ziele:** TN kennen Resilienz und Stärke in sich und können diese zur Adressierung von psychischen Problemen und zur Förderung von Wohlbefinden nutzen und können Empathie mit anderen Frauen empfinden. **Durchführung:** KL bitten TN über

psychisches Wohlbefinden und Resilienz zu diskutieren (Was ist es, warum wichtig, wie erreichbar, wie vermeidbar, Resilienz, wie erhöhen). KL lädt TN ein über eigene erfolgreiche Geschichten zu sprechen. Weibliche TN sprechen über besondere Bedürfnisse von Frauen. (VIM, M: Psychische Gesundheit, Aktivität 2.2, S. 8)

- **Menschen respektieren, wie sie zu diesem Zeitpunkt in ihrem Leben sind** (Recherche, Präsentation/Diskussion: gekommen sind **Ziele:** TN kennen psychische Krankheiten, Symptome Ursachen und Behandlungsmethoden und können diese analysieren und reflektieren. **Durchführung:** TN recherchieren in Kleingruppen eine psychische Krankheit, KL bittet die TN die Erkrankung aus verschiedenen Perspektiven (Patient, Angehörige, medizinisches Personal) zu betrachten. TN erstellen ein Poster und präsentieren das der Gruppe und diskutieren die Ergebnisse. (VIM, M: Psychische Gesundheit, Aktivität 2.4, S. 15)
- **Hilfe bei psychischen Problemen** (Kurzer Text und Öffnungszeiten Clearingstelle). **Ziele:** TN wissen, dass sie sich bei psychischen Problemen an eine Clearingstelle für Psychotherapie wenden können. **Durchführung:** TN lesen einen Text und ein Schild mit Öffnungszeiten und Kontaktadressen für Clearingstelle. (OÖ-GKK, S. 38, K4, B3)

(ii) Erarbeiten

- **Befinden - heute:** (Plenumsgespräch). **Ziele:** TN können über ihre Gefühle sprechen. **Durchführung:** KL fragt die TN nach ihrem Befinden: „Wie geht es euch heute?“ und reagiert mit Freude und/oder Mitgefühl. (BAG, 3.1.1)
- **Gefühle benennen** (Bilder/Fragen). **Ziele:** TN können Gefühle benennen. **Durchführung:** Unterstützt mit Bildern sprechen KL und TN über das Thema wohl/unwohl fühlen, KL führt Satz-Strukturen zur Stütze ein. (BAG, Nr. 3.1.2)
- **Heimweh** (Gruppenarbeit/Diskussion). **Ziele:** TN können Heimweh reflektieren und ihre Kultur/Tradition pflegen und anderen interagieren. **Durchführung:** KL gibt Einführung zum Thema Heimweh und bittet TN, über ihre Herkunftsländer und Heimweh zu sprechen. TN erarbeiten in Kleingruppen ein Plakat für ihr Land inklusive der typischen Gerichte, Tänze, Traditionen etc. und stellen dies den anderen vor. TN diskutieren Gemeinsamkeiten in verschiedenen Kulturen und äußern, was sie beeindruckend an den Präsentationen/Vorführungen fanden. (VIM, M: Psychische Gesundheit, Aktivität 2.9, S. 35)
(Voraussetzungsreich!)

Mitgefühl/Stigma

(i) Einstieg

(ii) Erarbeiten

- **Wohl/Unwohl fühlen** (Erstellung einer Collage). **Ziele:** TN können über Befinden anderer sprechen. **Durchführung:** TN werden gebeten, Bildern aus Zeitschriften auszuschneiden, aufzukleben und Stichworte ergänzen. TN stellen die Poster vor, die anderen TN drücken Mitgefühl aus und beraten, was getan werden kann, um sich besser zu fühlen. (BAG, Nr. 3.1.3)
- **Stigma. Umfrage zu persönlichen Einstellungen** (Umfrage/Diskussion). **Ziele:** TN können Stigma, Stereotype und Vorurteile definieren und reflektieren und bekämpfen. **Durchführung:** KL führt ein Unterrichtsgespräch mit TN zum Thema ‚Stigma‘ und diskutieren es anhand von Leitfragen (negative und positive Äußerungen, Stigmatisierung von psychisch erkrankten Menschen, Themen für Stigmatisierung, Faktoren, Meinungen). TN füllen Fragebogen zu persönlichen Einstellungen gegenüber psychischen Störungen aus. KL bespricht Umfrage mit Handzeichen. Gruppe spricht über (überraschende) Ergebnisse. KL regt Diskussion darüber an, wie Stigma und dessen Folgen überwunden werden kann. (VIM, M: Psychische Gesundheit, Aktivität 2.7) (Voraussetzungsreich!)

- **Mobbing und Schikane** (Diskussion/Handout). **Ziele:** TN können Mobbing etc. erkennen und analysieren, es vorbeugen und darauf reagieren. **Durchführung:** KL hält Vortrag zu Mobbing (Definition und Beschreibung der Formen). KL bittet TN, über ihre eigenen Erfahrungen zu berichten und das Thema zu diskutieren. TN erhalten das Handout Anti-Mobbing-Strategien und diskutieren es. (VIM, M: Psychische Gesundheit, Aktivität 2.8, S. 31) (Voraussetzungsreich!)

Psychische Krankheiten

- **Psychische Krankheiten vorbeugen/bekämpfen** (Poster/Flyer/Gespräch). **Ziele:** TN kennen die drei Ebenen der Vorbeugung von psychischen Krankheiten. **Durchführung:** KL fragt die TN über eigene Erfahrungen im Umgang mit psychischer Krankheit und TN erhalten Informationen zur Vorbeugung, unterstützt durch die Farbgebung: grün: vorbeugen, gelb: frühzeitig handeln, rot: professional behandeln (Erfragen, unterstützt von Flyer/Poster). (Refugium, M: Psychische Gesundheit, Nr. 5)

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

	<p>„Depressionen Ratgeber für Familienangehörige“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin • in verschiedenen Sprachen, 2 S.
	<p>„Wegweiser Depression“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. Hannover • in verschiedenen Sprachen, 36 S. • https://www.mimi-bestellportal.de/
	<p>„Wegweiser PTBS“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Ethno-medizinisches Zentrum e.V. Hannover • in verschiedenen Sprachen, 40 S.
	<p>„Depression. Erkennen - Verstehen - Helfen. Mehrsprachiger Wegweiser für Migrantinnen und Migranten“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. • Auf Deutsch, 36 S.
	<p>„Hilfen für den Psychosozialen Notfall“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: TU Braunschweig • in verschiedenen Sprachen
	<p>„Materialsammlung ‚Aktivitäten zu verschiedenen Aspekten der Gesundheitsbildung für Kurse mit Migrant*innen‘“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Vitality Interventions for Migrants (VIM) • in verschiedenen Sprachen
	<p>„Refugium: Manual psychische Gesundheit – Bilder Symptome + Ressourcen“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: HAW Hamburg • auf Deutsch
	<p>„Wir haben etwas unglaublich Großes geschafft“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Ringwald J. et al. Universität Tübingen • Auf Deutsch/Arabisch, 13 S.
	<p>„Die seelische Krankheit: Ess-Störungen“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege • Auf Deutsch, Text in einfacher Sprache
	<p>„Die seelische Krankheit: Depression“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege • Auf Deutsch, Text in einfacher Sprache
	<p>„Die Gesundheit von der Seele“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege • Auf Deutsch, Text in einfacher Sprache

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.

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