

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Kompetenzfeld Gesundheit und Soziales

GESUNDHEIT

ENTSTEHUNG PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN



Impressum

Herausgegeben von

das kollektiv – kritische bildungs-, beratungs- und kulturarbeit von und für migrant*innen

Für den Inhalt verantwortlich

das kollektiv – kritische bildungs-, beratungs- und kulturarbeit von und für migrant*innen

Autor_in

Martina Barth, 2016

Layout

Entwurf: typothese – M. Zinner Grafik und Raimund Schöftner

Umschlaggestaltung: Adriana Torres

Satz: Kunstlabor Graz von uniT, Jakominiplatz 15/ 1.Stock, 8010 Graz

Die Verwertungs- und Nutzungsrechte liegen beim Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. Die Beispiele wurden für Einrichtungen der Erwachsenenbildung entwickelt, die im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung Bildungsangebote durchführen. Jegliche kommerzielle Nutzung ist verboten.

Die Rechte der verwendeten Bild- und Textmaterialien wurden sorgfältig recherchiert und abgeklärt. Sollte dennoch jemandes Rechtsanspruch übergangen worden sein, so handelt es sich um unbeabsichtigtes Versagen und wird nach Kenntnisnahme behoben.

Erstellt im Rahmen des ESF-Projektes Netzwerk ePSA. Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

NETZWERK ePSA



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Inhalt

| | | |
|----|--|---|
| 1. | Inhalt und Ziele | 3 |
| 2. | Voraussetzungen/Vorwissen | 3 |
| 3. | Deskriptoren | 3 |
| 4. | Arbeitsaufträge | 4 |
| | Arbeitsauftrag 1 | 4 |
| | Arbeitsauftrag 2 | 5 |
| | Arbeitsauftrag 3 | 6 |
| | Arbeitsauftrag 4 | 6 |
| | Arbeitsauftrag 5 | 7 |
| | Arbeitsauftrag 6 | 7 |
| 5. | Handouts | 8 |
| | Handout 1 - Wie entstehen psychische Erkrankungen? | |
| | Handout 2 - Vulnerabilität und Resilienz | |

1. Inhalt und Ziele des Moduls

Dieses Modul befasst sich mit der Entstehung von psychischen Belastungen und Erkrankungen.

Die Lernenden erfahren, dass psychische Erkrankungen nichts mit persönlicher Schwäche oder Versagen zu tun haben, dass sie jede_n treffen können und meist gut behandelbar sind.

Ein weiteres Ziel dieses Moduls ist, dass sich die Lernenden ihrer eigenen Ressourcen für die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen bewusst werden.

Als Vorarbeiten zu diesem Modul bieten sich verschiedene Module aus GuS und DKG an, die sich mit psychischer Gesundheit befassen, so z.B. das Modul „GuS_Gesundheit_Psychisch Gesund – Psychisch Erkrankt?“ So kann sichergestellt werden, dass bereits Zugänge zum Thema erarbeitet worden sind.

2. Voraussetzungen/Vorwissen

3. Deskriptoren

2. Den Gesundheitsbegriff und Einflussfaktoren auf Gesundheit reflektieren
3. Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
6. Sich selbst reflektieren

4. Arbeitsaufträge

Arbeitsauftrag 1

Setting: Plenum (PL)

Methode(n): Brainstorming

Dauer: ca. 30-50 Minuten

Materialien: große Papierbögen, Flipchart-Stifte

Ablauf:

Je nach räumlichen Gegebenheiten legen die Lehrenden einen großen Papierbogen entweder auf einen Tisch oder auf den Boden. In die Mitte des Papiers schreiben sie den Begriff „psychische Erkrankungen“. Die Lernenden erhalten Stifte und werden eingeladen, alles, was ihnen spontan zu diesem Begriff einfällt, auf dem aufgelegten Papier zu notieren.

Anschließend werden die Notizen gemeinsam betrachtet und, falls erforderlich, Verständnisfragen gestellt, z.B.: Wie meinst du das? Was genau meinst du damit? Bedeutet das für dich, dass ...?

In diesem ersten Schritt geht es um das Aktivieren von Vorwissen. Die Notizen werden weder bewertet noch diskutiert, sondern nur festgehalten. Vermutlich werden auch Stereotype oder Ängste benannt. Auch diese werden in dieser Phase nicht diskutiert, sondern ebenso wie die anderen Notizen lediglich gesammelt.

Im Anschluss an diese Vorarbeit formulieren die Lernenden in einem nächsten Schritt Fragen, die für sie im Zusammenhang mit dem Thema wichtig sind.

Ausgehend von diesen Fragen können dann im Unterricht je nach den Bedürfnissen der Lernenden Akzente gesetzt werden.

Am Ende des Moduls oder auch nach einzelnen Arbeitsaufträgen können Lernende und Lehrende zu den Notizen der Einstiegsphase zurückkehren und besprechen, ob und inwieweit sich Zugänge zur Thematik im Prozess der Auseinandersetzung verändert haben.

Arbeitsauftrag 2

- Setting:** Einzelarbeit (EA), Kleingruppen (KG), PL
- Methode(n):** Textarbeit, Austausch von Informationen und Erkenntnissen
- Dauer:** ca. 100 Minuten
- Materialien:** Handout 1/Text A, Handout 2/Text B
Textniveau B1-B2
Internet, Wörterbücher

Ziel des Arbeitsauftrages ist es, anhand von zwei Texten eigenständig Informationen zum Thema „Entstehung psychischer Erkrankungen“ zu erarbeiten und diese schriftlich zusammenzufassen.

Ein weiteres Ziel ist es zu erkennen, dass psychische Belastungen und Erkrankungen nichts mit individuellem Versagen zu tun haben.

Die Lernenden teilen sich in „A-Gruppen“ und „B-Gruppen“, idealerweise Kleingruppen zu jeweils 3-Personen.

Jede Gruppe bekommt einen Text, die „A-Gruppen“ den Text A, die „B-Gruppen“ den Text B.

Gruppe A Text „Entstehung psychischer Erkrankungen“

Gruppe B Text „Vulnerabilität und Resilienz“

Ablauf:

Die Arbeit in den Kleingruppen vollzieht sich im Wechsel zwischen Einzelarbeit und Gruppenarbeit.

Im Vordergrund steht das selbständige und sich gegenseitig unterstützende Arbeiten in den Teams. Die Lehrenden halten sich im Hintergrund.

- **Einzelarbeit:**

Die Lernenden lesen zunächst in Einzelarbeit den Text im Handout 1 bzw. Handout 2.

- **Gruppenarbeit:**

Anschließend tauschen sich die Lernenden in ihrer jeweiligen Gruppe über den Text aus und versuchen gemeinsam offene Fragen zu klären. Ziel ist es sicherzustellen, dass alle den Text verstanden haben. Wörterbücher oder Internet dürfen/sollen genutzt werden.

- **Einzelarbeit**

In einem nächsten Schritt markieren die Lernenden in jedem Absatz einen Schlüsselbegriff. Mit einer anderen Farbe unterstreichen sie eine Information, die diesen Schlüsselbegriff näher definiert.

In den freien Feldern der rechten Spalte werden die so sichtbar gemachten zentralen Informationen aus jedem Absatz in einem oder maximal zwei eigenen Sätzen zusammengefasst/wiedergegeben.

In den Kästen am Ende des Textes werden dann alle in der rechten Spalte notierten Informationen aus den Absätzen eingetragen. Auf diese Weise sollte sich eine Zusammenfassung des bearbeiteten Textes ergeben.

- **Gruppenarbeit:**

Nach diesen Arbeitsschritten kehren die Lernenden wieder in ihre Teams/Kleingruppen zurück und besprechen ihre Ergebnisse. Es kann verglichen, diskutiert, ergänzt werden ...

Jedes Team ist eingeladen, darauf zu achten, dass alle Teammitglieder den Textinhalt in eigenen Worten wiedergeben können.

Arbeitsauftrag 3

- Setting:** Partner_innenarbeit (PA)
Methode(n): Informationsaustausch, Mindmapping
Dauer: ca. 50 Minuten
Materialien: Handout 1 und 2, Papierblätter DIN-A3, Stifte

Ziel des Arbeitsauftrags ist es, einen gemeinsamen Wissenstand/Informationsstand in der Gruppe herzustellen und das Weitergeben und Aufbereiten von Informationen zu trainieren. Als Methode der Wissensaufbereitung wurde das Mindmapping gewählt.

Ablauf:

Nach der vorangegangenen Textarbeit im Arbeitsauftrag 2 finden sich jeweils ein_e Vertreter_in aus Gruppe A und ein_e Vertreter_in aus Gruppe B zusammen. Die beiden informieren sich gegenseitig über die Ergebnisse aus der Textarbeit in ihren Gruppen.

Anschließend gestalten sie gemeinsam eine Mindmap, in der sie die Informationen aus den Texten und deren Zusammenhänge zusammentragen und übersichtlich darstellen.

Falls noch Fragen offenbleiben, die gemeinsam nicht geklärt werden können, werden sie notiert und anschließend ins Plenum getragen, wo sie gemeinsam besprochen werden.

Die Mindmaps werden im Plenum präsentiert, diskutiert und gegebenenfalls ergänzt.

Arbeitsauftrag 4

- Setting:** PL
Methode(n): Reflexion, Austausch
Dauer: 20 Minuten
Materialien: das in AA1 gestaltete Plakat (Vorwissen psychische Erkrankungen)

Nach den vorangegangenen Arbeitsaufträgen kehren Lernende und Lehrende wieder zum eingangs gestalteten Plakat zurück (siehe Arbeitsauftrag 1), auf dem die Lernenden ihr mitgebrachtes Wissen über psychische Erkrankungen notiert haben.

Es wird besprochen, ob und inwieweit sich nach der Textarbeit Zugänge verändert haben, welche Erkenntnisse gewonnen wurden und welche Fragen noch offen sind.

Je nach Ergebnissen kann der weitere Unterricht gestaltet werden.

Arbeitsauftrag 5

Setting: EA, PL

Methode(n): Erstellen einer Ressourcen-Landkarte (Bilder, Collagen, Texte)
Präsentation

Dauer: ca. 100 Minuten

Materialien: DIN A3 Blätter, Flipchart- oder Packpapierbögen, Zeitschriften, Zeitungen, Farben, Stifte, Kleber, Scheren

Ziel dieses Arbeitsauftrages ist es, sich der eigenen Ressourcen bei der Bewältigung von schwierigen Situationen bewusst zu werden und diese auch sichtbar zu machen.

Dazu gestalten die Lernenden eine so genannte Ressourcen-Landkarte.

Zunächst überlegen sie in Einzelarbeit, was ihnen in ihrem Leben schon geholfen hat, schwierige Situationen zu bewältigen. Das können Personen, Tätigkeiten, Sachen, Fähigkeiten, Einstellungen, Verhaltensweisen u.a. sein.

Anschließend visualisieren die Lernenden ihre Ressourcen in einem kreativen Prozess je nach Vorliebe in einer Collage, einem Bild, in kleinen Texten ...

Die entstandenen Werke werden präsentiert und zu einer großen Landkarte zusammengefügt. Diese wird dann im Unterrichtsraum aufgehängt, sodass die Vielfalt an vorhandenen Ressourcen in einer „Ressourcen-Landkarte“ für alle sichtbar ist und die Lernenden in ihrem weiteren Arbeitsprozess begleiten kann.

Andere Variante: Ressourcen auf selbst gebastelte Papierquader schreiben und damit eine „Skulptur“ bauen

Arbeitsauftrag 6

Setting: EA

Methode(n): Schreiben eines Briefes

Dauer: ca. 30-50 Minuten

Materialien: Handout, Stifte

Die Lernenden schreiben einen Brief an sich selbst, in dem sie sich selbst Tipps geben für den Umgang mit belastenden Lebenssituationen.

Ziel ist es, sich nochmals mit dem Stärkenden im eigenen Leben auseinanderzusetzen.

Der Brief selbst kann dann in späteren schwierigen Zeiten möglicherweise eine Ressource darstellen, auf die zurückgegriffen werden kann – sozusagen als Erinnerung an eigene Möglichkeiten und Handlungsspielräume.



5. Handouts

Handout 1 - Wie entstehen psychische Erkrankungen?

Handout 2 - Vulnerabilität und Resilienz



Handout 1

Text A - **Wie entstehen psychische Erkrankungen?**

| | |
|---|--|
| <p>Die Entstehung psychischer Erkrankungen ist noch nicht gänzlich geklärt, aber als sicher gilt, dass es sich um ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren handelt. Meistens spielen sowohl biologische als auch psychosoziale Faktoren eine Rolle.</p> | |
| <p>Unter psychosozialen Faktoren versteht man belastende Ereignisse und Lebenssituationen, die die psychische Verfassung von Menschen beeinflussen. Solche Faktoren können z.B. sein: Gewalterfahrungen, der Verlust von geliebten Menschen, der Verlust des Arbeitsplatzes, Flucht, Scheidung, Naturkatastrophen, aber auch Armut, Krankheit, prekäre Arbeitsverhältnisse, schwierige Familienverhältnisse und noch viel mehr. Diese Ereignisse und Situationen können vorübergehende oder auch länger andauernde psychische Belastungen bewirken.</p> | |
| <p>Zu den biologischen Faktoren zählen z.B. genetische Vorbelastungen oder Stoffwechselveränderungen im Gehirn.</p> | |
| <p>Von einer genetischen Vorbelastung spricht man, wenn beispielsweise ein Elternteil an einer Depression erkrankt ist. Dadurch ist die Wahrscheinlichkeit, selbst an einer Depression zu erkranken, etwas erhöht. Das bedeutet aber nicht, dass man auch wirklich daran erkranken wird.</p> | |
| <p>Eine wichtige Rolle bei der Entstehung von psychischen Erkrankungen spielen auch Stoffwechselveränderungen im Gehirn. Dabei handelt es sich meistens um ein Zuwenig oder Zuviel an bestimmten Botenstoffen. Wenn wir weinen oder lachen, traurig oder fröhlich sind, spiegelt sich das in der Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn wider. Das ist die „Sprache“ des Gehirns.</p> | |



Botenstoffe sind für die Kommunikation zwischen den einzelnen Nervenzellen (Neuronen) notwendig. Wichtige Botenstoffe sind z.B. die so genannten Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin oder Noradrenalin. Die Kontaktstelle zwischen zwei Nervenzellen nennt man Synapsen. Sie sind durch einen winzigen Spalt, den synaptischen Spalt, voneinander getrennt. Mit Hilfe von Botenstoffen, den so genannten Neurotransmittern, werden Impulse von einer Nervenzelle zur anderen weitergeleitet. So verbreiten sich Signale in unserem Gehirn, die u.a. Einfluss auf unsere psychische Verfassung nehmen. Wenn Botenstoffe in zu geringer oder zu hoher Konzentration vorhanden sind, kann auch die Kommunikation zwischen den Nervenzellen nicht gut funktionieren. Warum es zu einem Zuviel oder Zuwenig an Botenstoffen kommt, ist allerdings nicht restlos geklärt.

Bei Menschen, die an psychischen Erkrankungen leiden, sind nach Meinung vieler Forscher_innen solche Kommunikations- und Übermittlungsprozesse im Gehirn aus dem Gleichgewicht geraten. Sie gehen davon aus, dass psychische Erkrankungen ebenso auf einer Stoffwechselstörung basieren wie z.B. Diabetes oder Gicht.

Zusammenfassung

Fassen Sie bitte die wichtigsten Informationen des obenstehenden Textes kurz zusammen:



Handout 2

Text B - Vulnerabilität und Resilienz

| | |
|--|--|
| <p>Biologische und psychosoziale Faktoren, die zum Auftreten einer psychischen Erkrankung beitragen können, beeinflussen die so genannte Vulnerabilität eines Menschen. Unter Vulnerabilität versteht man die Verwundbarkeit der Psyche (lat. „vulnus“ bedeutet „Wunde“).</p> | |
| <p>Neben der Vulnerabilität spielt aber auch die Resilienz eines Menschen eine große Rolle. Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, sehr schwierige und belastende Ereignisse und Lebenssituationen gut zu überstehen. Resilienz ist so etwas wie die „seelische Widerstandsfähigkeit“.</p> | |
| <p>Resilienz hat jedoch nichts mit persönlicher Stärke oder Schwäche zu tun. Sie ist bei jedem Menschen je nach Lebensgeschichte verschieden stark ausgeprägt und ist nicht nur durch individuelle Faktoren bedingt. Auch gesellschaftliche Faktoren wie z.B. gesellschaftliche Anerkennung, soziale Gleichheit, ein gerechtes Bildungssystem etc. haben großen Einfluss auf die Resilienz eines Menschen.</p> | |
| <p>Es gibt also neben Risikofaktoren für psychische Belastungen und Erkrankungen auch so genannte Schutzfaktoren. Sie helfen, das psychische Gleichgewicht auch in schwierigen Zeiten zu behalten. Solche Schutzfaktoren können z.B. stabile emotionale Beziehungen sein oder soziale Vorbilder, die zeigen, wie Probleme konstruktiv gelöst werden können oder auch Aufgaben, die man bewältigt und noch viel mehr. Resilienz kann während des ganzen Lebens aufgebaut und gestärkt werden.</p> | |



Zusammenfassung

Fassen Sie bitte die wichtigsten Informationen des obenstehenden Textes kurz zusammen: