

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



 **Bundesministerium**  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

**Kompetenzfeld** Gesundheit und Soziales

# GESUNDHEIT

## PSYCHISCH GESUND – PSYCHISCH ERKRANKT?



## 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, 2017

### 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.	<b>Inhalt und Ziele</b> .....	3
2.	<b>Voraussetzungen/Vorwissen</b> .....	3
3.	<b>Deskriptoren</b> .....	3
4.	<b>Arbeitsaufträge</b> .....	4
	Arbeitsauftrag 1 .....	4
	Arbeitsauftrag 2 .....	5
	Arbeitsauftrag 3 .....	5
	Arbeitsauftrag 4 .....	7
5.	<b>Handouts</b> .....	9
	Handout 1	
	Handout 2	
	Anhang 1	

# 1. Inhalt und Ziele des Moduls

Das Modul beschäftigt sich mit der Frage nach Definitionen von „psychisch gesund“ und „psychisch erkrankt“ und thematisiert Unterstützungsmöglichkeiten bei psychischen Belastungen und Stresssituationen.

Die Lernenden erfahren, dass psychische Gesundheit ebenso wie körperliche Gesundheit keine feste Größe ist, sondern sich im Laufe eines Lebens permanent verändert. Sie erkennen, dass psychische Belastungen und Erkrankungen jede\_n treffen können und dass es eine Vielfalt an Unterstützungsangeboten gibt.

## 2. Voraussetzungen/Vorwissen

## 3. Deskriptoren

1. Das Gesundheits- und Sozialsystem verstehen
2. Den Gesundheitsbegriff und Einflussfaktoren auf Gesundheit reflektieren
7. Menschen situationsangemessen unterstützen

## 4. Arbeitsaufträge

### Arbeitsauftrag 1

<b>Setting:</b>	Einzelarbeit (EA), Plenum (PL)
<b>Methode(n):</b>	Wandzeitung
<b>Dauer:</b>	„work in progress“
<b>Materialien:</b>	eine große freie Wand, große Papierbögen, Stifte, Kleber, Scheren, verschiedenfarbige Kärtchen, Farben
<b>Voraussetzungen:</b>	ein der Gruppe permanent zur Verfügung stehender Raum

Die Lehrenden kleben mehrere große Papierbögen zusammen und bringen diese an einer großen freien Wand an. Sie unterteilen die so entstandene Arbeitsfläche in folgende 4 Bereiche:

WAS WEISS ICH?	WAS WILL ICH WISSEN?
...über psychische Gesundheit?	...über psychische Gesundheit?
...über psychische Erkrankungen?	...über psychische Erkrankungen?

Die Lernenden überlegen zunächst, was sie über psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen wissen und was sie gerne wissen möchten und notieren dies auf Kärtchen. Anschließend kleben sie diese Kärtchen in die betreffenden Bereiche an die Wand.

Es ist darauf zu achten, dass links und rechts der Spalten viel freier Platz an der Wand bleibt, da dies der Beginn einer „Work in Progress“ ist:

Immer wenn die Lernenden im Laufe des Lernprozesses neue Erkenntnisse gewinnen bzw. sich ihnen neue Fragen eröffnen, ergänzen sie diese auf der Wandzeitung.

Wenn eine der anfangs gestellten Fragen für die Lernenden ausreichend beantwortet ist, können sie diese abnehmen und die neuen Erkenntnisse auf die Seite der bereits vorhandenen Informationen schreiben oder auch durch Bilder ausdrücken. Dabei ist darauf zu achten, zu welchen bereits notierten Informationen die neuen passen, damit Verknüpfungen entstehen können.

Die so entstehende Wandzeitung ist einerseits eine laufende Dokumentation des Arbeitsprozesses, andererseits nach Abschluss des Arbeitsprozesses eine Dokumentation der Ergebnisse.

## Arbeitsauftrag 2

- Setting:** Kleingruppen (KG)  
**Methode(n):** Kärtchen von Emojis auflegen und gruppieren  
**Dauer:** ca. 20-30 Minuten  
**Materialien:** Emojis-Kärtchen im Anhang 1

Jede Kleingruppe erhält ein Set mit Emojis, die verschiedene Gefühle ausdrücken.

Die Kärtchen mit den abgebildeten Emojis werden von den Lernenden in Kleingruppen nach dem folgenden Gesichtspunkt sortiert:

Welche Emojis gehören zu einem psychisch gesunden und welche zu einem psychisch belasteten oder erkrankten Menschen?

**Das Ziel dieses Arbeitsauftrags** ist das Erkennen, dass eine eindeutige Zuordnung nicht möglich ist, dass alle (!) Gefühle zu einem Menschenleben gehören, aber dass bei psychisch belasteten oder erkrankten Menschen bestimmte Gefühle manchmal stärker ausgeprägt sind bzw. mehr im Vordergrund stehen können.

## Arbeitsauftrag 3

- Setting:** EA, KG, PL  
**Methode(n):** Textarbeit, Diskussion, Präsentation  
**Dauer:** ca. 75-100 Minuten  
**Materialien:** Handout 1

Den Lernenden wird folgender Text (Textniveau B1/B2) im Handout 1 zur Verfügung gestellt:

### ***Psychische Erkrankungen können jede\_n treffen***

*Jede\_r von uns kann im Laufe des Lebens psychisch erkranken. Derzeit leiden ca. 450 Millionen Menschen weltweit an einer psychischen Erkrankung<sup>1</sup>.*

*Die Grenzen zwischen „psychisch gesund“ und „psychisch erkrankt“ sind fließend und verändern sich im Leben eines Menschen ständig, genauso, wie sich auch körperliche Gesundheit permanent verändert und nicht etwas ist, was man hat oder nicht hat.*

*Aber nicht nur individuelle Grenzen verschieben sich ständig, sondern auch gesellschaftliche. Was in einer Gesellschaft als „gesund“ oder „krank“ gilt, kann von Gesellschaft zu Gesellschaft variieren und ist auch innerhalb einer Gesellschaft Schwankungen unterworfen.*

*Tabus und Stigmata beeinflussen zudem den persönlichen Leidensdruck einer Person. Wenn bestimmte Gefühle oder Verhaltensweisen in einer Gesellschaft tabuisiert und nicht erwünscht sind, verstärkt das den Druck auf die betreffenden Menschen.*

1 vgl. :<http://www.bkkommunikation.com/de/journalistenservice/aktuell/welt-psychiatrikongress-haeufigkeit-psychischer-erkrankungen-unterschaetzt/>, gelesen am 11.12.2016

*Wir alle kennen Phasen, in denen wir uns wohl fühlen und mit den Anforderungen und Belastungen des Lebens gut zurechtkommen. Aber wir alle kennen auch Phasen, in denen es uns nicht gut geht, in denen wir traurig, verzweifelt, gestresst und voller Angst und Sorgen sind.*

*Es ist normal, traurig zu sein, wenn z.B. ein lieber Mensch gestorben ist oder wenn man den Arbeitsplatz verloren hat. Meistens gehen diese Phasen nach einiger Zeit wieder vorüber. Wenn sie aber sehr lange dauern und vielleicht auch noch andere Symptome dazu kommen, ist es wichtig, sich professionelle Unterstützung zu holen.*

---

Die Lernenden werden eingeladen, den Text zu lesen und anschließend drei für sie wichtige Informationen aus dem Text zu notieren.

Im Anschluss an diesen Arbeitsschritt finden sich die Lernenden zu Kleingruppen zusammen und tauschen sich darüber aus, welche Informationen sie notiert haben und warum sie diese für wichtig erachten. In einem weiteren Schritt beschäftigen sich die Lernenden mit der Frage, wann es bei psychischen Belastungen hilfreich oder auch notwendig sein könnte, sich professionelle Unterstützung zu holen. In den Kleingruppen werden dafür Kriterien erarbeitet.

Die Ergebnisse aus den Kleingruppen werden im Plenum ausgetauscht und diskutiert.

In einem abschließenden Schritt werden den Lernenden die im Folgenden angeführten Kriterien zur Verfügung gestellt, die von der American Psychological Association erarbeitet wurden.

Diese können dann von den Lernenden diskutiert und mit den eigenen Erkenntnissen verglichen werden:

Nach der American Psychological Association können u.a. folgende Anzeichen auf innere Probleme hinweisen, die es nahelegen, sich professionelle Unterstützung zu holen.

(vgl: Myers, D.: Psychologie, Heidelberg 2 2008, S.825)

- Gefühle der Hoffnungslosigkeit, Aussichtslosigkeit
- eine tiefe Depression, die nicht vorübergeht
- ein selbstzerstörerisches Verhalten
- beklemmende Angstgefühle
- plötzliche Stimmungswechsel
- Selbstmordgedanken
- Zwangsrituale (z.B. Händewaschen...).

Auch übertriebene Fröhlichkeit, übersteigertes Selbstbewusstsein und ein erhöhter Antrieb können auf psychische Probleme hindeuten.

## Arbeitsauftrag 4

**Setting:** KG, PL

**Methode(n):** Informationsaustausch, Internetrecherche, Erstellen einer Tabelle

**Dauer:** 50-100 Minuten

**Materialien:** Computer, Handout 2

Der Fokus im folgenden Arbeitsauftrag liegt auf der Erarbeitung und Sichtbarmachung von Unterstützungsmöglichkeiten, die Menschen in psychisch belastenden Lebenssituationen in Anspruch nehmen können.

Ziel ist es ein großes Spektrum von Angeboten zu erarbeiten, um einerseits das Vorhandensein von vielfältigen Unterstützungsangeboten bewusst zu machen und um andererseits auch einen ersten Schritt zum Abbau oftmals vorhandener Hemmschwellen zu setzen.

Als Einstieg ins Thema wird den Lernenden folgender Text im Handout 2 zur Verfügung gestellt:

*In psychisch sehr belastenden Situationen kann ein erster hilfreicher Schritt sein, sich Freund\_innen oder anderen nahestehenden Personen anzuvertrauen. Es ist möglicherweise sehr entlastend, mit anderen Menschen über seine Sorgen zu sprechen.*

*Manchmal ist es aber sinnvoll und notwendig, sich professionelle Hilfe zu holen.*

*Menschen, die sehr belastet sind und das Gefühl haben, mit ihrem Leben nicht mehr gut zurechtzukommen, können sich z.B. an eine Beratungsstelle wenden oder mit dem Hausarzt oder der Hausärztin sprechen. Dort bekommen sie Unterstützung und Informationen und können gemeinsam weitere Schritte planen.*

*Auch Angehörige oder Freund\_innen, die sich um einen Menschen Sorgen machen, können sich dorthin wenden.*

*Beratungsangebote sind in der Regel kostenlos und vertraulich, d.h. es dürfen keine Informationen an andere Personen weitergegeben werden.*

*Wenn man nicht alleine hingehen möchte, kann man sich von einer Freundin oder einem Freund oder einer anderen nahestehenden Person begleiten lassen.*

Um das Vorwissen der Lernenden zu aktivieren, tauschen sich die Lernenden nach dem Lesen des Textes in Kleingruppen zu je drei Personen über Unterstützungsmöglichkeiten aus, die sie schon kennen, von denen sie schon gehört oder gelesen haben.

Das Spektrum kann hierbei von Hausärzt\_innen und Fachärzt\_innen über Beratungsstellen, sozial-psychiatrische Ambulanzen, Kriseninterventionsstellen, Psychotherapeut\_innen bis zur Telefonseelsorge und Online-Beratung reichen.

Seitens der Lehrenden ist darauf zu achten, dass sich niemand „outen“ muss, sondern dass nur Informationen gesammelt werden.

Die von den Lernenden gesammelten Informationen werden anschließend im Internet recherchiert und erweitert.

Informationen zu Angeboten, Adressen, Telefonnummern und Öffnungszeiten werden in folgender Liste ergänzt (siehe Handout 2).

Name der Ansprechstelle	Adresse	Tel. Nr.	Öffnungszeiten	Angebote

Anschließend präsentieren die Lernenden ihre Rechercheergebnisse im Plenum. In der Gruppe können so Informationen ausgetauscht und ergänzt werden und eine gemeinsame Liste kann erstellt werden.

Wichtige noch fehlende Anlaufstellen werden von den Lehrenden ergänzt.

Dabei sollte der Fokus v.a. auf regionalen Angeboten liegen, die die Lernenden in schwierigen Situationen in Anspruch nehmen können.

Auch empfiehlt es sich auf eine Mischung von persönlicher Beratung, telefonischer Beratung und online-Beratung zu achten und die Nummer einer Kriseninterventionsstelle zu erarbeiten, die zur Verfügung steht, falls in Krisensituationen schnelle Hilfe notwendig sein sollte. Ein solche Nummer ist kostenlos und rund um die Uhr erreichbar.

Für Linz gibt es z.B. das Krisentelefon: **0732 2177**

Es ist wichtig in der Diskussion die Seriosität von Angeboten zu thematisieren. Hierbei wird der Fokus vor allem auf der Vielzahl von Online-Beratungsangeboten und Foren liegen.

Die Lernenden überlegen, welche Ansprüche sie an eine gute Beratung stellen würden und tauschen sich über die Frage aus, woran man seriöse Angebote erkennen kann.



## 5. Handouts

Handout 1

Handout 2



# Handout 1

## Psychische Erkrankungen können jede\_n treffen

Jede\_r von uns kann im Laufe des Lebens psychisch erkranken. Derzeit leiden ca. 450 Millionen Menschen weltweit an einer psychischen Erkrankung<sup>1</sup>.

Die Grenzen zwischen „psychisch gesund“ und „psychisch erkrankt“ sind fließend und verändern sich im Leben eines Menschen ständig, genauso, wie sich auch körperliche Gesundheit permanent verändert und nicht etwas ist, was man hat oder nicht hat.

Aber nicht nur individuelle Grenzen verschieben sich ständig, sondern auch gesellschaftliche. Was in einer Gesellschaft als „gesund“ oder „krank“ gilt, kann von Gesellschaft zu Gesellschaft variieren und ist auch innerhalb einer Gesellschaft Schwankungen unterworfen.

Tabus und Stigmata beeinflussen zudem den persönlichen Leidensdruck einer Person. Wenn bestimmte Gefühle oder Verhaltensweisen in einer Gesellschaft tabuisiert und nicht erwünscht sind, verstärkt das den Druck auf die betreffenden Menschen.

Wir alle kennen Phasen, in denen wir uns wohl fühlen und mit den Anforderungen und Belastungen des Lebens gut zurechtkommen. Aber wir alle kennen auch Phasen, in denen es uns nicht gut geht, in denen wir traurig, verzweifelt, gestresst und voller Angst und Sorgen sind.

Es ist normal, traurig zu sein, wenn z.B. ein lieber Mensch gestorben ist oder wenn man den Arbeitsplatz verloren hat. Meistens gehen diese Phasen nach einiger Zeit wieder vorüber. Wenn sie aber sehr lange dauern und vielleicht auch noch andere Symptome dazu kommen, ist es wichtig, sich professionelle Unterstützung zu holen.

- Lesen Sie bitte den obenstehenden Text.
- Notieren Sie drei Informationen, die Sie für wichtig erachten.

---



---



---

- Tauschen Sie sich bitte mit zwei weiteren Personen aus der Gruppe darüber aus, welche Informationen Sie notiert haben und warum Sie diese für wichtig erachten.
- Was sind Ihrer Meinung nach Anzeichen dafür, dass eine psychisch belastete Person professionelle Hilfe benötigt?  
Diskutieren Sie mit ihren Kolleg\_innen in der Kleingruppe über diese Frage und halten Sie die Ergebnisse schriftlich fest.

---



---



---



---



---

<sup>1</sup> vgl. <http://www.bkkommunikation.com/de/journalistenservice/aktuell/welt-psihiatriekongress-haeufigkeit-psychischer-erkrankungen-unterschaetzt/>, gelesen am 11.12.2016



## Handout 2

### Unterstützungsmöglichkeiten in psychisch belastenden Situationen

Menschen, die sehr belastet sind und das Gefühl haben, mit ihrem Leben nicht mehr gut zu-  
rechtzukommen, können verschiedene professionelle Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch  
nehmen. Sie können sich z.B an eine Beratungsstelle wenden oder mit dem Hausarzt oder der  
Hausärztin sprechen. Dort bekommen sie Unterstützung und Informationen und können gemein-  
sam weitere Schritte planen.

Auch Angehörige oder Freund\_innen, die sich um einen Menschen Sorgen machen, können sich  
dorthin wenden.

Beratungsangebote sind in der Regel kostenlos und vertraulich, d.h. es dürfen keine Informatio-  
nen an andere Personen weitergegeben werden.

Wenn man nicht alleine hingehen möchte, kann man sich von einer Freundin oder einem Freund  
oder einer anderen nahestehenden Person begleiten lassen.

- Lesen Sie bitte den oben angeführten Text.
- Tauschen Sie sich bitte in Kleingruppen zu je 3 Personen zur folgenden Frage aus:  
Welche Unterstützungsmöglichkeiten in psychisch belastenden Situationen kennen Sie  
bereits, von welchen Angeboten haben Sie schon gelesen oder gehört?
- Tragen Sie bitte Ihre Informationen in die folgende Tabelle ein:

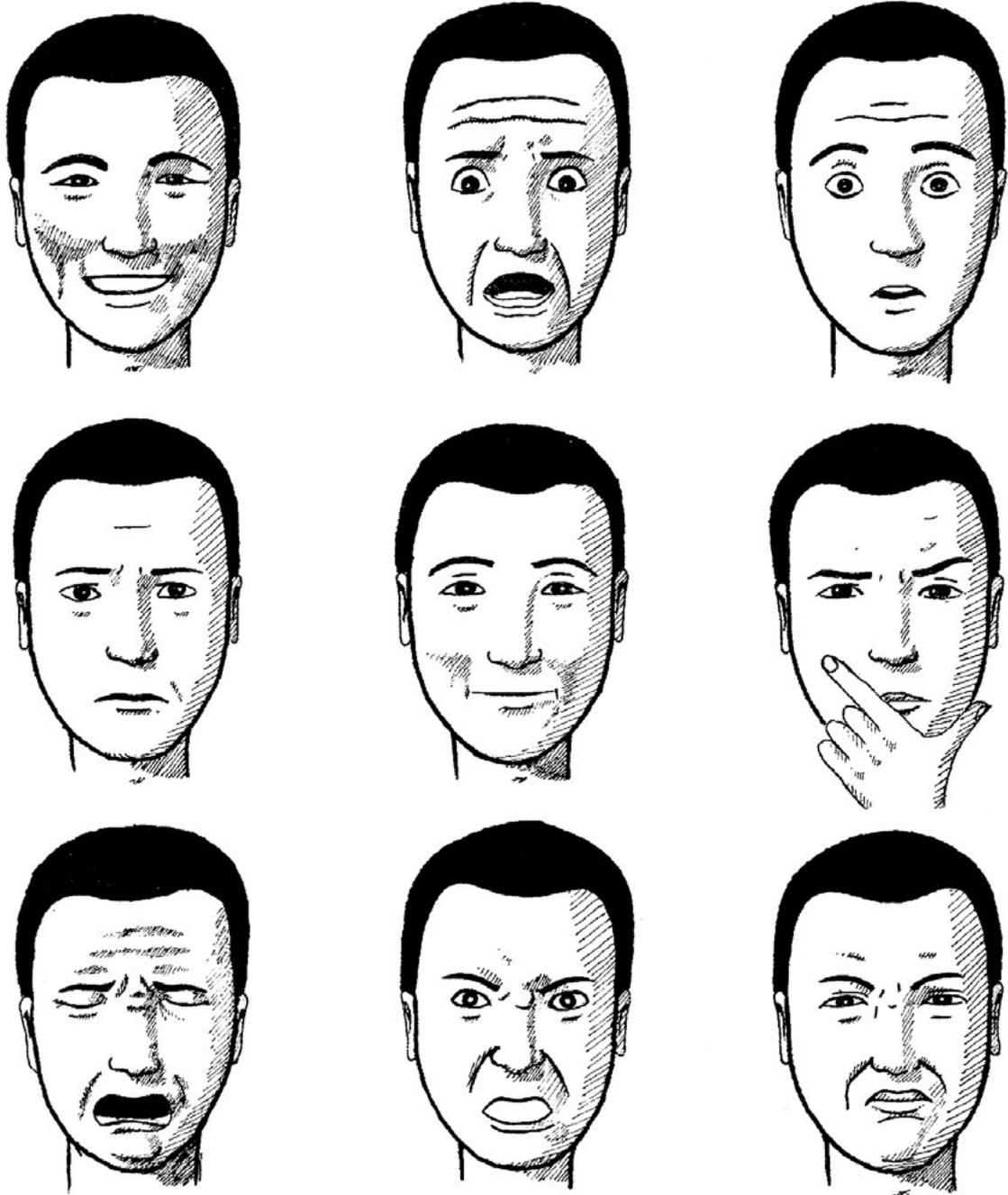
Name der Ansprechstelle	Adresse	Tel. Nr.	Öffnungszeiten	Angebote




- Recherchieren Sie bitte die noch fehlenden Informationen (z.B. Öffnungszeiten, Telefonnummern, ... ) im Internet und ergänzen Sie diese dann anschließend in der Tabelle.



# Anhang 1: Emojis<sup>1</sup>



<sup>1</sup> erstellt von Morteza Zahedi, 2017