

Junge Pflegekräfte

Leitfaden für Lehrkräfte



Aktivitäten für die Grundschule

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung und Ziele	3
2. Hinweis für Lehrkräfte	4
3. Aktivität 1. Sichtbare und nicht sichtbare Erkrankungen	5
4. Aktivität 2. Leos Geschichte	7
5. Aktivität 3. Was hilft? — Wir bauen ein Unterstützungsnetzwerk auf	9
6. Aktivität 4. Was wichtig ist zu erinnern	11
7. Ergänzende Aktivitäten	
• Ergänzende Aktivität 1 — Mythen und Wahrheiten	13
• Ergänzende Aktivität 2 — Hilfreiche Aussagen	14
8. Druckmaterialien und Ressourcen	
• Material-Checkliste pro Sitzung	15
◦ Ergänzende Aktivität 1	
▫ Mythen und Wahrheiten	16

EINFÜHRUNG

Psychische Gesundheit ist Teil des Alltags aller Kinder. Schon in frühen Jahren verstehen Lernende, dass der Körper krank werden kann und dass in solchen Situationen Fürsorge und Unterstützung notwendig sind. Weniger offensichtlich ist jedoch, dass sich Menschen auch innerlich unwohl fühlen können – in ihren Gedanken und Emotionen.

Psychische Erkrankungen sind Teil der gesellschaftlichen Realität. Sie sind weder selten noch außergewöhnlich und können jede Person betreffen – unabhängig vom Alter. In manchen Situationen leben Kinder mit Erwachsenen zusammen, die eine psychische Erkrankung haben. Dies kann Fragen, Verunsicherung oder Sorgen auslösen, insbesondere wenn nicht verstanden wird, was geschieht.

Ziel dieses Moduls ist es **nicht**, persönliche Erfahrungen zu erforschen oder den Klassenraum in einen therapeutischen Raum zu verwandeln. Es geht darum, **allgemeines Verständnis**, angemessene Sprache und Sicherheitsbotschaften zu vermitteln, die allen Lernenden helfen:

- Zu verstehen, dass **psychische Erkrankungen existieren**.
- Zu begreifen, dass **Kinder keine Schuld tragen**.
- Zu erkennen, dass **Erwachsene Hilfe erhalten können**.
- Zu wissen, dass es **immer unterstützende Personen gibt**.

Der Ansatz ist **universell und präventiv**. Er richtet sich an die gesamte Gruppe, nicht an Einzelfälle. Durch eine klare Erklärung, eine Geschichte in dritter Person und den Aufbau eines Unterstützungsnetzwerks entwickeln Lernende Empathie, reflektierendes Denken und ein erweitertes Verständnis psychischer Gesundheit.

Dieses Modul fördert ein **sicheres, respektvolles und strukturiertes Umfeld**, in dem Lernen auf Wissen und Normalisierung basiert und persönliche Offenlegung oder Dramatisierung vermieden wird.

Schlüsselbegriffe

- Sichtbare und unsichtbare Erkrankungen
- Psychische Erkrankung
- Allgemeines Verständnis
- Geschichte in dritter Person
- Nicht-Beschuldigung
- Unterstützungsnetzwerk
- Vertrauenspersonen
- Hilfe suchen
- Emotionale Sicherheit
- Respekt und Empathie
- Klare Information
- Schulische Unterstützung

Erwartete Ergebnisse Modul 7

Am Ende dieses Moduls verstehen die Lernenden in allgemeiner Form, was eine psychische Erkrankung ist. Sie erkennen, dass Kinder keine Schuld tragen, wenn ein erwachsener Mensch erkrankt ist, und können benennen, an welche Erwachsenen oder Unterstützungsangebote sie sich wenden können, wenn sie Hilfe benötigen.



Vor Beginn

- Die vollständige PowerPoint-Präsentation überprüfen.
- Die Geschichte in dritter Person vorab lesen.
- Projektor und Materialien vorbereiten (Tafel, Marker).
- Zettel und eine Box oder einen Umschlag für anonyme Fragen bereithalten.
- Den Ansatz des Moduls verinnerlichen: **allgemeines Verständnis, keine Personalisierung**.

Während des gesamten Moduls

- Den Fokus auf allgemeiner Ebene halten (keine persönlichen Erfahrungen).
- Keine familiären Rollenspiele oder Dramatisierungen durchführen.
- Nicht fragen: „*Triffst das auf jemanden hier zu?*“
- Bei persönlichen Beiträgen sensibel halten und umleiten.
- Einen informativen, nicht emotionalisierenden Ton bewahren.

Nach der Sitzung

- Anonyme Fragen sichten.
- Falls erforderlich, individuell weiterverweisen.
- Das Beratungsteam informieren, wenn relevante Sorgen auftreten.

A1

Aktivität 1: Sichtbare und unsichtbare Erkrankungen (15 Minuten Dauer)

1.1.1 Ziele

1. Verstehen, dass es **sichtbare und unsichtbare Erkrankungen** gibt.
2. Einführung in das Konzept psychischer Erkrankungen in klarer, nicht stigmatisierender Weise.
3. Normalisieren, dass Menschen Unterstützung brauchen können, auch wenn Leid nicht sichtbar ist.
4. Vorbereitung auf die folgende Geschichte in dritter Person.

Materialien

- ☐ Folien 2–8 zeigen
- ☐ Gespräch über sichtbare Erkrankungen anleiten
- ☐ Einführung in unsichtbare Erkrankungen
- ☐ Kurz erklären, was eine psychische Erkrankung ist
- ☐ Kernbotschaft verstärken: **Niemand trägt Schuld**

1.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Aktivierung: Sichtbare Erkrankungen (Folie 3)

- Bilder körperlicher Erkrankungen zeigen und fragen:
 - „Was haben diese Situationen gemeinsam?“
- Reflexion anleiten:
 - Sie sind sichtbar.
 - Sie betreffen den Körper.
 - Wenn jemand Fieber hat oder sich ein Bein bricht, wissen wir, dass Hilfe nötig ist.
- Falls passend, zentrale Ideen kurz an der Tafel notieren.
- Übergang:
 - „Aber nicht alle Erkrankungen sind von außen sichtbar.“

2. Perspektivwechsel: Unsichtbare Erkrankungen (Folie 7)

- Bild einer Person zeigen, die äußerlich ruhig wirkt, aber intensive Gedanken oder Gefühle hat.
- Fragen:
 - „Kann jemand von außen gut aussehen und sich innerlich nicht gut fühlen?“
- 1–2 kurze Beiträge zulassen.
- Erklären:
 - „Manchmal kann eine Person über längere Zeit sehr traurig sein, starke Angst haben oder sich kaum konzentrieren können. Das sieht man nicht wie einen Gips oder Fieber – aber es ist ebenfalls eine Erkrankung.“
- Keine persönlichen Beispiele einfordern.



3. Klare und einfache Erklärung (Folie 8)

- Grunddefinition vorstellen:
 - Betrifft Gedanken und Gefühle.
 - Kann länger andauern.
 - Braucht Unterstützung.
 - Ist behandelbar.
- Zentrale Botschaft betonen:
 - *„Psychische Erkrankungen existieren und sind behandelbar – wie andere Erkrankungen auch.“*
- Informativen, nicht dramatisierenden Ton wahren.

4. Kernbotschaft und Normalisierung (Folie 8)

- Langsam vorlesen:
 - **Niemand trägt Schuld.**
 - **Es ist keine Schwäche.**
 - **Man darf Hilfe suchen.**
- Nach jedem Punkt kurze Pause einlegen.
- Abschlusssatz:
 - *„Im nächsten Teil lernen wir die Geschichte eines Kindes kennen, das eine solche Situation erlebt. Gemeinsam überlegen wir, was helfen kann.“*

Hinweise für Lehrkräfte

- Auf allgemeiner und theoretischer Ebene bleiben.
- Keine persönlichen Erfahrungen erfragen.
- Wenn eine lernende Person von der eigenen Familie berichtet, wertschätzen und umleiten:
 - *„Danke fürs Teilen. Hier sprechen wir allgemein, um die gesamte Gruppe zu schützen. Wenn du möchtest, können wir später in Ruhe weiterreden.“*
- In dieser Phase nicht emotional vertiefen oder dramatisieren.
- Ziel ist es, **grundlegendes Verständnis und Sicherheit** aufzubauen.

1.2.1 Ziele

1. Verstehen, wie sich ein Kind fühlen kann, wenn eine nahestehende erwachsene Bezugsperson innerlich krank ist.
2. Häufige Gedanken (Schuld, Verwirrung, Sorge) anhand einer fiktiven Geschichte erkennen.
3. Die Botschaft stärken, dass es **nicht die Verantwortung des Kindes ist, die Situation zu lösen**.

Materialien

- ☐ PowerPoint-Präsentation (Folien 9–12)
- ☐ Beamer
- ☐ Klassenraum in Frontalaufstellung oder im Halbkreis



Die Geschichte im Vorfeld lesen, um einen ruhigen und neutralen Ton beizubehalten.

1.2.2 Ablauf der Aktivität

1. Einführung in die Geschichte (Folie 9)

- Erklären:
 - „Jetzt lernen wir die Geschichte von Leo kennen. Es ist eine fiktive Geschichte, die uns hilft zu verstehen, wie sich ein Kind fühlen kann, wenn sich eine erwachsene Bezugsperson innerlich nicht gut fühlt.“
- Betonen, dass es sich um eine erfundene Geschichte handelt.

2. Ruhiges Vorlesen der Geschichte (Folie 10)

- Ruhig und gelassen vorlesen. Nicht dramatisieren.
- Nach wichtigen Sätzen kurze Pausen machen.
- Nach Folie 9 kann gefragt werden:
 - „Welche Fragen stellt sich Leo?“
- Kurze Antworten zulassen.
- Wenn die Gruppe beginnt, persönliche Erfahrungen einzubringen, umlenken:
 - „Wir konzentrieren uns jetzt auf Leo und seine Geschichte.“

3. Sachliche Klärung (Folie 11)

- Erklären:
 - „Leos Vater hat eine Depression. Eine Depression ist eine Krankheit, die Gedanken und Gefühle beeinflusst. Leo trägt keine Schuld. Eine Depression kann behandelt werden.“
- Informativ bleiben.
- Keine klinischen Details erläutern.



4. Allgemeine angeleitete Reflexion (Folie 11)

- Folgende Fragen stellen:
 - **Wie könnte sich Leo fühlen?**
 - **Was könnte Leo denken?**
 - **Was könnte Leo helfen?**
- Falls hilfreich, Schlüsselwörter an die Tafel schreiben: Sorge, Traurigkeit, Verwirrung, Müdigkeit, Angst.
- Nicht fragen:
 - *„Ist dir das auch schon passiert?“*

5. Zentrale Sicherheitsbotschaften (Folie 11)

- Die Sätze langsam vorlesen:
 - **Es ist nicht die Schuld des Kindes.**
 - **Kinder müssen die Probleme von Erwachsenen nicht lösen.**
 - **Mit einer vertrauten Person zu sprechen kann helfen.**
- Am Ende eine kurze Pause machen.

Hinweise für Lehrkräfte

- Den Fokus immer auf der **fiktiven Geschichte** halten.
- Wenn ein Kind etwas Persönliches teilt, mit Halt und klaren Grenzen reagieren:
 - *„Danke für dein Vertrauen. Wir arbeiten gerade mit Leos Geschichte. Wenn du mehr über das, was du erzählt hast, sprechen möchtest, können wir das später in einem passenden Rahmen tun.“*
- In der Gruppe nicht vertieft auf intensive Emotionen eingehen.
- Ziel ist **Verständnis, nicht emotionale Intervention.**

A3

Aktivität 3. Was kann helfen? – Wir bauen ein Unterstützungsnetz auf (Dauer: 20 Minuten)

1.3.1 Ziele

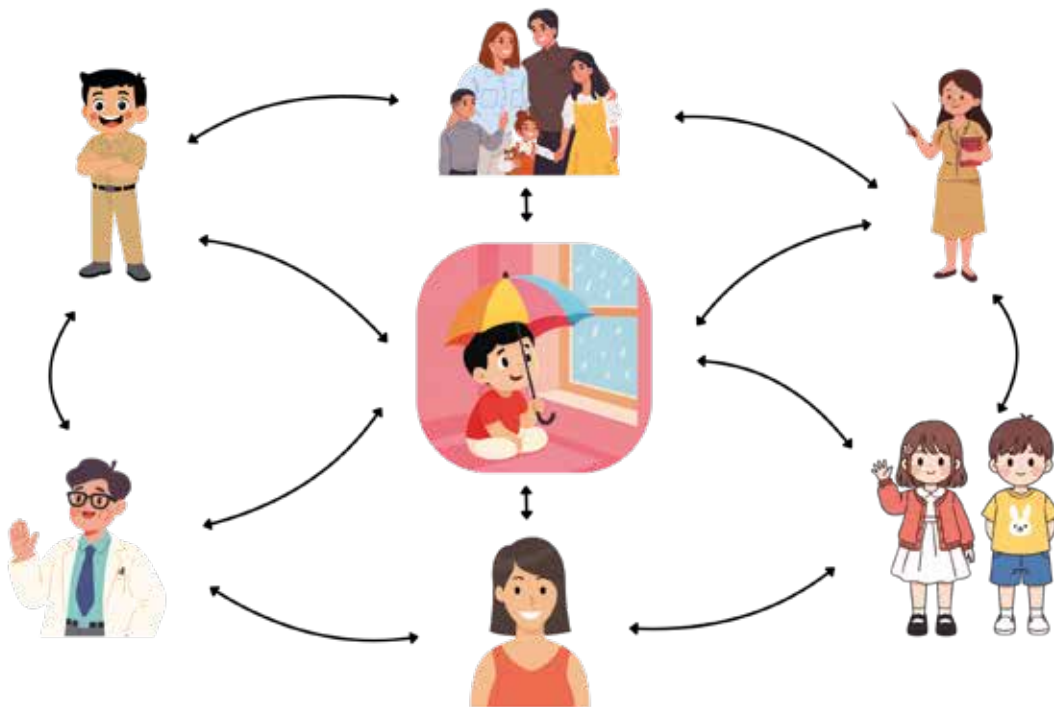
1. Verfügbare **Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder in schwierigen Situationen** erkennen.
2. Verstehen, dass es **Erwachsene und Ressourcen gibt, die helfen**.
3. Die Botschaft stärken, dass **Kinder nicht allein sind**.
4. Sicherheit fördern, ohne zu personalisieren.

Materialien

- ☐ PowerPoint-Präsentation (Folien 13–17)
- ☐ Beamer
- ☐ Tafel oder Flipchart
- ☐ Marker
- ☐ Klassenraum im Plenum organisiert

1.3.2 Ablauf der Aktivität

1. **Aktivierung (Folie 13)**
 - Einführen:
 - „*Jetzt überlegen wir gemeinsam, was Leo in dieser Situation helfen könnte.*“
 - Immer in der dritten Person bleiben.
2. **Angeleitete Ideensammlung (Folie 14)**
 - Fragen:
 - „*Wenn du mit Leo befreundet wärst, was könnte Leo helfen?*“
 - Die Antworten an der Tafel notieren.
 - Falls nötig, lenkend unterstützen in Richtung:
 - Mit jemandem sprechen.
 - Momente der Ruhe oder des Spiels haben.
 - Verstehen, was mit dem Vater passiert.
 - Sich gehört fühlen.
 - Wissen, dass es nicht die eigene Schuld ist.
 - Beiträge kurz halten.
3. **Sichtbares Unterstützungsnetz (Folie 16)**
 - Die visuelle Liste von Erwachsenen und Ressourcen vorstellen.
 - Erklären:
 - „*Im echten Leben können Kinder ein Unterstützungsnetz haben. Ein Netz ist wie eine Gruppe von Menschen, die helfen, wenn etwas schwierig ist.*“
 - Ein einfaches Netz an die Tafel zeichnen und die genannten Personen eintragen.
 - Nicht fragen, wer zum persönlichen Netz gehört.



4. Sicherheitsbotschaften (Folie 17)

- Die Sätze langsam vorlesen.
- Betonen:
 - *„Um Hilfe zu bitten bedeutet nicht, dass etwas mit dir nicht stimmt. Es bedeutet, dass du Unterstützung suchst.“*
- Nach jedem Satz eine kurze Pause machen.

Hinweise für Lehrkräfte

- Das Gespräch auf einer allgemeinen Ebene halten.
- Vermeiden:
 - Direkt zu fragen, ob jemand etwas Ähnliches erlebt.
 - Nach familiären Beispielen zu fragen.
 - In persönliche Details zu gehen.
- Wenn ein persönlicher Kommentar aufkommt:
 - *„Danke fürs Teilen. Wir sprechen weiter auf allgemeiner Ebene, um die Gruppe zu schützen.“*

A4

Aktivität 4. Was wichtig ist zu behalten (Dauer: 15–20 Minuten)

1.4.1 Ziele

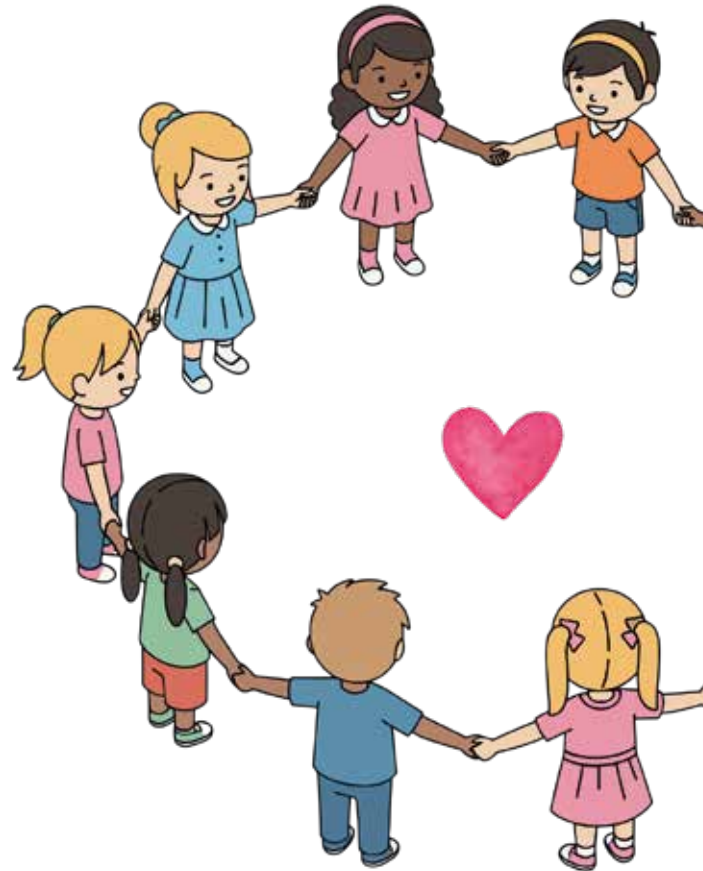
1. Die **zentralen Botschaften des Moduls festigen**.
2. Sicherheit und **Nicht-Schuldzuweisung stärken**.
3. An die Existenz von **Unterstützungsmöglichkeiten** erinnern.
4. Den Raum ohne emotionale Exposition abschließen.

Materialien

- ☐ PowerPoint-Präsentation (Folien 18–20)
- ☐ Beamer
- ☐ Kleine Zettel oder Karten
- ☐ Box oder Umschlag für anonyme Fragen
- ☐ Stifte
- ☐ Klassenraum in Frontalaufstellung

1.4.2 Ablauf der Aktivität

1. **Strukturierte Zusammenfassung (Folie 19)**
 - Jeden Satz langsam vorlesen.
 - Nach jedem Satz kann gefragt werden:
 - „**Warum ist das wichtig?**“
 - Kurze Antworten zulassen.
 - Keine emotionale Debatte eröffnen.
2. **Sicherheitsverstärkung (Folie 20)**
 - Erklären:
 - „**Manchmal brauchen Menschen Zeit und Hilfe, um sich besser zu fühlen. Kinder sind niemals dafür verantwortlich, sich um die Probleme von Erwachsenen zu kümmern.**“
 - Einen ruhigen, aber klaren Ton beibehalten.
3. **Raum für anonyme Fragen (Folie 21)**
 - Kleine Zettel verteilen.
 - Erklären:
 - „**Wenn jemand eine Frage stellen möchte, kann diese ohne Namen aufgeschrieben werden.**“
 - Die Fragen in einer Box oder einem Umschlag sammeln.
 - Nur die Fragen vorlesen, die für die Gruppe geeignet sind.
 - Falls eine individuelle Nachbesprechung nötig ist, kann gesagt werden:
 - „**Das ist eine wichtige Frage. Wir werden sie zu einem ruhigeren Zeitpunkt ausführlicher besprechen.**“



4. Abschließender Satz

- Mit einer stabilen und klaren Botschaft schließen:
 - *„Heute haben wir gelernt, dass auch die Seele erkranken kann, dass niemand daran schuld ist und dass es immer Erwachsene gibt, die helfen.“*
- Für die Teilnahme danken.

Hinweise für Lehrkräfte

- Nicht mit einer emotionalen Abschlussrunde im Kreis beenden.
- Offene Fragen vermeiden wie:
 - *„Wer erlebt so etwas?“*
- Der Abschluss soll **Sicherheit und Stabilität** vermitteln.
- Wenn eine sensible Frage auftaucht:
 - Allgemein antworten und ein späteres individuelles Gespräch anbieten.

2.1.1 Ziele

1. Falsche Vorstellungen über **psychische Erkrankungen** erkennen.
2. Ein korrektes Verständnis stärken.
3. Stigmatisierung bereits im frühen Alter reduzieren.
4. Den Fokus allgemein und kognitiv halten.

Materialien

- ☐ PowerPoint-Präsentation (Folie 21–24)
- ☐ Grüne/rote Karten oder Schilder mit „MYTHOS“ / „FAKT“
- ☐ Klassenraum im Plenum

2.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Erklärung der Methode

- Einführen:
 - *„Wir hören nun einige Aussagen. Ihr überlegt, ob es sich um einen Mythos oder einen Fakt handelt.“*
- Klarstellen, dass es sich nicht um eine Prüfung, sondern um eine Reflexion handelt.

2. Präsentation der Aussagen

- Beispiele:
 - *„Psychische Erkrankungen sind selten.“*
 - *„Ein Kind ist schuld, wenn eine erwachsene Bezugsperson traurig ist.“*
 - *„Menschen mit Depression können Hilfe bekommen.“*
 - *„Was man nicht sieht, ist keine Krankheit.“*
 - *„Um Hilfe zu bitten ist ein Zeichen von Schwäche.“*
- Nach jeder Aussage:
 - Die Lernenden heben eine Karte oder antworten mündlich.
 - Die Lehrkraft erklärt kurz die richtige Antwort.

3. Abschließende Verstärkung

- Abschließen mit:
 - *„Off macht uns Angst, was wir nicht verstehen. Deshalb ist es wichtig, darüber zu lernen und zu sprechen.“*

Hinweise für Lehrkräfte

- Keine längeren Debatten zulassen.
- Klare und kurze Antworten geben.
- Keine persönlichen Beispiele erfragen.



2.2.1 Ziele

1. **Unterstützende Sprache** erkennen.
2. Zwischen **hilfreichen** und **nicht hilfreichen Aussagen** unterscheiden.
3. Empathie fördern, ohne zu personalisieren.

Materialien

- ☐ PowerPoint (Folien 25–28 mit Beispielsätzen)
- ☐ Tafel
- ☐ Marker
- ☐ Arbeit in Kleingruppen (optional)

2.2.2 Ablauf der Aktivität

1. **Vorstellung allgemeiner Situationen**
 - Einen Beispielsatz zeigen:
 - „*Leo ist besorgt, weil sein Vater keine Energie hat.*“
 - Fragen:
 - „*Was könnte ein Freund oder eine Freundin sagen, um zu helfen?*“
2. **Entwicklung unterstützender Aussagen**
 - Vorschläge an die Tafel schreiben, zum Beispiel:
 - „*Es ist nicht deine Schuld.*“
 - „*Ich bin hier, wenn du reden möchtest.*“
 - „*Wir können gemeinsam Hilfe suchen.*“
 - „*Du musst das nicht allein schaffen.*“
3. **Aussagen unterscheiden, die nicht helfen**
 - Beispiele nennen:
 - „*Es ist doch nichts.*“
 - „*Das geht bestimmt vorbei.*“
 - „*Denk nicht daran.*“
 - Fragen:
 - „*Glaubt ihr, dass diese Aussagen helfen? Warum?*“
4. **Abschluss**
 - Abschließen mit:
 - „*Manchmal können wir die Situation nicht verändern, aber wir können begleiten.*“

Hinweise für Lehrkräfte

- Die Aktivität nicht zu einem Austausch persönlicher Erfahrungen machen.
- Den Fokus auf die fiktive Person oder auf allgemeine Situationen richten.
- Auf respektvolle Sprache achten.

Checkliste des Materials für alle Aktivitäten

Hauptaktivitäten

1.1 Sichtbare und unsichtbare Erkrankungen

- ☐ Folien 2–8 zeigen
- ☐ Gespräch über sichtbare Erkrankungen anleiten
- ☐ Einführung in das Konzept unsichtbarer Erkrankungen
- ☐ Kurz erklären, was eine psychische Erkrankung ist
- ☐ Kernbotschaft verstärken: **Niemand trägt Schuld.**

1.2 Geschichte in dritter Person

- ☐ Geschichte als fiktiv vorstellen
- ☐ Folien 9–12 in neutralem Ton lesen
- ☐ Reflexion auf die Hauptfigur lenken
- ☐ Depression einfach erklären
- ☐ Botschaft verstärken: **Kinder sind nicht verantwortlich, Probleme von Erwachsenen zu lösen**

1.3 Was hilft?

- ☐ Folien 13–17 zeigen
- ☐ Brainstorming in dritter Person moderieren
- ☐ Unterstützungsnetzwerk an der Tafel erstellen
- ☐ Vertrauenspersonen und Hilfsangebote vorstellen
- ☐ Botschaft verstärken: **Hilfe zu suchen ist mutig**

1.4 Abschluss und Integration

- ☐ Folien 18–20 zeigen
- ☐ Zentrale Botschaften wiederholen
- ☐ Sicherheit und Nicht-Beschuldigung stärken
- ☐ Raum für anonyme Fragen anbieten
- ☐ Mit einem klaren und strukturierten Schlusssatz abschließen

Ergänzende Aktivitäten

AE1. Was wichtig ist zu erinnern

- ☐ PowerPoint Folien 21–24 mit Beispielsätzen
- ☐ Tafel
- ☐ Marker
- ☐ Arbeit in Kleingruppen (optional)

AE2. Aussagen, die uns helfen

- ☐ PowerPoint Folien 25–28 mit Beispielsätzen
- ☐ Tafel
- ☐ Marker
- ☐ Arbeit in Kleingruppen (optional)

FAKT

MYTHOS



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

