

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

MODUL PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Ziele

- Die SchülerInnen kennen psychische Erkrankungen und wissen über ihre Häufigkeit Bescheid.
- Die SchülerInnen wissen, wohin sie sich wenden können, wenn sie psychische Probleme haben.
- Die SchülerInnen begreifen, was sie tun können, wenn sie auffällige psychische Veränderungen bei sich oder anderen wahrnehmen.
- Die SchülerInnen erkennen Möglichkeiten, ihre psychische Gesundheit zu stärken.
- Die SchülerInnen verstehen, warum psychische Erkrankungen für viele ein Tabuthema sind.

Wissen für PädagogInnen

Jede/r Zweite erkrankt im Laufe des Lebens an einer psychischen Störung (Schuler et al., 2016). In Österreich sind 24% der Jugendlichen betroffen. Burschen leiden dreimal so häufig wie Mädchen an Aufmerksamkeitsstörungen wie ADHS und sechsmal so häufig an Verhaltensstörungen. Mädchen haben öfter Angst- und Essstörungen. Grund dafür sind unterschiedliche Geschlechterrollen. Jeder dritte Jugendliche hat einmal in seinem Leben eine psychische Erkrankung (Wagner et al., 2017).

Psychische Erkrankungen können einmal oder mehrmals auftreten und unterschiedlich lange dauern. Betroffene können sie überwinden, manche Erkrankungen bleiben chronisch bestehen. Sie sind kein Zeichen von Schwäche und können jeden treffen. In Zeiten großer Belastungen sind wir anfälliger. Die Ursachen sind vielfältig. Meist spielen mehrere Faktoren zusammen.

Bei Betroffenen verändert sich das Sozialverhalten, sie ziehen sich zurück und sind gereizt. Ihre Leistungsfähigkeit vermindert sich, sie können sich schwer konzentrieren oder sind permanent müde. Ihre Gefühle verändern sich, sie sind übermäßig traurig oder fühlen sich schuldig. Die Symptome belasten die Betroffenen selbst und ihr Umfeld. Die Grenze zwischen normalem und auffälligem Verhalten ist fließend.

FachärztInnen können eine klinische Diagnose stellen und Psychotherapie, psychologische Behandlung oder Medikamente verordnen (Tlach et al., 2019). Eine rasche Behandlung ist notwendig. Sie verhindert Folgeschäden oder dass die Erkrankung chronisch wird. Wichtig ist, über psychische Erkrankungen aufzuklären, sie zu enttabuisieren und verständliche Informationen und Behandlungsmöglichkeiten zu vermitteln (Wagner et al., 2017).

Die Hemmschwelle, sich Hilfe zu suchen, ist hoch. Betroffene schämen sich, haben Angst, dass andere sie als krank oder schwach abstempeln oder sie stigmatisieren. Manche Bezugspersonen reagieren mit Unverständnis, nehmen die Erkrankung nicht ernst oder ziehen sie ins Lächerliche (Tlach et al., 2019). Weniger als die Hälfte der betroffenen Jugendlichen nimmt professionelle Hilfe in Anspruch. Bei suizidalen Verhaltensstörungen suchen nur 17% Hilfe auf (Wagner et al., 2017).

In Österreich begehen jährlich 1300 Menschen Suizid. Drei Viertel davon sind Männer. Suizid ist eine der häufigsten Todesursachen bei Jugendlichen (Österreichischer Gesundheitsbericht, 2017). Suizidversuche übersteigen die Anzahl der Suizide um das 10- bis 30-fache (BMASGK, 2017, S. 4). 90% der Suizide und 60% der Suizidversuche gehen auf (unbehandelte) Depressionen oder andere psychische Störungen zurück. 80% der Betroffenen kündigen den Suizid an. Es ist wichtig, sie darauf anzusprechen, auf Beratungsstellen aufmerksam zu machen und bei Gefahr in Verzug die Ambulanz zu verständigen (Hofmann, 2013, S. 23).

Gute Konfliktlösungsstrategien, ein prosoziales Umfeld und innere Ausgeglichenheit mindern die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen.

Quellen

Bundesministerium: Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. (2017). Suizid und Suizidprävention in Österreich. Download vom 27.09.2019, von www.kriseninterventionszentrum.at/wp-content/uploads/2018/09/Suizidbericht_2017_Druck.pdf

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen. (2017). Österreichischer Gesundheitsbericht 2016. Download vom 26. September 2019, von <https://goeg.at/sites/goeg.at/files/2018-01/gesundheitsbericht2016.pdf>

De Munck, S., Portzky, G., & Van Heeringen, K. (2009). Epidemiological trends in attempted suicide in adolescents and young adults between 1996 and 2004. *Crisis*. 30/(3)115–119.

Flavio, M., Martin, E., Pascal, B., Stephanie, C., Gabriela, S., Merle, K., & Anita, R. (2013). Suicide attempts in the county of Basel: results from the WHO/EURO Multicentre Study on Suicidal Behaviour. *SWISS MED WKLY*. 143/w13759.

Hofmann, P. (2013). Suizid-tödliches Seelenleid. In: Newsletter-Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden, Ausgabe 34, S. 2–3. Download vom 10.12.2019, von www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/downloads/nl_11_2013.pdf

Kolves, K., Kolves, K.E., & De Leo, D. (2013). Natural disasters and suicidal behaviours: a systematic literature review. *J Affect Disord*. 146/(1)1–14.

Schuler, D., Tuch, A., Buscher, N. & Camenzind, P. (2016). Psychische Gesundheit in der Schweiz. *Obsan Bericht 72*. Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

Spittal, M. J., Pirkis, J., Miller, M., & Studdert, D. M. (2012). Declines in the lethality of suicide attempts explain the decline in suicide deaths in Australia. *PLoS One*. 7/9.

Tlach, L., Lambert, M., Weymann, N., Liebherz, S., Dirmaier, J., & Härter, M. (2019). Basiswissen- Psychische Gesundheit. Download vom 27.09.2019, von <https://psychenet.de/de/psychische-gesundheit/themen/basiswissen.html>

Wagner, G., Zeiler, M., Waldherr, K., Philipp, J., Truttmann, S., Dür, W. & Karwautz, A. F. (2017). Mental health problems in Austrian adolescents: a nationwide, two-stage epidemiological study applying DSM-5 criteria. *European child & adolescent psychiatry*, 26(12), 1483–1499.

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Seit einigen Wochen zieht sich deine beste Freundin immer mehr zurück. Sie lacht wenig und wirkt traurig. Unternehmt ihr etwas gemeinsam, wirkt sie niedergeschlagen. Nichts scheint ihr Spaß zu machen. Ihre Noten haben sich verschlechtert, sie wirkt im Unterricht abwesend und kann sich schwer konzentrieren. Du versuchst öfters, sie aufzumuntern, doch es klappt nicht. Sie erzählt dir, dass sie schlecht schläft, weil sich in ihrem Kopf viele Gedanken drehen. Wie gehst du mit der Situation um?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Ein Freund hat eine schwere Zeit. Seine Eltern haben beschlossen, sich scheiden zu lassen. Seine Freundin hat mit ihm Schluss gemacht und sein Hund ist schwer erkrankt. Seine Schulnoten haben sich verschlechtert, sodass er Nachprüfungen machen muss. Er hat immer weniger Kraft, seinen Alltag zu meistern. In der Schule kann er sich kaum konzentrieren, das Fußballspielen mit seinen Freunden macht ihm keinen Spaß mehr. Er sagt, es fühlt sich an, als hätte jemand ein schweres, graues Tuch über sein Leben geworfen. Nichts bereitet ihm Freude. Er fühlt sich in einem tiefen Loch gefangen und hat das Gefühl, es aus eigener Kraft nicht heraus zu schaffen. Wie gehst du mit der Situation um?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Was glaubst du hat deine Freundin bzw. dein Freund?
- Was könnte ihr oder ihm helfen?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten und Anlaufstellen gibt es?
- Wie häufig sind psychische Erkrankungen? Wie äußern sie sich?
- Warum sind psychische Erkrankungen kein Zeichen von Schwäche?
- Warum sind psychische Erkrankungen für viele ein Tabuthema?
- Wer kann psychisch erkranken?
- Wo finden Betroffene Unterstützung?
- Was kannst du tun, wenn du psychische Veränderungen bei dir oder anderen bemerkst?
- Warum ist schnelle Hilfe bei psychischen Erkrankungen wichtig?
- Was kannst du tun, um deine psychische Gesundheit zu stärken?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Zweierteams. Person A geht es nicht gut, sie ist beispielsweise schon lange traurig. Person B macht sich Sorgen und möchte helfen. Wie kann sie die Problematik ansprechen? Person A schämt sich. Sie versucht anfänglich, das Thema zu meiden, lässt sich schließlich darauf ein. Anschließend diskutieren die SchülerInnen in der Gruppe:

- Wie haben Person A/B das Gespräch erlebt?
- War es schwer, die Thematik anzusprechen? Warum? Was hat gut geklappt?
- Welche Gefühle kamen bei Person A auf?

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Beratungsstellen in Österreich

www.feel-ok.at/infosuche

www.superhands.at/wissen/beratungsstellen/

www.gesundheit.gu.at/service/beratungsstellen/jugendberatung