

## Lösungen

zum Schwerpunkt „Mental Health“ (SWR)  
[www.planet-schule.de/x/mental-health](http://www.planet-schule.de/x/mental-health)



## Lösungen zu den Arbeitsblättern

### Arbeitsblatt 1: Physische und psychische Krankheit I

#### Aussagen/Fragen zu Thomas:

„Ich hatte sowas auch schon, sobald der Gips ab ist, geht es bergauf.“  
„Ich wünsche dir eine schnelle Genesung.“  
„Sollen wir dich mit dem Auto zur Schule fahren?“  
„Oh je - hast du starke Schmerzen?“

#### Aussagen/Fragen zu beiden:

Möglich ist: „Morgen sieht die Welt schon wieder anders aus.“

Alle anderen Aussagen sind an Melanie gerichtet.

### Arbeitsblatt 2: Physische und psychische Krankheit II

#### Mögliche Gründe

**Thomas:** Erkrankung ist sichtbar; leicht nachvollziehbar, da man ggf. selbst schon mal einen Bruch hatte; Patient hat keine Schuld, hatte einfach nur Pech/einen Unfall; die Ursache der Erkrankung ist eindeutig nachvollziehbar

**Melanie:** Erkrankung ist nicht sichtbar und greifbar, daher wenig verständlich/ nachvollziehbar; Patientin könnte selbst verantwortlich/schuld sein; es ist unklar, woher die Erkrankung kommt; Patientin könnte ggf. auch simulieren; eigene Angst und Unsicherheit vor Unbekanntem führt zu Ablehnung

### Arbeitsblatt 3: Stigma psychische Erkrankung

#### Mögliche Auswirkungen und Einschränkungen:

- was den Job betrifft (Chance, einen Job zu bekommen, sinkt; Chance, Job zu verlieren, steigt)
- schulische Leistungen werden unter Umständen beeinträchtigt
- Ablehnung im Bekannten-/Freundeskreis
- Isolation von Betroffenen
- das Ansehen/Image leidet
- die Vertrauenswürdigkeit leidet
- Unterstellungen wie „Du möchtest ja nur Aufmerksamkeit!“ / „So schlecht kann es dir nicht gehen, du lachst doch auch ganz oft.“ Dies ist vor allem im jugendlichen Alter sehr problematisch, da sich die Betroffenen nicht ernst genommen fühlen.
- Mobbing durch Mitschüler\*innen oder Kolleg\*innen ist möglich

### Arbeitsblatt 4: Resilienz in der Theorie

1. lat. „resilire“ = zurückspringen, abprallen
2. Beschreibt die Fähigkeit von Materialien nach einer elastischen Verformung in den Ausgangszustand zurück zu kehren.
3. Gummi
4. In der Psychologie beschreibt der Begriff die Widerstandsfähigkeit mit der Menschen erfolgreich auf belastende Lebensumstände / Krisen reagieren, indem sie ihr Verhalten entsprechend anpassen.
5. Resilienz ist dabei kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal sondern muss als (lebenslanger) Prozess verstanden werden.
6. Stehaufmännchen verkörpern das Sinnbild eines resilienten Menschen: Auch wenn man es „umwirft“ steht es wieder auf.

## Arbeitsblatt 5: Die 7 Säulen der Resilienz



## Arbeitsblatt 6: Resilienz in der Praxis

**RESILIENZ** muss (regelmäßig) gestärkt und trainiert werden, da sie sich sonst verliert. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten die psychische **WIDERSTANDSFÄHIGKEIT** zu entwickeln, zu fördern und zu **ÜBEN**.

Es geht dabei um Anpassungsfähigkeit, **FLEXIBILITÄT**, Beweglichkeit und innere Spannkraft.

Hierzu muss man sich nicht in **KRISEN** o.Ä. stürzen, bereits im Alltag können viele

Bereiche der Resilienz „ganz nebenbei“ trainiert werden. Stärkende **GEDANKEN**,

**RITUALE** und **HANDLUNGEN** sowie Menschen sind hierbei zentral.

Ein geregelter Tagesablauf mit ausreichend **SCHLAF**, **GESUNDER**

Ernährung, viel **BEWEGUNG** und **PAUSENZEITEN** bilden eine solide Basis, um den Widrigkeiten des Lebens **GELASSENER** begegnen zu können.

### Legende:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>G</b>	-	<b>Ä</b>	<b>S</b>	<b>U</b>	<b>Ü</b>	<b>E</b>	<b>W</b>	<b>X</b>	<b>F</b>	<b>H</b>	<b>C</b>	<b>Y</b>
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
-	<b>P</b>	<b>D</b>	<b>K</b>	<b>A</b>	<b>L</b>	<b>I</b>	<b>B</b>	-	<b>N</b>	<b>R</b>	<b>T</b>	<b>Z</b>