Unterrichtsphase	Ablauf der Vertretungsstunde: „Umgang mit psychischen Erkrankungen“	Sozialform	Medieneinsatz
Begrüßung und Ritual	• Lehrkraft begrüßt die Lernenden • Lehrkraft öffnet die digitale Präsentation	Plenum	Smartboard (SB)
Einstieg	• Lehrkraft präsentiert Stundenthema: „OGZ macht Schule - Umgang mit psychischen Erkrankungen“ • Lehrkraft gibt kurzen Hinweis, dass die „OGZ (Our Generation Z) eine Jugendorganisation ist, die Instagram nutzt, um Jugendliche miteinander zu vernetzen, um den Austausch über vielfältige Themen zu ermöglichen.	Plenum	SB - Folie 1 SB - Folie 2
Ablauf	• Lehrkraft präsentiert Ablauf der Stunde	Plenum	SB - Folie 3 SB - Folie 4
1. Erarbeitung	• Lehrkraft präsentiert Video zu: 1. Was sind psychische Erkrankungen • Lehrkraft präsentiert 1. Arbeitsauftrag: „Wir sammeln: Welche psychische Erkrankungen kennst du?“ (Verweis auf Video) • Ergebnisse werden am Smartboard zusammengetragen und ggf. erläutert	Plenum	SB - Folie 5
1. Sicherung	• Lehrkraft verteilt Arbeitsblatt • Lehrkraft präsentiert Definition von „psychischen Erkrankungen“ • Lernende lesen Definition vor; • Unbekannte Wörter werden ggf. erläutert und besprochen	Plenum	SB - Folie 6 SB - Folie 7
2. Erarbeitung	• Lehrkraft präsentiert und verteilt Arbeitsblatt mit 2. Arbeitsauftrag: Welche Anlaufstellen gibt es?“ • Lernende werden in Kleingruppen (3-4 Personen/Partnerarbeit) eingeteilt • Lernende füllen gemeinsam Arbeitsblatt aus	Plenum Gruppe	SB - Folie 8 Arbeitsblatt (AB)
2. Sicherung	• Lernende füllen gemeinsam Arbeitsblatt aus diskutieren es anschließend in der Kleingruppe	Gruppe	SB - Folie 8 AB
3. Erarbeitung	• Lehrkraft präsentiert 3. Arbeitsauftrag: Wie spreche ich die Personen an?“ • Lernende formulieren einen Satz, wie sie Personen (Schule, Umfeld, Netz) jeweils ansprechen können und ergänzen diesen Satz (mehrere Sätze) auf dem Arbeitsblatt bei Nr. 3	Plenum	SB - Folie 9 AB
3. Sicherung	• Lehrkraft präsentiert Kontrolle zum Arbeitsblatt • Lernende ergänzen und korrigieren ggf. ihre Ergebnisse (ggf. werden weitere Fragen geklärt)	Plenum	SB - Folie 10 AB
Alternative zum Arbeitsblatt	• Lernende füllen ab 2. Erarbeitungsphase nicht das Arbeitsblatt, sondern gruppenteilig ein Plakat aus, welches im Klassenraum für alle sichtbar aufgehängt werden kann	Gruppe	SB - Folie 11 Plakat
Abschluss	• Lehrkraft bedankt sich bei Lernenden und schließt die Stunde • Lernende können Arbeitsblatt für sich nutzen und/oder Plakat im Raum aufhängen	Plenum	SB - Folie 12

Was sind psychische Erkrankungen?

Psychische Erkrankungen sind im Gegensatz zu körperlichen Krankheiten „unsichtbar“ und nicht immer sofort und für jeden zu sehen. Von einer ernsthaften psychischen Erkrankung spricht man, wenn das Denken, das Fühlen, die eigene Wahrnehmung und das alltägliche Handeln über eine längere Zeit verändert sind. Viele Menschen haben psychische Erkrankungen. Sie reichen von leichten Einschränkungen des Wohlbefindens bis hin zu schweren psychischen Störungen, die eine stationäre Behandlung z. B. in einer Klinik erfordern. Zu den häufigsten Erkrankungen zählen: Depressionen, Suchterkrankungen, Essstörungen, Panik- und Angstzustände, dauerhafte Schlafstörungen und Zwangsstörungen.

WICHTIG: Je früher man sich Hilfe holt, desto schneller wird man wieder gesund!

2. Welche Anlaufstellen gibt es für mich?

In meiner Schule?	In meinem Umfeld?	Anonym im Netz?

3. Wie spreche ich die Personen an?

Was sind psychische Erkrankungen?

Psychische Erkrankungen sind im Gegensatz zu körperlichen Krankheiten „unsichtbar“ und nicht immer sofort und für jeden zu sehen. Von einer ernsthaften psychischen Erkrankung spricht man, wenn das Denken, das Fühlen, die eigene Wahrnehmung und das alltägliche Handeln über eine längere Zeit verändert sind. Viele Menschen haben psychische Erkrankungen. Sie reichen von leichten Einschränkungen des Wohlbefindens bis hin zu schweren psychischen Störungen, die eine stationäre Behandlung z. B. in einer Klinik erfordern. Zu den häufigsten Erkrankungen zählen: Depressionen, Suchterkrankungen, Essstörungen, Panik- und Angstzustände, dauerhafte Schlafstörungen und Zwangsstörungen.

WICHTIG: Je früher man sich Hilfe holt, desto schneller wird man wieder gesund!

2. Welche Anlaufstellen gibt es für mich?

In meiner Schule?	In meinem Umfeld?	Anonym im Netz?
Klassenleitung: Vertrauenslehrer*innen: Sozialarbeiter*innen: Schulpsycholog*innen:	Eltern Freund*innen Verwandte Vertrauenspersonen Hausärzt*innen Vereinstrainer*innen Pfarrer*innen	Krisentelefon der „TelefonSeelsorge“: 0800 1110111 Beratungshotline „Seelische Gesundheit“: 0241 8036777 Info-Telefon „Depression“: 0800 3344533 Die Nummer gegen Kummer: 116 111 Online per PM: „Ourgenerationz“ (Instagram)

3. Wie spreche ich die Personen an?

„Frau/Herr .. können Sie mir helfen? Mir geht es gerade nicht gut und ich weiß nicht, mit wem ich darüber sprechen kann.“ „Frau/Herr.. ich glaube ich möchte gerne einmal mit dem oder der Vertrauenslehrer*in (Schulpsycholog*in) sprechen. Ich habe ein Problem.“	„Mir geht es gerade nicht gut. Kann ich mit dir mal über etwas sprechen?“ „Kannst du mir helfen? Ich weiß gerade einfach nicht mehr weiter.“ „Ich brauche einen Rat/ Hilfe/ Unterstützung!“	„Hallo mein Name ist....“. Ich rufe an (schreibe), weil es mir nicht gut geht und ich ein Problem habe.“ (Namen müssen nicht gesagt werden. Du kannst auch anonym anrufen!)

Vorlage mit Hinweisen zum Ausfüllen

Psychische Erkrankungen

#OurGenerationZ

Welche Anlaufstellen gibt es bei psychischen Erkrankungen?		
In meiner Schule?	**In meinem Umfeld?**	**Anonym im Netz?**
Wie spreche ich die Personen an?		

WICHTIG: Je früher man sich Hilfe holt, desto schneller wird man wieder gesund!

Plakatvorlage zum Ausfüllen