

Psychische Beeinträchtigungen und Verhaltensauffälligkeiten



Inhalt

Teilnehmer*innen.....	1	und Verhaltensauffälligkeiten	
Psychische Gesundheit.....	2	aufgrund des Konsums	
Teilnehmer*innen.....	4	psychoaktiver Substanzen.....	15
Stereotypen	5	Schizophrenie, schizotypische und	
Auftreten	7	wahnhafte Beeinträchtigungen	17
Psychische Erkrankungen	8	Stimmungsbeeinträchtigungen	
Wer diagnostiziert und behandelt		[affektiv]	19
psychische Erkrankungen?	10	Neurotische, stressbedingte und	
Psychische Beeinträchtigungen und		somatoforme Beeinträchtigungen	20
Verhaltensauffälligkeiten:		Verhaltenssyndrome in Verbindung	
Klassifikation (ICD 10)	12	mit physiologischen	
Organische, und symptomatische		Beeinträchtigungen und physischen	
psychische Beeinträchtigungen.....	14	Faktoren	22
Psychische Beeinträchtigungen		Beeinträchtigung der Persönlichkeit	

und des Verhaltens von Erwachsenen.....	23
Mentale Beeinträchtigungen.....	24
Beeinträchtigungen der psychischen Entwicklung.....	25
+ Verhaltensauffälligkeiten und emotionale Beeinträchtigungen mit Beginn im Kindes- und Jugendalter .	25
Hauptschwierig-keiten	26
Die häufigsten Diagnosen	27
Wie können wir eine mögliche psychische Beeinträchtigung erkennen?.....	30
Erste Hilfe	32

Empfehlungen	34
Anpassungen.....	36
Unterrichts-methoden und -techniken	38
Anhang: Workshopübungen	42
Stell dir vor, wenn... ..	42
Vertiefung:	48

Teilnehmer*innen

**Wie würden Sie einen psychisch
gesunden Menschen beschreiben?
Welche Anforderungen muss ein
Mensch erfüllen, um als psychisch
gesund zu gelten?**



Psychische Gesundheit



Der Weltgesundheitsorganisation zufolge ist psychische Gesundheit ein Zustand des Wohlbefindens, in dem jeder Mensch sein eigenes Potenzial erkennt, mit den normalen Belastungen des Lebens zurechtkommt, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und in der Lage ist, einen Beitrag zu seiner Gemeinschaft zu leisten.

Eine Person ist geistig gesund, wenn sie:

- Ihr Potenzial ausschöpft
- Stress bewältigen kann
- Produktiv arbeitet
- Einen Beitrag zur Gemeinschaft leistet

Was ist Ihre Meinung dazu? Können Sie für sich selbst sagen, dass Sie alle diese Anforderungen in jedem Abschnitt Ihres Lebens erfüllt haben?

Wir werden sicherlich in irgendeinem Abschnitt unseres Lebens ein psychisches Problem erleben, genauso wie wir sicherlich auch ein körperliches Problem erfahren. Körperliche und geistige Gesundheit sind beide gleich wichtig. Ungleichgewichte in der psychischen Gesundheit kommen vor. Sie können vorübergehend sein (und sind es meistens auch).



Teilnehmer*innen

Von welchen psychischen Beeinträchtigungen haben Sie schon gehört? Nennen Sie sie! Kennen Sie jemanden, bei dem eine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde? Beschreiben Sie diese Person!



Stereotypen



Die Art und Weise oder genauer gesagt die Worte und Begriffe, die wir verwenden, wenn wir Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen beschreiben, haben oft nicht im Geringsten etwas mit den Problemen zu tun, die diese Menschen haben, sondern eher mit stereotypen Vorstellungen über sie.

So sind Aussagen zu hören, dass psychisch kranke Menschen aggressiv, gefährlich für ihre Umgebung oder außer Kontrolle sind, dass sie in eine psychiatrische Anstalt eingewiesen werden sollten und auf keinen Fall am

Arbeitsplatz präsent sein dürfen, wo sie andere gefährden, und dass ihnen das Wahlrecht entzogen werden sollte.

Auf der anderen Seite hört man oft die Aussage, dass sie nur so tun, als hätten sie eine schwierige Zeit und das Opfer spielen, und dass es ihnen besser gehen würde, wenn sie sich einfach etwas mehr anstrengen würden.

Versuchen Sie, sich andere verbreitete Meinungen über und Einstellungen zu Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen zu überlegen.





Auftreten

Einer von vier Menschen ist irgendwann im Leben von Problemen betroffen, die in Zusammenhang mit einer psychischen Beeinträchtigung oder einer Verhaltensauffälligkeit stehen (WHO, 2021). Die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzerkrankungen (die unter diese Kategorie fallen) gehören zu den zehn häufigsten Todesursachen. Genauer gesagt, stehen sie an siebter Stelle (WHO, 2019).

Psychische Erkrankungen



Wir definieren psychische Beeinträchtigungen als Verhaltens- oder Erlebensmuster, die mit einem spürbaren Leiden einhergehen. Das bedeutet, dass ein Teil dessen, was eine Person wiederholt tut, und/oder die Art und Weise, wie sie die Welt um sich herum (oder sich selbst) wahrnimmt, verändert/verzerrt oder unzureichend ist.

Die Kernpunkte dieser Definition sind das langfristige Leiden oder die Entmündigung des Betroffenen, die uns oft nicht bewusst sind, wenn wir an Menschen mit psychischen Erkrankungen denken, und die den Kern der Krankheit selbst darstellen.

Es ist wichtig zu betonen, dass solche Verhaltensweisen oder Erfahrungen, d. h. Leiden oder Beeinträchtigung der Lebensqualität, manchmal als Reaktion auf ein Ereignis (Trauma) auftreten können; in diesem Fall werden nicht als psychische Erkrankung betrachtet. Nach dem Verlust eines geliebten Menschen zum Beispiel ist zu erwarten, dass eine Person eine tiefe und überwältigende Traurigkeit erlebt. Dies ist keine Erkrankung. Hält der Zustand jedoch extrem lange an und treten weitere Symptome auf, die das Funktionieren des Alltags über einen längeren Zeitraum erheblich

beeinträchtigen, besteht der Verdacht auf eine psychische Erkrankung.



Wer diagnostiziert und behandelt psychische Erkrankungen?

Verwirrung über die Expert*innen, die sich mit psychischer Gesundheit befassen, ist weit verbreitet. Es ist wichtig zu wissen, dass nur Psychiater*innen eine psychische Erkrankung diagnostizieren können. Sie sind Ärzt*innen, die sich auf Krankheiten aus psychischer Sicht spezialisiert haben.

Außerdem sind sie die Einzigen, die eine medikamentöse Therapie zur Behandlung psychischer Erkrankungen verschreiben können. Psycholog*innen führen psychologische Tests durch und erstellen ein Gutachten, auf dessen Grundlage (unter anderem) Psychiater*innen eine

Schlussfolgerung über die Krankheit der Patient*innen und die Behandlung ziehen.

Sowohl Psychiater*innen als auch Psycholog*innen (und Menschen aus vielen anderen Berufen) können mit einer Zusatzausbildung Psychotherapeut*innen werden.

Psychotherapie besteht aus einer Reihe von Techniken und Verfahren, die auf der kommunikativen Beziehung zwischen Psychotherapeut*innen und Klient*innen beruhen und deren Ziel es ist, die Lebensqualität der Klient*innen zu verbessern, einschließlich der Behandlung von psychischen Krankheiten.

Sie kann eine medikamentöse Therapie nicht ersetzen, aber sie kann unabhängig oder in Zusammenarbeit mit Psychiater*innen durchgeführt werden. Häufig sind auch andere Fachleute an der Behandlung psychisch Erkrankter beteiligt, z. B. Sozialarbeiter*innen.



Psychische Beeinträchtigungen und Verhaltensauffällig- keiten: Klassifikation (ICD 10)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Psychische Beeinträchtigungen
(laut internationalem statistischem
Klassifikationshandbuch ICD 10:
„Störungen“) sind in Bezug auf
Art und Grad der Beeinträchtigung
äußerst vielfältig, so dass wir es
hier mit einer unendlichen Anzahl
von Diagnosen zu tun haben Fall.
Sie sind in 10 Kategorien eingeteilt.
Jede von ihnen enthält eine Reihe
von Krankheiten, die im Kern einige
Ähnlichkeiten aufweisen.

Die Namen der Kategorien lauten wie
folgt:

- **Organisch:** einschließlich symptomatischer, psychischer Störungen
- Psychische Störungen und Verhaltensstörungen aufgrund des Konsums **psychoaktiver Substanzen**
- **Schizophrenie:** Schizotypische und wahnhafte Störungen
- **Stimmung:** [affektive] Störungen
- **Neurotisch:** Stressbedingte und somatoforme Störungen
- **Verhaltenssyndrome:** in Verbindung mit physiologischen Störungen und physischen Faktoren

- Störungen der **Persönlichkeit und des Verhaltens** von Erwachsenen
- Intelligenzminderung
- Entwicklungsstörungen
- Verhaltens- und emotionale Störungen, die in der Regel im **Kindes- und Jugendalter auftreten**

Jede von ihnen wird im Folgenden ausführlicher vorgestellt. Es wird allerdings nicht wie im Klassifikationshandbuch von „Störungen“ gesprochen, sondern von Beeinträchtigungen.

Organische, und symptomatische psychische Beeinträchtigungen

Diese Kategorie beschreibt Beeinträchtigungen, deren gemeinsames Merkmal sichtbare Veränderungen im Gehirn, sogenannte Organoide, sind. Es handelt sich um Diagnosen, die auf einer nachgewiesenen Erkrankung oder Verletzung des Gehirns beruhen. Die wichtigsten Vertreter dieser Kategorie sind verschiedene Formen der Demenz, wie die Alzheimer- oder Parkinson-Krankheit.

Psychische Beeinträchtigungen und Verhaltensauffälligkeiten aufgrund des Konsums psychoaktiver Substanzen

**Diese Kategorie beschreibt
Beeinträchtigungen, die auf den
Konsum einer oder mehrerer
psychoaktiver Substanzen
zurückzuführen sind.**

In diesem Fall ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass der Begriff „Sucht“ einen psychologischen und/oder einen körperlichen Aspekt bezeichnen kann. Außerdem ist meist nur ein Aspekt der Sucht im Spiel.

Bei der psychologischen Sucht geht es um das Gefühl der Befriedigung und den Wunsch, die Wirkung der Substanz wiederholt zu erleben oder sie zu vermeiden. Es kann zu Unzufriedenheit aufgrund der Nichteinnahme kommen.
(Marihuana, Amphetamin, MDMA, LSD, Meskalin, usw.).

Die körperliche Abhängigkeit äußert sich im Entzugssyndrom, wobei Unangenehme körperliche Veränderungen auftreten, wenn der Konsum von Substanzen (Heroin, Alkohol, Kokain usw.) eingestellt wird.



Schizophrenie, schizotypische und wahnhafte Beeinträchtigungen

Diese Kategorie von Beeinträchtigungen umfasst Diagnosen, die gemeinsame psychotische Symptome aufweisen, wie Illusionen, Halluzinationen, desorganisiertes Denken und Sprechen sowie unangemessenes Verhalten.

Illusionen bezeichnen falsche Interpretationen dessen, was eine Person in der Realität erlebt (es gibt einen äußeren Reiz), während Halluzinationen Wahrnehmungen bezeichnen, die völlig jenseits der Realität liegen, d. h. in der Realität nicht existieren (es gibt keinen äußeren Reiz).

Desorganisiertes Denken und Sprechen führen dazu, dass der gesprochene Inhalt für die meisten Zuhörer*innen schlecht verständlich ist, da die Wörter und Sätze ohne logischen Zusammenhang und Sinn aneinandergereiht werden.

Und schließlich bezieht sich unangemessenes Verhalten auf jedes Verhalten, das eindeutig und unbestreitbar von dem Kontext abweicht, in dem sich die Person befindet. Beispiele für Diagnosen aus dieser Gruppe sind Schizophrenie, wahnhafte Störungen und schizotypische Persönlichkeitsstörungen.



Stimmungsbeeinträchtigungen [affektiv]

Bei den affektiven Beeinträchtigungen handelt es sich um eine Kategorie von Diagnosen, deren gemeinsames Merkmal die Divergenz im Hinblick auf das emotionale Erleben ist.

Eine solche Divergenz tritt auf, wenn eine Emotion oder eine Reihe von Emotionen zu lange andauern, wenn sie zu intensiv sind, wenn sie ohne Grund auftreten oder wenn sie das Funktionieren der Person beeinträchtigen. Die wichtigsten Vertreter dieser Gruppe sind die Depression (emotionales Tief), die Manie (emotionales Hoch) und die bipolare Störung (Kombination der beiden vorgenannten).

Neurotische, stressbedingte und somatoforme Beeinträchtigungen

Diese Kategorie von Beeinträchtigungen enthält Diagnosen, die auf einem ausgeprägten Angstgefühl beruhen (ein beunruhigender, unangenehmer emotionaler Zustand von Nervosität und Unbehagen ohne objektiven Grund), wie Phobien, Panikstörung, generalisierte Angststörung oder Zwangsstörung.

Dann gibt es solche, die direkt mit früher erlebtem Stress, d. h. mit einem Trauma, zusammenhängen, bei denen die Reaktionen weit über das normale Maß hinausgehen und aufgrund derer unter den gegebenen Umständen

akute Stressreaktion, posttraumatisches Stressereignis zu erwarten sind.

Schließlich umfassen somatoforme Beeinträchtigungen eine Reihe spezifischer Diagnosen, die auf dem Vorhandensein eindeutiger körperlicher Symptome beruhen, bei denen eine psychologische Grundlage vermutet wird.



Verhaltenssyndrome in Verbindung mit physiologischen Beeinträchtigungen und physischen Faktoren

**Zu dieser Kategorie psychischer
Beeinträchtigungen gehören
Essstörungen und Schlafstörungen
zu den bekanntesten Diagnosen.**

Magersucht (Anorexia nervosa) ist gekennzeichnet durch das unermüdliche Bestreben, dünn zu sein, eine krankhafte Angst vor dem Dicksein, die Weigerung, ein minimales normales Körpergewicht zu halten, und - bei Frauen - das Ausbleiben der Menstruation. Bulimia nervosa ist gekennzeichnet durch wiederholte Anfälle von Überernährung, gefolgt von selbst induziertem Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln oder Diuretika, anstrengende körperliche Betätigung oder Hungern.

Beeinträchtigung der Persönlichkeit und des Verhaltens von Erwachsenen

Persönlichkeitsbeeinträchtigungen sind extreme und erhebliche Abweichungen von der Art und Weise, wie ein durchschnittliches Individuum in einer bestimmten Kultur versteht, denkt, fühlt und vor allem Beziehungen zu anderen Menschen aufbaut.

Sie haben in der Regel lang anhaltende und umfassende Auswirkungen auf mehrere Bereiche des Verhaltens und der psychischen Funktionen. Sie sind oft, aber nicht immer, mit unterschiedlichem persönlichem Stress und Problemen im sozialen Bereich verbunden.

Mentale Beeinträchtigungen

Mentale Beeinträchtigungen gehören zu einer Kategorie, die verschiedene Grade geistiger Behinderungen umfasst, die in Zusammenhang mit Defiziten der intellektuellen Funktionen und Defiziten in der Anpassungsfähigkeit stehen, die bereits in der frühen Entwicklungsphase auftreten.

Geistige Behinderungen werden je nach Intensität der Beeinträchtigung in 4 Gruppen eingeteilt: leicht, mittelgradig, schwer und schwerst.

**Beeinträchtigungen
der psychischen
Entwicklung**

+

**Verhaltensauffälligkeiten
und emotionale
Beeinträchtigungen mit
Beginn im Kindes- und
Jugendalter**

**Diese beiden Kategorien von
Beeinträchtigungen sind durch ihr
Auftreten in der frühen Entwicklung
gekennzeichnet.**

Beispiele für Beeinträchtigungen im Zusammenhang mit diesen Kategorien sind Stottern, Schwierigkeiten mit der Aussprache, dem Sprachverständnis, dem Lesen, dem Rechnen sowie Autismus, ADHS oder andere Verhaltensauffälligkeiten wie Enthemmung oder konfrontatives Verhalten.

Hauptschwierig- keiten



Die schwerwiegendsten Folgen von psychischen Beeinträchtigungen und Verhaltensauffälligkeiten treten im Bereich des Erlebens und der Kommunikation mit dem sozialen Umfeld auf.

Je mehr der Blick auf die Welt, andere Menschen und sich selbst verzerrt ist, desto mehr werden die Beziehungen zum sozialen Umfeld (und zu sich selbst) untergraben.

Je früher das Alter, in dem die ersten Symptome auftraten, desto größer ist die Beeinträchtigung. Je häufiger der charakteristische Zustand wiederholt auftritt, desto größer ist die Beeinträchtigung.

Die häufigsten Diagnosen

Die häufigsten psychischen Beeinträchtigungen sind Diagnosen in der Kategorie „Stimmungsstörungen [affektive]“ (Depression, bipolare Störung), gefolgt von Schizophrenie und anderen psychotischen Erkrankungen, und schließlich Demenzerkrankungen und Entwicklungsbeeinträchtigungen.

Menschen mit Behinderungen

Etwa ein Viertel aller Menschen mit Behinderungen haben ihren Status aufgrund einer psychischen Beeinträchtigung oder in Verbindung mit einer solchen erworben.

Selbstmord

Es begehen mehr Menschen Selbstmord als an den Folgen von Verkehrsunfällen sterben. Die Zahl der Selbstmordversuche ist bei Männern und Frauen gleich hoch, aber mehr Männer schaffen den Versuch.

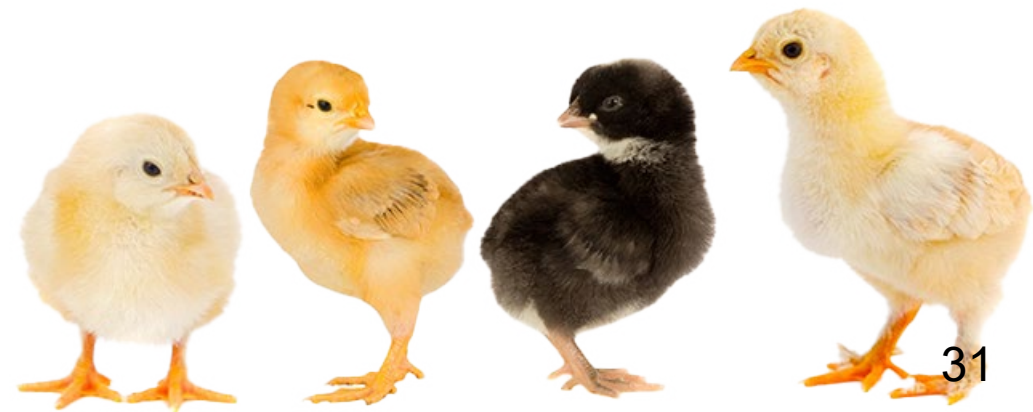
Wie können wir eine mögliche psychische Beeinträchtigung erkennen?

Es gibt eine Reihe von Indikatoren, die auf eine mögliche psychische Beeinträchtigung hinweisen. Zum Beispiel, wenn das Verhalten einer Person oder die Erfahrung, die sie erzählt, ungewöhnlich oder sehr verwunderlich ist. Wenn klar ist, dass die Art und Weise, wie eine Person eine Situation wahrnimmt und interpretiert, eindeutig falsch oder verzerrt ist, kann auch dies auf eine psychische Beeinträchtigung hinweisen.

Indikativ ist, wenn offensichtlich ist, dass eine Person ein ausgeprägtes und lang anhaltendes Leiden empfindet, das in keinem Verhältnis zu den tatsächlichen Umständen steht, in denen sie lebt.

Und schließlich ist auch ein Indiz, wenn eine Person sich in einer Weise verhält, die eindeutig von den sozialen Normen in einem bestimmten Gebiet oder einer bestimmten Kultur, in der sie sich aufhält, abweicht.

Natürlich ist zu beachten, dass alle diese Indikatoren oft vage und anfechtbar sind. Wenn wir jedoch in unserem Umfeld eine Person bemerken, die alle oder die meisten dieser Kriterien erfüllt, dann sollten wir vermuten, dass wir es mit einem Fall einer echten psychischen Beeinträchtigung zu tun haben könnten.



Erste Hilfe



Die Erste Hilfe für Menschen, die sich in einer psychischen Krise befinden, besteht aus fünf Schritten.

- **Beurteilung des Selbstmord oder Schadensrisikos** - Das Vorhandensein eines ausgeklügelten Selbstmordplans, das Sammeln von Gegenständen für die Ausführung des Plans - Tabletten, Seile, Waffen usw., das Verabschieden von anderen Menschen und das Verschenken von deren Hab und Gut sind Anzeichen für eine Gefahr.
- **Unvoreingenommenes Zuhören** - Zuhören mit dem Ziel, die Lebensumstände und den psychologischen Zustand der Person besser zu verstehen, ist eine Schlüsselstrategie, um zu helfen.

- **Beruhigung und Information** - Trost spenden in Form von Akzeptanz der Person und Verständnis für ihre Gefühle, ohne die Bedeutung der Situation zu schmälern oder Anweisungen und Ratschläge zu erteilen; informieren Sie sie über die Endgültigkeit des Selbstmordes und die Vergänglichkeit der Krise und erinnern Sie sie an ihre Angehörigen, die zurückbleiben werden
- **Ermutigen Sie zu angemessener professioneller Hilfe** - Informieren Sie sie über mögliche Stellen, an denen die Person Hilfe suchen kann (Krisenzentrum, Hotlines für Suizidgefährdete, Krankenhäuser, Organisationen...)
- **Ermutigung zu Selbsthilfestrategien** - Erinnern

Sie die Person daran, wie sie sich Krisenzustände normalerweise erleichtert, beschreiben Sie die Selbsthilfestrategien der Person oder anderer Personen, verschieben Sie schädliche Handlungen und Pläne (vereinbaren Sie mit der Person, eine Stunde, einen Tag usw. lang keine gefährlichen Handlungen vorzunehmen).

Diese Schritte können von jeder Person befolgt werden, die mit einer Person in Kontakt kommt, die potenziell unter einer psychischen Krankheit leidet. Erste Hilfe sollte geleistet werden, bis die Person, die eine Krise erlebt, mit psychosozialen Diensten in Verbindung gebracht wird und bis ein Versorgungsplan vorliegt.

Empfehlungen

Die Grundvoraussetzung aller
erfolgreichen Beziehungen ist
eine positive kommunikative
Sicht auf uns selbst und unsere
Gesprächspartner*innen. Ich bin in
Ordnung, und du bist in Ordnung.

Mein Gegenüber und ich sind beide
gleich wichtig und gleich wertvoll, und
wir respektieren und akzeptieren uns
gegenseitig als Lebewesen.



Empathisches Zuhören ist eine Fähigkeit, die immer anwendbar und nützlich ist. Wirklich zuzuhören und sich anzuhören, was die Person uns zu sagen hat, und darüber nachzudenken, wie sie sich in der Situation fühlt, in der sie sich befindet, ist alles, was erforderlich ist, um eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen.

Anpassungen



Organisatorische Anpassungen:

Damit Ihr Angebot und Ihre Arbeitsmaterialien lesbar und verständlich für Menschen mit bestimmten Lernschwierigkeiten wie Dysgraphie, Legasthenie und Dyskalkulie sind, sollten Sie im Internet spezielle Richtlinien für die Anpassung schriftlicher Inhalte an diese Beeinträchtigungen finden und diese bei der Erstellung des Angebots berücksichtigen. Einige der grundlegenden Richtlinien sind: eine größere Schrift mit einfachem Design, Unterstreichungen von Schlüsselinformationen, größere Abstände zwischen Wörtern und Zeilen usw.

Stellen Sie Ihr Programm und Ihre Arbeitsmaterialien nach Möglichkeit auch online zur Verfügung. Die Person ist nicht verpflichtet, Ihnen Informationen über ihre eigene psychische Gesundheit mitzuteilen, aber wenn Sie eines der oben genannten Merkmale oder Verhaltensweisen feststellen, seien Sie rücksichtsvoll und unterstützend. Seien Sie in Ihrem Lehransatz flexibel und stellen Sie sicher, dass die meisten Aufgaben und Aktivitäten freiwillig sind. Das heißt, es ist nicht notwendig, dass eine Person psychologisch herausfordernden Situationen ausgesetzt wird, um Lernergebnisse zu erzielen.

Im Allgemeinen werden räumliche und technische Anpassungen nicht erwartet; es wäre jedoch am besten, eine offene und unterstützende Kommunikation mit den Teilnehmer*innen aufzubauen und auf ihr Feedback zu hören.

Unterrichts- methoden und -techniken



Teilnehmer*innen mit psychischen Beeinträchtigungen werden wahrscheinlich keine besonderen Anpassungen im Unterricht benötigen, aber Sie sollten dies mit ihnen absprechen. Seien Sie offen für das Feedback Ihrer Teilnehmer*innen.

Teilnehmer*innen

Teilen Sie sich in Kleingruppen auf. Jede Gruppe wählt eine Kategorie von psychischen Beeinträchtigungen und Verhaltensauffälligkeiten aus und untersucht deren Merkmale genauer. Stellen Sie dann eine imaginäre Person mit einer Erkrankung aus dieser Kategorie in den Kontext der non-formalen Erwachsenenbildung: einen Ölmalkurs.



Was sind Ihre Erwartungen an die Person (die eine Diagnose aus dem Spektrum der Krankheiten erhalten hat) im Hinblick auf ihre Anpassung an die Bedingungen, unter denen der Kurs stattfindet?

Was sind die Herausforderungen, die Sie beim Unterrichten dieser Person begegnen?

Erläutern Sie!



Anhang: Workshopübungen

Stell dir vor, wenn...



Erforderliche Materialien: 2

Szenarien, eine Gruppe von Personen

Anweisungen: Die Person, die die Aktivität anleitet, erzählt ein Szenario nach dem anderen, wobei die Atmosphäre der Geschichte kreiert wird. Wenn das Szenario zu Ende gelesen wurde, teilen die Teilnehmer*innen ihren eigenen Eindruck von der Geschichte mit. Danach werden sie mit Fragen angeleitet, um ihre Gedanken, Gefühle und Eindrücke in Bezug auf eine bestimmte Geschichte zu erkunden.

Szenario Nr. 1:

Stellen Sie sich vor, Sie müssen das Laub unter einer alten Linde mitten im Park zusammenfegen. Das Wetter ist schön und sonnig, und es weht eine leichte Brise. Doch allmählich ziehen graue Wolken auf, und aus der Brise, die Sie gerade noch genossen haben, wird ein starker Wind, der Ihre Arbeit behindert. Überall fliegen Blätter herum, und selbst die Tüte, in die die Blätter gesteckt werden sollen, kann nicht an Ort und Stelle bleiben. In der Ferne hören Sie das Donnernrollen, also beeilen Sie sich, die Blätter einzusammeln, bevor der Regen einsetzt.

Aber die Blätter sind noch überall, und der Wind weht jetzt aus allen Richtungen. Gerade als Sie dachten, Sie würden Fortschritte machen, schauen Sie sich um und es sieht aus, als hätten Sie gar nichts getan. Es sieht sogar noch schlimmer aus, und der Sack, in dem Sie die Blätter gesammelt haben, ist umgekippt und fliegt herum. Ein heftiger Regenguss setzt ein, und schließlich hagelt es...

Szenario Nr. 2:

Stellen Sie sich vor, Sie sind bei der Arbeit und erledigen wie gewohnt Ihre Aufgaben.

Gegen zehn Uhr kommt Ihre Chefin vorbei und bringt Ihnen eine Ausschreibung für ein EU-Projekt, für das Sie sich innerhalb eines Monats bewerben müssen. Sie sind ein wenig in Panik, aber Sie haben das Gefühl, dass Sie die Situation im Griff haben und dass Sie es schaffen werden, wenn Sie sich besonders anstrengen.

Sie dachten sich, dass Sie all Ihre aktuellen Aufgaben auf die lange Bank schieben würden, um sich auf das Projekt zu konzentrieren.

Ihre Chefin verlangt jedoch, dass die Arbeit reibungslos weiterläuft und die regelmäßigen Aufgaben ohne Unterbrechung erledigt werden, zusätzlich zu der Aufgabe, einen neuen Projektvorschlag auszuarbeiten. Sie teilt Ihnen auch mit, dass der Beginn der Weiterbildung, für die Sie sich zuvor beworben hatten, angekündigt wurde und erwartet Ihre Teilnahme.

Natürlich beginnt die Schulung bereits nächste Woche und wird 5 volle Tage dauern. Zusätzlich zu den Nachrichten über die Schulung haben Sie gerade einen Anruf aus dem Kindergarten Ihres Kindes erhalten: Der Kindergärtner teilt

Ihnen mit, dass Ihr Kind hohes Fieber hat und dass er glaubt, dass Ihr Kind Windpocken hat.

Als Sie nach Hause kommen, erleben Sie eine unangenehme Überraschung: In der Stadt ist ein Rohr geplatzt, so dass das gesamte Viertel ohne Heizung und Wasser dasteht.

Sie sind mit Ihrem Kind allein zu Hause, ohne Heizung und Wasser, und Ihr Partner teilt Ihnen mit, dass er zu einem Geschäftsessen mit Kolleg*innen zurückbleibt.



Fragen:

- Wie haben Sie sich dabei gefühlt?
- Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf, als sich die negativen Situationen in der Geschichte abspielten?
- Können Sie die Gefühle benennen, die Sie als Hauptdarsteller*in des Szenarios empfunden haben?
- Haben Sie den Drang verspürt, vor der Situation wegzulaufen oder die Aufgabe aufzugeben?
- Haben Sie eine Idee, wie Sie Ihre Probleme erfolgreicher lösen können?
- Was brauchen Sie, um sich besser zu fühlen?

Zusätzliche Optionen: Bitten Sie die Teilnehmer*innen, ihre Erfahrungen in ähnlichen Situationen zu beschreiben.

Zweck der Übung:

Die meisten psychischen Beeinträchtigungen und Verhaltensauffälligkeiten sind mit dem Gefühl des Leidens verbunden. Der Zweck dieser Szenarien war es, Leser*innen/Hörer*innen dazu einzuladen, sich selbst in diesen Zustand zu versetzen.

Es ist wichtig, sich vor Augen zu halten, dass ein Mensch mit einer psychischen Beeinträchtigung sich sehr anstrengen muss, um mit fast allen Lebenssituationen zurechtzukommen, selbst mit den ganz normalen. Jede*r von uns hat schon einmal eine Situation wie die in diesem Szenario erlebt. Für uns sind sie eine Ausnahme. Für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist dieses Gefühl jedoch Teil ihres Alltags.



Vertiefung:



Eunad: Leitlinien - Mentale
Arbeitsunfähigkeit



DIE WHO: Die Wissenschaft der
WHO in 5:
Psychische Gesundheit - 1. Juli
2022



Still Alice – Mein Leben
ohne gestern
(2014)