



WBF

Institut für Weltkunde in Bildung und Forschung • Gemeinnützige Gesellschaft mbH
Holzdamm 34 • D-20099 Hamburg • Tel. (040) 68 71 61 • Fax (040) 68 72 04
office@wbf-medien.de • www.wbf-medien.de

Verleihnummer der Bildstelle

Unterrichtsblatt zu der didaktischen DVD

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen



**Unterrichtsfilm, ca. 15 Minuten,
Filmsequenzen, umfangreiches Zusatzmaterial und Arbeitsblätter**

Adressatengruppen

Alle Schulen ab 5. Schuljahr,
Jugend- und Erwachsenenbildung

Unterrichtsfächer

Gesundheitserziehung, Biologie,
Ethik, Gesellschaftslehre

Kurzbeschreibung des Films

Bei einer Depression handelt es sich um eine ernst zu nehmende psychische Erkrankung. Diese Krankheit tritt immer häufiger auch bei Kindern und Jugendlichen auf. Sie stellt für die Betroffenen und für deren Umfeld eine sehr große Belastung dar. Die Gründe für Depressionen können sehr unterschiedlich sein. Der Film zeigt eine Gruppe von Jugendlichen, die sich mit dem Thema „Depressionen“ auseinandersetzt und plant, einige Theaterszenen zu diesem wichtigen Thema zu entwickeln. Dafür besuchen die jungen Darsteller im Vorfeld eine Psychologin und informieren sich über die *Symptome*, die *Gründe* und die *Behandlungsmöglichkeiten*. Die Aufklärung über diese Krankheit steht für die Theatergruppe dabei im Vordergrund.

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass eine Depression eine ernst zu nehmende Erkrankung ist, für die man sich überhaupt nicht schämen muss. Sie erfahren, welche Symptome für eine Depression typisch sind. Sie lernen Gründe kennen, die zu dieser psychischen Erkrankung führen können. Ihnen wird deutlich, dass bei einer frühzeitigen Behandlung sehr gute Heilungschancen bestehen. Sie bekommen einen Einblick in die Gefühlswelt eines depressiven Menschen und erfahren, wie sie selbst auf Betroffene zugehen und ihnen helfen können.

Verleih in Deutschland: WBF-Unterrichtsmedien können bei den Landes-, Stadt- und Kreisbildstellen sowie den Medienzentren entliehen werden.

Verleih in Österreich: WBF-Unterrichtsmedien können bei den Landesbildstellen, Landesschulmedienstellen sowie Bildungsinstituten entliehen werden.

Weitere Verleihstellen in der Schweiz, in Liechtenstein und Südtirol.

Inhaltsverzeichnis

• Hilfe für den Benutzer	S. 2	• Inhalt des Films	S. 6
• Informationen zu den interaktiven Arbeitsblättern	S. 3	• Anregungen für den Unterricht: Einsatz des Unterrichtsfilms	S. 7
• Struktur der WBF-DVD	S. 4	• Ergänzende Informationen	S. 10
• Einsatzmöglichkeiten zu Themen der Lehrpläne und Schulbücher	S. 5	• Übersicht über die Materialien	S. 12
• Vorbemerkungen zum Thema Depressionen	S. 5	• Didaktische Merkmale der WBF-DVD	S. 14
		• Anregungen für den Unterricht: Einsatz der gesamten WBF-DVD	S. 14

Hilfe für den Benutzer

Die WBF-DVD Premium plus besteht aus einem **DVD-Video-Teil**, den Sie auf Ihrem DVD-Player oder über die DVD-Software Ihres PC abspielen können, und aus einem **DVD-ROM-Teil**, den Sie über das DVD-Laufwerk Ihres PC aufrufen können.

DVD-Video-Teil

In Ihrem DVD-Player wird der DVD-Video-Teil automatisch gestartet.

Hauptfilm starten: Der WBF-Unterrichtsfilm läuft ohne Unterbrechung ab.

Schwerpunkte: Der WBF-Unterrichtsfilm ist in Filmsequenzen (= Schwerpunkte) unterteilt. Jeder Sequenz sind Problemstellungen zugeordnet, die mithilfe des filmischen Inhalts und der Materialien erarbeitet werden können. Die Schwerpunkte, Problemstellungen und Materialien sind durchnummeriert, zum Beispiel:

Hauptmenü	Schwerpunkt	Problemstellung	Material
Schwerpunkte	1. Symptome	1.1 Woran erkennt man Depressionen bei Kindern und Jugendlichen?	1.1.5 Depression betrifft den ganzen Menschen

Bei den Filmsequenzen und den zusätzlichen Filmclips werden im Vorspann Arbeitsaufträge eingeblendet. Zur Unterstützung der Binnendifferenzierung sind diese in die folgenden drei Schwierigkeitsgrade unterteilt:

<input type="radio"/> leicht	<input checked="" type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> schwer
------------------------------	---	------------------------------

DVD-ROM-Teil

Im DVD-Laufwerk Ihres PC wird - in Abhängigkeit von den Systemeinstellungen Ihres Rechners - automatisch der DVD-ROM-Teil geöffnet. Alternativ können Sie den DVD-ROM-Teil über den Explorer durch Öffnen der **Index-Datei** starten. Für den Wechsel zum DVD-Video-Teil starten Sie Ihre DVD-Software.

Der Aufbau des DVD-ROM-Teils entspricht dem des DVD-Video-Teils, bietet darüber hinaus aber noch weiterführende Materialien, interaktive Arbeitsblätter (siehe Seite 3) und hilfreiche Informationen wie zum Beispiel das didaktische Unterrichtsblatt, den Vorschlag für eine Unterrichtseinheit, Internet-Links zum Thema oder Lehrplanbezüge für alle Bundesländer.

Schwerpunkte mit Filmsequenzen und Materialien

Der **Hauptfilm**, die **Filmsequenzen** und die zusätzlichen **Filmclips** können über das Hauptmenü gestartet werden.

Alle Materialien können als PDF- oder Word-Datei aufgerufen und ausgedruckt werden. Sie sind - wie oben für den DVD-Video-Teil beschrieben - nach den Schwerpunkten und Problemstellungen gegliedert. Zu allen Materialien werden **Arbeitsaufträge** angeboten. In den Word-Dateien finden Sie das jeweilige Material mit Arbeitsaufträgen, in den PDF-Dateien ohne Arbeitsaufträge.

Zur Unterstützung der **Binnendifferenzierung** sind auch diese Arbeitsaufträge in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt:

<input type="radio"/> leicht	<input checked="" type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> schwer
------------------------------	---	------------------------------

In den Schwerpunkten und Problemstellungen werden die Arbeitsblätter bewusst ohne Lösungen angeboten, um den Schülerinnen und Schülern ein selbstständiges Arbeiten zu ermöglichen. Die Arbeitsblätter mit Lösungen finden Sie in der Infothek unter **Sammlung aller Arbeitsblätter - Lehrer**.

Infothek

Hier finden Sie folgende Dokumente als PDF- und Word-Datei:

- die **Übersicht über die Materialien**
- das **didaktische Unterrichtsblatt** mit Anregungen für den Unterricht
- die **Arbeitsaufträge für alle Materialien**, zusammengestellt in einer Datei
- die **Sammlung aller Arbeitsblätter - Lehrer** (mit Lösungen)
- die **Sammlung aller Arbeitsblätter - Schüler** (ohne Lösungen)
- die **Sammlung aller Arbeitsmaterialien**
- die **Sprechertexte** für den Hauptfilm, die Filmsequenzen und zusätzlichen Filmclips
- die **Internet-Links** zum Thema
- den **Vorschlag für eine Unterrichtseinheit** sowie
- die **Lehrplanbezüge nach Bundesländern**

Informationen zu den interaktiven Arbeitsblättern



Die WBF-DVD Premium plus bietet Ihnen zusätzlich zu den bisherigen didaktisch aufbereiteten Materialien eine Auswahl von **vier interaktiven Arbeitsblättern**. Sie können diese Arbeitsblätter direkt über die Startseite unter **Interaktive Arbeitsblätter** oder über die Schwerpunkte und Problemstellungen aufrufen. Die interaktiven Arbeitsblätter liegen im PDF-Format oder als whiteboardgeeignete Dateien vor.

Auf der Ebene der Problemstellungen befinden sich darüber hinaus die herkömmlichen Versionen der Arbeitsblätter im Word- und PDF-Format. Ferner können Sie in der Infothek die Dokumente **Sammlung aller Arbeitsblätter - Lehrer** (mit Lösungen) und **Sammlung aller Arbeitsblätter - Schüler** (ohne Lösungen) aufrufen.

Bitte beachten Sie, dass Sie für die interaktiven Arbeitsblätter im PDF-Format eine aktuelle Version des Acrobat Reader benötigen.

Systemvoraussetzungen für den Einsatz der DVD-ROM:

Windows XP, Windows 7, 8 und 10, Mac OS X, DVD-Laufwerk mit gängiger Abspielsoftware, 16-Bit-Soundkarte mit Lautsprechern, Bildschirmauflösung von 800 x 600 Pixel oder höher

Struktur der WBF-DVD

Unterrichtsfilm: Depressionen bei Kindern und Jugendlichen	
1. Schwerpunkt Symptome	
<ul style="list-style-type: none">• Filmsequenz (5:40 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM• Problemstellung, Materialien (siehe Seite 12)	
1.1	Woran erkennt man Depressionen bei Kindern und Jugendlichen?
2. Schwerpunkt Gründe	
<ul style="list-style-type: none">• Filmsequenz (3:25 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM• Problemstellung, Materialien (siehe Seite 12/13)	
2.1	Aus welchen Gründen fallen Kinder und Jugendliche in Depressionen?
3. Schwerpunkt Hilfe und Behandlungsmethoden	
<ul style="list-style-type: none">• Filmsequenz (4:30 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM• Problemstellungen, Materialien (siehe Seite 13)	
3.1	Wie können Depressionen bei Kindern und Jugendlichen behandelt werden?
3.2	Wie kann man Depressionen vorbeugen?

Einsatzmöglichkeiten zu Themen der Lehrpläne und Schulbücher

- Zusammenhänge zwischen physischer, psychischer und sozialer Gesundheit
- Eigene Stärken und Schwächen in Bezug auf psychische Befindlichkeiten entdecken
- Betrachtung psychischer Phänomene
- Pflichten mir selbst und anderen gegenüber
- Zukunftswünsche und Zukunftsängste - Kriterien für ein glückliches Leben
- Jugendliche zwischen Versagen und Bewähren
- Strategien des Stressmanagements beschreiben, erproben und bewerten
- Die Verantwortung gegenüber dem eigenen Körper
- Für andere/fremde Sicht- und Verhaltensweisen Sensibilität entwickeln
- Selbst- und Fremdeinschätzung, besondere Lebenssituationen, Ängste, Unsicherheiten, Resignation
- Mensch und Gesundheit: psychische Entwicklung und Befindlichkeit in der Pubertät

Vorbemerkungen zum Thema Depressionen

Eine weltweit durchgeführte Studie der WHO ergab, Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Man kann also mittlerweile von einer echten Volkskrankheit sprechen.

Ein wesentlicher Grund für die Unterschätzung einer depressiven Erkrankung liegt darin, dass wir umgangssprachlich schon von Depressionen sprechen, wenn unsere Stimmung nur etwas gedrückt ist. Eine depressive Erkrankung ist jedoch nicht dadurch gekennzeichnet, dass lediglich eine gedrückte Stimmung oder eine gewisse Traurigkeit vorliegt, sondern es müssen weitere Symptome hinzukommen.

Depressionen gehen wie kaum eine andere Erkrankung mit hohem Leidensdruck einher, da diese Erkrankung unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität wesentlich beeinflusst. Von einer Patientin wurde dies in folgende Worte gefasst: „Während meiner schweren körperlichen Erkrankungen wollte ich Hilfe und hatte Hoffnung, während der Depression wollte ich nur mehr sterben.“

Nicht nur vom subjektiven Erleben her, sondern auch objektiv gesehen ist die Depression eine schwere, oft lebensbedrohliche Erkrankung. Dabei ist in erster Linie die Gefahr der Suizidversuche und der Suizide (Selbsttötungen) zu nennen. Der allergrößte Teil der Patienten mit schweren Depressionen hat zumindest Suizidgedanken. Bis zu 15 Prozent der Patienten mit schweren, wiederkehrenden depressiven Störungen versterben durch Suizid; etwa die Hälfte der Patienten mit depressiven Störungen begeht in ihrem Leben einen Suizidversuch.

Allein in Deutschland sind - nach Schätzungen - circa vier Millionen Menschen von einer behandlungsbedürftigen Depression betroffen. Größer ist die Zahl derjenigen, die irgendwann im Laufe ihres Lebens an einer Depression erkranken. Depressionen verlaufen meistens in Form von Krankheitsphasen, die Wochen bis Monate, manchmal auch Jahre anhalten können. Wenn sie unbehandelt bleiben, können die Krankheitsphasen erneut auftreten, in manchen Fällen sogar einen chronischen Verlauf nehmen. Nach: <http://www.deutsche-depressionshilfe.de>

Inhalt des Films

Der Film beginnt mit einer Theaterszene, in der ein junges Mädchen sehr traurig auf der Bühne sitzt. Einige Freundinnen kommen hinzu und unterhalten sich lebhaft und freudig über Dinge, die ihnen gerade wichtig sind. Solche Szenen finden im wirklichen Leben ständig und überall statt. Ein Mensch ist sehr traurig, es geht ihm schlecht und niemand bemerkt es. Jugendliche aus einer Theatergruppe haben es sich zur Aufgabe gemacht, sich mit dem Thema „Depressionen“ auseinanderzusetzen und zu diesem Tabuthema einige Theaterszenen zu entwickeln.

Die Theatergruppe beschäftigt sich intensiv mit diesem sehr wichtigen, aber auch schwierigen Thema. Es ist nicht einfach, sich in die Betroffenen hineinzusetzen, viel Einfühlungsvermögen ist gefragt. Fast jeder in der Gruppe kennt jemanden aus seinem unmittelbaren Umfeld, der mit dem Thema Depressionen zu tun hat. Bei ihren Gesprächen sammeln die jungen Leute Ideen für einzelne Theaterszenen. Dabei versuchen sie zunächst zu ergründen, ab wann man wirklich von einer Depression spricht. Sie kommen zu dem Ergebnis, dass es bei einer Depression nicht nur um Traurigkeit geht. Vielmehr kapseln sich die meisten der betroffenen Menschen ab, weil sie sich selbst als Belastung für andere empfinden, sie verlieren das Interesse an Dingen, die ihnen sonst Freude gemacht haben. Häufig kommen auch noch andere psychische Probleme hinzu. Bei einer starken Depression kann es vorkommen, dass sich die Betroffenen selbst verletzen. Eine Form der Selbstverletzung ist das „Ritzen“. Dies kann man als einen stummen Schrei nach Hilfe verstehen, der jedoch häufig nicht erkannt wird.

Die Mitglieder der Theatergruppe wollen es genauer wissen und suchen dazu eine Therapeutin auf. Zuerst möchten sie von der Fachfrau wissen, welche Symptome bei einer Depression auftreten. Die Psychologin erklärt ihnen die wichtigsten Symptome. Für die Diagnose spielt es eine wichtige Rolle, wie lange diese Symptome andauern. Man spricht erst dann von einer Auffälligkeit, wenn die Symptome länger als zwei Wochen, ununterbrochen und die meiste Zeit des Tages andauern.

Für die Proben der unterschiedlichen Theaterszenen schminken sich die Darsteller. Denn mit viel Schminke lässt sich die Traurigkeit gut darstellen. Doch die wirklich Betroffenen sind ungeschminkt und deshalb in ihrer jeweiligen Situation auch nicht so leicht zu erkennen. Die Theatergruppe spielt die Situation der Selbstverletzung auf der Bühne nach. In solchen Situationen sind Freunde sehr wichtig. Durch ihre Nähe können sie den Betroffenen Halt geben und sie trösten.

Anschließend versuchen die Jugendlichen der Theatergruppe die Gründe herauszufinden, die zu Depressionen führen können. Die Antworten sind vielfältig, aber letztlich geht es häufig um seelische Verletzungen. Erneut befragen die Jugendlichen die Therapeutin. Sie erklärt, dass grundsätzlich jeder Mensch an einer Depression erkranken kann, dass es aber auch gewisse Risikofaktoren gibt, die eine Depression wahrscheinlicher machen. Dagegen stehen Schutzfaktoren, die verhindern, an einer Depression zu erkranken. Auf der Bühne spielen die Jugendlichen eine Szene mit einem „Engelchen“ und einem „Teufelchen“, die zeigen soll, wie hin- und hergerissen sich erkrankte Menschen häufig fühlen; dabei werden die positiven Gedanken und Gefühle durch die negativen verdrängt, sodass sich die Betroffenen nur noch schlecht und elend fühlen können.

Nachdem sich die Jugendlichen im Internet über Hilfsmöglichkeiten für Betroffene informiert haben, suchen sie erneut den Rat der Therapeutin und fragen sie, wie man einem depressiven Menschen wirklich helfen kann. Die Therapeutin erklärt, dass es

zunächst sehr wichtig ist, mit dem Betroffenen das Gespräch zu suchen, ihm zu sagen, dass man sich Sorgen um ihn macht. Auf keinen Fall darf es zu Vorwürfen kommen - wie „stell dich nicht so an“ oder „anderen geht es viel schlechter“. Vielmehr sollte man dem depressiven Menschen Verständnis entgegenbringen, ihm vermitteln, dass man für ihn da ist. Wenn man das Gefühl hat, dass diese Unterstützungen nicht ausreichen, sollte man unbedingt professionelle Hilfe suchen.

Ein Mädchen fragt die Therapeutin, wie die traurigen Phasen zu bewerten sind, die viele Jugendliche während der Pubertät erleben. Die Therapeutin erklärt, dass die Pubertät - bedingt durch die hormonellen Veränderungen - generell eine kritische Phase ist. Dabei kann es durchaus zu ähnlichen Symptomen wie bei einer Depression kommen; von einer Krankheit kann hier jedoch nicht gesprochen werden, denn nicht jede Stimmungsschwankung ist gleich eine Depression.

Alles, was Spaß macht, kann dazu beitragen, dass sich ein depressiver Mensch wieder etwas besser fühlt. Es gibt sehr viele unterschiedliche Möglichkeiten, einer Depression entgegenzuwirken. Die Therapeutin nennt einige. Gruppenangebote z. B. sind sehr gut, weil dort die Betroffenen mit anderen in Kontakt kommen und sich austauschen können. Dort erfahren sie, dass sie nicht alleine mit ihrem Problem sind. Darüber hinaus können z. B. auch Ergotherapie, Musiktherapie oder Sportangebote hilfreich sein. Abschließend fasst die Therapeutin das Wesentliche zusammen: Eine Depression ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, für die man sich überhaupt nicht schämen muss. Ganz wichtig ist es, sich frühzeitig Hilfe zu holen. Denn wenn eine Depression frühzeitig behandelt wird, dann gibt es auch sehr gute Heilungschancen.

Anregungen für den Unterricht: Einsatz des Unterrichtsfilms

Thema der Unterrichtseinheit:	Depressionen bei Kindern und Jugendlichen
--------------------------------------	--

Kompetenzen

Die Schüler und Schülerinnen

- erkennen, dass eine Depression eine ernst zu nehmende Erkrankung ist.
- bekommen einen Einblick, welche Symptome bei einer Depression typisch sind.
- erfahren, dass es bei starken Depressionen zu Selbstverletzungen kommen kann.
- lernen unterschiedliche Gründe für die Erkrankung kennen.
- erhalten einen Einblick in die Gefühlswelt eines depressiven Menschen.
- erkennen, dass Freunde in diesen Situationen sehr wichtig sind.
- lernen, wo man professionelle Hilfe erhalten kann.
- erfahren, dass nicht jede Stimmungsschwankung eine Depression ist.
- erkennen, dass Dinge, die Spaß machen, dabei helfen können, über traurige Phasen hinwegzukommen.
- bekommen eine Vorstellung davon, wie sie selbst Betroffenen helfen können.
- werden animiert, selbst auf Betroffene zuzugehen und ihnen Hilfe anzubieten.

Einstieg

Zu Beginn führt die Lehrkraft mit den Schülerinnen und Schülern ein allgemeines Gespräch über traurige und fröhliche Momente und Situationen in ihrem Leben. Anschließend werden die Schülerinnen und Schüler aufgefordert, Antworten auf die beiden Fragen

„Was kann einen Menschen traurig machen?“

„Was kann einen Menschen fröhlich machen?“

zu sammeln. Die einzelnen Aussagen der Schülerinnen und Schüler werden an der Tafel, auf einer Folie oder auf dem Whiteboard festgehalten.

Beispiel für einen Tafelanschrieb

Was kann einen Menschen traurig machen?	Was kann einen Menschen fröhlich machen?
ein Verwandter stirbt oder ist krank	Freunde, die lieb sind
ein Haustier stirbt oder ist krank	Harmonie in der Familie
Ärger mit den Eltern	tolles Wetter
Streit mit den Geschwistern	gute Gespräche
Streit oder Ärger mit Freunden	schöne Musik
wenn man selbst krank ist	Spiele, die Spaß machen
Ärger oder Streit mit Nachbarn	Sport
wenn man arm ist	etwas selbst machen, z. B. ein Bild malen
wenn etwas Wichtiges kaputt gegangen ist	lustige oder gute Filme

Vor der Filmvorführung

Nach diesem Einstieg schreibt die Lehrkraft das Thema der Unterrichtseinheit an die Tafel oder auf das Whiteboard und stimmt die Schülerinnen und Schüler auf das Thema ein. Sie erklärt ihnen, dass es viele Menschen gibt, die lange sehr traurig sind, ohne dass sie den Grund dafür kennen. Anschließend schreibt die Lehrkraft die drei Themenschwerpunkte

Symptome

Gründe

Hilfe und Behandlungsmethoden

an die Tafel oder auf das Whiteboard. Die Schülerinnen und Schüler werden diesen Schwerpunkten entsprechend in drei Lerngruppen eingeteilt. Um die Beobachtungsaufgabe und die Konzentration zu fördern, erhält jede Lerngruppe vor der Filmvorführung Beobachtungs- und Arbeitsaufträge.

Abhängig von der Methodenkompetenz der Schülerinnen und Schüler (Erfahrung mit Gruppenarbeit) und der Sachkompetenz können die Arbeitsaufträge auch geschlossen an den Klassenverband verteilt werden.

Zur Unterstützung der Binnendifferenzierung sind die Aufgaben in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt:

leicht, mittel und schwer.

Beobachtungs- und Arbeitsaufträge

Erste Lerngruppe: Symptome

- 1. Berichte, welche Symptome bei einer Depression typisch sind.
- 2. Erkläre, wie lange die Symptome andauern müssen, damit die Fachfrau/der Fachmann von einer Auffälligkeit spricht.

Zweite Lerngruppe: Gründe

- 1. Schildere, welche Gründe es für die Entstehung von Depressionen gibt.
- 2. Erkläre, was Schutzfaktoren sind, und nenne Beispiele.

Dritte Lerngruppe: Hilfe und Behandlungsmethoden

- 1. Berichte, wie du einem depressiven Menschen helfen kannst.
- 2. Erkläre, warum es wichtig ist, eine Depression frühzeitig zu behandeln.

Nach der Filmvorführung äußern die Schülerinnen und Schüler zunächst spontan ihre Eindrücke und berichten, was ihnen besonders aufgefallen ist. Dabei wird voraussichtlich deutlich werden, wie viele Schülerinnen und Schüler schon Begegnungen mit Depressionen hatten. Schülerinnen und Schüler, die selbst an einer Depression leiden, werden sich zu diesem Zeitpunkt kaum „outen“. Die Lehrkraft sollte jedoch unbedingt ihre Hilfe anbieten und betroffene Schülerinnen und Schüler auffordern, nach dem Unterricht das Gespräch mit ihr zu suchen.

Anschließend bearbeiten die Lerngruppen ihre jeweiligen Beobachtungs- und Arbeitsaufträge. Die einzelnen Lerngruppen stellen ihre Ergebnisse der Klasse vor. Eventuell unvollständige oder falsche Antworten werden mithilfe der Lehrkraft ergänzt oder korrigiert. Aus den richtigen Ergebnissen entsteht im Verlauf der Unterrichtseinheit eine Übersicht an der Tafel, auf der Folie oder auf dem Whiteboard.

Mögliche Übersicht der richtigen Ergebnisse - Teil 1

Symptome

1. Niedergedrückte Stimmung, fehlende Freude, Lustlosigkeit, kein Interesse an Aktivitäten und Hobbys, Ängste, Aggressivität, Schlafstörungen, überhöhtes Schlafbedürfnis, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsprobleme, Selbstverletzung (Ritzen), Abkapselung
2. Die Symptome müssen mindestens zwei Wochen andauern, und zwar ununterbrochen und für die meiste Zeit des Tages, bevor man von einer Auffälligkeit spricht.

Gründe

1. Seelische Verletzungen, zu wenig Unterstützung, Gewalt in der Familie, Missbrauch, keine Freunde, kein Vertrauen, kein gutes soziales Umfeld, innere Dämonen, Versagensängste; es sind meistens mehrere Gründe, die eine Depression auslösen.

Mögliche Übersicht der richtigen Ergebnisse - Teil 2

Gründe

2. Alle Menschen haben bestimmte Schutzfaktoren, die verhindern, dass sie an einer Depression erkranken. Bei Jugendlichen ist das in erster Linie die Einbettung in ein soziales Umfeld, Freunde zu haben, denen man vertrauen kann, mit denen man sich austauschen kann und die für einen da sind.

Hilfe und Behandlungsmethoden

1. Den Betroffenen ansprechen, das Gespräch suchen, fragen, wie es ihm geht, fragen, was los ist, fragen, ob man helfen kann, Verständnis zeigen, zeigen, dass man für denjenigen da ist, mit der Person etwas unternehmen, die Person auf andere Gedanken bringen, Adressen heraussuchen, wo man Hilfe bekommt, den Betroffenen zu einem Gesprächstermin begleiten. Auf keinen Fall darf es zu Vorwürfen kommen - wie „stell dich nicht so an“ oder „anderen geht es viel schlechter“.
2. Nur wenn eine Depression frühzeitig behandelt wird, bestehen sehr gute Heilungschancen.

Ergänzende Informationen

Krankheitsbilder und Formen der Depression

Depressive Erkrankungen verlaufen meistens in Phasen, die über mehrere Monate, bei einigen Patienten auch über Jahre anhalten können.

Unipolare Depression:

Die meisten Menschen, die an einer Depression erkranken, erleiden in ihrem Leben mehr als eine depressive Episode. Solche Episoden dauern unter Umständen Wochen, manchmal auch Monate, insbesondere dann, wenn die Patienten nicht konsequent behandelt werden. Treten nur depressive Episoden auf, so spricht man von einer unipolaren Depression.

Bipolare affektive Störung:

Manche Patienten erleiden nicht nur depressive, sondern auch manische Episoden. Manische Episoden sind gekennzeichnet durch einen unbändigen Tatendrang, meistens durch eine gehobene Stimmung, fehlendes Schlafbedürfnis, Größenideen, häufig auch durch Kaufrausch. In diesen Fällen spricht man von einer bipolaren affektiven Störung.

Dysthymie:

Manche Patienten leiden an einer meistens leichter ausgeprägten, aber dafür chronisch verlaufenden Form der Depression, genannt Dysthymie. Diese beginnt häufig im frühen Erwachsenenalter.

Depressive Episoden im Rahmen unipolarer Depressionen und bipolarer affektiver Störungen sowie Dysthymie gehören zu den häufigsten Depressions-Diagnosen. Depressive Erkrankungen können jedoch auch im Rahmen körperlicher Erkrankungen, z. B. von Schilddrüsenfunktionsstörungen oder in Verbindung mit bestimmten Medikamenten, z. B. einer hoch dosierten Behandlung mit Cortison, auftreten.

Seelische Verletzbarkeit

Menschen, die zu Depressionen neigen,

- sind häufig sehr sensibel und empfindsam,
- meiden Konflikte und Ärger,
- sind meistens sehr selbstkritisch,
- haben ein großes Harmoniebedürfnis,
- sind perfektionistisch und pflichtbewusst.

Die Anerkennung der anderen Menschen ist ihnen oft sehr wichtig.



Therapieformen

Depression kann mit ganz unterschiedlichen Therapieformen behandelt werden:

Familientherapie

Lichttherapie

Medikamente

Neurofeedback

Psychotherapie

Hypnose

Spieltherapie

Magnetstimulation

Akkupunktur

Meistens können die Therapien „ambulant“ (von zu Hause aus) erfolgen. Aber wenn die Familie das Kind nicht genügend unterstützen kann, die Depression sehr schwer ist, das Kind den Schulbesuch nicht mehr bewältigt oder Selbstmordgefahr besteht, kann eine „stationäre“ Behandlung in einer Klinik hilfreicher sein.

Was kann eine Therapie leisten?

- Verständnis für eigene depressive Stimmung entwickeln
- Selbstsicherheit aufbauen
- negative Denkweisen („Ich bin an allem schuld!“) abbauen
- soziale Kompetenzen, Problemlösefähigkeiten fördern
- Belastung in der Familie verringern; helfen, den Alltag zu strukturieren
- Erfolgserlebnisse vermitteln

Übersicht über die Materialien

Ziffern: 1. Schwerpunkt 1.1 Problemstellung 1.1.1 Material

Abkürzungen: F = Filmclip Tt = Texttafel
 T = Text D = Diagramm
 Sch = Schaubild A = Arbeitsblatt
 ☞ = interaktiv

1. Symptome		
Filmsequenz (5:40 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM		
1.1 Woran erkennt man Depressionen bei Kindern und Jugendlichen?		
1.1.1 Filmclip: Burn-out oder Depression (0:55)	F	DVD-Video + ROM
1.1.2 Was Depressionen sind	Tt	DVD-Video + ROM
1.1.3 Depressionen bei Kindern und Jugendlichen - Zahlen und Fakten	Tt	DVD-Video + ROM
1.1.4 Symptome einer Depression	Sch	DVD-Video + ROM
1.1.5 Depression betrifft den ganzen Menschen	Tt	DVD-Video + ROM
1.1.6 Depression und Pubertät	Tt	DVD-Video + ROM
1.1.7 Schwierigkeiten beim Erkennen einer Depression	Tt	DVD-Video + ROM
1.1.8 Warum Depressionen häufig übersehen werden	Tt	DVD-Video + ROM
1.1.9 Wie sich Depressionen anfühlen können	Tt	DVD-ROM
1.1.10 Arbeitsblatt: Depression und Pubertät	A	DVD-ROM
1.1.11 Arbeitsblatt: Symptome einer Depression - ein Lückentext	A/☞	DVD-ROM

2. Gründe		
Filmsequenz (3:25 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM		
2.1 Aus welchen Gründen fallen Kinder und Jugendliche in Depressionen?		
2.1.1 Nicht eine, sondern viele Ursachen	Sch	DVD-Video + ROM
2.1.2 Biologische Faktoren unter der Lupe	Tt	DVD-Video + ROM
2.1.3 Spirale der Depression	Sch	DVD-Video + ROM
2.1.4 Was eine Depression auslösen kann	Tt	DVD-Video + ROM

2.1.5	Traumatische Erlebnisse in der Kindheit	Tt	DVD-Video + ROM
2.1.6	Arbeitsblatt: Warum Kinder und Jugendliche depressiv werden - Satzteile verbinden	A	DVD-ROM

3. Hilfe und Behandlungsmethoden			
Filmsequenz (4:30 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM			
3.1 Wie können Depressionen bei Kindern und Jugendlichen behandelt werden?			
3.1.1	Filmclip: Die Kognitive Verhaltenstherapie (1:00)	F	DVD-Video + ROM
3.1.2	Filmclip: Von stationärer und ambulanter Behandlung (1:10)	F	DVD-Video + ROM
3.1.3	Filmclip: Die Beziehung zwischen Patient und Therapeut (0:25)	F	DVD-Video + ROM
3.1.4	Helfen und sich helfen lassen	D	DVD-Video
3.1.4	Helfen und sich helfen lassen	D/T	DVD-ROM
3.1.5	„Bausteine“ einer Depressionstherapie	Sch	DVD-Video + ROM
3.1.6	Therapiemöglichkeiten	Tt	DVD-Video
3.1.6	Therapiemöglichkeiten	Tt/T	DVD-ROM
3.1.7	Wie die Kognitive Verhaltenstherapie funktioniert	Tt	DVD-Video + ROM
3.1.8	Raus aus der Depression - die „Aufwärtspirale“	Sch	DVD-Video + ROM
3.1.9	Selbstmordandrohungen NIE ignorieren	Tt	DVD-Video + ROM
3.1.10	Arbeitsblatt: Aussagen zum Thema Depressionen - richtig oder falsch?	A/☞	DVD-ROM
3.1.11	Arbeitsblatt: Wie man helfen kann	A/☞	DVD-ROM
3.2 Wie kann man Depressionen vorbeugen?			
3.2.1	Was vor Depressionen schützt	Tt	DVD-Video + ROM
3.2.2	Bewegung tut gut!	Tt	DVD-Video + ROM
3.2.3	Tipps zur Vorbeugung	Tt	DVD-Video + ROM
3.2.4	Wie Freunde helfen können	Tt	DVD-Video + ROM
3.2.5	Was die Seele braucht: positive Gefühle	Tt	DVD-Video + ROM
3.2.6	Ein Lied, das hilft	Tt	DVD-Video
3.2.6	Ein Lied, das hilft	T	DVD-ROM
3.2.7	Arbeitsblatt: Denkartikel als Selbsthilfe	A	DVD-ROM
3.2.8	Arbeitsblatt: Ein chinesisches Sprichwort - Satzteile verbinden	A/☞	DVD-ROM

Didaktische Merkmale der WBF-DVD

- Der **didaktischen Konzeption** liegen die Bildungsstandards und Lehrpläne zugrunde, wobei Kompetenzen und Operatoren eine zentrale Rolle spielen. Durch die Berücksichtigung der Lernziel-, Problem- und Handlungsorientierung werden entdeckendes Lernen ermöglicht sowie die Sach-, Methoden-, Medien-, Urteils- und Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler gefördert.
- Die DVD ist in **Schwerpunkte** unterteilt, die der Untergliederung des Unterrichtsfilms in Sequenzen entsprechen. Den Schwerpunkten sind **Problemstellungen** zugeordnet, die sich mit den angebotenen Materialien bearbeiten lassen.
- Das **Unterrichtsmaterial** umfasst zahlreiche Quellen wie Filmclips, Texttafeln, Diagramme, Texte und Schaubilder.
- Zu allen Unterrichtsmaterialien werden **Arbeitsaufträge** angeboten. In den Word-Dateien wird das jeweilige Material mit Arbeitsaufträgen, in den PDF-Dateien ohne Arbeitsaufträge angeboten. Die Arbeitsaufträge ermöglichen den Lerngruppen einen gezielten Zugang zu den Materialien, da die verschiedenen Kompetenzbereiche abgedeckt werden. Die mehrschrittigen Arbeitsaufträge erleichtern die **Binnendifferenzierung**.
- Die **Arbeitsblätter** auf dem DVD-ROM-Teil können als PDF- und als Word-Datei ausgedruckt werden. Sie fördern die selbstständige und handlungsorientierte Erschließung und Bearbeitung einzelner Problemfelder. Zu allen Arbeitsblättern werden - soweit möglich - Lösungen angeboten. Die vorgegebenen Arbeitsaufträge auf den Arbeitsblättern sind nicht verbindlich, sondern können reduziert, ergänzt oder weggelassen werden. Zusätzlich bietet der DVD-ROM-Teil **interaktive Arbeitsblätter** an. Diese Arbeitsblätter können auch an einem **Whiteboard** bearbeitet werden (siehe Seite 3).

Anregungen für den Unterricht: Einsatz der gesamten WBF-DVD

Das umfangreiche Zusatzmaterial zu jedem Schwerpunktthema ist ein Angebot, das selbstverständlich nicht in seinem vollen Umfang bearbeitet werden kann. Je nach Zielvorstellung, Klassensituation und der zur Verfügung stehenden Zeit sollte die Lehrkraft die Materialien auswählen und zusammenstellen.

Vor der Filmvorführung: Die Einstiegsphase (siehe Seite 8) kann auch für den Einsatz der DVD übernommen werden. Anschließend schreibt die Lehrkraft die Beobachtungs- und Arbeitsaufträge (siehe Seite 9) an die Tafel bzw. verteilt sie an die Schülerinnen und Schüler. Der Film wird zunächst als Einheit vorgeführt.

Nach der Filmvorführung äußern die Schülerinnen und Schüler spontan ihre Eindrücke und berichten ausführlich über Einzelheiten, die sie im Unterrichtsfilm über „Depressionen bei Kindern und Jugendlichen“ erfahren haben. Die Auswertung erfolgt nach den Vorschlägen auf den Seiten 8 bis 10.

Je nach der zur Verfügung stehenden Zeit und dem Arbeitsverhalten der Klasse kann die weiterführende Erarbeitungsphase arbeitsteilig oder im Klassenverband geschehen. Es bieten sich verschiedene Möglichkeiten an.

1. Möglichkeit: Bearbeitung im Klassenverband

Für eine Bearbeitung im Klassenverband strukturiert die Lehrkraft die Materialien aus dem DVD-ROM-Teil vor. Damit kann der Lernfortschritt dem Leistungsstand der Klasse angepasst werden. Die **Arbeitsaufträge** erleichtern die Erschließung der Materialien.

Zur Wiederholung und zur Hervorhebung bestimmter Themenaspekte des Unterrichtsfilms kann die Lehrkraft die **Filmsequenzen** zu den drei Schwerpunkten der WBF-DVD einzeln anwählen und vorführen.

Ein Beispiel für diese Form der Erarbeitungsphase:

Thema: Symptome

- ⊙ Erkläre den Unterschied zwischen Burn-out und Depression.

Materialien	DVD-Video-Teil	⇒	1.1.1
	DVD-ROM-Teil	⇒	1.1.1

- Berichte, was du über die Symptome von Depressionen erfährst.
- ⊙ Erkläre, warum es wichtig ist, sich frühzeitig Hilfe zu holen.

Materialien	DVD-Video-Teil	⇒	1.1.2/1.1.4/1.1.5
	DVD-ROM-Teil	⇒	1.1.2/1.1.4/1.1.5

- Erkläre, warum Stimmungsschwankungen während der Pubertät nicht zwangsläufig eine Depression sind.
- ⊙ Erkläre, warum Depressionen häufig übersehen werden.

Materialien	DVD-Video-Teil	⇒	1.1.6/1.1.7/1.1.8
	DVD-ROM-Teil	⇒	1.1.6/1.1.7/1.1.8

2. Möglichkeit: Freie Bearbeitung in Gruppen oder an Stationstischen

Das umfangreiche Zusatzmaterial auf dem DVD-Video-Teil und dem DVD-ROM-Teil bietet die Möglichkeit, die Problemstellungen - je nach Schülerinteressen - in Gruppenarbeit oder an Stationstischen frei zu erarbeiten. Diese Vorgehensweise ist schülernah und problemorientiert.

3. Möglichkeit: Vorstrukturierung der Gruppenarbeit durch die Lehrkraft

Die Lehrkraft stellt aus dem DVD-ROM-Teil zu jedem der Themenbereiche Materialien zusammen, druckt sie aus und kopiert sie. Die Schülerinnen und Schüler entscheiden möglichst selbstständig, wer welches Thema erarbeitet.

Ein Beispiel für diese Form der Erarbeitungsphase:

1. Gruppe: Gründe

- Benenne die verschiedenen Faktoren und Umstände, die bei der Entstehung einer Depression eine Rolle spielen.
- ⊙ Erläutere, wie sich bei einem Menschen eine Depression entwickeln kann.

Materialien	DVD-Video-Teil	⇒	2.1.1 - 2.1.5
	DVD-ROM-Teil	⇒	2.1.1 - 2.1.5

2. Gruppe: Wie Depressionen behandelt werden können

- Berichte, was du über die verschiedenen Behandlungsmethoden erfährst.
- Erkläre, wie du dich einem depressiven Menschen gegenüber verhalten solltest.

Materialien **DVD-Video-Teil** ⇒ **3.1.1 - 3.1.9**
DVD-ROM-Teil ⇒ **3.1.1 - 3.1.9**

3. Gruppe: Was man zur Vorbeugung machen kann

- Berichte, wie man Depressionen vorbeugen kann.
- Erkläre, wie man es selbst schaffen kann, seine negativen Gedanken zu vertreiben.

Materialien **DVD-Video-Teil** ⇒ **3.2.1 - 3.2.6**
DVD-ROM-Teil ⇒ **3.2.1 - 3.2.6**

Alle oben aufgeführten Materialien für die Gruppenarbeit finden Sie - geordnet nach den drei Gruppen - bereits zusammengestellt im Dokument „**Vorschlag für eine Unterrichtseinheit**“ in der Infothek auf dem DVD-ROM-Teil.

Ergebnissicherung

Zu allen Problemstellungen werden Arbeitsblätter angeboten. Sie fördern die Schüleraktivität und geben den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit, ihren Lernfortschritt selbst zu überprüfen.

Arbeitsblätter **DVD-ROM-Teil** ⇒ **1.1.10/1.1.11/2.1.6/3.1.10**
3.1.11/3.2.7/3.2.8



Alternativ können die Schülerinnen und Schüler am Computer die **interaktiven Arbeitsblätter** selbstständig erarbeiten ⇒ **1.1.11/3.1.10/3.1.11/3.2.8**

Systemvoraussetzungen für den Einsatz der DVD-ROM:

Windows XP, Windows 7, 8 und 10, Mac OS X, DVD-Laufwerk mit gängiger Abspielsoftware, 16-Bit-Soundkarte mit Lautsprechern, Bildschirmauflösung von 800 x 600 Pixel oder höher

Gestaltung

Regina Dobrick, Lüneburg

Claudia Schult, Daniela Knapp, Nele Malec, Andrea Kintrup, Hamburg

Gerhild Plaetschke, Institut für Weltkunde in Bildung und Forschung (WBF), Hamburg

Kamera: Uwe Reischke, Hamburg

Schnitt: Virginia von Zahn, Hamburg

Technische Realisation: Paints Multimedia GmbH, Hamburg

Mit Dank an Frau Dipl.-Psych. Kerstin Beschorner, Psychologische Psychotherapeutin, Lüneburg,
und die Mitglieder der Theatergruppe Jule, Marike, Gerhard, Felina,
Larissa, Clara, Siobhan, Leoni, Henrike, Julia und Lara
für die Mitwirkung bei den Dreharbeiten

Gern senden wir Ihnen unseren aktuellen Katalog
WBF-Medien für den Unterricht

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Internet - www.wbf-medien.de

Alle Rechte vorbehalten: WBF Institut für Weltkunde in Bildung und Forschung Gemeinn. GmbH