

Frühstücksei Woche 43: Mentale Gesundheit bei Jugendlichen

Frühstücksei – 26. Oktober 2021 - Auteur: [Onderwijsafdeling](#)

Seit Beginn der Coronapandemie gibt es eine große Zunahme an psychischen Krankheiten bei Jugendlichen. Es handelt sich hierbei hauptsächlich um Essstörungen, Angststörungen, Burn-Out und Depressionen. Ende 2020 litten z.B. 25% der deutschen Jugendlichen zwischen 16 und 19 Jahren an Depressionen: Das sind 477.000 Jugendliche!

Aufgabe 1: Gruppenarbeit

Teilt die Klasse in vier (oder acht) Gruppen. Jede Gruppe sucht sich ein Thema aus. Die Themen sollen hierbei gleichmäßig auf die Gruppen verteilt werden. Wählt aus: Essstörungen, Angststörungen, Burn-out und Depressionen.

- Was wisst ihr schon über diese psychische Krankheit? Kennt ihr jemanden, der an dieser Krankheit leidet? Besprecht es in der Gruppe.

Eigen antwoord.

- Benutzt jetzt das Internet. Sucht drei Symptome der Krankheit und zwei Bilder, die zur Krankheit passen.

Eigen antwoord.

- Präsentiert euer Thema vor der Klasse.

Nachdem du alle Präsentationen gesehen hast, denke mal darüber nach, wie es dir selber eigentlich geht. Oft tut es gut, darüber zu sprechen. Anbei einige [Tipps](#), wie du deine mentale Gesundheit unterstützen kannst. Dein Hausarzt oder Hausärztin und deine Nächsten sind für dich da.

Aufgabe 2: Bodyshaming

Schaue dir das Video an und beantworte die Fragen.

<https://www.zdf.de/kinder/app-und-on/bodyshaming-102.html>

- Wieso sagt Lelas Schwester, sie sehe aus als ginge sie zur Faschingsparty (=karnevalsfeest)?

Lela kleidet sich nie so, sie trägt immer sportliche Kleidung.

- Warum möchte Lela ‚schön‘ aussehen?

Sie weißt nicht, ob sie Sven so gefällt wie sie ist.

- Warum sagt ihre Schwester, Lela soll ihre übliche Kleidung tragen?

Dann kann sie sehen, ob Sven sich wirklich für sie interessiert.

- Welchen Tipp gibt Lelas Schwester am Ende des Videos?

*Richte dich nicht danach was andere von dir erwarten, du musst dich wohlfühlen.
Dann kommst du bestimmt auch gut an.*

Lies den Text unter dem Video und beantworte die Fragen.

- Was bedeutet das Wort „Bodyshaming“? Antworte auf Niederländisch.

Bodyshaming betekent iemand vanwege zijn uiterlijk/lichaam beledigen of discrimineren.

- Vor welchem Hintergrund spielt Bodyshaming sich ab?

Viele streben ständig nach dem Bild vom ‚perfekten Körper‘, das in den Medien dargestellt wird und vergleichen ihren eigenen Körper damit.

- Richtig oder falsch: Bodyshaming gibt es nur bei Mädchen.

Falsch.

- Warum sind viele Menschen für Kritik an ihrem Körper empfänglich (vatbaar)?

Viele sind nicht mit ihrem Aussehen zufrieden und in den (sozialen) Medien werden oft „perfekte“ Körper dargestellt. Bilder werden oft bearbeitet und geben damit ein unrealistisches Bild davon, wie ein Körper aussieht.

- Was kannst du gegen Bodyshaming tun? Nenne drei Dinge. Antworte auf Niederländisch.

1. Geef geen negatief commentaar op anderen.

2. Denk eens goed na over je eigen beeld van een ‘mooi lichaam’ en waar dit beeld vandaan komt.

3. Zet vraagtekens bij de drang om iemand te beoordelen.

4. Zorg dat je je gelukkig voelt: Wanneer je gelukkig bent met je eigen lichaam, zul je ook positiever op anderen reageren.

Aufgabe 3: Anna

Deine Freundin Anna leidet an einem Burn-out. In dieser Aufgabe wirst du ihr eine Nachricht über Whatsapp schreiben. Die Nachricht soll Folgendes enthalten:

- (mindestens) 90 Wörter,
- 1 Kompliment an Anna,
- 2 Tipps für Entspannung,
- einen passenden Anfang und Schluss,
- die Verben ‚denken‘, ‚vermissen‘ und ‚helfen‘.

Schicke deine Nachricht per Mail an Trixie Hölsgens vom DIA (t.holsgens@uva.nl).

Die besten Nachrichten und Tipps werden in einem nächsten Frühstücksei publiziert.

Dabei helfen euch folgende Redemittel:

Du bist nicht alleine. – *Je bent niet alleen.*

Ich denke an dich. – *Ik denk aan je.*

Vielleicht können wir mal... – *Misschien kunnen we een keer...*

Kann ich etwas für dich tun? – *Kann ik iets voor je doen?*

Gute Besserung. – *Beterschap.*

Alles Gute. – *Het beste.*

Eigen antwoord, bijv.:

Liebe Anna,

wie geht es dir? Heute haben wir im Deutschunterricht über mentale Gesundheit gesprochen. Deswegen habe ich an dich gedacht. Ich denke so oft an dich! Ich vermisse dich und hoffe, es geht dir schon besser. Du verdienst das, weil du immer so unglaublich lieb zu uns bist und uns immer bei schwierigen Hausaufgaben hilfst.

Entspannst du schon genug? Vielleicht können wir mal einen Spaziergang im Wald machen, wenn du die Energie dafür hast. Oder komm mal mit zum Yogaunterricht! Vielleicht wird das dir helfen.

Sag mir bitte Bescheid, wenn ich etwas für dich tun kann. Du bist nicht alleine.

Gute Besserung und alles Gute,

Viele liebe Grüße

Sara