



LEITFADEN FÜR LEHRKRÄFTE

# KAPITEL 5

PROBLEME MIT DER  
PSYCHISCHEN GESUNDHEIT  
UND DEM WOHLBEFINDEN



Co-funded by  
the European Union



# WHAT YOU GET?

**In diesem Kapitel finden Sie Unterrichtsentwürfe und Unterrichtshilfen, die Sie bei der Durchführung von Unterrichtsstunden in folgenden Bereichen unterstützen:**

**Teil 1 Psychische Gesundheit und Wohlbefinden aus der Sicht der Ersthelfer ..... 2**

**Teil 2 Psychologische Unterstützung der Teilnehmer von Naturkatastrophen/Unfälle und anderer Notfälle .....15**

# TEIL 1

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN AUS DER SICHT DER ERSTHELFER



### Lektion 1

#### Psychische Probleme für Ersthelfer

Während des Unterrichts sprechen die Teilnehmenden über psychische Gesundheitsprobleme im Zusammenhang mit der Arbeit der Ersthelfer.



### Lektion 2

#### Die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Im Unterricht erfahren die Teilnehmenden , welche Auswirkungen die Arbeit unter Dauerstress auf die psychische Gesundheit von Ersthelfern hat.



### Lektion 3

#### Umgang mit Stress und psychischen Herausforderungen

Die Teilnehmenden lernen bewährte Strategien zur Bewältigung von Stress und psychischen Herausforderungen kennen

## EINFÜHRUNG

Dieser Teil des Leitfadens soll Ihnen Unterrichtspläne und Lehrhilfen liefern, die Sie benötigen, um das psychische Wohlbefinden Ihrer Teilnehmenden zu unterstützen, ihre Belastbarkeit zu fördern und sicherzustellen, dass sie mit den emotionalen Aspekten ihrer kritischen Rollen umgehen können. Andererseits erwähnt der Leitfaden die Perspektive des Opfers und hilft der Lehrkraft, die Perspektive des Opfers darzustellen.

Sie finden hier:



3 gebrauchsfertige Unterrichtspläne, die einen praktischen, schrittweisen Ansatz zur Durchführung von Unterrichtsstunden unter Verwendung von Audio-Video-Geräten sowie aktiven Lehr- und Lernmethoden verfolgen.



### Lehrmethoden und -techniken:

- Diskussion
- Gruppenarbeit
- World-Café-Methode
- individuelle Aktivitäten



### Sofort einsatzbereite Unterrichtsmaterialien:

Videos, Textdateien, Präsentationen, Fallstudien, Webinar



### Lehrmittel, die den Lehr-/Lernprozess im Unterricht unterstützen:

- PC / Laptop,
- Internetzugang,
- Beamer & Leinwand oder interaktives Whiteboard,
- Eigene Geräte der Studierenden (Smartphones mit QR-Code-Scanner und Internetzugang).
- Flipchart, Marker, Farbkarten, Klebepunkte



### Wichtige Begriffe

Psychische Gesundheit, Stress, Diathese-Stress-Modell, körperliche Gesundheit, geistige Gesundheit, geistige Gesundheit, soziale Gesundheit, emotionale Gesundheit, PTBS, Angst, Depression, Sucht, Schlafstörungen



## Lernziele

Die Teilnehmenden kennen die häufigsten psychischen Probleme bei Ersthelfern.



## Folge den Schritten

**1**

### Einführung

Begrüßen Sie die Teilnehmenden, überprüfen Sie die Anwesenheit und stellen Sie das Thema und die Lernziele vor.

**5 Min**

### 2. Gruppenaktivität

Teilen Sie die Teilnehmenden in drei Gruppen auf und beginnen Sie die Lektion mit Diskussionen zu drei Themen:

Was ist Gesundheit?

- Warum leiden Ersthelfer unter psychischen Problemen?
- Welche Auswirkungen hat dies auf Ersthelfer?
- Bitten Sie die Teilnehmenden, Ideen auf dem Papier zu sammeln und sich auf die Präsentation der Diskussionsergebnisse vorzubereiten. Erlauben Sie den Schülern, nach Informationen zu suchen (z. B. im Internet).

**10 Min**

Jede Gruppe präsentiert das Ergebnis und macht sich Notizen am Whiteboard. Andere Teilnehmende kommentieren und ergänzen ihre Gedanken.

**10 Min**

3. Erklären Sie, dass Rettungskräfte mit mehreren schwerwiegenden psychischen Problemen konfrontiert sind – mehr als in anderen Berufen. Zeigen Sie das Video als Einführung

**5 Min**

4. Stellen Sie die Definition von Stress und seine Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit vor. Verwenden Sie das Diathese-Stress-Modellschema.

**10 Min**

### Grundlegende Informationen zum Modell



## 2 Studie



45 Min

Teilen Sie 3 reale Situationen und Reaktionen auf Stress mit und beschreiben Sie sie. Die Situation, der Auslöser und die Reaktion sollten erwähnt werden. Sammeln Sie mindestens 3 Situationen. Bitten Sie die Teilnehmenden, die Fragen zu beantworten: „Warum war es stressig?“

1. Priorisieren Sie, welches der 3 Beispiele den meisten Stress verursacht hat.
2. Häufige Stressquellen für Rettungskräfte aus einer Gruppendiskussion sammeln. Eine Quelle auf einer Moderationskarte! Trage diese auf das Flipchart ein. Im 2. Schritt ergänzt die Lehrkraft die fehlenden.
  - Schichtarbeit
  - Schlafentzug
  - unzureichende Ausbildung
  - technische Probleme
  - schlechte Crews
  - böswillige Mitarbeiter
  - inkonsistente Richtlinien
  - schlechte Führung
  - traumatische Erlebnisse



3. Besprechen Sie mit den Teilnehmenden die aufgeführten häufigsten Stressquellen für Rettungskräfte. Was sind „technische Probleme“? Sammeln Sie die Antworten auf dem Flipchart.



Priorisierung der Stressquellen.

**Welches hatte die größte Wirkung?**

Anleitung: Jeder in der Klasse bekommt 3 Klebepunkte. Diese müssen auf die Moderationskarten geklebt werden. Sie können alle auf einer Karte platziert oder beliebig verteilt werden.

Die Karte mit den meisten Klebepunkten hat den höchsten Einfluss auf Stress. Die Karten werden nun in absteigender Reihenfolge vom höchsten Einfluss zum geringsten Einfluss sortiert.

3

## Üben

*World-Café-Methode.*

Anleitung: Die Lehrkraft schreibt eine der drei zuvor identifizierten Stressquellen auf ein Flipchart. Die Teilnehmenden werden in Vierergruppen aufgeteilt.

Jede Gruppe beantwortet die Frage „Warum verursacht die angegebene Quelle den meisten Stress?“

Nach 10-15 Min (je nach Diskussionsverlauf) erfolgt ein Wechsel, jeweils ein Schreibender bleibt bei dem Wechsel am Flipchart.

Die Anderen gehen zum nächsten und ergänzen, was noch nicht aufgelistet ist.

Abschließend präsentiert der Autor die Ergebnisse. So wurde jede Gruppe zum Experten für das jeweilige Stressthema.

4

## Nützliche Ressourcen

**Top3 der intensivsten  
Feuerwehreinsätze**

<https://tiny.pl/d2xgx>





## Lernziele

Die Teilnehmenden erfahren, welche Auswirkungen Stress auf die Gesundheit hat.



## Folge den Schritten

**1**

### Einführung

Begrüßen Sie die Teilnehmenden und stellen Sie die Lernziele dieser Unterrichtseinheit vor. Sie lernen die 5 Dimensionen der Gesundheit und häufige psychische Erkrankungen kennen. Ziel ist es, die 5 Dimensionen der Gesundheit zu kennen und Anzeichen psychischer und somatischer Erkrankungen zu erkennen.

**5 Min**

2. Die Hauptthemen der letzten Stunde werden aufgegriffen. Offene Fragen werden am Flipchart notiert. Die Fragen werden von der Gruppe und der Lehrkraft beantwortet.

**10 Min**

Dann starten Sie mit Fragen zum neuen Thema:

- Welche Auswirkungen hat Stress auf die psychische Gesundheit?
- Wie können wir die Effekte kategorisieren?

Lassen Sie die Teilnehmenden frei antworten, was sie denken.

3. Die Lehrkraft stellt die Definition des ganzheitlichen Wohlbefindens vor: Die Schüler lernen die 5 Dimensionen von Gesundheit und Wohlbefinden kennen:

- Körperliche Gesundheit
- Spirituelle Gesundheit
- Geistige Gesundheit
- Soziale Gesundheit
- Emotionale Gesundheit

**15 Min**

Nützliche Materialien:



<https://tiny.pl/d2mtv>

Ganzheitliches  
Wohlbefinden:  
5 Dimensionen des  
Wohlbefindens

Datei herunterladen:

Dimensionen der  
Gesundheit

**5 Min**

4. Die Lehrkraft schreibt 3 Fragen auf das Flipchart.

- Welche Auswirkungen hat Stress auf die psychische Gesundheit?
- Kann Stress zu dauerhaften psychischen Erkrankungen führen?
- Wie lassen sich die Auswirkungen von Stress nach körperlichen und psychischen Auswirkungen kategorisieren?



5 Min

Diese Fragen stellen den Übergang zum Teil „Lernen“ dar, der im nächsten Teil fortgesetzt werden kann

2

## Lernen

### World-Café-Methode:



Anleitung: Teilen Sie die Teilnehmenden in Vierergruppen auf. Jede Gruppe wählt eine der 3 Fragen aus, die die Lehrkraft vorher auf das Flipchart geschrieben hat. Und bespricht diese in der Kleingruppe. Die Ergebnisse werden auf dem Flipchart notiert.



30 Min

Nach 15 Minuten gibt es einen Wechsel, bei jedem Wechsel bleibt ein Schreiber am Flipchart. Die anderen gehen zum nächsten und ergänzen, was noch nicht aufgelistet ist. Zum Abschluss präsentiert der Schreiber die Ergebnisse.

### Diskutieren Sie darüber!

2. Die Lehrkraft stellt die wichtigsten psychischen Auswirkungen von Stress und traumatischen Erlebnissen vor.

Die Lehrkraft erläutert ausführlich die Entwicklung und den Verlauf einer PTBS anhand eines Beispiels. Das Word-Dokument kann als Quelle verwendet werden. Für jede der Erkrankungen sollten charakteristische Symptome genannt werden.



10 Min



ANGSTSTÖRUNG



SCHLAFSTÖRUNGEN



DEPRESSION



PTBS



SUCHT

3. Die typischen Anzeichen einer psychischen Erkrankung werden durch die Lehrkraft vorgestellt.

- Vermeidung/Rückzug
- Kompensatorisches Verhalten (Aggressivität, Regelverstöße, Drogenmissbrauch)
- Unorganisiertes Verhalten und emotionale Instabilität
- (emotionale Instabilität)



15 Min



Die Teilnehmenden diskutieren in 4er-Gruppen, ob sie eines dieser Symptome schon einmal bei einem Kollegen/einer Kollegin oder im Privaten bemerkt haben. Und beschreiben, wie sie damit umgegangen sind. Die Frage kann lauten: Was ist Ihnen bei Kollegen nach einem stressigen Einsatz aufgefallen?



15 Min

4. Abschließend werden die Ergebnisse jeder Gruppe präsentiert. Die Ergebnisse werden diskutiert.

#### Die Lehrkraft gibt eine Zusammenfassung

3

### Üben

Die Teilnehmenden diskutieren in Gruppen, welche Herausforderungen sie bereits erlebt haben (aus erster Hand oder durch Erfahrungsberichte)



15 Min

Die Teilnehmenden sammeln und diskutieren Anzeichen und Symptome der psychischen Auswirkungen



## Lernziele

Die Teilnehmenden lernen bewährte Strategien zur Bewältigung von Stress und psychischen Herausforderungen kennen: emotionale Selbstfürsorge. Ziel ist es, die Faktoren zu kennen, die die 5 Dimensionen von Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen. Die Lerneinheit wird innerhalb von 2 Unterrichtseinheiten (90 Min) durchgeführt.

Die Abkürzung sollte sein: Entscheidungen treffen – sich gut fühlen UND sich schützen.



## Folge den Schritten

# 1

## Einführung

1. Begrüßen Sie die Teilnehmenden und stellen Sie die Lernziele dieser Lektion vor



5 Min

2. Greifen Sie die Hauptthemen der letzten Unterrichtsstunde auf. Stellen Sie die wichtigsten Konzepte und Definitionen im Zusammenhang mit „emotionaler Selbstfürsorge“ vor und fragen Sie die Teilnehmenden auch, was sie darunter verstehen.



15 Min

- Notieren Sie offene Fragen am Flipchart. Die Beantwortung der Fragen erfolgt durch die Gruppe und die Lehrkraft.

3. Erklären Sie die Wichtigkeit emotionaler Selbstfürsorge. Nutzen Sie das YouTube-Video, um auf die Wichtigkeit des Themas aufmerksam zu machen. Ziel ist es, die Wichtigkeit von Selbstfürsorge hervorzuheben und den Übergang zum „Studium“ darzustellen.



10 Min

4. Diskutieren Sie das Video mit den Teilnehmenden. Was finden sie wichtig und interessant, was denken sie über Selbstfürsorge in ihrem zukünftigen Beruf etc. Fassen Sie die Diskussion zusammen und stellen Sie Themen für die nächste Unterrichtsstunde vor.



15 Min

Nützliche Materialien:



<https://tiny.pl/m8mdv61y.pl/d2mtv>

Mein Gegenmittel gegen Stress | Hidde de Vries | TEDxDelftSalon

## LEKTION 3

# UMGANG MIT STRESS UND PSYCHISCHEN HERAUSFORDERUNGEN

# TEIL 1 LEKTION 3

2

## Studie



45 Min



Die Teilnehmenden diskutieren in 4er-Gruppen.

Die Teilnehmenden diskutieren, was sie gelernt haben, um auf sich selbst aufzupassen. Die identifizierten Punkte werden notiert und in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit aufgeschrieben. Der wichtigste Punkt steht ganz oben auf der Liste. Es gibt kein Richtig oder Falsch! Das Ergebnis stellt die objektive Meinung der Gruppe dar.

Abschließend werden die Ergebnisse jeder Gruppe vorgestellt und diskutiert.

2. Die Lehrkraft gibt einen Überblick und stellt bewährte Methoden zur Bewältigung von Stress und psychischer Belastung vor und erklärt, warum diese Methoden effizient sind:

- Schlaf priorisieren
- körperliche Aktivität
- Ernährung
- knüpfen Sie Kontakte zu unterstützenden Menschen
- Meditation und Yoga
- ein Hobby finden und pflegen
- suche Hilfe

### Nützliche Materialien:



<https://tiny.pl/d2mtv>

So erreichen Sie Gesundheit und Wohlbefinden in allen 5 Dimensionen



3. Die Lehrkraft stellt Schlüsselfragen.

- Wie reagieren Sie bzw. wie gehen Sie damit um, wenn Sie merken, dass Sie sich in einer psychischen Krise befinden?
- Was sind die ersten Schritte?
- Was können Sie tun, wenn Teilnehmenden die Symptome bei anderen Rettungskräften/Kollegen erkennen?

Ziel ist es, durch eigene Erfahrungen und Bewältigungsstrategien empathisch und einfühlsam auf die Herausforderungen der Rettungskräfte/Kollegen zu reagieren. Alle diese Fragen und Antworten werden auf das Flipchart geschrieben und durch Ergänzungen aus der Klasse ergänzt.

3

### Praxis - Aktivität nach dem Unterricht

Sie können die Übungen während des Unterrichts in der Schule einsetzen oder – nach einer kurzen Diskussion im Klassenzimmer – von den Teilnehmenden als Hausaufgabe bearbeiten und ihre Arbeit in der Klasse präsentieren.

#### **Aktivität 1: Persönlicher Plan**

Die Teilnehmenden erstellen und besprechen einen persönlichen Plan, wie sie die psychische Selbstfürsorge in ihr Leben integrieren können.

#### **Aktivität 2: Strategien, um anderen zu helfen**

Die Teilnehmenden notieren, was sie tun können, wenn sie bei einem Kollegen Symptome einer gesundheitlichen Krise feststellen.

4

### Nützliche Ressourcen



[Download:](#)  
[Strategien zum](#)  
[Stressmanagement](#)



## REFERENZEN

Nachfolgend finden Sie Text- und Videomaterialien, die Sie bei der Durchführung des Unterrichts unterstützen.



**10 einfache Möglichkeiten, mit Stress umzugehen**  
[www.sutterhealth.org](http://www.sutterhealth.org) (Zugriff: 23.08.2024)  
<https://tiny.pl/p5syq0br>



**Stressreduktion durch Achtsamkeit** [www.sutterhealth.org](http://www.sutterhealth.org)  
(Zugriff: 23.08.2024) <https://tiny.pl/0j3t9jhn>



**10 Möglichkeiten, wie Feuerwehrleute ihre eigene psychische Gesundheit unterstützen können**  
[www.firerescue1.com](http://www.firerescue1.com) (Zugriff: 23.08.2024)  
<https://tiny.pl/kxywgzng>



**Den Job überleben: Emotionale Selbstfürsorge für Ersthelfer | 30.04.20 | GESPONSERT VON VFIS**  
Diskussionsteilnehmerin: KathleenJansen, PsyD, WellSpan Health [www.firerescue1.com](http://www.firerescue1.com) (Zugriff: 23.08.2024)  
<https://www.youtube.com/watch?v=fbUiRI7QJjo>



**Tobias Esch, George B. Stefano Die Neurobiologie des Stressmanagements Neuroendocrinology Letters Band 31 Nr. 1 2010 (Zugriff: 23.08.2024), https://tiny.pl/vvmg4d9p**

Datei herunterladen



## REFERENZEN



**Mein Gegenmittel gegen Stress** Hidde de Vries  
TEDxDelftSalon (Zugriff: 23.08.2024)  
<https://www.youtube.com/watch?v=wXiWaZHhX6s>



**Ganzheitliches Wohlbefinden: Lernen Sie die 5 Dimensionen von Gesundheit und Wohlbefinden kennen** [www.healthylife.com.au](http://www.healthylife.com.au) (Zugriff: 23.08.2024)  
<https://tiny.pl/d2mtv>



**Nachtwache: Top 3 der INTENSIVSTEN Notrufe bei Feuerwehreinsätzen** (Zugriff: 23.08.2024)  
<https://www.youtube.com/watch?v=zPViCxwRrHs>



**Diathese-Stress-Modell** Wikipedia [en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org)  
(Zugriff: 23.08.2024)  
<https://tiny.pl/d2xgg>



# TEIL 2

## PSYCHOLOGISCHE BETREUUNG DER TEILNEHMER BEI NATURKATASTROPHEN/UNFÄLLEN UND ANDEREN NOTFÄLLEN



### Lektion 1

#### Stärkungsstrategien und Ressourcenentwicklung

Die Teilnehmenden lernen, praktische Strategien und Ressourcen anzuwenden, um mit den psychologischen Auswirkungen von Katastrophen umzugehen.



### Lektion 2

#### Spannende Übungen für sofortige Linderung

Die Teilnehmenden erlernen praktische Übungen, die sie sofort durchführen können, um Stress, Ängste und andere psychische Probleme zu bewältigen.

## EINFÜHRUNG

Dieser Teil dient als wertvolles Instrument zur Förderung des Bewusstseins für psychische Gesundheit und der Selbstfürsorge. Die Kursleiter werden ermutigt, diese Lektionen individuell zu gestalten und dabei zu berücksichtigen, dass jede Gruppe eine einzigartige Mischung aus Erfahrungen, Hintergründen und Perspektiven ist. Wir betonen, wie wichtig es ist, auf die kulturellen Besonderheiten und Empfindlichkeiten Ihrer Teilnehmenden einzugehen und eine fördernde und offene Umgebung zu schaffen, in der jede Stimme zählt.

Ihre Anpassungsfähigkeit ist ein Schlüssel; fühlen Sie sich befähigt, das Tempo, die Tiefe und den Fokus dieser Lektionen entsprechend den sich entwickelnden Bedürfnissen und Rückmeldungen Ihrer Teilnehmenden anzupassen. Denken Sie daran, dass Sie als Lehrkraft nicht nur beim Unterrichten eine wichtige Rolle spielen, sondern auch beim Schaffen eines transformativen Lernraums, der Vielfalt und individuelles Wohlbefinden schätzt.

Sie finden hier:



2 gebrauchsfertige Unterrichtspläne, die Sie frei ändern und an die Bedürfnisse des Lernenden anpassen können, mit einigen Tipps, die Sie Schritt für Schritt befolgen können. Für die Durchführung der Unterrichtsstunde benötigen Sie etwa 120 Min. Wie Sie die Unterrichtsstunden aufteilen, können Sie selbst entscheiden.



### **Innovative Lehrmethoden und -techniken:**

- Informationsaufnahmemethode
- Dialog in einer Gruppe
- Fallstudienmethoden
- Geschichtenerzählen



### **Sofort einsatzbereite Unterrichtsmaterialien:**

- Präsentation
- Handzettel
- Fallstudien zu Naturkatastrophen und Krisen
- Arbeitsblätter
- Matten oder Kissen für einige Übungen
- Timer oder Stoppuhr
- inspirierende Zitate oder Bilder
- Empfohlene fachspezifische Lern-Apps, die das Lernen unterhaltsam und interaktiv gestalten. (z. B. Headspace, Better Help usw.)



### Wichtige Begriffe

## Lektion 1

### 1. Psychologische Reaktionen:

- Stress
- Angst
- Depression
- Post-traumatische Belastungs-störung (PTBS)

### 2. Belastbarkeit:

- Fähigkeit, wieder auf die Beine zu kommen
- Bewältigungs-mechanismen
- Soziale Unterstützung
- Positives Denken

### 3. Selbstfürsorge und Bewältigungsstrategien:

- Körperliche Aktivität
- Entspannungstechniken
- Gesunde Ernährung
- Professionelle Hilfe

### 4. Zugriff auf Ressourcen:

- Krisen-Hotlines
- Selbsthilfegruppen
- Online-Ressourcen
- Dienste für psychische Gesundheit

### 5. Aktives Zuhören:

- Empathie
- Nonverbale Hinweise
- Klärung
- Reflektierte Antworten

## Lektion 2

### 1. Ausdrucksvolles Atmen

- Atemtechniken:
- Countdown-Atmung
- Ballonatmung
- Boxatmung

### 2. Progressive Muskelentspannung:

- Geführte Entspannung
- Storytelling-Ansatz

### 3. Achtsamkeitsmeditation:

- Konzentration auf die Sinne
- Achtsamkeit in den Alltag integrieren

### 4. Erdungstechniken:

- 5-4-3-2-1-Methode
- Die unmittelbare Umgebung zur Erdung nutzen



## Lernziele

Den Teilnehmenden sollen praktische Strategien und Ressourcen vermittelt werden, die den Überlebenden von Naturkatastrophen und Krisen dabei helfen, ihre psychische Gesundheit wirksam zu managen und sie in die Lage zu versetzen, mit den psychologischen Auswirkungen von Katastrophen und Krisen umzugehen.



## Folge den Schritten

1

## Einführung

A. Begrüßen Sie die Teilnehmenden und beginnen Sie die Lektion mit einer kurzen Diskussion über die Bedeutung der Behandlung der psychischen Gesundheit nach einer Krise oder Naturkatastrophe. Teilen Sie den Teilnehmenden die Lernziele mit.

B. Erwähnen Sie, dass die psychische Gesundheit ein wesentlicher Bestandteil des allgemeinen Wohlbefindens ist.

C. Stellen Sie die Fallstudien vor und erläutern Sie ihre Relevanz für das Thema.

D. Sie können die folgenden Fallstudienreferenzen erkunden, auswählen und im Verlauf der Lektion nutzen:

Fallstudien zur  
psychischen  
Gesundheit



Fallstudien zu  
Schulungen zur  
psychischen  
Gesundheit am  
Arbeitsplatz



Königliche  
Untersuchungskommissi  
on für das psychische  
Gesundheitssystem von  
Victoria –  
Abschlussbericht



## 2

## Studium &amp; Praxis

## I. Psychologische Reaktionen verstehen

A. Regen Sie eine Diskussion über häufige psychologische Reaktionen auf Katastrophen und Krisen an, wie etwa Angst, Stress, Depression und posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).

B. Geben Sie Beispiele aus dem echten Leben aus den Fallstudien an, um diese Reaktionen zu veranschaulichen.

C. Erklären Sie, dass diese Reaktionen normale Reaktionen auf abnormale Situationen.

## II. Resilienz aufbauen



A. Besprechen Sie das Konzept der Resilienz mit den Teilnehmenden.

B. Erklären Sie, dass Resilienz entwickelt und gestärkt werden kann.

C. Stellen Sie Schlüsselfaktoren vor, die zur Belastbarkeit beitragen, wie soziale Unterstützung, positives Denken, Problemlösungsfähigkeiten und Selbstfürsorge.

D. Nutzen Sie die Fallstudien, um zu zeigen, welche Rolle Resilienz gespielt hat bei der Bewältigung der Folgen von Katastrophen.

## III. Selbstfürsorge und Bewältigungsstrategien

A. Präsentieren Sie eine Liste von Selbstfürsorge- und Bewältigungsstrategien mit detaillierten.

Erklärungen und Beispiele:

**Körperliche Betätigung**  
**Aktivität** (z. B. tägliche Spaziergänge, Yoga)

**Entspannung üben**  
**Techniken** (z. B. tiefe Atmung, Meditation, progressive Muskelarbeit)

**Gesunder Lebensstil**  
**Ernährung** (z. B. die Rolle von Ernährung in der psychischen Gesundheit)



B. Besprechen Sie konkrete Fallstudien, in denen diese Strategien erfolgreich angewendet wurden.

#### IV. Zugriff auf Ressourcen

A. Stellen Sie eine Liste mit Ressourcen für die psychische Gesundheit bereit, darunter Krisenhotlines, lokale Selbsthilfegruppen und Online-Ressourcen.

B. Besprechen Sie, wie Teilnehmenden in Zeiten der Not auf diese Ressourcen zugreifen können.

C. Geben Sie Kontaktinformationen weiter und betonen Sie, wie wichtig es ist, Hilfe, wenn nötig.

#### V. Rollenspiele und Fallstudien

A. Teilen Sie die Teilnehmenden in kleine Gruppen auf und weisen Sie jeder Gruppe eine Fallstudie zu einer bestimmten Naturkatastrophe oder Krise zu.

B. Bitten Sie die Teilnehmenden, die Fallstudie zu analysieren und die psychologische Reaktionen der Überlebenden, die Rolle der Resilienz und mögliche Selbstfürsorgestrategien.

C. Jede Gruppe präsentiert der Klasse ihre Ergebnisse und fördert so ein tieferes Verständnis realer Szenarien.

#### VI. Offene Diskussion und Priorisierung



Beteiligen Sie die Teilnehmenden an einer offenen Diskussion, um ihre Meinung zur wahrgenommenen Bedeutung dieser Stressquellen zu erfahren. Bitte ermutigen Sie sie, ihre Ansichten darüber zu teilen, welche Faktoren ihrer Meinung nach kritischer sein oder einen größeren Einfluss auf die psychische Gesundheit der Ersthelfer haben könnten.

**A. Darstellung priorisierter Quellen:**

Im Anschluss an die offene Diskussion werden die Stressquellen für Ersthelfer in der Reihenfolge ihrer Priorität vorgestellt, basierend auf den gemeinsamen Beiträgen der Teilnehmenden. Dies kann wertvolle Einblicke in die Wahrnehmungen und Sorgen im Zusammenhang mit den psychischen Problemen geben, mit denen Rettungskräfte konfrontiert sind.

Um das theoretische Verständnis der Ursachen und Symptome psychischer Probleme bei Ersthelfern zu stärken, lassen Sie die Teilnehmenden an einer Szenarioanalyseübung teilnehmen. Ziel dieser Aktivität ist es, ihr Wissen auf praktische Situationen anzuwenden und ihre Fähigkeit zu verbessern, potenzielle Stressfaktoren zu erkennen.

**B: Anleitung:****1. Gruppenbildung:**

Teilen Sie die Klasse in zwei oder drei Gruppen auf.

**2. Szenario-Präsentation:**

Stellen Sie jeder Gruppe ein anderes realistisches Szenario mit einem Ersthelfer zur Verfügung.

Die Szenarien sollten Einzelheiten über die Umgebung des Helfers, die Art des Vorfalls und seine emotionalen und körperlichen Reaktionen enthalten.

**3. Aufgabe:**

Bitten Sie jede Gruppe, zwei oder drei grundlegende Fragen zum Szenario zu diskutieren und zu beantworten. Ermutigen Sie sie, darüber nachzudenken, was mit dem Retter passieren könnte, was die möglichen Gründe für seinen Zustand oder seine Reaktionen sind und wie diese Faktoren mit den zuvor besprochenen Stressquellen übereinstimmen.

**4. Mögliche Fragen:**

- Was passiert Ihrer Meinung nach mit dem Retter?
- Welches ist der wahrscheinlichste Grund für diese Beschwerden oder Reaktionen?
- Welchen langfristigen Einfluss könnten die identifizierten Stressfaktoren auf die psychische Gesundheit des Helfers haben?



**5. Präsentation**

Nach einer festgelegten Diskussionsphase präsentiert jede Gruppe der Klasse ihre Analyse.

Ermutigen Sie die Teilnehmenden, ihre Antworten mit Verweisen auf das in der Lektion besprochene theoretische Wissen zu untermauern.

**6. Klassendiskussion:**

Regen Sie nach jeder Präsentation eine Klassendiskussion an und geben Sie den anderen Teilnehmenden Gelegenheit zu Fragen und Anmerkungen.

Betonen Sie die Vielfalt der Stressfaktoren und wie wichtig es ist, die Zusammenhänge zwischen psychischen Problemen im Alltag zu erkennen.

**Feedback-Einbindung**

Erwägen Sie, Feedback von Teilnehmenden in die Szenarioanalyseübung einzubeziehen und zukünftige Iterationen auf der Grundlage ihrer Erfahrungen und Erkenntnisse anzupassen. Fördert außerdem einen offenen Dialog über die Komplexität der Beurteilung der psychischen Gesundheit in dynamischen und unvorhersehbaren Notfällen. Diese Übungseinheit kann die kritischen Denkfähigkeiten der Schüler verbessern und ihr Verständnis der praktischen Auswirkungen psychischer Gesundheitsprobleme für Ersthelfer vertiefen.

Hinweis: Die Schaffung einer sicheren und unterstützenden Lernumgebung ist von entscheidender Bedeutung.

Insbesondere bei der Diskussion sensibler Themen wie psychischer Gesundheit. Als Berufsschullehrer sollten Sie bereit sein, Teilnehmenden, die diese möglicherweise benötigen, zusätzliche Unterstützung anzubieten, und Sie sollten mit den örtlichen Diensten und Ressourcen für psychische Gesundheit vertraut sein, um bei Bedarf Empfehlungen aussprechen zu können.

## 1 Einführung. Die Kraft der sofortigen Linderung

- A. Begrüßen Sie die Teilnehmenden und erklären Sie ihnen, wie wichtig selbstgeführte Übungen zur psychischen Gesundheit für eine sofortige Linderung sind.
- B. Teilen Sie die Lernziele mit und erklären Sie, wie spannende Übungen einen Unterschied machen können.
- C. Stellen Sie das Konzept der Verwendung von Schnellübungen für das sofortige Management der psychischen Gesundheit vor.
- D. Ermutigen Sie die Schüler, für die Dauer des Unterrichts einen ruhigen und bequemen Ort zu finden.
- E. Voraussetzungen für Auswirkungen auf die psychische Gesundheit schaffen. Besprechen Sie mit den Schülern die folgenden Fragen:



### **Warum ist es für Ersthelfer so wichtig, die Auswirkungen der psychischen Gesundheit zu verstehen?**

Anschlussübung für Lehrkräfte: Untersuchung der tiefgreifenden Auswirkungen, die die psychische Gesundheit auf den Einzelnen und seine Leistungsfähigkeit in sehr stressigen Situationen haben kann.



### **Wie können wir die Auswirkungen der psychischen Gesundheit auf Ersthelfer kategorisieren?**

Anschlussübungen für Lehrkräfte: Einführung in verschiedene Dimensionen und Klassifikationen der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, um die Grundlage für eine umfassende Diskussion zu legen.



### **Inwiefern können psychische Probleme über das Individuum hinausgehen und die Teamdynamik unter Ersthelfern beeinflussen?**

Anschlussübung für Lehrkraft: Hervorheben der Zusammenhänge hinsichtlich der psychischen Gesundheit im Teamkontext und ihrer Auswirkungen auf die Gesamteffektivität.



**Können Sie sich Beispiele vorstellen, bei denen psychische Probleme nicht nur die Arbeitsleistung beeinträchtigen, sondern auch umfassendere gesellschaftliche Folgen haben?**

Anschlussmaßnahme der Lehrkraft: Ausweitung der Diskussion auf die Betrachtung der Welleneffekte psychischer Gesundheitsprobleme im größeren Maßstab und Betonung der gesellschaftlichen Bedeutung der Auseinandersetzung mit diesen Problemen.



**Wie können Ihrer Meinung nach kulturelle Faktoren die Wahrnehmung und den Umgang mit der psychischen Gesundheit von Ersthelfern beeinflussen?**

Anschlussübung für Lehrkräfte: Untersuchung der Rolle kultureller Nuancen bei der Gestaltung von Einstellungen zur psychischen Gesundheit im spezifischen Kontext der Notfallhilfe.

## 2

### Studium & Praxis

#### I. „Ausdrucksstarke Atemzüge“ – Atemtechniken

##### A. Videopräsentation:

Zeigen Sie ein Video, das die Boxatmung vorführt. Um eine umfassende Abdeckung zu gewährleisten, sollten Sie zusätzliche Videos zur Countdown-Atmung und zur Ballonatmung erstellen.

##### B. Handzettel:

Stellen Sie Handouts mit schrittweisen Anleitungen für Countdown-Atmung und Ballonatmung bereit. Geben Sie Einzelheiten dazu an, wann und wie jede Technik effektiv eingesetzt werden kann.

**Empfohlene  
Unterrichtshilfe**



[Entspannungstechnik  
„Boxatmung“: So  
beruhigen Sie Stress-  
oder Angstgefühle](#)



## II. Progressive Muskelentspannung

### A. Storytelling-Ansatz:

Integrieren Sie das Geschichtenerzählen in die progressive Muskelentspannung.

Erstellen Sie beispielsweise eine Erzählung, in der jede Muskelgruppe eine Figur in einer Geschichte darstellt und sich im Verlauf der Handlung allmählich entspannt.

### B. Besprechen Sie, wie Vorstellungskraft und Entspannung Hand in Hand gehen können

Empfohlene  
Unterrichtshilfe



Stress abbauen  
durch progressive  
Muskelentspannung  
(3 von 3).



## III. Achtsamkeitsmeditation

**A. Nutzen Sie eine geführte Achtsamkeitsmeditationssitzung**, um die Teilnehmenden einzubinden und sich auf ihre Sinne und ihre unmittelbare Umgebung zu konzentrieren.

**B. Besprechen Sie Möglichkeiten, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.**

Wir empfehlen Ihnen, die Website [www.baldis.eu](http://www.baldis.eu) zu besuchen, auf der die Ergebnisse des ERASMUS+-Bildungsprojekts für Lehrkräfte veröffentlicht werden. Auf der Website finden Sie neben anderen interessanten Materialien den Leitfaden der Schule zum Ausgleich der Distanz, der eine große Anzahl universeller Praktiken und Techniken zur Unterstützung von Menschen in Stresssituationen bietet, darunter Achtsamkeitstechniken, Erdung usw.



### IV. Erdungstechniken

A. Bringen Sie Ihren Teilnehmenden Erdungstechniken wie die 5-4-3-2-1-Methode bei, die sich auf ihre unmittelbare Umgebung beziehen.

B. Fördern Sie die Kreativität bei der Suche nach erdenden Gegenständen.

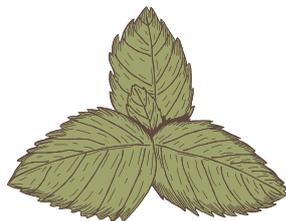
C. Bieten Sie Beispiele für Erdungsgegenstände, die von Lehrern während der Übungsstunde verwendet werden können.



#### Beispiel:



**Glatte Steine:** Halten Sie einen glatten Stein und konzentrieren Sie sich auf seine Textur.



**Duftende Objekte:** Verwenden Sie Gegenstände mit beruhigenden Düften wie Lavendel oder Minze.



**Taktile Tools:** Wie Stressbälle oder Fidget Spinner, um den Tastsinn zu aktivieren.

### V. „Ihr Toolkit zur sofortigen Hilfe“

A. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, über die Übungen nachzudenken, die sie am spannendsten und nützlichsten fanden.

B. Erklären Sie, wie Sie ein solches Toolkit erstellen können.

C. Lassen Sie sie ihr persönliches „Instant Relief Toolkit“ erstellen, das die von ihnen ausgewählten Übungen und alle zusätzlichen Ressourcen enthalten sollte.

D. Beraten Sie die Teilnehmenden, wie sie ihr Toolkit für sofortige Hilfe erstellen können.

- Atemkarten: Personalisierte Karten mit Atemtechniken.
- Trostobjekte: Ein kleines Objekt mit persönlicher Bedeutung.
- Geführte Entspannungsaufnahmen: Audioaufnahmen für Entspannungssitzungen

#### VI. Schlussfolgerung und Aktionsplan

A. Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse der Lektion zusammen.

B. Fordern Sie die Teilnehmenden auf, täglich Mindestens eine Übung durchzuführen und ihre Fortschritte in einem Tagebuch zu dokumentieren.

C. Erinnern Sie die Teilnehmenden daran, dass sie ihre geistige Gesundheit sofort in den Griff bekommen können.

**Hinweis:** Die Schaffung einer sicheren und unterstützenden Lernumgebung ist von entscheidender Bedeutung. Insbesondere bei der Diskussion sensibler Themen wie psychischer Gesundheit. Berufsschullehrer sollten darauf vorbereitet sein, Teilnehmenden, die diese möglicherweise benötigen, zusätzliche Unterstützung anzubieten. Sie sollten mit den örtlichen Diensten und Ressourcen für psychische Gesundheit vertraut sein, um bei Bedarf Empfehlungen aussprechen zu können.

# ABOUT US



Autoren:



Chefredakteur,  
grafische Ausgabe:



Sie haben Kapitel **5 Mental health and well-being issues** of the **Inspirational Educational Guidelines for VET teachers & educators** gelesen. Dieses Material wurde von dem Ready4Crisis-Projektteam entwickelt.

Projekttitel: **“Ready4crisis-Innovation of the Monitoring and Crisis Management in the VET Study Programmes for an Integrated Rescue System”**

Projektnummer: **2022-1-DE02-KA220-VET-000089097**

Weitere Informationen: [www.ready4crisis.eu](http://www.ready4crisis.eu)



Dieses E-Book ist unter einer Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0) Lizenz verfügbar. Der vollständige Text ist unter <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> zu finden.



Co-funded by  
the European Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich diejenigen der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.