

Wie kann ich mich schützen?

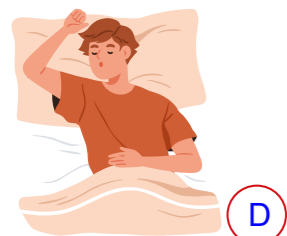
AUFGABE 4



1. Schau dir die Bilder an.
2. Ordne die Maßnahmen zur Vorbeugung psychischer Probleme (A-E) dem passenden Bild zu.
3. Was könnte noch bei der Vorsorge helfen?

ANTWORTEN

- A gesunde Ernährung
- B Pflege sozialer Kontakte
- C sportliche Betätigung
- D Erholung und Schlaf
- E geregelter Tagesablauf



Bei der Vorsorge können außerdem Gespräche mit vertrauten Personen, Pausen, Hobbys, weniger Handyzeit, Entspannungsübungen und rechtzeitige Hilfe bei Problemen unterstützen.

Wo kann ich mir Hilfe holen?

AUFGABE 5



1. Sieh dir an, welche professionellen Hilfsangebote es gibt.
2. Informiere dich, welche Angebote es an deiner Schule gibt.
3. Wünschst du dir bestimmte Angebote, die bisher fehlen? Was würde dir helfen, im Alltag besser zurechtzukommen?



Hilfsangebote für Jugendliche

JugendNotmail

Beratung für Kinder und Jugendliche telefonisch und per Chat 24/7, ohne Tabuthemen
Telefon: (030) 32 666 310

TelefonSeelsorge

Telefon: 0800 111 0 111 (evangelisch), 0800111 0 222 (katholisch)

Nummer gegen Kummer

Anonyme kostenlose Beratung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Telefon: 116 111

Vertrauenslehrer:innen an deiner Schule

Testen Sie auch unser weiteres Onlineangebot unter bw-entdecken.de

Impressum: Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg, Myliusstraße 15, 71638 Ludwigsburg
Redaktion Unterrichtsmedien, Chefredakteur: Michael Lebesch, Co-Autoren: Franziska Fischer und weitere, Grafik: www.auslözer.de
Fragen und Kritik: michael.lebesch@lpb.bwl.de, Telefon 07 11-16 40 99-47

61-2026

KONZIPIERT FÜR EINE
UNTERRICHTSSTUNDE

**MACH'S
KLAR!**

Politik – einfach erklärt

Mentale Gesundheit – unterstützen statt wegschauen!



Copyright: Frank Bahr 2025



Bestellungen, Arbeitsblätter, Lösungen, Learning Apps und Video-Links unter: www.machsklar-lpb.de

lpb

Landeszentrale
für politische Bildung
Baden-Württemberg

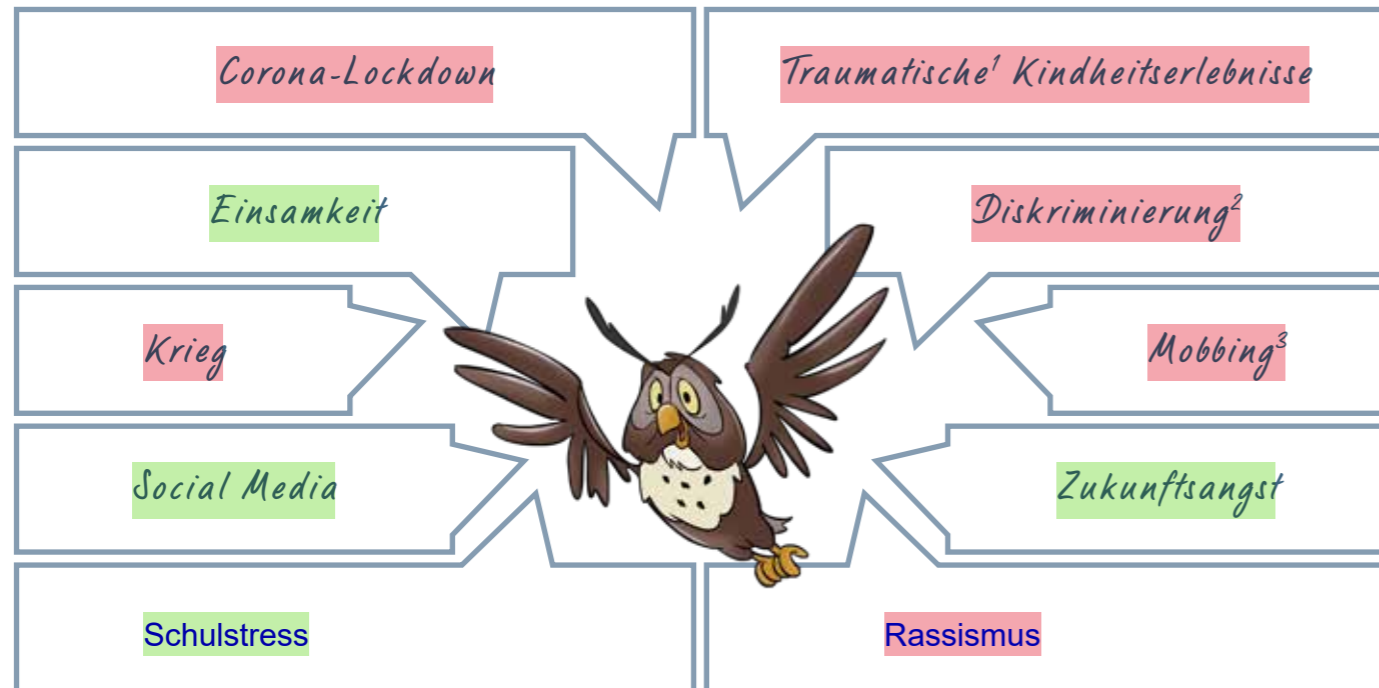
Psychische Probleme: ein Teil des Lebens?

Jede:r fühlt sich mal traurig, gestresst oder ängstlich. Das ist normal und gehört zum Leben dazu. Erst wenn diese Gefühle länger anhalten oder stärker werden, kann ein ernsteres Problem vorliegen.

AUFGABE 1

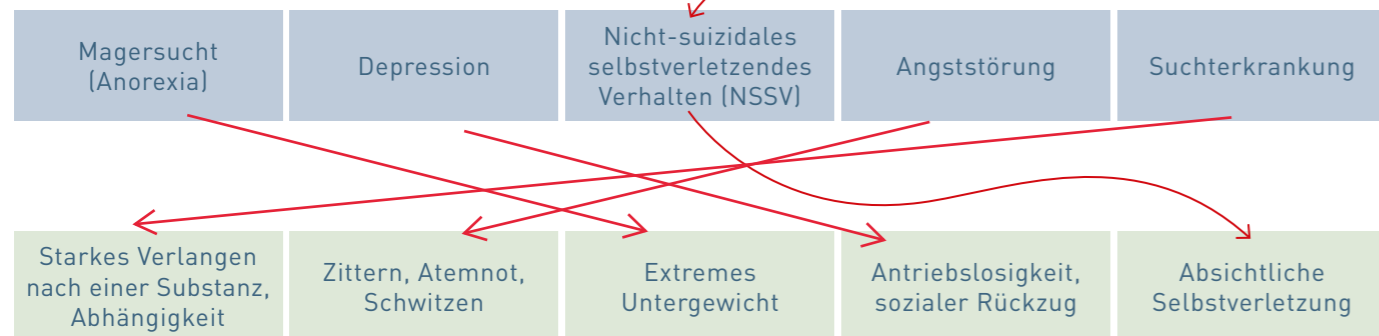


1. Lies dir die möglichen Gründe* für eine erhöhte psychische Belastung in den Sprechblasen durch.
2. Markiere die Gründe, die du beeinflussen kannst, grün und die, die du nicht beeinflussen kannst, rot.
3. Fallen dir weitere Gründe ein? Ergänze sie in den leeren Sprechbasen.



Psychische Probleme und ihre Gesichter

Beispiele* psychischer Erkrankungen:



* Die genannten Gründe für eine erhöhte psychische Belastung sowie die Beispiele psychischer Erkrankungen und ihrer Symptome stellen nur eine redaktionelle Auswahl dar und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Mentale⁴ Gesundheit: Wie kann ich helfen?

Wenn man unsicher ist, ob es jemandem gerade schlecht geht, ist es hilfreich, vorsichtig nachzufragen – am besten in einem ruhigen Moment.

AUFGABE 3



1. Sieh dir die „Dos“ und „Don'ts“ an, falls du vermutest, dass es jemanden in deinem Umfeld schlecht geht.
2. Verbinde die „Dos“ mit dem richtigen Bild.
3. Schau dir die Icons an und überlege, was die Politik bei diesen vier Punkten tun müsste, damit Menschen mehr Unterstützung bekommen.

DOs

- Der Person Zeit geben und ihre Ängste ernst nehmen. Oft hilft es schon, einfach zuzuhören und auf Bewertungen und Ratschläge zu verzichten.
- Aufeinander achten, auch wenn du nicht mit allen befreundet sein kannst. Sei freundlich und hilfsbereit.
- Der Person Hilfe anbieten und für sie da sein. Falls notwendig, professionelle Hilfe holen.
- Auch wenn du unbedingt helfen möchtest, ist es wichtig, zuerst auf deine eigene Gesundheit zu achten.

DON'Ts

- Lästern
- Auslachen
- Ausgrenzen

Antwort Aufgabe 3.3:

- Schule: Mehr Schulsozialarbeit, Vertrauenslehrkräfte
- Beratung: Beratungsstellen ausbauen
- Gesetz: Betroffene besser schützen
- Geld: Mehr Geld für Therapieplätze

Du musst da nicht alleine durch - es ist auch die Aufgabe des Staates, dir zu helfen.



1 **traumatisch**: Psychisch belastend.
 2 **Diskriminierung**: Einzelne Menschen oder Gruppen werden ungleich behandelt und erleben dadurch Nachteile.
 3 **Mobbing**: Eine Person wird von einer Gruppe oder einzelnen Menschen ausgegrenzt.

4 **mental**: Den Geist, den Verstand oder die Psyche betreffend.