

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.

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

- 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)?

.....

- *Warum möchte Lela ,schön‘ aussehen?*

.....

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

.....

- *Welchen Tipp gibt Lelas Schwester am Ende des Videos?*

.....

.....

Lies den Text unter dem Video und beantworte die Fragen.

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

.....

.....

- Vor welchem Hintergrund spielt Bodyshaming sich ab?

.....

.....

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

.....

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

.....

.....

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

1.

2.

3.

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.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....