

# MACH'S KLAR!

Politik – einfach erklärt

KONZIPIERT FÜR EINE  
UNTERRICHTSSTUNDE

## Mentale Gesundheit – unterstützen statt wegschauen!



Copyright: Frank Bahr 2025



Bestellungen, Arbeitsblätter, Lösungen,  
Learning Apps und Video-Links unter:  
[www.machsklar-lpb.de](http://www.machsklar-lpb.de)

# lpb

Landeszentrale  
für politische Bildung  
Baden-Württemberg

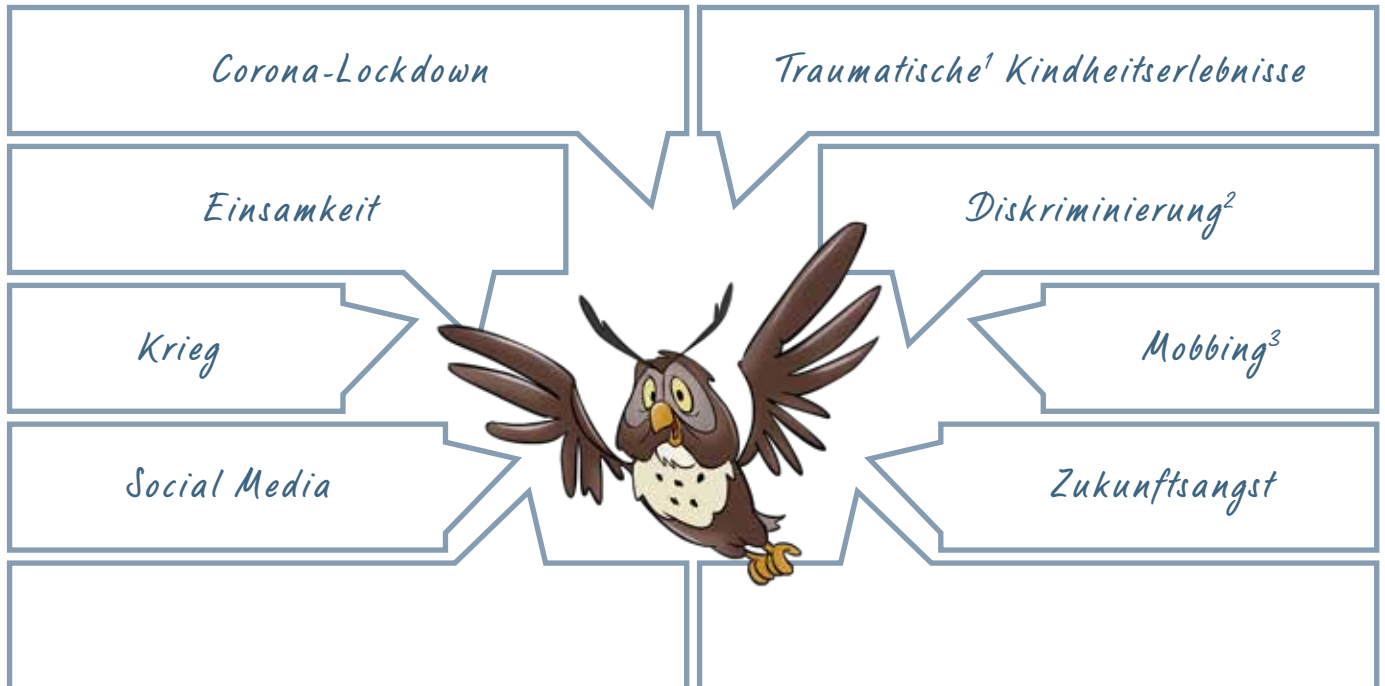
# Psychische Probleme: ein Teil des Lebens?

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 Sprechblasen.



# Psychische Probleme und ihre Gesichter

## AUFGABE 2



1. Verbinde die Beschreibungen der psychischen Probleme mit dem passenden Bild.
2. Ordne den Krankheiten die richtigen Hauptsymptome zu.
3. Kennst du noch andere psychische Probleme?

### Beispiele\* psychischer Erkrankungen:



Magersucht (Anorexia)	Depression	Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten (NSSV)	Angststörung	Suchterkrankung
Starkes Verlangen nach einer Substanz, Abhängigkeit	Zittern, Atemnot, Schwitzen	Extremes Untergewicht	Antriebslosigkeit, sozialer Rückzug	Absichtliche Selbstverletzung

\* 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.

Bilder v. l. n. r.: Elena Kalinicheva, Juliette, Macrovector, YUCALORA, IMG visuals icons/Shutterstock.com

**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.

# Mentale<sup>4</sup> 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.



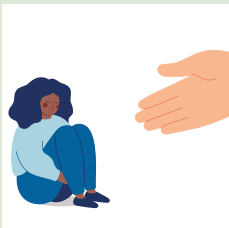
### DOs



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

---



Beratung

---



Gesetz

---



Geld

---

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



# Wie kann ich mich schützen?

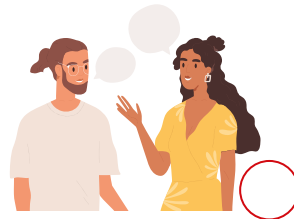
## AUFGABE 4



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




---



---



---

Bilder v. l. o. n. r. u.: Nadyka U, ms Julia Nova, elenabsl, GoodStudio, GoodStudio, Mary Long/Shutterstock.com

# 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](http://bw-entdecken.de)

