

## HINTERGRUNDINFOS FÜR LEHRER

### Hilfe durch Selbsthilfe

Es gibt schätzungsweise 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland. In diesen treffen sich Menschen, die ein ähnliches Problem haben und sich darüber austauschen wollen. Auch Menschen mit Depressionen und ihre Angehörigen können in Selbsthilfegruppen Hilfe bekommen. Nach einer Umfrage des Robert-Koch-Instituts haben etwa neun Prozent aller Deutschen schon einmal die Hilfe einer Selbsthilfegruppe in Anspruch genommen. Bei den meisten handelt es sich um eingetragene Vereine (e.V.). Selbsthilfegruppen, die sich mit gesundheitlichen Themen beschäftigen, werden von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt.



Gemeinsam ist man stärker

### Burnout-Syndrom



Wenn der Stress im Büro zu groß wird

Unter dem Burnout-Syndrom versteht man einen Erschöpfungszustand durch starke Überlastung und Stress – zum Beispiel im Beruf. Die Betroffenen sind nicht mehr voll leistungsfähig. Burnout wird von der Wissenschaft nicht als Krankheit anerkannt. Systematische Behandlungsmethoden gibt es nicht. Erst wenn z. B. Depressionen festgestellt werden, wird den Betroffenen geholfen. In den letzten zehn Jahren haben sich die Krankmeldungen von Arbeitnehmern wegen seelischer Leiden verdoppelt. Viele Firmen versuchen diesen negativen Trend zu stoppen. Sie überlegen sich Maßnahmen, um psychische Belastungen am Arbeitsplatz vorzubeugen.

# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 40: IRGENDWANN KOMMT DIE ZEIT

## Depression

Depressionen zählen laut Experten zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Fast jeder fünfte Deutsche hat einmal oder mehrmals in seinem Leben mit Depressionen zu kämpfen – Tendenz steigend. Dabei erkranken Frauen doppelt so häufig wie Männer. Unter Depressionen leiden oft auch Kinder und Jugendliche. Die typischen Symptome sind: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit und Interessenlosigkeit, oft begleitet von Schlafstörungen sowie Konzentrationsproblemen oder Verdauungsstörungen. Behandelt wird eine Depression in Deutschland meistens mit Medikamenten und durch Psychotherapie – vorausgesetzt, die Krankheit wird erkannt. Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland etwa 10.000 Menschen das Leben. Erkenntnisse darüber, wie viele von ihnen an Depressionen litten, gibt es jedoch nicht.



Depression wird zur Volkskrankheit

## IDEEN FÜR DEN UNTERRICHT

1. Verteilen Sie die Bilder von Seite 5-7 an die Kursteilnehmer (TN), bevor Sie den Song vorstellen, und lassen Sie die TN in Kleingruppen darüber sprechen, welche Bilder „Optimismus“ und welche „Pessimismus“ ausdrücken. Gibt es Bilder, die auf die TN einen neutralen Eindruck machen? Im Anschluss daran sollen die TN ihre Meinung im Kurs vorstellen und begründen. Lassen Sie die TN innerhalb von fünf Minuten eine Geschichte über das Bild erzählen. Immer ein TN muss den Satz eines anderen TN in der Kleingruppe vervollständigen. Zum Beispiel: TN 1: „Es war ein heißer Sommertag und ...“. TN 2: „... keine Wolke war am Himmel zu sehen. Die Sonne ...“, TN 3: „...“

2. Besprechen Sie mit den TN folgende Frage, bevor Sie den Song anhören: Was machen die TN, damit es ihnen besser geht, wenn sie deprimiert sind? Mögliche Antworten könnten z. B. sein: Schokolade essen, im Bett bleiben, mit einem Freund telefonieren, Sport treiben usw. Schreiben Sie die Antworten der TN an die Tafel und stimmen Sie darüber ab, was im Kurs als beste Methode angesehen wird.

3. Lassen Sie die TN Begriffe sammeln, die alle etwas mit dem Thema „sich schlecht fühlen“ zu tun haben. Schreiben Sie die Begriffe an die Tafel. Hören Sie im Anschluss daran den Song. Kommt etwas vor, das auch die TN genannt haben? Welche Tipps werden im Song gegeben?

Beispielbegriffe: *Trauer, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Angst, Angst vor der Zukunft, Motivationslosigkeit, Wut, Unsicherheit, innere Unruhe, Rastlosigkeit, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Durchfall, Resignation, Interessenlosigkeit, Freundlosigkeit, Gleichgültigkeit, Schuldgefühle, Minderwertigkeitsgefühle, Ausweglosigkeit, Einsamkeit*

4. Auf Tobis Tasse im Video steht: „Der frühe Vogel kann mich mal“. Lassen Sie die TN vermuten, was dieser Ausdruck bedeuten könnte. Hinweis: „Der frühe Vogel“ verweist auf das Sprichwort „Der frühe Vogel fängt den Wurm.“ (= Wer früh mit etwas anfängt, hat Erfolg). „kann mich mal“ ist eine etwas harmlosere Abkürzung für „jemand kann mich mal am Arsch lecken“ (deftiger Ausdruck für: die Meinung von jemandem ist mir egal). Haben die TN auch Sprüche auf ihren Kaffeetassen stehen? Falls ja, welchen? Falls nein, welchen würden sie gerne jeden Morgen nach dem Aufstehen lesen? Suchen Sie weitere Tassensprüche über die Google-Bildersuche und zeigen Sie sie den TN.

5. Sie können natürlich auch das Video nutzen, um über Frühstück in Deutschland zu sprechen. Im Video kommen vor: Kaffee (mit Milch), Ei, Schwarzbrot, Käse, Müsli. Die TN können die Frühstückliste noch erweitern durch Wurst, Brötchen und Marmelade, aber auch Croissants oder Cornflakes. Nutzen Sie auch unsere Unterrichtsreihe „So isst Deutschland“: [www.dw.de/so-isst-deutschland-eine-unterrichtsreihe/a-5638156](http://www.dw.de/so-isst-deutschland-eine-unterrichtsreihe/a-5638156)

## Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 40: IRGENDWANN KOMMT DIE ZEIT

6. Lassen Sie die TN ein Beratungsgespräch zu zweit führen. Einem TN geht es schlecht, der andere gibt Tipps. Wiederholen Sie dazu Formulierungen mit und ohne Konjunktiv II wie „Du solltest ...“, „Es wäre gut, wenn du ...“, „Wie wäre es, wenn du ...“, „Ich an deiner Stelle würde, ...“, „Wenn ich du wäre, würde ich ...“, „Mir hilft immer, ... zu ...“ usw. Verwenden Sie dazu auch die Liste von Aufgabe 2.
7. Wenn jemand glaubt, das Leben nicht mehr zu schaffen, kann dies auch ein Zeichen für eine Depression oder ein Burnout-Syndrom sein. In diesem Fall helfen gute Ratschläge wie in Aufgabe 4 nicht. Lassen Sie die TN mehr über diese beiden Erkrankungen herausfinden (z. B. unter Wikipedia oder [www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung)) und einen kurzen Text über die Gründe, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten verfassen. Link zum Selbsttest: [www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/depression-test-selbsttest.php](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/depression-test-selbsttest.php)
8. Bearbeiten Sie mit den TN das DW-Top-Thema „Tabuthema Depression“ ([www.dw.de/tabuthema-depression/a-4901181](http://www.dw.de/tabuthema-depression/a-4901181)). Sehen Sie den DW-Videobeitrag zum Thema „Burnout“ ([mediacenter.dw.de/german/video/item/659991/Infarkt der Seele Wege aus dem Burnout](http://mediacenter.dw.de/german/video/item/659991/Infarkt%20der%20Seele%20Wege%20aus%20dem%20Burnout)).
9. Manche Menschen hören bestimmte Musik, wenn sie deprimiert sind. Welche Musik oder welchen Song würden die TN empfehlen? Lassen Sie die TN ihre Lieblingsmusik für diese Lebenssituation mit in den Unterricht bringen und vorstellen.
10. Hören Sie mit den TN deutsche „Mutmachlieder“ (z. B. auf YouTube): „Immer wieder geht die Sonne auf“ (Udo Jürgens, 1967), „Wunder gibt es immer wieder“ (Katja Ebstein, 1970), „Über sieben Brücken musst du gehn“ (Peter Maffay, 1980) „Maikes Lied“ (Rolf Zuckowski, 1990), „Wenn du jetzt aufgibst“ (Rosenstolz, 1997), „Steh auf, wenn du am Boden bist“ (Die Toten Hosen, 2002), „Deine Schuld“ (Die Ärzte, 2004), „Mensch“ (Herbert Grönemeyer, 2002), „Alles kann besser werden“ (Xavier Naidoo, 2009), „Tage wie diese“ (Die Toten Hosen, 2012), „Millionen Lichter“ (Christina Stürmer, 2013), „Am Ende“ (OK Kid, 2013). Videos oder Konzertausschnitte finden Sie auf YouTube, die Texte über die Google-Suche. (z. B. Eingabe des Liedtextes + Lyrics). Welcher Song spricht die TN am meisten an? Welche Unterschiede zum EINSHOCH6-Song lassen sich feststellen?
11. Fordern Sie die TN auf, ein eigenes Musikvideo zum Song von EINSHOCH6 oder den Songs aus Aufgabe 8 zu erstellen, mit der Handykamera zu filmen und im Kurs vorzustellen. Das beste Video wird im Kurs prämiert. Wenn die TN möchten, können Sie das Video auch auf Facebook posten ([www.facebook.com/dw.learngerman](http://www.facebook.com/dw.learngerman)). Sollten die TN keine Kameras zur Hand haben, können sie auch ein Drehbuch für ein eigenes Video entwerfen.

# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 40: IRGENDWANN KOMMT DIE ZEIT



# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 40: IRGENDWANN KOMMT DIE ZEIT



# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 40: IRGENDWANN KOMMT DIE ZEIT

