

Projekteinheit zum Thema Depression

Mit Grundschulkindern über
Gefühle sprechen



IMPRESSUM

Dieses Werk ist entstanden im Rahmen des Moduls P05#01 Medienpädagogisches Projektseminar - Open Educational Resources im Masterstudiengang Kinder- und Jugendmedien an der Universität Erfurt und wurde mit Hilfe von Canva (Version 1.46.0) designt.

Universität Erfurt
Nordhäuser Straße 63
99089 Erfurt

Titel:

Projekteinheit zum Thema Depression:
Mit Grundschulkindern über Gefühle sprechen

31.08.2022

Autorinnen:

Anna Schild, Antje Stiller, Johanna Orlamünder und Josefine Kleine

(fachliche) Beratung: Julia Ebhardt (FIDEO/Diskussionsforum Depression e.V.
unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe)



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung-Nicht kommerziell 4.0 International Lizenz.

Weitere Informationen unter:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Inhaltsverzeichnis

1. Zusammenfassung	4
2. Informationen zu Depressionen bei Kindern	7
3. Erklärung zum Bilderbuch: "Kurt im Finsterwald"	9
4. Ablaufplan	10
5. Zwischenspiele	12
6. Material: Gefühls-Pantomime	13
7. Material: Malaufgabe	16
8. Material: Klassenvereinbarung	18
9. Quellenverzeichnis	26



1. Zusammenfassung

Zielgruppe: 3. und 4. Klasse

Dauer: ungefähr 3 Unterrichtsstunden á 45 Minuten inklusive Pausen

Personelle und gruppenbezogene Voraussetzungen: Die Projekteinheit ist für eine Klasse mit mindestens einer Lehrpersonen angedacht. Die Kinder benötigen keine bis geringe Leseerfahrungen.

Projektbeschreibung

In der öffentlichen Wahrnehmung spricht man im Kontext von Depressionen häufig über Erwachsene. Laut der Stiftung der Deutschen Depressionshilfe zählen sie jedoch zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Bei **Grundschulkindern sind 2% in Deutschland von Depressionen betroffen**, was ungefähr 57.000 Kindern entspricht, und im Alter zwischen 12 und 17 Jahren bereits bis zu 10% der Jugendlichen (Stiftung Deutsche Depressionshilfe, k. D. a & Statista k. D.). Durch die mit der Corona-Pandemie verbundenen Belastungen und Einschränkungen für Familien und ihre Kinder (z.B. durch Homeschooling, Kontaktbeschränkungen) zeigen bis heute viele junge Menschen depressive Symptome (Schlack et al., 2020, S.28). Umso bedeutsamer ist es, Kinder frühzeitig die eigenen Ressourcen der Kinder zu stärken und ihre psychische Gesundheit in den Fokus zu rücken (Beyond Blue Ltd., 2017, S. 10-11). In der Schule sollte dementsprechend ein **offener Umgang und Austausch** sowie ein vertrauensvolles Verhältnis gefördert werden (ebd., S. 26-27).

Dies zeigt, wie wichtig und aktuell es ist, sich mit dem Thema Depressionen auseinanderzusetzen. Mit unserem Bilderbuch und dieser Unterrichtshandreichung wollen wir dabei helfen, das **Thema Depressionen und psychische Gesundheit** im Schulunterricht zu integrieren und so Kinder frühzeitig über die Erkrankung Depressionen aufzuklären. So wird es Kindern ermöglicht, die Erkrankung auf eine angemessene Weise kennenzulernen und sensibler mit sich selbst und Betroffenen umzugehen. Denn selbstverständlich können nicht nur sie selbst, sondern auch Freund:innen oder Familienmitglieder von Depressionen betroffen sein. Die Schüler:innen lernen, was eine Depression ist und woran man sie erkennt, welche Strategien ihnen in schwierigen Zeiten helfen können und welche verschiedenen Anlaufstellen es in ihrem familiären und schulischen Umfeld sowie im professionellen Bereich gibt.

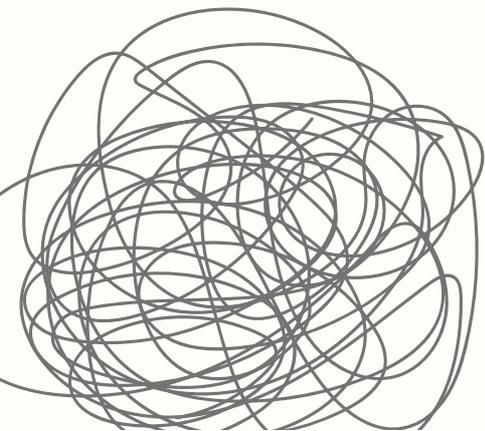
Da sich die Symptome von Depressionen bei Kindern anders zeigen, als bei Erwachsenen und wir einen altersgerechten Umgang ermöglichen wollen, sind die Materialien an den Entwicklungsstand von Grundschulkindern angepasst. Die Krankheit Depression und die Themen Gefühle und psychische Gesundheit können

dadurch auf einfache und kindgerechte Weise in der Schule eingeführt werden. In der Projekteinheit erfolgt dafür zunächst auf spielerische Weise eine allgemeine Einführung zu Gefühlen und deren Bedeutung. Im Mittelpunkt steht anschließend das **Bilderbuch "Kurt im Finsterwald"**, indem Depressionen bei Kindern anhand der Geschichte des Eichhörnchens Kurt erklärt werden. Die Kinder werden am Ende der Geschichte selbst kreativ und können eigene Lösungsansätze für schwierige Zeiten finden und diese malen. Zuletzt wird noch eine Vereinbarung in der Klasse vorgestellt, welche eine Hilfestellung im Umgang mit den **Gefühlen** anderer Kinder und den eigenen Gefühlen bieten soll.

Das Konzept bietet einen Anreiz, Depressionen und psychische Gesundheit stärker in den Schulalltag zu integrieren. Deshalb sind in diesem Heft weitere Materialien und Informationen enthalten, um das Bewusstsein der Kinder für das Thema und einen offenen Austausch in der Klasse zu unterstützen. Die Unterrichtseinheit kann als Ausgangspunkt für eine tiefere Auseinandersetzung mit dem Thema dienen und ermöglicht Kindern die Anschlusskommunikation mit ihren Eltern Lehrer:innen oder Ärzt:innen. Diese Maßnahmen ersetzen jedoch keine **professionelle Hilfe**. Falls Symptome einer Depression bei einzelnen Kindern zu erkennen sind, sollte eine Diagnose durch Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen erfolgen.

Hinweis

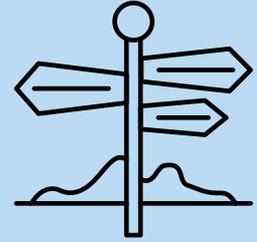
In dieser Projekteinheit geht es um Depressionen und Gefühle. Dies kann für einige Kinder ein **sensibles Thema** sein, weshalb wir Sie als Lehrer:in darum bitten, auf die Kinder einzugehen und Sie nicht zu zwingen, über alles zu sprechen. Geben Sie Ihnen den Raum, den Sie brauchen. Es ist in Ordnung, wenn ein Kind nicht über seine Gefühle sprechen möchte. Bieten Sie den Schüler:innen an, dass Sie sich am Ende der Projekteinheit an Sie wenden können, wenn sie Fragen haben oder sich austauschen möchten.



Lernziele

Ihre Schüler:innen lernen...

- eine Vielzahl von Gefühlen kennen.
- warum Gefühle wichtig sind.
- was man unter einer Depression bei Kindern versteht.
- wie sich eine Depression äußern kann.
- wie sie ihre Gefühle positiv beeinflussen können.
- wie sie ihr eigenes Wohlbefinden steigern können.
- warum es wichtig ist, sich Hilfe zu suchen, wenn es einem nicht gut geht.
- durch eine kreative Malaufgabe Strategien kennen, um ihr Wohlbefinden zu steigern.
- einen bewussteren Umgang mit den Gefühlen anderer kennen.
- sich selbst und ihre Gefühle besser zu verstehen.



Checkliste

- Gefühls-Kärtchen
- Ablaufplan
- Bilderbuch "Kurt im Finsterwald"
- Klebeband, Tafel und Magnete oder ähnliches
(Befestigung der Klassenvereinbarung)
- Material: Gefühls-Pantomime, Malaufgabe,
Klassenvereinbarung
- Beamer und Laptop für die Präsentation
des Bilderbuchs

2. Informationen zu Depressionen bei Kindern

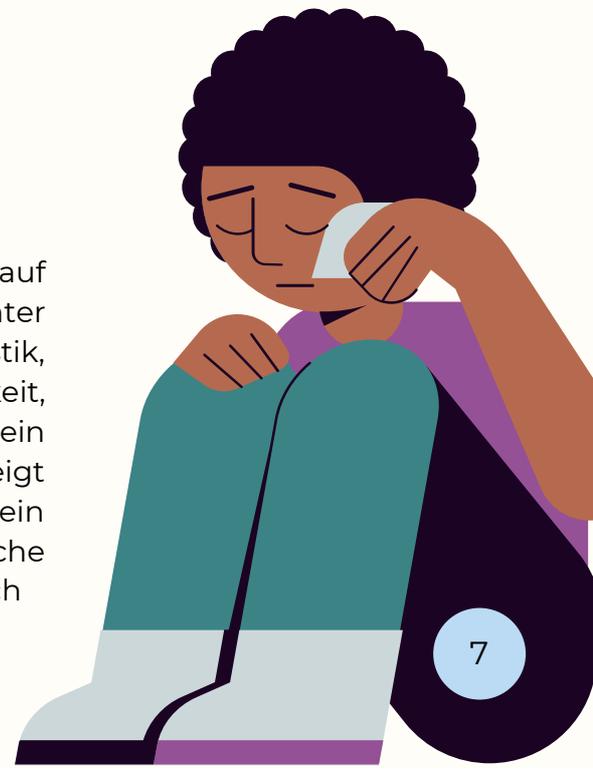
Was ist eine Depression?

Menschen sind geprägt von verschiedenen Gefühlen und Stimmungslagen, die verschiedene Situationen und Phasen des Lebens begleiten. So gibt es auch vorübergehende Phasen, in denen ein Mensch bedrückt und traurig ist, sich zu nichts motivieren kann und allein sein möchte. Dies ist jedoch abzugrenzen von einer Depression. Aus einer medizinischen Perspektive handelt es sich bei einer Depression um eine Erkrankung, welche sich über einen **längeren Zeitraum** erstreckt, Auswirkungen auf das Denken, Fühlen und Handeln hat. Sie führt zu **großem Leid** und sollte behandelt werden (Stiftung Deutsche Depressionshilfe, k. D. b).

Bei der Entstehung einer Depression spielen ganz unterschiedliche Faktoren und deren Zusammenspiel eine Rolle. Dabei sind sowohl genetische und biologische Faktoren als auch psychosoziale Merkmale zu beachten. So gibt es beispielsweise bei manchen Kindern eine gewisse Veranlagung, die zu einer Depression führen kann, aber nicht muss. Genetische Faktoren haben auch einen Einfluss auf die Übertragung von Informationen im Gehirn. Genauso kann das Gleichgewicht des biologischen Stresssystems eine Rolle spielen. Auch psychosoziale Merkmale wie **Stress, Belastung und Veränderungen** (z.B.: Verlust, Trennung der Eltern, Mobbing) können eine Depression begünstigen. Die Ursachen für eine Depression können demnach ganz unterschiedlich sein und müssen individuell betrachtet werden (Ich bin alles, k. D.).

Was sind Symptome einer Depression?

Eine Depressionen kann sich bei Kindern im Schulalter auf unterschiedliche Weise äußern. **Symptome** können unter anderem eine verminderte Mimik und Gestik, Stimmungsschwankungen, Introvertiertheit, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Verlust des Appetits und Rückzug sein (Preiß & Renschmidt, 2007, S.386). Besonders häufig zeigt sich auch eine traurige oder gereizte Stimmung, ein Interessenverlust und Antriebslosigkeit (Stiftung Deutsche Depressionshilfe, k. D. a). Bei jüngeren Kindern sind jedoch



nicht zwingend die typischen Symptome vorhanden, da es Besonderheiten aufgrund ihres Alters gibt. Jüngere Kinder können sich häufig noch nicht verbal zu ihrer Gefühlswelt äußern. Eine Depression bei Kindern verdeutlicht sich deshalb durch eine Veränderung des alltäglichen Verhaltens (Holtmann, k. D.).

Falls Sie die Vermutung haben, dass ein Kind aus ihrer Klasse an Depressionen leidet, sollte die Diagnose dementsprechend immer durch Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen erfolgen.



Weiterführende Informationen:

Stiftung Deutsche Depressionshilfe:
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

Ich bin alles (Seite für Eltern):
<https://www.ich-bin-alles.de/eltern>

Elternratgeber Psychotherapie:
<https://www.elternratgeber-psychotherapie.de>

Patienten-Information.de:
<https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression-ratgeber-fuer-angehoerige#>



Weitere Materialien für Kinder zum Thema Depressionen

Die Sendung mit der Maus Special (WDR): Die unsichtbare Krankheit:
https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/unsichtbare_krankheit/index.php5

Mind Matters: Unterrichtsmodul Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl - Eine Ressource zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenz in der Primarstufe (Kostenlose Registrierung möglich):
<https://mindmatters-schule.de/module.html>

3. Erklärung zum Bilderbuch: "Kurt im Finsterwald"

Im Folgenden möchten wir Ihnen kurz die Handlung des Bilderbuchs "Kurt im Finsterwald" erklären und Ihnen Hintergrundinformationen bieten, wie sich Depressionen in diesem Bilderbuch zeigen.

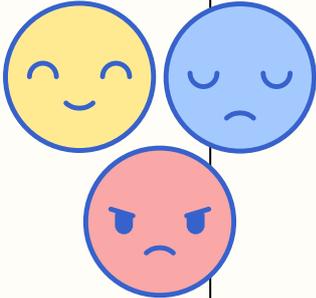
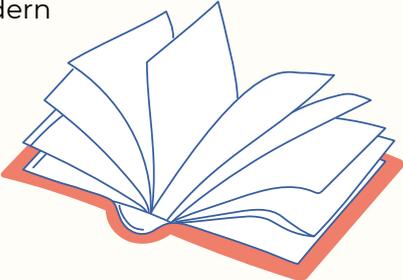
Unsere Geschichte handelt von Kurt, einem jungen Eichhörnchen, das eine Depression hat. Kurt weiß aber zu Beginn des Buches noch gar nicht, was Depressionen überhaupt sind. Die Geschichte beginnt damit, dass die Mutter von Kurt verreist. Obwohl er sich zunächst freut, verliert er so einen Teil seiner alltäglichen Routine und Sicherheit, was die Symptome der Depression auslöst.

Es zeigt sich, dass eine Depression in verschiedenen Phasen unterschiedlich stark sein kann. Die Stimmung kann sich schleichend verändern. Bei Kurt kann man während der Geschichte verschiedene Symptome einer Depression im Kindesalter erkennen. Kurt hat zum Beispiel Schlafprobleme, er verliert den Appetit an Lebensmitteln, die er eigentlich gerne isst, er möchte sich zurückziehen und ist gereizt, als seine Freunde ihn aufmuntern wollen. Zudem verliert Kurt die Freude an Dingen, die ihm eigentlich Spaß machen und muss plötzlich in der Nacht weinen.

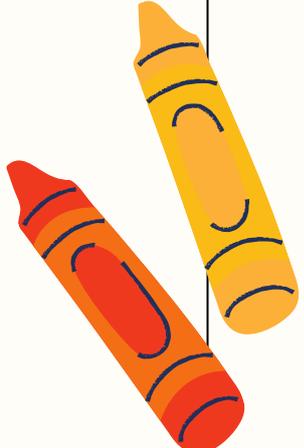
Als Kurt verzweifelt ist, hilft ihm die weise Eule und erklärt, was eine Depression ist. Die Eule hilft ihm zu verstehen, warum es ihm immer schlecht geht und bietet ihre Hilfe an. In der Geschichte steht die Eule stellvertretend für Psychotherapeut:innen, die Kindern und Eltern in solchen Situationen helfen können. Wir haben uns am Ende des Buches bewusst dafür entschieden, einen realistischen Ausgang zu wählen. Kurt ist nicht plötzlich von seiner Depression geheilt, sondern befindet sich auf dem Weg der Besserung. Dabei bekommt er Hilfe von der Eule und seiner Mutter. Kinder sollen verstehen, dass es einen Ausweg aus den Depressionen gibt und man sich Hilfe suchen kann. Außerdem können sie so begreifen, dass es eine Diagnose für diese Gefühle gibt und sie damit nicht allein sind. Gleichzeitig wollen wir die Therapie und den Weg aus den Depressionen aber auch nicht auf unrealistische Weise beschönigen, denn es kann ein längerer Weg sein.



4. Ablaufplan

Dauer	Inhalt und Ziele	Aufgabe	Material
25-30 Minuten	Sensibilisierung für das Thema schaffen <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder lernen spielerisch Gefühle und ihre Wichtigkeit kennen: Was sind Gefühle? Wie äußern sie sich? Wofür sind sie da? Welche Gefühle gibt es? 	Gefühls-Pantomime: Bei diesem Einstiegsspiel stellen die Schüler:innen Gefühle pantomimisch dar: <ul style="list-style-type: none"> Jeweils zwei Kinder kommen nach vorne, ziehen eine Karte und stellen das Gefühl darauf pantomimisch dar Die anderen Kinder müssen das Gefühl erraten Gespräch: Wie erkennt man das Gefühl? In welcher Situation habt ihr euch schon einmal so gefühlt? Die genaue Erklärung finden Sie beim Material.	<ul style="list-style-type: none"> Gefühls-Kärtchen 
20 Minuten	Bilderbuch <ul style="list-style-type: none"> Zeigt exemplarisch die Symptome einer Depression, wie sie sich auf das Gefühlsleben der betroffenen Person auswirken kann und das man sich Hilfe suchen sollte Identifikationsmöglichkeiten durch die Hauptfigur 	Vorlesen <ul style="list-style-type: none"> Die Lehrperson liest den Kindern die Geschichte vor Die Kinder sitzen und haben einen guten Blick nach vorn zu den Bildern 	<ul style="list-style-type: none"> Bilderbuch "Kurt im Finsterwald" Wiedergabe Gerät (z.B.: Laptop und Beamer)
Vorschlag: Zwischenspiel			
10 Minuten	Reflexion Bilderbuch <ul style="list-style-type: none"> Reflexion der gehörten Geschichte Was ist aufgefallen? Wie kam die Geschichte an? 	Kurzes Nachgespräch zum Bilderbuch <ul style="list-style-type: none"> Was hat euch an der Geschichte gefallen? Was hat euch nicht gefallen? Woran habt ihr erkannt, dass es Kurt nicht gut geht? Kurze Besprechung, was eine Depression ist (siehe Kapitel 2: Informationen zu Depressionen bei Kindern)	



Dauer	Inhalt und Ziele	Aufgabe	Material
25-30 Minuten	Entwicklung Handlungsstrategien <ul style="list-style-type: none"> • Kreative Handlungsstrategien erarbeiten, wenn es einem Kind mal nicht gut geht • Übertragung auf den Alltag • Was könnte man machen? • Sammlung verschiedener Ideen und Aufzeigen verschiedener Möglichkeiten 	Malaufgabe <ul style="list-style-type: none"> • Jedes Kind überlegt sich, was es machen könnte, wenn es mal traurig ist und malt dies • Zusammenarbeit in Gruppen ist möglich, wenn es von den Kindern gewünscht wird • Tipps durch die Lehrperson: Was würde euch selbst in so einer Situation gut tun? z. B.: Zeit für Hobbys, Zeit für Freunde, Zeit alleine und für Entspannung, Schokolade essen, Genuss, feste Schlafenszeiten, Rituale • Anschließend können die Kinder, wenn sie wollen, ihre Ergebnisse vorstellen und besprechen (Offene Haltung gegenüber allen Ideen, keine ist falsch. Auch Fantasielösungen möglich) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt Malaufgabe • Bunte Stifte • Wiedergabe Gerät (z.B.: Laptop und Beamer) 
Vorschlag: Zwischenspiel			
15 Minuten	Offene Haltung zu Gefühlen und Depressionen in den Schulalltag integrieren <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarung im Umgang miteinander und sich selbst • Einen sensiblen und rücksichtsvollen Umgang fördern • Anlaufstellen im Freundeskreis sowie im schulischen und familiären Kontext aufzeigen 	Klassenvereinbarung <p>Gemeinsam im Klassenverband wird mit Hilfe der beigelegten Klassenregeln besprochen, wie man sensibler und rücksichtsvoller miteinander umgeht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zunächst eine Regel vorlesen und dann in der Klasse besprechen: Warum ist das wichtig? Wo ist euch das schon einmal aufgefallen? An wen könntet ihr euch richten? • Die Regeln werden im Klassenraum aufgehängt und bleiben somit für alle Kinder sichtbar 	<ul style="list-style-type: none"> • Klassenregeln • Klebeband (Befestigung an der Wand), Tafel mit Magneten oder eine Leine mit Klammern

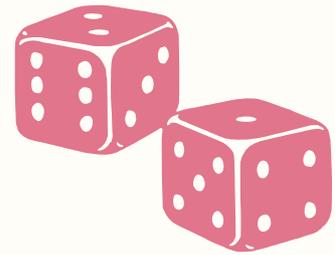


5. Zwischenspiele

Hier sind Vorschläge für Zwischenübungen, wenn die Konzentration fehlt und eine kurze Pause bei der Projekteinheit erforderlich ist. Pausen können generell individuell eingelegt werden, wenn sie notwendig erscheinen. Diese können auch anderweitig durch zum Beispiel Toiletten- und Essenspausen gefüllt werden.

Vulkanausbruch:

ca. 3 Minuten (Betzold, 2022)



- Die Lehrperson leitet die Kinder an
- Alle Kinder stehen auf und lassen den Oberkörper und die Arme nach vorne hängen (der Vulkan ruht noch)
- anschließend bewegen die Kinder langsam aufbauend ihre Hände und Füße (der Vulkan fängt an zu brodeln)
- Die Bewegungen werden immer schneller und der Oberkörper bewegt sich allmählich nach oben. Die Kinder geben blubbernde und brodelnde Geräusche von sich (Die Lava steigt auf)
- Schließlich kommt es zum Vulkanausbruch: Die Arme gehen rasant nach oben, der ganze Körper bewegt sich und die Kinder machen zischende Geräusche

Super Mega High Five

5-10 Minuten, je nach Bedarf und Motivation der Kinder (Siebel, 2019)

- Kinder bilden Teams zu zweit und stellen sich gegenüber. Beide entscheiden sich für eine Richtung: oben, links oder rechts und zeigen mit beiden Händen in diese Richtung
- Beide wählen eine unterschiedliche Richtung: einmal auf die Schenkel klopfen und eine neue Richtung anzeigen
- Beide wählen die gleiche Richtung: einmal auf die Schenkel klopfen, danach geben sie sich einen High Five, erneutes Klopfen auf die Schenkel und wieder eine Richtung wählen
- Kinder werden mit der Zeit schneller und ein Takt entsteht

6. Material: Gefühls-Pantomime

Anleitung

In Anlehnung an das Gefühle-Spiel von Klett-Kita (Klett-Kita, 2019) haben wir das "Gefühls-Pantomime" entwickelt. Bei dem Spiel geht es darum, dass Ihre Schüler:innen lernen, was Gefühle sind und wie sich diese bemerkbar machen. Es läuft wie folgt ab:

1. Schneiden Sie die Gefühlskärtchen aus und legen Sie sie verdeckt auf einen Stapel.
2. Nacheinander kommen jetzt zwei Kinder nach vorne und stellen das Gefühl auf der Karte pantomimisch dar.
3. Die anderen Kinder in der Klasse erraten, um welches Gefühl es sich handelt.
4. Danach fragen Sie die Schüler:innen woran man dieses Gefühl erkennt (Körpersprache, Mimik, Laute) und in welcher Situation sie sich schon mal so gefühlt haben oder sich vorstellen könnten, dieses Gefühl zu bekommen.
5. Achten Sie darauf, dass Sie sensibel mit den Schüler:innen umgehen. Wenn ein Kind bei dem Spiel nicht mitmachen möchte, dann ist das in Ordnung.

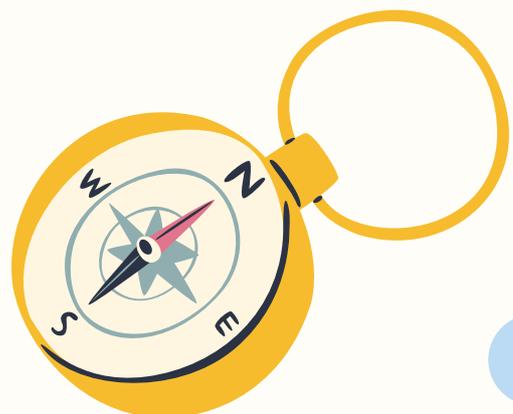
Wie zeigen sich Gefühle?

Gefühle können sich auf unterschiedliche Weise zeigen. Die Kinder üben, Gefühle zu erkennen, um darauf sensibel zu reagieren. Im Gefühl können sich beispielsweise folgend äußern:

- Angst: Weglaufen, Herzrasen, Zittern, schwitzende Hände, besorgter Blick
- Wut: geballte Fäuste, Schnauben, gerunzelte Stirn
- Trauer: zusammengesunkene Körperhaltung, nach unten gezogene Mundwinkel, weinen, schluchzen
- Freude: nach oben gezogene Mundwinkel, Lachen, Glucksen
- Überraschung: offen stehender Mund, weit geöffnete Augen, Ausrufe des Erstaunens (z.B. "Oh!" "Wow")

Warum sind Gefühle wichtig?

Außerdem kann im Zuge des Spiels erklärt werden, warum Gefühle keineswegs schlimm sind, sondern wichtig. Gefühle können hierbei als eine Art Kompass beschrieben werden (Die Sendung mit der Maus, k.D.), die einen durch das Leben und Situationen leiten. Ein Gefühl wie Freude verrät einem, wen oder was man mag und Angst kann einem dabei helfen, Gefahren zu erkennen und darauf angemessen zu reagieren.





Freude



Überraschung



Angst



Wut



Ekel



Traurig



Scham



Frustriert





Aufgeregt



Enttäuscht



Geschockt



Stolz



Dankbar



Beleidigt



Selbstbewusst



Glücklich



7. Material: Malaufgabe

Anleitung

Nachdem Sie mit Ihren Schüler:innen das Bilderbuch durchgelesen haben, folgt die Malaufgabe. Ziel der Übung ist es, dass sich die Schüler:innen überlegen, was ihnen selbst helfen könnte, sich wieder besser zu fühlen und mehr zuzutrauen, wenn sie in der Situation von Kurt wären. Teilen Sie die Malvorlage aus, damit die Schüler:innen ihre Ideen und Tipps darauf festhalten können. Folgende Fragen können hilfreich für die Malaufgabe sein:

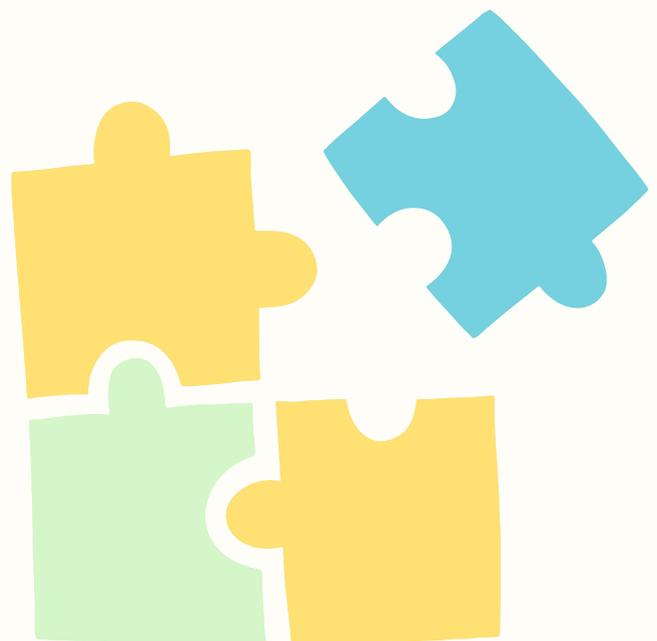
- Was hilft dir, wenn du traurig bist?
- Wann bist du immer richtig glücklich?
- Was macht dir am meisten Spaß?
- Was würde dich trösten, wenn du an Kurts Stelle wärst?

Durch die Übungen können die Schüler:innen Strategien entwickeln, die ihnen auch in schwierigen Zeiten helfen. Die Schüler:innen können die Bilder anschließend mit nach Hause nehmen und dort in ihrem Zimmer aufhängen. Alles was sie hier malen und hilfreich für ihr Wohlbefinden ist, ist in Ordnung. So kann beispielsweise das Spielen mit anderen Kindern, ein Stück Schokolade oder die Lieblingsbeeren hilfreich sein. Signalisieren Sie Ihren Schüler:innen gerne, dass dies alles gute Ideen sind. Anschließend können die Kinder ihre Ideen und Bilder vorstellen.

Strategien für ein besseres Wohlbefinden

Hilfreiche Strategien für mehr Wohlbefinden und gegen depressive Stimmungen könnten beispielsweise folgende sein:

- feste Routinen (z.B. Schlafenszeiten) im Alltag
- ein Hobby, das glücklich macht
- Freunde treffen
- das Lieblingsessen essen → Genuss
- mit den Eltern reden
- Zeit für sich alleine nehmen (z.B.: entspannen, Hörspielhören)





Malaufgabe: Was macht mich glücklich?



A large, blank white rectangular area intended for drawing or writing.

8. Material:

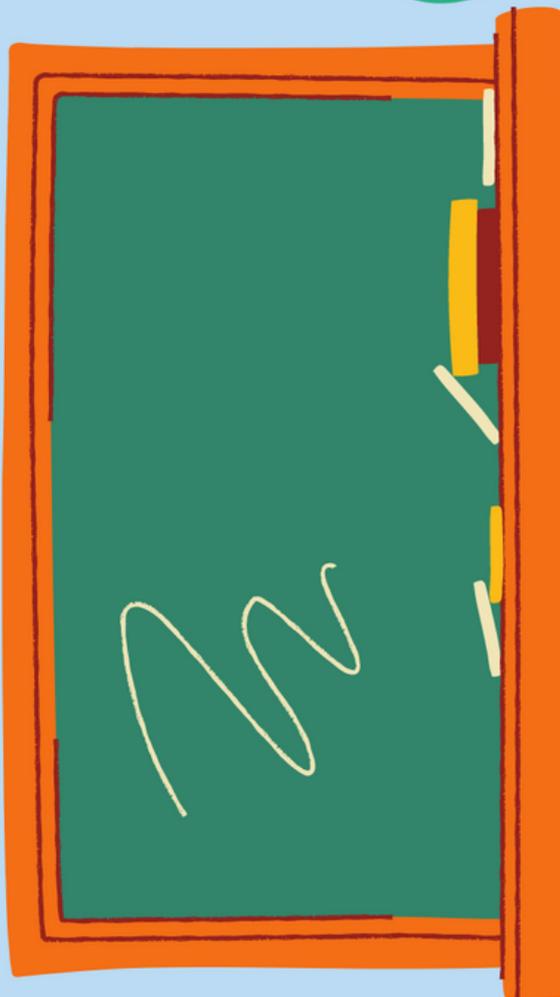
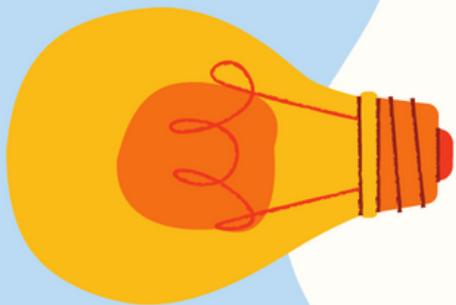
Klassenvereinbarung

Anleitung

Die Klassenvereinbarung soll als Resultat der Projekteinheit den Umgang der Kinder untereinander und mit sich selbst in den Vordergrund rücken und positiv unterstützen. Außerdem bietet sie Hinweise für verschiedene Anlaufstellen, wenn es einem Kind nicht gut geht. Diese 6 Anregungen können ausgedruckt und im Klassenraum gut sichtbar aufgehängt oder befestigt werden. Für die Anregungen wurde sich sowohl an dem Beitrag "die unsichtbare Krankheit" von der Sendung mit der Maus (WDR) (k. D.) als auch an dem Informationsmaterial "Building resilience in children aged 0-12: A practice guide" von Beyond Blue Ltd. (2017, S. 25-34) orientiert.



Unsere Vereinbarung in der Klasse





Wir gehen behutsam miteinander um!

Manchmal heißt das auch, anderen
Kindern Zeit und Raum zu geben.





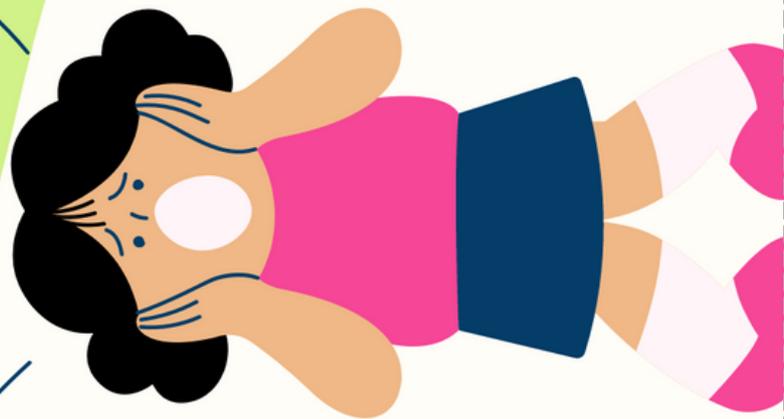
The illustration shows a woman with dark curly hair, wearing a purple top and a teal skirt, looking thoughtful with her hand to her chin. To her left is a large yellow compass with a red needle pointing towards the top-left. Above her are three arrows on a wooden stick: a purple arrow pointing up, a red arrow pointing down, and a pink arrow pointing up. The entire scene is set against a light blue background with white wavy shapes.

Alle Gefühle sind okay!

Sie leiten uns wie ein Kompass
und helfen uns zu verstehen, wie
es uns geht.



Wir alle haben mal
schlechte Tage!





**Wir sind füreinander da
und helfen uns gegenseitig!**

Du bist nicht allein!



**Manchmal hilft es
mit anderen zu
reden oder einfach
nur zuzuhören!**





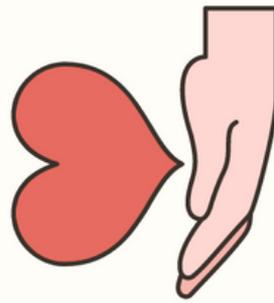
NummergegenKummer

von montags - samstags
von 14 - 20 Uhr unter 116111

Kinderarzt oder
Kinderärztin

Lehrer oder Lehrerin

Eltern oder Verwandte



Wenn die Tipps dir
nicht helfen, dann ist
das nicht schlimm. Du
kannst dir jederzeit
Hilfe suchen und dich
einer vertrauten
erwachsenen Person
zuwenden.

Quellenverzeichnis

Betzold (2022). Aktivierungsspiele: Spiele zur Konzentration, Entspannung und Auflockerung. Betzold: Gemeinsam für Bildung. Abgerufen am 18. Juni 2022 unter <https://www.betzold.de/blog/aktivierungsspiele-2/>

Beyond Blue Ltd. (2017). Building resilience in children aged 0-12: A practice guide. Beyond Blue. Abgerufen am 23. Juni 2022 unter https://www.beyondblue.org.au/docs/default-source/resources/bl1810-building-resilience-in-children-aged-0-12-booklet_acc.pdf?sfvrsn=901946eb_2

Die Sendung mit der Maus (WDR) (k. D.). Di unsichtbare Krankheit: Die Sendung mit der Maus Spezial. Die Sendung mit der Maus. Abgerufen am 23. Juni 2022 unter https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/unsichtbare_krankheit/index.php5

Holtmann, M. (k. D.). Depression im Kindes- und Jugendalter [Video]. Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Abgerufen am 18. Juni 2022 unter <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/depression-im-kindes-und-jugendalter>

Ich bin alles (k. D.). Ursachen der Depression im Kindes- und Jugendalter. Ich bin alles. Abgerufen am 18. Juni 2022 unter <https://www.ich-bin-alles.de/eltern/themen/depression-verstehen/ursachen-der-depression-im-kindes-und-jugendalter>

Klett-Kita (2019). Gefühle spielerisch darstellen. Klett-Kita. Abgerufen am 27.06.2022 unter <https://www.klett-kita.de/blog/gefuehle-spielerisch-darstellen>

Schlack, R., Neuperdt, L., Hölling, H., De Bock, F., Ravens-Sieberer, U., Mauz, E., Wachtler, B. & Beyer, A.-K. (2020). Auswirkungen der COVID-19-Pandemie und der Eindämmungsmaßnahmen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Journal of Health Monitoring, 5(4), S. 23-33. DOI 10.25646/7173

Siebel, C. (2019). Schnelles Kennenlernspiel mit Spaßfaktor. Wilde Workshop Spiele. Abgerufen am 18. Juni 2022 unter <https://www.workshop-spiele.de/schnelles-kennenlernspiel-mit-spass/>

Statista (k.D.). Anzahl der Schüler an Grundschulen in Deutschland von 2008 bis 2020. Statista. Abgerufen am 18.06.2022 unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1038609/umfrage/anzahl-der-schueler-an-grundschulen-in-deutschland/#:~:text=Sch%C3%BCler%20an%20Grundschulen%20in%20Deutschland%20bis%202020&text=Im%20Jahr%202020%20haben%20rund,eine%20Grundschule%20in%20Deutschland%20besucht.>

Stiftung Deutsche Depressionshilfe (k. D. a). Depression im Kindes- und Jugendalter. Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Abgerufen am 18. Juni 2022 unter <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/depression-im-kindes-und-jugendalter>

Stiftung Deutsche Depressionshilfe (k. D. b). Was ist eine Depression? Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Abgerufen am 18. Juni 2022 unter <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression>

Preiß M. & Remschmidt, H. (2007). Depressive Störungen im Kindes- und Jugendalter - Eine Übersicht. Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 35 (6), S. 385-397.

Projekteinheit zum Thema Depressionen:
Mit Grundschulkindern über Gefühle sprechen