

# Arbeitspaket für den Unterricht zum Thema „Gesundheit“

Ab der 8./9. Schulstufe

## Inhaltsübersicht

- Arbeitsblatt Nr. 1

### **Was bedeutet „Gesundheit“?**

**Beschreibung:** Anhand eines Erklärvideos beantworten die SchülerInnen in Kleingruppen Fragen zum Thema „Gesundheit“ und gestalten anschließend gemeinsam ein Plakat.

**Lernziele:** Die Bewusstseinsbildung und das Reflexionsvermögen in Bezug auf das Thema „Gesundheit“ bei SchülerInnen sollen gestärkt werden.

**Benötigte Materialien:** Arbeitsblatt (ausgedruckt), Moderationskärtchen, Pinnwand oder Plakat, Beamer, Laptop mit Internetanschluss

- Arbeitsblatt Nr. 2

### **Gesundheit und Geschlecht**

**Beschreibung:** Die SchülerInnen beschäftigen sich mit den Geschlechterrollen in der Medizin und deren Auswirkungen.

**Zielsetzung:** Die SchülerInnen sollen ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass es auch in der medizinischen Behandlung wichtig ist, geschlechterspezifische Unterschiede zu beachten.

**Benötigte Materialien:** Arbeitsblatt (ausgedruckt), Moderationskärtchen

- Arbeitsblatt Nr. 3

### **Psychische Erkrankungen**

**Beschreibung:** Die SchülerInnen beschäftigen sich mit psychischen Erkrankungen und überlegen, wie Metaphern dabei helfen können, darüber zu sprechen.

**Zielsetzung:** Das Bewusstsein der SchülerInnen für das Thema „Psychische Gesundheit“ soll gestärkt werden. Gleichzeitig sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie über dieses Thema ohne Tabus gesprochen werden kann.

**Benötigte Materialien:** Arbeitsblatt (ausgedruckt), Beamer, Laptop mit Internetanschluss

## Was bedeutet Gesundheit?

**Was Gesundheit bedeutet, ist gar nicht so einfach zu sagen. Neben dem körperlichen Wohlbefinden gibt es auch einen psychischen und sozialen Aspekt. Wann man sich gesund fühlt, ist für jeden Menschen sehr verschieden.**

JedeR SchülerIn überlegt für sich, was er/sie mit Gesundheit verbindet. Schreibt diese Stichwörter auf Moderationskärtchen und heftet sie an eine Pinnwand.

Schaut euch dann gemeinsam das [Erklärvideo zum Thema „Gesundheit“](#) auf der DemokratieWEBstatt an.

Bildet Kleingruppen und überlegt euch Antworten auf folgende Fragen.

- Welche Aspekte von Gesundheit werden im Video erwähnt?
- Wie decken sich diese Aspekte mit den Stichwörtern auf der Pinnwand, die ihr gesammelt habt? Welche Punkte könnt ihr noch ergänzen?
- Was macht ihr, damit ihr gesund bleibt?
- Mit wem sprecht ihr, wenn es euch nicht gut geht?

Klebt alle gesammelten Moderationskärtchen auf ein großes Plakat und überlegt gemeinsam im Plenum:

- Was wisst ihr jetzt mehr über Gesundheit als vorher? Was war neu für euch?
- Worüber würdet ihr gerne noch mehr wissen?

## Gesundheit und Geschlecht

**Frauen und Männer zeigen unterschiedliche Symptome bei derselben Krankheit und benötigen verschiedene Dosierungen bei Medikamenten. Trotz dieser bekannten Unterschiede orientiert sich die Medizin noch immer sehr an männlichen Patienten.**

Die SchülerInnen lesen sich die beiden Beispiele durch.

**Beispiel 1\*:** Eine Frau Anfang vierzig wird mit Übelkeit, Unwohlsein, Bauch- und Brustschmerzen in ein Krankenhaus eingeliefert. Ein Arzt verschreibt ihr Tabletten gegen die Übelkeit und schickt die Frau nach Hause. Weil keine Besserung eintritt, kommt die Frau am nächsten Tag wieder ins Krankenhaus. Die diensthabende Ärztin stellt fest, dass der Blutdruck der Frau sehr hoch ist und sie einen Herzinfarkt erlitten hat. Wenn Frauen einen Herzinfarkt erleiden, zeigen sich zumeist andere Symptome als bei Männern.

**Beispiel 2:** Ein Schlafmittel wurde in klinischen Studien vorwiegend an Männern getestet. Die empfohlene Dosis ist für Frauen und Männer gleich angegeben. Aufgrund ihres niedrigeren Körpergewichtes und der Tatsache, dass die Wirkstoffe vom weiblichen Körper anders aufgenommen werden, hat dieselbe Dosis jedoch verschiedene Auswirkungen. Als Folge davon sind überdurchschnittlich viele Frauen morgens in Autounfälle verwickelt, nachdem sie am Vorabend das Schlafmittel eingenommen haben.

Als Reaktion darauf wird die Dosierung des Mittels für Frauen angepasst.

Die SchülerInnen diskutieren im Plenum über die folgenden Fragen:

- Was sagen die beiden Beispiele über den unterschiedlichen Umgang in der Medizin mit weiblichen und männlichen Patienten aus?
- Die Beachtung der biologischen Unterschiede zwischen Frauen und Männern in der Medizin nennt man „Gendermedizin“. Was sagt es

deiner Meinung nach über unserer Gesellschaft aus, dass es auch in der medizinischen Behandlung ein Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern gibt?

- Was könnte dabei helfen, dieses Ungleichgewicht zu beseitigen? (Stichwort: wissenschaftliche Studien)
- Statistisch gesehen haben Frauen bei einem Herzinfarkt bessere Überlebenschancen, wenn sie von einer Frau behandelt werden. Warum spielt das Geschlecht deiner Meinung nach dabei eine Rolle?

Abschließend überlegen die SchülerInnen in Zweiergruppen, was sie über die Rolle der Geschlechter in der Medizin erfahren haben. Sie schreiben ihre Erkenntnisse auf Moderationskärtchen, die an die Pinnwand gepinnt werden können.

\* Das Beispiel ist fiktiv, könnte aber laut ExpertInnen in der Realität in dieser Form passieren.

## Psychische Erkrankungen

**Psychische Erkrankungen sind weit verbreitet, aber weniger sichtbar als andere Krankheiten. Vielen Menschen, ob Betroffenen oder Angehörigen, fällt es schwer, darüber zu sprechen.**

In Österreich ist jeder fünfte Mensch innerhalb eines Jahres von einer psychischen Erkrankung betroffen. Die SchülerInnen schauen sich gemeinsam das folgende Video an.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=112&v=HOccakicRg4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=112&v=HOccakicRg4&feature=emb_logo)

Bildet Zweiergruppen. Die SchülerInnen überlegen sich Antworten auf folgende Fragen:

- Wie beschreibt das Mädchen im Video seine Situation? Was ist für sie das Schlimmste?
- Was würdest du dich verhalten, wenn du merkst, dass eine Freundin/ein Freund sich in einer solchen Situation befindet?
- Hast du auch schon einmal anderen Menschen etwas vorgespielt, um nicht zu zeigen, wie es dir wirklich geht?
- Warum glaubst du, dass es vielen Menschen schwerfällt, über psychische Erkrankungen zu sprechen?

Anschließend tragen die SchülerInnen im Plenum ihre Antworten vor. Als Abschluss tauschen sie sich darüber aus, welche Organisationen sie kennen, die Jugendliche bei psychischen Problemen oder Erkrankungen unterstützen.

Hier gibt es eine kurze Auflistung von Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche, die sich in schwierigen psychischen Situationen befinden:

- [Rat auf Draht](#) – Unter der Telefonnummer 147 erhalten Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen eine kostenlose Beratung.
- [Bittelebe](#) – Diese Plattform bietet Unterstützung für Jugendliche mit Suizidgedanken.
- [Verrückte Kindheit](#) – Diese Plattform richtet sich an junge Menschen, deren Eltern von einer psychischen Erkrankung betroffen sind.

## **Zusatzaufgabe für 9./ 10. Schulstufe**

Der Comic-Autor Matthew Johnstone hat ein Buch über seine Depressionen verfasst. Der Titel des Buchs lautet: „Mein schwarzer Hund – Wie ich meine Depression an die Leine legte“.

Johnstone vergleicht die Psyche mit *„einem bisweilen ungezogenen Hund. Sie braucht Verständnis, Disziplin, Übung, Geduld und natürlich Mitgefühl und Liebe“*.

Die SchülerInnen diskutieren in Kleingruppen über folgende Fragen:

- Warum vergleicht Johnstone die Depression mit einem schwarzen Hund, den er „an die Leine legte“? Welche Gemeinsamkeiten und Parallelen siehst du? (*Stichworte: Dunkelheit; Unberechenbarkeit; aber auch „die Kontrolle über etwas haben“; Selbstbestimmung*)
- Stell dir einen ungezogenen Hund vor, der manchmal vorausläuft und dann wieder zurückbleibt: Was könnte das im Zusammenhang mit Depressionen bedeuten?
- Was könnte deiner Meinung nach helfen, um „die Depression an die Leine zu legen“?

Die SchülerInnen versammeln sich im Plenum und präsentieren ihre Ergebnisse. Zum Abschluss diskutieren sie über die Frage, welche Vor- und Nachteile es bietet, die Depression mit der Metapher des schwarzen Hundes zu beschreiben.