

„Ich bin total geFLASHt!“

Sensibilität für psychische Erkrankungen wecken

Ausgehend von der Tatsache, dass viele Schüler belastende Situationen erfahren und sich oft nicht trauen, darüber zu sprechen bzw. sich Hilfe zu suchen, da psychische Not noch oft mit einem Stigma belastet ist, lud unsere Kollegin Victoria Kärtner am 05. Juli 2024 Patricia Getty in die Gesundheitsklasse der FG1 ein. Frau Getty ist Assistenzärztin in Weiterbildung der Frankfurter Uniklinik, mit dem Schwerpunkt Psychiatrie und Psychotherapie. Sie leitete den „FLASH-Workshop“ (Frankfurt lernt/lehrt, was anders heißt). „FLASH“ richtet sich vor allem an Schüler der Klassen 9 bis 13 und vermittelt im Rahmen von ungefähr vier Unterrichtsstunden eine Übersicht über die psychiatrische Arbeit und arbeitet mit den Schülern an typischen Krankheitsbildern. Dabei soll bei Jugendlichen die Sensibilität für psychische Erkrankungen geweckt werden, um das Verständnis für die Situation Betroffener zu verbessern – da es diese auch in Schulklassen geben kann.

Viele Fragen

Im Anschluss an eine Einführungspräsentation, die von den Schülern bereits durch diverse Zwischenfragen u.a. zu Fehlvorstellungen der Schülerschaft aus Filmen und Internet, wie Zwangsjackengebrauch und Tranquilizerspritzen lebendig ergänzt wurde, ging es im Anschluss um folgende Fragen:

- Was versteht man unter Psychiatrie?
- Was sind die Unterschiede zwischen Psycholog*in, Psychiater*in und Psychotherapeut*in?
- Wie entstehen eigentlich psychische Erkrankungen?
- Wo bekomme ich Hilfe?

Anschließend wurden Symptome von drei psychischen Erkrankungen erarbeitet und besprochen. Frau Getty betonte, dass „alle Menschen im Verlaufe ihres Lebens zeitweise Symptome erleben, diese jedoch nicht zwangsweise eine psychische Erkrankung bedeuten müssen.“ Es ging auch darum, wie man Resilienz entwickeln und individuelle Ressourcen entdecken kann, die bestenfalls als Ventil greifen „um das Fass nicht zum Überlaufen zu bringen“.

Schnelle Hilfe auch digital möglich

In Bezug auf Unterstützungsangebote verwies Frau Getty im Anschluss noch auf viele Möglichkeiten der individuellen Beratung. Dabei nannte sie Therapie-Apps, die der Hausarzt/ Psychiater verordnen kann und digitale Gesundheitsanwendungen, wie „Relax VR Reality“, „Mind-Doc“ oder „Deprexis“.

Wenn es einmal schnell gehen muss, sei auch immer das Kinder- und Jugendtelefon eine Option, um Hilfe zu bekommen: [nummergegenkummer.de](https://www.nummergegenkummer.de), 116 111 oder die 24-Stunden-Telefonseelsorge: 0800 - 111 0 111.

Bei Notfällen sei es selbstverständlich auch immer möglich, sich in der nächsten psychiatrischen Notaufnahme vorzustellen und die 112 zu wählen.

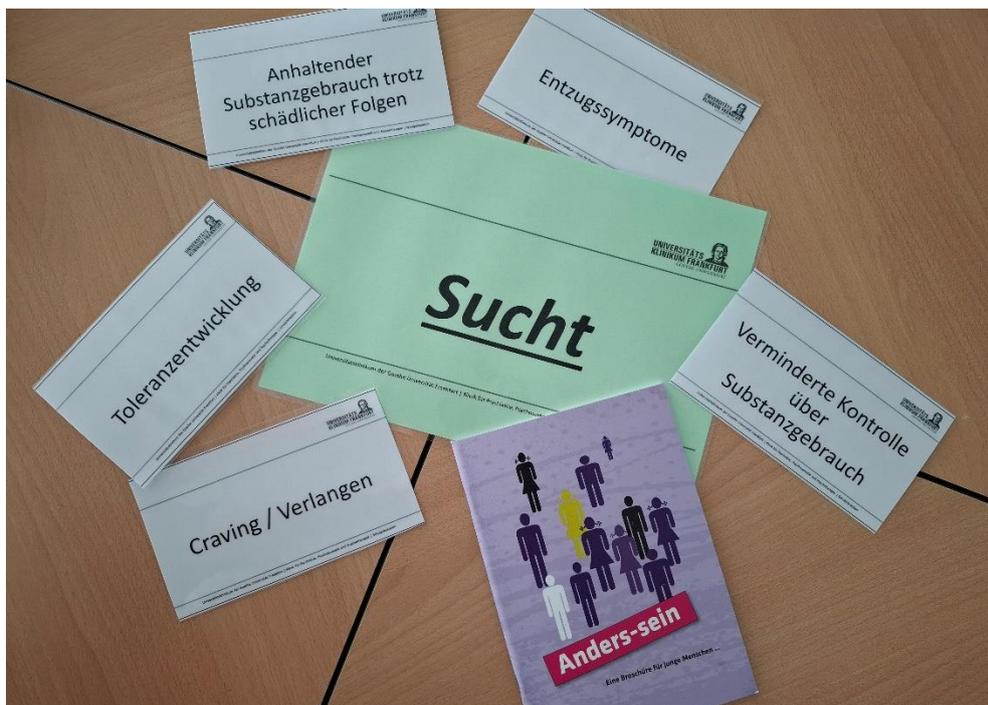
Wir, von der FG1, danken Frau Getty für die Gelegenheit, dass wir alle unsere Fragen stellen durften, viele Informationen bekamen und würden uns darüber freuen, auch weiterhin solche Angebote in der Schule, neben dem „normalen Unterricht“, nutzen zu können.

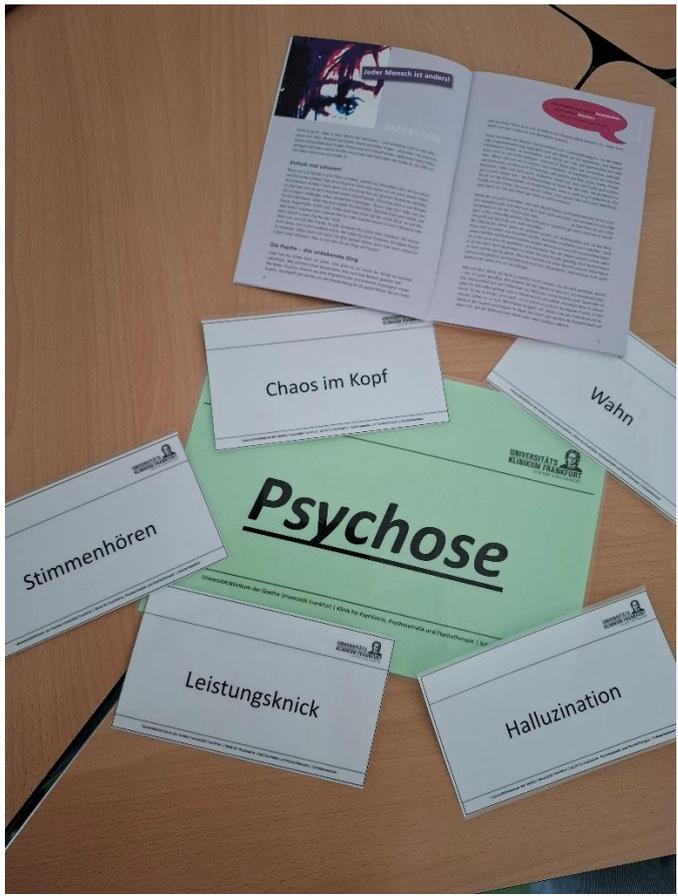
Hinweis:

Eine*r von fünf Kindern und Jugendlichen erkrankt innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung (GREFE et al. 2020).

[Projekt FLASH - Workshops für Schüler - Polytechnische Gesellschaft e. V.](#)

Krankheitsbilder:





Folie „um das Fass nicht zum Überlaufen zu bringen“ – Ressourcen (Ventil) finden:



Auszug aus den gesammelten individuellen Ressourcen der Workshopklasse

was tut mir gut?

- Urlaub machen
- Shoppern gehen
- Dekorieren
- Aufräumen und putzen
- Schminken

- Mit Freunden treffen
- Sport machen

- Filme schauen
- Musik hören
- Fußball spielen
- Kochen

- Urlaub machen
- mit Freunden etwas unternehmen

- Musik hören
- Fußball gucken
- Zocken

- Übernachten mit Freunden
- Kochen
- Musik hören

- Backen, Auto fahren, Spazieren
- Sonnenaufgänge / untergänge schauen
- Beten

- Gitarre spielen
- Fußball spielen
- Etwas essen

- Shoppern gehen
- Beauty

- Mit Freunden rausgehen
- Duschen
- Beten
- Backen

- Podcast hören
- Freunde