

# Das Versorgungssystem klug nutzen

## Lehrerinformationen

### Warum ist das Thema „Versorgungssystem“ wichtig für die Gesundheitskompetenz?

Das Modul erläutert, welche Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner im medizinischen Versorgungssystem in welchem Fall die richtigen sind. Jugendliche können sich nur aktiv für ihre Gesundheit einsetzen, wenn sie wissen, an wen sie sich für eine medizinische Versorgung und Unterstützung wenden können. Darüber hinaus lernen sie den exemplarischen Verlauf eines Krankheitsfalls, für den die Hausärztin oder der Hausarzt zuständig ist, kennen und üben das richtige Handeln in Notfallsituationen. So eignen sie sich die Kompetenz an, als Teil der Gemeinschaft im Gesundheitssystem selbst klug zu agieren. Das Arbeitsblatt „Die richtige Anlaufstelle“ können Sie mit dem Erklärfilm „116117: Die Rufnummer außerhalb der Sprechzeiten“ ([www.youtube.com/watch?v=DyoUpJZbvZI](http://www.youtube.com/watch?v=DyoUpJZbvZI)) und dem Film „Welche Nummer wähle ich bei medizinischen Beschwerden?“ ([www.stiftung-gesundheitswissen.de/schulprojekt-pausenlos-gesund/das-versorgungssystem-klug-nutzen](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de/schulprojekt-pausenlos-gesund/das-versorgungssystem-klug-nutzen)) vertiefen. Im abschließenden Projektbaustein geben die Schülerinnen und Schüler ihr neu gewonnenes Wissen weiter.



### Die richtige Anlaufstelle

#### Fächer

Gesundheit und Ernährung, Sport (Erste Hilfe), Sozialkunde, Wirtschaft

#### Lernziele

- Die Schüler und Schülerinnen können grundlegende Anlaufstellen im Krankheitsfall und in Bezug auf die Gesundheitsvorsorge benennen (Wissen).
- Sie wenden ihr Wissen auf mehrere Fallbeispiele an (Verständnis und Anwendung).
- Sie wissen, wie sie sich im Erste-Hilfe-Fall verhalten sollen (Wissen).

#### Stundenentwurf für eine Schulstunde

Fragen Sie zum Einstieg als Präkontexterhebung in die Runde, welche Anlaufstellen aus dem Gesundheitssektor den Jugendlichen bekannt sind (siehe mögliche Lösungen auf dem Arbeitsblatt) (etwa 5 Minuten). Lassen Sie Arbeitsauftrag 1 in Einzelarbeit bearbeiten und besprechen Sie die Ergebnisse (15 Minuten). Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler dazu auf, Aufgabe 2 und 4 (Partnerarbeit) zu lösen (etwa 25 Minuten). Kontrollieren Sie, ob sie korrekt handeln.

#### Benötigte Materialien

Arbeitsblatt in Anzahl der Schüler und Schülerinnen, optional: Internetzugang (Smartphones genügen)

#### Lösungen

1. Die Lösung lautet: G E S U N D

## Ich bin krank – was jetzt?



### Fächer

Gesundheit und Ernährung

### Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler sortieren die einzelnen Schritte im Krankheitsfall, für den der Hausarzt oder die Hausärztin zuständig ist (Analyse).
- Sie leiten daraus ab, was sie selbst in einem solchen Fall tun müssen (Synthese) und können damit sicherer agieren (übergreifende Fähigkeiten).

### Stundenentwurf für eine Schulstunde

Gestalten Sie den Einstieg z. B. über eine Meinungslinie. Ziehen Sie dazu, mit Kreide oder Klebeband, eine Linie mittig durch das Klassenzimmer. Schreiben Sie die Einstiegsfrage an die Tafel: „Du wachst morgens auf und stellst fest: Hals- und Gliederschmerzen, Kopfweh, Husten. Weißt du genau, was im Krankheitsfall zu tun ist?“ Geben Sie an, welche Hälfte des Klassenzimmers für „Ja“ steht und welche für „Nein“. Bitten Sie die Jugendlichen dann, sich entsprechend ihrer Antwort im Raum zu platzieren. Erklären Sie dazu: Je näher jemand an der Linie steht, desto unsicherer ist er oder sie sich in seiner oder ihrer Antwort. Je weiter von der Linie entfernt, desto klarer das „Ja“ bzw. „Nein“. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern drei Minuten, um Stellung zu beziehen. Fragen Sie dann stichprobenartig Jugendliche mit unterschiedlichen Antworten über ihr Vorwissen bzw. darüber, welche Informationen für sie wichtig sind. Teilen Sie nach dieser Präkonzepterhebung (insgesamt etwa 15 Minuten) die Arbeitsblätter aus und bitten Sie die Schüler und Schülerinnen, die Aufgaben einzeln zu erarbeiten (etwa 20 Minuten). Legen Sie das Lösungsblatt zur eigenständigen Kontrolle der Schülerinnen und Schüler verdeckt auf Ihr Pult. Erklären Sie ihnen, dass sie ihre Lösungen dort kontrollieren können, wenn sie fertig sind. Besprechen Sie zum Abschluss der Stunde, ob sich alle Fragen aus dem Einstieg geklärt haben. Beantworten Sie gegebenenfalls offene Fragen oder notieren Sie Fragen, die Sie nicht beantworten können, um darauf in einer Folgestunde einzugehen (etwa 10 Minuten).

### Benötigte Materialien

Arbeitsblatt in Anzahl der Schüler und Schülerinnen, Lösungsblatt je nach Klassengröße in vier- bis achtfacher Ausgabe, Klebeband oder Kreide, Scheren und Papierklebstoff (es können sich auch mehrere Jugendliche den Klebstoff teilen)

Quelle:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Wiederbelebung. So geht's. Verfügbar unter: [www.wiederbelebung.de/index.php?id=6](http://www.wiederbelebung.de/index.php?id=6) [04.12.2018].

## Verhalten im Notfall



### Fächer

Gesundheit und Ernährung

### Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Anlaufstellen im Notfall benennen und von den Anlaufstellen in anderen Krankheitsfällen unterscheiden (Wissen).
- Sie kennen mehrere Fallbeispiele, um den Unterschied zu vertiefen (Wissen).
- Sie wenden ihr Wissen auf mehrere Fallbeispiele an (Verständnis und Anwendung).

### Stundenentwurf für eine Schulstunde

Teilen Sie die Arbeitsblätter aus und erarbeiten Sie Aufgabe 1 gemeinsam im Plenum (10 Minuten). Schauen Sie dann gemeinsam den Erklärfilm an und lassen Sie die Schüler und Schülerinnen begleitend Aufgabe 2 lösen (5 Minuten). Besprechen Sie die Ergebnisse (siehe Aufgabe 3; 10 Minuten). Aufgabe 4 dient als Lernzielkontrolle. Fordern Sie die Jugendlichen dazu auf, sie in Einzelarbeit zu bearbeiten (15 Minuten). Besprechen Sie zum Abschluss der Stunde die Ergebnisse von Aufgabe 4 (siehe Aufgabe 5; 5 Minuten).

### Benötigte Materialien

Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Laptop mit Internetzugang und Beamer zum Ansehen des Erklärfilms

### Lösungen

#### Nicht lebensbedrohliche Situationen – 116117

- grippaler Effekt mit anhaltendem oder steigendem Fieber
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Magen-Darm-Virus mit Brechdurchfall
- Harnwegsinfekt
- Migräne und Schwindelgefühle
- Hexenschuss
- Verdacht auf gerissene oder überdehnte Bänder
- Mittelohrentzündung
- Windpocken

#### 2. Lebensbedrohliche Situationen – 112

- anaphylaktischer Schock, wenn starke Schwellungen auftreten
- Verdacht auf Schlaganfall
- Verdacht auf Herzinfarkt
- hoher Blutverlust

#### 4. Rettungsdienst: 1, 5

Hausarzt oder Hausärztin bzw. ärztlicher Bereitschaftsdienst: 2, 3, 4

#### Quellen:

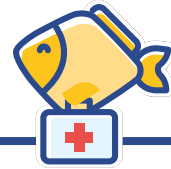
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV). Der ärztliche Bereitschaftsdienst. Verfügbar unter: [www.116117.de/html/de/bereitschaftsdienst.php#content147](http://www.116117.de/html/de/bereitschaftsdienst.php#content147) [04.12.2018].

Deutsches Rotes Kreuz. Notruf 112 – Wir helfen Ihnen sofort. Verfügbar unter: [www.drk-bos.de/was-wir-tun/erste-hilfe/kleiner-lebensretter/notruf-112.html](http://www.drk-bos.de/was-wir-tun/erste-hilfe/kleiner-lebensretter/notruf-112.html) [04.12.2018].

Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV). Erklärfilm „112 oder 116117: Für alle Fälle die richtige Nummer“.

Verfügbar unter: [www.youtube.com/watch?v=L\\_7SPXlyMzg](http://www.youtube.com/watch?v=L_7SPXlyMzg) [04.12.2018].

# Anlaufstellen bei psychischen Problemen



## Fächer

Ethik, Gesundheit und Ernährung

## Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler kennen wichtige Anlaufstellen und Adressen beim Verdacht auf psychische Probleme (Wissen).
- Sie erarbeiten Maßnahmen, mit denen sie einem Freund oder einer Freundin mit dem Verdacht auf psychische Probleme helfen könnten (Anwendung).

## Stundenentwurf für eine Schulstunde

Vorbereitung: Fragen Sie gegebenenfalls nach den Kontakten der Vertrauenslehrkraft, der Schulsozialarbeit und des schulpsychologischen Dienstes.

Teilen Sie die erste Seite des Arbeitsblatts aus und fordern Sie die Jugendlichen dazu auf, Aufgabe 1 zu erarbeiten (15 Minuten). Besprechen Sie die Ergebnisse und lösen Sie Aufgabe 2 im Plenum (15 Minuten). Fragen Sie bei Aufgabe 2 zunächst die Schülerinnen und Schüler nach ihrem Vorwissen, lösen Sie dann auf. Teilen Sie die zweite Seite aus, auf der wichtige Adressen stehen. Stellen Sie diese kurz vor (5 Minuten). Lösen Sie abschließend Aufgabe 3 im Plenum (10 Minuten).

## Benötigte Materialien

Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler

## Lösungen

**1.** Mögliche Antworten: Pubertät (bereits im Text genannt), Trennung vom Partner/Scheidung, erster Job, Verlust des Arbeitsplatzes, nach der Geburt eines Kindes, runder Geburtstag in der Lebensmitte (Midlife-Crisis), Tod einer nahestehenden Person

**3.** Mögliche Antworten:

- Mit ihm oder ihr über die Probleme sprechen.
- Die Vertrauenslehrkraft, den schulpsychologischen oder sozialpsychiatrischen Dienst kontaktieren.

- Die Nutzung der Telefonseelsorge, der „Nummer gegen Kummer“, Mailberatung der U25-Deutschland.
- Mit der Freundin oder dem Freund eine Selbsthilfegruppe besuchen.

Hinweis: Wenn die Situation sehr schwierig ist und du starke Bedenken hast, überhaupt mit deiner Freundin oder deinem Freund zu sprechen, kannst du auch im Vorfeld bei den Anlaufstellen um Rat fragen.



## Projektarbeit „Schulhofspiel: Krank, was nun?“

---

### Fächer

Ethik, Gesundheit und Ernährung

---

### Lernziele

- Die Jugendlichen vermitteln anderen Lernenden zentrale Kenntnisse der klugen Nutzung des Versorgungssystems (Anwendung).
- 

### Vorbereitungen

Bitte beachten Sie, dass die Schülerinnen und Schüler vorab die Arbeitsblätter bearbeitet haben müssen, um über das nötige Grundwissen zu verfügen. Informieren Sie das Kollegium, um den Schulhof oder die Sporthalle gegebenenfalls für das Spiel zu reservieren.

---

### Projektablauf für einen Projekttag plus Nachbereitung

**1.–3. Stunde:** Die Jugendlichen entwickeln anhand des Projektblatts ein Schulhofspiel, das anderen Lernenden wichtige Kenntnisse zur Nutzung des Versorgungssystems vermittelt.

**4.–5. Stunde:** Die Parallelklasse spielt das Spiel. Die Schüler und Schülerinnen betreuen und beobachten.

**Nachbereitung:** In einer gemeinsamen Evaluationsrunde geben die Spieler und Spielerinnen Feedback zum Spiel (45 Minuten). In der zweiten Stunde reflektieren die Schülerinnen und Schüler ohne die Parallelklasse den Projektlauf und was sie gelernt haben (45 Minuten).

---

### Benötigte Materialien

Projektblätter in Anzahl der Schüler und Schülerinnen

---



# Das Versorgungssystem klug nutzen

## Die richtige Anlaufstelle

1. Hausärztin, Hausarzt

2. niedergelassener Facharzt, Fachärztin (hier: Psychiater)

3. ärztlicher Bereitschaftsdienst (116117)

4. Krankenhaus bzw. Rettungsdienst (112)

5. Apotheke

6. Beratungsstelle

Auffrischimpfung ist notwendig (G)

Erkältung mit Fieber über 39° Celsius (S)

elterliche Gewalt (D)

Vergiftungen (U)

anhaltende Depressionen (E)

rissige Lippen (N)

Lösung:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

### Erste Hilfe

Auf dem Schulweg findest du eine Frau, die auf dem Gehweg liegt und kaum noch atmet. Was machst du? Zuerst prüfe, ob Gefahr für dein eigenes Leben besteht. Sprich die Frau danach an. Frage sie, ob sie dich hören kann. Fasse sie dabei z. B. an der Schulter. Schüttle sie leicht, um zu testen, ob sie bei Bewusstsein ist. Ist sie nicht bei Bewusstsein oder verletzt, solltest du sofort Hilfe rufen. Wenn du ein Handy bei dir hast, wähle die Notrufnummer 112. Wenn nicht, suche einen Passanten oder klinge an einer Haustür, um an ein Telefon zu kommen. Erkläre der Notrufzentrale die Situation und deinen genauen Standort. Lege erst auf, wenn keine weiteren Fragen mehr kommen. Falls die Frau nicht mehr bei Bewusstsein ist, beginnt man mit der Wiederbelebung. Wie das geht, kannst du dir auf [www.wiederbelebung.de/index.php?id=6](http://www.wiederbelebung.de/index.php?id=6) anschauen.



### Arbeitsaufträge

1. Verbinde die Situationen in den rechten Feldern mit den passenden Anlaufstellen in den linken Kästen. Trage der Reihe nach jeden Buchstaben in Klammern in das Lösungsfeld ein.
2. Lies den Kasten zur Ersten Hilfe. Stelle dann mit einer Partnerin oder einem Partner die Situation nach. Die Wiederbelebung lasst ihr dabei weg. Entscheidet, wer verunglückt ist und wer rettet. Die rettende Person achtet darauf, korrekt zu handeln. Korrigiert euch gegebenenfalls gegenseitig. Tauscht anschließend die Rollen.

Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Wiederbelebung. So geht's. Verfügbar unter: [www.wiederbelebung.de/index.php?id=6](http://www.wiederbelebung.de/index.php?id=6) [04.12.2018].

Stiftung Gesundheitswissen. 3. Einen Notruf absetzen. Verfügbar unter: [www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/notfall-erste-hilfe/erste-hilfe-im-notfall-richtig-handeln](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/notfall-erste-hilfe/erste-hilfe-im-notfall-richtig-handeln) [04.12.2018].



# Ich bin krank – was jetzt?



- Ich grüße die anderen Patientinnen und Patienten im Wartezimmer und setze mich, bis ich aufgerufen werde.
- Der Apotheker sucht das Medikament heraus. Er nennt den Preis und stellt eine Quittung aus.
- Mein Hals und meine Glieder tun weh, ich huste, niese und mir ist ganz heiß. Ich stelle fest, dass ich krank bin.
- Ich grüße die Sprechstundenhilfe, nenne meinen Namen, erkläre die Situation und bitte um einen Termin.
- Die Ärztin verschreibt mir ein Medikament, das ich in der Apotheke abholen soll. Dafür füllt sie ein Rezept aus und gibt es mir. Sie erläutert außerdem, wie oft und wann ich das Medikament einnehmen soll.
- Ich bezahle, nehme das Medikament mit und gehe nach Hause.
- Ich schone mich noch ein paar Tage. Dann stelle ich fest, dass ich wieder gesund bin.
- Die Sprechstundenhilfe schaut im Kalender nach und vereinbart mit mir eine Uhrzeit.
- Ich nenne ihr meinen Namen und noch einmal die Uhrzeit meines Termins und gebe ihr meine Versichertenkarte.
- Ich gehe zur Anmeldung und begrüße die Sprechstundenhilfe.
- Ich rufe in der Praxis meines Hausarztes bzw. meiner Hausärztin an.
- Als mein Name aufgerufen wird, grüße ich die Ärztin und gehe mit ihr ins Behandlungszimmer.
- Nach der Untersuchung stellt die Ärztin ihre Diagnose. Sie erklärt mir die Behandlungsmöglichkeiten.
- Ich betrete zur vereinbarten Uhrzeit die Arztpraxis.
- Mit dem Rezept gehe ich in eine Apotheke meiner Wahl. Ich grüße den Apotheker und sage, dass ich dieses Medikament brauche. Dabei gebe ich ihm das Rezept.
- Ich warte, bis mir ein Platz angeboten wird, setze mich und erkläre die Situation.
- Sie zieht die Versichertenkarte durch ein Lesegerät und bittet mich, im Wartezimmer Platz zu nehmen.
- Ich kann mich entscheiden, welche Behandlung ich haben möchte. Wenn ich unsicher bin, kann ich die Ärztin fragen, was sie empfiehlt.
- Dort nehme ich das Medikament nach den Erläuterungen der Ärztin ein.
- Ich beantworte die Fragen der Ärztin und folge ihren Anweisungen für die Untersuchung.

## Arbeitsaufträge

1. Die Textstreifen zeigen ein Beispiel für den Ablauf im Krankheitsfall. Sie sind durcheinandergeraten. Schneide sie aus und sortiere sie in der richtigen Reihenfolge.
2. Kontrolliere Aufgabe 1 anhand des Lösungsblatts. Klebe die Textstreifen anschließend in der korrekten Reihenfolge auf ein Blatt Papier.



## Lösungsblatt: Ich bin krank – was jetzt?



- Mein Hals und meine Glieder tun weh, ich huste, niese und mir ist ganz heiß. Ich stelle fest, dass ich krank bin.
- Ich rufe in der Praxis meines Hausarztes bzw. meiner Hausärztin an.
- Ich grüße die Sprechstundenhilfe, nenne meinen Namen, erkläre die Situation und bitte um einen Termin.
- Die Sprechstundenhilfe schaut im Kalender nach und vereinbart mit mir eine Uhrzeit.
- Ich betrete zur vereinbarten Uhrzeit die Arztpraxis.
- Ich gehe zur Anmeldung und begrüße die Sprechstundenhilfe.
- Ich nenne ihr meinen Namen und noch einmal die Uhrzeit meines Termins und gebe ihr meine Versicherungskarte.
- Sie zieht die Versicherungskarte durch ein Lesegerät und bittet mich, im Wartezimmer Platz zu nehmen.
- Ich grüße die anderen Patientinnen und Patienten im Wartezimmer und setze mich, bis ich aufgerufen werde.
- Als mein Name aufgerufen wird, grüße ich die Ärztin und gehe mit ihr ins Behandlungszimmer.
- Ich warte, bis mir ein Platz angeboten wird, setze mich und erkläre die Situation.
- Ich beantworte die Fragen der Ärztin und folge ihren Anweisungen für die Untersuchung.
- Nach der Untersuchung stellt die Ärztin ihre Diagnose. Sie erklärt mir die Behandlungsmöglichkeiten.
- Ich kann mich entscheiden, welche Behandlung ich haben möchte. Wenn ich unsicher bin, kann ich die Ärztin fragen, was sie empfiehlt.
- Die Ärztin verschreibt mir ein Medikament, das ich in der Apotheke abholen soll. Dafür füllt sie ein Rezept aus und gibt es mir. Sie erläutert außerdem, wie oft und wann ich das Medikament einnehmen soll.
- Mit dem Rezept gehe ich in eine Apotheke meiner Wahl. Ich grüße den Apotheker und sage, dass ich dieses Medikament brauche. Dabei gebe ich ihm das Rezept.
- Der Apotheker sucht das Medikament heraus. Er nennt den Preis und stellt eine Quittung aus.
- Ich bezahle, nehme das Medikament mit und gehe nach Hause.
- Dort nehme ich das Medikament nach den Erläuterungen der Ärztin ein.
- Ich schone mich noch ein paar Tage. Dann stelle ich fest, dass ich wieder gesund bin.





# Verhalten im Notfall (1)

Wer Beschwerden hat, will sie gern schnell wieder loswerden. Der scheinbar naheliegendste Weg führt hierbei in die Notaufnahme. Doch oft handelt es sich bei den Beschwerden gar nicht um Notfälle. Wenn die Notaufnahme mit weniger schlimmen Fällen überfüllt ist, kann sich die Behandlung von echten Notfällen verzögern. Deshalb ist es wichtig, einen Notfall erkennen zu können. Ein Notfall liegt vor, wenn Lebensgefahr besteht oder bleibende Schäden nicht ausgeschlossen werden können. Dann wählt man den Notruf 112. Bei allen anderen medizinischen Fällen wendet man sich an den Hausarzt. Außerhalb der Sprechzeiten des Hausarztes hilft der Bereitschaftsdienst. In den Kästen findest du genauere Infos – damit du immer den richtigen Ansprechpartner wählst und dir schnell geholfen werden kann.



## Hausarzt oder Hausärztin anrufen

Der Hausarzt oder die Hausärztin hilft, wenn du krank bist und eine Behandlung brauchst. In lebensbedrohlichen Notfällen hingegen bist du dort nicht richtig. Die Praxis ist für Notfälle mit Operationen in der Regel nicht ausgestattet. Vereinbare dort also einen Termin, wenn du eine erste medizinische Anlaufstelle brauchst. Dort wirst du untersucht. Wenn die Hausärztin oder der Hausarzt die Behandlung nicht allein übernehmen kann, wirst du an eine fachärztliche Praxis mit dem entsprechenden Spezialgebiet überwiesen. So gesehen ist der Hausarzt oder die Hausärztin auch ein Wegweiser durch das Versorgungssystem.

## Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117 anrufen

Der ärztliche Bereitschaftsdienst hilft in Fällen, in denen du normalerweise zum Arzt oder zur Ärztin gehen würdest, die Praxis aber nicht geöffnet ist und du das Gefühl hast, dass du nicht warten kannst, bis sie wieder öffnet. Unter der 116117 hebt eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter der regionalen Leitstelle des ärztlichen Bereitschaftsdienstes ab. Du erklärst deine Situation und wirst an eine Ärztin oder einen Arzt weitergeleitet. Je nach Situation teilt man dir mit, wo die nächste Bereitschaftsdienstpraxis ist, oder schickt den Notdienst zu dir nach Hause. In den meisten Fällen gehst du selbst zur genannten Bereitschaftsdienstpraxis und wirst dort behandelt.

## Rettungsdienst: 112 anrufen

Der Rettungsdienst hilft, wenn jede Minute zählt und in lebensbedrohlichen Situationen schnell Hilfe benötigt wird. Unter der 112 nimmt eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter der Feuerwehr- und Rettungsleitstelle das Telefon ab. Noch während du mit ihr oder ihm telefonierst, laufen im Hintergrund die ersten Maßnahmen an, um Hilfe zu dir zu schicken. Zuerst wirst du dazu aufgefordert, den Notfallort zu nennen. Dann wirst du nach deiner Rückrufnummer gefragt. Danach sollst du sagen, was passiert ist. Eventuell stellt man weitere Fragen, z. B. nach der Anzahl der betroffenen Personen bei einem Unfall oder danach, ob eine gegebenenfalls verletzte Person ansprechbar ist, atmet oder blutet. Lege nicht auf. Das Gespräch beendet der Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin.



## Verhalten im Notfall (2)



**1. Bei einem Fahrradunfall**



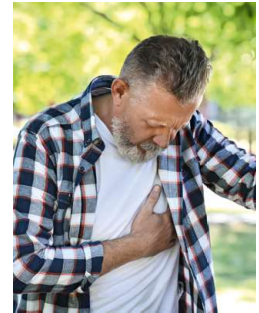
**2. Ein Schnupfen kündigt sich an**



**3. Von der Grippe erwischt**



**4. Starke Rückenschmerzen**



**5. Plötzlich auftretende starke Herzschmerzen**


### Arbeitsaufträge



1. Lies die Texte in den drei Feldern. Tauscht euch in der Klasse über Situationen aus, in denen ihr mit den jeweiligen Anlaufstellen Erfahrungen gemacht habt.
2. Schaut den Erklärfilm „112 oder 116117: Für alle Fälle die richtige Nummer“ unter [www.youtube.com/watch?v=L\\_7SPXLYMzg](https://www.youtube.com/watch?v=L_7SPXLYMzg). Schreibt dabei in einer Tabelle die Situationen mit, in denen ihr 112 bzw. 116117 wählen solltet.
3. Besprecht die Ergebnisse in der Klasse.
4. Testet euer Wissen: Gebt für die obigen Bilder jeweils an, ob der Rettungsdienst (112) oder der Hausarzt bzw. die Hausärztin oder der ärztliche Bereitschaftsdienst die beste Anlaufstelle sind.
5. Besprecht eure Ergebnisse in der Klasse.

#### Quellen:

Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) (o.J.). Der ärztliche Bereitschaftsdienst.

Verfügbar unter: [www.116117.de/html/de/bereitschaftsdienst.php#content147](http://www.116117.de/html/de/bereitschaftsdienst.php#content147) [04.12.2018].

Deutsches Rotes Kreuz. Notruf 112 – Wir helfen Ihnen sofort o.J. Verfügbar unter: [www.drk-bos.de/was-wir-tun/erste-hilfe/kleiner-lebensretter/notruf-112.html](http://www.drk-bos.de/was-wir-tun/erste-hilfe/kleiner-lebensretter/notruf-112.html) [04.12.2018].

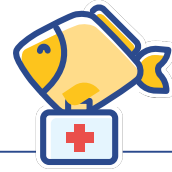
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV). Erklärfilm „112 oder 116117: Für alle Fälle die richtige Nummer“.

Verfügbar unter: [www.youtube.com/watch?v=L\\_7SPXLYMzg](https://www.youtube.com/watch?v=L_7SPXLYMzg) [04.12.2018].

Bildnachweise (von links nach rechts): © Racle Fotodesign/Fotolia, © iStock.com/Handemandaci, © iStock.com/Paul Bradbury, © RFBSIP/Fotolia, © New Africa/Fotolia



# Anlaufstellen bei psychischen Problemen (1)



## Depression

Depressionen sind eine Krankheit. Menschen leiden unter z. B. gedrückter Stimmung, Interessen- oder Antriebslosigkeit und einem schweren Stimmungstief. Sie fühlen sich so niedergeschlagen, dass sie sich aus diesem Tief nicht mit eigener Kraft befreien können. Das Stimmungstief beeinflusst ihren Alltag so schwer, dass sie ihn nicht mehr in gleicher Form wie vorher weiterführen können. Die Ursachen für Depressionen sind bisher nicht komplett geklärt. Statistiken zeigen aber, dass Menschen in Übergangsphasen oder schwierigen Lebenssituationen häufiger an Depressionen erkranken. Beispielsweise sind Jugendliche in der Pubertät anfällig für Depressionen. Durch die vielen hormonellen Veränderungen sind Tage, an denen man sich niedergeschlagen fühlt, in der Pubertät sogar ganz normal. Wenn dieser Zustand über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen anhält und deinen Alltag spürbar einschränkt, könnte es sich allerdings nicht mehr um normale Stimmungsschwankungen handeln, sondern um Depressionen. Dagegen kann man etwas tun und das solltest du auch, wenn du davon betroffen bist.

## Erste Anlaufstellen für Jugendliche mit psychischen Problemen

Jugendliche können sich an die Vertrauenslehrkraft oder an die Schulsozialarbeit wenden. Beide kennen das Versorgungssystem in der Region und können bei Bedarf z. B. den Kontakt zum schulpsychologischen Dienst herstellen. Wer sich nicht an die Vertrauenslehrkraft wenden möchte, kann den schulpsychologischen Dienst auch direkt kontaktieren. Die Sprechzeiten stehen oft am Schwarzen Brett. Die Beratung ist für die Schülerinnen und Schüler immer kostenlos. Schulpsychologinnen und -psychologen haben sowohl eine Ausbildung als Lehrer bzw. Lehrerin als auch als Psychologin bzw. Psychologe. Sie sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Sie helfen Jugendlichen bei Lernproblemen, bei persönlichen Problemen oder wenn diese in einer Krise stecken, z. B. langanhaltend traurig sind oder schwere Motivationsprobleme haben. Außerdem bieten sie z. B. Workshops gegen Mobbing, Gewalt oder andere Probleme an, um ein positives Schulklima zu entwickeln. In allen Bundesländern gibt es zudem sozialpsychiatrische Dienste. Meist sind sie an die Gesundheitsämter der Länder angegliedert, es gibt aber keine einheitliche Regelung. Dort arbeiten z. B. psychiatrische, psychologische und sozialpädagogische Fachkräfte sowie Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter. Wer möglicherweise psychische Probleme hat, bekommt dort kompetente Hilfe von den passenden Fachleuten oder Kontakt zu weiteren Stellen im Versorgungssystem, um mit einem passenden Ansprechpartner oder einer passenden Ansprechpartnerin sprechen zu können.

## Arbeitsaufträge

1. Lies den Infotext „Depression“ im Kasten. Nenne Beispiele für typische Übergangsphasen oder schwierige Lebenssituationen im Leben von Menschen.
2. Lies den Infotext „Erste Anlaufstellen für Jugendliche mit psychischen Problemen“. Findet heraus, a) wer an eurer Schule Vertrauenslehrerin oder -lehrer ist, b) ob es einen Schulpsychologen oder eine Schulpsychologin gibt und c) welcher sozialpsychiatrische Dienst für eure Region zuständig ist.
3. Überlegt gemeinsam in der Klasse, was ihr tun könntet, um einer Freundin oder einem Freund mit Verdacht auf psychische Probleme zu helfen. Erstellt eine Liste mit möglichen Maßnahmen.



# Anlaufstellen bei psychischen Problemen (2)



## Die Nummer gegen Kummer

**Was?** Beratungsangebot speziell für Kinder und Jugendliche

**Wer hilft?** Ausgebildete Beraterinnen und Berater; samstags zwischen 14 und 20 Uhr beraten die Jugendlichen aus den Teams von „Jugendliche beraten Jugendliche“.

**Wer steckt dahinter?** Unabhängiger Verein „Nummer gegen Kummer e. V.“, hervorgegangen aus dem Deutschen Kinderschutzbund

**Kontaktmöglichkeiten:** Telefon: 116111 und 0800 111 0 333 (montags bis samstags 14–20 Uhr, kostenlos und anonym\*)

**Über die Webseite ist auch eine E-Mail-Beratung möglich:**

[www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log\\_in](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in)

**Mehr Infos:** [www.nummergegenkummer.de/](http://www.nummergegenkummer.de/)

## Telefonseelsorge

**Was?** Beratungsangebot für alle mit Krisen und Problemen

**Wer hilft?** Ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

**Wer steckt dahinter?** Evangelische und katholische Kirche (gefördert vom Bundesfamilienministerium)

**Kontaktmöglichkeiten:** Telefon: 0800 111 0 111 (In Deutschland sind die Anrufe vom Festnetz und Handynetz aus kostenlos. Die Beratung erfolgt anonym\*)

**E-Mail:** Nach Anmeldung auf [www.ts-im-internet.de/](http://www.ts-im-internet.de/)

**Chat:** [www.chat.telefonseelsorge.org/](http://www.chat.telefonseelsorge.org/)

**Mehr Infos:** [www.telefonseelsorge.de/](http://www.telefonseelsorge.de/)

## Angebote der jungen Selbsthilfe

**Was?** Selbsthilfegruppen finden oder gründen

**Wer hilft?** Die Ratsuchenden helfen sich gegenseitig.

**Wer steckt dahinter?** Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.

**Kontaktmöglichkeiten:** Auf der Webseite sind Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland mit ihren Kontaktmöglichkeiten gelistet. Wenn es in deiner Region noch keine gibt, kannst du über die Webseite eine Gruppe gründen.

**Mehr Infos:** [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/)

## Angebote der U25-Deutschland

**Was?** Beratungsangebot speziell für Kinder und Jugendliche

**Wer hilft?** Gleichaltrige ehrenamtliche Helferinnen und Helfer beraten.

**Wer steckt dahinter?** Deutscher Caritasverband e. V.

**Kontaktmöglichkeiten:** Mail über [www.u25-deutschland.de/helpmail/](http://www.u25-deutschland.de/helpmail/)

**Mehr Infos:** [www.u25-deutschland.de/](http://www.u25-deutschland.de/)

\*Bei einer anonymen Beratung musst du deinen Namen nicht nennen. Die Berater werden dich nicht nach deinen Daten fragen. Deine Angaben werden nicht gespeichert.



# Projektarbeit „Schulhofspiel: Krank, was nun?“

1. In diesem Projekt sollt ihr mit der Klasse ein Schulhofspiel entwickeln und durchführen. Lest zunächst im Kasten, welches Ziel euer Spiel erreichen soll. Wählt dann eine Projektleitung, die dafür verantwortlich ist, dass die Zusammenarbeit beim Entwickeln des Spiels gut klappt. Wählt außerdem einen Vorleser oder eine Vorleserin, die die jeweiligen Schritte auf dem Projektblatt für das Team laut und deutlich vorliest.

**Ziel des Spiels:** Die Spielerinnen und Spieler sollen lernen, wie sie das medizinische Versorgungssystem in Deutschland klug nutzen können. Dafür erhalten sie die Informationen, wann sie sich an welchen Ansprechpartner wenden können, wenn sie krank sind (z. B. Arzt oder Ärztin, Apotheke, Krankenhaus, ärztlicher Bereitschaftsdienst). Außerdem sollen sie die Abläufe beim Hausarztbesuch kennenlernen und in Szenarien üben und wissen, wie sie sich im Notfall verhalten müssen.

**Unsere Projektleiterin oder unser Projektleiter ist:** \_\_\_\_\_

**Unser Vorleser oder unsere Vorleserin ist:** \_\_\_\_\_

2. Das Spiel soll später auf dem Schulhof gespielt werden. Insgesamt haben die Spieler und Spielerinnen dafür 90 Minuten Zeit (inklusive Erklären der Spielanleitung). Fragt eure Lehrkraft nach der Anzahl derjenigen, die es ausprobieren werden.

**Anzahl der Spielerinnen und Spieler, für die ihr das Spiel entwickelt:** \_\_\_\_\_

3. Diskutiert, mit welcher Art von Spiel ihr das Ziel am besten erreichen könnt. Vier Beispiele findet ihr den folgenden Kästen. Berücksichtigt dabei auch die Anzahl der Spieler und Spielerinnen und euren Zeitaufwand, das Spiel zu entwickeln. Stimmt nach der Diskussion über die Art des Spiels ab, das ihr entwickeln wollt.



### Würfelspiel

Auf dem Schulhof wird mit Kreide ein Spielbrett aufgemalt oder mit Klebeband aufgeklebt. Zu Beginn des Spiels stellen sich die Spielerinnen und Spieler an einem Startfeld auf. Sie würfeln hintereinander und ziehen jeweils um die gewürfelte Augenzahl vor. Kommen sie auf ein Ereignisfeld, müssen sie eine Frage beantworten. Diese stellt ein Schüler oder eine Schülerin, der oder die das jeweilige Feld während des Spiels betreut. Bei einer richtigen Antwort rücken sie um eine bestimmte Augenzahl vor, bei einer falschen Antwort zurück. Wenn ihr möchtet, könnt ihr Felder einbauen, die als Abkürzungen dienen: Kommt eine Spielerin oder ein Spieler darauf zum Stehen, darf sie oder er auf ein bestimmtes Feld vorrücken. Wer zuerst das Zielfeld erreicht, gewinnt das Spiel. Jeder und jede darf den anderen helfen, bis alle das Ziel erreicht haben.

### Quiz

Zu Beginn bilden die Spielerinnen und Spieler Gruppen. Jede Gruppe hat pro Frage eine Stimme. Die Quizleitung stellt auf einer Bühne Fragen und gibt jeweils drei Antwortmöglichkeiten vor. Die Gruppen einigen sich auf jeweils eine Antwort. Für jede richtige Antwort bekommen sie einen Punkt. Eine Organisatorin oder ein Organisator notiert die Punkte an einer Wand. Die Gruppe, die am Ende die meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt das Spiel. Auf die Gewinnergruppe kann gegebenenfalls ein Preis warten.

### Stationenspiel

Auf dem Schulhof sind verschiedene Themenstationen aufgebaut, die von euch betreut werden. Zu Beginn des Spiels bekommt jeder Spieler und jede Spielerin einen Laufzettel mit einer Übersicht der Themenstationen. Die Spielerinnen und Spieler besuchen diese in beliebiger Reihenfolge. Ihr seid auf die Stationen aufgeteilt und gebt Infos zum jeweiligen Thema. Zum Schluss muss jede Spielerin und jeder Spieler an der Station ein Rätsel zum Thema lösen. Erst bei der richtigen Antwort gebt ihr ihnen eure Unterschrift für die jeweilige Station auf dem Laufzettel. Wer zuerst Unterschriften für alle Stationen auf seinem Laufzettel gesammelt hat, gewinnt. Jeder und jede darf den anderen helfen, bis alle das Ziel erreicht haben.

### Schnitzeljagd

Die Spielerinnen und Spieler bilden Kleingruppen. Zu Beginn bekommt jede Gruppe einen Zettel mit derselben Frage ausgeteilt. Die Spieler und Spielerinnen müssen die Antwort recherchieren. Diese führt sie zu einem Ort, an dem der nächste Hinweiszettel versteckt ist. Auch dieser enthält eine Frage, deren Antwort zu einem neuen Ort führt. Auf diese Weise entsteht eine spannende Jagd, an deren Ende auf die schnellste Gruppe ein Schatz wartet. Wichtig: Wenn die Spielerinnen und Spieler noch unter Aufsichtspflicht stehen, müsst ihr für jede Gruppe eine erwachsene Aufsichtsperson organisieren, die sie von Ort zu Ort begleitet. Sie darf nicht helfen, denn die Spieler und Spielerinnen sollen natürlich selbst auf die richtigen Lösungen kommen. Ihr betreut sie zusätzlich beim Spiel und sorgt dafür, dass die Gruppen keine Hinweiszettel entfernen. Die nächste Gruppe braucht diese ebenfalls!



**Art des Spiels, das ihr entwickeln wollt:** \_\_\_\_\_

4. Notiert in der Liste, a) was ihr für eure Spielart an Materialien braucht und b) wer aus eurem Team diese beschaffen kann. Alle Materialien sollten sich in der Schule beschaffen lassen, z. B. durch Nachfragen beim Hausmeister oder im Sekretariat. Beschafft anschließend die Materialien. Vereinbart eine Zeit, zu der ihr euch wieder trefft.

Materialien	Verantwortliche

5. Legt die Materialien im Zimmer aus. Verteilt anschließend die restlichen Zuständigkeiten. Bei allen Spielarten braucht ihr jemanden, der für die Zeitplanung zuständig ist und darauf achtet, dass das Spiel in 90 Minuten (inklusive Erklären der Spielanleitung) spielbar ist. Ihr braucht ein Team, das sich inhaltlich darum kümmert, Fragen und Aufgaben zu entwickeln, die zum Spielziel (siehe oben) führen. Außerdem braucht ihr drei bis vier Leute, die darauf achten, dass die Fragen und Antworten innerhalb des Spiels inhaltlich korrekt sind. Dafür müssen ihnen alle Fragen und Antworten zum Prüfen vorgelegt werden. Außerdem gibt es Zuständigkeiten, die sich je nach Spiel unterscheiden. So braucht ihr beim Würfelspiel z. B. zwei bis drei Grafikerinnen oder Grafiker, die das Spiel optisch gestalten und auf dem Schulhof aufmalen. Beim Quiz braucht ihr einen Organisator oder eine Organisatorin und eine Quizleitung. Beim Stationenspiel müsst ihr aufteilen, wer welche Station erstellt und während des Spiels betreut. Überlegt genau, welche Zuständigkeiten es für eure Spielart gibt und verteilt sie dann. Jede und jeder im Team sollte für etwas zuständig sein. Die Projektleitung achtet darauf, dass keine Zuständigkeiten vergessen werden.

Zuständigkeiten	Verantwortliche



- 6.** Die Verantwortlichen kümmern sich nun um ihre Zuständigkeiten. Legt eine Zeit fest, zu der ihr euch mit den fertigen Ergebnissen wieder trifft.
- 7.** Zeit für ein Meeting: Stellt euch eure Ergebnisse in einem Stand-up-Meeting gegenseitig vor. Beim Stand-up-Meeting stehen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Kreis. Reihum sagen alle in wenigen Sätzen, woran sie gearbeitet und welche Ergebnisse sie erzielt haben. Sprecht gegebenenfalls auch Probleme an. Achtet darauf, dass ihr euch kurz haltet. Erinnert Teilnehmerinnen und Teilnehmer daran, falls diese zu ausführlich reden. Besprecht gegebenenfalls, wie ihr bestehende Probleme lösen könnt.
- 8.** Baut das Spiel auf und testet es gemeinsam in einem Probedurchlauf. Dafür können z. B. eure Lehrkraft und der oder die Zuständige für den Zeitplan als Spieler oder Spielerin auftreten und die Aufgaben im Schnelldurchlauf lösen. Gebt bei Bedarf die Lösungen an. Es geht beim Probedurchlauf darum, a) ob sich alle Aufgaben von Spielerinnen und Spielern ohne Vorwissen lösen lassen und b) ob sich das Spiel in ungefähr 90 Minuten (inklusive Erklären der Spielanleitung) durchführen lässt.
- 9.** Die Spieler und Spielerinnen kommen an. Die Projektleitung erklärt die Spielregeln. Das Spiel beginnt. Die Zuständigen kümmern sich während des Spiels um ihre jeweiligen Aufgaben. Die Projektleitung sorgt dafür, dass alles reibungslos klappt.
- 10.** Holt in der Feedbackrunde von den Spielerinnen und Spielern ehrliche Meinungen dazu ein, was ihnen gut und weniger gut gefallen hat.
- 11.** Besprecht in einer separaten Feedbackrunde mit dem Team, was ihr aus dem Projekt gelernt habt und was euch selbst gut oder weniger gut gefallen hat. Zum Abschluss des Projekts kann sich der Projektleiter oder die Projektleiterin noch einmal in einer Ansprache bei allen für ihre Teilnahme bedanken.