

46 11453

DVD  
VIDEO

Didaktische FWU-DVD

# Depressionen

**Gesundheit**

 Klasse 7–13

**Psychologie**

 Klasse 7–13

**Biologie**

 Klasse 7–13

**Ethik**

 Klasse 7–13



Trailer ansehen

Das Medieninstitut  
der Länder



## Depressionen

Depressionen	Film 18 min
Depressionen	Sequenzen
Symptome einer Depression	Grafik
Mögliche Verlaufsformen von Depressionen	Grafik
Psychosoziale und neurobiologische Aspekte	Grafik
Behandlung einer Depression	Grafik
Depressionen in Zahlen	Grafiken
Wirkort von Antidepressiva	Grafik
Arbeitsmaterial	



### Schlagwörter

Antidepressiva; Druck; Emotion; Gesundheit; Identität; Konflikt; Krankheit; Medienkompetenz; Mensch; Problem; Psychologie; Selbstwert; Stress; Suizid; Therapie

### Systematik

<b>Gesundheit</b>	› Psychologie / Psychiatrie › Krankheitsvorsorge und Früherkennung
<b>Psychologie</b>	
<b>Biologie</b>	› Menschenkunde - Sinnesorgane, Nervensystem; Krankheiten und Vorbeugung
<b>Ethik</b>	› Werte und Normen › Konflikte und Konfliktregelung

## Zum Inhalt

### Depressionen (Film 18 min)

Depressionen können jeden treffen. So auch Martha und Benjamin. Beide erzählen offen und eindringlich über ihr Leben mit der Depression, wie sie sie erkannt haben und nun behandeln, aber auch, wie ihre Eindrücke zu dieser Erkrankung im Allgemeinen sind und wie ihr Umfeld reagiert. Ergänzt werden diese Erfahrungsberichte von Statements der Psychotherapeutin Julia Ebhardt, die aus professioneller Sicht über Depression spricht.

### Filmsequenzen

#### Anzeichen einer Depression (5:50 min)

Jeder hat mal einen schlechten Tag. Doch was passiert, wenn Lustlosigkeit, fehlender Antrieb und eine bedrückte Stimmung zum Alltag werden? Martha und Benjamin erzählen, wie sie ihre Depression bemerkt haben und Julia Ebhardt erklärt weitere Symptome.

#### Mögliche Ursachen (3:00 min)

In dieser Sequenz werden mögliche Ursachen für die Entstehung einer Depression angesprochen.

#### Die Behandlung (5:10 min)

Ein Schlüssel zur Behandlung von Depressionen liegt im Erkennen und Umprogrammieren von erlernten Denkmustern. Martha und Benjamin berichten von ihren Therapieerfahrungen.

#### Leben mit der Depression (3:40 min)

Martha und Benjamin erzählen, wie sie mit ihren Depressionen leben und was sich mit der Krankheit in ihrem Leben verändert hat.

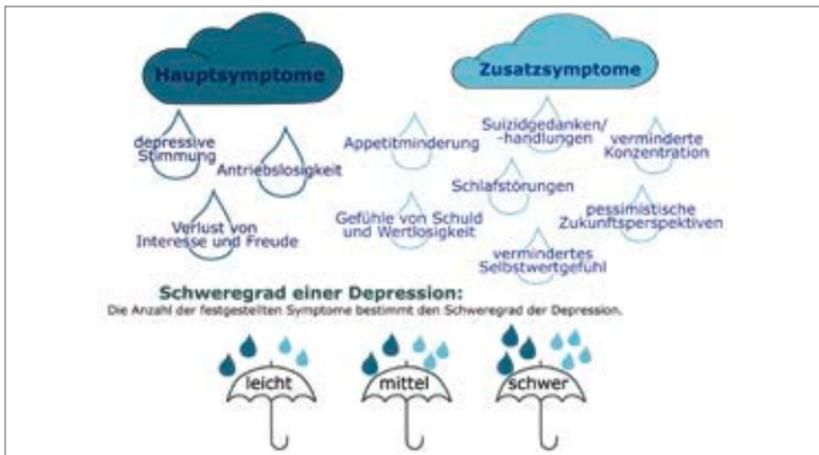
### Arbeitsblätter

#### Arbeitsblatt 1: Was sind Depressionen für Dich?

Mit diesem Arbeitsblatt sollen die Schülerinnen und Schüler beschreiben, was sie unter dem Begriff „Depressionen“ verstehen. Das Arbeitsblatt kann sowohl vor als auch nach dem Film eingesetzt werden. Möglicherweise lassen sich so bereits Meinungsänderungen beobachten.

#### Arbeitsblatt 2: Faktencheck: Was sind Depressionen?

Mit diesem Arbeitsblatt werden die Symptome von Depressionen sowie die Entstehungsaspekte abgefragt.



### Arbeitsblatt 3: Antidepressiva

Im Film berichten Martha und Benjamin über ihre Erfahrungen mit Antidepressiva. In eigenen Worten soll wiedergegeben werden, wie beide jeweils dazu stehen. Auch soll die eigene Meinung zu Antidepressiva vertreten werden. So wird sich aktiv mit der Meinung anderer und der eigenen Position auseinandergesetzt.

mütslage des jeweiligen Lernenden geben.

### Arbeitsblatt 5: Kleiner Selbsttest

Auf diesem Arbeitsblatt findet sich ein kleiner Selbsttest, mit dem man eine mögliche depressive Tendenz erkennen kann. Wichtig: dieser Test ersetzt kein professionelles Gespräch!

### Arbeitsblatt 4: Stimmungsbilder

Mit diesem auf mehrere Wochen angelegten Arbeitsblatt soll zur Selbstreflexion und Achtsamkeit angeregt werden. Hier gibt es kein „richtig“ oder „falsch“ – die Ergebnisse des Arbeitsblattes müssen auch nicht von der Lehrkraft ausgewertet werden. Aber sie können einen möglichen Anhaltspunkt über die Ge-

### Grafiken

#### Symptome einer Depression

Diese Grafik zeigt die Haupt- und Nebensymptome einer Depression.

#### Mögliche Verlaufsformen von Depressionen

Die Grafik zeigt mögliche Ausprägungen von Depressionen im Laufe der Zeit. Die



grüne Linie symbolisiert die Stimmung bzw. die Ausprägung der Depression des Betroffenen. Je tiefer sie ist, desto schlechter ist der Zustand.

### Psychosoziale und neurobiologische Aspekte

Eine Tabelle gibt eine Übersicht über psychosoziale und neurobiologische Aspekte, die zur Entstehung einer Depression beitragen können.

### Behandlung einer Depression

Eine Depression kann mit Medikamenten, Psychotherapie und auch ergänzenden Maßnahmen behandelt werden.

### Woher Depressionen kommen

Die Grafik zeigt die Ergebnisse einer Um-

frage, in der die Befragten Ursachen für eine Depression nennen. Man sieht die Ergebnisse von Betroffenen als auch von der allgemeinen Bevölkerung im Vergleich.

### Häufigkeit depressiver Störungen in Deutschland (2017)

Die Grafik zeigt die Häufigkeit depressiver Störungen in Deutschland, aufgeschlüsselt nach Altersstufen und Geschlecht.

### Häufigkeit depressiver Störungen weltweit (2017)

Die Grafik zeigt die Häufigkeit depressiver Störungen weltweit, aufgeschlüsselt nach Altersstufen und Geschlecht.



### Anzahl depressiver Störungen in WHO-Regionen

Das Diagramm zeigt den Anteil an depressiven Störungen in verschiedenen WHO-Regionen, sowohl in Prozent als auch in Millionen.

### Wirkort von Antidepressiva

Antidepressiva greifen in die Signalübertragung an Synapsen ein. An zwei Grafiken kann dieser Prozess erarbeitet werden.

### Denken – Fühlen – Handeln

Die Art, wie wir denken, beeinflusst auch unser Fühlen und Handeln. Das kann mit diesem Dreieck erarbeitet werden.

### Bezug zu Lehrplänen und Bildungsstandards

Die Schülerinnen und Schüler

- werden sensibilisiert für gesundheitliche Belastungen, z. B. Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit, und berücksichtigen diese;
- können Ursachen und Folgen formulieren und erklären (Sachkompetenz);
- können als Gruppe arbeiten (Methodenkompetenz);
- können selbstständig Informationen aus einem Text erarbeiten und Handlungsfähigkeit erwerben (Selbstkompetenz);
- können in der Gruppe Ergebnisse präsentieren (Selbstkompetenz);



- können Präsentationsergebnisse schriftlich festhalten (Methodenkompetenz).

#### Zielsetzung

- Sensibilisierung der Wahrnehmung von Schülerinnen und Schülern gegenüber Veränderungen bzw. Auffälligkeiten von Gleichaltrigen/Jugendlichen/aber auch Erwachsenen in körperlicher und psychosozialer Hinsicht.
- Realisierung der Symptome einer Depression und Förderung eines Bewusstseins für mögliche Handlungsstrategien.
- Unterstützung einer gesundheitsfördernden bzw. gesundheitsbewussten Lebensweise.

#### Didaktische Hinweise

Diese Produktion ermöglicht einen sensiblen Einstieg in das Thema „Depressionen“. Sie soll für dieses schwierige und sehr persönliche Krankheitsbild sensibilisieren und aufklärend wirken. Des Weiteren fördert und unterstützt sie eine gewisse Selbstreflexion und zeigt Möglichkeiten der Hilfe und Selbsthilfe auf, falls Bedarf besteht.

Der Film dieser Produktion „Depressionen“ ist ideal als Einstieg in dieses sensible Thema. Zwei Betroffene erzählen offen über ihre Erkrankung und machen sie so real. Depression wird so weniger abstrakt, sie kann „ganz normale Menschen“ treffen. So wird ein emotionaler,



persönlicher Zugang zu dieser Erkrankung ermöglicht. Eine Therapeutin vermittelt passendes Fachwissen und ermöglicht so einen rationalen Zugang zu dem Thema.

Mit dem Begleitmaterial kann das Thema „Depressionen“ weiter erarbeitet und vertieft werden. Es können schon vor der Sichtung des Filmes einige Aspekte, zum Beispiel, wie man über Depressionen oder den Einsatz von Antidepressiva denkt, angesprochen und bearbeitet werden. Interessant ist sicherlich auch, wie sich einzelne Standpunkte nach Sichtung des Filmes möglicherweise geändert haben.

Die einzelnen im Film angesprochenen Themen können allerdings auch mithilfe der Sequenzen unabhängig voneinander – gegebenenfalls auch als Gruppenarbeit – aufgearbeitet werden.

Im Anschluss kann bei Bedarf eine Art Selbstreflektion und Achtsamkeit angeleitet werden. Auch hierzu steht Material in Form von Arbeitsblatt 4/5 zur Verfügung.

Ziel ist eine kritische und selbstreflektierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten, dem eigenen Gemütszustand und auch der eigenen Wahrnehmung.

Der Lehrkraft obliegt bei der Behandlung des Themas „Depressionen“ eine besondere Verantwortung. Oftmals ist es zuerst eine eher außenstehende Person wie eine Lehrerin oder ein Lehrer, die ein ungewöhnliches Verhalten bei Kindern und Jugendlichen feststellen kann. Gerade deshalb ist es wichtig, dass Lehrkräfte entsprechende Signale früh erkennen. Fundiertes Hintergrundwissen und Sicherheit im Umgang mit Betroffenen und ihren Angehörigen sind wichtige Voraussetzungen für wirksame Hilfe.

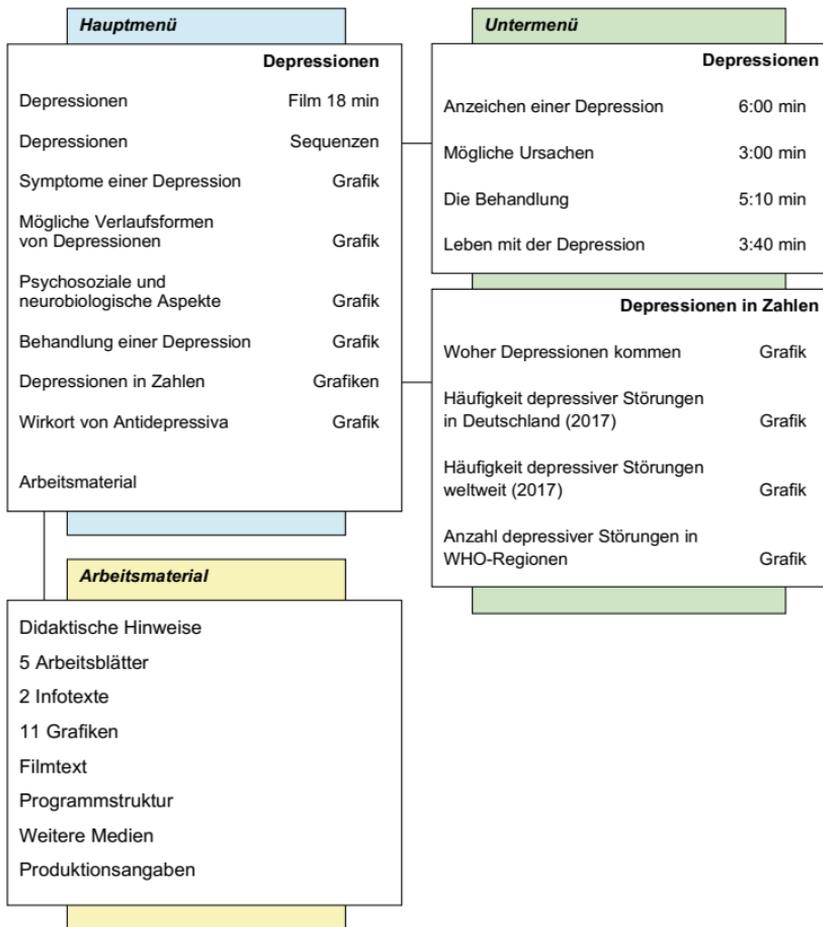
## Arbeitsmaterial

Als Arbeitsmaterial steht Ihnen im ROM-Teil ein umfangreiches Angebot an ergänzenden Materialien zur Verfügung (siehe Tabelle). Die Arbeitsblätter liegen als PDF- und Word-Dateien vor.

Die **Word-Dateien** können bearbeitet und so individuell an die Unterrichtssituation angepasst werden.

Ordner	Materialien
Didaktische Hinweise	Hinweise zum Einsatz des Films, der Filmsequenzen, der Grafiken, Infotexte und der ergänzenden Arbeitsmaterialien
Arbeitsblätter (zum Teil mit Lösungen)	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Was sind Depressionen für Dich?</li><li>2) Faktencheck: Was sind Depressionen?</li><li>3) Antidepressiva</li><li>4) Stimmungsbilder</li><li>5) Kleiner Selbsttest</li></ol>
Infotexte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Symptome einer Depression</li><li>• Wo bekommt man Hilfe?</li></ul>
Grafiken	<ul style="list-style-type: none"><li>• Symptome einer Depression</li><li>• Mögliche Verlaufsformen von Depressionen</li><li>• Psychosoziale und neurobiologische Aspekte</li><li>• Behandlung einer Depression</li><li>• Woher Depressionen kommen</li><li>• Häufigkeit depressiver Störungen in Deutschland (2017)</li><li>• Häufigkeit depressiver Störungen weltweit (2017)</li><li>• Anzahl depressiver Störungen in WHO-Regionen</li><li>• Wirkort von Antidepressiva</li><li>• Wirkort von Antidepressiva (mit Info)</li><li>• Denken – Fühlen – Handeln</li></ul>
Filmtext	Filmtext zum Film als PDF-Dokument
Programmstruktur	Übersicht über den Aufbau der DVD
Weitere Medien	Informationen zu ergänzenden FWU-Medien
Produktionsangaben	Produktionsangaben zur DVD und zum Film

## Programmstruktur



## Produktionsangaben

### Depressionen (DVD)

#### Produktion

FWU Institut für Film und Bild, 2020

#### DVD-Konzept

Dr. Maike Schuchmann

#### DVD-Authoring und Design

TV-Werk GmbH  
im Auftrag des FWU Institut für Film und Bild,  
2020

#### Coverbild

@ kieferpix – istock.com

#### Grafiken

FWU Institut für Film und Bild  
statista

#### Arbeitsmaterial

Dr. Maike Schuchmann

#### Pädagogische Referentin im FWU

Dr. Maike Schuchmann

### Produktionsangaben zum Film

### „Depressionen“

#### Produktion

C-Quadrat Studio

#### im Auftrag des

FWU Institut für Film und Bild, 2020

#### Buch und Regie

Veronica Wüst

#### Kamera

Dragomir Radosavljevic

#### Schnitt

Patrick Tillmanns

#### Sprecher

André Rehse

#### Vielen Dank an

Julia Ebhardt  
Benjamin Maack  
Martha Wiencke  
Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
FIDEO

#### Redaktion

Dr. Maike Schuchmann

Nur Bildstellen/Medienzentren:  
öV zulässig

© 2020

FWU Institut für Film und Bild  
in Wissenschaft und Unterricht  
gemeinnützige GmbH  
Geiselgasteig  
Bavariafilmplatz 3  
D-82031 Grünwald  
Telefon (089) 6497-1  
Telefax (089) 6497-240  
E-Mail info@fwu.de  
vertrieb@fwu.de  
Internet www.fwu.de

## Depressionen

„Ich kann nicht mehr!“ Dieser Ausruf kann ein Warnsignal für eine ernstzunehmende Erkrankung sein. Heute gehören leichte depressive Verstimmungen bis hin zu schweren depressiven Störungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Ein guter Grund, sich diesem Thema sensibel und aufklärend in einer FWU-Produktion zu widmen.

	Laufzeit	18 min
	Klasse	7–13
	Sprache	DE
	Film	1
	Filmsequenzen	4
	Arbeitsblätter	5
	Texte	2
	Bilder	11

### Kompetenzerwerb:

- › Sensibilisierung der Wahrnehmung von Schülerinnen und Schülern gegenüber Veränderungen bzw. Auffälligkeiten von Gleichaltrigen / Jugendlichen / aber auch Erwachsenen in körperlicher und psychosozialer Hinsicht.
- › Realisierung der Symptome einer Depression und Förderung eines Bewusstseins für mögliche Handlungsstrategien.
- › Unterstützung einer gesundheitsfördernden bzw. gesundheitsbewussten Lebensweise.

Ausführliche didaktische Hinweise finden Sie im Arbeitsmaterial.

Themen	Klasse 7–13
Ursachen und Folgen von Depressionen	✓
psychologische und körperliche Aspekte	✓
gesundheitliche und soziale Aspekte	✓
Prävention und Therapieansätze	✓

Lehrprogramm  
gemäß  
§ 14 JuSchG und  
§ 60b UrhG

GEMAFREI



FWU Institut für Film und Bild  
in Wissenschaft und Unterricht gGmbH

Bavariafilmplatz 3 | 82031 Grünwald | Telefon +49 (0)89-6497-1  
Telefax +49 (0)89-6497-240 | info@fwu.de | www.fwu.de

www.fwu-shop.de  
Bestell-Hotline: +49 (0)89-6497-444  
vertrieb@fwu.de

Das Medieninstitut  
der Länder

