

## Unterrichtsmaterialien zu den Themen „Depressionen und Angstzustände“

### 1. Grundschule

- **HSU 1 / 2:** Lernbereich 2 Körper und Gesundheit, 2.2 Gefühle und Wohlbefinden: Die Schülerinnen und Schüler drücken eigene Gefühle, Bedürfnisse und Interessen aus und gestehen solche auch anderen zu und sie wenden Strategien an, um sich nicht von negativen Gefühlen (z.B. Wut, Ärger) überwältigen zu lassen.

Zwei LIS-Aufgaben:

„Lustig, traurig, wütend? – so viele Gefühle!“

<https://www.lehrplanplus.bayern.de/zusatzinformationen/aufgabe/lernbereich/25942/fachlehrplaene/grundschule/1/hsu>

„Umgang mit Wut – einen Streit friedlich lösen“

[https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/GS\\_HSU\\_1\\_2\\_Umgang\\_mit\\_Wut\\_und\\_Streit.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/GS_HSU_1_2_Umgang_mit_Wut_und_Streit.pdf)

- **HSU 3 / 4:** Lernbereich 2: Körper und Gesundheit 2.2 Gefühle und Wohlbefinden: Die Schülerinnen und Schüler erklären die Bedeutung von Achtsamkeit gegenüber eigenen Gefühlen für Gesundheit und Wohlbefinden; beschreiben Merkmale körperlicher Selbstbestimmung und Situationen, in denen diese Selbstbestimmung von Bedeutung ist (z. B. bei Berührungen); hinterfragen Schönheitsideale und Körperbilder und reflektieren den Unterschied zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung, auch unter dem Gesichtspunkt einer möglichen Behinderung; nutzen Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung für Kinder und Jugendliche in der erweiterten Umgebung

Drei LIS-Aufgaben:

[Typisch Junge – typisch Mädchen? Die Thematisierung von Rollenklischees zur Entwicklung einer Genderkompetenz.](#) ,

[https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/GS\\_HSU\\_3-4\\_Genderkompetenz\\_Typisch%20M%C3%A4dchen%2C%20typisch%20Jungen.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/GS_HSU_3-4_Genderkompetenz_Typisch%20M%C3%A4dchen%2C%20typisch%20Jungen.pdf)

[Was brauchen Kinder, damit es ihnen gut geht?](#) (Thematisierung der Kinderrechte) und

<https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/Was%20brauchen%20Kinder.pdf>

[Kompromisse können helfen, Streit zu schlichten](#) (Thematisierung des Umgangs mit Streit)

<https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/Kompromisse%20k%C3%B6nnen%20helfen%2C%20Streit%20zu%20schlichten.pdf>

- **Eth 3 / 4:** LIS-Aufgabe „Was ist mit Frau Meier los? – wir reden über Sorgen“ an Hand des Bilderbuchs: „Frau Meier. Die Amsel“ (wird noch eingestellt)

- **Eth 3 / 4:** Lernbereich 1.3: Mit eigenen Gefühlen umgehen

Zwei LIS-Aufgaben:

Thema „Eine Kiste voller Gefühle“

[https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/GS\\_3-4\\_Eth\\_LB1\\_Eine%20Kiste%20voller%20Gef%C3%BChle.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/GS_3-4_Eth_LB1_Eine%20Kiste%20voller%20Gef%C3%BChle.pdf)

und Thema „Ich lass mich nicht provozieren“

<https://www.lehrplanplus.bayern.de/zusatzinformationen/aufgabe/lernbereich/26755/fachlehrplaene/grundschule/3/ethik>

- **D 3 / 4:** LIS-Aufgabe „Recherchestrategien im Internet nutzen – gezielt Informationen finden am Beispielthema ‚Hilfe für Kinder‘“; im Bilderbuch „Mamas Monster“ wird eine Mutter dargestellt, die unter Depressionen leidet, und eine Tochter, die im Internet Hilfe sucht  
Eine LIS-Aufgabe:  
[Recherchestrategien im Internet nutzen – gezielt Informationen finden am Beispielthema ‚Hilfe für Kinder‘](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/GS_D_3-4%20LB%202.3%20Internetrecherche.pdf)  
[https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/GS\\_D\\_3-4%20LB%202.3%20Internetrecherche.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/GS_D_3-4%20LB%202.3%20Internetrecherche.pdf)

## 2. Mittelschule

- **KR 5:** LB 1 und 3: „Auf meiner Lebenslandkarte bin ich nicht alleine“  
[http://lehrplanplus.zfb.mwn.de/sixcms/media.php/48/MS\\_KR\\_5\\_LB%201%203\\_Aufgabe\\_Auf%20meiner%20Lebenslandkarte%20bin%20ich%20nicht%20alleine.10733.pdf](http://lehrplanplus.zfb.mwn.de/sixcms/media.php/48/MS_KR_5_LB%201%203_Aufgabe_Auf%20meiner%20Lebenslandkarte%20bin%20ich%20nicht%20alleine.10733.pdf)
- **KR 5:** LB 2: „Der Frage nach Tod und Sterblichkeit nachspüren“  
[http://lehrplanplus.zfb.mwn.de/sixcms/media.php/48/MS\\_KR\\_5\\_LB%202\\_Aufgabe\\_Der\\_Frage\\_nach\\_Tod\\_und\\_Sterblichkeit\\_nachspueren.pdf](http://lehrplanplus.zfb.mwn.de/sixcms/media.php/48/MS_KR_5_LB%202_Aufgabe_Der_Frage_nach_Tod_und_Sterblichkeit_nachspueren.pdf)
- **KR 6:** LB 2: „Mit Psalmen Oscars Lebenssituationen deuten“  
[http://lehrplanplus.zfb.mwn.de/sixcms/media.php/48/MS\\_KR\\_6.2\\_Aufgabe\\_Mit%20Psalmen%20Oscars%20Lebenssituationen%20deuten.pdf](http://lehrplanplus.zfb.mwn.de/sixcms/media.php/48/MS_KR_6.2_Aufgabe_Mit%20Psalmen%20Oscars%20Lebenssituationen%20deuten.pdf)
- **KR 7:** LB 2: „Manchmal fühle ich mich verlassen – Aber Gott hilft mir“  
→ zwei Links, jeweils für die Jgst. R7 bzw. M7  
[http://lehrplanplus.zfb.mwn.de/sixcms/media.php/48/MS\\_KR\\_M7\\_LB2\\_Aufgabe\\_Manchmal%20f%C3%BChle%20ich%20mich%20verlassen%20-%20Aber%20Gott%20hilft%20mir.16010.pdf](http://lehrplanplus.zfb.mwn.de/sixcms/media.php/48/MS_KR_M7_LB2_Aufgabe_Manchmal%20f%C3%BChle%20ich%20mich%20verlassen%20-%20Aber%20Gott%20hilft%20mir.16010.pdf)  
  
[http://lehrplanplus.zfb.mwn.de/sixcms/media.php/48/MS\\_KR\\_R7\\_LB2\\_Aufgabe\\_Manchmal%20f%C3%BChle%20ich%20mich%20verlassen%20-%20Aber%20Gott%20hilft%20mir.pdf](http://lehrplanplus.zfb.mwn.de/sixcms/media.php/48/MS_KR_R7_LB2_Aufgabe_Manchmal%20f%C3%BChle%20ich%20mich%20verlassen%20-%20Aber%20Gott%20hilft%20mir.pdf)
- **Eth 8:** LB 1 und LB 2: „Quellen des Glücks“  
[https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/MS\\_Eth\\_8\\_LB1\\_Quellen\\_des\\_Gl%C3%BCcks.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/MS_Eth_8_LB1_Quellen_des_Gl%C3%BCcks.pdf)
- **ER 5:** LB 5.3 "Durch Höhen und Tiefen":  
[https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/MS\\_ER\\_5\\_Aufgabe\\_Unterwegs-mit-Ruth.pdf.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/MS_ER_5_Aufgabe_Unterwegs-mit-Ruth.pdf.pdf)
- **ER 5:** LB 5.5: "Worte verletzen - Worte tun gut"  
[https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/MS\\_ER\\_5\\_Aufgabe\\_Mit-Worten-verantwortungsvoll-umgehen-Cybermobbing.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/MS_ER_5_Aufgabe_Mit-Worten-verantwortungsvoll-umgehen-Cybermobbing.pdf)
- **ER 7:** LB 7.2: "Furchtbar misslungen ..."  
<https://www.lehrplanplus.bayern.de/zusatzinformationen/aufgabe/lernbereich/72316/fachlehrplaene/mittelschule/7/evangelische-religionslehre/regelklasse>
- **ER 9:** LB 9.2 "... dass wir sterben müssen"  
[https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/ER%20MS%20LB%209.2%20Sterben\\_%20Aufgabe\\_%20dass%20wir%20sterben%20m%C3%BCssen%2002\\_01\\_2019.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/ER%20MS%20LB%209.2%20Sterben_%20Aufgabe_%20dass%20wir%20sterben%20m%C3%BCssen%2002_01_2019.pdf)

- **NT 10:** LB 1 und LB 3.2: „Depressionen, Borderline und Angstzustände“  
(Aufgabe ist bereits als Entwurf vorhanden und wird im Herbst fertiggestellt.)

### 3. Realschule

- **Ev 7:** LIS-Aufgabe zum Thema „Mit Ängsten umgehen“  
([https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/RS\\_ER\\_7\\_LB2\\_Mit\\_Aengsten\\_u\\_mgehen.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/RS_ER_7_LB2_Mit_Aengsten_u_mgehen.pdf))
- **Eth 9:** LIS-Aufgabe zum Thema „Mit Stress-Situationen in Schule und Beruf umgehen“  
[https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/RS\\_Ethik\\_9.2\\_LA\\_Mit%20Stress-Situationen%20umgehen.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/RS_Ethik_9.2_LA_Mit%20Stress-Situationen%20umgehen.pdf)
- **Sozialwesen 10:** LIS-Aufgabe zum Thema „Eustress und Distress“ (Umgang mit Stress; private und berufliche Belastungen als Stressoren)  
[https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/Sow\\_Jgst10\\_LB3\\_Eustress%20und%20Distress.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/Sow_Jgst10_LB3_Eustress%20und%20Distress.pdf)
- **Sozialwesen 10:** LIS-Aufgabe zum Thema „Stressmodelle – Informationsmaterial“  
[https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/Sow\\_Jgst10\\_LB3\\_Stressmodelle.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/Sow_Jgst10_LB3_Stressmodelle.pdf)
- **Ernährung und Gesundheit 7:** LIS-Aufgabe zum Thema „Fit fürs Leben - Glücklich leben“ (Beitrag zur Work-Life-Balance)  
[https://www.lehrplanplus.bayern.de/zusatzinformationen/aufgabe/lernbereich/68408/fachlehrplaene/realschule/7/ernaehrung\\_und\\_gesundheit/wpfg1-2](https://www.lehrplanplus.bayern.de/zusatzinformationen/aufgabe/lernbereich/68408/fachlehrplaene/realschule/7/ernaehrung_und_gesundheit/wpfg1-2)

### 4. Wirtschaftsschule

- Nach Fertigstellung des neuen LP für JSt 6 Verortung beim Thema „Soziale Netzwerke und Mobbing“ geplant (im Laufe des SJ 20/21)

### 5. Gymnasium

- **Ev 5:** LIS-Aufgabe zum Thema „Ängste beim Schulwechsel“ (Rollenspiel)  
<https://www.lehrplanplus.bayern.de/zusatzinformationen/aufgabe/lernbereich/212273/fachlehrplaene/gymnasium/5/evangelische-religionslehre>
- **Ev 7:** LIS-Aufgabe zur Arbeit an/mit einem Ausschnitt aus einem Jugendroman, in dem Erfahrungen von Unglück in Sucht münden  
<https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/Aufgabe%20LPP-GY-ER%20LB%207.4%20Sehn-Sucht%20nach%20Freundschaft.pdf>
- **Eth 7:** <https://www.lehrplanplus.bayern.de/fachlehrplan/gymnasium/7/ethik>  
Lernbereich 2: Konflikte und ihre Regelung, 9. Kompetenzerwartung: Die Schülerinnen und Schüler versetzen sich in die Situation von Mobbingopfern. Sie sind sich der Bedeutung der Zuschauer bewusst und tragen zur Beendigung von Mobbingfällen bei.  
Material: Das Programm Medienhelden  
[https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/71/Medienhelden\\_Factsheet.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/71/Medienhelden_Factsheet.pdf)
- **Eth 8:** <https://www.lehrplanplus.bayern.de/fachlehrplan/gymnasium/8/ethik>  
Lernbereich 1: Sinnsuche, 1. Kompetenzerwartung: Die Schülerinnen und Schüler erkennen eine Vielfalt von Möglichkeiten, Sinn für ihr Leben zu finden, und beurteilen diese mit Blick

auf ihre eigenen Einstellungen und Bedürfnisse. Dabei erkennen sie auch deren Beitrag zur Prävention von z. B. Sucht, Depression und Suizid;

Material: Film „Depression als Thema“ (ARD-Tagesthemen: Studie, Interview und Kommentar) auf mebis; Film: „Depression: Kampf gegen die Dunkelheit“, auf mebis

<https://www.lehrplanplus.bayern.de/zusatzinformationen/mebis/lernbereich/215472/fachlehrplaene/gymnasium/8/ethik>

## 6. Berufliche Oberschule

- **FOS/BOS 13 Gesundheitswissenschaften:** Lernbereich 13.3 Thema Depression  
<https://www.lehrplanplus.bayern.de/fachlehrplan/fos/13/gw>  
Unterrichtsmaterialien:  
<https://www.lehrplanplus.bayern.de/zusatzinformationen/aufgabe/lernbereich/138792/fachlehrplaene/fos/13/gw>
- **Vorklasse FOS/BOS 10 Pädagogik/Psychologie:** Lernbereich 10.3 Emotion generell und speziell Umgang mit Prüfungsangst  
<https://www.lehrplanplus.bayern.de/zusatzinformationen/aufgabe/lernbereich/118633/fachlehrplaene/bos/10/paedagogik-psychologie>
- **Vorklasse FOS/BOS Pädagogik/Psychologie:** Lernbereich 10.2 Ressourcennutzung zur Stressbewältigung, LIS-Aufgabe „Ich kann nicht mehr!“  
<https://www.lehrplanplus.bayern.de/zusatzinformationen/aufgabe/lernbereich/118635/fachlehrplaene/bos/10/paedagogik-psychologie>
- **FOS/BOS 13 Pädagogik/Psychologie:** Lernbereich 13.3 Bewältigung von Stress, LIS-Aufgabe zum Thema „Füllen Sie Ihren Lebenstank!“  
[https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/BO\\_PP\\_13.3\\_SAR.pdf](https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/72/BO_PP_13.3_SAR.pdf)
- **FOS/BOS 13 Pädagogik/Psychologie:** Lernbereich 13.3 Bewältigung von Stress, Stunde zu Depression wird im November 2020 in LIS eingestellt

## 7. Medien

- **mebis Mediathek:** 214 Filminhalte und 285 Audioinhalte zum Suchstring „Angst ODER Ängste“  
(<https://mediathek.mebis.bayern.de/index.php?doc=search&searchExpression=%27Angst%20ODER%20C3%84ngste%27&subject=%27%27>) (Hierfür muss man sich erfolgreich an der mebis Mediathek angemeldet haben.)
- **mebis Mediathek:** 9 Filminhalte und 53 Audioinhalte zum Suchstring „Depressionen“  
(<https://mediathek.mebis.bayern.de/index.php?doc=search&searchExpression=%27Depressionen%27&subject=%27%27>) (Hierfür muss man sich erfolgreich an der mebis Mediathek angemeldet haben.)