



Modul 2:

Belastungsreaktionen

Unterrichtsverlaufsplan				
Dauer	Inhalt	Ziel	Methode	Medium
5 Min.	1. Aufgabe zum Einstieg	Identifikation von Belastungen und Ressourcen	Aufgaben zur Selbstreflexion	PPT + Materialkarte
5 Min.	2. Stress aus Modul 1	Kurze Wiederholung aus Modul 1	Wissensvermittlung	PPT
5 Min.	3. Die Stressreaktion	Dauerstress und körperliche Symptome kennen	Gelenktes Unterrichtsgespräch	PPT
5 Min.	4. Belastungsreaktionen - Symptome	Woran kann eine akute Belastungsreaktion erkannt werden	Gelenktes Unterrichtsgespräch	PPT
5 Min.	5. Belastungsreaktionen - Behandlungen	Maßnahmen zum Umgang mit akuten Belastungsreaktionen kennen	Gelenktes Unterrichtsgespräch	PPT
10 Min.	6. Belastungsreaktionen - Bewältigung	Maßnahmen zur Bewältigung von akuten Belastungsreaktionen kennen	Gelenktes Unterrichtsgespräch	PPT
5 Min.	7. Posttraumatische Belastungsstörung – PTBS	Erkennen einer PTBS und Abgrenzung zur akuten Belastungsreaktion	Gelenktes Unterrichtsgespräch	PPT
5 Min.	8. Abschluss	Die zentralen Aussagen der Einheit bleiben im Gedächtnis	Abschlussimpuls	PPT

Aufgabe als Einstiegsimpuls

Modul 2: Belastungsreaktionen



ca. 5 Minuten



1 Ausbilder/-in



Beliebig viele Personen



PPT Folie „Aufgabe“

Materialkarte „Belastungen- und Ressourcen-Waage“

Kompetenzen

Die Teilnehmenden ...

- machen sich Gedanken über die eigenen Ressourcen und Belastungen.

Vorbereitung

Ausgabe des ausgedruckten Arbeitsblatts an die Teilnehmenden.

Aufgabenstellung

Jede teilnehmende Person füllt das Arbeitsblatt eigenständig aus und nimmt sich dafür 5 bis 10 Minuten. Es erfolgt aber kein anschließender Austausch.

Information

Ausbilder/-in klärt Fragen.



Meine eigene „Belastungen- und Ressourcen-Waage“



Belastungen	Ressourcen
Welche Gedanken belasten mich?	Welche Gedanken tun mir gut?
Welche Tätigkeiten strengen mich an?	Welche Tätigkeiten machen mir Spaß?
Welche Menschen / Orte belasten mich?	Welche Menschen / Orte stärken mich?
Was raubt mir Energie?	Was gibt mir positive Energie?
Was davon kann ich aus eigener Kraft reduzieren?	Was davon kann ich aus eigener Kraft ausbauen?



Wiederholung – Stress aus Modul 1

Modul 2: Belastungsreaktionen



ca. 5 Minuten



1 Ausbilder/-in



Beliebig viele Personen



 PPT Folie „Stress – Kurze Wiederholung“

Kompetenzen

Die Teilnehmenden ...

- kennen das dreistufige Modell aus dem Modul 1

Vorbereitung

Kenntnisse der Inhalte des Modul 1

Ausblick

Als nächstes werden die Stress-Reaktion und die Belastungsreaktion im Detail erklärt.



Die Stressreaktion

Modul 2: Belastungsreaktionen



ca. 5 Minuten



1 Ausbilder/-in



Beliebig viele Personen



PPT Folie „Die Stress-Reaktion“

PPT Folien „Stress-Reaktion – Der körperliche Teil“

Kompetenzen

Die Teilnehmenden ...

- kennen verstehen, wie Dauerstress entstehen kann.
- kennen körperliche Reaktionen bei Dauerstress und können diese benennen

Vorbereitung

Das Thema wird mit der ersten der PPT Folie „Die Stress-Reaktion“ eingeleitet und bildet damit den Anknüpfungspunkt zum Modul 1.

Aufgabenstellung

Die Teilnehmenden sollen das Bild beschreiben und erläutern, was sie damit verbinden.

Die 2. PPT-Folie „Die Stress-Reaktion – Der körperliche Teil“ bietet einen geführten Pfad über einen Austausch zu möglichen körperlichen Reaktionen, die aufgrund von Stress entstehen können.

(TN können persönliche Beispiele beitragen, sind aber frei nur das zu teilen, womit sie sich wohlfühlen.)

Akute Belastungsreaktion - Symptome

Modul 2: Belastungsreaktionen



ca. 5 Minuten



1 Ausbilder/-in



Beliebig viele Personen



 PPT Folie „Akute Belastungsreaktion - Symptome“

Kompetenzen

Die Teilnehmenden ...

- kennen die wesentlichen Symptome und den zeitlichen Verlauf einer akuten Belastungsreaktion.

Vorbereitung

Das Thema wird anhand der PPT Folie „Akute Belastungsreaktion – Symptome“ erarbeitet.

Aufgabenstellung

Die PPT bietet einen geführten Pfad zum intensiven Austausch über eigene Erfahrungen zu Symptomen der akuten Belastungsreaktionen. Gemeinsam mit den TN wird die Folie durch Beispiele und Assoziationen entwickelt. *(TN können persönliche Beispiele beitragen, sind aber frei nur das zu teilen, womit sie sich wohlfühlen.)*



Akute Belastungsreaktion - Behandlung

Modul 2: Belastungsreaktionen



ca. 5 Minuten



1 Ausbilder/-in



Beliebig viele Personen



PPT Folien „Akute Belastungsreaktion – „Behandlung““

Kompetenzen

Die Teilnehmenden ...

- kennen Maßnahmen wie sie einer, von einer akuten Belastungsreaktion, betroffenen Person im Rahmen der sozialen Unterstützung helfen können.
- kennen die Grenzen der Selbstregulation

Vorbereitung

Das Thema wird mit der ersten der PPT Folien „Akute Belastungsreaktion – „Behandlung““ eingeleitet.

Aufgabenstellung

Die PPT bietet einen geführten Pfad zum intensiven Austausch über eigene Erfahrungen beim Umgang mit Personen, die von einer akuten Belastungsreaktion betroffen sind. Gemeinsam mit den TN werden die Folien durch Beispiele und Assoziationen entwickelt.

(TN können persönliche Beispiele beitragen, sind aber frei nur das zu teilen, womit sie sich wohlfühlen.)

Akute Belastungsreaktion - Bewältigung

Modul 2: Belastungsreaktionen



ca. 10 Minuten



1 Ausbilder/-in



Beliebig viele Personen



PPT Folien „Akute Belastungsreaktion – Bewältigung“

Kompetenzen

Die Teilnehmenden ...

- kennen Maßnahmen auf die Betroffene achten können, wenn eine akute Belastungsreaktion vorhanden ist.
- kennen Maßnahmen die Angehörige und Helfende ergreifen können, um Betroffene zu unterstützen
- kennen Maßnahmen zur Selbstvorsorge

Vorbereitung

Das Thema wird mit der ersten der PPT Folien „Akute Belastungsreaktion – Bewältigung“ eingeleitet.

Aufgabenstellung

Die PPT bietet einen geführten Pfad zum intensiven Austausch über eigene Erfahrungen beim Umgang mit Personen, die von einer akuten Belastungsreaktion betroffen sind. Gemeinsam mit den TN werden die Folien durch Beispiele und Assoziationen entwickelt.

(TN können persönliche Beispiele beitragen, sind aber frei nur das zu teilen, womit sie sich wohlfühlen.)

Posttraumatische Belastungsstörung - PTBS

Modul 2: Belastungsreaktionen



ca. 5 Minuten



1 Ausbilder/-in



Beliebig viele Personen



 PPT Folien „Posttraumatische Belastungsstörung - PTBS“

Kompetenzen

Die Teilnehmenden ...

- kennen die Merkmale einer PTBS und die zeitliche Einordnung.
- kennen die langfristigen Folgen einer PTBS
- verstehen das Zusammenspiel der körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren bei einer PTBS

Vorbereitung

Das Thema wird mit der ersten der PPT Folien „Posttraumatische Belastungsstörung - PTBS“ eingeleitet.

Aufgabenstellung

Die PPT bietet einen geführten Pfad zum intensiven Austausch über eigene Erfahrungen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Gemeinsam mit den TN werden die Folien durch Beispiele und Assoziationen entwickelt.

(TN können persönliche Beispiele beitragen, sind aber frei nur das zu teilen, womit sie sich wohlfühlen.)



Abschluss

Modul 2: Belastungsreaktionen



ca. 5 Minuten



1 Ausbilder/-in



Beliebig viele Personen



 PPT Folie „Fazit“

Konzepterstellung durch Feuerwehr Köln