

Thema: Wenn Einsamkeit krank macht.**Vor dem Lesen**

1. Schauen Sie sich dieses Foto an. Wie kann man Einsamkeit definieren? Was assoziieren Sie mit diesem Begriff?



Beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- Fühlen Sie sich ab und zu einsam? In welchen Situationen?
- Warum sind oder fühlen sich manche Leute einsam?
- Haben Sie sich während der zahlreichen Lockdowns einsam gefühlt? Wie kann man mit solchen schwierigen Situationen umgehen?

Beim Lesen

2. Finden Sie bitte Antonyme zu den in der Tabelle angegebenen Wörtern:

verlängern – traurig – die Sicherheit – verderben – der Stillstand – förderlich

die Gefahr		zufrieden	
schädlich		die Bewegung	
verkürzen		meistern	

Nach dem Lesen

3. Richtig oder falsch? Entscheiden Sie bitte!

	RICHTIG	FALSCH
1. Der Mensch kann ohne andere Menschen mit seinem Leben zurechtkommen.		
2. Das Problem der Einsamkeit betrifft nur die älteren Gruppen der Gesellschaft.		
3. Dank der Corona-Pandemie begann sich die weltweite Bevölkerung mit dem Problem der Einsamkeit auseinanderzusetzen.		
4. Fast ein Viertel der Deutschen leidet unter Einsamkeit.		
5. Frühere Pandemien haben bei der Gesellschaft nicht so viele Depressionen hervorgerufen.		

Thema: Wenn Einsamkeit krank macht.

4. Ergänzen Sie bitte folgende Sätze mit entsprechenden Substantiven.

Kontakt – Gewicht – Abstand – Kopf – Sicht

1. Die Psychologen ermuntern uns dazu, niederzuschreiben, was uns durch den _____ geht.
2. _____ zu halten ist eine der wichtigsten Maßnahmen, die jeder Staat einführt, um seine Bürger vor einer Pandemie zu schützen.
3. Auf lange _____ ist die Einsamkeit nicht zu überstehen.
4. Jeder gesunde Mensch spürt das Bedürfnis, mit anderen Menschen in _____ zu treten.
5. Wegen der Corona-Pandemie haben viele Themen, die mit der psychischen Gesundheit verbunden sind, an _____ gewonnen.

5. Schauen Sie sich bitte diese Grafik an und besprechen Sie sie. Wie könnte Deutschland die psychische Gesundheit seiner Bürger fördern?



6. Gruppenarbeit

Teilen Sie sich in kleine Teams auf und stellen Sie sich vor, dass Sie Psychologen sind, die für die Regierung Ihres Landes arbeiten und die für die Förderung der psychischen Gesundheit während der Pandemie verantwortlich sind. Wie könnte man der Einsamkeit und den depressiven Zuständen in der Gesellschaft vorbeugen? Versuchen Sie unterschiedliche Lösungen zu finden. Dann stellen Sie Ihren Kameradinnen und Kameraden Ihre Ideen vor.

Thema: Wenn Einsamkeit krank macht.

7. Hausaufgabe

Beobachten oder befragen Sie Ihre Freunde, Bekannten, Nachbarn bezüglich ihrer Einsamkeit. Leben bzw. fühlen sie sich einsam oder haben sie vielleicht Menschen um sich herum, auf die sie sich verlassen können? Wie kann man ihre Lebensweise definieren? Stellen Sie die gesammelten Daten in beliebiger Form dar und besprechen Sie sie mit Ihren Kameradinnen und Kameraden.