ZUM LESEN VERLOCKEN

ARENA – Neue Materialien für den Unterricht Klassen 5 bis 10

∆rena



Angela S.
In Zusammenarbeit mit Kerstin Dombrowski

Dann bin ich seelenruhig Mein Leben als Ritzerin

Arena Taschenbuch Reihe: Mein Leben ISBN 978-3-401-02766-1 160 Seiten

Geeignet ab Klasse 7

Eine Erarbeitung von Klaus Vogel

Herausgegeben von Peter Conrady

. Zum Inhalt

Angela S. verfasste in Zusammenarbeit mit Kerstin Dombrowski ihre Krankengeschichte als "Ritzerin" und erzählt von ihren ersten Schritten zu einem selbst bestimmten Leben.

In zwanzig einfühlsamen Kapiteln wird der Leser in die Gedankenwelt einer 18-jährigen an der Borderline Persönlichkeitsstörung erkrankten Frau mitgenommen. Ihre Gedanken, Gefühle, Träume, Ängste, Zwänge und Handlungen sind sehr überzeugend dargestellt. Ursachen sowie therapeutische Maßnahmen und Schritte bei der Behandlung dieser Persönlichkeitsstörung werden exemplarisch an Angelas Biographie erläutert. Der Leser lernt die Krankheit aus ihrer Welt heraus zu verstehen und erfährt auch, wie wichtig gerade für Kinder aus schwierigen Familien ein positives Sozialklima in

Das erste Kapitel konfrontiert den Leser mit Angelas Suizidversuch am 21. April 2010. Da sich Lara, eine Chatfreundin mit ähnlichen Problemen wie Angela, nicht meldet, glaubt sie, diese habe sich etwas angetan. In ihrer Angst und ihrem Gefühlschaos schluckt sie 80 Beruhigungstabletten, wird von einem Mitbewohner der WG gefunden und wacht auf der Intensivstation eines Krankenhauses auf.

Der Klinikaufenthalt bis zur Entlassung im Juli 2010 wird sodann aus der Sicht der Ich-Erzählerin geschildert, ausführliche Reflexionen von Angela verschaffen überzeugend ein Verständnis für ihre Situation und die Genese ihrer Krankheit. Frau Reiter, die Bezugspflegeschwester bei Angelas erstem stationären Therapieaufenthalt wird für sie zur professionellen Begleiterin beim Weg aus der Sackgasse. In anderen Reflexionen Angelas sind die Wirkungen und Auswirkungen von Freundschaften und Beziehungen der Jugendlichen auf ihre Persönlichkeitsentwicklung und emotionale Befindlichkeiten Thema.

Gedichte Angelas, Aussagen von Freundinnen, der Bezugspflegeschwester Frau Reiter und fachliterarische Zitate zur Krankheit unterbrechen jeweils zu Beginn der Kapitel den Sog, den die flüssig geschriebene Ich-Erzählung erzeugt und fördern so das Nachdenken des Lesers über Angelas Biographie und ihre Krankheit.

Im Nachwort wird von Angela ein überzeugendes Fazit gezogen, das die im dargestellten Zeitabschnitt vollzogene positive Ausrichtung ihres Blicks auf sich und ihr Leben als "Ritzerin" nochmals beeindruckend herausstellt.

Das Buch ist durch seinen psychologischen Tiefgang und die therapeutischen Anklänge nicht nur für Jugendliche ein Lesegewinn, sondern auch für Eltern und Lehrer.

ZUM LESEN VERLOCKEN

Angela S. in Zusammenarbeit mit Kerstin Dombrowski - Mein Leben als Ritzerin

Zu den Autorinnen

Angela S.

Auslöser dafür, dass Angela S., Jahrgang 1992, mit dem Ritzen begann, waren Mobbing in der Schule, Probleme zu Hause, totale Überforderung. Heute macht sie das Abitur und möchte danach Psychologie studieren.

Kerstin Dombrowski

Kerstin Dombrowski arbeitet als freie Fernsehjournalistin für WDR, MDR und ZDF. Sie hat bereits zwei Sachbücher veröffentlicht und lebt mit ihrer Tochter in Köln.

Zur Thematik des Buches

Die Geschichte von Angela S. "als Ritzerin" ist die Geschichte einer an Borderline erkrankten 18-jährigen Frau. Borderline ist eine Persönlichkeitsstörung. Sie ist durch Instabilität in den zwischenmenschlichen Beziehungen, Impulsivität und starke Schwankungen in den Stimmungen und im Selbstbild gekennzeichnet.

Gemäß Klassifizierungssystem der American Psychiatric Association DSM-III-R müssen fünf der folgenden acht Symptome gegeben sein, damit eine Diagnose gestellt werden kann:

- 1. Unbeständige und unangemessen intensive zwischenmenschliche Beziehungen.
- 2. Impulsivität bei potentiell selbstschädigenden Verhaltensweisen, beispielsweise Drogen- und Alkoholmissbrauch, Sex, Ladendiebstahl, rücksichtsloses Fahren, übermäßiges Essen.
- 3. Starke Stimmungsschwankungen.
- 4. Häufige und unangemessene Zornausbrüche.
- 5. Wiederkehrende Selbstmorddrohungen oder -versuche oder Selbstverstümmelungen.
- 6. Das Fehlen eines klaren Identitätsgefühls.
- 7. Chronische Gefühle von Leere und Langeweile.
- 8. Verzweifelte Bemühungen, die reale oder eingebildete Angst vor dem Verlassenwerden zu verhindern.

(Kreisman, J.; Straus, H., a.a.O., S. 26)

Dass sich hinter der klinischen Fachsprache der acht Kriterien viel Schmerz und Verzweiflung der Betroffenen selbst und ihrer Familien und Freunde verbirgt, wird im Buch von Angela S. beeindruckend ausgeführt.

Weiterführende Literatur

Bohus, M.: Borderline-Störung. Hogrefe-Verlag Göttingen 2002

Flemming, T.: Ich mein größter Feind. Bastei-Lübbe Verlag Köln 2007

Hömmen, Ch.: "Mal sehen, ob ihr mich vermisst". rororo-Verlag Reinbek 1994

Kreisman, J., Straus, H.: Ich hasse dich, verlass mich nicht. Die schwarzweiße Welt der

Borderline-Persönlichkeit. 15. Auflage. Kösel Verlag München 2005

Möhlenkamp, G.: Was ist eine Borderline-Störung? Antworten auf die wichtigsten Fragen.

3. Auflage, Vandenhoeck & Ruprecht Verlag Göttingen 2006

www.psychosoziale-gesundheit.net/seele/borderline.html

www.suizidpraevention-deutschland.de

ZUM LESEN VERLOCKEN

Angela S. in Zusammenarbeit mit Kerstin Dombrowski - Mein Leben als Ritzerin

Konsequenzen für den Unterricht

Die Behandlung des Buches im Unterricht sollte immer wieder bei der Betroffenheit der Schüler vom Schicksal Angelas ansetzen. Die Identifikation und das Mitleiden sollten sodann auf eine Ebene des rationalen Verstehens der Krankheit mit ihren Ausprägungen geführt werden. Aus dem Verstehen können sich Überlegungen und Strategien für einen positiven Umgang mit Borderline-Persönlichkeiten entwickeln. Dieser Dreischritt wird auch in den Arbeitsblättern erkennbar.

Zum Einstieg sollte von der Lehrkraft das erste Kapitel vorgelesen werden. Nach den Gesprächen über die Betroffenheit der Schüler und einem Austausch über ihre Gefühle ermöglichen die Arbeitsblätter 1 und 2 eine rationale Distanzierung von der Situation. Zudem werden Fragen zu Angelas Krankheit artikuliert, die auf einem Plakat während der gesamten Bearbeitung des Buches präsent sein sollten, damit sie sukzessive beantwortet werden können.

Während die Schüler zu Hause oder im Unterricht die weiteren Kapitel lesen, ermöglichen die Arbeitsblätter 3 und 4 Perspektivwechsel.

Da die Mobbingsituation in der Schule Angelas Krankheit erheblich verschlimmerte, sollte dem Umgang der Klassen mit Außenseitern entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt werden. Die Rollenspiele von Arbeitsblatt 5 geben hierzu Anregungen. Auch der Suizidgefahr, die bei an Borderline Erkrankten phasenweise gegeben ist, sollte im Unterricht Aufmerksamkeit geschenkt werden. Am Beispiel von Merle in Kapitel 11 lässt sich diese schwierige Thematik angehen. Die Arbeitsblätter 6a und 6b leisten hier Unterstützung.

Wie wichtig positive Beziehungen gerade für Borderliner sind, lässt sich am Buch exemplarisch an Angelas Begeisterung für Frau Reiter zeigen (Arbeitsblatt 7). Arbeitsblatt 8 thematisiert sodann die Wirkung positiver und negativer Beziehungen am Beispiel von Max und Hakan.

Da das Buch auch sehr viele fachliche Informationen vermittelt, sollten diese in einem Referat zum Thema "Borderline – eine Persönlichkeitsstörung" zusammengefasst werden. Das Materialblatt AB 9b dient hier zur weiteren Vertiefung.

Doch sollte die Arbeit mit dem Buch nicht im rationalen Bereich stehen bleiben. Die Interpretationen von Angelas Gedichten erlauben einen Blick in ihre Seele und können die Schüler zu "Mut-mach-Gedichten" für Angela inspirieren. (Arbeitsblatt 10)

Als Abschlussreflexion wird eine "Leseleine" (AB 11) vorgeschlagen, da sie der Lehrkraft einen differenzierten Einblick gibt, was die Schüler an diesem Buch besonders angesprochen hat.

ame:	Klasse:	Datum:
	Arbeitsblatt 1	
	Albeitsblutt	
	elas "Wahnsinnstat" (1) 20) – Viele Fragen und eine rätselhafte Tat	
(0. 0-20	20) - Viole i rageri unu eine ratsemane rat	
1.	Lies Kapitel 1 und beantworte die folgenden Fragen:	
a)	Wo und wie lebt Angela?	
b)	Was erzählt sie über ihre Mutter, ihre Schulzeit, ihren Beruf?	
C)	Was erfährst du über Angelas Freundinnen?	
d) 	Lara ist eine besondere Freundin. Warum?	
2.	Angelas "Wahnsinnstat" ist unverständlich.	
a) b)	Sprecht in der Klasse darüber. Angela ist psychisch krank. Notiere Fragen zu Angelas Kranl	zhoit
	7 ligola ist psychisch Marik. Noticie i rageri zu Aligolas Marik.	Wiott.
c)	Schreibt eure Fragen auf ein Plakat fürs Klassenzimmer und weiteren Arbeit mit dem Buch.	beantwortet sie im Laufe der

ame:	Klasse: Datum:	
	Arbeitsblatt 2	
Angolo	aa Wahnainnatat" (2)	
	as "Wahnsinnstat" (2) 0) – Adressatenbezogenes Berichten	
1.	Fabian findet Angela nach ihrer Tat. Als sie der Notarzt abgeholt hat, kommt Katrin nach Hause. Fabian berichtet, was vorgefallen war. Notiere Stichpunkte und erprobt in Partnerarbeit Fabis Bericht an Katrin. Zeichnet einige Berichte auf Tonträger auf.	ch
2.	Katrin ruft am Abend Angelas Mutter an und will ihr schonend beibringen, was passier Notiere Stichpunkte und spielt dann in Partnerarbeit das Telefongespräch nach. Zeichreinige Gespräche auf Tonträger auf.	
3.	Vergleicht Fabis Bericht an Katrin mit dem von Katrin an Angelas Mutter. Hört euch da einige der Aufzeichnungen an. Was ist bei beiden gleich? Wo unterscheiden sie sich? Sprecht darüber und notiert.	ZU

Name:	Klasse:	Datum:
	Arbeitsblatt 3	
Angelas Mutter sucht nac (S. 21-36 u. S.49) – Brief	h Worten	
reden. Zu viele Vorwürfe und S	chuldzuweisungen stehen im F tter nach dem Krankenhausbe	such in einem Café einen Brief an
-		

Name:	Klasse:	Datum:
	Arbeitsblatt 4	
"Angela, eine Ritzerin! – Ich (S. 45-48) – Tagebucheintrag	n versteh das nicht!"	
	hdenklich geht Katrin nach de Tagebuch was sie gehört hat i	
Zusatzaufgabe für Schnelle: Lest euch eure Tagebucheinträg	ge vor und sprecht über eure N	Лeinungen zum "Ritzen".
	•	- "

lame:	Klasse:	Datum:
	Arbeitsblatt 5	
Angelas Schulnot (S. 61-70) – Rollenspiel		
Beantworte zunächst die Fra Personen (d).	agen (a,b,c) und verwende diese	Informationen für ein Rollenspiel mit vie
a) Wie erklärt sich Ang	ela, dass sie in den Schulklasser	n immer Außenseiter ist?
b) Wie verhält sich Irina	a zu Angela? Warum?	
c) Was erlebt Angela n	nit Jan?	
falschen Verhalten ü		lem zunächst Irina und Jan von ihrem gemeinsam überlegen, wie sie Angela

ame:	Klasse:	Datum:
	Arbeitsblatt 6a	
Merle ist in Gefahr (S. 94-102) – Jemanden überzeu	gen	
Beantworte zunächst die Aufg dem du Merle überzeugen sol		e Informationen für ein Rollenspiel (d)
a) Angela und Merle hab	oen mehrere Gemeinsamkeiten	. Führe sie auf.
b) Angela hat Angst um	Merle. Begründe.	
c) Der Vertrauenslehrer I nicht, Merle zu helfen		osychologin Frau Dr. Vogel schaffen e
		de, mit denen Angela Merle davon rt sodann in Partnerarbeit das
	-	

Name:	Klasse:	Datum:	
Name:	Klasse:	Datum:	

Arbeitsblatt 6b

Material zum Rollenspiel:

Darüber reden kann Leben retten Hilfe bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr junger Menschen

Selbsttötung in Deutschland

- Jährlich sterben in Deutschland mehr als 10.000 Menschen durch Suizid. Ein Zehntel dieser Menschen ist jünger als 30 Jahre. Der Tod durch Selbsttötung ist die zweithäufigste Todesursache bei jungen Männern bis zum 20. Lebensjahr.
- Nach Studien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) löst der Suizid eines Menschen bei mindestens sechs Menschen aus seiner Umgebung seelisches oder k\u00f6rperliches Leid aus.
- Besonders bei jungen Menschen kann zusätzlich von einer hohen Dunkelziffer von Suiziden ausgegangen werden, die nicht in die amtliche Suizidstatistik eingeht (z.B. Drogentote oder Verkehrstote).

Häufig wiederkehrende Beweggründe suizidalen Verhaltens

Wenn sich verzweifelte junge Menschen "das Leben nehmen" wollen, können sehr unterschiedliche Beweggründe eine Rolle spielen.

Einige Beispiele:

- ° Es gibt jene, die in ihrer Verzweiflung keinen Ausweg aus ihren Schwierigkeiten mehr sehen.
- ° Es gibt jene, die sich durch suizidales Verhalten Hilfe erhoffen ("Notsignal") oder endlich beachtet werden wollen.
- ° Es gibt jene, die mit suizidalem Verhalten gegen etwas protestieren wollen (etwa in dem Sinn: "Das hast du davon, wenn ich mich töte").
- ° Es gibt jene, die andere mit ihrem suizidalen Verhalten unter Druck setzen wollen.
- ° Es gibt vielfältige Kombinationen. Und es gibt andere ...

Hinweise auf eine Gefährdung

Suizidgefährdete Kinder und Jugendliche senden in der Regel Signale aus. Sie wünschen sich, dass jemand darauf reagiert.

Alarmzeichen können sein:

- ° sozialer Rückzug
- ° traurige, gedrückte Stimmung, Stimmungsschwankungen
- ° Veränderung der äußeren Erscheinung und körperliche Symptome
- ° schriftliche und verbale Äußerungen
- ° konkrete Handlungen zur Vorbereitung einer suizidalen Handlung
- ° Zeichnungen und Symbole
- ° aggressiv abwehrendes Verhalten

Es gilt die Regel: Je konkreter die Suizidgedanken sind, desto größer ist die Gefahr, desto mehr Handlungsbedarf besteht.

Was kann hilfreich sein?

- ° Herstellung eines guten und vertrauensvollen Kontaktes zum Kind/Jugendlichen
- ° Vermeidung von Vorhaltungen
- ° geduldiges und aufmerksames Zuhören
- ° konkret nach Suizidgedanken fragen (die Sorge, dadurch Suizidimpulse anzuregen, ist unbegründet)
- ° Vermitteln von Zuversicht, dass es Hilfe gibt, auch wenn die/der Betroffene zunächst abwehrend reagiert
- ° Beachtung der Grenzen eigener Hilfebemühungen (lieber begrenzte zuverlässige Angebote machen als Versprechungen, die zu Enttäuschungen führen)
- ° Vermittlung von professionellen Hilfeangeboten

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) Juli 2007

lame:	Klasse:	Datum:
	Arbeitsblatt 7	
Frau Reiter, ein Mensch, c (S. 71-93; S. 103-111) – Brief	der Mut macht	
für den Brief in Aufgabe a) Angela entwickelt für Fi	e 2. rau Reiter besondere Gefühle. Wörter und Wendungen.	d verwende sodann die Informationen Suche entsprechende Textstellen und
b) Frau Reiter ist anders a	als Angelas Mutter. Vergleiche.	
	nrem Kurzbesuch (S. 106) an f f mit ihr macht. Schreibe Ange	Frau Reiter, was der Satz "Sie gehören elas Brief.

ame:	Klasse: Datum:	
	Arbeitsblatt 8	
Was I	hat Hakan, was Max nicht hat?	
(S. 118	8-127; S. 145-155) – Charaktere vergleichen	
a)	Als sich Angelas Freundschaft mit Hakan entwickelt, denkt sie auch immer verflossene Beziehung zu Max. Sie vergleicht. Notiere Unterschiede zwischen Max und Hakan.	wieder an ihre
b)	Max verschlimmerte Angelas Krankheit. Begründe.	
	Mit Hakan geht es Angela besser. Warum?	
d)	Angela schreibt in ihr Tagebuch zu Hakan eine Negativ-Positiv-Liste. Notiere).
———e)	Hakan und Angela trennen sich.	
-	Hakan und Angela trennen sich. Was sind die Gründe? Wie gehen sie mit der Trennung um?	

ame:	e: Klasse	e: Datum:
	Arbeitsbla	it 9a
A DO	Dou Douglandino dino Douglandiah kaitaatiin k	
	9a: Borderline – eine Persönlichkeitsstöru , 37, 54, 71, 94, 103, 107, 112, 118, 139, 156) – Refe	_
Störu	Buch erfährst du neben Angelas Schicksal auch so ung". Lies die oben angegebenen Textabschnitte ma: "Borderline – eine Persönlichkeitsstörung".	
Gliede a)	dere die Stichpunkte: Woran erkennt man Borderline-Patienten?	
b)	Welche Ursachen hat die Krankheit?	
C)	Wie und wodurch kann eine Borderline-Störu	ng geheilt werden?
d)	Wie und wodurch können Familie und Freund	le zur Linderung der Krankheit beitragen?
e)	Lies das Materialblatt 9b, bzw. recherchiere in	n Internet und ergänze.
f)	Tragt eure Referate vor der Klasse vor.	

Name: Klasse: Datum:

Arbeitsblatt 9b

Material zum Referat:

BORDERLINE-STÖRUNG Seelische Störung im Grenzgebiet zwischen Psychose, Neurose und Persönlichkeitsstörung

Borderline-Störungen gelten als seelisches Grenzgebiet zwischen Psychose, Neurose und Persönlichkeitsstörung. Eine allseits anerkannte Definition ist schwierig. Doch die Zahl der Betroffenen scheint zuzunehmen. Das Leidensbild ist beschwerlich bis zermürbend – und zwar nicht nur für die Patienten, auch für das nähere und sogar weitere Umfeld.

Borderline-Patienten gelten als "stabil in der Instabilität", d.h. sie müssten eigentlich laufend zusammenbrechen, tun es aber nicht.

Aufgrund einer komplizierten innerseelischen Störung bleiben "gute" und "böse" Aspekte zwischen der eigenen Person und den Beziehungspersonen gleichsam unverbunden nebeneinander stehen. So erlebt sich der Patient ständig schwankend zwischen gut und böse und spaltet auch seine zwischenmenschlichen Beziehungen in gute und böse auf, ohne zu einer brauchbaren Integrationslösung zu kommen (Stichwort: Schwarz-weiß-Malerei).

Typisch ist auch das häufige Gefühl der chronischen Langeweile und sogar inneren Leere auf der einen Seite sowie der Neigung zu vielfältigen Ängsten auf der anderen; besonders vor dem Alleinsein (obwohl sie es selbst sind, die befriedigende und insbesondere langfristige Kontakte auf Dauer unmöglich machen). Charakteristisch sind also vor allem Beziehungsstörungen im zwischenmenschlichen Bereich.

Eine der häufigsten Konfliktursachen ist eine eigenartige Mischung aus idealisierender Verklärung und Abwertung ein und derselben Person. Kein Wunder, dass dies eine Beziehung nicht lange aushält.

Stimmungsschwankungen, vor allem kurzfristige und für das Umfeld kaum zuvor abschätzbare, sind häufig. Ganz besonders irritierend ist die Neigung zur Selbstbeschädigung, z.B. durch Alkohol-, Nikotin- oder Drogenmissbrauch.

Am schockierendsten aber sind nicht nur die fremdaggressiven Zustände, wie hochgradige Empfindlichkeit gegen jegliche Kritik, chronische Gereiztheit, Zorn und Wut, sondern die selbstaggressiven Durchbrüche mit Selbstbeschädigung bis hin zur Selbstverstümmelung. Die Selbsttötungsgefahr ist deshalb auch nicht gering.

Die Therapie ist schwierig, wie man sich schon nach der obigen Kurzschilderung vorstellen kann. Am erfolgreichsten scheint noch eine stützende, begleitende Psychotherapie bzw. lang dauernde psychologische Betreuung (d.h. eine Mischung aus Psychotherapie und pädagogischen Bemühungen) zu sein. Die Heilungsaussichten sind eher ungünstig.

(Quelle: hier verkürzt aus: Prof. Dr. med. Voker Faust, www.psychosoziale-gesundheit.net/seele/borderline.html)

lame:	Klasse:	Datum:
	Arbeitsblatt 10	
Angelas Gedichte, ein Spie (S. 29, 45, 49, 83, 128, 161) – Gedie		
Bildet zunächst 6 Gruppen in der Jede Gruppe beschäftigt sich mi Aufgaben:	r Klasse.	
a. Jeder liest zunächst für s	sich sein "Angela-Gedicht" un	nd notiert seine Gedanken.
b. Sprecht in der Gruppe ü Gedankenprotokolle.	ber eure Gedanken zu eurem	ı Gedicht. Ergänzt eure
c. Jeder schreibt nun für si	ch zu Angelas Gedicht ein eig	genes "Mut-mach-Gedicht" für Angela
	ls zunächst das "Angela-Ged Ir Angela vor und sprecht dan	

	Klasse		Datum:
	Arbeitsblatt	: 11	
Und zum Abschluss e (gesamtes Buch) – Abschluss			
Nimm dir das gesamte Bu	ch nochmals vor und bearbe	eite die folge	nden Aufgaben:
Mir hat am Buch "Dann bi	n ich seelenruhig, Mein Lebe	en als Ritzeri	n" gefallen,
Mir hat nicht gefallen,			
	en wir gemeinsam lesen: Sei	te:	
weil,		te:	
weil, Name: Ordnet nun die Blätter der Klassenzimmer aufspannt.		Seiten auf e drigsten Seit	
weil, Name: Ordnet nun die Blätter der Klassenzimmer aufspannt.	einzelnen Schüler nach den Beginnt sodann mit der nie	Seiten auf e drigsten Seit	
weil, Name: Ordnet nun die Blätter der Klassenzimmer aufspannt.	einzelnen Schüler nach den Beginnt sodann mit der nie	Seiten auf e drigsten Seit	
veil, Name: Drdnet nun die Blätter der Klassenzimmer aufspannt.	einzelnen Schüler nach den Beginnt sodann mit der nie	Seiten auf e drigsten Seit	