

# ***Mentale Gesundheit von Schüler\*innen: LERNEN KANN NUR, WER RUNDUM GESUND IST!***

## **WIE IST DIE SITUATION – UND WAS IST DAS PROBLEM?**

**Schule ist ein Lern- und Lebensort** – allen voran für die Kinder und Jugendlichen, die dort den Großteil ihres Alltages verbringen. Unser Ziel muss es sein, den Wissensdurst, die Kreativität und die Lernfreude der Kinder, die sie mit in die Schule bringen, über die gesamte Schulzeit zu erhalten. **Wir wollen Schulen, in denen gleichermaßen gelernt, gelebt und gelacht wird.** Doch die Realität ist für viele Schüler\*innen eine andere: Viele Kinder und Jugendliche berichten von „Bulimie-Lernen“, von überfrachteten Lehrplänen, Noten- und Leistungsdruck, Stress und Mobbing. Obwohl der Erziehungs- und Bildungsauftrag im Sächsischen Schulgesetz ganzheitlich formuliert ist („Die schulische Bildung soll zur Entfaltung der Persönlichkeit der Schüler in der Gemeinschaft beitragen.“), wird fachlichem Wissen ein höherer Stellenwert eingeräumt als persönlichem Wohlbefinden und psychischer Gesundheit. **Schule kann krankmachen.** Die Corona-Pandemie wirkte wie ein Brandbeschleuniger und war für junge Menschen eine Zäsur. Die Auswirkungen sind bis heute spürbar. Die fehlenden Ressourcen, insbesondere der Lehrkräftemangel, verschärfen die Situation. Ein geschwächtes Schulsystem kann den erhöhten psychosozialen Beratungs- und Unterstützungsbedarf der Schüler\*innen nicht auffangen.

**Auch insgesamt sind junge Menschen immer unglücklicher.** Die Lebenszufriedenheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen sinkt seit Jahren und hat einer britischen Studie zufolge einen neuen Tiefpunkt erreicht. Die Zeit der Jugend ist heutzutage geprägt durch „Ängstlichkeit, Unsicherheit und wenig Zuversicht für die Zukunft“. Als Gründe nennt die Glücksforschung die globalen Krisen und den ständigen Vergleich mit anderen, befördert durch die Sozialen Medien. Weiteren Studien zufolge zeigen 20 bis 25 Prozent der Kinder und Jugendlichen Symptome psychischer Erkrankungen. Insbesondere Angst- und Essstörungen,

aber auch Depressionen haben massiv zugenommen. **Junge Menschen aus sozial benachteiligten Familien sind häufiger betroffen.** Der Zusammenhang zwischen gesundheitlicher Chancengleichheit und Bildungsgerechtigkeit ist wissenschaftlich belegt.

### WAS MÜSSEN WIR TUN?

Für uns BÜNDNISGRÜNE steht fest: In Anbetracht der Vielzahl und der Schwere der Krisen unserer Zeit muss **das Thema mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärker in den Fokus** gerückt werden. Wir müssen **Schule anders machen!** Wir sehen die Aufgabe von Schule darin, junge Menschen stark und resilient zu machen für ihren individuellen Weg in einer zunehmend komplexeren Welt. **Kinder und Jugendliche können nur dann gut lernen, wenn sie gesund und glücklich sind!**

Deshalb wollen wir:

- eine **neue Lern- und Prüfungskultur** mit weniger Leistungsnachweisen und alternativen Feedback-Formaten etablieren. Der vorherrschende Leistungsdruck hilft nachweislich wenig, Kompetenzen und Selbstvertrauen aufzubauen. Das geht besser!
- Kindern und Jugendlichen **längeres gemeinsames Lernen** ermöglichen. Gemeinschaftsschulen und Oberschulen+ leisten einen Beitrag zu mehr Bildungsgerechtigkeit, sozialer Integration sowie zur Schul- und Unterrichtsentwicklung. Wir brauchen mehr davon!
- ein besseres **Übergangsmanagement** beim Schulwechsel und nach Schulabschluss schaffen – damit Übergänge nicht zu Brüchen werden.
- eine **demokratische Schulkultur** fördern und Schüler\*innen umfassend an Entscheidungen an ihrer Schule beteiligen – damit Selbstwirksamkeit erfahrbar wird.
- **Bildung für nachhaltige Entwicklung** stärken, um Handlungswissen und Resilienz aufzubauen. Das Wissen um globale Themen und Zusammenhänge anhand konkreter ökologischer, sozialer und ökonomischer Fragestellungen ist die Grundlage der Bildung künftiger Generationen.
- kompetenzorientierte **Rahmenlehrpläne mit einem hohen Lebensweltbezug** der Lehr-/Lerninhalte einführen – denn wir brauchen keine Reproduktion von Wissen, sondern kompetente junge Menschen, die Zukunft gestalten wollen und können.

- **das Thema mentale Gesundheit**, etwa den Umgang mit Stress, Ernährung, Schlaf und Bewegung, **in Struktur und (Schul-)Kultur verankern**. Denkbar ist hierfür ein Schulfach „Glück“ oder „Psychische Gesundheit und Schule“ ebenso wie Programme wie „MindMatters“, „Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“ oder ähnliche Angebote. Das Thema gehört in den Unterricht, nicht (bloß) in die Pause!
- die **personelle Situation an den Schulen verbessern**, die Zahl der **Schulpsycholog\*innen** verstetigen, die **Schulsozialarbeit** ausbauen und **multiprofessionelle Teams** etablieren. Schule ist mehr als Unterricht und Schüler\*innen mehr als Lernende!
- das Thema Gesundheitsförderung, mit Fokus auf mentale Gesundheit, stärker in der **Lehrkräftebildung** verankern. Lehrer\*innen kommt eine Schlüsselrolle zu, wenn es um Prävention und Früherkennung psychischer Krankheiten geht. Dafür braucht es eine Sensibilität im gesamten Kollegium, mehr Zusammenarbeit im Team und mit außerschulischen Partner\*innen.
- ein Monitoring des Programms **Mental Health Coaches** und ein Folgeprogramm auf Bundes- oder Landesebene – Niedersachsen etwa hat das Weiterbildungsangebot „Mentale Ersthelfer\*innen“ aufgelegt.
- das **Gesundheitsmanagement auch für Lehrkräfte** weiter ausbauen. Wir brauchen Lehrer\*innen, die vom Berufseinstieg bis zum Ruhestand gesund bleiben (können) – auch als Vorbilder für die Schüler\*innen.
- eine **Orientierungshilfe Schulbau**, denn der Lern- und Aufenthaltsraum Schule ist der dritte Pädagoge. Schulbauten müssen die Anforderungen pädagogischer Konzepte ebenso berücksichtigen wie die individuellen Bedürfnisse der Lernenden und Lehrenden.
- die Unterrichtsanzfangszeiten entzerren und einen **späteren Unterrichtsstart** etablieren – damit der Spaß am Lernen und die Gesundheit der Schüler\*innen nicht vernachlässigt werden.
- Lernstandserhebungen mit einer **Erfassung der mentalen Gesundheit** verbinden. Bei PISA-Studien wird auch das Schulklima und das Wohlbefinden der Schüler\*innen erfasst – weil es wichtig für den Lernerfolg ist. Es ist an der Zeit, diese Ergebnisse ebenso ernst zu nehmen und in den Fokus zu rücken wie die ermittelten Leistungsstände.

- eine landesweite **Längsschnittstudie zum Lernklima und zum schulischen Wohlbefinden** der Schüler\*innen auf den Weg bringen oder eine Länderauswertung des BiPsy-Monitors (Monitor Bildung und psychische Gesundheit) beauftragen. Wir wissen, dass verschiedene Unterrichts- und Schulmerkmale Einfluss auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben – welche genau, muss weiter erforscht werden.
- die **psychotherapeutische Versorgung von Kindern und Jugendlichen** verbessern. Wir unterstützen deshalb das Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz des Bundes, mit dem eine eigene Bedarfsplanung für Psychotherapeut\*innen mit dem Schwerpunkt Kinder und Jugendliche geschaffen werden soll.
- eine „**Initiative psychische Gesundheit**“ in Schule, Arbeitsplatz und im öffentlichen Raum starten, um das Thema zu entstigmatisieren und Kompetenzen aufzubauen.

#### Quellen:

- <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheits/junge-ungluecklich-100.html>
- <https://deutsches-schulportal.de/schule-im-umfeld/mentale-gesundheit-bei-schuelern-julian-schmitz-wir-haben-eine-pandemie-der-psychischen-belastungen/>
- <https://www1.wdr.de/kugelzwei/gedankenspiele/mental-health-an-schulen-100.html>
- <https://www.mental-health-coaches.de/>
- <https://mindmatters-schule.de/sachsen.html>
- <https://www.mk.niedersachsen.de/startseite/aktuelles/presseinformationen/mentale-gesundheit-von-schulerinnen-und-schulern-starken-land-intensiviert-die-psychologische-beratung-und-unterstuetzung-fur-kinder-und-jugendliche-226692.html>
- <https://www.tagesschau.de/inland/innenpolitik/paus-mentale-gesundheit-100.html>
- <https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule/>
- <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/die-gesundheit-von-schulkindern-haengt-von-der-sozialen-herkunft-ab-228928>
- <https://web.de/magazine/wissen/psychologie/psychologe-gewisse-milde-generation-pflicht-39663626>
- <https://bipsy.de/projekt/unterricht-und-schulisches-wohlbefinden/>