



Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern

Konferenzablauf Gesamtkonferenz

Inhalt

1. Einführung und Begründungszusammenhang.....	2
1.1 Zur Rolle eines positiven Klassen- und Schulklimas	2
1.2 Weiterbildungsangebote nutzen	3
1.3 Integration des Themas Psychische Gesundheit in den Unterrichtsalltag	4
2. Ablaufplan für eine Gesamtkonferenz zum Thema Psychische Gesundheit	5
2.2 Das tun wir schon	6
2.3 Wodurch wollen wir uns weiterentwickeln? Was wollen wir ergänzen?.....	7
2.4 Abschluss	8
Anhang: Illustration Ablauf (Fotoprotokoll):	8

1. Einführung und Begründungszusammenhang

Psychische Gesundheit kann als dynamischer Prozess mit vielfältigen Einflüssen und Aspekten verstanden werden, der es Kindern und Jugendlichen ermöglicht sich den Anforderungen des (Schul-) Alltags zuversichtlich zu stellen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, Enttäuschungen zu überwinden sowie sich selbst und der Schulgemeinschaft mit Wohlwollen (vgl. Schweiz) zu begegnen¹.

Die Schule ist als Ort der Förderung psychischer Gesundheit von besonderer Bedeutung, weil alle Kinder und Jugendlichen dort einen großen Teil ihrer Zeit verbringen.

Psychisch gesunde Kinder und Jugendliche zeigen i.d.R. Lebensfreude und haben eine positive Grundhaltung gegenüber ihrer Umgebung. Sie fühlen sich zugehörig und sicher, sowohl in der Klasse als auch außerhalb. Sie haben eine starke Selbstwirksamkeitsüberzeugung, können mit Frustrationen und Belastungen umgehen und sehen Sinn in dem, was sie tun¹.

Psychische Gesundheit ist eine wichtige Gelingensbedingung schulischer wie außerschulischer Lehr- und Lernprozesse. Sie ist damit ein zentraler Faktor in der Interaktion zwischen erfolgreichem Lernen, Klassenklima und dem Wohlbefinden aller an Schule Beteiligten. Aufgrund einer positiven und motivierten Grundhaltung ist davon auszugehen, dass das Unterrichten psychisch gesunder Schülerinnen und Schüler auch für Lehrende als weniger belastend erlebt und für alle Seiten als bereichernd empfunden wird – auch dann wenn es zu Konflikten oder anderen Störungen im Alltagsgeschehen kommt.

1.1 Zur Rolle eines positiven Klassen- und Schulklimas

Ein positives Klassen- bzw. Schulklima ist ein wichtiger Faktor der Psychischen Gesundheit aller an Schule Beteiligten.

Ein vertrauensvolles Unterrichtsklima und eine gute Beziehung zwischen Lehrkräften und Schüler/innen sind grundlegend für ein positives Schulklima. Außerdem sind Transparenz und Gerechtigkeit bei der Notenvergabe für das seelische Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern (SuS) wichtig (Paulus 2013). Sie brauchen das Gefühl,



dass sie Anforderungen bewältigen und wenn nötig, Hilfe einfordern können. Innerhalb der Schule und der Klasse sollte niemand ausgegrenzt werden – Zugehörigkeitsgefühl wirkt sich positiv auf die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern aus.

Möglichkeiten zur Mitgestaltung des Umfelds und die Einführung von Verhaltensregeln tragen ebenfalls zu einem positiven Schulklima bei (Paulus, 2012).

Durch die Vermittlung selbständiger Arbeitsweisen und Möglichkeiten zur Partizipation entwickeln Schülerinnen und Schüler Selbstvertrauen und ein positives Selbstwertgefühl sowie die Selbstwirksamkeitserwartung werden gefördert.⁴

Ein Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit auf der Basis eines respektvollen, fürsorglichen und unterstützenden Umgangs aller Mitglieder der Schulgemeinschaft miteinander, schafft positive Räume, in denen jeder Einzelne wachsen kann. Ein solches Umfeld trägt auch dazu bei, destruktive Verhaltensweisen zu verhindern (z.B. Mobbing, auf Bestrafung beruhende Unterrichtsmethoden, unfaire Behandlung etc.). Gleichzeitig wirkt ein solcher bewusste Umgang miteinander gegen Stress und Burnout des Schulpersonals.⁵

1.2 Weiterbildungsangebote nutzen

Die Inanspruchnahme von Beratungs- oder Weiterbildungsangeboten kann wesentlich zur Psychischen Gesundheit von Lehrkräften beitragen. Neben Impulsen zum konstruktiven Umgang mit herausfordernden Situationen im Schulalltag, dem konstruktiven Austausch über schwierige Situationen (z.B. durch Supervision oder kollegiale Fallberatung) oder durch das Kennenlernen von Strategien und Methoden zur Förderung der eigenen Gesundheit und der von Schülerinnen und Schülern, trägt auch die Reflexion über Handlungsspielräume und Grenzen des eigenen Handelns dazu bei, effektiv am Thema Psychische Gesundheit zu arbeiten.

Eine Übersicht der Angebote finden Sie in der [Fortbildungsdatenbank](#) sowie auf dem Bildungsserver RLP:

- <https://bildung.rlp.de/schulpsychologie/fortbildungen>
- <https://bildung.rlp.de/gesundeschule/gesunde-schule/themenfelder/psychische-gesundheit>

1.3 Integration des Themas Psychische Gesundheit in den Unterrichtsalltag

Die Bausteine für den akademischen Lernerfolg und für den Aufbau sozial-emotionale Kompetenzen sind die gleichen:

- Unterrichtsmethoden, die ein Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit fördern,
- eine konstruktivistische auf Zusammenarbeit ausgerichtete Didaktik, die auf der aktiven Beteiligung der Schülerinnen und Schüler und kulturell sensiblen und offenen Praktiken basiert und
- Rollenmodelle für soziale und emotionale Kompetenzen

Werden diese Praktiken zum „Mainstream“ der schulischen Arbeit, wird dem psychischen Wohlergehen der gesamten Schulgemeinschaft eine hohe Priorität eingeräumt.

Maßnahmen zur Förderung der Psychischen Gesundheit sollten im Sinne eines systemischen Ansatzes in ein ganzheitliches Schulkonzept integriert sein. Ein ganzheitlicher Ansatz mobilisiert die unterschiedlichen Ressourcen der gesamten Schulgemeinschaft. Eine aktive Beteiligung und Stimmen der Lernenden, Mitarbeitenden, Eltern, pädagogischen Fachkräfte und des Umfelds vor Ort fördern im Sinne eines partizipativen Vorgehens die Selbstverpflichtung und das Vertrauen in den Prozess.

Es ist wichtig sich zu verdeutlichen, dass schulische Programme und Projekte eine langfristige Umsetzung benötigen um nachhaltig wirksam zu werden. Um die Beschäftigung mit dem Thema Psychische Gesundheit aufrecht zu erhalten, ist es sinnvoll das Thema in regelmäßigen Abständen aufzugreifen und sich systematisch mit den Maßnahmen, Strategien und Abläufen in der Alltagspraxis auseinanderzusetzen, die in einem Zusammenhang mit der Förderung der Psychischen Gesundheit stehen⁵.

Neben den genannten übergeordneten Aspekten gibt es viele umgrenzte wie umfangreichere Maßnahmen, Methoden und Projekte, die einen Einfluss auf die Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern nehmen können. In jedem

Falle lohnt es sich im Sinne aller an Schule Beteiligten sich des Themas Psychische Gesundheit nachhaltig anzunehmen.

Die meisten Schulen haben bereits kleinere oder größere Maßnahmen zur Förderung der Psychischen Gesundheit in ihr Alltagshandeln integriert und oft ist den Handelnden nicht bewusst, welche Aspekte ihres Alltags bereits einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Psychischen Gesundheit leisten. Die Reflexion dieser „unauffälligen“ Praxis kann sehr wertvoll sein – schlummern hier doch Potentiale, deren Ausbau mit z.T. wenig Aufwand von großem Nutzen für die Psychische Gesundheit aller an Schule Beteiligten sein können.

Die folgenden Anregungen können dabei unterstützen:

- Bereits vorhandene gesundheitsförderliche Strukturelemente und Aspekte des Alltagshandelns bewusst zu machen, wertzuschätzen und ggf. weiterzuentwickeln.
- Aufbauend auf bereits Vorhandenem Entwicklungsziele zu definieren und
- konkrete erste Schritte zur Förderung der Psychischen Gesundheit zu formulieren und miteinander zu vereinbaren.

2. Ablaufplan für eine Gesamtkonferenz zum Thema Psychische Gesundheit

Der folgende Ablaufplan einer Konferenz soll dazu anregen zum Thema der Förderung der Psychischen Gesundheit an Ihrer Schule ins Gespräch zu kommen. Er kann sowohl ein Startpunkt aber – in abgewandelter Form – auch eine Standortbestimmung sein. Das Ziel besteht darin, nächste Schritte zur Förderung der Psychischen Gesundheit zu beschließen, die zu Ihrer Schule passen.

Je nach Größe des Kollegiums kann der Ablauf an einem oder aber auch an zwei Nachmittagen durchgeführt werden. Bei einer Verteilung auf zwei Termine ist auf eine vollständige Ergebnissicherung zu achten, um alle Ideen bei der Weiterarbeit zu berücksichtigen. Dabei ließen sich die Themen „Potentialanalyse“ und „Identifikation nächster Entwicklungsschritte“ sinnvoll in zwei Terminen abbilden.

Je nach Größe des Kollegiums schlagen wir einen Zeitrahmen von etwa zwei bis drei Zeitstunden vor. Die Konferenz sollte durch die Schulleitung (SL) geleitet und moderiert werden.

Bei der Nennung von Beispielen, empfehlen wir Aspekte zu nennen, die zu Ihrer Schulwirklichkeit passen, um die Identifikation mit nächsten Entwicklungsschritten anschlussfähig zu fördern.

2.1 Wer sind wir?

Ziel: Gemeinsamer Nenner, in Kontakt kommen

- Größe, Region, ggf. Leitbild
- Fachliche Schwerpunkte
- Schwerpunktschule?
- ...

Methode: Vorstellung durch Schulleitung mit Ergänzung durch das Kollegium

2.2 Das tun wir schon ...

Kleingruppenarbeit mit Visualisierung der Inhalte, die dann im Plenum vorgestellt werden sollen.

- i.H. auf die räumliche Gestaltung unserer Schule
- i.H. auf Rahmenregelungen zum Schulalltag (Ankommen, Pausen, Strukturen zu Peer2Peer-Projekten ...)
- innerhalb des Unterrichts (Unterrichtsmethoden, Lernformen etc.)
- durch konkrete Programme und Projekte (auch Projektwochen oder punktuell stattfindende Veranstaltungen mit externen Referenten/innen)
- durch Anlaufstellen und Ansprechpersonen innerhalb unserer Schule
- durch die Vernetzung mit externen Partner/innen (auch für SuS mit psychischen Problemen etc.) = fachübergreifende Zusammenarbeit (auch mit Vereinen etc.)
- im Rahmen der Zusammenarbeit mit Eltern
- ...

Da es sich hier um keine abschließende Aufzählung handelt, können und sollen gern weitere Punkte ergänzt werden. Eine Anregung zur Identifikation bereits bestehender Themenfelder kann hierbei z.B. das Tool „Situationsanalyse der gesamten Schule“ aus dem Programm School Matters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln S 56 ff. sein.⁶

Methode:

- Kleingruppenarbeit (Gruppengröße je nach Größe des Kollegiums, Verantwortliche zuteilen)
- Zusammenführung der visualisierten Inhalte im Plenum (Ideen vorgeben z.B. Flips, Kartenabfrage, Metaplan etc.)

Um allen zugänglich zu machen, welche Ansätze zur Förderung der Psychischen Gesundheit es an der Schule bereits gibt, empfehlen wir eine Visualisierung der Ergebnisse in den Kleingruppen, die gleichzeitig ein wichtiger Teil Ergebnisprotokolls der Konferenz ist.

2.3 Wodurch wollen wir uns weiterentwickeln? Was wollen wir ergänzen?

a. Wo sehen wir konkrete(n) Entwicklungsbedarf(e)?

Offenes Brainstorming mit Perspektive auf Lücken und Antworten auf die Frage „Wen/was brauchen wir?“

Methode:

- Murmeln in Kleingruppen und Abfrage im Plenum
- Visualisierung der Entwicklungsbedarfe auf der Flipchart (max. drei Themen pro Seite)

b. Priorisierung nach Wichtigkeit (Plenum)

Methode: Bepunktung (3 Punkte pro Person)

c. Woran können wir erste Veränderungen erkennen? (Plenum)

Methode: Auf Flips der Entwicklungsbedarfe oder separat festhalten

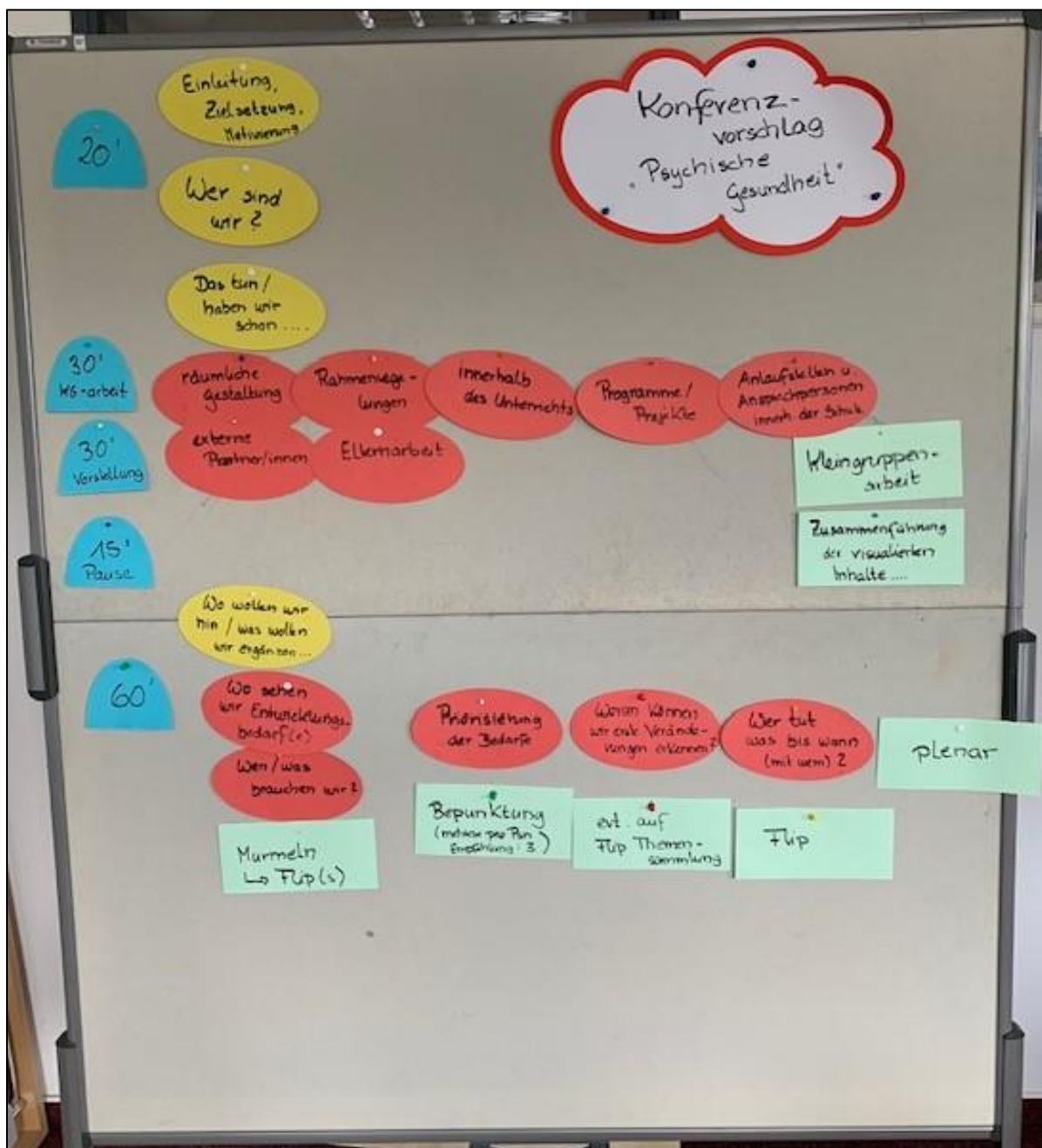
d. Wer tut was bis wann (mit wem)? (Plenum)

Methode: Tabellarisch auf Flip festhalten

2.4 Abschluss

Vereinbarung eines nächsten Konferenztermins, im Rahmen dessen auf die Umsetzung geschaut wird (ggf. im Rahmen einer regelhaft stattfindenden Konferenz)

Anhang: Illustration Ablauf (Fotoprotokoll):



Literatur

¹ Schweizerische Eidgenossenschaft (2021). *Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler*innen*. https://www.wie-gehts-dir.ch/assets/files/DE_2021-12-01_M1_Wohlbefinden-foerdern_DE_DEF.pdf

(abgerufen am 14.10.24)

² Paulus, Peter (2013). *Psychische Gesundheit für eine gute gesunde Schule*. Mainz: LZG, 2013

³ Paulus, Peter (2012). *Auf zur guten gesunden Ganztagschule*. In Bestvater, Cordula. - Bonn: Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

⁴ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). *Die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern fördern*. <https://grundgesund.bzga.de/fuer-fachkraefte/kinder-jugendgesundheit/balsam-fuer-die-seele/die-psychische-gesundheit-von-schuelerinnen-foerdern/> (abgerufen am 14.10.24)

⁵ Cefai, C., Simões, C. and Caravita, S. (2021). „*Systemische und ganzheitliche Förderung der psychischen Gesundheit in europäischen Schulen*“ *NESET Bericht. Kurzfassung*. Luxemburg: Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union. doi: 10.2766/240780. Verfügbar unter: https://nesetweb.eu/wp-content/uploads/2021/10/NESET-AR2-2021_executive-summary_DE.pdf (abgerufen am 14.10.24)

⁶ Michaelsen-Gärtner, B. Franze, M. & Paulus, P. (2017). *SchoolMatters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln*. Lüneburg: MindMatters Programmzentrum.

Der Leitfaden entstand in einer Unterarbeitsgruppe (2024) der Steuerungsgruppe „Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Rheinland-Pfalz“, an der folgende Personen und Institutionen beteiligt waren:

- Pädagogisches Landesinstitut, Abteilung Schulpsychologie (Dr. Katja Waligora, Dr. Jörg von Irmer)
- Universitätsmedizin Mainz, Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie und –psychotherapie (Florian Hammerle)
- gpe – Gesellschaft für psychosoziale Einrichtungen Mainz (Christopher Haas)
- Leibniz-Institut für Resilienzforschung (Dr. Lena Eppelmann, Annika Edelmann)