



Positionspapier Psychische Gesundheit

Für Schüler:innen in Berlin ist ihr mentales Wohlbefinden ein immer zentraleres und wichtigeres Anliegen. Streit mit Lehrkräften, Leistungsdruck und Mobbing sind für bis zu 45% der Schüler:innen so fordernd, dass sie sogar in ihrem Schulalltag beeinträchtigt werden.

Multiprofessionelle Teams

Multiprofessionelle Teams sollen Lehrkräfte entlasten. Lehrkräfte sollten die Möglichkeit haben, sich primär um die Unterrichtung der Lerninhalte zu kümmern und nicht zwangsläufig viele weitere Aufgabenfelder abdecken zu müssen.

In diesen multiprofessionellen Teams sollten Stellen existieren, an welche sich Schüler:innen wenden können, um mit diesem gesundheitlichen Stress besser umgehen zu können.

Die Schulpsychologie, die Schulsozialarbeit aber auch Sonderpädagogik könnten diese Hilfe anbieten. Jene sind jedoch in der Regel nicht ausreichend personell ausgestattet. So kommt es vermehrt zu Stress und Konfliktsituationen in den Schulen.

Wir als Landesschüler:innenausschuss fordern deshalb, ausreichend Stellen von Sonder- und Sozialpädagog:innen zu schaffen, sowie verstärktes Bemühen in der Ausbildung dieser Berufe.

Um eine bessere Lernatmosphäre für alle zu schaffen, benötigt es auch einen verstärkten schulpsychologischen Betreuungsschlüssel. Schulpsycholog:innen sollten an den Schulen angesiedelt werden und nicht am SIBUZ. Zudem sollten sie für Schüler:innen regelmäßig und zuverlässig ansprechbar sein, um einen aktiven Kontakt mit den Schüler:innen zu haben und nicht nur reaktionär auf etwaige Probleme einzugehen. Hierfür sollten keine Lehrkräftestellen umgewandelt werden, sondern zusätzliche Stellen geschaffen werden.

Dies würde auch mit sich bringen, dass Schulpsycholog:innen aktive Präventionsarbeit leisten können und nicht nur auf etwaige Ereignisse oder Defizite in der Schüler:innenschaft reagieren.

Die Möglichkeit den schulpsychologischen Dienst Sibuz zu nutzen, ist zur Zeit nicht ausreichend unter der Schüler:innenschaft bekannt. Der Landesschülerausschuss fordert deshalb eine Informationskampagne in der Schüler:innenschaft, die weitreichende Aufklärung schafft. Hierzu könnten z.B. über die Sonderpädagog:innen und Sozialpädagog:innen eine Weiterleitung an das SIBUZ angeboten werden, beispielsweise durch das Aufhängen von Plakaten.

Alternativ gibt es aktuell das Angebot an Vertrauenslehrkräfte, die Schüler:innen an der eigenen Schule wählen können. Um ein respektvolles Schulklima zu gewährleisten, müssen auch die Probleme der Schüler:innen von Lehrkräften anerkannt und respektiert werden. Es ist ein Versagen, wenn Schüler:innen den Mut sammeln über ihre Probleme zu sprechen und diese dann lächerlich gemacht werden und nicht Ernst genommen werden.

Aus diesem Grund sind niedrigschwellige Angebote wichtig und die Hemmschwelle sich Hilfe zu suchen, sollte nicht unterschätzt werden.

Daher fordern wir Schüler:inneninitiativen und Vertrauensschüler:innen. Diese können als Ansprechpartner:innen aus der Mitte der Schüler:innenschaft das Schulklima verbessern. Da es für junge Menschen meist leichter ist, sich an Menschen der gleichen Altersgruppe zu wenden, halten wir dies erfahrungsgemäß für sehr wichtig und effektiv, um über persönliche und schulische Anliegen zu sprechen.

Ebenso Stress, der durch einen zu eng getakteten Lehr- und Klausurplan entsteht, kann oft nicht von den zuständigen Stellen abgefangen werden. Gerade durch die in kurzen Abständen folgenden Klausuren kommt es oft dazu, dass Schüler:innen nur noch für die Schule und für die nächste Klausur, aber nicht für ihr späteres Leben und die eigene Allgemeinbildung lernen.

Um dies zu verändern, fordern wir eine Streckung des Klausurplans. Dies würde damit einhergehen, dass Schüler:innen mehr Zeit zur langfristigen Weiterbildung ermöglicht wird. Dadurch gäbe es ebenfalls mehr Lernerfolge und es würde weniger Inhalt, durch Bulimielernen, also das kurzfristige Auswendiglernen von Wissen und Sachverhalten vor der Leistungsabfrage, verloren gehen.

Der Stress, der durch die Schule entsteht und nicht durch eine Streckung im Klausur- bzw. Lehrplans abgebaut werden kann, muss durch eine starke Schulsozialarbeit und einen starken schulpsychologischen Dienst aufgefangen werden.

Hierfür fordert der Landesschülerausschuss mehr Personal im Sozial- und Sonderpädagogikbereich.

Aufklärung zur Psychischen Gesundheit in der Schule

Die psychische Gesundheit ist vor allem im Kindes- und Jugendalter wichtig, denn in diesem Alter werden die meisten lebensprägenden Erfahrungen gemacht und gleichzeitig sind die Schüler:innen meist nicht so resilient. Daher muss in der Schule darüber aufgeklärt werden, welche konkreten Kompetenzen vermittelt werden sollen. Eine wichtige davon ist der Umgang mit der mentalen Gesundheit.

Schule hat einen großen Einfluss auf die psychische Entwicklung und auf die mentale Gesundheit der Schüler:innen im heranwachsenden Alter. Daher ist es sehr wichtig, das Thema verstärkt im Unterricht zu behandeln. Symptome von psychischen Krankheiten oder Problemen sollten nicht nur vom Lehrpersonal, sondern auch von den Schüler:innen frühzeitig wahrgenommen und verstanden werden können und ihnen ein mögliches Vorgehen und Unterstützungs- sowie Hilfsmöglichkeiten nahegelegt werden. Dafür braucht es mehr Aufklärung zu diesem Thema.

In unseren Augen muss nicht nur eine Enttabuisierung von psychischen Krankheiten erlangt werden, sondern auch ein besseres Verständnis für diese geschaffen werden. Um mehr Aufklärung zu gewährleisten, muss das Lehrpersonal Weiterbildungen und Fortbildungen durchlaufen, um auf dieses Thema spezialisiert zu werden.

Psychische Gesundheit darf in der Schule nicht geschädigt sondern geschützt werden.

Daher fordern wir verpflichtende Aufklärung zum Thema psychische Gesundheit als fest integrierte Komponente in der Schullaufbahn, beispielsweise in Form von Projekttagen oder Workshops. In diesen soll ein grundlegendes Basiswissen zu psychischer Gesundheit, sowie Maßnahmen und Ansprechpartner:innen vermittelt werden.

Zudem sollte fächerübergreifend der Umgang mit der psychischen Gesundheit beachtet werden. Wir wünschen uns die Vermittlung von konkreten Handlungen, sodass bspw. Terminpläne ausgehändigt werden, sodass es nicht zu Zeitdruck im schulischen Kontext kommt. Um diese Kompetenz langfristig zu fördern, sollte bei zeitaufwendigen Aufgaben oder Leistungen der Arbeitsprozess eigenständig reflektiert werden. So kann Selbstständigkeit gefördert und Frustration vorgebeugt werden.

Die Grundlage unserer Position bildet eine Befragung von über 4000 Mädchen und Jungen im Alter von 11 bis 16 Jahren im Rahmen einer Studie. In dieser Altersphase treten emotionale Auffälligkeiten häufig zum ersten Mal auf und erhöhen das Risiko für psychische Erkrankungen bis ins Erwachsenenalter.¹

Stress in der Schule

¹ <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-531-91072-7>

Stress ist eine allgegenwärtige Konstante im Alltag Berliner Schüler:innen, gerade der gesundheitsschädliche Stress² ist weit verbreitet in der Schüler:innenschaft. Dies hängt vornehmlich mit eng gestaffelten Lehr- und Klausurphasen zusammen. Durch die eng angesetzten Lehr- und Klausurpläne und das oft damit verbundene Bulimielernen gehen wichtige Unterrichtsinhalte verloren bzw. werden nicht intensiv genug behandelt. Den Klausurplan zu strecken führt jedoch zu Erfolgserlebnissen im Lernprozess und damit zur Minderung von Stress.

Auch Hausaufgaben führen zu einer hohen Belastung für Schüler:innen.³ Lehrkräfte verwenden immer wieder Hausaufgaben, um den Lehrplan aufzuholen. Die Hausaufgaben sollten jedoch eher eine Ergänzung bzw. eine Wiederholung zum im Unterricht bereits Gelernten sein. Zudem ist die Benotung von Hausaufgaben eine weitere Belastung für die Schüler:innen, da beispielsweise das Wohnumfeld nicht bekannt ist und negative Auswirkungen auf die Bearbeitung der Hausaufgaben und die damit eingehende Benotung haben kann.

Zudem sollte fächerübergreifend der Umgang mit der psychischen Gesundheit beachtet werden. Wir wünschen uns die Vermittlung von konkreten Handlungen, sodass bspw. Terminpläne ausgehändigt werden, sodass es nicht zu Zeitdruck kommt, bei längerfristigen Aufgaben oder Leistungen eigenständig reflektiert zu werden, um Selbständigkeit zu fördern und Frust zu vermindern.

Die Grundlage unserer Position bildet eine Befragung von über 4000 Mädchen und Jungen im Alter von 11 bis 16 Jahren im Rahmen einer Studie. In dieser Altersphase treten emotionale Auffälligkeiten häufig zum ersten Mal auf und erhöhen das Risiko für psychische Erkrankungen bis ins Erwachsenenalter.⁴

² https://www.praeventionsradar.de/downloads/Ergebnisbericht_SJ2021.pdf

³

<https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/leistungsdruck-im-schulzimmer-klueger-aber-mueder-wie-strassig-ist-unser-schulsystem>

⁴ <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-531-91072-7>