

Entwicklung von Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit in Schweizer Schulen

Ein Projekt der Arbeitsgruppe Psychische Gesundheit von bildung+gesundheit, Netzwerk Schweiz (BAG) und weiteren Partnern

Präsentation an der Stakeholder-Konferenz Sucht 2022

Andrea Zumbrunn

Ko-Leitung Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+
Institut für Soziale Arbeit und Gesundheit, Hochschule für Soziale Arbeit FHNW
Riggenbachstrasse 16, 4600 Olten
Andrea.Zumbrunn@fhnw.ch

1. Ausgangslage
2. Ausschreibung des Auftrages
3. Teilprojekt 1: Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler*innen
4. Teilprojekt 2: Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen

Vorprojekt

Bedarfsanalyse von Massnahmen zur Förderung der Psychischen Gesundheit im Bildungsbereich

Ziel:

Bestandesaufnahme und Handlungsbedarf
in Bezug auf die Psychische Gesundheit im Bildungsbereich

Laufzeit:

2014 -2017

1. Ausgangslage Vorprojekt

Vorprojekt Team:

Arbeitsgruppe Psychische Gesundheit:

Programmleitung bildung+gesundheit

Damiano Costantini

Netzwerk Schweiz

Forum per la promozione della salute nella
scuola, Bellinzona

Barbara Bonetti

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung,
Gesunde Schulen,

Cornelia Conrad
Elisabeth Holdener
Marine Jordan

FHNW,
Kompetenzzentrum **RessourcenPlus** R+,

Doris Kunz Heim
Marion Zinniker
Andrea Zumbrunn

1. Ausgangslage Vorprojekt

Aufbau des Projektberichtes:

Synthesebericht:

Zusammenfassung der Teilberichte

Teilprojekt 1:

Erkenntnisse aus
der
Fachliteratur

Teilprojekt 2:

Angebote und
Aktivitäten für
Schulen

Teilprojekt 3:

Situationsanalyse
an den Schulen

Ergebnisse:

13 Empfehlungen

Ausschreibung im Einladungsverfahren (2018)

Schwerpunkte:

- I. Entwicklung eines **gemeinsamen Begriffsverständnisses** zwischen den verschiedenen involvierten Berufsgruppen des Settings Schule
- II. **Erweiterung des Methode F+F auf die psychische Gesundheit**
- III. **Lehrpersonengesundheit** – Verankerung des Themas bei den Schulleitungen und den Lehrpersonen (ganze Schweiz)

Bietergemeinschaft



Projektpartner



3. Teilprojekt 1: Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler*innen

Gemeinsames Begriffsverständnis für die involvierten Berufsgruppen des Settings Schule

- Definition psychische Gesundheit von Schüler*innen
- Empfehlungen auf Ebene Schüler*innen, Klasse, Schule
- Handlungsmöglichkeiten der verschiedenen Akteure

3. Teilprojekt 1: Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler*innen

Gemeinsames Begriffsverständnis

Definition psychische Gesundheit von Schüler*innen

Prozess mit vielfältigen Einflüssen und Aspekten, der es den Kindern und Jugendlichen erlaubt, sich des Lebens zu erfreuen, sich den Anforderungen des vielfältigen Schulalltages zuversichtlich zu stellen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, Enttäuschungen zu überwinden sowie sich selbst und der Schulgemeinschaft mit Wohlwollen zu begegnen.

Heisst nicht, sich immer gut zu fühlen

Psychische Gesundheit im Setting Schule (Literatur)

Risikofaktoren

- Hohe Leistungsorientierung, Konkurrenz
- Schulstress, schlechte akademische Leistungen
- Konformitätsdruck mit Peers
- Diskriminierung/Mobbing durch MitschülerInnen, fehlende Beziehungen zu Gleichaltrigen
- schlechter Zugang zu Beratung/Unterstützung (2, 5)

Schutzfaktoren

- Sozioemotionale/physische Sicherheit in der Schule: Einhaltung sozialer Regeln, Vermittlung von Normen
- Schulverbundenheit: Zugehörigkeitsgefühl, positive Einstellung
- Beziehung zu Lehrperson(en): Anteilnahme, Vertrauen
- Schulische Lernumgebung: kooperative Gruppenarbeiten, gegenseitiges Vertrauen (1, 4, 5)

nicht abschliessend, Literaturquellen auf separater Folie

3. Teilprojekt 1: Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler*innen

Gemeinsames Begriffsverständnis

Empfehlungen auf Ebene Schüler*innen, Klasse, Schule

Schulklima und
gemeinsame Haltung

Gute Beziehungen zu
Schüler*innen



Gesunde Lehrpersonen

Schulinterne
Unterstützungsmass-
nahmen

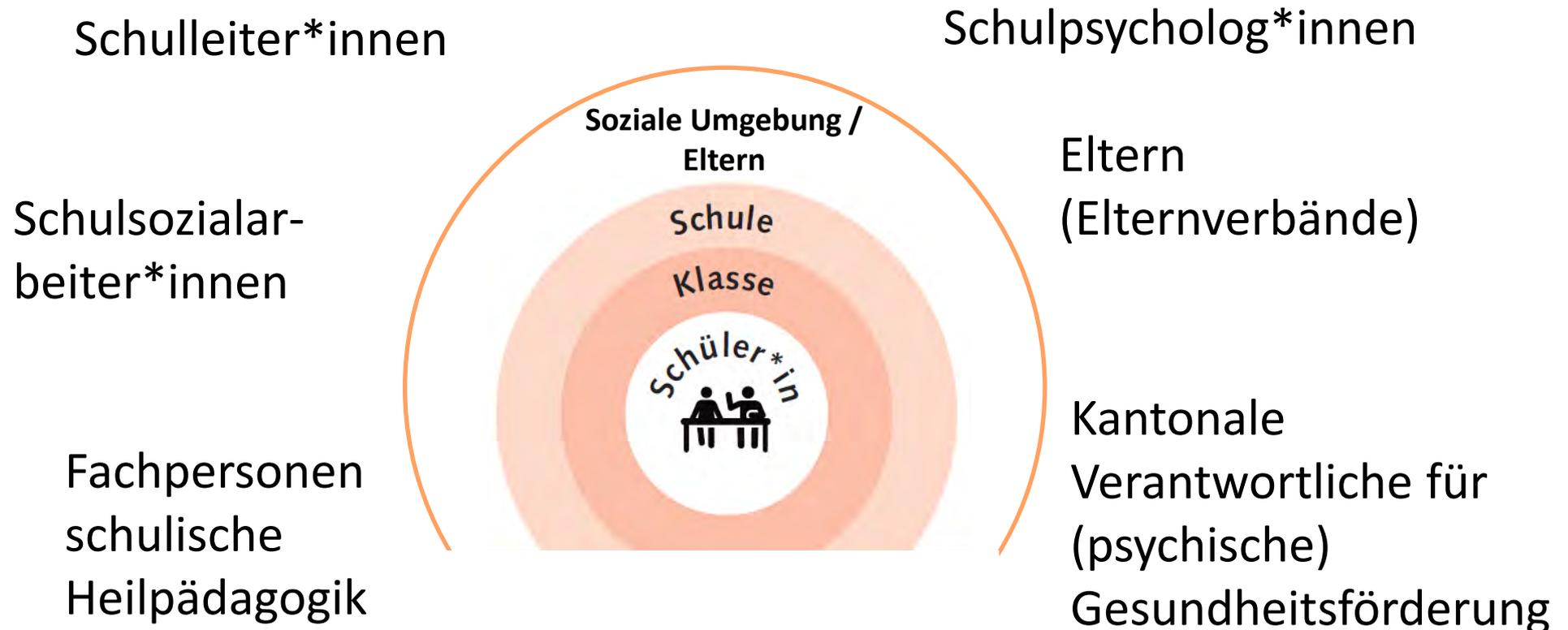
Anregender Unterricht

Schulspezifische
Schwerpunkte

3. Teilprojekt 1: Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler*innen

Gemeinsames Begriffsverständnis

Handlungsmöglichkeiten der verschiedenen Akteure



4. **Teilprojekt 2:** Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen

Erweiterung des Methode F+F auf die psychische Gesundheit

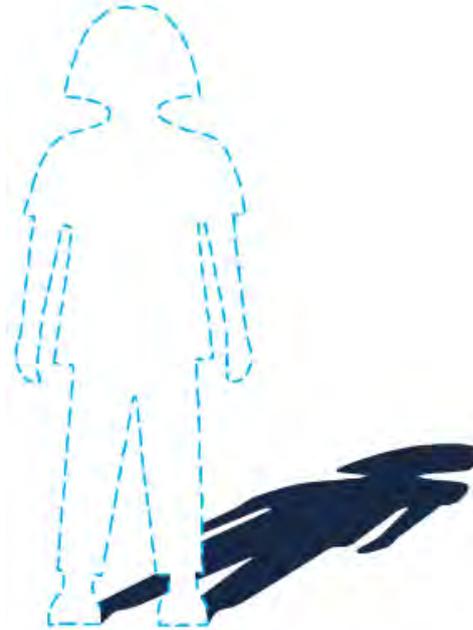
→ Die wichtigste Empfehlung zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen

3. Exkurs: Psychische Gesundheit von Jugendlichen

Depression

37% haben Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression. Schlechte psychische Gesundheit führt oft zu einem tiefen emotionalen Wohlbefinden.

1/3 berichtet über ein geringes Selbstwertgefühl.



Suizidversuche

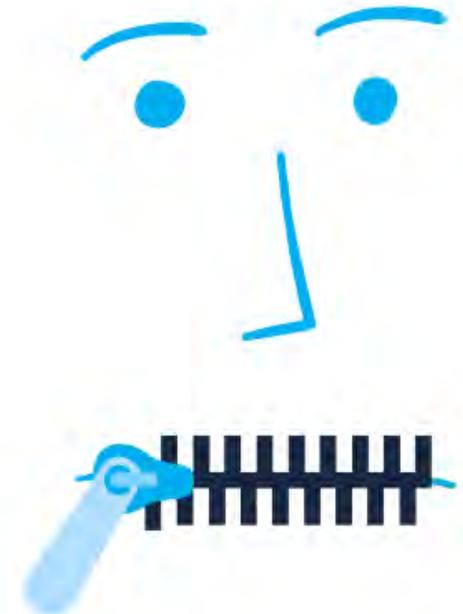
8,7% haben versucht sich das Leben zu nehmen.

17% der Jugendlichen mit Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression haben bereits versucht, sich das Leben zu nehmen. Davon haben sogar 48 Prozent mehrere Suizidversuche unternommen.

Hilfe suchen

29,1% der Befragten gaben an, mit niemandem über ihre Probleme zu sprechen.

<50% suchen ein Angebot der psychosozialen Versorgung auf, um Hilfe zu erhalten. Nur drei Prozent wenden sich an Fachleute aus dem Gesundheits- oder Bildungsbereich.



UNICEF Studie 2021

4. **Teilprojekt 2:** Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen

F+F im Setting Schule in Kürze

Ziel von F+F:

- **Frühzeitiges** Wahrnehmen von möglichen Entwicklungsrisiken bei Schüler*innen
- Den Schüler*innen (weiterhin) eine **produktive Teilhabe** am Unterricht und dem **sozialen Leben** im Unterricht ermöglichen

Vorgehen bei F+F:

Zusammenarbeit von Lehr- und Fachpersonen in der Schule unter Einbezug der Eltern aufgrund eines **Handlungsplans**.
Bei Bedarf Beizug von Schulexternen Fachstellen

4. **Teilprojekt 2:** Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen

Schritte eines Handlungsleitfadens



Signale bei Schüler/innen
im Alltag wahrnehmen



Im Kollegium austauschen,
Gefährdungsgrad
einschätzen



Zielorientierte Gespräche
mit Schüler/in führen



Erziehungsberechtigte
beiziehen



Schulinterne Unter-
stützung aktivieren

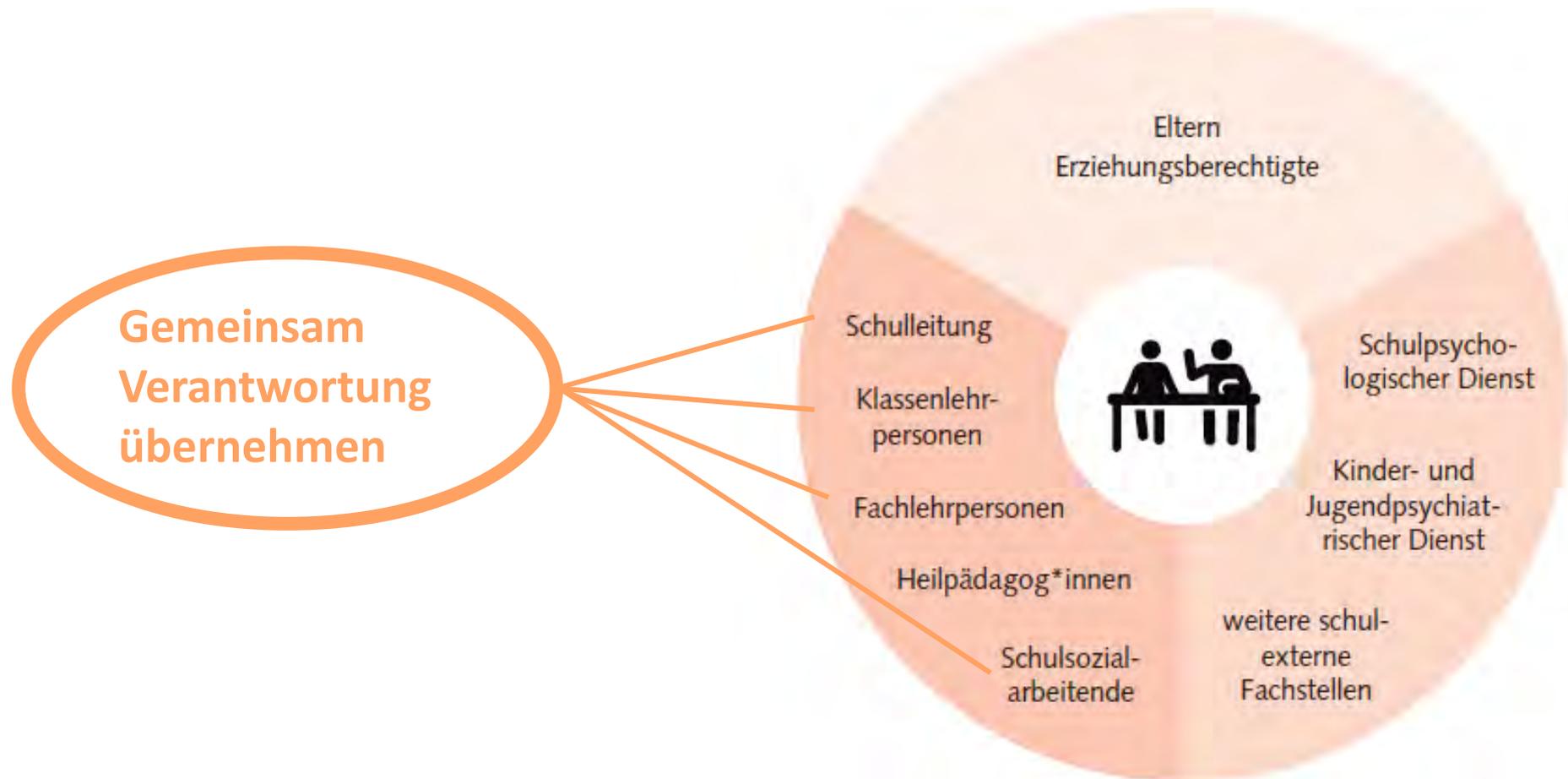


Schulexternes Umfeld
beiziehen
(Behörden, Fachstellen)

Quelle: Berner Gesundheit [LINK](#)

Siehe dazu auch das Beispiel der Schule Erzbachtal [LINK](#)

4. **Teilprojekt 2:** Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen



(Weiter im Text: W. Minder, 2011 [LINK](#))

4. **Teilprojekt 2:** Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen

Voraussetzungen für die Ausweitung von F+F auf den Umgang mit möglichen psychischen Problemen von Schüler*innen

- Grundhaltung und klarer Auftrag
- Sensibilisierung der Verantwortlichen in der Schule
- Positives Schulklima

- Bedeutung der Lehrperson und deren Gesundheit
- Enttabuisierung des Themas psychische Störungen

4. **Teilprojekt 2:** Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen

Was weiter zu beachten ist

- Möglichkeiten und Grenzen kennen

4. **Teilprojekt 2:** Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen

Mögliche Symptome beachten:

- Schüler*in weist viele Absenzen auf (auch solche, die von den Eltern entschuldigt werden)
- Schüler*in wirkt plötzlich traurig, bedrückt, ängstlich oder misstrauisch
- Schüler*in ist plötzlich leicht reizbar und nicht mehr fähig, eine Zurechtweisung anzunehmen, rennt sofort aus dem Klassenzimmer oder wird frech
- Schüler*in zieht sich zurück, versucht sich unsichtbar zu machen
- Schüler*in beteiligt sich nicht mehr am Unterricht und folgt dem Unterricht nicht mehr
- Schüler*in wird aggressiver, hat häufiger Streit mit Gleichaltrigen
- Schüler*in hat Angst, in die Schule zu kommen, hat Alpträume und Schlafstörungen
- Mitschüler*innen wenden sich an die Lehrperson, weil sie sich um ein Kind Sorgen machen

4. **Teilprojekt 2:** Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen

Wann ist Handeln nötig?

Lehr- und Fachpersonen sollen aktiv werden:

- Bei unerwarteter Verhaltensänderung oder
- unerwartetem Leistungsabfall
- die mindestens zwei Wochen anhalten

Bei Unsicherheit:

Lehr und Fachpersonen können sich an den SPD wenden und den Fall anonymisiert schildern. Dazu ist das Einverständnis der Eltern nicht notwendig. Der SPD kann so aber erste Unterstützung geben.

4. **Teilprojekt 2:** Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen

Unbeabsichtigte Wirkungen vorbeugen

Psychische Störungen sind nach wie vor ein gesellschaftliches Tabu
Gängige Meinung: *«Es liegt nur am mangelnden Willen, wenn sich jemand bedrückt fühlt oder dem Unterricht nicht folgt»*

=> Psychische Störungen sind deshalb grundsätzlich stigmatisierend

Stigmatisierung vorbeugen

Thematisierung von psychischer Gesundheit und Krankheit im Unterricht

SSA: Besuch der Klassen zu Schuljahresbeginn, dabei Information über physische und psychische Krankheiten

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

Download Handreichungen (in dt/fr/it):
www.bildungundgesundheit.ch

Kontakt:
doris.kunz@fhnw.ch
andrea.zumbrunn@fhnw.ch