

V-14 MentalHealthMatters! - Mentale Gesundheit in Schulen stärken

Gremium: Landesdelegiertenkonferenz
Beschlussdatum: 30.11.2024
Tagesordnungspunkt: TOP 9 Verschiedenes

1 Definition und ganzheitlicher Ansatz von Mentaler Gesundheit in Schulen

2 Es gibt keine Gesundheit ohne mentale Gesundheit! Mentale Gesundheit wird von der
3 Weltgesundheitsorganisation (WHO) als „Zustand des Wohlbefindens“ definiert, „in
4 dem eine
5 Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen,
6 produktiv
7 arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann“ (WHO 2019). Dieses
8 Wohlbefinden
9 hängt nicht nur von individuellen Faktoren ab, sondern wird maßgeblich durch die
10 „sozialen
Umstände“ und die „Umgebung“, in der Menschen sich bewegen, beeinflusst (WHO
2019). Für uns
als Bündnis90/Die Grünen Berlin ist klar: Gesundheit bedeutet nicht nur die
Abwesenheit von
Krankheit, sondern umfasst das gesamte Wohlbefinden einer Person und befähigt
uns, uns
emotionalen, sozialen und körperlichen Herausforderungen zu stellen.

11 Schulen spielen hierbei eine zentrale Rolle, da sie für viele junge Menschen das
12 wichtigste
13 soziale Umfeld darstellen. Mitschüler*innen, Lehrkräfte und die gesamte
14 Schulgemeinschaft
15 prägen das tägliche Leben von Kindern und Jugendlichen. Wenn das soziale Umfeld
16 einen
17 entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden hat, bedarf es eines ganzheitlichen
18 Ansatzes
19 zur Förderung der mentalen Gesundheit an Schulen. Alle Beteiligten –
20 Schüler*innen,
21 Lehrkräfte und Eltern – müssen hierbei mitgedacht werden. Lehrkräfte sind
Vorbilder für ihre
Schüler*innen und sollten daher in der Lage sein, auf ihre eigene Gesundheit zu
achten.
Eltern wiederum sind für den Lernerfolg und die Entwicklung der jungen Menschen

entscheidend. Auch sie sollten Unterstützung durch die Schule erfahren. Zudem braucht es an den Schulen Fachkräfte wie Schulsozialarbeiter*innen und Schulpsycholog*innen, die gezielt das Thema mentale Gesundheit betreuen und alle Beteiligten dazu befähigen.

22 Das Berliner Schulgesetz gibt den Schulen den Auftrag, den verantwortungsvollen
23 Umgang mit
24 der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer zu vermitteln. Es heißt:
25 „Schulische
26 Bildung und Erziehung sollen die Schülerinnen und Schüler insbesondere befähigen,
27 [...] ihr
28 zukünftiges privates, berufliches und öffentliches Leben in Verantwortung für die
eigene
Gesundheit und die ihrer Mitmenschen auszugestalten, Freude am Leben und am
Lernen zu
entwickeln.“ Diesen Auftrag möchten wir als Bündnis90/Die Grünen Berlin endlich
in der
Realität der Berliner Schulen umsetzen.

29 **Wie verbessern wir die mentale Gesundheit an Schulen?**

30 Für uns als Grüne ist klar: Die Verbesserung der mentalen Gesundheit in Schulen
31 erfordert
32 grundsätzliche Veränderungen im Schulsystem. . Der kürzlich veröffentlichte
33 Kinderund
34 Jugendbericht der Bundesregierung (2024) *nennt als ein Ergebnis aus der Befragung*
35 *von*
36 *Jugendlichen: „Die gesamte Struktur des Schulsystems scheint für einige junge*
37 *Menschen eine*
38 *Herausforderung darzustellen.“*

39
40 Ein zukunftsfähiges Schulsystem muss Lernen und Unterricht neu denken. Der
41 Rahmenlehrplan
42 sieht bereits vor, dass gesundheitsfördernder Unterricht „individualisiert
gestaltet ist,
Kooperation fördert und zugewandte Unterstützung bietet“. Uns ist bewusst, dass
die
gegenwärtigen Bedingungen, unter denen Lehrkräfte in Berlin arbeiten, wenig Zeit
und Energie
für grundlegende Veränderungen im Unterrichtsalltag bieten. Dennoch sind wir als
Grüne
überzeugt, dass diese langfristig notwendig sind, um gesundes Lernen zu
gewährleisten und
dafür die Förderung von mentaler Gesundheit und Resilienz in den Vordergrund zu
stellen.

43 Doch auch im Hier und Jetzt können bereits Maßnahmen ergriffen werden, um die
44 mentale
Gesundheit in den Schulen zu stärken.

45 **Kurzfristige Maßnahmen zur Verbesserung der mentalen Gesundheit**

46 Anhaltender Stress wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus und kann zum
47 Entstehen von
48 körperlichen und psychischen Erkrankungen beitragen. Es bedarf daher einer
49 Auseinandersetzung mit und besonderen Aufmerksamkeit für die vielfältigen
50 Facetten von
51 Stress im Schulalltag im Sinne einer "Stresskompetenz" des gesamten
52 Bildungssystems. Um
53 kurzfristig Stress im Schulalltag abzubauen, sind neben strukturellen auch
54 individuelle
55 Maßnahmen wie z.B. Bewegung, Achtsamkeitseinheiten und ausreichende Pausen von
56 zentraler
57 Bedeutung. Qualifizierte externe Anbieter können Schulen und Lehrkräfte dabei
unterstützen,
eigene Rituale für den Schulalltag zu entwickeln. Als Grüne wollen wir uns dafür
stark
machen, dass evidenz-basierte Angebote langfristig finanziell abgesichert werden,
um eine
nachhaltige Wirkung zu entfalten. Wir setzen uns außerdem für den Aufbau einer
bundesweiten
Datenbank ein, über die Schulen unkompliziert mit solchen potenziellen
Anbieter*innen in
Kontakt treten können.

58 Bei bereits bestehenden Beeinträchtigungen müssen der Austausch und die Übergänge
59 zwischen
60 Schulen und außerschulischen Hilfesystemen wie dem Jugendamt, den Kinder- und
61 Jugendpsychiatrischen Diensten oder dem Schulpsychologische und
62 Inklusionspädagogische
63 Beratungs- und Unterstützungszentren (SIBUZ) verbessert werden. Oft gelangen
64 betroffene
65 Schüler*innen zu spät in Hilfeeinrichtungen, sodass die Beeinträchtigung schon
66 sehr weit
67 fortgeschritten ist. Als Grüne sind wir überzeugt: Eine obligatorische
68 Gesundheitsuntersuchung der Schüler*innen sollte unter Einbezug der psychischen
69 Gesundheit
70 langfristig als Standard sowohl in der Grundschule als auch in der Oberschule
71 eingeführt
72 werden. Diese sollten - analog zu den Schuleingangsuntersuchungen - durch
73 qualifiziertes
74 Fachpersonal, z.B. Ärzt*innen und Psycholog*innen aus dem Öffentlichen

75 Gesundheitsdienst
76 erbracht werden. Ebenso muss für Schüler*innen, die aus Hilfesystemen in die
77 Schule
78 zurückkehren, der Übergang erleichtert werden – sei es durch die
Weiterentwicklung und
konsequente Anwendung von Nachteilsausgleichen, Übergangsschulen oder
Schulbegleitungen. Um
die bisher unzureichende Vernetzung der verschiedenen Systeme insgesamt weiter
voranzutreiben und aus Schnittstellen Nahtstellen zu machen, fordern wir als
Bündnis90/Die
Grünen Berlin die verpflichtende und strukturierte Zusammenarbeit zwischen der
Bildungs-,
Jugend-, Familien- und Gesundheitsverwaltung und relevanter Akteur*innen unter
der
federführenden Koordination der Landesbeauftragten für psychische Gesundheit. Die
psychische
Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sowie der Übergänge zu Angeboten für
Erwachsene
sollen bei der Landesbeauftragten für psychische Gesundheit als besonderer
Schwerpunkt
gestärkt werden.

79 Eltern spielen eine zentrale Rolle im sozialen Netz der jungen Menschen. Sie
80 stärker in die
81 Schulgemeinschaft einzubinden und ihnen entsprechende Angebote zu machen, ist
82 essenziell.
83 Sie müssen über die Schule auch für sich selbst und ihre Kinder Zugang zu
84 Hilfsangeboten
85 erhalten. Soziale Angebote wie Elterncafés oder gemeinsame Aktivitäten am
86 Nachmittag können
87 helfen, Vertrauen aufzubauen und den Austausch zwischen Eltern, Lehrkräften und
88 Schüler*innen zu fördern. Gleichzeitig muss zu jedem Zeitpunkt klar sein, welche
89 Ansprechpersonen an der Schule für welche Anliegen zuständig sind und an welcher
90 Stelle
91 Betroffene Informationen erhalten können. Hierbei wollen wir die Schulen Berlins
92 über die
93 Landesbeauftragte für psychische Gesundheit unterstützen. Damit dies gelingt, muss
die
Landesbeauftragte auch mit den notwendigen finanziellen und personellen
Ressourcen
ausgestattet sein.

Im Sinne eines partizipativen Ansatzes fordern wir grundsätzlich den
strukturierten Einbezug
von Schüler*innen und Eltern in Gremien, die sich mit der psychischen Gesundheit
von

Schüler*innen befassen.

94 Gewalt, Mobbing und Suchtprobleme sind sowohl Ursachen als auch Symptome
95 psychischer
96 Erkrankungen und führen oft zu Schulabbrüchen. Dafür gibt es in Berlin
97 ausgebildete
98 Krisenteams in jedem Berliner Bezirk, die flexibel und schnell eingreifen. Wir
99 fordern, dass
100 Schulabwesenheit weiterhin konsequent an die Schulaufsicht gemeldet werden muss,
101 um
102 Schulabstinenten möglichst schnell Einhalt gebieten zu können. Langfristig sollen
103 Schulbegleitungen oder Mentoringprogramme finanziert und eingesetzt werden
104 können, bevor
105 eine Lernende Person schulabstinent wird. Mit der fortschreitenden
106 Digitalisierung entstehen
107 neue Risiken wie Mediensucht, Cybermobbing oder ein gesteigertes Vergleichen mit
anderen.
Das erhöht das Potenzial für Ängste, Depressionen, Einsamkeit und Probleme mit
dem
Körperbild. Gleichzeitig bietet die digitale Welt Chancen zur Emotionsregulation,
zum Aufbau
von sozialen Netzwerken oder zur Selbstentfaltung. Daher müssen wir als Grüne
einen
Schwerpunkt auf die Förderung der Medienkompetenz legen und andererseits konkrete
Maßnahmen
und Kriseninterventionen in Berlin durch ausreichend Personal und finanzielle
Mittel
gewährleisten.

108 Diskriminierung an Berliner Schulen ist eine Realität – mit gravierenden Folgen
109 wie Stress,
110 psychischen Erkrankungen, körperlichen Beschwerden und einem verringerten
111 Selbstwertgefühl.
112 Wir fordern daher, verpflichtende Inhalte zur Antidiskriminierung und Reflexion
113 eigener
114 Stereotype in der Lehrkräfteausbildung zu verankern und Fortbildungen in diesem
Bereich
stärker zu bewerben. Das muss sich auch entsprechend in einer
diskriminierungskritischen
Überarbeitung der Rahmenlehrpläne und Schulmaterialien niederschlagen. Zudem
braucht es
klare Anlauf-, Beschwerde- und Interventionsstrukturen.

115 Der Kinder- und Jugendbericht 2024 reiht sich ein in die zahlreichen
116 Untersuchungen, welche
117 aus Befragungen von Jugendlichen zu dem Ergebnis kommen. „Die Verdichtung von

118 *Lehrinhalten*
119 *in Schulen und Universitäten führt zu erhöhtem Leistungsdruck und Stress. Um den*
120 *Lernstoff*
121 *bewältigen zu können, verlieren junge Menschen häufig Erholungsphasen, was*
122 *langfristig zu*
123 *gesundheitlichen Problemen führen kann. Die finanzielle Unsicherheit ist ein*
124 *weiterer*
125 *Belastungsfaktor.“*
126 Die Arbeit mit Alternativen zur Ziffernnote ist nach dem Berliner Schulgesetz bis
127 zur 9.
128 Klasse möglich. Dies ist aus unserer Sicht in Bezug auf die Mentale Gesundheit
129 eine
130 relevante Stellschraube, um den Druck auf junge Menschen zu
131 verringern. Insbesondere deshalb,
weil Ziffernnoten keinen konkreten Anhaltspunkt zur Verbesserung bieten und damit
Selektion
vor Lernförderung und -motivation stellen. Außerdem suggerieren sie eine falsche
Vergleichbarkeit und geben keine Möglichkeit zur Würdigung der individuelle
Entwicklung.
Unabhängig von gesundheitlichen Aspekten denken wir als Grüne, dass Klausuren und
Tests auf
ihre Notwendigkeit überprüft und reduziert werden sollten, um sowohl
Schüler*innen als auch
Lehrkräfte zu entlasten. Langfristig braucht es Alternativen zu den bisherigen
Ziffernnoten
und eine konsequente Entschlackung des Lehrplans. Vertiefende Übungen wie die
klassischen
Hausaufgaben sollen nur noch Bestandteil des ganztägigen Schulangebots sein.

132 **Langfristige Maßnahmen zur Verbesserung der mentalen Gesundheit in Schulen**

133 Als Grüne ist für uns klar: Langfristig bedarf es einer strukturellen Verankerung
134 von
135 Inhalten zur mentalen Gesundheit im Rahmenlehrplan. Während der
136 fächerübergreifende Ansatz
137 im Lehrplan festgelegt ist, bleibt er in der Praxis oft unbeachtet. Junge
138 Menschen müssen in
139 der Schule Zeit und Raum erhalten, um den Umgang mit Gefühlen, die Gestaltung
140 zwischenmenschlicher Beziehungen sowie den Aufbau von Selbstbewusstsein und
Resilienz zu
erlernen. Solange der Unterricht nach Fächern geordnet bleibt, sollten diese
Inhalte fest im
Ethik-, Sport- oder Biologieunterricht verankert werden. Darüber hinaus muss das
Instrument
des Klassenrats, als Instrument der gemeinsamen Konfliktlösung, weiterhin
gefördert werden.

141 Für uns als Grüne ist wichtig: Lehrkräfte dürfen dabei nicht mit zusätzlichen
142 Aufgaben
143 überlastet werden. Stattdessen müssen multiprofessionelle Teams an Schulen
144 endlich Realität
145 werden. Schulpsycholog*innen, Sozialarbeiter*innen und weitere Fachkräfte müssen
146 fester
147 Bestandteil des Schulalltags sein. Dabei soll geprüft werden, wie Schulstationen
148 gesetzlich
149 verankert werden können. Ebenso sollte die Arbeitsbelastung der Lehrkräfte durch
150 administrative Unterstützung, beispielsweise durch Verwaltungskräfte und IT-
151 Fachleute,
152 gesenkt werden. Um den Lehrkräften den Umgang mit den vielfältigen
Herausforderungen zu
erleichtern, sollten sie zudem regelmäßig und unbürokratisch Supervision in
Anspruch nehmen
können. Gesundheitsfördernde Maßnahmen für Lehrkräfte sollte ausgebaut und
konkret auf ihre
Bedürfnisse abgestimmt werden. Teamfähigkeit, das Lösen von Konflikten und der
Umgang mit
Herausforderungen sowie ein psychologisches Grundwissen müssen ein fester
Lerninhalt im
Studium und in Fortbildungen werden.

153 Wir sind als Grüne überzeugt: Ein wesentlicher Faktor für die Resilienz junger
154 Menschen ist
155 ihre Selbstwirksamkeit. Schüler*innen müssen stärker in Entscheidungen
156 eingebunden werden.
157 Ihre Beteiligung darf nicht nur symbolisch sein, sondern muss echte Mitbestimmung
158 ermöglichen – sei es in der Schulkonferenz oder im Unterricht selbst. Die
grundlegende
Demokratisierung des Schulsystems sehen wir als ein zentrales Instrument, um die
Mentale
Gesundheit junger Menschen zu fördern.

159 Die Lernumgebung spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden aller
160 Beteiligten.
161 Marode Schulen, unzureichende Sanitäreinrichtungen und triste Schulhöfe mindern
162 das
163 Wohlbefinden. Schulen müssen saniert und modernisiert werden, um ein förderliches
164 Lernklima
165 zu schaffen. Neue Schulbauten sollten genug Platz für therapeutische Angebote
bieten und
offene Raumkonzepte berücksichtigen, die eine flexible Nutzung ermöglichen. Wir
sehen
kleinere Lerngruppen ebenfalls als einen Schlüssel zur Schaffung einer angenehmen
und

stressreduzierten Lernumgebung, weshalb wir uns schon seit einiger Zeit dafür einsetzen.

166 Als Grüne ist uns bewusst: Junge Menschen haben einen anderen Biorhythmus als
167 Erwachsene.
168 Ein zu früher Schulbeginn kann bei Schüler*innen zu Leistungseinbußen,
169 Gedächtnislücken und
170 Stimmungsschwankungen führen. In Deutschland waren verschiedene Pilotprojekte für
171 eine
Gleitzeit an Schulen zum Beispiel in Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen
bereits
erfolgreich. Wir wollen daran anknüpfen und Schulen dazu ermutigen, Gleitzeit-
Modelle zu
implementieren.

172 Wir als Grüne wissen: Schulentwicklung ist einer der entscheidendsten Schauplätze
173 auf dem
174 Weg zu einer gesunden Schule. Programme wie „Gute gesunde Schule“, welche den
175 Schulalltag
176 gesundheitsförderlicher gestalten sollen, wollen wir evaluieren und
177 weiterentwickeln.
Schulleitungen sollten standardmäßig durch Mental Health Coaches unterstützt
werden, um die
mentale Gesundheit der gesamten Schulgemeinschaft sowie ihre eigene Gesundheit im
Blick zu
behalten.

178 **Ausblick**

179 In dem aktuellen Kinder- Jugendbericht der Bundesregierung (2024) erfahren wir
180 wie es jungen
181 Menschen in Deutschland derzeit geht: Nach der Corona-Krise und der Zeit der
182 sozialen
183 Isolation zeigen junge Menschen noch Jahre später Anzeichen für psychische
184 Erkrankungen wie
185 Depressionen, Angststörungen und Essstörungen. Dazu kommen die aktuellen Krisen,
186 welche
187 junge Menschen zusätzlich belasten: Die Klimakrise, Kriege und die Inflation.
188 Besonders
189 betroffen sind junge Menschen, die in beengten Wohlverhältnissen leben oder
190 psychische
erkrankte Eltern haben – vor allem Familien mit wenigen finanziellen Mitteln oder
Menschen
mit Migrationsgeschichte. Als Grüne ziehen wir daraus folgenden Schluss: Wenn wir
die

psychische Gesundheit junger Menschen schützen und stärken wollen, müssen wir strukturelle

Lösungen voranbringen.

Neben den Veränderungen im Bildungssystem müssen wir Armut *und* Diskriminierung bekämpfen,

bezahlbaren Wohnraum schaffen und Antworten auf die vielen Krisen unserer Zeit finden.

191 Unsere Gesundheit ist das wichtigste Gut, das wir haben. Lasst uns gemeinsam
192 dafür sorgen,
193 dass die mentale Gesundheit junger Menschen und des gesamten schulischen Umfelds
höchste
Priorität hat!