

## **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 Kinder- und  
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!