V-14 MentalHealthMatters! - Mentale Gesundheit in Schulen stärken

Antragsteller*in: Louis Krüger (KV Berlin-Pankow)
Tagesordnungspunkt: TOP 9 Verschiedenes

Definition und ganzheitlicher Ansatz von Mentaler Gesundheit in Schulen

Mentale Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als „Zustand des Wohlbefindens“ definiert, „in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann“ (WHO 2019). Dieses Wohlbefinden hängt nicht nur von individuellen Faktoren ab, sondern wird maßgeblich durch die „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.

Schulen spielen hierbei eine zentrale Rolle, da sie für viele junge Menschen das wichtigste soziale Umfeld darstellen. Mitschüler*innen, Lehrkräfte und die gesamte Schulgemeinschaft prägen das tägliche Leben von Kindern und Jugendlichen. Wenn das soziale Umfeld einen entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden hat, bedarf es eines ganzheitlichen Ansatzes zur Förderung der mentalen Gesundheit an Schulen. Alle Beteiligten – Schüler*innen, 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.

Das Berliner Schulgesetz gibt den Schulen den Auftrag, den verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer zu vermitteln. Es heißt: „Schulische Bildung und Erziehung sollen die Schülerinnen und Schüler insbesondere befähigen, [...] ihr 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.

Wie verbessern wir die mentale Gesundheit an Schulen?

Für uns als Grüne ist klar: Die Verbesserung der mentalen Gesundheit in Schulen erfordert grundsätzliche Veränderungen im Schulsystem. Der kürzlich veröffentlichte Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung (2024) zeigt erneut auf, dass „die gesamte Struktur des Schulsystems für einige junge Menschen eine Herausforderung darstellt“. Ein zukunftsfähiges Schulsystem muss Lernen und Unterricht neu denken. Der Rahmenlehrplan 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.

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

Kurzfristige Maßnahmen zur Verbesserung der mentalen Gesundheit

Um kurzfristig Stress im Schulalltag abzubauen, sind Maßnahmen wie Bewegung, Achtsamkeitseinheiten und ausreichende Pausen von zentraler Bedeutung. Externe Anbieter
können Schulen und Lehrkräfte dabei unterstützen, eigene Rituale für den Schulalltag zu
entwickeln. Als Grüne wollen wir uns dafür stark machen, dass 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
potenziellen Anbieter*innen in Kontakt treten können.

Die Übergänge zwischen Schulen und außerschulischen Hilfesystemen wie dem Jugendamt, den
Kinder- und Jugendpsychiatrischen Diensten oder dem Schulpsychologische und Inklusionspädagogische Beratungs- und Unterstützungszentren (SIBUZ) müssen verbessert
werden. Oft gelangen betroffene Schüler*innen zu spät in Hilfeeinrichtungen, sodass die
Erkrankung schon sehr weit fortgeschritten ist. Als Grüne sind wir überzeugt: Eine
obligatorische Untersuchung der psychischen Gesundheit der Schüler*innen durch Psychotherapeut*innen sollten als Standard sowohl in der Grundschule als auch in der
Oberschule eingeführt werden. Ebenso muss für Schüler*innen, die aus Hilfesystemen in die
Schule zurückkehren, der Übergang erleichtert werden – sei es durch die Weiterentwicklung
und konsequente Anwendung von Nachteilsausgleichen, Übergangsschulen oder Schulbegleitungen.
Um die Vernetzung der verschiedenen Systeme insgesamt weiter voranzutreiben, fordern wir als
Bündnis90/Die Grünen Berlin die Einrichtung einer/s Landesbeauftragten für die psychische
Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Eltern spielen eine zentrale Rolle im sozialen Netz der jungen Menschen. Sie stärker in die
Schulgemeinschaft einzubinden und ihnen entsprechende Angebote zu machen, ist essenziell.
Sie müssen über die Schule auch für sich selbst und ihre Kinder Zugang zu Hilfsangeboten
erhalten. Soziale Angebote wie Elterncafés oder gemeinsame Aktivitäten am Nachmittag können
helfen, Vertrauen aufzubauen und den Austausch zwischen Eltern, Lehrkräften und Schüler*innen zu fördern. Gleichzeitig muss zu jedem Zeitpunkt klar sein, welche

Ansprechpersonen an der Schule für welche Anliegen zuständig sind und an welcher Stelle
Betroffene Informationen erhalten können. Hierbei wollen wir die Schulen Berlins über den
Landesbeauftragten für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen unterstützen.

Gewalt, Mobbing und Suchtprobleme sind sowohl Ursachen als auch Symptome psychischer
Erkrankungen und führen oft zu Schulabbrüchen. Dafür gibt es in Berlin ausgebildete
Krisenteams in jedem Berliner Bezirk, die flexibel und schnell eingreifen. Wir fordern, dass
Schulabwesenheit weiterhin konsequent an die Schulaufsicht gemeldet werden muss, um
Schulabstinenz möglichst schnell Einhalt gebieten zu können. Langfristig sollen
Schulbegleitungen oder Mentoringprogramme finanziert und eingesetzt werden können, bevor
eine Lernende Person schulabstinent wird. Mit der fortschreitenden Digitalisierung entstehen
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.

Diskriminierung an Berliner Schulen ist eine Realität – mit gravierenden Folgen wie Stress,
psychischen Erkrankungen, körperlichen Beschwerden und einem verringerten Selbstwertgefühl.
Wir fordern daher, verpflichtende Inhalte zur Antidiskriminierung und Reflexion eigener
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.

Der Kinder- und Jugendbericht 2024 reiht sich ein in die zahlreichen Untersuchungen, welche den belastenden Leistungsdruck auf junge Menschen bestätigen. Durch die Verdichtung der Lehrinhalte verlieren junge Menschen Zeit, sich zu erholen. Die Abschaffung der Ziffernoten ist nach dem Berliner Schulgesetz bis zur 9. Klasse möglich. Dies ist aus unserer Sicht in Bezug auf die Mentale Gesundheit eine relevante Stellschraube, um den Druck auf junge Menschen zu verringern. Zudem 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 eine Abschaffung der Ziffernoten, eine Abschaffung von klassischen Hausaufgaben sowie eine konsequente Entschlackung des Lehrplans.

Langfristige Maßnahmen zur Verbesserung der mentalen Gesundheit in Schulen

Als Grüne ist für uns klar: Langfristig bedarf es einer strukturellen Verankerung von Inhalten zur mentalen Gesundheit im Rahmenlehrplan. Während der fächerübergreifende Ansatz im Lehrplan festgelegt ist, bleibt er in der Praxis oft unbeachtet. Junge Menschen müssen in der Schule Zeit und Raum erhalten, um den Umgang mit Gefühlen, die Gestaltung 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.

Für uns als Grüne ist wichtig: Lehrkräfte dürfen dabei nicht mit zusätzlichen Aufgaben überlastet werden. Stattdessen müssen multiprofessionelle Teams an Schulen endlich Realität werden. Schulpsycholog*innen, Sozialarbeiter*innen und weitere Fachkräfte müssen fester Bestandteil des Schulalltags sein. Ebenso sollte die Arbeitsbelastung der Lehrkräfte durch

administrative Unterstützung, beispielsweise durch Verwaltungskräfte und IT-Fachleute, 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.

Wir sind als Grüne überzeugt: Ein wesentlicher Faktor für die Resilienz junger Menschen ist ihre Selbstwirksamkeit. Schüler*innen müssen stärker in Entscheidungen eingebunden werden. Ihre Beteiligung darf nicht nur symbolisch sein, sondern muss echte Mitbestimmung 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.

Die Lernumgebung spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden aller Beteiligten. Marode Schulen, unzureichende Sanitäreinrichtungen und triste Schulhöfe mindern das Wohlbefinden. Schulen müssen saniert und modernisiert werden, um ein förderliches Lernklima 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.

Als Grüne ist uns bewusst: Junge Menschen haben einen anderen Biorhythymus als Erwachsene. Ein zu früher Schulbeginn kann bei Schüler*innen zu Leistungseinbußen, Gedächtnislücken und Stimmungsschwankungen führen. In Deutschland waren verschiedene Pilotprojekte für eine

Gleitzeit an Schulen zum Beispiel in Badem-Würtemberg und Nordrhein-Westfalen bereits erfolgreich. Wir wollen daran anknüpfen und Schulen dazu ermutigen, Gleitzeit-Modelle zu implementieren.

Wir als Grüne wissen: Schulentwicklung ist einer der entscheidendsten Schauplätze auf dem Weg zu einer gesunden Schule. Programme wie „Gute gesunde Schule“, welche den Schulalltag gesundheitsförderlicher gestalten sollen, wollen wir evaluieren und 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.

Ausblick

In dem aktuellen Kinder- Jugendbericht der Bundesregierung (2024) erfahren wir wie es jungen Menschen in Deutschland derzeit geht: Nach der Corona-Krise und der Zeit der sozialen Isolation zeigen junge Menschen noch Jahre später Anzeichen für psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Essstörungen. Dazu kommen die aktuellen Krisen, welche junge Menschen zusätzlich belasten: Die Klimakrise, Kriege und die Inflation. Besonders betroffen sind junge Menschen, die in beengten Wohlverhältnissen leben oder 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 beenden, Diskriminierung bekämpfen, bezahlbaren Wohnraum schaffen und Antworten auf die vielen Krisen unserer Zeit finden.

Unsere Gesundheit ist das wichtigste Gut, das wir haben. Lasst uns gemeinsam dafür sorgen,

dass die mentale Gesundheit junger Menschen und des gesamten schulischen Umfelds höchste
Priorität hat!

Unterstützer*innen

Leonie Wingerath (KV Berlin-Neukölln), Johannes Mihram (KV Berlin-Mitte), Shirin Kreße (KV Berlin-Mitte), Vito Dabisch (KV Berlin-Friedrichshain/Kreuzberg), Tariq Kandil (LV Grüne Jugend Berlin), Tilmann Schade (KV Berlin-Pankow), Jenny Laube (KV Berlin-Friedrichshain/Kreuzberg), Meike Paula Berg (KV Berlin-Neukölln), Joana Zühlke (KV Berlin-Friedrichshain/Kreuzberg), Luisa Böldt (LV Grüne Jugend Berlin), Franziska Lorenz (KV Berlin-Pankow), Marie Anna Graser (KV Berlin-Tempelhof/Schöneberg), Bogusz Schmidt (KV Berlin-Reinickendorf), Lilly Aepfelbach (KV Berlin-Reinickendorf), Tobias Jahn (KV Berlin-Mitte), Wolfgang Schmidt (KV Berlin-Kreisfrei), Catherina Pieroth-Manelli (KV Berlin-Tempelhof/Schöneberg), Anke Dörsam (KV Berlin-Kreisfrei), Lillemor Mallau (KV Berlin-Pankow), Sascha Krieger (KV Berlin-Pankow), Dante Esteban Davis (KV Berlin-Lichtenberg), Sebastian Walter (KV Berlin-Tempelhof/Schöneberg), Henning van Ackeren (KV Berlin-Pankow), Klaus Pocher (KV Berlin-Pankow), Jörg Staudemeyer (KV Berlin-Kreisfrei), Lennart Gehrenkemper (KV Berlin-Pankow), Ertan Öztürk (KV Berlin-Spandau), Daniel Eliasson (KV Berlin-Steglitz/Zehlendorf), Louis Enzo Grotz (KV Berlin-Pankow), Tilo Pätzolt (KV Berlin-Kreisfrei), Katja Borchert (KV Berlin-Pankow), Michael Oberst (KV Berlin-Pankow), Linda Guzzetti (KV Berlin-Kreisfrei), Simon Cames (KV Berlin-Pankow), Manuel Honisch (KV Berlin-Kreisfrei), Jan Schönrock (KV Berlin-Kreisfrei), Jonas Jubitz (KV Berlin-Charlottenburg/Wilmersdorf), Hannah Wettig (KV Berlin-Pankow), Inez Mischitz (KV Berlin-Pankow), Moritz Wiechern (KV Berlin-Reinickendorf)