



Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der aktuellen Situation

Wie können wir die
Schule unterstützen?

Damiano Costantini,
Ltg. Austauschplattform KJG
BAG





Aufbau

- ❖ Kinder und Jugendliche in der Pandemie
- ❖ Schulstress
- ❖ Psychische Gesundheit in der Schule



Auswirkungen der Pandemie auf Kinder und Jugendliche

Corona Social Monitor (+18)

BAG > Krankheiten > Infektionskrankheiten: Ausbrüche... >
Aktuelle Ausbrüche... > Coronavirus > Situation in der Schweiz
> Monitoring

Sekundäre gesundheitliche Auswirkungen von Covid-19-Eindämmungsmassnahmen auf Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

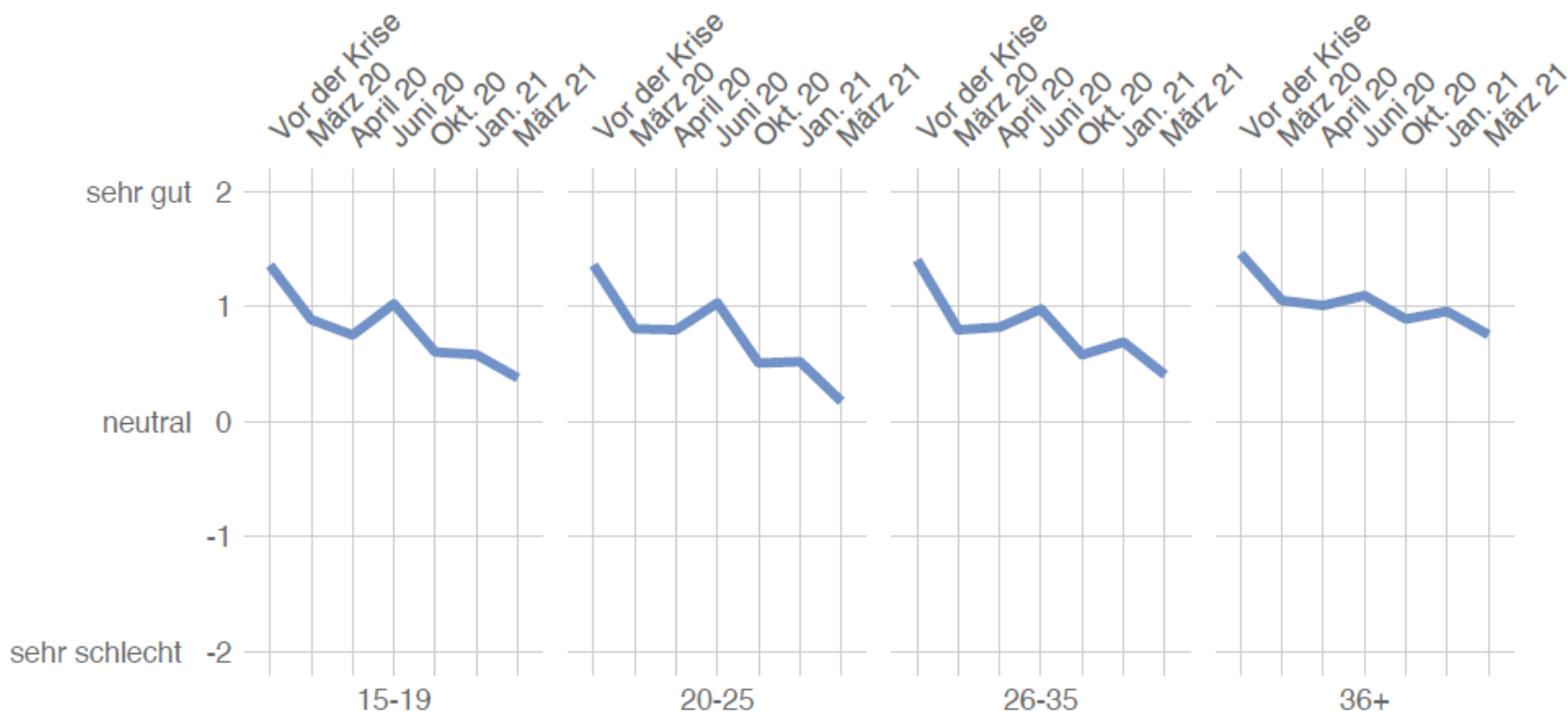
.. Situation in der Schweiz > Forschung und Wissenschaft >
Literaturrecherchen

Spezialauswertung Sotomo Befragung (Schweizer Jugend in der Pandemie)

BAG > Gesund Leben > Gesundheit für Kinder und Jugendliche
> Forschungsberichte



Die Schweizer Jugend in der Pandemie

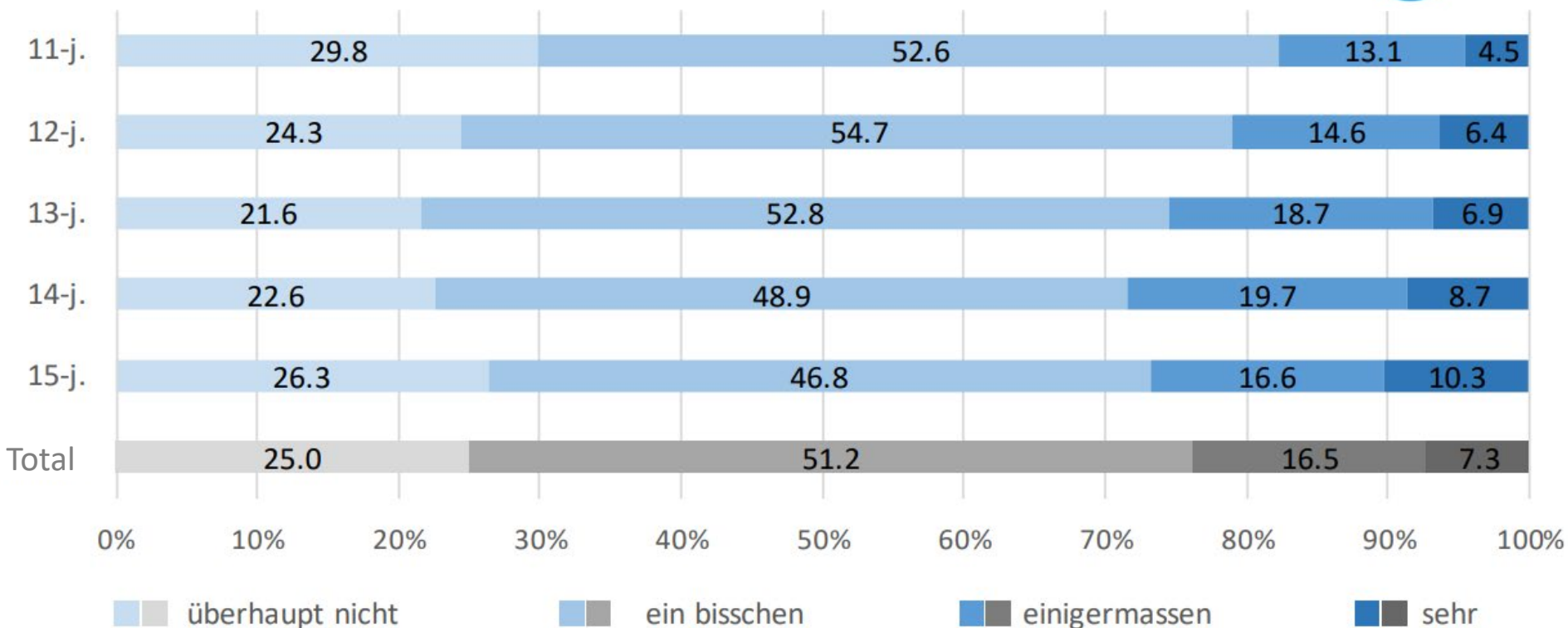


«Wie geht es Ihnen zurzeit?»/«Wie ging es Ihnen vor Beginn der Corona-Krise?» – Durchschnittswert von -2: «sehr schlecht» bis 2: «sehr gut»

Spezialauswertung Sotomo Daten: www.bag.admin.ch > Gesund Leben >
Gesundheit für Kinder und Jugendliche > Forschungsberichte > Coronavirus



Durch die Arbeit für die Schule erlebter Stress





bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz

Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler*innen

Ausgangslage

Die Frage nach der Förderung der psychischen Gesundheit betrifft alle Lebensbereiche. Für die Schule ist sie von besonderer Bedeutung, weil die Kinder und Jugendlichen dort einen grossen Teil ihrer Zeit verbringen. Zwar verfügt der grösste Teil der Schüler*innen über eine gute psychische Gesundheit, rund 10 % von ihnen sind jedoch zum Beispiel von Angststörungen betroffen und 30 % berichten über wöchentlich auftretende Kopfschmerzen, die oft im Zusammenhang mit Stress stehen und die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit der Kinder stark beeinträchtigen können.

Ziele

In dieser Handreichung wird die Bedeutung der psychischen Gesundheit von Schüler*innen definiert. Darüber hinaus wird beschrieben, wie die psychische Gesundheit der Schüler*innen mit wirkungsvollen Massnahmen durch Lehr- und Fachpersonen gefördert werden kann.

Kontext und Adressat*innen

Die Broschüre entstand im Zusammenhang mit der nationalen Strategie «Gesundheit 2030» und der nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie 2017–2024), bei der die psychische Gesundheit einen wichtigen Schwerpunkt bildet. Die Inhalte wurden in Zusammenarbeit mit zahlreichen schulleitenden und schulexternen Fachpersonen spezifisch für drei Sprachregionen der Schweiz (deutsch, französisch, italienisch) erarbeitet und stützen sich auch auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Die Handreichung richtet sich an interessierte Akteur*innen der Schule, besonders an Schulleitenden und Lehrpersonen, an Schulkollegialer*innen, Heilpädagog*innen, Schulpsycholog*innen und nicht zuletzt auch an die Eltern.

Definition der psychischen Gesundheit von Schüler*innen

Psychische Gesundheit ist ein Konzept, das mehrere Dimensionen umfasst. Psychische Gesundheit ermöglicht den Kindern, sich zuverlässig mit neuen Situationen auseinanderzusetzen, Vorhaben zu realisieren, sich Herausforderungen zu stellen und ihr Potenzial zu entfalten. Was spezifische Herausforderungen der Schule betrifft, ermöglicht psychische Gesundheit u. a., die Konzentration auf Unterrichtsinhalte, den angemessenen Umgang mit Leistungsanforderungen, die funktionale Kommunikation mit Lehrpersonen oder den Umgang mit der Dynamik der eigenen Schulkasse.

Psychische Gesundheit wird als dynamischer Prozess betrachtet und nicht als fester Zustand. Psychische Gesundheit von Schüler*innen kann definiert werden als:

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

Psychisch gesunde Kinder zeigen in der Regel Lebensfreude und haben eine positive Grundhaltung gegenüber ihrer Umgebung. Sie fühlen sich zugehörig und sicher, sowohl in der Klasse als auch ausserhalb. Sie haben eine starke Selbstwirksamkeitsüberzeugung, können mit Frustrationen und Belastungen umgehen und sehen einen Sinn in dem, was sie tun. Psychisch gesund zu sein heisst jedoch nicht, sich immer gut zu fühlen.



Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen

Zusammenfassende Aussagen im Überblick

- 1 Schulen, die verantwortungsvoll mit möglichen psychischen Problemen von Schüler*innen umgehen wollen, wird empfohlen, den Ansatz der Früherkennung und Frühintervention (F+F) zu etablieren oder diesen auf mögliche psychische Probleme der Kinder und Jugendlichen auszuweiten.
- 2 Es ist hilfreich, wenn Schulen sicherstellen, dass die Lehr- und Fachpersonen wissen, wie sie vorgehen sollen und von wem sie bei Bedarf Unterstützung erhalten. Zu diesem Zweck ist es nützlich, wenn die Schulen über einen zum vorherein festgelegten Handlungsplan verfügen. Darin sollen das schrittweise Vorgehen und die Zuständigkeit der Lehr- und Fachpersonen festgehalten werden.
- 3 Lehr- und Fachpersonen müssen sensibilisiert sein für Verhaltensweisen von Schüler*innen, die auf mögliche psychische Probleme hinweisen.
- 4 Förderlich sind eine gemeinsame Haltung und die Bereitschaft im Kollegium, Mitverantwortung für die psychische Gesundheit der Schüler*innen zu übernehmen. Wichtig ist zudem, dass die Lehr- und Fachpersonen allfällige Berührungspunkte mit dem Thema psychische Probleme abbauen.

Kontext

Die vorliegende Handreichung steht in engem Kontext mit dem Ansatz der Früherkennung und Frühintervention (F+F), der auch mit den Begriffen «Hinweisen und Handeln» beschrieben wird. Der Ansatz wurde ursprünglich für den Umgang mit möglichen Suchtproblemen von Schüler*innen entwickelt und bald auf zahlreiche weitere Bereiche ausgeweitet (vgl. z. B. Fabian, [2020]; La Mantia, Ritz & Oetliker [2018]; Minder [2008]).

Die Inhalte der Handreichung wurden aufgrund von Experteninterviews mit Fachleuten der Kinder- und Jugendpsychiatrie, der Schulpsychologie und der Schulsozialarbeit in der deutsch- und französischsprachigen Schweiz sowie aufgrund von Fachliteratur erarbeitet. Die Inhalte wurden von Lehrpersonen und Schulleitenden aus mehreren Schulen kritisch geprüft.

Adressat*innen

Die Handreichung richtet sich an interessierte Akteur*innen der Schule, besonders an Schulleitenden und Lehrpersonen, an Schulkollegialer*innen, Heilpädagog*innen sowie Schulpsycholog*innen.



Empfehlungen zur Förderung der Lehrpersonengesundheit*

Handlungsfelder für Behörden, Schulleitende und Lehrpersonen

Gesundheit stärkt Bildung

Wissenschaftliche Befunde bestätigen die Erfahrungen aus der Praxis: Gesundheitsprobleme der Lehrpersonen (und Schulleitenden) sind nicht nur ein individuelles Problem, sondern hängen mit den Anforderungen und den Rahmenbedingungen des Berufs zusammen.¹ Die Massnahmen zur

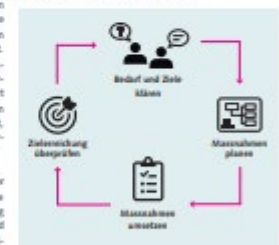
Förderung der Lehrpersonengesundheit unterstützen die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden sowie der Schülerinnen und Schüler. Weiter stärken die Massnahmen die Leistungsfähigkeit sowie die Qualität der Schule.²

Wirkung erzielen

Schulen stehen in Bezug auf die Förderung der Lehrpersonengesundheit an ganz unterschiedlichen Orten. Wichtig ist, dass die Bedürfnisse der Schule vor Ort sowie die Ziele geklärt sind. Konkrete und alltagsnahe Massnahmen zur Zielerreichung werden geplant und umgesetzt. Die Zielerreichung und die Wirkung der Massnahmen werden regelmäßig besprochen und je nach Ergebnis angepasst. Eine externe Schulerhebung hat sich dabei als ein Erfolgsfaktor herausgestellt.³ Dieser Prozess der Gesundheitsförderung wird idealerweise in die Schulentwicklung integriert und findet im Alltag statt. Alle Prozesse und Entscheidungen einer Schule werden deshalb auch in Hinblick darauf gefasst, welche Auswirkungen diese auf die Gesundheit der Lehrpersonen haben könnten.

Wichtig für den Erfolg sind ein klares Commitment der Behörden sowie ausreichende personelle und finanzielle Ressourcen. Ein geeigneter Führungsstil der Schulleitung (z. B. echte Partizipation, individuelle Unterstützung und Förderung der Mitarbeitenden, Rollenklarheit, Kommuni-

kation und Fairness, gemeinsame Ziele und Perspektiven) und untereinander Klären zum Erfolg.^{4,5}



Geteilte Verantwortung

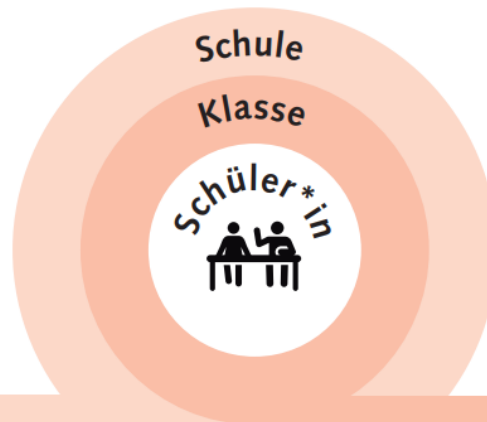
Die Behörden (Arbeitgeber) sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Hauptverantwortung für die Arbeitsicherheit und den Gesundheitsschutz zu tragen. Dies schliesst die psychische Gesundheit ein. Mögliche Massnahmen zur Reduktion von Belastungen und Förderung von Ressourcen der Lehr-

personen sind nachfolgend relevanten Handlungsfeldern zugeföhrt. Diese lassen sich jedoch nicht immer trennscharf voneinander abgrenzen, sie überschneiden sich und können sich gegenseitig beeinflussen.^{6,7}

*Viele der Empfehlungen lassen sich auf alle Mitarbeitenden in der Schule übertragen.



Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von SuS



Schulklima und gemeinsame Haltung

Gute Beziehung zu Schüler*innen

Gesunde Lehrpersonen

Anregender Unterricht

Schulinterne Unterstützungsmöglichkeiten

Schulspezifische Schwerpunkte



Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei SuS





Empfehlungen zur Förderung der Lehrpersonengesundheit

Handlungsfelder

Gesundheitsförderung in der Schulorganisation

Behörden

Behördenmitglieder kennen die gesetzlichen Grundlagen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz und übernehmen die darin vorgesehene Verantwortung. (Z.B. Räumlichkeiten und Ausstattung der Schule oder Lärm und Luftbeschaffenheit)

Die vorgesetzte Behörde führt die Schulleitungen salutogen. (Wertschätzend, partizipativ, unterstützend, vertrauensvoll etc.)

Eine kontinuierliche Förderung der Lehrpersonengesundheit in Schulen wird von der Schulleitung gefordert. Die dafür notwendigen personellen und finanziellen Ressourcen werden zur Verfügung gestellt.

Die Behörden stellen den Lehrpersonen eine unabhängige (kantonale) Beratung für den Umgang mit Fehlbeanspruchungen zur Verfügung.

Schulleitungen

(Lehrpersonen-)Gesundheit ist in schriftlich festgehaltenen Grundprinzipien der Schule verankert. (Z.B. Leitbild, Strategie)

Schulleitende pflegen einen angemessenen, positiven Führungsstil. (Z.B. Echte Partizipation, individuelle Unterstützung und Förderung der Mitarbeitenden, Kommunikation und Fairness, gemeinsame Ziele und Perspektiven, Förderung von Weiterbildungen)

Eine Person der erweiterten Schulleitung (z.B. Steuergruppe) ist für die Förderung der Lehrpersonengesundheit beauftragt und verfügt über entsprechende Ressourcen. (Unterstützung der Schulleitung, Kommunikation, Mitentwicklung und Umsetzung von Massnahmen)

Die Schulleitung setzt die Förderung der Lehrpersonengesundheit auf der Grundlage periodischer Situationsanalysen zum Stand der Ressourcen, Belastungen und Arbeitszufriedenheit um. (Gesundheitsgruppe, geeignete Instrumente, externe Beratung, Früherkennung und -intervention bei Anzeichen berufsbedingter Erkrankungen)

Lehrpersonen

Lehrpersonen übernehmen die Mitverantwortung für ihre Gesundheit. Sie nehmen ihre Mitsprache bei der Entwicklung von geeigneten Massnahmen wahr und beteiligen sich an deren Umsetzung.

Arbeitsorganisation, Ressourcenplanung

Bei der Vorgabe von neuen, zusätzlichen Aufgaben für Schulen muss sichergestellt werden, dass die dafür notwendigen Ressourcen (personell und finanziell) verfügbar sind. Andernfalls müssen die Vorgaben redimensioniert werden.

Sind insbesondere die personellen Ressourcen für neue, zusätzliche Aufgaben knapp, werden andere Aufgaben reduziert oder ergänzende Ressourcen zur Verfügung gestellt. Stundenpläne, Aufgaben, Klassenzuteilungen und verfügbare Ressourcen auf Schulebene werden gerecht und transparent verteilt, der Administrationsaufwand wird niedrig gehalten resp. delegiert. (Z.B. zeitliche & räumliche Ressourcen, Teilzeitarbeit, Schulassistenten)

Lehrpersonen gehen achtsam mit ihren Ressourcen um. Bei wahrgenommener Fehlbeanspruchung suchen sie rechtzeitig das Gespräch mit der Schulleitung und/oder mit einer Fachperson.

Umgang mit Veränderungen

Unterstützung bei der Umsetzung von Reformen ist mit klaren Informationen und angemessenen materiellen, finanziellen und personellen Ressourcen sichergestellt. (Z.B. Referenz- und Unterstützungspersonen, Beratung für Schulleitende)

Die Zusammenarbeit und die gegenseitige Unterstützung der Lehrpersonen werden gefordert und gefördert. (Z.B. Zeit, Raum, Teambildung/Schulinterne Weiterbildung, Mitarbeitergespräche)

Lehrpersonen, tauschen sich mit Kollegen/-innen oder mit der Schulleitung über ihr Wohlbefinden und ihre Lebensbalance aus.

Stärkung der gesundheitsfördernden Kompetenzen und Ressourcen

Die vorgesetzte Behörde erteilt der Schulleitung einen offiziellen Auftrag für die Stärkung gesundheitsfördernder Kompetenzen und Ressourcen des Schulpersonals. (Z.B. Weiterbildung, Teamentwicklung, Beratung)

Ruhezonen ohne Kontakt zu den Schülerinnen und Schülern stehen zur Verfügung.

Lehrpersonen begegnen Neuerungen aufgrund ihrer bisherigen erfolgreichen Tätigkeit mit der Zuversicht auch die damit verbundenen neuen Anforderungen meistern zu können.

Stärkung des Schulklimas und von positiven Beziehungen

Stärkung des Schulklimas ist integrativer Bestandteil des Schulprogramms.

Bei Veränderungsprozessen werden die Lehrpersonen an der Entscheidungsfindung für die konkrete Umsetzung beteiligt und die Prozesse werden immer auch im Hinblick auf die Gesundheit der Lehrpersonen geplant und umgesetzt.

Um mit Veränderungen gut umzugehen, werden die Bedürfnisse der Lehrpersonen einbezogen und benötigte Unterstützung zur Verfügung gestellt.

Die Aus- und Weiterbildung zur Bewältigung der Veränderungen im schulischen Umfeld und zum entsprechenden Kompetenzaufbau der Lehrpersonen werden gestärkt. (Zusammenarbeit mit den Pädagogischen Hochschulen)

Umgang mit anspruchsvollen Situationen

Ressourcen (individuelle und/oder kollektive) zur Unterstützung der Schulleitung und der Lehrpersonen in schwierigen Situationen im Arbeitsalltag stehen zur Verfügung.

Eine gesundheitsfördernde Haltung im Kollegium wird aktiv gefördert. (Z.B. Regeln für Mikropausen, Achtsamkeit sich und anderen gegenüber)

Interventionen zur Erhöhung der sozialen Unterstützung werden im Alltag verankert. (Z.B. kollegiale Praxisberatung, regelmässige Besprechungen zu arbeitsbezogenem Stress, gemeinsame Arbeitszeiten oder -Rhythmen im Kollegium)

Lehrpersonen nehmen Möglichkeiten für die Reduktion von Belastung und für den Zugewinn von Ressourcen aktiv wahr. (Z.B. durch eine arbeitsteilige Zusammenarbeit mit Kollegen/-innen, einen unter-