

# Psychische Belastungen bei Schüler:innen und Möglichkeiten der Gesundheitsförderung im schulischen Kontext

Fachtag 5.9.24

„Lern- und Lebensraum Schule für Alle  
zukunftsicher gestalten“

## **Schulpsychologischer Dienst RBK**

Nina Hoffmann (Dipl. Psych., Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin),  
Xaver Schütten (Psychologe, M.Sc.)



Rheinisch-Bergischer Kreis

# Das erwartet Sie heute

---

I Psychische Belastungen - Grundlagen

II Risiko- und Schutzfaktoren für psychische Belastungen/ Gesundheit

III Stärkung der psychischen Gesundheit - Handlungsoptionen Schule

# Einstieg

*Ich stimme gar  
nicht zu*

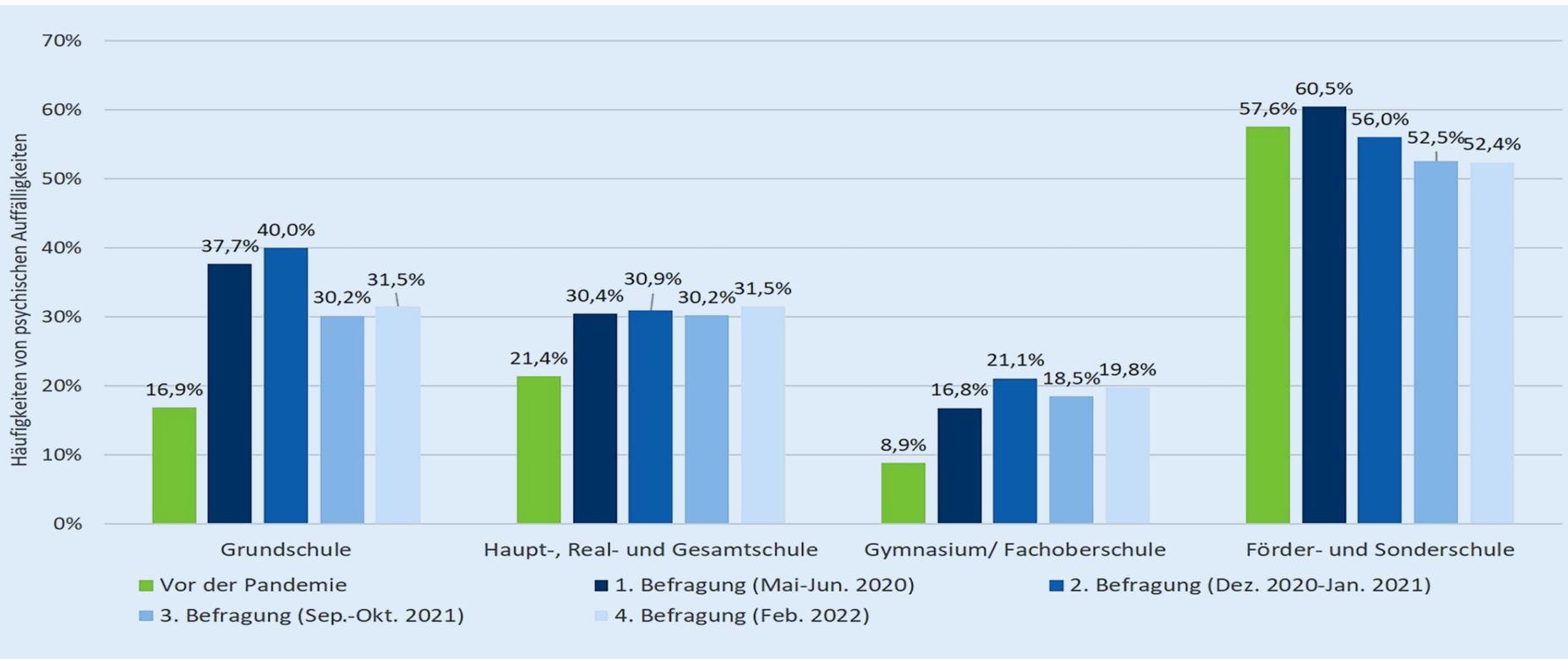
*Ich stimme voll zu*



1. In meiner Arbeit ist das Thema psychische Belastungen/  
Erkrankung sehr präsent.
2. Die Schule kann bei der Bewältigung von psychischen  
Erkrankungen unterstützend wirken.

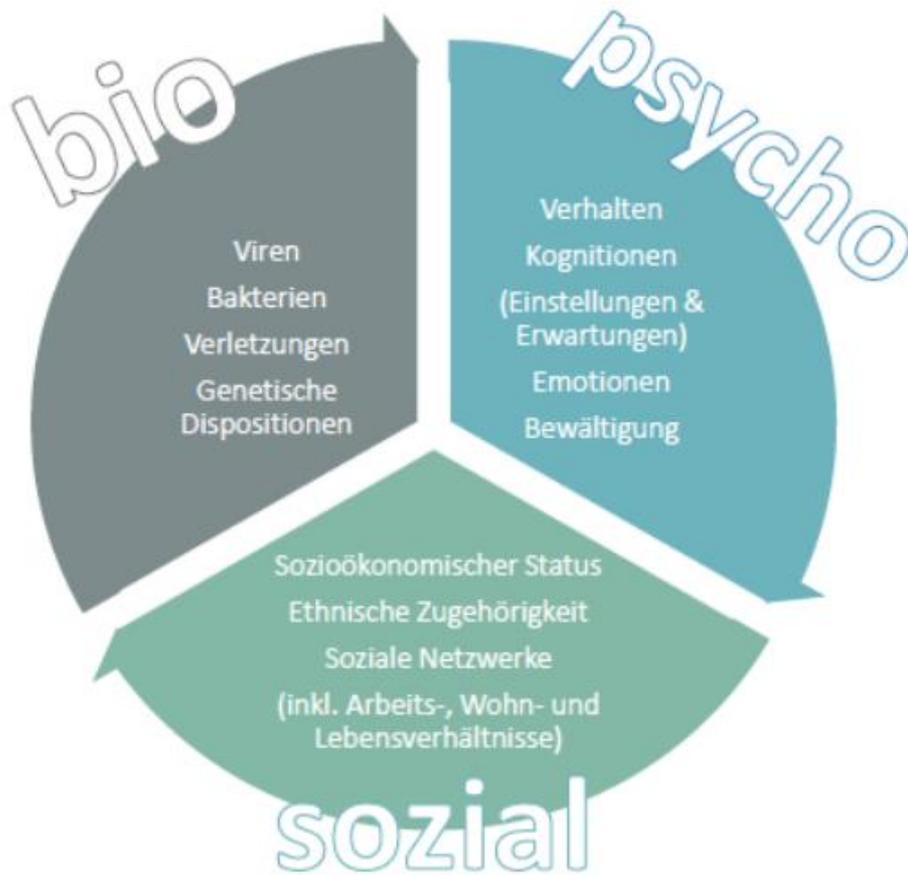
# Psychische Belastungen - Zahlen

- **Ergebnisse der BELLA-, COrona- & PSYche-Studie** (Klipker et al., 2018; Reiß et al., 2023)



Anteil von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Auffälligkeiten vor der COVID-19-Pandemie und in deren Verlauf nach Schulform (Daten gewichtet) (Abb. 1, Reiß et al., 2023)

# Biopsychosoziales Krankheitsmodell



## Auch salutogenetisches Modell

beinhaltet Schutzfaktoren und Widerstandsressourcen

## Annahme:

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

# Risikofaktoren



„Als **Risikofaktoren** werden Faktoren verstanden, die die Auftretenswahrscheinlichkeit von (psychischen) Störungen erhöhen.“

## ➤ **umgebungsbezogene Faktoren („Stressoren“)**

Alltagsstressoren (Niedriger sozio-ökonomischer Status, Psych. und chronische körperliche Erkrankung eines Elternteils, Erziehungsdefizite..), Kritische Lebensereignisse (häufige Umzüge...), Traumatische Ereignisse

## ➤ **in der Person bedingte Faktoren („Vulnerabilitätsfaktoren“)**

Prä-, peri- und postnatale Faktoren, Chronische Erkrankungen, schwierige Temperamentsmerkmale, unsichere Bindungsorganisation, geringe kognitive Fertigkeiten, geringe Fähigkeit zur Selbstregulation von Anspannung und Entspannung

(Bengel, Jürgen & Lyssenko, Lisa 2012 S. 24)

# Schutz- und Resilienzfaktoren



„Als **Schutzfaktoren/Resilienzfaktoren** bezeichnet man Faktoren, die die Auftretenswahrscheinlichkeit von Störungen verringern, indem sie zur Entwicklung von Ressourcen beitragen bzw. eine solche Entwicklung erleichtern.“

- **Personal:** Kohärenzsinn, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Kompetenz erleben, Autonomie
- **Familiär:** Familienklima, Zusammenhalt, Erziehungsverhalten
- **Sozial:** soziale Unterstützung, Unterstützung zur Hilfe/ zur Problemlösung, soziale Eingebundenheit

(Bengel, Jürgen & Lyssenko, Lisa 2012 S. 24; Ryan & Deci, 2000; 2017)

# Risiko- und Resilienzfaktoren in der Schule

- Welche Risiko- und Schutzfaktoren sehen Sie im schulischen Alltag für Kinder und Jugendliche?



- Ausgrenzung, Mobbing
- Lernschwierigkeiten
- Über- und Unterforderung
- Kein Autonomie erleben
- Schlechtes Schulklima
- Konflikte
- Krisen
- Fehlende Hilfsstrukturen



- Soziale Eingebundenheit
- Kompetenz erleben
- Autonomie erleben
- Stabilisierender Ort
- Struktur, Vorhersehbarkeit
- Unterstützung Inanspruchnahme von Hilfe
- Lehrkraft als Teils des Unterstützerteams

# Psychische Gesundheit

## Definition Psychische Gesundheit:

„Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“ (WHO, 2001).

- „Grundlegende Voraussetzung für erfolgreiches Lernen und schulische Leistungen“ (Hascher et al., 2018)
- eigenständiges Bildungsziel (OECD, 2017)

# Ausblick Schule als resilienter Ort



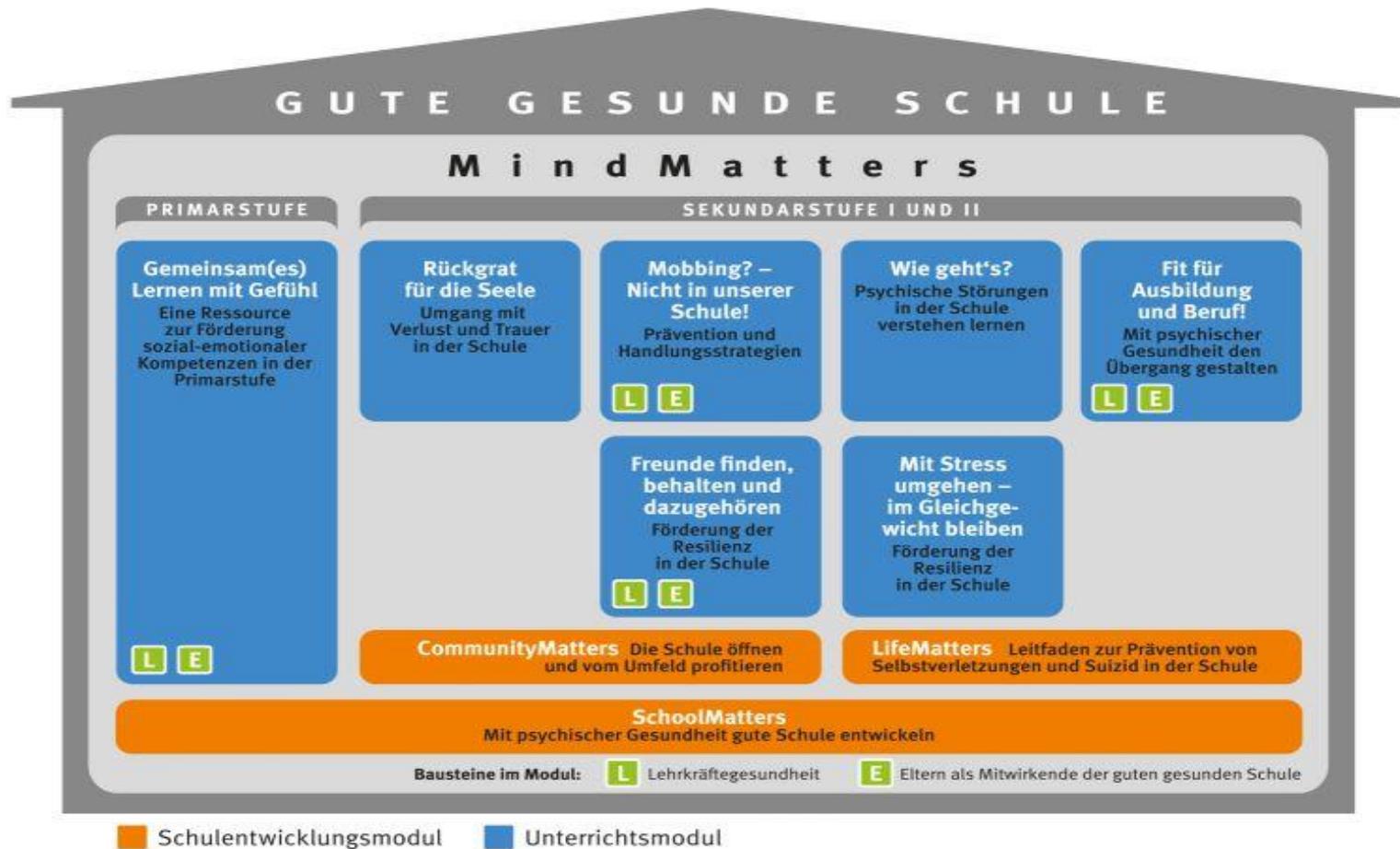
- Was kann ich mit meinem Team persönlich gestalten, um unsere Schule zu einer gesundheitsfördernden Schule zu entwickeln?
- Wie kann Schule unterstützend für die Förderung von psychischer Gesundheit von Schüler:innen wirken?
- Was möchte ich anstoßen?
- Was möchte ich verändern?

# Ausblick Schule als resilienter Ort



- Vertrauensvolles, entspanntes, positives Schulklima/ Unterrichtsklima schaffen
- Soziale Eingebundenheit
- Vertrauensvolle Beziehungen anbieten
- Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen
- Autonomie erleben fördern
- Partizipation
- Kompetenz erleben
- Selbstwertgefühl stärken
- Selbstwirksamkeit erhöhen
- Positive Lernerfahrungen
- Präventionsarbeit
- Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen
- Beratungskultur stärken
- Supervision
- Zusammenarbeit mit Elternhaus und Umfeld
- Kooperation mit weiteren Bereichen
- Reflektion der eigenen Haltung

# Mind Matters



# Mental Health & High School Curriculum Guide

[www.teenmentalhealth.org](http://www.teenmentalhealth.org)

Psychische Gesundheit und Schule - Unterrichtsprogramm. Psychische Gesundheit und psychische Erkrankung verstehen. Deutsche Übersetzung und Adaption des „Mental Health & High School Curriculum Guide, Version 3“. Verfügbar unter:

[https://www.uni-bielefeld.de/fakultaeten/erziehungswissenschaft/zpi/projekte/downloads/#accordion-comp\\_000060d92d25\\_00000000ee\\_556c](https://www.uni-bielefeld.de/fakultaeten/erziehungswissenschaft/zpi/projekte/downloads/#accordion-comp_000060d92d25_00000000ee_556c)

Das deutsche Handbuch des Unterrichtsprogramms unterliegt der gemeinsamen Autorenschaft von Dr. Kutcher und der Universität Bielefeld. Es wird (online) frei zur Verfügung gestellt und darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

<https://www.uni-bielefeld.de/fakultaeten/erziehungswissenschaft/zpi/projekte/impres-stabil/>

# Verrückt, na und!?

---

## Ziele:

- Psychische Krisen klassenweise ansprechen, verstehen, erkennen und bewältigen.
- Einstellungen und Hilfesuchverhalten verbessern.
- Schulabbrüche verhindern und Schulerfolg fördern.

[Material zur psychischen Gesundheit › Irrsinnig Menschlich e. V. \(irrsinnig-menschlich.de\)](#)

# MindOut – Soziales und emotionales Wohlbefinden fördern

<b>EINLEITUNG SITZUNG</b>	Auf das eigene psychische Wohlbefinden achten
<b>SITZUNG 01</b>	Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen steigern
<b>SITZUNG 02</b>	Mit Gefühlen umgehen
<b>SITZUNG 03</b>	Gedanken hinterfragen
<b>SITZUNG 04</b>	Herausforderungen bewältigen
<b>SITZUNG 05</b>	Unterstützung durch andere
<b>SITZUNG 06</b>	Sich in andere hineinversetzen
<b>SITZUNG 07</b>	Mit Konflikten umgehen
<b>SITZUNG 08</b>	Anschluss finden
<b>SITZUNG 09</b>	Helfen und sich helfen lassen
<b>SITZUNG 10</b>	Entscheidungen treffen
<b>SITZUNG 11</b>	Glück und Wohlbefinden
<b>SITZUNG 12</b>	Rückblick



# Ansprechpartner/ Netzwerk RBK

- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen:
  - <https://www.ptk-nrw.de/>
  - [https://arztsuche.kvno.de/?mtm\\_campaign=cta-praxissuche-patientenseite](https://arztsuche.kvno.de/?mtm_campaign=cta-praxissuche-patientenseite)
  - <https://www.therapie.de/psychotherapie/-schwerpunkt-/kindertherapie/>
- Fachärzt:innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie:  
[https://arztsuche.kvno.de/?mtm\\_campaign=cta-praxissuche-patientenseite](https://arztsuche.kvno.de/?mtm_campaign=cta-praxissuche-patientenseite)  
<https://www.arzt-auskunft.de/kinder-jugendpsychiatrie-und-psychotherapie/>
- Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie des Kinderkrankenhauses  
Amsterdamer Straße mit Sitz in Köln-Holweide  
[https://www.kliniken-koeln.de/KJPP\\_Startseite.htm?ActiveID=1631](https://www.kliniken-koeln.de/KJPP_Startseite.htm?ActiveID=1631)
- Psychiatrische Institutsambulanz EVK GL (ab 18 J.) Tel.: 02202 122 – 3522
- Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) im Sana Klinikum Remscheid  
<https://www.sana.de/remscheid/medizin-pflege/sozial-paediatisches-zentrum/anmeldung>

# Ansprechpartner/Netzwerk RBK

- alpha e.V.: Sozialpsychiatrisches Zentrum: <https://www.alphaev.de>
- Erziehungs- und Familienberatungsstellen:  
ev. Beratungsstelle: Tel.: 02204 54004                      kath. Beratungsstelle: Tel.: 02202 35016
- Jugendamt GL - Erstberatungsstelle – Tel.: 02202142388; [erstberatungsstelle@stadt-gl.de](mailto:erstberatungsstelle@stadt-gl.de)
- Kette e.V. – Tel.: 02202 27110; [info@die-kette.de](mailto:info@die-kette.de)
- Kinderschutzbund – Beratung für Klein bis Groß – Tel.: 02202 3994
- Nummer gegen Kummer: <https://www.nummergegenkummer.de>
  - Elterntelefon: Tel.: 0800 111 0 550
  - Kinder-/Jugendtelefon: Tel: 0800 116 111 - Anonyme Chat Beratung
- Mädchenberatungsstelle – Tel.: 02202 9891155; [maedchenberatungsstelle-bgl@t-online.de](mailto:maedchenberatungsstelle-bgl@t-online.de)
- Schulpsychologischer Dienst Rheinisch-Bergischer Kreis Tel.: 02202 13 9011;  
<https://www.rbk-direkt.de/schulpsychologischer-dienst.aspx>
- Telefonseelsorge: (24 Stunden an 365 Tagen im Jahr erreichbar):  
Tel.: 0800 111 0 111 oder Tel.: 0800 – 111 0 222

→ Überblick verschiedenster Beratungsstellen: <https://www.familie-rhein-berg.de/ueberblick-beratung-und-hilfen.aspx>

# Hilfreiche Links

- MindMatters – Präventionsprogramm von der Leuphana Universität Lüneburg – Ansprechpartner: [mindmatters@leuphana.de](mailto:mindmatters@leuphana.de)
- Verrückt? Na Und! Schulpräventionsprojekt von Irrsinnig Menschlich e.V. Ansprechpartner GL: [j.rimkus@die-kette.de](mailto:j.rimkus@die-kette.de)
- Psychische Gesundheit und Schule - Unterrichtsprogramm. Psychische Gesundheit und psychische Erkrankung verstehen. Deutsche Übersetzung und Adaption des „Mental Health & High School Curriculum Guide, Version 3“. Verfügbar unter: [www.teenmentalhealth.org](http://www.teenmentalhealth.org)
- MindOut - Soziales und emotionales Wohlbefinden fördern. Ein Programm für Schülerinnen und Schüler der Mittel- und Oberstufe weiterführender Schulen; MindOut - IFP - TU Dortmund ([tu-dortmund.de](http://tu-dortmund.de))
- <https://www.elternratgeber-psychotherapie.de>
- ADHS in Schule und Unterricht - ADHS-Netz ([zentrales-adhs-netz.de](http://zentrales-adhs-netz.de))
- Für Schulen - Stiftung Deutsche Depressionshilfe ([deutsche-depressionshilfe.de](http://deutsche-depressionshilfe.de))
- FIDEO – Stark gegen Depression; Schulbox Depression: Klasse 7 Materialien - Depression als Unterrichtsthema; [factsheet\\_schule.pdf](http://factsheet_schule.pdf) ([fideo.de](http://fideo.de))
- 2017-Broschuere\_Angst\_in\_der\_Schule.pdf ([rsb-borken.de](http://rsb-borken.de))

# Literatur

- Bengel, Jürgen & Lyssenko, Lisa 2012 S. 24, BZgA Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter.
- Dowling, K., & Barry, M. M. (2020). Evaluating the Implementation Quality of a Social and Emotional Learning Program: A Mixed Methods Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3249.
- Dowling, K., Simpkin, A. J., & Barry, M. M. (2019). A Cluster Randomized Controlled Trial of the MindOut Social and Emotional Learning Program for Disadvantaged Post-Primary School Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(7), 1245–1263.
- Flunger, B., Verdonschot, A., Zitzmann, S., Hornstra, L., & van Gog, T. (2024). A Bayesian approach to students' perceptions of teachers' autonomy support. *Learning and Instruction*, 91, 101873.
- Klipker, K., Baumgarten, F., Göbel, K., Lampert, T. & Hölling, H. (2018). Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3, 37-45.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, processes, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860
- Stroet, K., Opdenakker, M.-C., & Minnaert, A. (2013). Effects of need supportive teaching on early adolescents' motivation and engagement: A review of the literature. *Educational Research Review*, 9, 65–87.
- Stroet, K., Opdenakker, M.-C., & Minnaert, A. (2013). Effects of need supportive teaching on early adolescents' motivation and engagement: A review of the literature. *Educational Research Review*, 9, 65–87.
- United Nations (2006). United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD). [www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html](http://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html).