## **Antrag**

Initiator\*innen: Ivana Monz, Frederik Witjes, Arthur Lohmann, Felix Schnabl

Titel: MENTAL HEALTH

## **Antragstext**

- Viel zu oft ist es ein Problem, dass Jugendliche nicht akzeptieren und sehen
- wollen, dass sie mentale Gesundheitsprobleme haben. Nicht selten wird es
- runtergespielt, oft fehlt die Aufklärung und letztendlich mangelt es vielfach
- an der schnellen Hilfe. Wenn sich Jugendliche dafür entscheiden, Hilfe in
- Anspruch zu nehmen, ist es essentiell, dass diese auch bereitsteht und in
- 6 Anspruch genommen werden kann.
- Die Schule muss sich mehr den Schüler innen anpassen
- Wenn von psychischer Gesundheit an Schulen die Rede ist, ist sehr oft von mehr
- 9 Schulpsycholog innen die Rede. Selbst wenn diese Forderung sehr wichtig ist,
- muss schon früher angesetzt werden. Das Ziel muss sein, dass weniger
- Schulpsycholog innen gebraucht werden. Es gilt die Schule allgemein zu einem
- angenehmeren Ort zu machen, einem Ort, der weniger Stress hervorruft, und besser
- an die Schüler\_innen selbst angepasst ist.
- Späterer Unterrichtsbeginn
- 15 Im Zuge der Pubertät verändert sich auch der Schlafrhythmus der Jugendlichen.
- Während die Uhrzeit des Einschlafenkönnens sich nach hinten verschiebt,
- brauchen Jugendliche nicht weniger Schlaf. Der frühe Schulbeginn führt also
- dazu, dass die Schüler innen häufig in der Schule unausgeschlafen sind, wie
- eine Studie aus Deutschland zeigt. Schlafmangel kann auch gravierende psychische
- Folgen haben, unter ihnen in extremen Fällen sogar Depressionen. Jedenfalls
- aber mindert er die eigenen Leistungsfähigkeit, was in Kombination mit
- Leistungsdruck zu einem gefährlichen Cocktail werden kann.

- 23 Es gibt, im Kontext der Schule, eine einfache Lösung: spätere
- Unterrichtsbeginne. Sie führen, wie eine Studie aus Seattle zeigt, zu mehr
- Schlaf, und damit zu mehr Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit. Hierbei reicht
- schon ein Unterrichtsbeginn um 8:45, um große Veränderungen zu erzielen.
- → Wir fordern also, dass der Unterricht in der Regel erst um 8:45 beginnt.
- Schulautonome Abweichungen bleiben weiterhin möglich, bedürfen aber der
- 29 Zustimmung des SGA.
- Mehr Bewegungseinheiten
- Gerade Jugendliche haben viel Energie. Diese auch "rauslassen" zu können,
- ist essentiell, um für ihre psychische Gesundheit zu sorgen. Sport mindert
- erwiesenermaßen das Aggressionspotenzial, den Stress und führt zu einem
- <sup>34</sup> höheren Wohlbefinden.
- Es ist also wichtig, dass nicht nur ein bis zwei Stunden pro Woche im Rahmen vom
- Sportunterricht Sport betrieben wird, sondern dass Bewegungseinheiten ganz
- 37 selbstverständlich Teil des Schulalltags werden. Sie könnten beispielsweise
- zwischen zwei Stunden die Schüler innen auflockern.
- 39 → Wir fordern also, dass in den Schulalltag regelmäßige, kurze
- Bewegungseinheiten eingebaut werden. Die genaue Ausgestaltung sollte
- selbstverständlich schulautonom sein.
- Peer-Mediation verstärkt ausbauen
- 43 Gerade kleine Streitereien können sich rasch zu großen Belastungen für die
- Betroffenen entwickeln. Es gilt also, sie möglichst rasch zu lösen. Hierbei
- 45 kann ein niederschwelliges Beratungsangebot hilfreich sein. Das Konzept der
- Peer-Mediation bietet sich also an.
- Hierbei werden ältere Schüler\_innen von professionellen Mediator\_innen und
- Schulpsycholog innen ausgebildet, um bei der Schlichtung kleinerer
- Streitigkeiten den Schüler innen helfend zur Seite zu stehen. Wenn dieses
- 50 Angebot niederschwellig genug ist, kann es zu einer substantiellen Verbesserung
- des Schulklimas führen.
- Natürlich kann so ein Angebot keiner Schule aufgezwungen werden.
- 53 Weiterbildungen für Peer-Mediator innen sollten aber noch häufiger angeboten
- werden. Ebenfalls kann es hilfreich sein, wenn man proaktiv auf Direktionen

- zugegangen wird, und ihnen Hilfe bei der Umsetzung eines solchen Projekts anbietet.
- → Wir fordern also, dass das Konzept der Peer-Mediation stärker von Seiten
- des Bildungsministeriums beworben wird. Auch eine organisatorische
- Unterstützung ist anzudenken.
- 60 Bewusstsein für Mental Health schaffen
- Das Thema mentale Gesundheit wird in Österreichs Schulen immer noch viel zu
- selten besprochen, bekommt kaum Aufmerksamkeit, und ist häufig sogar ein
- Tabuthema. Um dieses Thema zu enttabuisieren, braucht es vor allem eins:
- Aufklärung. Sie ist der erste Schritt, um Probleme frühzeitig zu erkennen und
- zu bekämpfen. Mentale Probleme "schleichen" sich meistens über einen
- längeren Zeitpunkt an, bis dann bei manchen leider ein sogenannter Mental
- 67 Breakdown eintritt. Die Schüler innen sollten ein Bewusstsein für Mental
- 68 Health bekommen.
- 69 Klassenvorstandsstunden zur Enttabuisierung
- Es ist ein Muss, dieses große Problem in Angriff zu nehmen, und es endlich mehr
- in den Lehrplan und den Unterricht einzubauen. Denn im Unterricht sollen wir ja
- auf das Leben vorbereitet werden, und psychische Probleme sind nun einmal
- einfach ein Teil unseres Lebens. Die wichtigste Bezugsperson einer Klasse ist
- meistens der Klassenvorstand (KV), in Zukunft sollte also insbesondere in
- 75 Klassenvorstandsstunden dazu beigetragen werden, dieses Thema zu enttabuisieren.
- Bei der Enttabuisierung ist es wichtig Bewusstsein für das Thema herzustellen,
- ebenfalls aber auch Tipps zur frühzeitigen Erkennung von Problemen zu geben.
- → Wir fordern, dass das Thema psychische Gesundheit endlich enttabuisiert
- 79 wird. Das soll insbesondere durch eine ausgeprägte und größere Behandlung des
- Themas in KV-Stunden erreicht werden.
- Behandlung in mehreren Fächern durch eine Verankerung im Lehrplan
- Neben den Stunden mit dem Klassenvorstand oder der Klassenvorständin soll der
- Lehrplan in Sachen mentaler Gesundheit aufgestockt werden. Er soll in Zukunft
- generell mehr auf die psychische Gesundheit eingehen, vor allem in den Fächern
- die inhaltlich dazu passen, z.B Biologie und Psychologie.
- 36 → Wir fordern, dass es in Zukunft einmal pro Jahr und Klasse einen

- verpflichtenden Workshop zum Thema mentale Gesundheit geben soll, um den
- Schüler innen die Möglichkeit zu geben, mehr über diese Problematik zu
- lernen, aber auch über ihre Probleme zu sprechen.
- 90 Schnelle Hilfe anbieten
- 91 Nach der frühen Erkennung von mentalen Gesundheitsproblemen, der Vorbeugung und
- der Aufklärung zu diesem Thema ist es aber nichtsdestotrotz wichtig, dass es
- 93 Ansprechpersonen für Schüler innen gibt.
- Ausbildungsplätze der Schulpsycholog\_innen ausbauen und erhöhen
- 95 Mentale Probleme werden noch häufig unterschätzt. Gerade in Verbindung mit der
- Oronakrise und den gestiegenen Zahlen von psychischen Problemen bei
- 97 Jugendlichen ist daher von großer Bedeutung, dass diese Krankheiten ernst
- genommen und behandelt werden. Die Zahl von Schulpsycholog innen an unseren
- 99 Schulen ist beängstigend gering.
- Regelmäßig kommt es auch vor, dass das existierende Personal selten
- ansprechbar ist und wenn, dann nur für sehr kurze Zeit. Es kann und darf aber
- nicht sein, dass ein e Schüler in Monate lang darauf warten muss, bis man die
- notwendige Hilfe erwarten kann.
- Sich einzugestehen, dass man ein psychisches Problem hat, ist für viele
- Schüler innen eine riesige Überwindung. Diese Überwindung wird oft mit zu
- langen Wartezeiten auf ein Gespräch bestraft. Wenn die Hilfe kommt, ist es
- häufig schon zu spät.
- Nun kann man die Anzahl an Schulpsycholog innen nicht von Heute auf Morgen
- verdoppeln. Man muss aber damit anfangen. Ein Ausbau an Ausbildungsplätzen von
- Schulpsycholog\_innen ist daher dringend nötig, um den österreichischen
- Schüler innen ein sicheres Umfeld bieten zu können.
- → Daher fordern wir, dass das schulpsychologische Personal an Schulen
- drastisch erhöht werden muss. In einem ersten Schritt müssen deutlich mehr
- Ausbildungsplätze geschaffen werden.
- 115 Vertrauenspersonen als Alternative
- Wie bereits angesprochen, kann das Ansprechen einer mentalen Krankheit eine
- große Belastung für Betroffene sein. Eine zusätzliche Belastung rührt daher,

- dass die Schulpsycholog innen oft als "fremde" Personen wahrgenommen werden.
- Je nach Persönlichkeit kann das durchaus eine Schwierigkeit sein, die aber
- leicht umgangen werden kann. Es ist also wichtig, dass auch eine
- niederschwelligere Möglichkeit besteht. Wir schlagen hier einen Ausbau des
- Modells der Vertrauenslehrer innen vor.
- 123 Mit dem Ausbau und der Förderung von Vertrauenslehrer innen kann einerseits die
- Kapazität der Hilfe ausgebaut werden und andererseits können psychisch labile
- Schüler\_innen mit bereits bekannten Personen Gespräche führen. Sollte es
- nötig sein, können diese Vertrauenslehrer innen noch immer die Hilfe der
- Schulpsycholog\_innen in Anspruch nehmen.
- → Daher fordern wir, dass neben den Schulpsycholog\_innen verstärkt auch
- Vertrauenslehrer innen zur Verfügung stehen.
- Es steht natürlich außer Frage, dass eine Vertrauensperson eine grundlegende
- psychologische Ausbildung braucht. Hier kann es sich um eine vertiefte
- Weiterbildung handeln, bei der die Lehrkräfte die Fähigkeit erlangen,
- psychische Probleme einzuordnen und in "einfachen" Fällen das
- psychologische Äquivalent von Erste-Hilfe zu leisten.

## Begründung

https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0032-1323191

https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/news/psychologie aid 136672-.html

https://advances.sciencemag.org/content/4/12/eaau6200

https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/sport-gegen-stress-wie-bewegung-der-psyche-hilft-a-1173661.html