

Antrag

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

Titel: MENTAL HEALTH

Antragstext

1 Viel zu oft ist es ein Problem, dass Jugendliche nicht akzeptieren und sehen
2 wollen, dass sie mentale Gesundheitsprobleme haben. Nicht selten wird es
3 runtergespielt, oft fehlt die Aufklärung und letztendlich mangelt es vielfach an
4 der schnellen Hilfe. Wenn sich Jugendliche dafür entscheiden, Hilfe in Anspruch
5 zu nehmen, ist es essentiell, dass diese auch bereitsteht und in Anspruch
6 genommen werden kann.

7 Die Schule muss sich mehr den Schüler_innen anpassen

8 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,
10 muss schon früher angesetzt werden. Das Ziel muss sein, dass weniger
11 Schulpsycholog_innen gebraucht werden. Es gilt die Schule allgemein zu einem
12 angenehmeren Ort zu machen, einem Ort, der weniger Stress hervorruft, und besser
13 an die Schüler_innen selbst angepasst ist.

14 Späterer Unterrichtsbeginn

15 Im Zuge der Pubertät verändert sich auch der Schlafrhythmus der Jugendlichen.
16 Während die Uhrzeit des Einschlafkönnens sich nach hinten verschiebt, brauchen
17 Jugendliche nicht weniger Schlaf. Der frühe Schulbeginn führt also dazu, dass
18 die Schüler_innen häufig in der Schule unausgeschlafen sind, wie eine Studie aus
19 Deutschland zeigt. Schlafmangel kann auch gravierende psychische Folgen haben,
20 unter ihnen in extremen Fällen sogar Depressionen. Jedenfalls aber mindert er
21 die eigenen Leistungsfähigkeit, was in Kombination mit Leistungsdruck zu einem
22 gefährlichen Cocktail werden kann.

23 Es gibt, im Kontext der Schule, eine einfache Lösung: spätere
24 Unterrichtsbeginne. Sie führen, wie eine Studie aus Seattle zeigt, zu mehr
25 Schlaf, und damit zu mehr Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit. Hierbei reicht
26 schon ein Unterrichtsbeginn um 8:45, um große Veränderungen zu erzielen.

27 → Wir fordern also, dass der Unterricht in der Regel erst um 8:45 beginnt.
28 Schulautonome Abweichungen bleiben weiterhin möglich, bedürfen aber der
29 Zustimmung des SGA.

30 Mehr Bewegungseinheiten

31 Gerade Jugendliche haben viel Energie. Diese auch "rauslassen" zu können, ist
32 essentiell, um für ihre psychische Gesundheit zu sorgen. Sport mindert
33 erwiesenermaßen das Aggressionspotenzial, den Stress und führt zu einem höheren
34 Wohlbefinden.

35 Es ist also wichtig, dass nicht nur ein bis zwei Stunden pro Woche im Rahmen vom
36 Sportunterricht Sport betrieben wird, sondern dass Bewegungseinheiten ganz
37 selbstverständlich Teil des Schulalltags werden. Sie könnten beispielsweise
38 zwischen zwei Stunden die Schüler_innen auflockern.

39 → Wir fordern also, dass in den Schulalltag regelmäßige, kurze
40 Bewegungseinheiten eingebaut werden. Die genaue Ausgestaltung sollte
41 selbstverständlich schulautonom sein.

42 Peer-Mediation verstärkt ausbauen

43 Gerade kleine Streitereien können sich rasch zu großen Belastungen für die
44 Betroffenen entwickeln. Es gilt also, sie möglichst rasch zu lösen. Hierbei kann
45 ein niederschwelliges Beratungsangebot hilfreich sein. Das Konzept der Peer-
46 Mediation bietet sich also an.

47 Hierbei werden ältere Schüler_innen von professionellen Mediator_innen und
48 Schulpsycholog_innen ausgebildet, um bei der Schlichtung kleinerer
49 Streitigkeiten den Schüler_innen helfend zur Seite zu stehen. Wenn dieses
50 Angebot niederschwellig genug ist, kann es zu einer substantiellen Verbesserung
51 des Schulklimas führen.

52 Natürlich kann so ein Angebot keiner Schule aufgezwungen werden. Weiterbildungen
53 für Peer-Mediator_innen sollten aber noch häufiger angeboten werden. Ebenfalls
54 kann es hilfreich sein, wenn man proaktiv auf Direktionen zugegangen wird, und

55 ihnen Hilfe bei der Umsetzung eines solchen Projekts anbietet.

56 → Wir fordern also, dass das Konzept der Peer-Mediation stärker von Seiten des
57 Bildungsministeriums beworben wird. Auch eine organisatorische Unterstützung ist
58 anzudenken.

59 **Bewusstsein für Mental Health schaffen**

60 Das Thema mentale Gesundheit wird in Österreichs Schulen immer noch viel zu
61 selten besprochen, bekommt kaum Aufmerksamkeit, und ist häufig sogar ein
62 Tabuthema. Um dieses Thema zu enttabuisieren, braucht es vor allem eins:
63 Aufklärung. Sie ist der erste Schritt, um Probleme frühzeitig zu erkennen und zu
64 bekämpfen. Mentale Probleme "schleichen" sich meistens über einen längeren
65 Zeitpunkt an, bis dann bei manchen leider ein sogenannter Mental Breakdown
66 eintritt. Die Schüler_innen sollten ein Bewusstsein für Mental Health bekommen.

67 **Klassenvorstandsstunden zur Enttabuisierung**

68 Es ist ein Muss, dieses große Problem in Angriff zu nehmen, und es endlich mehr
69 in den Lehrplan und den Unterricht einzubauen. Denn im Unterricht sollen wir ja
70 auf das Leben vorbereitet werden, und psychische Probleme sind nun einmal
71 einfach ein Teil unseres Lebens. Die wichtigste Bezugsperson einer Klasse ist
72 meistens der Klassenvorstand (KV), in Zukunft sollte also insbesondere in
73 Klassenvorstandsstunden dazu beigetragen werden, dieses Thema zu enttabuisieren.
74 Bei der Enttabuisierung ist es wichtig Bewusstsein für das Thema herzustellen,
75 ebenfalls aber auch Tipps zur frühzeitigen Erkennung von Problemen zu geben.

76 → Wir fordern, dass das Thema psychische Gesundheit endlich enttabuisiert wird.
77 Das soll insbesondere durch eine ausgeprägte und größere Behandlung des Themas
78 in KV-Stunden erreicht werden.

79 **Behandlung in mehreren Fächern durch eine Verankerung im Lehrplan**

80 Neben den Stunden mit dem Klassenvorstand oder der Klassenvorständin soll der
81 Lehrplan in Sachen mentaler Gesundheit aufgestockt werden. Er soll in Zukunft
82 generell mehr auf die psychische Gesundheit eingehen, vor allem in den Fächern
83 die inhaltlich dazu passen, z.B Biologie und Psychologie.

84 → Wir fordern, dass es in Zukunft einmal pro Jahr und Klasse einen
85 verpflichtenden Workshop zum Thema mentale Gesundheit geben soll, um den
86 Schüler_innen die Möglichkeit zu geben, mehr über diese Problematik zu lernen,

87 aber auch über ihre Probleme zu sprechen.

88 Schnelle Hilfe anbieten

89 Nach der frühen Erkennung von mentalen Gesundheitsproblemen, der Vorbeugung und
90 der Aufklärung zu diesem Thema ist es aber nichtsdestotrotz wichtig, dass es
91 Ansprechpersonen für Schüler_innen gibt.

92 Ausbildungsplätze der Schulpsycholog_innen ausbauen und erhöhen

93 Mentale Probleme werden noch häufig unterschätzt. Gerade in Verbindung mit der
94 Coronakrise und den gestiegenen Zahlen von psychischen Problemen bei
95 Jugendlichen ist daher von großer Bedeutung, dass diese Krankheiten ernst
96 genommen und behandelt werden. Die Zahl von Schulpsycholog_innen an unseren
97 Schulen ist beängstigend gering.

98 Regelmäßig kommt es auch vor, dass das existierende Personal selten ansprechbar
99 ist und wenn, dann nur für sehr kurze Zeit. Es kann und darf aber nicht sein,
100 dass ein_e Schüler_in Monate lang darauf warten muss, bis man die notwendige
101 Hilfe erwarten kann.

102 Sich einzugestehen, dass man ein psychisches Problem hat, ist für viele
103 Schüler_innen eine riesige Überwindung. Diese Überwindung wird oft mit zu langen
104 Wartezeiten auf ein Gespräch bestraft. Wenn die Hilfe kommt, ist es häufig schon
105 zu spät.

106 Nun kann man die Anzahl an Schulpsycholog_innen nicht von Heute auf Morgen
107 verdoppeln. Man muss aber damit anfangen. Ein Ausbau an Ausbildungsplätzen von
108 Schulpsycholog_innen ist daher dringend nötig, um den österreichischen
109 Schüler_innen ein sicheres Umfeld bieten zu können.

110 → Daher fordern wir, dass das schulpsychologische Personal an Schulen drastisch
111 erhöht werden muss. In einem ersten Schritt müssen deutlich mehr
112 Ausbildungsplätze geschaffen werden.

113 Vertrauenspersonen als Alternative

114 Wie bereits angesprochen, kann das Ansprechen einer mentalen Krankheit eine
115 große Belastung für Betroffene sein. Eine zusätzliche Belastung rührt daher,
116 dass die Schulpsycholog_innen oft als "fremde" Personen wahrgenommen werden. Je
117 nach Persönlichkeit kann das durchaus eine Schwierigkeit sein, die aber leicht

118 umgangen werden kann. Es ist also wichtig, dass auch eine niederschwelligere
119 Möglichkeit besteht. Wir schlagen hier einen Ausbau des Modells der
120 Vertrauenslehrer_innen vor.

121 Mit dem Ausbau und der Förderung von Vertrauenslehrer_innen kann einerseits die
122 Kapazität der Hilfe ausgebaut werden und andererseits können psychisch labile
123 Schüler_innen mit bereits bekannten Personen Gespräche führen. Sollte es nötig
124 sein, können diese Vertrauenslehrer_innen noch immer die Hilfe der
125 Schulpsycholog_innen in Anspruch nehmen.

126 → Daher fordern wir, dass neben den Schulpsycholog_innen verstärkt auch
127 Vertrauenslehrer_innen zur Verfügung stehen.

128 Es steht natürlich außer Frage, dass eine Vertrauensperson eine grundlegende
129 psychologische Ausbildung braucht. Hier kann es sich um eine vertiefte
130 Weiterbildung handeln, bei der die Lehrkräfte die Fähigkeit erlangen, psychische
131 Probleme einzuordnen und in "einfachen" Fällen das psychologische Äquivalent von
132 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>