

# ANTRAG

Antragsteller\*in: Paul Hebauer

Tagesordnungspunkt: 16.3. Weitere Anträge

## **A4: BeReal: Mentale Gesundheit stärken und das wahre Selbst an Schulen stärken**

### **Antragstext**

1 **Wo hakt's denn?**

2 Sowohl zahlreiche Studien als auch unzählige Berichte von Schüler:innen und  
3 Lehrkräften zeigen, dass Kinder und Jugendliche von den Folgen der Pandemie  
4 besonders stark betroffen sind. Jedoch wird die mentale Gesundheit von Kindern  
5 und Jugendlichen auch unabhängig von der Pandemie viel zu sehr vernachlässigt.

6 Die Schule ist der prägendste Ort im Sozialisierungsprozess aller Kinder und  
7 Jugendlichen, weswegen es umso wichtiger ist, dass sie ein Ort ist, an dem wir  
8 uns wohlfühlen. Natürlich muss einem auch bewusst sein, dass dieser Ort nicht  
9 immer nur toll und spaßig sein kann, dennoch sollte auch nicht das Gegenteil –  
10 das Zerstören der mentalen Gesundheit von Schüler:innen – passieren. Es sollte  
11 die Basis für möglichst viel Leistung bei möglichst geringer psychischer  
12 Belastung gelegt werden!

13 Die Bildungspolitik ist hierbei laut Expert:innen oftmals nicht optimal auf  
14 dieses Ziel abgestimmt. Bereits seit Jahren lässt sich eine Negativtendenz bei  
15 der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen feststellen. Einerseits  
16 spielt hier sicherlich der Druck, etwas zu erreichen und einzigartig zu sein  
17 eine große Rolle, andererseits aber auch die sozialen Medien. Influencer:innen  
18 zeigen uns meist nur, wie der perfekte Teil ihres Lebens aussieht. Vor allem  
19 jüngeren Personen fehlt hier jedoch die Fähigkeit zu erkennen, dass dieses  
20 perfekte Leben nur ein kleiner Teil des Gesamtbilds ausmacht, wovon uns die  
21 negativen Seiten oft vorenthalten werden wodurch unrealistische Erwartungen an  
22 das Leben und somit auch Unzufriedenheit und Hoffnungslosigkeit entstehen kann.

23 **1. Mentale Mündigkeit**

24 Es ist nicht nur wichtig, dass die Schule uns über mentale Gesundheit aufklärt,  
25 sondern Kindern und Jugendlichen sollte ebenfalls beigebracht zu werden, sich  
26 selbst zu helfen bzw. Hilfe zu holen. Diese "Mentale Mündigkeit" ist nicht nur  
27 das beste Präventionskonzept, sondern bereitet die Schüler:innen auch auf ein  
28 selbstbestimmtes Leben nach der Schule vor.

## 29 **Enttabuisierung als erster Schritt**

30 Der wohl wichtigste Schritt um die Basis für echte mentale Mündigkeit zu legen  
31 ist die Enttabuisierung des Themas. Es ist essentiell Schüler:innen zu zeigen,  
32 dass mentale Probleme nichts sind, wofür man sich schämen muss. Der beste Weg,  
33 um dies zu gewährleisten ist die aktive Behandlung dieses Themas im Unterricht,  
34 damit wir über unsere Psyche gut aufgeklärt werden. Das Ziel ist es, dass  
35 psychischen Krankheiten ähnlich wie physische Krankheiten betrachtet werden -  
36 nämlich als Probleme, die einen ohne eigene Schuld treffen und bei denen man  
37 sich durchaus Hilfe holen kann und sollte.

38 → Wir fordern die verpflichtende Aufnahme von mentaler Gesundheit und  
39 psychischer Probleme in den Lehrplan der Sekundarstufe 2. Schulen bekommen  
40 hierbei ein zentral definiertes Curriculum und können selbst entscheiden, wie,  
41 in welchem Rahmen und in welchem Fach es unterrichtet wird.

## 42 **Echte mentale Mündigkeit in der Schule**

43 Im Rahmen des Unterrichts sollten den Jugendlichen auch grundlegende Techniken  
44 des Selbstschutzes und der Selbsthilfe mitgegeben werden. Die Schüler:innen  
45 sollten ebenfalls lernen, wo sie Hilfe finden können. Sowie zum Beispiel jede\_r  
46 Schüler\_in die Nummer der Rettung, der Feuerwehr und der Polizei erlernt, sollte  
47 auch jede\_r nach Ende ihrer oder seiner Schulzeit die Nummer von Rat auf Draht  
48 oder von sonstigen relevanten Hotlines kennen! Nur wenn Schüler\_innen wissen,  
49 wie man sich selbst Hilfe holen kann, sind diese auch wirklich hilfreich. Des  
50 Weiteren ist dies die Grundlage für ein gesundes Miteinander, da man so  
51 gegebenenfalls auch anderen Kolleg:innen oder Freund:innen helfen kann.

52 → Wir fordern, dass im Mentale-Gesundheits-Curriculum insbesondere auf  
53 Selbsthilfetechniken und auf die gängigen Anlaufstellen, bei denen man sich  
54 Hilfe holen kann, eingegangen werden soll.

## 55 **2. Langfristige Maßnahmen**

56 Egal ob wir uns in einer Pandemie befinden oder nicht, ist es von enormer  
57 Bedeutung mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im System "Schule"

58 mehr zu berücksichtigen. Neben kurzfristigen Maßnahmen zur Verbesserung der  
59 Situation braucht es allenfalls auch langfristige Lösungsansätze, um dieses  
60 System nachhaltig gesünder zu gestalten.

### 61 **Gleichaltrige Hilfe damit kleine Probleme nicht zu großen werden**

62 Kleine Probleme können - wenn sie nicht gelöst werden - schnell zu einer großen  
63 Belastung werden. Um kleine Probleme rasch aus der Welt zu schaffen, wollen wir  
64 das Modell der Peer-Mediation propagieren. Hierbei handelt es sich um ein  
65 Modell, bei dem ältere Schüler:innen eine Ausbildung erhalten, um Streitereien  
66 jüngerer Kinder zu schlichten. Natürlich ist hierbei nicht angedacht, dass  
67 Kinder und Jugendliche für die mentale Gesundheit ihrer Peers verantwortlich  
68 sind, jedoch kann auch durch diese "kleine" Hilfen nachhaltig geholfen werden.  
69 Peer-Mediation und die Stärkung des Klassenverbands können hier eine  
70 Schlüsselrolle spielen.

71 →Wir fordern, dass das Bildungsministerium Schulen dabei unterstützt Peer-  
72 Mediations-Modelle zu etablieren. Langfristig ist das Ziel, dass solche Modelle  
73 in allen Schulen ausgerollt werden.

### 74 **Ausgebildete Lehrkräfte um erste Hilfe für den Kopf zu leisten**

75 Doch nicht alles kann von Peer-Mediator\_innen abgefangen werden. Um bei größeren  
76 psychischen Problemen rasche Hilfe anbieten zu können, braucht es eine andere  
77 Struktur. Es ist vermutlich allen bewusst, dass es auch ohne Pandemie viel zu  
78 wenig psychische Fachkräfte an Schulen gibt. Leider ist hierbei nicht nur das  
79 Geld ein Problem, sondern der Mangel an geeignetem Personal. Um den Druck auf  
80 studierte Schulpsycholog\_innen zu nehmen, wollen wir Lehrkräfte bereits im  
81 Rahmen ihres Studiums zu sogenannten "Vertrauenslehrkräften" ausbilden.  
82 Langfristig wollen wir, dass zumindest alle Klassenvorstände eine solche  
83 Ausbildung haben. Sie können damit wichtige Ansprechpartner:innen für  
84 Schüler:innen sein und wissen, wo sie bei gravierenden Problemen Hilfe holen  
85 können. Diese Personen müssen nicht zwingend auf dem Gebiet der Psychologie  
86 ausgebildet sein, sondern es ist viel wichtiger, dass Schüler:innen diesen  
87 Lehrkräften vor allem vertrauen können.

88 →Wir fordern die Einführung einer besonderen Ausbildung zu Vertrauenslehrkräften  
89 für Lehramtsstudierende.

### 90 **(Routine-)untersuchungen durch echte (Schul-)psycholog:innen**

91 Workshops von externen Organisation sowie regelmäßige Vorsorgegespräche mit

92 Schulpyscholog:innen und anders ausgebildete Personen können hier eine wichtige  
93 Rolle spielen. Schüler:innen sollen lernen, was es bedeutet, mental gesund zu  
94 sein und wie man diese Gesundheit beibehalten kann. Langfristig ist es unfassbar  
95 wichtig mehr Ausbildungsplätze im psychologischen Bereich zu schaffen, um  
96 nachhaltig helfen zu können. Das langfristige Ziel sollen nämlich  
97 Routineuntersuchungen sein. In vielen Schulen ist es leider noch immer Realität,  
98 sich für einen Termin in eine Liste eintragen zu müssen, die offen auflegt. Als  
99 JUNOS Schüler:innen finden wir, dass dies eine viel zu große Hürde für  
100 Schüler:innen ist und wollen eine vertraulichere und unkompliziertere  
101 Terminvereinbarung an allen Schulen.

102 →Wir fordern regelmäßige Einheiten mit Schulpyscholog:innen oder in die Richtung  
103 anderer ausgebildete Personen, um zu gewährleisten, dass sich Kinder und  
104 Jugendliche ihrer eigenen Situation bezüglich mentaler Gesundheit bewusst [\[1\]](#) zu  
105 sein. Außerdem sollte jedem/jeder Schüler:in möglich sein, vertraulich und  
106 unkompliziert einen Termin mit diesen Personen auszumachen.

### 107 **3. Rasche Maßnahmen**

108 Es ist klar, dass man unbedingt nachhaltige Änderungen im Bildungssystem  
109 braucht, um die mentale Gesundheit von Jugendlichen zu berücksichtigen, ohne die  
110 Schule an Wert verlieren zu lassen. Jedoch ist es gerade jetzt unfassbar  
111 wichtig, niederschwellige Angebote einzuführen, welche Schüler:innen jetzt,  
112 kurzfristig helfen.

#### 113 **Workshops fördern**

114 Es braucht jetzt mehr Projekte und Angebote an Schulen um Schüler:innen  
115 aufzuklären und zu zeigen, dass es sich hierbei um ein weitverbreitetes und  
116 unfassbar wichtiges Thema handelt. Doch auch bei vielen Eltern fehlt es an  
117 Aufklärung. Gerade deswegen braucht es eine Einbeziehung der Eltern. Dies könnte  
118 am Elternabend zum Beispiel stattfinden.

119 →Wir fordern ein vermehrtes Angebot von Projekten und Workshops um über die  
120 psychische Gesundheit aufzuklären und Hilfeangebote vertraut zu machen und  
121 direkt Soforthilfe bei Jugendlichen zu leisten. Auch sollten die Eltern besser  
122 aufgeklärt werden, um diese mehr in die psychische Gesundheit ihrer Kinder  
123 einzubeziehen.

#### 124 **Existierende Strukturen aufwerten**

125 Außerdem müssen Schüler:innen das Gefühl haben, sich an jemanden wenden zu

126 können. Hierbei gibt es mehrere Möglichkeiten um langfristig Hilfe zu  
127 gewährleisten, doch braucht es gerade jetzt vermehrt für die privaten Anliegen  
128 von Schüler:innen zuständige Personen.

129 →Wir fordern, dass zentrale Anlaufstellen an Schulen und auf überschulischer  
130 Ebene gezielt beworben werden.

131 Änderungsantrag