

ANTRAG

Gremium: Mitgliederversammlung

Beschlussdatum: 10.05.2025

Tagesordnungspunkt: 13.3. Weitere Anträge

A3NEU: 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 hier
40 ein zentral definiertes Curriculum und bekommen genaue Vorgaben, wie und in
41 welcher Form dieses 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
75 →Wir fordern, dass Peers an Schulen zumindest einen Workshop zu Mental-Health
76 machen, um auch auf Schüler:innen Ebene eine effektive Prävention zu bieten

77 **Ausgebildete Lehrkräfte um erste Hilfe für den Kopf zu leisten**

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

91 →Wir fordern die Einführung einer besonderen Ausbildung zu Vertrauenslehrkräften
92 für Lehramtsstudierende. Hierbei soll darauf geachtet werden, dass diese
93 Vertrauenslehrkräfte fair (gekoppelt an die jeweilige Schüler:innenanzahl) auf
94 alle Schulen aufgeteilt werden.

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

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

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

112 **3. Rasche Maßnahmen**

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

118 **Workshops fördern**

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

124 →Wir fordern ein vermehrtes Angebot von Projekten und Workshops um über die

125 psychische Gesundheit aufzuklären und Hilfeangebote vertraut zu machen und
126 direkt Soforthilfe bei Jugendlichen zu leisten. Auch sollten die Eltern besser
127 aufgeklärt werden, um diese mehr in die psychische Gesundheit ihrer Kinder
128 einzubeziehen.

129
130 --> Des Weiteren fordern wir mehr Workshops und Projekte zur Förderung der
131 Medienkompetenz und Cybermobbing.

- 132 • Wir fordern, dass diese Workshops auf jeden Fall unter Einbindung von
133 Schüler:innen konzipiert werden, hierzu können z.B.: die LSVen/die BSV
134 herangezogen werden.

135 **Existierende Strukturen aufwerten**

136 Außerdem müssen Schüler:innen das Gefühl haben, sich an jemanden wenden zu
137 können. Hierbei gibt es mehrere Möglichkeiten um langfristig Hilfe zu
138 gewährleisten, doch braucht es gerade jetzt vermehrt für die privaten Anliegen
139 von Schüler:innen zuständige Personen.

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