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

Wo hakt’s denn?

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

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

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

1. **Mentale Mündigkeit**

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

Enttabuisierung als erster Schritt

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

→ Wir fordern die verpflichtende Aufnahme von mentaler Gesundheit und psychischer Probleme in den Lehrplan der Sekundarstufe 2. Schulen bekommen hier ein zentral definiertes Curriculum und bekommen genaue Vorgaben, wie und in welcher Form dieses unterrichtet wird.

Echte mentale Mündigkeit in der Schule

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

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

2. **Langfristige Maßnahmen**

Egal ob wir uns in einer Pandemie befinden oder nicht, ist es von enormer Bedeutung mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im System “Schule” mehr zu berücksichtigen. Neben kurzfristigen Maßnahmen zur Verbesserung der Situation braucht es allenfalls auch langfristige Lösungsansätze, um dieses System nachhaltig gesünder zu gestalten.

Gleichaltrige Hilfe damit kleine Probleme nicht zu großen werden

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

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

→Wir fordern, dass Peers an Schulen zumindest einen Workshop zu Mental-Health machen, um auch auf Schüler:innen Ebene eine effektive Prävention zu bieten

Ausgebildete Lehrkräfte um erste Hilfe für den Kopf zu leisten

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

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

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

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

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

3. **Rasche Maßnahmen**

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

Workshops fördern

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

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

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

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

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

Existierende Strukturen aufwerten

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

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