

Die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern fördern

Psychische Gesundheit ist ein wichtiges Thema – auch für Grundschulkinder. Doch was können Sie im täglichen Umgang mit den Kindern tun, damit es den Schülerinnen und Schülern seelisch gut geht?



Foto | ©Romolo Tavani, stock.adobe.com

Die Lebenskompetenzen stärken

Es gibt Umstände in der Schule oder auch im Elternhaus, die für die psychische Gesundheit weniger positiv sind. Andere Einflüsse fördern trotz widriger Umstände eine günstige Entwicklung. Dadurch können die widrigen Umstände oder schädlichen Einflüsse abgeschwächt oder abgewehrt werden. Zu diesen schützenden Faktoren zählen beispielsweise die Kompetenz im Umgang mit Problemen, soziale Beziehungen und die Identifikation und ein Zugehörigkeitsgefühl mit der Schule. Die Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen kann die Widerstandskraft gegen negative Einflüsse (Resilienz) erhöhen.

Die Vermittlung und Stärkung von sogenannten Lebenskompetenzen (life skills) soll die Widerstandsfähigkeit der Kinder steigern und somit ermöglichen, auch mit schwierigen Lebenssituationen zurechtzukommen. Zu den stärkenden Lebenskompetenzen zählen zum Beispiel Kommunikation, Selbstbehauptung, Einfühlungsvermögen, kritisches Denken,

Selbstreflexion oder Stressmanagement (BMASGK 2014). Der Ansatz, Lebenskompetenzen zu optimieren, zeigt sich wirkungsvoll hinsichtlich:

- der Förderung von positiver sozialer Anpassung,
- der Verbesserung schulischer Leistungen und auch zur
- Bewältigung von Aggressionen (BMASGK 2014).

Sie können die Kinder dabei jedoch nur unterstützen, wenn es Ihnen selber gut geht und Sie selbstsicher, selbstbewusst und widerstandsfähig durchs Leben gehen. Sie sollten wissen, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Kinder in ihrer Entwicklung Unterstützung benötigen. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte immer (gemeinsam mit den Eltern) an einen Experten, wie zum Beispiel die Schulpsychologin.

Gezielt fördern

Leider ist nicht ganz einfach zu sagen, wie die psychische Gesundheit von Kindern zu fördern ist, da die Wissenschaft noch nicht alle schützenden und risikobehafteten Faktoren für das Auftreten psychischer Erkrankungen identifizieren konnte (Schulte-Körne 2016, S. 184). Für den schulischen Alltag jedoch ist bekannt, welche Faktoren für ein gesundes Lernklima wichtig sind und was den Kindern und Lehrkräften eher Stress und Sorgen bereitet. Eine schlechte Beziehung zwischen Schülerinnen und Schülern und den Lehrkräften sowie ein schlechtes Schul- oder Klassenklima ist für die psychische Gesundheit der Kinder und Lehrkräfte auf Dauer nicht gut (Schulte-Körne 2016, S. 186).

Ein gesundes Schulklima

Als grundlegend gilt ein vertrauensvolles Unterrichtsklima und eine gute Schüler-Lehrer-Beziehung. Diese zeichnet sich durch einen wertschätzenden Umgang miteinander und gegenseitigen Respekt aus (Paulus 2013, S. 12). Außerdem sind Transparenz und Gerechtigkeit bei der Notenvergabe für das seelische Wohlbefinden der Kinder wichtig (Paulus 2013, S. 12). Die Kinder brauchen das Gefühl, dass Sie die Anforderungen bewältigen und, wenn nötig, Hilfe einfordern können. Innerhalb der Schule und der Klasse sollte niemand ausgegrenzt werden, ein Zugehörigkeitsgefühl wirkt positiv auf die Gesundheit der Kinder.

Das Schulklima lässt sich zum Beispiel verbessern, indem Verhaltensregeln eingeführt und thematisiert oder Möglichkeiten geschaffen werden, das Umfeld mitzugestalten (Paulus 2013, S. 12). Durch die Mitbestimmung und das Erlernen selbständiger Arbeitsweisen entwickeln die Kinder Selbstvertrauen und ein größeres Selbstwertgefühl. Darüber hinaus sind Angebote zur Konflikt- und Krisenbewältigung für Schülerinnen und Schüler mit besonderen Bedürfnissen ebenso wichtig wie empfehlenswert.

Weiterbildungsangebote nutzen

Ein weiterer sehr wichtiger Aspekt ist die Fort- und Weiterbildung der Lehrkräfte (Schulte-Körne 2016, S. 188f.). Zum einen sollte es Lehrerinnen und Lehrern bei den Weiterbildungsmaßnahmen darum gehen, die eigene psychische Gesundheit zu fördern.



Foto II © Robert Kneschke, stock.adobe.com

Zum anderen gibt es hilfreiche Weiterbildungen zu Themen wie Deeskalation, Mobbing, Stressbewältigung oder Streitschlichtung. Das Ziel sollte nicht sein, dass Sie sich zum Psychologen weiterbilden lassen, Diagnosen stellen oder die Schülerinnen und Schüler gar therapieren können. Sie können allerdings lernen, wie Sie auffällige Kinder erkennen, wie Sie im Alltag mit Schwierigkeiten umgehen und an wen Sie sich für Hilfe und Beratung wenden sollten. Außerdem lernen Sie weitere Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen, geistig und körperlich fit zu bleiben und seelischen Ausgleich zu finden. Sollte dieser Themenbereich für Sie von Bedeutung sein, lohnen sich Angebote zur Verbesserung psychischer Gesundheit in der Schule (zum Beispiel unter [MindMatters](#) oder für Niedersachsen in der [VeDaB](#) wie das Abrufangebot „Was ist denn nur mit diesem Schüler los?... Ist diese Schülerin psychisch auffällig? Psychische Auffälligkeiten besser erkennen und richtig beraten“) (NLQ 2018).

Förderung der psychischen Gesundheit

Es gibt zahlreiche Ansätze und schulische Projekte und Programme, die zur Förderung der psychischen Gesundheit der Kinder durchgeführt werden können. Die allgemeinen Interventionsprogramme haben jedoch oft nur geringe Effekte. Es empfiehlt sich eine langfristige Integration der Programme inklusive zugehöriger Qualitätskontrollen, um den Erfolg der Maßnahmen zu garantieren (Schulte-Körne 2016, S. 188). Zur Wahl einer geeigneten gesundheitsförderlichen Maßnahme für Ihre Schule ist es wichtig, die genauen Anforderungen der Schüler- und Lehrerschaft zu kennen und sie mit den jeweiligen Zielen der Maßnahme in Einklang zu bringen. Hierbei können Ihnen die [Good Practice-Kriterien](#) des Kooperationsverbund Chancengleichheit eine tolle Hilfe sein.

Mit gutem Beispiel voran

Ein Programm, welches sich wie GrundGesund dem Ansatz der Guten Gesunden Schule verschrieben hat, ist „MindMatters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen“ (MindMatters Programmzentrum 2017). Hier liegt der Fokus auf einem gesunden Schulklima. Durch Unterrichts- und Schulentwicklungsmodule wird das Wohlbefinden der Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler verbessert (MindMatters Programmzentrum 2017). Über die Empfehlung von Einzelprogrammen hinaus können wir Ihnen die [Datenbank „Grüne Liste Prävention“](#) ans Herz legen. Sie bietet einen Überblick über empfehlenswerte, effektive Präventionsansätze in den Bereichen Familie, Schule, Kinder/Jugendliche und Nachbarschaft.

Quellen:

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK) (Hrsg.) (2014). Psychosoziale Gesundheit in der Schule. Abgerufen von <https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/schule/schulpsychologie/psychosoziale-gesundheit> [01.08.2018]

Mindmatters Programmzentrum (2017). Über das Programm. Was ist MindMatters? Was bietet MindMatters? Abgerufen von <http://www.mindmatters-schule.de/programm.html> [15.05.2018].

Schulte-Körne, G. (2016). Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen im schulischen Umfeld / Mental Health Problems in a School Setting in Children and Adolescents. Deutsches Ärzteblatt international 113 (11), S. 183–190. DOI: 10.3238/arztebl.2016.0183.

Niedersächsisches Landesinstitut für schulische Qualitätsentwicklung (NLQ) (2018). Recherche & Meldung. Abgerufen von https://vedab.de/veran_suche.php [05.06.2018].