

# Präventive Ansätze in der Schule

Psychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Krankheiten bei Jugendlichen. Der Artikel beleuchtet die wichtigsten Vorgehensweisen zur Prävention und zur Gesundheitsförderung im schulischen Kontext.

Text: Andrea Zumbunn, Professorin, Sarah Bühler, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Yves Bachofner, Wissenschaftlicher Assistent, Pascal Lienert, Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+

Jugendliche befinden sich in einer Lebensphase, die sich durch viele und schnelle Veränderungen hinsichtlich körperlicher Reife sowie geistiger und emotionaler Entwicklung auszeichnet. Die Bewältigung dieser Entwicklungsaufgaben kann belastend und überfordernd erlebt werden. Kommen dann noch belastende äussere Faktoren hinzu, kann dies die psychische Gesundheit gefährden, auch weil sie sich aufgrund ihrer geringen Lebenserfahrung weniger gut gegen negative Einflüsse schützen können.

Wenngleich es der grossen Mehrheit der Jugendlichen psychisch gut geht, gehören psychische Erkrankungen zu den häufigsten Erkrankungen bei Teenagern. Eine UNICEF-Studie in der Schweiz und in Liechtenstein im Jahr 2021 zeigt zum Beispiel auf, dass ein Drittel der 14- bis 19-Jährigen Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression haben (Barrense-Dias et al., 2021).

Das Vorhandensein und Ausmass psychischer Gesundheit und psychischer Probleme wird bei Jugendlichen durch vielfältige Einflussfaktoren bedingt, die miteinander interagieren. Hierzu zählen individuelle Faktoren (z. B. Kompetenz zur Stressbewältigung, Selbstwirksamkeitserwartung, Schlafverhalten), soziale Faktoren (z. B. tragfähige Beziehungen, sozioökonomischer Status der Eltern, Konsum von sozialen Medien), strukturelle Faktoren (z. B. positives Schulklima, Vorhandensein von Unterstützungsangeboten, Leistungsdruck in der Schule) und schwierige oder kritische Lebensereignisse (z. B. Diskriminierung, Mobbing) (vgl. EKKJ, 2024; Amstad et al., 2022).

## Förderung der psychischen Gesundheit im Schulkontext

Aufgrund der Schulpflicht eignet sich das Setting Schule besonders gut dazu, die Gesundheit von Jugendlichen zu fördern. Eine Übersicht über bewährte Ansätze, wie Schulen die psychische Gesundheit von Schüler\*innen positiv beeinflussen können, bieten die Broschüren des Netzwerks «bildungundgesundheit» (siehe [bildungundgesundheit.ch](http://bildungundgesundheit.ch) und [ressourcenplus.ch](http://ressourcenplus.ch)). Im Folgenden werden die wichtigsten Vorgehensweisen beschrieben.

Universell ausgerichtete Prävention und Gesundheitsförderung zielen darauf ab, die psychische Gesundheit zu bewahren, bevor Anzeichen für eine Erkrankung vorliegen. Ihre Massnahmen richten sich an alle Schüler\*innen. Im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit können Jugendliche für das Thema selbst und die Faktoren sensibilisiert werden, die

das Ausmass psychischer Gesundheit und psychischer Probleme beeinflussen. Ein solches Vorgehen trägt zur Erarbeitung individueller Handlungsmöglichkeiten bei und verringert die Gefahr der Stigmatisierung der Jugendlichen mit psychischen Belastungen. Der Fokus sollte dabei auf der Stärkung der im Lehrplan 21 genannten überfachlichen Kompetenzen liegen, insbesondere in Bezug auf Stressbewältigung, Emotionsregulation, Problemlösungskompetenz und Stärkung der Selbstwirksamkeit (siehe Ackermann & Amstad, 2019).

Präventive und gesundheitsförderliche Projekte sollten sich auch auf die schulischen Rahmenbedingungen beziehen. Hinsichtlich des Lebensraums Schule ist bekannt, dass ein positives Schulklima und tragfähige Beziehungen zu Mitschüler\*innen und Schulmitarbeitenden wichtige Ressourcen für die psychische Gesundheit von Schüler\*innen sind. Schulen sind daher aufgefordert, für ein Schulklima zu sorgen, das von gegenseitigem Respekt geprägt ist, in dem sich Schüler\*innen zugehörig fühlen, sich angstfrei bewegen und ihre Begabungen und Talente entfalten können. Bestehende Projekte wie Mindmatters von Radix zeigen, was dafür getan werden kann (siehe [radix.ch](http://radix.ch)). Vielversprechend sind auch schulische Ansätze, welche die soziale Unterstützung unter den Jugendlichen fördern, zum Beispiel durch regelmässige Treffen zum gegenseitigen Austausch und zur Beratung (Ackermann & Amstad, 2019). Um Stress bzw. subjektiv empfundenen Leistungsdruck zu reduzieren, bedarf es ausserdem angemessener schulischer Erwartungen und einer guten Unterrichtsqualität.

## Umgang mit psychischen Problemen von Schüler\*innen

Zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen einzelner Schüler\*innen zum Beispiel als Folge von Mobbing hat sich im schulischen Kontext der Ansatz der Früherkennung und Frühintervention (F+F) bewährt. Das Ziel von F+F ist es, «die ersten Anzeichen eines Problems möglichst früh zu erkennen und den Handlungsbedarf abzuklären, um geeignete Massnahmen zu finden und die Betroffenen zu unterstützen» (BAG, 2022, S. 22). Die Umsetzung von F+F erfordert Vorbereitungsarbeit. Neben Abläufen, Rollen und Zuständigkeiten müssen zugrunde liegendehaltungsfragen geklärt werden: Verhältnismässigkeit, Förderung der Selbstbestimmung und das Vermeiden von Diskriminierung sind wichtige Leitprinzipien des F+F-Ansatzes für Lehr- und Fachpersonen (Kläus-



ler-Senn et al., 2011). Die Gestaltung der Rahmenbedingungen erfolgt im Optimalfall unter Einbezug aller Schulmitarbeitenden. Partizipativ können so unterstützende Stufen- oder Handlungspläne, Checklisten oder Leitfäden erarbeitet werden, wobei auch auf bereits bestehende Arbeitsmaterialien (z. B. Leitfaden unter akzent-luzern.ch, 2018) und Empfehlungen (Kunz Heim et al., 2021) zurückgegriffen werden kann. Letztlich kommt bei der Vorbereitung des Settings auch der Vernetzung der schulinternen und externen Strukturen, insbesondere mit dem Schulpsychologischen Dienst, dem Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst oder der Familienberatung, eine grosse Bedeutung zu.

### Fazit

Eine gute Gesundheit fördert den Bildungserfolg und macht das Thema psychische Gesundheit für die Schulen daher doppelt relevant. Dabei sollten die Massnahmen möglichst genau auf die Bedürfnisse der Schüler\*innen zugeschnitten sein und partizipativ mit ihnen entwickelt und umgesetzt werden (vgl. Fuchs et al., 2023).

Schulsozialarbeiter\*innen leisten dabei durch ihre niederschwellige Präsenz und die direkte Zusammenarbeit mit Schüler\*innen, Lehrpersonen und Eltern bei psychosozialen Problemen sowie durch die Vermittlung und Koordination von schulexternen Angeboten einen wesentlichen Beitrag. Sie unterstützen die Gestaltung eines positiven Schulklimas, bieten individuelle Beratung und fördern die soziale Unterstützung unter den Jugendlichen.

Ergänzend zum Schulkontext gibt es auch ausserschulische Angebote, zum Beispiel von der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (OKJA), die zusätzlich dazu beitragen (können), die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu fördern. Ein Programm, das der OKJA zur Verfügung steht, ist das gross angelegte Gesundheitsförderungsprogramm Kebab+ des Schweizer Dachverbands der OKJA (DOJ), das die Lebenskom-

petenzen der Jugendlichen fördert und sie unter anderem dabei unterstützt, Verantwortung für ihre psychische Gesundheit zu übernehmen (siehe kebabplus.ch). •

### Literatur

- Ackermann, G., Amstad, F., et al. (2019). Orientierungsliste KAP 2019. Interventionen und Massnahmen für die kantonalen Aktionsprogramme (KAP) in den Bereichen Ernährung und Bewegung sowie psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz
- Amstad, F. et al. (2022). Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht 9. Gesundheitsförderung Schweiz
- BAG (2022): Früherkennung und Frühintervention. Harmonisierte Definition. Bern: BAG
- Barrense-Dias, Y., Chok, L., Suris, J. C. (2021). A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein. Lausanne, Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Raisons de santé 323)
- Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ) (2024). Nachhaltige Förderung der psychischen Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. Bern: EKKJ
- Fuchs, M. et al. (2023). Partizipation von Jugendlichen in Projekten der Gesundheitsförderung. Leitfaden. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz
- Kläusler-Senn, Ch., Bachmann, A., und Fabian, C. (2011). Oltner Charta. SuchtMagazin (37)5. S. 42–43
- Kunz Heim, D., Zumbrunn, A., Chenaux, F., und Pannatier, G. (2021). Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler\*innen. FHNW und Radix im Auftrag des BAG