



Senseforschools

It's okay not to feel okay

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht zwangsläufig die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für sie verantwortlich gemacht werden.



Die vorliegende Informationsbroschüre richtet sich an Lehrkräfte und enthält erste, prägnante Informationen zur psychischen Gesundheit von Schüler:innen der Sekundarstufe

SENSE möchte berufsbegleitende Fortbildungsangebote schaffen, um Sekundarschullehrkräfte mit dem WISSEN, den RESSOURCEN und den FÄHIGKEITEN auszustatten, die sie benötigen, um erfolgreich niedrigschwellige FÖRDERUNG, PRÄVENTION und FRÜHZEITIGE INTERVENTION im Bereich psychischer Gesundheit von Schüler:innen anzubieten.

Eine angemessene Schulung der Lehrkräfte verbessert die Voraussetzungen der Schüler:innen für eine erfolgreiche Teilhabe am schulischen und gesellschaftlichen Leben, was wiederum eine bessere Grundlage für ein erfülltes Erwachsenen- und Arbeitsleben schafft.

Das SENSE-Konsortium, das sich aus Partnern aus DE, AT, BE, ES und EE zusammensetzt und von der Universität Köln geleitet wird, verfolgt diese Ziele:

- **Analyse der Frage, wie Lehrkräfte der Sekundarstufe die psychische Gesundheit von Schüler:innen einschätzen, erhalten und stärken können.**
- **Erstellung einer Sensibilisierungs- und Informationsbroschüre.**
- **Entwicklung von Fortbildungsformaten und einer Toolbox.**
- **Einführung einer umfassenden Kommunikationsstrategie zur Förderung des SENSE Projekts und des Themas psychische Gesundheit und Wohlbefinden in der Schule.**

PARTNER:

DE
AT
BE
ES
EE



EINFÜHRUNG

Psychische Gesundheit bezieht sich auf das emotionale, psychologische und soziale Wohlbefinden einer Person, einschließlich der Fähigkeit, Stress zu bewältigen, gesunde Beziehungen zu pflegen und flexible Entscheidungen zu treffen (WHO, 2001).

Psychische Probleme wirken sich negativ auf verschiedene Aspekte des Lebens von Jugendlichen aus, z.B. auf ihre schulischen Leistungen, ihre Beziehungen, ihr Selbstwertgefühl und ggf. auch auf alle weiteren Bereiche ihrer Entwicklung.

Die meisten psychischen Störungen treten erstmals vor dem 14. Lebensjahr und drei Viertel vor dem 25. Lebensjahr auf (Kessler et al., 2005). Darüber hinaus hat die COVID-19-Pandemie gezeigt, wie wichtig die Stärkung der psychischen Gesundheit für die Bewältigung globaler Krisen ist.

Die Förderung und der Erhalt psychischer Gesundheit von Jugendlichen ist also besonders in der heutigen Zeit ein sehr wichtiges Thema.



EINFÜHRUNG

EINFÜHRUNG

Jugendliche tragen mit 13 % zur internationalen Belastung durch psychische Störungen bei. Mit anderen Worten: Viele Störungen beginnen im Jugendalter, und aus diesem Grund ist es wichtig, ihnen vorzubeugen, sie zu erkennen und frühzeitig einzuschreiten (Costello et al., 2003; Kessler et al., 2005; Paus et al., 2008).

Die Adoleszenz ist durch biologische Veränderungen sowie psychosoziale Entwicklungen wie Identitätsentwicklung, den Wunsch nach Akzeptanz durch Gleichaltrige, zunehmende Konflikte mit den Eltern, den Wunsch nach Unabhängigkeit, vermehrtes Experimentieren und Risikoverhalten sowie den Beginn romantischer Beziehungen gekennzeichnet (Curtis, 2015; Patel et al., 2007; Sawyer et al., 2012; Steinberg, 2015; Yeager, 2017). In dieser Zeit sind Jugendliche also Herausforderungen und oft auch zusätzlichen Stressfaktoren wie Mobbing oder wirtschaftlichem Druck ausgesetzt (Romeo, 2013).

Zusammen können dies Risikofaktoren für die Entwicklung psychischer, sozialer und gesundheitlicher Schwierigkeiten sein (Dopheide, 2013; Yeager, 2017), die Jugendliche besonders anfällig für das Auftreten von Symptomen emotionaler Instabilität (Godfrey et al., 2019) und für Störungen wie Depressionen oder Ängsten machen (Kessler et al., 2005; Vannucci et al., 2018).



RISIKO UND SCHÜTZENDE FAKTOREN



RISIKO FAKTOREN



Körperliche Gesundheitsprobleme



Stress und traumatische Ereignisse



genetische Disposition für psychische Erkrankungen



Substanzmissbrauch und Süchte



Eingeschränkte Lebensbedingungen



Soziale Isolation



Migrationsgeschichte



Niedriges Bildungsniveau der Eltern



SCHÜTZENDE FAKTOREN



Unterstützung der Familie und offene Kommunikation



Stabilität der Wohnsituation



Unterstützende Beziehungen zu erwachsenen Bezugspersonen



Soziale Unterstützung



Teilnahme an außerschulischen Aktivitäten



Schulische Unterstützung, akademischen Erfolg hervorheben



Bewusstsein für psychische Gesundheit



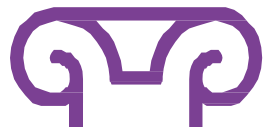
Teilnahme an Aktivitäten zur Förderung der psychischen Gesundheit

Referenzen: Goodwin & Davidson, 2022; Musselman et al., 1988; Pan American Health Organization, 2022; Degenhardt et al., 2013; Hasin et al., 2015; Lund et al., 2010; Klipker et al., 2018; Reiss, 2013; Holt-Lunstand et al., 2010; Ravens-Sieberer et al., 2022; Barnes, 2006; Bettge, 2005; Eisenberg et al., 2004; Laursen & Hart, 2013; Pan American Health Organization, 2022; Eccles et al., 2003; Suldo et al., 2012; Masten, 2014; Catalano et al., 2004; Patalay, 2017; Rushton et al., 2002; Masten & Coatsworth, 1998; Rushton et al., 2002

SCHLÜSSELASPEKTE ZUR FÖRDERUNG PSYCHISCHER GESUNDHEIT UND DES WOHLBEFINDENS VON JUGENDLICHEN



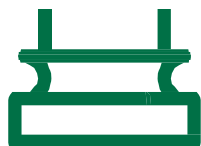
Wohlbefinden



WIE MAN AUFBLÜHT



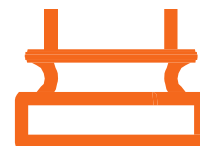
WIE MAN MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN UMGEHET



WIE MAN STÖRUNGSANZEICHEN ERKENNT



HILFE UND UNTERSTÜTZUNG FINDEN



Aufblühen

Symptom-Ebene



Co-funded by the European Union



Senseforschools
It's okay not to feel okay



SCHLUSSFOLGERUNGEN UND EMPFEHLUNGEN

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Auftretenshäufigkeit von psychischen Problemen zugenommen hat. Forschungen haben ergeben, dass etwa jedes fünfte Kind und jeder fünfte Jugendliche von psychischen Problemen betroffen ist. Diese Situation hat sich durch die COVID-19 Pandemie und deren Auswirkungen auf die gesamte Bevölkerung zusätzlich verschlimmert. Gerade das Jugendalter ist eine besonders relevante Zeit, um psychischen Gesundheit zu stärken bzw. möglichst früh bei psychischen Auffälligkeiten zu unterstützen.

Der Einbezug von Schule ist von entscheidender Bedeutung und muss eine wesentliche Rolle bei der Förderung psychischer Gesundheit und des Wohlbefindens, bei Prävention und bei der Identifikation erster Auffälligkeiten spielen.





SCHLUSSFOLGERUN GEN UND EMPFEHLUNGEN

In diesem Sinne sollten Lehrkräfte darin unterstützt werden, die psychische Gesundheit ihrer Schüler:innen niederschwellig zu fördern und als "Frühe Unterstützer:innen" oder als Ansprechperson bei psychische Probleme zu fungieren.

Dies erfordert eine koordinierte Präventionsarbeit zwischen Lehrkräften, Eltern und Schüler:innen sowie allen an der formalen und nichtformalen Bildung beteiligten Partner:innen, wobei das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der Schüler:innen im Vordergrund stehen und frühzeitige Präventionsmaßnahmen gefördert werden müssen. Zentral ist hierbei zum einen, die angesprochenen schützenden Faktoren zu stärken und zum anderen Verfahren zu entwickeln, mit denen beim Vorliegen erster Auffälligkeiten weitere Unterstützung vermittelt werden kann.



Senseforschools
It's okay not to feel okay





Senseforschools
It's okay not to feel okay