



## Psychische Gesundheit im Schulalltag

Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schüler (SuS) ist ein «Prozess mit vielfältigen Einflüssen und Aspekten, der es den Kindern und Jugendlichen erlaubt, sich des Lebens zu erfreuen, sich den Anforderungen des vielfältigen Schulalltages zuversichtlich zu stellen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, Enttäuschungen zu überwinden sowie sich selbst und der Schulgemeinschaft mit Wohlwollen zu begegnen».<sup>1</sup>

Paulus (2006)<sup>2</sup> beschreibt dies als Ausmass einer individuellen Balance zwischen «produktiver Anpassung», also der Bewältigung von alltäglichen Herausforderungen und «Selbstverwirklichung», der Realisierung eigener Lebensvorstellungen und -wünsche.

Als dynamischer Prozess hat die psychische Gesundheit viel mit den spezifischen Erwartungen und Anforderungen zu tun, die an die Kinder gestellt werden. Dazu gehören zum Beispiel die Konzentration auf die Unterrichtsinhalte, der Umgang mit Leistungserwartungen und die Kommunikation mit Lehrpersonen. Psychisch gesunde SuS können sich mit den Anforderungen des Unterrichts auseinandersetzen und verstehen, worum es im Unterricht geht. Sie wissen, welche Aufgaben sie zu erledigen haben (= produktive Anpassung) und können sich im Unterricht mit eigenen Ideen Gehör verschaffen und damit zum Unterricht beitragen (= Selbstverwirklichung). Zugleich können sie sich im sozialen Miteinander behaupten (= produktive Anpassung) und selbst soziale Kontakte initiieren und aufrechterhalten (= Selbstverwirklichung). Gelingt es dem Kind, beide Aspekte der produktiven Anpassung und Selbstverwirklichung in den verschiedenen Lebenskontexten Schule, Familie, Freunde etc. langfristig in Einklang zu bringen, tritt Wohlbefinden ein. Dazu braucht es auch Unterstützung von seinem sozialen Umfeld in und ausserhalb der Schule.

### Umsetzung im Schulalltag<sup>3</sup>

- **Eingebundenheit in Strukturen fördern** durch die Arbeit an der Beziehungsqualität, der Entwicklung eines positiven Schul- und Klassenklimas, einer gemeinsamen Haltung sowie den Kooperationen mit Eltern, Behörden, Fachstellen, Vereinen etc.
- **Lebenskompetenzen stärken:** personale, soziale und emotionale Kompetenzen
- **Förderung der Resilienz und Selbstwirksamkeit:** z.B. durch Partizipation, Empowerment, Erfolgserlebnisse, Beziehungsqualität SuS und LP, Unterrichtsqualität etc.

<sup>1</sup> Arbeitsgruppe bildung+gesundheits Netzwerk Schweiz (2021). Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit der Schüler:innen. Veröffentlichung in Planung.

<sup>2</sup> Paulus, P. (2006). Psychische Gesundheit – Rückgrat für die Seele. In: Fritz, A.; Klupsch-Sahlmann, R. & Ricken, G. (Hrsg.), Handbuch Kindheit und Schule. Neue Kindheit, neues Lernen, neuer Unterricht. Weinheim: Beltz, S. 138–148.

<sup>3</sup> MindMatters – Entwicklung der Schule mit psychischer Gesundheit [www.mindmatters.ch](http://www.mindmatters.ch)