



Förderung der psychischen Gesundheit an den Mittelschulen

Erfahrungsberichte und Erkenntnisse aus der Praxis

ZEM CES Beiträge zur Mittelschule | Nr. 5 (2026)

ZEMCES ist eine Fachagentur der Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren (EDK). ZEMCES unterstützt die Behörden bei der Umsetzung ihrer übergeordneten bildungspolitischen Ziele und bei der Governance des Systems Sekundarstufe II Allgemeinbildung, namentlich bei Fragestellungen zur Entwicklung der Gymnasien und der Fachmittelschulen sowie zum Übergang an die Hochschulen. ZEMCES führt im Auftrag von Kantonen und Schulen der Sekundarstufe II Externe Schulevaluationen und Befragungen durch und fördert den Austausch zwischen den Akteurinnen und Akteuren auf Sekundarstufe II Allgemeinbildung durch gezielte Kommunikation und geeignete Veranstaltungen.

Die digitale Version mit allen aktiven Links finden Sie auch zum Download auf unserer Website:
zemces.ch/publikationen



Inhaltsverzeichnis

Management Summary	5
Vorwort der Direktorin	5
1. Kontext und konzeptioneller Rahmen	6
1.1 Psychische Gesundheit von Jugendlichen in der Schweiz <i>Damiano Costantini</i>	6
1.2 Einleitende Betrachtungen und konzeptionelle Ansätze zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen <i>Evelyne Charrière</i>	11
2. Förderung der psychischen Gesundheit und Weiterentwicklung der gymnasialen Maturität	14
2.1 Psychische Gesundheit im neuen Rahmenlehrplan <i>Laetitia Houlmann</i>	14
2.2 Förderung der psychischen Gesundheit am Gymnasium unter dem Gesichtspunkt der Bildung für Nachhaltige Entwicklung und der überfachlichen Kompetenzen <i>Ariane Huguenin</i>	19
3. Umsetzung auf Ebene Kanton	25
3.1 Pilotstudie und Monitoring zur psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler in Liechtenstein <i>Martin Greiter</i>	25
3.2 Förderung der psychischen Gesundheit an den Mittelschulen des Kantons Tessin: ein umfassender Ansatz auf der Grundlage von Frühintervention, Weiterbildung und Vernetzung <i>Francesca Pedrazzini-Pesce</i>	29
3.3 Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Waadt <i>Claire Girardet und Marie Torres</i>	33
3.4 «Botschafterinnen und Botschafter für psychische Gesundheit»: Ein peer-to-peer Präventionsprojekt kommt nach Neuenburg <i>Joanne Schweizer Rodrigues</i>	37
3.5 Freiburger Angebot für psychologische Unterstützung in der Sekundarstufe II <i>Catherine Conti</i>	38
3.6 Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich: Ein tragfähiges Netz knüpfen... <i>Dagmar Müller</i>	41
4. Umsetzung auf Ebene Schule	44
4.1 Schulsozialarbeit an der Mittelschule im Kanton Zürich – Rückmeldungen aus der Praxis <i>Lucas Arquint und Katharina Stauffer</i>	44
4.2 Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe: Erkenntnisse aus der Praxis <i>Jürg Schüpbach</i>	47
4.3 «Mens Sana» – ein Projekt zur Förderung der psychischen Gesundheit <i>Franziska Egli Utzinger</i>	53
4.4 Förderung der psychischen Gesundheit am Gymnasium Gambach <i>Samuel Niederberger</i>	57

4.5	Förderung der psychischen Gesundheit am Hochalpinen Institut Ftan <i>Katja Maïke Braun</i>	59
4.6	Verfahren der «guten Dienste» und Klassencharta am Gymnasium Yverdon <i>Sandrine Amy</i>	62
4.7	Wie lässt sich eure Schule so umgestalten, dass man sich dort wirklich wohl fühlt? Herausforderungen eines Schul-Hackathons <i>Jayne Brady</i>	64
4.8	Umsetzung des Pilotprojekts der RADIX-Stiftung «Stress? Wir packen das!» am Collège de Saussure <i>Sylvie Cauwerts und Florence Chenaux</i>	68
4.9	Das Projekt Wellguides und seine Umsetzung in der Kantonsschule Rychenberg Winterthur <i>Brigitte Lamprecht und Frank Wieber</i>	73
5.	Umsetzung auf Ebene der Lehrpersonen	77
5.1	Von der Bedeutung eines «sicheren Umfelds» zum Wohle der Schülerinnen und Schüler <i>Laurent Pfulg</i>	77
5.2	Be mindful and stress less – Achtsamkeit im Klassenzimmer <i>Lucia Schelbert</i>	82
5.3	Mit einer Weiterbildung Handlungssicherheit gewinnen <i>Michael Volkart</i>	86
5.4	Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern fördern – Weiterbildung für Lehrpersonen als Schlüssel <i>Fabienne Amstad</i>	89
6.	Fazit und Ausblick	92
	Impressum	95

Management Summary

Das erste Kapitel gibt einen epidemiologischen und statistischen Überblick über die psychische Gesundheit von Jugendlichen in der Schweiz und bietet theoretische Ansätze sowie konzeptionelle Werkzeuge zur Erfassung des Themas und zur Abgrenzung des Umfangs der Publikation. Das zweite Kapitel beleuchtet den Stellenwert der psychischen Gesundheit im neuen Rahmenlehrplan für Gymnasien und untersucht mögliche Verknüpfungen zwischen dieser Thematik und der Weiterentwicklung der gymnasialen Maturität, insbesondere durch die Stärkung der transversalen Unterrichtsbereiche. In den Kapiteln drei, vier und fünf – dem Herzstück der Publikation – werden Praxisbeispiele und Erfahrungsberichte aus Kantonen, Schulen und Unterricht präsentiert. Abschliessend werden im Kapitel «Schlussfolgerung und Perspektiven» die wichtigsten Punkte zusammengefasst und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie die verschiedenen Akteure der Sekundarstufe II Allgemeinbildung auf ihrer Ebene und im Rahmen ihrer Kompetenzen zur Förderung der psychischen Gesundheit der Jugendlichen beitragen können.

Vorwort der Direktion

Die Bedürfnisse der Jugendlichen in der Schweiz im Bereich der psychischen Gesundheit werden allgemein zunehmend thematisiert und anerkannt. Wie stellt sich die Situation im Bildungsbereich dar, insbesondere auf der Sekundarstufe II Allgemeinbildung? Wie berücksichtigen die Schulen diesen Sachverhalt in ihrem Alltag? Welchen Beitrag können sie zur Bewältigung dieser gesellschaftlichen Herausforderung leisten? Und in welcher Art?

Auch wenn die revidierten MAR/MAV und der Rahmenlehrplan die psychische Gesundheit nicht explizit erwähnen, bietet der aktuelle Kontext durchaus Chancen, deren Förderung in die Weiterentwicklungsprojekte der Gymnasien auf kantonaler Ebene und auf Ebene der Schulen zu verankern.

Getreu dem Ansatz unserer ZEM CES Beiträge zur Mittelschule haben wir Praxisbeispiele und Erfahrungsberichte aus der ganzen Schweiz gesammelt, um die aktuellen Herausforderungen zu beleuchten und einige konkrete Handlungsansätze zu skizzieren, von denen wir uns erhoffen, dass sie sowohl für die kantonalen Verantwortlichen als auch für Schulleitungen und Lehrpersonen inspirierend sind.

Vielen Dank an alle Autorinnen und Autoren für ihre Beiträge und ihr Engagement. Viel Freude bei der Lektüre!

Pascaline Caligiuri

Direktorin ZEM CES

1. Kontext und konzeptioneller Rahmen

1.1 Psychische Gesundheit von Jugendlichen in der Schweiz

Damiano Costantini, Koordination Kinder- und Jugendgesundheit, Bundesamt für Gesundheit BAG

Epidemiologische Situation

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen in der Schweiz hat sich in den letzten Jahren, ähnlich wie in anderen europäischen Ländern, verschlechtert, insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen. Psychische Probleme stellen die häufigste gesundheitliche Herausforderung bei Kindern und Jugendlichen dar.

Laut aktuellen Daten liegt die Prävalenz psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen weltweit und in Europa zwischen 13 und 20 Prozent. Zusätzlich zeigen etwa 25 Prozent der Kinder und Jugendlichen jährlich leichte psychische Probleme, die nicht alle Diagnosekriterien einer psychischen Störung erfüllen.

Konkrete Entwicklungen in der Schweiz umfassen:

- Die Lebenszufriedenheit von 11- bis 15-jährigen Mädchen sank von 59% im Jahr 2010 auf 47% im Jahr 2022, während der Rückgang bei Jungen moderater war (von 66% auf 63%). Im internationalen Vergleich fiel die Schweiz in diesem Indikator von den Top 10 im Jahr 2010 auf einen mittleren Rang im Jahr 2022.
- Etwa ein Drittel der 11- bis 15-Jährigen fühlte sich im Jahr 2022 durch Schularbeiten gestresst, wobei dieser Anteil seit 2018 stark zugenommen hat und Mädchen stärker betroffen sind als Jungen.
- Problematischer Konsum von sozialen Medien nimmt zu, insbesondere bei Mädchen zwischen 11 und 15 Jahren, mit 10% der Mädchen und 4% der Jungen, die im Jahr 2022 eine problematische Nutzung aufwiesen.
- Neun von zehn 16- bis 25-Jährigen sind mit ihrem Leben zufrieden. Gleichzeitig empfindet ein Drittel der männlichen und gut die Hälfte der weiblichen 16- bis 25-Jährigen geringe Kontrollüberzeugungen sowie niedrige Energie und Vitalität.
- Rund ein Fünftel der 16- bis 25-Jährigen berichtet von mittelschweren bis schweren depressiven Symptomen, wovon besonders junge Frauen betroffen sind. Seit 2017 stiegen Symptomaten von Depression und generalisierten Angststörungen.
- Der Missbrauch starker Schmerzmittel und Psychopharmaka bei 16- bis 25-Jährigen stellt ein wachsendes Problem dar, insbesondere bei Mischkonsum mit Alkohol, den 8,8% der 15-jährigen Mädchen bereits ausprobiert haben.
- Jugendliche mit psychischen Erkrankungen brechen doppelt so häufig Schule oder Ausbildung ab wie Gleichaltrige ohne psychische Probleme. Nach einer Lehrvertragsauflösung finden 84% der Betroffenen einen neuen Lehrbetrieb im gleichen Beruf, und fünf Jahre später verfügen 75% über einen Abschluss.
- Die Zahl neuer IV-Renten wegen psychischer Erkrankungen ist besonders bei 18- bis 24-Jährigen gestiegen und hat sich zwischen 2017 und 2023 von 0,16% auf 0,31% verdoppelt.
- Die Hospitalisierungsrate in psychiatrischen Kliniken für Kinder und Jugendliche ist in den vergangenen zehn Jahren gestiegen. Bei jungen Frauen (0–18 Jahre) ist sie doppelt so hoch wie bei jungen Männern. Die Raten mutmasslicher Suizidversuche bei jungen Frauen (15–19 Jahre) haben sich zwischen 2017 und 2022 verdoppelt.
- Von den rund 17 000 Kindern und Jugendlichen, die in sozialpädagogischen Einrichtungen untergebracht sind, sind zwei Drittel traumatisiert, meist durch häusliche Gewalt, körperliche Misshandlung oder sexuellen Missbrauch. Drei Viertel leiden an internalisierenden oder externalisierenden psychischen Störungen.

Diese Entwicklungen werden durch eine Vielzahl miteinander verflochtener Faktoren beeinflusst, darunter sozio-ökonomischer Status, materielle Benachteiligung, soziale Beziehungen zu Eltern und Gleichaltrigen, Mobbing sowie Leistungs- und Konkurrenzdruck. Auch die COVID-19-Pandemie, geopolitische Spannungen und die Ungewissheit bezüglich des Klimawandels tragen zu zusätzlichen Schwierigkeiten bei.

Die psychische Gesundheit junger Menschen ist gesellschaftlich hochrelevant, da psychische Probleme langfristig zu erhöhten Gesundheitskosten und einer verminderten wirtschaftlichen Produktivität führen können.

Vorhandene Datenquellen

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) und die Health Behaviour in School Aged Children (HBSC) sind zwei regelmässige Befragungen in der Schweiz, welche Fragen zur psychischen Gesundheit der Bevölkerung beinhalten. Die SGB findet seit 1992 alle fünf Jahre statt, wobei die ständige Wohnbevölkerung ab 15 Jahren befragt wird. Die HBSC wird von Sucht Schweiz im Auftrag des BAG alle vier Jahre in Schweizer Schulen durchgeführt. Es werden 11 bis 15-Jährige befragt. Die letzte Befragung wurde in den Ausläufern der Omikron-Welle der COVID-19-Pandemie im Frühling 2022, am Ende des dritten durch die ergriffenen Schutzmassnahmen geprägten Schuljahres, durchgeführt.

Der Nationale Gesundheitsbericht 2020 hat sich mit der Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen befasst – deren psychische Gesundheit ist der Fokus von Kapitel 5. Der Nationale Gesundheitsbericht 2025 ist der Psychischen Gesundheit der Bevölkerung in der Schweiz gewidmet. Dabei wird die Gesundheit von Adoleszenten und jungen Erwachsenen vertieft behandelt.

Psychische Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert als «Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann» (WHO Europe, 2019). Dieser «Zustand» ist nicht statisch, sondern ein dynamischer und vielschichtiger Prozess, der sowohl von individuellen Merkmalen als auch von äusseren Faktoren (soziale Umstände, Umgebung) beeinflusst wird.

Psychische Erkrankungen gehen mit von der Norm abweichenden Veränderungen der Wahrnehmung, Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen einher (WHO, 2001; WHO Europe, 2019). Sie beeinträchtigen die Menschen in ihrem Alltag, in ihrem Erleben und Verhalten und können ihre Freiheit einschränken (aus: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.) Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung. Nationaler Gesundheitsbericht 2025. Neuchâtel: BFS. S. 32).

Der Ansatz der **Früherkennung und Frühintervention (F+F)** zielt darauf ab, erste Anzeichen eines Problems möglichst früh zu erkennen, den Handlungsbedarf abzuklären und geeignete Massnahmen zur Unterstützung der Betroffenen zu finden. Dieser alters- und bereichsübergreifende Ansatz kann bei verschiedenen Gesundheitsproblemen, einschliesslich psychischer Probleme, angewendet werden und ist darauf ausgerichtet, Ressourcen und Handlungsfähigkeit der Betroffenen zu stärken, Risikofaktoren zu minimieren und das gesundheitsförderliche Umfeld zu stärken (aus: Früherkennung und Frühintervention Harmonisierte Definition, BAG, 2022, S. 5).

Was können die Schulen der Sekundarstufe II beitragen?

Schulen spielen eine zentrale Rolle bei der Erkennung und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen in komplexen oder gefährdenden Situationen, einschliesslich psychischer Probleme. Es wird empfohlen, den F+F-Ansatz zu etablieren oder auf mögliche psychische Probleme auszuweiten. Aus einer anderen Perspektive kann man aber sagen, dass Gesundheit Bildung stärkt.

In der Schweiz bestehen zahlreiche konkrete Massnahmen, Handlungsempfehlungen und Instrumente, um die psychische Gesundheit im schulischen Kontext zu fördern.

Auf nationaler Ebene

Auf nationaler Ebene stellen Bund, die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und weitere Organisationen den Schulen verschiedene Instrumente zur Verfügung:

- Éducation21 mit seinen Unterrichtsmaterialien, Themendossiers, Projektförderung
- Leitfäden und Konzepte zu Früherkennung und Frühintervention (F+F) (z.B. Leitfaden «Früherkennung und Frühintervention bei Kindern und Jugendlichen – Rechtliche Grundlagen» von Infodrog)
- die Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern
- die Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schülerinnen und Schülern
- die Empfehlungen zur Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen
- das Argumentarium der Allianz Betriebliche Gesundheitsförderung in der Schule.

Auf Kantonsebene

- **Unterstützungsmöglichkeiten:** Kantonale Angebote wie Schulsozialarbeit (niederschwellige Beratung) oder der Schulpsychologische Dienst können unterstützend wirken und Lehrpersonen entlasten. Es gilt dabei die interprofessionelle Zusammenarbeit zu stärken.
- Im Rahmen des «**Case Management Berufsbildung**¹» besteht Potenzial für **mehr Austausch** zwischen Lehrbetrieben und Fachpersonen, da spezialisierte, leicht zugängliche Anlaufstellen für Berufsbildende häufig fehlen. Etwas mehr als die Hälfte der Berufsbildenden in der Deutschschweiz wünscht fachliche Unterstützung bei Lernenden mit psychischen Belastungen.

Auf Schulebene

- **Klare Strukturen und Verantwortlichkeiten:** Schulen sollten über einen festgelegten Handlungsplan verfügen, der die schrittweisen Abläufe und Zuständigkeiten der Lehr- und Fachpersonen bei F+F festhält. Eine gemeinsame Haltung und der Auftrag zur Mitverantwortung für die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler sind förderlich. (siehe *Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern*, *Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schülerinnen und Schülern*)
- **Grenzen der Zuständigkeit:** Lehr- und schulinterne Fachpersonen sind keine Spezialist:innen für psychische Störungen; Diagnose und Therapie obliegen Kinder- und Jugendpsychiater:innen. Bei Unsicherheiten kann der schulpsychologische Dienst anonymisiert kontaktiert werden, ohne die Einwilligung der Eltern einholen zu müssen.
- **Das schulische Umfeld** kann im Rahmen der Umsetzung des «Case Management Berufsbildung» gestaltet werden (siehe *Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern*).
- **Spezifische Präventionsprogramme:** Schulen können Programme wie «Herzprung» und «Stress? Wir packen das!» umsetzen oder Unterrichtsmaterialien einsetzen (z.B. die Materialien der Kampagne «Wie geht's dir?»), um die psychische Gesundheit zu fördern.
- **Fachstellen und Netzwerke:**
 - **Schulpsychologischer Dienst (SPD):** Bietet direkte Unterstützung und Beratung für Schüler:innen und Eltern, psychologische Abklärungen und Präventionsprojekte. Der SPD kann Lehrpersonen und Schulleitungen bei Unsicherheiten bezüglich des Vorgehens anonym beraten.
 - **Schulsozialarbeit (SSA):** Dient als niederschwellige Beratungsstelle vor Ort, unterstützt bei Konfliktlösungen, berät bei psychosozialen Problemen und vermittelt schulexterne Unterstützungsangebote.
 - **Schulnetz21:** Fördert Schulen als gesundheitsfördernde Organisationen und entwickelt Empfehlungen für den Umgang mit psychischen Problemen im schulischen Kontext.
- **Niederschwellige Frühinterventionsangebote:** Nichtmedizinische Massnahmen durch Fachpersonen an vorderster Front, wie Peer-Support-Netzwerke, ermöglichen rasche, leicht zugängliche Unterstützung.

¹ www.berufsbildung.ch/de/lexikon/case-management-berufsbildung

Auf Ebene Lehrpersonen

Obwohl sich die psychische Belastung Jugendlicher erhöht hat, geht es den meisten Schülerinnen und Schülern in der Schweiz gut. Da 63% aller psychischen Störungen vor dem 25. Lebensjahr beginnen, sind Lehrpersonen in einer Schlüsselposition, frühzeitig Hinweise auf psychische Probleme zu erkennen. Sie müssen diese nicht selbst lösen, können jedoch professionelle Hilfe vermitteln. Eine frühzeitige Erkennung und Intervention beugt der Chronifizierung eines Problems vor und reduziert das Risiko der Entwicklung ernster psychischer Erkrankungen.

Unterricht

- **Beobachtung und Dokumentation:** Auffällige Veränderungen wie Schulabsentismus, plötzliche Traurigkeit, Reizbarkeit, sozialer Rückzug, Leistungsabfall, körperliche Beschwerden (Kopf- und Bauchschmerzen) oder Hinweise von Mitschüler:innen sollten beachtet werden, insbesondere wenn sie länger als zwei Wochen andauern (siehe Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schülerinnen und Schülern).
- **Aufbau guter Beziehungen:** Lehrpersonen sollten verlässliche Beziehungen zu den Jugendlichen aufbauen, da dies eine wichtige Vertrauensbasis für den Umgang mit Krisensituationen schafft.
- **Unterrichtsmaterialien** wie z.B. «Wie geht's dir?» können auch von einzelnen Lehrpersonen eingesetzt werden.

Weiterbildung

- **Sensibilisierung und Enttabuisierung:** Lehrpersonen sollen für Verhaltensweisen sensibilisiert werden, die auf psychische Probleme hinweisen. Es ist wichtig, Berührungängste abzubauen, da psychische Probleme oft tabuisiert werden. Das Thema Wohlbefinden, psychische Gesundheit und Krankheit sollte altersgerecht im Unterricht thematisiert werden. Die Fachhochschule Nordwestschweiz zum Beispiel bietet eine Weiterbildung an, welche sich auch an Lehrpersonen der Sek II richtet: Früherkennung und Frühintervention – Ein zentraler Präventionsansatz bei psychosozialen Belastungen und Gefährdungen.
- **Gesunde Lehrpersonen:** Die eigene psychische Gesundheit der Lehrpersonen ist entscheidend, da sie sich auf die Qualität des Unterrichts auswirkt. Schulen sollten die Gesundheit ihrer Lehrpersonen fördern, z. B. durch schulinterne Weiterbildungen und Austauschmöglichkeiten (siehe Empfehlungen zur Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen).

In der Berufslehre

- **Schutzfaktoren** gegen Arbeitsprobleme bei Jugendlichen sind soziale Unterstützung, aktive Freizeitgestaltung, Offenheit gegenüber persönlichen Problemen und abwechslungsreiche Aufgaben.
- **Ressourcen** liegen in gutem Arbeitsklima, Autonomiemöglichkeiten und qualitativ hochwertigen Instruktionen in Schule und Betrieb.
- **Frühzeitige und koordinierte Unterstützung** während der Ausbildung erleichtert den Übergang ins Berufsleben und erhöht die Chancen auf langfristigen Erfolg im Arbeitsmarkt.

Literaturverzeichnis

- Balsiger, N. & Delgrande Jordan, M.** (2025). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von 11-, 13- und 15-jährigen Jugendlichen im Jahr 2022 und Entwicklung über die Zeit: Die Schweiz im internationalen Vergleich – Ergebnisse der Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC).
- BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)**, 2022.
- Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen, Positionspapier der EKKJ – Nachhaltige Förderung der psychischen Gesundheit im Kindes- und Jugendalter**, 2024
- Kunz Heim, D. et al.**, Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern, bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz, 2021.
- Kunz Heim, D. et al.**, Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schülerinnen und Schülern, bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz, 2021.
- Kunz Heim, D. et al.**, Empfehlungen zu Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen, bildung und gesundheit Netzwerk Schweiz, 2020.
- Infodrog (Hrsg.). 2025. Früherkennung und Frühintervention bei Kindern und Jugendlichen - Rechtliche Grundlagen. Ein Leitfaden für Fachleute. Bern: Infodrog.
- Mader, S., Costantini, D., Fahr, A. und Delgrande Jordan, M.** (2025): The effect of social media use on adolescents' subjective well-being: Longitudinal evidence from Switzerland. *Social Science & Medicine* 365: 117595.
- MonAM** - Schweizer Monitoring-System Sucht und nichtübertragbare Krankheiten, BAG und Obsan.
- Robin, D. et al.** (2023), Schulprogramme zur Förderung der psychischen Gesundheit. Die psychische Gesundheitskompetenz von Lehrpersonen als wichtiger Umsetzungsfaktor.
- SKBF** (2023). Bildungsbericht Schweiz 2023. Aarau: Schweizerische Koordinationsstelle für Bildungsforschung.
- Schweizerisches Gesundheitsobservatorium** (Hrsg.) (2020). Gesundheit in der Schweiz – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Nationaler Gesundheitsbericht 2020. Neuchâtel: BFS.
- Schweizerisches Gesundheitsobservatorium** (Hrsg.) (2025). Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung. Nationaler Gesundheitsbericht 2025. Neuchâtel: BFS.

1.2 Einleitende Betrachtungen und konzeptionelle Ansätze zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen

Evelyne Charrière, wissenschaftliche Mitarbeiterin, ZEM CES

«Psychische Gesundheit ist ein Zustand des psychischen Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann. Sie hat einen Wert an sich und als förderlicher Faktor und ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Wohlbefindens.»²

Ausgehend von dieser sehr allgemeinen Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) können wir einen systemischen Zugang für Fragen der psychischen Gesundheit im schulischen Kontext entwickeln, insbesondere auf der Ebene der Mittelschule. Aufgrund der altersmässigen Zusammensetzung der Schülerinnen und Schüler bildet die Sekundarstufe II einen idealen Rahmen, nicht nur für die kognitive Entwicklung der Jugendlichen, sondern auch für die erfolgreiche Entfaltung ihrer sozialen Kompetenzen und die Bildung ihrer Identität.

Die Integration junger Menschen in den Arbeitsmarkt und, im weiteren Sinne, in das Gemeinschaftsleben hängt direkt mit ihrem psychischen Gesundheitszustand zusammen. Heute diagnostizieren Fachleute³ sehr unterschiedliche Probleme, die zu Beeinträchtigungen des Denkens, der Emotionen, des Verhaltens oder der Beziehungen führen können. Zu den häufigsten Beeinträchtigungen bei jungen Menschen zählen Angststörungen und depressive Störungen.

Ohne sich auf Diagnosen stützen zu müssen, ist es daher wichtig, dass Bildungseinrichtungen allgemein eine aktive Rolle bei der **Primärprävention** dieser Störungen, aber auch bei der **Sekundärprävention** spielen, um die Stigmatisierung oder Diskriminierung von Menschen mit psychischen Problemen zu verhindern.

Natürlich kann die Schule nicht an allen Fronten aktiv werden. Wenn Armut, Gewalt, Behinderung oder Ungleichheit das Risiko für die Entwicklung einer psychischen Erkrankung erhöhen, hat die Schule keinen direkten Einfluss auf diese Lebensumstände. Sie kann jedoch deren Folgen abmildern, einerseits indem sie ein universelles Modell des Lernens und der Begleitung entwickelt, das allen zugutekommt, und andererseits durch gezielte Unterstützung der betroffenen Schülerinnen und Schüler, indem sie ihnen hilft, ihre Resilienzfähigkeit zu stärken.

Wichtig ist auch, die psychische Erkrankung nicht als ein Merkmal einer Person zu betrachten, das ausschliesslich auf persönliche Faktoren zurückzuführen ist, sondern als Ergebnis eines komplexen interaktiven Prozesses, bei dem Umweltfaktoren, an die Person gestellte Anforderungen sowie Erwartungen an ihre soziale Teilhabe massgeblich eine Rolle spielen.

In diesem Zusammenhang hat die WHO ein systemisches Modell entwickelt⁴, das ein besseres Verständnis dieser Phänomene ermöglicht und gezielte Massnahmen gegen deren Ursachen und/oder Folgen erlaubt, um das Auftreten sowie die Auswirkungen psychischer Störungen zu reduzieren. Am Beispiel eines **Gesundheitsproblems** wie depressiven Störungen lassen sich anhand des Modells die **Schädigungen** geistiger Funktionen (z. B. der Aufmerksamkeit oder des Gedächtnisses) bewerten. Diese sind bei jedem Menschen unterschiedlich und führen zu **Beeinträchtigungen**, die ebenfalls je nach Lebensgewohnheiten und persönlichen Ressourcen der Person variieren können. Um beim Beispiel der depressiven Störungen zu bleiben: Die Beeinträchtigungen können sich im Rahmen der Teilnahme am Unterricht zeigen, wo Aufmerksamkeit und Gedächtnis gefordert sind, aber nicht in

² www.who.int/fr/health-topics/mental-health#tab=tab_1 (11.11.25).

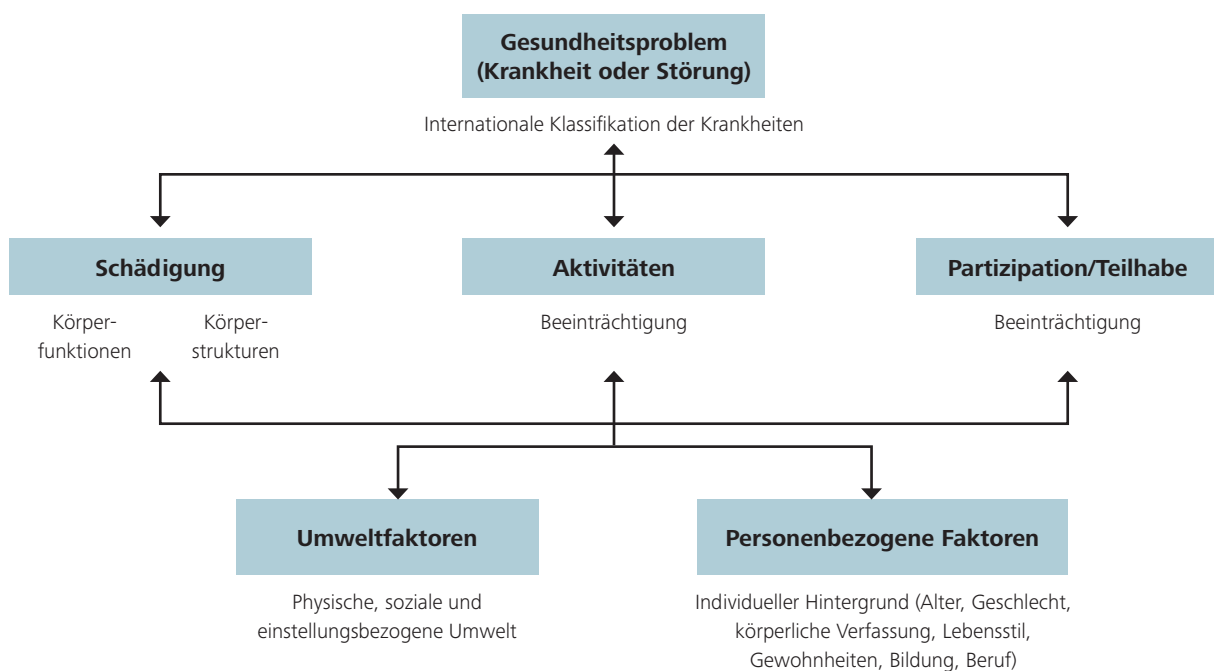
³ DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM – «diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen») (französischsprachige Seite www.infodrog.ch/files/content/refbases/DSM-5_Manuel-diagnostique-et-statistique-des-troubles-mentaux.pdf)

⁴ iris.who.int/items/65402a62-3e00-474d-b721-ac2aafd4f05c (20.11.25).

anderen Situationen, die dann zu Ressourcen werden könnten. Ebenso können Kontextfaktoren wie das familiäre Umfeld oder der Zugang zu medizinischer Versorgung die Symptome abschwächen oder im Gegenteil verstärken.

Dieses Modell, das sich nicht auf psychische Störungen beschränkt, sondern auf alle Gesundheitsprobleme anwendbar ist, ermöglicht sowohl die Entwicklung präventiver Massnahmen zur Verringerung des Risikos einer körperlichen Schädigung als auch die Optimierung der Rahmenbedingungen, um Hindernisse abzubauen oder Erleichterungen zu schaffen. Damit wird es zu einer echten Unterstützung für Initiativen zur Förderung der psychischen Gesundheit.

Die folgende grafische Darstellung⁵ veranschaulicht die Wechselwirkungen zwischen diesen verschiedenen Dimensionen, von denen jede sowohl Grund für die festgestellten Schwierigkeiten sein kann (Ursache) als auch von der psychischen Gesundheitsproblematik beeinflusst werden kann (Wirkung).



Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (WHO 2001)

Dieser erweiterte Ansatz in Bezug auf die psychische Gesundheit hat zudem den Vorteil, dass der einzelne Mensch nicht in den wenig wünschenswerten Status einer «Person in Schwierigkeiten» gedrängt wird und dass ihm durch die angebotene Begleitung – welcher Art auch immer – seine Handlungsfähigkeit in destabilisierenden Situationen erhalten bleibt.

Die Stärkung des Vertrauens in diese **Handlungsfähigkeit** und des Gefühls der **Selbstwirksamkeit** ist genau ein Entwicklungsschwerpunkt, der in der Ausbildung junger Menschen Vorrang haben sollte. Diese überfachlichen Kompetenzen par excellence können auf verschiedene Weise trainiert werden, auch symbolisch im Rahmen des Unterrichts, zum Beispiel in der Erstsprache oder im Kunstunterricht, und beeinflussen in der Folge die Aktivierung vieler weiterer Kompetenzen.

⁵ Quelle: balises.bpi.fr/classifications-handicap (20.11.25).

Die Zeit der Jugend kann mit allen möglichen Schwierigkeiten einhergehen: einer enttäuschten Hoffnung, einer Trennung, einem Konflikt mit den Eltern oder einem Misserfolg – um nur einige typische Unwägbarkeiten dieser Lebensphase zu nennen.

In diesem Zusammenhang eignet sich das schulische Umfeld als Lebens- und Lernort besonders für Prävention und frühzeitige Intervention. Somit könnte die Schule ein Ort sein, an dem man **«Coping»**⁶ lernen kann, also mentale und verhaltensbezogene Strategien, mit denen man stressige Situationen bewältigen oder ertragen kann. Diese Lernerfahrungen lassen sich ganz natürlich in den Fachunterricht integrieren, beispielsweise im Rahmen der Analyse eines literarischen Werks, das sich mit diesen Themen befasst, ohne dass dafür zusätzliche Gefässe geschaffen werden müssen.

Konkret lässt sich unterscheiden zwischen:

- problemzentriertem Coping, das auf die Lösung des Problems abzielt;
- emotionszentriertem Coping, das mit den eigenen Gefühlen umgeht;
- sinnorientiertem Coping, das Trauer- und Lernprozesse begleitet;
- sozialem Coping, das darauf abzielt, Unterstützung zu organisieren.

Diese Lernerfahrungen stärken zweifellos das Selbstwertgefühl und das Gefühl der Selbstwirksamkeit, die für jedes persönliche oder berufliche Unterfangen notwendig sind – etwa auch für die Erlangung der gymnasialen Maturität.

Die Aufgabe der Schule ist komplex und vielschichtig. Neben der Wissensvermittlung soll sie präventiv wirken, unterstützen, sensibilisieren, melden und mitunter auch – in guter Zusammenarbeit mit externen Fachleuten – bei einer Umorientierung begleiten. Um junge Menschen darauf vorzubereiten, ihren Platz in der Gesellschaft einzunehmen, müssen sie nicht nur intellektuell, sondern auch in ihrer Persönlichkeit gestärkt werden, damit sie die vielfältigen Lebensbelastungen bewältigen, ihre Fähigkeiten ausschöpfen und einen aktiven und gesunden Beitrag für die Gemeinschaft leisten können.

⁶ dorsch.hogrefe.com/stichwort/coping

2. Förderung der psychischen Gesundheit und Weiterentwicklung der gymnasialen Maturität

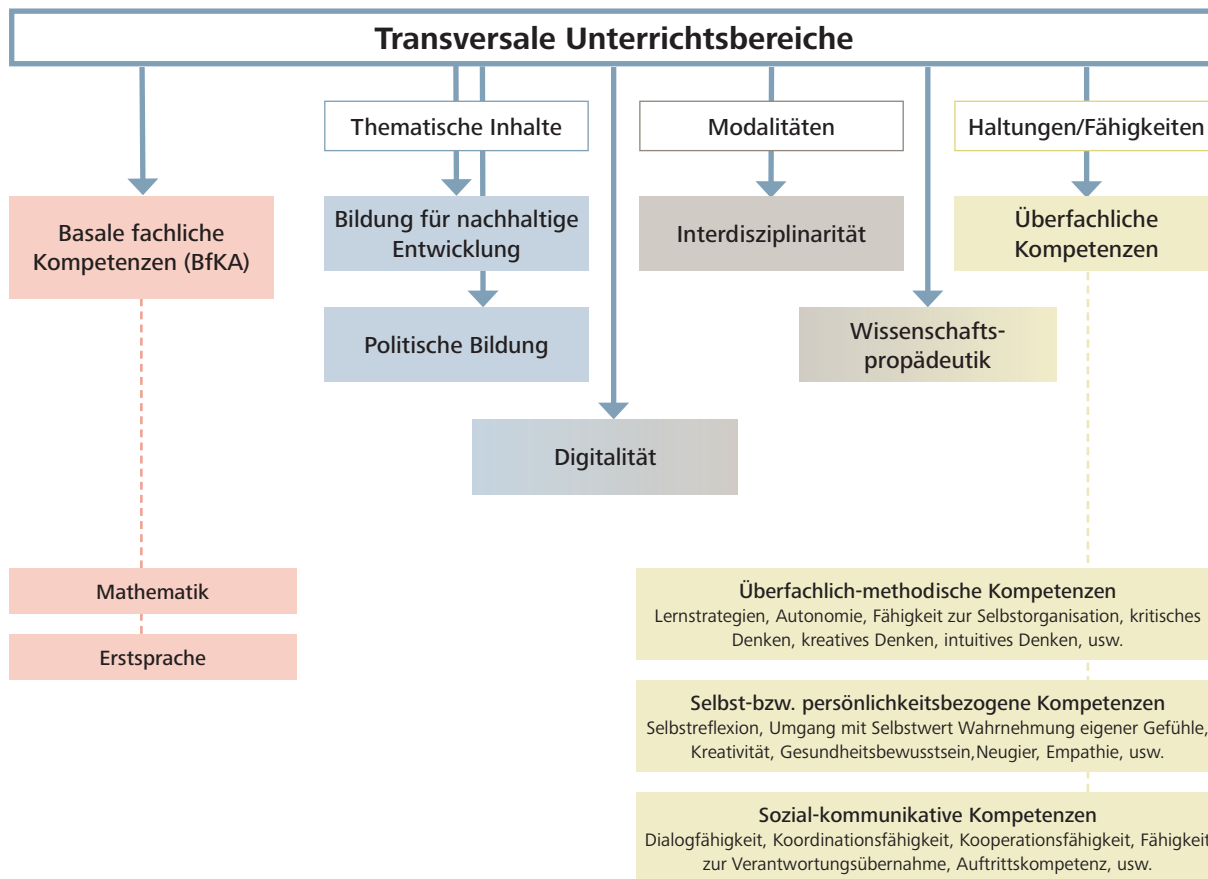
2.1 Psychische Gesundheit im neuen Rahmenlehrplan

Laetitia Houlmann, wissenschaftliche Mitarbeiterin, ZEM CES

Angesichts der im vorigen Kapitel dargestellten Zusammenhänge und Daten wird deutlich, dass die gymnasiale Ausbildung die Förderung der psychischen Gesundheit und die Prävention psychischer Störungen nicht ausser Acht lassen darf. Der Rahmenlehrplan von 1994 befasste sich bereits mit diesen Themen und widmete ihnen einen eigenen Kompetenzbereich mit dem Titel Kompetenzen in den Bereichen der Persönlichkeitsentwicklung und der Gesundheit: «Die Jugendlichen werden mit zahlreichen Fragen und Veränderungen konfrontiert: mit der Suche nach ihrer Identität, der Entdeckung der Sexualität, mit neuartigen zwischenmenschlichen Beziehungen in ihrem Umfeld, den zunehmend an sie gestellten Anforderungen, aber auch mit der Unsicherheit bezüglich ihrer beruflichen Zukunft, der Entdeckung der Schattenseiten des Lebens und nicht zuletzt auch der Verantwortung für ihre Gesundheit. Die Schule darf im Interesse der Jugendlichen und ihrer Entwicklung diese Aspekte nicht vernachlässigen.» (RLP 1994, Seite 20)



Allgemeine Ziele der Maturitätsbildung, RLP 1994



Transversale Unterrichtsbereiche, RLP 2024 (inspiriert durch eine Grafik des Teams matu2023.ge, Genf)

Die Unterbereiche *Eine ausgeglichene persönliche Entwicklung fördern*⁷ und *Die Gesundheit schätzen und fördern*⁸ umfassten grundlegende und spezifische Kompetenzen, ergänzt durch einen transdisziplinären Zugang mit Anwendungsbeispielen für ausgewählte Fächer. Dazu gehören etwa «Der Biologieunterricht leistet einen Beitrag zur persönlichen Sinnsuche im Leben und vermittelt Orientierungshilfen zur Gesunderhaltung von Mensch und Mitwelt» oder «Der Musikunterricht trägt Wesentliches zur ganzheitlichen Entwicklung des Menschen durch eine harmonische Ausbildung der emotionalen, rationalen und psychomotorischen Fähigkeiten bei».

In den neuen Referenzdokumenten des Gymnasiums wird die (psychische) Gesundheit nicht mehr als eigener Bereich unter den allgemeinen Leitlinien des Gymnasiums aufgeführt, sondern ist nun fächerübergreifend integriert.

Das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler ist eine unverzichtbare Voraussetzung für ihren Lernerfolg und für die Erreichung der beiden grundlegenden Bildungsziele des Gymnasiums, wie sie in Artikel 6 der MAR/MAV definiert sind:

⁷ «Immer grössere Anforderungen werden an das Wissen der Jugendlichen gestellt, somit verlängert sich ihre Ausbildungszeit. Die physische Entwicklung ist deshalb eher abgeschlossen als die psychische und die soziale. Dies führt zu inneren Konflikten, die Heranwachsende entsprechend ihrer Fähigkeiten lösen müssen.» (RLP 1994).

⁸ Die Grundlagen zu gesundem Verhalten werden während der obligatorischen Schulzeit vermittelt. Die Jugendlichen lernen ihren Körper kennen und erlangen ein gewisses affektives und emotionales Gleichgewicht. Gleichzeitig schulen sie ihr Selbstvertrauen, ihre Willenskraft und Konzentrationsfähigkeit. Sie lernen aber auch, die Grenzen ihrer Möglichkeiten zu erkennen.» (RLP 1994).

1 Ziel des Maturitätslehrgangs ist es, dass die Maturandinnen und Maturanden über jene persönliche Reife verfügen, die Voraussetzung für ein Hochschulstudium ist und die sie auf anspruchsvolle Aufgaben in der Gesellschaft vorbereitet. Zu diesem Zweck werden:

- a. den Schülerinnen und Schülern die im Hinblick auf ein lebenslanges Lernen notwendigen grundlegenden Kompetenzen vermittelt;
- b. die geistige Offenheit und die Fähigkeit zum kritischen Denken und selbstständigen Urteilen der Schülerinnen und Schüler gefördert;
- c. eine breit gefächerte, ausgewogene und kohärente Bildung, nicht aber eine fachspezifische oder berufliche Ausbildung angeboten;
- d. die Intelligenz, die Willenskraft, die Sensibilität in ethischen und künstlerischen Belangen sowie die physischen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler gefördert.

Im Rahmenlehrplan 2024 wird die Notwendigkeit der Auseinandersetzung mit Fragen der psychischen Gesundheit zwar nicht ausdrücklich formuliert, aber im Kapitel «Überfachliche Kompetenzen» (RLP, S. 12) und im Anhang (S. 111) ausführlich thematisiert. Dabei umfassen insbesondere die selbst- bzw. persönlichkeitsbezogenen Kompetenzen die Aspekte der psychischen Gesundheit:

Die selbst- bzw. persönlichkeitsbezogenen Kompetenzen sind «auf die **Entwicklung der eigenen Persönlichkeit** im Hinblick auf die Bewältigung von Aufgaben und das **Wohlbefinden** der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet»

Zu den nicht-kognitiven selbst- bzw. persönlichkeitsbezogenen Kompetenzen zählen insbesondere der **Selbstwert** und die **Selbstwirksamkeit** (oder Selbsteffizienz), die **Wahrnehmung der eigenen Gefühle**, der **Umgang mit belastenden Gefühlen**, **Resilienz** sowie auch das **Gesundheitsbewusstsein**. Der entsprechende Anhang enthält eine detailliertere Beschreibung dieser Kompetenzen. Zum «Gesundheitsbewusstsein» gehören:

- Somatische Indikatoren: Die Ursachen somatischer und psychosomatischer Beschwerden erkennen und beheben.
- Gesundheitliches Risikoverhalten: Auf die Einnahme gesundheitsschädigender Substanzen verzichten sowie sich seiner körperlich-physischen Grenzen bewusst sein und zugunsten der Gesundheit auf allzu grosse, unreflektierte Risiken verzichten.

Sozial-kommunikative Kompetenzen wie Dialog-, Koordinations- oder Kooperationsfähigkeit tragen ebenfalls zum Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler bei, da sie unter anderem Grundlage für ein gesundes Schulklima sind, Unwohlsein vorbeugen und die Entwicklung positiver Beziehungen begünstigen.

Schliesslich können im Rahmen der «überfachlich-methodischen Kompetenzen» Verbindungen zur psychischen Gesundheit hergestellt werden, zum Beispiel durch nicht-kognitive Prüfungsstrategien: «Prüfungsangst und -stress erkennen, mittels geeigneter emotionsorientierter Strategien bekämpfen und Frustrationstoleranz entwickeln».

Die Bildung für nachhaltige Entwicklung, ein weiterer transversaler Unterrichtsbereich des RLP (S. 22), bietet einen weiteren geeigneten Ansatzpunkt, um dieses Thema unter dem Gesichtspunkt der Wechselbeziehungen zwischen Gesundheit und Nachhaltigkeit zu behandeln (für eine eingehendere Analyse siehe Kapitel 2.2).

Bei genauerer Betrachtung der fachspezifischen Lehrpläne fällt auf, dass mehrere von ihnen mehr oder weniger direkte Bezüge zur psychischen Gesundheit enthalten – insbesondere im Zusammenhang mit den geforderten Kompetenzen (Empathie, Resilienz, Gesundheitsbewusstsein usw.):

Biologie (S. 70, RLP 2024)

Selbst- bzw. persönlichkeitsbezogene Kompetenzen:

Die Maturandinnen und Maturanden können Auswirkungen des eigenen Handelns auf sich und die Umwelt abschätzen und Konsequenzen daraus ziehen (Gesundheitsbewusstsein, normative Kompetenz).

Philosophie (S. 91, RLP 2024)

Die Philosophie schafft Raum für persönliche und gesellschaftliche Weiterentwicklungen. Sie trägt wesentlich zur Bildung von autonomen, urteilsfähigen und verantwortlichen Individuen bei, die imstande sind, aus einer Haltung wohlwollender Offenheit und gegenseitigen Respekts verschiedene Meinungen zu diskutieren.

Selbst- bzw. persönlichkeitsbezogene Kompetenzen:

Die Maturandinnen und Maturanden können

- eigene und fremde Emotionen erkennen und lernen, mit ihnen umzugehen und sich nicht von ihnen beherrschen zu lassen (Wahrnehmung eigener Gefühle, Empathie)
- Ungewissheit und Unsicherheit aushalten [die mit den Schwierigkeiten philosophischer Fragen einhergehen (...)] (Selbstreflexion, Resilienz)

Bildende Kunst (S. 95, RLP 2024)

Selbst- bzw. persönlichkeitsbezogene Kompetenzen:

Die Maturandinnen und Maturanden können

- zu einer positiven Feedbackkultur beitragen und einen empathischen, sensiblen Umgang mit persönlich relevanten Themen und Inhalten entwickeln (Empathie);
- mit Schwierigkeiten und Scheitern in gestalterischen Prozessen umgehen (Resilienz).

Sport (S. 102, RLP 2024)

Der Sportunterricht bildet die Schülerinnen und Schüler ganzheitlich, das heisst bezüglich körperlich-motorischer, sozialer, kognitiver und emotionaler Aspekte.

Überfachlich methodische Kompetenzen:

Die Maturandinnen und Maturanden können die Gesundheit als aktiven Prozess verstehen, um ein individuelles gesundheitliches Verhalten zu entwickeln (Gesundheitsbewusstsein).

Sportwissenschaftliche Kompetenzen:

Gesundheit – Die Maturandinnen und Maturanden können Handlungsmöglichkeiten im sportlichen Kontext für den Umgang mit dem eigenen Wohlbefinden erarbeiten.

Maturitätsarbeit (S. 105, RLP 2024)

Selbst- bzw. persönlichkeitsbezogene Kompetenzen:

Die Maturandinnen und Maturanden können

- Schwierigkeiten und Widerständen mit Mut, Offenheit und Ausdauer begegnen (Umgang mit belastenden Gefühlen);
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit stärken

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Rahmenlehrplan zwar keine expliziten und konkreten Massnahmen zur Prävention psychischer Störungen und zur Förderung des Wohlbefindens der Schülerinnen und Schüler vorgibt, diese Themen jedoch zu einem überfachlichen und zentralen Schwerpunkt der gymnasialen Ausbildung macht:

- Durch die Entwicklung selbst- bzw. persönlichkeitsbezogener Kompetenzen (Umgang mit Gefühlen, Selbstwertgefühl, Resilienz, Gesundheitsbewusstsein, Motivation, Neugier, Kreativität...)
- Durch die Förderung sozialer Kompetenzen (Empathie, Kooperationsfähigkeit, Konfliktmanagement, Dialogfähigkeit...)
- Durch die Integration dieser Aspekte in bestimmte Fächer
- Durch die Förderung von Selbstständigkeit, Stressbewältigung, Frustrationstoleranz und der Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen.

Diese Ansatzpunkte bieten Kantonen, Schulen und Lehrpersonen Hinweise, um in der Praxis bewusster und systematischer auf Aspekte der psychischen Gesundheit einzugehen.

Literaturverzeichnis

Rahmenlehrplan für die Maturitätsschulen (1994). Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK), Bern, 9. Juni 1994.

Rahmenlehrplan für Gymnasiale Maturitätsschulen (2024). Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren (EDK), Bern, 20. Juni 2024.

Verordnung des Bundesrats über die Anerkennung von gymnasialen Maturitätszeugnissen vom 28. Juni 2023 (Maturitätsanerkennungsverordnung) MAV, 413.11.

2.2 Förderung der psychischen Gesundheit am Gymnasium unter dem Gesichtspunkt der Bildung für Nachhaltige Entwicklung und der überfachlichen Kompetenzen

Ariane Huguenin, éducation21, Koordinatorin Schulnetz21 (Westschweiz)

In einer komplexen Welt das eigene Gleichgewicht finden

Der Übergang vom Jugend- zum Erwachsenenalter ist eine Zeit vielfältiger Veränderungen – verheissungsvoll, aber auch mit Hindernissen gepflastert. Tradierte Werte werden hinterfragt, Vorbilder geraten ins Wanken, neue treten an deren Stelle, und mit zunehmender Selbstständigkeit wächst auch der Wunsch nach Unabhängigkeit. Es ist die Zeit, in der sich die Zukunft abzeichnet: Es gilt, Entscheidungen zu treffen und Weichen zu stellen. Zudem vollzieht sich diese Phase der Suche nach Selbstverwirklichung in einem Kontext rascher Veränderungen und zahlreicher Krisen.

Zu den Faktoren, die immer wieder zur Erklärung der Verschlechterung der psychischen Gesundheit junger Menschen herangezogen werden, zählt die Hyperkonnektivität. Neben dem Risiko einer Suchtgefahr und einer Veränderung des Zeitgefühls sehen manche darin eine Entwicklung, die mit einem Rückgang sozialer Interaktionen im realen Leben einhergeht und zu Beziehungsproblemen führt, die von Intoleranz über Frustration bis hin zur Isolation reichen können. Andere hingegen sehen darin eine Möglichkeit zur Förderung der sozialen Integration.

Zur Allgegenwart der digitalen Medien kommt die Tatsache hinzu, dass die Bedingungen für die Bewohnbarkeit der Erde aus dem Gleichgewicht geraten sind. Laut «The Lancet Planetary Health» (Hickman et al., 2021) wirken sich das Ausmass des globalen Klimawandels und die Zerstörung der belebten Natur negativ auf sehr viele Jugendliche aus. Die meisten sind über den Klimawandel besorgt (89%), davon 59% in hohem Masse, was zu einem Gefühl der Ohnmacht oder sogar Angst führen kann. Schliesslich darf auch die weltweite geopolitische Instabilität nicht ausser Acht gelassen werden, da sie zu einer Verschärfung des allgemeinen Klimas der Angst und der Unsicherheit hinsichtlich der Zukunft beiträgt.

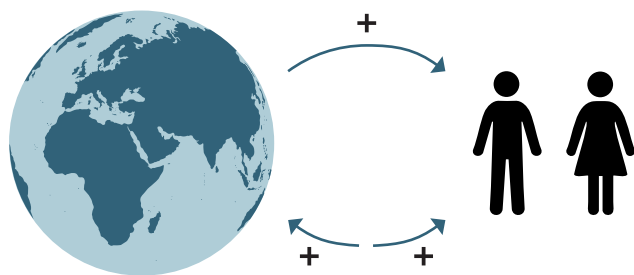
Vor diesem Hintergrund könnte man leicht eine deterministische Haltung einnehmen und behaupten, die Faktoren im Zusammenhang mit dem globalen Umfeld, in dem sich die Jugend entwickelt, seien nicht beeinflussbar – einzig die Medizin könne die psychischen Folgen behandeln. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, günstigere Bedingungen für die persönliche Entfaltung zu schaffen und somit präventiv zu handeln.

Zwei Konzepte, die Gesundheit und nachhaltige Entwicklung miteinander verbinden

Immer mehr wissenschaftliche Arbeiten betonen die möglichen Zusammenhänge zwischen der Gesundheit und dem Umfeld, in dem wir leben. Mithilfe ganzheitlicher Methoden werfen die Autorinnen und Autoren einen anderen, optimistischeren Blick auf die Problematik der Gesundheit im Allgemeinen und der psychischen Gesundheit im Besonderen.

Das Konzept der «Co-Benefits» für Gesundheit und Umwelt (siehe Abbildung S. 20) macht beispielsweise «eine veränderte Beziehung zur Natur vorstellbar» (Holguera & Senn, 2021; 2024). Zwar bezieht sich dieses Modell nicht spezifisch auf die psychische Gesundheit, es werden dabei jedoch die positiven Auswirkungen von Massnahmen zur Verringerung von Umweltschäden auf die menschliche Gesundheit hervorgehoben. Umgekehrt können Massnahmen zur Gesundheitsförderung Vorteile für den Umweltschutz mit sich bringen. Diese positiven Nebeneffekte – Co-Benefits zeigen sich in verschiedenen Bereichen wie Mobilität, Ernährung oder Stadtplanung (ebd.).

Co-Benefits für Gesundheit und Umwelt



Darstellung der Co-Benefits für Gesundheit und Umwelt (Quelle: Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften – SAMW)

Ein weiteres Beispiel ist der «ökosystemische» Ansatz (Santépsy.ch, 2023, S. 42) im Hinblick auf die für die Gesundheit relevanten Faktoren. Dabei wird davon ausgegangen, dass sowohl die natürliche Umwelt – die eher zum strukturellen Rahmen gehört (Sozial- und Wirtschaftspolitik, Infrastruktur, Kultur usw.) – als auch das soziale Umfeld (soziale Unterstützung, Bildungsniveau usw.), in dem wir leben, alle Aspekte unseres täglichen Lebens beeinflussen. Daher gilt es, so weit wie möglich auf all diese Faktoren einzuwirken, um einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der psychischen Gesundheit zu erzielen (ebd.). Dafür muss man sich jedoch von traditionellen, in getrennten Bereichen strukturierten Arbeitsweisen lösen. Es geht darum, interdisziplinär und vernetzt zu arbeiten, um vielfältiges Wissen zu bündeln und sowohl auf politischer, wirtschaftlicher und ökologischer als auch auf sozialer Ebene zu handeln.

Förderung der psychischen Gesundheit am Gymnasium: Der neue Rahmenlehrplan als Hebel

Bildungseinrichtungen und Akteure im Bildungsbereich können einen bedeutenden Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden junger Menschen leisten (Santépsy.ch, 2023, S. 85). Gymnasien bilden da keine Ausnahme.

Die Entwicklung der persönlichen oder «sozialen» Reife ist eines der beiden Ziele des Maturitätslehrgangs (Art. 6, Abs. 1, MAR). Diese sogenannte Gesellschaftsreife gilt als «erreicht, wenn jemand über Kompetenzen verfügt, die ihm erlauben, anspruchsvolle gesellschaftliche Aufgaben zu lösen und Verantwortung zu übernehmen» (Eberle & Brügglenbrock, 2013; Schweizerischer Wissenschaftsrat, 2021). Dieses Ziel deckt sich in interessanter Weise mit der Definition der Weltgesundheitsorganisation von psychischer Gesundheit, wonach ein «Zustand psychischen Wohlbefindens uns in die Lage versetzt, mit den Belastungen des Lebens umzugehen, unser Potenzial auszuschöpfen, gut zu lernen und zu arbeiten und einen Beitrag zum Leben der Gemeinschaft zu leisten» (WHO, 1997). Mit anderen Worten: Der Beitrag der Gymnasien zum psychischen Wohlbefinden erfolgt über die Entwicklung bestimmter Kompetenzen. Diese Kompetenzen sind demnach «Werkzeuge», die zur beruflichen und persönlichen Entfaltung beitragen.

Daraus ergibt sich folgende Frage: Warum und wie können insbesondere Gymnasien heute zur Lösung dieser Problematik beitragen? Tatsächlich hat sich ihre grundlegende Aufgabe mit der jüngsten Überarbeitung des Maturitätsanerkennungsreglements (MAR) und des Rahmenlehrplans für gymnasiale Maturitätsschulen (RLP, 2024) nicht verändert.

Neu ist hingegen die Integration transversaler Unterrichtsbereiche, zu denen die Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE), überfachliche Kompetenzen und Interdisziplinarität gehören. Wie Franz Eberle (2023) betont, «lassen sich viele anspruchsvolle Aufgaben in der Gesellschaft nicht nur aus der Perspektive eines einzelnen Faches lösen. Es braucht Wissen und Können aus verschiedenen Fächern, interdisziplinäre Verbindungen zwischen den Fächern und zuweilen fachergänzende Kompetenzen». Und BNE ist ausdrücklich interdisziplinär. *éducation21* definiert BNE als einen «Beitrag zum Staatsziel 'Nachhaltige Entwicklung' der Schweiz (Artikel 2 Schweizerische Bundesverfassung)»,

das mögliche Wege zum Umgang mit den ökologischen und sozialen Dringlichkeiten unserer Zeit erarbeitet. «Der Zweck ist es, bei den Schülerinnen und Schülern 'BNE-Kompetenzen' zu entwickeln, die sie in die Lage versetzen, die Komplexität der Welt zu erfassen, sie kritisch zu hinterfragen und allenfalls im Einklang mit ihren Werten und Möglichkeiten zu handeln»⁹ (Bosset, 2023).

Bildung für Nachhaltige Entwicklung: Ein konzeptioneller Rahmen und pädagogische Methoden für den Umgang mit psychischer Gesundheit am Gymnasium

Angesichts des Beitrags, den Bildung zur persönlichen Entwicklung junger Menschen leistet, ist diese Entwicklung des RLP von entscheidender Bedeutung. Einerseits wird das «soziale» Bildungsziel des RLP durch die BNE in einem konkreten Rahmen festgehalten. Andererseits ermöglicht die Integration der BNE in den RLP eine Anpassung der Gymnasien an die Lehrpläne der obligatorischen Schule, in denen sie bereits verankert ist – eine Änderung, die weit über eine einfache Angleichung der Lehrpläne hinausgeht und wesentliche Auswirkungen auf die Begleitung junger Menschen im Hinblick auf die Förderung ihres Wohlbefindens hat.

Der spezifische Rahmen für die BNE ergibt sich aus ihrer politischen und institutionellen Verankerung. Dadurch erhält die BNE-Zielsetzung eine normative Dimension, konkret als Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung gemäss der Agenda 2030 der Vereinten Nationen (2015) und ihren 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDGs). Nachhaltige Entwicklung dient somit als Kompass für die Umsetzung der persönlichen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler. Mit SDG 3 wird eine klare Richtung vorgegeben: Alle Menschen sollen die Möglichkeit erhalten, ein gesundes Leben zu führen, und das Wohlergehen soll in jedem Alter gefördert werden.

Darüber hinaus fördert BNE durch spezifische methodische und didaktische Ansätze den Erwerb von überfachlichen Kompetenzen. Diese stellen wichtige Ressourcen dar, die jungen Menschen helfen, «ausgeglichen zu bleiben» (Santépsy.ch, 2023, S. 62).

BNE stützt sich dabei auf die Merkmale der sogenannten «Bindestrichbildungen», zum Beispiel Friedens-Bildung, Demokratie-Bildung, u.a., aus denen sie hervorgegangen ist: auf einen transdisziplinären, themen- und fachübergreifenden Ansatz, die Auseinandersetzung mit kontroversen Fragestellungen, eine starke Werteorientierung und die Priorität handlungsorientierten Lernens (Bosset, 2023, S. 8).

Für die Unterrichtspraxis lassen sich daraus vier allgemeine Grundsätze ableiten:

- Erstens gilt es trotz der vielfältigen Perspektiven, den Leitgedanken der nachhaltigen Entwicklung im Auge zu behalten: Entwicklung hat sozial gerecht zu sein und die planetaren Grenzen zu respektieren. Es geht darum, eine optimistische Zukunftsvision zu entwerfen, die allen ein «gutes Leben» ermöglicht.
- Zweitens sollen die Dimensionen «lokal-global», «Ökologie-Ökonomie-Gesellschaft-Kultur» und «Gegenwart-Zukunft» sowie verschiedene Sichtweisen und Fachbereiche in Beziehung zueinander gesetzt werden. Dies steht im Einklang mit einem systemischen und komplexen Ansatz, bei dem eingeräumt wird, dass es keine Patentlösung für Nachhaltigkeitsprobleme gibt.
- Drittens nimmt der Unterricht Fragen in Zusammenhang mit der Lebensrealität junger Menschen und lokalen Nachhaltigkeitsproblemen auf.
- Viertens erhalten alle Schüler:innen die Möglichkeit, sich Gehör zu verschaffen und an Entscheidungen und Leistungen, die sie betreffen, mitzuwirken (Bosset, 2023, S. 9–10).

Überfachliche Kompetenzen: Ein weiterer Ansatz zur Stärkung der psychischen Gesundheit junger Menschen

Wie der Begriff schon sagt, werden überfachliche Kompetenzen erworben, «wenn fachspezifisches und fachübergreifendes Wissen zum Erkennen von Zusammenhängen sowie zur Lösung von Aufgaben und zur Bewältigung von Lebenssituationen in für die gymnasialen Bildungsziele relevanten Funktionsbereichen angewendet wird»

⁹ www.education21.ch/de/bne-verstaendnis

(RLP, 2024, S. 10). Kompetenzen, insbesondere in Bezug auf BNE, beziehen sich in diesem Zusammenhang auf ökologische und soziale Dringlichkeiten, die unter anderem von Komplexität und Unsicherheit geprägt sind. Diese Merkmale stellen den Hintergrund für die verschiedenen Situationen dar, mit denen sich die Schülerinnen und Schüler jetzt und in Zukunft auseinandersetzen müssen (Bosset, 2023).

Um das Wohlbefinden junger Menschen zu fördern, müssen diese Kompetenzen darüber hinaus Ressourcen aus drei verschiedenen Bereichen mobilisieren: kognitive, emotionale und soziale Ressourcen (Santépsy.ch, 2023, S. 61). In der Realität werden diese Ressourcen nie völlig unabhängig voneinander aktiviert, sondern beeinflussen mehr oder weniger stark die Entwicklung der verschiedenen Kompetenzen. Sie sind auch in der Einteilung nach Kompetenzkategorien des RLP aufgelistet (Kapitel «Überfachliche Kompetenzen», S. 12; S. 13).

Die nachstehende Tabelle greift diese Typologie auf (linke Spalte) und präsentiert nebeneinander eine repräsentative Auswahl an überfachlichen Kompetenzen (S. 12; S. 13) und alle BNE-Kompetenzen, wie sie im RLP (S. 23) formuliert sind, sowie die zur Gesundheitsförderung beitragenden Lebenskompetenzen (Life Skills) (Abderhalden & Jüngling, 2019, S. 6). Trotz kleiner Unterschiede bei den verwendeten Begriffen werden anhand dieser Gegenüberstellung die bedeutenden Überschneidungen zwischen diesen drei Bereichen deutlich.

Kategorien von Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	BNE-Kompetenzen	Lebenskompetenzen
Überfachlich-methodische Kompetenzen mit Schwerpunkt auf individuellem Lernen und Denkfähigkeiten.	Denkfähigkeiten (inklusive kritisches Denken) Kreatives Denken Intuitives Denken Emotionale Lernstrategien	Systemdenken Vorausschauendes Denken Urteilskompetenz Handlungskompetenz (im Nachhaltigkeitsdiskurs begründet Stellung beziehen usw.) Problemlösungskompetenz	Kreatives und kritisches Denken Entscheidungen treffen Problemlösefertigkeiten
Selbst- bzw. persönlichkeitsbezogene Kompetenzen mit Schwerpunkt auf Persönlichkeitsentwicklung, die in erster Linie auf das allgemeine Wohlbefinden der Lernenden ausgerichtet sind und sie auf die Aufgaben vorbereiten, die sie zu bewältigen haben werden.	Selbstreflexion Umgang mit Selbstwert und Selbstwirksamkeit Wahrnehmung eigener Gefühle Umgang mit belastenden Gefühlen, Resilienz Kreativität Somatische Indikatoren Gesundheitsbewusstsein Leistungsmotivation Empathie Normative Kompetenz Neugier	Selbsterfahrungskompetenz (die eigene Rolle in der Gesellschaft reflektieren sowie mit der eigenen Motivation und den eigenen Ressourcen bewusst umgehen)	Empathie Selbstwahrnehmung/Achtsamkeit Gefühlsbewältigung Stressbewältigung
Sozialkommunikative Kompetenzen , die auf die Lösung von Aufgaben unter Mitwirkung anderer Personen ausgerichtet sind.	Dialogfähigkeit Koordinationsfähigkeiten (Konsensfähigkeit, Konfliktfähigkeit) Kooperationsfähigkeit Kooperationserfahrungen	Kooperationsfähigkeit	Beziehungsfähigkeit Effektive Kommunikationsfertigkeit

Vergleichstabelle Überfachliche Kompetenzen (RLP, S.12–13), BNE-Kompetenzen (RLP, S.23), Lebenskompetenzen (Abderhalden & Jüngling, S. 6)

Allgemeiner betrachtet verdeutlicht die Konvergenz zwischen BNE-Kompetenzen und Lebenskompetenzen die enge Verflechtung nicht nur psychischer und sozialer, sondern auch ökologischer Aspekte, die für die Stärkung der persönlichen Resilienz junger Menschen, d. h. ihrer «Selbstwirksamkeit», von Bedeutung sind (Santépsy.ch, 2023, S. 50; Abderhalden & Jüngling, 2019). Selbstwirksamkeit als eine innere Ressource, die im Hinblick auf eine gute psychische Gesundheit als wesentlich angesehen wird. Dieser Begriff beschreibt die subjektive Überzeugung, gewünschte Handlungen aufgrund eigener Kompetenzen erfolgreich bewältigen zu können (ebd.). Auf persönlicher Ebene kann er somit als Ergebnis erfolgreich eingesetzter Lebenskompetenzen betrachtet werden.

Als externe Ressourcen spielen das soziale Umfeld und die natürliche Umgebung eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Selbstwirksamkeit. So haben etwa das einer Person entgegengebrachte Vertrauen sowie die ihr zur Verfügung stehenden Handlungsmöglichkeiten einen entscheidenden Einfluss auf das Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit. Darüber hinaus können ökologische Krisen das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit beeinträchtigen sowie zu einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens führen. Umgekehrt können Engagement und Handeln für den Erhalt unserer natürlichen Umwelt eine positive Selbstwirksamkeitserfahrung bewirken.

Günstige Bedingungen für Selbstwirksamkeit am Gymnasium schaffen

Angesichts der oben genannten Zusammenhänge zwischen BNE, überfachlichen Kompetenzen und psychischer Gesundheit sowie im weiteren Sinne der «sozialen» Aufgabe der Gymnasien stellt sich die Frage, welche Voraussetzungen geschaffen werden müssen, um die Selbstwirksamkeit der Lernenden zu fördern und letztlich ihr Wohlbefinden im aktuellen Kontext rascher Veränderungen und vielfältiger Krisen zu stärken.

Auf Klassenebene muss ein besonderer Schwerpunkt auf die Entwicklung von systemischem, kritischem sowie kreativem Denken gelegt werden. Diese drei Kompetenzen ermöglichen es nämlich, die Komplexität der Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Umwelt zu erfassen, kritisch und vorausschauend über bestehende Strukturen zu reflektieren und gleichzeitig Werte und Normen zu hinterfragen. Ohne diese Kompetenzen kann es keine fundierte Entscheidungsfindung, keine sinnvolle Problemlösung und keine klarsichtigen Zukunftsentwürfe geben.

Wie bereits erwähnt, ist im Bereich der psychischen Gesundheit ein ökosystemischer Ansatz – auch als «Setting Approach» bezeichnet – besonders geeignet. Demgemäss sollen Gymnasien als der psychischen Gesundheit förderliche Lebensräume konzipiert werden. Im Bildungsbereich entspricht dies dem ganzheitlichen institutionellen Ansatz, dem sogenannten «Whole School Approach» (WSA) (Wals & Mathie, 2022), der im RLP im Kapitel über BNE empfohlen wird (2023, S. 22).

Beim WSA wird Wert auf die Kohärenz zwischen dem Unterrichteten, dem Gelernten und dem Gelebten gelegt. Indem junge Menschen die Möglichkeit haben, sich hier und jetzt in der Schule und in der Gesellschaft einzubringen, erhält das Lernen einen Sinn und werden sie motiviert. Ihre Handlungsfähigkeit wird gefördert, sodass ein positiver Kreislauf zwischen der Stärkung der psychischen Gesundheit und der Bildung entstehen kann.

Alle Akteure, Familien und Partner in und um die Schule herum sind davon betroffen. Durch diese «erweiterte Beteiligung» kann BNE mithilfe des WSA Schritt für Schritt in alle wichtigen Aspekte des Schullebens integriert werden, um diese miteinander zu verknüpfen. Gymnasien sollen somit zu Orten werden, an denen gelernt, gearbeitet und mit Wohlbefinden unter guten Bedingungen und auf nachhaltige Weise gelebt wird. Sie tragen im Umkehrschluss zur nachhaltigen Entwicklung in der Gesellschaft bei.

Zahlreiche Praxisbeispiele und Inspirationsquellen für Massnahmen auf Ebene der Gymnasien oder für die Umsetzung von BNE im Unterricht sind auf der Website von [éducation21](https://www.education21.ch) in den Themendossiers «Wie geht es uns?»,

«Partizipation» oder «Zusammenleben» zu finden. Darüber hinaus steht der WSA im Mittelpunkt der Angebote vom Schulnetz21, das Schulen unterstützt, die sich langfristig für Gesundheitsförderung und BNE engagieren möchten. Es wird auf nationaler Ebene von [éducation21](#) und gemeinsam mit den kantonalen Netzwerken koordiniert und bietet eine Reihe von Leistungen zur Schaffung günstiger Bedingungen für die psychische Gesundheit der Lernenden an Gymnasien.

Literaturverzeichnis

- Abderhalden, I. & Jüngling, K.** (2019). Selbstwirksamkeit. Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende der kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Barrioz, A. & Laslaz, L.** (2025). Habitabilité: tour d’horizon d’une notion et de ses limites. *Géoconfluences*. geoconfluences.ens-lyon.fr/informations-scientifiques/dossiers-thematiques/epistemo/articles/habitabilite.
- Bosset, I.** (2023). BNE-Verständnis. Eine Arbeitsdefinition für [éducation21](#). www.education21.ch/sites/default/files/uploads/pdf-d/bne/230615_BNE_Vollstaendige_Arbeitsdefinition_D.pdf
- Bundesrat, Strategie Nachhaltige Entwicklung 2030**, Bern, 23. Juni 2021.
- Eberle, F.** (2023). Wissens- versus Kompetenzorientierung. Eine unselbige Polarisierung. *Gymnasium Helveticum*, 2/2023, 8–9. www.vsg-sspes.ch.
- Eberle, F. & Brüggenschrock, C.** (2013). Bildung am Gymnasium. EdK-schriftenreihe «studien + berichte». Bern: EDK.
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., ... & Van Susteren, L.** (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873.
- Holguera, J.G. & Senn, N.** (2021). Co-bénéfices santé-environnement et changement climatique: concepts et implication pour l’alimentation, la mobilité et le contact avec la nature en pratique clinique. *La Presse Médicale Formation*, 2(6), S. 622–627.
- Holguera, J.G. & Senn, N.** (2024). Co-bénéfices santé et environnement: envisager une relation transformée avec la nature. *Pro Clim Flash* 79. www.proclim.ch/flash/79.
- Klieme, E. & Hartig, J.** (2007). Kompetenzkonzepte in den Sozialwissenschaften und im erziehungswissenschaftlichen Diskurs. S. 11–29 in Kompetenzdiagnostik, hrsg. von Manfred Prenzel, Ingrid Gogolin und Heinz-Hermann Krüger.
- Lausset, N.** (2025). Éducation à la durabilité, un continuum possible entre ajustement et transformation. In H. Buisson-Fenet & R. Guyon (éds.), *L’école écologique: s’ajuster ou transformer?* (1-). ENS Éditions. doi.org/10.4000/13yc2
- MacNeill, A. J., McGain, F. & Sherman, J. D.** (2021). Planetary health care: a framework for sustainable health systems. *The Lancet Planetary Health*, 5(2), e66–e68.
- Nations Unies.** (2015). Transformer notre monde: l’Agenda 2030 pour le développement durable. [Résolution adoptée par l’Assemblée générale des Nations Unies le 25 septembre 2015, A/RES/70/1].
- OMS.** (1997). Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on mental health World Health Organization. Genf.
- Rahmenlehrplan für Gymnasiale Maturitätsschulen** (2024). Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren (EDK), Bern, 20. Juni 2024.
- Santépsy.ch** (2023). Promouvoir la santé psychique des jeunes de 16 à 25 ans. Accompagner les transitions vers l’âge adulte. Cahier de référence pour les professionnel-le-s. Gilberte Voide Crettenand. Edité par Santépsy.ch.
- Schweizerische Wissenschaftsrat** (2021): «Gymnasiale Bildung in der digitalen Gesellschaft». Expertenbericht von Michael Geiss, im Auftrag des SWR. SWR Schrift 1/2021. Bern: SWR.
- Verordnung des Bundesrats über die Anerkennung von gymnasialen Maturitätszeugnissen** vom 28. Juni 2023 (Maturitätsanerkennungsverordnung, MAV, 413.11).
- Wals, A. E. & Mathie, R. G.** (2022). Whole School Approaches to Sustainability–Critical Case Studies from Europe. *Education for Sustainable Development in Asia and Europe*, S. 141–167.
- Wehling, H.-G.** (1977). Das Konsensproblem in der politischen Bildung. In S. Schiele & H. Schneider (Eds.), *Das Konsensproblem in der politischen Bildung*, S. 173–184. www.politik-lernen.at/dl/oOnKJKJKonkmNJqx4KJK/Beutelsbacher_Konsens.pdf.

3. Umsetzung auf Ebene Kanton

Leistungsdruck, gesellschaftliche Erwartungen, die Auswirkungen der Digitalisierung sowie Übergänge im Bildungsweg haben einen erheblichen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen und stellen das Bildungssystem vor grosse Herausforderungen. Die auf Kantonebene ergriffenen Massnahmen versuchen, darauf zu reagieren, indem sie insbesondere den Schwerpunkt auf die Prävention und Früherkennung von psychischen Störungen sowie auf die Systematisierung der Nachsorge legen. In Liechtenstein beispielsweise wurden im Rahmen eines Pilotprojekts die psychischen Schwierigkeiten der Schüler:innen sowie ihre Einschätzungen zu Wohlbefinden und Unterstützungsbedarf erhoben, um gezielte Massnahmen im schulischen Umfeld anzubieten. Die Studie empfiehlt unter anderem, auf ein gutes Schulklima zu achten, den Erwerb von überfachlichen Kompetenzen zu unterstützen und die Prävention und das Monitoring zu verstärken. Der Kanton Neuenburg setzt neu auf einen Ansatz der Peer-Prävention, um sein Angebot zur Förderung der psychischen Gesundheit zu ergänzen. Die Beiträge, die die Erfahrungen der Kantone Tessin, Freiburg, Zürich und Waadt beschreiben, verdeutlichen ihrerseits die Notwendigkeit, solide und nachhaltige Unterstützungsnetzwerke aufzubauen und die Rollen im Hilfesystem klar zu definieren. Auch die Förderung von überfachlichen Kompetenzen, insbesondere psychosoziale und persönliche Kompetenzen wie Resilienz oder Selbstwirksamkeit, wird thematisiert. Die Einrichtung leicht zugänglicher Beratungsdienste – sowohl schulinterner als auch externer – sowie eine gezielte Weiterbildung der Lehrpersonen scheinen dabei Schlüsselemente zu sein. In manchen Kantonen war die systematische Integration der Schulsozialarbeit eine Antwort auf die neuen Bedürfnisse im Bereich der psychischen Gesundheit. Die Koordination und Zusammenarbeit zwischen den Akteuren des Gesundheits- und Bildungswesens wird überall als entscheidender Erfolgsfaktor genannt. Gleichzeitig bleibt es für die Kantone herausfordernd, Präventions- und Interventionsmassnahmen langfristig fortzuführen und ihre Finanzierung nachhaltig zu sichern.

3.1 Pilotstudie und Monitoring zur psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler in Liechtenstein

Martin Greiter, Leitung Fachbereich Bildungscontrolling und Qualitätssicherung,
Schulamt Fürstentum Liechtenstein

Wie ist es um die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler an Schulen in Liechtenstein bestellt? Welchen Einfluss hat die Schule auf die psychische Gesundheit aus Sicht der Schülerinnen und Schüler, der Schulmitarbeitenden und der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten? Wie kann Schule helfen, die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu stärken? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt des geplanten Monitorings zum Thema «Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern» in Liechtenstein.

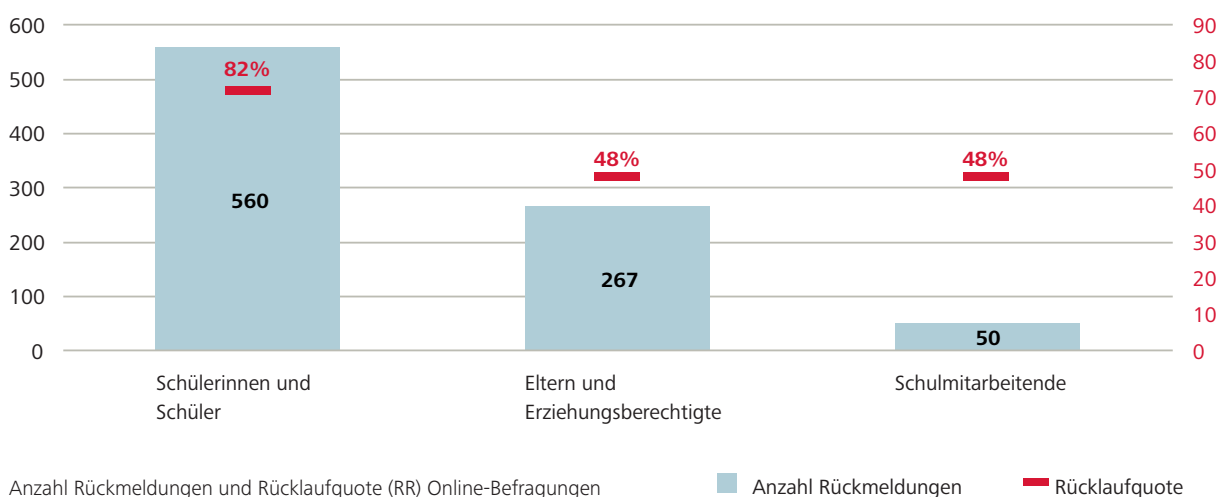
Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat in den letzten Jahren als Themenfeld zunehmend an Relevanz gewonnen. Insbesondere der Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter, schulischer Leistungsdruck sowie gesellschaftliche und digitale Anforderungen stellen Heranwachsende vor grosse Herausforderungen. In der Folge haben psychische Beschwerden unter Jugendlichen zugenommen – gleichzeitig hat Wohlbefinden erwiesenermassen einen Einfluss auf erfolgreiches Lernen und das Erbringen von Leistung. Vor diesem Hintergrund hat sich Liechtenstein für ein zukunftsweisendes Projekt entschieden: Erkenntnisse über den aktuellen Zustand der psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler sollen anhand von Datenerhebungen gewonnen werden, um ein längerfristiges Monitoring – über alle Zyklen des Liechtensteiner Lehrplans («LiLe») – für das gesamte Bildungssystem aufzubauen.

Pilotstudie am Liechtensteinischen Gymnasium Vaduz

Nach der erfolgreichen Einführung des Liechtensteiner Lehrplans wurde das Themenfeld «Psychische Gesundheit» als nächstes Schwerpunktthema für alle Schulen Liechtensteins gesetzt. Im Schuljahr 2023/24 führte das Schulamt

Liechtenstein in Zusammenarbeit mit der Hochschule für Soziale Arbeit an der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) eine erste Pilotstudie zur psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler am Liechtensteinischen Gymnasium (LG) durch. Die Wahl fiel bewusst auf diese Schulstufe, da Jugendliche in den Sekundarstufen I und II in besonderem Masse mit Identitätsfragen, Zukunftsentscheidungen und leistungsbezogenem Druck konfrontiert sind.

Die Pilotstudie war nun eingebettet in diesen Kontext, um die psychische Gesundheit als Qualitätsmerkmal von Schule zu betrachten – gleichberechtigt neben fachlichen Leistungen. An den Online-Befragungen nahmen sowohl Schülerinnen und Schüler (Rücklaufquote (RR): 82 Prozent), Eltern und Erziehungsberechtigte (RR: 48 Prozent) als auch Schulmitarbeitende (RR: 48 Prozent) teil (siehe Grafik).



Ergebnisse der Pilotstudie

Die Befragten stimmen in ihrer Einschätzung weitgehend darin überein, dass die Schülerinnen und Schüler ein hohes Wohlbefinden am LG erleben. Auch das Schulklima und die Klassengemeinschaft werden mehrheitlich positiv bewertet. Die Kinder und Jugendlichen fühlen sich mehrheitlich sicher und geschützt. Darüber hinaus scheint eine grosse Mehrheit mindestens zufrieden mit dem eigenen Leben und mit der eigenen Gesundheit. Dazu tragen auch eine ausgeprägte Selbstwirksamkeit und die grosse Unterstützung von Familie und Freunden bei.

Gleichwohl gibt es Ansatzpunkte für eine weitere Verbesserung der Situation durch die Schule. So berichten die Befragten auch von einem relativ hohen Stressniveau, das auch, aber nicht ausschliesslich, durch das Gymnasium und einen, oft subjektiv empfundenen, Leistungsdruck entsteht. In Kombination mit alterstypischen Erscheinungen wie Müdigkeit, Gereiztheit und Konzentrationsschwierigkeiten sowie übermässigem Konsum von sozialen Medien ergeben sich teilweise Situationen, in denen die Schülerinnen und Schüler sich traurig, besorgt und wütend fühlen. Diese Empfindungen hemmen gegebenenfalls eine positive Weiterentwicklung.

Mädchen und junge Frauen scheinen von diesen Schwierigkeiten etwas öfter betroffen zu sein als die männlichen Befragten. Um diesen, aber auch anderen Auffälligkeiten entgegenzuwirken, geben die Autorinnen und Autoren der Studie mehrere Empfehlungen, die aus den im Schlussbericht¹⁰ dargelegten Ergebnissen abgeleitet wurden. Erstens soll das Liechtensteinische Gymnasium gezielt als gesunder Lern- und Arbeitsort gestaltet werden – mit einem positiven Schulklima, tragfähigen Beziehungen und wirksamer Mobbingprävention. Dazu gehört auch, den wahrgenommenen Leistungsdruck zu überprüfen, mögliche Handlungsspielräume zur Stressreduktion zu nutzen und Mitsprachemöglichkeiten der Schülerinnen und Schüler weiter zu stärken. Zweitens wird eine Förderung der

¹⁰ Zumbrunn, A., Lienert, P., Widmer, F., Klöti, T., Bühler, S. (2024). Psychische Gesundheit der Schüler:innen am Liechtensteinischen Gymnasium: Resultate der Online-Befragungen bei Schüler:innen, Eltern und Erziehungsberechtigten sowie Schulmitarbeitenden, Studie im Auftrag des Schulamts Fürstentum Liechtenstein.

psychischen Gesundheit durch spezifische Massnahmen empfohlen, darunter Sensibilisierung zu Einflussfaktoren wie Schlaf und Medienkonsum, Stärkung von Lebenskompetenzen (z. B. Stressbewältigung, Emotionsregulation, Selbstwirksamkeit) sowie eine klare Rollenfestlegung der Schule und ihrer Mitarbeitenden bei der Gesundheitsförderung. Drittens soll der kompetente Umgang mit möglichen psychischen Problemen durch Rollenklärung, gezielte Weiterbildung und einen klar geregelten Handlungsplan sichergestellt werden, der auch den Einbezug interner und externer Unterstützungsangebote regelt. Insgesamt zeigen sich im Vergleich zur Schweiz bzw. zu ähnlichen Studien sowohl Parallelen als auch Abweichungen. Die Vergleichbarkeit ist aufgrund verschiedener Faktoren eingeschränkt. Die Ergebnisse der Studie bestätigen insgesamt die Vermutung, dass Schule weit mehr als ein Lernort ist: Sie ist auch ein Lebensraum, in dem sich psychisches Wohlbefinden, Beziehungserfahrungen und schulische Strukturen gegenseitig beeinflussen. Während viele Schülerinnen und Schüler grundsätzlich zufrieden mit ihrer Lebenssituation und der Schule sind, treten insbesondere in Bezug auf Leistungsdruck und Stress Unterschiede zwischen den Geschlechtern und Altersgruppen hervor. Diese Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung einer systematischen Beobachtung solcher Entwicklungen.

Herausforderungen und Erfolgsbedingungen

Die Umsetzung des Projekts zeigt, dass förderliche Beziehungen zwischen Schülerinnen und Schülern und den Schulmitarbeitenden zentrale Erfolgsfaktoren sind. Am LG werden diese Beziehungen bereits gezielt unterstützt – etwa durch speziell geschulte Vertrauenslehrpersonen, eine gut vernetzte Schulsozialarbeit und die aktive Rolle der Klassenlehrpersonen bei der Mitgestaltung des Klassenklimas. Damit solche Strukturen wirken, braucht es auch eine kontinuierliche Qualifizierung: Das vom Schulamt koordinierte Weiterbildungsprogramm bietet Lehrpersonen und Schulmitarbeitenden kostenfreie Angebote zu psychischer und mentaler Gesundheit, ergänzt durch schulspezifische Schwerpunkttage wie am LG zur Früherkennung psychischer Probleme. Ein weiteres Erfolgsmerkmal ist die breite Beteiligung aller Schulakteure: Schülerorganisation, Elternvereinigung, Lehrpersonenvertretung und Fachvorstände bringen ihre Perspektiven aktiv in die Schulentwicklung ein. Diese Partizipation stellt sicher, dass Handlungsschritte im Sinne aller Beteiligten abgestützt sind, und erhöht die Akzeptanz sowie die Wirksamkeit der Massnahmen.

Aufbau eines Monitoringsystems zur psychischen Gesundheit

Die Pilotstudie war nie als einmalige Erhebung konzipiert. Vielmehr wurde sie als erster Schritt in einem umfassenden Vorhaben gesehen: dem Aufbau eines Monitoringsystems zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Schulwesen des Fürstentums Liechtenstein. Die Vision dahinter: Das Schulamt und die Schulen sollen nicht nur auf Auffälligkeiten reagieren, sondern präventiv arbeiten und dabei auf fundierte, vergleichbare Daten zurückgreifen können. Gleichzeitig sollen systematisch Massnahmen abgeleitet werden, die auf schulischer wie auch übergeordneter Ebene greifen.

Ab dem Schuljahr 2024/25 wird der Monitoring-Aufbau in Form einer dreijährigen Pilotphase fortgesetzt und weiterentwickelt. Diese umfasst alle drei Zyklen des Lehrplans (Kindergarten bis Sekundarstufe I). Ziel ist es, in jedem Schuljahr einen Zyklus vollständig zu erfassen – jeweils durch eine Online-Vollerhebung bei Schülerinnen und Schülern, Eltern und Schulmitarbeitenden (d.h. bei Schulleitungen, Lehr- und schulischem Assistenzpersonal sowie Schulsozialarbeiter:innen). Bei jüngeren Kindern (Zyklus 1) erfolgt die Einschätzung durch Datenerhebungen auf Basis einer repräsentativen Stichprobe.

Im Fokus der Datenerhebung über alle Zyklen stehen beispielsweise Fragen zum subjektiven Erleben von Belastung und Wohlbefinden, zur Partizipation und Mitgestaltung in der Schule sowie zur Nutzung schulischer Unterstützungsangebote.

Gemeinsam Schulqualität sichern und weiterentwickeln

Zentral für den Erfolg des Projekts ist die enge Zusammenarbeit verschiedener Akteurinnen und Akteure. Während die Hochschule für Soziale Arbeit der FHNW für die Entwicklung und Durchführung der Befragungen sowie die Berichterstattung zuständig ist, begleitet eine eigens eingerichtete Steuergruppe am Schulamt den gesamten Prozess. Sie koordiniert die Umsetzung an den Schulen zusammen mit den Schulleitungen, kommuniziert mit den Beteiligten und entwickelt – gemeinsam mit der Arbeitsgruppe «Psychische Gesundheit», bestehend aus Vertretungen der Schulsozialarbeit, des Schulpsychologischen Dienstes, der Schulaufsicht und der Gesundheitsförderung – einen Massnahmenkatalog auf Landesebene. Dieser soll es ermöglichen, auf die aus den Ergebnissen abgeleiteten Handlungsfelder angemessen reagieren zu können. So soll ein verbindlicher Rahmen entstehen, innerhalb dessen die Schulen und das Schulamt die psychische Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler gezielt stärken können.

Ein besonderes Merkmal dieses Modells ist die gleichzeitige Entwicklung sogenannter «Kennzahlen»: Das sind Indikatoren, die über die Zeit hinweg Vergleichbarkeit schaffen und es ermöglichen, Entwicklungen frühzeitig zu erkennen. Diese Kennzahlen dienen später als Grundlage für das eigentliche Monitoring, das ab dem Schuljahr 2027/28 jährlich durchgeführt werden soll – alternierend nach Zyklus. Eine Einbindung der Sekundarstufe II ist dabei auch vorgesehen, etwa alle drei Jahre im Zyklus 3.

Bereits in der Pilotphase zeigt sich der Nutzen des Projekts: Einerseits ermöglicht es Schulen, konkrete Rückmeldungen zur psychischen Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler zu erhalten – und darauf zu reagieren. Andererseits stellt es dem Bildungsbereich auf Landesebene ein Werkzeug zur Verfügung, um systematisch Qualität zu sichern, Massnahmen evidenzbasiert abzuleiten und Entwicklungen zu dokumentieren, die auch in den Bildungsbericht Liechtenstein – der alle vier Jahre publiziert wird – einfließen werden. Gleichzeitig soll das Monitoring jedoch nicht als Kontrollinstrument verstanden werden, sondern als unterstützender Bestandteil schulischer Entwicklung.



Foto: Schülerinnen am Liechtensteinischen Gymnasium Vaduz

3.2 Förderung der psychischen Gesundheit an den Mittelschulen des Kantons Tessin: ein umfassender Ansatz auf der Grundlage von Frühintervention, Weiterbildung und Vernetzung

Francesca Pedrazzini-Pesce, Adjunktin, Sektion Mittelschulunterricht, Departement für Erziehung, Kultur und Sport des Kantons Tessin

Einleitung

«Auf der Sekundarstufe II im Kanton Tessin erlebt ein sehr hoher Prozentsatz der Schülerinnen und Schüler (jeweils mehr als 80%) positive Emotionen, weist eine hohe Resilienz auf und pflegt in der Schule gute Beziehungen. [...] Davon abgesehen, empfindet jedoch ein moderater Teil (zwischen 10% und 20%) der Schülerinnen und Schüler in der Schule Gefühle von Ausgrenzung, Unwohlsein und Einsamkeit; auch das Phänomen Mobbing bzw. Viktimisierung beschränkt sich auf Anteile unter 15%. Etwas mehr als die Hälfte der befragten Personen gibt an, immer oder manchmal Emotionen wie Traurigkeit, Angstgefühle, Unzufriedenheit und Versagensängste zu empfinden.»¹¹

Diese aus der PISA-Studie 2018 stammenden Daten zu fünfzehnjährigen Schülerinnen und Schülern zeichnen ein insgesamt vergleichsweise positives Bild des psychischen Wohlbefindens der Lernenden in den nachobligatorischen Schulen. Dieses Bild hat sich in der Zeit nach der Pandemie jedoch von Grund auf verändert, und die psychische Fragilität junger Menschen hat deutlich zugenommen. Um Schülerinnen und Schüler mit Schwierigkeiten zu unterstützen, mussten die Schulen neue Ressourcen und Kompetenzen aufbauen und bestehende erweitern.

Der Ansatz der Frühintervention und die wichtigsten Akteurinnen und Akteure

Psychische Belastungen können sich in vielfältiger Form äussern (Traurigkeit, Depression, Angst, Einsamkeit, sozialer Rückzug, Reizbarkeit, Aggressivität, Schlafstörungen, Schulabsenzen usw.), und ihre Ursachen und Auswirkungen können sowohl im schulischen als auch im ausserschulischen Bereich angesiedelt sein.

Die Mittelschulen des Kantons Tessin verfolgen dabei den Ansatz der Frühintervention. Dieser zielt darauf ab, «ein gesundheitsförderliches Umfeld zu schaffen und die pädagogischen Kompetenzen aller Mitglieder der Schulgemeinschaft zu stärken, um Personen in Belastungssituationen besser zu unterstützen».¹²

Die Frühintervention, zu deren wichtigsten Instrumenten der Dialog gehört, verfolgt das Ziel, ein schulisches Umfeld zu schaffen und zu pflegen, das dem Wissenserwerb, der Partizipation und der Teilhabe sowohl am Unterricht als auch am Schulleben im weiteren Sinne zuträglich ist. Dabei steht die Rolle der verschiedenen schulischen Akteurinnen und Akteure beim Aufbau eines wirksamen Unterstützungsnetzes im Vordergrund. Der Ansatz gliedert sich in vier Phasen:

- Förderung eines gesundheitsförderlichen Umfelds
- Früherkennung von Anzeichen von Vulnerabilität
- Beurteilung der Situation
- Begleitung der Betroffenen

Der Netzwerkgedanke ist hierbei zentral, doch ebenso wichtig sind die Definition und Einhaltung der unterschiedlichen Rollen in den verschiedenen Etappen. Während die Förderung eines gesundheitsförderlichen Umfelds Aufgabe sämtlicher Mitglieder der Schulgemeinschaft ist, müssen sich die Fachlehrpersonen und die Klassenlehrperson in den Phasen der Erkennung von Anzeichen von Vulnerabilität und der Beurteilung der Situation – trotz ihrer privilegierten Rolle als Beobachterinnen und Beobachter – ihrer Kompetenzen und ihrer Grenzen bewusst

¹¹ Plata, A. & Castelli, L. (2023) (Hrsg.), Scuola a tutto campo. Indicatori del sistema educativo ticinese. Ausgabe 2023, SUPSI-DFA.

¹² www.rete-scuole21.ch/sites/default/files/docs/2022_opuscolo_disagio_psicologico_allievi-1.pdf (zuletzt abgerufen am 13.05.2025).

sein. Bei Bedarf müssen sie auf andere Fachpersonen zurückgreifen, zum Beispiel auf die Schulmediatorinnen und -mediatoren, die Schulleitung oder die Fachpersonen des medizinisch-psychologischen Dienstes des Standorts. In der Phase der Beurteilung übernehmen insbesondere die Schulmediatorinnen und -mediatoren eine wichtige Rolle. Aufgrund ihrer Vertrautheit mit dem Unterstützungsnetzwerk und den verfügbaren Handlungsstrategien können sie die Lehrpersonen bei der Aktivierung schulinterner Unterstützungsmaßnahmen begleiten, gegebenenfalls unter Einbezug der Schulleitung. Was schliesslich die Begleitung der Betroffenen anbelangt, prüfen die Schulmediatorinnen und -mediatoren, sofern die schulinternen Massnahmen nicht ausreichen, eine externe Begleitung der Schülerin oder des Schülers und beziehen in Absprache mit der Schulleitung weitere Fachpersonen ein.

In den kantonalen Mittelschulen gibt es die Funktion der Schulmediatorinnen und -mediatoren schon seit mehreren Jahren, und sie sind mittlerweile zu einer unentbehrlichen Ressource geworden, «[...] um ein ruhiges und kooperatives Schulklima zu begünstigen. Ihre Aufgabe besteht darin, den Lernenden aktiv zuzuhören, eine positive Kommunikation innerhalb der Einrichtung zu fördern und einer Kultur des konstruktiven Feedbacks und des schulischen Wohlbefindens Vorschub zu leisten.»¹³

Um diese Funktion wahrnehmen zu können, absolvieren die Lehrpersonen eine eigene Weiterbildung, die von der Eidgenössischen Hochschule für Berufsbildung (EHB) organisiert wird. Im Rahmen dieser Weiterbildung werden sowohl die Grundlagen der Schulmediation – etwa die Rolle der Schulmediatorinnen und -mediatoren, Beratungs- und Coachingtechniken, Mediation in der Gesprächsführung, gewaltfreie Kommunikation, der Umgang mit Konflikten sowie die Zusammenarbeit mit Familien und institutionellen Netzwerken – als auch Inhalte zur Förderung des Wohlbefindens behandelt. Dazu gehören unter anderem die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen, psychische Gesundheit und psychische Probleme bei Jugendlichen, Risikoverhalten sowie substanzgebundene und nicht-substanzgebundene Süchte.

Die Schulmediatorin bzw. der Schulmediator unterstützt alle Bereiche der Schule und arbeitet eng mit den Fachpersonen des medizinisch-psychologischen Dienstes zusammen (Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen oder Psychologinnen und Psychologen), die an allen Schulen wöchentlich mit einem Beratungsangebot präsent sind. Zu den typischen Situationen, mit denen sich Schulmediatorinnen und -mediatoren befassen, gehören Konflikte mit Mitschülerinnen und Mitschülern oder mit Lehrpersonen, Schwierigkeiten im privaten und sozialen Umfeld, Situationen, in denen sich jemand ungerecht behandelt fühlt, Lern- und schulische Schwierigkeiten, Fragen zur eigenen sexuellen Identität sowie Süchte oder Essstörungen.

Das Thema in der Weiterbildung der Lehrpersonen

Die Sorge der Lehrpersonen um Schülerinnen und Schüler mit Schwierigkeiten ist spürbar und die geäusserten Bedürfnisse nach einer Vertiefung der eigenen Kompetenzen in diesem Bereich wurden auf kantonaler Ebene ernst genommen.

Das Hauptziel der Weiterbildungsangebote besteht darin, allen Lehrpersonen die notwendigen Instrumente zu vermitteln, um erste Anzeichen von Schwierigkeiten frühzeitig erkennen zu können, Risiken zu reduzieren und das bestehende Unterstützungsnetz situationsadäquat zu aktivieren. Ebenso wichtig ist es, jene krisenhaften Phasen zu erkennen, die den «normalen» Entwicklungsprozess während der Adoleszenz kennzeichnen und zu verhindern, dass sich daraus psychische Störungen entwickeln. In diesem Zusammenhang wurde im vergangenen Schuljahr in Zusammenarbeit mit dem Institut für Bildung und Lernen (Dipartimento della formazione e dell'apprendimento, DFA) an der Pädagogischen Hochschule (Alta scuola pedagogica, ASP) der Fachhochschule Südschweiz (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana, SUPSI) an allen Standorten der Mittelschulen eine Reihe von Veranstaltungen für Lehrpersonen organisiert. Diese Veranstaltungen wurden von einer Fachperson aus dem ent-

¹³ Zitat aus der Lehrgangspräsentation www.suffp.swiss/formazione-continua/cas-das-mas-e-moduli/cas-mediazione-scolastica (zuletzt abgerufen am 19.05.2025).

sprechenden Bereich geleitet und als Gelegenheiten zur Reflexion und zum Austausch über konkrete, im Schulalltag erlebte Fälle sowie deren mögliche Auswirkungen auf verschiedenen Ebenen konzipiert: auf die betroffene Schülerin bzw. den betroffenen Schüler, auf die Klasse als Gruppe und auf die emotionale Befindlichkeit der Lehrpersonen. Obwohl die Teilnahme an diesen Veranstaltungen freiwillig war, wurde die Möglichkeit, die eigenen Kenntnisse anhand von Fallbeispielen zu vertiefen, sehr geschätzt und als äusserst hilfreich beurteilt.

Im Rahmen der Weiterbildung der Lehrpersonen wurden auch spezifische Vertiefungsmodule zu den Themen Angststörungen, Essstörungen sowie Geschlechtsidentität angeboten.

Da die psychische Vulnerabilität junger Menschen derzeit sowohl ausserhalb als auch innerhalb der Schule stark im Fokus steht, erachtete es die Sektion Mittelschulunterricht in Zusammenarbeit mit dem DFA an der ASP der SUPSI für sinnvoll, einen Studientag dem Thema der Ressourcen und des Potenzials junger Menschen zu widmen. Ziel war es, ein positives Zeichen zu setzen und zu betonen, dass die Schülerinnen und Schüler unserer Schulen über Ressourcen, Stärken und Qualitäten verfügen, die es ihnen ermöglichen, mit möglichen persönlichen Belastungssituationen umzugehen und zugleich zu einem gesunden und konstruktiven Beziehungsklima innerhalb der Schulhäuser beizutragen. Dank den Beiträgen von Referentinnen und Referenten aus dem schulischen Umfeld sowie von Fachpersonen, die im ausserschulischen Bildungsbereich viel mit Jugendlichen zu tun haben, erhielten die teilnehmenden Lehrpersonen Einblicke in Aspekte und Erfahrungen aus dem Leben junger Menschen, die im schulischen Alltag teilweise nicht ausreichend wahrgenommen werden.

Aktivitäten mit den Schülerinnen und Schülern

Neben den Weiterbildungsangeboten für Lehrpersonen organisieren die Schulen regelmässig Aktivitäten zur Förderung des Wohlbefindens, die sich direkt an die Schülerinnen und Schüler richten. Dies wird insbesondere dank des Engagements von in diesem Bereich tätigen Vereinen ermöglicht.

Seit einigen Jahren wird an einer Schule ein «Tag der psychischen Gesundheit» veranstaltet. Er richtet sich an die Schülerinnen und Schüler des zweiten Schuljahres und soll sie zur Auseinandersetzung mit ihren eigenen Emotionen und deren Regulierung anregen. Zuerst treffen die Klassen eine psychologische oder psychotherapeutische Fachperson, die grundlegende Informationen zum Thema Emotionen und Emotionsregulierung vermittelt. Im Anschluss daran nehmen sie an einem Workshop teil, in dem die behandelten Themen vertieft werden können. Das Angebot wird von verschiedenen Vereinen wie [Zeta Movement](#), [Play Therapy](#), [Ingrado](#) oder den [Sexualgesundheitsberaterinnen und -beratern des Kantonsspitals](#) bereitgestellt. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich dabei mit dem Begriff der psychischen Gesundheit und mit den Aspekten auseinander, die diese – insbesondere während der Adoleszenz – beeinflussen. Sie erhalten Informationen zur Erkennung von Risikofaktoren, die das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen können, sowie konkrete Instrumente, um ihre geistigen und seelischen Ressourcen gezielt einzusetzen und den Alltagsstress konstruktiv zu bewältigen. Zudem werden sie darüber informiert, welche Unterstützungsangebote und Dienste bei Bedarf in Anspruch genommen werden können.

Weitere sehr interessante Formate, um Schülerinnen und Schüler zur Reflexion über ihr eigenes Wohlbefinden anzuregen, sind Theateraufführungen oder Schreib- und Gesprächsworkshops. Im Bereich des Theaters hat der Verein DanzarMente mehreren Klassen des dritten und vierten Gymnasialjahres eine zeitgenössische Tanzaufführung zum Thema psychische Gesundheit mit dem Titel «Feeling Good?» dargeboten. Begleitet von ihren Lehrpersonen, nahmen die Schülerinnen und Schüler im Anschluss an die Aufführung an einem Workshop teil, in dessen Rahmen sie die Wirkung des Tanzes erlebten und dabei ihre Selbstwahrnehmung, ihr Selbstvertrauen sowie ihre Ausdrucksfähigkeit stärkten. Der an einer Schule angebotene Schreib- und Gesprächsworkshop hingegen stellt eher

eine «Oase der Ruhe dar – einen Ort, an dem man sich schreibend ausdrücken kann und der einen geschützten Raum bietet, um Gedanken zu teilen».¹⁴

Auch das vom Dienst für Gesundheit des Kantons Tessin (*Servizio di promozione e di valutazione sanitaria*) angebotene Projekt «La salute vien parlando» («Reden nützt der Gesundheit») hat Eingang in den Schulalltag gefunden.¹⁵ In einem Podcast erzählen Jugendliche aus ihrem Alltag und teilen ihre Gedanken zu ihrem psychischen Wohlbefinden, zu Emotionen und zu weiteren wichtigen Themen, darunter mögliche Strategien zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge.

Einen wichtigen Stellenwert an den Schulen haben zudem die Peer-Education-Projekte in Zusammenarbeit mit dem Ableger der Stiftung RADIX in der italienischsprachigen Schweiz. Dabei werden Schülerinnen und Schüler zu Peer-Educators ausgebildet, die sich um das Wohlbefinden Gleichaltriger kümmern, wodurch sie aktiv zur Entwicklung einer solidarischen Schulkultur beitragen, die von gegenseitiger Unterstützung geprägt ist.

Diese Beispiele stellen nur einen Ausschnitt aus den in den letzten Jahren realisierten Initiativen dar. Weitere Projekte, die insbesondere auf die Förderung eines einladenden und wertschätzenden Schulklimas abzielen, sind für die kommenden Schuljahre bereits geplant. Denn genau dies ist der erste Schritt, um den Schülerinnen und Schülern einen unbeschwerten Schulalltag zu ermöglichen.

Der neue Rahmenlehrplan

Wie in den übrigen Kantonen sind auch im Kanton Tessin die Arbeiten zur Umsetzung der neuen Verordnung über die Anerkennung von gymnasialen Maturitätszeugnissen (MAV), des zugehörigen Reglements (MAR) sowie des neuen Rahmenlehrplans (RLP) in eine entscheidende Phase getreten. Neben den Lernbereichen und den fachlichen Kompetenzen misst der Rahmenlehrplan der Förderung überfachlicher Kompetenzen auf methodischer, persönlichkeitsbezogener und sozial-kommunikativer Ebene besondere Bedeutung zu (vgl. Kap. 2.1). Diese Kompetenzen sind notwendig für das Erreichen der allgemeinen Studierfähigkeit sowie für die Entwicklung der Gesellschaftsreife.

Alle drei Kompetenzbereiche spielen eine wichtige Rolle bei der Förderung des Wohlbefindens und bei der Reduktion des schulischen Drucks, dem Schülerinnen und Schüler ausgesetzt sein können. Lernenden Instrumente zur Verbesserung ihrer Lern- und Prüfungsvorbereitungsstrategien, Arbeitstechniken, organisatorischen Fähigkeiten und ihrer Selbstständigkeit an die Hand zu geben, kann wesentlich zur Verringerung des schulischen Stressniveaus beitragen. Um der von vielen Schülerinnen und Schülern empfundenen Schulangst entgegenzuwirken, ist es zudem entscheidend, Kompetenzen wie Selbstwert, Selbstwirksamkeit sowie die Fähigkeit, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und mit den eigenen Emotionen umzugehen, zu fördern.

Schliesslich ist der Bereich der sozial-kommunikativen Kompetenzen von entscheidender Bedeutung für die Schaffung eines Schulklimas, das auf Dialog, Kooperation sowie der Übernahme und Teilung von Verantwortung basiert.

Indem der Förderung dieser Kompetenzen im Rahmen der gymnasialen Ausbildung Raum gegeben wird, werden die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler gestärkt.

¹⁴ Die Beschreibung stammt aus dem Schulflyer

¹⁵ www4.ti.ch/dss/dsp/spvs/progetti/la-salute-vien-parlando

3.3 Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Waadt

Claire Girardet, Projektleiterin für psychische Gesundheit in Schulen in der Abteilung für Gesundheitsförderung und Prävention (Abteilung PSPS), Kanton Waadt

Marie Torres, Leiterin der Abteilung PSPS, Kanton Waadt

Gesundheit in der Schule ist im Kanton Waadt seit langem ein wichtiges Anliegen, wie das Gesetz über die öffentliche Gesundheit des Kantons Waadt von 1985 belegt. Im Jahr 2000 wurde das Amt für gesunde Schulen (Office des écoles en santé) gegründet. Während zunächst vorwiegend Fragen der Hygiene im Zentrum standen, verlagerte sich der Schwerpunkt nach und nach auf die Gesundheitserziehung und ab den 1990er-Jahren auf die Gesundheitsförderung und Prävention in Schulen (abgekürzt PSPS für «promotion de la santé et prévention en milieu scolaire»). Die interdisziplinäre Teamarbeit vor Ort konzentriert sich nunmehr auf die Unterstützung und Stärkung von Schulprojekten mit dem Ziel der Gesundheitsförderung und Prävention.

Die Aufgabe der Abteilung PSPS im Kanton Waadt besteht darin, allgemein die Kohärenz und Relevanz der Gesundheitsförderungs- und Präventionsaktivitäten in den Schulen sicherzustellen und die körperliche, psychische und soziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern (RSPS, 2011). Als Kompetenz- und Fachzentrum entwickelt die Abteilung PSPS Ressourcen und stellt diese bereit, um den Bedürfnissen von Fachkräften in Schulen gerecht zu werden. Sie beteiligt sich auch an der Ausarbeitung von Präventionsmassnahmen und deren Priorisierung und sorgt unter der Aufsicht einer dienststellenübergreifenden Direktion für die Umsetzung der vorrangigen Programme des Regierungsrats in diesem Bereich. Die Leistungen der PSPS richten sich in erster Linie an Schülerinnen und Schüler vom Eintritt in die obligatorische Schule bis zum Abschluss der nachobligatorischen Bildungsgänge.

Die Abteilung PSPS hat zudem die Aufgabe, die Gesundheitsförderungs- und Präventionsleistungen von externen Anbietern zu bewerten, um sicherzustellen, dass diese Angebote nicht nur qualitativ und inhaltlich adäquat sind, sondern den neuesten Empfehlungen in diesem Bereich entsprechen. Diese Bewertungen dienen ausserdem dazu, den Zugang verschiedener Institutionen zu regulieren, die im schulischen Umfeld tätig werden möchten.

Das Thema des allgemeinen Wohlbefindens der Schülerinnen und Schüler, des Zusammenlebens, des Respekts und der Fürsorge wird bereits im frühen Kindesalter im Unterricht behandelt und durch die Entwicklung von Schulprojekten und die Einführung von Präventionsmassnahmen gefördert, welche auf die entscheidenden Faktoren für die psychische Gesundheit abzielen. Die Teams vor Ort (bestehend aus Schulkrankenschwestern und -pflegern, Schulärzt:innen, Schulmediator:innen und PSPS-Delegierten) führen die PSPS-Aktivitäten mit den Schülerinnen und Schülern durch. Ziel dieser Aktivitäten ist die Stärkung von Schutzfaktoren, die Entwicklung psychosozialer Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen, die Schaffung eines hochwertigen, für das Lernen förderlichen Schulklimas sowie die Unterstützung ihres schulischen Erfolgs und ihrer sozialen Integration. Für das schulische Fachpersonal werden schliesslich auch Sensibilisierungsmassnahmen zur Früherkennung und Frühintervention angeboten, um angesichts der Vulnerabilität der Schülerinnen und Schüler eine gemeinsame Begleitung zu entwickeln.

Was ist mit der psychischen Gesundheit?

Die WHO definiert psychische Gesundheit als «Zustand des psychischen Wohlbefindens, in dem Menschen gut mit den Belastungen des Lebens zurechtkommen, ihre Fähigkeiten entfalten können, gut lernen und arbeiten können und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten»¹⁶. Gute psychische Gesundheit wird oft als das konstante und fließende Streben eines Menschen um ein Gleichgewicht zwischen den Zwängen und Ressourcen beschrieben, zwischen individuellen, sozialen und umweltbedingten Einflüssen. Diese determinierenden Faktoren stehen in ständiger Wechselwirkung zueinander und beeinflussen einander indirekt während des gesamten Verlaufs eines Menschenlebens. Das sind die zentralen Themen der PSPS-Teams in den verschiedenen Schulen und Gymnasien des Kantons Waadt. Seit 2019 wird die Förderung der psychischen Gesundheit durch gezieltere Massnahmen

¹⁶ www.un.org/fr/global-issues/mental-health

intensiviert. Auch von Seiten des Regierungsrates kam Unterstützung: So wurden Mittel zur Verstärkung einiger Massnahmen, etwa zur Aufstockung des Fachpersonals in den Schulen, sowie Mittel zur Intensivierung von Aktivitäten in den Bereichen Stressmanagement und Suizidprävention bereitgestellt.

Handlungsfelder zur Förderung der psychischen Gesundheit in Gymnasien

Verschiedene Massnahmen zur Gesundheitsförderung oder Prävention unterstützen indirekt die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler. So tragen beispielsweise Angebote zur Förderung von körperlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung zur frühzeitigen Aneignung gesunder Verhaltensweisen bei (z. B. ausreichender Schlaf, körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung), die sich nachweislich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken. Darüber hinaus sorgt das Präventionsprogramm gegen Mobbing und Belästigung unter Schülerinnen und Schülern für ein sicheres und respektvolles Umfeld innerhalb der Schule. Diese Initiativen sind Voraussetzungen, um die psychische Gesundheit aller Schülerinnen und Schüler zu gewährleisten und ihnen zu ermöglichen, ihre psychosozialen sowie ihre zivilgesellschaftlichen Kompetenzen zu entwickeln.

Auch ein positiver und wertschätzender Umgang kann das Wohlbefinden aller Schülerinnen und Schüler fördern und die psychische Gesundheit der Jugendlichen unmittelbar stärken (siehe weit gefasste Definition der WHO). Der Schwerpunkt der psychischen Gesundheitsförderung zielt darauf ab, auf die veränderbaren Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen, einzuwirken, indem einerseits die Schutzfaktoren verstärkt und andererseits die Risikofaktoren für die Entwicklung einer psychischen Erkrankung verringert werden (Obsan, 2025). Diese Initiativen, die sich an die gesamte Bevölkerung richten, bevor ein Problem auftritt, haben eine breitere präventive Wirkung als Interventionen, die nur auf einen oder mehrere Risikofaktoren abzielen (Domitrovich et al., 2017).

Um eine entsprechende Wirkung zu erzielen, müssen verschiedene Massnahmen auf schulischer Ebene ergriffen werden. Ausgehend von den fünf von Gesundheitsförderung Schweiz (2022) empfohlenen Handlungsfeldern zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen werden wir erläutern, wie diese in den Schulen umgesetzt werden.

Das erste Handlungsfeld betrifft die Stärkung und Anwendung psychosozialer Kompetenzen. Diese sogenannten Lebenskompetenzen werden von der WHO definiert als die Fähigkeit einer Person, effektiv auf die Anforderungen und Herausforderungen des täglichen Lebens zu reagieren und ein geistiges Wohlbefinden aufrechtzuerhalten, indem sie in ihren Beziehungen zu anderen Menschen, ihrer eigenen Kultur und ihrer Umgebung ein angemessenes und positives Verhalten an den Tag legt. Es handelt sich um eine Reihe überfachlicher Kompetenzen, die unerlässlich sind, um sich weiterzuentwickeln, im Zusammenspiel mit anderen und der Umwelt zu wachsen sowie gesund zu bleiben. Mehrere dieser Kompetenzen sind insbesondere im neuen Rahmenlehrplan für gymnasiale Maturitätsschulen (RLP) unter den überfachlichen Kompetenzen aufgeführt – dazu zählen die überfachlich-methodischen, die selbst- bzw. persönlichkeitsbezogenen sowie die sozial-kommunikativen Kompetenzen. Zahlreiche Forschungsarbeiten belegen die vielfältigen Vorteile regelmässiger Interventionen zum Thema Lebenskompetenzen bei Jugendlichen im schulischen Umfeld. Diese Arbeit wird durch Initiativen ergänzt, die das Umfeld und damit die Schule als Ganzes betreffen, um ein gesundes und positives Schulklima zu fördern, das das Zugehörigkeitsgefühl, respektvolle Beziehungen und einen Raum begünstigt, in dem sich alle entfalten können. Die Erwachsenenbildung ist daher ein entscheidender Faktor, und heute weiss man, dass Lehrpersonen am besten in der Lage sind, die Lebenskompetenzen ihrer Schülerinnen und Schüler zu stärken (Durlak, 2011). Zu diesem Zweck steht den PSPS-Teams ein Weiterbildungsangebot für Lebenskompetenzen zur Verfügung.

Die Förderung der Gesundheitskompetenz junger Menschen ist ein zweites Handlungsfeld, da sie ein wesentlicher Hebel ihrer psychischen Gesundheit ist. Gesundheitskompetenz wird definiert als «das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten, Gesundheitsinformationen zu beschaffen, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden, um fundierte Entscheidungen in Bezug auf Gesundheitsversorgung, Prävention und Gesundheitsförderung zu treffen» (Sørensen K. et al., 2012).

Das dritte Handlungsfeld betrifft die Stärkung der Selbstwirksamkeit junger Menschen – eine Kompetenz, die zu den selbst- und persönlichkeitsbezogenen Kompetenzen des RLP zählt. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit ist eine innere Ressource und ein psychischer Schutzfaktor, der dabei hilft, sich durch Rückschläge oder Schwierigkeiten nicht entmutigen zu lassen. Laut einer aktuellen Studie haben 16- bis 25-Jährige im Vergleich zur Schweizer Gesamtbevölkerung ein geringeres Selbstwirksamkeitsgefühl (65,7 % gegenüber 71,8 %) und ein geringeres Gefühl der Kontrolle über ihr Leben (29,8 % gegenüber 37,4 %) (Amstad F. et al., 2022). Jugendliche, die diese Kompetenzen stärken und Strategien kennen, um abzuschalten und neue Energie zu tanken, fühlen sich wohler in ihrer Haut. Durch das Erproben psychosozialer Kompetenzen und die Teilnahme an verschiedenen Projekten in unterschiedlichen Zusammenhängen wird das Selbstwirksamkeitsgefühl von Kindern und Jugendlichen gestärkt.

Das vierte Handlungsfeld setzt auf soziale Unterstützung, auf Kompetenzen für das Zusammenleben und auf die Pflege von Beziehungen zu Gleichaltrigen – Aspekte, die für die psychische Gesundheit entscheidend sind. Soziale Unterstützung kann informativer, emotionaler oder instrumenteller Natur sein und ist eine der wichtigsten Quellen für subjektives Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit (Azpiazu, L. 2023). Es hat sich gezeigt, dass sich allein die Möglichkeit, im Krisenfall ein Netzwerk aus Familienmitgliedern und Freunden anzurufen und zu mobilisieren, positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt (Amstad, F. et al. 2022). Diese Kompetenzen, die ebenfalls zu den überfachlichen Kompetenzen des RLP gehören, stehen im Mittelpunkt der Schulprojekte zum Thema Zusammenleben. Dazu gibt es zwei Angebote für Gymnasien und Berufsfachschulen, die diese direkt adressieren: Zunächst ein Workshop von Stopsuicide, der für das Erkennen von Warnsignalen sensibilisiert, das Wissen über die richtigen Reflexe zur Unterstützung von Gleichaltrigen stärkt (nicht allein bleiben, einen Erwachsenen um angemessene Hilfe bitten) und an die verfügbaren Hilfsressourcen erinnert. Und dann ein ebenfalls interaktiver Workshop von Santépsy.ch, der sich in 90 Minuten mit positiver psychischer Gesundheit, psychosozialen Kompetenzen und der Handlungsfähigkeit junger Menschen befasst.

Schliesslich ist die Frühintervention das fünfte empfohlene Handlungsfeld zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Sie wird als ein Prozess definiert, der es ermöglicht, Risikoverhalten frühzeitig zu erkennen und vorbeugend einzugreifen, indem Schutzfaktoren und Resilienz gestärkt werden, um das Auftreten von Suizidgedanken oder psychischen Störungen zu begrenzen oder zu reduzieren. Die Phase der Frühintervention umfasst beratende, pädagogische, therapeutische oder medizinische Massnahmen, die bei Auftreten eines Problems von Fachpersonen durchgeführt werden. Denn die Phase der Früherkennung eines problematischen Verhaltens bei einem Schüler oder einer Schülerin erfordert entsprechend ausgebildete Bezugspersonen. Dank der bereichsübergreifenden Zusammenarbeit der PSPS-Teams in den Schulen und der Lehrpersonen nimmt dieser Prozess Gestalt an.

Konkretes Beispiel eines Schulprojekts im Bereich der psychischen Gesundheit

Gymnasien und Berufsfachschulen führen ebenso wie alle anderen Schulen im Kanton Waadt Projekte zur psychischen Gesundheit durch, die sich auf die Grundsätze der «santé communautaire» stützen (Bedarfsanalyse, langfristige Gesamtstrategie, vielfältige Massnahmen, Einbeziehung der Schülerinnen und Schüler und anderer Fachpersonen, Integration in den Schulalltag, Kenntnis der Gesundheitsdienste usw.). Im Jahr 2023 hat sich das Gymnasium von Renens dieses Themas angenommen und einen Wohlfühl-Tag organisiert. Dabei wurden mit den Schülerinnen und Schülern der 2. Klasse zahlreiche Workshops durchgeführt. Dieser Tag ist Teil mehrerer ergänzender Initiativen, die indirekt die psychische Gesundheit betreffen und bereits im Vorfeld umgesetzt wurden, darunter die Prävention von Mobbing und Einschüchterung mittels der Methode der geteilten Sorge, Suizidprävention, die Organisation von Frühstückstreffen, um das PSPS-Team sichtbarer zu machen und Beziehungen aufzubauen, die Erstellung eines Plakats zu Ressourcen für psychische Gesundheit durch die Schülerinnen und Schüler sowie Workshops zum Stressmanagement für die dritten Klassen.

Das Ziel dieses Wohlfühl-Tages war es, etwas für die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu tun; dabei wurde auf ihre individuellen und kollektiven Ressourcen, die Stärkung ihrer psychosozialen Kompetenzen und die Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit gesetzt. Die Schülerinnen und Schüler konnten die Workshops frei wählen und sich dafür anmelden. Geleitet wurden die Workshops von internen Lehrpersonen, die motiviert waren, das weiterzugeben, was ihnen selbst hilft, sich wohlfühlen und neue Energie zu tanken. Dank freiwilliger Lehrpersonen (und einer externen Referentin) konnten für die 350 Schülerinnen und Schüler 18 Workshops angeboten werden, die verschiedene Themenbereiche abdeckten, vom Schlaf über Sport bis hin zu kreativen Aktivitäten.

Um die Erwartungen und Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler bestmöglich zu erfassen, erhielten sie im Vorfeld einen Fragebogen, der konkrete Anhaltspunkte für die zu planenden Workshops lieferte. Ein grosses Projektteam organisierte die Workshops und Selbstbedienungsbereiche (Musik, Tischtennis, Videospiele, Tischfussball), und allen teilnehmenden Schülerinnen und Schülern (N=300) wurde eine Online-Bewertung angeboten. Die Auswertung hat gezeigt, dass die Jugendlichen gesellige Momente und ausserschulische Aktivitäten sehr schätzen und dass ihnen der Tag gefallen hat. Die Hälfte würde sich eine Wiederholung wünschen. Die Bewertung hat auch einige Verbesserungen aufgezeigt, die für künftige Veranstaltungen dieser Art in Betracht gezogen werden sollten, insbesondere im Hinblick auf die Kommunikation mit den Lehrpersonen.

Dieser Tag gab Anlass zu weiteren internen Initiativen: der Einrichtung von «Ressourcen-Gruppe-Mittagspausen», bei denen Mitglieder der PSPS-Teams den Schülerinnen und Schülern in der Mittagspause ein geselliges Programm anbieten, sowie der Organisation einer ganzen Woche mit Schwerpunkt soziale Interaktionen, die jedes Jahr stattfindet. Diese Aktionen, die sich je nach den Bedürfnissen und Ideen der Gymnasiastinnen und Gymnasiasten weiterentwickeln, wirken sich positiv auf das allgemeine Klima im Gymnasium, die Beziehung zu den Lehrpersonen und das Zugehörigkeitsgefühl aus. Dabei kann das Thema psychische Gesundheit hinsichtlich der verschiedenen determinierenden Faktoren auf positive, wertschätzende und entwicklungsorientierte Weise angegangen werden.

Dieser Artikel zeigt, dass die Förderung der psychischen Gesundheit einen festen Platz in postobligatorischen Bildungseinrichtungen hat und dass die Massnahmen zu ihrer Stärkung als interdisziplinäre und bereichsübergreifende Aufgabe in den jeweiligen Referenzrahmen verankert sind. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern zu stärken. Diese Möglichkeiten ergeben sich im Alltag sowohl aus Beziehungen als auch aus der Stärkung der Selbstwirksamkeit und der Handlungsfähigkeit. Somit sind alle Erwachsenen, die mit Jugendlichen in Kontakt stehen, gefordert, nicht nur Fachkräfte im Gesundheitsbereich.

Literaturverzeichnis

Amstad, F., Suris, J., Barrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K. et al., Bericht 9. Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis, 2022. (07.03.2023)

Azpiazu, L., Antonio-Agirre, I., Fernández-Zabala, A., Escalante, N., How Does Social Support and Emotional Intelligence Enhance Life Satisfaction Among Adolescents? A Mediation Analysis Study. *Psychol Res Behav Manag.* 2023;16:2341–51.

Conseil d'Etat du canton de Vaud. Règlement sur la promotion de la santé et la prévention en milieu scolaire (RSPS), 2011 S. 1–9. Verfügbar auf: [prestations.vd.ch/pub/blv-publication/accueil](https://www.prestations.vd.ch/pub/blv-publication/accueil) (31.08.2011).

Domitrovich, CE., Durlak, J.A., Staley, K.C., Weissberg, R.P., Social-Emotional Competence: An Essential Factor for Promoting Positive Adjustment and Reducing Risk in School Children. *Child Dev.* 2017 Mar;88(2):408–416. doi: 10.1111/cdev.12739. Epub 2017 Feb 18. PMID: 28213889.

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger K.B., The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions: Social and Emotional Learning. *Child Dev. Jan.* 2011;82(1):405–32.

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.) (2025). Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung. Nationaler Gesundheitsbericht 2025. Neuchâtel: BFS.

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z. et al., Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health.* 25 Jan 2012;12(1):80.

3.4 «Botschafterinnen und Botschafter für psychische Gesundheit»: Ein peer-to-peer Präventionsprojekt kommt nach Neuenburg

Joanne Schweizer Rodrigues, Beauftragte für das Programm psychische Gesundheit beim Neuenburger Amt für Gesundheitsförderung und Prävention

Die psychische Gesundheit junger Menschen ist eine Priorität der kantonalen Gesundheitsförderungs politik von Neuenburg. Als Ergänzung zu bestehenden Massnahmen hat das Gesundheitsamt beschlossen, das von der Stiftung ARHM in Lyon entwickelte Projekt «Ambassadeurs santé mentale» (Botschafter für psychische Gesundheit) zu übernehmen. Dieser Präventionsansatz durch Gleichaltrige entspricht drei zentralen Zielen des kantonalen Programms: das Tabu rund um die psychische Gesundheit zu brechen, junge Menschen über verfügbare Hilfsangebote zu informieren und die Früherkennung psychischer Probleme zu fördern.

Bei diesem Projekt sind junge, geschulte Botschafter:innen zu zweit an Orten aktiv, an denen sich Jugendliche aufhalten: Bildungseinrichtungen, Wohnheime, Freizeitzentren usw. In der Regel werden Workshops abgehalten, aber auch andere Formate sind möglich. Die Inhalte werden von den Jugendlichen selbst entwickelt, begleitet von einem Projektleiter oder einer Projektleiterin sowie einer Fachperson für psychische Gesundheit.

Eine qualitative Bewertung in Frankreich¹⁷ identifizierte zwölf Schlüsselfaktoren für den Erfolg dieses Projekts. Dazu gehören etwa eine umfassende Ausbildung der Botschafterinnen und Botschafter, eine engmaschige Begleitung, die Rekrutierung unterschiedlicher Persönlichkeiten sowie die Schaffung einer von Solidarität geprägten Dynamik innerhalb der Gruppe. Diese Faktoren sind wichtige Anhaltspunkte, um das Angebot an die Gegebenheiten in Neuenburg anzupassen.

Die grösste Herausforderung bei der Umsetzung dieses Projekts in der Schweiz besteht darin, dass es kein Äquivalent zum französischen «service civique»¹⁸ gibt. Dieser bietet jungen Menschen die Möglichkeit, sich für gemeinnützige Aufgaben zu engagieren. Umgekehrt profitieren die Institutionen vom Einsatz Freiwilliger im Alter von 16 bis 25 Jahren, deren Betreuung, Vergütung und Arbeitsbedingungen von staatlicher Seite übernommen werden. Daher entschied sich der Kanton für eine Partnerschaft mit dem Neuenburger Freizeitzentrum Centre de loisirs, das für soziokulturelle Aktivitäten und die Begleitung von Jugendprojekten bekannt ist. Für die Vergütung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurde ein Budget in Höhe eines Studierendenjobs vorgesehen.

Dank eines Social-Franchisevertrags mit der Stiftung ARHM ist der Know-how-Transfer nun gewährleistet. Die nächsten Schritte des Kantons sind: die Anpassung des Ausbildungsprogramms, die Rekrutierung der zukünftigen Botschafterinnen und Botschafter¹⁹ sowie die Gewinnung von Organisationen, die sich bereiterklären, die jungen Leute aufzunehmen. Ziel ist es, zunächst eine erste Gruppe von acht jungen Botschafterinnen und Botschaftern auszubilden, um anschliessend im ersten Pilotjahr des Projekts 30 Workshops durchzuführen.



Plakat Botschafter:in für psychische Gesundheit (Quelle: Centre de Loisirs Neuchâtel)

¹⁷ fondation-mnh.fr/wp-content/uploads/2023/03/Synthese-Eval-Impact-Social_FondationARHM_FondationMNH_AgencePhare.pdf

¹⁸ www.service-civique.gouv.fr

¹⁹ www.cdlnauchatel.ch/asm

3.5 Freiburger Angebot für psychologische Unterstützung in der Sekundarstufe II

Catherine Conti, Psychologin FSP, Psychologische Beratung Freiburg

Die Psychologische Beratung (nachfolgend PBS2) bietet allen Schülerinnen und Schülern der Mittelschulen (S2) im Kanton Freiburg an folgenden drei Standorten Beratungsgespräche an: Fribourg, Bulle und Payerne. Das Team besteht aus drei Psychologinnen und Psychologen mit einem Stundenausmass von 75% einer Vollzeitstelle und einer Verwaltungsmitarbeiterin und es ist dem Amt S2 unterstellt. Seit März 2024 hat die PBS2 auch den Auftrag zur psychologischen Unterstützung von Lernenden im Kanton Freiburg im Ausmass von 10%.

Angeborene Leistungen

Die klinischen Tätigkeiten der Psychologinnen und Psychologen umfassen sowohl Soforthilfe in Krisensituationen (einzeln oder für die Schule) als auch eine individuelle Begleitung im Ausmass von maximal zehn Sitzungen. Die Begleitung besteht zum einen darin, den Schülerinnen und Schülern bei akuten schulischen Problemen wie Lern-, Motivations- oder Organisationsschwierigkeiten zu helfen. Zum anderen haben die Jugendlichen alterstypische Bedürfnisse nach Unterstützung, etwa bei Schwierigkeiten im Zusammenhang mit ihrem physischen und psychischen Selbstbild, ihrem Selbstwertgefühl, ihren sozialen Beziehungen, der Beziehung zu ihrer Familie und zu Gleichaltrigen. Recht früh wird ein möglicher Therapiebedarf abgeklärt und bei der Weitervermittlung zu einem geeigneten externen Therapieangebot unterstützt (z. B. Suche nach einem Therapieplatz bei einem selbstständigen Therapeuten oder einer selbstständigen Therapeutin, neuropsychologische Untersuchungen, Verbindungen zu verschiedenen Fachdiensten oder Koordination mit Notfalldiensten). Das Team erstellt daher in bestimmten Situationen auch schriftliche Berichte. In Zusammenarbeit mit den Mediationsstellen und kantonalen Institutionen unterstützt die PBS2 mit ihrem Fachwissen die von den Schulleitungen gewünschten Präventionsmassnahmen. Seit vier Jahren kann die PBS2 für Schülerinnen und Schüler mit sozialen Bedürfnissen (Wohnraum, Budget, Familienrechte usw.) parallel auch auf die Unterstützung durch einen Sozialarbeiter bzw. eine Sozialarbeiterin zählen. In diesem Zusammenhang wurde kürzlich REPER beauftragt²⁰.

Die PBS2 garantiert Vertraulichkeit und Diskretion. Termine können auf eigene Initiative oder über die Mediationsstellen oder die Schulleitung vereinbart werden, mit denen die PBS2 sehr erfolgreich zusammenarbeitet. Es handelt sich um ein staatlich finanziertes Angebot. Die meisten Beratungstermine werden ausserhalb der Unterrichtszeiten angeboten. Ist dies nicht möglich, kann eine Bescheinigung für die Abwesenheit vom Unterricht ausgestellt werden.

Synergien

In denselben Räumlichkeiten bietet das Team im Auftrag der akademischen Leitung der Universität Freiburg psychologische Unterstützung für die gesamte Universitätsgemeinschaft (Studierende, Doktorandinnen und Doktoranden, Angestellte und Lehrpersonen) an. Da ein Teil der Psychologinnen und Psychologen für beide Auftraggeber tätig ist, entstehen Synergien zwischen den verschiedenen Ausbildungsstufen. Damit wird das Angebot ganzheitlicher und die Zusammenarbeit sowie die Betreuung in bestimmten Situationen gestärkt. Tatsächlich nehmen einige frühere Schülerinnen und Schüler der S2 auch später als Studierende an der Universität psychologische Unterstützung in Anspruch. In bestimmten Situationen konnte dadurch eine erhebliche (oder sogar gefährliche) Verschlimmerung der Symptome verhindert werden.

Dank der gemeinsamen Verwaltungsmitarbeiterin sowie der sorgfältigen Dokumentation durch die Psychologinnen und Psychologen, sobald eine Adresse bestätigt ist, ist das erweiterte Unterstützungsnetzwerk gut bekannt, und

²⁰ REPER ist ein anerkannter gemeinnütziger Verein. Die Aufgabe von REPER ist die Gesundheitsförderung sowie die Prävention von Sucht und Risikoverhalten insbesondere bei Jugendlichen.

es bedarf diesbezüglich keiner gemeinsamen Konsultationen (S2, Universität und Sek 2-Berufsfachschulen). Davon profitieren sowohl die Schülerinnen und Schüler als auch die Studierenden sowie die beauftragten Psychologinnen und Psychologen sehr.

Die PBS2 muss bestimmte Sachverhalte regelmässig an das Freiburger Netzwerk weiterleiten. Das Team pflegt das ganze Jahr über Kontakte, insbesondere zu Fachstellen wie dem Jugendamt, dem FNPG²¹, den Opferhilfe-Beratungsstellen²² und Vereinen, die gezielte Hilfe bei bestimmten Problemen anbieten.

Arten von Problemen und eingesetzte Tools

Die Psychologische Beratung bietet ein offenes Ohr und aktive Unterstützung mit therapeutischem Ziel. Sie hilft bei der Suche nach Lösungen und klärt über die menschliche psychische Gesundheit auf. Den Schülerinnen und Schülern werden entsprechend ihren Wünschen und Bedürfnissen je nach Situation sehr unterschiedliche klinische Tools angeboten. Zu den Symptomen, die einen Beratungsbedarf begründen, zählen unter anderem Stress- und Angstzustände, Panikattacken, Kontrollverlust, Ausführungsgefahr, soziale Schwierigkeiten, depressive Zustände oder Schlafstörungen. Der Grossteil der Tätigkeit der PBS2 erfolgt in Einzelgesprächen, jedoch finden auch immer wieder Familien- oder Netzwerkgespräche statt. Alle Teammitglieder nehmen regelmässig an Weiterbildungen teil, um sich die für ihre Tätigkeit erforderlichen Kenntnisse anzueignen, und sie nehmen verschiedene Supervisionen in Anspruch, was vom Amt S2 und der akademischen Leitung der Universität unterstützt wird. Manchmal findet der Austausch auch im Zuge von Tagungen statt, wenn es um heikle und dringende Anfragen geht.

Abgesehen von der Zeit während und nach der COVID-19-Pandemie schwanken die Zahlen von Jahr zu Jahr relativ wenig und liegen bei etwa neunzig unterstützten Schülerinnen und Schülern.

Die Anfragen von Lehrpersonen fallen nicht in den Zuständigkeitsbereich der PBS2 und werden an die Beratungsstelle Espace Gesundheit Soziales (CESS, Consultation Espace santé-social) des Kantons Freiburg weitergeleitet.

Herausforderungen und Perspektiven

Bei der Arbeit mit den verschiedenen Einrichtungen ergänzt man sich gegenseitig, und die Zusammenarbeit erfolgt reibungslos – sowohl mit den Mediationsstellen als auch mit den Schuldirektionen, insbesondere in Notfällen. Jede Mittelschule hat ihre eigene Art und Weise, Informationen über die PBS2 weiterzugeben. Beinahe überall wird das PBS2-Angebot auf der Website aufgeführt und wird den Schülerinnen und Schülern regelmässig in Erinnerung gerufen. Einige Schulen bieten neuen Schülerinnen und Schülern eine Einführung in die PBS2 an, andere erinnern zu bestimmten Zeitpunkten während der Ausbildung oder bei bestimmten Anlässen daran. Auch die Mund-zu-Mund-Propaganda funktioniert unter Menschen, die Unterstützung benötigen, recht gut, was manchmal zu vermehrten Anfragen von einer Schule führt.

Die grösste Herausforderung für die PBS2 besteht darin, neben den täglichen Konsultationen auch die Koordination in dringenden Risikosituationen zu gewährleisten. Dieses Angebot erfordert eine grössere Verfügbarkeit als der effektive Arbeitsanteil während des ganzen Jahres und verlangt eine gut koordinierte Reaktionsfähigkeit. Die Erfahrung zeigt, dass diese Aufgabe dank regelmässiger Kontakte und einer aktiven Zusammenarbeit mit den Schuldirektionen und Mediationsstellen mit Sorgfalt und Fachwissen erfüllt wird.

²¹ Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit (FNPG).

²² Beratungsstellen nach dem Opferhilfegesetz (OHG).

Die seit nunmehr 25 Jahren bestehende PBS2 macht deutlich, wie wichtig es ist, schnell auf Anfragen reagieren zu können, sowohl um in dem Moment zu helfen, in dem der Bedarf entsteht, als auch um die Verschlechterung schwerwiegender Situationen in einem Alter zu begrenzen, in dem Impulsivität gefährlich sein kann.

Zu den Anforderungen der PBS2 gehört vor allem die Zusammenarbeit mit Personen, die in den Einrichtungen in direktem Kontakt mit den Schülerinnen und Schülern stehen. Der regelmässige Austausch im Kanton Freiburg sorgt für einen reibungslosen und effizienten Ablauf.

In bestimmten Situationen wäre ein externes Netzwerk zur direkten Unterstützung erforderlich. Zum Beispiel:

- Eine Notunterkunft für junge Erwachsene in Extremsituationen, die nicht nach Hause zurückkehren können.
- Beratungsstellen in beiden Sprachen für bestimmte Probleme wie beispielsweise die Geschlechtsangleichung bei jungen Erwachsenen, Diagnosen und Therapien im Zusammenhang mit ADHS oder ASS usw. (derzeit gibt es im Kanton Freiburg nur entweder deutsch- oder französischsprachige Beratungsstellen)

Dank der seit 2024 bestehenden Kooperationsvereinbarung zwischen dem Amt S2, der Universität und den S2-Berufsschulen sowie aufgrund der Tatsache, dass alle drei Auftragsituationen nur von einer Mitarbeiterin verwaltet werden, ist der Dienst gut erreichbar und umfassend verfügbar. Im Idealfall könnte der Dienst zu einem globalen Zentrum für Konsultationen ohne Grenzen zwischen den verschiedenen Ausbildungstypen und -stufen werden. Notfälle, unvorhergesehene Ereignisse und Themen, die eine spezielle Ausbildung erfordern, könnten so vom gesamten Psycholog:innenteam aufgefangen und ohne Unterscheidung, von welcher Seite der Auftrag erging, verteilt werden. Durch die Kooperationsvereinbarung könnte diese Vision tatsächlich Realität werden.

3.6 Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich: Ein tragfähiges Netz knüpfen...

Dagmar Müller, Leiterin Bereich Prävention und Sicherheit, Mittelschul- und Berufsbildungsamt Kanton Zürich

Das Zürcher Mittelschul- und Berufsbildungsamt (MBA) fördert die psychische Gesundheit von Jugendlichen über ein interdisziplinäres Präventions- und Interventionsmodell. Einzelne Unterstützungsangebote sind seit Jahrzehnten etabliert, andere sind neueren Datums und ergänzen das Angebot. Um Doppelspurigkeiten zu vermeiden und gute Kooperationsmodelle zu institutionalisieren, ist eine sorgfältige Abstimmung der Angebote erforderlich. Eine Klärung von Rollen und Zuständigkeiten, die Bereitschaft zur Zusammenarbeit und der Stellenwert, den die Schule der Prävention beimisst, sind für das Gelingen ausschlaggebend.

Das MBA übernimmt eine koordinierende und qualitätssichernde Rolle, um die schulische Präventionspraxis zu unterstützen. Rückmeldungen aus den Schulen fliessen in eine bedarfsgerechte Weiterentwicklung der Angebote ein. Jährliche Standortgespräche zur Gesundheitsförderung zwischen MBA und Schulen dienen als Rückmelde-schleife und ermöglichen gezielte Themensetzungen sowie einen Wissenstransfer zwischen den Schulen. Durch den institutionalisierten Austausch entwickeln sich die nachfolgend dargestellten Strukturelemente der schulischen Präventions- und Interventionspraxis kontinuierlich weiter:

Netzwerk von Lehrpersonen Gesundheitsförderung zur Prävention

Ausgehend von der Suchtprävention der Neunzigerjahre hat sich an den Schulen der Sekundarstufe II ein Netzwerk an «Lehrpersonen Prävention und Gesundheitsförderung» etabliert. Das MBA organisiert für angehende Lehrpersonen Gesundheitsförderung einen zweijährigen Lehrgang, der nebst Grundlagen zu Projektmanagement und Prävention auf aktuelle Inhalte wie psychische Gesundheit oder Medienkompetenz fokussiert. Die Schulen entlasten die Lehrpersonen für die Ausübung dieser Funktion. An halbjährlichen Erfahrungs- und Impulstreffen tauschen die Lehrpersonen Gesundheitsförderung Praxisbeispiele aus und setzen sich mit neuen Entwicklungen auseinander. An ihren jeweiligen Schulen wirken sie als Multiplikator:innen für Themen der (Sucht-) Prävention und Gesundheitsförderung, unter anderem durch:

- Implementierung von Konzepten zu Prävention, Früherkennung und Frühintervention
- Planung, Umsetzung und Auswertung bedarfsgerechter schulischer Gesundheitsprojekte
- Beratungsangebote bzw. Organisation von Weiterbildungen zu Gesundheitsthemen für Schulleitungen und Lehrpersonen
- Erstellen von Unterrichtsmaterialien zu (Sucht-)Prävention und Gesundheitsförderung
- Bindegliedfunktion zwischen Schule, MBA und Fachstellen, insbesondere Suchtpräventions- und Jugendberatungsstellen

Einen Einblick in dieses Modell gewährt die [Webseite der Zürcher Suchtpräventionsstellen](#) oder der [Podcast](#) «Psychische Gesundheit von Jugendlichen, wie geht das?» des Resonanzraums Bildung der Pädagogischen Hochschule Zürich.

Schulsozialarbeit für Früherkennung und Frühintervention

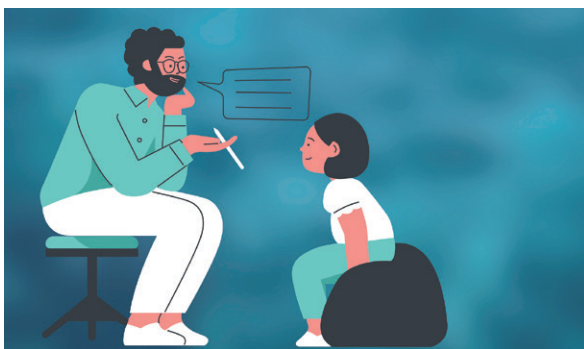
An den Schulen hat sich der Beratungsbedarf nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ verändert. Der Betreuungs- und Koordinationsaufwand aufgrund von psychischen Krisen, Schulabsentismus, Stress- und Angsterkrankungen ist hoch und übersteigt die Möglichkeiten einer herkömmlichen Schülerberatung. Der Zürcher Kantonsrat hat in der Folge im Januar 2025 der Einführung von Schulsozialarbeit auf Sekundarstufe II zugestimmt.

Seit 2022 wird die Schulsozialarbeit an acht Pilotmittelschulen erprobt. Die Schulsozialarbeitenden sind an diesen Schulen innert kürzester Zeit unverzichtbarer Bestandteil des schulischen Unterstützungsangebots geworden. Sie entlasten das System lösungsorientiert und haben hilfreiche Interventionsstrukturen aufgebaut.

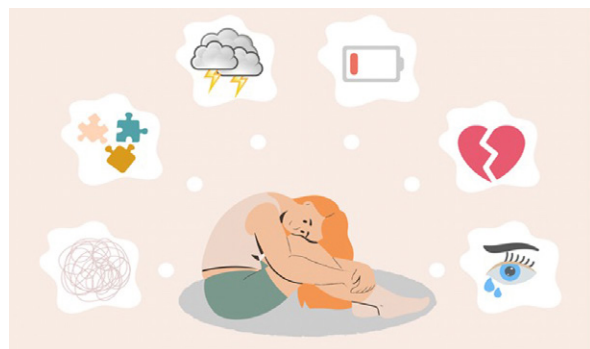
Der Tätigkeitsschwerpunkt liegt angesichts der im Pilotversuch begrenzten Ressourcen weniger auf der Prävention als auf der Früherkennung und Frühintervention. Einzelfallberatungen machen bisher den Hauptanteil des Schulsozialarbeitsangebots aus. Über Gruppenangebote, Klasseninterventionen oder Workshops im Rahmen von Gesundheitswochen konnten aber bereits Synergien entwickelt werden: Von Stressmanagement- oder Medienkonsumkursen über eine «Selbsthilfegruppe Neurodiversität» bis hin zu einer Aufwertung des Mentorings zwischen älteren und jüngeren Schüler:innen.

Im Pilotversuch haben sich folgende Erfolgsfaktoren für die Angebotsentwicklung herauskristallisiert:

- Integration der Schulsozialarbeit im Schulteam und organisatorische Einbindung der neuen Berufsgruppe: Die Schulleitungen spielten eine zentrale Rolle bei der strukturellen Verankerung der Schulsozialarbeit (z.B. Teilnahme im Gesamtkonvent, regelmässiger Austausch mit Schulleitung) und der Förderung einer Zusammenarbeit auf Augenhöhe.
- Anschlussfähigkeit an bestehende Beratungsangebote: Das neue Angebot musste zwingend an die bisherigen Präventions- und Interventionsstrukturen anknüpfen z.B. an die Schülerberatung, Gesundheitsförderung oder an schulärztliche Dienstleistungen. Die Wertschätzung für das Bestehende und ein Vertrauensaufbau waren grundlegend, um Unsicherheiten abzubauen, was die neue Profession für die eigene Tätigkeit bedeutet.
- Rollenklärung und Konzepterarbeitung: Die Einführung der Schulsozialarbeit machte eine Klärung von Zuweisungen, Abläufen und Zuständigkeiten unter Berücksichtigung des Datenschutzes nötig. Bestehende Präventions- und Interventionskonzepte wurden angepasst oder neu entwickelt. Dazu gehörte auch eine Klärung der Schnittstellen nach aussen, z.B. zu psychologischen oder psychiatrischen Beratungsstellen oder zur KESB (siehe Folgekapitel).
- Institutionalisierte Fachaustausch: Die Schulsozialarbeit der nachobligatorischen Schulzeit setzt andere Schwerpunkte als die Schulsozialarbeit der Volksschule. Typische Adoleszenzthemen wie Ablösung, Identitätsfindung oder Aufbau von Peerbeziehungen erscheinen als Beratungsthemen neben schulischen Themen wie Leistungsstress oder Lernprobleme. Eine Fachsupervision unter den Schulsozialarbeitenden und fachliche Inputs aus Bereichen der Psychiatrie, Suizidprävention oder Sexualpädagogik erwiesen sich als hilfreich im Umgang mit den spezifischen Herausforderungen.
- Bekanntmachung, Erreichbarkeit und Infrastruktur: Vorstellungen in den Klassen und geeignete Räumlichkeiten (nicht einsehbar, störungsfrei, einladend) erhöhten die Zugänglichkeit und Niederschwelligkeit des Angebots. Unkomplizierte Kontaktmöglichkeiten (z.B. Konzept der offenen Tür, WhatsApp, Mobilnummer, Teamskanal) erleichterten Spontan- und Selbstanmeldungen.



Quelle: pixabay



Vernetzung mit externen Stellen für Fachaustausch und Triage

Die Schulsozialarbeit der Volksschule kann in der Regel auf ein tragfähiges lokales Netzwerk an Beratungsstellen, Vereinen oder Behörden zählen. Auch ist der Familieneinbezug oft ausschlaggebend für die Beratungsergebnisse. Demgegenüber agiert die Schulsozialarbeit der Sekundarstufe II weitgehend losgelöst von Gemeindeangeboten und unabhängiger von der Herkunftsfamilie. Urteilsfähige Jugendliche können sich ihre Bewältigungsstrategien durchaus ausserhalb des familiären Kontextes erarbeiten.

Die erwähnten Voraussetzungen bedingen zusammen mit der sensiblen Entwicklungsphase der Adoleszenz adäquate Unterstützungsnetzwerke. Als wichtige Kooperationspartner haben sich erwiesen: Ambulante und stationäre Therapieangebote, Suchtpräventions- und Jugendberatungsstellen, Berufs- und Studienberatung, selbstorganisierte Interessensgruppen für Jugendliche.

Für die Vernetzung war ausschlaggebend, die relevanten Kooperationspartner zu identifizieren sowie das Kennenlernen und die Zusammenarbeit zu organisieren. Im kleineren Rahmen wurde dies im Austausch mit einzelnen Stellen gemacht, z.B. mit Vertretungen aus Suizidpräventionsprogrammen oder Kriseninterventionsstellen. Im Rahmen von Tagungen wurden zusammen mit den Lehrpersonen Gesundheitsförderung Beratungsstellen für psychosoziale Probleme im Jugendalter vorgestellt, bzw. Zusammenarbeitsformen zwischen Schulen und Psychiatrie thematisiert. Die Zusammenarbeit mit der Psychiatrie soll in Nachfolgeveranstaltungen konkretisiert und mit Unterstützung einer seitens MBA mandatierten Jugendpsychiaterin in einem Kooperationspapier dokumentiert werden.

Fazit

Die grosse Komplexität und die hohen Leistungserwartungen der Mittelschulen machen die Arbeit an Schulklima und sozialen Beziehungen anspruchsvoll. Generell begünstigen die grossen Schuleinheiten und Klassenstrukturen zusammen mit dem Fachlehrpersonensystem eine gewisse Anonymität und stellen für die schulischen Unterstützungssysteme eine Herausforderung dar, weil diese auf verlässlichen Beziehungen und genauem Hinschauen oder Hinhören basieren.

Trotz Hürden muss es ein Ziel bleiben, die Schule als gesundheitsförderlichen Lebensraum zu gestalten, Krisen vorzubeugen bzw. sie gut zu bewältigen. Schulen, die präventiv arbeiten und Krisen frühzeitig wahrnehmen, schaffen Vertrauen. Nur wenn es den Schulleitungen und den interdisziplinären Unterstützungsangeboten gelingt, proaktiv, systemisch und krisenbewusst zu handeln, kann sich die nötige Achtsamkeit und Handlungssicherheit im Team entwickeln. Krisen sind primär ein Ausdruck des jugendlichen Reifeprozesses und sollten nicht pathologisiert werden. Die jungen Menschen können daran wachsen und ihre Resilienz stärken. Manchmal brauchen sie hierfür Unterstützung, wobei eine frühzeitige Erkennung besonders förderlich ist.

Die Schulsozialarbeit erlaubt einen anderen Umgang mit Krisen, da diese zum Kerngeschäft gehören und nicht im Nebenamt angegangen werden müssen. Dank ihrer besonderen Rolle und Fachlichkeit können die Schulsozialarbeitenden die nötige Nähe zur Lebenswelt der Jugendlichen entwickeln und Brücken zwischen individueller Hilfe und institutionellen Angeboten bauen. Allerdings sind sie für den Zugang zu den Jugendlichen auf die Präventionsangebote der Schule und die Früherkennung durch die Lehrpersonen angewiesen. Im Austausch mit der Schulsozialarbeit werden Handlungsfragen, Fragen von Chancengerechtigkeit und individueller Unterstützung zentral. Die Schulsozialarbeit verzahnt die verschiedenen (schulischen) Unterstützungsangebote und bringt neue fachliche Impulse, stellt aber auch Anforderungen an Zusammenarbeit, Rollenklarheit, Vertraulichkeit und Systemöffnung. Schulen, die den Stellenwert psychosozialer Gesundheit hochhalten, stärken damit nicht nur die individuelle Entwicklung, sondern auch den Bildungsauftrag im umfassenden Sinn.

Weitere Quellen

www.diezuerchermittelschulen.ch/schulsozialarbeit-soll-so-selbstverstaendlich-zur-mittelschule-gehoren-wie-zur-volksschule

4. Umsetzung auf Ebene Schule

Die folgenden Erfahrungsberichte zeigen, dass ein wichtiger Erfolgsfaktor für die Gesundheitsförderung im schulischen Kontext ihre Integration in die Entwicklungsprojekte der Schule ist. Die Schulleitung kann durch die Anpassung von Strukturen und Regelwerken im Zuge der Formalisierung das Thema Gesundheitsförderung nachhaltig in einem konzeptionellen Rahmen verankern. Regelmässige Evaluationen tragen zum Erfolg der Umsetzung bei. Angesichts der zunehmenden psychischen Belastungen bei Jugendlichen (z. B. Stress, Isolation, Leistungsdruck) können verschiedene Hebel in Gang gesetzt werden, wie beispielsweise die Stärkung der Resilienz, die Förderung der Eigenverantwortung und die Schaffung eines positiven Schulklimas. Dabei sind eine transparente Kommunikation und die Einbeziehung aller Beteiligten (Schulleitung, Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler, Eltern) entscheidend. Die Weiterbildung der Lehrpersonen spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Innovative Formate und partizipative Projekte (Hackathons, Workshops, Peer-Projekte, Einbeziehung von Schülervertreterinnen und -vertretern) werden meist sowohl von Schülerinnen und Schülern als auch von Lehrpersonen begrüsst und fördern die effektive Einbindung des Themas der psychischen Gesundheit in die schulische Praxis. Insbesondere der Umgang mit Stress steht im Mittelpunkt der Bemühungen vieler Schulen und ist oft Gegenstand gezielter Projekte. Häufig wird der Wunsch geäussert, dass die umgesetzten Projekte und Massnahmen trotz der oft begrenzten Ressourcen und strukturellen Hindernisse eine nachhaltige Wirkung entfalten und kontinuierlich verbessert werden.

4.1 Schulsozialarbeit an der Mittelschule im Kanton Zürich – Rückmeldungen aus der Praxis

Ein Gespräch mit **Lucas Andrea Arquint**, Literaturgymnasium Rämibühl (ZH) und **Katharina Stauffer**, Kantonsschule Küsnacht (ZH)



Was ist Ihre Rolle als Schulsozialarbeitende am Gymnasium und was sind Ihre Aufgaben?

Wir sind die zentrale **Anlaufstelle** für unsere Schüler:innen in schwierigen Situationen. Viele Anliegen können wir direkt mit den Jugendlichen klären, andere erfordern eine enge Zusammenarbeit mit Klassenlehrpersonen, der Schulleitung oder externen Fachstellen.

Ein grosser Teil unserer Arbeit liegt in der **Beratung** – nicht nur für die Schüler:innen, sondern auch für Lehrpersonen, Schulleitungen und Eltern. Im Rahmen des Pilotprojekts sehen wir unsere Hauptaufgaben in der **Beratung**, der **Vermittlung** und der **Vernetzung**.

Wie hoch ist der Anteil der Schülerschaft, der tatsächlich von dem Angebot profitiert?

Je nach Woche führen wir unterschiedlich viele direkte Gespräche mit Jugendlichen. Mal sind es vier, mal bis zu zwölf. Zwar erfassen wir alle Beratungskontakte, doch die reine Anzahl sagt wenig über die tatsächliche Wirkung unserer Arbeit aus. Aussagekräftiger ist, dass rund 10% aller Schüler:innen das Angebot der Schulsozialarbeit nutzen. Sei es für eine kurze Beratung oder eine längerfristige Begleitung. Unsere Arbeit geht aber über Beratungsangebote hinaus: Wir tauschen uns mit Therapeut:innen aus, beraten Lehrpersonen, organisieren Coachings und leisten damit auch indirekt einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung aller Jugendlichen. Viele profitieren somit

indirekt durch unsere präventive Arbeit oder durch die Stärkung der Handlungskompetenz von Lehrpersonen im Umgang mit herausfordernden Situationen.

Aus welchen Gründen kommen Schüler:innen zu Ihnen?

Bei der Evaluation des Pilotprojekts hat sich gezeigt, dass Themen wie **Stress, Lernen, Leistung, schulischer Druck** sowie die **psychische Gesundheit** und das **Wohlbefinden** zentrale Einstiegspunkte in unsere Beratungen sind. Häufig entwickeln sich diese Themen im Gespräch weiter oder verschieben sich – was zunächst wie ein klar umrissenes Anliegen wirkt, entpuppt sich oft als Türöffner für tieferliegende Fragestellungen.

Wir erleben, dass viele Jugendliche zum ersten Mal ein Beratungsangebot ausserhalb ihres gewohnten Umfelds in Anspruch nehmen. Dabei geht es oft darum, zunächst **Vertrauen** aufzubauen und die Rahmenbedingungen zu klären. Erst auf dieser Basis können auch sensible Themen wie **Angstzustände, depressive Verstimmungen, Essstörungen** oder sogar **suizidale Gedanken** angesprochen werden. In solchen Fällen ist es entscheidend, dass wir rasch reagieren und gemeinsam mit der Schule und externen Fachstellen passende Schritte einleiten können.

Es gibt schon viele Projekte und Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit an den Schulen. Wo sehen Sie den Beitrag der Schulsozialarbeit in diesem Bereich?

Wir leisten einen wichtigen Beitrag zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen, gerade weil wir **niederschwellig arbeiten** und unser **Angebot auf Freiwilligkeit basiert**. Themen wie psychisches Wohlbefinden werden im Klassenverband oft nicht vertieft behandelt. Zwar investieren Schulen in Prävention, doch diese beschränkt sich häufig auf punktuelle Veranstaltungen. Der Vorteil der Schulsozialarbeit liegt darin, dass wir kontinuierlich und über die reine Wissensvermittlung hinaus begleiten können .

Unser Mehrwert besteht auch darin, dass wir in der Schule **verankert** und **gut vernetzt** sind. Dadurch entstehen **kurze Wege**, und gleichzeitig können wir gezielt Verbindungen zu externen Fachstellen, Behörden oder Institutionen der Kinder- und Jugendhilfe herstellen. Diese Schnittstelle ist zentral, um Informationen fließen zu lassen und eine koordinierte Betreuung sicherzustellen. So entsteht Nachhaltigkeit. Im Gegensatz zu isolierten Angeboten, die nach wenigen Lektionen enden und leicht verpasst werden können.

Ein weiterer Vorteil ist unsere **thematische Offenheit**: Wir sind nicht an gewisse Themen gebunden, sondern können mit den Jugendlichen gemeinsam herausfinden, welche Anliegen sie beschäftigen und wo sie am besten bearbeitet werden können, sei es im Schulsetting oder mit Unterstützung spezialisierter Fachstellen. Wir können **mehrere Themen** abdecken und bei Bedarf eine Triage vornehmen und mit den Jugendlichen gemeinsam schauen, wo sie welches Thema für sich am geeignetsten bearbeiten können.

Was ist Ihrer Meinung nach der Mehrwert der Schulsozialarbeit aus Sicht der Jugendlichen?

Wir sind in der Schule **sichtbar**, aber durch die Freiwilligkeit unseres Angebots wirken wir nicht aufdringlich. Das ermöglicht es Jugendlichen, frühzeitig Hilfe zu suchen, auch wenn sie noch nicht genau benennen können, was sie belastet. Ob es sich um Probleme im sozialen Umfeld, in der Familie oder im eigenen Erleben handelt: Bei uns finden sie eine Ansprechperson, die gemeinsam mit ihnen herausfindet, was los ist. Viele Jugendliche verstehen die Zusammenhänge zwischen Gefühlen, Gedanken, Körperwahrnehmungen und Verhalten noch nicht und staunen, wenn wir diese aufzeigen. Schon ein einzelnes Gespräch kann entlastend wirken: Nach 45 Minuten verlassen viele gestärkt unser Büro oder zumindest mit dem Gefühl, nicht mehr «komisch» oder «allein» zu sein.

Das Wissen, das Jugendliche über psychische Gesundheit bereits mitbringen, erlangen sie oft durch soziale Medien oder Gespräche mit Gleichaltrigen. Dennoch ist der direkte Kontakt zentral. Eine Schülerin sagte kürzlich: «Ich habe schon so viel gelesen und auf TikTok gesehen, aber jetzt ist wirklich jemand da, nimmt mich wahr und schaut mit mir zusammen, was passt». Genau das ist unser Ansatz: Wir hören zu, nehmen uns Zeit und suchen gemeinsam nach Lösungen.

Wie läuft die Zusammenarbeit mit den Lehrpersonen und mit der Schulleitung?

Wir sind beide auf offene Kollegien gestossen. Viele Lehrpersonen und auch die Schulleitung zeigen sich **dankbar** für unsere Expertise und fühlen sich durch unsere Arbeit unterstützt. Aber die Zusammenarbeit mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen ist unterschiedlich ausgeprägt: mal gelingt sie einfach und kooperativ, mal braucht es Geduld und gegenseitiges Verständnis. Grundsätzlich erleben wir jedoch eine grosse Offenheit und Wertschätzung für unser Angebot. Wichtig ist, dass Schulsozialarbeit als gleichwertige professionelle Partnerin im Schulsetting wahrgenommen wird.

Zentrale Voraussetzung für eine gelingende Schulsozialarbeit ist die **Beziehungsarbeit**: nicht nur mit den Jugendlichen, sondern auch mit Lehrpersonen, Schulleitungen, Eltern und externen Fachstellen. Diese **Schnittstellen** müssen aktiv gestaltet werden, damit aus einem Nebeneinander ein echtes Miteinander wird. Entscheidend dabei ist ein transprofessionelles Verständnis: Jede Profession bringt ihre Perspektive ein, und gemeinsam suchen wir nach tragfähigen Lösungen. Ausserdem ist ohne die Unterstützung der Schulleitung eine nachhaltige Implementierung kaum möglich. Nur wenn sie hinter dem Angebot steht und bereit ist, in die Zusammenarbeit zu investieren, kann Schulsozialarbeit ihre Wirkung voll entfalten – im Kontakt mit Lehrpersonen, Eltern und vor allem mit den Jugendlichen. Für uns ist klar: Augenhöhe ist das A und O.

Ihr Projekt hat vor zwei Jahren angefangen. Gibt es schon Lessons learned? Was sind für Sie die Gelingensbedingungen?

Eine gute Kommunikation ist bei allen neuen Angeboten zentral, sowohl innerhalb der Schule als auch nach aussen. Es geht dabei nicht nur um Information, sondern auch um **Präsenz** und **Vertrauensaufbau**. So können wir unseren Auftrag klar positionieren: Was gehört zur Schulsozialarbeit und was nicht? Was können wir leisten, wo sind unsere Grenzen? Im Pilotprojekt hat sich gezeigt, dass dieser Prozess Zeit braucht, sich aber langfristig auszahlt. Gerade in der Anfangsphase ist es hilfreich, wenn die Schulleitung die Schulsozialarbeit für ein gutes und lohnenswertes Angebot hält. Denn Schulsozialarbeit muss mit bestehenden Unterstützungsstrukturen vernetzt werden. Diese unterscheiden sich je nach Schule, Campus oder regionalem Kontext. Eine **offene Haltung** von allen Beteiligten erleichtert die Gestaltung von Schnittstellen und Kooperationen.

Oft geht es auch um scheinbar nebensächliche Dinge, etwa die Teilnahme an Notenkonventen. Denn gerade dort entstehen wertvolle pädagogische Diskussionen, bei denen wir unsere Perspektive einbringen können. Damit Schulsozialarbeit wirksam ist, muss sie als **eigenständige Profession** anerkannt werden. Unser Mehrwert liegt nicht darin, eine weitere Lehrperson zu sein, sondern darin, mit einem eigenen fachlichen Zuschnitt neue Impulse zu setzen. Das braucht Offenheit und die Bereitschaft, Unterschiede auszuhalten.

Erhalten Sie direkte Rückmeldungen von den Schüler:innen zu Ihrer Arbeit?

Viele Schülerinnen und Schüler sind **froh** und **dankbar**, dass es unser Angebot gibt, auch wenn sie das selten direkt aussprechen. Wir spüren es daran, dass sie uns weiterempfehlen oder sagen: «Ich war auch schon mal da, das hat geholfen». Erst kürzlich sagte eine Schülerin nach einem Erstgespräch: «Ich bin froh, dass ich endlich mit jemandem reden konnte.» Genau das ist unser Ziel: neben Eltern, Lehrpersonen und Freundeskreis eine ergänzende Ansprechperson zu sein – mit einer anderen Haltung. Gerade im Bereich der psychischen Gesundheit ist das Gespräch oft der wichtigste Schritt.

4.2 Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe: Erkenntnisse aus der Praxis

Jürg Schüpbach, Prorektor, Ressort «Gesundheitsförderung», Kantonsschule Alpenquai (LU)

Die Kantonsschule Alpenquai Luzern ist eine traditionsreiche, innovative Schule mit ca. 1700 Lernenden und rund 190 Lehrpersonen. Zum Angebot gehört das 6-jährige Langzeitgymnasium, spezielle Klassen für Sport- und Musiktalente und die Möglichkeit, die Matura zweisprachig abzuschliessen (Deutsch/Englisch). Alle Ausbildungsgänge führen zur eidgenössisch anerkannten gymnasialen Maturität.

Der Auslöser

Mein Erstkontakt als Lehrperson mit schulischer Gesundheitsförderung geht auf die 3. Tagung der damaligen Schweizerischen Weiterbildungszentrale im Jahre 2015 mit dem Titel «Gesundheit x Qualität = Sek II» zurück, welche auf zwei bereits durchgeführte Tagungen zu diesem Thema folgte. Mit der Erkenntnis, dass Schulleiter/-innen eine Schlüsselrolle einnehmen, wenn es um Leistungsbereitschaft, Arbeitszufriedenheit und Gesundheit aller schulischen Akteure geht, wurden folgende Handlungsfelder genauer beleuchtet: Minimierung von Gesundheitsrisiken aufgrund der gesetzlichen Auflage (Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz), Massnahmen im Schulalltag zur Gesundheitsförderung, Konzepte, Instrumente und Verfahren zur Erkennung von Gesundheitsgefährdungen bei Lehrpersonen (Erschöpfung, Krankheit) sowie der Umgang damit.

Ein möglicher Start: eine Bestandsaufnahme und ein Rahmenkonzept

Aus der Berichterstattung an meine damalige Schulleitung der Alten Kantonsschule Aarau (AKSA) resultierte die Anfrage für ein Mandat, im Rahmen dessen mir als neuer Verantwortlicher für Gesundheitsförderung die Aufgabe übertragen wurde, das Thema möglichst nachhaltig in der Schule zu verankern. Nach der Erstellung eines Grobkonzepts (AKSAnté), das an einen bereits bestehenden Leitsatz des damals aktuellen Leitbildes anknüpfte, ging es darum, eine Bestandsaufnahme durchzuführen. Unter der Leitung von Titus Bürgisser, Leiter des Zentrums Gesundheitsförderung der PH Luzern, wurde mittels anonymisierter Umfrage bei den Lehrpersonen und den Mitarbeitenden ein Inventar zur Erfassung von Gesundheitsressourcen im Lehrerberuf (IEGL) durchgeführt. Ziel war es, das arbeitsbezogene Verhalten und Erleben, gesundheitliche Beeinträchtigungen von Lehrpersonen sowie die Einschätzung der konkreten Arbeitsverhältnisse an der Schule zu analysieren. Nach der Auswertung wurden einerseits schulinterne Massnahmen abgeleitet (z. B. Vereinfachung der Reglemente) und freiwillige persönliche Weiterbildungen (z. B. «Erfolgreiches Ressourcenmanagement») angeboten, andererseits insbesondere die in den Lehrpersonen-Antworten angesprochenen Themen in verschiedene Themenbereiche zusammengefasst und priorisiert. Die vier von der Schulleitung priorisierten Themenbereiche betrafen nicht nur die Gesundheitsförderung, sondern konnten, in einem ersten Schritt, von der Gesamtschulleitung als Schulentwicklungsthemen aufgegriffen und angegangen werden. Dabei konnten z. B. im Zuge der Überprüfung der Reglemente und der Regeldichte zeitgleich auch sämtliche schulinternen Kommunikationskanäle und Informationsgefässe überprüft und auf die Berücksichtigung salutogener Erkenntnisse und allfälliger Redundanzen hin durchleuchtet werden.

Ein mögliches «in medias res»

Als Schulleitungsmitglied einer Zürcher Kantonsschule durfte ich aufgrund der steigenden Zahl von Notlagen von Schüler:innen einen Handlungsleitfaden «Früherkennung & Frühintervention» erarbeiten. Dabei arbeitete ich mit drei Kontaktlehrpersonen, einer Vertreterin der Schüler:innenorganisation, einem Vertreter der Jugendberatung/Suchtprävention sowie dreier Schulpsycholog:innen (externe SuS-Beratung) zusammen. Ziel des Handlungsleitfadens war es, Lehr- und Klassenlehrpersonen eine zusätzliche Orientierungshilfe und konkrete Unterstützung bei Verhaltensauffälligkeiten und/oder Krisenereignissen von Schüler:innen zu bieten. Der Handlungsleitfaden beinhaltet ein mögliches Interventionsschema zu Krisengesprächen und zu einem allfälligen Miteinbezug externer

Fachpersonen inkl. einer Vorlage für ein mögliches Gesprächsprotokoll. Zudem umfasst er themenspezifische Interventionsleitfäden mit Vorgehensweisen und Hinweisen zur Weiterverweisung an externe Fachstellen, zu Themen wie Essstörungen, Depression, selbstverletzendes Verhalten, (Cyber-)Mobbing, Suchtverhalten und Gewalt. Ziel ist es einerseits, den Klassenlehrpersonen klare Orientierung und unterstützende Leitplanken zu bieten, und andererseits die Lehrpersonen zu entlasten, indem aufgezeigt wird, ab welchen Punkten, gegebenenfalls nach Rücksprache mit der Schulleitung, eine externe Fachperson beigezogen und Verantwortung abgegeben werden sollte. Schliesslich wird im Handlungsleitfaden aufgezeigt, welche bereits institutionalisierten Schulanlässe für den Austausch unter den Lehrpersonen und für Gespräche mit den Schüler:innen als Früherkennungsgelegenheiten genutzt werden können, ohne dass (vorerst) zusätzliche Zeitressourcen zur Verfügung gestellt werden müssen.

Ein solcher Handlungsleitfaden stellt keinen zusätzlichen «Papiertiger» dar, sondern erfüllt mehrere Kriterien einer salutogenen Schule: Nebst dem Präventions- und Früherkennungsgedanken werden die Schüler:innen dabei unterstützt, ihre Gesundheitskompetenz auszubauen. Zudem werden die Ressourcen der Lehrpersonen ebenfalls gestärkt und Belastungen – sowohl psychischer als auch zeitlicher Natur – durch klare Abläufe und Zuständigkeiten nachhaltig reduziert.

Obwohl meine Projektarbeit im Rahmen des CAS-Lehrgangs «Schule als System leiten» (Schulleiterausbildung) des Instituts für Wirtschaftspädagogik der Universität St. Gallen eine an die spezifischen schulkulturellen Bedingungen angepasste Einführung der Gesundheitsförderung an der damaligen Zürcher Kantonsschule zum Ziel hatte (inkl. konkreter Umsetzungsstrategie und Zeitplan zur Konzeptionalisierung, Implementierung und nachhaltigen Weiterführung), war an dieser Schule der Weg über konkrete Einzelprojekte wie den Handlungsleitfaden «F&F» der «richtige» Weg, währenddessen eine systematische Einführung eines Gesundheitsförderungsmanagements mittels Rahmenkonzept, Bestandsaufnahme und Themenpriorisierung aus der IEGL-Umfrage an der Alten Kanti Aarau, vor rund 10 Jahren, damals das erfolgversprechendste Vorgehen war.

Vom Schulleitungsressort zur Haltung

Mein Amtsantritt 2022 als Prorektor der Kantonsschule Alpenquai Luzern ging unter anderem – auf Wunsch des damaligen langjährigen Rektors – mit der Schaffung eines neuen Ressorts «Gesundheitsförderung» einher. Wenige Monate später wurde bereits eine gesamtschulische Weiterbildung (SCHILF) dem Thema gewidmet. Dies lag einerseits auf der Hand, da kurz davor die Zusage als Pilotschule für ein RADIX-Projekt («Stress – Wir packen das! Wie Schulen die Schüler:innen im Umgang mit Stressoren unterstützen und ihre Resilienz stärken können») getätigt wurde, dessen integrativer Bestandteil eine eintägige gesamtschulische Lehrpersonenweiterbildung zu diesem Projekt und der Schüler:innen-Gesundheit war. Andererseits wurde der Anlass – gemeinsam mit dem Zentrum Gesundheitsförderung der PH Luzern – auch für eine «Einführung» zur gesundheitsfördernden Schule und der Lehrpersonen-Gesundheit genutzt. In den darin integrierten Austauschrunden wurden von den Lehrpersonen persönliche Einschätzungen zu ihren Ressourcen und Belastungen (Stärken der Schule, erstrebenswerte gemeinsame Visionen bzw. Haltungen, Verbesserungspotential) und Ideen zur Erreichung einer Resilienzstärkung der Schüler:innen erfragt und ausgewertet. Aus Sicht der Lehrpersonen wurden folgende Handlungsfelder mit Verbesserungspotential identifiziert:

- Schulspezifische Themen (Eigenheiten der Kantonsschule Alpenquai), welche mittel- oder langfristig von der Schulleitung angegangen werden könnten (z. B. Schaffung von noch mehr Austauschmöglichkeiten)
- Schulpolitische Themen, deren Beeinflussung durch die Einzelschule begrenzt ist und in den Bereich des Kantons fallen (z. B. Klassengrössen, Raumsituation: Arbeitsräume / klimatische Bedingungen in gewissen Unterrichtszimmern)
- «Typische» Kritikpunkte, wie sie unabhängig von den vorherrschenden, oft unterschiedlichen Rahmenbedingungen an vielen Schulen der meisten Kantone thematisiert werden (z. B. Zunahme administrativer Aufgaben, Aufwand als Klassenlehrperson, hohe Anzahl «Zusatzaktivitäten»)

Durch eine grösstmögliche Transparenz gegenüber dem Kollegium auch bezüglich der Grenzen einer möglichen (schul-)politischen Einflussnahme der Einzelschule sollte in einem ersten Schritt Verständnis geschaffen und in einem zweiten Schritt – unter Berücksichtigung der Zuständigkeiten und der vorhandenen Ressourcen – eine möglichst erfolgsversprechende Priorisierung der Anliegen vorgenommen werden können.

Heute herrscht darüber Einigkeit, dass die Schulleitung über das eigene Führungsverhalten Einfluss auf die Gesundheit der Lehrpersonen und somit indirekt auf die Unterrichtsqualität nehmen kann. Dies, indem ihre Handlungen vom Kollegium verstanden werden, also als bewältigbar, bedeutsam und sinnvoll²³ wahrgenommen werden. Dabei ist es unabdingbar, vor der Implementierung einer Gesundheitsfördernden Schule, die Gesamtschulleitung «ins Boot zu holen». Zudem gilt es als erwiesen, dass sich Lehrpersonen durch salutogenes Leitungshandeln ernst genommen fühlen und Offenheit für Neues gefördert wird, was sich für die Akzeptanz von Schulentwicklungsprozessen positiv auswirkt. Im Rahmen einer Schulleitungsklausur im November 2023 rief ich in Erinnerung, worin die Verantwortung des Arbeitsgebers für die Lehrpersonengesundheit besteht (Fürsorgepflicht), zeigte auf, inwiefern eine Schule direkt und indirekt im Schulalltag von Gesundheitsförderung profitieren kann (Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden der Lehrpersonen und der Beziehung zu den Schüler:innen; Zusammenhang zwischen der Lehrpersonengesundheit und der Unterrichtsqualität – und somit der Lernleistung der Schüler:innen; Unterstützung der Schüler:innen beim Aufbau einer Gesundheitskompetenz). Wichtig war auch aufzuzeigen, welche Rolle beim Aufbau einer Gesundheitskompetenz die Eigenverantwortung und die Offenheit diesem Thema gegenüber einer einzelnen Lehrperson einnimmt, dass also die Verantwortung der Schule auch ihre Grenzen hat. Dabei galt es nicht zuletzt, auf das Betriebliche Gesundheitsmanagement des Kantons Luzern (BGM), auf das kantonale Programm «Psychische Gesundheit» und auf laufende kantonale Kampagnen aufmerksam zu machen. Zudem sollte im Rahmen einer schulinternen Bestandsaufnahme aufgezeigt werden, wo genau die eigene Schule bezüglich Gesundheitsmanagement steht und an welchen Projekten, Gefässen, Leitbildern oder Leitsätzen sie anknüpfen kann. Schliesslich geht es auch darum, die nächsten Schritte so zu priorisieren und mittels Zeitplan zu terminieren, dass die Umsetzung bei der Gesamtschulleitung auf genügend Akzeptanz stösst.

Nach dem Abholen der Gesamtschulleitungs-Agreement zur Implementierung eines Gesundheitsförderungskonzepts im Herbst 2023 wurde im Schuljahr 23/24 von einer temporären Arbeitsgruppe ein auf die Kantonsschule Alpenquai zugeschnittenes Rahmenkonzept «Gesundheitsfördernde Schule» erarbeitet. Dieses sollte dazu dienen, die Bestrebungen der Schule im Bereich Gesundheit sichtbar zu machen und die Sensibilität für gesundheitsrelevante Aspekte des Schulbetriebs wachzuhalten bzw. möglichst nachhaltig zu sichern – unabhängig von allfälligen Schulleitungsmutationen oder neuen Schulentwicklungsschwerpunkten. Das Konzept wurde in vier Leitsätze gegliedert, die eine Art Leitbild zur Gesundheitsförderung darstellen:

- Unsere Schule fördert das Gesundheitsbewusstsein und das persönliche Wohlbefinden aller Mitglieder der Schulgemeinschaft.
- Die Mitglieder der Schulgemeinschaft nehmen ihre Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit wahr.
- Ein aktives und wertschätzendes Miteinander fördert ein positives Schulklima und sorgt für einen angenehmen Arbeits- und Lebensraum.
- Die Schulleitung nimmt ihre Mitverantwortung betreffend gesundheitsfördernder Steuerungs- und Gestaltungsprozesse wahr.

²³ Kohärenzgefühl nach Aaron Antonovsky. Aus Schneider, Stefan, 2014, Salutogene Führung – die Kunst der gesunden Schulleitung, Wolters Kluwer.



Abbildung gemäss Rahmenkonzept «Gesundheitsfördernde Schule» Kantonsschule Alpenquai Luzern

Um diese vier Leitsätze möglichst konkret und alltagsnah halten zu können, wurde jeder einzelne Leitsatz mittels mehrerer Aussagen konkretisiert.

Parallel zur Erarbeitung dieses Rahmenkonzeptes entstanden an unserer Schule weitere spannende Projekte. Auf Initiative mehrerer Lehrpersonen entstand die IG «Gesund bleiben», welche den Lehrpersonen und Mitarbeitenden der Schule seit dem Schuljahr 23/24 Kurse über Mittag oder am Abend anbietet. Die Angebote erstrecken sich von Sport oder funktionalem Training über Yoga und Meditation bis hin zu Chor, Werken oder Trommeln und werden allesamt von Lehrpersonen unserer Schule durchgeführt. Zudem führten wir im Schuljahr 24/25 mit fünf Klassen versuchsweise das Projekt «Brain Science of Happiness» von hirncoach.ch durch, welches folgende Ziele beinhaltet:

«Wir bieten Aufklärung über das komplexe Zusammenspiel von Gehirn, Körper und Psyche und vermitteln ganzheitliche Strategien sowie ein Repertoire an Verhaltensweisen, die das psychische und physische Wohlbefinden sowie die Lebensfreude fördern. Wir zeigen den Lernenden, wie sie durch bewusste Veränderung ihrer Denkmuster und die Integration gesunder Gewohnheiten aktiv zu ihrer mentalen Gesundheit beitragen können.»²⁴

Im Schuljahr 25/26 werden wir nun dieses Programm mit sämtlichen 3. Klassen unseres Langzeitgymnasiums innerhalb von sechs Klassenstunden durch die Klassenlehrpersonen durchführen lassen.

Im Frühjahr 2025 wurde, wie schon seit längerem geplant, eine Kommission bzw. eine permanente Arbeitsgruppe «Gesundheitsförderung» ins Leben gerufen, dank der die Ressourcen erweitert werden sollen und die dazu beitragen soll, dass das ursprüngliche Ressort mittel- und langfristig in eine Haltung, eine Schulkultur übergehen kann. Konkret soll die Arbeitsgruppe folgende Aufgaben wahrnehmen:

1. Management laufender Projekte und Überprüfung neuer Projektideen bzw. von Anträgen aus dem Kollegium
2. Erarbeitung von Umsetzungsideen der Konkretisierungen (Aussagen) der vier Leitsätze des Rahmenkonzeptes im Schulalltag > Sichtbarkeit zur Sensibilisierung der Schulgemeinschaft für gesundheitsrelevante Themen sowie für die gemeinsame Erarbeitung einer gesundheitsfördernden Schulkultur
3. Erstellung eines Konzepts für die Begleitung der Jugendlichen mit relevanten Aufklärungs- und Präventionsthemen (Medien und Sicherheit im Internet/in den sozialen Medien; Sucht und Risiko-/Konsumkompetenz; Ernährung und Gesundheit; Sexuelle Gesundheit und Orientierung/Vielfalt; Gewaltprävention und gewaltfreie Kommunikation; Konfliktlösungsstrategien; Arbeitsorganisation; Resilienz)

Das Sichtbarmachen der Leitsätze des Rahmenkonzeptes und deren Konkretisierungen ist auf alle Mitglieder der Schulgemeinschaft ausgerichtet und soll auf möglichst vielfältige Weise geschehen, z. B. in Form von Workshops/Referaten für Schüler:innen oder von freiwilligen Weiterbildungsangeboten für Lehrpersonen und Mitarbeitende, durch Ausstellungen, gesamtschulische Aktions- oder Sondertage, einer Themenwoche, Hinweisen zu Veranstaltungen, Weiterbildungen, Literatur im wöchentlichen Bulletin oder allenfalls mittels eines monatlich erscheinenden schulinternen Gesundheitsförderungsnewsletters.

Der Fokus beim 3. Ziel liegt hingegen klar auf den Schüler:innen, die sechs Jahre bei uns verbringen und gegenüber welchen wir Lehrpersonen als zusätzliche Bezugs- bzw. Ansprechperson eine wichtige und zugleich anspruchsvolle Rolle einnehmen. Aufgrund der Zunahme von psychischen Herausforderungen und Schulabsentismus, den steigenden Ansprüchen an die Jugendlichen in Gesellschaft und Schule sowie seit Jahren permanent überlasteten psychologischen und psychiatrischen Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche ist es uns ein umso grösseres Anliegen, dass wir uns als Schule nicht «nur» auf Früherkennung beschränken, sondern sich unsere Schüler:innen bei uns flächendeckend und verbindlich mit für ihr Alter relevanten Themen auseinandersetzen (müssen). Somit können die Schüler:innen auf dem Weg zum Erwachsenenalter in der Entwicklung ihrer eigenen Gesundheitskompetenz angemessen begleitet werden.

²⁴ www.hirncoach.ch/school (02.08.25).

Erkenntnisse

Aus meiner Auseinandersetzung mit schulischer Gesundheitsförderung in den letzten rund 10 Jahren scheinen mir folgende Erkenntnisse ganz entscheidend zu sein:

- Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Der Fokus soll auf den bereits bestehenden und noch ausbaubaren Erkenntnissen und Strategien der persönlichen Gesundheitskompetenz liegen.
- Eine gesundheitsfördernde Schule ist weit mehr als «nur» physische und psychische Gesundheit. Es geht dabei immer auch um Ressourcenförderung (z. B. durch systematische Zusammenarbeit oder den Erwerb von Konfliktlösungskompetenzen), um die Förderung der eigenen Resilienz, um Belastungsreduktion (z. B. durch einheitliches Vorgehen, Setzung von nachvollziehbaren Prioritäten) oder um mögliche Partizipation aller Akteure bei bestimmten Themen.
- Eine gesundheitsfördernde Schule ist mehr als ein Ressort. Es geht um eine gesamtschulische Haltung aller Mitglieder einer Schulgemeinschaft, es geht um Schulkultur.
- Interne Kommunikation, insbesondere eine einheitliche und offene Kommunikationskultur sowie eine klare Informationspolitik stellen einen wichtigen Erfolgsfaktor für Zufriedenheit und Motivation der Mitarbeitenden dar.
- Es gibt keine einzig «richtige» Methode zur Gestaltung einer gesunden Schule. Gesundheitsförderung muss an die konkreten spezifischen Bedingungen angepasst werden.
- An allen Schulen existieren bereits etliche Elemente, welche sich positiv auf die Motivation und die Gesundheit aller Akteure auswirken (z. B. interne Beratungsstellen, Partizipation, Schüler:innen-Organisation etc.). Diese gilt es konsequent zu nutzen, auszubauen und zu ergänzen.
- Identifikation der Lehrpersonen mit dem Arbeitgeber, Zufriedenheit am Arbeitsplatz, ein gutes Arbeitsklima, welches sich aus sämtlichen Beziehungsebenen aller schulischen Akteure nährt (Schüler:innen, Lehrpersonen, Mitarbeitende, Schulleitung) und eine Schulleitung, welche sich gesundheitsfördernde Aspekte zu Herzen nimmt, sind ausschlaggebende Elemente einer «gesunden» Schule und tragen zum Lernerfolg der Jugendlichen bei.
- Eine salutogene Führung strebt sowohl eine Ressourcenstärkung aller Mitarbeitenden (und Schüler:innen), als auch eine möglichst nachhaltige Belastungsreduktion an, bemüht sich um klare Strukturen und Regeln und um die Optimierung administrativer Abläufe, pflegt einen wertschätzenden, vertrauensbildenden (Freiräume zulassen!), transparenten und unterstützenden Führungsstil, ist um Entscheidungen bemüht, welche für die Betroffenen verstehbar sind und als sinnvoll und bewältigbar angeschaut werden.
- Der Arbeitgeber, im Falle der Sekundarstufe II primär (aber nicht ausschliesslich) der Kanton, muss seine Verantwortung gegenüber den Arbeitnehmenden zum Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz stetig überprüfen und gewissenhaft wahrnehmen.²⁵ Der Arbeitgeber bzw. das berufliche Umfeld stellt jedoch nur einen von mehreren wichtigen Faktoren zur Erweiterung der persönlichen Gesundheitskompetenz der Mitarbeitenden dar, da deren Gesundheit und Wohlbefinden von vielen weiteren äusseren Stressoren (Familie, Beziehung, Krankheiten, Finanzielles, Emotionales, Charaktereigenschaften etc.) beeinflusst werden. Offenheit zur persönlichen Erweiterung seiner eigenen Gesundheitskompetenz sowie die Übernahme einer gewissen Selbstverantwortung sind somit unabdingbare Voraussetzungen für das Gelingen einer gesundheitsfördernden Kultur am Arbeitsplatz.

²⁵ Die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers sowie der Schutz der Persönlichkeit des Arbeitnehmers sind im Obligationenrecht (Art. 328) und im Arbeitsgesetz (Art. 6) des Bundesgesetzes geregelt: Pflichten der Arbeitgeber und Arbeitnehmer (ArG Art. 6, Abs. 1–2):

1 Der Arbeitgeber ist verpflichtet, zum Schutze der Gesundheit der Arbeitnehmer alle Massnahmen zu treffen, die nach der Erfahrung notwendig, nach dem Stand der Technik anwendbar und den Verhältnissen des Betriebes angemessen sind. Er hat im Weiteren die erforderlichen Massnahmen zum Schutze der persönlichen Integrität der Arbeitnehmer vorzusehen.

2 Der Arbeitgeber hat insbesondere die betrieblichen Einrichtungen und den Arbeitsablauf so zu gestalten, dass Gesundheitsgefährdungen und Überbeanspruchungen der Arbeitnehmer nach Möglichkeit vermieden werden.

www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19640049/index.html

4.3 «Mens Sana»: ein Projekt zur Förderung der psychischen Gesundheit

Franziska Egli Utzinger, Prorektorin, Gymnasium Freudenberg Zürich (ZH)

Die Kantonsschule Freudenberg ist ein mittelgrosses Gymnasium in der Stadt Zürich. Wir führen ein 6-jähriges Langgymnasium und ein 4-jähriges Kurzgymnasium mit alt- und neusprachlichen und mathematisch-naturwissenschaftlichen Profilen. Zudem führen wir einen zweisprachigen Immersionslehrgang mit Französisch. Die Kantonsschule Freudenberg umfasst das Gymnasium Freudenberg und das Liceo Artistico. Beide Abteilungen führen das Projekt «Mens Sana» seit 2022 durch.

«Lara schafft es seit einem halben Jahr nicht mehr, zur Schule zu kommen. Melanie ritzt sich auf der Schultoilette so stark, dass alles voller Blut ist. Jens ist während einer Panikattacke im Schulzimmer nicht mehr ansprechbar. Nils hat ständig Bauchschmerzen und kann keine Prüfungen mehr schreiben. Lena begeht einen Suizidversuch». Die Beispiele sind fiktiv, die Schicksale aber in keiner Weise übertrieben, sondern Teil des schulischen Alltags. Die Grafik – ein Ausschnitt aus unserer standardisierten Umfrage zu Beginn des Projekts «Mens Sana» 2024/25 – (siehe Grafik S. 54) zeigt, dass nur ca. 30% der Schüler:innen angeben, keine psychischen Probleme zu haben. Dies hat uns dazu bewogen, der Gesundheitsförderung einen neuen Schwerpunkt zu geben: Das Projekt «Mens Sana» war geboren. Initialisiert wurde es im Rahmen der Ausbildung zur Lehrperson Gesundheit von Caterina Nosdeo (Lehrperson für Italienisch). Es war schnell klar, dass wir nicht einfach eine zusätzliche Veranstaltung zur Förderung der Gesundheit in das Curriculum einbauen wollten, sondern etwas aufbauen wollten, das tiefer im Schulalltag verwurzelt ist und alle Anspruchsgruppen erreicht.

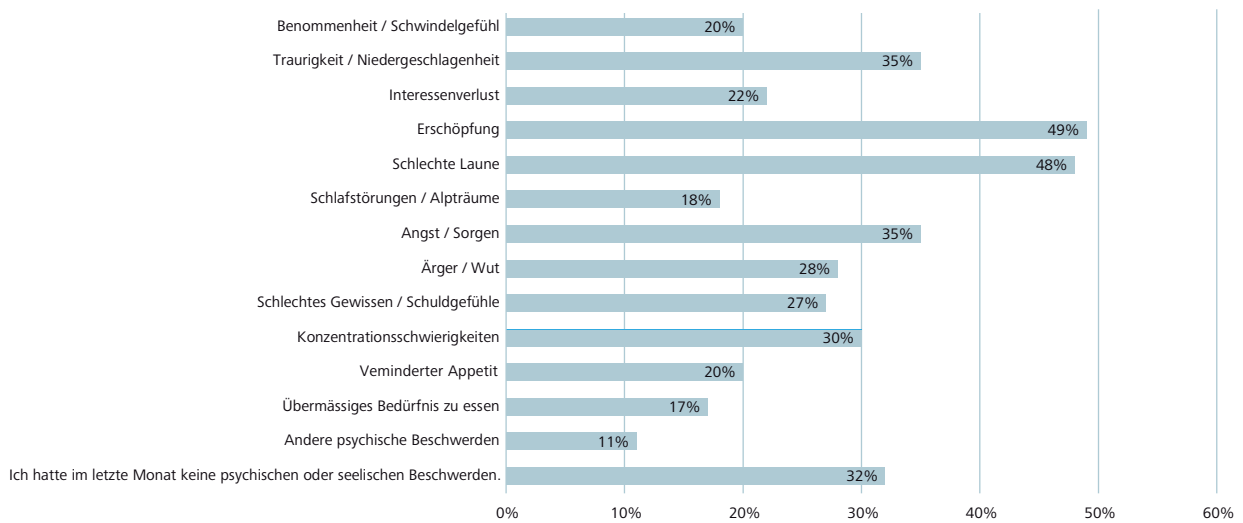
Ablauf des Projekts

Das Projekt findet im Herbstsemester der 3. Klassen²⁶ mit 14–15-jährigen Schüler:innen statt und umfasst folgende Teile:

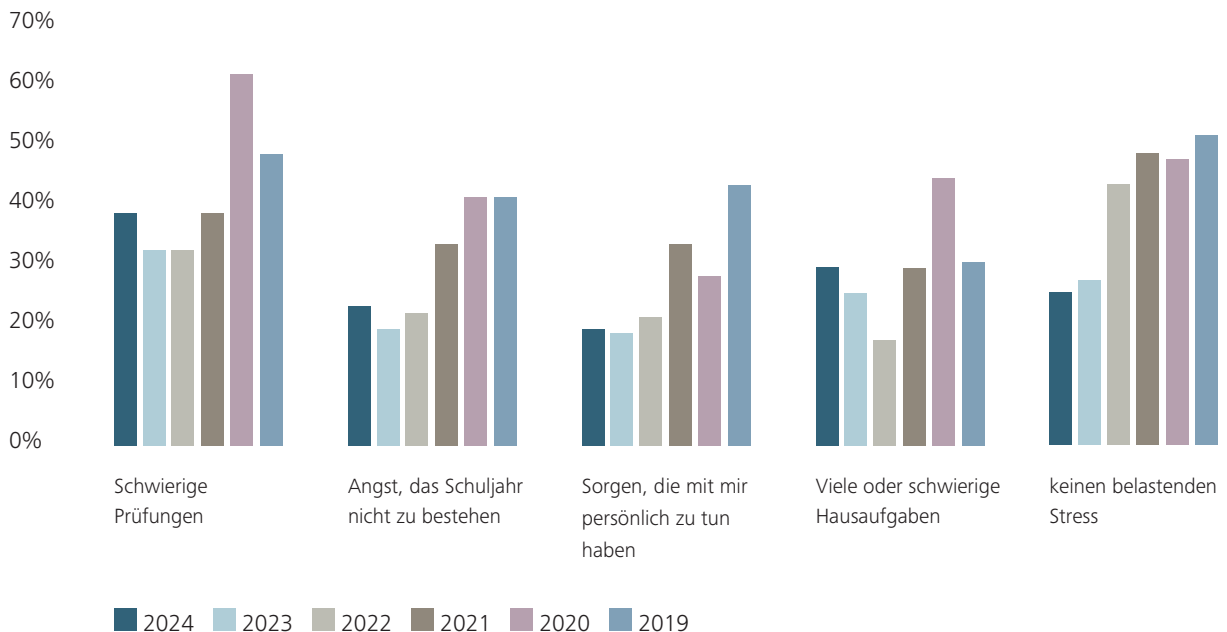
- **Weiterbildung der Lehrpersonen am Anfang des Semesters**
Bei der erstmaligen Durchführung (im Jahr 2022) lancierten wir diese Weiterbildung als Kick-off in einem etwas grösseren Rahmen. In den Folgejahren führten wir kleinere niederschwellige Weiterbildungen durch. Ein wichtiger Faktor zum Gelingen eines solchen Projekts ist es, dass alle Lehrpersonen mitziehen, gleichzeitig aber zeitlich nicht allzu sehr beansprucht werden, indem sie z.B. jedes Jahr zu einer Weiterbildung im Bereich der psychischen Gesundheit verpflichtet werden. Wir lösten dieses Problem, indem wir die Weiterbildungen freiwillig anbieten. Dadurch erreichen wir zwar nicht alle, aber über die Jahre hinweg eine grössere Gruppe von engagierten Lehrpersonen, die das Projekt stützen und weitertragen.
- **Standardisierte Umfrage in den 3. Klassen**
Eine externe Fachstelle befragt die Schüler:innen seit mehreren Jahren zu ihrem Wohlergehen, ihrer Gesundheit und auch ihrem Suchtmittelkonsum. Die Fragen sind jedes Jahr dieselben. Damit erhalten wir wertvolle Daten, die wir im Vergleich über die Jahre auswerten und mit der gesamtschweizerischen HBSC-Studie («Health Behaviour in School-aged Children» – hbsc.ch) in Relation setzen. Die Werte bewegten sich in den letzten Jahren in unserer Umfrage parallel zur HBSC-Studie, allerdings in einem leicht positiveren Bereich, was durch die sozioökonomische Auswahl der Schülerschaft an unserem Gymnasium erklärt werden kann.
Im Zusammenhang mit dieser Umfrage sind die Klassenlehrpersonen ein erstes Mal angesprochen und werden für die folgenden Workshops ins Boot geholt.
- **Workshops für die Schüler:innen**
Die Workshops werden durch die externe Fachstelle in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit unter Einbezug der Klassenlehrperson durchgeführt. Die Teilnahme der Klassenlehrperson war im ursprünglichen Projekt noch nicht angedacht. Eine Nachhaltigkeit und Verbindlichkeit kann unserer Ansicht nach aber nur durch die punktuelle Teilnahme der Klassenlehrperson am Workshop erreicht werden. So erfährt sie, welche Themen

²⁶ Es handelt sich um das dritte Jahr des Langzeitgymnasiums, das dem ersten Jahr des Gymnasiums entspricht.

**Im letzten Monat hatte ich folgende(s) psychische(s) Problem(e) mehrmals oder stark:
Alle Teilnehmer*innen (N=161)**



Umfrage Liceo und Freudenberg 2024 Stress Ursachen im letzten Monat



Umfrage Liceo und Freudenberg 2024 Stress Ursachen im letzten Monat: Resultate im Jahresvergleich

behandelt werden, was die Schüler:innen beschäftigt und kann später bei Bedarf darauf zurückgreifen. Der zweite Teil des Workshops findet ohne Klassenlehrperson statt, damit allfällige Hemmschwellen für Schüler:innen reduziert werden können. Die Workshops schliessen mit einer Umfrage ab und werden evaluiert. Dazu ein paar Stimmen der Schüler:innen auf die Frage, was ihnen besonders gut gefallen hat.

Aktives Besprechen und Mitdenken. Dass wir über Stress reden und uns damit beschäftigen.

Das Angebot, dass man Hilfe bekommt.

Dass man offen diskutieren konnte.

Die Aussagen meiner Mitschüler.

- **Sitzung Workshopleitung, Schulleitung, Referent:in Elternabend**

Ein wesentlicher Aspekt des Projekts «Mens Sana» ist die enge Verzahnung der einzelnen Teile. Die Evaluation der Workshops und die Ergebnisse der standardisierten Umfrage zu Beginn des Semesters werden an den Referenten des abschliessenden Elternabends weitergeleitet. So wird am Elternabend konkret auf die Situation der Schüler:innen an der Schule eingegangen.

- **Elternabend mit externen Referent:innen**

Sowohl bei der Weiterbildung für die Lehrpersonen am Anfang des Semesters als auch beim abschliessenden Elternabend arbeiten wir eng mit dem Institut für Public Health der ZHAW und Prof. Dr. Frank Wieber zusammen. Nach einem kurzen Teil, in dem die Schulleitung auf die spezifische Situation am Freudenberg eingeht, führt Prof. Wieber durch den Abend²⁷. Dabei ist dieser bewusst interaktiv gestaltet, damit die Eltern ihre Fragen und Bedürfnisse einbringen können.

Herausforderungen und Gelingensbedingungen

Es hat sich gezeigt, dass eine wesentliche Gelingensbedingung eine gute Kommunikation mit allen Anspruchsgruppen ist. Diese Kommunikation übernimmt am Freudenberg die Schulleitung. Im ersten Jahr (2022) wurde die Wichtigkeit einer gut geplanten und auch ausführlichen Kommunikation etwas unterschätzt. Eine wichtige Rolle spielen insbesondere die Klassenlehrpersonen. Sie müssen informiert sein, aus welchen Teilen das Projekt besteht, wie es terminlich abläuft und was ihre Rolle dabei ist. Es liegt in ihrer Verantwortung, mit den Klassen die Umfrage auszufüllen und die Klassen über die Workshops im Voraus zu informieren. Die Workshops gelingen besser, wenn die Klassen mit dem richtigen Mindset und einer Erwartungshaltung in die Workshops kommen und nicht erst am Vortag feststellen, dass die Mathematikstunde ausfällt und sie sich zu irgendeiner Veranstaltung im Zimmer 310 einzufinden hätten. Optimalerweise greifen die Klassenlehrpersonen das Thema nach den Workshops wieder auf. So wird die Intervention nachhaltig. Eine Klassenlehrperson schreibt als Feedback:

Ich werde versuchen, das Thema der psychischen Gesundheit in regelmässigen Abständen in die Klassenstunde einfließen zu lassen. Es werden wohl eher kurze Interventionen sein, die jedoch zeigen sollen, dass es kein Tabuthema ist. Es soll den SuS auch deutlich werden, dass sie um Hilfe bitten können und es viele Anlaufstellen gibt für ihre Probleme und Sorgen. Den Vorteil der Regelmässigkeit sehe ich, da sie in einem Entwicklungsabschnitt stecken, wo es zu starken Veränderungen kommt. Was für jemand heute keine Relevanz hat, kann ein halbes Jahr später hoch aktuell sein.

Die zweite kommunikative Herausforderung stellt der Elternabend dar. Für einige Eltern ist zuerst einmal die Schule für den psychischen Druck und die Belastungssituationen verantwortlich. Entsprechend erwarten sie, dass die Schule etwas dagegen unternimmt. Tatsächlich zeigt die Umfrage (siehe Grafik S. 54), dass die Schule eine wesentliche Rolle spielt, wenn es um den Umgang mit Stress und Belastung geht. Nach einem Peak während der COVID-19-Pandemie hat sich der Druck durch Prüfungen zwar vermindert, ist aber immer noch ein wichtiger

²⁷ www.kfr.ch/gymnasium/wp-content/uploads/2025/01/elternpräsentation-kantonsschule-freudenberg-zh250116handout.pdf

Faktor. Eine regelmässige und klar strukturierte Kommunikation kann kritische Äusserungen auffangen und einen konstruktiven Dialog ermöglichen. Nach der ersten Durchführung haben wir den Elternabend so angepasst, dass zuerst die Schulleitung darstellt, wie die Schule das Thema psychische Gesundheit wahrnimmt, ihre Rolle im Umgang mit belastenden Situationen definiert und was sie als Reaktion auf die grössere psychische Belastung der Jugendlichen aufgebaut hat.

Damit komme ich zu einer weiteren Gelingensbedingung: Ein Projekt wie «Mens Sana» kann nur überzeugen, wenn über Weiterbildungen, Workshops und Elternabend hinaus Anpassungen im Schulalltag der Jugendlichen vorgenommen werden. Natürlich sind viele Belastungssituationen systembedingt. Ein Gymnasium ist eine selektierende Schule. Das Erteilen von Noten und die Promotionsbedingungen stehen nicht zur Diskussion. Trotzdem ist es möglich, Massnahmen zu ergreifen. An der Kantonsschule Freudenberg wurde das Prüfungsreglement angepasst und die Anzahl der Prüfungen reduziert. Gleichzeitig versuchen wir, ein «gesundes» Verhalten zu fördern: So haben wir einen Zivildienstleistenden angestellt, der über Mittag zu sportlichem Spiel draussen animiert. Dazu stellen wir eine Spielkiste mit Bällen und anderem Outdoor-Spielgerät zur Verfügung. In der Unterstufe haben wir die Handynutzung auf dem Gelände der Kantonsschule den ganzen Tag über verboten. Im Sinne eines «Tue Gutes und sprich darüber!» muss dies nach aussen immer wieder transparent gemacht werden.

Eine dritte Herausforderung ist die Akzeptanz in der Lehrerschaft. Es ist zentral, dass die Lehrpersonen die Relevanz und den Grundgedanken des Projekts verstehen, womit wir wieder bei der Kommunikation wären. Wenn neue Gefässe aufgebaut werden, leidet immer auch der Normalunterricht darunter. Als Reaktion darauf haben wir im Bereich der Gesundheitsförderung ein schon länger bestehendes Gefäss reduziert, damit der Normalunterricht nicht zu sehr durchlöchert wird. Auch diese Massnahmen müssen klar kommuniziert werden, damit die Lehrpersonen diese Überlegungen auch wahrnehmen und ihre Bereitschaft, sich auf ein aktuelles Projekt einzulassen, steigt.

Weiterentwicklung

Das Projekt «Mens Sana» hat uns ganz allgemein aufgezeigt, dass Gesundheitsförderung dann am effektivsten ist, wenn alle Player einbezogen werden und durch eine aktive Kommunikation voneinander wissen. Der Schulleitung, den Lehrpersonen Gesundheit und der Gesundheitskommission kommt dabei die wichtige Rolle zu, diese kommunikative Klammer herzustellen. An der Kantonsschule Freudenberg bauen wir ähnlich verzahnte Gefässe im Bereich der Medienkompetenz auf. Das Projekt «Mens Sana» legt für uns eine hohe Messlatte, die wir auch in den anderen Bereichen erreichen wollen. Vernetzung, Kommunikation und ein Fokus auf Nachhaltigkeit sollen auch dort leitend sein.

4.4 Förderung der psychischen Gesundheit am Gymnasium Gambach

Interview mit **Samuel Niederberger**, Vorsteher, Kollegium Gambach (FR)



Das Kollegium Gambach ist eine gemischte und zweisprachige Schule auf Sekundarstufe II im Kanton Freiburg, die auf ein Hochschulstudium vorbereitet und der Direktion für Bildung und kulturelle Angelegenheiten (BKAD) untersteht. Es bildet Schülerinnen und Schüler an einem gymnasialen und einem Handelsmittelschulzweig aus. Aktuell besuchen über 1100 Schülerinnen und Schüler 50 Klassen.

Gesundheit und psychische Gesundheit sind Themen, die Sie am Kollegium Gambach schon seit einiger Zeit beschäftigen. Wie entstand dieses Interesse?

Seit mehreren Jahren beobachten wir bei unseren Schülerinnen und Schülern am Kollegium Gambach eine Zunahme von psychischen Problemen wie Angststörungen, Panikattacken und Depressionen bis hin zu Krankenhausaufenthalten. Da solche Fälle die Lernfähigkeit, die schulische Entfaltung und die soziale Integration der Schülerinnen und Schüler beeinträchtigen, sind sowohl die Schulleitung als auch die Lehrpersonen gefordert. Darüber hinaus haben unsere Umfragen nach der COVID-19-Pandemie ein echtes Unbehagen, ein Gefühl der Isolation, einen Verlust an Orientierung und Schwierigkeiten bei der Wiederherstellung einer kollektiven Dynamik aufgezeigt. Schliesslich dürfen wir auch den globalen gesellschaftlichen Kontext nicht ausser Acht lassen. All das hat uns zu einem systematischeren Vorgehen veranlasst. Junge Menschen wachsen heute in einer instabilen Welt auf, die von Krisen, Unsicherheiten und einem ständigen Druck geprägt ist, besonders aufgrund der sozialen Netzwerke.

Was wurde konkret unternommen, um diese Probleme anzugehen? Welche Projekte wurden entwickelt?

Natürlich verfügte die Schule bereits über Unterstützungsmechanismen wie ein Mediationsteam oder Zugang zu schulpsychologischer Beratung. Es erschien uns jedoch unerlässlich, weiter zu denken. Deshalb haben wir mehrere Initiativen ins Leben gerufen. Das Projekt Gambach_smile²⁸ beispielsweise zielt darauf ab, auch durch Kampagnen in den sozialen Netzwerken positive Aktionen hervorzuheben, soziale Bindungen zu stärken und nicht-akademische Kompetenzen sichtbar zu machen. Wir haben eine spezielle Schulung für Lehrpersonen entwickelt, eine Art «Erste Hilfe» für psychische Gesundheit, damit sie in Krisensituationen angemessen reagieren können. Kürzlich wurde ein pädagogischer Tag mit mehreren Workshops und Vorträgen ausschliesslich zum Thema Gesundheit organisiert. Wir haben eine ausführliche Diskussion geführt und Vorschläge von unserem Lehrkörper gesammelt. Ausserdem wurde dieses Thema in den Entwicklungsschwerpunkt im Rahmen unseres Qualitätskonzepts integriert, wodurch dessen Nachhaltigkeit und Transversalität gewährleistet sind.

Wie wurden die Lehrpersonen sowie die Schülerinnen und Schüler in diese Projekte und Überlegungen eingebunden?

Wir sind der Ansicht, dass all diese Massnahmen nur dann wirksam sein können, wenn sie von der gesamten Schulgemeinschaft getragen werden: von den Schülerinnen und Schülern, dem Lehrkörper, aber auch vom Verwaltungspersonal. Mit diesen verschiedenen Interessengruppen stehen wir über das Lehrerinnen- und Lehrerkomitee, die Schülerkommission, aber auch im Zuge von anlassbezogenen Beratungen in ständigem Dialog. Dieser Austausch hat zur Umsetzung konkreter Massnahmen geführt, etwa Anpassungen der Ausstattung oder die Organisation gezielter Aktivitäten. Derzeit arbeiten wir zusammen mit dem Gymnasium Burier an einem von ZEM CES begleiteten Partnerschul-Peer-Review zum Thema Gesundheit in der Schule. In diesem Zusammenhang wurde bereits eine

²⁸ gambach.ch/de/rund-um-die-schule/gruppen/gambach-smile

Umfrage unter allen Schulangehörigen durchgeführt. Wir hoffen, daraus neue Impulse zu gewinnen, aber auch Bestätigung für das, was bereits gut funktioniert.

Sie hatten bereits 2021 und 2024 Umfragen unter den Schülerinnen und Schülern durchgeführt. Was kam dabei heraus?

Die Umfrage von 2021 hat deutlich gezeigt, dass die Pandemie Spuren hinterlassen hat, vor allem auf sozialer Ebene. Viele Schülerinnen und Schüler empfanden die Isolation als grossen Stressfaktor. Natürlich spielte auch das familiäre Umfeld eine entscheidende Rolle: Einige Jugendliche konnten durch Zusammenkünfte in der Natur oder Fernkommunikation ein Mindestmass an sozialen Kontakten aufrechterhalten, während andere aufgrund ihrer familiären Situation oder weil ihre Eltern ängstlicher waren, eine viel stärkere Isolation erlebten. Bei der zweiten Umfrage im Jahr 2024 konnten wir eine leichte Verbesserung feststellen, doch die Stresssymptome sind nach wie vor deutlich vorhanden. Es würde zu kurz greifen, alles mit der Pandemie zu erklären. Die Belastung, die junge Menschen heute empfinden, hat viele Ursachen: das beängstigende geopolitische Klima, eine ungewisse Zukunft, der gesellschaftliche Druck oder die fragwürdige Rolle der sozialen Netzwerke.

Welche Bilanz ziehen Sie heute aus all diesen Projekten und Massnahmen, die Sie umgesetzt haben?

Eine der positiven Entwicklungen, die wir beobachten können, ist, dass psychische Gesundheit in unserer Gesellschaft kein Tabu mehr ist. Es findet eine allmähliche Entstigmatisierung statt. Auch junge Menschen trauen sich zunehmend, darüber zu sprechen und um Hilfe zu bitten. Das ist meiner Meinung nach ein sehr grosser Fortschritt. Allerdings müssen wir auch unsere Grenzen anerkennen. Die Schule kann nicht alle Probleme im Zusammenhang mit dem sozialen Umfeld oder den persönlichen Lebensumständen der Schülerinnen und Schüler lösen. Wir können, ja wir müssen sogar einen wohlwollenden Rahmen bieten, in dem junge Menschen sich entfalten, lernen, Anerkennung finden und sich in all ihren Facetten entwickeln können. Das ist unser Wunsch, ich würde sogar sagen, unsere Pflicht, unsere Mission. Und das ist natürlich eine grosse Herausforderung. Wie kann man die Schule zu einem Ort machen, der auf das Leben vorbereitet und gleichzeitig einen gewissen Schutz bietet? Wir haben gelernt, auf mehreren Ebenen gleichzeitig zu arbeiten: Prävention, ein offenes Ohr, Rahmenbedingungen schaffen, aber auch Schulung des Personals. Psychische Gesundheit ist kein eigenständiges Thema, sondern eine Voraussetzung, die alles andere erst möglich macht.

Im Vergleich zur obligatorischen Schule haben die Lehrpersonen am Gymnasium weniger die Aufgabe, auf ihre Schülerinnen und Schüler zu schauen, da diese bereits älter und selbstständiger sind. Wie positionieren sich die Lehrerinnen und Lehrer in dieser Frage?

Es ist die ewige Debatte: Soll die Schule in erster Linie erziehen oder bilden? Tatsächlich habe ich vor allem in der Sekundarstufe II den Eindruck, dass wir immer noch in einer Kultur leben, in der davon ausgegangen wird, dass die jungen Menschen bereits erzogen sein sollten. Und dass es unsere Aufgabe ist, für ihre Bildung zu sorgen. Ich beobachte jedoch eine gewisse Veränderung in der Mentalität, wahrscheinlich aufgrund der Tatsache, dass die Lehrpersonen keine andere Wahl haben. Sie sehen sich mit schwierigen Situationen konfrontiert, und dadurch erkennen sie, dass es auch zu ihren Aufgaben gehört, einen Rahmen zu schaffen, in dem junge Menschen lernen können.

Sie haben die Peer-Review zur Gesundheit mit dem Gymnasium Burier erwähnt. Warum haben Sie dieses Thema gewählt und was erwarten Sie sich davon?

Die Wahl des Themas ergab sich fast wie von selbst aus den zuvor genannten Beobachtungen. Im Rahmen unseres Qualitätssicherungsprogramms haben wir festgestellt, dass wahrscheinlich noch mehr zu tun ist. Nach mehreren Jahren des Überlegens und Handelns möchten wir nun von einem Blick von aussen profitieren – genau das wird uns dieser Partnerschul-Peer-Review bieten. Der Vorteil der Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Burier besteht darin, dass unsere beiden Schulen sich mit demselben Thema beschäftigen. So können wir uns von Praktiken in einem anderen schulischen Kontext inspirieren lassen und erhalten neue Impulse. Für uns stellt dieser Peer-Review-Prozess eine wertvolle Gelegenheit zum gemeinsamen Lernen im gegenseitigen Vertrauen dar. Ich bin schon sehr gespannt darauf, zu sehen, wie die Dinge im Gymnasium Burier gehandhabt werden, da sie dort mit denselben Herausforderungen konfrontiert sind wie wir.

4.5 Förderung der psychischen Gesundheit am Hochalpinen Institut Ftan

Katja Maike Braun, Head of School/Rektorin, Hochalpinen Institut Ftan (GR)

Das Hochalpine Institut Ftan ist eine internationale Internatsschule mit privater Mittelschule und einem Sportfördererschwerpunkt (SportsAcademy) im Kanton Graubünden sowie einer mehr als 200-jährigen, wechselvollen Geschichte. Seit 2022 ist das HIF Mitglied und Schweizer Ableger der Bildungsfamilie EiM («Education in Motion») mit Sitz in Südostasien. Unterrichtssprachen an Schule und Internat sind hauptsächlich Deutsch und Englisch, aber in jeder Pause sind Romanisch und etliche weitere Sprachen in den Gängen zu hören.

EiM Student Wellbeing Framework – ein Rahmen für das Wohlbefinden an der Schule

In Anlehnung an das «EiM Student Wellbeing Framework» sowie an die Lehrplaninhalte des Faches «Arbeitstechnik / Lernpsychologie» wurde am HIF im Schuljahr 2024/25 unter tatkräftiger Mitwirkung von Olivia Bugden, Head of International and Boarding und Loren Cooper, Head of Wellbeing and Student Growth, ein «Wellbeing Audit» unter Einbeziehung aller am Schulleben Beteiligten durchgeführt.

Gemäss dem Audit zählt der Bereich «Physical Health» zu unseren grössten Stärken am HIF, zweifellos ein Ergebnis unseres Angebots mit der SportsAcademy sowie unserer hochalpinen, bewegungsfreundlichen Lage auf 1'800 m ü. M., oberhalb des Dorfes Ftan. Ein weiteres Ergebnis des Audits war, dass wir uns auf die Bereiche «Soziales und emotionales Wohlbefinden» konzentrieren könnten, die bislang nicht explizit zu den Stärken des HIF zählen.

Um diesen gewünschten Entwicklungen Rechnungen zu tragen, sind aus den Erkenntnissen des Audits drei Neuerungen entstanden: ein Wellbeing Curriculum, die Einführung eines «Trusted Adult» für alle Schülerinnen und Schüler und das regelmässige Einholen von «Student Voice»²⁹.

Wellbeing Curriculum – Lehrplan für das Wohlbefinden

Ganz habhaft und (be-)greifbar wird das Konzept durch das begleitende «Wellbeing Workbook», das einerseits Struktur in Form einer Agenda und eines Kalenders für rein Schulisches bietet und andererseits auch zahlreiche Aspekte des unterrichteten Lehrplans abbildet und unterstützt - mit unterschiedlichen Seiten wie Fakten und Tipps zu «Lernen lernen & Mindset», «Emotional Literacy» (emotionale Kompetenz), Atemübungen und Erinnerungen daran, was jenseits des rein Akademischen auch noch wichtig ist – nicht nur bei Stress und im wirbeligen Schul- und Teenager-Alltag!

Eine Schlüsselrolle bei der konzeptionellen Umsetzung spielen neben den FachlehrerInnen vor allem die Klassenlehrpersonen, die eine wichtige Scharnierstelle zwischen institutioneller und ausserschulischer, familiärer Welt einnehmen. Zur Erarbeitung wurden auch die Schülersprecherinnen bei schulweiten Veranstaltungen zu den Themen «Leadership» einbezogen, unterstützt und gefördert; ausserdem sind thematische Stundenentwürfe zu Themenwünschen aus der Schülerschaft, z.B. zu «Creating a Safe Community» oder «Stress in the Brain & Coping Strategies» entstanden, die nun den Lehrpersonen zur Verfügung stehen und nach und nach bearbeitet werden können.

²⁹ [hif.ch/about-hif/wellbeing-commitment](https://www.hif.ch/about-hif/wellbeing-commitment)

Trusted Adult – Vertraute erwachsene Person

Schülerinnen und Schülern eine Stimme geben, bedeutet im Alltag aktiv zuzuhören und nachzufragen aber auch regelmässige, einfache Kommunikationswege zu eröffnen oder offen zu haben – mit dem Ziel, vertrauensvolle Verbindungen zu bilden und sicherzustellen, dass Jugendliche auch in Krisensituationen verlässliche Ansprechpartner:innen haben. Dies wird am HIF mit dem System des «trusted adult» ermöglicht, bei dem jede Schülerin und jeder Schüler eine erwachsene Person innerhalb der Schule benennt, die als Ansprechpartnerin bzw. als Ansprechpartner fungiert.

Student voice, agency and partnership – Gehört werden, Selbstwirksamkeit und Partnerschaft

Die minimalste Beteiligungsform liegt dabei auf dem Aspekt «Voice» («gehört werden»): d.h. den Kindern und Jugendlichen eine Stimme geben bzw. sie zu den relevanten Aspekten anzuhören und ihnen das Gefühl vermitteln, gehört zu werden.

Damit es nicht nur beim Zuhören bleibt, sieht das Konzept als nächstes die Stufe «Agency» vor – auf Deutsch entspricht dies am ehesten dem Begriff «Selbstwirksamkeit» – bei der aktives Engagement im Entscheidungsprozess eingefordert und gefördert wird. Ein kleines Praxisbeispiel am HIF ist hier die Nutzung der Projektwoche zur Umgestaltung der aktuellen Aufenthaltsbereiche nach den Wünschen und Vorstellungen der SchülerInnen.

Die höchste Stufe der SchülerInnenbeteiligung «Partnership» ist dann erreicht, wenn Verantwortlichkeiten (natürlich im Rahmen altersgemässer, sinnvoller und rechtlich möglicher Bereiche) ganz in die Hand der Kinder und Jugendlichen gegeben werden können und eine echte Partnerschaft in diesen Bereichen entstehen kann. Ein Bereich, in dem dies stattfinden kann, sind die jährlich stattfindenden «Student Leadership Conferences» innerhalb des EiM-Netzwerkes.

Zu diesem Anlass treffen sich alle gewählten Schülervertreterinnen der EiM-Schulen mit den jeweiligen VertreterInnen anderer Schulen, lernen sich kennen, üben sich in Team Building und Beteiligungsformen und tauschen sich persönlich aus. Nach der Rückkehr von der Konferenz geht es darum, am jeweiligen Schulort in der eigenen Schulgemeinschaft herauszufinden, was es für ein authentisches Anliegen («authentic need») vor Ort gibt und in den nächsten 12 Monaten daran zu arbeiten und diese gewählten Vorhaben umzusetzen. Dabei unterstützen sich die Schülervertreter:innen in den folgenden 12 Monaten auch in Online-Treffen und tauschen sich über den aktuellen Stand ihrer Projekte aus.

Gelingensbedingungen

Besondere Aufmerksamkeit gilt es unserer Erfahrung nach auf den regelmässigen professionellen Austausch zu achten, der Entwicklung einer gemeinsamen Haltung und Sprache rund um das Thema «Wellbeing/Wohlfühlen an der Schule» genügend Raum zu geben und nicht zuletzt Zeitgefässe und Möglichkeiten zur regelmässigen Weiterbildung im Kollegium zu schaffen.

Natürlich muss das Wohlbefinden aller Kinder und Jugendlichen als Grundlage für gelingendes Lernen eine Priorität an jeder Schule sein – dabei geht es insbesondere auf der Sekundarstufe II darum, gerade auch Jugendliche mit ins Boot zu holen und ihnen neben persönlichen Erfahrungen die Möglichkeit zu Reflektion zu geben, auf dass sie wertvolles Wissen und individuelle Erkenntnisse auf ihren Lebensweg mitnehmen können.

Wie bei allen Schulentwicklungsprozessen und Projekten gilt es, Mitstreiter:innen zu finden, Durststrecken zu überwinden und Raum ausfindig zu machen, in welchem Weiterdenken möglich und machbar ist oder wird.

Wir sind uns sehr bewusst, dass wir keineswegs «fertig» sind, sondern gemeinsam auf dem Weg; wir spüren im Alltag deutlich und nicht zuletzt aus zahlreichen Rückmeldungen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die positiven Auswirkungen der Neuerungen und das sich verändernde, erfreuliche schulische Zusammenleben und -arbeiten.

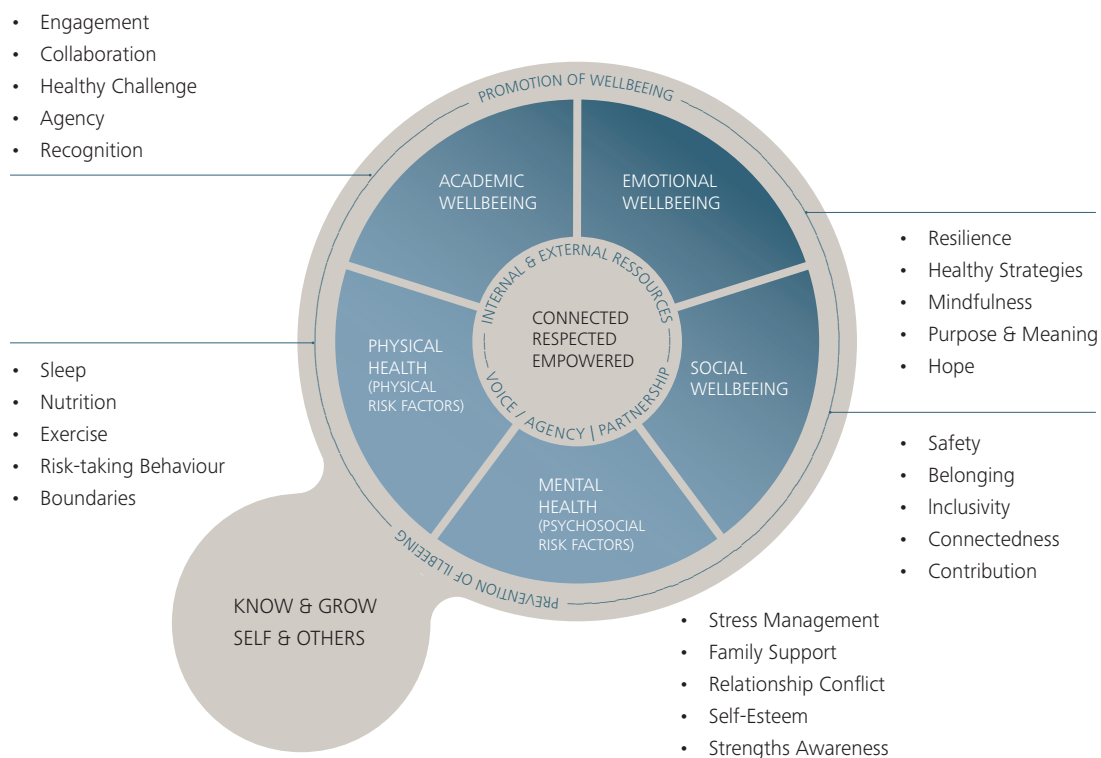
«Ich habe gelernt, dass das Gehirn von Teenagern Informationen anders verarbeitet als das von Erwachsenen, und dass wir deshalb Strategien brauchen, wie zum Beispiel uns eine kurze Auszeit zu nehmen und uns zu beruhigen, bevor wir sofort auf Stresssituationen reagieren.»

B., 14 Jahre

«Es hat mir sehr viel Spass gemacht, zu lernen, wie mein Gehirn und mein Gedächtnis funktionieren, damit ich intelligenter lernen und mir Informationen langfristig merken kann.»

J., 14 Jahre

EiM Student Wellbeing Framework



EiM Student Wellbeing Framework (Quelle: Education in Motion, www.eimglobal.com)

4.6 Verfahren der «guten Dienste» und Klassencharta am Gymnasium Yverdon

Sandrine Amy, Prorektorin für Ausbildungsförderung, Gymnasium Yverdon (VD)

Das Gymnasium von Yverdon-les-Bains liegt am Ufer des Neuenburgersees in Cheseaux-Noréaz. Dieses Gymnasium bietet drei Ausbildungsgänge der nachobligatorischen Bildung an: die Maturitätsschule, die Fachmittelschule und die Handelsschule. Im Jahr 2024 feierte es sein 50-jähriges Bestehen. Mit verschiedenen Projekten zu Nachhaltigkeit, Kultur und Inklusion ist es eine in vielen Bereichen proaktive Einrichtung.

Verfahren der «guten Dienste»

Eine der grössten Schwierigkeiten, die die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler beeinträchtigen kann, ist das Gefühl, von der Lehrperson nicht als echter Partner in der pädagogischen Beziehung angesehen zu werden und hilflos die per definitionem asymmetrische Natur dieser Beziehung aushalten zu müssen.

Damit sich die Schülerinnen und Schüler als vollwertige Partner in der pädagogischen Beziehung fühlen können, hat das Gymnasium Yverdon das Verfahren der «guten Dienste» eingeführt. Dank dieses Verfahrens fühlen sich die Jugendlichen in ihrem Recht auf freie Meinungsäusserung und darauf, dass ihrer Wahrnehmung Gehör geschenkt wird, respektiert. Dadurch gelingt es ihnen, ihre untergeordnete, machtlose Position gegenüber der Lehrperson zu überwinden. Gleichzeitig finden sie darin ein wirksames Instrument zur Stärkung ihres Selbstwertgefühls und ihrer Selbstwirksamkeit beim Umgang mit schwierigen Situationen in der Schule.

Im Rahmen dieses Verfahrens werden Schülerinnen und Schüler, die Schwierigkeiten mit einer Lehrperson haben, dazu ermutigt, per E-Mail oder mündlich einen Termin mit der betreffenden Lehrperson zu vereinbaren und dabei das Thema anzugeben, das sie besprechen möchten.

Es wird ihnen nahegelegt:

- Zu zweit (maximal) zum Gespräch zu erscheinen, wenn es sich um ein Problem handelt, das eine Gruppe von Schülerinnen und Schülern oder die gesamte Klasse betrifft. Dies kann die Klassensprecherin oder der Klassensprecher oder jede Schülerin oder jeder Schüler sein, die bzw. der sich in der Lage fühlt, für die Gruppe zu sprechen.
- Sich allein mit der Lehrperson zu unterhalten, wenn es sich um ein privates Problem handelt oder, wenn nötig, gemeinsam mit einer Mitschülerin oder einem Mitschüler als Unterstützung.
- Das Problem mithilfe der Methode der gewaltfreien Kommunikation³⁰ darzustellen, d. h.:
 - den Verlauf des belastenden Ereignisses objektiv zu schildern;
 - die eigenen Gefühle sowie die eigenen Bedürfnisse in der schwierigen Situation zum Ausdruck zu bringen;
 - eine Bitte an die Lehrperson zu formulieren.

In den meisten Fällen ist die Situation nach diesem Gespräch geklärt und das Problem gelöst. Durch das daraus resultierende gegenseitige Verständnis kann eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Schülerin bzw. Schüler und Lehrperson sowie ein für alle angenehmes Unterrichtsklima wiederhergestellt werden.

Wenn die Lehrperson das Gespräch ablehnt oder das Gespräch nicht zu einer Klärung der Situation und zu einem gegenseitigen Verständnis führt, das eine Wiederherstellung der Beziehung ermöglicht, kann der Mediator des Gymnasiums hinzugezogen werden.

Der Mediator leitet dann einen Mediationsprozess ein, gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit der Schulcoachin³¹. Ziel ist es, den betroffenen Personen (Schüler:innen und Lehrperson) einen sicheren Rahmen zu bieten und ihnen

³⁰ Von [Marshall B. Rosenberg](#) formalisierte Kommunikationsmethode.

³¹ coaching-gymnases-vd.ch

Instrumente zur Erleichterung der Kommunikation und zur Lösung des Problems an die Hand zu geben. Sobald beide Seiten einer Einigung zugestimmt haben, begleitet der Coach die Lehrperson und der Mediator begleitet die Schüler:innen im Rahmen einer Mediationssitzung.

Ist die Mediation erfolgreich, stellen Mediator und Coach sicher, dass die Beziehungen zwischen den Beteiligten auch langfristig gut bleiben. Ist eine Mediation nicht möglich oder kann das Problem in der Sitzung nicht gelöst werden, so leitet die Schulleitung ein Schlichtungsverfahren ein. Ziel ist es in jedem Fall, ein Klima des Vertrauens und des Verständnisses in der pädagogischen Beziehung wiederherzustellen.

Es versteht sich von selbst, dass die Schulleitung sofort die Angelegenheit in die Hand nimmt, sollten die von den Schüler:innen selbst, dem Mediator oder der Klassenlehrperson gemeldeten Vorfälle als besorgniserregend eingestuft werden.

Gemeinsame Ausarbeitung der «Klassencharta»

Eine weitere Methode der Klassenführung, welche die Schülerinnen und Schüler in ihrer Rolle als Partner in der pädagogischen Beziehung wertschätzt, ist die gemeinsame Ausarbeitung der «Klassencharta» zu Beginn des Schuljahres in einem partizipativen Prozess zwischen den Jugendlichen und der Lehrperson.

Die «Klassencharta» enthält die Werte und Verhaltensweisen, welche die Schülerinnen und Schüler für eine lernfördernde Klassenatmosphäre und respektvolle zwischenmenschliche Beziehungen als notwendig erachten. Diese Einbeziehung der Jugendlichen in den Prozess der Ausarbeitung von Klassenregeln ist der sicherste Weg, um ihre volle Zustimmung zu diesen Werten und damit deren Einhaltung zu gewährleisten. Sollten Verstöße gegen diese Regeln Sanktionen nach sich ziehen, werden diese von den Schülerinnen und Schülern besser akzeptiert, da sie die Regeln selbst mitentwickelt haben.

Dies verleiht dem festgelegten Rahmen nicht nur Sinn und Wert, sondern schafft auch ein Vertrauensverhältnis zwischen den Schülerinnen und Schülern und der Lehrperson. Durch diesen kooperativen Ansatz zeigt die Lehrperson den Schülerinnen und Schülern, dass sie volles Vertrauen in ihre kollektive Intelligenz und ihren gesunden Menschenverstand hat, um Regeln zu erarbeiten, die ein gutes Klassenklima schaffen und gewährleisten. Sie spricht ihren Schülerinnen und Schülern eine gewisse Kompetenz zu, die sie aus ihren reichen persönlichen Erfahrungen während ihrer langjährigen Schulzeit gewonnen haben.

Dadurch fühlen sich die Schülerinnen und Schüler in ihrer Fähigkeit bestärkt, sich aktiv und vernünftig an Prozessen zu beteiligen, die die Achtung der Schule sowie ihrer Aufgabe zur Wissensvermittlung in einem sicheren und unterstützenden Umfeld fördern.



Zwei Beispiele für Klassenchartas, die am Gymnasium Yverdon erstellt wurden: «handgemachte» Version (2019) und digitale Version (mentimeter.com) (2024)

4.7 Wie lässt sich eure Schule so umgestalten, dass man sich dort wirklich wohl fühlt? Herausforderungen eines Schul-Hackathons

Jayne Brady, Facilitatrice ZEM CES, Englisch- und Deutschlehrerin, Collège et Ecole de culture générale Madame de Staël (GE)

Das Collège et Ecole de culture générale Madame de Staël (CECG de Staël) zählt knapp 1450 Schülerinnen und Schüler, die eine gymnasiale oder allgemeinbildende Ausbildung absolvieren. Die Schule beschäftigt mehr als 170 Lehrpersonen sowie rund 40 Mitarbeitende in Verwaltung, Hausdienst und Technik. Das 1980 eröffnete Gebäude liegt an der Route de Saint-Julien in Carouge. Benannt wurde die Einrichtung nach Germaine de Staël, einer bedeutenden Genferin und Kosmopolitin, die das politische und intellektuelle Leben des späten 18. und frühen 19. Jahrhunderts prägte.

Dieser Artikel stellt ein innovatives Schulprojekt vor, das im März 2024 von den Lehrpersonen des CECG de Staël mit Unterstützung der Prorektorin Carole Hayoz sowie in Zusammenarbeit mit dem Centre Maurice Chalmey en sciences des sexualités der Universität Genf (CMCSS) durchgeführt wurde.

Hintergrund und Entstehung des Projekts

Das Projekt wurde in Form eines «Hackathons» durchgeführt, einer Veranstaltung, bei der sich eine Gruppe von Freiwilligen trifft, um gemeinsam an einem Projekt zu arbeiten. Der Begriff ist eine Wortschöpfung aus «Hack» und «Marathon» und bezog sich ursprünglich auf eine ununterbrochene gemeinsame Computerprogrammierung innerhalb eines begrenzten Zeitraums. Hackathons – oder intensive Innovationsmarathons – eignen sich ideal, um die kollektive Intelligenz rund um ein Thema zu mobilisieren, ganz nach dem Prinzip von Surowiecki: «Die Gruppe ist immer schlauer als der oder die Einzelne.»³² Sie zielen darauf ab, Teilnehmende mit unterschiedlichen Hintergründen, Kulturen und Fachkenntnissen zusammenzubringen, um innovative Lösungen für konkrete Probleme zu finden. In Genf gibt es seit 2017 einen Verein, der sich der Konzeption und Organisation von Hackathons widmet³³.



Foto: Aktivität während des Hackathons

³² J. Surowiecki. *The Wisdom of Crowds: Why the Many Are Smarter Than the Few and How Collective Wisdom Shapes Business, Economies, Societies and Nations* [dt. Titel: *Die Weisheit der Vielen – weshalb Gruppen klüger sind als Einzelne*], 2004.

³³ Open Geneva, opengeneva.org. Einige der auf ihrer Website kostenlos zur Verfügung gestellten Ressourcen haben zudem die Struktur unseres schulischen Hackathons inspiriert. Zudem konnten wir von der wertvollen Unterstützung von Guive Khan vom Kompetenzzentrum für Datenwissenschaften der UNIGE profitieren, der seine Expertise sowie seine ausgewiesene Erfahrung mit Hackathons eingebracht hat.

Dieser erste Hackathon in Genf in einem schulischen Rahmen zum Thema Wohlbefinden richtete sich an Schülerinnen und Schüler im Alter von 15 bis 19 Jahren. Die freiwilligen Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellten sich zwei Tage lang folgender Herausforderung: «Wie lässt sich eure Schule so umgestalten, dass man sich dort wirklich wohlfühlt, um heute und morgen besser zu lernen und erfolgreicher zu sein?» Das pädagogische Ziel bestand vor allem darin, über Projekte mit hohem Transformationspotenzial für die Schule nachzudenken und gemeinsam daran zu arbeiten. Im Mittelpunkt standen dabei Themen rund um das Wohlbefinden, darunter Gleichberechtigung, Sexualität und Geschlecht, körperliche, psychische und sexuelle Gesundheit sowie die Nutzung digitaler Medien. Ausserdem ging es darum, die Rolle der Schülerinnen und Schüler in der Schule und die Beziehungen zu allen Akteuren der Schule zu reflektieren.

Zweiunddreissig Lernende des Gymnasiums und der Fachmittelschule meldeten sich beim Hackathon an. Ein in den sozialen Netzwerken geteiltes Werbevideo sowie Präsentationen in den Klassen halfen dabei, die Veranstaltung bekannt zu machen und das Interesse der Schülerinnen und Schüler zu wecken. Die Schülerinnen und Schüler wurden entsprechend den bei der Anmeldung angegebenen individuellen Interessen in drei Untergruppen eingeteilt. Jede dieser Untergruppen hatte bestimmte Themen zu bearbeiten:

- Wie kann unsere Schule zu einem Ort werden, der die (körperliche, psychische und sexuelle) Gesundheit optimal fördert?
- Wie können wir unsere Schule zu einem inklusiven Ort machen, an dem sich alle respektiert und sicher fühlen und Vertrauen haben?
- Wie können wir unsere Schule im Bereich des Lernens innovativer gestalten?

Ablauf und Ergebnisse

Die Veranstaltung fand auf dem Campus des Centre Maurice Chalumeau statt. Dieser neue Rahmen ermöglichte es den Schülerinnen und Schülern, physisch und mental Abstand von ihrem Alltag zu gewinnen und wertete ihre Erfahrung als Expertinnen und Experten ihrer Schule und ihres Ausbildungsgangs auf. Er spielte auch eine verbindende Rolle, da die Schülerinnen und Schüler aus zwei unterschiedlichen Ausbildungsgängen stammten. Der unterschiedliche Erfahrungsschatz aufgrund der Vielfalt der Altersstufen und Profile, die durch die Durchmischung des Gymnasiums und der Fachmittelschule entstand, förderte in hohem Mass einen kreativen Wettstreit innerhalb der Gruppen und stärkte zugleich deren Reflexionsfähigkeit und Zusammenarbeit.

An den beiden Tagen wurden mehrere Beiträge angeboten, darunter auch der einer erfahrenen Moderatorin, die den Hackathon am ersten Tag eröffnete.³⁴ Von Anfang an gelang es ihr, mit einigen Eisbrechern eine positive Dynamik in die Veranstaltung einzubringen. Anschliessend moderierte sie bereichsübergreifende, partizipative Formate, um das Beste aus jeder Gruppe herauszuholen. Sie schlug vor, mit Materialien zu arbeiten, die den Austausch fördern, wie Knetmasse, Legosteine und Flipcharts und gab Hinweise für die Durchführung spielerischer Aktivitäten, die die Partizipation fördern, beispielsweise die Aufforderung an die Schülerinnen und Schüler, ein 3D-Modell ihrer Schule von morgen zu gestalten.

Am Nachmittag des ersten Tages führten die Lehrpersonen eine Reihe kurzer Module durch. Ihr Hauptziel bestand darin, die Schülerinnen und Schüler dazu anzuregen, sich eine Schule der Zukunft vorzustellen. Dabei übernahmen sie die Rolle der Moderierenden. Moderation ermöglicht es einer Gruppe, sich von einer unstrukturierten Diskussion zu einem klaren, gemeinsamen Ergebnis vorzuarbeiten. Sie ähnelt der Animation oder dem Coaching, konzentriert sich jedoch stärker auf das Prinzip des gemeinsamen Handelns und zeichnet sich durch die hohe Energie aus, die dadurch innerhalb einer Gruppe entsteht. So führten die Jugendlichen unter anderem ein Modul

³⁴ Pascale de Senarclens ist Mitbegründerin von «Talkie Walkie», www.talkiewalkie.ch

des kreativen Erzählens durch, indem sie ein Storyboard entwickelten, probierten die Kreativitätstechnik nach der Walt-Disney-Methode³⁵ aus und nahmen an einem Mind-Mapping-Workshop³⁶ sowie an einer Führung durch das Ideenlabor Faclab³⁷ teil.

Am nächsten Morgen startete der Tag spielerisch mit einem Eisbrecher, der «Marshmallow Challenge»³⁸, danach hatten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, sich auf die abschliessende mündliche Präsentation vor den Lehrpersonen, einem Mitglied der Schulleitung und den Zivildienstleistenden der Schule vorzubereiten. An beiden Tagen wurden Mahlzeiten, Getränke und Snacks zur Förderung der Kreativität von der Schule und dem CMCSS angeboten, und es standen auch Gesellschaftsspiele zur Verfügung.

Nach diesen beiden langen Aktionstagen kehrten die Schülerinnen und Schüler zum CECG de Staël zurück, um ihre Ideen einer Jury aus Ehemaligen und Mitgliedern der Schulleitung beider Einrichtungen (CECG und CMCSS) zu präsentieren. Die Jury sollte keinen «Gewinner» küren, sondern vor allem zuhören und die von den Schülerinnen und Schülern vorgestellten Ideen würdigen. Alle Klassen am Freitagnachmittag sowie die Eltern der Schülerinnen und Schüler wurden eingeladen, sich die Präsentationen in der Aula anzuhören. Relativ spontan luden die Schülerinnen und Schüler des Hackathons auch ihre Freundinnen und Freunde über soziale Netzwerke ein. Die Aula war bis auf den letzten Platz gefüllt. Dies zeigte deutlich, wie wichtig die Einbindung der Schülerinnen und Schüler in die Kommunikation ist, um eine grösstmögliche Wirkung zu erzielen. Die Ideen wurden bei dieser lebhaften Veranstaltung in Form von etwa zehnminütigen Pitches pro Gruppe mit Flipcharts und Bildern vorgestellt.

Insbesondere präsentierten die drei Untergruppen folgende Ideen:

- Um das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler zu fördern, wurden eine Umgestaltung der Stundenpläne, die freie Nutzung von Sportgeräten im Freien, eine anonyme Selbsthilfegruppe unter der Leitung der psychologischen und medizinischen Betreuerinnen und Betreuer der Schule sowie ein Ruheraum vorgeschlagen, in dem man sich bei Bedarf und in Absprache mit dem psychologischen und medizinischen Betreuungsteam der Schule ausruhen kann.
- Um die Schule zu einem inklusiven Ort zu machen, hoben die Schülerinnen und Schüler die Notwendigkeit von mehr Sexualkundeunterricht sowie einer Aktualisierung der Schulcharta und der Werte der Schule hervor. Gleichzeitig betonten sie die Bedeutung von Respekt und Gesprächen zwischen allen schulischen Akteuren, um ein Gefühl der Zugehörigkeit und Gerechtigkeit zu gewährleisten. Sie erinnerten daran, dass die Schule ein Ort des Lernens sein soll, an dem man sich wohl und sicher fühlt.
- Damit ihre Schule zu einem wirklich innovativen Lernort werden kann, schlugen die Schülerinnen und Schüler Unterrichtsformen vor, die vermehrt spielerische Elemente integrieren und verschiedene didaktische Zugänge nutzen; die nötige Umsetzung soll durch die Weiterbildung der Lehrpersonen unterstützt werden. Zudem plädierten sie für partizipative Methoden, die Bewegung einschliessen, mit neuen Lernhilfen arbeiten und auch Lernräume im Freien einbeziehen.

Am Ende der Veranstaltung erhielt jede Schülerin und jeder Schüler eine von der Gemeinde Carouge gestiftete Kinokarte sowie eine Teilnahmebescheinigung, unterzeichnet von den Direktionen des CECG de Staël und des CMCSS. Die Schülerinnen und Schüler entschieden spontan, gemeinsam ins Kino zu gehen. Auch das ist ein Zeichen für den starken Zusammenhalt der Gruppe, der sich während dieser Aktivität entwickelte.

³⁵ Eine Erklärung dieser Methode finden Sie hier in französischer Sprache: www.youtube.com/watch?v=rOHvjf51v70

³⁶ Moderiert von Linda Hinni, die eine Ausbildung bei Marion Charreau absolvierte, «Enseigner autrement, ou l'art du mind mapping», www.fr.marioncharreau.com

³⁷ Das Faclab des Zentrums für digitale Innovation (Pôle Innovation Numérique) der Universität Genf ist ein Ort der Kreativität, des Austauschs und des gemeinsamen Lernens faclab.ch

³⁸ Erläuterungen dazu finden Sie hier: www.marshmallowchallenge.com

Im Anschluss an die Veranstaltung lud die Schulleitung die 32 beteiligten Schülerinnen und Schüler ein, um ihnen ein Feedback zu ihren Ideen zu geben. Zwei Monate später wurden Vorschläge des Hackathons im Vierparteierrat³⁹ diskutiert, um ihre Durchführbarkeit zu bewerten und einen Zeitplan für ihre Umsetzung zu vereinbaren, insbesondere die Einrichtung eines Ruheraums und die Bereitstellung von Sportgeräten und Spieltischen wie Tischfussball. Der Hackathon inspirierte und prägte auch die Strategie der aus Lehrpersonen bestehenden AG Wohlbefinden für die kommenden Jahre.

Bilanz und Ausblick

Die Ziele des Hackathons wurden in einer insgesamt positiven, konstruktiven Atmosphäre erreicht. Das Feedback der Schülerinnen und Schüler war äusserst positiv: Sie waren sehr stolz darauf, ihre Ideen vor einem vollbesetzten Saal präsentieren zu können, von der Jury gehört zu werden und alle schulischen Akteure für die Bedeutung des Wohlbefindens zu sensibilisieren. Dieser partizipative Ansatz, der auf einem horizontalen Dialog zwischen den Schülerinnen und Schülern basiert, erweist sich bei sensiblen Themen als besonders wirksam. Die Möglichkeit, Schülerinnen und Schüler aus anderen Ausbildungsgängen zu treffen und Kontakte zu weiteren sozialpädagogischen Partnern wie der Universität und dem FacLab zu knüpfen, wurde ebenfalls sehr geschätzt. Durch den Hackathon konnte eine Gruppe von Schülerinnen und Schülern mobilisiert werden, die sich stark für das Thema Wohlbefinden interessieren und den Wunsch hegen, ihre Ideen dazu im schulischen Umfeld auszutauschen und umzusetzen.

Was das Verbesserungspotenzial angeht, so wäre es sinnvoll gewesen, am Ende der Präsentationen mehr Zeit für den Austausch einzuplanen und mehr Personal für die Organisation und Betreuung der Veranstaltung bereitzustellen. Da einige freiwillige Schülerinnen und Schüler, die während des Hackathons versäumten Prüfungen nachholen mussten und andere aus dem gleichen Grund nicht teilgenommen haben, wäre es notwendig, über den Stellenwert dieser Art von partizipativen Projekten im Schulkalender nachzudenken. Ebenfalls zu bedenken ist, dass ein Hackathon eine Reihe von Erwartungen weckt, die bei der Umsetzung zukünftiger Projekte in der Schule berücksichtigt werden müssen.

Angesichts der Begeisterung, die diese Aktion ausgelöst hat, sind weitere Hackathons zu wichtigen Themen vorstellbar. Bei dieser ersten Erfahrung konnte sich eine Gruppe von «treibenden Kräften» unter den Schülerinnen und Schülern herausbilden, die sich für das Thema Wohlbefinden begeistern und ihre Ideen in Zusammenarbeit mit anderen schulischen Akteurinnen und Akteuren umsetzen möchten. Manche von ihnen haben sogar den Wunsch geäussert, als Coaches an zukünftigen Hackathons teilzunehmen. Eine Reihe weiterer Veranstaltungen dieser Art könnte möglicherweise dazu beitragen, eine klare Identität innerhalb der Schule zu entwickeln und für ein gesundes Schulklima zu sorgen, das Zusammenarbeit, Koedukation, partnerschaftliche Praktiken und Lebensqualität in der Schule fördert.



Foto: Ein Modul beim Hackathon

³⁹ Bestehend aus Vertreterinnen und Vertretern des Lehrpersonals, des Personals in Verwaltung, Hausdienst und Technik, der Schülerinnen und Schüler und der Schulleitung.

4.8 Umsetzung des Pilotprojekts der RADIX-Stiftung «Stress? Wir packen das!» am Collège de Saussure

Sylvie Cauwerts, Prorektorin, Collège de Saussure (GE)

Das Collège de Saussure im Stadtteil Lancy ist eines von elf Gymnasien in Genf. Es bietet eine vierjährige gymnasiale Ausbildung an, die auch zweisprachig (Englisch oder Deutsch) absolviert werden kann. Das Collège de Saussure zählt mehr als 1000 Schülerinnen und Schüler und etwa 130 Lehrpersonen.

Im Frühjahr 2022 wurde das Collège de Saussure von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX kontaktiert und zur Teilnahme an einem Pilotprojekt mit dem Titel «Stress? Wir packen das!» eingeladen. Ziel dieses Projekts war es, den Schülerinnen und Schülern die notwendigen Instrumente an die Hand zu geben, um mit dem schulischen Stress in einem zunehmend von Ängsten geprägten gesellschaftlichen Kontext umzugehen. Dieser Vorschlag kam zum richtigen Zeitpunkt, da wir seit einigen Jahren – und insbesondere nach der COVID-19-Krise – bei einem wachsenden Teil unserer Schülerinnen und Schüler eine erhöhte psychische Verletzlichkeit sowie grössere Schwierigkeiten bei der Bewältigung der schulischen Anforderungen festgestellt hatten. Wir haben daher mit Begeisterung der Teilnahme an diesem Projekt zugestimmt.

Von September 2022 bis Dezember 2023 begleitete die RADIX-Stiftung eine Arbeitsgruppe, bestehend aus vierzehn Lehrerinnen, zwei Sozialberaterinnen (conseillères sociales), der Schulkrankenschwester und drei Mitgliedern der Schulleitung. Diese coachte ihrerseits eine Gruppe freiwilliger Jugendlicher, die eine Stress-Taskforce bildeten. Sehr bald etablierte sich der Name «Saussure-Zen» für unser Projekt. Im Oktober 2022 wurde die Stress-Taskforce gebeten, die Fragen einer von der RADIX-Stiftung vorbereiteten Befragung zu überprüfen, anzupassen und zu ergänzen, um die Probleme und Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler im Zusammenhang mit schulischem Stress herauszuarbeiten. Diese Gruppe von Schülerinnen und Schülern unterstützte zudem dabei, die Befragung unter ihren Mitschülerinnen und Mitschülern bekannt zu machen.

456 Schülerinnen und Schüler nahmen an der Befragung teil, die wir bewusst freiwillig angeboten hatten. Dies entspricht fast der Hälfte der gesamten Schülerzahl unserer Schule und zeigt somit ein deutliches Interesse an dieser Thematik. Die wichtigsten Stressfaktoren, die sich aus den Befragungsergebnissen ergaben, waren die Arbeitsbelastung (Kumulation von Prüfungen, Hausaufgaben, Referaten, Lesepensum), die Haltung der Lehrpersonen (das Gefühl, nicht gehört zu werden oder dass ihr Stress nicht anerkannt wird, Unklarheit hinsichtlich ihrer Erwartungen) und der manchmal schwierige persönliche Kontext (Schlafmangel, familiäre Konflikte, schlechtes Selbstbild).

Unter den freien Kommentaren und Vorschlägen, die die Schülerinnen und Schüler am Ende der Befragung hinterlassen konnten, wurden mehrere wiederkehrende Wünsche genannt, wie z. B. mehr Orte zum Arbeiten und Lernen in der Schule, die Schaffung von Räumen zum Entspannen und Erholen, das Angebot von freiwilligen Meditations- oder Entspannungskursen. Wir haben auch festgestellt, dass die existierenden Ressourcen (Nachhilfeunterricht, Workshops zu Lernmethoden, Sozialberaterinnen oder Schulkrankenschwester), die den Schülerinnen und Schülern helfen sollen, mit ihren Schwierigkeiten umzugehen, den Betroffenen relativ unbekannt waren. Diejenigen, die diese Angebote in Anspruch nahmen, empfanden sie insgesamt jedoch als nützlich.

Die Ergebnisse der Befragung wurden dem Lehrerkollegium im Rahmen einer halbtägigen Weiterbildung zum Thema Schulstress im Januar 2023 vorgestellt, an der das gesamte pädagogische Team teilnahm. Die Lehrpersonen wurden auch nach ihrer Wahrnehmung von Stress bei den Schülerinnen und Schülern befragt. Sie stellten dabei insbesondere fest, dass einige zentrale Elemente des «Schülerberufs» – etwa die Fähigkeit, im Unterricht über längere Zeit aufmerksam zu bleiben, regelmässig und ausreichend zu Hause zu lernen, die ausserschulische Zeit gut zu organisieren und sich frühzeitig auf Prüfungen vorzubereiten – bei manchen Schülerinnen und Schülern zunehmend fehlten. Diese Defizite trugen nach Ansicht der Lehrpersonen wesentlich zu deren Schwierigkeiten

und Stress bei, auch wenn sich die Betroffenen dessen nicht unbedingt bewusst waren. Für die Lehrpersonen stand ausser Frage, dass die zunehmende Nutzung von Smartphones, sozialen Netzwerken und Online-Spielen mit diesen Beobachtungen in Zusammenhang steht.

Am Ende dieses halbtägigen Weiterbildungsseminars identifizierte die Arbeitsgruppe Saussure-Zen verschiedene Handlungsansätze, um den Ergebnissen der Schülerbefragung und der Weiterbildung der Lehrpersonen Rechnung zu tragen. Diese wurden priorisiert, um sie kurz-, mittel- und langfristig umzusetzen.

Die erste konkrete Massnahme der Gruppe Saussure-Zen im Frühjahr 2023 bestand darin, in Zusammenarbeit mit einer Gruppe motivierter Schülerinnen und Schüler einen Entspannungsraum in der Bibliothek einzurichten. Dieser trug zunächst den Namen «Zen-Raum». Später benannten wir ihn in «Zen-Hütte» um, nachdem wir seine Fläche verkleinert hatten, um die Zahl der gleichzeitig anwesenden Schülerinnen und Schüler zu begrenzen und damit eine angemessene Nutzung zu gewährleisten. Die Zen-Hütte bietet drei Entspannungsstühle in einer gedämpften und entspannten Atmosphäre. Die Jugendlichen können sich ausruhen, lesen, schlafen oder meditieren. Sie wird von einigen Schülerinnen und Schülern sehr geschätzt und regelmässig genutzt (Aktion Nr. 1).

Im Frühjahr 2023 organisierten wir ausserdem eine Reihe von «Matu-Zen»-Workshops zu verschiedenen Themen, um den Schülerinnen und Schülern der 4. Klasse zu helfen, gelassener in die Abschlussprüfungen zu gehen: Wie bereitet man sich auf eine stressfreie mündliche Prüfung vor, wie nutzt man ätherische Öle, um Stress zu bewältigen, wie lernt man, sich durch Atemübungen zu entspannen, wie kann man mithilfe der Neurowissenschaften das Beste aus seinem Lernen herausholen?

Wir haben auch ein Café Matu in Anwesenheit von Sozialberaterinnen und Ehemaligen organisiert, um den Schülerinnen und Schülern der 4. Klasse die Möglichkeit zu geben, Antworten und Ratschläge von Peers zu erhalten und so den Stress zu verringern, der mit der Ungewissheit der Maturitätsprüfung verbunden ist. Diese Massnahme war sehr erfolgreich (Aktion Nr. 2).

Die Zusammenarbeit mit der RADIX-Stiftung wurde bis Dezember 2023 fortgesetzt und führte zu einer sehr positiven Bilanz. Während des gesamten Schuljahres 2023/2024 wurde die begonnene Arbeit vertieft und weitergeführt. Wir haben beschlossen, die Prüfungsvorbereitungsworkshops auf alle Klassenstufen sowie beide Prüfungsperioden im Dezember und Juni auszuweiten (Aktion Nr. 3). Gleichzeitig haben wir uns bemüht, die Kommunikation über die vorhandenen Ressourcen zu verbessern, indem wir einen klar abgegrenzten Ausstellungsbereich für das Projekt Saussure-Zen eingerichtet haben. Dieser Bereich enthält unter anderem QR-Codes, die einen einfachen Zugang zu sämtlichen schulischen Unterstützungsangeboten bei Stress oder Angstzuständen bieten (Sozialberaterinnen, Krankenschwester, Nachhilfeunterricht, Workshops, Zen-Hütte usw.). Die QR-Codes führen zu spezifischen Seiten auf der Website der Schule (Aktion Nr. 4). Ausserdem haben wir das Saussure-Zen-Angebot um zweimonatlich stattfindende Entspannungsworkshops erweitert (Aktion Nr. 5). Schliesslich wurden zwei neue Arbeitsgruppen gebildet, in denen Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen zusammenarbeiten. Die erste Arbeitsgruppe sucht nach Wegen, das Problem der Überlastung durch Prüfungen anzugehen (Aktion Nr. 6). Die zweite Arbeitsgruppe befasst sich mit Haltungen und Verhaltensweisen, die ein gesundes und wohlwollendes Umfeld fördern und damit das Lernen sowie die persönliche Entfaltung aller Schülerinnen, Schüler und Mitarbeitenden der Schule unterstützen (Aktion Nr. 7).

Die Arbeit dieser beiden Gruppen wurde im Laufe des Jahres 2024/2025 weitergeführt. Die Reflexionsgruppe zur Überlastung der Schüler:innen legte der Lehrpersonenkonferenz im Mai 2025 eine Reihe konkreter Vorschläge vor, die jedoch keine Mehrheit fanden. Die heikle Frage der Überlastung durch Prüfungen bleibt daher nach wie vor problematisch, aber es gibt noch neue Wege, die erkundet werden können.

Die Überlegungen zum Schulklima führten in diesem Jahr zur Definition unserer «sieben gemeinsamen Werte». Diese sieben Werte wurden sowohl von den Schülerinnen und Schülern als auch von den Lehrpersonen genehmigt, bevor

sie in der Schule verbreitet wurden. Sie wurden sogar auf den Treppenstufen am Eingang der Schule angebracht, um alle daran zu erinnern, dass das Collège de Saussure ein Ort sein soll, an dem man gerne lernt, sich austauscht und wächst – und dass es Aufgabe jedes Einzelnen ist, sich täglich dafür einzusetzen, diese Werte zu verkörpern.

Um den zunehmenden Aufmerksamkeitsproblemen unserer Schülerinnen und Schüler entgegenzuwirken, haben wir beschlossen, die Erstklässler ab dem Schuljahr 2024 für dieses Thema zu sensibilisieren, insbesondere durch ihre Gruppenleitenden (Aktion Nr. 8). Diese haben zunächst eine kurze Schulung durch zwei Forschende der Uni-GE zu Aufmerksamkeitsmechanismen und der «Aufmerksamkeitskrise» absolviert, die unsere Gesellschaft derzeit durchlebt, um ihrerseits ihre Schülerinnen und Schüler über dieses Thema informieren zu können. Anschliessend nahmen die Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Klassenunterrichts an Sensibilisierungsworkshops teil, die von denselben Referentinnen und Referenten durchgeführt wurden, um ihnen die Risiken der Aufmerksamkeitsfragmentierung und des Multitaskings bewusst zu machen. Sowohl die Lehrpersonen als auch die Schülerinnen und Schüler schätzten diese Massnahmen, die 2025/2026 mit dem neuen Jahrgang der Erstklässler fortgesetzt und erweitert werden sollen.

In diesem Jahr konnten wir einem weiteren Wunsch der Schülerinnen und Schüler nachkommen, nämlich der Schaffung eines gemütlichen Aufenthaltsraums, in dem sie sich frei treffen können. Der «Fun-Raum» wurde in Zusammenarbeit mit der Schülervvertretung konzipiert und gestaltet (Aktion Nr. 9). Es gibt dort bequeme Sofas und Sessel, grosse Tische, Gesellschaftsspiele und Zeichenmaterial. Die Schülerinnen und Schüler treffen sich dort in den Pausen oder in ihrer Freizeit.

Schliesslich wurde seit Beginn des Schuljahres 2024 eine neue Arbeitsgruppe gebildet, um über den Stellenwert von Bildschirmen im Leben der Schülerinnen und Schüler sowohl in der Schule als auch in ihrem ausserschulischen Umfeld nachzudenken. Wir sind nämlich überzeugt, dass es mehr als nur einen einfachen Zusammenhang gibt zwischen der zunehmenden psychischen Belastung und den Schwierigkeiten einiger Schülerinnen und Schüler, den schulischen Anforderungen gerecht zu werden, und der seit rund zehn Jahren weit verbreiteten und banalisierenden Nutzung von Smartphones und sozialen Netzwerken unter jungen Menschen. Wir sind zwar der Ansicht, dass die Schule nicht der einzige Ort sein sollte, an dem junge Menschen für diese Problematik sensibilisiert werden, doch kommt ihr dabei eine wichtige Rolle zu. In diesem Schuljahr haben wir uns daher auf zwei Aktionsschwerpunkte konzentriert: Einerseits wollen wir durch eine Informationskampagne und Aushänge in jedem Klassenzimmer (Aktion Nr. 10) an die bestehenden Regeln erinnern und für deren strengere Durchsetzung sorgen (im Unterricht müssen Handys ausgeschaltet und in der Tasche verstaut werden). Zum anderen wollten wir den Schülerinnen und Schülern bewusst machen, wie viel Zeit sie vor dem Bildschirm verbringen.

Zu diesem Zweck haben wir den Wettbewerb TelDown ins Leben gerufen, für den sich die Klassen freiwillig angemeldet haben (Aktion Nr. 11). Während zehn aufeinanderfolgenden Wochen übermittelten die Teilnehmenden ihre wöchentliche Bildschirmzeit an ihre Gruppenleitung, mit dem Ziel, die automatisch für jede Gruppe berechnete durchschnittliche Bildschirmzeit schrittweise zu reduzieren. Einige Klassen liessen sich stark auf die Aktion ein; die Gewinnergruppe verzeichnete einen effektiven Rückgang ihres wöchentlichen Bildschirmkonsums um durchschnittlich 74%. Als Preis erhielten sie eine gemeinsame Aktivität, die sie am Ende des Schuljahres durchführten. In der kurzen Umfrage im Anschluss an den Wettbewerb gaben 62% der Teilnehmenden an, sich ihrer Bildschirmzeit bewusst geworden zu sein und diese nun reduzieren zu wollen. Zudem waren 84% der Ansicht, dass die Frage der Bildschirmzeit ein wichtiges Thema sei, das auch in der Schule behandelt werden sollte. Für das Jahr 2025/2026 möchten wir diese Sensibilisierungskampagne zum Thema Bildschirmnutzung fortsetzen, indem wir beispielsweise eine Themenwoche veranstalten und neue Massnahmen ergreifen, um die Nutzung von Smartphones in der Schule einzuschränken.

Drei Jahre, nachdem wir von der Stiftung RADIX kontaktiert wurden, um am Pilotprojekt «Stress? Wir packen das!» teilzunehmen, ziehen wir eine äusserst positive Bilanz. Wir konnten uns intensiv mit dem Thema Schulstress auseinandersetzen und versuchen, durch die Umsetzung von elf konkreten Massnahmen greifbare Antworten

darauf zu finden. So leiden wir nicht mehr nur unter den Folgen, sondern können auch aktiv handeln, um den Schülerinnen und Schülern zu helfen, mit ihrem Stress umzugehen. Diese Massnahmen haben nicht nur den Vorteil, dass sie klar identifizierten Bedürfnissen entsprechen, sondern auch, dass sie gemeinsam entwickelt, systematisch dem gesamten Lehrerkollegium zur Genehmigung vorgelegt und dann in Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteurinnen und Akteuren der Schule umgesetzt wurden. Wir freuen uns, dass unsere Teilnahme an diesem Projekt bei uns einen Impuls setzte, der über die Zusammenarbeit mit RADIX hinaus Bestand hat und unser tägliches Handeln weiterhin lenkt.



Foto: Auf der Haupttreppe der Schule wird an die sieben Werte erinnert, die im Rahmen des Projekts Saussure-Zen gemeinsam erarbeitet wurden. (Foto: Valère Porchet)

«Stress? Wir packen das!»: Die Anfänge des Projekts

Florence Chenu, Projektleiterin, Stiftung RADIX

Aktuelle Forschungen und Studien über junge Schweizerinnen und Schweizer (zwischen 12 und 19 Jahren) kommen zu dem gleichen Ergebnis: Der empfundene Stress nimmt mit dem Alter zu und betrifft vor allem junge Menschen, die sich als weiblich identifizieren. Insgesamt empfinden junge Menschen speziell Schule, Arbeit und Studium als stressig. Während ein bisschen Stress die Motivation zum Lernen und zum Schulbesuch fördert, stellt übermässiger Stress ein erhebliches Hindernis dar und kann das Lernen und das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Diese Erkenntnisse werden auch von allen Akteuren im Bereich der Gesundheitsförderung in Schulen sowie vom gesamten Schulpersonal geteilt, das täglich mit Jugendlichen zu tun hat.

Auf dieser Grundlage wurde das Projekt «Stress? Wir packen das!» unter der Leitung der Stiftung RADIX (Schweizerische Stiftung für Gesundheit) entwickelt. Zwischen 2021 und 2023 wurde eine Pilotphase durchgeführt. Konkret haben zwei Gymnasien in der Romandie und zwei in der Deutschschweiz jeweils ihre eigene Version des Projekts «Stress? Wir packen das!» mit Unterstützung von RADIX umgesetzt.

Nach dieser erfolgreichen Phase setzt RADIX die Umsetzung des Projekts für und mit Gymnasien in der West- und Deutschschweiz fort.

Das Projektprinzip in wenigen Worten

«Stress? Wir packen das!» hat vor allem zum Ziel, einen gesunden Umgang mit Stress bei Gymnasiastinnen und Gymnasiasten zu fördern, indem ihnen verschiedene Ressourcen zur Verfügung gestellt werden. Durch dieses Projekt werden sich die Jugendlichen ihrer Handlungsmöglichkeiten bewusst, entwickeln Kompetenzen, um mit den Unwägbarkeiten des Lebens umzugehen und ihr psychisches Gleichgewicht während der Schulzeit, beim Übergang zur höheren Bildung und in ihrem zukünftigen Leben zu bewahren. Dieses partizipative Projekt bezieht alle Akteurinnen und Akteure der Schule mit ein. Es wird von der Schule selbst umgesetzt und von der Schulleitung ausdrücklich unterstützt. Eine multidisziplinäre Arbeitsgruppe aus Fachpersonen der Schule steuert die Umsetzung. Ziel ist nicht nur Beteiligung, sondern Empowerment: Eine Gruppe freiwilliger Schülerinnen und Schüler wird von Beginn an in die Steuerung und Umsetzung des Projekts einbezogen – bis hin zur Realisierung konkreter Massnahmen an ihrem Gymnasium. Die Teilnahme ermöglicht es diesen Jugendlichen, zusammenzuarbeiten, zu experimentieren und positive Erfahrungen zu sammeln, wodurch insbesondere ihre Selbstwirksamkeit gestärkt wird. RADIX bietet eine massgeschneiderte Begleitung vom Projektstart bis zur abschliessenden Bilanz, abgestimmt auf die Bedürfnisse jeder Schule. Neben dem spezifischen Coaching der interdisziplinären Arbeitsgruppe umfasst die Begleitung eine Sensibilisierungs- und Schulungsmassnahme für das gesamte Lehrpersonal sowie die Durchführung einer Befragung unter allen Schülerinnen und Schülern.

Warum in der Sekundarstufe II handeln?

Im Gymnasium nimmt der Lehrplan einen wichtigen Platz ein und schreibt einen eher strengen Rhythmus vor, der wenig Raum für den Erwerb der Querschnittskompetenzen lässt, die notwendig sind, um das Gelernte zu verankern und gute schulische Ergebnisse zu erzielen. Darüber hinaus kann die interne Organisation der Schule – etwa die Klasseneinteilung, die Wahl der Schwerpunktfächer oder der Wechsel zwischen mehreren Gebäuden – die Arbeit an Querschnittskompetenzen erschweren. Gründe dafür können Zeitmangel oder mangelnde Gelegenheiten zum Aufbau von Beziehungen zu den Schülerinnen und Schülern sein. Vor diesem Hintergrund muss festgestellt werden, dass es nur wenige Projekte zur Förderung der psychischen Gesundheit in Schulen der Sekundarstufe II gibt. «Stress? Wir packen das!» trägt dazu bei, diese Lücke zu schliessen, indem es sich auf das Stressmanagement konzentriert. Die Umsetzung des Projekts stützt sich auf bewährte Praktiken und vorhandene Ressourcen. Das Prinzip besteht darin, einfache und konkrete Ansätze zu entwickeln, die die bestehenden Massnahmen in jedem Gymnasium optimieren und sinnvoll ergänzen, um einen gesunden Umgang mit Stress zu fördern.

Herausforderungen

Die grösste Herausforderung dieses Projekts besteht in der Zusammenarbeit zwischen der Arbeitsgruppe der schulischen Fachpersonen und der Gruppe freiwilliger Schülerinnen und Schüler. Die üblichen Rollen verändern sich: Es gilt, ein neues Gleichgewicht in den Beziehungen zwischen Schülerinnen und Schülern und Lehrpersonen zu finden. Das ist eine Herausforderung für Erwachsene, die leicht dazu neigen, «anstelle der Schülerinnen und Schüler zu handeln», ohne ihnen zuzuhören – obwohl gerade sie die eigentlichen Expertinnen und Experten ihrer eigenen Situation sind. Auch für die Schülerinnen und Schüler ist dies eine Herausforderung, denn durch ihre Teilnahme am Projekt lernen sie, eine Arbeitsbeziehung zu ihren Lehrpersonen aufzubauen und zu pflegen. Im Rahmen seiner Begleitung stellt RADIX Instrumente zur Verfügung, die die Zusammenarbeit erleichtern und die gemeinsame Arbeit unterstützen.

Eine weitere Herausforderung ergibt sich aus den Ergebnissen der Schülerbefragung und den Erwartungen, die ein solcher Ansatz wecken kann. Manche Ergebnisse können grundlegende Fragen aufwerfen und möglicherweise zu strukturellen Veränderungen innerhalb des Gymnasiums führen. Diese Punkte müssen unbedingt im Vorfeld mit der Schulleitung besprochen werden. Besondere Sorgfalt ist in diesem Punkt bei der Kommunikation in allen Phasen des Projekts geboten.

Und schliesslich ist eine der unvermeidlichen Herausforderungen jedes Projekts der Zeitaufwand für seine Entwicklung und Umsetzung. Dies ist ein Punkt, an dem RADIX im Rahmen seiner Kollaboration mit den Gymnasien arbeitet.

4.9 Das Projekt Wellguides und seine Umsetzung in der Kantonsschule Rychenberg Winterthur

Brigitte Lamprecht, Schulsozialarbeiterin, Kantonsschule Rychenberg Winterthur (ZH)

Frank Wieber, Stv. Leiter Forschung Public Health, ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Institut für Public Health

Die Kantonsschule Rychenberg Winterthur ist ein Langgymnasium mit alt- und neusprachlichen Profilen, dem Profil PPP (Philosophie, Pädagogik und Psychologie), einem zweisprachigen Maturitätsgang Deutsch/Englisch und einer Fachmittelschule. Mit rund 1300 Schülerinnen und Schülern sowie 170 Lehrpersonen zählt die Schule zu den grossen Schulen im Kanton Zürich.

Einführung

Der Gesundheitsbericht 2025 des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums Obsan zeichnet folgendes Bild: Viele Kinder und Jugendliche erleben eine Verschlechterung ihrer psychischen Gesundheit, besonders seit bzw. infolge der COVID-19-Pandemie. Bei den 6–15-Jährigen steigen Symptome von Ängsten und Depressionen. Es zeigt sich, dass Schülerinnen und Schüler zunehmend über Stress, Überforderung und psychosoziale Belastungen berichten. Bei den 15–24-Jährigen treten psychische Probleme noch häufiger und intensiver auf. Junge Menschen berichten von einer höheren Belastung, insbesondere im Bereich Stress, Depressionen und Angststörungen. Dabei sind nicht alle Jugendlichen gleich betroffen. Kinder oder Jugendliche mit niedrigem sozioökonomischem Hintergrund, Migrationsgeschichte oder schwierigen familiären oder sozialen Verhältnissen zeigen deutlich höhere Belastungen.

Inwieweit die Pandemie für diese negative Entwicklung verantwortlich ist, kann nicht abschliessend geklärt werden.

Generell können laut einer Übersichtsarbeit von Gesundheitsförderung Schweiz (Bigler, C., Pita, Y. & Amacker, M. (2024), aber insbesondere drei Faktoren als mögliche Ursachen für die Zunahme der psychischen Belastungen bei Mädchen und jungen Frauen ausgemacht werden:

- 1) hoher empfundener Leistungsdruck und Stress,
- 2) digitale Medien und dabei insbesondere soziale Medien, die das Vergleichen mit anderen verstärken und die Krisen der Welt – von Klimakrise bis zur Bedrohung von Job durch die künstliche Intelligenz – in Echtzeit und ununterbrochen in den Alltag transportieren,
- 3) anspruchsvolle bis überfordernde Rollenbilder – die suggerieren, dass es mit genügend Selbstoptimierung möglich ist, alles zu haben: ein gutes Aussehen, eine erfolgreiche Karriere, eine glückliche Beziehung und Familie sowie eine entspannte Work-Life-Balance.

Die gestiegenen psychischen Belastungen wirken sich auch direkt und indirekt auf den Schulkontext aus, indem sie die Lernleistung beeinträchtigen, internalisierende oder externalisierende Verhaltensweisen erhöhen oder das Klassenzimmerklima belasten: Wenn Schülerinnen und Schüler nicht psychisch stabil sind, fällt es ihnen schwerer, sich zu konzentrieren, motiviert zu bleiben oder soziale Beziehungen zu pflegen.

Ein Schutzfaktor, um die psychische Gesundheit der Jugendlichen zu stärken, ist eine hohe psychische Gesundheitskompetenz: Wenn ich mich selbst kenne und weiss, was gut für mein Wohlbefinden ist, was mich belastet und was ich für mein Wohlbefinden tun kann, befähigt mich das, Sorge für mich und meine psychische Gesundheit zu tragen und meine Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. Gleichzeitig kann ich auch besser auf mein Umfeld eingehen, wenn es einer Kollegin oder einem Kollegen nicht gut geht und ich Hinweise auf psychische Probleme frühzeitig erkennen kann und weiss, was in einem nächsten Schritt getan werden kann.

Aus diesem Grund setzt das Projekt «Wellguides» bei der psychischen Gesundheitskompetenz an, um die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu stärken. Dazu nutzt es einen schulbasierten Peer-to-Peer-Ansatz, der

zwei wichtige Prinzipien und Erfolgsfaktoren der Gesundheitsförderung berücksichtigt: aus der Perspektive der Chancengleichheit ist das Setting Schule besonders geeignet, da man hier alle Kinder und Jugendlichen erreicht. Aus einer Empowerment Perspektive ist ein Peer-to-Peer Ansatz besonders vielversprechend, da die Jugendlichen hier doppelt befähigt werden: einerseits die Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die zu Wellguides ausgebildet werden und die Workshops durchführen, andererseits die Jugendlichen, die an den Workshops teilnehmen. Dabei hat sich das Lernen von Peers als besonders wirksam erwiesen und stösst auf eine sehr hohe Akzeptanz. Mit dem Peer-to-Peer Ansatz leben die Schülerinnen und Schüler auch vor, dass sie Herausforderungen selbständig angehen, sich aktiv mit ihrer psychischen Gesundheit auseinandersetzen und sich gegenseitig unterstützen.

Im Wellguides-Projekt wurden in einem partizipativen Co-Design-Prozess mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen Schulungsmaterialien entwickelt für:

- a) die evidenzbasierten Inhalte des eigentlichen «Wellguides»-Workshops, der aus einem Input sowie mehreren interaktiven Themenständen mit Quizfragen, Online-Tests, Videos und praktischen Übungen besteht, und
- b) das Train-the-Trainer-Ausbildungsprogramm, das E-Learning-Module und interaktive Trainingseinheiten umfasst.

In einer Pilotstudie haben wir acht Wellguides geschult, die neun Workshops an Gymnasien und Berufsschulen durchgeführt haben. Auf Wunsch der Jugendlichen bestehen die Wellguides-Tandems, die die Workshops durchführen, in der Regel aus einem gleichaltrigen Schüler:innen Peer und einem etwas älteren Peer, was bislang Bachelor-Studierende der ZHAW übernommen haben. Unter Verwendung eines Mixed-Methods-Designs haben wir qualitative Vor- und Nachbefragungen mit den Wellguides (n = 16) sowie eine quantitative Online-Umfrage unter den Teilnehmern und Teilnehmerinnen vor und nach dem Workshop (n = 151) durchgeführt.

Die Inhaltsanalysen und statistischen Auswertungen zeigten signifikante Verbesserungen der psychischen Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden und Wellguides, insbesondere in Bezug auf die wahrgenommene Selbstwirksamkeit im Umgang mit psychischem Stress, das Wissen über Unterstützungsangebote und die erhöhte Bereitschaft, sich für die psychische Gesundheit ihrer Altersgenossen zu engagieren.



Foto: Wellguides Workshop

Umsetzung des Projektes Wellguides an der Kantonsschule Rychenberg Winterthur

Die psychische Verfassung von Jugendlichen ist entscheidend für ihre Lebensqualität und eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Lernen. Daher ist es auch für Schulen wichtig, dass psychische Belastungen frühzeitig erkannt werden und geeignete Instrumente bereitgestellt werden können und auf weitere interne und externe Unterstützungsmöglichkeiten hingewiesen werden kann.

An der Kantonsschule Rychenberg (KRW) gibt es bereits zahlreiche Präventionsmassnahmen zu verschiedenen Themen. Ein konkretes Angebot in Bezug auf psychische Gesundheit gab es bisher jedoch noch nicht. Die Mental-Health-Krise, die Lücke in den schulinternen Präventionsangeboten sowie die erwiesene Wirksamkeit des Peer-to-Peer-Ansatzes waren für die Gesundheitskommission der KRW ausschlaggebend, eine Teilnahme am Pilotprojekt Wellguides zu prüfen, die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Umsetzung zu schaffen und schliesslich im Juli 2024 erstmals konkrete Angebote im Rahmen des Gesundheitstages der Schule zu ermöglichen.

Auch die Tatsache, dass die Jugendlichen als Wellguides für ihre Einsätze bezahlt werden, überzeugte das Projektteam. Psychisch stabile Schüler:innen mit ausgeprägten sozialen Kompetenzen und guten Noten für das Projekt zu gewinnen und sie für ihre Ausbildung und Einsätze vom Unterricht zu dispensieren, erschien uns von Anfang an sinnvoll.

Ziel der Peer-to-Peer Workshops der Wellguides in den Schulen ist, dass die angesprochenen Jugendlichen möglichst früh lernen, wie sie sich etwas Gutes tun können, wie sie mit Stress besser umgehen oder ihn sogar vermeiden können. Zentrale Bestandteile sind auch, wie Resilienz aufgebaut werden kann, wie die Selbstwahrnehmung gefördert werden kann und wie sie ihr «Gespür» dafür schulen können, was sie brauchen und wo sie schulintern, aber auch extern, Unterstützung bekommen können.

Unsere LPG (Lehrperson Prävention und Gesundheit) und Präsidentin der schulinternen Gesundheitskommission, Gabriela Funk, hat eine Schülerin aus ihrer 4. Klasse des Gymnasiums gefragt, ob sie Interesse daran hätte, die Ausbildung zum Wellguide zu absolvieren. Anouk Schober war von der Anfrage begeistert und durfte daraufhin Frank Wieber von der ZHAW kennenlernen. Im Frühling 2024 wurde Anouk zusammen mit weiteren externen Wellguides in drei Blöcken von Frank Wieber und Dominique Truninger (ebenfalls ZHAW) ausgebildet. Unterdessen durften die Schulsozialarbeiterin Brigitte Lamprecht und die LPG das Schulungsmaterial der Workshops sichten und den ZHAW-Projektverantwortlichen Feedback geben.



Foto: Plakat der Kampagne «Wie geht's dir?»

Am Gesundheitstag der KRW im Juli 2024 wurde der von Anouk (16) und Sophia (23), Studentin der Gesundheitswissenschaften, geleitete Workshop zweimal angeboten. Die Teilnahme war für die Jugendlichen aus den Klassen des 3. Gymnasiums und der 1. FMS freiwillig. Brigitte Lamprecht war bei diesem Workshop anwesend. Einen zweiten Einsatz hatten Anouk und Sophia in der Klasse 4dG. Neben der ganzen Klasse waren hier Dominique Truninger, Frank Wieber, Gabriela Funk und Brigitte Lamprecht anwesend. Die Rückmeldungen aller Schüler:innen, der Wellguides und Projektverantwortlichen waren sehr positiv.

Die Schulleitung hiess in der Folge einen entsprechenden Antrag der Gesundheitskommission, das Pilotprojekt zu verstetigen, gut. Zum einen überzeugten die konzeptionellen Elemente des Wellguides-Konzepts und zum anderen sprachen alle Rückmeldungen eine einhellige Sprache. Demnach bilden die Wellguides als innovatives, gesundheitsförderndes und niederschwelliges Angebot eine perfekte Ergänzung zu den bestehenden Angeboten der KRW.

Ab dem Schuljahr 2025/26 haben wir die Zusammenarbeit mit Frank Wieber und der ZHAW ausgebaut und die Workshops an der KRW verbindlich angeboten. Im April 2025 wurden vier weitere geeignete Schüler:innen von der LPG persönlich für das Projekt angefragt und vom ZHAW-Team interviewt, mit Fokus auf Ressourcen, Belastungen und Erfahrungen im Bereich psychischer Gesundheit. So soll in diesem Austausch sichergestellt werden, dass die späteren Wellguides-Workshops für die durchführenden Schüler:innen eine gute Erfahrung sind. Nachdem das ZHAW-Team diese Schüler:innen ebenfalls für gut befunden hat, wurden sie zu Wellguides ausgebildet.

Die Wellguides bieten im ersten Semester der 3. Klassen des Gymnasiums und der 2. Klassen der FMS ihren Workshop an. Die bereits erfahrene Wellguide Anouk wird die Workshops im Tandem mit Sophia in den zweiten FMS-Klassen durchführen.

Für die 3. Klassen des Gymnasiums werden Schüler:innen von anderen Schulen in Winterthur in Begleitung von Student:innen kommen. Die Workshops werden in die Lektionen der jeweiligen Klassenlehrperson integriert, unter anderem, da diese auch über eine Klassenlehrer:innenstunde verfügen. Die Workshops umfassen zwei Lektionen und finden in den Wochen nach den Herbstferien statt. Die Klassenlehrpersonen sind bei den Workshops nicht anwesend, sollten im Anschluss jedoch eine Reflexion mit der Klasse durchführen.

Die Gesundheitskommission hat einen Antrag auf Projektförderung beim Mittelschul- und Berufsbildungsamt gestellt. Dieses hat eine finanzielle Unterstützung für das Projekt «Wellguides» zugesichert, wodurch die anfallenden Kosten übernommen werden.

Die Kantonsschule Rychenberg ist sich sicher, dass dieses Projekt nicht nur für die Jugendlichen, sondern auch für die Schule ein grosser Gewinn ist. Es wäre schön, wenn weitere Mittelschulen ins Boot geholt werden könnten, damit Mental Health an möglichst vielen Mittelschulen thematisiert wird.

Quellen

Bigler, C., Pita, Y. & Amacker, M. (2024). Psychische Gesundheit von jungen Frauen [Bericht im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz]. Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung, Universität Bern.

Gesundheitsförderung Schweiz / Obsan. Hintergrunddokumente zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen.

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan). Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung. Nationaler Gesundheitsbericht 2025. Neuchâtel: BFS.

5. Umsetzung auf Ebene der Lehrpersonen

Auch Lehrpersonen können zum Wohlbefinden beitragen und die Erfolgsaussichten der Schülerinnen und Schüler beeinflussen, wenn sie darauf achten, ein sicheres und wertschätzendes Unterrichtsumfeld zu schaffen. Sie können die Motivation und Selbstständigkeit der Jugendlichen stärken, indem sie ein Vertrauensverhältnis aufbauen, und den Leistungsdruck verringern, indem sie die Prüfungsdichte und die Arbeitsbelastung anpassen. Einige Lehrpersonen setzen im Unterricht erfolgreich Praktiken wie Mindfulness (Achtsamkeit) ein, um Stress zu bewältigen und den Zusammenhalt der Gruppe zu stärken. Manchmal reichen bereits kleine Massnahmen: Rituale wie «Check-ins» und Atemübungen können den Schülerinnen und Schülern den Einstieg in die Unterrichtsstunde erleichtern. In den Beiträgen wird auch betont, wie entscheidend eine authentische, respektvolle und ermutigende Haltung der Lehrpersonen ist. Eine enge Zusammenarbeit mit Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern innerhalb und ausserhalb der Schule sowie anderen Fachleuten erweist sich sowohl für die Lehrpersonen als auch für die Schülerinnen und Schüler als vorteilhaft. Schliesslich ermöglichen Weiterbildungen, wie sie beispielsweise an der Pädagogischen Hochschule Bern angeboten werden, nicht nur den Erwerb von Wissen über psychische Störungen, Gesprächsführung und Krisenmanagement, sondern auch die Stärkung der persönlichen Handlungskompetenz sowie die Förderung eines positiven Schulklimas.

5.1 Von der Bedeutung eines «sicheren Umfelds» zum Wohle der Schülerinnen und Schüler

Laurent Pfulg, Lehrer für Psychologie und Philosophie, Gymnasium Beaulieu (VD) und Lehrbeauftragter/ Mitverantwortlicher für die Didaktik der Psychologie in der Westschweiz, HEP Vaud

Das altherwürdige Gebäude aus dem Jahr 1915, in dem sich das Gymnasium Beaulieu befindet, war ursprünglich der Standort der «École supérieure de commerce et d'administration de Lausanne». 1990 wurde diese zu einem «Zentrum für höhere Sekundarbildung» (CESS Beaulieu), in dem auch das neue Gymnasium Beaulieu untergebracht wurde. Erst seit 1997 trägt das imposante Gebäude offiziell und ausschliesslich den Namen Gymnase de Beaulieu und beherbergt die gymnasiale Maturitätsschule, die Fachmittelschule sowie für einige Jahre noch die Handelsmittelschule.

Für diesen Artikel habe ich eine etwas ungewöhnliche Form gewählt: einen Austausch zwischen meinem «Psychologen-Ich» und meinem «Lehrer-Ich». Das Ziel war es, auf der Grundlage meiner persönlichen Erfahrungen einige relativ einfache Massnahmen aufzuzeigen, die sich direkt im Unterricht umsetzen lassen, um ein «sicheres» Unterrichtsklima zu schaffen, das einerseits zum Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler beiträgt und es ihnen andererseits ermöglicht, sich besser auf ihre schulischen Aufgaben zu konzentrieren.

Angesichts deiner Ausbildung und deines Berufs bist du dir sicherlich bewusst, dass sich die psychische Gesundheit von Jugendlichen in den letzten Jahren zu verschlechtern scheint und dass «eine Zunahme von Depressivität»⁴⁰ zu beobachten ist – also eine Art emotionaler Labilität, ohne dass es sich zwangsläufig um eine Depression im engeren Sinne handelt. Beobachtest du diese Situation auch in deinen Klassen und in deiner Schule?

Ja, gewiss! Auch wenn es unseren Jugendlichen insgesamt recht gut geht, spürt man aktuell dennoch eine gewisse Zerbrechlichkeit: Sie scheinen etwas weniger «robust» zu sein und weniger belastbar gegenüber den Problemen, die das Leben mit sich bringt. Dies äussert sich insbesondere in einer Zunahme des Schulabsentismus, aber auch in einer steigenden Anzahl von Situationen, die ich als komplex bezeichnen würde – etwa wenn Schülerinnen und Schüler aufgrund ihres körperlichen und/oder psychischen Gesundheitszustands nicht mehr regelmässig

⁴⁰ Falissard, B. (2025, Juni). «Exprimer son mal-être est devenu socialement plus acceptable», Sciences Humaines, Nr. 379, S. 50.

am Unterricht teilnehmen können. In der Vergangenheit gab es nur wenige Einzelfälle pro Jahr, in denen die Direktion auf Grundlage eines ärztlichen Attests die Notwendigkeit einer Ausnahmeregelung (vorübergehende oder dauerhafte Stundenplanentlastung, Wiederholung eines Schuljahres oder ein nicht bewertetes Schuljahr⁴¹) anerkannte. Obwohl Lösungen wie diese trotz allem nicht ideal sind, werden sie derzeit einer wachsenden Zahl von Schülerinnen und Schülern angeboten.

Welche Rolle kann die Schule in dieser Situation spielen?

Die Schule ist gleichzeitig der Ort, an dem wir uns mit der Welt, unserer Welt, auseinandersetzen, unsere oft rein emotionalen Reaktionen hinterfragen und vor allem reflektiertes und kritisches Denken üben und entwickeln können. Sie ist auch ein Ort, der es den Schülerinnen und Schülern ermöglichen soll, sich in einem «sicheren Umfeld» zu entwickeln. Für manche ist die Schule der einzige Ort in ihrem Umfeld, an dem sie sich «geschützt» fühlen. Tatsächlich bieten die Stundenpläne und der Schulbetrieb als solcher eine regelmässige Routine, die Sicherheit geben kann. Wir dürfen uns jedoch nichts vormachen: Die Schule kann leider auch ein Ort sein, an dem Jugendliche Mobbing, Spott und abwertenden Urteilen ausgesetzt sind, wodurch sie ihren «sicheren» Status verliert. In diesem Zusammenhang sei daran erinnert, dass es in jeder Schule verschiedene Massnahmen gibt, um Schülerinnen und Schülern zu helfen, die mit solchen Situationen konfrontiert sind.

Kommen wir noch einmal auf den Begriff «sicher»⁴² zurück, der bereits mehrfach gefallen ist: Könntest du näher erläutern, worauf er sich bezieht?

Dieser Begriff stammt aus der Bindungstheorie nach John Bowlby. Die Überlegung ist folgende: Für eine optimale Entwicklung muss sich das Neugeborene – aber im Grunde jeder Mensch – sicher fühlen. Wenn ich mich nicht mehr ausreichend sicher fühle, neige ich dazu, Trost zu suchen, um dieses Gefühl wiederzuerlangen. Wenn ich also den Begriff «sicher» verwende, dann meine ich damit das «Gefühl von Sicherheit». Hier muss nun festgehalten werden, dass ich, wenn ich mich «sicher» fühle, die Welt um mich herum erkunden kann. Wenn ich mich hingegen nicht ausreichend «sicher» fühle, muss ich mich im Allgemeinen mehr anstrengen, um dieses Gefühl wiederzuerlangen und bin tendenziell weniger offen gegenüber der Aussenwelt. In diesem Sinne muss die Schule ein «sicheres» Klima für die Schülerinnen und Schüler fördern, damit diese psychoaffektiv und intellektuell in der Lage sind, sich auf das Wissen und die Kompetenzen, die ihnen vermittelt werden, einzulassen. Wenn die lernende Person hingegen ihre Energie darauf verwenden muss, eine Form persönlicher Sicherheit zu finden, ist es für sie deutlich schwieriger, den Unterrichtsstoff wirklich zu verinnerlichen. Es sei angemerkt, dass dies auch für die Lehrperson gilt, deren Sicherheitsgefühl für den Unterricht ebenfalls von entscheidender Bedeutung ist – doch das ist hier nicht das Thema.

Wie entwickelt sich dieses «sichere» Klima im Laufe des Jahres?

Ich glaube zwar, dass dies zum Teil direkt davon abhängt, wie ich im Unterricht bin, doch das bedeutet nicht, dass alles von mir kommt! Damit eine gute Beziehung entstehen kann, müssen alle Beteiligten ihren Teil dazu beitragen. Das mag möglicherweise banal klingen, aber ich halte es für wichtig, daran zu erinnern. Das sind übrigens Dinge, die ich auch zu vermitteln versuchte, als ich Lehramtsstudierende an der HEP Vaud begleitete. Wenn ich möchte, dass meine Schülerinnen und Schüler Interesse an dem entwickeln, was ich ihnen näherbringen möchte, kommt es natürlich zunächst darauf an, wie ich den Stoff aufbereite und präsentiere. Aber das ist nicht alles; ich muss mich auch ein wenig für sie interessieren. Achtung, es geht nicht darum, sie inquisitorisch mit Fragen zu löchern oder zu versuchen, sich als Buddy anzubiedern, sondern darum, zu zeigen, dass sie als Lernende in meinen Augen

⁴¹ Ein sogenanntes «année blanche» [wtl.: «weisses Jahr»] bedeutet eine bewilligte Schulunterbrechung aufgrund der Tatsache, dass dem Schüler oder der Schülerin aus medizinischen Gründen keine ausreichende Anwesenheit im Unterricht möglich ist. Somit erhält er bzw. sie die Möglichkeit, das Schuljahr zu unterbrechen, sich Zeit zu nehmen, um sich zu erholen und den Unterricht im folgenden Schuljahr wieder aufzunehmen, ohne dass das unterbrochene Jahr angerechnet wird. Etwaige Auflagen am Ende des ersten Semesters entfallen bei Wiederaufnahme des Schulbesuchs.

⁴² Im gesamten originalen französischen Artikel wird der Begriff «sécure» verwendet, der sich von «sûr» unterscheidet und aus dem Englischen «secure» stammt. Er wird in der Psychologie vor allem im Zusammenhang mit der Bindungstheorie verwendet.

wertvoll sind – Respekt spielt hier eine wichtige Rolle. Die jungen Menschen müssen spüren, dass man an sie glaubt, dass man ihnen zutraut, das zu erreichen, was man von ihnen erwartet.

Du beziehst dich auf den Pygmalion-Effekt, nicht wahr?

Ja, genau! Wenn ich als Lehrperson davon überzeugt bin, dass meine Schülerinnen und Schüler die Anforderungen nicht erfüllen können, ist die Wahrscheinlichkeit ihres Scheiterns tatsächlich höher – und dies verstärkt meine eigenen Überzeugungen und Erwartungen ihnen gegenüber, was sich wiederum auf ihre Fähigkeiten und damit auf ihre Ergebnisse auswirkt. Umgekehrt sollte es ihre Motivation und ihr Engagement stärken und ihre Erfolgchancen erhöhen, wenn man an seine Schülerinnen und Schüler glaubt, ihnen ausdrücklich sagt, dass sie es schaffen können, sie ermutigt und unterstützt, indem man ihnen genau sagt, worauf sie sich konzentrieren müssen, um sich zu verbessern.

Es ist eine interessante Feststellung, dass das Ziel einer sogenannten «sicheren» Beziehung gerade darin besteht, den Menschen mehr Autonomie zu ermöglichen. Denn «wenn ich weiss, dass es eine Person gibt, die da ist, um mich zu unterstützen und zu ermutigen, wenn ich es brauche, kann ich mich leichter von ihr entfernen und zu ihr zurückkehren, wenn es notwendig ist».

Ja, das gilt auch für den Unterricht. Als Lehrperson bin ich eine Bezugsperson, die zwar Wissen vermittelt, aber vor allem bin ich ein Erwachsener, der emotional stabil und in seinem Wesen und Verhalten konsequent sein muss. Meine Schülerinnen und Schüler heben dies oft hervor, wenn wir am Ende der Schulzeit Bilanz ziehen: Was auch immer passiert, sie wissen, was sie von mir erwarten können und woran sie sich halten müssen. Da gibt es für sie keine Überraschungen. Es ist absolut wichtig, ihnen gegenüber authentisch zu sein. Natürlich spielt beim Unterrichten auch die Selbstdarstellung eine Rolle, aber wir müssen entsprechend unserer Persönlichkeit unterrichten und es hat keinen Sinn, eine Rolle spielen zu wollen. Im Übrigen spüren sie in der Regel, wenn wir ihnen gegenüber nicht ehrlich sind und dann geht diese grundlegende Verbindung verloren, die jede Form des Lernens, der Entwicklung sowie der persönlichen und intellektuellen Entfaltung ermöglicht.

Das erinnert mich an das Konzept des «Resilienzfaktors»⁴³ im Sinne davon, dass die Lehrperson durch ihr vorbildliches Verhalten und ihre unterstützende und fordernde Art im Unterricht einen Rahmen schafft, der es den Lernenden ermöglicht, sich mit ihren eigenen Schwierigkeiten auseinanderzusetzen und diese zu überwinden.

Genau: Unterstützung und Forderungen. Aber die oberste Priorität ist die pädagogische Beziehung! Natürlich ist es möglich, auch in einem nicht optimalen, wenig unterstützenden pädagogischen Umfeld zu lernen. Wenn wir jedoch an unsere eigene Schulzeit zurückdenken, sind wir uns alle einig, dass unsere liebsten Unterrichtsstunden in der Regel diejenigen waren, die von Lehrpersonen gehalten wurden, die wir schätzten. Bei gewissen Klassen gibt es eine Art «emotionalen Faktor», der sich direkt auf das Engagement der Schülerinnen und Schüler auswirkt: so ist es einfach, für ein Fach zu lernen, das man mag, aber ebenso fällt das Lernen leichter, wenn man eine Lehrperson hat, die sich um einen kümmert und einen unterstützt. Achtung, diese emotionale Dimension muss «professionell» bleiben. Jede Form von Demagogie wäre hier fehl am Platz.

Wenn ich den Gedanken etwas umformuliere, könnte man sagen, dass man ein wenig Symmetrie in eine Beziehung zwischen Lehrperson und Lernenden bringen muss, die zwangsläufig asymmetrisch bleibt. Ist das richtig?

Ja, ganz genau! Während die Symmetrie mit Respekt zu tun hat, muss eine Asymmetrie bestehen bleiben, da es sich um eine pädagogische Beziehung zur Wissensvermittlung handelt. Meine Aufgabe ist es also, meinen Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, ihre Fähigkeiten und ihr Selbstvertrauen zu entwickeln, ihnen also die Mittel zum Erfolg an die Hand zu geben (auch wenn ich das nicht für sie tun kann – dafür müssen sie schliesslich selbst etwas tun). Es ist wie bei den Prüfungen. Es ist sehr wichtig, sich bei der Korrektur Zeit zu nehmen, um den

⁴³ stm.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2005-3-page-22?lang=fr

Lernenden zu erklären, was nicht richtig war, und ihnen zu zeigen, was erwartet wurde, aber vor allem, wie sie hätten vorgehen sollen.

Ein weiterer Aspekt, der mir in Bezug auf die zwischenmenschliche Ebene wichtig erscheint, ist die Stimmung beim Eintreten in die Klasse zu erfassen. Manchmal spürt man Unruhe, Müdigkeit, Spannungen. Wenn man diese Ausgangssituation völlig ausser Acht lässt und sofort mit dem Unterricht beginnt, kann es vorkommen, dass die Schülerinnen und Schüler nicht in der Lage sind, sich richtig zu konzentrieren. Daher kann es sinnvoll oder sogar notwendig sein, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um zu verstehen, was vor sich geht und den jungen Leuten gegebenenfalls Raum zum Reden zu geben, damit sie sich äussern oder etwas durchatmen können. Nicht selten stellt sich diese «verlorene Zeit» in der Folge als «gewonnene Zeit» heraus. Denn damit kann ich verhindern, dass ich den Unterricht mehrmals unterbrechen oder mich sogar ärgern muss, wenn die Schülerinnen und Schüler nicht in der Lage sind zuzuhören, oder dass manche von Anfang an gar nicht dem Unterricht folgen können. Die Schülerinnen und Schüler zu grüssen und sie zu fragen, wie es ihnen geht, auch wenn das ein wenig Zeit beansprucht, ist auch für die pädagogische Beziehung ein Schlüsselmoment. Die Jugendlichen schätzen es, dass man sich um sie kümmert. Noch einmal: Das bedeutet nicht, dass man zu viel Zeit damit verbringt, in Erfahrung zu bringen, was sie machen oder was vorgefallen ist, aber es ist eine respektvolle Art, zu Beginn der Unterrichtseinheit mit ihnen in Kontakt zu treten. Schliesslich darf man nicht vergessen, dass ihre Woche im Allgemeinen sehr dicht ist und auch wenn ich es selbst durchlebt habe, möchte ich nicht unbedingt an ihrer Stelle sein.

Warum nicht?

Wie bereits erwähnt, ist unsere heutige Welt alles andere als erholsam. Wir sind regelmässig – ja ständig – mit dem Anspruch auf Leistung und Erfolg konfrontiert. Unsere Schülerinnen und Schüler verbringen ihre Tage mit sieben bis acht Unterrichtsstunden, einem festen Stundenplan und Prüfungen in jedem Fach; parallel dazu ist ihr Leben auch nicht immer einfach – sei es in Bezug auf die Familie, die sozialen Kontakte, das Liebesleben, um nur einige zu nennen. Und all dies in einer Zeit des Übergangs und der Selbstfindung, die die Adoleszenz ausmacht. Das ist durchaus anstrengend!

Das erinnert mich an eine kürzlich in der Westschweiz durchgeführte Studie, in der 40% der befragten Jugendlichen angaben, durch schulische Prüfungen gestresst zu sein. Etwas mehr als ein Drittel verspürte einen erheblichen Druck im Zusammenhang mit Leistungsanforderungen, und knapp 30% der befragten Teenager gaben an, sich oft oder immer «müde und erschöpft» zu fühlen.⁴⁴

Das ist eine beunruhigend hohe Zahl. Dies mag teilweise erklären, warum die psychische Gesundheit junger Menschen derzeit nicht die beste ist.

Wenn man es genau betrachtet, funktioniert die Schule genauso wie die heutige Wirtschaft: Es wird immer mehr gefordert und muss immer profitabler sein. Aber gleichzeitig steht immer weniger Zeit zur Verfügung. Doch Lernen und Denken brauchen Zeit. Nur KI vermittelt die Illusion, nahezu augenblicklich zu «denken» und Inhalte zu produzieren. Aber wir Menschen benötigen dafür Zeit.

Du scheinst der sogenannten künstlichen Intelligenz nicht sehr aufgeschlossen gegenüber-zustehen. Was würdest du vorschlagen?

Ich denke, wir müssen uns fragen, was tatsächlich die aktuellen Aufgaben der Schule sind. Was können wir angesichts unserer im Wandel befindlichen Welt von unserer Schule erwarten? Wenn in der Schule grundlegende Lernprozesse für ein gutes Zusammenleben stattfinden sollen, muss sie meiner Ansicht nach vor allem ein Ort sein, an dem reflektierendes und kritisches Denken entwickelt und trainiert wird. Da dieser Denkprozess jedoch Zeit benötigt, wäre eine Verschlankung der Lehrpläne, eine gezieltere Auswahl der Schwerpunkte und eine Entlastung der Stundentafel ratsam. Dies hätte zur Folge, dass der schulische Druck, dem junge Menschen relativ

⁴⁴ www.projuventute.ch/sites/default/files/2024-11/dt_pro_juventute_jugendstudie_2024.pdf

früh ausgesetzt sind, reduziert würde. Somit könnten sie die Themen und den Sinn des Schulunterrichts besser verstehen, hätten mehr Zeit, Wissen zu verinnerlichen und könnten dieses Wissen in folgedessen besser anwenden, um Selbstvertrauen sowie ein Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden zu erlangen.

Interessante Überlegung. Inwieweit gelingt es dir, dies in deiner eigenen Unterrichtspraxis umzusetzen?

Als Erstes nehme ich mir die nötige Zeit (wobei ich dennoch darauf achte, ein gewisses Tempo beizubehalten, um Langeweile zu vermeiden), um die gewünschten theoretischen Konzepte zu behandeln, sie zu veranschaulichen und sicherzustellen, dass meine Schülerinnen und Schüler alles zur Verfügung haben, um sich den Lehrstoff anzueignen. Ich mag es nicht, zu hetzen oder an der Oberfläche zu bleiben. Ich möchte, dass die Lernenden die Komplexität einer bestimmten Thematik erkennen können. Dadurch werden eventuell etwas weniger verschiedene Themen behandelt, aber die behandelten Themen werden von den Jugendlichen in der Regel gut aufgenommen und das erworbene Wissen bleibt tendenziell länger haften. Es kommt tatsächlich nicht selten vor, dass ehemalige Studierende, die ich nach mehreren Jahren wieder treffe, mir erzählen, dass sie in bestimmten Situationen ihres persönlichen Lebens an die Unterrichtseinheiten, die sie bei mir besucht haben, und an bestimmte theoretische Inhalte zurückgedacht haben. Indem ich den ständigen Zeitdruck reduziere und ein «sicheres» Klassenklima schaffe, biete ich meinen Schülerinnen und Schülern einen Raum, in dem sie lernen können und sich dabei wohlfühlen.

Tatsächlich kehren wir damit zu Bowlbys Bindungstheorie zurück: Die Befriedigung des Sicherheitsbedürfnisses ermöglicht eine bessere Erkundung der Umgebung. Vielleicht ist das der Schlüssel zum Erfolg?

Ja, wahrscheinlich. Doch man darf das Gefühl von Sicherheit, das Offenheit und die Bereitschaft fördert, sich auf andere einzulassen, nicht mit Sicherheitstendenzen verwechseln, die vielmehr darauf abzielen, sich abzugrenzen, Risiken zu vermeiden und dadurch Ängste sowie depressive Tendenzen zu verstärken.

Wenn wir von Sicherheitsgefühl und Entdeckungslust sprechen, meinen wir damit die Offenheit gegenüber anderen, die Lust zu erforschen, das Streben nach dem Unbekannten, dem Neuen, aber mit der Gewissheit, dass man sich im Falle einer Bedrohung an jemanden wenden kann, der einem Bestätigung und Sicherheit gibt.

Genau! Und hier kommen wir Lehrende für unsere Schülerinnen und Schüler ins Spiel. Nämlich als «Sicherheitsbasis», indem wir sowohl ihre Unabhängigkeit und Selbstständigkeit fördern als auch ihnen die Zuversicht und Sicherheit sowie das Selbstvertrauen und Wohlbefinden vermitteln, die sie benötigen, um die Welt um sie herum zu erkunden. Dazu ist es notwendig, sie zu begleiten, zu unterstützen und vor allem Vertrauen in sie und in ihre Ausbildung zu haben, denn es sind unsere heutigen Schülerinnen und Schüler, die die Welt von morgen gestalten werden!

5.2 Be mindful and stress less – Achtsamkeit im Klassenzimmer

Lucia Schelbert, Lehrperson für Englisch und Kommunikation am Gymnasium und der Fachmittelschule, Freie Schule Zürich (ZH)

Die Freie Schule Zürich ist eine Privatschule mit einem Bildungsangebot von der Primarschule bis zur Matura. Sie wurde 1874 gegründet und beschäftigt rund 70 Lehrpersonen und hat über 400 Schüler:innen an zwei Standorten.

The present moment is filled with joy and happiness. If you are attentive, you will see it. (Hanh, 1991)

Check-in

Zwanzig Köpfe sind noch über Handys oder Laptops gebeugt, als die Unterrichtsstunde beginnt. Ich fordere die Schülerinnen und Schüler (SuS) auf, ihre Geräte wegzulegen und aufzustehen. Ein leises Murren geht durchs Schulzimmer, die Geräte werden widerwillig verstaut. Wie fast jede Stunde fangen wir an mit einem kurzen Check-in. Heute lade ich die SuS ein, ihren Körper kurz zu spüren. Wie geht es mir gerade? Nehme ich etwas Besonderes wahr? Schmerz? Unruhe oder Spannung? Spüre ich meine Füsse auf dem Boden? Wie fühlt sich dieser Kontakt an? Nun stellen wir uns auf die Zehenspitzen, strecken die Arme nach oben und lassen mit einem hörbaren «Ha» alles fallen. Es folgt vereinzelt Lachen – die Übung wird noch zweimal wiederholt. Danach setzen wir uns wieder und beginnen mit dem eigentlichen Unterricht.

Als ich vor über zwanzig Jahren mit Unterrichten anfangte, hätte ich kaum gedacht, dass ich eines Tages mit meinen SuS Körperübungen mache, mit ihnen meditiere oder offen über schwierige Gefühle spreche würde. Heute ist genau das ein fester Bestandteil meines Unterrichts – und gehört für mich zu den sinnvollsten Ergänzungen meiner Lehrtätigkeit.

Als ich selbst mit den vielfältigen beruflichen Anforderungen konfrontiert war, dazu noch mit zwei Kleinkindern zuhause, lernte ich 2014 das Programm Mindfulness-Based Stress Reduction⁴⁵ kennen. Aber worum geht's bei Mindfulness (Achtsamkeit) genau? Kurz gesagt: Im Hier und Jetzt zu sein - wahrzunehmen, was gerade im Moment passiert, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle zu beobachten und zu versuchen, nicht darüber zu urteilen. Achtsamkeit ist ein wissenschaftlich fundierter Ansatz zur Entwicklung fokussierter Aufmerksamkeit und Emotionsregulation.

Schon bald spürte ich die positiven Effekte der eigenen Praxis – mehr Ruhe, Präsenz und Gelassenheit. Daraufhin absolvierte ich einen sechswöchigen Online-Einführungskurs von Mindful Schools, der sich speziell an Lehrpersonen richtet, und brachte das Gelernte schon bald ins Schulzimmer. Dies erforderte einiges an Mut, da plötzlich ganz andere Aspekte als reine Wissensvermittlung Raum bekamen.

Um mein Wissen zu vertiefen, nahm ich am einjährigen Aufbaukurs von Mindful Schools (siehe auch Sofer 2019) teil und liess mich zur Achtsamkeitslehrerin für Kinder und Jugendliche ausbilden. Auch nach dem Kurs blieb ich mit meiner international zusammengesetzten Kohorte in Kontakt, um Herausforderungen zu besprechen und «Best Practices» auszutauschen. Diese Vernetzung war besonders wertvoll, da ich bis zur Tagung «Achtsamkeit in Schule und Bildung» im März 2018 an der PH Luzern kaum gleichgesinnte Lehrpersonen kennengelernt hatte (für Vernetzung siehe auch SGL-Arbeitsgruppe Achtsamkeit in Schule und Bildung).

⁴⁵ MBSR wurde in den späten 70er Jahren vom amerikanischen Professor Jon Kabat-Zinn entwickelt. Er löste das ursprünglich buddhistische Konzept der Achtsamkeit aus seinem religiösen Kontext und passte es für den Einsatz in der Stressprävention und Burn-out-Therapie an.

Konkrete Umsetzung im Unterricht

Die Umsetzung im Schulalltag beginnt oft mit kleinen, niederschweligen Impulsen. Eine einfache Atemübung wie «einatmen auf vier, ausatmen auf fünf» hilft bereits, damit ich nicht mehr nur in meinem Kopf bin, sondern spüre, dass es da auch noch so etwas wie einen Körper gibt, der mir vielleicht signalisiert, wie müde und verspannt er ist.

Manchmal ist der Einstieg in die Stunde auch eine Auseinandersetzung mit einem Zitat oder einer Affirmation, zum Beispiel aus dem Buch «A Year of Positive Thinking for Teens» oder einer Übung aus «Take in the Good». Mit kleinen Achtsamkeits- und Körperübungen während oder als Mini-Break im Verlauf der Stunde üben wir uns «im Moment zu sein». Wir erkennen dabei, dass vieles, was uns stresst, oft nur unsere selbst generierten Geschichten in unserem Kopf sind und gar nichts mit dem gegenwärtigen Moment zu tun hat. Wenn die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt gelenkt wird, offenbaren sich oft ganz einfache, beruhigende Tatsachen: Die Sonne scheint, wir sind Teil einer Klassengemeinschaft, sitzen in einem warmen Raum – vielleicht wartet sogar ein Znüni auf uns.

Darüber hinaus stärkt Achtsamkeit auch das soziale Miteinander. Übungen wie «Just like me...»⁴⁶, fördern Empathie, indem sie gemeinsame Erfahrungen sichtbar machen – etwa Einschlafprobleme, Prüfungsängste oder das Bedürfnis nach Anerkennung. Das Wissen, mit diesen Herausforderungen nicht allein zu sein, wirkt verbindend und entlastend.

Zentral ist, dass niemand zur Teilnahme forciert wird – nicht alle können sofort oder überhaupt etwas mit den Übungen anfangen und das ist ok so. Die einzige gemeinsame Abmachung lautet: Wer nicht mitmachen möchte, respektiert den Raum der anderen und bleibt ruhig, um niemanden zu stören. Erfreulicherweise wächst die Beteiligung im Laufe der Zeit häufig ganz von selbst.

Dabei gibt es auch immer Wahlmöglichkeiten. Es muss zum Beispiel niemand die Augen schliessen bei einer Meditation und wer nicht aufrecht sitzen möchte, darf sich auch entspannt auf das Pult legen. Diese Haltung der Offenheit und Akzeptanz schafft Sicherheit und senkt die Einstiegshürde.

Was oft als kleines Ritual am Anfang der Stunde beginnt, kann sich weiterentwickeln zu längeren Formaten wie achtsames Essen, achtsames Gehen oder einem Bodyscan⁴⁷, für den die SuS Tische wegräumen, Yogamatten holen und sich auf den Boden legen.

Im Austausch mit anderen Lehrpersonen sind darüber hinaus vertiefende Projekte entstanden wie ein Theaterprojekt, das die Welt des Theaters mit dem Konzept der Achtsamkeit verbindet oder thematische Workshops zu einem bewussten Umgang mit digitalen Medien und Stressbewältigung und Prüfungsangst vor den Abschlussprüfungen. Inzwischen gebe ich auch Workshops für Lehrpersonen – etwa zu Themen wie Selbstfürsorge im Schulalltag, dem Umgang mit Overthinking oder der Arbeit mit Reaktionsmustern.

⁴⁶ «Genau wie ich» – so lautet der zentrale Satz einer Übung, bei der man die Aufmerksamkeit bewusst auf eine andere Person richtet und sich daran erinnert, dass dieser Mensch ähnliche Bedürfnisse, Gefühle und Erfahrungen hat wie man selbst, indem man innerlich Sätze formuliert wie: «Diese Person möchte glücklich sein – genau wie ich.», «Diese Person erlebt manchmal Schmerz und Enttäuschung – genau wie ich.» etc.

⁴⁷ Der Bodyscan ist eine Achtsamkeitsübung, bei der die Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Bereiche des Körpers gelenkt wird. Der Bodyscan kann Ruhe und Zentriertheit in hektische Alltagssituationen bringen. Er kann auch sehr entspannend sein vor dem Schlafengehen. Dazu gibt es viele angeleitete Übungen auf YouTube.

Achtsamkeit als Ressource

Wieso integriere ich Körper- und Achtsamkeitsübungen und Impulse dazu in meinen Unterricht mit Fachmittelschul- und Gymnasialklassen?

Die Adoleszenz ist eine Phase grosser Veränderungen und Herausforderungen. Viele Jugendliche fühlen sich gestresst, abgelenkt durch ihre digitalen Geräte, leiden oft unter Ängsten und stehen unter erheblichem Leistungsdruck. Ursachen dafür sind unter anderem hohe schulische Anforderungen, ständige Vergleiche über Social Media und der Zwang, jederzeit erreichbar zu sein.

Mit Hilfe dieser Übungen und Impulse möchte ich die Aufmerksamkeit und das Körperbewusstsein der Jugendlichen schärfen und ihnen alltagstaugliche Fähigkeiten vermitteln, die ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl stärken. Zudem möchte ich ihnen wichtige Lebenskompetenzen in die Hand geben – wie Strategien für den Umgang mit Stress und Ängsten, bessere Konzentration, die Fähigkeit zur Aufmerksamkeitslenkung, emotionale Selbstregulation sowie Mitgefühl für sich selbst und andere.

Immer wieder geben die Übungen und Impulse Anlass zu spannenden Diskussionen in der Klasse. So etwa, als ich kürzlich eine Atemübung anleitete, bei der es darum ging, tief einzuatmen und mit dem Ausatmen alles loszulassen. Ein Schüler meldete sich und sagte: «Ich kann doch nicht einfach alles loslassen. Ich muss mich um gewisse Dinge kümmern!» Ich fragte ihn, ob er diese Dinge in diesem Moment tatsächlich verändern könne. Als er dies verneinte, erklärte ich ihm, dass genau deshalb das Loslassen im gegenwärtigen Moment sinnvoll sei – und dass er sich diesen Themen dann zuwenden könne, wenn tatsächlich Handlungsspielraum besteht.

Wenn alles zu viel wird, kann auch eine kurze Dankbarkeitsübung am Ende des Tages sinnvoll sein, um die Aufmerksamkeit darauf zu lenken, was eigentlich gerade gut läuft. Auch wenn mich die Sorgen plagen, kann eine achtsame Körperübung mich in den Moment bringen und meine negativen Gedankenspiralen für einen kurzen Moment unterbrechen – sei es das Grübeln über Vergangenes oder das Sich-Sorgen um Zukünftiges.

Die Jugendlichen lernen allmählich, dass Gedanken kommen und gehen dürfen – und dass sie nicht an jedem Gedanken festhalten oder ihn für eine objektive Wahrheit halten müssen. Es ist immer wieder berührend zu erleben, wie Schüler:innen erkennen: «Ich muss nicht alles glauben, was ich denke.»

Gesund durch die Schulzeit

Die Evaluation der Körper- und Achtsamkeitsübungen zeigt, dass sich viele SuS – trotz anfänglicher Skepsis – offen auf die Erfahrungen einlassen. Eine Schülerin formulierte es treffend: «Es war am Anfang komisch, aber man hat sich mit der Zeit daran gewöhnt.» Die Mehrheit der Jugendlichen berichtet im Rückblick, dass ihnen die Übungen geholfen haben – insbesondere dabei, sich zu entspannen, innere Unruhe abzubauen, besser mit Nervosität oder Ärger umzugehen und sich im Unterricht besser zu konzentrieren.

Einige individuelle Rückmeldungen lauteten etwa: «Ich kann mich in den Lektionen besser fokussieren» oder «Ich beruhige mich schneller, wenn ich mich aufrege.» Natürlich gibt es auch kritische Stimmen. Manche empfinden die Körperübungen als ermüdend. In solchen Fällen rege ich zur Reflexion an: «Oder haben Sie durch die Ruhe erst gemerkt, wie müde Sie eigentlich sind?»

Dennoch heben viele die Achtsamkeitsübungen als besonders positiv hervor, oft mit einfachen, aber bedeutsamen Begründungen wie: «Sie helfen gegen Stress», «Man kann mal loslassen», «Einfach kurz durchatmen», «Sie zeigen damit, dass Ihnen das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler wichtig ist.»

Für mich persönlich hat es sich bewährt, die Jugendlichen im Rahmen des Englisch-, Deutsch- oder Kommunikationsunterrichts an die Übungen heranzuführen – ohne Zwang, aber mit Einladung zur Erfahrung. Ich spüre, wie sich meine Achtsamkeitspraxis und die Praxis mit den SuS positiv auf mein Leben – privat wie beruflich – auswirken. Wie ich bewusster mit mehr Freude unterrichten kann. Langfristig wünsche ich mir, ein schulweites Angebot zu etablieren für interessierte Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen. Auch Workshops an anderen Schulen sind denkbar.

Vielleicht sind es die Körper- und Achtsamkeitsübungen, die den SuS ein Werkzeug bieten, um die oft stressige Mittelschulzeit gesund zu durchlaufen und ihre Gesundheitskompetenz zu stärken. Vielleicht erkennen sie im gemeinsamen Austausch aber auch, dass für sie persönlich andere Strategien hilfreich sind – sei es Sport, Musik oder ein Spaziergang mit dem Hund. Entscheidend ist, dass sie beginnen, selbst zu spüren, was ihnen guttut. Eine Schülerrückmeldung brachte das auf den Punkt: «Only when you find peace within yourself can you truly be happy and a positive, healthy person».



Foto: Meditation im Schulzimmer

Literaturhinweise

Biegel, G. (2020). *Take in the Good. Skills for Staying Positive and Living your Best Life.* Boulder: Shambhala.

Hahn, T.N. (1991). *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life.* New York, NY: Bantam.

Hurley, K. (2020). *A Year of Positive Thinking for Teens.* Emeryville: Rockridge Press.

SGL-Arbeitsgruppe Achtsamkeit in Schule und Bildung: sgl-online.ch/portfolio-items/achtsamkeit-in-schule-und-bildung

Sofer, O. J. und Brensilver, M. (2019). *The Mindful Schools Curriculum for Adolescents. Tools for Developing Awareness.* NY: W. W. Norton & Company.

5.3 Mit einer Weiterbildung Handlungssicherheit gewinnen

Michael Volkart, Lehrperson für Geschichte, Philosophie und Religion, Kantonsschule Kreuzlingen (TG)

Die Kantonsschule Kreuzlingen ist eine der kleinsten Mittelschulen der Schweiz. Neben den regulären Möglichkeiten zur Spezialisierung durch die Wahl des Schwerpunkt- und Ergänzungsfachs bietet sie mit MINT- und Englischklassen zwei Spezialprofile. Mit dem Balance-Programm werden zudem Schülerinnen und Schüler, die Musik, Sport oder eine andere Tätigkeit auf hohem Niveau ausüben, besonders gefördert.



Foto: Material aus der Weiterbildung zum Thema psychische Gesundheit

Psychische Gesundheit ist ein Thema, das auch an der Kantonsschule Kreuzlingen zunehmend an Bedeutung gewinnt. Belastungssituationen bei Schülerinnen und Schülern – etwa durch die Prüfungsdichte – werden seit längerem ernst genommen. So wurden unter anderem verbindliche Regelungen zur Begrenzung der Anzahl Prüfungen eingeführt, und es entstand eine Stelle für Schulsozialarbeit, die als Anlaufstelle für Schülerinnen und Schüler dient.

In jüngerer Vergangenheit wurde das Engagement in diesem Bereich um eine weitere Massnahme ergänzt: Lehrpersonen erhielten die Möglichkeit, an einer Weiterbildung zum Thema psychische Gesundheit bei Jugendlichen teilzunehmen. Die Initiative dazu ging von der Schulleitung aus, die die Veranstaltung an unserer eigenen Schule ermöglichte – ein Angebot, das im Kollegium auf reges Interesse stiess.

Die Weiterbildung, entwickelt von der Organisation ensa – erste Hilfe für psychische Gesundheit, erstreckte sich über mehrere Vormittage und vermittelte zunächst grundlegende Kenntnisse zur psychischen Entwicklung im Jugendalter sowie zum Erkennen und Ansprechen psychischer Belastungen. In weiteren Modulen wurden spezifische psychische Erkrankungen behandelt, darunter Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Psychosen, Substanzabhängigkeit und Verhaltenssüchte. Auch der Umgang mit akuten Krisensituationen wurde thematisiert.

Die Inhalte richteten sich an alle interessierten Lehrpersonen, unabhängig von Funktion oder Fächerkombination. Der Schwerpunkt lag darauf, Sicherheit im Umgang mit betroffenen Jugendlichen zu vermitteln und praktische Hilfestellungen für schwierige Gespräche im schulischen Alltag anzubieten.

Was eine solche Weiterbildung bewirken kann, wie sie im Alltag unterstützt und welchen Mehrwert sie für die Schulgemeinschaft schafft, berichten im Folgenden drei Lehrpersonen aus eigener Erfahrung.

Erfahrungsbericht 1: «An Sicherheit gewinnen»

Schülerinnen und Schüler verbringen einen Grossteil ihres Alltags in der Schule. Es ist daher sehr wichtig, die Schule als Institution zu gestalten, in der sich die Jugendlichen wohl und gehört fühlen. Wenn Jugendliche sich mit ihren Sorgen und Nöten gegenüber Lehrpersonen öffnen, ist das einerseits sehr schön, weil es Vertrauen zeigt. Andererseits kann das aber auch eine herausfordernde Situation für Lehrerinnen und Lehrer darstellen. Als Fachlehrpersonen und Pädagogen haben wir zwar Erfahrung im Umgang mit jungen Erwachsenen, psychologisch ausgebildet sind wir aber nicht. Die Fragen, wie und wo ich als Lehrerin helfen kann und wann ich mich abgrenzen und eine weitere Instanz einschalten muss, wurden in der Weiterbildung beantwortet.

Und gerade weil wir Lehrpersonen und nicht Psychologen sind, ist es wichtig, Sicherheit im Umgang mit Problemen der Lernenden zu gewinnen. Jeder Fall ist anders und das macht es herausfordernd: Situationen können nie nach Schema F bewertet werden. Jede Situation ist anders und daraus kann ein Gefühl der Hilflosigkeit entstehen. Die Sorge, etwas Falsches zu sagen, sich unangemessen zu verhalten oder eine Grenze zu übertreten, potenziert dieses Gefühl und wirkt lähmend.

Genau an diesem Punkt hat die Weiterbildung angesetzt: Obwohl alle Situationen individuell sind, gibt es doch so etwas wie einen «Handlungsapparat». Auch wenn wir glauben, gegebenenfalls einer Jugendlichen oder einem Jugendlichen zu nahe zu treten, ist es wichtig, die eigene Beobachtung in angemessener Weise mit der betroffenen Person zu teilen, sich ihr zuzuwenden und sie anzusprechen, um sie gegebenenfalls dazu zu ermutigen, sich professionelle Hilfe zu holen. Natürlich ist es schwierig, diesen «Handlungsapparat» von heute auf morgen umzusetzen, Rollenspiele und Fallbeispiele sowie der Austausch und die Expertise der Kursleiterin waren dabei sehr hilfreich und haben dazu beigetragen, an Sicherheit zu gewinnen. In meinem Arbeitsalltag konnte ich die Inhalte der Weiterbildung bereits einige Male einsetzen.

Was ich mitgenommen habe:

- Es ist richtig und wichtig, Personen anzusprechen, wenn etwas auffällig ist
- Handeln ist wichtiger als Abwarten oder gar Nichtstun
- Zuwachs an Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen
- Klären der eigenen Rolle
- Überblick über einige psychische Krankheitsbilder

Als besonders wertvoll habe ich darüber hinaus den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen (auch von anderen Schulen) empfunden, weil ich dadurch andere Herangehensweisen und Einschätzungen kennengelernt habe, die meinen eigenen Blick weiten.

(Carina Lukosch)

Erfahrungsbericht 2: «Psychische Erste Hilfe»

Ich besuchte im vergangenen Jahr die an der Kantonsschule Kreuzlingen angebotene Weiterbildung «Psychische Erste Hilfe». Im Vorfeld fragte ich mich, wie ein solcher Kurs wohl aufgebaut sein würde – denkt man bei «Erster Hilfe» doch zunächst an ein gebrochenes Bein oder einen Herzinfarkt. Doch ist Unterstützung in belastenden psychischen Situationen ebenso dringend notwendig.

Gerade wir Lehrpersonen – insbesondere Klassenlehrpersonen – sind in meiner Wahrnehmung zunehmend mit psychischen Problemen, Erkrankungen und Krisensituationen konfrontiert. Umso wichtiger ist es daher, wie auch in der körperlichen Ersten Hilfe, eine systematische und auf den Schulalltag zugeschnittene Herangehensweise im Umgang mit solchen herausfordernden Situationen zu kennen und anwenden zu können.

Einige Inhalte des Kurses waren mir bereits in Grundzügen bekannt oder sind mir im Rahmen meiner Tätigkeit als Klassenlehrperson schon begegnet. Andere Aspekte und Vorgehensweisen waren neu für mich – entsprechend konnte ich viel wertvolles Wissen mitnehmen. Besonders hilfreich war der Überblick über zahlreiche Krankheitsbilder auf dem aktuellen Stand der Forschung sowie über geeignete Modelle zum Umgang damit. Auch die vielen Fallbeispiele, Rollenspiele und der direkte Austausch mit Kolleginnen und Kollegen waren für mich äusserst bereichernd. Die Sensibilisierung für bestimmte Aspekte, das überblicksartige Wissen sowie die Sicherheit, die durch konkrete Frageschemata und Handlungsansätze im Umgang mit psychischen Krisen und Erkrankungen vermittelt werden, haben mir seither im schulischen Alltag bereits gute Dienste geleistet.

(Sandra Belau)

Erfahrungsbericht 3: «Fragen ist besser als Schweigen»

Als die Möglichkeit angeboten wurde, an einer Weiterbildung zum Thema psychische Gesundheit bei Jugendlichen teilzunehmen, habe ich mich sofort dafür interessiert. Die psychische Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler ist ein wichtiger Aspekt unseres schulischen Alltags, doch oft stellt sich im Ernstfall Unsicherheit ein: Was darf ich ansprechen, wie kann ich richtig reagieren? Die Weiterbildung vermittelte zunächst grundlegende Informationen zu häufigen psychischen Erkrankungen im Jugendalter. Besonders hilfreich fand ich das begleitende Handbuch, das konkrete Leitlinien für Gespräche bietet und im Alltag als Orientierungshilfe dient. Zudem sensibilisierte der Kurs dafür, belastende Situationen besser erkennen zu können und mögliche Themen in Zusammenhang mit psychischer Gesundheit ernst zu nehmen.

Eine zentrale Erkenntnis für mich war: Es ist besser, nachzufragen, als aus Unsicherheit zu schweigen. Fragen sind ein Angebot an das Gegenüber – sie können angenommen werden, müssen aber nicht. Diese Haltung gibt sowohl den Schülerinnen und Schülern als auch den Lehrpersonen eine grössere Freiheit und reduziert Hemmschwellen. Im schulischen Alltag haben mir die im Kurs vermittelten Modelle bereits mehrfach geholfen, insbesondere bei Gesprächen, in denen ich sonst weniger sicher gewesen wäre. Insgesamt hat die Weiterbildung mein Bewusstsein für psychische Belastungen geschärft und mir Werkzeuge an die Hand gegeben, um im Bedarfsfall besser unterstützen zu können. Eine solche Weiterbildung trägt dazu bei, psychische Gesundheit als Teil unseres Berufsauftrags ernst zu nehmen und Schülerinnen und Schüler in belastenden Situationen nicht allein zu lassen.

(Michael Volkart)

Fazit

Die zunehmende Präsenz psychischer Belastungen bei Jugendlichen ist für Schulen eine Herausforderung, der mit verschiedenen Unterstützungsangeboten begegnet werden kann. Eine Weiterbildung zum Thema psychische Gesundheit ist eine dieser Möglichkeiten und trägt zur Sensibilisierung für das Thema bei. Das dabei vermittelte Grundlagenwissen lässt sich dank konkreter Handlungsschemata in Rollenspielen anwenden, wodurch die Handlungssicherheit der Lehrpersonen zunimmt. Anhand der Erfahrungsberichte lässt sich dieser Zuwachs an Sicherheit im Umgang mit Krisensituationen erkennen. Die Gesprächsmodelle erweisen sich im Alltag als nützlich. Auch für eine Schule als Ganzes ist ein Weiterbildungsangebot nützlich, indem es den kollegialen Austausch anregt und einen Beitrag zu einem offenen, unterstützenden Schulklima leistet.

5.4 Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern fördern – Weiterbildung für Lehrpersonen als Schlüssel

Fabienne T. Amstad, Angebotsverantwortliche Gesundheit und Dozentin der PHBern

Die psychische Gesundheit ist weit mehr als die Abwesenheit von psychischen Krankheiten. Dieser salutogenetische Blickwinkel hilft dabei, die Gesundheit und nicht Krankheiten in den Vordergrund zu stellen. Ressourcen zur Förderung der psychischen Gesundheit können somit unabhängig von Krankheitsbildern aufgebaut werden.

Die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst. Gerade im Schulkontext ergeben sich diverse Möglichkeiten, die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern zu fördern. Diese vielfältigen Möglichkeiten setzen auf unterschiedlichen Ebenen an.

Die psychische Gesundheit auf unterschiedlichen Ebenen fördern

Die Gesundheit oder auch das Wohlbefinden von allen Personen an einer Schule interagieren miteinander (für eine Zusammenfassung siehe Achermann Fawcett, Keller & Gabola, 2018). Das heisst, sowohl die Lehrpersonen, die Schulleitung wie auch die Schülerinnen und Schüler beeinflussen sich gegenseitig. Auch behördliche Rahmenbedingungen sowie das Gesamtschulklima haben einen Einfluss auf die Gesundheit aller Beteiligten.

Als Beispiel für einen solchen Zusammenhang wird der Einfluss der Lehrpersonengesundheit auf die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler aufgezeigt: Die Lehrpersonengesundheit hat über die Unterrichtsqualität einen wichtigen Einfluss auf das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler. Ist die Lehrperson gesundheitlich geschwächt, ist sie möglicherweise weniger gut auf den Unterricht vorbereitet, weniger aufmerksam während des Unterrichts, nimmt die Bedürfnisse und das Befinden der Schülerinnen und Schüler weniger wahr und ist weniger flexibel in der Unterrichtsgestaltung. Eine Folge ist die Abnahme der Unterrichtsqualität, was wiederum negative Konsequenzen auf das Befinden der Schülerinnen und Schüler haben kann.

Um die psychische Gesundheit an Schulen zu fördern, können Massnahmen auf unterschiedlichen Ebenen umgesetzt werden, welche die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler direkt stärken oder welche die psychische Gesundheit der Lehrpersonen stärken. Eine weitere Möglichkeit, die psychische Gesundheit an Schulen zu stärken, bieten Massnahmen, welche die Gesamtschule oder das betriebliche Gesundheitsmanagement in den Fokus nehmen. Dementsprechend ermöglicht auch die Weiterbildung Themen und Ansatzpunkte auf verschiedenen Ebenen anzugehen.

Weiterbildungsangebote an der Pädagogischen Hochschule Bern – ein Beispiel

An der Pädagogischen Hochschule Bern werden diverse gesundheitsrelevante Themen auf verschiedenen Ebenen angesprochen. So werden Kurse für Lehrpersonen zu unterschiedlichsten Themenbereichen angeboten, die interessierte Lehrpersonen individuell besuchen können. Kollegien können diese Kurse ausserdem zu sich an die Schule holen. Die Sensibilisierung eines gesamten Kollegiums bietet dabei zusätzliche Chancen: So ermöglicht und fördert eine gemeinsame Weiterbildung zum Thema psychische Gesundheit, eine gemeinsame Sprache zu sprechen und vereinfacht es, sich gegenseitig zu unterstützen. Die meisten Angebote beinhalten einen didaktischen Doppeldecker. Das heisst Methoden werden erlernt, die eine Lehrperson für sich selbst aber auch mit ihren Schülerinnen und Schülern anwenden kann. Es handelt sich um folgende Themen:

- **Balance finden**

Lehrpersonen begegnen alltäglich unvorhergesehenen, unerwarteten oder herausfordernden Situationen, Interaktionen und Ereignissen. Dabei immer wieder adäquat und gewinnbringend zu reagieren ist eine Kunst. Diese Kunst besteht aus verschiedenen lernbaren Elementen aus der Selbst-, Stress- und Emotionsregulation.

- **Resilienz stärken**

Indem mehr Resilienz erworben oder diese verstärkt wird, sind Menschen in der Lage, flexibler auf Stressoren zu reagieren und den Umgang mit ihnen zu verändern. Zur Resilienz gehören zentrale, universal nützliche Ressourcen zur Bewältigung von stetig wachsenden Herausforderungen im beruflichen Alltag.

- **Beziehungen gestalten**

Beziehungen in der Schule sind entscheidend für die Entwicklung von Schülerinnen und Schülern und von Lehrpersonen. Gelingende Beziehungen fördern nicht nur die emotionale Intelligenz und die sozialen Kompetenzen, sondern schaffen auch eine unterstützende Lernumgebung. Positive Beziehungen unter den Kindern, aber auch zwischen Lehrpersonen und Schülerinnen und Schülern stärken die Motivation, erhöhen das Engagement im Unterricht und tragen zur Prävention von Mobbing bei.

- **Achtsam unterwegs sein**

Die Praxis der Achtsamkeit lässt uns sowohl im Alltag wie auch in herausfordernden Lebensumständen innere Ruhe, Klarheit und Akzeptanz finden. Sie ist ein einfaches und äusserst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden im Schulalltag zu steigern.

- **Besonderen Herausforderungen begegnen**

Besondere Herausforderungen sind zum Beispiel der Umgang mit psychischen Störungen, Trauma, Tod und Verlust. Angebote zu diesen Themen zielen darauf ab, Lehrpersonen Orientierung und Sicherheit im Umgang mit solchen Herausforderungen bei ihren Schülerinnen und Schülern zu vermitteln. Die Angebote bieten Wissen, zeigen Grenzen der Verantwortung auf und informieren zu Unterstützungsangeboten.

- **Früherkennung von psychischen Problemen**

Die Früherkennung und -behandlung psychischer Probleme sind für den weiteren Verlauf einer Erkrankung entscheidend. Lehrpersonen spielen dabei eine wichtige Rolle. Wenn Wissen und Erfahrung zum richtigen Umgang bei Lehrpersonen fehlen, kann dies belastend und überfordernd sein. Spezifisches Wissen zur Kommunikation mit Betroffenen und Eltern, zur Kommunikation in der Klasse, zu rechtlichen und fachlichen Grundlagen sowie Kenntnisse über Unterstützungsangebote und Fachstellen sind zentral und werden in diesem Angebot vermittelt.

Auch auf der Führungsebene (zum Beispiel auf der Ebene der Schulleitung) gibt es diverse Angebote, welche die Förderung der psychischen Gesundheit im Fokus haben. Es werden dabei folgende Themen behandelt:

- **Gesundheit als Führungsaufgabe – Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Dieses Angebot thematisiert, weshalb ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) an einer Schule wichtig ist, weshalb es eine Führungsaufgabe darstellt und wie Schulleitende ein ganzheitliches BGM erfolgreich planen und umsetzen können.

- **Führung mit dem Leadership-Kit**

In diesem Angebot lernen Führungspersonen wissenschaftlich fundierte Inhalte und Instrumente zur Unterstützung einer gesunden Führungskultur kennen.

- **Resilienz in der Organisation Schule**

Die Resilienz lässt sich nicht nur auf individueller Basis stärken, sondern auch im gesamten System Schule.

Um den komplexen Anforderungen des Lehrpersonenalltags gerecht zu werden, werden ausserdem Supervisionsgruppen angeboten.

Ein Angebot direkt für Schulklassen beschäftigt sich mit Mobbing. Durch konsequente Mobbingprävention und -intervention kann eine sichere und respektvolle Schulgemeinschaft geschaffen werden, in der sich die Schülerinnen und Schüler wohlfühlen und sich optimal entfalten können.

CAS: Psychische Gesundheit an der Schule fördern

Der Zertifikatslehrgang «Psychische Gesundheit an der Schule fördern» setzt auf verschiedenen Ebenen an und kombiniert somit die möglichen Einflussfaktoren, um die psychische Gesundheit an einer Schule zu fördern. Der CAS bestärkt Lehrpersonen darin, die psychische Gesundheit ganzheitlich zu betrachten. Dabei spielt die Förderung der psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler eine wichtige Rolle. Aber auch die Förderung der eigenen Gesundheit oder des Gesamtsystems Schule ist zentral.

Ausgangspunkt ist unter anderem die Gestaltung des Unterrichts und der Klassenführung. Dabei werden die Bedeutung der Klassendynamik, die Beziehungsgestaltung, die Stärkung von Ressourcen oder auch der Umgang mit Konflikten im Kontext der psychischen Gesundheit thematisiert. Der Weiterbildungslehrgang vermittelt ausserdem grundlegende Kenntnisse über die psychische Gesundheit und Krankheit und deren Wirkmechanismen.

Eine Teilnehmerin beschreibt, warum sie den CAS weiterempfiehlt: «Sich den Herausforderungen im Lehrerberuf wieder neu gewachsen zu fühlen, stärkt meine persönlichen Ressourcen. Auch in Zukunft brauchen wir Lehrpersonen, die eine höhere Sensibilität für das Thema haben, selber gesund bleiben und die Resilienz und Selbstwirksamkeit der jungen Menschen stärken.»

Fazit

Die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern an der Schule zu fördern, ist ein zentrales gesellschaftliches Anliegen. Die Schule – als sich gegenseitig beeinflussendes System – eignet sich hierfür besonders gut. Denn Lehrpersonen haben einen wichtigen Einfluss auf das Befinden von Schülerinnen und Schülern. In Weiterbildungen können Lehrpersonen diese Wirkmechanismen erfahren und weiterentwickeln.

Literaturverzeichnis

Achermann Fawcett, E., Keller, R. & Gabola, P. (2018). Bedeutung der Gesundheit von Schulleitenden und Lehrpersonen für die Gesundheit und den Bildungserfolg von Schülerinnen und Schülern. Wissenschaftliche Grundlage für das Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung»
www.radix.ch/media/ox2jfqj/2018_09_10_allianz_bgf_grundlagen_argumentarium.pdf

6. Fazit und Ausblick

Die verschiedenen Beispiele in dieser Schrift sind nicht erschöpfend, zeigen jedoch eine Vielzahl von Ansätzen und Instrumenten zur Förderung der psychischen Gesundheit an den Mittelschulen auf. Je nach Kontext, verfügbaren Ressourcen und angestrebten Zielen können bestimmte Massnahmen bevorzugt oder kombiniert werden.

Die Schule ist zwar nicht der einzige Akteur in diesem Bereich, spielt jedoch als Ort, an dem junge Menschen den Grossteil ihrer Zeit verbringen, eine entscheidende Rolle. Auch wenn sie nicht alle Probleme im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler allein lösen kann, muss sie sensibilisiert, mit den geeigneten Mitteln ausgestattet und an die wachsenden Bedürfnisse in diesem Bereich angepasst werden. Die aktuelle Reform der Maturität bietet eine wertvolle Gelegenheit, das Bildungssystem insgesamt zu überdenken und dabei Fragen des psychischen Wohlbefindens stärker zu berücksichtigen.

Auf Grundlage der in dieser Publikation zusammengestellten Artikel haben wir folgende Ansatzpunkte identifiziert, die die Überlegungen und künftigen Projekte der Kantone, Schulen und Lehrpersonen unterstützen können.

Einbeziehung aller Beteiligten

Damit die Massnahmen wirksam sind, müssen alle Beteiligten einbezogen werden: Schulleitung, Lehrpersonen, Eltern, externe Partner und natürlich die Schülerinnen und Schüler. Letztere müssen als vollwertige Akteure betrachtet werden, die zum Aufbau eines positiven Schulklimas und zur Förderung ihrer psychischen Gesundheit beitragen können.

Verankerung in der Schulkultur und in der Schulentwicklung

Initiativen zur Förderung der psychischen Gesundheit müssen über punktuelle Projekte hinausgehen. Sie müssen Teil der Schulkultur und des Schulklimas sein und mit der Gesamtentwicklung der Bildungseinrichtung in Einklang stehen. Dieser systemische und systematische Ansatz gewährleistet die Nachhaltigkeit der Massnahmen und ihre Integration in die tägliche Praxis.

Bedeutung des Netzwerks und der Zusammenarbeit mit ausserschulischen Akteuren

Die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern kann nicht allein im schulischen Kontext behandelt werden. Die Zusammenarbeit mit ausserschulischen Akteuren – Gesundheitsdiensten, Verbänden, Fachleuten – ist unerlässlich, um eine umfassende und kohärente Betreuung zu gewährleisten. Ein solides Netzwerk ermöglicht es, Kompetenzen zu bündeln und Kontinuität in der Betreuung sicherzustellen.

Kantonale Zuständigkeit und Kompetenzverteilung

Die Verantwortung für die psychische Gesundheit in der Schule liegt im Zuständigkeitsbereich der Kantone, kann jedoch nicht zentralisiert werden. Jede Ebene – Schulleitung, Lehrpersonen, pädagogisches Personal – muss ihre Verantwortung wahrnehmen und ihre Kompetenzen einbringen. Eine geteilte Governance fördert die Kohärenz und Wirksamkeit der Massnahmen.

Relevanz von Datenerhebung und Monitoring

Die Erfolgskontrolle ist unerlässlich, um die Wirkung der Massnahmen zu messen und sie anzupassen. Die Erhebung zuverlässiger Daten mithilfe von Instrumenten wie den Standardisierten Abschlussklassenbefragungen (SAB) oder Ehemaligenbefragungen (SEB) von ZEMCES ermöglicht es, den Bedarf objektiv zu ermitteln und datengestützte Entscheidungen zu treffen. Regelmässiges Monitoring ist ein Garant für Qualität und Transparenz.

Weiterbildung von Lehrpersonen und Schulkadern

Pädagogische Fachpersonen müssen dafür ausgebildet werden, Fragen der psychischen Gesundheit zu verstehen und angemessen zu handeln. Die Weiterbildung sowohl für Lehrpersonen als auch für Schulkader ist ein wesentlicher Hebel, damit sie geeignete Kompetenzen entwickeln und ihre Handlungsfähigkeit stärken können.

Berücksichtigung der spezifischen Risikofaktoren von Jugendlichen der Sekundarstufe II

Die Schüler:innen der Sekundarstufe II befinden sich in einer Lebensphase, die von vielfältigen altersbedingten Herausforderungen geprägt ist. Das Gymnasium kann dabei selbst eine Quelle von leistungsbezogenem Stress sein und das Auftreten psychischer Belastungen begünstigen. Gleichzeitig vollziehen die Jugendlichen wichtige Entwicklungsschritte: Sie lösen sich zunehmend von der Familie, formen ihre persönliche, emotionale und sexuelle Identität, entwickeln ihr Selbstwertgefühl weiter, gestalten Beziehungen zu Gleichaltrigen und reagieren sensibler auf gesellschaftliche Krisen.

Die oben genannten Überlegungen und Handlungsansätze decken sich mit den Anliegen und Bestrebungen der Jugendlichen selbst, denen wir das letzte Wort überlassen möchten, indem wir die Empfehlungen wiedergeben, die sie im Rahmen des Zukunftsrats U24 formuliert haben.⁴⁸

Der Zukunftsrat U24 und seine Handlungsempfehlungen für Schule und Bildung

Der Zukunftsrat U24 war der erste Bürger:innenrat⁴⁹ für Jugendliche in der Schweiz. Er setzte sich aus 80 jungen Personen im Alter von 16 bis 24 Jahren zusammen, die in der Schweiz wohnen und per Los ausgewählt wurden. Die repräsentative Stichprobe dieser Altersgruppe wurde anhand verschiedener demografischer Kriterien zusammengestellt. Das Thema der psychischen Gesundheit wurde vom Zukunftsrat U24 auf Grundlage einer schweizweiten Umfrage unter 20'000 jungen Erwachsenen ausgewählt.

An drei Wochenenden zwischen September und November 2023 erarbeitete der Zukunftsrat U24 zu diesem Thema Handlungsempfehlungen für Politik, Verwaltung und Gesellschaft. Am Ende der Diskussionen stimmten die Teilnehmenden über die 33 erarbeiteten Empfehlungen ab und nahmen 18 davon an⁵⁰.

Im Bereich Schule und Bildung wurden folgende sieben Empfehlungen übernommen:

Aktivitäten in der Schule zur Bewältigung von Alltagsstress

Die Empfehlung zielt darauf ab, schulergänzende Aktivitäten entsprechend den Interessen und Hobbys der Schülerinnen und Schüler zu stärken. Auf dem Schulareal werden kostenlos Workshops zu verschiedenen Themen angeboten, die von Lehrpersonen und Freiwilligen geleitet werden (z. B. Theatergruppe, Chemiegruppe oder Schachgruppe).

Psychologische Standortbestimmung

Für die individuelle Unterstützung werden nach dem Opt-out-Prinzip Einzelgespräche angeboten: Alle Schülerinnen und Schüler sind standardmässig angemeldet, können sich jedoch abmelden. Diese Gespräche finden einmal pro Semester von der Primarstufe bis zur Sekundarstufe II statt und bieten eine vertrauliche Beratung durch eine im Voraus geschulte Person.

⁴⁸ [zukunftsrat.ch](https://www.zukunftsrat.ch)

⁴⁹ Bürger:innenräte oder Bürger:innenpanels sind Beteiligungsformate, in denen die Teilnehmer:innen zufällig aus der Bevölkerung ausgelost werden. Damit soll ein annähernd repräsentatives Abbild der Bevölkerung abgebildet werden. Ihre Aufgabe ist es, gemeinsam Lösungen für politische Probleme vorzuschlagen.

⁵⁰ cdn.prod.website-files.com/67ebaf5413f7e2345692b61a/689dd8a92d28f74bd8fb004a_Kurzfassung_Handlungsempfehlungen_Zukunftsrat.pdf

Offenheit und Dialogförderung

Das Ziel ist es, den Umgang mit psychischen Problemen bei Schülerinnen und Schülern zu fördern. Für Lehrpersonen werden Workshops eingeführt (zweimal jährlich im Rahmen der Weiterbildung). Der Dialog im Unterricht sowohl zwischen Schülerinnen und Schülern als auch zwischen Schüler:innen und Lehrpersonen wird gefördert; zudem wird ein regelmässiger Austausch zwischen Sozialarbeitenden und Schüler:innen eingeführt.

Landesweite Chancengleichheit bezüglich Zugang zu Sozialpädagog:innen

Nicht alle Regionen verfügen über denselben Zugang und dieselben Ressourcen, und der Zugang zu psychologischer Unterstützung ist derzeit nicht für alle Altersstufen gewährleistet. Das Ziel besteht also darin, allen die Möglichkeit zu bieten, eine sozialpädagogische und psychologische Begleitung in Anspruch zu nehmen.

Schulfach: «Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie»

Das neue Schulfach soll ab der Grundschule Teil des regulären Pflichtunterrichts sein, um zur Prävention und Entstigmatisierung psychischer Gesundheitsprobleme beizutragen. Schüler:innen sollen lernen, sich selbst und ihren Mitschüler:innen zu helfen; zudem erhalten sie die notwendigen Werkzeuge, um ihr Leben gesund und aktiv zu gestalten und dies regelmässig einzuüben.

Aufklärungskampagnen

Durch eine jährliche mehrsprachige Kampagne für Schulen (einschliesslich offizieller Website, Videos, sozialer Medien und Präsenz an Schulen) wird den Jugendlichen eine Wissensgrundlage vermittelt, die ihnen hilft, ihren Lebensstil anzupassen und zu verstehen, wie sie mit psychischen Problemen umgehen können.

Lehrperson – Weiterbildungskurse

Eine obligatorische, regelmässige (einmal jährlich) und kostenlose Weiterbildung soll es Lehrpersonen ermöglichen, ihre Schüler:innen besser zu unterstützen, mögliche psychische Probleme frühzeitig zu erkennen und angemessen zu handeln.

IMPRESSUM

ZEM CES BEITRÄGE ZUR MITTELSCHULE | NR. 5 (2026)

April 2026

Herausgeber:

ZEM CES | Schweizerisches Zentrum für die Mittelschule und für Schulevaluation auf der Sekundarstufe II
Seilerstrasse 8, 3011 Bern
Stampfenbachstrasse 117, 8006 Zürich
Tel. 031 552 30 80 | info@zemces.ch | zemces.ch

Redaktion: Laetitia Houlmann

Redaktionelle Unterstützung: Simone Ambord, Evelyne Charrière, Michael Meyrat, Silvie Theus

Interviews: Laetitia Houlmann

Gestaltung: li-be.ch

Druck: brosig.ch

Titelfoto: Boris Müller

Autor: innen und Interviewpartner:innen

Fabienne Amstad, Pädagogische Hochschule Bern

Sandrine Amy, Gymnasium Yverdon (VD)

Lucas Andrea Arquint, Literaturgymnasium Rämibühl (ZH)

Jayne Brady, Collège et Ecole de culture générale Madame de Staël (CECG) (GE)

Katja Maike Braun, Hochalpin Institut Ftan (GR)

Sylvie Cauwerts, Collège de Saussure (GE)

Evelyne Charrière, ZEMCES

Florence Chenux, RADIX

Catherine Conti, Psychologin FSP, Psychologische Beratung Freiburg

Damiano Costantini, Bundesamt für Gesundheit BAG

Franziska Egli Utzinger, Gymnasium Freudenberg (ZH)

Claire Girardet, Abteilung für Gesundheitsförderung und Prävention (PSPS), Kanton Waadt

Martin Greiter, Schulamt Fürstentum Liechtenstein

Laetitita Houlmann, ZEMCES

Ariane Huguenin, éducation21

Brigitte Lamprecht, Kantonsschule Rychenberg Winterthur (ZH)

Dagmar Müller, Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich

Samuel Niederberger, Kollegium Gambach (FR)

Francesca Pedrazzini-Pesce, Departement für Erziehung, Kultur und Sport des Kantons Tessin

Laurent Pfulg, Gymnasium Beaulieu (VD) und HEP Vaud

Lucia Schelbert, Freie Schule Zürich (ZH)

Jürg Schüpbach, Kantonsschule Alpenquai Luzern (LU)

Joanne Schweizer Rodrigues, Amt für Gesundheitsförderung und Prävention des Kantons Neuenburg

Katharina Stauffer, Kantonsschule Küsnacht (ZH)

Marie Torres, Abteilung für Gesundheitsförderung und Prävention (PSPS), Kanton Waadt

Michael Volkart, Kantonsschule Kreuzlingen (TG)

Frank Wieber, Institut für Public Health, ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

