

---

# Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen

---

## Ausgangslage

Die Frage nach der Förderung der psychischen Gesundheit betrifft alle Lebensbereiche. Für die Schule ist sie von besonderer Bedeutung, weil die Kinder und Jugendlichen dort einen grossen Teil ihrer Zeit verbringen. Zwar verfügt der grösste Teil der Schüler\*innen über eine gute psychische Gesundheit, rund 10 % von ihnen sind jedoch zum Beispiel von Angststörungen betroffen und 30 % berichten über wöchentlich auftretende Kopfschmerzen, die oft im Zusammenhang mit Stress stehen und die Lebenszufriedenheit und die Leistungsfähigkeit der Kinder stark beeinträchtigen können.

---

## Ziele

In dieser Handreichung wird die Bedeutung der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen definiert. Darüber hinaus wird beschrieben, wie die psychische Gesundheit der Schüler\*innen mit wirkungsvollen Massnahmen durch Lehr- und Fachpersonen gefördert werden kann.

---

## Kontext und Adressat\*innen

Die Broschüre entstand im Zusammenhang mit der nationalen Strategie «Gesundheit 2030» und der nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie 2017–2024), bei der die psychische Gesundheit einen wichtigen Schwerpunkt bildet. Die Inhalte wurden in Zusammenarbeit mit zahlreichen schulinternen und schulexternen Fachpersonen spezifisch für drei Sprachregionen der Schweiz (deutsch, französisch, italienisch) erarbeitet und stützen sich auch auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Die Handreichung richtet sich an interessierte Akteur\*innen der Schule, besonders an Schulleitungen und Lehrpersonen, an Schulsozialarbeiter\*innen, Heilpädagog\*innen, Schulpsycholog\*innen und nicht zuletzt auch an die Eltern.

---

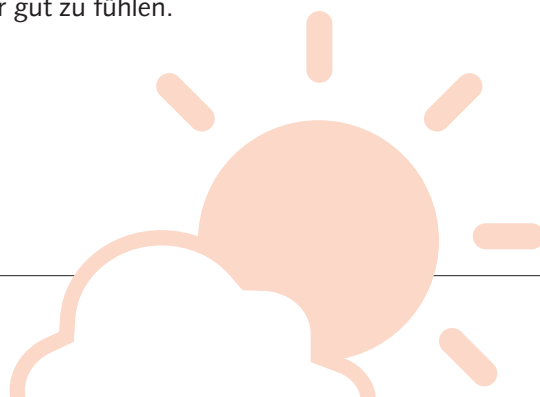
## Definition der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen

Psychische Gesundheit ist ein Konzept, das mehrere Dimensionen umfasst. Psychische Gesundheit ermöglicht den Kindern, sich zuversichtlich mit neuen Situationen auseinanderzusetzen, Vorhaben zu realisieren, sich Herausforderungen zu stellen und ihr Potenzial zu entfalten. Was spezifische Herausforderungen der Schule betrifft, ermöglicht psychische Gesundheit u. a., die Konzentration auf Unterrichtsinhalte, den angemessenen Umgang mit Leistungserwartungen, die funktionale Kommunikation mit Lehrpersonen oder den Umgang mit der Dynamik der eigenen Schulklasse.

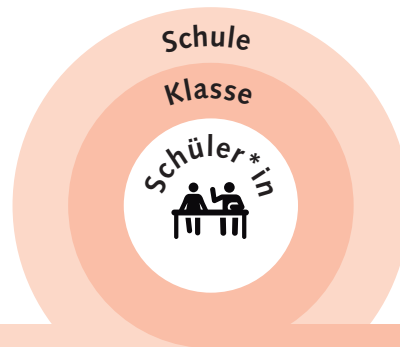
Psychische Gesundheit wird als dynamischer Prozess betrachtet und nicht als fester Zustand. Psychische Gesundheit von Schüler\*innen kann definiert werden als:

**Prozess mit vielfältigen Einflüssen und Aspekten, der es den Kindern und Jugendlichen erlaubt, sich des Lebens zu erfreuen, sich den Anforderungen des vielfältigen Schulalltages zuversichtlich zu stellen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, Enttäuschungen zu überwinden sowie sich selbst und der Schulgemeinschaft mit Wohlwollen zu begegnen.**

Psychisch gesunde Kinder zeigen in der Regel Lebensfreude und haben eine positive Grundhaltung gegenüber ihrer Umgebung. Sie fühlen sich zugehörig und sicher, sowohl in der Klasse als auch ausserhalb. Sie haben eine starke Selbstwirksamkeitsüberzeugung, können mit Frustrationen und Belastungen umgehen und sehen einen Sinn in dem, was sie tun. Psychisch gesund zu sein heisst jedoch nicht, sich immer gut zu fühlen.



## Mögliche Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit der Schüler\*innen



### Schulklima und gemeinsame Haltung

Die psychische Gesundheit der Schüler\*innen zu fördern, sollte nicht als zusätzliche Aufgabe der Schule, als einzelnes Projekt oder einzelne Aktion verstanden werden. Vielmehr kann eine Schule die psychische Gesundheit mit denselben Massnahmen unterstützen, mit denen sie auch das Lernen der Kinder und Jugendlichen begleitet. Dies kann sie erreichen, indem sich die Verantwortlichen über ein gemeinsames Verständnis von psychischer Gesundheit verständigen und wenn sie koordiniert an folgenden Zielen arbeiten:

#### *Schule als angstfreier Raum*

- Erwachsene und Kinder begegnen sich mit Achtung und Respekt.
- Klare Normen und Regeln gewährleisten die Integrität aller.
- Konflikte werden angesprochen und konstruktiv bearbeitet.
- Schulmitarbeitende gehen wirkungsvoll gegen Mobbing\* vor.

#### *Schule als sozialer Raum*

- Die Schüler\*innen fühlen sich zur Klasse zugehörig.
- Sie können das Geschehen mitgestalten z.B. in Form eines Schülerrates oder eines Ideenbüros.
- Sie unterstützen sich gegenseitig, z.B. durch Peer-to-Peer Unterstützungsangebote, Schülercoaching oder Lernateliers.
- Es gibt Begegnungsorte und ruhige Rückzugsorte.

\* Mobbing stellt für die psychische Gesundheit, die Lebensqualität und den Selbstwert ein hohes Risiko dar (Meidert, 2014).

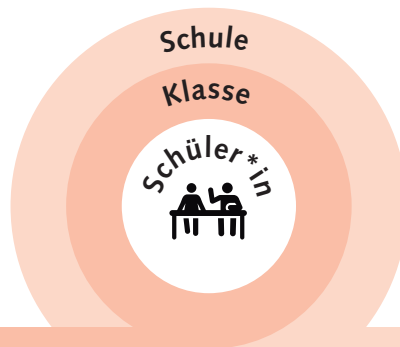
### Gute Beziehung zu Schüler\*innen

Auf der Ebene der Klasse können Lehrpersonen besonders für Kinder aus einem belasteten familiären Umfeld die psychische Gesundheit fördern, indem sie nebst den Eltern als primäre Bezugspersonen zu ihnen eine verlässliche Beziehung aufbauen.\*

Lehrpersonen können tragfähige Beziehungen aufbauen, wenn sie ehrliches Interesse an den Kindern und deren Wohlergehen zeigen, offen für ihre Anliegen und aufmerksam gegenüber ihrem Befinden sind, sie in ihrem Tun unterstützen und klare Werte und Regeln vertreten. Der Aufbau von Beziehungen braucht Zeit. Lehrpersonen müssen sich deshalb Zeit für Gespräche mit Kindern nehmen können.

\* Siehe Volksschulamt des Kantons Solothurn (2020).





## Anregender Unterricht

In Bezug auf den Unterricht können Lehrpersonen die psychische Gesundheit der Kinder fördern, indem sie folgende Punkte berücksichtigen, die auch für das Lernen der Schüler\*innen allgemein hilfreich sind, da sie insbesondere die Selbstwirksamkeit in Bezug auf das Lernen fördern:

- Hohe (aber nicht zu hohe) Erwartungen an alle Schüler\*innen,
- Ermutigung zum Handeln,
- Unterstützung beim Lernen, individuelle Förderung,
- Lernumgebungen gewährleisten, welche die Schüler\*innen optimal fordern und wo Über- oder Unterforderung möglichst vermieden werden kann.

Hilfreich ist zudem, wenn Lehrpersonen im Unterricht die überfachlichen Kompetenzen (insbesondere personale und soziale Kompetenzen) des Lehrplans 21 fördern, da diese einen engen Bezug zu den Lebenskompetenzen haben (Högger, 2018).

## Schulspezifische Schwerpunkte

Wenn Schulen nebst den bereits genannten Massnahmen einen Schwerpunkt bei der Förderung der psychischen Gesundheit der Schüler\*innen legen möchten, können sie spezifische Programme umsetzen. Beispiele sind «Denk-Wege», «MindMatters», «Herzprung», «SOLE» und «Start Now».

Um sie längerfristig umzusetzen und an der Schule zu verankern, sollten sie an die lokalen Begebenheiten angepasst werden. Bei der Umsetzung sollten Handlungsspielräume der Schule genutzt und Ideen der Schulmitarbeitenden mit einbezogen werden.

## Gesunde Lehrpersonen

Die Gesundheit der Lehrpersonen ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass sie gute Beziehungen zu den Kindern aufbauen und fördernden Unterricht gestalten können. Da der Lehrberuf hohe Belastungen mit sich bringt und die Gefahr des Ausbrennens hoch ist, braucht die Gesundheit der Lehrpersonen besondere Aufmerksamkeit. Es wirkt beispielsweise entlastend, wenn sich Lehrpersonen schulintern über schwierige Situationen austauschen und sich gegenseitig unterstützen können.\*

\*Siehe Empfehlungen zur Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen ([www.bildungundgesundheit.ch/deutsch/produkte](http://www.bildungundgesundheit.ch/deutsch/produkte)).

## Schulinterne Unterstützungsmöglichkeiten

Schulinterne Unterstützungsangebote können für die Schüler\*innen fördernd wirken und auch die Lehrpersonen entlasten:

- Schulsozialarbeiter\*innen sind niederschwellige Beratungspersonen vor Ort für Schüler\*innen, Lehrpersonen und Schulleitungen.
- Fachpersonen für schulische Heilpädagogik unterstützen Schüler\*innen im Unterricht und beraten Lehrpersonen, Eltern und Schulleitungen.
- Klassenassistent\*innen unterstützen Schüler\*innen im Unterricht.
- Alternative Lernorte oder Schulinseln können hilfreich sein, wenn Kinder sie freiwillig aufsuchen.



## Handlungsmöglichkeiten weiterer Akteur\*innen

Bei der Umsetzung der bisher beschriebenen möglichen Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit der Schüler\*innen spielen die Lehrpersonen eine wichtige Rolle. In der Folge werden wertvolle Beiträge von weiteren Akteur\*innen auf Ebene der Schule und in deren Umfeld beschrieben.

### Schulleiter\*innen

#### Vorbildcharakter

- Sich den andern gegenüber wertschätzend verhalten
- Offene Ohren für die Anliegen der Lehrpersonen, der Schüler\*innen und der Eltern haben
- Mitverantwortung für das Wohlbefinden der Mitarbeitenden an der Schule übernehmen

#### Netzwerkpflege

- Pflegen von Netzwerken mit den wichtigen Partner\*innen: Tagesschule, Schulsozialarbeit, Eltern, Schulpsychologische und Schulärztliche Dienste, Behörden, Schulaufsicht, abgebende/aufnehmende Schulen, Berufsberatung/Gewerbeverein, andere Schulleitungen, KESB, Sozialdienst, Jugendarbeit, Polizei (siehe auch: [Bildungslandschaften21](#))

#### Thematisieren, organisieren und koordinieren

- Psychische Gesundheit an der Schule zum Thema machen, Gesundheitsförderung und Prävention auf Schulebene verankern
- Weiterbildungen planen
- Materialien und Zeitgefässe bereitstellen
- Massnahmen koordinieren

### Schulsozialarbeiter\*innen

- Unterstützung von schulinternen Gruppen bei Konfliktlösungen
- Beratung von Schüler\*innen bei psychosozialen Problemen
- Beratung der Schulleitung oder der Lehrpersonen bei der Einschätzung einzelner Kinder, zu Fragen der Schulhauskultur, der Klassendynamik oder bei anderen sozialen Fragen.
- Mitwirkung bei Krisengesprächen
- Einbezug der Eltern bei Problem- und Konfliktlösungen
- Durchführung von oder Beteiligung bei Klassenprojekten
- Vermittlung von schulexternen Unterstützungsangeboten
- Fallkoordination bei Kindern in schulexterner Beratung

Soziale Umgebung, Eltern

Schule

Klasse

Schüler\*in



## Fachpersonen für schulische Heilpädagogik

- Erkennen, Förderung und Begleitung von Schüler\*innen bei Lernschwierigkeiten. Letztere können auch im Zusammenhang mit psychosozialen Problemen stehen.
- Vermittlung zwischen Bedürfnissen des Kindes und den weiteren unterstützenden Akteur\*innen sowie Vernetzung mit den jeweiligen ausserschulischen Fachstellen.

## Schulpsycholog\*innen

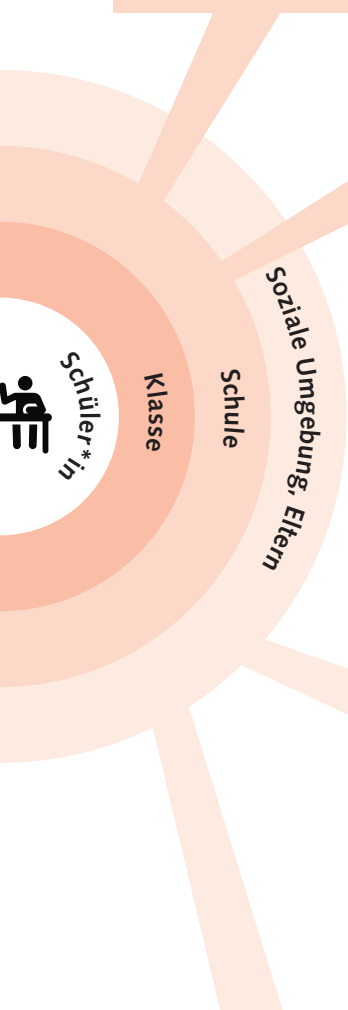
- Direkte Unterstützung und Beratung der Schüler\*innen und indirekte Unterstützung der Lehrpersonen
- Unterstützung von Eltern und Familien
- Psychologische Abklärung bezüglich Wohlbefinden und bezüglich Schwierigkeiten der Schüler\*innen
- Psychologische Abklärung von Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen
- Prävention: Teilnahme an Projekten in der Schule (z.B. zum Thema Emotionsregulation), Teilnahme an schulinternen Reflexionsgruppen (z.B. bei Kriseninterventionen, Gewalt, Mobbing)

## Eltern (Elternverbände)

- Engagement für den Elternrat der Schule
- Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus im Interesse des Kindes dauerhaft ausgestalten
- Eltern im Rahmen von verschiedenen Settings stärken: Elternbildung, Elterncafé, Workshops für Eltern, Weiterbildung für Elternräte

## Kantonale Verantwortliche für (psychische) Gesundheitsförderung

- Koordination und Kommunikation zwischen den Kantonen und dem Bund
- Information/Sensibilisierung/Vernetzung/Bündelung
- Auskunft zu Angeboten
- Unterstützung von Massnahmen



# Überblick über die wichtigsten Massnahmen

1

In der Schule einen Konsens zur Bedeutung und Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen entwickeln.

2

In gemeinsamer Verantwortung ein Schulklima gewährleisten, das von gegenseitigem Respekt geprägt ist, wo sich Schüler\*innen zugehörig fühlen, sich ohne Angst bewegen und ihre Begabungen und Talente entfalten können und wo sie sich gerne aufhalten.

3

Möglichkeiten im Schulalltag schaffen, um die Sozial- und die Selbstkompetenzen der Schüler\*innen zu fördern. Als Lehrpersonen verlässliche Beziehungen zu ihnen aufbauen und sie in ihrem Lernen unterstützen.

4

Bestehende Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen umsetzen, die als wirksam beurteilt werden.

5

Der Gesundheit der Mitarbeitenden, insbesondere Lehrpersonen, Sorge tragen, z. B. über schulinterne Weiterbildungen, durch das Anbieten von Unterstützung oder die Identifikation von Handlungsspielräumen.

6

Den Austausch, die Zusammenarbeit und die Vernetzung der schulinternen und der schulexternen Akteur\*innen (z.B. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Eltern, Schulpsycholog\*innen und weitere Fachpersonen und Fachstellen) fördern, voneinander lernen sowie die Rollen und Verantwortlichkeiten klären.

## Weiterführende Informationen

Sie finden weitere Informationen unter Schulnetz21 – Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen: [www.schulnetz21.ch/gesundheits/psychische-gesundheit](http://www.schulnetz21.ch/gesundheits/psychische-gesundheit)

## Literaturhinweise

Högger, D. (2018). Förderung von Lebenskompetenzen in der Schule. *Suchtmagazin*, 4, 44, S. 29–32.

Meidert, U. (2014). Die Gesundheit von Jugendlichen. In: Universität Zürich, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (Hrsg.), *Gesundheit im Kanton Zürich. Band 2: Entwicklungen seit 2007*. Zürich: UZH, EBPI, S. 43–56.

Volksschulamt des Kantons Solothurn (2020). Psychisch verletzte Kinder in der Schule. *Schulblatt Aargau/Solothurn*, 10, S. 23.

## Herausgeber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

## Redaktion und Kontakt

Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW  
Doris Kunz Heim, [doris.kunz@fhnw.ch](mailto:doris.kunz@fhnw.ch)  
Andrea Zumbrunn, [andrea.zumbrunn@fhnw.ch](mailto:andrea.zumbrunn@fhnw.ch)

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung  
Florence Chenuaux, [chenuaux@radix.ch](mailto:chenuaux@radix.ch)  
Gaël Pannatier, [pannatier@radix.ch](mailto:pannatier@radix.ch)

© November 2021