



LERNEN > INHALTE > GESUNDHEIT

Psychische Gesundheit

Stand: 24.04.2024



→ [www.km.bayern.de / lernen / inhalte / gesundheit / psychische-gesundheit](http://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/psychische-gesundheit)

Inhaltsverzeichnis

Psychische Gesundheit	3
Das Ziel: Starke Persönlichkeiten	3
Unterstützung und Ansprechpersonen	4
10-Punkte-Programm gegen Depression	4

Psychische Gesundheit



Einer gefestigten Persönlichkeit fällt es oft leicht, frohen Mutes zu sein ©Maryna – stock.adobe.com

Eine stabile psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Faktor für Wohlbefinden. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, die Kinder und Jugendlichen stark zu machen, damit sie ein gelingendes, glückliches Leben führen können.

Resilienz, also die Fähigkeit, schwierige Situationen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen, ist ein Schlüsselfaktor für die psychische Gesundheit. Durch die Förderung von Resilienz können Kinder und Jugendliche lernen, konstruktiv mit Herausforderungen und etwaigem Stress umzugehen.

Erziehungsziel: Stärkung der Persönlichkeit

Es ist ein zentrales Erziehungsziel, Kinder und Jugendliche in ihrer Persönlichkeit zu festigen und ihnen die notwendigen Fähigkeiten zu vermitteln, ihre psychische Gesundheit zu erhalten. Dies umfasst nicht nur Wissen und Fähigkeiten in den verschiedenen Unterrichtsfächern, sondern auch die Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenzen.

In allen Unterrichtsfächern und schulartübergreifend wird daher die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aufgegriffen. Beispiele für Maßnahmen sind etwa:

1. Förderung von Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein: Indem Schülerinnen und Schüler ihre individuellen Stärken erkennen und nutzen lernen sowie ihre Erfolge feiern, festigen sie ein positives Selbstwertgefühl und stärken ihr Selbstbewusstsein.

2. Aufbau von sozialen Kompetenzen: Teamarbeit, Kommunikation und Konfliktlösung sind zentrale Fähigkeiten für ein gelingendes, erfülltes Leben. Durch Gruppenprojekte und kooperative Lernaktivitäten lernen Kinder und Jugendliche, effektiv mit anderen zusammenzuarbeiten und Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.
3. Entwicklung von Stressbewältigungstechniken: Das Erlernen von Entspannungstechniken wie z. B. Atemübungen oder Achtsamkeitspraktiken kann Schülerinnen und Schülern darüber hinaus helfen, Stressoren zu identifizieren und Belastungen abzubauen.

Durch einen ganzheitlichen Ansatz in der [Gesundheitsförderung](#) tragen Lehrkräfte dazu bei, ein unterstützendes und positives Lernumfeld zu schaffen. Schulen fördern die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gezielt als integralen Bestandteil für deren Persönlichkeitsentwicklung. Sie helfen ihnen damit, ihr volles Potenzial zu entfalten und ein gesundes, erfülltes Leben zu führen.

Unterstützung und Ansprechpersonen

Kinder und Jugendliche sehen sich während ihrer Schulzeit Belastungsfaktoren wie Stress, Leistungsdruck und sozialen Herausforderungen gegenüber, die zu [persönlichen Sorgen](#) führen können. In solchen Fällen steht ein Netzwerk an Ansprechpersonen zur Verfügung!

Neben präventiven Ansätzen und Trainings gibt es mit der [Staatlichen Schulberatung](#) ein Unterstützungssystem an jeder bayerischen Schule. Die Beratungslehrkräfte und Schulpsychologen helfen bei schulischen Fragen wie persönlichen Sorgen weiter.

10-Punkte-Programm zur Aufklärung über Depression und Angststörungen

Depressionen gelten als eine der häufigsten psychischen Erkrankungen und betreffen nahezu alle Altersgruppen. Umso wichtiger ist eine alters- und entwicklungsgemäße Aufklärung über die psychische Erkrankung, wobei eine frühe Diagnose und die entsprechende Therapie entscheidend sind.

Das Staatsministerium hat ein schulart-, jahrgangsstufen- und fächerübergreifendes 10-Punkte-Programm aufgelegt, das die Bedeutung des Themas unterstreicht: Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den Themen Stress und psychische Gesundheit auseinander. Sowohl der LehrplanPLUS als auch außerunterrichtliche Angebote bieten hierzu eine Reihe von Anknüpfungsmöglichkeiten. Dabei setzt die Schule auf eine Stärkung der Selbstwahrnehmung und Selbstbehauptung der Kinder und Jugendlichen.

Schulpsychologinnen und Schulpsychologen tragen aus ihrer fachlichen Perspektive dazu bei, dass für das Thema psychische Erkrankungen Verständnis in der Schulfamilie geschaffen wird, und leisten aktiv einen Beitrag gegen die „Stigmatisierung psychisch Kranker“.



Maßnahmen des 10-Punkte-Programms

1. Bereits im Lehramtsstudium wird das Thema Depression berücksichtigt.
2. Seminarlehrkräfte für Psychologie erhalten ein Ausbildungsmodul zum Thema Depressionen für die Ausbildung von Referendarinnen und Referendaren in der zweiten Phase der Lehrerbildung.
3. Das Beratungsangebot der Schulpsychologinnen und Schulpsychologen wird vereinheitlicht und durch die [Staatlichen Schulberatungsstellen](#) koordiniert.
4. Aufklärung über Depressionen und Angstzustände wird in Form von konkreten Unterrichtsbeispielen in die Online-Ebene der Lehrpläne aufgenommen und den Lehrkräften zur Verfügung gestellt.
5. Lehrkräfte erhalten [Informationsmaterialien](#) über das Krankheitsbild und über Modelle der Beratung.
6. Schülerinnen und Schülern und deren Erziehungsberechtigten werden Informationsmaterialien und Ratgeber über die Homepage des Kultusministeriums zur Verfügung gestellt.
7. Ein [Lern-/Aufklärungsvideo](#) für Schüler und Erziehungsberechtigte wird erarbeitet und über die Homepage des Kultusministeriums bereitgestellt.
8. An allen Schulen wird eine individuelle Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote in der Region erstellt und gepflegt.
9. Die Zusammenarbeit der Schulpsychologen und der externen Experten im jeweiligen Schulumfeld wird vertieft.
10. Maßnahmen zur Stärkung der Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler werden weiterentwickelt und gezielt auf das Thema Depression zugeschnitten.