



wurden die Schülerinnen und Schüler auch gefragt, ob sie nun eher geneigt wären, sich Hilfe zu suchen, wenn es ihnen oder Angehörigen schlecht ginge. In diesem Punkt zeigt sich in den vorläufigen Daten keine Besserung.

Nicht immer sind Jugendliche das Ziel von Prävention. Im Programm „Safe Place“, das in Israel entwickelt wurde, wird Schülern ab der dritten Klasse beigebracht, wie sie mit Stress umgehen können. „Die Kinder wissen sehr genau, was Stress ist“, sagt die Lehrerin Vanessa Bachmann von der Geschwister-Scholl-Schule in Langen bei Frankfurt. Viele stehen unter Leistungsdruck, sich für das Gymnasium zu qualifizieren, und haben nachmittags einen durchgetakteten Zeitplan mit Hobbys. Bei „Safe Place“ wird über Stress aufgeklärt, und es gibt praktische Übungen. „Besonders profitiert haben Kinder, die zu Hause nicht viel Unterstützung erfahren“, sagt Bachmann. Wo am Abendbrotstisch nicht der Tag reflektiert wird. Schüler berichten ihr, dass sie abends Atemübungen gemacht oder ihrer Familie Progressive Muskelentspannung gezeigt hätten.

Das einzige bundesweite Projekt zur Stärkung der psychischen Gesundheit an Schulen sind die Mental Health Coaches. „Die Coaches machen Mut, sich bei psychischen Problemen Hilfe zu holen“, sagte Bundesfamilienministerin Paus zum Start des Projekts im Herbst 2023. Organisiert wird es von den Jugendmigrationsdiensten, die vernetzt sind mit Schulen und den Hilfsangeboten vor Ort. Die Coaches richten sich speziell an Gruppen. „Es ist eine typische Corona-Folge, dass die Klassengemeinschaft nicht sehr stark ist“, sagt die Fachreferentin Mieke Bethke, die das Programm in Hessen betreut. Die Förderung einer guten Klassengemeinschaft könne große Wirkung haben auf den Einzelnen und die mentale Gesundheit.

Einblick in den Alltag als Mental Health Coach kann Marie Kauer geben. Viele Jahre arbeitet sie in der Sozialen Arbeit und hat für den Mental Health Coach eine Schulung durchlaufen. Im vergangenen Schuljahr hat sie zwei weiterführende Schulen in Potsdam betreut. „Ich war beeindruckt, wie groß das Interesse ist“, sagt sie. Worum sich die AGs oder Projekttage drehen sollen, dürfen die Coaches mit den Schülern frei gestalten. Es geht nicht nur um Wissensvermittlung zu verschiedenen Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten. „Zum Beispiel hatte ich einen Workshop zum Thema Selbst- und Umweltbewusstsein. Da haben wir gemeinsam Deo-Cremes hergestellt. Und als es um den Umgang mit Prüfungsstress ging, haben wir Energysnacks aus Datteln und Nüssen zubereitet.“ So hätten die Schüler und Schülerinnen etwas über Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit erfahren. Man komme oft indirekt zum Thema, etwa über Dinge, die den Schülern Spaß machen, wie Musik oder Filme, sagt sie. Wenn es also um Einsamkeit gehen soll, mache man keine „Einsamkeits-AG“, sondern vielleicht einen Sport- oder Kochkurs. An einer Schule hätten sie etwa den Kampfsport Brasilianisches Ju-Jitsu gelernt.

Forscher der Klinischen Kinder- und Jugendpsychologie an der Universität Leipzig werden untersuchen, welchen Effekt die Mental Health Coaches an den Schulen haben. Zu den Ergebnissen können sie derzeit noch keine Aussage treffen, heißt es auf Anfrage. Klar ist jedoch, die Ultima Ratio für die psychische Gesundheit der Jugendlichen kann das Projekt in dieser Form nicht sein. Es wurden 100 Coaches angestellt – in Deutschland gibt es aber mehr als 30.000 Schulen. „Natürlich ist das ein Tropfen auf dem heißen Stein“, sagt Fachreferentin Bethke. „Aber es ist eben ein Modellprojekt.“ Ob es ausgebaut wird, ist unklar. Zumindest im Bundeshaushalt 2025 sind bislang noch Mittel für die Coaches vorgesehen.

Schulpsychologe Seifried kennt das Problem. Er sagt: „Im Bildungssystem gibt es viele gute Modellprojekte, die über einen kurzen Zeitraum laufen, punktuell auch wirksam sind – und dann wieder eingestellt werden.“ Oft fehlten dann die finanziellen Mittel. Dabei bräuchten Kinder in der Schule Stabilität. „Besser wäre es, bestehende Strukturen wie die Schulsozialarbeit und die Schulpsychologie zu stärken und nach internationalen Standards auszustatten.“ Ideal wäre fraglos, wenn für Schulen und Schüler genug Geld zur Verfügung stünde, das man sich beim Thema psychische Gesundheit nicht entscheiden muss zwischen Coaches, Aufklärungskursen und Schulpsychologen.

Wie werden Kinder wieder glücklich?

Die Jugend steckt seit der Pandemie in einer psychischen Krise. Mental Health Coaches und Projekte in Schulen sollen helfen. Was das bringt.

Von Johanna Kuroczik

Im vergangenen Schuljahr haben Schüler Energysnacks aus Datteln zubereitet und Atemübungen gemacht. Sie haben Progressive Muskelentspannung und Kampfsport geübt und gelernt, wann Ängste krankhaft sind. Das alles soll ihre psychische Gesundheit stärken. Solche Präventionsprojekte an Schulen tragen Namen wie „Krisenfest“ oder „Safe Place“.

Denn die Jugend steckt seit der Pandemie in einer „Mental-Health-Krise“: Vier von fünf Kindern und Jugendlichen hierzulande fühlten sich 2021 psychisch äußerst belastet laut der Copsy-Studie. Rund die Hälfte klagte im Herbst 2022 über Ängste und Zukunftssorgen, berichtete UNICEF. Bis heute leiden mehr junge Menschen als vor der Pandemie an Depressionen, Angststörungen und Essstörungen. „Die junge Generation braucht mehr Aufmerksamkeit und Stärkung“, sagte Bundesfamilienministerin Lisa Paus im September 2023. Doch was belastet die Schüler? Und wie kann man ihnen helfen? Der Plan der Familienministerin: 100 „Mental Health Coaches“ ausbilden und an Schulen entsenden. Im vergangenen Schuljahr haben sie ihre Arbeit aufgenommen. Was genau tun diese Coaches? Und welche der vielen möglichen Interventionen hilft wirklich? Studien zeigen: Manche Programme zur Stärkung der mentalen Gesundheit scheinen den Kindern sogar zu schaden.

Vor der Pandemie war die Jugend psychisch ziemlich stabil. Wenn das „beste denkbare Leben“ zehn Punkten entspricht, schätzten sie sich von 2002 bis 2018 in repräsentativen Befragungen konstant bei rund 7,5 ein. Immer weniger zeigten psychische Auffälligkeiten: 2003 waren es 22 Prozent, 2017 noch 18 Prozent. Dann kam Corona, die Schulen wurden geschlossen und Kontaktbeschränkungen auferlegt. Kinder und Jugendliche konnten sich nicht mit Freunden treffen, waren einsam im Homeschooling und hingen stundenlang am Smartphone. Plötzlich litt jeder Dritte unter Problemen wie Ängsten, Niedergeschlagenheit,

Hoffnungslosigkeit. Bei mehr Kindern und Jugendlichen wurde eine Depression diagnostiziert als zuvor: Die Inzidenz stieg zwischen 2019 und 2021 um 27 Prozent. Die Fälle von Magersucht nahmen sogar um 74 Prozent zu. Mittlerweile sind die Zahlen der Neuerkrankungen leicht rückläufig, wie aus dem Kinder- und Jugendreport 2023 der Krankenkasse DAK hervorgeht. Die psychischen Erkrankungen scheinen sich auf einem hohen Niveau stabilisiert zu haben.

Was die Jugendlichen belastet, hat Psychologin Tanja Michael mit ihrem Team von der Universität des Saarlandes untersucht. Rund 4000 Schüler wurden über ihre Gefühle zur Pandemie, dem Ukraine-Krieg und der Klimakrise befragt. Die Ergebnisse von 2024 sind noch nicht veröffentlicht, doch Michael sagt: „Wir hatten erwartet, dass sich die Lage für die Jugendlichen seit der vorherigen Erhebung verbessert hat, aber das Bild ist etwa gleich geblieben.“ Rund 40 Prozent berichteten wie auch 2022 von Depressionssymptomen und klinisch auffälligen Ängsten. Schuld waren nicht nur private Probleme, auch die externen Krisen hatten einen signifikanten Effekt. „Beim Thema Corona leiden die Jugendlichen noch heute stark unter den Kontaktbeschränkungen“, berichtet Michael. „Dadurch haben sie wichtige Entwicklungsschritte verpasst.“ Der Ukraine-Krieg führe zu Ängsten. „Ich glaube, viele wurden zum ersten Mal damit konfrontiert, dass Frieden nicht selbstverständlich ist.“

Gibt es etwas, das die Jugendlichen vor mentalen Krisen bewahrt? „Der wichtigste Schutzfaktor, den wir gefunden haben, ist Selbstwirksamkeit“, sagt Michael. Schon kleine Gesten können Wirkung entfalten, weiß der Schulpsychologe Klaus Seifried. Er sagt: „Es geht um das Gefühl: Ich bewege etwas.“ Seifried ist der Vorstand der Sektion Schulpsychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen und befasst sich seit Jahrzehnten mit den Sorgen der Schüler. „Kinder und Jugendliche brauchen Möglichkeiten, um konkret etwas tun zu kön-

nen.“ Sie könnten etwa ein Päckchen packen für Kinder in der Ukraine oder ein Projekt für die Umwelt starten, wie Mülltrennung. „Auch das Engagement als Klassensprecherin oder als Streitschlichter ist wichtig.“ Die weltweiten Krisen sind für Kinder und Jugendliche abstrakt. Sie bräuchten Gelegenheit und Raum, um darüber zu sprechen. Leider fehle im Unterricht dazu oft die Zeit.

Rund die Hälfte der Lehrer findet, psychisch belastete Schülerinnen und Schüler kriegen an ihrer Schule nicht genügend Unterstützung, zeigt das Deutsche Schulbarometer 2024. Im Vergleich zu anderen Ländern gibt es in Deutschland wenige Schulpsychologen. In den USA betreut ein Schulpsychologe knapp 1000 Schüler, in Dänemark nur 800. „Die schulpsychologische Versorgung ist in Deutschland extrem unterschiedlich“, sagt Seifried. In Hamburg ist ein Schulpsychologe für 3300 Schüler zuständig, in Brandenburg für fast 10.000. Dabei ist die Schule der optimale Ort für sogenannte Primärprävention, also für Projekte, die psychische Erkrankungen verhindern sollen. Hier kann man niederschwellig alle Kinder und Jugendliche erreichen. Doch welche Interventionen sind hilfreich?

Eine Studie von Forschern der University of New South Wales in Australien hat etwa gezeigt, dass ein Kurs, der über psychische Erkrankungen aufklärte, nicht dafür sorgte, dass sich die Schüler wirklich besser fühlten. Manche Interventionen scheinen zu schaden: An Schulen in England haben Tausende Schüler von elf bis 16 Jahren für die Myriad-Studie über ein Jahr lang an Achtsamkeitstrainings teilgenommen. In den Monaten danach litten sie sogar häufiger unter psychischen Problemen als jene, die den Kurs nicht durchlaufen hatten. Die Psychologin Lucy Foulkes forscht an der Universität Oxford zu Mental Health bei Jugendlichen und warnt vor dem „Awareness-Wahnsinn“. „Paradoxerweise tragen die Aufklärungsmaßnahmen zu der berichteten Zunahme der psychischen Probleme bei“, schreibt sie in einem Fachbeitrag. Gerade in der

Pubertät seien Jugendliche verunsichert. Würden dann schon gelegentliche Ängste als Angststörung interpretiert, könne dies zu Vermeidungsverhalten führen, was die Symptome weiter verschlimmern könne.

Psychologen der University of Newcastle in Australien haben mehr als fünfzig Studien durchgearbeitet, in denen verschiedenste Interventionen in Schulen geprüft wurden. Das Ergebnis: Kurse, die neue Verhaltensweisen beibringen und die Resilienz stärken, sind am hilfreichsten für die Kinder und können Ängste und Depressionen zumindest kurzzeitig lindern. Reine Informationsveranstaltungen steigern zwar das Wissen, scheinen darüber hinaus aber wenig zu nützen, wie eine weitere Metaanalyse zeigt.

Welche Projekte an deutschen Schulen laufen, ist unterschiedlich und unübersichtlich. Das Familienministerium kann keinen Überblick geben, für die Schulen sind die Bundesländer zuständig. Anfragen an diese zeigen: Zwar gibt es in allen Bundesländern Präventionsprogramme, doch in manchen wird mehr getan als in anderen. Mental Health in Schulen ist in Deutschland ein Flickenteppich.

Um zu verstehen, wie solche Interventionen aufgebaut sein können, kann man nach Hessen blicken. Bei dem Programm „Psychische Gesundheit und Schule“ soll in sechs Modulen Wissen über psychische Gesundheit und Erkrankungen vermittelt werden. Rund 8000 Schülerinnen und Schüler an weiterführenden Schulen haben mitgemacht. Das erste Modul ist der Entigmatisierung gewidmet: Die Teenager sollten unter anderem Prominente herausuchen, die psychisch krank sind und trotzdem erfolgreich. Im Verlauf geht es dann zum Beispiel darum, wann Stress die mentale Gesundheit beeinträchtigt. Wissenschaftlich begleitet und evaluiert wird das Projekt vom Kompetenzzentrum Schulpsychologie Hessen. Veröffentlicht wurden die Daten noch nicht, doch eine Mitarbeiterin sagt: „Wir sehen in allen Altersstufen und Schulformen einen Wissenszuwachs und eine Reduktion in stigmatisierenden Einstellungen.“ Jedoch