

Handreichung zum Umgang
mit pandemiebedingt
belasteten Schülerinnen
und Schülern



Niedersachsen. Klar.

Inhalt

Vorwort	3
I. Pandemiebedingte psychische Belastungen in Schule	4
1. Veränderungen im System Schule	4
2. Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler	5
II. Förderung der psychischen Gesundheit in Schule	7
III. Handlungsempfehlungen	9
1. Handlungsempfehlungen auf Schulebene	9
2. Handlungsempfehlungen auf Klassenebene	11
3. Handlungsempfehlungen auf individueller Ebene	13
4. Handlungsempfehlungen auf familiärer Ebene	15
IV. Unterstützungsangebote und Anlaufstellen	16
1. Angebote der Schulpsychologie	16
2. Angebote Regionalbeauftragte für Prävention und Gesundheitsförderung (RPG)	17
3. Angebote und Materialien	18
Impressum	19

Vorwort

Sehr geehrter Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser,

die Corona-Pandemie, aber auch der schreckliche Angriffskrieg gegen die Ukraine führen es uns nur allzu deutlich vor Augen: Kinder und Jugendliche wachsen heute in einer Zeit auf, in der tiefgreifende Veränderungen plötzlich in ihren Alltag hereinbrechen. Der Umgang mit dieser herausfordernden Situation ist sehr unterschiedlich: Wir erleben auf der einen Seite eine erstaunliche Resilienz und junge Menschen, die gestärkt aus diesen Krisen hervorgehen. Andere benötigen wiederum Unterstützung bei der Bewältigung der aktuellen Belastungen.

Diese kann und soll Schule nicht allein leisten, gleichwohl ist sie ein wesentlicher Sozialisationsort für Kinder und Jugendliche und der Ort, an dem sie einen Großteil ihrer Zeit verbringen. Schule kann deshalb helfen und unterstützen – schon allein, in dem sie Raum und Gelegenheit anbietet für den Austausch mit anderen und die gegenseitige Unterstützung ermöglicht.

Mit dieser Handreichung wollen wir Ihnen Orientierung bieten und Sie mit Anregungen für mögliche Maßnahmen und Angebote im schulischen Alltag unterstützen. Es geht darum, die Belastungen von Kindern und Jugendlichen ernst zu nehmen und das Thema „Psychische Gesundheit“ auch im schulischen Kontext sichtbar zu machen. Wir wollen Schülerinnen und Schüler darin bestärken, aktiv an eigenen Bewältigungsstrategien zu arbeiten, und wollen sie in ihrer Stressresistenz stärken – zum einen, um die Folgen aktueller Belastungen abzumildern, zum anderen aber auch, damit sie zukünftige Herausforderungen gestärkt angehen können.

Je mehr Menschen über das Thema „Psychische Gesundheit“ informiert sind, desto besser! Denn es ist unsere gesamtgesellschaftliche Aufgabe, Kinder, Jugendliche und auch junge Erwachsene sicher aus dieser Krise zu führen und sie stark zu machen sowohl für die Bewältigung der Gegenwart als auch für die Zukunft.

Ich danke Ihnen sehr herzlich für den wertvollen Beitrag, den Sie dazu täglich in Ihrer Arbeit leisten!



Mit freundlichen Grüßen,

A handwritten signature in blue ink that reads "Grant Hendrik Tonne". The signature is written in a cursive, slightly stylized font.

Grant Hendrik Tonne
Niedersächsischer Kultusminister

I. Pandemiebedingte psychische Belastungen in Schule

1. Veränderungen im System Schule

Die Corona-Pandemie hat das Schulsystem im März 2020 unvermittelt getroffen. Alle in der Schule Tätigen, Eltern, Schülerinnen und Schüler mussten sich umgehend neu organisieren, da es keine Vorerfahrungen zum Umgang mit vergleichbaren Herausforderungen gab. Die Auswirkungen der weltweiten Pandemie auf das schulische und gesellschaftliche Leben bestimmen bis heute unseren Alltag.

Bereits in den ersten Wochen der Pandemie wurde deutlich, dass sich das Distanzlernen negativ auf die sozialen Beziehungen auswirken kann. Die in Schule Tätigen haben mithilfe digitaler Medien, persönlicher Betreuung, Lernräumen in Schulen und anderen kreativen Lösungen dennoch Wege gefunden, viele Schülerinnen und Schüler nicht nur fachlich inhaltlich, sondern auch sozial-emotional einzubinden. Gleichwohl veränderte das digitale Setting die Beziehungsgestaltung. In besonderer Weise waren die Schülerinnen und Schülern betroffen, die vor oder während der Pandemie eingeschult worden sind, einen Schulwechsel absolviert haben oder bereits vor der Pandemie Probleme im sozialen Setting hatten.

Durch die Infektionsschutzmaßnahmen hat sich auch der Alltag in Schulen, z. B. durch die Umsetzung von Hygieneplänen und einer Teststrategie als Voraussetzung zur Ermöglichung des Präsenzbetriebs, maßgeblich verändert. Dies bedeutet auch, dass die Pandemie mit den damit verbundenen Folgen für Schülerinnen und Schüler beinahe jederzeit in Schule allgegenwärtig geblieben ist.

Die Bewältigung der unterschiedlichen Herausforderungen konnte nur gelingen, weil sich viele am Schulleben Beteiligte (Schulleitungen, Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler, Eltern, Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter, pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Schulpsychologinnen und -psychologen u.a.) seit nunmehr zwei Jahren jeder Veränderung und Unsicherheit mit viel Engagement und Kompetenz stellen.

2. Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler

Die Schule und das gesellschaftliche Leben wurden durch die pandemieeindämmenden Maßnahmen plötzlich und bedeutsam eingeschränkt. Der wellenförmige Verlauf der Pandemie und die sich schnell ändernden wissenschaftlichen Erkenntnisse über das SARS-CoV-2-Virus erschwerten es, sich an einen bestehenden Zustand zu gewöhnen. Das Fehlen von Beständigkeit und Routinen kann Gefühle von Unsicherheit und Kontrollverlust erzeugen. Die Länge der Pandemie kann sich zudem als dauerhafter Stressor auswirken und beispielsweise Erschöpfung hervorrufen (vgl. Exkurs I).

Exkurs I: Die Corona-Pandemie als Stressor

Bei außergewöhnlichen Situationen, wie dieser weltweiten Pandemie, müssen Anpassungsleistungen vorgenommen werden. Der menschliche Körper reagiert mit einer Erhöhung der Stresshormonkonzentrationen, um schnell auf neue Situationen und damit auf mögliche Gefahren reagieren zu können. Dies sind grundsätzliche physiologische Mechanismen, die bei unterschiedlichen Stressauslösern in Gang gesetzt werden. Aufgrund der Länge der Pandemie und der Dynamik des Geschehens, insbesondere dem wellenförmigen Verlauf, den Virus-Mutationen usw., ist eine Gewöhnung an die derzeitige Situation nur schwer möglich gewesen, so dass der Stressor dauerhaft aufrechterhalten wurde.

Chronischer Stress kann dann entstehen, wenn das erhöhte Stressniveau nicht regelmäßig gesenkt wird. Eine Gefahr besteht darin, dass das höhere Erregungsniveau aufgrund von Gewöhnungseffekten nicht mehr wahrgenommen wird, so dass Bewältigungsstrategien nicht mehr ergriffen werden.

Chronischer Stress wirkt sich negativ auf den Körper und die Psyche aus und kann sich als Schlafstörungen, Veränderung des Muskeltonus, Hormonveränderungen, Anstieg von Blutdruck und Pulsschlag und Stimmungsänderungen bis hin zu Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und Kraftlosigkeit manifestieren.

Es ist leider festzustellen, dass Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene während der wichtigen Phasen der persönlichen Entwicklung in allen Lebensbereichen von den Veränderungen und Einschränkungen erheblich betroffen waren und sind.

Insbesondere die Kontaktbeschränkungen und -einschränkungen bergen bei Kindern und Jugendlichen die Gefahr, dass die sozial-emotionale Entwicklung nicht altersgerecht verläuft, und zwar umso stärker, je jünger die Kinder und Jugendlichen sind.

Auf der anderen Seite steigt mit zunehmendem Alter der Grad an empfundener Belastung, welche ursächlich auf die Kontaktreduktion zurückführbar ist. Ferner scheinen insbesondere Schülerinnen und Schüler, bei denen bereits vor der Pandemie besondere Belastungen bestanden haben (z. B. psychisch, körperlich, familiär, sozial), stärker betroffen zu sein.

Eine Vielzahl von Studien und Befragungen zeigen die Auswirkungen der Corona-Pandemie, beispielhaft seien hier nur einige genannt: Den Schülerinnen und Schülern hat während des Distanzlernens der persönliche Kontakt sowie die Schule als Lernraum stark gefehlt¹, aber immerhin hat mehr als die Hälfte (58 %) auch etwas am Lockdown gut gefunden². Zudem ist die Anzahl psychisch belasteter Schülerinnen und Schüler während der Pandemie deutlich gestiegen und in dieser Zeit wurden im Vergleich zu den Vorjahren häufiger psychische Erkrankungen, wie beispielsweise Angststörungen und Depressionen, bei Kindern und Jugendlichen diagnostiziert³.

¹ Online-Befragung des IPN zum Distanzlernen in Schleswig-Holstein (DiSch), www.ipn.uni-kiel.de/de/das-ipn/archiv/IPN_DiSch.pdf

² Lochner, B., Rompczyk, K., Hilse-Carstensen, T.-H., Henn, S., & Roosingh, D. (2020). *Thüringer Familien in Zeiten von Corona. Abschlussbericht zum Forschungsprojekt.*

³ Schlack, R., Neuperdt, L., Hölling, H., De Bock, F., Ravens-Sieberger, U., Mauz, E., Wachtler, B., & Beyer, A.K. (2020). Auswirkungen der COVID-19-Pandemie und der Eindämmungsmaßnahmen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. *Journal of Health Monitoring*, 5(4), 23-34.

II. Förderung der psychischen Gesundheit in Schule

Zu den Aufgaben der Schule gehört, positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern einzuwirken und diese zu befähigen, Belastungen erfolgreich bewältigen zu können. Die Erfahrungen zeigen, dass in der Schule Tätige durch den täglichen Umgang individuelle Veränderungen bei Schülerinnen und Schülern in besonderer Weise wahrnehmen und einschätzen können. Die Lehrkräfte sind vor die Aufgabe gestellt, die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler nicht nur präventiv zu fördern, sondern sie auch frühzeitig anzusprechen, wenn ihr Verhalten auf psychische Belastungen hindeutet (vgl. Exkurs II).

Exkurs II: Erkennen von psychischen Belastungen

Wahrnehmung von Veränderungen

Verhält sich die Schülerin/der Schüler anders? Gibt es ungewöhnliche körperliche Entwicklungen (z. B. Gewicht, Müdigkeit) oder hat sich das äußerliche Erscheinungsbild erheblich verändert?

Einschätzung der Beziehung

Wie reagiert die Schülerin/der Schüler auf die Kontaktaufnahme der Lehrkraft und die Beziehungsangebote von Mitschülern? Wird (Blick-)Kontakt vermieden? Ist ein sozialer Rückzug zu beobachten? Zeigen sich Mitschüler besorgt? Gibt es Brüche in Beziehungen und Freundschaften?

Beobachtung von Lern- und Leistungsverhalten

Wie ist die Beteiligung der Schülerin/des Schülers im Unterricht? Haben sich die Leistungen verschlechtert oder zeigt die Schülerin/der Schüler übertriebenen Ehrgeiz?

Erkennbare Emotionen

Reagiert die Schülerin/der Schüler emotional heftiger als üblich? Überwiegen bestimmte Emotionen oder fehlen emotionale Reaktionen?

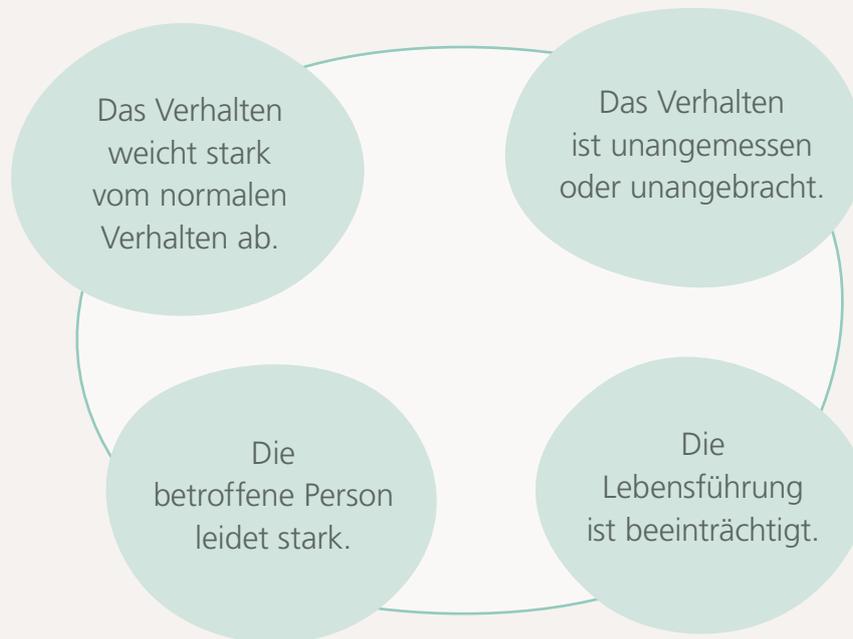
Bestehen Belastungen, sollen die Lehrkräfte den Schülerinnen und Schülern zusätzliche Unterstützung anbieten und weitere Hilfsmöglichkeiten aufzeigen. Ein schnelles Handeln der Lehrkräfte kann helfen, einer Chronifizierung bzw. schwereren Verläufen vorzubeugen.

Liegen dagegen psychische Erkrankungen vor, die über Belastungen hinausgehen, sind weitergehende Maßnahmen notwendig. Dabei fällt die Diagnose psychischer Störungen nicht in den Aufgabenbereich der Lehrkräfte, sondern ist entsprechend qualifizierten externen Personen vorbehalten (Kinder- und Jugendpsychotherapeutinnen bzw. -therapeuten, psychologische und medizinische Psychotherapeutinnen bzw. -therapeuten, Fachärztinnen bzw. -ärzte). Sollten sich Lehrkräfte unsicher sein, können sie sich z. B. an die für ihre

Schule zuständige schulpsychologische Dezernentin bzw. Dezernenten wenden. Beim Verdacht auf eine psychische Erkrankung sollten sie das Gespräch mit den Eltern suchen (vgl. Exkurs III).

Exkurs III: Psychische Belastung oder Störung?

Traurigkeit oder doch schon Depression? Die Grenze zwischen Belastung und Störung ist oft nicht einfach zu erkennen, Schülerinnen und Schüler können sich teils auch auf der Grenze bewegen. Lehrkräfte können folgende Anhaltspunkte für eine psychische Störung zum Anlass nehmen, um professionelle Hilfe zu Rate zu ziehen:



Eine Unterstützung zum Umgang mit diagnostiziert psychisch erkrankten Schülerinnen und Schülern in der Schule bieten die schulpsychologischen Dezernate der RLSB an.

Insgesamt unterscheiden sich die Handlungsoptionen und -empfehlungen für Lehrkräfte nicht grundsätzlich darin, ob psychische Auffälligkeiten durch die Corona-Pandemie entstanden bzw. verstärkt wurden oder anderweitig verursacht sind. Entsprechend kann auf das bekannte und gut funktionierende Repertoire, über welches die meisten Lehrkräfte und die schulischen Systeme bereits verfügen, zurückgegriffen werden.

Insbesondere jetzt treten die psychischen Belastungen der Schülerinnen und Schüler in Schule verstärkt zutage. Daher gilt es nun, diese Maßnahmen ggf. nochmals zu verstärken bzw. gut strukturiert und mit allen Akteursebenen verzahnt einzusetzen, damit die pandemiebedingten Belastungen von den Schülerinnen und Schülern bewältigt, weitere Folgeerkrankungen vermieden oder psychische Erkrankungen erkannt und entsprechende Hilfsmaßnahmen eingeleitet werden können.

III. Handlungsempfehlungen

Die im Folgenden ausgeführten Handlungsempfehlungen gliedern sich nach schulischen Handlungsebenen.

Klassenebene	Schulebene	individuelle Ebene	familiäre Ebene
<ul style="list-style-type: none"> » Austausch » Wissen » Strukturen und Routinen » Bewegung, Entspannung, Achtsamkeitsübungen » Selbstwirksamkeit und Selbstorganisation » Klassenprogramme 	<ul style="list-style-type: none"> » Unterstützerstrukturen » Räume für Austausch » Zusammenhalt 	<ul style="list-style-type: none"> » Beratung » Gespräch » Kooperation mit Eltern » außerschulische Angebote, Begleitdiagnostik » schnelles Handeln bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung 	<ul style="list-style-type: none"> » Strukturen » gemeinsame Aktivitäten » Freiräume » Bewegung » soziale Kontakte » Wertschätzung » Positives im Fokus » Gespräche über Corona

1. Handlungsempfehlungen auf Schulebene

Konzertierte Handlungen auf Schulebene sichern, dass die psychische Gesundheit bei allen schulischen Akteuren im Fokus steht und alle Schülerinnen und Schüler erreicht werden. Hierzu verfügen die Schulleitungen über ein bewährtes Handlungsrepertoire, welches nicht nur in Bezug auf die Corona-Pandemie wirksam ist. Dabei ist es von zentraler Bedeutung, dass die Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit allen Betroffenen (Schülerinnen und Schüler, Eltern, Lehrkräften, nichtlehrendes Personal usw.) bekannt sind.

Aktivieren Sie Ihre schulinternen Unterstützungssysteme

Es existieren zahlreiche erprobte und direkt einsetzbare Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schule, z. B. MindMatters, Lions Quest, Rebound, Verrückt? Na und!

Hierzu können Schulen sich von den Regionalbeauftragten für Prävention und Gesundheitsförderung von Schülerinnen und Schülern (RPG) beraten und unterstützen lassen. Eine Auswahl der Fortbildungs- und Unterstützungsprogramme finden sich im Abschnitt IV.

Weiter leistet die Schulsozialarbeit einen wichtigen Beitrag zur notwendigen Verzahnung der Kinder- und Jugendhilfe mit den Bildungs- und Erziehungszielen der Schule.

Gerade in Hinblick auf psychische Belastungen durch die Zeit der Corona-Pandemie bietet das unterrichtsergänzende schulische Ganztags- und Betreuungsangebot viele

Möglichkeiten, um die psychische Gesundheit zu fördern. In diesem Rahmen können z. B. spezielle Angebote zur Persönlichkeitsentwicklung (beispielsweise in Kooperation mit der Kinder- und Jugendhilfe) oder Bewegungs- und Spielangebote zur Stärkung der Selbstkompetenz und des sozialen Miteinanders beitragen. Ebenso kann sich die Implementierung von Austauschräumen (vgl. nächster Abschnitt) positiv auf die Entwicklung von sozialen Kompetenzen auswirken.

Insbesondere jetzt gilt es, schulische Unterstützersysteme noch einmal zu sichten, zu verstärken und ggf. neu miteinander zu verzahnen.

Schaffen Sie Räume für Austausch und Unterstützung

Kinder und Jugendliche haben besonders unter der Pandemie gelitten. Sie benötigen Zeit und Raum, um das Erlebte und die entstandenen Belastungen zu verarbeiten. Hierfür stellt die Schaffung der nötigen zeitlichen und örtlichen Räume in Schule eine wichtige Voraussetzung dar. In diesem Kontext ist zu erwähnen, dass eine Befassung mit den Themen durchaus im Unterricht möglich ist, sich die Schülerinnen und Schüler allerdings auch Möglichkeiten für einen separaten und geschützten Austausch untereinander wünschen. Hierbei ist von zentraler Bedeutung, dass die Schülerinnen und Schüler erleben, dass ihre Wünsche wahrgenommen und ihnen diese Räume zugestanden werden.

Dabei ist es zielführend, wenn die Schulen Räumlichkeiten und zeitliche Korridore für den Austausch zur Verfügung stellen. Das kann z. B. im Rahmen von Freiarbeitsphasen, eines beaufsichtigten Mittagstreffs, explizit den Schülerinnen und Schülern zur Verfügung gestellten Aufenthaltsbereichen oder Rückzugsmöglichkeiten, z. B. in Form von Sitzcken oder im Rahmen der Ganztags- und Betreuungsangebote, geschehen.

Stärken Sie den schulischen Zusammenhalt

Maßnahmen, die sich im Krisenmanagement als evident wirksam erwiesen haben, sind auch in der aktuellen Situation als Stressbewältigungsstrategien auf Schulebene hilfreich.

Leider mussten pandemiebedingt viele gemeinschaftliche Aktionen entfallen oder konnten nur sehr eingeschränkt stattfinden. Dabei ist das Gefühl von Verbundenheit ein wichtiger Schutzfaktor und hilft bei der Bewältigung von psychischen Belastungen.

Die Förderung der Verbundenheit kann z. B. über schulgemeinsame Aktionen erreicht werden. Die Förderung des Sicherheitsgefühls und des Gefühls, Kontrolle über die eigene Situation zu haben, werden zudem gestärkt, indem Schülerinnen und Schüler altersangemessen in schulische Entscheidungsprozesse eingebunden werden. Daher gilt es besonders jetzt, den schulischen Zusammenhalt wieder verstärkt in den Fokus zu nehmen.

2. Handlungsempfehlungen auf Klassenebene

Auf Klassenebene stehen die Maßnahmen, welche die einzelnen Lehrkräfte alleine bzw. in Kooperation mit weiteren Akteuren initiieren können, um den Schülerinnen und Schülern Bewältigungsstrategien zur Reduktion von Stress und Belastungen zu vermitteln, im Vordergrund. Lehrkräfte sollten dabei auf die Maßnahmen zurückgreifen, welche einerseits zu den Bedarfen und Voraussetzungen der Klasse und andererseits zur Haltung und Persönlichkeit der Lehrkraft passen.

Es sollte beachtet werden, dass Schülerinnen und Schüler über mannigfaltige Bewältigungsstrategien verfügen und unterschiedliche Bedarfe haben. Vor diesem Hintergrund können grundsätzlich hilfreiche Maßnahmen für einzelne sogar stresssteigernd sein, insbesondere wenn es um eine aktive Auseinandersetzung mit einem stressauslösenden Thema geht oder starke Emotionen aktiviert werden.

Insbesondere bei Maßnahmen im Klassenverband empfiehlt es sich daher, aufmerksam zu bleiben und einzelnen Schülerinnen und Schülern in solchen Situationen zu ermöglichen, sich in einem separaten Raum mit anderen Aufgaben zu beschäftigen.

Bieten Sie Austausch an

Es kann hilfreich sein, den Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit zu einem **angeleiteten Austausch**, zum Beispiel im Rahmen eines zeitlich festgelegten „Klassenrats“, zu geben. Dieses Angebot bietet einen Rahmen für einen gemeinsamen Austausch über eine herausfordernde Beispielsituation, positive und negative Gedanken und die hieraus folgenden Gefühle und Erlebnisse. Förderlich ist dabei, wenn die Lehrkräfte den Schülerinnen und Schülern die Rückmeldung geben, dass die Belastungen dieser besonderen Zeit durch die Lehrkräfte wahr- und ernstgenommen werden.

Außerdem kann im Rahmen des angeleiteten Austausches durch Impulsfragen (z. B. „Was ist euch gut gelungen?“) der Fokus auf entdeckte Stärken, Ressourcen und positive Bewältigungsstrategien gelenkt werden. Da Schülerinnen und Schüler von einer wiederkehrenden Anregung, den Blickwinkel auf positive Dinge zu lenken, profitieren, könnte beispielsweise ein „Blitzlicht“ zu verschiedenen Impulsfragen (z. B. „Worauf freue ich mich?“) zu Beginn der Unterrichtsstunde angeleitet werden.

Insbesondere ältere Schülerinnen und Schüler benötigen zudem einen nicht angeleiteten, sondern **freien Austausch** untereinander. Hierzu müssen entsprechend zeitliche und räumliche Möglichkeiten geschaffen werden. Die Lehrkräfte müssen hierbei sicherstellen, dass Schülerinnen und Schüler nicht mit entstandenen konflikthaften Themen allein gelassen werden und sich im Anschluss an den freien Austausch aktiv als Ansprechpartner und Unterstützer anbieten.

Schaffen Sie Strukturen und Routinen

Im Alltag der Schülerinnen und Schüler herrschen viele Unsicherheiten, was vermehrt zum Stresserleben führt. Strukturen, Routinen und klare Absprachen schaffen Transparenz und Planbarkeit bezüglich des Unterrichtsgeschehens, der Klassenarbeiten etc.

Das Aufschieben schulischer Aufgaben erzeugt in der Regel psychischen Druck. Manche Schülerinnen und Schüler haben durch Lernrückstände den Anschluss an den Unterrichtsstoff verloren oder sehen sich angesichts der zunehmend zu bearbeitenden Inhalte überfordert. Damit den Lehrkräften diese Überforderung frühzeitig auffällt und die betroffenen Schülerinnen und Schüler in ihrem Lernprozess begleitet werden, ist die Implementierung eines regelmäßigen Feedbacks bedeutsam.

Die Unterrichtsgestaltung profitiert von der fortschreitenden Digitalisierung, welche allerdings zugleich durch Etablierung neuer Strukturen Stress erzeugen kann. Vor diesem Hintergrund werden klare und transparente Ansagen und Informationen, z. B. über den Unterrichtsablauf und die zu erbringenden Leistungen, benötigt. Insbesondere das Angebot an festen Ansprechzeiten und im Vorfeld gut definierten Kontaktwegen hilft den Schülerinnen und Schülern, bei Problemen an die Lehrkräfte heranzutreten. Dabei ist es sinnvoll, wenn Lehrkräfte im Vorfeld schon Auskunft geben, mit welchen Problemen (z. B. Lernschwierigkeiten, individuellen Belastungen, Hardwareproblemen) sich die Schülerinnen und Schüler frühzeitig an sie wenden sollen.

Bieten Sie Bewegung, Entspannung und Achtsamkeitsübungen an

Es zeigt sich, dass die Durchführung von Entspannungsübungen, Bewegungseinheiten sowie Achtsamkeitsübungen dem Stressempfinden vorbeugen bzw. dieses vermindern kann. Je nach Alter bieten sich Fantasiereisen, Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Übungen zur Wahrnehmungslenkung sowie Bewegungsübungen an. Diese können in den Unterricht integriert werden.

Fördern Sie Selbstwirksamkeit und Selbstorganisation

Die Erfahrungen aus dem Distanzlernen haben gezeigt, dass Selbstorganisation und das Erleben von Selbstwirksamkeit ein zentraler Schlüssel für den Lernerfolg und die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler darstellen. Daher ist es notwendig, dass diese Eigenschaften auch im Präsenzunterricht und in den Phasen des selbstorganisierten Lernens noch stärker als bisher gefördert werden.

Die Erfahrung, eine Situation aus eigener Kraft mit den vorhandenen, eigenen Ressourcen bewältigt zu haben, stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit, welches das Individuum gegen negative Folgen von Belastungssituationen wappnet. Hierzu trägt z. B. eine angemessene Aufgabekultur bei.

Fördern Sie Verbundenheit

Das Gefühl von Verbundenheit nicht nur zur Schule insgesamt, sondern vor allem auch innerhalb des Klassenverbands, ist ein wichtiger Faktor, um Belastungen zu reduzieren bzw. zu bewältigen. In einigen Klassen, in denen vor der Pandemie keine sicheren sozialen Beziehungen bestanden oder während der Pandemie nicht gebildet wurden, sind ggf. besondere Maßnahmen zur Bildung eines guten Klassenklimas und zur Stärkung der sozialen Beziehungen notwendig. Beziehungstiftende Rituale, Routinen und Abläufe sind hilfreich, um das Miteinander einer Gruppe zu stärken und zu bewahren.

Etablieren Sie Programme auf Klassenebene

Die in Schule zur Verfügung stehenden Unterstützersysteme können nur dann wirksam werden, wenn sie auf Klassenebene von Lehrkräften zur Lerngruppe passend umgesetzt werden. Hierzu werden Lehrkräften Sozialtrainings, Präventionsprogramme u.v.m. geboten. Viele davon sind im Fachunterricht direkt einsetzbar und werden z. B. von der Schulpsychologie und den Regionalbeauftragten für Prävention und Gesundheit angeboten und begleitet (vgl. Abschnitt IV). Einige können erst mit Hilfe weiterer Akteure und Unterstützungsstrukturen umgesetzt werden (wie z. B. der Schulsozialarbeit).

3. Handlungsempfehlungen auf individueller Ebene

Einige Schülerinnen und Schüler benötigen zusätzlich zu den Maßnahmen auf der Schul- und Klassenebene weitere Unterstützung. Ein Teil der Betroffenen nimmt von sich aus aktiv Kontakt zu den Klassen- oder Beratungslehrkräften bzw. den Schulsozialarbeiterinnen und -arbeitern auf, es ist jedoch wichtig, dass die in Schule Tätigen auf die übrigen Schülerinnen und Schüler bei Wahrnehmung einer psychischen Belastung zugehen.

Beraten Sie sich mit anderen über die Schülerin/den Schüler

Es ist sinnvoll, wenn sich die in der Schule Tätigen, welche die jeweilige Schülerin oder den jeweiligen Schüler aktuell unterrichten bzw. kennen, zunächst über die aktuellen Wahrnehmungen untereinander beraten und gemeinsam zu einer Einschätzung der Situation kommen. Gerade die Unterschiede in der Wahrnehmung, z. B. wann die Auffälligkeiten besonders deutlich sind oder wann sie nicht auftreten, sind wichtige Hinweise für die nachfolgend zu initiiierenden Schritte.

Führen Sie Gespräche mit der Schülerin/dem Schüler

Für ein Gespräch mit der Schülerin oder dem Schüler bietet sich die Person an, die die tragfähigste Beziehung zu dem Betroffenen hat. Das Gespräch verfolgt zwei Ziele.

Zum einen geht es darum, die Wahrnehmungen der in der Schule Tätigen zu überprüfen und gegebenenfalls weitere notwendige Schritte zu unternehmen. Zum anderen sollen die Betroffenen merken, dass sie wahrgenommen werden und als Individuen wichtig sind. Dies stärkt die Beziehung zu den in der Schule Tätigen.

Kooperieren Sie mit den Eltern

Neben dem Gespräch mit der Schülerin bzw. dem Schüler ist bei Minderjährigen der Austausch mit den Eltern von zentraler Bedeutung. Innerhalb der Schule können hierfür die bestehenden Unterstützungsmöglichkeiten (z. B. Schulsozialarbeit und Beratungslehrkräfte) genutzt werden. Es zeigt sich, dass gerade in Fällen von psychischen Belastungen die Eltern insbesondere den Äußerungen der Lehrkräfte stärker als externen Dritten vertrauen.

Da die Schule die Kinder und Jugendlichen in einem von Zuhause abweichenden Setting mit anderen Anforderungen wahrnimmt, stellt die Einschätzung der Lehrkräfte und pädagogischen Fachkräfte eine wichtige Ergänzung zu der im familiären Kontext erworbenen Sicht auf das eigene Kind dar. Von diesem Hintergrund kommt es daher vor, dass die Eltern von der Rückmeldung der Schule überrascht werden, da die Belastung innerhalb des familiären Systems nicht gesehen wird oder auch nicht sichtbar ist. Daher ist es hilfreich, wenn sich alle Beteiligten während des Austausches bewusst machen, dass die vorgeschlagenen Maßnahmen zum Wohl der Schülerin oder des Schülers unternommen werden und unterschiedlichen Wahrnehmungen und Einschätzungen den verschiedenen Settings geschuldet sind. Bei konflikthaften Situationen können die schulischen Unterstützungssysteme, regionale Beratungsstellen und auch die Schulpsychologie beratend und ggf. moderierend tätig werden.

Zusätzlich können außerschulische Unterstützungsmöglichkeiten sowohl von den in der Schule Tätigen als auch von den Eltern sowie den Schülerinnen und Schülern in Anspruch genommen werden. Ein regelmäßiger Austausch ist für alle Beteiligten wichtig, um eventuelle Veränderungen gut im Blick zu behalten.

Die Zusammenarbeit sowie der Austausch mit den Eltern sind gelegentlich konfliktbelastet, allerdings aus verschiedenen Gründen bedeutsam und notwendig:

- » Die Eltern erleben ihr Kind in anderen Situationen und machen ggf. andere Beobachtungen als die in der Schule Tätigen. Durch das gemeinsame Gespräch können sowohl die Lehrkräfte als auch die Eltern wechselseitig zu einer besseren Einschätzung der Schülerinnen und Schüler gelangen.
- » Die Schule kann das Verhalten einer Schülerin oder eines Schülers (ggf. in bestimmten Situationen) besser einschätzen und anders bewerten, wenn die eigenen Beobachtungen um Kenntnis der Wahrnehmung der Kinder bzw. Jugendlichen im familiären Kontext oder aus dem Freizeitbereich ergänzt wird.
- » Die Schule kommt ihrer Berichts- und Informationspflicht gegenüber den Eltern nach.

Vermitteln Sie Informationen über individuelle außerschulische Angebote und Begleitdiagnostik

Bei individuell ausgeprägten Belastungen können außerschulische Unterstützungsangebote im Sinne einer Einzelfallhilfe oder die stärkere Anleitung zum Wahrnehmen von schulischen Entlastungs- und Unterstützungsangeboten angezeigt sein. Bei der Auswahl und der Vermittlung der Hilfsangebote können sich Lehrkräfte an die schulischen Unterstützungssysteme und die Schulpsychologie wenden.

4. Handlungsempfehlungen auf familiärer Ebene

Die familiäre Ebene wirkt auch in das schulische Leben hinein und gehört damit indirekt zum schulischen Umfeld. Die Eltern sowie die Schülerinnen und Schüler fragen oft die in der Schule Tätigen, welche Hilfen bei schulischen und nichtschulischen Problemen zur Verfügung stehen. Hierbei können den Eltern neben einer allgemeinen Beratung auch niederschwellige Anregungen zur Stressreduktion vermittelt werden. Ferner besteht die Möglichkeit, die Eltern an die regionalen Stellen vor Ort weiter zu verweisen.

Für die familiäre Ebene können hilfreiche Maßnahmen zur Bewältigung von pandemiebedingten Belastungen in der Beratung angesprochen werden, die den Maßnahmen des schulischen Umfeldes ähneln, z. B. die Einhaltung von regelmäßigen Strukturen, Abläufen und Absprachen, Implementierung von gemeinsamen Aktivitäten und individuellen Freiräumen, Anregung zur Bewegung und Aufrechterhaltung/Aufbau von sozialen Kontakten, Vermittlung von Wertschätzung, Fokussierung auf Positives sowie das Angebot von Gesprächen rund um das Thema Corona-Pandemie.

Die Allgemeinen sozialen Dienste der Jugendämter in den Kreisen und kreisfreien Städten sowie die regionalen Fachberatungsstellen und Kinderschutzzentren unterstützen die Familien bei weiteren Problemen. Insbesondere wird es darauf ankommen, dass bei Bedarf niederschwellige Unterstützungsangebote vermittelt werden und so verhindert wird, dass die Kompetenzen der in der Schule Tätigen überschritten werden (vgl. Abschnitt IV).

IV. Unterstützungsangebote und Anlaufstellen

1. Angebote der Schulpsychologie

Die Schulpsychologie der RLSB unterstützt Schulen, Studienseminare und Familien bei der Bewältigung von Fragestellungen rund um das Thema Schule. Unterstützung können alle Personen in Anspruch nehmen, die im Kontext von Schule psychologisch relevante Anliegen haben.

Dazu gehören sowohl Schülerinnen, Schüler und deren Erziehungsberechtigte als auch Schulleitungen, Lehrkräfte, Sozialpädagogische Fachkräfte und das pädagogische Personal an öffentlichen Schulen.

Die Schulpsychologische Beratung kann bei allen Fragen zur Lern- und Persönlichkeitsentwicklung von Schülerinnen und Schülern oder zur Weiterentwicklung schulischer Unterrichts- und Erziehungsbedingungen hinzugezogen werden.

Die Kontaktaufnahme kann direkt erfolgen, d.h. ohne das Wissen oder die Zustimmung Dritter.

Die schulpsychologischen Dezernentinnen und Dezernenten bieten **Beratung und Unterstützung** an bei:

- » Fragen zum Lern-, Leistungs- und Sozialverhalten von Schülerinnen und Schülern, einschließlich notwendiger psychologischer Diagnostik und Unterrichtshospitationen
- » Hilfestellung bei Konfliktlösungen
- » Fragestellungen zur Schullaufbahnberatung
- » Einzelfällen (Supervision) für einzelne Lehrkräfte und schulische Sozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter
- » Der Suche geeigneter außerschulischer Hilfen (Netzwerkarbeit)
- » Verbesserung der Unterrichts- und Erziehungsbedingungen
- » Vermeidung von Lern- und Verhaltensschwierigkeiten
- » Stärkung der Kooperations- und Kommunikationsfähigkeiten
- » Ressourcenaktivierung und Förderung

Bei der Ausgestaltung der Schulpsychologischen Beratung gelten die folgenden Grundlagen und Arbeitsprinzipien:

- » Freier Zugang
- » Freiwilligkeit der Inanspruchnahme
- » Kostenfreiheit
- » Schweigepflicht nach § 203 StGB
- » Neutralität

Schulpsychologische Beratung ist nach § 120 des Niedersächsischen Schulgesetzes Aufgabe der Schulbehörden:

<https://bildungsportal-niedersachsen.de/beratung-unterstuetzung/onlineportal-bu/paedagogische-und-psychologische-unterstuetzung>

2. Angebote Regionalbeauftragte für Prävention und Gesundheitsförderung (RPG)

Die Regionalbeauftragten für Prävention und Gesundheitsförderung (RPG) der RLSB beraten und unterstützen Schulen bei der

- » Entwicklung und Fortschreibung schulischer Sicherheits- und Präventionskonzepte
- » Entwicklung und Fortschreibung schulischer Konzepte zur Gesundheitsförderung von Schülerinnen und Schülern
- » Auswahl und Verankerung von Präventionsprogrammen und -projekten
- » Beantragung von Fördermitteln des Aktionsprogramms „Startklar in die Zukunft“ und von Fördermitteln gemäß Bundespräventionsgesetz
- » Vernetzung der Schule mit anderen Schulen oder mit außerschulischen Beratungseinrichtungen

Sie führen landesweit die Fortbildung MIT (Mobbing-Interventions-Teams) durch.

Die RPG begleiten folgende Programme:

- » buddY-Kompakt
- » Lions Quest „Erwachsen werden“ und „Erwachsen handeln“ durch Praxisbegleitung

Sie vermitteln folgende Angebote:

- » LOVE Storm, Medienhelden, No Blame Approach

Auch eine Beratung zu folgenden Themenbereichen ist in Zusammenarbeit mit Beratern und Beraterinnen für Gesundheitsförderung möglich:

- » Schulverpflegung, gesundes Frühstück
- » Schulsanitätsdienst
- » Pausen-(hof)gestaltung
- » Bewegung in der Schule

Kontakt:

<https://bildungsportal-niedersachsen.de/beratung-unterstuetzung/onlineportal-bu/uebergreifend/praevention-und-gesundheitsfoerderung>

3. Angebote und Materialien

- » Die Handreichung Entspannung in der Schule. Anleitungen und Beispiele⁴ der Unfallkasse NRW bietet konkrete Anleitung für den Einsatz von Entspannungsmethoden im schulischen Kontext.
- » Das Informationsportal Corona und Du⁵ zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche bietet eine Plattform für Jugendliche und eine für Eltern an. Neben grundsätzlichen Informationen werden praktische Tipps zur Selbsthilfe sowie bundesweite Hilfsangebote aufgeführt.
- » Es gibt die bundesweite, kostenlose und anonyme Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche Nummer gegen Kummer⁶, und zwar telefonisch, über einen Chat oder per Mail. Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter der Rufnummer 116 111, das Elterntelefon unter der Rufnummer 0800 111 0 550 erreichbar.
- » Die Telefonseelsorge⁷ ist unter der Rufnummer 0800 111 0 111 rund um die Uhr kostenlos und anonym zu erreichen.
- » Telefonische Beratung in Niedersachsen bietet die Anlaufstelle für Opfer und Fragen sexuellen Missbrauchs und Diskriminierung in Schulen und Tageseinrichtungen für Kinder unter 0511 120 7120 oder per Mail (anlaufstelle@mk.niedersachsen.de).

⁴ www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_65.pdf

⁵ www.corona-und-du.info

⁶ www.nummergegenkummer.de

⁷ www.telefonseelsorge.de

Impressum

Mit freundlicher Genehmigung des
Ministeriums für Allgemeine und Berufliche Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur
Schleswig-Holstein

Herausgeber:

Niedersächsisches Kultusministerium
Hans-Böckler-Allee 5
30171 Hannover

pressestelle@mk.niedersachsen.de

www.mk.niedersachsen.de

Gestaltung: Visuelle Lebensfreude, Hannover

Foto: eskemar / photocase.de

Hannover, September 2022

*Diese Broschüre darf, wie alle Publikationen der Landesregierung,
nicht zur Wahlwerbung in Wahlkämpfen verwendet werden.*