

**Leitfaden zur
Früherkennung
psychischer Belastungen
von Schülerinnen
und Schülern**

Vorwort

Liebe Lehrkräfte, liebe Beratungsfachkräfte,

in Ihrer Tätigkeit begegnen Ihnen Schülerinnen und Schüler, die mit unterschiedlichsten Herausforderungen konfrontiert sind. Neben den offensichtlichen Anforderungen des schulischen Alltags tragen viele Kinder und Jugendliche auch psychische Lasten mit sich, die für Außenstehende nicht immer leicht zu erkennen sind. Faktoren für die Entstehung dieser Belastungen finden sich auf gesellschaftlicher, sozialer oder familiärer Ebene. Angesprochen seien hier nur als Beispiel die aktuellen politischen Entwicklungen, der Klimawandel oder der Druck, der durch die Nutzung sozialer Medien entstehen kann.

Wozu dieser Leitfaden?

Psychische Belastungen haben genau wie körperliche Beschwerden Einfluss auf das Wohlbefinden und damit auf die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu lernen. Sie haben ebenfalls Einfluss darauf, wie und welche Entscheidungen Schülerinnen und Schüler für ihre berufliche Entwicklung nach der Schule treffen. Eine psychische Belastung kann es manchmal unmöglich machen, die eigenen Fähigkeiten realistisch zu beurteilen und einen passenden beruflichen Weg zu finden. Um Schülerinnen und Schüler besser zu verstehen und ihnen sinnvolle Unterstützung geben zu können, ist es hilfreich, einen sensiblen Blick für die psychische Verfassung der jungen Menschen zu entwickeln.

Für wen ist dieser Leitfaden?

Dieser Leitfaden entstand im Rahmen des Projektes **Beratungsinstrumentarium zur Stärkung bzw. Wiederherstellung der beruflichen Orientierungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern mit psychischer Belastung (BeSOS)** der Kooperationsstelle Wissenschaft und Arbeitswelt Leipzig (KOWA) in Zusammenarbeit mit der TU Bergakademie Freiberg. Er richtet sich gezielt an Lehrkräfte in Schulen sowie Beratungsfachkräfte in der beruflichen Orientierung, die Schülerinnen und Schüler auf den Übergang von Schule zu Beruf oder Studium vorbereiten und begleiten. Wir haben versucht, den Leitfaden so zu gestalten, dass sich beide Zielgruppen wiederfinden und angesprochen fühlen. Der Leitfaden soll Sie dabei unterstützen, psychische Belastungen bei Schülerinnen und Schülern frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Das Ziel ist, Sie als pädagogische und beratende Fachkräfte in Ihrem Handlungsspielraum zu stärken, indem wir Ihnen Werkzeuge an die Hand geben, psychische Belastungen besser einschätzen zu können und somit aktiv die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern zu fördern.

Unterteilt ist der Leitfaden in vier Bausteine, die Sie jeweils an den farblichen Markierungen erkennen können:

- 0 Einleitung**
Hier erfahren Sie, warum es wichtig ist, psychische Belastungen zu erkennen.
- 1 Baustein 1 Erkennen**
Hier bekommen Sie Hinweise, woran Sie psychische Belastungen erkennen können.
- 2 Baustein 2 Ansprechen**
In diesem Bereich erhalten Sie Anregungen, wie Sie Schülerinnen und Schüler auf mögliche psychische Belastungen ansprechen.
- 3 Baustein 3 Verweisen**
Dieser Bereich enthält Hinweise auf Fachkräfte, an die Sie Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern verweisen können.
- 4 Baustein 4 Selbstfürsorge**
Hier geht es um Ihr eigenes Wohlbefinden und was Sie dafür tun können.
- 5 Anhang**
Hier finden Sie Vorlagen, empfehlenswerte Links und Literatur.

Das Schaubild auf der nächsten Seite zeigt einen idealtypischen Ablauf für den Fall, dass Sie bei einer Schülerin oder einem Schüler auffälliges oder verändertes Verhalten beobachten und Zweifel haben, wie Sie es einordnen und/oder wie Sie damit umgehen können. Zu den einzelnen Schritten finden Sie auf der rechten Seite farblich zugeordnet die dazu passenden Bausteine im Leitfaden. Der Baustein 4 Selbstfürsorge enthält übergreifende Themen.

Wie kann der Leitfaden genutzt werden?

Sie können den Leitfaden von Anfang bis Ende lesen oder ganz nach Ihrem Bedarf den Baustein auswählen, der für Sie gerade von Bedeutung ist. In den Texten wurde im Sinne der Lesbarkeit bewusst versucht, weitestgehend auf Fußnoten zu verzichten. Daher finden Sie am Ende der einzelnen Bereiche jeweils Hinweise zu verwendeten Quellen und Literatur. Im Anhang finden Sie eine Sammlung von Links und Literatur, die sehr zu empfehlen sind, wenn Sie sich mit der Thematik weitergehend beschäftigen wollen oder Anregungen für Ihre Tätigkeit suchen. Alles über das Projekt BeSOS sowie eine umfangreiche Sammlung von Tools zur Unterstützung in der Arbeit mit Schülerinnen und Schülern finden Sie außerdem unter www.besos-sachsen.de.

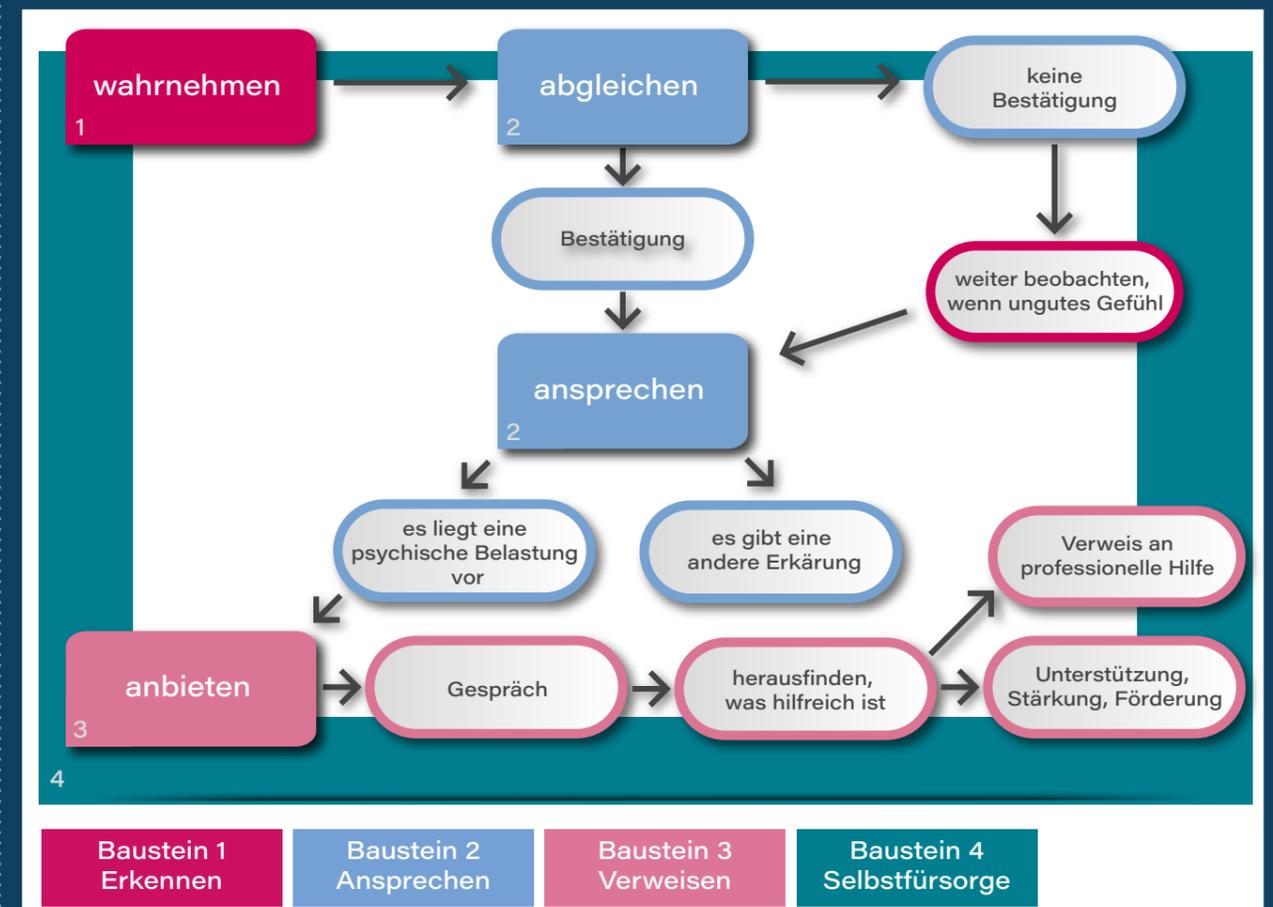
Unser Anliegen

Durch Ihre Rolle als Lehrkraft oder Beratungsfachkraft nehmen Sie in der Wahrnehmung psychischer Belastungen bei Schülerinnen und Schülern eine Schlüsselposition in der Früherkennung ein. Mit diesem Leitfaden möchten wir Ihnen Mut machen, Ihre Fähigkeit zur Beobachtung und Ansprache aktiv zu nutzen, um auf Hilfsangebote aufmerksam zu machen und Schülerinnen und Schüler dabei zu unterstützen, gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen.

Es ist schön, wenn wir über Fachgebietsgrenzen hinweg miteinander zum Wohle unserer Kinder und Jugendlichen zusammenarbeiten und wir bedanken uns für Ihren Einsatz und Ihr Engagement, den jungen Menschen nicht nur Wissen, sondern auch Fürsorge und Orientierung zu geben.

Dank auch an Franziska Greiner-Döcherl von der Erziehungswissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig für die fachliche Unterstützung.

Leitfaden zur Früherkennung psychischer Belastungen von Schülerinnen und Schülern



Inhalt

0	Einleitung	6	2	Baustein 2 Ansprechen	40
0.1	Drei gute Gründe, sich als Lehrkraft mit psychischen Belastungen und Erkrankungen auszukennen	6	2.1	Sich mit Kolleginnen und Kollegen austauschen – Beobachtungen und Wahrnehmungen abgleichen	40
0.2	Drei gute Gründe, sich als Beratungsfachkraft mit psychischen Belastungen und Erkrankungen auszukennen	7	2.2	Gespräche mit Schülerinnen und Schülern führen	41
0.3	Einige Zahlen zum Thema	8	2.3	Gespräche mit Eltern führen	45
0.4	Warum ist es wichtig, dass Sie als Lehr- oder Beratungsfachkraft eine psychische Belastung von Schülerinnen und Schülern erkennen und ansprechen?	8	3	Baustein 3 Verweisen	48
0.5	Was können Sie im Hinblick auf psychische Belastungen bei Ihren Schülerinnen und Schülern tun?	11	3.1	Warum es wichtig ist, dass Sie als Lehr- oder Beratungsfachkraft psychisch belastete Schülerinnen und Schüler an weitere Stellen verweisen	48
1	Baustein 1 Erkennen	14	3.2	Was können Sie selbst zur Unterstützung tun?	49
1.1	Was verstehen wir unter psychischer Gesundheit?	14	4	Baustein 4 Selbstfürsorge/Grenzen	53
1.2	Was verstehen wir unter psychischer Belastung und wie entsteht sie?	14	4.1	Was ist Selbstfürsorge?	53
1.3	Was passiert bei andauerndem Stress?	17	4.2	Was können Sie machen, um gut für sich selbst zu sorgen?	54
1.4	Wie lassen sich psychische Belastungen erkennen?	17	5	Anhang	59
1.5	Was lässt sich in der Schule/in der Beratung beobachten?	22	5.1	Beobachtungsbogen zur Unterstützung in der Abklärung psychischer Belastung bei Schülerinnen und Schülern	59
1.6	Pubertät und Adoleszenz als verletzbare Lebensphasen	24	5.2	Notfallhandbuch für psychische Krisen bei Schülerinnen und Schülern	64
1.7	Hinweise, die auf eine psychische Erkrankung deuten	26	5.3	Empfehlungen zum Thema psychische Belastung/Erkrankung	68
	Angststörungen	28			
	Depression	29			
	Zwangsstörungen	30			
	Essstörungen	31			
	Posttraumatische Belastungsstörung PTBS	33			
	Nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten NSSV	34			
1.8	Suizidalität	36			

0 Einleitung

0.1 Drei gute Gründe, sich als Lehrkraft mit psychischen Belastungen und Erkrankungen auszukennen

Als Lehrkraft haben Sie vielleicht schon Schülerinnen und Schüler beobachtet, die abwesend wirken, nicht mitarbeiten oder sich sogar verweigern. Möglicherweise ist jemand scheinbar grundlos in Tränen ausgebrochen oder aus der Klasse geflüchtet. Von manchen wissen Sie eventuell, dass es zu Hause schwierig ist. Mit Sicherheit erleben Sie manchmal Störungen und Regelverletzungen bis hin zu Aggressivität. Vielleicht haben Sie bei einer Schülerin oder einem Schüler Verletzungen oder Narben an den Armen bemerkt. Im besten Falle ist vielleicht eine Schülerin oder ein Schüler auf Sie zugekommen und wollte über die eigenen Probleme mit Ihnen sprechen. Und das alles, während Sie versuchen, in Unterricht und Schule jeder Schülerin und jedem Schüler gerecht zu werden. Hatten Sie dann schonmal den Eindruck, überfordert zu sein? Fühlen Sie sich in solchen Situationen ratlos oder gar hilflos?

Dann kann es hilfreich sein, sich mit den Hintergründen psychischer Belastung und Erkrankung auseinanderzusetzen und die eigene Aufmerksamkeit für entsprechende Symptome zu schärfen. Das bedeutet nicht, dass Sie zusätzlich zu Ihren Aufgaben noch weitere übernehmen sollen. Es geht lediglich um eine Erweiterung und Veränderung Ihrer Wahrnehmung und darum besser zu erkennen, was Sie beobachten, wie Sie es angemessen ansprechen und welche Unterstützung Sie anregen können.

Grund 1: Durch eine Erweiterung und Schärfung Ihres Blicks auf das psychische Befinden Ihrer Schülerinnen und Schüler können Sie pädagogisch angemessener handeln.

Grund 2: Als Lehrkraft zählen Sie neben den Eltern¹ häufig zu den wichtigsten Bezugspersonen Ihrer Schülerinnen und Schüler. So können Sie diese bei psychischen Belastungen durch die Gestaltung Ihrer Beziehung stützen. Damit sinkt der Leidensdruck für alle.

Grund 3: Da psychische Erkrankungen häufig während des Schulalters entstehen, können Sie einen Beitrag zur Früherkennung leisten und etwas dafür tun, dass Schülerinnen und Schüler Schutzfaktoren (Resilienz) entwickeln.

¹ Wenn im folgenden Text von Eltern gesprochen wird, sind alle erziehungsberechtigten Personen bzw. Bezugspersonen, die eine Elternrolle einnehmen, eingeschlossen.

0.2 Drei gute Gründe, sich als Beratungsfachkraft mit psychischen Belastungen und Erkrankungen auszukennen

Der Übergang von der Schule in eine Berufsausbildung oder ein Studium stellt für Schülerinnen und Schüler eine Herausforderung dar, weil damit immer eine gewisse Unsicherheit verbunden ist und die Möglichkeit besteht, „falsche“ Entscheidungen zu treffen. Liegen psychische Belastungen vor, kann dieser Übergang zu weiteren, erheblichen Verunsicherungen führen. Dazu gehören zum Beispiel Gefühle der Orientierungs- und Hilflosigkeit oder des Ausgeliefert-Seins. Sozialer Rückzug, sinkende Motivation, vermeidendes Verhalten oder auf der anderen Seite ausagierende Handlungen² können die Folge sein. Als Beratungsfachkraft in der beruflichen Orientierung sind Ihnen vielleicht schon Schülerinnen oder Schüler begegnet, die nichts oder kaum etwas sagen, die nervös wirken oder gar nicht erst zum Termin erscheinen. Bei manchen hatten Sie möglicherweise den Eindruck, zu keinem Dialog zu finden und somit zu keiner Entscheidung. Andere verhielten sich vielleicht aufsässig, ablehnend oder aggressiv Ihnen gegenüber.

Verständnis für die Folgen psychischer Belastung kann den Umgang damit erleichtern und dabei helfen, eine vertrauensvolle Beziehung in der Beratung aufzubauen, in der sich Schülerinnen und Schüler öffnen, sich ernst genommen fühlen und nicht zuletzt bewusste Entscheidungen treffen können.

Grund 1: Durch eine Erweiterung und Schärfung Ihres Blicks auf das psychische Befinden der Schülerinnen und Schüler in Ihrer Beratung können Sie Ihr beraterisches Vorgehen entsprechend anpassen, passgenauere Unterstützung bieten, aber auch Ihre eigenen Grenzen besser erkennen.

Grund 2: Wissen über die Auswirkungen psychischer Belastung hilft Ihnen, Schülerinnen und Schüler dabei zu unterstützen, realistische Einschätzungen, Erwartungen und passende Entscheidungen für den beruflichen Weg zu treffen. Dadurch werden Fehlentscheidungen, die zu Abbrüchen führen, gemindert oder vermieden.

Grund 3: Auch Sie tragen durch Ihre erweiterte Aufmerksamkeit für psychische Belastungen zur Früherkennung und Inanspruchnahme professioneller Hilfe bei.

Insgesamt verhilft das Wissen über psychische Belastungen dazu, dass die berufliche Orientierung nicht nur auf schulische Leistungen und Interessen, sondern auch auf das emotionale Wohlbefinden und die persönliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler eingeht. Das schafft bessere Voraussetzungen für eine langfristig zufriedenstellende Berufswahl.

² z. B. unangemessenes, inakzeptables, Wut auslebendes oder zerstörerisches Verhalten, vergl. Stein (2020)

0.3 Einige Zahlen zum Thema

Der Anteil von Schülerinnen und Schülern mit psychischen Erkrankungen ist in den letzten Jahren angestiegen. Laut Statistischem Bundesamt waren im Jahr 2020 psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen die häufigste Ursache (fast 18 %) für stationäre Krankenhausbehandlungen junger Menschen zwischen 15 und 24 Jahren³.

50 % aller psychischen Erkrankungen entwickeln sich bis zum Alter von 14 Jahren⁴.

75 % aller psychischen Erkrankungen entstehen bis zum Alter von 24 Jahren⁵.

Über die Hälfte aller psychischen Erkrankungen entsteht somit vor dem 19. Lebensjahr.

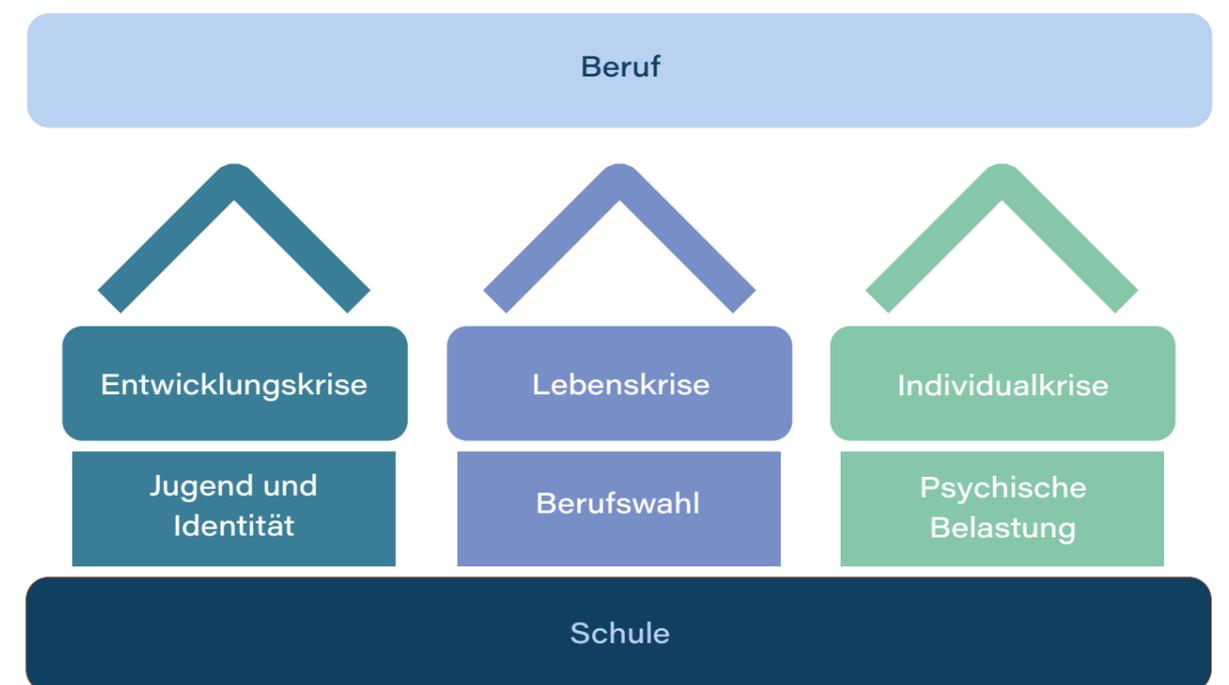
Fast 20 % aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland erleiden innerhalb eines Jahres eine psychische Erkrankung, die Zahlen sind durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie noch weiter angestiegen⁶ und haben auch Jahre nach der Pandemie nicht das präpandemische Niveau erreicht⁷.

0.4 Warum ist es wichtig, dass Sie als Lehr- oder Beratungsfachkraft eine psychische Belastung von Schülerinnen oder Schülern erkennen und ansprechen?

Spätestens seit der Corona-Pandemie wurde deutlich, wie sehr Kinder und Jugendliche von psychischen Belastungen und Erkrankungen betroffen sind. Das ist besonders bedeutsam, da es sich bei Kindheit und Jugend um sensible und verletzbare Phasen im Leben handelt, in denen für das Erwachsenenalter viele Weichen gestellt werden. Gerade während Pubertät und Adoleszenz zeigt sich eine hohe Anfälligkeit für das Entstehen psychischer Belastungen. Gleichzeitig sind diese Phasen enorm wichtig für die weitere psychische Entwicklung. Wer in seiner Kindheit oder Jugend erstmals psychisch erkrankt, trägt als Erwachsener ein höheres Risiko erneut zu erkranken. Manche Erkrankungen, insbesondere wenn sie nicht behandelt werden, können bis in das Erwachsenenalter hinein bestehen bleiben.

Die psychische Gesundheit ist ein entscheidender Teil des Wohlbefindens mit Einfluss auf die persönliche Entwicklung, auf schulische und außerschulische Leistungen sowie das Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen. Sie hat Einfluss auf die Phase der beruflichen Orientierung, in der die Jugendlichen eine wichtige Entscheidung für ihren weiteren Lebensweg treffen sollen: „Aus verlässlichen und vorgegebenen Strukturen des allgemeinbildenden Schulsystems heraus muss der Schritt in

das offene, vielschichtige und damit zunächst häufig unbekanntes System der beruflichen Bildung gegangen werden.“ Dies wird in einem Alter von Jugendlichen erwartet, in dem sie sich aufgrund der Umbauprozesse in ihrem Körper ohnehin in einer Art „Entwicklungskrise“, der Pubertät bzw. Adoleszenz befinden. Sie sind dabei, sich selbst als individuelle Persönlichkeiten zu entdecken und eine eigene Identität zu gewinnen, deren Ausformung auch Einfluss auf die Wahl des Berufsweges hat. Wenn in dieser sehr verletzlichen Lebensphase psychische Probleme oder sogar Erkrankungen hinzukommen, lässt sich laut Kranert durchaus von einem multiplen Krisenszenario sprechen. Neben der schwierigen Phase der Persönlichkeitsentwicklung kann die berufliche Orientierung und Entscheidungsfindung als weitere Krise betrachtet werden (Lebenskrise). Eine psychische Belastung oder gar Erkrankung wirkt sich zusätzlich erschwerend aus und kann die Entscheidung für eine berufliche Laufbahn hemmen oder nahezu unmöglich machen. Dies verdeutlicht, welches Gewicht dem psychischen Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen beizumessen ist.



Der Übergang von Schule zu Beruf als multiples Krisenszenario (nach Kranert 2019)

Laut Definition des Robert Koch Instituts ist psychische Gesundheit die Voraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe. Psychische Belastungen und Erkrankungen sind in der Folge gesehen mit geringerem Bildungserfolg, einer reduzierten Gesundheit und weniger Lebenszufriedenheit verbunden. Das bedeutet für die Betroffenen geringere Chancen auf ein erfülltes Leben.

³ Statistisches Bundesamt (2025), https://www.destatis.de/DE/Im-Fokus/Jahr-der-Jugend/_inhalt.html, 14.04.2025

⁴ Naumann u. a. (2023)

⁵ Naumann u. a. (2023)

⁶ BPTK Bundespsychotherapeuten Kammer (2020)

⁷ siehe Robert Bosch Stiftung (2024): Deutsches Schulbarometer oder Ergebnisse der COPSY Studie (2024)

Obwohl wir das alles wissen, werden psychische Belastungen oder Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen immer noch viel zu häufig nicht erkannt. Dadurch kann auch nicht systematisch nach Hilfs- oder Lösungsmöglichkeiten gesucht werden. Je früher eine psychische Belastung wahrgenommen und Hilfe in Anspruch genommen wird, umso geringer ist das Risiko, dass sich daraus eine psychische Erkrankung entwickelt. Auch bei einer bereits bestehenden Erkrankung kann ein frühzeitiges Erkennen und in die Wege leiten geeigneter Unterstützungsmaßnahmen einer schleichenden Chronifizierung vorbeugen. **Unterstützung heißt in diesem Sinne auch, sich bestehende Rahmenbedingungen (z. B. in der Schule) anzuschauen und auf Veränderungsmöglichkeiten zu prüfen.**

Wir wissen außerdem, dass das soziale Umfeld von Kindern und Jugendlichen eine entscheidende Rolle bei der Suche nach Hilfe und der Annahme von Hilfsangeboten spielt. Außer den Eltern können Freunde oder andere vertraute Personen Veränderungen bemerken, die vielleicht auf psychische Belastungen oder Erkrankungen hinweisen. Sie können dabei unterstützen, nach Hilfe zu suchen.

Neben Familie und Freizeit verbringen Kinder und Jugendliche sehr viel Lebenszeit in der Schule. Als Lehr- oder Beratungsfachkraft erleben und betrachten Sie Schülerinnen und Schüler unter anderen Blickwinkeln als Eltern oder Freunde. Genau darin liegt eine große Chance, psychische Beeinträchtigungen frühzeitig zu erkennen und Unterstützung in die Wege zu leiten. Wenn Sie Veränderungen im psychischen Befinden bei Schülerinnen und Schülern erkennen und ansprechen, zeigen Sie Interesse und Anteilnahme, gewinnen ihr Vertrauen und fördern eine offene Kommunikation. Dies ermöglicht es Schülerinnen und Schülern, ihre Sorgen und Ängste zu teilen, anstatt sie zu verdrängen oder zu verbergen.

Darüber hinaus trägt das Ansprechen von wahrgenommenen Veränderungen im psychischen Zustand durch Sie dazu bei, das Stigma psychischer Auffälligkeiten zu verringern. Es sendet eine wichtige Botschaft, nämlich dass es in Ordnung ist, über Gefühle zu sprechen und Hilfe zu suchen. Sie schaffen damit eine unterstützende und verständnisvolle Umgebung, in der sich Schülerinnen und Schüler sicher fühlen, ihre Probleme zu äußern und nach Lösungen suchen zu dürfen. Die Ergebnisse des Deutschen Schulbarometers 2024 in der Befragung von Schülerinnen und Schülern zeigen ein höheres Interesse an Informationen zu psychischer Gesundheit besonders bei psychisch auffälligen Kindern und Jugendlichen. Somit lassen sich Schülerinnen und Schüler mit akutem Hilfebedarf kommunikativ gut erreichen. Darüber hinaus zeigt die Befragung, dass Eltern am häufigsten Klassenlehrkräfte als erste Anlaufstellen nutzen, wenn sie Hilfe wegen psychischer Auffälligkeiten des Kindes innerhalb der Schule suchen.

0.5 Was können Sie im Hinblick auf psychische Belastungen bei Ihren Schülerinnen und Schülern tun?

Neben der Vermittlung von Wissen und der Beratung tragen Sie als Lehr- oder Beratungsfachkraft auch entscheidend zur Persönlichkeitsentwicklung Ihrer Schülerinnen und Schüler bei. Die freie Entfaltung ihrer Persönlichkeit gelingt am besten, wenn sie nicht durch psychische Belastungen oder Erkrankungen beeinträchtigt sind. Wenn dies aber der Fall ist, können Sie eine wichtige Rolle im Erkennen von psychischen Auffälligkeiten einnehmen.

Die Bedeutung dieser Rolle liegt in der Besonderheit Ihrer Beziehung zu Ihren Schülerinnen und Schülern. Faktisch sehen Sie sie als Lehrkraft neben den Eltern regelmäßig und als Beratungsfachkraft auch im außerschulischen Bereich. Durch Ihre Position haben Sie die Möglichkeit, eine andere Perspektive auf das Verhalten Ihrer Schülerinnen und Schüler einzunehmen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie sie nicht in einem familiären Kontext wahrnehmen. Dadurch schauen Sie objektiver und emotional distanzierter auf ihr Verhalten. So können Sie auch leichte Veränderungen zum Beispiel im Gemütszustand feststellen.

Eltern kann es eventuell schwerfallen zu erkennen, dass ihr Kind professionelle Unterstützung braucht. Veränderungen fallen zu Hause nicht immer sofort auf oder werden weniger deutlich wahrgenommen. Das hat manchmal den einfachen Grund, dass es nicht leicht fällt der Tatsache ins Auge zu sehen, dass es dem eigenen Kind psychisch nicht gut gehen könnte. Hier spielen u. a. Scham, Versagensängste und manchmal auch eine psychische Belastung der Eltern eine Rolle.

Zusätzlich fehlt Schülerinnen und Schülern häufig das Wissen über psychische Erkrankungen und es ist ihnen gar nicht klar, dass ihre psychische Gesundheit beeinträchtigt sein könnte. Die Folge ist, dass sie versuchen, Probleme mit sich selbst auszumachen und mit niemandem darüber sprechen. Außerdem spielt auch hier Scham eine Rolle, zum Beispiel, wenn sie auftretende Symptome vor anderen verstecken. Wie Sie sich vorstellen können, ist das Gefühl nicht „normal“ zu sein, im Kindes- und Jugendalter eine peinliche Angelegenheit. Das führt in den meisten Fällen dazu, dass betroffene Schülerinnen und Schüler kaum von selbst um Hilfe bitten und sich Unterstützung suchen. Dabei sind schnelles Handeln und passende Hilfsangebote die beste Wahl, um einer Verschlimmerung und gegebenenfalls Chronifizierung der psychischen Belastung entgegen zu wirken.

Wenn Sie als Lehr- oder Beratungsfachkraft betroffene Schülerinnen oder Schüler dazu ermutigen, über belastende Gedanken und Gefühle zu sprechen sowie Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist der erste Schritt in Richtung professionelle Unterstützung und Versorgung getan. Bitte denken Sie daran, die Eltern zu informieren und einzu beziehen und auch darüber mit dem Schüler oder der Schülerin zu sprechen.

Daneben haben Sie die Möglichkeit im Rahmen Ihres Unterrichtes oder Ihrer Beratung allgemein über psychische Belastung und Erkrankung zu informieren und aufzuklären. Sie schaffen dadurch einen offenen Umgang mit dem Thema und tragen

zur Normalisierung bei. Sie müssen das nicht alleine machen - Unterstützung gibt es durch zahlreiche außerschulische Angebote (im [Anhang](#) finden Sie einige Beispiele).

Was können Sie tun?

- in Ihrer pädagogischen/beraterischen Rolle bleiben
- wahrnehmen, beobachten und beschreiben
- Beobachtungen dokumentieren
- (pädagogische) Diagnostik durchführen im Sinne der Feststellung von Stärken, Schwächen und Unterstützungsbedarf
- Anbieten entsprechender Unterstützung im Sinne Ihres pädagogischen/beraterischen Auftrags

Was sollen und müssen Sie nicht tun?

- psychologische Diagnostik durchführen und Diagnosen nennen oder stellen, das ist die Aufgabe der dafür speziell ausgebildeten Fachkräfte (Psychologie, Psychiatrie)
- psychotherapeutische Interventionen bei einer Schülerin oder einem Schüler anwenden, auch wenn es noch so einfach wirkt, das kann die Belastung unter Umständen noch verschlimmern; Therapie ist Aufgabe der dafür ausgebildeten Fachkräfte (Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychotherapie)

Sie als Lehr- oder Beratungsfachkraft sind keine Psychotherapeutin oder kein Psychotherapeut und müssen das auch nicht sein. Sie können aber eine wichtige Unterstützerin oder ein wichtiger Unterstützer sein. Sie können eine initiale Rolle dabei spielen herauszufinden, ob eine Schülerin oder ein Schüler professionelle Hilfe benötigt und davon profitieren kann. Insbesondere wenn Ihnen Ihre Schülerinnen und Schüler vertrauen, ist Ihr Aktivwerden von unschätzbarem Wert.

Psychische Belastungen und Erkrankungen sind etwas ganz Normales.

Niemand muss sich dafür schämen.

Schnelle Hilfe ist entscheidend für den Verlauf.

Anger, S., et al. (2021): Der Abiturjahrgang 2021 in Zeiten von Corona: Zukunftssorgen und psychische Belastungen nehmen zu. In: IAB-Forum 18. März 2021, <https://www.iab-forum.de/der-abiturjahrgang-2021-in-zeiten-von-corona-zukunftssorgen-und-psychische-belastungen-nehmen-zu/>, Abrufdatum: 21. März 2024

Bundespsychotherapeuten Kammer: Pressemitteilung und Faktenblatt „Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen“ vom 02.10.2020, https://api.bptk.de/uploads/20201002_pm_bptk_Faktenblatt_Psychische_Erkrankungen_bei_Kindern_und_Jugendlichen_e1b7fea301.pdf, Abrufdatum: 21.08.2024.

DAK- Kinder- und Jugendreport 2023.

Eckert, M. (2022): Umgang mit psychischen Störungen im Unterricht, Klinisches Classroom Management, Weinheim Basel.

Eckert, M. (2023): Krisen machen Angst, Wie Unterricht in schweren Zeiten ermutigen kann, Weinheim Basel.

Kaman, A.; Erhart, M.; Devine, J.; Napp, A.-K.; Reiss, F.; Behn, S.; Ravens-Sieberer, U., (2024): Mental Health of Children and Adolescents in Times of Global Crises: Findings from the Longitudinal COPSY Study from 2020 to 2024, <https://ssrn.com/abstract=5043075>, Abrufdatum: 23.04.2025.

Kranert, H.-W.; Stein, R. (2019): Der Übergang ins Berufsleben von Heranwachsenden mit psychischen Belastungen. Forschungsstand und weitere Entwicklungslinien, in: Emotionale und soziale Entwicklung in der Pädagogik der Erziehungshilfe und bei Verhaltensstörungen: ESE 1 (2019) 1, S. 210-223.

Naumann, W.; Grosselli, L.; Herzog, K.; Knappe, S.: Wie gut erkennen Lehrkräfte psychische Störungen und Hilfebedarfe bei Jugendlichen? Eine vignettenbasierte Studie, in Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen (ZEFAQ) 182-183 (2023), S. 116-124.

Psychische Auffälligkeiten und psychosoziale Beeinträchtigungen bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren in Deutschland – Prävalenz und zeitliche Trends zu 2 Erhebungszeitpunkten (2003–2006 und 2009–2012), Ergebnisse der KiGGS-Studie – Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 1), in: Bundesgesundheitsblatt 2014, 57, S. 807–819.

Robert Koch Institut: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Psychische_Gesundheit/Psychische_Gesundheit_node.html, Abrufdatum 10.01.2025

Robert Bosch Stiftung (2024): Deutsches Schulbarometer, Befragung Schüler: innen, Ergebnisse von 8- bis 17-Jährigen und ihren Erziehungsberechtigten zu Wohlbefinden, Unterrichtsqualität und Hilfesuchverhalten, Robert Bosch Stiftung.

Schlack, R. et al. (2020): Journal of Health Monitoring, Auswirkungen der COVID-19-Pandemie und der Eindämmungsmaßnahmen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Berlin, Robert Koch-Institut, DOI 10.25646/7173.

Springmann-Preis, S. (Hg.) (2020): Notsignale aus dem Klassenzimmer, Hilfen und Lösungswege gemeinsam finden, Paderborn.

Statistisches Bundesamt, https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2024/PD24_32_p002.html, Abrufdatum 23.09.2024.

Stein, R., & Kranert, H. W. (2020). Transition Schule-Beruf für Jugendliche mit psychischen Belastungen – ein Theoriemodell. Inklusion in der Berufsbildung im kritischen Diskurs, 17, 121.

Baustein 1 Erkennen

1.1 Was verstehen wir unter psychischer Gesundheit?

Laut Definition der WHO (World Health Organization) ist Gesundheit ein Zustand vollkommenen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht bloß das Fehlen von Krankheit und Gebrechen. Gesund sein bedeutet also mehr, als nur nicht krank zu sein.

Unter psychischer Gesundheit verstehen wir allgemein die Fähigkeit, den Anforderungen des Lebens entgegen treten zu können und sie auf die eine oder andere Art zu bewältigen. Dazu gehört, mit schwierigen und belastenden Situationen oder Ereignissen zurecht zu kommen und eine Möglichkeit für den Umgang mit solchen zu finden (Krisenbewältigung). Außerdem gilt es als psychisch gesund, wenn wir uns mit unserer Umwelt so arrangieren, dass wir dabei unsere eigene Identität finden und behalten können (Ausbalancieren von Abgrenzung und Anpassung). Oder wie es das Robert Koch Institut versteht: psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe.

Wohlbefinden ist ein ganz individueller Zustand. So kann sich eine Person mit einer chronischen körperlichen Erkrankung dennoch in den meisten Lebensbereichen wohlfühlen. Auch eine psychische Belastung oder Erkrankung muss sich nicht auf das ganze Leben auswirken. Bei Kindern und Jugendlichen hängt das schulische Wohlbefinden stark mit der psychischen Gesundheit zusammen.

1.2 Was verstehen wir unter psychischer Belastung und wie entsteht sie?

Psychische Belastung kann als Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse betrachtet werden, die von außen auf die Psyche eines Menschen wirken und sie beanspruchen, heißt: Stress verursachen. Stress an sich ist zunächst nur die Folge der psychischen Beanspruchung bzw. Belastung. Die Art und Weise, wie mit dem Stress umgegangen wird und ob er bewältigt wird oder nicht, entscheidet über die Auswirkungen der Belastung.

Äußere Einflüsse werden auch als Stressoren bezeichnet und können in allen Lebensbereichen entstehen. So sprechen wir zum Beispiel von arbeitsbezogenen Stressoren wie Zeitdruck, hohe Arbeitslast, Konflikten mit Vorgesetzten oder überfordernden Tätigkeiten. Aber auch im privaten Bereich können familiäre Konflikte, Beziehungsprobleme, Krankheit oder der Verlust eines nahestehenden Menschen als starke Stressoren wirken. Daneben spielen auch gesellschaftliche Einflüsse eine

Rolle, vor allem dann, wenn sie Unsicherheit durch soziale, politische oder wirtschaftliche Krisen hervorrufen. Nicht zu vergessen ist der Druck, der durch die Nutzung sozialer Medien oder durch kulturelle Normen entstehen kann.

Wir Menschen reagieren unterschiedlich auf diese äußeren Einflüsse. Was für die eine Person sehr belastend ist (negative Folge von Stress), scheint einer anderen Person eher Motivation zu verleihen (positive Folge von Stress). Ob etwas als Stress empfunden und wie er verarbeitet wird, hängt unter anderem mit individuellen Eigenschaften und inneren Ressourcen zusammen. Persönlichkeitsmerkmale wie zum Beispiel die Neigung zu Perfektionismus, geringe Frustrationstoleranz oder Selbstzweifel können die Anfälligkeit für das Empfinden von Stress erhöhen. Bewältigungsstrategien wie das Vermeiden von Problemen oder übermäßiges Grübeln können die Folgen psychischer Belastung negativ verstärken. Kommen von außen schwierige oder traumatische Erlebnisse dazu, wirken sich diese in der Regel ungünstig auf die Fähigkeit zur Stressbewältigung aus. Insgesamt lassen sich mit einer stabilen psychischen Grundverfassung psychische Belastungen oft besser bewältigen. Wir sprechen hier auch von Resilienz, einer Fähigkeit, mit Krisen und schwierigen Situationen umzugehen ohne aus der Bahn geworfen zu werden.

Stress entsteht also immer dann, wenn wir das Gefühl haben, dass die Anforderungen aus der Umwelt (Stressoren) unsere individuellen Bewältigungsressourcen übersteigen. Außerdem spielt es eine große Rolle für das Ausmaß an Stress, wenn es um etwas geht, was uns wichtig ist (zum Beispiel um das Bestehen einer Prüfung). Eine anhaltende psychische Beanspruchung resultiert aus Nicht- oder nicht ausreichender Bewältigung von Stress.

Individuelle Ressourcen speisen sich zum Beispiel aus sozialer Unterstützung durch Familie, Freunde, Kollegen. Persönliche Stärken wie Humor, Zuversicht oder das Empfinden von Freude sind hilfreich. Erholung, Entspannung, Bewegung und Freizeit-Aktivitäten tragen ebenfalls als wertvolle Ressourcen zur Stressbewältigung bei.

Wenn eine psychische Belastung über längere Zeit besteht, ohne ausreichend verarbeitet und bewältigt werden zu können, kann das deutlich spürbare Konsequenzen haben. Neben Gefühlen wie Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit, Wut oder Angst stellen sich häufig körperliche Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Schmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme oder Verdauungsbeschwerden ein. Vor allem bei Kindern können sich psychische Belastungen über Rücken- und Bauchschmerzen äußern. Reichen die eigenen Ressourcen nicht aus oder sind sie ausgeschöpft, kann sich die Belastung zu einer psychischen Krise ausweiten. Spätestens dann sollte professionelle Hilfe gesucht werden, um die Entwicklung einer psychischen Erkrankung zu vermeiden.

Prävention und frühzeitiges Erkennen sind entscheidend, um die psychische Gesundheit zu bewahren. Nicht jeder Mensch entwickelt aufgrund einer psychischen Belastung eine psychische Erkrankung. Aber jeder von uns kann erkranken, wenn äußere und innere Faktoren ungünstig aufeinandertreffen.

Folgende Grafik soll Ihnen den Prozess noch einmal verdeutlichen:



Bei Kindern und Jugendlichen können die Ursachen oder Auslöser für eine psychische Belastung in ganz unterschiedlichen Kontexten entstehen. Dazu gehören zum Beispiel Probleme im familiären Miteinander, etwa bei Trennungen oder schwer erkrankten Elternteilen. Auch schwierige soziale Verhältnisse wie Armut können ein Belastungsfaktor sein. Daneben spielen Mobbing und Leistungsdruck in der Schule eine große Rolle. Traumatisierende Ereignisse wie Missbrauch, Unfälle, Naturkatastrophen oder Krieg und Flucht sind weitere Gründe, die die Psyche stark belasten können. Meist liegt es nicht nur an einem belastenden Faktor oder auslösendem Moment, sondern am Zusammentreffen verschiedener Umstände und einer möglicherweise bereits bestehenden erhöhten Verletzlichkeit (Vulnerabilität).

1.3 Was passiert bei andauerndem Stress?

Unsere natürliche Reaktion auf Stress dient dazu, unseren Körper in Alarmbereitschaft zu versetzen. Diese Funktion sichert uns Menschen das Überleben schon seit Millionen von Jahren. Sie kennen das sicher auch von sich: wenn Sie etwas als Gefahr empfinden, spüren Sie das im Körper. Ihr Herz schlägt schneller, Ihr Atem beschleunigt sich, Ihre Muskeln spannen sich an und Sie sind bereit, wenn nötig sofort aufzuspringen. Dabei muss es sich nicht um eine reale Gefahr handeln, es reicht, wenn Sie sie als solche interpretieren. In Ihrem Gehirn werden dabei die Bereiche der Großhirnrinde (Neokortex), die rationales Denken ermöglichen, nicht mehr benutzt und die entwicklungs geschichtlich älteren Teile des Stammhirns stärker aktiviert. Eine ausführliche Darstellung finden Sie dazu auf www.besos-sachsen.de. Außerdem werden vermehrt Hormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Diese dienen ebenfalls dazu, Ihren Körper zu aktivieren, mehr Energie bereitzustellen und für erhöhte Aufmerksamkeit zu sorgen. Ist die (vermeintliche) Gefahr überstanden, klingen diese Stress-Reaktionen ab und Sie beruhigen sich wieder.

Andauernde und wiederkehrende stressauslösende Situationen können jedoch zu einer Art Abnutzung unseres Reaktionssystems führen. Das Risiko für körperliche oder psychische Erkrankungen steigt.

1.4 Woran können Sie psychische Belastung erkennen?

Die ersten Anzeichen einer psychischen Belastung (auch Frühwarnzeichen genannt) können ganz allgemein festgestellt werden. Sie können, müssen aber nicht zwingend auf die Entwicklung einer spezifischen Erkrankung hinweisen (auf dieses Thema wird im Folgenden noch eingegangen). Dennoch sind die Grenzen zwischen psychischer Belastung und Erkrankung oft fließend.

Wie weiter oben erklärt, entstehen psychische Belastungen als Reaktion auf überfordernde Ereignisse oder Situationen, für die es keine ausreichenden Ressourcen zur Bewältigung gibt. Sie können sich im Denken, im Fühlen, im Handeln sowie auf der körperlichen Ebene zeigen. Nicht immer finden sich Frühwarnzeichen in allen vier Bereichen, oftmals sind zuerst die Gedanken oder das körperliche Befinden betroffen. Manchmal zeigt sich eine Belastung auch nur über körperliche Symptome, was das Erkennen einer psychischen Ursache erschwert.

Typische erste Anzeichen können sein:

Frühwarnzeichen	Sichtbar in Schule und Beratung
Veränderungen im Schlafmuster (mehr Schlaf, weniger Schlaf, gestörter Schlaf, frühes Erwachen, Einschlafen fällt schwer, Schlafmangel ...)	dunkle Augenringe, gerötete, glasige oder halb geschlossene Augen, müder oder gereizter Gesichtsausdruck, Gähnen, häufiges Dehnen oder Kopfstützen, Schwerfälligkeit beim Antworten oder Mitdenken, Konzentrationsprobleme, z. B. häufiges Nachfragen oder Abschweifen, Vergesslichkeit, Sekundenschlaf, Fehler durch Flüchtigkeit, Unruhe
Veränderungen in der Stimmung (unangenehme Gefühle, Traurigkeit, niedergedrückt sein, hoffnungslos, Ängste, Schuldgefühle, Unzufriedenheit ...)	weniger Reden, weniger Beteiligung, Desinteresse an früher beliebten Aktivitäten (AGs, Fächer, Hobbys), stilles Dsitzen, abwesend oder leer im Blick, keine Reaktion auf Lob oder Ermutigung – alles wirkt „egal“, schnelles Hochgehen bei banalen Dingen (z. B. Kritik, Regeln), Sarkasmus, Beleidigungen oder Provokationen, Wutausbrüche, manchmal scheinbar „aus dem Nichts“, Konflikte, Weinerlichkeit, Klagen über Bauch-/ Kopfschmerzen oder „nicht können“, häufiges Seufzen, Stimmungsschwankungen, Unruhe, vermehrte Fehler oder „Chaos“
Verlust von Interessen und Freude daran (Hobbies, Sport, Freizeitbeschäftigungen und andere Dinge, die sonst gern gemacht werden)	gleichgültig, keine Freude, keine Begeisterung, kaum Lachen, Vermeidung von Gruppenarbeiten, allein sitzen, Abnahme von Engagement, Interessen „verschwinden“, Langsamkeit, kraftlose Haltung, wie gebremst, Seufzen, still sein, Kreativität und Spontaneität gehen verloren
Unklares Gefühl der Erschöpfung ohne körperlich krank zu sein	träge Bewegungen, lustlos oder verzögert, Aufgaben werden zäh bearbeitet, selbst einfache Dinge brauchen deutlich länger, Gedankensprünge, kurze, einsilbige Antworten, leisere Stimme als sonst, häufiges In-die-Leere-starren oder „wegdriften“, schnell überfordert von Reizen (z. B. Lärm, Gruppenarbeiten), niedrige Frustrationstoleranz, „Ich bin einfach nur müde“, „Das ist mir zu anstrengend“, „Ich kann nicht mehr“

Frühwarnzeichen	Sichtbar in Schule und Beratung
Vermeidung und Rückzug von sozialen Kontakten (zu anstrengend, zu fordernd, zu viel)	bewusst abseits sitzen, allein bleiben, Gruppenkontakte vermeiden, geringe Gesprächsbereitschaft, Ausreden, um nicht teilnehmen zu müssen, Anspannung / Unwohlsein bei Gruppenaktivitäten, neutraler / verschlossener Ausdruck, wird oft „übersehen“, weil Beteiligung fehlt
Körperliche Symptome (psychosomatische Symptome)	Müdigkeit, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Rückenschmerzen, Schwindel, zappeln, nesteln, wippen, schwitzen, zitternde Hände, verlangsamte Bewegungen, überaktive Unruhe, Koordinationsprobleme, ungepflegter Eindruck (Kleidung, Haut)

Als Lehrkraft haben Sie in der Regel die Möglichkeit zu überlegen, wie sich die Schülerin oder der Schüler **z. B. im letzten Halbjahr** üblicherweise verhalten hat. Wie hat er oder sie sich anderen gegenüber gezeigt? Gibt es hier Veränderungen? Bei Schul- oder Klassenwechseln sowie als Beratungsfachkraft haben Sie vielleicht weniger die Möglichkeit der längeren Beobachtung. Hier können Sie auf Haltung, Stimmung, auf geäußerte Bemerkungen und das Gesamterscheinungsbild achten (siehe weiter unten).

Um noch genauer zu differenzieren, sollen Ihnen bei Ihren Beobachtungen folgende Fragen helfen (nicht alle Fragen müssen auf Ihre Situation passen):

- Verhält sich die Schülerin oder der Schüler anders oder merkwürdig?
- Sind ungewöhnliche körperliche Entwicklungen zu beobachten (z. B. sichtbar verändertes Gewicht, ständige Müdigkeit)?
- Hat sich das äußerliche Erscheinungsbild erheblich verändert (z. B. ungepflegter Eindruck)?
- Trägt die Schülerin oder der Schüler wetterunangemessene Kleidung (z. B. lange Ärmel im Sommer)?
- Wie reagiert die Schülerin oder der Schüler auf Ihre Kontaktaufnahme und wie auf die Beziehungsangebote von Mitschülerinnen und -schülern?
- Vermeidet die Schülerin oder der Schüler (Blick-)Kontakt?
- Beobachten Sie sozialen Rückzug?
- Zeigen sich Mitschülerinnen und -schüler besorgt?
- Haben Sie Brüche in Beziehungen und Freundschaften beobachtet?

- Wie beteiligt sich die Schülerin oder der Schüler am Unterricht / an der Beratung?
- Haben sich die Leistungen verschlechtert oder bemerken Sie übertriebenen Ehrgeiz?
- Reagiert die Schülerin oder der Schüler emotional heftiger als üblich oder erwartbar?
- Überwiegen bestimmte Emotionen oder fehlen emotionale Reaktionen?

WICHTIG: Für die Einschätzung, ob eine psychische Belastung vorliegt, sollte nach Möglichkeit eine Veränderung an der Person beobachtbar sein. Das bedeutet: vorher haben Sie die Schülerin oder den Schüler anders erlebt, Sie kennen die Schülerin oder den Schüler ganz anders. Eine Dokumentation der Beobachtungen bildet die Grundlage für Gespräche mit Schülerin oder Schüler, Eltern oder weiteren Fachkräften.

Wenn Sie als Beratungsfachkraft die Schülerin oder den Schüler nicht über einen längeren Zeitraum beobachten konnten, aber dennoch das Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt, sollen Ihnen folgende wahrnehmbare Anhaltspunkte bei Ihrer Einschätzung helfen. Bitte beachten Sie, dass für eine möglicherweise vorliegende psychische Belastung mehrere der genannten Anhaltspunkte beobachtbar sein müssen.

Körpersprache und Auftreten

- niedrige oder unsichere Körperhaltung (z. B. gekrümmte Haltung, gesenkter Blick)
- Unruhe (z. B. Nesteln an Kleidung, Zappeln, Vermeiden von Blickkontakt)
- eingeschränkte Mimik (kaum Lächeln, starre Gesichtszüge)
- müde oder erschöpft wirkende Erscheinung (z. B. Augenringe, blasse Haut)
- vernachlässigte Kleidung oder Körperpflege

Verhalten in der Interaktion

- zögerliches, einsilbiges Antworten oder Vermeidung von Gesprächen
- übermäßige Nervosität oder Angespanntheit
- ungewöhnlich starke emotionale Reaktionen (z. B. schnell gereizt, übertrieben fröhlich oder extrem ruhig)
- übertriebene Höflichkeit, Überangepasstheit oder extreme Zurückhaltung

Sprachliche Hinweise

- negatives Selbstbild („Ich schaffe das sowieso nicht“, „Ich bin nichts wert“)
- Andeutungen von Überforderung oder Hoffnungslosigkeit („Es bringt eh nichts“, „Ich sehe keinen Ausweg“)
- häufiges Entschuldigen oder geäußerte Andeutungen, eine Last zu sein
- unklare oder widersprüchliche Aussagen
- Überbewertung belangloser Probleme

Physische Anzeichen

- geäußerte psychosomatische Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen)
- sichtbare Wunden/Narben (z. B. an den Unterarmen) oder für die Jahreszeit unangemessene Kleidung
- verspannter Eindruck (Hals, Schultern)
- häufiges Fehlen (entschuldigt oder unentschuldigt)

Sofern sich eine Schülerin oder ein Schüler bei Ihnen in der Beratung befindet und Sie keine Möglichkeit haben, die Klassenleitung oder andere Lehrkräfte zum Abgleich zu befragen, sprechen Sie Ihr ungutes Gefühl direkt in der Situation an. Falls Sie die Person noch nicht kennen, ist es wichtig, besonders feinfühlig nachzufragen, ohne sie zu bedrängen. Eine offene, wertschätzende Haltung kann helfen, Vertrauen aufzubauen. Wie Sie das tun können und worauf Sie achten sollten, finden Sie im [Baustein 2 Ansprechen](#).

Sollten Sie die Möglichkeit haben, sprechen Sie mit der Klassenleitung über Ihre Beobachtungen. Vielleicht haben andere Lehrkräfte auch etwas bemerkt und sie können sich darüber austauschen. Sofern es an der Schule Schulsozialarbeiterinnen oder -arbeiter gibt, stehen auch diese sicher für ein Gespräch mit Ihnen offen.

Sollte sich eine Schülerin oder ein Schüler von selbst mit einem Problem an Sie wenden, finden Sie ebenfalls im [Baustein 2 Ansprechen](#) Hinweise für die Gestaltung des Gesprächs.

1.5 Was lässt sich in der Schule/in der Beratung beobachten?

Stellen Sie sich einen Eisberg vor. Sie können sehen, wie er aus dem Wasser ragt. Was Sie betrachten, ist die Spitze. Doch alles unter Wasser liegt im Verborgenen. Auch im Unterricht oder in der Beratungssituation können Sie nur das beobachten, was sich an der Oberfläche zeigt: das Verhalten. Um herauszufinden, welche Gedanken und Gefühle darunter liegen, ist es notwendig, Fragen zu stellen.



Eisbergmodell (angelehnt an Ruch/Zimbardo 1974)

Wenn sich Schülerinnen oder Schüler so verhalten, dass es den Unterricht, die Beratungssituation oder Andere stört, fällt das sofort auf. Passiert das immer wieder und kommen noch weitere deutliche Auffälligkeiten im Verhalten dazu, reagieren Sie als Lehr- oder Beratungsfachkraft sicher mit bestimmten Maßnahmen. Aber was ist mit denen, die sich unauffällig verhalten, also nicht „stören“? Sich vielleicht sogar so verhalten, dass sie leicht übersehen werden? Das kann verschiedene Gründe haben, unter anderem auch eine psychische Belastung.

Wir können in der Beobachtung von Verhalten aufgrund psychischer Belastung zwischen internalisierendem und externalisierendem Verhalten unterscheiden. Internalisierendes Verhalten richtet sich nach innen (in die Person) und geht mit erhöhter Selbstkontrolle einher. Externalisierendes Verhalten richtet sich dagegen nach außen (an die Umwelt) und geht mit verminderter Selbstkontrolle einher.

Beide Formen treten manchmal auch gemischt auf. Internalisierendes Verhalten äußert sich meist in einer depressiven oder ängstlichen Symptomatik. Oft wird es von körperlichen Symptomen begleitet. Da internalisierendes Verhalten häufig nicht wahrgenommen wird, weil es nicht stört, soll hier der Schwerpunkt der Betrachtung liegen. Die Tabelle kann Ihnen einen Überblick verschaffen und Anhaltspunkte für die Beobachtung Ihrer Schülerinnen und Schüler geben.

Vorwiegend internalisierendes Verhalten	Was ist sichtbar?
<p>Depressive Symptomatik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Traurigkeit ▪ Verlust von Interesse ▪ Antriebslosigkeit <p>Daraus entwickeln sich kognitive Auffälligkeiten wie Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Beeinträchtigung der exekutiven Funktionen (willentliche Steuerung, Kontrolle und Selbstregulation von Verhalten, Denken, Emotionen und Aufmerksamkeit), ausgeprägte Selbstzweifel, psychosomatische Beschwerden, aber auch auffällige Gereiztheit</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Niedergeschlagenheit, gedrückte, traurige Stimmung oder außergewöhnliche Gereiztheit (schnelles Aufbrausen, gereizt, wenn Sie fragen, was los ist) ▪ Interesse am Unterricht/am Thema hat nachgelassen, wirkt gleichgültig ▪ keine Freude mehr an anderen Aktivitäten, am sozialen Kontakt zu Mitschülern, sozialer Rückzug ▪ erhöhte Müdigkeit, keine Lust, Aufgaben zu machen, kleine Anstrengungen erschöpfen, möchte sich tagsüber ins Bett legen ▪ wenig Selbstvertrauen, traut sich nichts zu ▪ kann sich nicht konzentrieren, ist unaufmerksam, wie abgelenkt, das Denken scheint sehr langsam ▪ kann nur schwer Entscheidungen treffen, weiß nicht, was als nächstes getan werden soll ▪ schnell überfordert schon mit einfachen Dingen ▪ Herzklopfen, Zittern, Schwächegefühl, Schweißausbruch, Erröten, Weinen ▪ Vermeidungsverhalten, Ablehnung ▪ motorisch sehr unruhig, kann nicht stillsitzen oder sehr verlangsamte Bewegungen ▪ häufiges Weinen ▪ Leistungseinbrüche, Nachlassen der schulischen Leistung ▪ Vermehrte Krankmeldungen/Ausfälle
<p>Ängstliche Symptomatik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ meist verbunden mit der Befürchtung durch Bewertung (sozialer oder schulischer Art) ▪ Angst beim Sprechen vor einer Gruppe/Angst vor Leistung/Prüfung ▪ Angst vor Entscheidungen 	
<p>Somatisierungsstörungen (Körpersymptome ohne körperliche Ursache)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bauchschmerzen ▪ Übelkeit bis Erbrechen ▪ Kopfschmerzen ▪ Hautreaktionen ▪ etc. 	

Schülerinnen oder Schüler, die externalisierendes Verhalten an den Tag legen, bereiten oft Schwierigkeiten im Umgang mit ihnen. Hierzu gibt es inzwischen eine Fülle an Informationsliteratur und Ratgebern, auch zu den hyperkinetischen Störungen (mit deutlich vermehrter Bewegungsaktivität wie ADHS) und Störungen des Sozialverhaltens. Aufgrund des auffälligen Verhaltens bekommen die betreffenden Schülerinnen oder Schüler in der Regel schnell Zugang zu Diagnostik und gegebenenfalls Behandlung. Daher soll hier nicht weiter darauf eingegangen werden. Bei Interesse bieten zum Beispiel die Ratgeber vom Hogrefe Verlag zu emotionalen und Verhaltensproblemen oder ADHS weitere Informationen für Lehr- oder Beratungsfachkräfte: https://www.hogrefe.com/de/shop/media/downloads/sample-reports/BV-RKJ_p.pdf)

Wichtig ist zu wissen, dass **nicht hinter jedem auffälligen Verhalten eine psychische Belastung steckt**. Zur Unterscheidung von auffälligem Verhalten aufgrund der Pubertät finden Sie weiter unten Informationen.

Vorwiegend externalisierendes Verhalten	Was ist sichtbar?
Verhaltensweisen im Zusammenhang mit der Selbstregulation	<ul style="list-style-type: none"> Störung des Unterrichts Unaufmerksamkeit
Hyperaktives, aggressives, impulsives, störendes Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> Provokation Verweigerung von Aufgaben/Mitarbeit
Feindseligkeit, Gewalt, risikoreiches Verhalten	

Psychische Belastungen gehen nach längerer Zeit in den meisten Fällen mit Beeinträchtigungen in der Schule einher!!!

1.6 Pubertät und Adoleszenz als verletzbare Lebensphasen

Mit der Pubertät setzen erste körperliche Veränderungen durch die Ausschüttung bestimmter Hormone ein, die den Übergang von der Kindheit in das Erwachsenenalter ankündigen. Die Hormone bewirken aber auch im Gehirn komplexe Reifungsprozesse, die sich etwa bis in das 25. Lebensjahr erstrecken. Verbunden sind diese Veränderungen mit einem Wandel im Erleben und Verhalten der Jugendlichen, mit erhöhter Emotionalität und Impulsivität und einer mehr oder weniger starken Empfindlichkeit für Belohnungsreize.

Aus der Neurobiologie kommt die Annahme, dass sich im Gehirn von Pubertierenden

das limbische System sowie das Belohnungssystem früher zur Reife entwickeln als der präfrontale Kortex, der Emotionen reguliert und rationales Denken und Entscheiden ermöglicht. Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht, welches für die typische erhöhte Impulsivität und Risikobereitschaft die Grundlage sein kann.

Vielleicht erinnern Sie sich noch an Ihre eigene Pubertät? Wie betrachten Sie diese Zeit aus heutiger Sicht? Stellen Sie sich diese Fragen, wenn Sie das Verhalten Ihrer Schülerinnen und Schüler beobachten. Das kann helfen, Verständnis zu entwickeln.

Als Adoleszenz wird die Phase bezeichnet, die neben den körperlichen Veränderungen der Pubertät die psychische Reifung und Herausbildung der erwachsenen Persönlichkeit markiert. Wichtige Entwicklungsschritte sollten bewältigt werden, von denen insbesondere die Entwicklung einer eigenen Identität und das Finden der eigenen sozialen Rolle in der Gesellschaft von Bedeutung sind. Weitere Schritte liegen im Spannungsfeld zwischen Selbstwert, Autonomie, Sexualität, Bezug zum eigenen Körper, Übernahme von Verantwortung und Ablösung vom Elternhaus.

Diese Entwicklung muss als komplexes Geschehen betrachtet werden, in dem neurobiologische, intrapsychische und soziale Faktoren zusammenspielen. Das macht es auch verständlich, warum diese Phase ein hohes Risiko für psychische Belastungen und Erkrankungen trägt. Die Veränderungen im Hormonhaushalt und im Gehirn können sich auf die emotionale Stabilität auswirken und zum Beispiel für starke Stimmungsschwankungen sorgen. Die Suche nach dem eigenen Selbst kann zu Verwirrung, Unsicherheit und daraus resultierendem Stress führen. Das soziale Umfeld und Freundschaften spielen in der Abgrenzung zum Elternhaus eine wichtige Rolle und bergen durch Einflüsse wie Konflikte, Gruppenzwang oder Mobbing Risiken für emotionale Belastungen. Der Anspruch, in der Schule erfolgreich sein und Entscheidungen für die berufliche Zukunft treffen zu müssen, kann sich überwältigend anfühlen. Leistungsdruck und Angst vor Misserfolg oder falschen Entscheidungen lösen dann Stressreaktionen aus. Hinzu kommt die ständige Verfügbarkeit von Informationen und Bildern, die sowohl positiv als auch negativ sein kann. Soziale Medien können durchaus großen Einfluss auf das Selbstbild haben und zu Vergleichen mit anderen führen. Ein weiteres Konfliktfeld bietet die familiäre Situation. Treten hier Probleme auf (Trennungen, Erkrankungen etc.) können sie das emotionale Wohlbefinden von Jugendlichen stark beeinträchtigen. Jugendliche, die in der Kindheit traumatische Erfahrungen (z. B. Flucht und Krieg) gemacht haben, sind möglicherweise anfälliger für psychische Erkrankungen in der Adoleszenz.

Bei all diesen Risiken ist es wichtig zu betonen, dass der überwiegende Teil der Kinder und Jugendlichen die Phasen der Pubertät und Adoleszenz bewältigt, ohne eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Umso wichtiger ist es aber, aufmerksam für Veränderungen zu sein, die mehr als nur alterstypisches Verhalten sein könnten. Denn umgekehrt beeinträchtigen psychische Erkrankungen die erfolgreiche Bewältigung der Entwicklungsschritte, was sich negativ auf die berufliche Zukunft, auf die sozialen Kontakte und Partnerschaften auswirken kann.

1.7 Hinweise, die auf eine psychische Erkrankung deuten

Genau wie psychische Belastungen sind psychische Erkrankungen nicht immer leicht zu erkennen. Daher braucht es hier ebenfalls ganz besondere Aufmerksamkeit und genaues Hinsehen. Es geht dabei aber nicht darum, Symptome zu diagnostizieren. Das ist an dieser Stelle auch gar nicht notwendig oder sinnvoll, da es der Aufgabenbereich von entsprechend qualifiziertem Fachpersonal ist. **Setzen Sie sich nicht unter Druck, genau bestimmen zu können, was Sie beobachten. Es reicht völlig aus, wenn Sie beschreiben können, was Sie wahrnehmen.**

Im Allgemeinen ist davon auszugehen, dass das tägliche Leben durch eine psychische Erkrankung bereits stark beeinträchtigt ist und die betroffene Schülerin oder der Schüler sehr darunter leidet. Manchmal zeigt sich das über ein Verhalten, welches sehr stark und meist schon etwas länger vom sonst gewohnten Verhalten abweicht. Oder Schülerinnen und Schüler zeigen unangemessenes oder unangebrachtes Verhalten. Wie bereits gezeigt, kann sich das in externalisierenden Verhaltensweisen äußern, wie in Störungen des Unterrichts, in Konflikten mit Mitschülerinnen und -schülern oder dem ständigen Brechen von Regeln. Weniger sichtbar bleibt aber auch hier eher internalisierendes Verhalten, das besonders zum Beispiel bei Angststörungen oder Depression im Vordergrund steht. Hier ziehen sich betroffene Schülerinnen und Schüler immer mehr zurück, vermeiden schulische Anforderungen und haben Schwierigkeiten im sozialen Miteinander.

Ausschlaggebend für eine Einschätzung, ob ein Verhalten noch normal oder bereits behandlungsbedürftig sein könnte, sollte immer der persönliche Leidensdruck der betroffenen Person sein. Um das heraus zu finden, können Ihnen folgende Fragen helfen. Sie sollten zunächst versuchen, sie aufgrund Ihrer Beobachtungen zu beantworten oder sie mit Kolleginnen und Kollegen zu besprechen. Sie können sie aber auch im Gespräch mit Ihrer Schülerin oder Ihrem Schüler im Hinterkopf behalten.

- Sind noch normale Interaktionen mit Gleichaltrigen oder der Familie möglich?
- Werden noch persönliche Ziele verfolgt?
- Gibt es noch Anerkennung durch andere, wird die Schülerin oder der Schüler einbezogen oder ist sie/er isoliert?
- Kann die Schülerin oder der Schüler positive Gefühle äußern?
- Lassen die Rückzugstendenzen noch Kontaktmöglichkeiten offen?
- Werden positive Beziehungsangebote noch genutzt?
- Wird die Schule verweigert?

WICHTIG: Es geht hier nicht um die Diagnostik von psychischen Erkrankungen. Das müssen Sie auch gar nicht können und machen. Dafür ist ausgebildetes Fachpersonal zuständig. Die folgenden Informationen sollen Ihnen nur als Hilfe zur Einschätzung dienen, ob bereits mehr als eine psychische Belastung vorliegen könnte. Schnelle Hilfe beugt einer Chronifizierung vor!

Im Folgenden finden Sie verschiedene Merkmale der häufigsten psychischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter, die ausschließlich dem Verständnis dienen sollen, aber **keine Grundlage für eine Diagnostik bilden**: Angststörungen, Depression, Zwangsstörungen Essstörungen, Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und nicht suizidales selbstverletzendes Verhalten (NSSV). Zu Substanzmissbrauch bzw. stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankungen sowie Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörungen gibt es inzwischen eine große Auswahl an Informationen. Sehr zu empfehlen sind zum Beispiel:

- www.ins-netz-gehen.info
- <https://www.bzga.de/was-wir-tun/suchtpraevention/methamphetamin/>
- Psychische Probleme im Klassenzimmer (2024) vom Forum Verlag Herkert
- Döpfner, M. u. a. (2019): Ratgeber ADHS vom Hogrefe Verlag
- Keller, G. (2011): Psychologie im Schulalltag, Prävention und erste Hilfe, Hogrefe AG.
- Springmann-Preis, S. (2023): Notsignale aus dem Klassenzimmer, Hilfen und Lösungswege gemeinsam finden, UTB

Auf das Bild der Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) im Kindes- und Jugendalter wird hier ebenso nicht ausführlich eingegangen, da Auffälligkeiten wie eine geringe Emotionskontrolle, sehr wenig Frustrationstoleranz, eine Neigung zu Konflikten, Hinweise auf Suchtverhalten oder Selbstverletzungen (insgesamt ein grenzüberschreitendes Verhalten) ohnehin angesprochen werden sollten, damit eine Lösung gefunden werden kann. Für Sie als Lehr- oder Beratungsfachkraft ist es wichtig, die Schülerin oder den Schüler sowie die Eltern auf die Möglichkeit einer entsprechenden Diagnostik durch Fachpersonen (Psychologie, Psychiatrie) hinzuweisen. Zu diesem Thema ist zum Beispiel folgende Literatur empfehlenswert:

- Damm, M. (2019): Achterbahnfahrten im Klassenraum, Konstruktive Zugänge finden zu Schülerinnen und Schülern mit Borderline-Persönlichkeit, Klett Verlag

Angststörungen

Definition	Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen
<ul style="list-style-type: none"> wiederkehrendes Auftreten von Ängsten ohne reale Gefahr oder unangemessen stark bei nur geringer Bedrohung Betroffene leiden unter der hohen Intensität der Angst die Angst ist irrational, also der Situation nicht angemessen die Angst beeinträchtigt die Bewältigung des Alltagslebens und zum Beispiel die Erfüllung der schulischen Aufgaben Situationsgebundene Ängste Trennungsängste spezifische oder soziale Phobien Panikstörungen generalisierte Ängste 	<ul style="list-style-type: none"> fast doppelt so viele Mädchen wie Jungen entwickeln Angststörungen Auslöser durch Einflussfaktoren der Pubertät und sich ändernde Entwicklungsaufgaben Panikstörung üblicherweise erst im Jugendalter soziale Phobie: Ersterkrankung mittleres Alter bei 13 75 % aller Angststörungen beginnen bis zum 21. Lebensjahr Vermeidungsverhalten besteht oft im Suchen alternativer Aktivitäten
Wie kann sich das in der Schule/Beratung zeigen?	Angststörungen vs. Pubertät
<ul style="list-style-type: none"> Angespanntheit, Nervosität häufiges Rückversichern starke Reaktion auf etwas, wofür es keinen objektiven Grund gibt Abfallen der Leistung, besonders in Prüfungssituationen auffällige Schüchternheit im Umgang mit anderen Personen häufiger Ausfall wg. Bauch-/ Kopfschmerzen, Widerstand, in die Schule zu gehen (Elternbefragung!) Schwindel, Schweißausbrüche, Übelkeit, Zittern etc. vor Prüfungssituationen oder Entscheidungen 	<ul style="list-style-type: none"> häufig werden Symptome als Persönlichkeitseigenschaften wahrgenommen (verstärkt die Symptomatik, da nichts dagegen unternommen wird) Entstehung der Symptome verläuft über längeren Zeitraum, daher werden sie oft von den Erkrankten und den nahen Angehörigen nicht wahrgenommen Veränderungen des Körpers in der Pubertät können Entstehung begünstigen sich von der Peergroup ausgeschlossen fühlen, kann Entstehung begünstigen

Informationen zum Umgang mit Angststörungen können Sie zum Beispiel in diesem Ratgeber finden: <https://www.hogrefe.com/de/shop/ratgeber-soziale-aengste-und-leistungsangste-71057.html>

Zum Thema Schulangst können Sie sich hier informieren: https://www.reclam.de/detail/978-3-15-014670-5/Greiner_Doechert_Franziska_Grabowski_Friederike_Carlotta/Schulangst

Depression

Definition	Depression bei Kindern und Jugendlichen
<ul style="list-style-type: none"> andauernde Beeinträchtigung von Gefühlen, Gedanken und Handeln durch depressive, niedergeschlagene Stimmung Verlust von Freude und Interessen Antriebsarmut, Motivationsmangel mangelnde Konzentrationsfähigkeit Selbstwertgefühl geht verloren Minderwertigkeitsgefühle extreme Zukunftssorgen Suizidgedanken Schlafstörungen gestörter Appetit körperliche Beschwerden (Kopfschmerzen, Magenschmerzen etc.) evtl. höhere Infektanfälligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Kinder können Gefühle meist noch nicht in Worte fassen, daher eher auffälliges Verhalten (z. B. Bauchschmerzen, aggressives Verhalten, Unterrichtsstörungen) physische, psychische und hormonelle Veränderungen in der Pubertät können belastend sein eindeutiger ist eine Diagnose, wenn die Symptome scheinbar aus dem Nichts heraus entstanden sind aber auch aus reaktiver Ursache (verlassen werden, gemobbt werden etc.) kann über einen längeren Zeitraum gesehen eine depressive Symptomatik entstehen viele Komorbiditäten (Angst, PTBS, Substanzabusus, Anorexie) oder Ende vorhergehender anderer psychischer Störungen Überaktivität, Aggressivität vor allem bei jüngeren Kindern
Wie kann sich das in der Schule/Beratung zeigen?	Depression vs. Pubertät
<ul style="list-style-type: none"> gedrückte Stimmung oder Gereiztheit schnelles in Tränen ausbrechen Wutausbrüche Überaktivität, Aggressivität Apathie verändertes Gewicht abfallende Leistung Konzentrationsprobleme selbstverletzendes Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> Anhedonie (Unfähigkeit, Freude zu empfinden) und Antriebsmangel werden zu oft als Null-Bock-Haltung gewertet oft wird die Erkrankung erst erkannt, wenn es zu Suizidhandlungen oder Selbstverletzungen kommt der jugendlichen Psyche wird allgemein ein höheres Maß an Melancholie zugesprochen

- häufige Kopfschmerzen, Bauchschmerzen
- Abgrenzung zu pubertären Stimmungsschwankungen ist von größter Wichtigkeit
- unerkannte und unbehandelte Depressionen chronifizieren meist, Suizidgefahr steigt

Informationen zum Umgang mit Depression finden Sie zum Beispiel in diesem Ratgeber: <https://www.hogrefe.com/de/shop/ratgeber-traurigkeit-rueckzug-depression-66290.html>

Zwangsstörungen

Definition	Zwangsstörungen bei Kindern und Jugendlichen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ständig wiederkehrende Gedanken, Impulse und Handlungen, die den Alltag beeinträchtigen und Leiden verursachen ▪ Gefühl der Gedrängtheit, des Zwangs, obwohl erkannt wird, dass die Gedanken und Handlungen sinnlos und übertrieben sind ▪ zuerst Zwangsgedanken, oft an Ängste geknüpft (dass den Eltern etwas passiert, jemanden zu verletzen etc.), später Impulse und Handlungen ▪ ritualisierte, stereotype Handlungen ▪ „magische“ Handlungen (wenn..., dann...) ▪ häufiges Zählen oder Berühren von Dingen ▪ häufige Themen sind Dreck, Verunreinigung, Gewalt, Tod, pedantische Ordnung ▪ Ausführung der Handlung ermöglicht kurze Entspannung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zwei Erkrankungsgipfel: einer vor der Pubertät und ein weiterer im jungen Erwachsenenalter ▪ im Kindesalter mehr Jungen als Mädchen betroffen ▪ am häufigsten treten Waschzwang, Wiederholungszwang, Zählzwang, Kontrollzwang auf ▪ Ursache häufig in belastenden Lebensereignissen (Zwang ermöglicht Vertrautes, Kontrollierbares) ▪ Ich-Dystonie* (die sonst bei Zwang gegeben ist) kann bei Kindern fehlen (bes., wenn sich aufdrängende Gedanken einer anderen Person zugeschrieben werden) ▪ Abgrenzung zu Schizophrenie schwierig <p>*wird nicht zum Ich gehörend erlebt</p>

Wie kann sich das in der Schule/ Beratung zeigen?	Zwangsstörungen vs. Pubertät
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zwänge werden mehrheitlich zu Hause ausgelebt, was das Erkennen sehr erschwert ▪ Konzentration und Aufmerksamkeit beeinträchtigt ▪ Zeitverluste (bes. bei Kontroll- und Wiederholungszwang) ▪ zeigen starke Verunsicherung, wenn sich im Umfeld etwas ändert ▪ zwanghafter Perfektionismus bei der Lösung von Aufgaben ▪ ständige Bitten um Kontrolle und Bestätigung der Aufgaben ▪ mehrfache Kontrolle der Aufgaben ▪ Zählen oder Ausrichten von Gegenständen ▪ Anfassen von Türklinken wird vermieden ▪ häufiges Zuspätkommen, häufige lange Toilettengänge (Waschzwang, raue aufgesprungene Hände) ▪ Berühren anderer Personen ohne Anlass 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ähnlich wie bei Angst Einfluss der Pubertätsentwicklung ▪ Veränderungen des Körpers in der Pubertät können Entstehung begünstigen ▪ sich von der Peergroup ausgeschlossen fühlen, kann Entstehung begünstigen

Informationen zum Umgang mit Zwangsstörungen können Sie zum Beispiel hier finden: <https://www.hogrefe.com/de/shop/ratgeber-zwangsstoerungen-84410.html>

Essstörungen

Definition	Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ abnormes und gesundheits-schädliches Essverhalten ▪ ständige Beschäftigung in irgendeiner Form mit Nahrung, Figur und Gewicht ▪ Schuldgefühle nach dem Essen, heimliches Essen, essen mit anderen vermeiden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ besonders relevant: Anorexie, Bulimie, BES ▪ chronische Verläufe führen zu deutlichen Entwicklungsrückständen (Beeinträchtigung des Erwachsen-werdens) ▪ pubertäre Entwicklungsschritte verzögert oder gehemmt

- Magersucht (Anorexia nervosa)
- Bulimie (Bulimia nervosa)
- anfallsartiges Essen (Binge-Eating-Disorder BES)
- Mischformen der einzelnen Störungen
- atypische Formen
- Nahrungsaufnahme oder -verweigerung als Mittel der Selbstbestrafung oder der Kontrolle
- Körperschema-Störung
- Klinikaufenthalte verhindern alterstypische Erfahrungen
- schulisch können Verzögerungen bis zur Gefährdung des Schulabschlusses auftreten
- 10 % der betroffenen Jugendlichen sind männlich!
- **Essstörungen sind die psychiatrischen Erkrankungen mit der höchsten Sterberate bei Jugendlichen**

Wie kann sich das in der Schule/Beratung zeigen? Essstörungen vs. Pubertät

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ auffälliger Gewichtsverlust oder auffällige Gewichtszunahme ▪ Schwindel, Schwäche, Müdigkeit, Frieren ▪ häufiger Ausfall wegen Erkrankung (Infekt) ▪ Veränderungen an Haut, Haaren und Nägeln (z. B. eingerissene Mundwinkel, trockene Haut) ▪ zunächst noch schulisch sehr leistungsfähig (übermäßige Anstrengung), dann Energieabfall ▪ Konzentrationsprobleme ▪ sozialer Rückzug ▪ Selbstzweifel ▪ Stimmungsveränderungen (gedrückte oder gereizte Stimmung) ▪ exzessiver Sport ▪ ernster, weniger lebensfroher Eindruck | <ul style="list-style-type: none"> ▪ besonders gefährlich, da Körper noch in der Entwicklung und Mangelernährung zu teilweise nicht revidierbaren Veränderungen führt ▪ BMI (Body Mass Index) gilt für Kinder und Jugendliche nicht, da hier auch geringere Werte noch im Normbereich sein können ▪ Anorexie beginnt meist früh in der Pubertät, Schönheitsideale und Veränderungen des Körpers können Rolle spielen ▪ am Anfang Beschäftigung mit gesunder Ernährung und Nährstoffen ▪ Zusammenhang mit seelischen Belastungen (Familie, Mobbing, hohe Ansprüche an sich selbst) ▪ je früher eine Essstörung erkannt wird, umso erfolgreicher kann die Behandlung sein |
|---|---|

Informationen zum Umgang mit Essstörungen finden Sie zum Beispiel in diesen Ratgebern:

- <https://www.hogrefe.com/de/shop/ratgeber-magersucht-65646.html>
- <https://www.hogrefe.com/de/shop/ratgeber-anorexie-98529.html>

Posttraumatische Belastungsstörung PTBS

Definition PTBS bei Kindern und Jugendlichen

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Auslöser ist ein außerordentlich bedrohliches Ereignis ▪ Drei zentrale Symptome: Wiedererleben des traumatischen Ereignisses (Flashbacks, Albträume, Erinnerungen), Vermeidung möglicher Auslöser (Erinnerung, Gedanke, Gefühle, Aktivitäten, Orte, Personen), Anhaltendes Gefühl der Bedrohung (Schreckhaftigkeit, erhöhte Erregbarkeit, Unruhe, Aggressivität), dazu kommt häufig eine emotionale Taubheit (Gefühlslosigkeit) ▪ traumatische Erinnerungen unterscheiden sich von „normalen“ Erinnerungen (bleiben hochaktuell, hochemotional, oft fragmentarisch, Verzerrung des Raum-Zeit-Gefühls) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zeitpunkt der Traumatisierung hat Auswirkung auf die jeweiligen altersspezifischen Entwicklungsaufgaben, dadurch Beeinträchtigung der Entwicklung oder Nichtbewältigung der Entwicklungsaufgaben ▪ jüngere Kinder können bereits Gelerntes wieder verlieren oder entwickeln Ängste ▪ Jugendliche zeigen eher riskantes Verhalten, Selbstverletzung oder Substanzmissbrauch, haben eher Schwierigkeiten mit der Emotionsregulation ▪ Jungen sind häufiger traumatischen Ereignissen ausgesetzt (z. B. körperliche Angriffe, Verletzungen, schwerwiegende Unfälle und Erleben eines traumatischen Ereignisses) ▪ Mädchen entwickeln eher schwere und chronische Verläufe (z. B. durch Vergewaltigung, Missbrauch oder Naturkatastrophen) |
|---|--|

Wie kann sich das in der Schule/Beratung zeigen? PTBS vs. Pubertät

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Veränderungen im Verhalten (außergewöhnliche Gereiztheit, Aggressivität, aber auch Erstarren, wie eingefroren sein) ▪ körperliche Unruhe, Nervosität, Schreckhaftigkeit ▪ Wachsamkeit ▪ schnell frustriert ▪ starkes Abfallen der Leistung ▪ Verlust der Aktivität ▪ Probleme mit der Emotionsregulation ▪ Substanzmissbrauch ▪ sozialer Rückzug | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Substanzmissbrauch und risikofreudiges Verhalten können Pubertät zugeschrieben werden ▪ Starke Stimmungsschwankungen können verwechselt werden mit den Schwankungen durch hormonelle Entwicklung |
|--|---|

- unangebrachte Selbstkritik, negatives Weltbild
- wiederholtes Erzählen, Nachspielen (bes. bei jüngeren Kindern) oder Zeichnen derselben Situation
- plötzlich auftretende Flashback

Informationen zum Umgang mit PTBS finden Sie zum Beispiel in diesem Ratgeber: <https://www.hogrefe.com/de/shop/ratgeber-posttraumatische-belastungsstoe-rung-65518.html>

Nicht suizidales selbstverletzendes Verhalten NSSV

Definition	NSSV bei Kindern und Jugendlichen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ freiwillige Schädigung oder Veränderung von Körpergewebe ohne suizidale Absicht ▪ schneiden, kratzen, verbrennen, schlagen ▪ dient der Affektregulation, wie Kanalisierung von Ärger und Wut oder Verminderung von Anspannung und Stress ▪ aber auch Abgrenzung, Aufmerksamkeit bekommen oder Selbstbestrafung ▪ einmaliges Auftreten von NSSV ▪ chronischer Verlauf von NSSV ▪ häufig im Zusammenhang mit Depression, sozialer Phobie, PTBS, Substanzmissbrauch oder externalisierenden Störungen ▪ NSSV ist eine Begleitsymptomatik der Borderline-Störung, aber nicht alle Menschen mit NSSV haben eine Borderline-Störung! ▪ selbstverletzendes Verhalten ist ein häufiges Symptom im Jugendalter 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ deutlicher Anstieg im Alter zwischen 12 und 14 Jahren ▪ Mädchen überwiegen deutlich ▪ häufigste Form ist Ritzen an den Unterarmen (oft der nichtdominante Arm) ▪ Faktor der sozialen Ansteckung ▪ starke Beschäftigung mit NSSV im Internet ▪ Mobbing erleben spielt häufig große Rolle bei NSSV

Wie kann sich das in der Schule/ Beratung zeigen?	NSSV vs. Pubertät
<ul style="list-style-type: none"> ▪ nicht erklärbare Schrammen, Schnitte, Verbrennungen, Narben ▪ parallele Muster von Wunden/ Narben ▪ verdeckende Kleidung (z. B. immer lange Ärmel, immer lange Hosenbeine) ▪ Umziehen für Sport vor anderen wird vermieden ▪ unerklärlich viel Zeit wird auf Toilette oder abgelegenen Orten verbracht ▪ sozialer Rückzug, depressive Stimmung ▪ auffällige Risikobereitschaft ▪ Zeichnungen oder Texte beziehen sich auf selbstverletzendes Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ bedecken der Körperteile und vermeiden von Umkleesituationen durch Scham (körperliche Veränderungen) ▪ Stimmungstiefs und risikofreudiges Verhalten durch neurobiologische Veränderungen ▪ Verletzungen, die eine andere Ursache haben

Konkrete Hilfe zum Umgang mit NSSV bietet zum Beispiel folgender Ratgeber unter: <https://www.hogrefe.com/de/shop/ratgeber-selbstverletzendes-verhalten-66560.html>

Zur Vertiefung der hier aufgeführten psychischen Erkrankungen sowie weiteren Krankheitsbildern ist besonders empfehlenswert: <https://www.mls-buseck.de/beratungsarbeit/>. Hier finden Sie interaktive Flyer zu einzelnen Störungsbildern mit Links zu Vorträgen von Experten oder zu kurzen Videos.

Der folgende Text behandelt das Thema Suizid bei Kindern und Jugendlichen, das belastend oder verstörend sein kann. Falls Sie sich gerade in einer schwierigen Situation befinden oder Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an eine Vertrauensperson oder eine professionelle Beratungsstelle (zum Beispiel die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, www.telefonseelsorge.de).

Sie sind nicht allein – Hilfe ist verfügbar.

1.8 Suizidalität

Das Thema Suizid von Kindern und Jugendlichen ist gerade deshalb so wichtig, weil die meisten Menschen nur ungern darüber sprechen. Tatsächlich sind aber besonders Jugendliche im Alter zwischen 15 und 19 Jahren besonders anfällig für riskante Verhaltensweisen und damit auch für suizidales Verhalten. Im Jahr 2023 starben in Deutschland laut Statistischem Bundesamt 173 der 15 bis 19jährigen durch Suizid. Bei den unter 15jährigen waren es insgesamt 22 Fälle¹¹. Dabei handelt es sich nur um die eindeutig als Suizid zu bewertenden Fälle! Suizidversuche sind hier nicht aufgenommen. Männliche Jugendliche verüben fast dreimal häufiger als weibliche Jugendliche erfolgreich Suizid. Dagegen liegen die Suizidversuche bei Mädchen etwa dreimal höher als bei Jungen. Das hängt damit zusammen, dass Jungen häufiger „härtere“ Arten der Selbsttötung sowie einen weiter von ihrem Zuhause entfernten Ort dafür wählen. Mädchen versuchen sich meist in der Nähe ihres Elternhauses das Leben zu nehmen.

Unter suizidalem Verhalten kann laut dem MSD Manual¹² ein gegen die eigene Person gerichtetes Handeln verstanden werden, welches sowohl Selbstmordgesten, Selbsttötungsversuche als auch den vollendeten Suizid umfasst.

Von Suizidgedanken ist zu sprechen, wenn über Selbstmord nachgedacht und der eigene Tod in Gedanken geplant wird.

Suizidversuche sind schlussendlich alle selbstverletzenden Taten, die zum Tod führen können, wie Hängen oder Ertränken.

Während Pubertät und Adoleszenz liegt ein besonderes Gewicht auf dem Finden der sozialen Rolle, im Wunsch nach sozialer Zugehörigkeit und der eigenen Identitätsentwicklung. Das Selbstwertgefühl der Jugendlichen ist oft schnell verletzbar. Viele Erfahrungen werden in dieser Zeit zum ersten Mal gemacht und können in ihrer Bewertung ein existenzielles Ausmaß annehmen. Als Beispiel sei hier an den ersten Liebeskummer erinnert. Hinzu kommen die neurobiologisch bedingte erhöhte Impulsivität sowie eine verringerte Fähigkeit zur Risikoabschätzung. Dies alles kann sozusagen den Boden für Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit und damit nicht selten für Suizidgedanken oder auch -handlungen bereiten, ist aber nicht per se die Ursache.

¹¹ https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizidehtml#119324_15.04.2023

¹² <https://www.msmanuals.com/de/heim/gesundheitsprobleme-von-kindern/psychische-erkrankungen-bei-kindern-und-jugendlichen/suizidales-verhalten-bei-kindern-und-jugendlichen>, 15.04.2023

Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen psychische Belastungen (durch verschiedenste Ursachen, siehe Pubertät und Adoleszenz als verletzliche Lebensphasen), psychische Erkrankungen, Suizidversuche in der Familie / in der Vorgeschichte und nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten. Das Erleben von Mobbing verdoppelt zum Beispiel das Risiko für einen Suizid unter Jugendlichen. Der überwiegende Teil aller Suizidversuche und Suizide steht in Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung.

Woran können Sie nun aber erkennen, ob sich eine Schülerin oder ein Schüler mit Suizidgedanken trägt? Was weist darauf hin, dass jemand plant, sich das Leben zu nehmen? Da gibt es viele Punkte, die den Symptomen psychischer Belastung (siehe Woran können Sie psychische Belastung erkennen?) gleichen und es gibt ein paar Dinge, die explizit darauf aufmerksam machen sollten:

- chronische Symptome des psychosomatischen Formenkreises (Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Schwächegefühle, Schwindelgefühle, Müdigkeit und Schlaflosigkeit)
- plötzliche Leistungsverweigerung in der Schule, auch Schulschwänzen, von der Schule oder von zu Hause weglaufen
- Abwendung von den Eltern, fehlende Gesprächsbereitschaft, fehlendes Interesse an Dingen, die die Familie betreffen, schwindendes Interesse an früheren Hobbys oder bestehenden Freundschaften
- Traurigkeit und plötzliches Weinen, Nachlassen der Energie
- Zunahme von Lustlosigkeit und Langeweile
- Verminderung der Fähigkeit sich zu konzentrieren und Entscheidungen zu treffen
- plötzliche Veränderung der Stimmungslage (von einem scheuen und spröden Charakter zu einem euphorischen und aufgeregten oder umgekehrt)
- auftretende Neigung zornig zu werden und zu streiten und dann lange Zeit zu schweigen
- Aufgeben sozialer Aktivitäten
- auffallende Neigung zum Alleinsein
- Verlust von sozialen und sportlichen Interessen
- jähe Verschlechterung der schulischen Leistung, leicht ablenkbar im Unterricht
- grundloser Verzicht auf Dinge, die dem Schüler oder der Schülerin vorher gehört haben
- Zunahme riskanter Verhaltensweisen
- Zunahme von Schuldgefühlen, Verminderung der Selbstachtung
- Verlust von Hoffnung
- (erhöhter) Konsum von Alkohol und Drogen

- Vernachlässigung der äußeren Erscheinung und der Hygiene
- plötzliches Desinteresse für die Ausarbeitung von Zukunftsplänen
- geäußerte Absichten wie „ich mache Schluss“, „mich wird ja doch niemand vermissen“, „bald habe ich ganz viel Zeit“, „ich will sterben“, „ich habe keine Lust mehr zu leben“, oder auch in weniger deutlicher Weise wie z. B. „ich möchte schlafen und nicht mehr aufwachen“, „bald wird der ganze Mist vorbei sein“
- Anspielungen auf den Tod in Aufsätzen, in Gedichten oder in anderen schriftlichen Aufzeichnungen, in Zeichnungen

Jede Suizidabsichtsäußerung muss ernst genommen werden, auch wenn noch keine reale Absicht dahintersteckt. Es ist ein Hilferuf. In der Regel bestehen vor jedem Versuch bereits eine Zeit lang Suizidfantasien. In dieser Zeit kann interveniert werden, um auf den Hilferuf zu reagieren.

Sollte eine Schülerin oder ein Schüler die Absicht äußern, sich das Leben zu nehmen oder nicht mehr leben zu wollen oder Sie die Vermutung haben, ist ein Gesprächsangebot das erste Mittel der Wahl. Bewahren Sie Ruhe und suchen Sie, wenn nötig nach entsprechenden Informationen (z. B. Notfallkontakte). Die betroffene Person befindet sich an dieser Stelle bereits in einem Zustand emotionaler Überforderung und sieht keine andere Lösung als sich selbst zu töten. Daher sollte das Gespräch vor allem diesen überwältigenden Gefühlszustand verringern. Es ist wichtig, dabei klar und ruhig zu sprechen. Alles Hektische und Unruhige, sogar Panische sollte vermieden werden, da es sich ungünstig auf die ohnehin schon emotional instabile Person auswirkt. Vermitteln Sie Ihre Sorge, in dem Sie beschreiben, was sie bei der Schülerin oder dem Schüler beobachtet haben. Es kann sein, dass sie oder er nicht mit Ihnen sprechen möchte. Dann können Sie anbieten, nach einer Person zu suchen, mit der ein Gespräch möglich ist. Nehmen Sie alle Äußerungen an und stellen Sie offene Fragen nach Gedanken und Gefühlen. Bewerten Sie nichts. Signalisieren Sie Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis. Lassen Sie zu, dass die betroffene Person weint oder wütend wird, das kann entlastend sein. Vermeiden Sie unbedingt Sätze wie: „Du bist ja selber schuld.“ (Vorwurf), „So schlimm ist es ja gar nicht!“ (Verharmlosung) oder „Jeder hat so seine Probleme!“ (Verallgemeinerungen).

Es ist wichtig, eine suizidgefährdete Schülerin oder einen Schüler nicht allein zu lassen und die Schulleitung oder eine andere leitende Person über die Situation zu informieren. Auch die Eltern müssen eingebunden werden. Suchen Sie gemeinsam nach Unterstützungsmöglichkeiten. Ermutigen Sie, sobald wie möglich professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ausführliche Informationen zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten finden Sie sehr gut aufbereitet unter:

https://www.mhfa-ersthelfer.de/media/guidelines_files/Richtlinien_zumUmgang_mit_Suizidgedanken_und_suizidalem_Verhalten.pdf

<https://www.bielefeld.de/sites/default/files/datei/2024/Umgang-mit-suizidalen-Krisen-Stand-01-2024.pdf>

<https://www.hogrefe.com/de/shop/ratgeber-suizidalitaet-87379.html>

Fortbildungen speziell für Lehrkräfte zum Umgang mit dem Thema bietet u. a. <https://www.tomonimentalhealth.org/>.

Im **Anhang** finden Sie einen Vorschlag für ein Notfallhandbuch bei psychischen Krisen, auf das Sie in solchen Situationen zurückgreifen können.

Bilz, L. (2008): Schule und psychische Gesundheit, Risikobedingungen für emotionale Auffälligkeiten von Schülerinnen und Schülern.

Bojack, B. (2010): Der Suizid im Kinder- und Jugendalter, Wismarer Diskussionspapiere 2/2010, Hochschule Wismar, Fakultät für Wirtschaftswissenschaften.

Castello, A., Brodersen, G., Grabowski, F. (2022): Förderdiagnostische Zugänge bei internalisierenden Auffälligkeiten. In Gebhardt, M., Scheer, D., Schurig, M. (Hg.): Handbuch der sonderpädagogischen Diagnostik. Grundlagen und Konzepte der Statusdiagnostik, Prozessdiagnostik und Förderplanung, S. 383-392, Regensburg: Universitätsbibliothek. <https://doi.org/10.5283/epub.53149>

Essau, C. A., Conradt, J., Petermann, F. (1999). Häufigkeit der Posttraumatischen Belastungsstörung bei Jugendlichen: Ergebnisse der Bremer Jugendstudie. Zeitschrift Für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 27(1), 37–45. <https://doi.org/10.1024//1422-4917.271.37>

Illy, D., Frey, M. (2023): Praxishandbuch Psychische Gesundheit in der Adoleszenz, Transition im Fokus.

<https://ifightdepression.com/de/fuer-multiplikatoren/lehrer/was-kann-man-als-lehrer-tun>

https://mentalhealthliteracy.org/wp-content/uploads/2022/05/handbuchpsychischegesundheitundschule_2020.pdf

<https://schule.ich-bin-alles.de/>

Konrad, K., Firk, C., Uhlhaas, P. J. (2013): Hirnentwicklung in der Adoleszenz, Neurowissenschaftliche Befunde zum Verständnis dieser Entwicklungsphase, Dtsch. Ärztebl. Int. 110(25), 425-31. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/141049/Hirnentwicklung-in-der-Adoleszenz>

Planet-schule.de <https://www.planet-schule.de/schwerpunkt/gezeichnete-seelen>

Psychische Probleme im Klassenzimmer, Frühzeitig erkennen – sensibel reagieren – effektiv vorbeugen, Forum Verlag Herkert GmbH 2024.

Springmann-Preis, S. (Hg.) (2020): Notsignale aus dem Klassenzimmer, Hilfen und Lösungswege gemeinsam finden.

Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule, Was Lehrkräfte für psychisch belastete Schülerinnen und Schüler tun können, Präventionsprogramm von Irrsinnig Menschlich e.V. in Zusammenarbeit mit der BAR-MER und gesundheitsziele.de. Verfügbar unter: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/service/material/>

Zentrum für Prävention im Kindes- und Jugendalter (ZPI) (2020): Psychische Gesundheit und Schule - Unterrichtsprogramm. Psychische Gesundheit und psychische Erkrankung verstehen. Deutsche Übersetzung und Adaption des „Mental Health & High School Curriculum Guide, Version 3“. Verfügbar unter: www.teen-mentalhealth.org

Zum Umgang mit psychischen Problemen, Panikattacken oder suizidalem Verhalten MHFA (Mental Health First Aid) Richtlinien: <https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/was-ist-mhfa/guidelines/>

Baustein 2 Ansprechen

Wenn wir davon ausgehen, dass etwa 20 Prozent aller Kinder und Jugendlichen psychische Auffälligkeiten zeigen, dann bedeutet das für eine Klasse mit 25 Schülerinnen und Schülern, dass etwa vier bis fünf davon betroffen sein könnten. Im Baustein 1 Erkennen wird deutlich gemacht, dass nicht alle „Auffälligkeiten“ auch auffallen, also für Lehr- oder Beratungsfachkräfte deutlich sichtbar sind. Bei vorwiegend internalisierendem Verhalten³³ sind häufig sozialer Rückzug und Unauffälligkeit zu beobachten. Diese Schülerinnen und Schüler fallen nicht durch Störungen, Verletzungen von Regeln oder unangepasste Verhaltensweisen auf. Gerade deswegen bedarf es einer genauen Beobachtung. Umgekehrt muss aber nicht jedes auffallende, störende Verhalten das Ergebnis psychischer Beschwerden sein. Manchmal handelt es sich einfach um Reaktionen auf das Vorgehen anderer Personen im Sinne von Widerstand oder Abwehr. Hier ist es ebenso lohnenswert, genau hinzusehen und die eigenen Wahrnehmungen zu überprüfen. Dadurch können Sie vermeiden, echte Belastungen nicht zu erkennen und abweichendes Verhalten als krankhaft zu empfinden, obwohl es das nicht ist.

2.1 Sich mit Kolleginnen und Kollegen austauschen, Beobachtungen und Wahrnehmungen abgleichen

Bevor Sie Schülerinnen oder Schüler auf auffallendes oder verändertes Verhalten ansprechen, lohnt es sich also, Ihre Beobachtungen bzw. Wahrnehmungen mit Kolleginnen und Kollegen abzugleichen. Dadurch erhalten Sie auf der einen Seite eine Rückmeldung, ob anderen ebenfalls etwas aufgefallen ist, beispielsweise auch in welchem Kontext. Auf der anderen Seite kann es zudem erleichternd sein, mit einer anderen Person über die Beobachtungen zu sprechen. Wenn sie sich bestätigen, können Sie gemeinsam überlegen, wie Sie weiter vorgehen wollen.

Folgende Fragen können Ihnen dabei helfen, beobachtete Auffälligkeiten/Veränderungen möglichst objektiv zu überprüfen:

- Zeigt sich das Verhalten nur bei bestimmten Personen (z. B. nur in deren Unterricht oder Beratung) oder tritt es bei allen Kolleginnen und Kolleginnen auf und berichten diese das Gleiche?
- Handelt es sich um auffallendes/verändertes Verhalten, das nur im Umgang mit Mitschülerinnen und Mitschülern auftritt?
- Zeigt sich das auffallende/veränderte Verhalten nur in bestimmten sozialen Situationen, zum Beispiel unter Leistungsdruck oder besteht es konstant über alle Situationen hinweg?

Wenn Sie durch den gemeinsamen Abgleich zu dem Ergebnis kommen, dass das auffallende / veränderte Verhalten einer Schülerin oder eines Schülers auf eine psychische Belastung hinzuweisen scheint, bereits seit einiger Zeit besteht und in allen Situationen auftritt, sollten Sie aktiv werden. Sie können nach Möglichkeit versuchen, ein Gespräch mit einer schulinternen Vertrauensperson, wie einer Beratungslehrkraft oder jemandem von der Schulsozialarbeit und der Schülerin oder dem Schüler zu initiieren. Wenn das nicht möglich oder vielleicht von der betroffenen Person nicht gewollt ist, bieten Sie selbst ein Gespräch an.

Als ersten Schritt sollten Sie in einem geeigneten Moment und ungestört von Anderen der Schülerin oder dem Schüler kurz Ihre Wahrnehmungen mitteilen. Wenn Sie sich in einer Beratungssituation befinden und mit der Schülerin oder dem Schüler allein sind, können Sie gleich die Gelegenheit nutzen. Erklären Sie ruhig, dass sie in letzter Zeit Veränderungen beobachtet haben oder dass Ihnen in der Beratung etwas aufgefallen ist. Sagen Sie, dass Sie sich Sorgen machen, dass etwas nicht in Ordnung sein könnte. Sprechen Sie an, dass Sie den Eindruck haben, der Schülerin oder dem Schüler gehe es nicht gut und dass es helfen könne, darüber zu sprechen. Verwenden Sie keine Begriffe aus psychischen Diagnosen, auch wenn Sie eine Vermutung haben, was es sein könnte. Teilen Sie mit, dass Sie die Eltern gern einbeziehen möchten und sorgen Sie damit für Transparenz. Bieten Sie Ihre Unterstützung an, auch wenn die Schülerin oder der Schüler diese im Moment vielleicht nicht möchte. Dann räumen Sie die Möglichkeit ein, auch zu einem späteren Zeitpunkt als Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner zu Verfügung zu stehen.

2.2 Gespräche mit Schülerinnen und Schülern führen

Wenn Sie mit einer Schülerin oder einem Schüler über wahrgenommene Veränderungen oder auffallende Verhaltensweisen sprechen, die möglicherweise darauf hinweisen, dass es der Person psychisch nicht gut geht, können durchaus Emotionen wie Angst, Verzweiflung, Wut oder sogar panische Reaktionen auftreten. Das kann sich zum Beispiel in Weinen, Zittern, mitunter auch starkem Schwitzen, schneller Atmung, Unruhe oder Lautwerden ausdrücken. Bleiben Sie ruhig und lassen Sie diese Emotionen zu, sie sind ganz normal und können helfen, mit einer möglichen vorhandenen Anspannung umzugehen. Vielleicht wird die Schülerin oder der Schüler zum ersten Mal auf das Befinden angesprochen und emotionale Reaktionen wie in Tränen auszubrechen, erleichtern den bestehenden Zustand.

Lassen Sie der Schülerin oder dem Schüler Zeit, sich zu sammeln um sprechen zu können. Drücken Sie Ihr Verständnis für die Situation aus und machen Sie deutlich, dass es in Ordnung ist, emotional zu reagieren. Falls Sie den Eindruck haben, dass die Schülerin oder der Schüler Schwierigkeiten hat, sich emotional selbst zu regulieren (sich wieder ausreichend zu beruhigen), können Sie eine Atemübung vorschlagen. Bitten Sie die Schülerin oder den Schüler gemeinsam mit Ihnen wie folgt

³³ nach innen gerichtetes, in sich gekehrtes und eher unauffälliges Verhalten

zu atmen¹⁴:

- drei Sekunden lang einatmen (Sie können im Kopf langsam bis drei zählen)
- für eine Sekunde Einatmung anhalten
- sechs Sekunden lang wieder ausatmen (Sie können im Kopf langsam bis sechs zählen)
- für zwei Sekunden Ausatmung anhalten

Dies sollte für die Dauer von ca. zwei Minuten wiederholt werden. Achten Sie darauf, dass die Schülerin oder der Schüler durch die Nase in den Bauchraum atmet.

Stress wirkt sich beschleunigend auf das Herz-Kreislauf-System aus und führt zu schnellerer Atmung und einem erhöhten Puls. Gleichmäßiges Atmen und insbesondere verlängertes Ausatmen bringen das Nervensystem zur Beruhigung und Erholung. Eine andere schnelle Möglichkeit ist, die Schülerin oder den Schüler etwas trinken zu lassen (sofern etwas zur Hand ist). Auch hier wird eine Information an das Nervensystem gegeben, dass keine akute Gefahr besteht.

Weitere Techniken zur Beruhigung des autonomen Nervensystems sowie zur Unterstützung der Selbstregulation finden Sie ausführlich auf der Seite <https://besos-sachsen.de/selbstregulation/>.

Wenn die Schülerin oder der Schüler ein Gespräch mit Ihnen ablehnt und auch keinen anderen Gesprächstermin mit Ihnen vereinbaren möchte, akzeptieren Sie dies und teilen Sie mit, dass Sie diese Entscheidung respektieren. In diesem Fall können Sie fragen, ob sich die Person vorstellen kann, mit jemand anderem zu sprechen (zum Beispiel einer anderen Lehr- oder Beratungsfachkraft) oder zu einer Beratungsstelle zu gehen. Sollte das auch abgelehnt werden, informieren Sie ganz sachlich über Ihre Pflicht, die Eltern in Kenntnis zu setzen. Bewahren Sie Ruhe und drücken Sie aus, dass Sie sich sorgen und es zu Ihren Aufgaben gehört, auf das Wohlergehen Ihrer Schülerinnen und Schüler zu achten.

Im Folgenden finden Sie einen exemplarischen Gesprächsablauf. Er soll als Orientierung dienen und Sie können den Ablauf entsprechend Ihrer Rahmenbedingungen und Bedürfnisse abwandeln. So müssen Sie zum Beispiel das Gespräch nicht mehr vorbereiten, wenn Sie sich bereits in einer Einzelgesprächssituation befinden.

1. Gespräch vorbereiten

Überlegen Sie zunächst, welcher Moment passt und wo sie die Schülerin oder den Schüler ansprechen können. Gibt es vielleicht einen Raum oder einen anderen ungestörten Ort an Ihrer Schule/an Ihrer Institution, den Sie nutzen können? Es ist auch möglich, einen gemeinsamen Termin zu vereinbaren und dafür einen passenden Raum oder Ort zu wählen. Dann teilen Sie auch den Grund für das Gespräch mit. Fragen Sie, ob ein Freund oder eine Freundin mit dabei sein soll oder ob die Eltern mit einbezogen werden sollen.

Beispiel: „Ich habe in den letzten Wochen (oder bei unserer letzten Stunde) beobachtet, dass etwas an dir verändert ist und ich den Eindruck nicht loswerde, es könnte dir nicht gut gehen. Ich mache mir Sorgen um deine Gesundheit und würde gern mit dir darüber sprechen, wenn das für dich in Ordnung ist.“

2. Gespräch einleiten

Informieren Sie die Schülerin oder den Schüler über den Grund des Gesprächs, nämlich dass Sie in letzter Zeit Veränderungen wahrgenommen haben oder Ihnen etwas aufgefallen ist und Sie gern die Sicht der Schülerin oder des Schülers hören möchten.

Beispiel: „Mich interessiert sehr, wie du selbst deine Situation wahrnimmst und wie du darüber denkst.“

3. Situation klären

Sie müssen sich für dieses Gespräch nicht verstellen. Kommunizieren Sie aufrichtig und authentisch. Sie dürfen es sagen, falls Ihnen das Gespräch schwerfällt. Sprechen Sie so, dass Sie sich damit wohl fühlen.

Teilen Sie mit, was Sie wahrgenommen oder welche Veränderungen Sie beobachtet haben. Bleiben Sie konkret bei Ihren Wahrnehmungen und Beobachtungen und äußern Sie dies auch der Schülerin oder dem Schüler gegenüber so. Es kann sein, dass sie oder er etwas ganz anderes an sich wahrnimmt und beobachtet. Versuchen Sie, nichts zu bewerten, zu relativieren oder zu verharmlosen. Halten Sie sich an Beschreibungen.

Beispiel 1: „Ich habe den Eindruck, dass du dich seit einigen Wochen sehr zurück ziehst im Unterricht. Du beteiligst dich kaum noch an Diskussionen oder Fragestellungen. Früher hast du dich häufig mit Antworten eingebracht, aber jetzt wirkst du auf mich sehr oft traurig. Außerdem ist mir aufgefallen, dass du auch während der Pausen im Hof häufig allein stehst.... Wie siehst du das?“

Beispiel 2: „Bei unserem letzten Termin habe ich Tränen in deinen Augen bemerkt. Du hast auch kaum etwas gesagt und ich hatte den Eindruck, dass es dir nicht so gut geht. Ich mache mir Sorgen und es ist mir wichtig zu wissen, wie du das siehst.“

Drücken Sie Ihre Sorge aus und Ihren Wunsch, Unterstützung anzubieten. Versprechen Sie nicht, dass Sie helfen können. Sie wissen noch nicht, ob Hilfe notwendig ist und wer diese Hilfe tatsächlich leisten kann. Sehen Sie das als Entlastung: Durch Ihr Gesprächsangebot können Sie den Weg für die richtige Hilfe und Unterstützung bereiten, aber Sie müssen niemanden „retten“.

Verweisen Sie darauf, dass Sie die besprochenen Inhalte nicht einfach weitergeben werden, es sei denn, die Schülerin oder der Schüler wünscht das oder es besteht Gefahr für sie oder ihn bzw. für andere (z. B. bei Suizidabsichten oder nicht suizidalem selbstverletzenden Verhalten). In diesem Fall besprechen Sie transparent das

weitere Vorgehen (Einbezug der Eltern) und handeln nicht hinter dem Rücken der betroffenen Person. Das würde einmal aufgebautes Vertrauen zerstören.

4. Die Sichtweise der Schülerin oder des Schülers anhören

Hören Sie aktiv zu. Zeigen Sie durch Ihre Körpersprache, dass Sie aufmerksam und interessiert sind. Schauen Sie Ihr Gegenüber an. Nicken Sie oder bestätigen Sie durch kurze Äußerungen, dass Sie zuhören. Schieben Sie Ihre eigenen Standpunkte oder Erfahrungen beiseite und konzentrieren Sie sich ganz auf das, was die Schülerin oder der Schüler sagt.

Ermutigen Sie dazu, Gefühle zu äußern und nehmen Sie diese ernst. Bewerten Sie das Gehörte nicht. Sie können die Schülerin oder den Schüler bestärken, indem Sie zum Beispiel sagen, dass Sie es toll finden, wie offen sie oder er mit Ihnen spricht.

Beispiel: „Ich bewundere, dass du so offen über deine Gedanken mit mir sprichst. Ich weiß, das ist nicht einfach.“

Halten Sie es aus, wenn die Schülerin oder der Schüler schweigt. Manchmal braucht es eine Weile, die eigenen Gedanken in Worte zu fassen oder Ausdruck für Gefühle zu finden. Sie können dabei unterstützen, die richtige Sprache zu finden. Gefühle lassen sich auch bildhaft beschreiben, zum Beispiel: „Es ist, als wäre ein schwerer Stein auf meiner Brust.“ Eine Hilfe bietet Ihnen u. a. der Stimmungsfliip von Pro Juventute unter <https://www.projuventute.ch/de/eltern/lehrpersonen-fachpersonen/stimmungsfliip>.

Verwenden Sie keine psychischen Diagnosen als Begriffe im Gespräch, diese können als Stigmatisierung aufgefasst werden und Angst und Abwehr erzeugen. Außerdem gehören Diagnose-Begriffe in die Verantwortung entsprechender Fachleute. Bleiben Sie bei Ihren Beobachtungen:

Beispiel: Statt zu sagen „Ich vermute, du könntest eine Depression haben.“ können Sie es so formulieren: „Ich beobachte, dass du immer stiller wirst und oft so traurig aussiehst.“

Akzeptieren Sie, wenn die Schülerin oder der Schüler gerade nicht über sich sprechen möchte. Fragen Sie, ob eine andere Person für das Gespräch vorstellbar wäre oder bieten Sie einen weiteren Termin an.

Weitere Tipps und Anregungen auch für Gesprächssituationen finden Sie bei der Kampagne «Wie geht's dir?» unter <https://www.wie-gehts-dir.ch/> sowie unter den Richtlinien zum Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen bei Jugendlichen <https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/was-ist-mhfa/guidelines/>.

5. Unterstützung anbieten

Sie können die Schülerin oder den Schüler direkt fragen, ob Unterstützung gewünscht ist und wie diese zum Beispiel im Unterricht oder in der Beratung aussehen könnte. Besprechen Sie gemeinsam, was davon durch Sie umgesetzt werden kann.

6. Information über mögliche weitere Schritte und Vereinbarung

Zeigen Sie weitere Möglichkeiten auf, die Sie zur Verfügung haben. Das können Gespräche mit Beratungslehrkräften, Schulpsychologen oder die Herstellung von Kontakt zu einer Beratungsstelle sein. Fragen Sie, was die Schülerin oder der Schüler möchte und nehmen Sie diese Wünsche ernst. Klären Sie, was als nächstes passieren soll und wann.

In einer Notfallsituation erläutern Sie das notwendige Vorgehen: Information der Schulleitung und/oder der Eltern.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Schülerin oder der Schüler mit einer Entscheidung überfordert ist, üben Sie sich in Geduld und bieten ein zweites Gespräch ein paar Tage später an.

Je nach Ausgang des Gespräches und der Vereinbarung, die Sie gemeinsam mit der Schülerin oder dem Schüler getroffen haben, können nun die nächsten Schritte folgen. Wenn die Schülerin oder der Schüler damit einverstanden ist, sollte nun das Gespräch mit den Eltern gesucht werden (siehe nächster Abschnitt). So lange noch keine Volljährigkeit vorliegt, sind die Eltern für alle Entscheidungen hinsichtlich der Inanspruchnahme von Beratung, Arztbesuchen, Diagnostik und Behandlung zuständig und verantwortlich. Als Lehr- oder Beratungsfachkraft können Sie Eltern erste Hinweise geben, wohin sie sich wenden können ([Baustein 3 Verweisen](#)).

2.3 Gespräche mit Eltern führen

Eltern spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, eine mögliche psychische Belastung durch Fachpersonal abklären zu lassen. Dies trifft besonders für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren zu. Hier treffen die Eltern die entsprechenden Entscheidungen für die Inanspruchnahme von Hilfe wie zum Beispiel Diagnostik. Aber auch im Umgang mit Belastungen können Eltern ihr Kind unterstützen.

Machen Sie sich bewusst, dass Eltern ihre Kinder in anderen Situationen als Schule erleben und daher nicht unbedingt über die gleichen Beobachtungen berichten. Eltern nehmen ihre Kinder aus der ihnen eigenen Rolle als Erziehungsberechtigte wahr. Im familiären Kontext können sich Kinder und Jugendliche anders als im schulischen Bereich verhalten. Dadurch können sich Ihre Beobachtungen und Wahrnehmungen als Lehr- oder Beratungsfachkraft durchaus von denen der Eltern unterscheiden. Im gemeinsamen Gespräch sollten Sie sich darüber möglichst sachlich austauschen, um auf beiden Seiten zu einer besseren Einschätzung der Situation zu gelangen.

Sie können den obenstehenden Leitfaden ebenso als Grundlage für ein Gespräch mit Eltern und wenn gewünscht, zusammen mit der betreffenden Schülerin oder dem Schüler verwenden. Achten Sie auf ausreichend Zeit, damit Sie das Gespräch nicht unter Termindruck führen müssen.

Vermeiden Sie auch im Gespräch mit den Eltern vermutete Diagnosen, sprechen Sie nicht von Ihrem Verdacht auf eine psychische Belastung oder Erkrankung. Sobald die Vermutung ausgesprochen wird, dass ein Kind psychisch belastet oder erkrankt sein könnte, löst das bei den meisten Eltern Stress und durchaus starke emotionale Reaktionen aus. Nicht selten sind Eltern sehr verunsichert und suchen die Schuld für das „Scheitern“ ihres Kindes bei sich selbst oder in der Schule. Diese Reaktion kann ein sachliches und lösungsorientiertes Gespräch deutlich erschweren. Das Aussprechen vermuteter Diagnosen hat zudem oftmals langfristige Folgen, denn einmal in die Welt gesetzt, hält sich der Gedanke bei allen Beteiligten und beeinflusst selbst die Abwägung der nächsten Schritte. Informieren Sie also ausschließlich über Ihre Beobachtungen und Ihre Sorge und Pflicht, das alles zum Wohlergehen der Schülerin oder des Schülers zu tun. Weisen Sie darauf hin, dass es vielleicht gut wäre, jemanden zu fragen, der sich fachlich besser damit auskennt (verweisen an eine Fachperson).

Es kann vorkommen, dass Eltern überrascht reagieren, weil sie im familiären Kontext keine Veränderung wahrgenommen haben oder die vermutete Belastung dort nicht sichtbar geworden ist. Dann ist es umso wichtiger nachzufragen, welches Verhalten Eltern zu Hause beobachten und wie sie ihr Kind einschätzen.

Für den Fall, dass die betroffene Schülerin oder der Schüler an diesem Gespräch teilnimmt, ist es natürlich außerordentlich wichtig, ihre oder seine eigene Wahrnehmung anzuhören und geäußerte Wünsche zu respektieren.

Im besten Falle reagieren Eltern dankbar für die Information und versuchen, sich entsprechende Unterstützung zum Beispiel durch einen Arztbesuch oder eine Beratung zu holen. Sie können gemeinsam überlegen, wie die Schülerin oder der Schüler nicht nur in der Schule oder Beratung, sondern auch zu Hause unterstützt oder entlastet werden kann und welche Schritte als Nächstes sinnvoll sind.

Möglich sind aber auch andere Reaktionen, wie wenig Interesse an dem Berichteten, kein Problem erkennen zu können oder sogar Ärger und Wut auf Sie als Lehr- oder Beratungsfachkraft mit dem Vorwurf, Sie würden Ihren „Job“ nur nicht richtig machen. Ein Grund dafür kann sein, dass sich Eltern in ihrer Verantwortung oder Privatsphäre angegriffen fühlen (sie haben nicht bemerkt, dass mit ihrem Kind etwas „nicht stimmt“). Das ist ganz normal. Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und zu vermitteln, dass Sie Verständnis haben für die nicht einfache Situation. Betonen Sie, dass es Ihnen um das Wohlbefinden der Schülerin oder des Schülers geht und Sie Ihre Unterstützung anbieten.

Sollten Eltern dennoch das Gespräch und weitere Schritte ablehnen, versuchen Sie zunächst, einen zweiten Gesprächstermin nach ein paar Tagen anzubieten. Informieren Sie die Schulleitung und holen Sie sich, wenn möglich Hilfe über das Unterstützungssystem in der Schule, im Schulsystem (Beratungslehrkräfte, Inklusionsverantwortliche, Schulpsychologie etc.) oder in Ihrer Institution. Nützliche Tipps für das Ansprechen Ihrer Beobachtungen bei Eltern finden Sie auch unter <https://schule.ich-bin-alles.de/>.

Zur eigenen Beruhigung vor schwierigen Gesprächen hier ein kleiner Atemtrick:

Wenn Sie das Einatmen gegenüber dem Ausatmen verlängern, werden Sie wacher und aufmerksamer.

Wenn Sie das Ausatmen gegenüber dem Einatmen verlängern, werden Sie ruhiger.

Ein paar Atemzüge genügen. Probieren Sie es aus!

Weitere Tools zur Selbstregulation auch für Lehr- oder Beratungsfachkräfte bietet Ihnen www.besos-sachsen.de.

Ecker, M. (2022): Umgang mit psychischen Störungen im Unterricht, Weinheim Basel.

Hentschel, A. (2020): Psychische Erkrankungen bei Schülern, Symptome erkenne und sensibel handeln, Hamburg.

Nolle, T. (2021): Blackout, Bauchweh und kein' Bock, Therapie und Coaching bei Prüfungsangst, Prokrastination und Leistungsdruck, Heidelberg.

Psychische Probleme im Klassenzimmer, Frühzeitig erkennen – sensibel reagieren – effektiv vorbeugen, Forum Verlag Herkert GmbH 2024.

<https://www.wie-gehts-dir.ch/>

<https://www.projuventute.ch/de/eltern/lehrpersonen-fachpersonen/stimmungsflip>

<https://schule.ich-bin-alles.de/>

Baustein 3 Verweisen

3.1 Warum es wichtig ist, dass Sie als Lehr- oder Beratungsfachkraft psychisch belastete Schülerinnen und Schüler an weitere Stellen verweisen

Wie in den vorangegangenen Bausteinen bereits aufgezeigt, spielt die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern eine entscheidende Rolle für ihr Wohlbefinden, ihre schulischen Leistungen und ihre persönliche Entwicklung. Durch den teilweise engen Kontakt mit Ihren Schülerinnen und Schülern befinden Sie sich als Lehr- oder Beratungsfachkraft in einer einzigartigen Position, frühzeitig Anzeichen psychischer Belastungen zu erkennen. Doch ist es ebenso wichtig, dass Sie Ihre Verantwortung sowie Ihre Grenzen kennen und Schülerinnen und Schüler zusammen mit deren Eltern bei Bedarf an geeignete Fachstellen verweisen.

Als Lehr- oder Beratungsfachkraft sind Sie pädagogisch bzw. beratend tätig und nicht für psychologische oder psychotherapeutische Herangehensweisen ausgebildet. Mit der Unterstützung durch diesen Leitfaden sollen Sie in der Lage sein, Warnsignale zu erkennen, die auf psychische Belastung deuten. Über die notwendige Fachkompetenz, psychische Belastungen oder Erkrankungen adäquat zu diagnostizieren oder zu behandeln, sollen und müssen Sie nicht verfügen. Ein Verweis an entsprechende Fachstellen stellt sicher, dass Ihre Schülerinnen und Schüler die professionelle Unterstützung erhalten, die sie benötigen.

Psychisch belastete Schülerinnen und Schüler benötigen oft ein Netzwerk aus Unterstützung, das über den Klassenraum oder die Beratung hinausgeht. Fachkräfte aus der Schulpsychologie, Psychotherapie oder von (psychosozialen) Beratungsstellen können individuell auf die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler eingehen und gemeinsam mit Eltern und Schule Lösungen erarbeiten. Sie als Lehr- oder Beratungsfachkraft sind ein wichtiger Teil dieses Netzwerks, sollen und müssen aber nicht die alleinige Verantwortung tragen. Indem Sie weitere Stellen einbinden, tragen Sie dazu bei, eine gesunde und unterstützende Umgebung für alle Schülerinnen und Schüler zu schaffen. Dies reduziert die Belastung für Sie selbst und erhöht gleichzeitig die Chancen, dass betroffene Schülerinnen und Schüler die benötigte Hilfe erhalten.

Wenn Sie als Lehr- oder Beratungsfachkraft offen damit umgehen, Schülerinnen und Schüler bei psychischen Belastungen zu unterstützen und sie nach Möglichkeit an Fachstellen zu verweisen, wird ein wichtiges Zeichen gesetzt: Psychische Gesundheit ist genauso wichtig wie körperliche Gesundheit. Dies hilft, das Tabu rund um psychische Probleme zu brechen und zeigt Ihren Schülerinnen und Schülern, dass es normal und akzeptabel ist, sich Hilfe zu suchen.

So können Sie bereits im Gespräch mit der Schülerin oder dem Schüler auf ent-

sprechende Ansprechpartner innerhalb und außerhalb der Schule hinweisen. Da es in den meisten Fällen notwendig sein wird, die Eltern miteinzubeziehen, ist hier der geeignete Ort, entsprechende Hilfsangebote zu benennen (siehe Übersicht zu den Unterstützungsangeboten). Eine aktuell gehaltene Liste Ihrer Schule oder Beratungsinstitution mit Kontaktdaten zu Hilfsangeboten in Ihrer Region kann dabei sehr wertvoll sein.

Auch wenn es aufgrund psychischer Belastung schwerfallen kann, vermittelt der fortgesetzte Besuch der Schule und des Unterrichts betroffenen Schülerinnen und Schülern Struktur sowie einen geregelten Tagesablauf. Die Aufrechterhaltung des sozialen Kontakts zu Lehrkräften und befreundeten Schülerinnen und Schülern beugt einer Isolation vor, die sich ungünstig auf die psychische Befindlichkeit auswirkt.

3.2 Was können Sie selbst zur Unterstützung tun?

Generell lohnt es sich als Lehr- oder Beratungsfachkraft, aufmerksam für die Stimmungen der Schülerinnen und Schüler zu sein. Vertrauen Sie Ihren Beobachtungen und Wahrnehmungen und melden Sie diese an Ihre Schülerinnen und Schüler zurück, dadurch fühlen sich diese von Ihnen gesehen und wertgeschätzt. Versuchen Sie, Interesse an den Belangen der Schülerinnen und Schüler zu zeigen, offen für Gespräche zu sein, aber auch mal zu äußern, wenn es Ihnen gerade selbst nicht so gut geht. So, wie Sie dann auf das Verständnis der Schülerinnen und Schüler hoffen, zeigen Sie auch Ihr Verständnis, wenn Dinge manchmal eben nicht klappen.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, können Sie regelmäßig Ihre Schülerinnen und Schüler bei der Stressbewältigung unterstützen und auf diese Weise helfen, Belastungen vorzubeugen. Vielfältige Anregungen und Erläuterungen zu diesem Thema sowie Übungen zur Entspannung und Regulation des Nervensystems finden Sie auf www.besos-sachsen.de.

Besprechen Sie bei psychischer Belastung mit der Schülerin oder dem Schüler (und auch mit den Eltern), was machbar ist und was nicht. Fragen Sie, welche Vorschläge die Schülerin oder der Schüler selbst hat, damit tragen Sie zur Selbstwirksamkeit bei. Lösungen, an denen betroffene Schülerinnen und Schüler beteiligt sind, werden in der Regel besser umgesetzt.

In der Klassenkonferenz sollte unter Einbehaltung der Schweigepflicht beraten werden, welche schulinternen Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen und welche individuelle Entlastung oder Förderung möglich ist (z. B. über eine individuelle Bildungsvereinbarung oder einen Nachteilsausgleich).

Im Kontext Berufsberatung oder berufliche Orientierung kann ebenfalls mit der Schülerin oder dem Schüler besprochen werden, welche Möglichkeiten zur Entlastung selbst gesehen werden oder was hilfreich wäre. Auch hier können Sie in schwierigen

Momenten (Aufgeregtheit, Nervosität oder Angst) Übungen zur Selbstregulation und Stressbewältigung anbieten. Eine Zusammenarbeit in Form von Austausch mit der zuständigen Schule zum Beispiel über die Klassenleitung, aber auch mit den Eltern ist für alle Beteiligten hilfreich, um Unterstützung und Förderung auszuloten.

Gespräche mit anderen beratend Tätigen über den Umgang mit psychisch belasteten Schülerinnen und Schülern können über Kollegiale Fallberatung oder Ähnliches durchgeführt werden.

Erstellen Sie für Ihre Schule bzw. Ihre Beratungsinstitution ein Notfallhandbuch mit den wichtigsten Kontaktdaten und Anweisungen für Not- oder Krisenfälle in Ihrer Region (ein Beispiel dafür finden Sie im Anhang).

Machen Sie Ihr inner- und außerschulisches Hilfe-Netzwerk für die Schülerschaft, für Eltern und das Kollegium in Ihrer Einrichtung sichtbar. Das kann z. B. ein Organigramm mit den Namen der anzusprechenden Personen (vielleicht sogar mit Foto) sein, so dass klar wird, wer bei welchem Thema ansprechbar ist. Das trägt dazu bei, Barrieren bei der Inanspruchnahme von Hilfe zu senken.

Innerschulische Unterstützungssysteme

Beratungslehrkraft

Beratungslehrkräfte werden von der Schulkonferenz bestellt und sind speziell für Beratungsaufgaben qualifiziert. In der Regel hat jede Schule eine Beratungslehrkraft.

- direkt ansprechbar für Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte
- führt Einzelfallberatung aber auch Information und Fortbildung durch
- arbeitet eng mit Schulleitung, den Klassen- und Fachlehrkräften, Eltern- und Schülervvertretungen der Schule zusammen
- Beratung u. a. bei Lern-, Leistungs- und Verhaltensschwierigkeiten
- gibt bei Bedarf Informationen über geeignete medizinische sowie Therapie- und Hilfeinrichtungen weiter
- agiert vertraulich

Schulsozialarbeit

Eigenständiges Angebot der Kinder- und Jugendhilfe, bei dem sozialpädagogische Fachkräfte auf einer mit der Schule vereinbarten verbindlichen Grundlage kontinuierlich in der Schule tätig sind.

- Beratung von Schülerinnen und Schülern, Eltern, Lehrkräften zur individuellen sozialen, schulischen und beruflichen Entwicklung
- Unterstützung bei Konflikten

- Vernetzung mit anderen Angeboten außerhalb der Schule (z. B. Beratungsangeboten)
- institutionell unabhängig von Lehrkräften, Schulleitung oder Schulbehörde, können neutrale Vertrauenspersonen sein

Schulpsychologe oder -psychologin

Die schulpsychologische Beratung ist ein Unterstützungsangebot des Landesamtes für Schule und Bildung für Schulleitungen, Beratungslehrerinnen und -lehrer, Lehrkräfte, Sorgeberechtigte, Schülerinnen und Schüler sowie Schulaufsicht.

- angesiedelt im Landesamt für Schule und Bildung
- schulartübergreifend für Schulen in öffentlicher und Schulen in freier Trägerschaft zuständig
- verfügen über einen Diplom- oder Masterabschluss in Psychologie und über spezifische Kenntnisse des Systems Schule
- unterstützen die pädagogische Arbeit der Schulen auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse und Methoden
- beraten bei Anliegen, die der Schulalltag aufwirft
- Beratung und psychologische Diagnostik einzelner Schülerinnen und Schüler

Nachteilsausgleich

Sonderregelung für Schülerinnen und Schüler mit besonderem Förderbedarf

- soll bei der Erbringung von Leistungsnachweisen (z. B. bei Prüfungen) helfen
- zu den häufigsten Beeinträchtigungen, die einen Nachteilsausgleich ermöglichen, gehören vorübergehende Funktionsbeeinträchtigung (z. B. gebrochener Arm, Sehenscheidenentzündung), Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS), Dyskalkulie (Rechenschwäche), Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (AD(H)S), Chronische Erkrankung (z. B. psychische Erkrankungen), (Schwer-)Behinderung
- Antrag kann von Eltern, aber auch Lehrkräften gestellt werden

Außerschulische Unterstützungssysteme

Wichtig ist zu beachten, dass eine außerschulische Unterstützung nur von den Eltern der betroffenen Schülerin oder des Schülers im Sinne ihres Sorgerechts entschieden und initiiert werden kann (bei volljährigen Schülerinnen oder Schülern dürfen diese selbst Entscheidungen treffen). Eine erste Anlaufstelle zur Abklärung und Weitervermittlung kann immer eine Vorstellung beim Hausarzt oder Kinderarzt (Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin) sein. Von dort wird die Schülerin oder der Schüler an eine zuständige Fachperson überwiesen und auch ein Kontakt kann hier hergestellt

werden. In einer Hausarzt- oder Kinderarztpraxis kann ebenfalls geprüft werden, ob evtl. körperliche Ursachen für die Belastungssymptomatik verantwortlich sind.

ambulant

- Kinderarzt (Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin) oder Hausarzt (Allgemeinarzt)
- Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (wer diese Bezeichnung trägt, hat Medizin studiert und anschließend eine Facharztweiterbildung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie durchlaufen)
- Kinder- und Jugendpsychotherapeut (Fachperson, welche nach ihrem Studium – z. B. Psychologie oder Pädagogik – eine mehrjährige Ausbildung als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin absolviert hat mit staatlicher Zulassung, den Beruf auszuüben)
- Psychologischer Psychotherapeut mit Zusatzqualifikation für Kinder- und Jugendpsychotherapie (Psychologe, der nach dem Studium eine mehrjährige Ausbildung als Psychotherapeut für Erwachsene gemacht hat, außerdem Zusatzqualifikation im Bereich Kinder- und Jugendpsychotherapie, staatliche Zulassung, den Beruf auszuüben)
- Sozialpsychiatrischer Dienst (volljährige Schüler)
- INSOFAS (Insoweit erfahrene Fachkraft Bereich Kindeswohl)
- Jugendhilfe/ Allgemeiner Sozialdienst (ASD)
- Sozialpädiatrisches Zentrum (bis zur Volljährigkeit)
- Medizinische Versorgungszentren
- Weitere psychosoziale Beratungsstellen im Umfeld

stationär

- Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie, und -psychosomatik
- Klinikschule
- Tagesklinik

Krisensituation

- Notarzt
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst
- Krisendienste
- Krisentelefon

Baustein 4 Selbstfürsorge/ Grenzen

4.1 Was ist Selbstfürsorge?

Laut [Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik](#) werden in der Psychologie unter Selbstfürsorge jene Handlungen und Entscheidungen eines Menschen beschrieben, die dafür sorgen, die eigene körperliche und psychische Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Anders ausgedrückt also, die bewusste und aktive Pflege des eigenen körperlichen, geistigen und emotionalen Wohlbefindens.

Nicht nur in Fällen, in denen wir mit psychisch belasteten oder kranken Menschen zu tun haben, sondern generell heißt Selbstfürsorge liebevoll, wertschätzend, achtsam und mitfühlend mit sich selbst umzugehen und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen¹⁵. Dabei zählt zur individuellen Psychohygiene auf Folgendes zu achten bzw. regelmäßig in sein Leben zu integrieren:

- auf der physischen Ebene: ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung usw.
- auf der psychophysischen Ebene: ausreichend Entspannung, Balance, Naturkontakt, Meditation
- auf der sozialen Ebene: Unterstützungsnetz (Familie, Freunde, Kollegen etc.)
- kreativer Ausdruck, ausgleichende Aktivitäten, Spiritualität, Humor
- schöne Umgebung, schön gestalteter Arbeitsplatz
- wenig zusätzlich Belastendes im Alltag (z. B. Nachrichten im Fernsehen, soziale Medien)

Sie müssen nicht alles von dieser Liste erfüllen und vielleicht machen Sie auch schon einiges davon. Die Liste kann Ihnen als Anregung dienen, Ihre Selbstfürsorge aktiv und vor allem bewusst zu gestalten.

Bedenken Sie: Sie können anderen nur dann helfen, wenn es Ihnen selbst gut geht.

¹⁵ Reddemann, L. (2003)

4.2 Was können Sie machen, um gut für sich selbst zu sorgen?

Langanhaltender Stress, Überforderung und wenig Erholung sind bekannte Risikofaktoren im Lehrerberuf. Aber auch Fachkräfte in der Beratung können Überforderung erleben und sich täglich mit dem, was ihnen in den Beratungen begegnet, konfrontiert sehen. Daher machen Sie sich bewusst, dass nicht nur Schülerinnen und Schüler, sondern auch Sie in psychische Belastung geraten¹⁶ und psychisch erkranken können. Daher ist es für Ihre eigene Stabilität unabdingbar, Selbstfürsorge zu betreiben. Nur wenn es Ihnen selbst gut geht, können Sie gut für Ihre Schülerinnen und Schüler da sein.

Was in Ihrer Institution getan werden sollte:

- Ansprechpersonen für schwierige Situationen festlegen
- Kollegiale Fallberatung organisieren (das können Sie auch innerhalb Ihres Kollegiums anregen)
- Supervision anbieten
- Netzwerkarbeit fördern, damit Anlaufstellen für psychische Belastung bekannt sind und Kontakte entstehen
- für Transparenz innerhalb des Kollegiums sorgen, wenn Schülerinnen und Schüler psychisch belastet oder erkrankt sind, weitere Fachkräfte, die in Kontakt mit diesen Schülerinnen / Schülern stehen, informieren und einbeziehen
- im Kollegium über Möglichkeiten der Entlastung oder des Ausgleichs für Lehr- oder Beratungsfachkräfte sprechen, die überwiegend verantwortlich für die betroffenen Schülerinnen oder Schüler sind
- Fortbildungen zum Thema anregen und einfordern
- Auseinandersetzung mit Konzepten der gesunden Schule oder Gesundheitsmanagement anregen
- die Selbstregulationskompetenz aller Lehr- und Beratungsfachkräfte stärken (zum Beispiel über die Nutzung der BeSOS-Toolbox)
- Leitfäden für Krisensituationen entwickeln
- Überlastungsanzeige laut §16 (1) des Arbeitsschutzgesetzes (ArbSchG) stellen

Weitere Informationen zu Kollegialer Fallberatung bietet Ihnen zum Beispiel folgende Literatur:

Kim-Oliver Tietze (2010): Kollegiale Beratung: Problemlösungen gemeinsam entwickeln, Miteinander reden: Praxis, hrsg. von Friedemann Schulz von Thun, Rowohlt.

Sebastian Meißner/Sascha Roth/Ina Semper/Nils Berkemeyer (2029): Praxisbox

¹⁶ Sollten Sie bereits das Gefühl haben, dass es Ihnen psychisch nicht gut geht, sprechen Sie mit einer vertrauten Person aus Familie, Freundeskreis oder Kollegium darüber. Oft kann so ein Gespräch schon entlastend wirken. Bei anhaltender psychischer Belastung können Sie immer zuerst Ihren Allgemeinarzt aufsuchen, der Sie über weitere mögliche Schritte beraten kann.

Kollegiale Fallberatung, Herausforderungen in der Schule gemeinsam bewältigen, mit Online-Materialien, Beltz Verlag.

Zum Thema gesunde Schule finden Sie hier erste Zugänge:

Birgit Nieskens / Lutz Schumacher / Bernd Sieland (2014): Gelingensbedingungen für die Entwicklung guter gesunder Schulen, Ein Leitfaden mit Empfehlungen, Checklisten und Arbeitshilfen. Hamburg, Düsseldorf unter <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3142>

Was Sie selbst täglich tun können:

Sprechen Sie mit Anderen (Kollegium, Familie, Freunde) über das, was Sie belastet. Dabei können Sie gerne klagen über alles, was nicht geht, aber belassen Sie es nicht dabei. Stellen Sie sich die Frage, was Sie brauchen, damit es besser geht und ob Sie etwas tun können, um es zu bekommen. Fragen Sie sich, wie Sie mit dem umgehen wollen, was da ist und was davon nicht durch Sie zu ändern ist. Sprechen Sie auch darüber, was trotz allem positiv ist, funktioniert und so bleiben kann.

Planen Sie Pausen ein und halten Sie sich daran. Viele kurze Pausen sind besser als wenige lange. Überlegen Sie, an welchen Stellen im Tagesablauf Sie sich ein paar Minuten einrichten können. **Nutzen Sie sie für das, was Ihnen gut tut.**

Finden Sie heraus, was Ihnen hilft um kurz zu entspannen und um wieder aufzutanken (frische Luft, Bewegung, schöne Umgebung oder ein Small Talk etc.) und verfolgen Sie das bewusst in den kurzen Pausen.

Finden Sie heraus, wo Ihre persönliche Grenze der Belastbarkeit ist, woran Sie merken, dass es zu viel wird. Spätestens wenn Ihre Grenze erreicht ist, sorgen Sie dafür, dass Entlastung erfolgt (Verantwortung abgeben, Fehlerfreundlichkeit, Erholungsphasen bewusst suchen, ...)

Wenn es einer Schülerin oder einem Schüler psychisch nicht gut geht und Sie mit ihr oder ihm darüber sprechen, kann das auch für Sie belastend sein. Das hat einen einfachen Grund: wenn wir mit dem Leid einer anderen Person konfrontiert werden, spüren wir selbst Gefühle wie Traurigkeit, Hoffnungs- oder Hilflosigkeit. Es kann sich auch anfühlen, wie gelähmt zu sein. Das ist normal, weil sich Gefühle anderer Personen auf uns übertragen. Denken Sie zum Beispiel an einen traurigen Film. Hier kann es passieren, dass Ihnen die Tränen kommen. Es handelt sich um das sogenannte Übertragungsphänomen, an dem unsere Spiegelneuronen im Gehirn beteiligt sind. Es ist Teil unseres sozialen Wesens. In der Regel lassen diese Gefühle nach, wenn wir uns wieder etwas anderem zuwenden.

Lassen Sie aber diese Gefühle nicht mehr los, können Sie sie nicht mehr von Ihren eigenen unterscheiden, führt das auf Dauer zu großer psychischer Belastung und kann sogar Ihre Beziehungen zu Familie und Freunden beeinflussen. Dann sollten Sie sich Hilfe suchen, zum Beispiel psychologische Beratung. Dies ist ganz besonders empfehlenswert, wenn Sie einige der folgenden Symptome bemerken:

Anzeichen dafür, mehr auf Ihre Psychohygiene zu achten (sie müssen nicht alle zu-

sammen auftreten):

- Sie bekommen die Gedanken an Ihre belastete Schülerin oder Ihren Schüler nicht mehr aus dem Kopf. Sie drehen das Gedankenkarussell oder grübeln ständig darüber nach.
- Aufgrund der permanenten Gedanken fällt Ihnen das Einschlafen schwer.
- Es fällt Ihnen schwerer, sich zu entspannen. Immer wieder drängen sich die Gedanken an die Schülerin oder den Schüler auf.
- Sie oder jemand in Ihrer Nähe stellt fest, dass Sie ungewöhnlich gereizt sind.
- Möglicherweise spüren Sie häufiger Erschöpfung und Müdigkeit.

In Sachsen bieten das Landesamt für Schule und Bildung (LaSuB) und das Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung (ZLS) der Universität Leipzig das Pilotprojekt „Mindful Teachers Program“ für Lehrkräfte und Schulleitungen an, um Achtsamkeit und Gesundheitsfürsorge im Schulalltag zu integrieren. Informationen dazu finden Sie unter <https://www.zls.uni-leipzig.de/forschung-und-projekte/abik/veranstaltungen>.

Auch die Selbstregulationstools von BeSOS Sachsen www.besos-sachsen.de/selbstregulation/ unterstützen Sie dabei, die Belastung für Ihr Nervensystem deutlich zu senken.

Wenn Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen Gefühle, Belastungen und Bedürfnisse wahrzunehmen und dafür einen Ausgleich zu finden, so heißt das auch, sich selbst gut von den Gefühlen anderer Menschen abzugrenzen. In unserem Kontext geht es darum, mit der betroffenen Schülerin oder dem Schüler mitzufühlen, aber nicht mitzuleiden. Mitfühlen heißt Anteil nehmen, aber eben nicht alle Gefühle der Leidenden oder des Leidenden selbst zu erleben. Wie das geht? **Versuchen Sie sich bewusst zu machen, dass Sie nicht allein die ganze Verantwortung für die betroffene Schülerin oder den Schüler haben.** Sie liegt auch und vor allem bei den Eltern, bei der Schülerin oder dem Schüler selbst und bei den entsprechenden Personen im Hilfesystem, wenn Hilfe in Anspruch genommen wird. Sprechen Sie mit jemandem darüber, wie es Ihnen damit geht und haben Sie Nachsicht mit sich selbst. Niemand ist perfekt und muss das auch nicht sein.

Sollte das nicht reichen, finden Sie hier ein paar Übungen zum Ausprobieren.

Goldene Acht (Abgrenzung von den Gefühlen anderer)

Sie können diese Übung im Sitzen oder Stehen ausführen.

Kommen Sie zur Ruhe indem Sie ruhig ein- und ausatmen. Sie können die Augen schließen, wenn Sie mögen. Stellen Sie sich vor, die betreffende Person sitzt oder steht Ihnen gegenüber.

In Gedanken ziehen Sie um sich und die andere Person eine Acht in goldener Farbe (oder in Ihrer Lieblingsfarbe). Beginnen Sie in der Mitte der Acht und ziehen Sie die Linie zunächst um sich selbst herum, dann um die andere Person. Der Schnittpunkt

der Acht liegt genau zwischen ihnen beiden, jeder hat gleich viel Raum um sich. Innerhalb Ihres Raumes fühlen Sie sich geschützt und behütet. Sie sind nicht abgegrenzt von der anderen Person, haben aber Ihren eigenen Raum. Sie können alles loslassen, was zur anderen Person gehört und sich frei fühlen.

Diese Acht können Sie sich auch im Alltag immer wieder vorstellen, wenn Sie schwierige Gespräche haben, in denen Sie auch emotional beteiligt sind.

Speisekarte für die Seele

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und eine bequeme Sitzposition.

Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie ruhig ein und aus. Suchen Sie in Ihrer Erinnerung nach einem Moment in Ihrem Leben, in dem Sie den Eindruck hatten, Ihre Seele wird genährt. Schauen Sie sich die Erinnerung an: wo sind Sie gerade? Wie sieht die Umgebung aus? Sind Sie allein oder ist jemand bei Ihnen? Was tun Sie gerade? Was hören Sie? Was riechen Sie? Wie ist die Stimmung? Welche Emotionen löst der Ort aus? Bleiben Sie noch eine Weile in Gedanken dort und lassen dann allmählich los. Öffnen Sie Ihre Augen.

Sie können diese Erinnerung als Anker benutzen, auf den Sie jederzeit zurückgreifen können.

Eine andere Variante entsteht, wenn Sie ein Blatt Papier nehmen und alles aufschreiben, was Ihre Seele nährt. Das können freundliche Worte sein, eine Tasse Tee, ein Waldspaziergang etc. Das Blatt können Sie sich zum Beispiel an Ihren Arbeitsplatz hängen.

Ein fürsorglicher Planet

Diese Übung können Sie versuchen, wenn Sie die Gedanken und Bilder an betroffene Schülerinnen oder Schüler immer wieder mit nach Hause nehmen und nur schlecht loslassen können.

Stellen Sie sich einen Planeten vor, der ganz weit weg ist. Es ist ein kleiner Planet, ein bisschen größer als der des kleinen Prinzen aber schon. Und es ist ein besonderer Planet, denn er verändert sich, je nachdem wer ihn betritt. Wie? Ganz so, wie es für diesen Menschen passt. Der eine wäre vielleicht gerne in einem Garten, in seinem Stadtteil, auf einer schönen Insel oder einfach nur mit seinen Lieben zusammen.

Sie können Ihrer Fantasie freien Lauf lassen, aber Sie können auch sicher sein, dass der Planet sich je nachdem ausgestaltet, was gebraucht wird. Ganz ohne Ihr Zutun. Essen und Trinken, Platz zum Ruhen und Schlafen, Blumen und Bäche, Musik oder Meeresrauschen kann es dort geben. Es wird immer genau das dort sein, was Ihr Schützling braucht, der Mensch, den Sie da gerade innerlich mit nach Hause genommen haben.

Wenn Sie sich nun auch noch klar gemacht haben, in welchem Sternensystem Ihr Planet kreist und wie Sie am liebsten dorthin gelangen (gebeamt, mit Shuttle oder

Raumsonde...?), dann setzen Sie sich gemeinsam mit dem Menschen, der Ihnen (noch) nicht aus dem Kopf gehen will, in Ihr Transportmittel und fliegen Sie mit ihm zu dem Gestirn. Seien Sie gespannt, was Sie vorfinden werden - schon der Eingang sieht immer ein wenig anders aus, je nachdem, wer hindurch gehen wird. Denn Sie gehen nicht mit hinein, es ist der Traum-Ort dieser anderen Person. Alles ist gut dort, und kein Mangel herrscht mehr. Es wird ihr gut gehen.

Drehen Sie sich nun um und steigen Sie in Ihr Transportmittel. Fliegen Sie zurück und landen wieder sicher im Hier und Jetzt.

Aber das ist doch nicht wahr, sagen Sie? Das ist doch Betrug und hilft niemandem? Doch, es hilft. Wenn es dazu dient, dass Sie die Hoffnung nicht verlieren, dass Sie noch Möglichkeiten sehen, dass Sie sich am Wochenende erholen, dann hat die Übung viel getan. Für Sie und für Ihr Gegenüber. Probieren Sie es aus!

(Quellenangabe: Hantke/Görges, institut berlin, www.institut-berlin.de)

Eckert, M. (2022): Umgang mit psychischen Störungen, Klinisches Classroom Management, Weinheim Basel.

Hantke, L.; Görges, H.-J. (2012): Handbuch Traumakompetenz, Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn.

Reddemann, L. (2003): Einige Überlegungen zu Psychohygiene und Burnout-Prophylaxe von TraumatherapeutInnen, Erfahrungen und Hypothesen, ZPPM, 1. Jg. Heft 1, S. 79-85.

<https://lexikon.stangl.eu/36606/selbstfuersorge>, Abrufdatum: 02.09.24

5 Anhang

5.1 Beobachtungsbogen zur Unterstützung in der Abklärung psychischer Belastungen bei Schülerinnen und Schülern

Der folgende von uns entwickelte Beobachtungsbogen soll Ihnen dabei helfen, mögliche psychische Belastungen bei Schülerinnen und Schülern frühzeitig zu erkennen und besser einzuschätzen. Er kann als Grundlage für Gespräche zwischen Lehrkräften, Beratungsfachkräften, Schulsozialarbeit oder Schulpsychologie dienen, unter anderem um unterschiedliche Beobachtungen abzugleichen. Ebenso lässt sich der Bogen für Gespräche mit Eltern verwenden.

Mit Hilfe des Beobachtungsbogens lassen sich außerdem Veränderungen im Verhalten sowohl punktuell als auch systematisch über einen bestimmten Zeitraum erfassen. Grundlegend bietet er dadurch die Möglichkeit, gezielt Unterstützung anzubieten (z. B. Maßnahmen zur Entlastung, zur Förderung oder Beratungsgespräche). Belastungsfaktoren in der Schule (z. B. Mobbing, Leistungsdruck) können identifiziert werden. Daraus lassen sich Maßnahmen zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens der Schülerinnen und Schüler entwickeln. Darüber hinaus kann der Beobachtungsbogen bei der Bereitstellung von Empfehlungen zur Förderung der Schülerin oder des Schülers außerhalb der Schule helfen. Lehrkräfte, Beratungsfachkräfte, pädagogische Fachkräfte sowohl als auch Schulpsychologische Fachkräfte können den Bogen nutzen, um eine fundierte Basis für gezielte Unterstützung zu schaffen. Sie können den Bogen gern ergänzen oder nach Ihrem Bedarf ändern.

Wichtige Hinweise

Bitte achten Sie darauf, wirklich nur das in die entsprechenden Kategorien einzutragen, was Sie tatsächlich beobachtet oder wahrgenommen haben. Sie müssen keinesfalls jede Zeile ausfüllen. Denken Sie daran, dass es sich dabei um Ihre subjektive Wahrnehmung handelt, die Sie unbedingt abgleichen sollten (mit anderen Fachkräften, mit Schülerin oder Schüler, mit Eltern). Prüfen Sie sich selbst, ob Sie bereits eine Vermutung über eine Schülerin oder einen Schüler haben. Dies kann unbewusst dazu führen, vor allem die Beobachtungen einzutragen, die diese Annahme bestätigen. Dabei könnten andere Faktoren außer Acht gelassen werden.

Ein Beobachtungsbogen betrachtet in der Regel nur äußere Verhaltensweisen, ohne die subjektive Wahrnehmung der betroffenen Schülerin oder des Schülers zu berücksichtigen. Daher könnte eine Schülerin oder ein Schüler sich unverstanden oder falsch beurteilt fühlen, wenn nicht mit ihr oder ihm gesprochen wird. Ohne ein klares Konzept für den Umgang mit den Ergebnissen kann die Erhebung sinnlos oder sogar schädlich sein. Es besteht die Gefahr, dass Schülerinnen oder Schüler „als Problem erkannt“, aber nicht angemessen unterstützt werden.

1. Allgemeiner Informationen

Name der Schülerin/des Schülers: _____

Klasse/Alter: _____

Wann oder seit wann beobachtet: _____

Beobachtet von: _____

Datum: _____

2. Beobachtungsbereiche

Emotionale Auffälligkeiten	manchmal	häufig	Ergänzung
traurig, bedrückt, niedergeschlagen			
scheinbar abwesend			
übermäßig besorgt, ängstlich			
Weinen			
plötzliche Stimmungsschwankungen			
äußert Hoffnungslosigkeit, Wertlosigkeit			
äußert Gefühl der Leere			
geringer Selbstwert, geringe Selbstachtung			
hohe Nervosität/Anspannung			
gereizt, aggressiv, wütend			
Sonstiges			

Sozialverhalten	manchmal	häufig	Ergänzung
Rückzug von Freundinnen/ Freunden			
Rückzug von Aktivitäten			
Konflikte mit Mitschülerinnen/ Mitschülern			
Konflikte mit Lehrkräften/ anderen Personen			
Impulsivität, fehlende Impulskontrolle			
Sonstiges			

Schulische Auffälligkeiten	manchmal	häufig	Ergänzung
Konzentrationschwierigkeiten			
vergesslich, Stoff nicht gelernt			
Abnahme der Leistung			
Verweigerung von Aufgaben			
Prüfungsangst/ Prüfungsvermeidung			
Vermeidung von Anstrengung			
Fehltage/Schulschwänzen			
Regelverstöße			
Sonstiges			

Körperliche Auffälligkeiten	manchmal	häufig	Ergänzung
müde, energielos, schläft ein			
auffallend blass			
sichtbar verändertes Gewicht			
Frieren/starkes Schwitzen			
Schmerzen (Bauch, Kopf, ...)			
Hauterscheinungen (z. B. eingerissene Mundwinkel)			
Sonstiges			

Risikoverhalten	manchmal	häufig	Ergänzung
Missbrauch von Drogen, Alkohol etc. riskante „Mutproben“			
Selbstverletzungen (Ritzen, Stoßen, etc.) Suizidgedanken			
aggressiv gegenüber anderen Personen Verletzung anderer Personen			
Sonstiges			

3. Kontext und Auslöser

Gibt es oder gab es beobachtbare Auslöser für die Verhaltensweisen (z. B. Konflikte, belastende Ereignisse)?	
zusätzliche Informationen	
Wurde bereits Hilfe oder Unterstützung angeboten und wie hat die Schülerin oder der Schüler reagiert?	

4. Weitere Anmerkungen

--

5. Empfehlungen

		Ergänzung
<input type="checkbox"/>	Gespräch mit der Schülerin/ dem Schüler	
<input type="checkbox"/>	Gespräch mit den Eltern/ Erziehungsberechtigten	
<input type="checkbox"/>	Information der Schulleitung	
<input type="checkbox"/>	Weiterleitung an Beratungslehrkraft, Schulsozialarbeit, Schulpsychologie	
<input type="checkbox"/>	Weiterleitung an anderes Unterstützungssystem	
<input type="checkbox"/>	Erstellung eines individuellen Förderplan	
<input type="checkbox"/>	Sonstige Maßnahmen	

5.2 Notfallhandbuch für psychische Krisen bei Schülerinnen und Schülern

Psychische Krisen können plötzlich auftreten und erfordern ein schnelles, einfühlsames und professionelles Handeln. Ein Notfallhandbuch kann als Leitfaden für Lehrkräfte, Schulpersonal, Beratungsfachkräfte und andere Verantwortliche dienen, um in solchen Situationen besonnen und wirkungsvoll zu reagieren. Es bietet klare Handlungsanweisungen, Kontakte zu Hilfsangeboten und sensibilisiert für Warnsignale.

Wichtig ist, dass Sie das Handbuch mit den entsprechenden Notfallkontakten Ihrer Region regelmäßig aktualisieren. Außerdem sollte es vertraulich behandelt werden und leicht zugänglich sein. Ziel ist es, betroffene Schülerinnen und Schüler bestmöglich zu schützen und ihnen zeitnah die benötigte Hilfe zukommen zu lassen.

Beispiel für ein Notfallhandbuch: Umgang mit psychischen Krisen

Einleitung

Dieses Handbuch dient als Leitfaden für den Umgang mit psychischen Krisensituationen bei Schülerinnen und Schülern. Ziel ist es, schnelle, effektive und einfühlsame Unterstützung zu gewährleisten, die Schülerinnen und Schüler schützt und ihnen den Zugang zu professioneller Hilfe erleichtert.

Definition: Psychische Krise

Eine psychische Krise ist ein akuter emotionaler Zustand, bei dem eine Schülerin oder ein Schüler aufgrund von Belastungen oder Störungen nicht mehr in der Lage ist, angemessen zu reagieren. Beispiele:

- **Akute Belastungsreaktion:** Angstzustände, Panikattacken, starke Überforderung
- **Krisenhafte Eskalation:** Wut, Aggressivität, Kontrollverlust
- **Selbstgefährdung:** Gedanken an Selbstverletzung oder Suizid
- **Fremdgefährdung:** Drohendes oder ausgeführtes aggressives Verhalten gegenüber anderen

Handlungsschritte im Krisenfall

Ersteinschätzung und Sofortmaßnahmen

Ruhe bewahren:

- Die eigene Haltung beeinflusst die Situation.

Gefahr einschätzen:

- Besteht akute Selbst- oder Fremdgefährdung?
- Ist externe Unterstützung (z. B. Polizei, Rettungsdienst) erforderlich?

Die Schülerin oder den Schüler schützen:

- Sorgen Sie für einen sicheren Raum, in dem die Schülerin oder der Schüler nicht weiter gefährdet wird.
- Reduzieren Sie äußere Reize (z. B. Menschenansammlungen).

Kommunikation mit der Schülerin oder dem Schüler

Einfühlsam ansprechen:

- „Ich sehe, dass es dir gerade nicht gut geht. Kann ich dir helfen?“

Aktives Zuhören:

- Lassen Sie die Schülerin oder den Schüler reden, ohne ihn oder sie zu unterbrechen.
- Zeigen Sie Verständnis: „Das klingt sehr schwer für dich.“

Keine Vorwürfe oder Bewertungen:

- Vermeiden Sie Sätze wie „Das ist doch nicht so schlimm.“

Benachrichtigung von Fachpersonal

Informieren Sie die zuständigen Personen:

- Schulsozialarbeiter, Schulpsychologe oder Beratungslehrer.

Dokumentieren Sie die Situation:

- Zeitpunkt, Verhalten, getroffene Maßnahmen.

Eskalationsstufen und Maßnahmen

Leichte Krise (keine akute Gefährdung)

Beispiele: Weinen, Rückzug, Überforderung.

Maßnahmen:

1. Ein ruhiges Gespräch führen.
2. Unterstützung anbieten (z. B. Gespräch mit Schulsozialarbeit).
3. Schülerin oder Schüler ermutigen, Gefühle auszudrücken.

Mäßige Krise (deutliche Anzeichen von Belastung)

Beispiele: Panikattacken, starkes Zittern, Aggressivität

Maßnahmen:

1. Die Schülerin oder den Schüler aus der Situation nehmen.
2. Beruhigend und unterstützend kommunizieren.
3. Fachpersonal hinzuziehen.
4. Eltern informieren.

Schwere Krise (akute Selbst- oder Fremdgefährdung)

Beispiele: Selbstverletzung, Suizidgedanken, körperliche Gewalt.

Maßnahmen:

1. Sofort den Rettungsdienst (112) oder die Polizei (110) rufen.
2. Schülerin oder Schüler niemals alleine lassen.
3. Sich selbst schützen – gefährden Sie weder sich noch andere.
4. Dokumentation und Nachbetreuung organisieren.

Zusammenarbeit mit externen Stellen

Ansprechpartner bei schweren Fällen:

- Notruf (112) für Rettungsdienst und Polizei.
- Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste.
- Beratungsstellen (z. B. Jugendamt, Familienberatungen).

Kontaktdatenliste:

- Halten Sie eine Liste mit Telefonnummern und Ansprechpartnern bereit.
- Aktualisieren Sie diese regelmäßig.

Nachbereitung und Reflexion

Betreuung der betroffenen Schülerinnen und Schüler

Nach der Krise:

- Gesprächsangebote durch Schulsozialarbeiter oder externe Psychologen.
- Regelmäßige Check-ins, um die Situation weiter zu beobachten.

Unterstützung der Lehr- und Beratungsfachkräfte

Supervision: Organisieren Sie eine Reflexionsrunde für betroffene Lehr- und Beratungsfachkräfte, um die Situation zu analysieren und ihre eigene Belastung zu mindern.

Prävention und Schulung

Fortbildungen: Schulen sollten regelmäßig Workshops zum Umgang mit psychischen Krisen anbieten.

Aufklärung: Sensibilisierung für psychische Gesundheit bei Schülerinnen und Schülern, Lehr- und Beratungsfachkräften sowie Eltern.

Checkliste für den Notfall

- Ruhe bewahren und Situation einschätzen
- Kommunikation mit der Schülerin oder dem Schüler aufnehmen
- Fachpersonal informieren
- Maßnahmen je nach Eskalationsstufe ergreifen
- Externe Stellen kontaktieren (bei akuter Gefährdung)

Wichtige Kontakte

Schulpsychologie: [Name, Telefonnummer, E-Mail]

Schulsozialarbeit: [Name, Telefonnummer, E-Mail]

Rettungsdienst/Polizei: 112/110

Kinder- und Jugendpsychiatrie: [Kontaktstelle, Telefonnummer]

Regionale Beratungsstelle: [Adresse, Telefonnummer]

Dieses Handbuch ist ein lebendiges Dokument und sollte regelmäßig überarbeitet und aktualisiert werden. Es ist ein wichtiger Baustein, um Schülerinnen und Schüler in psychischen Krisen effektiv zu unterstützen und eine sichere Umgebung in der Schule zu gewährleisten.

5.3 Empfehlungen zum Thema psychische Belastung/Erkrankung

Empfehlenswerte Links

<https://besos-sachsen.de>

<https://lehrerbildung-psyche.de/de/login>

<https://ptk-hessen.de/fortbildung-fuer-lehrerinnen/>

<https://lvgfsh.de/gesund-aufwachsen/psychische-gesundheit-bei-kindern-und-jugendlichen>

<https://www.bzga-essstoerungen.de/weitere-informationen/materialien/?L=0>

<https://akjs-sh.de/unsere-themen/praevention/seelische-entwicklungen/>

<https://flip.projuventute.ch/0/DE>

<https://www.wie-gehts-dir.ch/>

<https://www.wie-gehts-dir.ch/wie-gehts-dir-app>

Empfehlenswerte Literatur

Penz, Mareike (2022): 10 Minuten für meine Schüler*innen, Resilienz stärken, Mit effektiven Übungen Selbstwirksamkeit und Widerstandsfähigkeit trainieren, Verlag an der Ruhr

Das 6 Minuten Tagebuch für Kinder, Gefühlstagebuch für Kinder von 6 bis 12 Jahren, 6-Minuten Verlag

Springmann-Preis, Sigrid (Hg.) (2020): Notsignale aus dem Klassenzimmer, Hilfen und Lösungswege gemeinsam finden, utb Verlag

Psychische Probleme im Klassenzimmer, Frühzeitig erkennen – sensibel reagieren – effektiv vorbeugen, Forum Verlag Herkert GmbH 2024

Hentschel, Angela (2020): Psychische Erkrankungen bei Schülern, Symptome erkennen und sensibel handeln, AOL Verlag

Götz, Thomas u. a. (2017): Emotion, Motivation und selbstreguliertes Lernen, Standardwissen Lehramt, utb Verlag

Groen, Gunter / Verbeek, Dorothe (2018): Wieder besser drauf, wie du mit Stimmungstiefs und Depressionen umgehen kannst, Psychiatrie Verlag (mit Arbeitsblättern)

Selge, Johanna (2023): Auf und Ab, Psychische Krisen ausbremsen, Hogrefe Verlag (Graphic Novel)

Angebote für Lehr- und Beratungsfachkräfte

<https://www.irrsinnig-menschlich.de/> (Schultage zur Prävention psychischer Krisen und Förderung der seelischen Gesundheit)

<https://4s-elearning.de/> (E-Learning Programm für Schulpersonal zum Umgang mit Suizidalität und nichtsuizidalem selbstverletzenden Verhalten)

<https://schule.ich-bin-alles.de/> (Informationsportal für Lehrkräfte zu den Themen psychische Gesundheit und Depression bei Schülerinnen und Schülern)

<https://www.tomonimentalhealth.org/> (individuell buchbares, digitales und interaktives Online-Fortbildungsangebot für alle an Schule Tätigen)

<https://www.mental-health-initiative.org/> (schulbasiertes Programm für Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren, in dem aktiv über Mentale Gesundheit gesprochen und diskutiert wird)

<https://kopfsachen.org/> (Verein zur Förderung der mentalen Gesundheit junger Menschen, vermittelt Schülerinnen und Schülern, Eltern und Schulpersonal in verschiedenen wissenschaftlich fundierten Bildungsformaten die Grundlagen der psychischen Gesundheitskompetenz)

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-schulen/fuer-lehrkraefte> (Unterrichtsmaterial und Informationen rund um das Thema Depression)

Angebote für Schülerinnen und Schüler

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/fuer-schuelerinnen-und-schueler> (Videoclips für Schüler*innen mit Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um Depressionen)

<https://between-the-lines.info/> (Smartphone-App, die spezielle Hilfsangebote zu verschiedenen Lebenskrisen und bei psychischen Problemen enthält)

<http://www.gefuehle-fetzen.net/> (Unterstützung für junge Menschen in Form von Fallgeschichten zu einzelnen Themenbereichen und Weiterleitung zu Hilfsangeboten)

Impressum

Herausgeberin
KOWA Leipzig
c/o Universität Leipzig
Ritterstraße 12
04109 Leipzig
www.kowa-leipzig.de

Autorin
Isabell Hofmeister

Lektorat
Dr. Kristina Wopat, Dr. Franziska Greiner-Döchert

Konzept und Layout der Infografiken
Isabell Hofmeister, Anna Engel

Layout/Satz
Anna Engel Design, www.anna-engel-design.de

Erscheinungsdatum
Juni 2025

Finanzierung
Gefördert vom Sächsischen Staatsministerium für Kultus aus Mitteln des BMFTR

Die Bereitstellung dieses Produktes erfolgt im Rahmen von BeSOS:
Beratungsinstrumentarium zur Stärkung bzw. Wiederherstellung der beruflichen
Orientierungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern mit psychischer Belastung

www.besos-sachsen.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



Freistaat
SACHSEN



Bundesagentur für Arbeit
Regionaldirektion Sachsen