

Förderung der mentalen Gesundheit an Schulen: Vorschläge für eine stärkere Unterstützung - Offener Brief an alle Frankfurter Schulen

Sehr geehrte Schulleitungsteams der Frankfurter Schulen,

im Juli 2024 fand zum vierten Mal der Frankfurter Schul-Suizidpräventionstag (sspt) mit mehr als 400 teilnehmenden Schüler*innen statt. Veranstalter*innen sind wir, der StadtschülerInnenrat Frankfurt und tomoni mental health, ein gemeinnütziges Unternehmen aus Frankfurt. Der sspt ist die erste Schirmherrschaft, die der Frankfurter Oberbürgermeister Mike Josef nach seiner Wahl übernommen hat. Seine Unterstützung für 2025 hat er bereits zugesagt. Ministerpräsident Boris Rhein hat dieses Jahr seine Unterstützung durch ein digitales Grußwort zum Ausdruck gebracht.

Seit dem ersten sspt im September 2021 in der Frankfurter Paulskirche haben insgesamt mehr als 1.200 Frankfurter Schüler*innen am sspt teilgenommen.

Dieser Tag bedeutet uns viel, weil wir gemeinsam mit Expert*innen und betroffenen Personen über die Prävention von Suiziden, den Umgang mit psychischen Erkrankungen und über das Erhalten unserer mentalen Gesundheit sprechen können. An vielen Schulen passiert das im Schulbetrieb nicht. Aber: Unsere mentale Gesundheit bedingt und beeinflusst unseren schulischen Alltag in ganz verschiedenen Hinsichten, unter anderem unsere schulischen Leistungen und Erfolge. Dementsprechend auch unsere Zukunft. Angesichts der zunehmenden Herausforderungen und des steigenden Drucks, dem wir, ebenso wie unsere Lehrkräfte, täglich ausgesetzt sind, sollten Schulen nicht nur Orte des kognitiven Lernens, sondern auch der Unterstützung und Fürsorge sein.

Vorab jedoch wollen wir ihnen erklären, warum für uns Suizidprävention ein Synonym für die psychische Gesundheit bedeutet. Hierfür einige Zahlen und wissenschaftliche Fakten:

In Deutschland leben 13 Mio. Kinder und Jugendliche:

- 20% von uns (das sind 2,6 Mio. junge Menschen) sind jedes Jahr von psychischen Erkrankungen betroffen, mit möglichen Auswirkungen für unser gesamtes Leben. Es ist davon auszugehen, dass sich die Situation seit Corona verschärft hat.
- 50% aller psychischen Erkrankungen im Erwachsenenalter beginnen bis zum 15. Lebensjahr (75% unter Einbezug der bis zu 24-Jährigen). Also zu einer Zeit, in der wir alle in die Schule gehen und hier auch die meiste Zeit verbringen.
- Wichtig zu wissen: 90% aller Suizide und Suizidversuche gehen auf psychische Erkrankungen zurück. Deswegen sprechen wir im Rahmen der Suizidprävention vor allem auch über psychische Erkrankungen.

Diese Zahlen verdeutlichen, wie dringend Handlungsbedarf besteht. Wir erleben täglich, dass Mitschüler*innen psychische Belastungen und Erkrankungen durchleben. Und wir als SSR möchten und müssen etwas dagegen tun.

Doch wir wollen nicht nur auf diese dramatische Situation aufmerksam machen, sondern auch darauf, dass Anzeichen von psychischen Erkrankungen rechtzeitig erkannt werden können, wenn das Umfeld weiß, worauf zu achten ist und sich über den Umgang damit bewusst ist. Wie man dieses Wissen für den Schulalltag nutzbar machen könnte, haben wir im Rahmen des sspt eingehend diskutiert.

Im Anhang geben wir Ihnen einen Überblick über die am sspt 04 im Juli gemeinsam mit Teilnehmer*innen und Expert*innen erarbeiteten Handlungsansätze. Dabei handelt es sich um konkrete Vorschläge, wie mit dem Thema mentale Gesundheit in unseren Schulgemeinden umgegangen werden und so das Wohlbefinden aller verbessert werden könnte. Es sind konkrete Vorschläge, wie die mentale Gesundheit besser in den Schulalltag und die Schulgemeinde integriert und so das Thema gestärkt werden kann. Diese Maßnahmen werden bereits an einigen Schulen mit Erfolg umgesetzt.

Wir hoffen sehr, dass diese Handlungsempfehlungen, die wir gemeinsam mit tomoni mental health für Sie zusammengestellt haben, eine Grundlage für konkrete Aktivitäten und Verbesserungen im Bereich der psychischen Gesundheit an Ihren Schulen sein können.

Und wir bitten Sie, unsere Handlungsansätze Ihrer SV sowie den an Ihrer Schule tätigen Lehrkräfte und Sozialpädagog*innen zur Verfügung zu stellen

Ihre Schüler*innenvertretung kann sich unter folgender E-Mail-Adresse an uns wenden: sv@schul-suizidpraeventionstag.org. Wir stehen für Fragen zur Verfügung und möchten gerne gemeinsam einen Plan zur Einbeziehung der Schüler*innen entwickeln und Best Practice Beispiele von anderen Schulen teilen.

Für Sie und ihre Schulleitungs-Kolleg*innen werden die Stiftung Polytechnische Gesellschaft und tomoni mental health am 25. März 2025 eine Informations- und Diskussionsveranstaltungen organisieren. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir dann über erste Erfahrungen, Verbesserungsmöglichkeiten und neue Ideen sprechen, um das Thema mentale Gesundheit dauerhaft an unseren Schulen zu verankern. Eine Einladung hierfür folgt.

Wir freuen uns, wenn wir als Frankfurter Schüler*innen mit unserer und der Initiative der Expert*innen von tomoni mental health dazu beitragen, das Thema mentale Gesundheit aktiv an Ihrer Schule zu fördern. Denn nur gemeinsam können wir das Wohlbefinden möglichst vieler Schüler*innen stärken, psychische Erkrankungen frühzeitig erkennen und Betroffenen die Unterstützung bieten, die sie in dieser herausfordernden Lebensphase benötigen.



StadtschülerInnenrat
Frankfurt am Main

StadtschülerInnenrat Frankfurt am Main

Kurt-Schumacher-Straße 41, 60311 Frankfurt
Tel.: 069 - 212 35 281
Fax: 069 - 212 37 703
gf@ssr-frankfurt.de
www.ssr-frankfurt.de

Wir stehen stellvertretend für die mehr als 400 Teilnehmer*innen des sspt 04 für Fragen und Anregungen jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Luka Ivan Ivanovic *Stadtschulsprecher*

Anna Russom *stellv. Stadtschulsprecherin*

Anhang zum offenen Brief an Frankfurter Schulen, Oktober 2024

Handlungsansätze von Schüler*innen zur Verbesserung des Umgangs mit psychischer Gesundheit an Frankfurter Schulen

1. Klare Ansprechpartner*innen in der Schule benennen für Fragen von Schüler*innen

- Hilfreich ist, wenn es mehrere Lehrkräfte an jeder Schule gibt, eine Ausbildung im Bereich Beratung oder psychosoziale Unterstützung haben, um kurzfristige Ansprechpersonen zu sein (Beratungsteam o.ä.)¹²
- Unterstützung von uns Schüler*innen durch Schulsozialarbeiter*innen, die mit externen Fachkräften eng kooperieren und bei Bedarf vermitteln können
- Einrichtung einer E-Mail-Adresse (ggf. Telefonnummer), über die Schüler*innen sich vertraulich an jene Lehrkräfte oder Schulsozialarbeiter*innen wenden können
- Idealerweise Einrichtung eines Raumes und Zeiten, in dem diese Personen persönlich ansprechbar sind.

2. Regelmäßig Bekanntmachung vorhandener Angebote

- Schulen sollten regelmäßig (mindestens 1x im Halbjahr) über bestehende Angebote zur Unterstützung der mentalen Gesundheit informieren (schulintern und extern)
- Aushänge und Flyer in der Schule zur Verfügung stellen sowie regelmäßige Ankündigungen in Versammlungen und über digitale Plattformen zu bestehenden Unterstützungsangeboten, Beratungsstellen und Initiativen, Jugendberatungsstellen, Präventionsprogramme und Hotlines bekannt machen
- Eine zentrale Anlaufstelle (z.B. Schul-Website), auf der Schüler*innen und Eltern Informationen zu Hilfsangeboten (innerhalb und außerhalb der Schule) finden.

3. Informationen über mentale Gesundheit und psychische Erkrankungen in der Schule anbieten

- Schulungen für Schüler*innen, um das Bewusstsein für mentale Gesundheit zu fördern, wie das Projekt "FLASH"³ der Universitätsklinik Frankfurt oder Projekt „SAME“ bzw. das „Psychomobil“ des Gesundheitsamts Frankfurt⁴.

¹ Kostenfreie Fortbildungen dazu bietet die gemeinnützige tomoni mental health für alle an Schule Tätige an: Interaktive, live Online-Schulungen via Zoom: tomoni.starts für Grundschulen und tomoni.schools für weiterführende Schulen. Mehr Informationen unter [tomoni mental health](https://www.dare2care.de/fuer-lehrkraefte)
Auch <https://www.dare2care.de/fuer-lehrkraefte> bietet Fortbildungen an.

² <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-lehrkraefte> für einen ersten Überblick

³ Mehr Informationen unter <https://bit.ly/4d7f9YT>.

⁴ <https://frankfurt.de/themen/gesundheit/psychische-gesundheit/psychomobil>

- Workshopangebote in der Schule nutzen, die uns Schüler*innen Strategien zur Bewältigung von Stress, Angst und Druck vermitteln, z.B. das Programm "Safe Place"⁵.
- An manchen Schulen haben Lehrkräfte eigene Workshops oder Unterrichtseinheiten entwickelt, in denen uns Resilienz und Achtsamkeitstechniken vermittelt werden. Hier würden wir uns über Sichtbarmachung von Best Practice Beispielen freuen.
- Gerne unterstützen wir Ihre SV darin, Expert*innen aus dem Gesundheitswesen für Vorträge oder Diskussionsrunden zum Thema mentale Gesundheit einzuladen.

4. Mentale Gesundheit in den Schulalltag integrieren:

- Einführung von Unterrichtseinheiten zu Themen der mentalen Gesundheit, etwa durch passende Lektüren im Biologieunterricht oder Deutschunterricht (z.B. in Verbindung mit Lektüren wie dem Jugendroman "Alle Farben Grau"⁶) oder in Klassenleitungsstunden.
- Thematisierung von mentaler Gesundheit am pädagogischen Tag zur Sensibilisierung von Lehrkräften und Schüler*innen.
- Durchführung einzelner Projektstage zur Förderung der mentalen Gesundheit.
- Einführung von "Mental Health Days" für Schüler*innen – vergleichbar mit einem "Studententag", der gezielt zur Erholung von psychischen Belastungen genutzt werden kann.
- Nutzung kreativer Methoden, z.B. Theaterprojekte oder Schreibworkshops, um über mentale Gesundheit zu reflektieren.

5. Stärkung der Klassengemeinschaft

- Einführung von wöchentlichen „Check-in“-Runden in den Klassen, bei denen Schüler*innen in einem vertraulichen Rahmen über ihre Gefühlslagen sprechen können.
- Einführung von Feedback-Bögen, mit denen Schüler*innen anonym mitteilen können, wie es ihnen geht, um einen besseren Einblick in die allgemeine Stimmung zu bekommen.
- Klassenprojekte, die auf Empathie und Achtsamkeit abzielen, wie z.B. „Acts of Kindness“-Projekte, bei denen Schüler*innen ihre Mitschüler*innen unterstützen.
- Förderung von Klassenausflügen oder Team-Building-Aktivitäten, die das Gemeinschaftsgefühl stärken und psychischen Stress abbauen.
- Regelmäßige verpflichtende Einzelgespräche mit einer Vertrauenslehrkraft (die man sich aussucht) über Wohlbefinden und Leben in- und außerhalb der Schule.

⁵ <https://kultus.hessen.de/schulsystem/schulpsychologie/safe-place-training-fuer-schuelerinnen-und-schueler>

⁶ Weitere Informationen zum bei S. Fischer erschienen Buch <https://bit.ly/3MLoR8H> und Link zu kostenfreien Unterrichtsmaterialien zum Roman: <https://bit.ly/3Tw5SCE>

6. Räume in der Schule verfügbar machen

- einen Rückzugsraum, in dem wir Schüler*innen Stress abbauen und uns entspannen können, z.B. ein "Raum der Stille".
- einen Beratungsraum einrichten, in dem Schüler*innen vertraulich mit Erwachsenen sprechen können, sei es mit Mitgliedern eines schulinternen Beratungsteams oder mit externen Berater*innen oder Beratungsstellen.
- Schaffung von Ruhezeiten auf dem Schulhof, z.B. Bereiche mit Sitzmöglichkeiten in ruhiger Umgebung ohne ständige Reize zum Innehalten und Sammeln.

7. Partnerschaften mit externen Beratungsstellen aufbauen und pflegen

- Aufbau eines Netzwerks von freiwilligen externen Berater*innen, die in regelmäßigen Abständen an die Schule kommen und Sprechstunden anbieten.
- Zusammenarbeit mit kommunalen Gesundheitsdiensten, um regelmäßige Besuche von Schulsozialarbeiter*innen und psychologischen Fachkräften zu ermöglichen
- Nutzung bereits vorhandener regionaler Beratungsdienste, wie die Jugend- und Erziehungsberatung.

8. Schüler*innen-für-Schüler*innen: Hilfsangebote unterstützen

- Einführung eines sog. Peer-Counseling-Programms, bei dem geschulte Schüler*innen anderen Schüler*innen in schwierigen Zeiten Unterstützung anbieten können.
- Bereitstellung einer digitalen Plattform für Schüler*innen, auf der sie anonym Fragen stellen oder Probleme mitteilen können, die dann an zuständige Stellen weitergeleitet werden.
- Einführung einer schulübergreifenden Hotline oder Chat-Plattform in Zusammenarbeit mit externen Beratungsstellen
- Einführung eines anonymen Online-Formulars, über das Schüler*innen Probleme melden oder Unterstützung anfordern können, ohne ihre Identität preiszugeben.
- Anonyme Umfragen zur mentalen Gesundheit an der Schule, um herauszufinden, wo Handlungsbedarf besteht.

9. Elternarbeit verstärken:

- Regelmäßige Informationsabende für Eltern zum Thema mentale Gesundheit veranstalten, wie sie ihre Kinder zu Hause unterstützen können.
- Bereitstellung von Infomaterialien oder Eltern-Workshops, die Hilfestellung bei der Erkennung von Anzeichen psychischer Belastung bieten.⁷

⁷ tomoni bietet Fortbildungen für Eltern von Kindern ab 10 Jahren alle 2 Wochen kostenfrei an <https://www.tomonimentalhealth.org/parents>

- Unterstützung für Eltern durch Vermittlung von Kontakten zu Familienberatungsstellen oder psychologischen Diensten, die sie bei Problemen begleiten können.