



THOMAS KREBS

Vorsitzender-Stellvertreter der Gewerkschaft
für Pflichtschullehrerinnen und Pflichtschullehrer

ARASH TAHERI

Volksschullehrer in Wien

Psychische Gesundheit in der Schule – eine Kernaufgabe des Bildungssystems

Der schlechte psychische Gesundheitszustand von jungen Menschen in Österreich wirkt sich im schulischen Alltag mehr und mehr aus. Im Gespräch mit Psychotherapeutin Mag.^a Barbara Haid MSc zeigt sich, dass es in dieser sensiblen Thematik keine Zeit mehr zu verlieren gibt. Welche Rolle spielen dabei die Lehrpersonen und wer kümmert sich um deren Gesundheit?

aps-Magazin: *Sie haben Ende Juni neue Studien zum Thema „Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen“ veröffentlicht. Welche Veränderungen bei den Schülerinnen und Schülern beobachten Sie in den letzten Jahren?*

Mag.^a Barbara Haid MSc: Die größten Veränderungen in den letzten Jahren sind sicherlich die vermehrt auftretenden Angstzustände, depressive Verstimmungen oder große emotionale Instabilität.

Vermehrt sehen wir auch Kinder und Jugendliche mit großen Konzentrationsschwierigkeiten, sehr niedriger Stresstoleranz bzw. erhöhtem Stressniveau.

Weiters sind vermehrt psychosomatische Beschwerden zu beobachten: häufige Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen, für die es aber keine organische Ursache gibt. Und ich denke, dass auch ein großes Thema der Suchtbereich ist. Dieser umfasst substanzgebundene Süchte, Alkohol, illegalen Substanzen bis hin zu nicht-substanzgebundenen Süchten, wie zum Beispiel Spielsucht und das ganz große Themengebiet: Essstörungen.

Ein Punkt, den ich nun ganz am Schluss nenne, ist Suizidalität. Tatsächlich vollzogene Selbsttötungen, aber auch vermehrt Suizidgedanken, suizidale Hand-

lungen und selbstverletzende Handlungen – teilweise in suizidaler Absicht, teilweise in nicht-suizidaler Absicht.

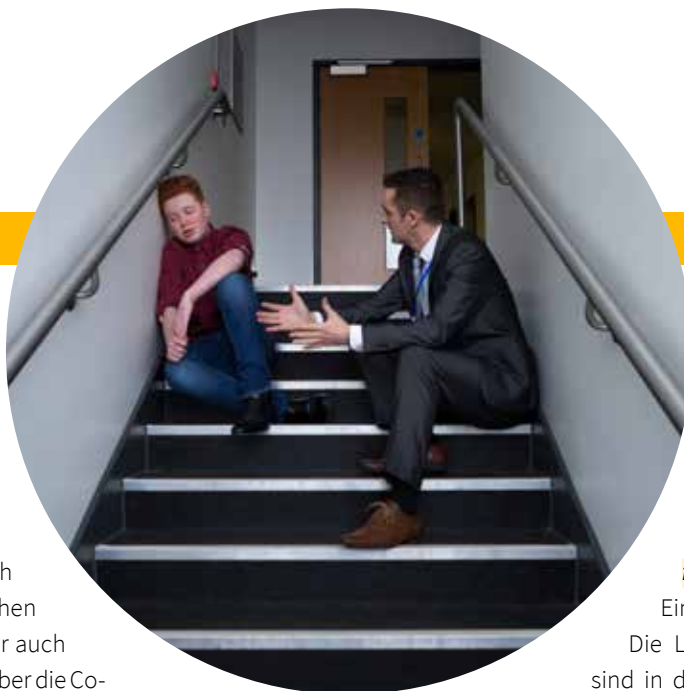
Dass junge Menschen so oft daran denken, nicht mehr leben zu wollen – das war für uns der eigentliche Anlass, warum wir damals diese Studie gemacht haben. Wir wollten nachforschen, was die großen belastenden Faktoren sind, die Kinder und Jugendlichen derart beeinflussen, sodass sie sich dem Leben nicht mehr zugewandt fühlen.

Wo brauchen die Kinder und Jugendlichen Unterstützung und was hilft ihnen? Die Ergebnisse und die Zahlen der Studie sind dramatisch.

Welche Ursachen für diese Veränderungen vermuten Sie oder nehmen Sie wahr?

Ich denke, dass es größtenteils gesellschaftliche Veränderungen, gesellschaftliche Herausforderungen und die generellen Anforderungen an uns Menschen sind – vor allem an junge Menschen. Da sehe ich die großen Themen Leistungsdruck, Perfektionismus, Selbstoptimierung und Hochglanzformate. Die digitalen Welten tragen massiv dazu bei.

Ich werde oft gefragt: „Ist Corona der Grund dafür?“



und ich sage immer, dass Corona nicht der Grund dafür ist. Die psychische Gesundheit der Menschen in Österreich und der jungen Menschen in Österreich war davor auch nicht wahnsinnig gut, aber die Corona-Pandemie und die Einschränkungen haben sich ein Stück weit wie ein Brennglas auf die Seelen der Menschen und vor allem auf die der jungen Menschen ausgewirkt.

Inwiefern haben diese Veränderungen auch Einfluss auf schulische Leistungen, welche (neuen) Herausforderungen entstehen im Schulalltag?

Die psychische Gesundheit ist ganz eng mit der Lern- und Leistungsfähigkeit verknüpft.

Und wenn unsere Kinder und Jugendlichen unter Ängsten, vor allem aber auch unter Schlafproblemen oder unter sonstigen ständigen inneren Anspannungen leiden, können sie sich schlichtweg schlechter konzentrieren.

Die Anspannung wird größer und die Reizbarkeit wird noch größer. Manche Kinder bzw. manche Jugendlichen explodieren dann; sie richten es nach außen, sie stören, sie sind verhaltensauffällig, sie sind „schwierig“.

Andere Kinder implodieren, die internalisieren alles, indem sie sich mehr und mehr zurückziehen oder sie verschwinden mehr oder weniger, könnte man sagen. Das sind, so sage ich immer, die eigentlich „schwierigen“ Kinder. Um die „Lauten“ kümmert man sich, auch wenn nicht optimal und genug, aber die, um die ich mir immer die größten Sorgen mache, das sind die „stillen“ Kinder; und das sind auch die, die dann – wenn es tatsächlich um das große Thema Suizidalität geht

– diejenigen, die ein äußerst hohes Risiko haben.

Aber was bedeutet das für die Lehrpersonen?

Eines ist mir ganz wichtig:

Die Lehrerinnen und Lehrer sind in der letzten Zeit sehr oft ein bisschen vergessen worden. Lehr-

personen bräuchten selbstverständlich spezielle, auf sie zugeschnittene, und mit ihnen entwickelte Unterstützungsangebote.

Lehrpersonen müssen immer häufiger auf diese individuellen, veränderten Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler eingehen. Außerdem müssen sie emotionale Krisen im Klassenzimmer abfangen und mit verschiedenen Schülerinnen und Schülern, die unruhig sind und zappeln, die die ganze Unterrichtsstunde stören, umgehen.

Im Prinzip ist die Wissensvermittlung die Aufgabe von Lehrpersonen. Aus dem heraus entsteht mindestens eine Doppelbelastung: Sie sichern die Unterrichtsqualität und gleichzeitig müssen sie auch die emotionale Stabilität in der Klasse fördern oder zumindest halten.

Ich sehe durchaus, dass Lehrpersonen oft so viel mehr zusätzlich übernehmen. Lehrpersonen sind Role Models, wichtige Bezugspersonen und Beziehungsmenschen für Schülerinnen und Schüler. Und dann übernehmen sie teilweise noch weitere Rollen, wie dass sie Mama, Papa, große Schwester, großer Bruder sind. Manchmal geht es sogar so weit, dass Sozialarbeiter:innen, Psychotherapeut:innen und Psycholog:innen oder Familienberater:innen sind – nur um ein paar der Rollen zu nennen. Die Lehrkräfte haben in der Zwischenzeit so viele Hüte, die ihnen aufgesetzt werden. Und das geht sich nicht aus.

Unter diesen Umständen braucht es ein ganzes Schulsupport-Team: Schulsozialarbeit, Schulpsychologie und Schulpsychotherapie. Die Psychotherapie in der Schule ist etwas enorm Wichtiges. Diese ist für alle da – für Schüler:innen und für Lehrpersonen.

Aufgrund Ihrer Studienergebnisse haben Sie u. a. „Persönlichkeitsbildung“ in der Schule gefordert. Wie stellen Sie sich „Persönlichkeitsbildung“ im Unterricht vor und was erhoffen Sie sich von der Umsetzung?

Eine Möglichkeit ist, dass man ein eigenes Schulfach „Gesundheitskompetenz“ fix im Lehrplan verankert. Wie das ausgestaltet sein wird, ob man das beispielsweise fächerübergreifend zu implementieren versucht oder ob man es in jene Fächer integriert, in denen es thematisch dazu passt; oder ob es als eigenen Pflichtgegenstand, wie eine Stunde „Gesundheitskompetenz“ pro Woche, gehandhabt wird – da gibt es sehr viel kreativen Spielraum. Was wir diesbezüglich auch empfehlen ist, dass es ein Format bekommt, wo die Lehrpersonen nicht allein die Stunde machen, sondern, wo entweder externe Expert:innen hinzugezogen werden; oder – falls tatsächlich Schulunterstützungsteams an den Schulen entstehen – dass es Schulsupport-Teams gibt, in denen ohnehin Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen und Schulsozialarbeiter:innen sind. Und je nachdem, um welches Thema es gerade geht, sind diese Kolleg:innen mit der dementsprechenden Lehrperson während der gesamten Unterrichtseinheiten dabei. Das Thema Persönlichkeitsbildung ist dann natürlich ein Teil davon.

Psychische Gesundheit ist eben nicht nur die Kernaufgabe des Gesundheitssystems, sondern auch des Bildungssystems. Denn nur wenn wir die Kinder und Jugendlichen ganzheitlich unterstützen – kognitiv, emotional und sozial – können sie die Werkzeuge für ein erfülltes und vor allem selbstbestimmtes Leben entwickeln.

„Das ist das, was es bräuchte – dass in jeder Schule eine zusätzliche Unterstützungskraft da ist.“ Mag.^a Barbara Haid MSc

Welche Ressourcen bzw. externe Unterstützung (seitens Politik, Ministerium, Bildungsdirektion etc.) werden für eine erfolgreiche Umsetzung benötigt?

Wir vom ÖBVP (Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie) haben das Projekt „fit4SCHOOL – Psychotherapeutische Beratung in der Schule“, bei dem Psychotherapeut:innen an fixen Tagen in der Schule sind. Sie sind für Schüler:innen, Eltern und Lehrpersonen Ansprechpartner:innen, wenn es akute Krisen oder auch, wenn es Fragen gibt. Sie sind auch dann im Einsatz, wenn eine Klasse Bedarf an einem Workshop hat. Beispielsweise wenn vermehrt Mobbing auftritt oder wenn sich das Thema Essstörungen häuft. Das ist das, was es bräuchte – dass in jeder Schule eine zusätzliche Unterstützungskraft da ist.

Wie kann man bestehende Lehrer:innen, aber auch angehende Lehrer:innen auf die neuen Herausforderungen vorbereiten?

In die Ausbildung gehört definitiv ein Mehr an Basiswissen über mentale Gesundheit. Lehrer:innen müssen keine Expert:innen werden, sie müssen keine Diagnosen erstellen, dafür gibt es ja uns.

Und das, was elementar in die Ausbildung implementiert werden muss und was wir fordern, ist das Thema Selbsterfahrung und Selbstreflexion. Hier ist es besonders wichtig, dass Lehrer:innen Erfahrungen mit Supervision und Intervision machen. Sie sollten damit vertraut werden, weil das ist das, was wir im Lebensraum Schule erleben. Und die Lehrer:innen, die schon im Dienst sind, die brauchen zwei Sachen: Wissen und

Selbstfürsorge. Wissen im Sinne von Fortbildungen, von Weiterbildungen – einfache Grundkenntnisse in Entwicklungspsychologie sowie das Erkennen von Warnsignalen. Damit sie ein paar Tools an die Hand kriegen zu Themen wie ‚Gesprächsführung bei Krisen‘ oder einen Einblick in das große Thema Traumapädagogik.

Dann wäre da noch der Themenbereich Stressbewältigung und Resilienztraining. Dazu muss es Ausbildungsangebote geben, damit in weiterer Folge Gesprächsräume in den Klassen eröffnet werden können. Die Bewerksstellung dieser Angebote liegt in erster Linie an den Schulleitungen. Die Schulleitungen müssten dafür zur Verfügung stehen und wenn sie die Kompetenz nicht haben, dann sollen sie noch jemanden in ihr Team holen, der die Zuständigkeit auf diesem Gebiet übernimmt.

Von den Pilotschulen, wo Schulpsychotherapeut:innen bereits vor Ort sind, berichten die Schulpsychotherapeut:innen, dass die Schüler:innen bereits zu ihnen kommen. Aber mindestens die Hälfte der Zeit werden sie auch von den Lehrer:innen aufgesucht und das ist auch selbstverständlich – es ist selbstverständlich, dass Lehrpersonen zur

Schulpsychotherapeut:in gehen, um sich beraten zu lassen. Inwieweit man im Lebensraum Schule Lehrpersonen verpflichten sollte, in regelmäßigen Abständen in Supervision zu gehen, ist fraglich. Ich appelliere immer an die Schulleitungen und an die Fachgruppenleitungen: Geht mit gutem Beispiel voran, denn wenn ein Schulleiter sagt: „Ich geh selber in Supervision und ich würde mir sehr wünschen, dass mein Lehrerkollegium das auch nützt“ dann ziehen womöglich viele nach. Vielleicht wäre es auch eine Möglichkeit, dass man der gesamten Thematik ein anderes Wording gibt. Dass man es beispielsweise als Coaching bezeichnet. Coaching ist weniger „Psycho“. Coaching passiert mit einem Coach, einem Mentaltrainer, – sozusagen wie mit einem Fitnesstrainer. „Da werde ich fitter“ – der Gedanke entspricht mehr unserer Leistungsgesellschaft. Außerdem gibt es Einzelcoaching sowie Gruppencoaching.

Ich denke, einiges davon ist schon ein Stückweit passiert, aber das gesamte Themengebiet muss mehr Platz und Raum bekommen, denn: Psychische Gesundheit ist kein Nebenschauplatz.

Vielen Dank für das Interview!

Zur Person



Mag.^a Barbara Haid MSc ist Psychotherapeutin am Landeskrankenhaus Hall, betreibt ihre eigene psychotherapeutische Praxis in Innsbruck und ist Präsidiumsmitglied des ÖBVP (Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie).

Zu ihren Arbeits- und Forschungsschwerpunkten zählen Suchterkrankungen im Allgemeinen mit den Schwerpunkten Frauen und Sucht sowie Trauma und Sucht. In der Forschung widmet sie sich unter anderem der Wirksamkeit von Gruppenpsychotherapie (bei Essstörungen) in der niedergelassenen Praxis, hilfreichen Aspekten der Psychotherapie in stationären Gruppensettings sowie Achtsamkeitstraining für Patient:innen mit schweren Abhängigkeitserkrankungen. Weiters hat sie sich COVID-19-Forschungsprojekten in Kooperation mit der DUK und dem ÖBVP gewidmet.