



Instrumente zur Förderung psychischer Gesundheit in Schulen

Nadine Haunstetter, Anette Müller, Franziska Kreusel



Schulgesundheits Stadt Stuttgart

Nadine Haunstetter
Schulgesundheitsfachkraft
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Casemanagerin

Dr. Anette Müller
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Ärztin Kinder- und Jugendgesundheits

Ergebnisse seit 2021
Modelle etabliert an 15 Schulen
12 Schulgesundheitsfachkräfte
12.000 Fälle im Schuljahr 24/25



Schulgesundheit Frankfurt am Main

Franziska Kreusel
Schulgesundheitsfachkraft
Gesundheits- und Krankenpflegerin

Paul-Hindemith Schule
Seit 2 Jahren neu etabliert
Land Hessen



Workshop



Förderung psychischer Gesundheit in Schule



Stuttgarter Ziele für gesundes Aufwachsen

Wie sollen Stuttgarter Kinder und Jugendliche aufwachsen, damit sie möglichst gesund sind, bleiben und werden?





Stuttgarter Ziele für gesundes Aufwachsen

**Neugeborene
Säuglinge
(0-12 Monate)**



**Kleinkinder
(1-5 Jahre)**



**Kinder
(6-12 Jahre)**



**Jugendliche
(13-17 Jahre)**





6 – 12
Jahre

Mentale Gesundheit

- Jedes Kind sollte zumindest **eine verlässliche, wertschätzende (erwachsene) Bezugsperson haben**. Diese Bezugsperson ist für das Kind konstant verfügbar, vermittelt ihm Sicherheit, geht feinfühlig mit den Bedürfnissen des Kindes um und unterstützt wertschätzend dessen Fähigkeiten.
- Jedes Kind **sollte das Gefühl von Selbstwirksamkeit entwickeln**: Dies bedeutet, dass das Kind Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten hat und daran glaubt, dass das eigene Handeln zu Wirkungen führt und dadurch Ziele, auch durch die Überwindung von Hindernissen, erreicht werden können („der Glaube an sich selbst“).
- Jedes Kind **sollte soziale Kompetenz entwickeln**. Dies beinhaltet die Fähigkeiten, sich empathisch in andere Menschen einzufühlen, adäquate Verhaltensweisen für soziale Situationen zu zeigen, sich selbst zu behaupten und Konflikte angemessen zu lösen.
- Jedes **Kind sollte adäquat mit Stress umgehen können**. Dies bedeutet, dass als »stressig« erlebte Situationen aktiv und angemessen eingeschätzt, bewertet und reflektiert werden, um dann eigene Fähigkeiten in wirkungsvoller Weise zu aktivieren und umzusetzen, um die Stresssituation zu bewältigen.
- Alle Kinder **sollten genügend schlafen: 9 - 12 Stunden pro Tag**.

Bewegung

- Die Kinder entwickeln eine positive Haltung zur **körperlichen Aktivität** und **lernen vielfältige Sportarten kennen**.
- Jedes Kind sollte sich über die ganze Woche hinweg durchschnittlich mindestens 60 Minuten pro Tag mäßig bis stark körperlich betätigen, meist im aeroben Bereich. Kräftige aerobe Aktivitäten sowie solche, die Muskeln und Knochen stärken, sollten an mindestens 3 Tagen pro Woche durchgeführt werden.
- Vermeidbare **Sitzzeiten sollten auf ein Minimum reduziert** werden. Neben (motorisiertem) Transport, z. B. in Kindersitz, und inaktiv im Haus verbrachte Zeiten, soll **der Bildschirmmedienkonsum so gering wie möglich gehalten werden: im Alter von 6-8 Jahren maximal 45 Minuten an einzelnen Tagen (gemeinsam mit Erwachsenen) bzw. im Alter von 9-12 Jahren maximal 60 Minuten pro Tag**.

Ernährung

- Kinder sollten ihre Mahlzeiten in einem **regelmäßigen Rhythmus** einnehmen. Sie sollten an den Mahlzeiten der Familie teilnehmen und so oft wie möglich **gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern** essen.
- Kinder sollten ausreichend und regelmäßig trinken, **Wasser ist der ideale Durstlöscher**. Im Alter von sechs Jahren sollten Kinder rund 940 ml, im Alter von sieben bis neun Jahren rund 970 ml und im Alter von zehn bis zwölf Jahren rund 1170 ml Wasser am Tag durch Getränke aufnehmen - bei Hitze, Sport oder Krankheit steigt der Bedarf.
- Kinder sollten sich **ausgewogen und abwechslungsreich** ernähren und dabei **fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag** essen.

Prävention

- **Die Entwicklung** jedes Kindes **sollte mit den beiden vorgeschriebenen U-Untersuchungen (U10 - U11) durch den Kinderarzt begleitet werden**.
- Mit der **Durchführung der von der STIKO empfohlenen Impfungen** sollten die Kinder bestmöglich von vermeidbaren Erkrankungen geschützt und das Immunsystem trainiert werden.
- Durch **täglich zweimaliges Zähneputzen mit einer altersgerechten fluoridhaltigen Zahncreme** sollten die Zähne wirksam vor Karies geschützt und gesund erhalten werden.
- Die Zahngesundheit sollte durch **zwei zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen pro Jahr und durch die Teilnahme an Prophylaxemaßnahmen in der Schule** begleitet werden.
- **Kinder sollten vor den gesundheitlichen Risiken durch Hitze und Kälte geschützt werden**. Bei Aufenthalt in der Sonne sollten Sonnenschutzmaßnahmen getroffen werden.



Stuttgarter Ziele für gesundes Aufwachsen

Kinder
(6 – 12 Jahre)



Bezugsperson

Selbstwirksamkeit

Soziale Kompetenz

Schlaf

Stressbewältigung

Jugendliche
(13 – 17 Jahre)





Stuttgarter Ziele für gesundes Aufwachsen

Kinder
(6 – 12 Jahre)



Bezugsperson

Wenn du Fragen oder Sorgen hast, dann sprich mit einem Erwachsenen, dem du vertraust – jemandem, der dir zuhört und dich ernst nimmt



Präventionscurriculum

Mentale Gesundheit			
Bildungsplaninhalte:		Biologie Sek.I, Inhalte: Atmung, Blut und Kreislaufsystem: Entstehung von Sucht, gesundheitliche Gefahren des Rauchens	
		AES Sek.I, Inhalte: Gesundheitsmanagement im Alltag, Stressmanagement	
		Ethik Sek I, Inhalte: Konsumverhalten, Sucht und Prävention	
Handlungsebene	Thema	Maßnahmen Klasse 5-7	Maßnahmen Klasse 8-13
Schulebene	Bezugsperson	Bezugspersonen in der Schule: Schulsozialarbeit, Beratungslehrkraft, Schulpsycholog*in verfügbar	
	Selbstwirksamkeit	Beteiligung der Schüler*innen an Entscheidungen wo möglich	
	soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - Resilienzförderung im Unterricht und <u>Multiplikatoren</u>schulung¹ - Entwicklung einer positiven Schulkultur: Barmer „School matters“² 	
	Stressbewältigung	Rückzugsorte etablieren, Lärmreduktion ermöglichen Jahresplanung von Klassenarbeiten entzerren	
	Schlaf	Altersgemäße Schlafdauer und -zeiten ermöglichen: Unterrichtsbeginn und -ende an Bedarf anpassen bzw. flexibel gestalten	
Klassenebene	Allgemein psych. Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> - Förderung der <u>psychische Gesundheit</u>: Barmer „Mind Matters“³ - Psychische Probleme verstehen: Irrsinnig <u>Menschlich</u> e.V. „Verrückt? Na und!“⁴ - Resilienzförderung nach dem Freiburger Modell (Unterrichtsmaterial PRIS)⁵ - Resilienzförderung: <u>Multiplikatoren</u>schulung⁶ - Entwicklung mentaler Stärke: Heidelberger Kompetenz-Training⁷ - Ressourcenstärkung: Unterrichtsmodule „Ich schaffe das!“⁸ 	
	Bezugsperson	Klassenlehrkraft als zuverlässige Bezugsperson	



Präventionscurriculum Grundschule

Mentale Gesundheit Stressbewältigung	Schulebene	Klassenebene	Individualebene
	Rückzugsorte, Lärmreduktion	Techniker KK „Bleib locker“	„ruhige Pause“



Präventionscurriculum Sekundarstufe

Mentale Gesundheit
Stressbewältigung

Schulebene

Rückzugsorte,
Lärmreduktion,
Klassenarbeiten
entzerren

Klassenebene

Unfallversicherung
DGUV
Techniker KK
„Snake“ für Kl. 7-9

Individualebene

Projektwoche
Resilienz



Präventionscurriculum Sekundarstufe

Mentale Gesundheit
Krisenbewältigung

Schulebene

Krisenteam

Klassenebene

Irrsinnig Menschlich e.V.:
„Verrückt? Na und!“

<https://www.irrsinnig-menschlich.de/>

Individualebene

App „Between the lines“

<https://about.between-the-lines.de/>



Präventionscurriculum Sekundarstufe

Mentale Gesundheit Suchtberatung	Schulebene	Klassenebene	Individualebene
	Rauchverbot Handyverbot	Klarsichtparcour	Suchtberatung Release „Durchblickt“ Barmer www.durch-blickt.de



Startchancen- Programm

Poolkräfte Liste:
Logopäden
Ergotherapeuten
Sozialarbeiter
Pädagogische
Unterrichtshilfen
Lernassistenzen
Glücksbeauftragte

4,000

Startchancen-Schulen

20

Mrd. Euro von Bund und
Ländern

10

Jahre Laufzeit

1

Million Schülerinnen und
Schüler profitieren vom Pro-
gramm



Wir freuen uns auf den gemeinsamen
Austausch mit Euch