

Kostenloses Unterrichtsmaterial – ein Service von

DIE ZEIT
FÜR DIE SCHULE

www.zeit.de/schulangebote

DAK
Gesundheit

www.dak.de

THEMA DES MONATS:

Voll gestresst? Psychische Probleme bei Schülern

Jeder dritte Schüler leidet einer Studie zufolge an depressiven Stimmungen. Schulstress, Leistungsdruck, aber auch familiäre Notlagen sind hierfür der Auslöser. Schulen versuchen, mit Präventions- und Interventionsmaßnahmen gegenzusteuern.

ARBEITSBLÄTTER IM NOVEMBER 2012

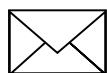
In Zusammenarbeit mit:



- 2 Einleitung: Thema und Lernziele
- 3 Arbeitsblatt 1: »Hungernde Seelen«
- 7 Arbeitsblatt 2: Depressive Stimmungen bei Schülerinnen und Schülern
- 12 Ausgewählte Internetquellen zum Thema



Neue Arbeitsmaterialien zu einem aktuellen Thema und interessante Links für Ihren Unterricht finden Sie jeden ersten Donnerstag im Monat unter www.zeit.de/schulangebote.



Der Lehrer-Newsletter informiert Sie einmal monatlich über unsere Arbeitsblätter sowie über Angebote der ZEIT und ihrer Partner rund um die Themen Schule und Bildung. Jetzt anmelden unter www.zeit.de/lehrernewsletter.

Einleitung: Thema und Lernziele

Sie fühlen sich alleingelassen, werden ausgegrenzt und empfinden einen enormen Leistungsdruck: Fast jeder dritte Schüler leidet unter depressiven Stimmungen. Manche Schulen erfahren von den Nöten der Kinder und Jugendlichen erst, wenn Therapeuten hinzugezogen werden. Oft bleiben die Probleme der Schülerinnen und Schüler jedoch unerkannt und wirken bis ins Erwachsenenalter fort. Die Ursachen für psychische Erkrankungen von jungen Menschen sind dabei vielfältig: Trennungskriege bei den Eltern, Suchtprobleme in der Familie, beengte Wohnverhältnisse oder ein geringer sozialer Status tragen dazu bei, dass einige Kinder eine geringe Lebenskompetenz entwickeln. Sie haben nur wenig entgegenzusetzen, wenn dann auch noch Schulstress dazukommt.

Dabei könnte gerade die Schule eine Instanz sein, die betroffenen Kindern und Jugendlichen Halt gibt und sie stärkt. Viele Schulen arbeiten bereits mit Programmen gegen Schulstress oder Mobbing, doch die Betreuungslehrer haben oft nicht genügend Kapazitäten, um alle Hilfe suchenden Schüler aufzufangen. Schulpsychologen könnten wertvolle Unterstützung leisten – wenn hierfür die nötigen rechtlichen und finanziellen Strukturen geschaffen würden. Wie wichtig ein gutes Schulklima ist, zeigt eine Studie der DAK-Gesundheit in Zusammenarbeit mit der Leuphana Universität. Hier hat sich eine deutliche Korrelation zwischen Schulstress, Schulunlust und Leistungsdruck auf der einen und depressiven Stimmungen auf der anderen Seite ergeben. Spezielle Förderprogramme zur Verbesserung der Lebens- und Problemlösungskompetenz werden dabei als wirksamste Präventions- und Interventionsmaßnahmen empfohlen.

Arbeitsblatt 1 enthält ein Interview mit einem Schulleiter, der über seine Erfahrungen mit dem Einsatz von Schulpsychologen berichtet. Die Schüler arbeiten heraus, wie unterschiedlich die Umwelt auf psychische beziehungsweise auf körperliche Probleme reagiert, und werden für einen vorurteilsfreien Umgang mit psychischen Erkrankungen sensibilisiert. Sie recherchieren nach Beratungsangeboten an ihrer Schule und interviewen einen zuständigen Berater, um die Situation an ihrer Schule einzuschätzen. Sie setzen sich mit einem Zitat auseinander, dem zufolge an Schulen ein zu hoher Leistungsdruck herrscht, und stellen Programme zum Umgang mit Schulstress vor.

In **Arbeitsblatt 2** interpretieren und analysieren die Schüler eine Studie der DAK-Gesundheit und der Leuphana Universität zu depressiven Stimmungen unter Schülern. Mittels einer Selbstreflexionsübung beschäftigen sie sich mit ihrem eigenen »Stressfaktor« und bearbeiten hierzu einen Fragebogen. Sie entwickeln Lösungsmodelle zur Stärkung der Lebenskompetenz und zur Verbesserung des Schulklimas.

Arbeitsblatt 1: »Hungernde Seelen«

Psychotherapeuten ans Gymnasium? Schulleiter Egon Tegge über den Versuch, seinen Schülern ohne Umwege zu helfen.

1 **DIE ZEIT:** Herr Tegge, Sie sind Schulleiter eines Hamburger Ganztagsgymnasiums mit mehr als 760 Schülern.
2 Wie gesund sind Ihre Schüler?

3
4 **Egon Tegge:** Wenn man sich auf dem Schulhof umsieht, erscheint unsere Schülerschaft relativ gesund, wir haben
5 auch keine großen Schwierigkeiten mit Mobbing, weil wir da seit Jahren vorbeugen. Einzelne Schüler aber haben
6 mitunter erhebliche Probleme, von denen eine »normale« Schule häufig nichts weiß. Ich habe die konkrete Not erst
7 über die Zusammenarbeit mit unserer Therapeutin erfahren.

8
9 **ZEIT:** Was sind das für Fälle, welche Störungsbilder kommen besonders häufig vor?

10
11 **Tegge:** Das fängt bei Schülern mit depressiven Verstimmungen an und geht bis hin zu ernsthaften Depressionen,
12 Bulimie, Magersucht, Versagensängsten. Der Leistungsdruck, der sich durch das Aussortieren nach Klasse sechs noch
13 einmal verschärft, macht sich deutlich bemerkbar. Es gibt vereinzelt aggressives Verhalten, aber verbreiteter sind
14 Autoaggression, Selbstverletzung, Identitätsprobleme, Suchtprobleme. Wir haben es mit Kindern zu tun, deren
15 Eltern Alkoholiker sind oder nach Trennungen übelste Rosenkriege auf dem Rücken der Kinder austragen. Es gibt
16 aber auch Missbrauchsfälle und häusliche Gewalt. Wir müssen uns nur vor Augen führen, was Bildungsministerin
17 Schavan 2011 bei der Veröffentlichung der jüngsten Missbrauchsstudie sagte: Statistisch gesehen, sitzt deutschland-
18 weit in jeder Klasse mindestens ein Kind mit Missbrauchserfahrungen. Also – wir haben 31 Klassen. Natürlich
19 könnte ich mich damit herausreden, dass es diese Fälle an meiner Schule ganz bestimmt nicht gibt, aber dann säßen
20 ja in der Nachbarschule bereits zwei in jeder Klasse.

21
22 **ZEIT:** Es ist für deutsche Schulen ein ungewöhnliches Modell, eine Psychotherapeutin im Kollegium zu haben.
23 Wie kam es dazu?

24
25 **Tegge:** Das war eher Zufall. Wie in jeder Hamburger Schule gibt es auch bei uns Beratungslehrer, die eine
26 zweijährige Ausbildung gemacht haben. Von ihnen erhält ein Kind bei Problemen Unterstützung und Zuwendung,
27 vor allem ein offenes Ohr, aber keine Therapie. Wenn notwendig, wird das Kind weitergeleitet an andere Beratungs-
28 stellen der Stadt, an Psychotherapeuten oder an das Amt für Soziale Dienste, zum Beispiel bei einem Verdacht auf
29 Kindeswohlgefährdung. Nun gab es an unserer Schule eine Beratungslehrerin, die zusätzlich eine therapeutische Aus-
30 bildung nach dem Heilpraktikergesetz absolviert hatte. Es stellte sich heraus, dass sie intensiver und länger mit den
31 Kindern arbeitete und gute Erfolge erzielte. Als sie sich vor zwei Jahren in den Ruhestand verabschiedete, konnte ich
32 sie dafür gewinnen, weiterhin für zehn Stunden in der Woche als Therapeutin an der Schule zu arbeiten. Das sind zehn
33 Schüler pro Woche, die sie unterstützen kann.

34
35 **ZEIT:** Ist der Bedarf denn so hoch?

36
37 **Tegge:** Der Bedarf ist noch viel höher. Sie schiebt jede Menge Überstunden vor sich her.

38
39 **ZEIT:** Wie reagieren die Schüler und deren Eltern, wenn sie erfahren, dass die Kinder und Jugendlichen direkt in
40 der Schule therapiert werden?

41
42 **Tegge:** Wir informieren die Schüler und Eltern stets über die Möglichkeit, sich an die Beratungslehrer zu wenden,
43 und sagen dann dazu, dass einer von ihnen etwas umfangreicher ausgebildet ist und länger mit den Schülern arbeiten
44 könnte, wenn das gewünscht ist. Wir nennen das dann psychotherapeutische Beratung.

ZEIT: Brauchen Sie dafür die Genehmigung der Eltern?

Tegge: Das ist in der Tat eine Grauzone. Nach dem Erstkontakt mit dem Schüler werden die Eltern oft dazugeholt, weil ihre Mitarbeit meist hilfreich ist. Da unsere Therapeutin jedoch nicht mehr als verbeamtete Lehrerin arbeitet, kann sie auch von ihrer Schweigepflicht Gebrauch machen. So gibt es einige Fälle, bei denen sie für eine längere psychologische Beratung zur Verfügung steht, die Eltern aber erst einbezogen werden, wenn es um die Überweisung zu einem externen Therapeuten geht, den dann die Krankenkasse bezahlen muss.

ZEIT: Wie haben Sie die Therapiestunden an der Schule bisher finanziert?

Tegge: Ich habe dafür Mittel genommen, die der Schule für sozialpädagogische Tätigkeiten zur Verfügung stehen. Da man dieses Geld flexibilisieren kann, konnte ich es für die Therapeutin einsetzen. Dass Schulen Gesundheitskosten übernehmen, ist aber auf Dauer kein Zustand.

ZEIT: Wie reagieren die Schüler auf die konkrete Möglichkeit, sich Hilfe zu holen?

Tegge: Es gibt inzwischen ein Bewusstsein für diese Hilfsangebote. Die Schüler geben die Informationen darüber auch untereinander weiter. Zum Teil machen sie im Gang vor dem Lehrerzimmer die Termine mit der Therapeutin ab. Es ist kein Problem, dass andere das mitbekommen. Die Schüler gehen für die Therapie entschuldigt aus dem Unterricht. Das handhaben wir alles sehr unkompliziert. Durch die Niedrigschwelligkeit des Angebots gibt es keinerlei Stigmatisierungen, wie das ja oft befürchtet wird.

ZEIT: Was, glauben Sie, haben Sie mit diesem Angebot an Ihrer Schule verändern können?

Tegge: Zum einen wissen wir jetzt mehr. Lehrer, Schüler und Eltern haben ein Wissen darüber, dass es psychische Probleme und Konflikte auch an unserer Schule gibt. Dass sich eine intensivere Beratung und Betreuung auszahlt, macht sich vor allem an Einzelfällen bemerkbar. Wir bringen eine ganze Reihe von Schülern zum Abschluss, bei denen die Prognose zwischendurch eher kritisch war, die man vielleicht schon fast aufgegeben hätte. Durch die Unterstützung haben es aber einige von ihnen geschafft, ein ordentliches Abitur zu machen und gefestigt aus der Schule zu gehen.

ZEIT: Sehen Sie Kinder und Jugendliche heute als seelisch gefährdeter an?

Tegge: Ich denke schon, dass es da eine Zunahme gibt. Es wird immer mehr erwartet, dass die Kinder funktionieren. Der Mensch ist aber nicht so konstruiert, dass er immer funktionieren kann. Er hat Störungen, Ängste, Sorgen, Probleme, in bestimmten Zeiten keine Zuwendung, keine Aufmerksamkeit, keine Aufnahme. Nicht ohne Grund erleben die Sozialen Netzwerke im Internet einen solchen Boom. Weil das Bedürfnis nach Zugehörigkeit so groß ist. Ich glaube, den jungen Menschen wird zu wenig Raum gegeben, auch mal Zeit zu haben, nicht zu funktionieren. Der Leistungsdruck beginnt spätestens in der fünften Klasse und lässt von diesem Moment an nicht mehr nach; gerade an den Gymnasien, wo nun in acht Jahren all das in einen Schüler hineinmuss, wofür er früher ein Jahr länger Zeit hatte. Es gibt kaum noch Raum, einen Schüler wirklich reifen zu lassen.

ZEIT: Ihre Therapeutin wird die Schule in einigen Monaten verlassen. Was planen Sie dann?

Tegge: Ich möchte das Modell auf keinen Fall aufgeben. Ich möchte einen ausgebildeten Therapeuten gewinnen, der ein bis zwei Tage in der Schule anwesend ist und die Schüler behandeln und betreuen kann. Die Räume stellt die Schule. Die Beratungslehrer arbeiten eng mit dem Therapeuten zusammen, wie auch bisher schon. Natürlich müsste auch die kassenärztliche Vereinigung ihren Segen geben, denn die Behandlungen müssen ja bezahlt werden.

93 **ZEIT:** Wie einfach wird es sein, diesen Plan umzusetzen?

94
95 **Tegge:** Ich hoffe, dass zumindest das Modellprojekt genehmigt wird. Im Wege steht uns ein Akquisitionsverbot
96 für Psychotherapeuten an Schulen. Sie dürfen sich nicht an Schulen niederlassen, weil das ein Wettbewerbsvorteil
97 gegenüber den anderen Kollegen wäre. Andererseits sagen uns die Kinder- und Jugendpsychotherapeuten, dass sie
98 an die Grenzen der Organisierbarkeit ihrer Arbeit geraten. Um überhaupt einen Therapieplatz zu bekommen, sind
99 Wartezeiten von einem halben Jahr inzwischen längst Normalität. Die Termine nach 16 Uhr könnten die Therapie-
100 ten alle dreifach vergeben. Vormittags dagegen bleiben ihre Sprechzimmer leer, weil alle Kinder zwischen 6 und 16
101 Jahren tagsüber nun mal an der Schule sind. Da ist es doch absurd, die Therapeuten nicht an die Schulen zu lassen!

102
103 **ZEIT:** Wäre das für Sie auch eine logische Konsequenz aus der Entstehung von Ganztagsschulen?

104
105 **Tegge:** Ja, natürlich. Ganztagsschule bedeutet ja nicht nur eine längere Anwesenheit in der Schule, sondern auch
106 eine deutliche Ausweitung ihres Erziehungsauftrages. Jedem, der eine Ganztagsschule einrichtet, ist klar, dass sie
107 auch eine Mensa braucht. Aber die Kinder haben nicht nur körperlichen Hunger, sie haben auch seelischen Hunger.
108 Dafür Strukturen aus einer Hand zu schaffen wurde völlig versäumt. Wir haben uns angewöhnt, die Probleme immer
109 schön wegzüberweisen. Vor allem die veränderte Zusammensetzung der Schülerschaft, der zunehmende Anteil von
110 Migranten, aber auch von sozial benachteiligten Schülern, ist bezüglich der Beratungsangebote ziemlich verschlafen
111 worden. Jeder weiß, dass es diesen Gruppen noch schwerer fällt, Zugang zu entsprechenden Hilfen zu finden.

112
113 **ZEIT:** Sie fordern mehr gesellschaftliche Verantwortung für die seelischen Probleme Ihrer Schüler?

114
115 **Tegge:** Wir wissen doch längst, dass sich viele psychische Erkrankungen im Erwachsenenalter auf Ursachen in Kind-
116 heit und Jugend zurückführen lassen. Wenn ich höre, dass Schüler sich selbst verletzen, Drogen oder zu viel Alkohol
117 konsumieren, dann wundere ich mich, dass mancher überhaupt noch die Kraft aufbringt, zur Schule zu kommen.
118 Aber Schule ist ein ungeheurer Halt, das darf man nicht unterschätzen, gerade wenn draußen kein Halt mehr da ist.
119 Deshalb empfinde ich es als unsere Pflicht, uns als Gesellschaft mit aller gebotenen Professionalität und mit den ent-
120 sprechenden Spezialisten um die Kinder zu kümmern. Nirgendwo sonst wäre das so einfach wie direkt an der Schule.

Interview: Jeannette Otto, DIE ZEIT Nr. 5, 26.1.2012, <http://www.zeit.de/2012/05/C-Psychotherapie-Interview>

Aufgaben:

1. Fassen Sie zusammen, welche Ursachen für psychische Erkrankungen Egon Tegge aufführt. Differenzieren Sie hierbei zwischen schulischen und häuslichen/familiären Problemen. Ergänzen Sie Ihre Liste durch eigenes Wissen.
2. Jannik hat Krebs. Felix trinkt regelmäßig viel Alkohol und nimmt auch andere Drogen. Laura hat eine Essstörung und ritzt sich an Armen und Beinen. Hannah hat Diabetes. Entwerfen Sie ein Schaubild, das aufzeigt, wie die Umwelt auf die unterschiedlichen Erkrankungen reagiert. Arbeiten Sie hierbei die Unterschiede zwischen seelischen und körperlichen Erkrankungen für Betroffene und Umwelt heraus.
3. Beschreiben Sie, auf welche politischen, rechtlichen und finanziellen Schwierigkeiten Egon Tegge stößt, eine dauerhafte psychologische Betreuung an seiner Schule zu installieren.
4. Führen Sie ein Interview mit einem Ansprechpartner für Schüler (Betreuungslehrer, Sozialarbeiter, Mediatoren o. Ä.). Forschen Sie hierbei nach Erfolgen und auch Missständen bzw. Versäumnissen, und holen Sie sich auf diese Weise eine Expertenmeinung zum Thema mit Lösungsvorschlägen ein. Beziehen Sie hierbei folgende Faktoren ein:
 - a) Die konkrete Situation an Ihrer Schule: Was sind die drängendsten Probleme?
Wo liegt der größte Bedarf?
 - b) Eine Stellungnahme Ihres Gesprächspartners zum ZEIT-Interview.
 - c) Spezielle Konflikte bei der Beratung, die sich aus der Gesetzeslage oder der Finanzierung ergeben.
5. Recherchieren Sie, welche Beratungsangebote und Projekte für Schüler mit psychischen Problemen an Ihrer Schule angeboten werden. Entwerfen Sie aus Ihren Informationen eine Broschüre oder einen Flyer, der geeignet ist, andere Schüler und/oder Eltern und Lehrkräfte über das Angebot zu informieren. Inhalte:
 - Personen, an die man sich wenden kann
 - ggf. Titel, Ausbildung oder Spezialisierung der Berater
 - Kontaktdaten und ggf. Öffnungszeiten
6. Diskutieren Sie Egon Tegges Standpunkt zum Thema Leistungsdruck (Zeile 78-85).
7. Untersuchen Sie in Gruppenarbeit jeweils ein Programm zum Umgang mit Schulstress und Leistungsdruck oder zur Kompetenzstärkung, und stellen Sie dieses im Plenum vor. Entwickeln Sie anschließend eine Checkliste mit Empfehlungen zur Stressbewältigung.
 - a) ProMenPol: Freunde für Kinder – Angst und Depressionsprävention für das Grundschulalter
<http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=promenpol.de.toolkit.297>
 - b) ProMenPol: LARS&LISA
<http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=promenpol.de.toolkit.178>
 - c) Lions-Quest
<http://www.lions-quest.de>
 - d) Bundeszentrale für politische Bildung: Projekt: KlassenCheckUp!
<http://www.bpb.de/lernen/unterrichten/grafstat/46273/didaktische-konzeption>

Arbeitsblatt 2: Depressive Stimmungen bei Schülerinnen und Schülern

M1: Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Depressive Stimmungen

1. »Kein Mensch versteht mich.«¹

☐ Stimmt genau ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teils/teils ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt nicht

2. »Ich sitze oft da und möchte nichts tun.«¹

☐ Stimmt genau ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teils/teils ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt nicht

Klassenklima/Schülersozialklima

3. »Bei uns ist es selbstverständlich, dass die Schüler sich gegenseitig helfen.«²

☐ Stimmt genau ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teils/teils ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt nicht

4. »Bei uns werden einzelne Schüler ausgegrenzt, alleingelassen oder abgelehnt.«²

☐ Stimmt genau ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teils/teils ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt nicht

5. »Bei uns gibt es oft Ärger, Streit und/oder Mobbing.«

☐ Stimmt genau ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teils/teils ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt nicht

6. »Der Schulstress ist bei uns hoch.«

☐ Stimmt genau ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teils/teils ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt nicht

7. »Wenn wir nicht am Wochenende lernen, schaffen wir kaum, was von uns verlangt wird.«

☐ Stimmt genau ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teils/teils ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt nicht

Lebenskompetenz

8. »Ich mag mich selbst.«

☐ Stimmt genau ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teils/teils ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt nicht

9. »Ich kann gut mit anderen kommunizieren.«

☐ Stimmt genau ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teils/teils ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt nicht

10. »Ich kann meine Gefühle gut ausdrücken.«

☐ Stimmt genau ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teils/teils ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt nicht

11. »Wenn ich vor einem Problem stehe, mache ich einen Plan, wie ich Schwierigkeiten aus dem Weg räumen kann.«¹

☐ Stimmt genau ☐ Stimmt eher ☐ Stimmt teils/teils ☐ Stimmt eher nicht ☐ Stimmt nicht

12. »Wenn ich Probleme habe, lasse ich mir nichts anmerken und tue so, als wäre alles in Ordnung.«¹

☐ stimmt genau ☐ stimmt eher ☐ stimmt teils/teils ☐ stimmt eher nicht ☐ stimmt nicht

M2: Ergebnisse der DAK-Leuphana-Studie

Depressive Stimmungen stehen der DAK-Leuphana-Studie zufolge in Zusammenhang mit Schulstress und einem schlechten Klassenklima. An Haupt- und Realschulen sind deutlich mehr Schüler betroffen als an Gymnasien.

1 Nach der repräsentativen BELLA-Studie des Robert-Koch-Instituts in Berlin zeigt mehr als jeder fünfte Schüler im Alter
2 von 7 bis 17 Jahren Zeichen psychischer Gesundheitsprobleme. Jedes zehnte Kind leidet demnach unter Ängsten, 7,6
3 Prozent zeigen Verhaltensauffälligkeiten, und 5,4 Prozent erleben bereits Depressionen. Depressive Stimmungen treten
4 im Gegensatz zu klinisch relevanten Depressionen aber weit häufiger auf. So wurden bei knapp 19 Prozent der Kinder und
5 Jugendlichen in der internationalen Kinder- und Jugendgesundheitsurvey »Health Behaviour in School-aged Children«
6 (HBSC) deutliche emotionale Probleme wie Depressivität und Ängste ermittelt. Die tatsächliche Anzahl der Kinder und
7 Jugendlichen mit depressiven Stimmungen kann sogar noch weit höher angesiedelt werden, da depressive Stimmun-
8 gen häufig nicht identifiziert werden.

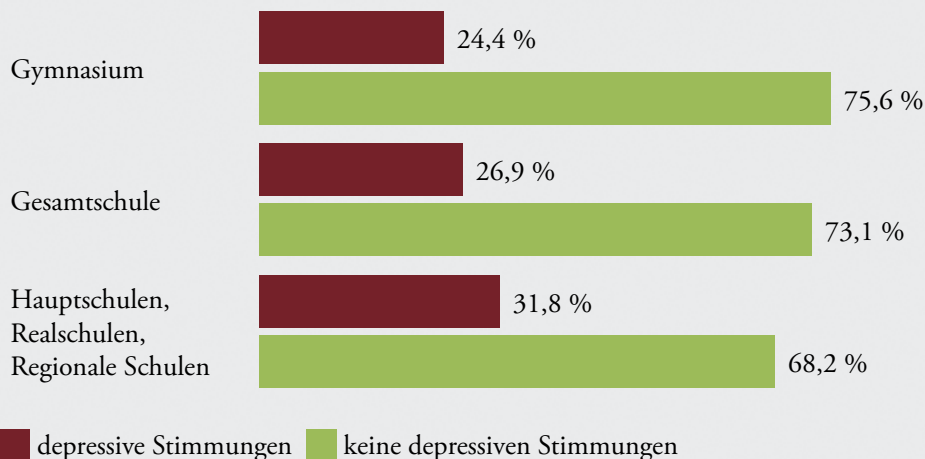
9
10 Die DAK-Leuphana-Studie basiert auf den Daten von Schülerbefragungen an 25 allgemeinbildenden und berufsbil-
11 denden Schulen aus sieben Bundesländern. Es wurden Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 18 Jahren in die
12 Stichprobe aufgenommen. Die Altersgruppen sind jeweils mit mehr als 500 Schülern besetzt. In der Studie wird von
13 einer depressiven Stimmung gesprochen, wenn mindestens einer der beiden Aussagen eher oder genau zugestimmt
14 wurde: »Kein Mensch versteht mich« bzw. »Ich sitze oft da und möchte nichts tun«.

15
16 Die Mehrheit der Schülerinnen und Schüler leidet nach Auswertung dieser Befragung nicht unter depressiven
17 Stimmungen und schätzt das Leben insgesamt positiv ein. So stimmten über 78 Prozent der befragten Schüler und Schü-
18 lerinnen der Aussage »Mein Leben macht Spaß« eher oder voll zu. Insbesondere die männlichen Schüler blickten mit 80,9
19 Prozent im Vergleich zu den Schülerinnen mit 75,5 Prozent optimistisch auf ihr Leben.

20 21 **Zusammenhang mit der Schulform und einem Migrationshintergrund**

22 Gymnasiasten weisen seltener depressive Stimmungen auf als Schüler anderer Schulformen. Dies könnte durch den
23 in Deutschland bestehenden Zusammenhang zwischen Schulform und Sozialstatus erklärt werden. Der im Mittel
24 höhere soziale Status der Schülerinnen und Schüler in Gymnasien geht oft mit dem Vorhandensein umfassenderer
25 gesundheitsförderlicher Ressourcen für das Kind einher. Hinzu kommt, dass eine umfassendere Bildung selbst auch
26 eine Ressource der Gesundheit darstellt. Von Schülern mit Migrationshintergrund weist ein höherer Anteil de-
27 pressive Stimmungen auf als es bei Schülern ohne Migrationshintergrund der Fall ist. Hierbei ist zu beachten, dass
28 Schulform und Migrationshintergrund zusammenhängen. So ist der Anteil von Schülern mit Migrationshintergrund
29 an Hauptschulen am höchsten und an Gymnasien am geringsten.

Abb. 1: Anteil der Schülerinnen und Schüler unterschiedlicher Schulformen mit und ohne depressive Stimmungen



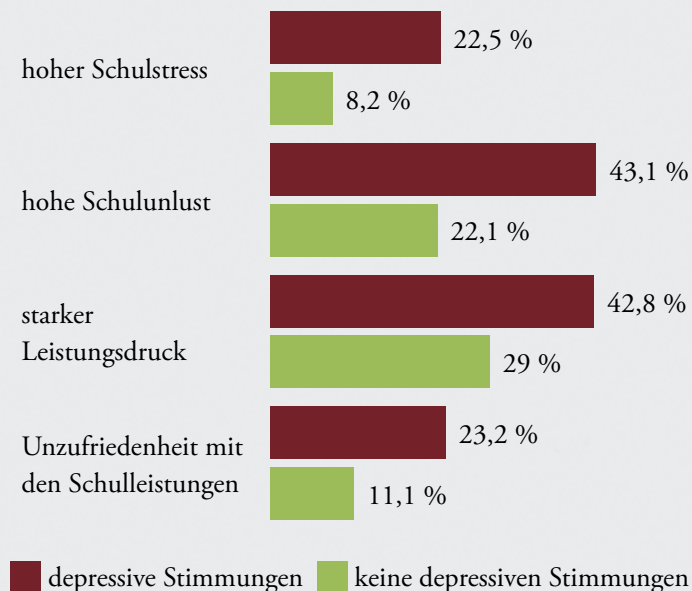
Zusammenhang mit dem Klassenklima

Das Erleben des Klassenklimas, das heißt des Umgangs der Schüler untereinander (zum Beispiel Cliquenbildung, Konkurrenz, Aggression, Hilfsbereitschaft etc.), weist enge Zusammenhänge mit dem Wohlbefinden und der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auf. Beispielsweise kann ein positives, lernförderliches und hilfsbereites Klassenklima schulische und außerschulische Belastungen und Stresssituationen »abpuffern«. Die meisten Schüler geben an, mit der Qualität der sozialen Beziehungen in der Klasse teilweise zufrieden zu sein. Stellt man nun die Schülerinnen und Schüler mit und ohne depressive Stimmungen gegenüber, so schätzen 48 Prozent derjenigen mit depressiven Stimmungen das Klassenklima als schlecht und sehr schlecht ein. Bei den Schülerinnen und Schülern ohne depressive Stimmungen kommen nur 29 Prozent zu dieser Einschätzung.

Zusammenhang mit schulischen Variablen

Unter Schulstress werden in der Studie Aspekte wie Schulunlust und negative Gefühle gegenüber der Schule, wie »Schon der Gedanke an die Schule macht mir morgens oft schlechte Laune«, sowie eine niedrige Zufriedenheit und emotionale Verbundenheit mit der Schule, die Unzufriedenheit mit den eigenen Schulleistungen und der erlebte Leistungsdruck zusammengefasst.

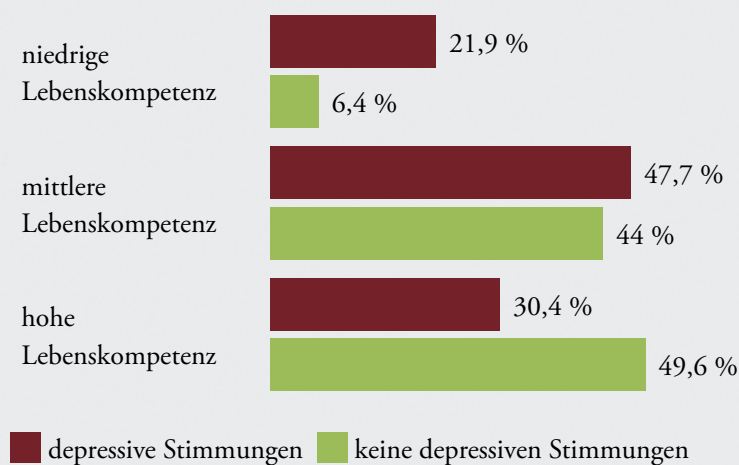
Abb. 2. Anteil der Schülerinnen und Schüler mit und ohne depressive Stimmungen bei schulischen Variablen



Schutzfaktor: Allgemeine Lebenskompetenz

Die allgemeine Lebenskompetenz ist ein Schutzfaktor der Kinder und Jugendlichen, der den Umgang mit Herausforderungen und schwierigen Stimmungen erleichtern kann. Eine ausgeprägte Lebenskompetenz ermöglicht eine konstruktive Bewältigung von Entwicklungsaufgaben und (schulischen) Anforderungen und trägt zur psychischen Gesundheit bei. Als lebenskompetent werden Kinder und Jugendliche bezeichnet, die beispielsweise gelernt haben, sich selbst zu mögen, mit anderen gut zu kommunizieren, Entscheidungen selber zu treffen und ihre Gefühle auszudrücken, dann können sie auch eher und leichter Probleme und Stress bewältigen. »Die Betroffenen verfügen häufiger über ungünstige Bewältigungsstrategien im Umgang mit Problemen«, erklärt Projektmanagerin Silke Rupprecht von der Leuphana Universität Lüneburg. »Mehr als doppelt so viele Jungen und Mädchen mit depressiven Stimmungen (37 Prozent) gehen Problemen lieber aus dem Weg, anstatt sie aktiv zu lösen – gegenüber 18 Prozent der Befragten ohne depressive Stimmungen.« Das Vermeiden von Problemen könne aber zur Stabilisierung der psychischen Probleme beitragen.

Abb. 3: Anteil der Schülerinnen und Schüler mit und ohne depressive Stimmungen mit niedriger, mittlerer und hoher Lebenskompetenz



Die Studie zeigt, dass viele Schüler antriebslos sind oder sich unverstanden fühlen. Insbesondere scheinen depressive Stimmungen bei Kindern und Jugendlichen in Zusammenhang mit mangelnden persönlichen Ressourcen zu stehen, beispielsweise einer grundlegenden Lebenskompetenz und einer hohen Neigung zum vermeidenden Problemlösungsverhalten. Aber auch eine Beziehung zwischen schulischen Faktoren und depressiven Stimmungen wird deutlich. Schülerinnen und Schüler mit depressiven Stimmungen berichten häufiger von einem belastenden Klassenklima, erleben mehr Schulstress und Leistungsdruck und haben weniger Lust auf Schule.

Quelle: DAK-Leuphana-Studie: Depressive Stimmungen bei Schülerinnen und Schülern. Personale und schulische Risikofaktoren und Ansatzpunkte zur Prävention und Intervention, <http://bit.ly/QAjXcx>

Aufgaben:

1. Reflexionsübung: Gestalten Sie eine Mindmap zum Thema »Bin ich gestresst?«:
In welchen Situationen empfinden Sie Stress? Woran erkennen Sie, dass Sie gestresst sind, und wie gehen Sie mit Stress und Leistungsdruck um? Wie hoch würden Sie Ihren persönlichen Stressfaktor einschätzen?
2. Beantworten Sie anonym den Fragebogen M1 zur Selbsteinschätzung.
 - a) Werten Sie anschließend die Umfrageergebnisse in Ihrer Klasse aus, und ermitteln Sie folgende Daten:
 - Anteil der Schülerinnen und Schüler mit depressiven Stimmungen nach der vorliegenden Definition (siehe Zeile 13 f.).
 - Anteil der Klassenkameraden, die das Schulklima als schlecht oder eher schlecht einstufen
 - Anteil der Schülerinnen und Schüler in Ihrer Klasse, die Probleme mit dem Leistungsdruck an der Schule haben
 - b) Bewerten Sie nachfolgend auf einer fünfstufigen Skala, wie Sie die Problemlage in Ihrer Klasse einschätzen, und begründen Sie Ihre Entscheidung.
3. Analysieren Sie, welcher Zusammenhang laut DAK-Leuphana-Studie zwischen Schulform, Migrationshintergrund bzw. sozialem Status und depressiver Stimmung besteht. Stellen Sie anschließend Thesen auf, welche Lebensumstände Risikofaktoren für depressive Stimmungen sein können.
4. Ein wichtiger Schutzfaktor gegen depressive Stimmungen ist eine allgemeine Lebens- beziehungsweise Problemlösungskompetenz.
 - a) Ergänzen Sie die in der Studie erwähnten Beispiele für Lebenskompetenz. Entwickeln Sie anschließend eine Definition für diesen Begriff.
 - b) Erstellen Sie Thesen, wie eine Erziehung (in Schule und Elternhaus) aussehen müsste, die die Lebenskompetenz von Kindern und Jugendlichen stärkt.
5. Depressive Stimmungen werden der DAK-Leuphana-Studie zufolge durch Unzufriedenheit im Schulalltag verstärkt oder gar hervorgerufen.
 - a) Wie würden Sie generell ein gutes Schulklima kennzeichnen? Skizzieren Sie die wichtigsten Voraussetzungen hierfür.
 - b) Welche Regeln im Umgang miteinander sind in Ihren Augen wichtig, damit Schüler in der Schule Halt finden?
 - c) Welche Projekte und Hilfsmaßnahmen könnten dazu beitragen, das Schulklima allgemein zu verbessern? Entwerfen Sie gemeinsam einen Ideenpool von Konzepten.
6. Entwickeln Sie in Gruppenarbeit Empfehlungen für Präventions- und Interventionsmaßnahmen gegen depressive Stimmungen bei Schülern. Beziehen Sie dabei die aus der Studie gewonnenen Erkenntnisse in Ihre Überlegungen mit ein.

Ausgewählte Internetquellen zum Thema

ZEIT ONLINE: Prokrastination – Mach ich morgen

<http://www.zeit.de/campus/2012/04/prokrastination-mythen>

ZEIT ONLINE: Schulzeitverkürzung – Mein Kopf ist voll!

<http://www.zeit.de/2011/34/P-Schule>

ZEIT ONLINE: Gehirnleistung – Stress macht vergesslich

<http://www.zeit.de/karriere/2012-08/stress-gesundheit-gehirnleistung>

Gemeinsam gesunde Schule entwickeln: Depressive Stimmungen bei Schülerinnen und Schülern

<http://www.gemeinsam-gesunde-schule-entwickeln.de>, <http://bit.ly/QAjXcx>

Gemeinsam gesunde Schule entwickeln: Projekte zur Verbesserung der Schulkultur

<http://www.gemeinsam-gesunde-schule-entwickeln.de/schulkultur.html>

Einstieg:

ARD-Mediathek, Deutschland unter Druck, Teil 1: Die überforderten Kinder – Schüler unter Leistungsdruck

<http://www.ardmediathek.de/das-erste/reportage-dokumentation/deutschland-unter-druck-1-die-ueberforderten-kinder?documentId=6481802>

YouTube, Kanal Uni Mannheim: Unterricht zum Glücklichein

<http://www.youtube.com/watch?v=ZNtTX-7ykIU&feature=plcp>

3sat, Scobel: Depressionen bei Kindern

<http://www.3sat.de/page/?source=/scobel/132394/index.html>

<http://www.3sat.de/mediathek/?display=1&mode=play&obj=12374>



Aktuelle Unterrichtsmaterialien 2012/13 - gratis für Lehrer

Die Unterrichtsmaterialien »Medienkunde« und »Abitur, und was dann?« sind ab sofort kostenlos erhältlich.

Lesen Sie auch drei Wochen kostenlos DIE ZEIT im Klassensatz!

Alle Informationen unter www.zeit.de/schulangebote

Impressum:

Projektleitung: Annika Theuerkauff, Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG

Projektassistentin: Nele Tonn, Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG

Didaktisches Konzept und Arbeitsaufträge: Susanne Patzelt, Wissen beflügelt