



## Modultitel: ***Berufliche Weiterbildung für Pädagogen***

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung gibt ausschließlich die Ansichten des Autors wieder. Die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

PROJEKTNUMMER:

Projektnummer: 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



**Co-funded by  
the European Union**



AI@Smile

KÜNSTLICHE  
INTELLIGENZ

& NACHHALTIGE  
BILDUNGSMITTEL

ZUR  
VERHINDERUNG  
VON

PSYCHOLOGISCHE  
STÖRUNGEN BEI  
JUGENDLICHEN.

EIN ERASMUS+  
PROJEKT

FINANZIERT MIT

DIE  
UNTERSTÜTZUNG

AUS DEM

EUROPÄISCHE  
KOMMISSION

PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT

AUSBILDUNG

TECHNOLOGIE

AUSBILDUNG

# Untereinheit 3.1: Integrative Programme für psychische Gesundheit



Kapitel:

1. Relevanz des Bewusstseins für psychische Gesundheit bei Bildungsakteuren
2. Kontinuierliches Lernen zum Thema psychische Gesundheit
3. Einfachheit und Wirkung der Information
4. Förderung einer kollaborativen Umgebung
5. Erhaltung der psychischen Gesundheit von Pädagogen
6. Schaffen einer unterstützenden Lernumgebung



AI@Smile

# Zusammenfassung Nr. 1

In der heutigen, sich rasant entwickelnden Welt werden die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen immer wichtiger. Bildungseinrichtungen sind hervorragend positioniert, um als wichtige Orte für Intervention und Unterstützung zu dienen. Daher ist es für alle Lehrkräfte unerlässlich, mit dem notwendigen Wissen und den notwendigen Werkzeugen ausgestattet zu sein, um diese wachsenden Herausforderungen zu bewältigen. Dieses Schulungsmaterial bietet einen umfassenden und praktischen Leitfaden zum Verständnis, zur Förderung und zum Erhalt der psychischen Gesundheit in der Schulgemeinschaft. Psychische Probleme bei Schülern, wie Angstzustände, Depressionen und Verhaltensstörungen, nehmen weltweit zu. Diese Herausforderungen beeinträchtigen die Lernfähigkeit, das Engagement und den Aufbau positiver Beziehungen erheblich. Lehrkräfte sind oft die Ersten, die subtile Veränderungen im Verhalten oder in der Stimmung eines Schülers bemerken, und spielen daher eine entscheidende Rolle bei der frühzeitigen Erkennung und Unterstützung. Ohne ausreichendes Bewusstsein und Schulung können Möglichkeiten für eine frühzeitige Intervention verpasst werden, was diese Probleme möglicherweise verschlimmert und langfristige akademische und persönliche Ergebnisse beeinträchtigt. Der Bereich der psychischen Gesundheit ist dynamisch, und es entstehen regelmäßig neue Forschungsergebnisse, Strategien und Best Practices. Daher ist kontinuierliches Lernen für Lehrkräfte nicht nur vorteilhaft, sondern unerlässlich, um ihre Effektivität aufrechtzuerhalten. Umfangreiche Weiterbildungsprogramme im Bereich psychische Gesundheit verbessern nachweislich die Leistungen von Lehrkräften und Schülern deutlich. Ausgestattet mit den neuesten theoretischen Erkenntnissen und praktischen Werkzeugen können Lehrkräfte proaktiv auf psychische Probleme eingehen, ihre Unterrichtsmethoden an emotionale Bedürfnisse anpassen und ein unterstützenderes Unterrichtsumfeld schaffen. Diese Schulung legt den Schwerpunkt auf einen ganzheitlichen Ansatz zur psychischen Gesundheit und



AI@Smile

# Zusammenfassung Nr. 2

Es befürwortet: Vielseitige Schulungsprogramme (Kombination von Workshops, Online-Modulen und fortlaufendem Coaching, um praktische Anwendbarkeit sicherzustellen); Szenariobasiertes Lernen (Bereitstellung praktischer Erfahrungen, um Vertrauen im Umgang mit sensiblen psychischen Gesundheitsproblemen aufzubauen); Kollaborative Lernumgebungen (Förderung von Partnerschaften zwischen Pädagogen, Psychiatern und anderen Beteiligten, um gemeinsame Lern- und Unterstützungssysteme zu schaffen); Maßgeschneiderte und kontextspezifische Schulungen (Anpassung der Programme an die besonderen Bedürfnisse und demografischen Merkmale einzelner Schulen); und Mental Health Literacy als zentraler Schwerpunkt (Ausstattung von Pädagogen mit grundlegendem Wissen, Strategien zur Stigmareduzierung und Interventionsmöglichkeiten). Indem wir das Bewusstsein für psychische Gesundheit in die Unterrichtspraktiken und Schulrichtlinien integrieren, können wir eine Kultur des Verständnisses, der Empathie und der Inklusion fördern. Diese proaktive Haltung bringt erhebliche Vorteile mit sich: Für Schüler (frühzeitiges Eingreifen, weniger Stigmatisierung, bessere akademische Leistungen und gesteigertes emotionales Wohlbefinden); Für Pädagogen (verbesserte Mental Health Literacy, weniger Stress und Burnout am Arbeitsplatz, erhöhte Arbeitszufriedenheit und größeres Vertrauen in ihre Rolle); Für Familien (weniger Stress, mehr Vertrauen in das Wohlergehen ihrer Kinder und ein einheitliches Unterstützungssystem durch die Zusammenarbeit zwischen Schule und Familie); Für das Schulumfeld (weniger Fehlzeiten, Mobbing und Disziplinarprobleme, verbesserte Arbeitsmoral des Personals und eine stärker kohärentere und unterstützendere Schulkultur); und Für die Gesellschaft (geringere Belastung des Gesundheitssystems, erhöhte soziale Stabilität und eine mitfühlendere und gerechtere Gemeinschaft, da psychisch gesunde Menschen gedeihen). Dieses Schulungsmaterial ist ein grundlegender Schritt, um Pädagogen zu befähigen, positive Veränderungen voranzutreiben und sicherzustellen, dass jeder Schüler die Chance

# Ziele



- Verstehen Sie die Bedeutung von Updates zur psychischen Gesundheit
- Lernen Sie zugängliche Methoden kennen, um auf dem Laufenden zu bleiben
- Fördern Sie einen kollaborativen Ansatz für die psychische Gesundheit
- Warum die psychische Gesundheit von Pädagogen Priorität haben sollte

# Kapitel 1: Bedeutung des Bewusstseins für psychische Gesundheit bei Bildungsakteuren



AI@Smile

## Hintergrund #1

- **Psychische Gesundheit ist ein grundlegender Aspekt des gesamten Bildungserlebnisses** und beeinflusst die akademischen Leistungen, die sozialen Interaktionen und das emotionale Wohlbefinden der Schüler. Da Schulen zunehmend als zentrale Orte für psychische Gesundheitsinterventionen dienen, ist die Integration des Bewusstseins für psychische Gesundheit bei den Bildungsakteuren wichtiger denn je. Laut Fazel et al. (2014) sind Schulen aufgrund ihrer guten Erreichbarkeit und des täglichen Kontakts mit Schülern in einer einzigartigen Position, um psychische Gesundheitsprobleme anzugehen.
- **Lehrer, Schulverwaltung und Berater sind oft die ersten, die Veränderungen im Verhalten, der Stimmung oder der Leistung bemerken** und fungieren somit als zentrale Bindeglieder zwischen Schülern und den entsprechenden Ressourcen für die psychische Gesundheit. Psychische Probleme unter Schülern, darunter Angstzustände, Depressionen und Verhaltensstörungen, treten immer häufiger auf. Studien zeigen, dass diese Probleme die Konzentrations- und Lernfähigkeit der Schüler sowie den Aufbau positiver Beziehungen zu Mitschülern erheblich beeinträchtigen (Ftanou et al., 2014). Darüber hinaus entwickeln sich unbehandelte psychische Probleme oft zu chronischen



# Kapitel 1: Bedeutung des Bewusstseins für psychische Gesundheit bei Bildungsakteuren



AI@Smile

## Hintergrund #2

- **Lehrkräfte, denen das Thema psychische Gesundheit fehlt, verpassen möglicherweise unbeabsichtigt Gelegenheiten zur frühzeitigen Intervention**, was die Herausforderungen für die Schüler verschärft. Darüber hinaus sind auch Lehrkräfte selbst nicht immun gegen psychische Probleme. Burnout, Stress und sekundäre Traumata sind bei Lehrkräften weit verbreitet, insbesondere bei solchen, die in stressigen Umgebungen oder mit Risikogruppen arbeiten (Mansfield et al., 2021).
- Diese Herausforderungen unterstreichen die Vernetzung der psychischen Gesundheit mit dem Bildungsökosystem, wobei **das Wohlbefinden der Pädagogen direkten Einfluss auf ihre Fähigkeit hat, die Schüler wirksam zu unterstützen**.



# Kapitel 1: Bedeutung des Bewusstseins für psychische Gesundheit bei Bildungsakteuren



AI@Smile

## Integration des Bewusstseins für psychische Gesundheit in die Bildung Nr. 1

### Für Lehrpraktika:

- Die Integration des Bewusstseins für psychische Gesundheit in die Unterrichtspraxis ist für die Förderung einer unterstützenden und integrativen Unterrichtsumgebung von entscheidender Bedeutung.
- Lehrer, die über Kenntnisse im Bereich psychische Gesundheit verfügen, können frühe Anzeichen von Belastungen erkennen, entsprechende Unterstützung anbieten und ihre Unterrichtsmethoden an die emotionalen Bedürfnisse der Schüler anpassen.
- Untersuchungen von Mansfield et al. (2021) unterstreichen, dass Schulungsprogramme zur psychischen Gesundheit die Fähigkeit von Lehrkräften verbessern, Symptome psychischer Störungen zu erkennen und effektiv darauf zu reagieren. Diese Kompetenzen sind entscheidend für die Förderung einer positiven Lernumgebung, in der alle Schülerinnen und Schüler erfolgreich sein können.
- Durch die Einbeziehung des Bewusstseins für psychische Gesundheit können Pädagogen auch das Stigma ansprechen, das oft mit psychischen Problemen verbunden ist. Indem sie Gespräche über psychisches Wohlbefinden normalisieren, können Lehrer eine Unterrichtskultur schaffen, die Offenheit und Akzeptanz fördert.
- Beispielsweise bieten Programme wie Classroom Well-Being and Information for Educators (WISE) Pädagogen Werkzeuge, um das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu fördern und gleichzeitig Empathie und Verständnis bei den Schülern zu fördern (Graham et al., 2020).

# Kapitel 1: Bedeutung des Bewusstseins für psychische Gesundheit bei Bildungsakteuren



AI@Smile

## Relevanz: Integration des Bewusstseins für psychische Gesundheit in die Bildung Nr. 2

### Für Schulrichtlinien:

- Um einen systematischen und nachhaltigen Ansatz zu gewährleisten, muss das Bewusstsein für psychische Gesundheit in die Schulpolitik integriert werden.
- Richtlinien, die der psychischen Gesundheit Priorität einräumen, schaffen einen Rahmen für Schulen, um evidenzbasierte Interventionen umzusetzen, Pädagogen fortlaufend zu schulen und Partnerschaften mit Fachleuten für psychische Gesundheit aufzubauen.
- Laut Romer et al. (2017) sind Schulen mit integrierten Strategien zur psychischen Gesundheit durch ein mehrstufiges Unterstützungssystem (MTSS) besser in der Lage, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Schüler einzugehen.
- Dieser Rahmen stellt sicher, dass alle Schülerinnen und Schüler angemessene Interventionen erhalten, von allgemeinen Präventionsprogrammen bis hin zu gezielter und intensiver Unterstützung. Schulen, die das Bewusstsein für psychische Gesundheit in ihre Strategien integrieren, profitieren zudem von besseren akademischen Ergebnissen.
- Studien zeigen, dass Schüler, die sich unterstützt und verstanden fühlen, eher am Lernen interessiert sind, regelmäßig zur Schule gehen und bessere Noten erzielen (Fazel et al. 2014). Darüber hinaus kommt es an Schulen mit einem Fokus auf

# Kapitel 1: Bedeutung des Bewusstseins für psychische Gesundheit bei Bildungsakteuren



**Relevanz: Integration des Bewusstseins für psychische Gesundheit in die Bildung Nr. 3**

## **Auswirkungen der Zusammenarbeit:**

- Das Bewusstsein für psychische Gesundheit geht bei den Akteuren im Bildungswesen über einzelne Klassenzimmer und Schulen hinaus.
- Für die Schaffung eines ganzheitlichen Unterstützungssystems sind gemeinsame Anstrengungen von Pädagogen, Eltern, Psychologen und politischen Entscheidungsträgern von entscheidender Bedeutung.
- Lawson und Owens (2024) betonen die Bedeutung von Forschungs-Praxis-Partnerschaften bei der Entwicklung kontextrelevanter Strategien für die psychische Gesundheit.
- Diese Partnerschaften nutzen die Fachkompetenz von Pädagogen und Psychologen, um Interventionen zu entwickeln, die sowohl wirksam als auch kulturell angemessen sind.
- Durch die Förderung der Zusammenarbeit können Schulen ein

# Kapitel 1: Bedeutung des Bewusstseins für psychische Gesundheit bei Bildungsakteuren



AI@Smile

## Abschluss

- Das Bewusstsein für psychische Gesundheit ist ein unverzichtbarer Bestandteil moderner Bildung. Es vermittelt Pädagogen die Fähigkeiten und das Wissen, um Schüler effektiv zu unterstützen und gleichzeitig eine Kultur des Verständnisses und der Inklusion zu fördern.
- Die Integration des Bewusstseins für psychische Gesundheit in die Unterrichtspraxis und Schulpolitik verbessert das gesamte Bildungserlebnis und fördert den akademischen Erfolg und das emotionale Wohlbefinden.
- Indem sie der psychischen Gesundheit Priorität einräumen, können die Akteure im Bildungsbereich ein unterstützendes Umfeld schaffen, in dem jeder Schüler die Möglichkeit hat, sich zu entfalten.

# Kapitel 2: Kontinuierliches Lernen zum Thema psychische Gesundheit



- **Relevanz für die berufliche Entwicklung:** Kontinuierliches Lernen verbessert die Fähigkeit von Pädagogen, effektiv auf die psychischen Gesundheitsbedürfnisse von Schülern einzugehen.
- **Globale Herausforderung:** Zunehmende psychische Gesundheitsprobleme bei Jugendlichen machen Schulen zu wichtigen Interventionszentren (Fazel et al., 2014).
- **Rolle der Pädagogen:** Lehrer sind als erste Ansprechpartner für die emotionale Belastung der Schüler in einer einzigartigen Position, um frühzeitig Unterstützung zu leisten.
- **Wirkungsnachweis:** Schulen mit Schulungsprogrammen zur psychischen Gesundheit berichten von verbesserten Kenntnissen der Lehrer und besseren Leistungen der Schüler (Mansfield et al., 2021).
- **Vorteile für Pädagogen:**
  - Durch professionelle Schulungen werden Pädagogen mit praktischen Werkzeugen und Strategien ausgestattet.
  - Unterstützt die psychische Gesundheit von Lehrkräften, durch die

# Kapitel 2: Kontinuierliches Lernen zum Thema psychische Gesundheit



**Best Practices für kontinuierliches Lernen:** Aus der Literatur gehen mehrere Best Practices für die Umsetzung kontinuierlichen Lernens im Bereich der psychischen Gesundheit für Pädagogen hervor. Diese Praktiken unterstreichen die Bedeutung zugänglicher, ansprechender und evidenzbasierter Ansätze.

# Kapitel 2: Kontinuierliches Lernen zum Thema psychische Gesundheit



## **BP1: Vielseitige Trainingsprogramme**

- Besonders effektiv sind vielseitige Weiterbildungsprogramme, die Workshops, Online-Module und kontinuierliches Coaching kombinieren.
- Beispielsweise bietet die Initiative „Classroom Well-Being and Information for Educators“ (Classroom WISE) ein umfassendes Schulungspaket für Lehrer an.
- Es umfasst Video-Tutorials, interaktive Übungen und Szenarien aus dem echten Leben, um die Fähigkeit der Pädagogen zu verbessern, psychische Gesundheitsprobleme in ihren Klassenzimmern zu erkennen und darauf zu reagieren (Semchuk et al., 2023).
- Solche integrierten Ansätze stellen sicher, dass das Lernen nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch und sofort anwendbar ist.



# Kapitel 2: Kontinuierliches Lernen zum Thema psychische Gesundheit



## **BP2: Szenariobasiertes Lernen**

- Praktische, praxisnahe Lernmethoden wie Rollenspiele und Fallstudien sind wesentliche Bestandteile einer effektiven Schulung im Bereich der psychischen Gesundheit.
- Durch szenariobasiertes Lernen können Pädagogen die Anwendung ihrer Ausbildung im wirklichen Leben üben und sich so auf den Umgang mit komplexen Situationen vorbereiten.
- Diese Methode ist besonders hilfreich, um das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln, um sensible psychische Gesundheitsprobleme bei Schülern anzusprechen.

## **BP3: Kollaborative Lernumgebungen**

- Durch die Förderung der Zusammenarbeit zwischen Pädagogen, Psychologen und anderen Interessengruppen wird eine Kultur des gemeinsamen Lernens und der gegenseitigen Unterstützung gefördert.
- Forschungs-Praxis-Partnerschaften (RPPs) veranschaulichen diesen Ansatz, indem sie Pädagogen in die gemeinsame Entwicklung kontextrelevanter Interventionen zur psychischen Gesundheit einbeziehen.

# Kapitel 2: Kontinuierliches Lernen zum Thema psychische Gesundheit



## **BP4: Maßgeschneidertes und kontextspezifisches Training**

- Eine wichtige bewährte Vorgehensweise besteht darin, berufliche Weiterbildungsprogramme an die individuellen Bedürfnisse von Schulen und ihren Gemeinden anzupassen.
- Mansfield et al. (2021) betonen, dass maßgeschneiderte Schulungsprogramme, die die spezifischen Herausforderungen und demografischen Merkmale einer Schule berücksichtigen, die Fähigkeit von Pädagogen, auf psychische Gesundheitsprobleme einzugehen, wirksamer verbessern.
- Durch diesen Ansatz wird sichergestellt, dass die Ausbildung direkt an den Realitäten der Schulumgebung ausgerichtet ist.

## **BP 5: Mentale Gesundheitskompetenz als zentraler Schwerpunkt**

- Für Pädagogen ist die Kompetenz im Bereich der psychischen Gesundheit von grundlegender Bedeutung. Dazu gehören Kenntnisse über psychische Gesundheitsprobleme, die Reduzierung von Stigmatisierung und Interventionsmöglichkeiten.
- Programme, die der psychischen Gesundheitskompetenz Priorität einräumen, vermitteln Lehrern die Fähigkeiten, bedürftige Schüler zu erkennen und zu unterstützen.
- So ergab beispielsweise die Mental Health Literacy and Capacity Survey for

# Kapitel 2: Kontinuierliches Lernen zum Thema psychische Gesundheit



## Abschluss:

- Kontinuierliches Lernen ist für Pädagogen unerlässlich, um die sich entwickelnden Herausforderungen der psychischen Gesundheit von Schülern wirksam anzugehen.
- Best Practices wie vielseitige Schulungsprogramme, szenariobasiertes Lernen, kollaborative Umgebungen, maßgeschneiderte Schulungen und ein Schwerpunkt auf psychischer Gesundheitskompetenz bieten einen robusten Rahmen für die berufliche Entwicklung.
- Durch die Anwendung dieser Praktiken können Pädagogen ihre berufliche Kompetenz sicherstellen, ein unterstützendes Umfeld für die Schüler schaffen und ihr eigenes Wohlbefinden bewahren.
- Dieses Engagement für kontinuierliches Lernen unterstreicht die transformative Rolle der Bildung bei der Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens in Schulen.

# Kapitel 3: Einfachheit und Wirkung des Informiertbleibens



## **Zugängliche Ressourcen (Wo finde ich Informationen):**

- Der Zugriff auf hochwertige, benutzerfreundliche Ressourcen ist für Pädagogen von entscheidender Bedeutung, um über Praktiken im Bereich der psychischen Gesundheit auf dem Laufenden zu bleiben.
- Die zunehmende Verfügbarkeit von Online-Plattformen, Webinaren, Workshops zur beruflichen Weiterentwicklung und Open-Access-Ressourcen ermöglicht es Pädagogen, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten bequem zu erweitern.
- Europäische Organisationen und Projekte haben bei der Erstellung und Verbreitung solcher Ressourcen eine entscheidende Rolle gespielt.

# Kapitel 3: Einfachheit und Wirkung des Informiertbleibens



## Ressource Nr. 1

### Online-Kurse und E-Learning-Plattformen:

- Europäische E-Learning-Plattformen wie das [Mental Health Professional Online Development \(MHPOD\)-Programm](#) bieten zugängliche, selbstgesteuerte Kurse an, die auf die Bedürfnisse von Pädagogen zugeschnitten sind. Dieses in Australien entwickelte und weltweit anwendbare Programm umfasst Module zu kulturellem Bewusstsein, auf Genesung ausgerichteten Praktiken und psychischer Gesundheitskompetenz (Ftanou et al., 2014).
- Das EU-Programm Erasmus+ förderte mehrere Projekte mit digitalen Open-Source-Ressourcen, die sich auf soziale und emotionale Kompetenzen im beruflichen Umfeld konzentrierten. Wir empfehlen einen Blick auf die [Erasmus+ Results Platform](#).
- Plattformen wie [OpenLearn](#), [Coursera](#) und [FutureLearn](#) bieten kostenlose und kostenpflichtige Kurse zu Themen der psychischen Gesundheit an, darunter auch solche, die speziell auf die Bildung ausgerichtet sind.

# Kapitel 3: Einfachheit und Wirkung des Informiertbleibens



## Ressource Nr. 2

### **Webinare und Online-Konferenzen:**

Webinare, die von Organisationen wie [Mental Health Europe \(MHE\)](#) und dem [European Network for Social and Emotional Competence \(ENSEC\)](#) veranstaltet werden, bieten Pädagogen Live- und aufgezeichnete Sitzungen zu Themen wie emotionalem Wohlbefinden, Aktualisierungen der Politik zur psychischen Gesundheit und evidenzbasierten Interventionen.

### **Lokales und regionales Angebot**

Pädagogen können auch über lokale Netzwerke und Initiativen auf Ressourcen und Unterstützung zugreifen. Mehrere öffentliche Gesundheitsdienstleister bieten direkte Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit und Sensibilisierungskampagnen für bestimmte Zielgruppen an, insbesondere für diejenigen, die dieser Art von Stress stärker ausgesetzt sind, wie Lehrer, Angehörige der Gesundheitsberufe usw.

# Kapitel 3: Einfachheit und Wirkung des Informiertbleibens



## Das Bildungsökosystem Nr. 1

Ein ganzheitliches Bildungsökosystem erfordert eine stärkere Abstimmung und Kommunikation zwischen Lehrkräften, Pädagogen, der Wissenschaft und politischen Entscheidungsträgern. Diese Abstimmung stellt sicher, dass die neuesten Forschungsergebnisse, Tools und Best Practices für alle Beteiligten zugänglich und umsetzbar sind.

- **Zusammenarbeit auf allen Ebenen:** Die Integration von Maßnahmen zur psychischen Gesundheit in die Bildung erfordert Zusammenarbeit auf allen Ebenen. Lehrkräfte und Pädagogen, die oft an vorderster Front mit den Schülern interagieren, profitieren erheblich von Partnerschaften mit Forschern und politischen Entscheidungsträgern, die evidenzbasierte Erkenntnisse und Ressourcen bereitstellen können. Initiativen wie das Projekt „Mental Health in Schools“ der Europäischen Kommission betonen die Notwendigkeit systemischer Veränderungen und plädieren für regelmäßige Kommunikation und Aktualisierungen zwischen den Beteiligten, um einen einheitlichen Ansatz zu entwickeln.



# Kapitel 3: Einfachheit und Wirkung des Informiertbleibens



## Das Bildungssystem Nr. 2

- **Proaktives Engagement von Lehrkräften:** Auch ohne Vorgaben von oben können Lehrkräfte durch proaktives Handeln auf Ressourcen zugreifen und das Ökosystem beeinflussen. Beispielsweise können Lehrkräfte Berufsverbänden wie der European Federation for Psychologists' Associations (EFPA) oder Netzwerken wie ENSEC beitreten, um auf dem Laufenden zu bleiben und sich für die Bedürfnisse ihrer Schulen einzusetzen. Online-Plattformen wie Edmodo und die Teacher Academy des School Education Gateway bieten Foren und Ressourcen, in denen Lehrkräfte Erfahrungen austauschen, Beratung suchen und gemeinsam an Lösungen arbeiten können.

# Kapitel 3: Einfachheit und Wirkung des Informiertbleibens



## Auswirkungen auf Lehren und Lernen Nr. 1

- **Direkter Nutzen für Studierende:** Studierende profitieren von frühzeitiger Intervention, reduzierter Stigmatisierung und einem unterstützenden Umfeld, das sowohl den akademischen Erfolg als auch das emotionale Wohlbefinden fördert. Laut Mansfield et al. (2021) sind in psychischer Gesundheitskompetenz geschulte Pädagogen besser in der Lage, Warnsignale für psychische Probleme zu erkennen und rechtzeitig Unterstützung zu leisten, was zu besseren Schülerleistungen führt.
- **Direkter Nutzen für Pädagogen/Lehrer:** Verbesserte psychische Gesundheitskompetenz reduziert Stress und Burnout am Arbeitsplatz. Die proaktive Auseinandersetzung mit psychischen Problemen fördert eine positive und integrative Unterrichtsatmosphäre, die die Arbeitszufriedenheit steigert und die emotionale Belastung durch ungelöste Probleme der Schüler reduziert (Romer et al., 2017). Darüber hinaus trägt eine kontinuierliche berufliche Weiterbildung dazu bei, dass sich Pädagogen in ihrer Rolle sicherer und kompetenter fühlen, was zu mehr Resilienz und Effektivität führt.

# Kapitel 3: Einfachheit und Wirkung des Informiertbleibens



## Langfristige Auswirkungen auf Familien, das Schulumfeld und die Gesellschaft #1

- **Auswirkungen auf Familien:** Familien profitieren davon, wenn Schulen der psychischen Gesundheit Priorität einräumen, da sie weniger Stress verspüren und mehr Vertrauen in das Wohlergehen ihrer Kinder haben. Im Bereich psychische Gesundheit geschulte Pädagogen können die Kluft zwischen Schule und Familie überbrücken, indem sie Eltern mit Ressourcen, Beratung und Unterstützung versorgen.
- **Auswirkungen auf das Schulumfeld:** Auf institutioneller Ebene können Schulen, die das Bewusstsein für psychische Gesundheit in ihre Richtlinien und Praktiken integrieren, eine Kultur der Empathie, Inklusivität und des Wohlbefindens fördern. Dieser Wandel führt zu weniger Fehlzeiten, Mobbing und Disziplinarmaßnahmen sowie zu verbesserten schulischen Leistungen der gesamten Schülerschaft (Fazel et al., 2014). Ein ganzheitlicher Ansatz zur psychischen Gesundheit verbessert zudem die Beziehungen zwischen Mitarbeitern, Schülern und Familien und schafft ein kooperatives und unterstützendes Schulumfeld.

# Kapitel 3: Einfachheit und Wirkung des Informiertbleibens



## Langfristige Auswirkungen auf Familien, das Schulumfeld und die Gesellschaft #2

- **Auswirkungen auf die Gesellschaft:** Die langfristigen gesellschaftlichen Vorteile der Integration von Maßnahmen zur psychischen Gesundheit in die Bildung sind enorm. Frühzeitiges Eingreifen und psychische Unterstützung entlasten die Gesundheitssysteme, indem sie die Eskalation psychischer Probleme im Erwachsenenalter verhindern. Gebildete und psychisch gesunde Studierende haben höhere akademische und berufliche Erfolgchancen und tragen so zu Wirtschaftswachstum und sozialer Stabilität bei. Darüber hinaus fördert der Abbau der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen eine mitfühlendere und gerechtere Gesellschaft.

# Kapitel 3: Einfachheit und Wirkung des Informiertbleibens



## Langfristige Auswirkungen auf Familien, das Schulumfeld und die Gesellschaft #2

- **Auswirkungen auf die Gesellschaft:** Die langfristigen gesellschaftlichen Vorteile der Integration von Maßnahmen zur psychischen Gesundheit in die Bildung sind enorm. Frühzeitiges Eingreifen und psychische Unterstützung entlasten die Gesundheitssysteme, indem sie die Eskalation psychischer Probleme im Erwachsenenalter verhindern. Gebildete und psychisch gesunde Studierende haben höhere akademische und berufliche Erfolgchancen und tragen so zu Wirtschaftswachstum und sozialer Stabilität bei. Darüber hinaus fördert der Abbau der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen eine mitfühlendere und gerechtere Gesellschaft.

# Kapitel 3: Einfachheit und Wirkung des Informiertbleibens



## Abschluss:

- Zugängliche Ressourcen, ein kollaboratives Bildungsökosystem und die Integration von Praktiken der psychischen Gesundheit in Lehren und Lernen bringen weitreichende Vorteile.
- Indem Pädagogen informiert bleiben und proaktiv handeln, können sie die Ergebnisse für Schüler, Familien und die Gesellschaft als Ganzes deutlich verbessern.
- Mehrere frei zugängliche englische Quellen wie [MHPOD](#), [Classroom WISE](#), Plattformen wie [OpenLearn](#), [Coursera](#) und [FutureLearn](#) sowie von der EU geförderte Initiativen veranschaulichen, wie zugängliche Ressourcen und systematische Zusammenarbeit sinnvolle Veränderungen im Bildungswesen und darüber hinaus bewirken können.
- Darüber hinaus werden Lehrkräfte auch dazu angehalten, sich über lokale und regionale Programme zu informieren, die auch psychologische Unterstützung für

# Kapitel 4: Förderung einer kollaborativen Umgebung



AI@Smile

## **Teambasierter Ansatz:**

- Ein teambasierter Ansatz im Bildungswesen fördert die Zusammenarbeit zwischen Lehrern, Beratern, Administratoren und anderen Beteiligten und verbessert so die Fähigkeit, psychische Gesundheitsprobleme umfassend anzugehen, erheblich.
- Dieses kollaborative Netzwerk unterstützt nicht nur die Studierenden, sondern steigert auch das Wohlbefinden der Lehrkräfte und Mitarbeiter, indem es Verantwortlichkeiten aufteilt und Ressourcen bündelt.



# Kapitel 4: Förderung einer kollaborativen Umgebung



AI@Smile

## Gemeinsame Verantwortung für die Unterstützung der psychischen Gesundheit:

- Durch die Zusammenarbeit zwischen den Interessengruppen können Schulen ein integrativeres und unterstützenderes Umfeld schaffen.
- Lehrkräfte bemerken Verhaltensänderungen bei Schülern oft als Erste, können psychische Probleme jedoch nicht allein wirksam angehen. Durch die Zusammenarbeit mit Beratern, der Schulverwaltung und externen Fachkräften für psychische Gesundheit können Pädagogen ein breiteres Spektrum an Fachwissen und Ressourcen nutzen. Das [von der Europäischen Kommission geförderte Projekt „Mental Health in Schools“](#) betont beispielsweise die Bedeutung multidisziplinärer Teams bei der Erkennung und Behandlung psychischer Bedürfnisse von Schülern und plädiert für ein kohärentes System, das Versorgungslücken schließt (Fazel et al., 2014). Studien belegen, dass gemeinsame Anstrengungen zu einer umfassenderen Betreuung und besseren Ergebnissen für die Schüler führen.
- beispielsweise die Einführung eines [mehrstufigen Unterstützungssystems](#) (MTSS) an Schulen, die Teamarbeit priorisieren, als sehr erfolgreich erwiesen. MTSS stellt sicher, dass Schüler je nach Bedarf Interventionen mit unterschiedlicher Intensität erhalten, wobei die Zusammenarbeit zwischen Pädagogen, Administratoren und

# Kapitel 4: Förderung einer kollaborativen Umgebung



## **Aufbau eines unterstützenden Netzwerks für Mitarbeiter:**

- Ein kollaboratives Umfeld kommt nicht nur den Schülern, sondern auch den Lehrkräften und Mitarbeitern zugute. Gemeinsame Verantwortung und offene Kommunikation reduzieren Stress und Isolation, die oft mit der Bewältigung psychischer Probleme einhergehen.
- Lehrkräfte in kollaborativen Netzwerken berichten von einem größeren Vertrauen in ihre Fähigkeit, mit psychischen Problemen umzugehen, sowie von einer höheren Arbeitszufriedenheit (Mansfield et al., 2021).
- Wenn Schulen strukturierte Möglichkeiten zur Zusammenarbeit bieten, beispielsweise regelmäßige Treffen und Schulungen, befähigen sie die Pädagogen, sich gegenseitig zu unterstützen und Herausforderungen gemeinsam anzugehen.

# Kapitel 4: Förderung einer kollaborativen Umgebung



## Zirkularität der Ideen Nr. 1

Der Austausch von Ideen und die offene Kommunikation zwischen Fachleuten, Familien und Studierenden sind ein Grundpfeiler einer effektiven Zusammenarbeit. Die zirkuläre Kommunikation stellt sicher, dass alle Stimmen gehört werden, und fördert so Vertrauen und gegenseitigen Respekt.

- **Barrieren abbauen und Stigmatisierung reduzieren:** Auch die zirkuläre Kommunikation spielt eine entscheidende Rolle bei der Reduzierung der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen. Wenn Schulen Familien und Schüler aktiv in Diskussionen über psychische Gesundheit einbeziehen, normalisieren sie diese Gespräche und räumen mit Missverständnissen auf. Gemeinsame Workshops und Programme zur Einbindung von Familien tragen dazu bei, psychische Probleme zu entmystifizieren und Offenheit und Akzeptanz innerhalb der Schulgemeinschaft zu fördern (Lawson & Owens, 2024). Dieser kulturelle Wandel hat nachhaltige Auswirkungen und schafft ein unterstützendes Umfeld, in dem sich Menschen

# Kapitel 4: Förderung einer kollaborativen Umgebung



## Zirkularität der Ideen Nr. 2

- **Verständnis durch Kommunikation fördern:** Offene Kommunikation ermöglicht ein tieferes Verständnis psychischer Gesundheitsprobleme durch die Einbeziehung unterschiedlicher Perspektiven. Lehrkräfte und Berater bringen ihr Fachwissen zu pädagogischen Strategien und psychologischer Unterstützung ein, während Familien Einblicke in das häusliche Umfeld und die persönlichen Erfahrungen der Schüler gewähren. Wenn Schüler zudem ermutigt werden, ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen, erhalten Pädagogen ein umfassenderes Bild ihrer Bedürfnisse. Dieser Gedankenaustausch verbessert nicht nur die Wirksamkeit von Interventionen, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl und die gemeinsame Verantwortung. Programme wie die Initiative „School Mental Health ASSIST“ in Ontario, Kanada, verdeutlichen den Wert der zirkulären Kommunikation. Diese Initiative betont, wie wichtig es ist, Familien in Diskussionen über psychische Gesundheit einzubeziehen und sicherzustellen, dass ihr Input in die Schulpolitik und -praxis einfließt (Fortier et al., 2017). Solche Ansätze schaffen einen Feedbackkreislauf, in dem Pädagogen, Familien und Schüler zusammenarbeiten,

# Kapitel 4: Förderung einer kollaborativen Umgebung



## Anpassungsfähigkeit und Belastbarkeit Nr. 1

Ein Bildungsumfeld, in dem Zusammenarbeit und zirkuläre Kommunikation im Vordergrund stehen, ist von Natur aus anpassungsfähiger und widerstandsfähiger. Diese Eigenschaften sind unerlässlich, um effektiv auf neue Stressfaktoren und Herausforderungen reagieren zu können, auch auf solche, die sich aus einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit ergeben können.

- **Förderung flexibler Richtlinien und Praktiken:** Anpassungsfähigkeit geht über individuelle Reaktionen hinaus und umfasst systemische Änderungen in Richtlinien und Praktiken. Schulen, die auf Zusammenarbeit setzen, entwickeln eher flexible Richtlinien, die unterschiedlichen Bedürfnissen und Umständen gerecht werden. So betonen Mansfield et al. (2021) die Bedeutung maßgeschneiderter Weiterbildungsprogramme, die auf die spezifischen Herausforderungen verschiedener Schulen eingehen. Gemeinsame Planung stellt sicher, dass diese Programme relevant und effektiv sind und die allgemeine

# Kapitel 4: Förderung einer kollaborativen Umgebung



## Anpassungsfähigkeit und Belastbarkeit Nr. 2

- **Resilienz durch Zusammenarbeit stärken:** Zusammenarbeit stärkt die Resilienz, indem sie ein starkes Unterstützungsnetzwerk schafft, das sich an veränderte Umstände anpassen kann. Schulen mit kollaborativen Rahmenbedingungen sind besser für Krisen gerüstet, da sie auf das kollektive Fachwissen und die Ressourcen ihrer Stakeholder zurückgreifen können. Während der COVID-19-Pandemie konnten Schulen, die kollaborative Praktiken etabliert hatten, beispielsweise effektiver auf Fernunterricht umstellen und gleichzeitig die psychischen Gesundheitsprobleme bewältigen, die mit Isolation und Unsicherheit einhergehen (Ftanou et al., 2014). Ein kollaboratives Umfeld fördert zudem den Austausch von Best Practices und innovativen Lösungen. Wenn Pädagogen und Fachkräfte für psychische Gesundheit zusammenarbeiten, können sie Strategien für neu auftretende Probleme wie den Anstieg von Cybermobbing oder die Auswirkungen sozialer Medien auf das Wohlbefinden der Schüler identifizieren und umsetzen. Durch die Förderung einer Kultur des kontinuierlichen Lernens und der



# Kapitel 4: Förderung einer kollaborativen Umgebung



AI@Smile

## Abschluss

- Um psychische Gesundheitsprobleme wirksam anzugehen, ist die Förderung einer kollaborativen Umgebung in der Bildung von entscheidender Bedeutung.
- Ein teambasierter Ansatz ermöglicht eine umfassende Betreuung der Studierenden und Mitarbeiter, während eine zirkuläre Kommunikation das Vertrauen und Verständnis aller Beteiligten fördert.
- Eine kollaborative und anpassungsfähige Lernumgebung stärkt die Widerstandsfähigkeit und stellt sicher, dass Schulen effektiv auf neue Stressfaktoren und Herausforderungen reagieren können.
- Indem sie der Zusammenarbeit Priorität einräumen, schaffen Schulen ein unterstützendes Netzwerk, das Schülern, Lehrkräften und der breiteren Gemeinschaft zugutekommt und den Grundstein für langfristiges Wohlbefinden und Erfolg legt.



# Kapitel 5: Erhaltung der psychischen Gesundheit von Lehrkräften



## Selbstpflege und Wohlbefinden:

- **Rolle und Herausforderungen der Pädagogen:** Lehrer sind für die akademische und emotionale Entwicklung der Schüler von entscheidender Bedeutung, sind jedoch erheblichem Stress, Burnout und sekundären Traumata ausgesetzt, insbesondere in Umgebungen mit hohem Druck (Romer et al., 2017).
- **Bedeutung der Selbstfürsorge:** Die Priorisierung der Selbstfürsorge hilft Pädagogen, Stress zu bewältigen, Burnout vorzubeugen und ein positives Unterrichtsklima zu schaffen.  
**Effektive Selbstfürsorgepraktiken können sein:** Unterstützung durch Gleichaltrige suchen, Grenzen setzen und Freizeitaktivitäten ausüben.
- **Berufliche Entwicklung:** Programme wie MHPOD bieten Schulungen zu Selbstfürsorge und Resilienz an und verbessern so das Stressmanagement von Pädagogen (Ftanou et al., 2014).
- **Auswirkungen auf das Schulumfeld:**
  - Das Wohlbefinden der Lehrkräfte fördert ruhige, integrative Klassenzimmer.
  - Verbessertes Engagement und bessere akademische Ergebnisse der Studierenden.
  - Verbesserte Arbeitsmoral der Mitarbeiter, weniger Fehlzeiten und eine einheitliche Schulkultur (Mansfield et al., 2021).

# Kapitel 5: Erhaltung der psychischen Gesundheit von Lehrkräften



## Vorbildfunktion

- **Pädagogen als Vorbilder:** Die Einstellung und das Verhalten von Lehrkräften in Bezug auf die psychische Gesundheit beeinflussen die Wahrnehmung und das Verhalten von Schülern erheblich (Lawson & Owens, 2024).
- **Positive Auswirkungen der Vorbildfunktion:**
  - Das Aufzeigen gesunder Bewältigungsstrategien ermutigt die Schüler, ähnliche Verhaltensweisen anzunehmen.
  - Normalisiert Diskussionen über psychische Gesundheit und reduziert Stigmatisierung.
- **Unterrichtspraktiken:** Besprechen Sie Techniken zur Stressbewältigung, teilen Sie persönliche Anekdoten über die Bewältigung von Herausforderungen, machen Sie Achtsamkeitsübungen mit den Schülern.
- **Welleneffekt:**
  - Die Vorbildfunktion der Pädagogen erstreckt sich auch auf den Umgang mit

# Kapitel 5: Erhaltung der psychischen Gesundheit von Lehrkräften



## Stressbewältigungstechniken Nr. 1

Praktische Stressbewältigungstechniken sind für Lehrkräfte, die ihre psychische Gesundheit bewahren möchten, unverzichtbar. Die hohen Anforderungen des Lehrberufs, darunter die Leitung großer Klassen, die Erfüllung der Lehrplananforderungen und die Berücksichtigung der unterschiedlichen Bedürfnisse der Schüler, führen oft zu chronischem Stress. Die Integration effektiver Stressbewältigungsstrategien in den Alltag kann Lehrkräften helfen, Resilienz aufzubauen und ihre Leistung und Arbeitszufriedenheit zu verbessern.

**1) Achtsamkeitsübungen:** Achtsamkeit hat sich als wirksames Mittel zur Stressbewältigung erwiesen. Achtsamkeitsübungen wie Atemübungen, Meditation und Körperscanning helfen Pädagogen, präsent zu bleiben und Ängste abzubauen. Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeitstrainings für Pädagogen den Stresspegel deutlich senken und die emotionale Regulation verbessern (Ftanou et al., 2014). Schulen können dies unterstützen, indem sie Achtsamkeitsworkshops anbieten oder spezielle Entspannungsräume schaffen.

# Kapitel 5: Erhaltung der psychischen Gesundheit von Lehrkräften



## Stressbewältigungstechniken Nr. 2

**2) Bewegung und körperliche Aktivität:** Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine weitere bewährte Methode zur Stressbewältigung. Bewegung setzt Endorphine frei, die die Stimmung verbessern und die negativen Auswirkungen von Stress reduzieren. Einfache Aktivitäten wie Yoga, Spaziergehen oder sogar Dehnübungen zwischen den Unterrichtsstunden können die psychische Gesundheit von Lehrkräften spürbar verbessern. Die Förderung der Teilnahme an Fitnessprogrammen für Mitarbeiter oder die Organisation von Gruppenaktivitäten kann zudem das Gemeinschaftsgefühl und die Unterstützung unter Lehrkräften stärken.

**3) Zeitmanagement:** Effektives Zeitmanagement ist entscheidend, um Stress abzubauen und Burnout vorzubeugen. Pädagogen sind oft mit konkurrierenden zeitlichen Anforderungen konfrontiert, was zu Überforderungsgefühlen führen kann. Strategien wie die Priorisierung von Aufgaben, das Setzen realistischer Ziele und das Delegieren von Verantwortung können Pädagogen helfen, die Kontrolle über ihre Zeitpläne zurückzugewinnen. Mansfield et al. (2021) betonen die Bedeutung von Weiterbildungsprogrammen, die Zeitmanagement-Trainings beinhalten, und weisen darauf hin, dass diese Programme Pädagogen mit praktischen

# Kapitel 5: Erhaltung der psychischen Gesundheit von Lehrkräften



## Stressbewältigungstechniken Nr. 3

**4) Peer-Support-Netzwerke:** Der Aufbau und die Pflege von Peer-Support-Netzwerken ist eine weitere wichtige Strategie zur Stressbewältigung. Die Zusammenarbeit mit Kollegen, der Erfahrungsaustausch und die Beratung durch Gleichgesinnte können die Isolation, die oft mit dem Unterrichten einhergeht, lindern. Programme wie die Initiative „School Mental Health ASSIST“ unterstreichen den Wert professioneller Lerngemeinschaften, in denen sich Pädagogen vernetzen, voneinander lernen und gegenseitig unterstützen können (Fortier et al., 2017). Diese Netzwerke fördern die Resilienz und bieten eine Plattform für den Austausch bewährter Methoden zur Stressbewältigung und zur Förderung des Wohlbefindens.

# Kapitel 5: Erhaltung der psychischen Gesundheit von Lehrkräften



## Abschluss:

- Die psychische Gesundheit von Pädagogen zu erhalten, ist eine vielschichtige Herausforderung, die eine Kombination aus Selbstfürsorge, Vorbildfunktion und praktischen Techniken zur Stressbewältigung erfordert.
- Indem sie ihr eigenes Wohlbefinden in den Vordergrund stellen, können Pädagogen ihre Schüler besser unterstützen, ein positives Klassenklima schaffen und zu einer gesünderen Schulkultur beitragen.
- Durch die Vorbildfunktion gesunder psychischer Gesundheitspraktiken werden die Schüler dazu befähigt, ähnliche Verhaltensweisen anzunehmen, während wirksame Strategien zur Stressbewältigung es den Pädagogen ermöglichen, die Anforderungen ihres Berufs mit Belastbarkeit und Selbstvertrauen zu meistern.
- Mehrere Programme stellen wertvolle Ressourcen und Schulungen zur Unterstützung dieser Bemühungen bereit und zeigen, dass ein proaktiver Ansatz für das Wohlbefinden der Pädagogen nicht nur den einzelnen Pädagogen selbst sondern

# Kapitel 6: Schaffen einer unterstützenden Lernumgebung



## **Ein ganzheitlicher Ansatz:**

- Eine unterstützende Lernumgebung, in der die psychische Gesundheit im Vordergrund steht, verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und berücksichtigt die Bedürfnisse sowohl der Schüler als auch der Lehrkräfte.
- Dieser umfassende Rahmen berücksichtigt die physischen, emotionalen und sozialen Dimensionen des Wohlbefindens und fördert gleichzeitig eine integrative Kultur, die Empathie und Zusammenarbeit schätzt.
- Schulen spielen eine entscheidende Rolle bei der Schaffung der Grundlage für dieses Umfeld, da sie häufig die erste Anlaufstelle für die Behandlung psychischer Probleme sind.



# Kapitel 6: Schaffen einer unterstützenden Lernumgebung



AI@Smile

## Schlüsselemente einer psychisch gesundheitsfreundlichen Umgebung Nr. 1

**1) Zugängliche Ressourcen für psychische Gesundheit:** Schulen müssen Schülern und Lehrkräften zugängliche Ressourcen zur Verfügung stellen, um psychische Gesundheitsbedürfnisse zu bewältigen. Zu diesen Ressourcen gehören Beratungsdienste, Selbsthilfegruppen und der Zugang zu ausgebildetem Fachpersonal für psychische Gesundheit. Programme wie das Mental Health Professional Online Development (MHPOD) verdeutlichen, wie wichtig es ist, Lehrkräfte mit dem Wissen und den Werkzeugen auszustatten, die für die Schaffung unterstützender Umgebungen erforderlich sind (Ftanou et al., 2014). Durch die Bereitstellung dieser Ressourcen reduzieren Schulen die Hürden beim Zugang zu Hilfe und fördern frühzeitiges Eingreifen.

**2) Berufliche Weiterbildung für Pädagogen:** Eine auf psychische Gesundheit zugeschnittene berufliche Weiterbildung ist ein Eckpfeiler eines ganzheitlichen Ansatzes. Schulungsprogramme sollten sich darauf konzentrieren, Pädagogen die Fähigkeiten zu vermitteln, Anzeichen psychischer Probleme zu erkennen und darauf zu reagieren. Laut Mansfield et al. (2021) berichten Pädagogen, die regelmäßig geschult werden, von größerem Vertrauen in ihre Fähigkeit, Schüler zu unterstützen und ein positives Unterrichtsklima zu fördern. Diese Schulung

# Kapitel 6: Schaffen einer unterstützenden Lernumgebung



AI@Smile

## Schlüsselemente einer psychisch gesundheitsfreundlichen Umgebung Nr. 2

**3) Sozial-emotionales Lernen (SEL):** Die Integration von SEL in den Lehrplan ist ein weiteres wichtiges Element. SEL-Programme vermitteln Schülern Fähigkeiten wie Emotionsregulation, Konfliktlösung und Empathie und fördern so eine Kultur des Verständnisses und gegenseitigen Respekts. Fazel et al. (2014) betonen, dass Schulen, die SEL-Initiativen umsetzen, von verbesserten schulischen Leistungen, weniger Verhaltensauffälligkeiten und einer verbesserten psychischen Gesundheit der Schüler berichten. Die Integration von SEL in den täglichen Unterricht stellt sicher, dass psychische Gesundheit ein natürlicher und integraler Bestandteil des Bildungserlebnisses wird.

**4) Eine kollaborative Kultur:** Die Zusammenarbeit zwischen Lehrkräften, Schulverwaltung, Eltern und Psychologen ist für ein unterstützendes Umfeld unerlässlich. Schulen, die Teamarbeit und offene Kommunikation fördern, schaffen Netzwerke, die psychische Gesundheitsprobleme ganzheitlich angehen. Lawson und Owens (2024) betonen die Bedeutung von Forschungs-Praxis-Partnerschaften für die Entwicklung effektiver, kontextrelevanter und nachhaltiger Interventionen. Diese Partnerschaften stellen sicher, dass Schulen über die nötigen Instrumente und das Fachwissen verfügen, um Schüler und Mitarbeiter umfassend zu

# Kapitel 6: Schaffen einer unterstützenden Lernumgebung



## Inklusive Praktiken Nr. 1

Inklusive Bildungspraktiken sind entscheidend für die Schaffung eines psychisch gesundheitsfördernden Umfelds. Sie stellen sicher, dass sich alle Schülerinnen und Schüler, unabhängig von ihrem psychischen Gesundheitszustand oder ihrer Herkunft, in der Schulgemeinschaft unterstützt und wertgeschätzt fühlen.

**1) Gespräche über psychische Gesundheit normalisieren:** Schulen, die Gespräche über psychische Gesundheit normalisieren, reduzieren Stigmatisierung und ermutigen Schüler, Hilfe zu suchen. Initiativen wie das Programm „Classroom Well-Being and Information for Educators“ (Classroom WISE) konzentrieren sich darauf, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem offen über psychische Gesundheit gesprochen werden kann (Semchuk et al., 2023). Diese Praxis hilft Schülern zu erkennen, dass psychische Probleme häufig und beherrschbar sind, und fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit und Akzeptanz.

# Kapitel 6: Schaffen einer unterstützenden Lernumgebung



AI@Smile

## Inklusive Praktiken Nr. 2

**2) Früherkennung und Unterstützung:** Die frühzeitige Erkennung psychischer Probleme ist eine wesentliche inklusive Praxis. Schulen müssen Lehrkräfte darin schulen, Frühwarnzeichen psychischer Probleme zu erkennen und umgehend Hilfe zu leisten. Die von Mansfield et al. (2021) entwickelte Mental Health Literacy and Capacity Survey for Educators (MHLCSSE) unterstreicht, wie wichtig es ist, Lehrkräfte über Symptome, Behandlungsmöglichkeiten und Überweisungswege zu informieren. Dieser proaktive Ansatz stellt sicher, dass Schüler rechtzeitig interveniert und eine Eskalation der Probleme verhindert wird.

**3) Kulturell angepasste Praktiken:** Kulturelle Sensibilität ist entscheidend für die psychische Gesundheit in vielfältigen Schulgemeinschaften. Pädagogen müssen den kulturellen Hintergrund der Schüler berücksichtigen, wenn sie über psychische Gesundheit sprechen und Interventionen umsetzen. Programme wie School Mental Health ASSIST in Ontario betonen die Notwendigkeit kulturell relevanter Schulungen und Materialien, um Inklusivität und Effektivität zu gewährleisten (Fortier et al., 2017). Indem Schulen ihre Ansätze auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Schülerschaft abstimmen, schaffen sie ein gerechteres Lernumfeld.

# Kapitel 6: Schaffen einer unterstützenden Lernumgebung



## Inklusive Praktiken Nr. 3

**4) Peer-Support-Netzwerke:** Peer-Support-Netzwerke bieten Schülern Vorbilder und ein Gemeinschaftsgefühl. Diese Netzwerke ermöglichen es Schülern, Erfahrungen auszutauschen und sich von Gleichaltrigen beraten zu lassen, wodurch das Gefühl der Isolation abgebaut wird. Fazel et al. (2014) betonen den Erfolg von Peer-geführten Initiativen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und zur Förderung einer positiven Schulkultur.

**5) Flexible und integrative Richtlinien:** Inklusive Schulrichtlinien, die den psychischen Gesundheitsbedürfnissen der Schüler Rechnung tragen, sind entscheidend. Diese Richtlinien können flexible Fristen, alternative Bewertungsmethoden und die Unterstützung von Schülern mit psychischen Problemen umfassen. Schulen mit einem klaren Rahmen für den Umgang mit psychischen Problemen gewährleisten Konsistenz und Fairness in ihrem Ansatz und fördern Vertrauen und Transparenz.

**6) Förderung der Einbindung der Familie:** Die Einbindung der Familie ist ein weiterer wichtiger Bestandteil inklusiver Praktiken. Schulen müssen Eltern aktiv in Diskussionen über psychische Gesundheit einbeziehen und ihnen Ressourcen zur Verfügung stellen, um ihre Kinder zu Hause zu unterstützen. Programme, die die

# Kapitel 6: Schaffen einer unterstützenden Lernumgebung



AI@Smile

## Abschluss

- Die Schaffung einer unterstützenden Lernumgebung, in der die psychische Gesundheit im Vordergrund steht, erfordert einen ganzheitlichen Ansatz, der zugängliche Ressourcen, berufliche Entwicklung, SEL und Zusammenarbeit integriert.
- Inklusive Praktiken wie die Normalisierung von Gesprächen über psychische Gesundheit, frühzeitige Erkennung, kulturell ansprechende Methoden und die Einbeziehung der Familie stellen sicher, dass sich alle Schüler und Lehrer wertgeschätzt und unterstützt fühlen.
- Durch die Übernahme dieser Strategien können Schulen ein Umfeld schaffen, das das Wohlbefinden steigert, Stigmatisierung reduziert und den akademischen und persönlichen Erfolg aller Mitglieder der Schulgemeinschaft fördert.



# Referenzen #1

## Allgemein

1. *Psychische Gesundheitsversorgung an Schulen: Ansätze und Interventionen in 10 europäischen Ländern* ; Cambridge University Press. (o. D.);  
<https://www.cambridge.org/core/journals/global-mental-health/article/mental-health-provision-in-schools-approaches-and-interventions-in-10-european-countries/3386FC64E6ACE21A51F44316C5517B21>
2. *Ein systemischer, schulweiter Ansatz für psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen in der EU* ; Europäische Kommission. (2021); [https://nesetweb.eu/wp-content/uploads/2021/09/NESET-AR2-2021\\_full\\_report.pdf](https://nesetweb.eu/wp-content/uploads/2021/09/NESET-AR2-2021_full_report.pdf)
3. *Online-Interventionen zur Prävention psychischer Gesundheitsprobleme im schulischen Umfeld: Die Perspektiven wichtiger Interessengruppen in Österreich und Spanien* ; Academic OUP. (nd);  
[https://academic.oup.com/eurpub/article/31/Supplement\\_1/i71/6317468](https://academic.oup.com/eurpub/article/31/Supplement_1/i71/6317468)
4. *Zusammenarbeit mit Familien für innovative psychische Gesundheit in Schulen* ; MDPI. (nd). ;  
<https://www.mdpi.com/2227-7102/14/3/336>
5. *Interventionsprogramme zur Förderung der psychischen Gesundheit, des Burnouts und/oder des Wohlbefindens von Schullehrern: Systematische Überprüfung und Metaanalysen* ; SpringerLink. (o. D.);  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-023-09720-w>
6. *Untersuchung der Auswirkungen schulischer, von Gleichaltrigen geleiteter Interventionen auf die psychische Gesundheit junger Menschen: Eine Untersuchung der Reichweite und eine systematische Überprüfung der Wirksamkeit* ; PLOS ONE. (nd);  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0249553>
7. *Entwicklung einer schulweiten Intervention zur Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens: Eine Fallstudie* ; BMC Public Health. (nd); <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-10124-6>
8. *Psychologische Interventionen für Hochschulstudenten in Europa: Eine systematische Literaturübersicht* ; MDPI. (nd);  
<https://www.mdpi.com/2673-995X/2/3/17>
9. *Schulbasierte Peer-Education-Interventionen zur Verbesserung der Gesundheit: Eine globale systematische Überprüfung* ; BMC



# Referenzen #2

## **Schulungsworkshops: Kontinuierliche berufliche Entwicklungsmöglichkeiten im Bereich psychische Gesundheit**

1. *Effektive berufliche Weiterbildung von Lehrkräften zur schulischen Förderung der psychischen Gesundheit: Eine Literaturübersicht* ; Verhaltenswissenschaften, 14(9), 780.;  
[https://www.mdpi.com/2076-328X/14/9/780?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.mdpi.com/2076-328X/14/9/780?utm_source=chatgpt.com)
2. *Wahrnehmung von Pädagogen hinsichtlich der Vorbereitung und beruflichen Entwicklung im Bereich der psychischen Gesundheit in der Schule* ; School Mental Health, 10(3), 163–176;  
[https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-017-9234-3?utm\\_source=chatgpt.com](https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-017-9234-3?utm_source=chatgpt.com)

## **Zusammenarbeit mit Fachleuten für psychische Gesundheit**

1. *Forschungs-Praxis-Partnerschaften für die Entwicklung schulpsychiatrischer Dienste: Erfahrungen aus der Praxis* ; School Mental Health, 16(2), 123–137; <https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-024-09707-0>

## **Nicht-formale Selbstfürsorgestrategien für Pädagogen**

1. *Thriving Together-Reihe: Berufliche Weiterbildung für das Wohlbefinden von Lehrkräften* ; George Mason University;  
<https://wellbeing.gmu.edu/thriving-together-series-professional-development-for-teacher-well-being/>
2. *Die psychische Gesundheit von Lehrkräften zur Priorität machen – jetzt und im Herbst* ; Education Development Center (EDC); <https://www.edc.org/blog/making-teacher-mental-health-priority-now-and-fall>

## **Regionale und globale Initiativen**

1. *Wahrgenommene psychische Gesundheitskompetenz und Fähigkeit von Pädagogen, die psychische Gesundheit von Schülern zu unterstützen* ; Health Promotion International, 36(6), 1621–1631;  
<https://academic.oup.com/heapro/article/36/6/1621/6154685>
2. *Online-Schulung für Fachkräfte im Bereich der psychischen Gesundheit (MHPOD): Ein webbasiertes Schulungstool für*



Danke schön!  
Baskische  
Internationale  
Forschungsvereinigung



<https://aismile-project.eu/>



**Co-funded by  
the European Union**

