

# Wohlbefinden und psychische Gesundheit durch Bildung

Psychische Gesundheit ist laut Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein Zustand des Wohlbefindens, in dem Kinder und junge Menschen ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die herkömmlichen Lebensbelastungen bewältigen lernen, ein positives Identitätsbewusstsein und die Fähigkeit entwickeln, ihre Gedanken und Emotionen zu regulieren, soziale Beziehungen aufbauen und eine Bildung erlangen, um einen aktiven Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten. Mit einem die gesamte Schule umfassenden Ansatz für Wohlbefinden und psychische Gesundheit, in dem alle Akteurinnen und Akteure in Schulen (lehrendes und nicht lehrendes Personal, Lernende, Eltern und Familien) sowie externe Interessenträger eine entscheidende Rolle spielen, wird ein Ansatz positiver psychischer Gesundheit gefördert. Bildung beinhaltet den Aufbau von emotionalem Wohlbefinden (durch Förderung von sozialem und emotionalem Lernen), sodass Kinder ihre Emotionen verstehen und sich als wertgeschätzte Mitglieder der Schulgemeinschaft ausdrücken können.

## Was sind psychische und emotionale Gesundheitsprobleme?



Weltweit leben 8 % der Kinder (5-9 Jahre) und 14 % der Jugendlichen (10-19 Jahre) mit psychischen Problemen.  
*WHO, 2022*



35 % der 13-Jährigen in Europa geben an, dass sie sich öfter als einmal pro Woche niedergeschlagen und nervös fühlen und psychosomatische Symptome haben.  
*WHO Regionalbüro für Europa, 2020*



Eines von fünf Kindern macht sich Sorgen wegen Mobbing.  
*UNICEF, 2021*



Depression und Angststörungen gehören zu den fünf häufigsten Krankheitsursachen.  
*WHO, 2022*



Suizid ist die häufigste Todesursache bei Jugendlichen (10-19) in Ländern mit niedrigen und mittleren Einkommen und die zweithäufigste in Ländern mit hohem Einkommen.  
*WHO Regionalbüro für Europa, 2022*



Einsamkeit steht in engem Zusammenhang mit psychischen Problemen. 13 % der europäischen Kinder fühlen sich in der Schule einsam.  
*JRC, 2022*



Die COVID-Pandemie hat diese Schwierigkeiten verschärft.  
*Cowie & Myers, 2020*

## Risiko- und Schutzfaktoren für psychische und emotionale Gesundheit

### Risikofaktoren

- **Familiäre Faktoren:** schlechte soziale Beziehung zu den Eltern, negative Kindheitserfahrungen wie Vernachlässigung, häusliche Gewalt oder bestimmte familiäre Umstände wie Tod eines Elternteils oder elterliche Kriminalität.
- **Soziale und umweltbedingte Faktoren:** Kreislauf der Benachteiligung, Armut, Wirtschaftskrise, Entbehrungen, abweichende Gemeinschaft, soziale Isolation, Diskriminierung, Migrationshintergrund, Obdachlosigkeit.
- **Individuelle Faktoren** (wobei individuelle Faktoren oft stark vom familiären und sozialen Hintergrund von Kindern beeinflusst sind): chronische physische Krankheit, Kommunikationsschwierigkeiten, hoher Alkohol-/Drogen-/Substanzmissbrauch, akademisches Versagen, sexuelle Aktivität bei Minderjährigen.

### Schutzfaktoren

- **Familiäre Faktoren:** unterstützende Beziehungen mit Erwachsenen, materielle Ressourcen, regelmäßiges Familieneinkommen, konsequente Disziplin, Unterstützung für Bildung.
- **Soziale und umweltbedingte Faktoren:** Zugang zu guten Bildungseinrichtungen, Unterstützungsnetzwerk in der Gemeinschaft, positive Verhaltensleitlinien in der Schule, wirksame Anti-Mobbing-Bestimmungen, Schulen haben Verbindungen zu sozialen und psychologischen Diensten, lokale Gemeindeforemen.
- **Individuelle Faktoren:** Erfolgserlebnisse, gute soziale Kompetenz, Teilnahme an außerschulischen Aktivitäten (Sport, Kunst), gute Gesundheit, positives Selbstwertgefühl.

# Psychische Störungen

## Internalisierende Störungen



**Depression** - eine häufige psychische Störung, geprägt von Traurigkeit und Kummer, schlechter Konzentration, Lethargie, sozialem Rückzug, Essstörungen und einem negativen Selbstbild sowie einem negativen Bild des Umfelds.



**Suizidgedanken und Selbstverletzung** - häufig bei Schülerinnen und Schülern mit Depression. Selbstverletzendes Verhalten (häufiger bei Mädchen) findet in der mittleren Adoleszenz seinen Höhepunkt. Suizid ist eine der häufigsten Todesursachen während der Adoleszenz, wobei das Risiko bei Jungen besonders hoch ist.



Zu **Angststörungen** gehören generalisierte Angststörungen, Trennungsangst und bestimmte Phobien wie etwa Zwangsstörungen, soziale Phobien und Panikstörungen. Oft begleitet von Unbehagen, Sorgen um Identität und Körperbild. Trennungsangst äußert sich in übermäßigem Klammern an Eltern oder Schulverweigerung.

## Externalisierende Störungen



**Aggressives Verhalten** tritt häufig während der Kindheit und Adoleszenz auf, oft in Verbindung mit dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS), geht typischerweise mit Hyperaktivität und einer kurzen Aufmerksamkeitsspanne einher.



**Alkohol-/Drogenmissbrauch** tritt bei jungen Menschen mit psychischen Störungen häufiger auf. Hochrisiko-Trinkverhalten bzw. Drogenmissbrauch stehen in Zusammenhang mit bleibender Behinderung oder sogar Tod sowie Kriminalität, antisozialem Verhalten, Stigmatisierung und sozialer Ausgrenzung.

## Wie Schulen psychische Gesundheit und Wohlbefinden fördern können

- 1 Emotionale Gesundheit und Wohlbefinden aller Kinder fördern, wobei die Schulen als Zufluchtsort dienen, z. B. Schools of Sanctuary. [Mehr erfahren >](#)
- 2 Die gesamte Schule umfassende Leitlinien schaffen, die auf Wissen um psychische Gesundheitsprobleme bei Jugendlichen basieren, z. B. RESCUR Surfing the Waves. [Mehr erfahren >](#)
- 3 Gute Beziehungen mit Eltern/Betreuungspersonen aufbauen, z. B. Pharos Programm. [Mehr erfahren >](#)
- 4 Zusammenarbeit in multidisziplinären Teams in der Schule und in der Gemeinschaft, z. B. Leitlinien der EU für die Rechte des Kindes. [Mehr erfahren >](#)
- 5 Entwicklung einer Kombination von Interventionsmethoden zum Aufbau von Resilienz, Selbstwertgefühl und Bewältigungskompetenzen, z. B. SHIFA Projekt. [Mehr erfahren >](#)
- 6 Stärkung der gesamten Schule als unterstützende, kooperative und fürsorgliche Gemeinschaft, z. B. Anti-Bullying Alliance. [Mehr erfahren >](#)
- 7 Barrieren wie Stigmatisierung ansprechen, vulnerablen Schülerinnen und Schülern helfen, Handlungsfähigkeit zu entwickeln, ihnen eine Stimme zu geben und sie in altruistische Peergroups zu integrieren, z. B. Anti-Bullying Ambassador Programme. [Mehr erfahren >](#)
- 8 Interkulturelle Beziehungen und Zugehörigkeit zur Peergroup aktiv fördern, fürsorgliche Beziehungen zwischen Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern entwickeln, z. B. The Haven Project. [Mehr erfahren >](#)
- 9 Sicherstellen, dass Schüler:innen und Schüler gegebenenfalls Zugang zu einschlägiger professioneller Unterstützung durch Schulpsychologinnen und -psychologen, Beratungslehrerinnen und -lehrer und Psychotherapeutinnen und -therapeuten haben, z. B. (Traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie (TF-KVT)). [Mehr erfahren >](#)
- 10 Förderung eines gesunden und aktiven Lebensstils von klein auf und während der gesamten Bildung. Das stärkt Schutzfaktoren wie gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, kein Tabak- und Alkoholkonsum, keine Drogen sowie Schutz vor aggressivem (Online-)Marketing für ungesunde Lebensmittel. [Mehr erfahren >](#)

### REFERENZEN

- Co-SPACE. (2020). Children and young people from low income backgrounds show elevated mental health difficulties throughout lockdown. <https://www.psy.ox.ac.uk/news/children-and-young-people-from-low-income-backgrounds-show-elevated-mental-health-difficulties-throughout-lockdown>
- Cowie & Myers (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and emotional well-being of children and young people, *Children & Society*, 35(1): 62-74. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/chso.12430>
- Foulkes, L. (2020). *Losing our minds: What mental illness really is and what it isn't*. The Bodley Head.
- UNICEF (2021). *The State of the World's Children: On My Mind. The State of the World's Children 2021* | UNICEF
- UNICEF. (2021). *On my mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health. SOWC-2021-full-report-English.pdf* (unicef.org) [Google Scholar]
- WHO (2021) *Mental Health of Adolescents*. Mental health of adolescents (who.int)
- WHO (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World mental health report: Transforming mental health for all (who.int)
- YoungMinds. (2020). *Coronavirus: Impact on young people with mental health needs*. [https://youngminds.org.uk/media/3708/coronavirus-report\\_march2020.pdf](https://youngminds.org.uk/media/3708/coronavirus-report_march2020.pdf)
- Schnepp, S., Boldrini, M. and Blasko, Z., Can schools mitigate young people from feeling lonely: An analysis across Europe, *European Commission, Ipsra*, 2022, JRC128731.

Factsheet erstellt von einer NESET Expertengruppe

Helen Cowie – Universität Surrey; Cosmin Nada – Universität Porto; Carmel Cefai – Universität Malta, und Loes van der Graaf – PPMI.

building the  
# EUROPEAN  
EDUCATION AREA



Amt für Veröffentlichungen  
der Europäischen Union

© Europäische Union, 2024

Alle Bilder: © Europäische Union, 2024 (CC BY-NC-ND 4.0) — Bildquellen: Canva.com  
Luxemburg: Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union, 2024

NC-05-23-172-DE-N  
ISBN: 978-92-68-10916-8  
DOI: 10.2766/874238