

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Breiter Ansatz an Kitas und Schulen

Viele Kinder und Jugendliche haben psychische und körperliche Probleme, Zukunftsängste und Schulschwierigkeiten. Selbstregulationskompetenzen wirken nach Ansicht von Wissenschaftlern präventiv und protektiv. Die Leopoldina empfiehlt deshalb die Förderung dieser Kompetenzen.

Text | Petra Bühring



soziale Teilhabe. Viele junge Menschen ständen zurzeit vor erheblichen Herausforderungen wie psychischen und körperlichen Problemen, Zukunftsängsten und Schulschwierigkeiten. „Selbstregulationskompetenzen wirken hier präventiv und protektiv“, erläuterte Flor.

„Kinder und Jugendliche und junge Erwachsene sind gerade sehr stark psychisch belastet“, konstatierte auch Prof. Dr. Jörg M. Fegert, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm und Mitglied der Arbeitsgruppe. Das habe aktuell der Bericht der „Lancet Psychiatry Commission on youth mental health“ gezeigt (*Lancet* 2024; DOI: 10.1016/S2215-0366(24)00163-9).

Die Europäische Union verfasste auf allen Ebenen Stellungnahmen zur „Mental Health Crisis“ junger Menschen. In Deutschland werde eher wenig getan, sagte der Kinder- und Jugendpsychiater. Auch mit der Folge, dass aktuellen Studien zufolge mehr als ein Fünftel aller 15-Jährigen gemobbt werde, Kinder und Jugendliche sich zu wenig bewegten, Deutschland Schlusslicht bei der Bildungsgerechtigkeit sei und die letzte PISA-Studie die schlechtesten Ergebnisse jemals hervorgebracht habe. „Deshalb ist es wichtig, jetzt breit anzusetzen, nicht nur im Ausbau der psychotherapeutischen und psychiatrischen Versorgung für Kinder und Jugendliche, sondern bereits in Kitas und Schulen mit der Förderung ihrer psychischen Gesundheit zu beginnen“, sagte Fegert. Die im vergangenen Jahr von Bundesfamilienministerin Lisa Paus (Grüne) an 100 Schulen

Die Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina empfiehlt, die Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertagesstätten und Schulen zu stärken, und sie als „Leitperspektive“ im deutschen Bildungssystem zu verankern. Eine interdisziplinär besetzte Arbeitsgruppe aus den Fächern Psychologie, Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Kinder- und Jugendmedizin, Bildungsforschung, Philosophie des Geistes, Ethik, Sportwissenschaft, Informatik und Statistik stellte Mitte September die entsprechende Stellungnahme vor (www.leopoldina.org/selbstregulationskompetenzen).

Bessere Entwicklung und Entfaltung

„Eine konsequente und nachhaltige Förderung der Selbstregulationskompetenzen kann die lebenslange Entwicklung und die Entfaltungsmöglichkeiten der Kinder und Jugendlichen entscheidend verbessern – mit großem Nutzen für unsere Gesellschaft“, sagte Leopoldina-Mitglied Prof. Dr. Herta Flor vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim und Sprecherin der Arbeitsgruppe. Selbstregulationskompetenzen umfassen der Expertin zufolge kognitive, emotionale, motivationale und soziale Fähigkeiten, die es erlauben, eigene Ziele zu erreichen und flexibel auf Veränderungen zu reagieren. Sie seien entscheidend für ihre psychische und körperliche Gesundheit, Bildung und

Leopoldina

Als **Nationale Akademie der Wissenschaften** leistet die Leopoldina unabhängige wissenschaftsbasierte Politikberatung zu gesellschaftlich relevanten Fragen. Dazu erarbeitet die Akademie interdisziplinäre Stellungnahmen auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse.

initiierten „Mental Health Couches“ seien „nur ein Tropfen auf den heißen Stein“ gewesen. „Politisch wurde die Dimension des Problems verkannt“, so der Arzt.

„Wir empfehlen in unserer Stellungnahme einen breiten Ansatz an Kitas und Schulen, weil dort alle Kinder und Jugendlichen erreicht werden“, sagte Prof. Dr. Ulrich Trautwein, Professor für Empirische Bildungsforschung an der Eberhard Karls Universität Tübingen und ebenfalls Mitglied der Arbeitsgruppe. Selbstregulationskompetenzen müssten in Schulen im normalen Unterricht eingeübt werden, forderte er. Emotions-, Achtsamkeits- und körperorientierte strukturierte Programme seien vorhanden und würden an einigen wenigen Schulen bereits erfolgreich in die Curricula integriert. Auch für Kitas gebe es gute Programme und Spiele, die die Selbstregulationskompetenzen förderten. „Das komplette Freispiel ist nicht immer gut“, ergänzte er.

Fundierte Strategien

In der Stellungnahme werden zahlreiche wissenschaftlich fundierte Strategien vorgestellt, die in Kindertagesstätten und Schulen eingesetzt werden können. Diese richten sich einerseits auf die Weiterentwicklung von Lern- und Entwicklungsumgebungen in Richtung effektive Klassenführung, kognitive Aktivierung und konstruktive Unterstützung. Andererseits umfassen sie spezifische Programme, die auf unterschiedlichen Ansätzen beruhen: der Förderung von Kenntnissen über psychische Gesundheit, Methoden der Verhaltenstherapie und der kognitiven Verhaltenstherapie, Achtsamkeit und Mitgefühl sowie Körperübungen wie zum Beispiel Yoga. Auch digitale Technologien könnten demnach die Förderung unterstützen.

Die Autorinnen und Autoren betonen außerdem, dass zahlreiche systemische Veränderungen erforderlich seien. Dazu gehörten eine angemessene sozioökonomische Förderung von Familien und Verbesserungen in Kitas und

Beispiele für Programme

Folgende Programme gibt die Leopoldina beispielhaft zur Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz an:

- BEWARE (Bewusstsein, Aufklärung und Resilienz) wird vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung entwickelt und erprobt. Es richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I und soll von geschulten Lehrkräften an Projekttagen durchgeführt werden (<https://lir-mainz.de/beware>).
- Mental Health First Aid (MHFA) ist ein international anerkanntes Trainingsprogramm, das Menschen in die Lage versetzen soll, Personen mit psychischen Gesundheitsproblemen Erste Hilfe zu leisten (<https://mhfainternational.org>).
- Das Modul „Youth“ ist speziell auf die Bedürfnisse von Schulen ausgerichtet und wird derzeit in Deutschland unter der Leitung des Zentralinstituts für seelische Gesundheit etabliert (<https://mentalhealthfirstaid.org/population-focused-modules/youth>).
- Die US-amerikanischen Programme „Good Behaviour Game“ und „Positive Behavioral Intervention & Supports“ (PBIS) können so angepasst werden, dass sie sich von der Kita bis zur Sekundarstufe durchführen lassen. PBIS richtet sich auch an Schüler mit Verhaltensproblemen (<https://pbis.org>).
- Ein kognitiv-verhaltensorientiertes Programm ist WOOP (Wish-Outcome-Obstacle-Plan). Es ist für alle Altersgruppen geeignet und fördert kognitive und motivationale Selbstregulationsmechanismen (<https://characterlab.org/activities/woop-for-classrooms/>).
- „Feel Your Best Self“ (FYBS) fokussiert auf emotionalen Selbstregulationsmechanismen und ist für Kinder von drei bis acht Jahren geeignet (<https://feelyourbestself.collaboration.uconn.edu>).

Schulen, ebenso der Schutz von Kindern und Jugendlichen vor problematischer Internetnutzung und Werbung. Die Autoren beschreiben in der Stellungnahme verbreitete psychische Störungen sowie Ursachen körperlicher Probleme, gehen auf die erheblichen Bildungsdefizite junger Menschen und ihre Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe ein. Als Risikofaktoren erweisen sich demnach ein niedriger sozioökonomischer Status, Flucht- und Zuwanderungshintergrund, Gewalt- und Mobbing Erfahrungen sowie digitale Medien und Techniken. Sie betonen schließlich, dass eine solche Weiterentwicklung des deutschen Bildungssystems die Kooperation aller Beteiligten erfordert, etwa Schülerinnen und Schüler, Eltern, Bildungseinrichtungen, Aus-, Weiter- und Fortbildungseinrichtungen für Bildungsfachkräfte, Beratungsgremien, Politik, Verbände, Gewerkschaften und Forschungseinrichtungen.

„Es braucht ein klares Bekenntnis von allen, dass wir Selbstregulationskompetenzen fördern wollen“, betonte Bildungsforscher Trautwein. Die entsprechenden Bundesministerien müssten hierzu zusammenarbeiten und die Kultusministerien der Länder klare Signale setzen. „Langfristig können wir es uns nicht leisten, Bildung und psychische Gesundheit unserer Kinder nicht ernst zu nehmen“, betonte er.

Kontrollierte Mediennutzung

Der Bundesverband für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (bkj) gibt zu Bedenken, dass „Jahre vergehen werden“, ehe Lehrpläne in den Bundesländern für die Schulen geändert und pädagogische Konzepte in Kitas überarbeitet worden seien. „Wir brauchen kurzfristiger wirkende Interventionen“, sagt die bkj-Vorsitzende Dr. Inés Brock-Harder. Dazu gehöre eine deutlich verringerte Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen. „Handyverbote in den Schulen können Konflikte reduzieren und zu einem größeren Wohlbefinden führen“, so Brock-Harder. Kitakinder sollten maximal eine Stunde am Tag kontrolliert Spiele spielen oder Filme schauen dürfen. Grundschüler sollten im privaten Bereich nur zwei Stunden Medien benutzen, ein eigenes Handy sei erst ab zwölf Jahren empfehlenswert. „Kinder müssen die reale Welt erkunden, mit interaktiven Eltern Zeit verbringen und reale Freundschaften aufbauen und dabei viel sprechen und sich viel draußen bewegen“, empfiehlt die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Die größte Chance, eine gesunde Psyche zu entwickeln, bestehe in der Einbeziehung der Eltern. Gerade in der Freizeitgestaltung und in den Familien profitierten Kinder und Jugendliche von selbstwertsteigernden Erfahrungen. ■