

Zugang zu psychischer Gesundheit für Kinder und Jugendliche: ein schulbasiertes Präventionsprojekt in Tübingen

Lena Flik¹, Sarah Griebhaber¹, Priska Schneider¹, Katharina Allgaier^{1,2}, Tobias J. Renner^{1,2}

¹Abteilung für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Universitätsklinikum Tübingen; ²Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit - Standort Tübingen

Einführung

Steigende Anfragen, Prävention wird wichtiger

- Anstieg der psychischen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen führt zu erhöhtem Behandlungsbedarf
- Steigende Anfragen, Wartezeiten und Krisenvorstellungen → Prävention gewinnt mehr an Bedeutung¹
- Ziel der Prävention: psychische Belastungen früh erkennen und entgegenwirken
 - Vorbeugung langer Schulfehlzeiten und intensiver Inanspruchnahme des Systems
 - Gesundheitsförderung und langfristige Verbesserung der Bildungschancen^{2,3}
- Wichtig: aufsuchende Maßnahme im Umfeld der Heranwachsenden

Fragestellung: Inwieweit wird durch das Programm ein Wissenszuwachs bzgl. psychischer Gesundheit erreicht und der Zugang zum Hilffssystem erleichtert?



Methoden

Pilotprojekt: Einheiten im Klassenverbund

- Pilotphase des Projekts „Schüler*innen stärken durch Prävention, Achtsamkeit, Resilienz und Kommunikation“ (SPARK)
- 90-min. Einheiten im Klassenverbund
- Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler der Klassen 8 und 9
- Inhalt und Aufbau:
 - Interaktive Psychoedukation bzgl. psychischer Gesundheit
 - Alltagsstrategien zum Umgang mit Belastungen
 - Tipps zum Aufbau von Ressourcen
 - Anzeichen Psychischer Erkrankungen
 - Informationen zu Hilfsangeboten
- Qualitative Evaluation der anonymen Rückmeldungen der Schüler*innen per Online-Formular am Ende der Einheit



Ergebnisse

Wissenszuwachs erkennbar

- Großes Interesse am Thema Psychische Gesundheit erkennbar
- Überwiegend positive Rückmeldungen
- Einheit wird insgesamt als informativ eingeschätzt, Schülerinnen und Schüler berichten von einem subjektivem Mehrwert
- Als besonders wertvoll wird eingeschätzt: Thema Stress und entsprechende Bewältigungsmechanismen
- V.a. Vermittlung regionaler Hilffsysteme wichtig, um die Hemmschwelle zu senken

„Ich weiß jetzt besser wie ich mit Leuten umzugehen habe, die belastet sind.“

„Man darf sich auch Hilfe holen wenn man unsicher ist, ob man sie überhaupt braucht.“



Abbildung 1 Wortwolke aus den Antworten auf die Frage: „Was fällt euch ein zum Thema Psychische Gesundheit?“

Diskussion

Überwiegend positive Rückmeldungen, aber die Frage der Finanzierung bleibt

- Positive Rückmeldungen; insbesondere im Schulkontext erscheint das Thema Umgang mit Stress als wichtig und hilfreich
- Vermittlung regionaler Hilffsysteme wichtig → Hemmschwelle senken, Hilfsangebote aufzusuchen
- Limitationen: qualitative Erhebung, bisher wenige Einheiten, Informationsstand der Jugendlichen sehr unterschiedlich
- Langfristige Durchführung und Evaluation wünschenswert
- Wichtig: Frage der Finanzierung für Verstetigung muss geklärt werden
- Wunsch: möglichst frühzeitige Unterstützung, um die psychische Gesundheit von Heranwachsenden zu fördern und das Hilffsystem zu entlasten
- Ausblick: Einheiten auch für Lehrkräfte und Eltern wünschenswert

Kontakt

Lena Flik | lena.flik@med.uni-tuebingen.de
Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter,
Universitätsklinikum Tübingen

Referenzen

1. Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Napp, A. K., Reil, F., Behn, S., & Ravens-Sieberer, U. (2025). Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitschutz, 68(6), 670-680.
2. Reil, F., Napp, A. K., Erhart, M., Devine, J., Dadaczynski, K., Kaman, A., & Ravens-Sieberer, U. (2023). Perspektive Prävention: Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitschutz, 66(4), 393-401.
3. Schmitz, J., Wolf, K., & Bauch, J. (2024). Stichwort: Prävention psychischer Störungen von Schüler:innen in Schule und Unterricht. Psychologie in Erziehung und Unterricht, 71(2), 96-100.