(Schulische) Belastungsfaktoren der psychischen Gesundheit von Kindern- und Jugendlichen

19.01.2026 von Alexander Lang



Emotionale soziale Entwicklung
Der Blog
dasistes.info

Belastungsfaktoren des psychischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen
Neben Familie, Freizeit, Freundeskreis und Gesellschaft (Armut, globale Krisen, Pandemie, Klimawandel, Krieg und sozialen Konflikten spielen vor allem schulische Belastungsfaktoren hinsichtlich ihres psychischen Wohlbefindens und dem Empfinden von Leidensdruck eine große Rolle für Kinder und Jugendlichen. Schule kann Resilienzfaktor und gleichzeitig Risikofaktor für das psychische Wohlbefinden sein. **[1]**

*„Das Schulsystem spielt eine zentrale Rolle in Bezug auf die mentale Gesundheit junger Menschen. Schule kann sowohl ein Ort der Unterstützung als auch ein enormer Stressfaktor sein. Auf der einen Seite kann ein gut ausgestattetes Schulsystem mit Zugang zu Schulpsychologinnen, Sozialarbeitern und Beratungsdiensten helfen, psychische Belastungen frühzeitig zu identifizieren und gezielte Hilfsangebote bereitzustellen. Außerdem werden in der Schule Lebenskompetenzen und soziale Fähigkeiten vermittelt, die für die psychische Gesundheit unerlässlich sind. Schulen können so einen wichtigen Beitrag zur Prävention psychischer Erkrankungen leisten, indem Resilienz und emotionales Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler gefördert werden. Für manche Kinder und Jugendliche ist die Schule auch ein unmittelbarer Versorgungsraum im Alltag, der ihnen eine Tagesstruktur und vielleicht auch die einzige warme Mahlzeit am Tag gibt. Für sie bedeutet Schule Schutz und Sicherheit“. **[2]***

Die folgenden Auflistungen machen die stärksten schulischen Belastungsfaktoren und die notwendigsten schulischen Veränderungen für schulisches Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen mit Psychischen Störungen sichtbar:

Top 10 schulische Belastungsfaktoren hinsichtlich des psychischen Wohlbefindens von Schülerinnen und Schülern [3]			
1	Leistungsdruck	**6**	Schlechte Beziehung mit Lehrkräften
2	Fehlende soziale Eingebundenheit	**7**	Aufwand für schulische Aufgaben
3	Prüfungsangst	**8**	Bullying
4	Schulische Überforderung	**9**	Mangelnde Unterstützung durch Lehrkräfte
5	Negatives Klassenklima	**10**	Prüfungskultur

Übersicht: Top 10 schulische Belastungsfaktoren hinsichtlich des psychischen Wohlbefindens von Schülerinnen und Schülern

„Ein wichtiger erster Schritt wäre, die innerschulischen Hilfssysteme dazu zu befähigen, enger mit den außerschulischen Gesundheits- und Sozialleistungen kooperieren zu dürfen. Dazu zählen unter anderem der Öffentliche Gesundheitsdienst, Fachärztinnen und -ärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten. Wichtig ist, dass alle Beteiligten ein gemeinsames Verständnis und eine abgestimmte Vorgehensweise entwickeln, um den individuellen Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler gerecht zu werden. Durch eine enge Zusammenarbeit können effiziente Unterstützungsstrukturen geschaffen werden. Das Ziel dieser Bemühungen muss sein, über psychische Krankheiten aufzuklären und Frühinterventionen zu stärken, indem wir Ressourcen bündeln und Programme

implementieren, die die Resilienz von Kindern fördern. Jede Schule sollte eine leicht zugängliche Anlaufstelle bieten, an die sich Kinder in seelischer Not wenden können“. **[4]**

Top 10 der Relevanz schulischer Veränderungen für mehr schulisches Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern mit Psychischen Störungen [5]			
1	Frühzeitige Wahrnehmung von psychischen Belastungen von SuS durch Lehrkräfte	**6**	Gelingendere interdisziplinäre Kooperation
2	Gelingende Beziehungen zu Lehrkräften und SuS	**7**	Weniger Leistungsdruck
3	Verfügbarkeit konkreter Ansprechpartner in Schule	**8**	Transparentere Leistungserwartungen
4	Stärkere individuelle Förderung von SuS	**9**	Mehr Angebote zur Gesundheitsprävention
5	Frühzeitiges Weiterleiten von psychisch belasteten SuS an professionelle Hilfestellen	**10**	Gelingendere Zusammenarbeit zwischen Schule und Eltern

Übersicht: Top 10 der Relevanz schulischer Veränderungen für mehr schulisches Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern mit Psychischen Störungen

Notwendigkeit einer systematischen Vernetzung zwischen Schule und externen Kooperationspartnerschaften plus präventives Arbeiten in Schule

Um hinreichend gut auf die Bedürfnisse von Schülerinnen mit Psychischen Störungen im System Schule reagieren zu können, bedarf es dem systematischen Aufbau und der aktiven Pflege eines Netzes der Erziehungshilfe **[6]** (siehe Abbildung), welches die Ressourcen bündelt und somit tatsächliche Wirkung entfalten kann. Lehrkräfte verschiedener Lehrämter, Schulsozialarbeit, Schulpsychologie sollten es als ihre Aufgabe verstehen, wie Casemanager schulexterne Kooperationen aufzubauen und zu pflegen und diese Expertinnen und Experten auch in die Schule zum regelmäßigen Austausch einzuladen (Kinder- und Jugendhilfe, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Kinder- und Jugendpsychotherapeutinnen, Therapie- und Beratungseinrichtungen, Ganztagsbetreuende und natürlich auch die Eltern der Schülerinnen und Schüler. **[7]**

Eine neue Kultur des Miteinanders und ein Verständnis von Lehrkräften als eine Art Lotsen [8]

Eine Kultur des Miteinanders zu entwickeln ist jetzt entscheidend. Nicht mehr nur spontane oder anlassbezogene Gespräche, sondern regelmäßige gemeinsame Fallbesprechungen und Fortbildungen, die das gegenseitige Vertrauen stärken. Schule ist der einzige Ort, an dem alle Schülerinnen und Schüler angebunden sind und Lehrkräfte sollten diese Chancen ergreifen und zukünftig als Lotsen eine Systematik im Netzwerkknüpfen und -Pflegen entwickeln.

Fußnoten

[1] vgl. Baumann 2024, S. 16 u. 20 (*Deutsches Schulbarometer*)

[2] vgl. Stiftung Kindergesundheit 2024, S. 97 (*Kindergesundheitsbericht*)

[3] vgl. Bauch et al. 2024, S. 7

[4] vgl. Stiftung Kindergesundheit 2024, S. 96 (*Kindergesundheitsbericht*)

[5] vgl. Bauch et al. 2024, S. 10

[6] nach Hennemann et al. 2015, S. 90

[7] vgl. Stiftung Kindergesundheit 2024, S. 44 (*Kindergesundheitsbericht*) und vgl. UNESCO-Kommission 2024, S. 11, S. 24, S. 28, S. 29, S. 30, S. 34 und S. 38

[8] vgl. Adam 2024, S. 26

Literatur

⇒ zum Literaturverzeichnis des Themenschwerpunkts **"Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen" mit und ohne ES**

Themenschwerpunkt "Psychische Störungen von Kindern und Jugendlichen" mit und ohne ES





Dieser Text ist lizensiert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen. Bei Nutzung, auch von Auszügen, ist eine Autorennennung mit Quellenangabe nötig. www.dasistes.info, Alexander Lang 2026

NORMAL GESTÖRT