



Projekt ME-Health:

HANDBUCH FÜR
BEWÄHRTE PRAKTIKEN



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Titel des Projektes: Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen im Zeitalter des Coronavirus

Projekt-Akronym: ME-Health

Projektreferenz: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023968

Herausgeber: Woiwodschaft Lublin (Polen)

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Nationalen Agentur (NA) wider. Weder die Europäische Union noch die Nationale Agentur können für sie verantwortlich gemacht werden.

Dieses Werk ist lizenziert unter CC BY-NC-SA 4.0. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Kofinanziert von der Europäischen Union

Inhalt

Einleitung	5
I. Identifizierung und Beschreibung der häufigsten psychischen und pädagogischen Probleme, die bei jungen Menschen aufgrund der COVID-19-Krise und der Veränderungen im Bildungswesen auftreten	9
II. Lösungen zur Bewältigung der häufigsten psychischen und pädagogischen Probleme, die bei jungen Menschen aufgrund der COVID-19-Krise und der Veränderungen im Bildungswesen auftreten	20
III. Tools	32
Bewährte Praktiken	43
Schlussfolgerung	49
Liste der Institutionen – Steiermark (Österreich)	54
Liste der Institutionen – Mährisch-Schlesische Region (Tschechische Republik)	55
Liste der Institutionen – Grand Est (Frankreich)	56
Liste der Institutionen – Gelderland (Niederlande)	57
Liste der Institutionen – Woiwodschaft Lubelskie (Polen)	58
Über das Projekt ME-Health: Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen im Zeitalter des Coronavirus	59



ME - Health

Einleitung



Alle am Projekt beteiligten Länder (Österreich, die Tschechische Republik, Frankreich, Polen und die Niederlande) wurden von der COVID-19-Krise schwer getroffen. Ab März 2020 hat sich das Leben aller Menschen völlig verändert. In den Jahren 2020-2021 waren Schulschließungen und Distanzunterricht an der Tagesordnung. Während des größten Teils des Schuljahres kam es an Grund-, Sekundar- und Hochschulen zu häufigen Schließungen oder zur Einführung eines hybriden Unterrichtsmodells, das Distanzunterricht mit eingeschränkter persönlicher Anwesenheit kleiner Gruppen von Schülerinnen und Schülern kombiniert. Einige Abschlussprüfungen in den Jahren 2020 und 2021 wurden abgesagt oder verschoben, was bei jungen Menschen, die sich über ihre Zukunft und die ihrer Familien Sorgen machten, zusätzlichen Stress verursachte.

Die Gesundheitskrise und die Notwendigkeit, auf Distanzunterricht zurückzugreifen, haben soziale Ungleichheiten zum Vorschein gebracht, wobei weniger privilegierte Schülerinnen und Schüler mit dem fehlenden Zugang zu digitalen Ressourcen zu kämpfen haben. Diese Situation zwang die Länder und lokalen Gemeinden, sich der großen Herausforderung zu stellen, den Mangel an wichtigen Geräten wie Notebooks, Tablets und Laptops für Lehrpersonen sowie Schülerinnen und Schüler zu bewältigen. Schulen, lokale Verwaltungen und Regierungen haben zahlreiche Unterstützungsprogramme in diesem Bereich aufgelegt, um jungen Menschen die Ausstattung zur Verfügung zu stellen, die ihnen den Zugang zur Bildung ermöglichen würde. Der Distanzunterricht hat sich als große Herausforderung für Lehrpersonen, Eltern und Erziehungspersonen erwiesen. Sie mussten sich an die neuen Bedingungen für den Unterricht und die Unterstützung junger Menschen durch digitale Hilfsmittel anpassen.

Die COVID-19-Krise wirkte sich nicht nur auf die Schulen, sondern auch auf das Privatleben aller Menschen aus. Öffentliche Freizeiteinrichtungen wie Kinos, Theater und Cafés wurden geschlossen, und in einigen Ländern wurden Ausgangssperren verhängt, die das Recht auf Reisen einschränkten. Die Menschen sahen sich zu Hause mit einer neuen Situation konfrontiert: Sie lebten rund um die Uhr mit ihren Familien zusammen und verbrachten den größten Teil ihres Berufs-, Bildungs- und Privatlebens vor dem Bildschirm. Dies betraf vor allem Haushalte, die mit schweren sozialen Bedingungen zu kämpfen haben und denen nur beschränkt private Räume und digitale Geräte zur Verfügung stehen.

Untersuchungen, die während der Pandemie durchgeführt wurden, haben gezeigt, dass die Schließung von Schulen negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die Lernmöglichkeiten und die Sicherheit der Kinder hatte. Diese Situation schadete der psychischen Gesundheit der Kinder und verschärfte gesellschaftliche Ungleichheiten – zum Beispiel in Polen, der Tschechischen Republik und Frankreich. Studien weltweit bestätigen die Zunahme von Symptomen wie insbesondere Angstzuständen und Depressionen bei Kindern und Jugendlichen



im Zusammenhang mit der Pandemie und ihren Folgen. Im Allgemeinen benötigen immer mehr Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren psychiatrische und/oder psychologische Hilfe¹.

Darüber hinaus stieg die Zahl der Einweisungen von Kindern und Jugendlichen in Krankenhäuser zu Beginn des Schuljahres (ein Phänomen, das in den Vorjahren nicht beobachtet wurde) und die Zahl der Notfallaufnahmen, vor allem aufgrund von Suizidabsichten und -handlungen (Österreich).² Weniger schwerwiegende psychische und pädagogische Probleme traten immer häufiger auf, darunter Zukunftsangst, Angst vor Krankheiten, Frustration über das Verbot, das Haus zu verlassen und Gleichaltrige zu treffen, das Gefühl von Isolation und Einsamkeit, Frustration darüber, den schulischen Anforderungen nicht entsprechen zu können, Distanzunterricht einschließlich der fehlenden oder unzureichenden technischen Ausstattung in den Familien, mangelnde Motivation, Konzentrationsprobleme, geringeres Selbstvertrauen, depressive Stimmung, Stress aufgrund der Ungewissheit bezüglich zukünftiger Prüfungen, das Aufnahmeverfahren an Sekundar- und Hochschulen – um nur einige zu nennen. Aus diesem Grund sind die **häufigsten pädagogischen und psychischen Probleme** Gegenstand des Austauschs zwischen den ME-Health-Partnerländern. Sie werden in diesem Handbuch näher vorgestellt.

Außerdem hat die Pandemie deutlich gezeigt, welche wichtige Rolle **digitale Tools** in der schulischen Ausbildung spielen. Diese Herausforderung ist nach wie vor präsent. Sie erfordert kontinuierliche Unterstützung, Weiterbildung und die Entwicklung von Know-how, damit Lehrkräfte Lernschwächen bei jungen Menschen entgegenwirken und deren Bildung und psychisches Wohlbefinden fördern können.

Aus diesem Grund werden in diesem Handbuch, das eine **Zusammenstellung der Beobachtungen aller Partner:innen** darstellt, die Erfahrungen in den Partnerländern nachgezeichnet, die zu Veränderungen bei den Lehrmethoden und der psychologischen Betreuung der Jugendlichen geführt haben. Es konzentriert sich hauptsächlich auf die Altersgruppe der 13- bis 18-Jährigen und entspricht damit dem Hauptschwerpunkt des Projektes ME-Health. Es enthält eine ausführliche Beschreibung der verwendeten Instrumente und eine **Liste der psychologischen und pädagogischen Einrichtungen** in allen Partnerregionen.

Dieses Handbuch richtet sich in erster Linie an Lehrpersonen, Eltern und andere Erziehungspersonen, die mit jungen Menschen arbeiten und sie psychologisch und pädagogisch unterstützen. Außerdem lassen sich verschiedene Elemente, die in dem Dokument im Zusammenhang mit der Krise erörtert werden, im Falle von Ereignissen mit vergleichbaren Folgen wiederverwenden.

¹ UNICEF, (2020). Averting a lost Covid generation. A six-point plan to respond, recover and reimagine a post-pandemic world for every child (aus:) <https://www.unicef.org/media/86881/file/Averting-a-lost-covid-generation-world-childrens-day-data-and-advocacy-brief-2020.pdf>

² <https://pflege-professionell.at/at-psychiatrische-versorgung-in-oesterreich-prekaer>

KAPITEL

1

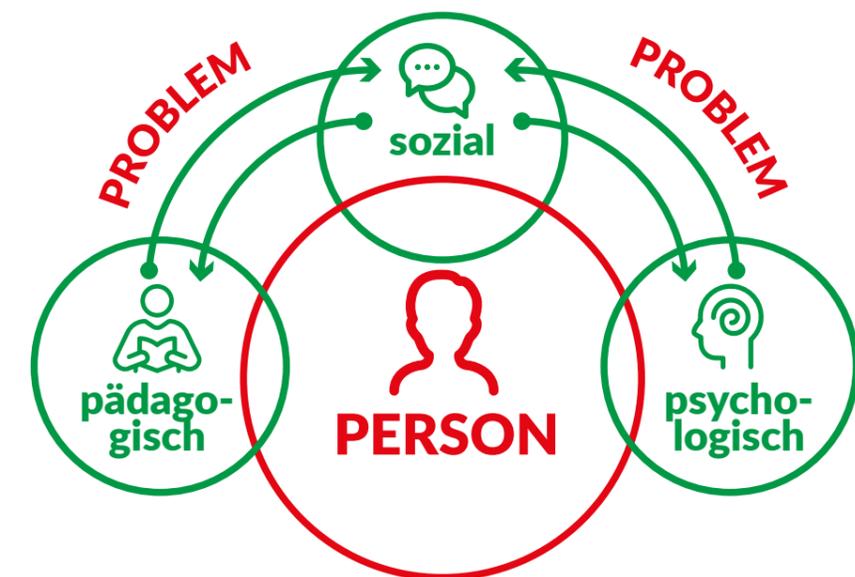
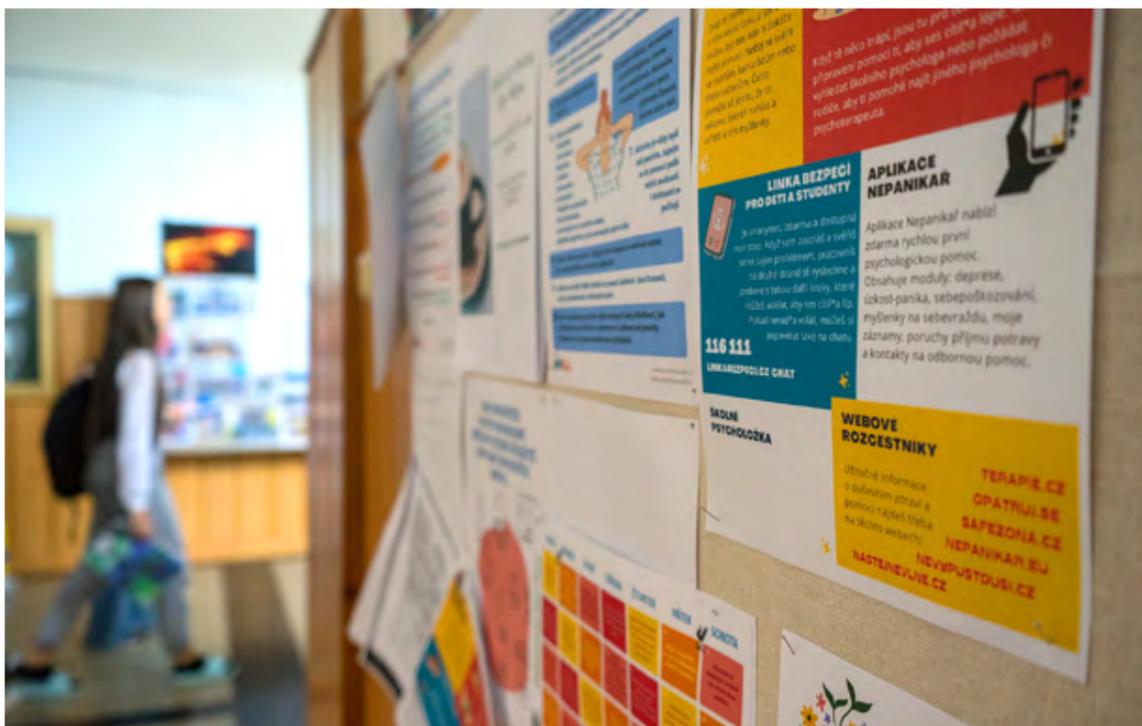
Identifizierung und Beschreibung der häufigsten psychischen und pädagogischen Probleme, die bei jungen Menschen aufgrund der COVID-19-Krise und der Veränderungen im Bildungswesen aufgetreten sind



Das Alter von 13 bis 18 Jahren ist ein entscheidender Entwicklungsabschnitt³. Es ist eine kritische Zeit für die Sozialisierung und das Streben nach Unabhängigkeit und markiert die Übergangsphase zwischen Kindheit und Erwachsensein. Alle ungelösten Probleme in dieser Zeit beeinflussen unter Umständen das künftige Leben und die Entwicklung einer Person. Im Wesentlichen können Probleme, die in der Adoleszenz nicht behandelt werden, dauerhafte Folgen haben.

Die Entwicklung eines Menschen ist eng mit drei Schlüsselfaktoren verbunden:

- **Sozialer Kontext:** Dies umfasst die Interaktionen mit anderen einschließlich Gleichaltrigen, der Familie und der Gesellschaft im Allgemeinen. Diese Interaktionen prägen zutiefst das Verständnis des Einzelnen von der Welt und seiner Rolle in ihr.
- **Pädagogischer Kontext:** Dies bezieht sich auf die Fähigkeit des Einzelnen, innerhalb eines Bildungssystems und -umfelds zu lernen und zu funktionieren. Schulen und Bildungserfahrungen spielen eine wichtige Rolle bei der Gestaltung der kognitiven und sozialen Entwicklung.
- **Interne psychologische Faktoren:** Diese sind bei jedem Menschen einzigartig und umfassen seine Gedanken, Gefühle, Überzeugungen und Persönlichkeitsmerkmale. Interne psychologische Faktoren haben großen Einfluss darauf, wie eine Person ihre sozialen und pädagogischen Kontexte wahrnimmt und darauf reagiert.



³ David R. Shaffer, Katherine Kipp: Developmental Psychology: Childhood and Adolescence, Cengage Learning, 2020

Die Bewältigung von Herausforderungen und die Unterstützung während der Pubertät sind von entscheidender Bedeutung, da sie eine grundlegende Phase des Wachstums und der Selbstfindung darstellt. Die Förderung einer positiven Entwicklung während dieser Zeit kann dazu führen, dass sich ein Kind zu einem leistungsfähigen Erwachsenen mit einer ausgeglichenen Persönlichkeit entwickelt.

Die COVID-19-Pandemie war die erste globale Gesundheitskrise des 21. Jahrhunderts. **Aufgrund der Beschränkungen mussten junge Menschen Zeiten der Isolation und Quarantäne durchleben, was zu anhaltender Angst und Stress führte.** Diese ungünstigen Bedingungen trugen zu Rückschlägen in ihrer Entwicklung bei.

Erwachsene wie Lehrpersonen, Eltern, Erziehungspersonen, Psycholog:innen und Sozialarbeiter:innen, die in der Regel Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren betreuen, waren nicht auf die Probleme vorbereitet, die die Pandemie mit sich brachte. Sie erlebten selbst Angst und Verwirrung, so dass auch sie Beratung und Unterstützung benötigten. Diese Situation führte dazu, dass die Teenager das Gefühl hatten, sich nicht auf diese Erwachsenen verlassen zu können, während sie jemanden suchten, an den sie sich anlehnen konnten.

Die COVID-19-Pandemie war eine katastrophale Krise, und wir nehmen sie als solche wahr, wenn wir die häufigsten psychischen und pädagogischen Probleme erörtern, die während dieser Zeit in den fünf Regionen unserer Partnerschaft auftraten. Wir haben diese Probleme in drei spezifische Phasen eingeteilt, die dem Verlauf einer katastrophalen Krise entsprechen⁴:

1. **Bedrohungs-/Heldenphase**
2. **Phase der Organisation von Hilfe**
3. **Wiederaufbauphase**

In Anbetracht der Tatsache, dass Probleme oft auf komplexe Weise miteinander verwoben sind, war es schwierig, klare Abgrenzungen vorzunehmen. Dennoch haben wir alle Probleme in drei Hauptkategorien unterteilt:

- A. **Psychische Probleme**
- B. **Soziale Probleme**
- C. **Bildungsbezogene/pädagogische Probleme**

Diese Unterteilung hilft uns, diese vielschichtige Situation besser zu verstehen.

1. BEDROHUNGS-/HELDENPHASE

In dieser Phase stehen drei gesellschaftliche Prioritäten im Vordergrund: die Rettung von Menschenleben, die Minimierung von Schäden und die Einstellung auf den Beginn der nächsten Phase. Die Anfangsphase von COVID-19 begann mit der Ausrufung des ersten und der darauf folgenden Lockdowns.

1. A. PSYCHISCHE PROBLEME

Zu Beginn der COVID-19-Krise bemühten sich die Länder, einen optimalen Weg zur Bekämpfung der Pandemie zu finden. Die von den Behörden auferlegten Beschränkungen schränkten körperliche Aktivitäten und persönliche Interaktionen ein. Viele Entscheidungen wie z. B. die Beschränkung des Zugangs zu öffentlichen Parks und sogar Wäldern waren für die Öffentlichkeit unklar und führten zu organisatorischem Chaos. Außerdem gab es widersprüchliche Argumente in Bezug auf Lockdowns und Impfungen. Die sozialen Medien wurden wie nie zuvor mit Fake News überschwemmt, was eine tiefe emotionale Verunsicherung hervorrief. Heftige Emotionen wie **Angst vor Krankheiten, Unsicherheit, Zukunftsängste, Verwirrung, Frustration und auch Wut** gehörten zum Alltag der Jugendlichen. Gleichzeitig nahm der Medienkonsum erheblich zu. Diese Entwicklungen führten zu drei Hauptproblemen: gestörte Tages- und Nachtabläufe, Schlaf- und Essstörungen sowie Probleme mit dem Selbstwertgefühl.

1. B. SOZIALE PROBLEME

Aufgrund des Mangels an Daten herrschte Ungewissheit über die Ansteckungsfähigkeit der Krankheit. Um die Ausbreitung von COVID-19 einzudämmen und die Zahl der Krankheits- und Todesfälle zu verringern, wurden in allen am Projekt ME-Health beteiligten Ländern Lockdowns ausgerufen. Diese Maßnahmen wurden jedoch häufig nicht in angemessener Weise gegenüber der Öffentlichkeit kommuniziert. Wie bereits erwähnt, wirkten sich diese Maßnahmen auf das psychische Wohlbefinden der Betroffenen aus. Darüber hinaus führte der fehlende Kontakt zu Gleichaltrigen und Familienmitgliedern (entweder aufgrund fehlender digitaler Ausstattung oder aus Angst vor einer Ansteckung mit COVID-19) zu einer **verstärkten Abneigung gegen soziale Interaktionen** und wurde zu einer Quelle sozialer Probleme. Physische Distanzierungsmaßnahmen führten **auch zu fehlendem Körperkontakt und einer Abnahme sozialer Fähigkeiten.** Einige Jugendliche verloren das Gefühl der Sicherheit, das ihnen das schulische Umfeld bot, und wichen mitunter auf die Straße aus. Im Gegensatz dazu waren einige Schülerinnen und Schüler **ständig bei ihren Eltern und versäumten so wertvolle Zeit mit Gleichaltrigen.**

⁴ Richard James, Burl Gilliland: Crisis Intervention Strategies, Cengage Learning Inc., 2020

Diese bedeutenden Veränderungen im Alltag führten zu Ungehorsam, rebellischem Verhalten und sogar zu Aggression und Gewalt gegenüber anderen oder zu Selbstverletzungen. Außerdem beobachteten wir einen Anstieg des Drogen- und Alkoholmissbrauchs unter Jugendlichen.

1. C. BILDUNGSBEZOGENE/PÄDAGOGISCHE PROBLEME

Unsere Zielgruppe besteht aus Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren. Durch die COVID-19-Pandemie und die anschließenden Lockdowns verlagerte sich der Unterricht von physischen Klassenzimmern in virtuelle Räume, was eine abrupte Veränderung bedeutete, auf die die Schülerinnen und Schüler unterschiedlich reagierten. Die Aussetzung von Schulaktivitäten und Prüfungen ohne geeignete Alternativen, der Mangel an digitalen Bildungsressourcen und die Unterbrechung von Tagesabläufen und Freizeitplänen führten zu erheblichen Umwälzungen im Alltagsleben. Tagesabläufe wurden geändert, was zu einer erhöhten **Technologie-Abhängigkeit führte**. Die unzureichende technologische Infrastruktur der Bildungseinrichtungen stellte jedoch ein Hindernis für ein effektives Online-Lernen dar. **Während des virtuellen Unterrichts hatten die Schülerinnen und Schüler mit Herausforderungen in puncto Motivation, technische Fähigkeiten und Zusammenarbeit mit Gleichaltrigen und Gruppen zu kämpfen.** Häufige technische Schwierigkeiten verschärften diese Probleme weiter, was zu sprunghafter Frustration und Konzentrationsproblemen während des Online-Unterrichts führte.

2. PHASE DER ORGANISATION VON HILFE

Dies ist eine Phase, in der das grundlegende Gefühl von Sicherheit wiederhergestellt wird. Die Gesellschaft lernt, mit den verschiedenen Folgen einer Katastrophe umzugehen, sichert die Grundbedürfnisse und beginnt, materielle, informationelle und emotionale Unterstützung zu leisten.

Bei der COVID-19-Pandemie war diese Phase von April 2020 bis März 2022 zu beobachten.

2. A. PSYCHISCHE PROBLEME

In der zweiten Phase beobachteten wir die Verschärfung von Problemen, die bereits in der ersten Phase aufgetaucht waren. Dazu gehörten zunehmende Verwirrung und Chaos aufgrund eines sich entwickelnden Systems, **ein fortschreitender Rückgang des Selbstvertrauens und ein geringeres Selbstwertgefühl.** Das Fluchtverhalten wurde immer ausgeprägter, und

die Schülerinnen und Schüler beschäftigten sich immer intensiver mit digitalen Medien. Ihre Online-Zeit war oft unkontrolliert und unbeschränkt.

Zudem kamen neue Probleme zum Vorschein. **Müdigkeit, Erschöpfung und gesteigerte emotionale Erregung** traten immer häufiger auf. Viele Schülerinnen und Schüler **erlebten Frustration, Wut, Traurigkeit und den Wunsch nach Rebellion.** Die Schülerinnen und Schüler begannen damit, Gruppen zu bilden, je nachdem, wie sie mit diesen neuen Herausforderungen zurechtkamen.

Es gab jedoch auch einige positive Entwicklungen. Lehrpersonen und Eltern wurden sensibler für die psychischen Herausforderungen, mit denen die Kinder konfrontiert waren, was eine frühere und wirksamere Unterstützung ermöglichte. Als die Pandemie und die Lockdowns andauerten, entstanden neue Regeln und Vorschriften, die den jungen Menschen ein Gefühl der Stabilität vermittelten.

2. B. SOZIALE PROBLEME

Die Lockdowns zwangen viele Familien dazu, viel mehr Zeit als zuvor gemeinsam unter einem Dach zu verbringen. Für Heranwachsende, die in dieser Lebensphase üblicherweise ihre sozialen Kreise erweitern und neue soziale Rollen erkunden, erwies sich diese Zeit als äußerst schwierig. Das Knüpfen neuer Beziehungen und die Herausbildung einer Identität außerhalb der Familie sind wichtige Aspekte der Entwicklung. Während der Lockdowns waren diese **sozialen Interaktionen jedoch stark eingeschränkt** und beschränkten sich hauptsächlich auf Online-Interaktionen mit Gleichaltrigen.

Darüber hinaus haben Konflikte innerhalb der Familie, sei es zwischen den Eltern oder zwischen Geschwistern, verbunden mit dem Erleben von Auseinandersetzungen und Hilflosigkeit das Vertrauen der Jugendlichen in die Erwachsenen im Allgemeinen untergraben.

Im Vergleich zu 84 % der Erwachsenen gaben 96 % der jungen Menschen zwischen 16 und 29 Jahren in der EU an, im Jahr 2022 täglich auf das Internet zugegriffen zu haben⁵. Obwohl die meisten Social-Media-Apps verlangen, dass die Nutzer mindestens 13 Jahre alt sind, besucht fast die Hälfte der Kinder zwischen 9 und 16 Jahren mindestens einmal täglich soziale Medien.⁶ Da Online-Kontakte während der COVID-19-Pandemie der einfachste und sicherste Weg zur Aufrechterhaltung von Beziehungen wurden, beschleunigte sich **der Übergang von physischen**

⁵ <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230714-1>

⁶ <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>

zu digitalen Beziehungen. Dieser Wandel brachte auch Veränderungen in der Art und Weise mit sich, wie Kinder sich kennenlernen und Freundschaften schließen.

Normalerweise sammeln junge Menschen in diesem Lebensabschnitt ihre ersten Berufserfahrungen und bauen soziale Kompetenzen in einem Arbeitsumfeld auf. Da Saison- und Teilzeitjobs jedoch aufgeschoben wurden, konnten viele Teenager dies nicht tun. Das Fehlen solcher Tätigkeiten hinderte sie daran, zusätzlich Geld zu verdienen, und erschwerte ihnen die ersten Schritte in Richtung finanzielle Unabhängigkeit.

2. C. BILDUNGSBEZOGENE/PÄDAGOGISCHE PROBLEME

Traditionell sehen sich Jugendliche in der Schule mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert, z. B. mit dem Übergang von der Grundschule zur weiterführenden Schule, der Anpassung an neue Peergroups, der Anpassung an neue Schulroutinen und der Anwendung neuer Lernmethoden. Außerdem müssen sie sich mit Gruppendruck, Prüfungsstress und Mobbing auseinandersetzen. Während der Pandemie verlagerten sich diese Probleme jedoch ins Internet, und es entstanden neue Herausforderungen.

Die Schülerinnen und Schüler haben sich schnell an den Online-Unterricht gewöhnt, was oft zu vermehrtem Schummeln führte. **Zu den häufigsten Problemen gehörten eine geringere Anstrengung während des Unterrichts, eine geringere Zufriedenheit mit dem Lernen und eine geringere Wertschätzung von Noten, da diese das Wissen (aufgrund des weit verbreiteten Schummelns) nicht mehr akkurat widerspiegeln.** Ablenkungen durch das Internet verstärkten diese Probleme noch und führten zu einer verminderten Konzentration während des Unterrichts. Diejenigen, die in eine neue Schule oder Klasse mit unbekanntem Mitschülerinnen und Mitschülern kamen, sahen sich aufgrund der Umstellung auf das Online-Lernen mit zusätzlichen Anpassungsschwierigkeiten konfrontiert, da die physische Interaktion mit den Mitschülerinnen und Mitschülern eingeschränkt war.

Auch der Online-Unterricht warf zahlreiche Probleme auf. Die Schülerinnen und Schüler hatten oft Schwierigkeiten mit der Motivation und Einsatzbereitschaft, wenn keine Lehrkraft oder Aufsichtsperson physisch anwesend war. Häufig kam es zu Kommunikationsproblemen zwischen Lehrpersonen und Schülerinnen bzw. Schülern sowie unter Gleichaltrigen. Das Fehlen von Interaktionen und Feedback von Angesicht zu Angesicht, oft verursacht durch ausgeschaltete Kameras, beeinträchtigte die Lernerfahrung erheblich.

Außerdem hatte das digitale Lernen wesentliche Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit. **Die Körperhaltung der jungen Menschen verschlechterte sich, ihr Schlafrhythmus wurde gestört**

und ihre allgemeine körperliche Fitness nahm ab. Längeres Sitzen vor dem Bildschirm führte oftmals zu körperlichen Schmerzen, einer Überanstrengung der Augen und Kopfschmerzen.

3. WIEDERAUFBAUPHASE

Die dritte Phase dieser katastrophalen Krise konzentriert sich auf die Unterstützung der Betroffenen bei der Bewältigung ihrer Schwierigkeiten, die Wiedererlangung eines Gefühls der Kontrolle über ihre Zukunft und die Bewältigung der noch bestehenden Probleme aus früheren Phasen. Diese Phase lässt sich in zwei Abschnitte unterteilen – eine kurzfristige Phase, die in der Regel sechs Monate bis ein Jahr dauert, und eine langfristige Phase, die sich über Jahrzehnte erstrecken kann.

Im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie begann diese Phase nach der Aufhebung der letzten Lockdowns und dauert bis heute an.

3. A. PSYCHISCHE PROBLEME

Selbst als die Lockdowns beendet waren und die Schülerinnen und Schüler wieder zum Präsenzunterricht an die Schule zurückkehrten, blieben viele Probleme, die während der Pandemie aufgetreten waren, weiterhin bestehen. Angstgefühle und Depressionen steigerten sich in einigen Fällen bis hin zu Suchtverhalten und Essstörungen. Lange Zeiten der Isolation führten zu anhaltenden Problemen mit dem Selbstwertgefühl, und soziale Ängste wurden zu einem bedeutenden Faktor.

Die geistige Erschöpfung, die durch die Ungewissheit über die Zukunft und die Angst vor Krankheit und Tod noch verstärkt wurde, verschärfte die Probleme zusätzlich. Sie führte zu einem ausgeprägteren **Mangel an Motivation**, geringerer Kreativität und Inspiration sowie zu allgemeiner Erschöpfung. In einigen Fällen bewirkte diese Verschlechterung der mentalen Gesundheit **eine Zunahme schwerer psychischer Störungen** und trug zu Problemen wie dem Missbrauch psychoaktiver Substanzen und Selbstverstümmelung bei.

3. B. SOZIALE PROBLEME

In der sozialen Sphäre des jugendlichen Lebens zeigte sich eine Vielzahl von Veränderungen. Eine der bemerkenswertesten war der allgemeine Wandel des Lebensstils, der durch deutlich

weniger körperliche Aktivität und weniger Körperkontakt gekennzeichnet war. Der Übergang zu digitalen Formen der Peer-to-Peer-Interaktion hatte erhebliche Folgen, da Jugendliche anfälliger **für Fake News und Verschwörungstheorien wurden**, die sich tendenziell auf Social-Media-Plattformen verbreiten.

Außerdem brachte die Zunahme der digitalen Interaktion verschiedene Herausforderungen mit sich. Jugendliche hatten Schwierigkeiten bei der Entwicklung ihrer Kommunikationsfähigkeiten, insbesondere bei der Lösung von Problemen innerhalb ihrer Beziehungen zu Gleichaltrigen. Dies wiederum führte zu zusätzlichen Spaltungen und unsozialem Verhalten in der Schule einschließlich der Missachtung von Klassenregeln, die während der Lockdowns eine untergeordnete Rolle spielten.

Auch die Fähigkeit, **effektiv in Gruppen zu arbeiten, nahm ab**. Die übermäßige Beschäftigung mit den sozialen Medien führte mitunter zu einer Abnahme der Individualität, da viele Social-Media-Apps darauf ausgelegt sind, bestimmte Trends zu fördern, die zu einer „Kultur des Konformismus“ beitragen. Der Wunsch dazuzugehören, ist bei Teenagern stark ausgeprägt, insbesondere bei jüngeren, und führt oft dazu, dass sie sich einem größeren Trend oder einer Gruppe anschließen, die vielleicht nicht mit ihrer Klasse, ihrer Schule oder ihrem Freundeskreis vor der Pandemie assoziiert worden wäre. Diese Dynamik wurde mit den beobachteten Problemen bei Empathie und Kooperation während Gruppenarbeiten im Klassenzimmer in Verbindung gebracht.

3. C. BILDUNGSBEZOGENE/PÄDAGOGISCHE PROBLEME

Während der COVID-19-Pandemie mussten sich die Schulen an neue Bedingungen **anpassen und vom Präsenzunterricht auf digitale Formate umstellen**. Die Lehrpersonen sahen sich mit Schwierigkeiten bei der Ausstattung, mangelnden Kenntnissen in der Informations- und Kommunikationstechnologie (IKT) und der Herausforderung konfrontiert, den Online-Unterricht ansprechend zu gestalten. **Die Pandemie machte auch die digitale Kluft in der Gesellschaft deutlich**. Sie unterstrich die wichtige Rolle, die die Schulen bei der Vermittlung digitaler Fähigkeiten an Kinder spielen.

Trotz dieser Bemühungen verloren die meisten Schülerinnen und Schüler jedoch erhebliche Lernzeit, was zu Lücken in ihrem Allgemeinwissen führte. Viele der bereits erwähnten sozialen Probleme hatten auch Auswirkungen auf den Bildungs- und Erziehungsbereich, da die Schule eine entscheidende Rolle in der Entwicklung der Jugendlichen spielt.

Die meisten Schülerinnen und Schüler haben weniger gelernt, als sie in einem normalen Jahr gelernt hätten. Dies führt zu neuen Herausforderungen. Schülerinnen und Schüler stiegen oft ohne angemessene Vorbereitung und ohne Schlüsselkenntnisse in die nächsthöhere Klasse auf. Dies kann Wissenslücken zur Folge haben, die sich auf ihr weiteres Lernen, ihre Leistungen bei den Schulabschlussprüfungen und möglicherweise auch auf ihre Leistung im Berufsleben auswirken können.

KAPITEL 2

Lösungen

zur Bewältigung der häufigsten psychischen und pädagogischen Probleme, die bei jungen Menschen aufgrund der COVID-19-Krise und der Veränderungen im Bildungswesen auftreten



Die COVID-19-Krise hat wie in Kapitel I beschrieben zu erheblichen Veränderungen im Bildungssystem geführt, die verschiedene psychische und pädagogische Probleme bei jungen Menschen zur Folge haben.

In diesem Kapitel werden Empfehlungen **für die Umsetzung von Lösungen gegeben**. Auf der Grundlage von Forschungsergebnissen, bewährten Verfahren und Expertenmeinungen bietet dieses Kapitel praktische Lösungen, die Schulen, Familien und Gemeinden dabei helfen können, die psychische Gesundheit und den schulischen Erfolg junger Menschen in schwierigen Zeiten zu fördern.

Die vorgeschlagenen Empfehlungen und Strategien können in verschiedenen Phasen einer Krise angewandt und an verschiedene Arten von unerwarteten Herausforderungen angepasst werden, sei es eine Pandemie, ein Krieg oder eine andere Krise. Daher geht es in diesem Kapitel darum, den Verantwortlichen zu vermitteln, wie sie diese Empfehlungen in Zukunft nutzen und an ihre spezifischen Bedürfnisse anpassen können.

Dazu kommt, dass wir uns nun mit Blick auf das vorangegangene Kapitel und den einzigartigen Kontext des Projektes ME-Health in der dritten Phase einer Krise befinden: der Wiederaufbauphase. Unser gemeinsames Ziel ist es, das, was wir als „Normalität“ bezeichnen, wiederherzustellen und jungen Menschen dabei zu helfen, ihr psychisches Gleichgewicht wiederzuerlangen, ein positives schulisches Umfeld zu fördern, optimale Lernbedingungen zu schaffen und sicherzustellen, dass sie die bestmögliche Unterstützung von Erwachsenen erhalten.

Wir haben die Lösungen in vier Hauptgruppen eingeteilt, die jeweils bestimmten Akteur:innen im Bereich der Bildung und des Wohlergehens junger Menschen entsprechen. Diese Lösungen sind nicht auf diese spezifischen Gruppen beschränkt, sondern werden ihnen aufgrund ihrer Kapazitäten und ihrer Relevanz für die Bewältigung dieser kritischen Themen empfohlen.

1. ELTERN

Eltern sind die Hauptbezugspersonen und spielen eine entscheidende Rolle bei der Erziehung und Entwicklung von Kindern. Sie sind für die Unterstützung und Anleitung der Kinder einschließlich ihrer Bildung verantwortlich.

UNTERSTÜTZEN SIE PROAKTIV, BLEIBEN SIE RUHIG UND HALTEN SIE KONTAKT.

Eltern können zum Wohlbefinden ihrer Kinder beitragen, indem sie emotionale Belastbarkeit demonstrieren und angesichts der Herausforderungen der Krise gelassen bleiben. Indem

sie positive Bewältigungsstrategien wie Achtsamkeit, Entspannungstechniken und positive Selbstgespräche vorleben, können sie ihren Kindern helfen, Stress und Ängste effektiv zu bewältigen. Eine offene und ehrliche Kommunikation zwischen Eltern und Kindern über ihre Sorgen und Ängste kann ein unterstützendes Umfeld schaffen.

Außerdem sollten Eltern sowohl mit ihren Kindern als auch mit der Schule in ständigem Austausch bleiben. Der regelmäßige Kontakt mit Lehrpersonen und Schulverwaltung ermöglicht es den Eltern, die Fortschritte ihrer Kinder zu verfolgen, aufkommende Probleme oder Sorgen zu erkennen und über die Bildung und die psychische Gesundheit ihrer Kinder informiert zu bleiben. Diese Zusammenarbeit kann bei der Bewältigung etwaiger Probleme entscheidend sein.

SCHAFFEN SIE ROUTINEN UND HALTEN SIE SIE EIN.

In Zeiten von Unvorhersehbarkeit, Unsicherheit und Stress kann eine gewisse Routine hilfreich sein. Ein strukturierter Tagesablauf kann ein Gefühl der Kontrolle vermitteln und das Gefühl der Sicherheit erhöhen. Umgekehrt kann das Fehlen einer Routine das Gefühl von emotionaler Belastung verstärken und Menschen dazu bringen, sich mit Negativem zu befassen. Außerdem kann dieser Umstand die Konzentrations- und Lernfähigkeit beeinträchtigen. Daher sollten Eltern ihren Kindern dabei helfen, Struktur und einen gewissen Zeitplan in ihr tägliches Leben zu bringen. Auf diese Weise können junge Menschen ihre Ausbildung konsequent verfolgen und ein Gefühl der „Normalität“ bewahren. Dies kann unter anderem beinhalten, bestimmte Zeiten für Lernen, Üben, Sport, Essen, die Pflege sozialer Kontakte und die Einhaltung von Schlaf- und Hygienegegewohnheiten festzulegen.

VERSTÄRKEN SIE DIE EINBINDUNG IN ALLTÄGLICHE AKTIVITÄTEN.

Bei der Einführung und Beibehaltung von Routinen darf nicht vergessen werden, wie wichtig die gemeinsame Zeit ist, die die Eltern mit ihren Kindern verbringen. Eltern können ihre Kinder stärker in alltägliche Aktivitäten einbinden und der gemeinsam mit der Familie verbrachten Zeit Priorität einräumen, sie in Entscheidungen einbeziehen, ihre Interessen unterstützen und die Zusammenarbeit fördern. Sie können sich über tägliche Aufgaben im Haushalt, die Freizeitgestaltung und Bildungsaktivitäten Gedanken machen. Diese Maßnahmen können dazu beitragen, den Zusammenhalt in der Familie zu fördern, das Gefühl von Zugehörigkeit und die Einsatzfreude der Kinder zu stärken sowie ihr allgemeines Wohlbefinden zu unterstützen.

FÖRDERN SIE DIE ENTWICKLUNG ALLER SOZIALEN FÄHIGKEITEN ODER AKTIVITÄTEN, DIE INTERAKTIONEN ANREGEN.

Soziale Kompetenzen sind für die Entwicklung und das Wohlbefinden junger Menschen von wesentlicher Bedeutung. In den meisten Fällen nahmen die Interaktionen zwischen den

Jugendlichen während der Lockdowns deutlich ab. Eltern können die Entwicklung sozialer Fähigkeiten unterstützen und Interaktionen anregen, indem sie die Kreativität fördern, z. B. indem sie die Kinder ermutigen, sich mit Kunst, Musik oder kreativem Schreiben zu beschäftigen. Sie können die Kommunikationsfähigkeit fördern, indem sie offen über Gefühle sprechen und aktiv zuhören.

Eine weitere wichtige soziale Fähigkeit ist der Aufbau von Empathie. Sie kann durch die Interaktion der Eltern mit ihren Kindern gefördert werden. Eltern können ihnen dabei helfen, über die Perspektiven und Gefühle anderer während der Lockdowns nachzudenken. Und wenn die Lockdowns vorbei sind, können sie ihnen Gelegenheiten bieten, sich ehrenamtlich zu engagieren, für wohltätige Zwecke zu spenden oder andere Dienste in der Gemeinschaft zu leisten.

SUCHEN SIE SICH BEI BEDARF EXTERNE HILFE (PSYCHOLOG:INNEN/PSYCHIATER:INNEN/PÄDAGOG:INNEN/LEHRPERSONEN).

Für Erwachsene kann es schwierig sein, zu erkennen, wann ein Kind Unterstützung bei psychischen Problemen benötigt. Eltern müssen sich dabei auf ihr Wissen über ihre Kinder, Veränderungen in ihrem Verhalten, das Auftreten neuer Probleme im Zusammenhang mit der Schule oder ihrem Umfeld und auf ihre Intuition stützen. Wenn sie das Gefühl haben, sich nicht allein um das psychische oder pädagogische Wohlergehen ihrer Kinder kümmern zu können, sollten sie Eltern Hilfe suchen. Diese kann in Schulen oder spezialisierten Einrichtungen geleistet werden, die Unterstützung durch Psycholog:innen, Therapeut:innen, Psychiater:innen oder Pädagog:innen anbieten. Das Wohlbefinden der Eltern ist auch für die Gesundheit und Sicherheit ihrer Kinder entscheidend. Wenn sie sich also von ihren Emotionen, Frustrationen, Stress oder Ängsten überwältigt fühlen, sollten sie nicht zögern, sich von Fachleuten helfen zu lassen.

BEGRENZEN SIE DEN KONSUM VON MEDIEN.

Während einer Krise sollte der Zugang junger Menschen zu Medien und Nachrichten überwacht und eingeschränkt werden. Die mediale Berichterstattung ist häufig überwältigend und voller dramatischer Bilder, die sich leicht in das Gedächtnis eines Kindes einprägen und so Angst und Trauma verstärken. Eltern sollten versuchen, die Mediennutzung zu überwachen und zu begrenzen und die Situation nach Möglichkeit realistisch darzulegen. Versuchen Sie, ehrlich zu sein, aber begegnen Sie einer Krise mit Hoffnung und Optimismus. Ein positiver Blick in die Zukunft hilft jungen Menschen, das Gute in ihrer Umgebung zu sehen, und leitet sie durch herausfordernde Zeiten. Es lohnt sich, daran zu denken, dass es auch immer einen Silberstreifen am Horizont gibt.

2. LEHRPERSONEN

Lehrpersonen sind für die Vermittlung von Bildung und die Förderung der akademischen und persönlichen Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler verantwortlich. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei der Erkennung und Bewältigung der psychischen und pädagogischen Probleme, mit denen junge Menschen konfrontiert sind.

VORÜBERGEHENDE REDUZIERUNG DER BILDUNGSANFORDERUNGEN.

Die COVID-19-Pandemie hat Lehrpersonen und Schülerinnen und Schüler vor noch nie dagewesene Herausforderungen gestellt. Sie hat zu einer vorübergehenden Verringerung der Bildungsanforderungen geführt. Die Lehrkräfte können ihren Lehransatz anpassen, um diesen Einschränkungen Rechnung zu tragen. Hier sind einige Lösungen, die Lehrpersonen in ihrem Online-Unterricht anwenden können.

Die Lehrpersonen können auf alternative Beurteilungsgrundlagen wie Projekte, Aufsätze und Präsentationen zurückgreifen, die online oder zu Hause erstellt werden können. Die vorgeschlagenen Aktivitäten können sich auf positive Aspekte von Gleichaltrigen konzentrieren und positives Feedback und sozialen Austausch fördern. Ein Beispiel könnte sein, dass Schülerinnen und Schüler einen kurzen Text oder eine Zeichnung mit Schwerpunkt auf einer bestimmten/besonders positiven Eigenschaft ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler im Englisch- oder Kunstunterricht vorbereiten.

Die Pandemie hat auch zu größeren Lernlücken bei den Schülerinnen und Schülern geführt. Die Beurteilung der Bedürfnisse jedes Einzelnen und das individuelle Eingehen darauf oder sogar die Erstellung eines individuellen Lernplans können eine praktische/optimale Lösung sein, um diese Lernlücken zu verringern.

HALTEN SIE KONTAKT ZU DEN ELTERN.

Die Beziehung zwischen Lehrpersonen und Eltern ist für eine effektive Bildung und Ausbildung von entscheidender Bedeutung. Der Kontakt mit den Eltern kann das Wohlergehen von Schülerinnen und Schülern sicherstellen, indem die Eltern regelmäßig über die Fortschritte, Stärken und Schwächen des Kindes informiert werden oder Ratschläge zur Unterstützung beim Lernen erhalten. Auf diese Weise können die Lehrpersonen Vertrauen und ein Gefühl der gegenseitigen Unterstützung aufbauen, was besonders wichtig ist, wenn es keinen Unterricht vor Ort gibt.

STÄNDIGE ZUSAMMENARBEIT MIT SCHULPÄDAGOG:INNEN UND/ ODER PSYCHOLOG:INNEN.

Der Kontakt zu Spezialist:innen ist im Hinblick auf das psychische und pädagogische Wohlergehen der Schülerinnen und Schüler ebenso wichtig wie der Kontakt zu den Eltern. Alle Fragen im Zusammenhang mit plötzlichen und drastischen Veränderungen im Verhalten oder im emotionalen Zustand einer Schülerin oder eines Schülers sollten in Absprache mit dem in der Schule beschäftigten Fachpersonal behandelt werden. Leider gibt es Bildungseinrichtungen, die keinen direkten Zugang zu Psycholog:innen oder Pädagog:innen haben. In diesem Fall sollten die Lehrpersonen Hilfe in spezialisierten psychologischen und pädagogischen Zentren suchen. Wenn Schülerinnen oder Schüler externe Psycholog:innen oder andere Spezialist:innen aufsuchen, sollten beide Seiten in ständigem Kontakt stehen, um die notwendigen Maßnahmen zur Lösung des Problems zu besprechen. Dieser Ansatz erleichtert den Hilfsprozess und wirkt sich direkt auf die pädagogische und psychische Entwicklung der betroffenen Schülerinnen und Schüler aus.

GRUPPENAKTIVITÄTEN FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER, DEREN FAMILIÄRE BEZIEHUNGEN GESTÖRT SIND.

Die Lehrpersonen können Gruppenaktivitäten/kooperative Spiele organisieren, die den Aufbau von Beziehungen sowie das soziale und emotionale Lernen fördern und ein sicheres und unterstützendes Umfeld bieten. Die Schülerinnen und Schüler können auch Diskussionsgruppen bilden, um über Themen im Zusammenhang mit der Krise/Pandemie zu reflektieren. Sie können über Bewältigungsstrategien und Selbsthilfemethoden diskutieren oder sich gegenseitig unterstützen.

TRAINING SOZIALER KOMPETENZEN FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

Das Training sozialer Kompetenzen ist ein wertvoller Ansatz. Es lehrt die Schülerinnen und Schüler, wie sie sich effektiv auf andere einlassen, Beziehungen aufbauen und ihre Gedanken und Gefühle ausdrücken können. Lehrpersonen können dieses Training in ihren Lehrplan aufnehmen, um die Herausforderungen zu bewältigen, die sich aus den eingeschränkten persönlichen Interaktionen ergeben.

Im Rahmen des Trainings sozialer Kompetenzen können Erziehungspersonen den Schwerpunkt auf aktives Zuhören legen und die Schülerinnen und Schüler ermutigen, aufmerksam zuzuhören, Fragen zu stellen und über das Gehörte nachzudenken. Rollenspiele können ebenfalls eingesetzt werden, um den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, diese sozialen Fähigkeiten in realen Szenarien zu üben. Dieser Ansatz hilft Schülerinnen und

Schülern dabei, wichtige Eigenschaften wie Einfühlungsvermögen, Kommunikationsfähigkeit und Problemlösungskompetenz zu entwickeln.

AUSSERSCHULISCHE KURSE ODER AKTIVITÄTEN FÖRDERN DIE INTERAKTION UND ERMÖGLICHEN DIE ENTWICKLUNG VON TALENTEN.

Alle außerschulischen Kurse, die sich mit Themen befassen, die für Schülerinnen und Schüler eines bestimmten Alters von Interesse sind, oder die es ihnen ermöglichen, ihre Talente zu entwickeln, sind während einer Krise von Vorteil. Sie ermöglichen es jungen Menschen, die schwierigen Zeiten zu vergessen und sich auf andere Aktivitäten und ihre Interessen sowie je nach Umständen auf soziale Interaktionen im realen Leben oder online zu konzentrieren. Diese Art von Unterricht ist immer fruchtbar und willkommen, vor allem nach den Lockdowns während der COVID-19-Krise. Zusätzliche Kurse und thematische Wettbewerbe, die Schülergruppen in Bereichen wie Robotik, Zirkus, Kochen usw. zusammenbringen, ermöglichen es den Schülerinnen und Schülern, sich wieder an die Schulumgebung anzupassen. Sie können in Gruppen arbeiten, neue Fähigkeiten und Kompetenzen erwerben und neue Talente und Entwicklungsmöglichkeiten entdecken.

AUSTAUSCH UND UNTERSTÜTZUNG UNTER GLEICHALTRIGEN.

Bei der Unterstützung und Förderung junger Menschen in einer Krise sollten sich Lehrpersonen mit ihren Kolleginnen und Kollegen innerhalb und außerhalb der Schule beraten und Wissen und Erfahrungen austauschen. Diese Gespräche ermöglichen es uns, das Gesamtbild zu sehen und über den Tellerrand zu blicken, wenn es um Probleme und Fragen geht, die überwältigend erscheinen. Sie wirken sich auch positiv auf das Wohlbefinden der Lehrpersonen aus. Dies ist entscheidend für ihre Fähigkeit, anderen zu helfen. Offenheit und die Fähigkeit, Hilfe zu leisten und anzunehmen, sind von entscheidender Bedeutung, insbesondere in einer solchen Krise. Es können auch Workshops und Treffen „von Lehrpersonen für Lehrpersonen“ organisiert werden.

3. SCHULVERWALTUNG

Schulen spielen sowohl bei der Krisenprävention als auch bei der Krisenbewältigung eine entscheidende Rolle. Sie sind dafür verantwortlich, auf die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler einzugehen und dem Personal, den Familien und oft auch der breiteren lokalen Gemeinschaft Hilfestellung zu geben. Schulen bieten ein sicheres und integratives Umfeld für Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichem Hintergrund und aus verschiedenen Haushalten, weshalb ihnen mehrere wichtige Funktionen zukommen:

- **Verbreitung von Informationen:** Die Schulen sind ein wichtiger Kanal für die Verbreitung wichtiger Informationen, insbesondere in Krisenzeiten. Sie helfen dabei, wichtige Informationen an Schülerinnen und Schülern, Familien und die Gemeinschaft zu vermitteln.
- **Identifizierung gefährdeter Personen:** Das Schulpersonal einschließlich der Lehr- und Beratungspersonen ist in der Lage, gefährdete Personen in Krisenzeiten zu identifizieren. Diese frühzeitige Erkennung ist entscheidend für die rechtzeitige Bereitstellung von Unterstützung.
- **Dienste für psychische Gesundheit:** Schulen bieten häufig psychologische Dienste an oder verweisen an psychologische Fachkräfte, da sie wissen, wie wichtig es ist, sich um das psychische Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern und Personal zu kümmern.
- **Verknüpfung mit sozialen Diensten:** Schulen fungieren als Brücke, um Einzelpersonen mit sozialen Diensten und Ressourcen vor Ort in Verbindung zu bringen und sicherzustellen, dass Bedürftige Zugang zu angemessener Unterstützung haben.
- **Aufspüren getrennter Familien:** In Krisenzeiten wie etwa bei Naturkatastrophen spielen Schulen eine wichtige Rolle bei der Suche nach getrennten Familien und leisten Unterstützung bei deren Zusammenführung.
- **Förderung langfristiger Erholung:** Neben den unmittelbar ergriffenen Maßnahmen tragen die Schulen zur langfristigen Erholung ihrer Gemeinden bei, indem sie Stabilität und Unterstützung während des Heilungsprozesses bieten.
- **Förderung der Normalität:** Schulen dienen während eines Traumas gewissermaßen als Fels in der Brandung, indem sie ein strukturiertes Umfeld bieten, in welchem die Schülerinnen und Schüler inmitten von Unsicherheit Routine und Stabilität finden können.

Die Schulleitung ist mit der umfassenden Aufsicht über eine Schule oder Bildungseinrichtung betraut. Sie lenkt sowohl die Bildungsprozesse als auch die Verwaltungsfunktionen und stellt sicher, dass die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler auf effektive und unterstützende Weise erfüllt werden. Ihre Führung trägt entscheidend dazu bei, ein Umfeld zu schaffen, in dem Bildung, Wohlbefinden und die Unterstützung der Gemeinschaft gedeihen können.

EINRICHTUNG VON SCHULUNGEN FÜR LEHRPERSONEN ZUR KRISENFRÜHERKENNUNG UND -INTERVENTION.

Um ihre Aufgabe wirksam zu erfüllen, müssen Schulen über umfassende Krisenpläne und spezielle Teams verfügen. Diese Teams sollten eine Reihe von Aufgaben abdecken. Dazu gehören proaktive Schritte, Präventionsstrategien, das Erkennen von Krisen, angemessene Reaktionen sowie kurz- und langfristige Wiederherstellungsmaßnahmen. Die Schulen sollten

gut darauf vorbereitet sein, Krisen zu bewältigen und ihre Lehrpersonen und Schülerinnen und Schüler in schwierigen Zeiten zu unterstützen.

Regelmäßige Schulungen für Lehrpersonen und sonstiges am Bildungsprozess beteiligtes Personal sind hier von entscheidender Bedeutung. Die Schulungen sollten verschiedene Aspekte abdecken und sich auf die psychische Gesundheit, die Risikoerkennung, den Aufbau von Resilienz und die Förderung von Bewältigungskapazitäten der von Krisen betroffenen Personen, insbesondere der Schülerinnen und Schüler und Lehrpersonen, konzentrieren. Durch diese Vorbereitung wird sichergestellt, dass die Schulen Krisen wirksam bewältigen und ihre Gemeinschaften bei der Bewältigung widriger Umstände unterstützen können.

EINRICHTUNG VON WORKSHOPS FÜR ELTERN, UM SIE STÄRKER IN DIE AKTIVITÄTEN IHRES KINDES EINZUBEZIEHEN.

Bildung gedeiht durch die enge Zusammenarbeit mit den Eltern, die einen wichtigen Beitrag zum Lernen und zur Entwicklung ihrer Kinder leisten. Daher sollten die Schulen aktiv daran arbeiten, ihre Beziehungen zu den Eltern zu stärken und deren aktive Beteiligung an Aktivitäten im Zusammenhang mit der Bildung, dem psychischen Wohlbefinden und der allgemeinen Entwicklung zu fördern.

Eine Möglichkeit, das Engagement der Eltern zu fördern, ist die Organisation verschiedener Workshops und Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit den Familien. Das können Schulfeste, Weihnachtsfeiern und andere Zusammenkünfte sein, die darauf abzielen, ein entspanntes und vergnügliches Umfeld für Eltern zu schaffen, während sie sich gemeinsam mit ihren Kindern engagieren.

In Krisenzeiten wie der COVID-19-Pandemie ist es umso wichtiger, diese Zusammenarbeit zu verstärken und an die jeweiligen Umstände anzupassen. Veranstaltungen und Workshops können auf Online-Plattformen verlagert werden, wobei die verfügbaren digitalen Tools genutzt werden, um ein kontinuierliches Engagement und die Unterstützung der Eltern in schwierigen Zeiten zu gewährleisten.

SCHAFFUNG VON MÖGLICHKEITEN ZUR FREIWILLIGENARBEIT FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER.

Freiwilligenarbeit ist ein wirksames Mittel, um die Auswirkungen von Stress und Ängsten zu mildern, und es gibt nichts Besseres als eine sinnvolle Beziehung zu einem anderen Menschen, um Stress abzubauen. Daher ist es wichtig, dass Schulen aktiv Freiwilligeneinsätze für Schülerinnen und Schüler fördern und organisieren, um ihr Engagement im Gemeinschaftsleben zu erleichtern und soziale Interaktionen zu fördern.

Ein Beispiel für diese Aktivitäten könnte die Bildung von Selbsthilfegruppen sein, die sich auf Unterstützung beim Lernen konzentrieren. Wenn Schülerinnen und Schüler die Verantwortung übernehmen, ihren Mitschülerinnen und Mitschülern zu helfen, bietet ihnen dies eine wertvolle Ablenkung von ihren Problemen und Herausforderungen. Diese Erfahrung wiederum trägt dazu bei, das Selbstwertgefühl zu stärken und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu entwickeln. All diese Faktoren sind für die Entwicklung eines positiven Selbstbildes unerlässlich.

SCHAFFUNG DER FÜR DAS PSYCHISCHE WOHLBEFINDEN DER SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER ERFORDERLICHEN INFRASTRUKTUR UND RESSOURCEN.

Eine einladende Umgebung und eine moderne Infrastruktur sind unerlässlich, um eine qualitativ hochwertige Bildung unter Berücksichtigung der psychischen und pädagogischen Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler bieten zu können. Die COVID-19-Krise hat gezeigt, wie wichtig der Zugang zu IKT-Ausstattung ist, insbesondere während der Distanzunterrichtsphasen. Diese Hilfsmittel sind auch von unschätzbarem Wert für die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte während der Lockdowns.

Die Schulen haben die Aufgabe, die Schülerinnen und Schüler zu unterstützen, indem sie diese Geräte möglichst einfach zugänglich machen. Außerdem sollten sie die Schülerinnen und Schüler bei der effektiven Nutzung dieser Technologien anleiten, um ihr geistiges Wohlbefinden zu fördern und ihre Lernfähigkeit zu verbessern. Dieser doppelte Ansatz deckt den unmittelbaren Bedarf ab und vermittelt den Schülerinnen und Schülern wertvolle Fähigkeiten für die Zukunft.

Außerdem muss an jeder Schule mindestens eine Psychologin oder ein Psychologe für die Schülerinnen und Schüler zur Verfügung stehen. Dies ist in Polen seit August 2022 eine verbindliche Anforderung. Sie spielt eine entscheidende Rolle bei der Förderung des psychischen Wohlbefindens und der Entwicklung der Schülerinnen und Schüler.

4. DIE NATIONALEN UND REGIONALEN REGIERUNGEN

Nationale und regionale Regierungen spielen eine wichtige Rolle bei der Gestaltung der Erfahrungen und Möglichkeiten junger Menschen. Dazu gehören wichtige Aspekte wie ihr Zugang zu Bildung, Gesundheitsversorgung und sozialen Diensten. In Zusammenarbeit mit Schulen, Fachleuten für psychische Gesundheit und Gemeindeorganisationen können lokale Regierungen eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung und Umsetzung von Programmen spielen, die sich mit den psychischen und pädagogischen Herausforderungen befassen, denen junge Menschen während einer Krise ausgesetzt sind.

Diese Programme sollten so konzipiert sein, dass sie junge Menschen umfassend unterstützen und sicherstellen, dass ihre Bedürfnisse in den Bereichen Bildung, psychische Gesundheit, soziale Dienste und allgemeines Wohlbefinden erfüllt werden. Durch eine erfolgreiche Koordination und Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Akteur:innen auf lokaler Ebene können die Regierungen ein förderndes Umfeld schaffen, das die Widerstandsfähigkeit und Entwicklung junger Menschen selbst angesichts herausfordernder Umstände begünstigt.

ERARBEITUNG NATIONALER UND REGIONALER STRATEGIEN UND MASSNAHMEN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT.

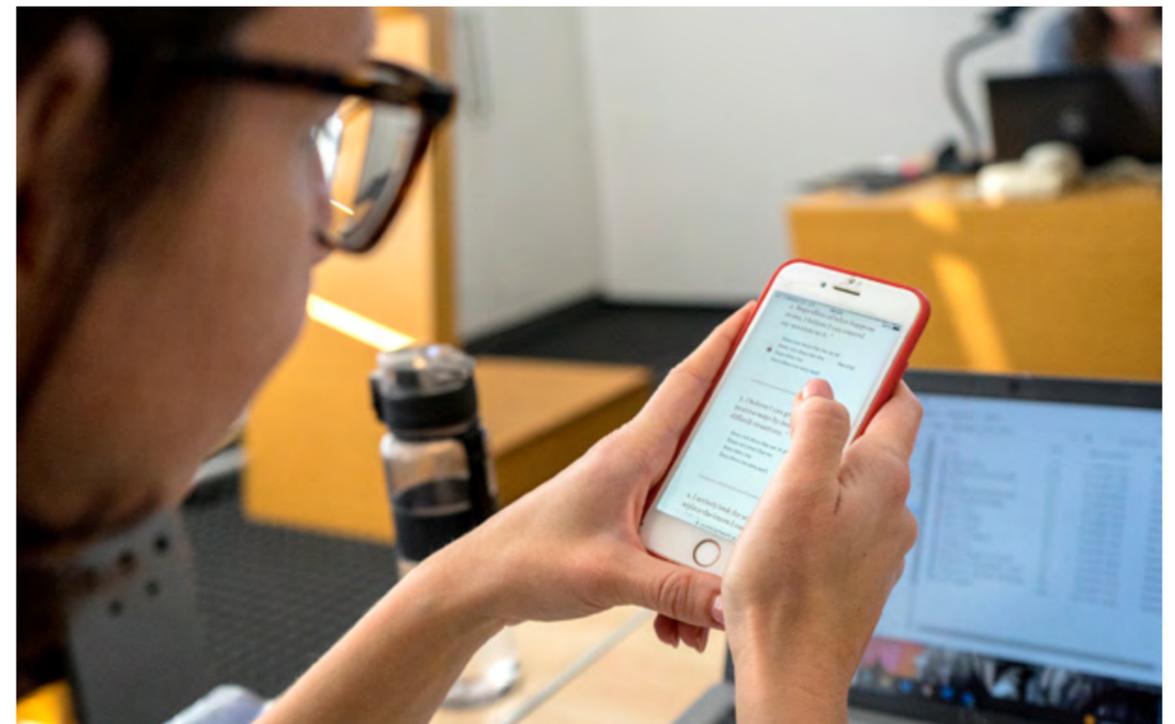
Die regionalen Verwaltungen sind häufig für die Umsetzung von Programmen zur Förderung der psychischen Gesundheit und für die Ausarbeitung von wichtigen regionalen Strategien zuständig. Diese Dokumente sollten sich mit Problemen befassen, die sich aus der Gesundheitskrise und dem Distanzunterricht ergeben. In Anbetracht der immer wieder auftretenden Probleme unter jungen Menschen sollten diese zu den Zielgruppen für verschiedene Formen der Unterstützung gehören. Regionale Gesundheitseinrichtungen sowie psychologische und pädagogische Zentren sollten von den nationalen, regionalen und lokalen Behörden auf jede erdenkliche Weise unterstützt werden.

AUFBAU VON NETZWERKEN VERSCHIEDENER INTERESSEGRUPPEN.

Regionale Behörden können auch die Zusammenarbeit und Koordination zwischen den Akteur:innen in der Gemeinschaft erleichtern. Durch das Zusammenbringen von Schulen, Fachleuten für psychische Gesundheit, Gemeindeorganisationen und anderen Akteur:innen können lokale Behörden Unterstützungsnetzwerke schaffen, die jungen Menschen helfen, die Herausforderungen der Pandemie zu bewältigen. Diese Netze können lokale Partner:innen einbeziehen und auf größere Gruppen von Partner:innen und die internationale Zusammenarbeit innerhalb der europäischen Strukturen oder europäischen Projekte ausgedehnt werden.

KAPITEL 3

Tools



Im Rahmen des Projektes ME-Health haben die Partner:innen nach digitalen Lösungen gesucht, die psychologische und pädagogische Unterstützung für junge Menschen bieten könnten. Dabei stießen sie auf eine Vielzahl von Online-Anwendungen und digitalen Best Practices. Auf der Grundlage der Probleme, die zuvor als die häufigsten unter den von der Pandemiekrise betroffenen Jugendlichen erfasst wurden, wurden 21 Tools ausgewählt.⁷

Die unten aufgeführten digitalen Ressourcen können von Eltern, Lehrpersonen und anderen Fachleuten individuell zu Hause oder im Klassenzimmer genutzt werden. Die meisten von ihnen zielen darauf ab, Druck abzubauen, Ruhe zu schaffen, Spannungen zu lösen und Panik- oder Angstattacken zu verhindern. Es gibt jedoch auch zusätzliche Ressourcen, mit denen sich der Unterricht unterhaltsam und spielerisch gestalten und das Engagement der Schülerinnen und Schüler fördern lässt.

Die meisten von ihnen sind zwar in mehreren Sprachen verfügbar oder haben ihre nationalen Entsprechungen, aber wir haben uns entschieden, auch die in den Landessprachen zugänglichen als Beispiele für bewährte Verfahren hervorzuheben.

Wir haben uns dafür entschieden, die Sprachen unserer Partnerschaft hervorzuheben und Englisch als zusätzliche gemeinsame Sprache zu betrachten. Außerdem haben wir uns entschieden, keine Angaben zu den Kosten jeder einzelnen Anwendung zu machen, da sich diese häufig ändern.

⁷ Bei der Auswahl der Tools haben die Partner:innen theoretische und technische Ressourcen wie die Kutcher Adolescent Depression Scale (KADS) identifiziert, aber beschlossen, sich in diesem Handbuch nicht darauf zu konzentrieren, da sie für qualifizierte Spezialist:innen (Psycholog:innen, Therapeut:innen) von größerem Nutzen sind.



Name: Rootd – Panic Attack Relief

Link: <https://www.rootd.io/>

Sprachen: EN, FR, PL

Hauptkategorie:

Leitfaden

Für wen?

Für alle, aber besonders hilfreich für junge Erwachsene

Schlagwörter

Angstabbau, Selbstfürsorgetechniken, Stressbewältigung, Bewältigungsstrategien, Problemlösung, Unterstützung von Teenagern, Handlungsanleitungen, Gamification

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Die Basisoptionen sind kostenlos. Premium-Optionen sind für kostenpflichtige Abonnements verfügbar.

Lehrpersonen:

Die Anwendung kann verwendet werden, um Stressbewältigungstechniken einzuführen, insbesondere vor Prüfungen, stressigen Ereignissen oder während der Integration in den Unterricht. Lehrpersonen können die Tagebuchoption im Klassenzimmer nutzen, um zu Beginn und am Ende des Schultages ein- und auszuchecken. Sie lädt die Schülerinnen und Schüler ein, sich mit ihren Lehrpersonen oder Mitschülerinnen und Mitschülern über ihre Gefühle auszutauschen.

Eltern:

Eltern können diese App nutzen, um junge Menschen bei Panikattacken zu unterstützen. Die Verwendung des Tagebuchs der App könnte ein Mittel sein, um den emotionalen Ausdruck zu fördern oder schnelle Hilfe zu leisten.

Junge Menschen:

Junge Menschen können die App bei Panikattacken oder in Stressmomenten nutzen, um Unterstützung und Entlastungstechniken zu erhalten. Die Tagebuchfunktion ermöglicht es ihnen, Emotionen auszudrücken, ihre Gefühle zu verfolgen und die Selbstwahrnehmung zu fördern.



Name: Mentimeter

Link: <https://www.mentimeter.com/>

Sprachen: DE, EN

Hauptkategorie:

Unterstützung beim Lernen

Für wen?

Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler

Schlagwörter

Nachhilfe, Distanzunterricht, fachspezifische Hilfe, Lernhilfen, Hausaufgabenhilfe, interaktiver Unterricht

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Lehrpersonen und junge Menschen:

Dieses Tool kann zum Brainstormen, als Einstiegshilfe sowie als Eisbrecher dienen und eine Gruppe von Personen/ Schülerinnen bzw. Schülern in eine Unterrichtsaktivität einbinden. Schülerinnen und Schüler und Lehrpersonen können damit eine Präsentation erstellen und die Erkenntnisse/Ergebnisse vorstellen. Das Tool gibt jedem eine Stimme und ermöglicht eine Wissensbeurteilung. Es bietet verschiedene Aktivitäten: gemeinsame Online-Hausaufgaben, Erstellung von Wortfeldern, Einholung von Feedback und anonymer Meinungsaustausch.



Name: Headspace

Link: <https://www.headspace.com>

Sprachen: DE, EN, FR

Hauptkategorie:

Leitfaden

Für wen?

Alle

Schlagwörter

Stressbewältigung, Selbstfürsorgetechniken, Achtsamkeitspraktiken, Abbau von Ängsten, Bewältigungsstrategien

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Kostenpflichtig, im Abonnement

Lehrpersonen:

Lehrpersonen können Schülerinnen und Schüler beim Erlernen von Achtsamkeitstechniken unterstützen, damit sie sich besser konzentrieren, Stress bewältigen und ihre Emotionen regulieren können. Headspace bietet Übungen an, die speziell für diesen Zweck nützlich sind. Lehrpersonen können es zur Selbstfürsorge und zum persönlichen Stressabbau nutzen.

Eltern:

Eltern können die App nutzen, um ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Emotionen oder Ängste zu unterstützen und sie durch Achtsamkeitsaktivitäten oder Meditation anzuleiten. Die App kann auch ein hilfreiches Instrument für Eltern sein, um ihren eigenen Stress zu bewältigen und ihre psychische Gesundheit zu fördern.

Junge Menschen:

Junge Menschen können die App nutzen, um Stress im Zusammenhang mit der Schule, sozialem Druck oder persönlichen Herausforderungen zu bewältigen. In Zeiten von Stress oder Angst können

sie Achtsamkeitsaktivitäten nutzen, um ihren Fokus zu schärfen, oder Entspannungstechniken, um die Qualität ihres Schlafs zu verbessern.



Name: Don't panic

Link: <https://nepanikar.eu/>

Sprachen: CZ, DE, EN, FR, PL

Hauptkategorie:

Unterstützung der psychischen Gesundheit

Für wen?

Personen über 12 Jahren, die sich in einer Krise befinden und mit verschiedenen Problemen konfrontiert sind

Schlagwörter

Angstabbau, Unterstützung bei Depressionen, Stressbewältigung, emotionale Belastbarkeit, Bewältigungsstrategien, Notrufnummern, Unterstützung für Jugendliche

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Lehrpersonen:

Lehrpersonen können dieses Tool in den Unterricht einbauen und es in stressigen Prüfungsphasen oder bei Anzeichen von Stress empfehlen.

Eltern:

Dieses Tool kann Eltern dabei behilflich sein, psychische Probleme bei jungen Menschen zu erkennen und ihnen als Orientierungshilfe bei der wirksamen Unterstützung der Jugendlichen dienen.

Junge Menschen:

Dank einer benutzerfreundlichen Schnittstelle können junge Menschen das Tool in schwierigen Momenten leicht zur Selbsthilfe nutzen.



Name: Kids helpline Anytime Any Reason

Link: <https://kidshelpline.com.au/>

Sprache: EN

Hauptkategorie:

Leitfaden

Für wen?

Kinder, Teenager, junge Erwachsene, Eltern, Lehrpersonen

Schlagwörter

Angstabbau, Unterstützung bei Depressionen, Stressbewältigung, emotionale Belastbarkeit, Bewältigungsstrategien, Distanzunterricht, fachspezifische Hilfe, Lernhilfen, soziale Kontakte, Erziehungstipps, Handlungsanleitungen, Unterstützung für Teenager, Notfall-Helpline, Sicherheitscheckliste, Krisenreaktion, Soforthilfe

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Lehrpersonen:

Die Website enthält eine Liste von Lektionen und Übungen, die mit einer Klasse durchgeführt werden können, wenn ein Bedarf an Unterstützung für die psychische Gesundheit besteht. Sie kann auch als Ausgangspunkt für Diskussionen über psychische Gesundheit und deren Förderung dienen. Die Liste der Themen ist umfangreich und nach Altersgruppen gegliedert und umfasst psychische und physische Gesundheit, Beziehungen und Sex, Lebens- und Familiensorgen sowie Sicherheit im Internet. Es gibt einen Instagram-Account (@kidshelplineau) mit Inhalten, die junge Menschen interessieren könnten.

Eltern und junge Menschen:

Leitfäden, Ratschläge und Videos zu verschiedenen Themen (Stress in der Familie, Selbstmordgedanken usw.) sowie ein Link zum Online-Austausch.



Name: Wheeldecide

Link: <https://wheeldecide.com/>

Sprache: DE

Hauptkategorie:

Unterstützung beim Lernen

Für wen?

Lehrpersonen und Eltern

Schlagwörter

Distanzunterricht, Lern-Tools und interaktive Lektionen, Gamification,

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Lehrpersonen:

Lehrpersonen können diese Ressource nutzen, um den Schülerinnen und Schülern auf unterhaltsame Weise zu helfen, ihre Gefühle mitzuteilen. Zum Beispiel könnte die Lehrperson zu Beginn der Stunde eine Schülerin oder einen Schüler bitten, das Rad zu drehen und von ihren/seinen Gefühlen im Hinblick auf den Tag zu erzählen. In einer Musikstunde können die Schülerinnen und Schüler das Rad nutzen, um Musik auszuwählen und die damit verbundenen Gefühle zu beschreiben.

Eltern:

Durch die Auswahl einer gemeinsamen Aktivität können Eltern beispielsweise die sozialen Beziehungen und die Kommunikation innerhalb der Familie fördern.



Name: Calm

Link: <https://www.calm.com/>

Sprachen: EN, FR

Hauptkategorie:

Unterstützung der psychischen Gesundheit

Für wen?

Öffentlichkeit (Kinder und Erwachsene)

Schlagwörter

Emotionales Wohlbefinden,
Achtsamkeitspraktiken und
Stressmanagement

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Kostenpflichtig, im Abonnement

Lehrpersonen:

Lehrpersonen können damit in angespannten Phasen Atemübungen durchführen und die Schülerinnen und Schüler dabei anleiten, in einen entspannten Zustand zurückzukehren, um ihre Konzentration und Produktivität zu steigern. Sie können auch in den Pausen Geschichten oder Klänge zur Erholung und

Ermutigung der Schülerinnen und Schüler abspielen.

Eltern:

Eltern können die Einschlafgeschichten oder beruhigenden Klänge von Calm verwenden, um die Kinder vor dem Schlafengehen zur Ruhe zu bringen und so bessere Schlafgewohnheiten zu fördern. Sie können als Familie geführte Meditationen oder Entspannungsübungen durchführen, um Stress abzubauen und die familiäre Bindung zu fördern.

Junge Menschen:

Junge Menschen können kurze Achtsamkeitssitzungen in den Pausen oder während der Lernphasen mithilfe geführter Meditationen oder beruhigender Musik einführen. Sie können durch Anwendung der Funktionen von Calm Gruppenentspannungen oder Achtsamkeitssitzungen im Freundeskreis fördern.



Name: Gratitude - Journal Prompts

Link: <https://apps.apple.com/us/app/gratitude-journal-prompts/id1372575227>

Sprache: EN (diese Art von Anwendung ist in jeder Sprache verfügbar)

Hauptkategorie:

Unterstützung der psychischen Gesundheit

Für wen?

Alle

Schlagwörter

Angstabbau, Stressmanagement, emotionale Belastbarkeit, Achtsamkeitspraktiken, Bewältigungsstrategien

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Lehrpersonen:

Zu Beginn oder am Ende des Schultages können die Lehrpersonen die Schülerinnen und Schüler auffordern, eine Sache aufzuschreiben, für die sie dankbar sind. Anschließend können sie eine wöchentliche Dankbarkeitsrunde

vorschlagen, in der die Schülerinnen und Schüler ihre Einträge austauschen und so ein Gefühl von Gemeinschaft und Positivität fördern. Lehrpersonen können das Dankbarkeitstagebuch als Teil einer Selbstfürsorgerroutine verwenden, um über die positiven Aspekte des Tages nachzudenken und so die Widerstandsfähigkeit gegen Stress zu verbessern. Das Tagebuch kann genutzt werden, um mit den Schülerinnen und Schülern über die Vorteile der Dankbarkeit zu sprechen und persönliche Erfahrungen auszutauschen, um sie zu ermutigen, diese Praxis zu übernehmen.

Junge Menschen:

Junge Menschen können das Tagebuch nutzen, um Gefühle auszudrücken und die positiven Aspekte des Lebens als Gegengewicht zu den negativen Gefühlen hervorzuheben. Es kann auch eine Möglichkeit sein, die Achtsamkeitsroutine zu verbessern und jungen Menschen zu helfen, eine positive Einstellung und Resilienz zu entwickeln.



Name: Projekt SAVE

Link: <https://osf.io/vguf4>

Sprache: EN

Hauptkategorie:

Unterstützung der psychischen Gesundheit

Für wen?

Teenager

Schlagwörter

Stressmanagement, emotionale Belastbarkeit, Bewältigungsstrategien, Soforthilfe

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Lehrpersonen:

Die Lehrpersonen können sich Kenntnisse darüber aneignen, wie sich Anzeichen für selbstzerstörerische Gedanken oder Handlungen bei Schülerinnen und Schülern erkennen lassen. Sie können sich Techniken aneignen, um Schülerinnen und Schülern, die ähnliche Gedanken oder

Handlungen zeigen, erste Unterstützung und Orientierung zu geben.

Eltern:

Eltern können sich Wissen aneignen, um das selbstverletzende Verhalten von Jugendlichen zu verstehen und Lösungen zu finden, um zu Hause geeignete Unterstützung zu bieten. Sie können sich geschickte Kommunikationsmethoden aneignen, um über heikle Themen zu sprechen und ihrem Kind ein sicheres Umfeld zu bieten, in dem es seine Gefühle ausdrücken kann. Dieses Tool kann ihnen bei der Entscheidung helfen, wann und wie sie ihr Kind professionell unterstützen oder behandeln lassen sollten.

Junge Menschen:

Die Intervention kann als Ausgangspunkt für junge Menschen dienen, die Hilfe oder Anleitung zur Kontrolle ihrer Gedanken oder ihres Verhaltens benötigen.



Name: IFightDepression

Link: <https://ifightdepression.com/pl/mlodziej>

Sprachen: CZ, DE, EN, FR, PL

Hauptkategorie:

Unterstützung der psychischen Gesundheit

Für wen?

Alle

Schlagwörter

Unterstützung bei Depressionen, Bewältigungsstrategien, emotionale Widerstandsfähigkeit

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Lehrpersonen:

Lehrpersonen können umfassende Informationen über Depressionen abrufen, um deren Ursachen, Anzeichen und Symptome zu verstehen. Sie können Einblicke in die Erkennung von Anzeichen einer Depression gewinnen und angemessene Unterstützung oder Beratung anbieten. Die bereitgestellten Materialien sollten genutzt werden, um Schülerinnen und Schüler über psychische Gesundheit aufzuklären, ihr Wohlbefinden zu fördern und die Stigmatisierung zu verringern.

Die Website erläutert, wie und wo man Schülerinnen und Schüler oder Kolleginnen und Kollegen dazu anleiten kann, Hilfe bei Depressionen zu suchen.

Eltern:

Dank der Website können sich Eltern über Depressionen sowie deren Anzeichen und Folgen informieren, um ihre Kinder besser unterstützen zu können. Sie erfahren, wie sie die Anzeichen einer Depression bei ihren Kindern oder Familienmitgliedern erkennen und angemessene Unterstützung anbieten können.

Junge Menschen:

Junge Menschen erhalten Zugang zu Informationen über Depressionen, deren Symptome und verfügbare Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit. Sie können dieses Tool nutzen, um Strategien für den Umgang mit leichten bis mittelschweren Depressionen zu erlernen und umzusetzen und um zu erfahren, wo und wie sie für sich selbst oder für Freundinnen und Freunde, die an einer Depression leiden, Hilfe suchen können.



Name: VOS.HEALTH
Link: <https://vos.health/en/>
Sprachen: CZ, DE, EN, FR, PL,
Hauptkategorie:

Unterstützung der psychischen Gesundheit

Für wen?

Alle

Schlagwörter

Linderung von Ängsten, Unterstützung bei Depressionen, Achtsamkeitspraktiken, Stressmanagement, emotionale Belastbarkeit

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Lehrpersonen:

Lehrpersonen können dieses Instrument nutzen, um sich besser zu konzentrieren, Stress abzubauen und ihr geistiges Wohlbefinden zu erhalten. Sie können VOS auch als Ressource für Schülerinnen und Schüler einführen.

Eltern:

Eltern können VOS nutzen, um Stress zu bewältigen, bessere Schlafgewohnheiten zu fördern und die Beziehungen innerhalb der Familie zu stärken. Sie können auch über die Bedeutung der psychischen Gesundheit und die Vorteile des Einsatzes von VOS als Tool zur emotionalen Unterstützung sprechen.

Junge Menschen:

Junge Menschen können Achtsamkeitsübungen, Meditation und Selbsthilfetipps nutzen, um Stress abzubauen und besser zu schlafen. Um Selbstbewusstsein und emotionale Kontrolle zu entwickeln, können sie auch ihre Stimmung beobachten, um emotionale Auslöser und Muster zu erkennen.

BEWÄHRTE PRAKTIKEN



Name: App První psychická pomoc
Link: <https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.nic.ppp&hl=pl&gl=US>

Sprache: CZ

Hauptkategorie:

Krisenintervention

Für wen?

Mitglieder von Erste-Hilfe-Diensten und Personen in gemeinnützigen Organisationen, Lehrpersonen und Eltern

Schlagwörter

Krisenbewältigung, Bewältigungsstrategien, emotionale Belastbarkeit, Stressmanagement, Selbstfürsorgetechniken

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Unentgeltlich

Lehrpersonen:

Die App hilft dabei, Krisen von Schülerinnen und Schülern zu erkennen und zu verstehen. Sie bietet grundlegende Anleitungen für Erziehungspersonen, um eine erste psychologische Unterstützung für Schülerinnen und Schüler leisten zu können.

Eltern:

Die App bietet Eltern Unterstützung bei der Bewältigung von psychischen Krisen, die ihre Kinder betreffen, sowie eine Anleitung, wie Betreuungspersonen auf sich selbst achtgeben können, nachdem sie Menschen durch schwierige Situationen hindurch unterstützt haben.



Name: Psycom
Link: www.psycom.org
Sprache: FR
Hauptkategorie:

Unterstützung der psychischen Gesundheit

Für wen?

Alle

Schlagwörter

24-Stunden-Hotline, Notfall-Helpline, Unterstützung für Jugendliche, Anti-Stigmatisierung

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Unentgeltlich

Lehrpersonen:

Die Website bietet eine Plattform, um Gespräche zu initiieren und den Schülerinnen und Schülern zu vermitteln, wie wichtig es ist, offen über psychische Probleme zu sprechen. Die Lehrpersonen können auch persönliche Geschichten, die auf der Plattform zur Verfügung stehen, nutzen, um Diskussionen über psychische Gesundheit anzuregen.

Eltern:

Die Website informiert über Veranstaltungen und Workshops zum Thema psychische Gesundheit in ganz Frankreich und bietet Informationen über Organisationen, die landesweit Hilfe und Unterstützung anbieten.

**Name:** MENTAAL VITAAL**Link:** <https://www.mentaalvitaal.nl>**Sprache:** NL**Hauptkategorie:**

Leitfaden

Für wen?

Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen, Eltern, Teenager

Schlagwörter

Angstabbau, Unterstützung bei Depressionen, Stressbewältigung, emotionale Belastbarkeit, Achtsamkeitspraktiken, Bewältigungsstrategien, Erziehungstipps, Handlungsanleitungen, Kindesentwicklung, Unterstützung für Teenager, Problemlösung, Selbstfürsorgetechniken, emotionales Wohlbefinden, Chat

Kurzinformationen und**Anwendungsbeispiele****Lehrpersonen:**

Das Tool kann im Unterricht als Unterrichtsmaterial oder als Einstieg in eine Diskussion über psychische Gesundheit verwendet werden. Es kann dazu beitragen, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu schärfen, einschließlich der Anzeichen, Symptome und der Frage, wo man Hilfe suchen kann. Zudem werden Informationen über psychische Krankheiten bereitgestellt, die dazu dienen können, Schülerinnen und Schüler mit den häufigsten psychischen Problemen vertraut zu machen.

Eltern:

Die Website enthält einen Abschnitt zum Thema Problemlösung. Außerdem gibt es eine umfangreiche Kontaktliste für alle Einrichtungen, die in Krisensituationen helfen können.

Junge Menschen:

Mit den auf der Website verfügbaren Tests können junge Menschen ihr geistiges Wohlbefinden einschätzen. Außerdem gibt es Informationen darüber, wie sich die geistige Fitness langfristig fördern lässt.

**Name:** Ommetje**Link:** <https://www.hersenstichting.nl/ommetje/>**Sprachen:** NL, EN**Hauptkategorie:**

Unterstützung der psychischen Gesundheit

Für wen?

Alle

Schlagwörter

Handlungsanleitungen, körperliche Aktivität, Gamification

Kurzinformationen und**Anwendungsbeispiele****Lehrpersonen und Eltern:**

Lehrpersonen können diese App nutzen, um mehr körperliche Aktivität im Unterricht einzuführen, z. B. indem sie die Klasse auffordern, in einer Woche oder einem Monat eine bestimmte Anzahl von Schritten zu gehen. Ein ähnlicher Ansatz kann auch zwischen Familienmitgliedern verfolgt werden. Darüber hinaus können Lehrpersonen die App nutzen, um Diskussionen über die Vorteile körperlicher Aktivität für die geistige Gesundheit zu führen. Es besteht auch die Möglichkeit, Gruppenaktivitäten festzulegen, um gemeinsam Meilensteine und Fitnessziele zu erreichen.

**Name:** Youth Health Wire

Health Prevention 3.0

Link: www.filsantejeunes.com**Sprache:** FR**Hauptkategorie:**

Leitfaden

Für wen?

Jugendliche und junge Erwachsene (insbesondere im Alter von 12 bis 25 Jahren)

Schlagwörter

Unterstützung für Teenager, Selbstfürsorgetechniken, Kindesentwicklung, Handlungsanleitungen

Kurzinformationen und**Anwendungsbeispiele****Lehrpersonen:**

Lehrpersonen können die Artikel im Unterricht verwenden, um alternative und unterhaltsamere Möglichkeiten zu bieten, über schwierige Themen zu sprechen und die Schülerinnen und Schüler über die verschiedenen Auswirkungen ihres Handelns wie z. B. Schummeln in der Schule zu informieren.

Junge Menschen:

Junge Menschen finden hier Beispiele dafür, wie sie ihre Gefühle ausdrücken können (z. B. einen Leitfaden zum Ausdrücken von Emotionen), Informationen über psychologische Selbstdiagnosen und wie sie Entscheidungen treffen können. Die Website bietet Informationen zu verschiedenen Themen: Generationsunterschiede und -konflikte, Umgang mit der Pubertät, kluge Freundschaftswahl, Fakten und Mythen über Cannabis usw. Sie ist auch ein Leitfaden für Jugendliche, um bei Bedarf Hilfe zu finden. Es gibt eine große Plattform, auf der sie sich beraten lassen können

(sieben Tage die Woche von 9 bis 23 Uhr erreichbar).

**Name:** FCPE-Website**Link:** <https://www.fcpe.asso.fr/les-conseils-aux-parents>**Sprache:** FR**Hauptkategorie:**

Leitfaden

Für wen?

Eltern, Kinder

Schlagwörter:

Abbau von Ängsten, Unterstützung bei Depressionen, Stressbewältigung, soziale Kontakte, Problemlösung, Unterstützung von Jugendlichen

Kurzinformationen und**Anwendungsbeispiele****Eltern:**

Die Eltern haben Zugang zu Artikeln und Leitfäden darüber, wie man Anzeichen für psychische Probleme bei Kindern erkennen und verstehen kann. Es gibt hilfreiche Ratschläge für eine offene Kommunikation, die Schaffung eines unterstützenden Umfelds und die Förderung gesunder Gewohnheiten. Die Website bietet zahlreiche Online-Veranstaltungen, z. B. Webinare und Workshops zum Thema psychische Gesundheit, an denen Expert:innen teilnehmen, die Eltern beraten können.



Name: Forschungsbericht
2023 zur psychischen
Gesundheit
Link: <https://mlodeglowy.pl/>

Sprache: PL

Hauptkategorie:

Unterstützung der psychischen Gesundheit

Für wen?

Eltern, Kinder/Jugendliche, Lehrpersonen/
Erziehungspersonen

Schlagwörter

Bewältigungsstrategien, Unterstützung
bei Depressionen, Stressbewältigung,
emotionale Belastbarkeit, Erziehungs-
und Unterrichtstipps, Unterstützung für
Teenager, Selbstfürsorgetechniken, Notfall-
Helplines, Notfallressourcen, 24/7-Hilfe

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Lehrpersonen:

Die Website enthält ein Kompendium für
Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen.
Auf der Grundlage der auf der Website
bereitgestellten Ressourcen können
Lehrpersonen Workshops für Eltern und
Schülerinnen und Schüler vorbereiten.
Die statistischen Daten in den Berichten
können im Unterricht genutzt werden, um
Gespräche über psychische Gesundheit zu
führen.



Name: Test je leefstijl
Link: [https://www.
testjeleefstijl.nl/](https://www.testjeleefstijl.nl/)
Sprache: NL

Hauptkategorie

Beratung/Erziehungshilfe

Für wen?

Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen

Schlagwörter

Nachhilfe, fachspezifische Hilfe, Lernhilfen,
Selbstfürsorgetechniken, Problemlösung,
Unterstützung für Jugendliche

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Lehrpersonen:

Mit diesem Tool können Erziehungspersonen
die Einstellung der Schülerinnen und
Schüler zu ihrem Lebensstil bewerten, die
Ergebnisse zur Anregung von Diskussionen
nutzen und die Erkenntnisse in ihre
Unterrichtspläne einbeziehen. Die Website
bietet auch Informationen darüber, wie man
einen gesunden Lebensstil führen kann.

Junge Menschen:

Die Website kann jungen Menschen helfen,
einen gesunden Lebensstil in verschiedenen
Bereichen des persönlichen und sozialen
Lebens zu entwickeln. Junge Menschen
können lernen, gesunde Gewohnheiten
zu entwickeln und diese in ihre tägliche
Routine einzubauen.



Name: Interaktiver Führer
Link: [https://przewodnik.
wychowaniewszkole.pl/](https://przewodnik.wychowaniewszkole.pl/)
Sprache: PL

Hauptkategorie:

Leitfaden

Für wen?

Schulleitung, Tutorinnen und Tutoren,
Lehrpersonen

Schlagwörter

Erziehungstipps, Handlungsanleitungen,
Kindesentwicklung, Unterstützung
von Teenagern, Problemlösung,
Selbstfürsorgetechniken

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Lehrpersonen:

Lehrpersonen können den Leitfaden
nutzen, um Unterrichtsräume zur
Förderung der psychischen Gesundheit
einzurichten. Er kann auch dabei
helfen, Präventionsmaßnahmen und
Betreuungsstrategien in die tägliche
Unterrichtspraxis einzubauen. Die
Lehrpersonen können die Instrumente
des Leitfadens auch einsetzen, um die
Beziehungen zwischen Eltern, Schülerinnen

und Schülern und der Schulgemeinschaft
zu stärken.

Eltern:

Die Informationen in diesem Leitfaden
können Eltern helfen, zu Hause ein
geistig unterstützendes Umfeld zu
schaffen. Der Leitfaden erläutert auch
Erziehungspraktiken, die positive
Beziehungen zur Schule fördern und
die Bildungsbestrebungen der Kinder
unterstützen können.

Junge Menschen:

Der Leitfaden enthält praktische
Informationen dazu, wie junge
Menschen sich an schulischen Aufgaben,
außerschulischen Aktivitäten und
normativen Verhaltensweisen beteiligen
können. Junge Menschen können
alternative Aktivitäten und Ressourcen
erkunden, die im Leitfaden vorgeschlagen
werden, um ihre schulischen Erfahrungen
und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Sie
können auch von den Tipps des Leitfadens
zur psychologischen und emotionalen
Sicherheit profitieren, um ihr Wohlbefinden
im schulischen Umfeld zu verstehen und zu
fördern.



Name: Erziehung und Prävention

Link: <https://www.ore.edu.pl/2023/03/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-materialy-do-pobrania>

[pl/2023/03/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-materialy-do-pobrania](https://www.ore.edu.pl/2023/03/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-materialy-do-pobrania)

Sprachen: PL, EN

Hauptkategorie:

Leitfaden

Für wen?

Eltern, Lehrpersonen

Schlagwörter

Erziehungstipps, Handlungsanleitungen, Kindesentwicklung, Unterstützung von Teenagern, Problemlösung, Selbstfürsorgetechniken

Kurzinformationen und

Anwendungsbeispiele

Lehrpersonen:

Die Lehrpersonen können die auf der Website bereitgestellten Materialien nutzen, um schulische Aktivitäten zu organisieren, Verfahren einzuführen und Verhaltensrichtlinien festzulegen, die der psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zugutekommen. Dieses Tool kann das Wissen und die Kompetenz von Erziehungspersonen im Umgang mit Fragen der psychischen Gesundheit verbessern. Die Lehrpersonen können die bereitgestellten Szenarien und Tipps zur Erleichterung von

Diskussionen und Aufklärungsgesprächen nutzen. Die Kontaktinformationen können als Leitfaden verwendet werden, um Schülerinnen und Schüler sowie Eltern an entsprechende Unterstützungssysteme oder Organisationen für psychische Gesundheit zu verweisen.

Eltern:

Eltern können die Website nutzen, um Einblicke in wirksame Erziehungstechniken und -strategien zu gewinnen, die die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder fördern. Darüber hinaus erhalten sie Zugang zu besseren Instrumenten zur Erkennung und Behandlung potenzieller psychischer Probleme ihrer Kinder.

Junge Menschen:

Die Website bietet altersgerechte Ressourcen für das Selbststudium zu Fragen der psychischen Gesundheit und fördert so das Verständnis und das Bewusstsein für das Wohlergehen von jungen Menschen. Anhand der dargestellten Situationen und Fälle können sie Probleme, die die psychische Gesundheit betreffen, nachvollziehen und nachempfinden. Für etwaige Probleme werden Kontaktinformationen zur Verfügung gestellt, die bei der Suche nach Selbsthilfegruppen oder Institutionen helfen.

Schlussfolgerung



Im Jahr 2022 übernahmen die Partner:innen von ME-Health die schwierige Aufgabe, die Auswirkungen der COVID-19-Krise auf die psychische Gesundheit junger Menschen zu bewerten und zu untersuchen, wie hybrides und Online-Lernen den Bildungsprozess beeinflusst. Eine Reihe von Akteur:innen, darunter Lehrpersonen, Eltern, Mitarbeiter:innen der regionalen Verwaltungen, Psycholog:innen, Pädagog:innen, Therapeut:innen und Schulleiter:innen, tauschten sich über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Gesundheitskrise aus. Das Hauptaugenmerk dieser Studie lag auf den Verhaltensweisen, Problemen und Herausforderungen von Jugendlichen im Zusammenhang mit dem Alltagsleben, der Familie, Beziehungen, Gesundheit, Bildung und sozialen Medien.

Alle Mitglieder dieser europäischen Partnerschaft waren sich einig, dass die Pandemie und ihre Auswirkungen auf die Bildung und das tägliche Leben schwerwiegende Folgen für das psychische Wohlbefinden der jungen Menschen haben. Es ist unmöglich, COVID-19 anders zu sehen als eine vielschichtige Krise, die sich in Etappen entfaltet. Die Nachwirkungen und langfristigen Folgen der Pandemie sind bis heute zu spüren. Darüber hinaus bleiben einige von ihnen unbenannt und undefiniert.

Aus den jüngsten OECD-Daten geht hervor, dass sich in einigen EU-Staaten der Prozentsatz junger Menschen, die unter Angstzuständen oder Depressionen leiden, gegenüber dem Niveau vor der Pandemie mehr als verdoppelt hat⁸. Laut Untersuchungen von UNICEF ist nach Autounfällen Selbstmord die zweithäufigste Todesursache für junge Menschen in Europa⁹. Darüber hinaus haben sage und schreibe 49 % der jungen Menschen – im Vergleich zu 23 % der Erwachsenen – keinen Zugang zu psychischen Gesundheitsdienstleistungen¹⁰.

Diese Zahlen sind alarmierend. Um den schädlichen Auswirkungen von COVID-19 auf die psychische Gesundheit und schulische Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler entgegenzuwirken, bedarf es einer starken Teamleistung und der Mitwirkung verschiedener Akteur:innen. Im Rahmen des ME-Health-Projekts haben wir uns auf mögliche Maßnahmen konzentriert, die von denjenigen durchgeführt werden könnten, die den betroffenen jungen Menschen am nächsten stehen: Eltern, Lehrpersonen und Erziehungspersonen. Wir haben eine Liste von Empfehlungen erstellt, die im Falle einer Krise als Orientierungshilfe dienen können.

Zahlreiche soziale, wirtschaftliche, geopolitische und umweltbedingte Faktoren können zu Stress, psychischen Problemen und Störungen bei jungen Menschen und in der Allgemeinbevölkerung beitragen. Die Pandemie, steigende Lebenshaltungskosten, Naturkatastrophen, der Klimawandel, militärische Konflikte und Spannungen in verschiedenen Teilen der Welt können

⁸ Health at a Glance: Europa 2022, 507433b0-en.pdf (oecd-ilibrary.org)

⁹ SOWC-2021-Europe-regional-brief.pdf (unicef.org)

¹⁰ Mental health - Consilium (europa.eu)



das Risiko von Problemen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit erhöhen. Daher müssen Fachkräfte, die mit jungen Menschen und ihren Eltern arbeiten, über alle möglichen Ressourcen verfügen, um die Auswirkungen von Stresssituationen auf die psychische Gesundheit junger Menschen zu minimieren. Diese Strategie ist als präventiv zu verstehen: Sie soll das Wohlbefinden von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sicherstellen. In Bezug auf ihre psychische Gesundheit geht es darum, psychischen Erkrankungen vorzubeugen und psychisch gesunde Gemeinschaften zu fördern, zumal etwa 50 % der psychischen Probleme im Erwachsenenalter während oder vor der Adoleszenz beginnen¹¹.

Da der Zugang zu professioneller Hilfe in verschiedenen EU-Staaten und Regionen kompliziert ist, sind alle Kompetenzen und Erfahrungen, die von den für die Bildung und Erziehung junger Menschen verantwortlichen Gemeindemitgliedern erworben werden können, von unschätzbarem Wert. Junge Menschen als Lehrperson oder Elternteil psychologisch und pädagogisch zu unterstützen, ist eine Herausforderung, die viel Zeit, Energie und Wissen erfordert. Daher brauchen Lehrpersonen und Eltern die Hilfe anderer Akteur:innen und ein Umfeld, in dem sie kontinuierlich und herzlich unterstützt werden. Lehrpersonen und Eltern können von leicht zugänglichen Materialien, insbesondere in digitaler Form, profitieren. Deshalb haben wir uns auf die Erforschung digitaler Anwendungen und Tools konzentriert, die für die psychologische und pädagogische Unterstützung junger Menschen nützlich sein könnten. Wir glauben, dass die in diesem Handbuch aufgelisteten Anwendungen eine große Hilfe sind, um das Lernen angenehmer, spannender und einladender zu gestalten. Sie können auch Themen der psychischen Gesundheit in den Schul- oder Familienalltag einbeziehen und dabei helfen, den täglichen Stress und die Hektik zu bewältigen sowie mit Panik, Stress und Angst umzugehen.

Dennoch ist **keine der Empfehlungen in diesem Handbuch oder den vorgeschlagenen Tools eine Lösung für psychische Probleme und wird es auch nicht sein**. Diese erfordern professionelle Hilfe und Unterstützung. Daher haben wir eine Liste von Einrichtungen in jeder der Partnerregionen dieses Projekts beigefügt, die kontaktiert werden können, wenn professionelle Beratung benötigt wird. Daneben gibt es auch noch andere Einrichtungen, die hier genannten können aber als erste Anlaufstelle betrachtet werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die in diesem Projekt behandelten Probleme und Situationen keine umfassende Auflistung der Umstände darstellen, die eine Krise mit sich bringen kann. Fragen der psychischen Gesundheit werden unsere Gesellschaft sicherlich weiterhin beschäftigen. Daher befinden sich gemeinsame EU-Politiken und -Strategien in der Planung und Umsetzung. Im November 2023 haben sich die 27 EU-Mitgliedstaaten auf Schlussfolgerungen zur psychischen Gesundheit und zu den besonderen Bedürfnissen junger Menschen geeinigt.

¹¹ Adolescent and young adult health (who.int)

Es wurde beschlossen, dass Maßnahmen ergriffen werden sollten, um die Lebens- und Arbeitsbedingungen zu verbessern, den Zugang zu psychischen Gesundheitsdienstleistungen für junge Menschen zu erleichtern, die Forschung über die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von jungen Menschen zu fördern, die Stigmatisierung zu bekämpfen, bewährte Verfahren zwischen den EU-Ländern auszutauschen und einen sichereren und gesünderen digitalen Raum einschließlich der Bekämpfung von Hass, Gewalt und Missbrauch in den Medien und in den sozialen Medien¹² zu fördern.

¹² Mental health - Consilium (europa.eu)

LISTE DER INSTITUTIONEN – STEIERMARK (ÖSTERREICH)

Schulpsychologie der Bildungsdirektion
Steiermark

<https://www.bildung-stmk.gv.at/service/schulpsychologie.html>

Körblergasse 23, 8010 Graz
+43 800 211 320

RAINBOWS Steiermark - Unterstützung für
Kinder und Jugendliche nach Trennung/
Scheidung/Tod

<https://www.rainbows.at/steiermark/>

Grabenstraße 88, 8010 Graz
+43 316 678783

GFSG Gesellschaft zur Förderung seelischer
Gesundheit GmbH

<https://gfsg.at/>

Mehrere Standorte

Mehrere Telefonnummern!

BfP - Beratung für Pädagog*innen

<https://bfp-stmk.at/>

mehrere Standorte

+43 670 / 552 81 87

Institut für Familienberatung und
Psychotherapie

<https://www.beratung-ifp.at/>

Kirchengasse 4/2, 8010 Graz

+43 316 825667

Dachverband der sozialpsychiatrischen
Vereine und Gesellschaften Steiermarks

<https://www.dachverband-stmk.at/>

Grieskai 52/2, 8020 Graz

+43 676 847 886 101

GO-ON Suizidprävention Steiermark

<https://suizidpraevention-stmk.at/>

Grieskai 52/2, 8020 Graz

+43 676 847 886 100

Hotlines

Rat auf Draht

<http://www.rataufdraht.at>

147

Ö3 Kummernummer

<https://www.roteskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20>

[Kummernummer%20ist%20eine,%3A%20](https://www.roteskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20)

[Karin%20Rainer%2C%20eine%20](https://www.roteskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20)

[Kummernummermitarbeiterin.](https://www.roteskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20)

[Kummernummermitarbeiterin.](https://www.roteskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20)

[Kummernummermitarbeiterin.](https://www.roteskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20)

116 123

PsyNot, psychiatrisches Krisentelefon

<https://psynot-stmk.at/>

+43 800 44 99 33

LISTE DER INSTITUTIONEN – MÄHRISCH-SCHLESISCHE REGION (TSCHECHISCHE REPUBLIK)

Centrum duševního zdraví Ostrava

Centrum duševního zdraví Ostrava | Další
web používající WordPress (cdzostrava.cz)

Kafkova 1116/13, 702 00 OSTRAVA

+420 595 223 166

Centrum duševního zdraví Opava

CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ OPAVA -
www.cdzopava.cz

Olomoucká 2520/74, 746 01 Opava

+420 721 858 044

Beskydské centrum duševního zdraví,
Frýdek-Místek

Beskydské centrum duševního zdraví
(charitafm.cz)

Elišky Krásnohorské 249, Frýdek-Místek

738 01 (budova bývalé lékárny, přízemí), u

zastávky MHD „Frýdek, nemocnice“

Sociální úsek: +420 603 977 988, Zdravotní

úsek: +420 704 987 719

Krizové centrum pro děti a rodinu

Krizové centrum pro děti a rodinu | Centrum
sociálních služeb Ostrava, o.p.s. (css-ostrava.cz)

Syllabova 1161/19, 703 00 Ostrava - Vítkovice

+420 778 111 281

Linka bezpečí

Linka bezpečí | Pomáháme dětem a
studentům (linkabezpeci.cz)

Pro děti a studenty +420 116 111, Pro rodiče

+420 606 021 021

Duševní zdraví (edu.cz) NPI

duševní zdraví (edu.cz)

Česká odborná společnost pro inkluzivní
vzdělávání, z.s.

<https://cosiv.cz/cs/>

Krásný život 286, Stará Huť 262 02

Centrum inkluze o.p.s.

Centrum Inkluze, o.p.s.

Švermova 249, 749 01 Vítkov

+420 728 343 747

Centrum Anabell, z. ú.

Knihovna Anabell - Knihovna Anabell

Masarykova 506/37, 602 00 Brno

+420 542 214 014

Na vlně změny, z.ú.

BNA Ostrava - Na vlně změny | Blázníš? no a!
(blaznis-no-a.cz)

Blázníš? no a! - Program primární prevence

pro školy (blaznis-no-a.cz)

+420 601 243 099

Spirála o.p.s.

Spirála Ostrava - Podpora & příležitost

(spirala-ops.cz)

Čujkovova 3165/40a, 700 30 Ostrava - Jih

Kontakt (spirala-ops.cz)

LISTE DER INSTITUTIONEN – REGION GRAND EST (FRANKREICH)

MDA Departement Meuse

www.resadom.fr

8 rue Theuriet - 55000 Bar-Le-Duc

+ mehrere Standorte (ein MDA pro

Departement)

+ 33-3 29 45 02 88

MDA Straßburg

<http://www.maisondesados-strasbourg.eu/>

23 rue de la Porte de l'Hôpital - 67000

STRASBOURG

+ 33-3 88 11 65 65

CMPP Meurthe-et-Moselle – Nancy

<https://www.peplorest.org/>

73 rue Isabey – 54000 Nancy + mehrere

Standorte in verschiedenen Städten

+ 33-3 83 27 31 70

POINTS ECOUTE JEUNES REIMS

<https://www.reims.fr/enfance-jeunesse-education/laccompagnement-des-jeunes/le-point-ecoute-jeunes>

11 rue Eugène Wiet – 51100 Reims

+ 33-3 26 35 60 52

CSAPA ADDICTIONS FRANCE

<https://www.drogues-info-service.fr/>

0800 23 13 13

FCPE

<https://www.fcpe-marne.fr/>

5 rue Charrière – 51000 Châlons-en-

Champagne

+ 33-3 26 64 66 19

FIL SANTE JEUNES

<https://www.filsantejeunes.com/>

0 800 235 236

LISTE DER INSTITUTIONEN – GELDERLAND (DIE NIEDERLANDE)

GGD Noord- en Oost Gelderland

www.ggd.nl

Rijksstraatweg 65, 7231 AC Warnsveld

088-4433000

GGD Gelderland-Midden

www.ggd.nl

Eusebiusbuitensingel 43, 6828 HZ Arnhem

0800-8446000

GGD Gelderland-Zuid

www.ggd.nl

Groenewoudseweg 275, 6524 TV Nijmegen

088-1447144

Bindkracht 10

www.bindkracht10.nl

Stichting Bindkracht10, Boekweitweg 6, 6534

AC Nijmegen

Bezoekadressen: <https://www.bindkracht10.nl/locatie-overzicht/>

MIND

www.wijzijnmind.nl

Stationsplein 125, 3818 LE AMERSFOORT

033 - 303 2333

Wijkteams Arnhem

<https://www.wijkteamsarnhem.nl/>

Mr E.N. van Kleffensstraat 12, 6842 CV

Arnhem

088-2260000

Pactum

Hoofdvestiging Gelderland & Overijssel

www.pactum.org/

Wageningsestraat 104, 6671 DH Zetten

088 - 19 91 299

Diversion

<https://www.diversion.nl/>

Max Euweplein 36, 1017 MB Amsterdam

020 578 79 97

LISTE DER INSTITUTIONEN – WOJWODSCHAFT LUBELSKIE (POLEN)

Poradnia Psychologiczna dla Dzieci
i Młodzieży w Szpitalu Neuropsychiatrycznym
im. Prof. M. Kaczyńskiego Samodzielny
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
w Lublinie
<https://www.snzoz.lublin.pl/index.php?s=2>
ul. Abramowicka 2, 20-442 Lublin,
budynek A.
81 728 65 22

Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci
i młodzieży NZOZ Sanus
www.sanus.lublin.pl
ul. Magnoliowa 2, 20-143 Lublin
81 747 19 99

Zespół Poradni Nr 2 w Lublinie
<https://zp2.lublin.eu>
ul. Żołnierzy Niepodległej 1, Lublin
81-532-63-40/ 81-532-48-22

Centrum Psychologii i Psychoterapii
Euro-Medica
www.euro-medica.pl
ul. Garbarska 20, 20-340 Lublin oraz
ul. W. Reymonta 2, 22-400 Zamość
519 059 242

Centrum Interwencji Kryzysowej
<https://cik.lublin.eu/>
ul. Probstwo 6a Lublin
81 466 55 46

Ośrodek Leczenia Uzależnień
<https://olu.lublin.pl/>
ul. Karłowicza 1, 20-027 Lublin
81 532 29 79

Towarzystwo Nowa Kuźnia
<https://www.nowakuznia.org/>
ul. Samsonowicza 25, 20-485 Lublin
81 443 43 13, 602 79 63 68

Specjalistyczne Centrum Psychoneurologii
Modus
<https://placowki.mp.pl/unit/index?id=506812>
ul. Jana Sawy 8/14, Lublin
81 528 00 69

NZOZ Ośrodek Profilaktyki, Diagnozy
i Terapii Zdrowia Psychicznego Małgorzata
Prystupa - Psychiatra Poradnia
Psychologiczna
ul. Konrada Wallenroda 2f, Lublin
518 644 922, 81 728 65 22

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci
i Młodzieży - NZOZ Marmed
[https://www.nzoz-marmed.pl/index.php/
component/content/article/poradnia-
zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-
mlodziezy?catid=24&Itemid=101](https://www.nzoz-marmed.pl/index.php/component/content/article/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy?catid=24&Itemid=101)
ul. Jarzębinowa 4, Świdnik (woj. Lubelskie)
+48 577-113-999/ 81 468-92-51

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci
i Młodzieży -NZOZ Viamed
<https://nzozlublin.viamedline.pl/>
ul. Szewska 6a, Lublin
81 506 58 58

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
www.116111.pl
116 111

**Über das Projekt
ME-Health:
Förderung der psychischen Gesundheit junger
Menschen im Zeitalter des Coronavirus**



Das Projekt ME-Health entstand aus der Notwendigkeit, jungen Menschen bei all den psychischen und pädagogischen Herausforderungen zu helfen, die während der COVID-19-Pandemie auftraten und bis heute andauern. Will man jungen Menschen helfen, so bedeutet dies auch, die Menschen zu unterstützen, die täglich mit ihnen zu tun haben, also Eltern, Lehrpersonen, Pädagog:innen, Psycholog:innen usw., um die Probleme und ihre Zusammenhänge zu verstehen. Die Pandemie und ihre Herausforderungen waren und sind in vielen europäischen Ländern ähnlich. Deshalb haben wir beschlossen, im Rahmen einer internationalen Partnerschaft nach Lösungen zu suchen. Auf diese Weise wurde das ME-Health-Team gegründet.

- **Für das Projekt fanden sich folgende regionale Verwaltungen zusammen:**
- **Woiwodschaft Lubelskie (Projektleiter),**
- **Mährisch-Schlesische Region (Tschechische Republik),**
- **Region Grand Est (Frankreich),**
- **Landesschulrat für Steiermark (Österreich);**

sowie psychologische Zentren, Schulen und Elternverbände:

- **Psychologisches Zentrum Nr. 2 in Lublin (Polen),**
- **Pädagogisches und psychologisches Zentrum in Bruntal (Tschechische Republik),**
- **Territorialer Verband PEP Lor'Est (Frankreich),**
- **Grundschule Nr. 51 Jana Pawła II in Lublin,**
- **Gymnazium Josefa Bozka in Český Těšín (Tschechische Republik) und**
- **Union Chalonnaise FCPE in Châlons-en-Champagne (Frankreich).**

Diese wurden durch einen assoziierten **Partner ergänzt: Rijn IJssel**, eine Berufsschule aus den Niederlanden.

Unser Ziel war es, Erfahrungen, Wissen und Know-how über die psychischen und pädagogischen Probleme auszutauschen, die bei jungen Menschen aufgrund der COVID-19-Krise aufgetreten sind, sowie deren Auswirkungen auf die Bildung zu erörtern. Das Projekt bot auch die Gelegenheit, effizientere Wege für den Einsatz von IKT im Online-Unterricht und die psychologische Unterstützung junger Menschen mit digitalen Tools zu besprechen und sich darüber auszutauschen. Dieses Handbuch enthält die wichtigsten Schlussfolgerungen, Erkenntnisse und Beobachtungen in diesem Zusammenhang.

All diese Ziele konnten dank der Aktivitäten im Rahmen des Projektes ME-Health erreicht werden. Den Kern dieser Initiative bildete eine Reihe von Schulungsveranstaltungen in vier europäischen Ländern: Österreich, die Tschechische Republik, Frankreich und Polen (drei Schulungstage). Die Veranstaltungen wurden von Lehrpersonen, Psycholog:innen, Schulleiter:innen, Beamt:innen, Eltern, Ärzt:innen, Psychiater:innen, Freiwilligen von NGOs, IT-Spezialist:innen sowie Schülerinnen und Schülern besucht. Über 140 Teilnehmer:innen nahmen



an den Fortbildungsveranstaltungen teil, von denen fast die Hälfte mit Erasmus+-Zuschüssen finanziert wurde. Darüber hinaus wurden die Schulungsaktivitäten durch transnationale Treffen ergänzt, an denen kleinere Gruppen von Teilnehmer:innen, die so genannten „regionalen Koordinatoren“, teilnahmen. Ihre Aufgabe war es, die effiziente Durchführung und Verwaltung des Projekts zu gewährleisten und Verbreitungsveranstaltungen in allen beteiligten Regionen vorzubereiten. Durch die Verbreitungsveranstaltungen wurden die Projektergebnisse, insbesondere das greifbarste, dieses Handbuch, bei einer größeren Anzahl von Einrichtungen und Akteur:innen, die mit jungen Menschen arbeiten, bekannt gemacht. Es ist wichtig zu erwähnen, dass die Projektaktivitäten während der gesamten Laufzeit des Projekts (von Februar 2022 bis Mai 2024) gefördert und verbreitet wurden.

Es gibt ein Sprichwort: **„Wenn du schnell gehen willst, geh allein. Wenn du weit gehen willst, geh gemeinsam.“** In diesem Sinne möchten wir allen Partner:innen, einschließlich der assoziierten Partner:innen, und ihren Vertreter:innen, die an diesem Projekt beteiligt waren, unseren Dank aussprechen. Wir danken Ihnen für Ihr Engagement und Ihre harte Arbeit. Insbesondere für Ihre Bereitschaft, Ihre Erfahrungen und Ihr Wissen mit Kolleg:innen und Gleichgesinnten aus der europäischen Gemeinschaft zu teilen. Besonderer Dank gilt allen unseren Partner:innen vor Ort, die großzügig zur Vorbereitung aller Schulungsveranstaltungen in den Regionen, zu ausführlichen Diskussionen und zum umfassenden Austausch von Ideen und bewährten Verfahren beigetragen haben. Wir freuen uns darauf, bald mit Ihnen an weiteren europäischen Projekten zu arbeiten!



Kofinanziert von der
Europäischen Union