

# Mental Health im Klassenzimmer

*Zwischen Belastung und Prävention*

Whitepaper

Von  
Leistungs-  
druck zu  
Lernfreude

© pexels.com / Alena Darmel

Tipps für  
Resilienz &  
Burnout-  
Prävention



Bleib  
neugierig.

oebv.at



## Inhalt

- 4 Belastete Bildung**  
Leitartikel
- 7 Erschöpft, aber happy?**  
Studie zu psychischer Gesundheit
- 10 Von Leistungsdruck zu Lernfreude**  
Interview mit Petra Siwek-Marcon
- 12 Wie Smartphone & Social Media die Psyche belasten**  
Einblicke von Tobias Dienlin
- 14 Mental-Health-Workshops können auch schaden**  
Interview mit Angelika Purkathofer
- 16 „Eine Depression ist keine Ausrede“**  
Was sich Jugendliche wünschen
- 18 Wie lande ich nicht im Burnout?**  
Resilienz-Tipps von Elke Poterpin
- 22 Was kann helfen?**  
Frage & Antwort mit Teacher Support und Rat auf Draht
- 26 Stabil im Kopf & Mental Health Days**  
Praxisberichte
- 30 Tools & Tipps**  
Nützliche Angebote



# Was macht die Schule mit der Psyche?

**Vorwort von  
Philipp Nussböck,  
Geschäftsführer des öbv**



© Wiripfoto

Vor einem halben Jahr hatte ich im Podcast #KlasseZwanzigZukunft Golli Marboe zu Gast, den Gründer der Mental Health Days. Wir haben über psychische Gesundheit im Kontext Schule gesprochen. Das hat mich auch persönlich noch einmal zum Nachdenken gebracht: Wie bin ich als Vater damals bei meiner Tochter mit dem Thema Leistungsdruck umgegangen? Wie ging es ihr psychisch in der Schule? Was habe ich vielleicht gar nicht mitbekommen? Was hätte ich anders machen können? Ich habe dann ein langes Gespräch mit ihr darüber geführt und noch einiges herausgefunden, was mir vorher gar nicht bewusst war.

**Schüler\*innen leiden unter dem schulischen Leistungsdruck, das zeigen Studien immer wieder. Lehrkräfte fühlen sich durch den fordernden Beruf belastet.** Das ergibt eine Befragung, die wir kürzlich gemeinsam mit der Johannes Kepler Universi-

tät durchgeführt haben. Die Ergebnisse stellen wir in diesem Whitepaper vor. Außerdem geht es um den Einfluss von Noten und Leistungsdruck auf die psychische Gesundheit, um die Auswirkungen von Smartphones und Social Media. Wir geben Praxiseinblicke aus Mental-Health-Workshops an Schulen, stellen aber auch die Frage, ob es manchmal kontraproduktiv sein kann, psychische Gesundheit zu thematisieren. Wir stellen die Frage, was Lehrkräften helfen kann, besser mit Druck und Belastung umzugehen – und woran sie merken, wann es zu viel wird. Außerdem haben wir unzählige Tools und Angebote zum Weiterstöbern für Sie zusammengetragen.

Ich danke allen, die mit ihrer Expertise und ihrem Engagement zu diesem Whitepaper beigetragen haben. Hoffentlich nehmen Sie sich neue Impulse und konkrete Tipps daraus mit!

# Grundlage für gelingendes Lernen

**Vorwort von  
Christoph Wiederkehr,  
Bildungsminister**



© BKA Andy Wenzel

Psychische Gesundheit ist eine der zentralen Voraussetzungen für gelingendes Lernen, erfolgreiche Bildungsbiografien und ein respektvolles Miteinander an unseren Schulen. Kinder und Jugendliche verbringen einen großen Teil ihres Alltags im schulischen Umfeld. Schule ist daher weit mehr als ein Ort der Wissensvermittlung. Sie ist Lebensraum, sozialer Erfahrungsraum und oft auch ein Ort, an dem Belastungen erstmals sichtbar werden.

Die vergangenen Jahre haben deutlich gezeigt, wie stark gesellschaftliche Veränderungen, Krisen und zunehmender Leistungsdruck die psychische Belastung von Schülerinnen und Schülern, aber auch von Lehrkräften beeinflussen. Umso wichtiger ist es, psychische Gesundheit offen anzusprechen, Bewusstsein zu

schaffen und konkrete Unterstützung anzubieten. Lehrkräfte leisten hier tagtäglich einen unverzichtbaren Beitrag. Sie begleiten junge Menschen nicht nur fachlich, sondern oft auch menschlich und emotional mit großem Engagement.

Unser gemeinsames Ziel muss es sein, Schulen zu Orten zu machen, an denen Lernen, Gesundheit und gegenseitige Wertschätzung gleichermaßen Platz haben. **Denn psychische Gesundheit ist kein Randthema. Sie ist eine wesentliche Grundlage für Bildung, Chancengerechtigkeit und gesellschaftlichen Zusammenhalt.** Ich danke allen Beteiligten, die dazu beitragen, dieses wichtige Thema sichtbar zu machen und den schulischen Alltag nachhaltig zu stärken.

# Belastete Bildung

**Psychische Gesundheit ist ein relevantes Thema an österreichischen Schulen. Schüler\*innen wie Lehrkräfte sind derzeit stark belastet. Dieser Artikel versammelt Perspektiven aus Wissenschaft, Schule und Politik und zeigt erste Lösungsansätze auf.**

Die psychische Gesundheit der Schüler\*innen ist angespannt – das betont Bildungsminister Christoph Wiederkehr auf unsere Anfrage hin als erstes: „Wir müssen davon ausgehen, dass der Einfluss sozialer Medien, Zukunftsängste und Nachwirkungen der Pandemie die Belastung vieler Jugendlicher deutlich erhöhen.“ Die verfügbaren wissenschaftlichen Studien bestätigen das, auch wenn laut Marco Lüftenegger die Datenlage nicht gut ist und repräsentative Studien zu längsschnittlichen Entwicklungen fehlten. Der Bildungspsychologe berichtet: „Seit 2010 nehmen bei Schüler\*innen depressive Symptome, Angststörungen und Selbstverletzungen kontinuierlich zu, und die Lebenszufriedenheit sinkt. Besonders betroffen sind ältere und genderdiverse Jugendliche sowie Mädchen.“ Anonyme Berichte, die Schüler\*innen aus dem öbv-Jugendbeirat niedergeschrieben haben, bekräftigen diese Studienlage. Einige der Schilderungen machen sehr betroffen. (Mehr dazu finden Sie auf Seite 16.)

## Social Media, Leistungsdruck und multiple Krisen

Auch Lehrkräfte können das bestätigen. Mittelschullehrerin Bich Bui erklärt: „Die psychische Belastung von Schüler\*innen nimmt zu. Leistungsdruck durch den Schulstoff stellt besonders für Schüler\*innen mit Traumata oder Lernschwierigkeiten eine große Herausforderung dar und führt oft zu Frustration und Unsicherheit. Ohne Erfolgserlebnisse entstehen Desinteresse oder gar Unterrichtsstörungen. Zusätzlich belasten soziale und digitale Medien sowie Suchtprobleme die Entwicklung und können Schlafmangel, Mobbing, Gewalt und ein verzerrtes Selbstbild fördern.“ Daniela Loinger, die ebenfalls an einer Mittelschule unterrichtet, ergänzt: „Schüler\*innen sind teilweise aufgrund ihrer familiären Situation sehr belastet. Sie fühlen sich durch zu hohe Anforderungen überfordert und bekommen oft wenig Unter-

stützung von ihren Eltern. Der Handykonsum wird meist nicht überprüft, weder die Dauer noch die Inhalte. Die Kinder sind mit vielem allein. Die Klasse ist da für Kinder wichtig als stabiler Ort mit Regeln und Grenzen, aber auch mit der Möglichkeit, sich zu entfalten.“

Marco Lüftenegger kann einige dieser Praxisbeobachtungen untermauern: „Auch wenn Studien, die klare kausale Effekte belegen, noch rar sind, verdichtet sich die internationale Befundlage, dass die Benutzung von Smartphones und der Konsum sogenannter ‚sozialer‘ Medien zentrale Belastungsfaktoren darstellen.“



Dazu kommt die Polykrise der letzten 10 Jahre, unter anderem die Nachwirkungen der COVID-19-Pandemie, die Klimakrise, familiäre finanzielle Unsicherheit sowie Kriege in der Nachbarschaft, die auch Kinder und Jugendliche mit Kriegs- und Fluchterfahrungen mit sich bringen.“ Die Jugendlichen selbst nennen Leistungsdruck und Prüfungsphasen mit mehreren Testungen pro Woche als größten Belastungsfaktor ihrer psychischen Gesundheit im Schulkontext.

Häufig stehen Erwachsene diesen psychischen Belastungen hilflos gegenüber und wissen nicht, wie damit umzugehen ist. Golli Marboe, Gründer der Mental Health Days, berichtet: „Mit meinem Wissen von heute hätte ich auf die Krise meines durch Suizid verstorbenen Sohnes Tobias anders reagieren können. Wir wissen alle, was es zu tun gilt, wenn man sich das Bein bricht, aber kaum jemand weiß, was es zu tun gibt, wenn jemand über Wochen trübsinnig ist, gar nicht mehr aus der Wohnung kommt oder Dinge sagt, die nicht stimmen können.“



## Prävention ist gefragt

Den größten Handlungsbedarf sieht Golli Marboe in der Prävention. Gerade für junge Menschen gebe es in Österreich zahlreiche außerschulische Unterstützungsangebote. Diese seien jedoch unter Jugendlichen nicht ausreichend bekannt. Vierzig Prozent jener über 8000 Jugendlichen, die an der Mental-Health-Days-Studie teilgenommen haben, geben an, noch nie etwas über psychische Hilfsangeboten im Internet wahrgenommen zu haben, nicht einmal „Rat auf Draht“ oder die Ö3-Kummernummer. Golli Marboe fordert daher, dass solche Angebote im Unterricht wirksam bekannt gemacht werden müssen – und zwar idealerweise zu einem Zeitpunkt, an dem die Kinder selbst noch nicht belastet sind. Er weiß: „Wenn man nämlich ein mentales Thema hat, dann fällt die Recherche nach Hilfseinrichtungen derzeit doppelt schwer.“

Was trägt dazu bei, dass Jugendliche sich durch digitale Medien und multiple Krisen weniger belastet fühlen? In der Mental-Health-Days-Studie 2025 wies nur eine Gruppe mehr Lebenszufriedenheit auf als der Durchschnitt der jungen Menschen: solche, die überdurchschnittlich häufig Nachrichten in Qualitätsmedien konsumieren. Golli Marboe befindet: „Journalistische Informationen, die unterschiedliche Blickwinkel aus verschiedenen Quellen vorstellen, führen dazu, dass Rezipient\*innen mehr von einer Sache erfahren, deshalb weniger Angst vor dieser Sache haben und außerdem selbst ermächtigt sind zu entscheiden, welche der präsentierten Informationen für deren eigene Lebenswelt wirklich Relevanz hat.“ Deshalb hält er auch Medienbildung für entscheidend. (Mehr zum Thema digitale Medien finden Sie auf Seite 12, mehr zu den Mental Health Days auf Seite 28.)

## Mental-Health-Workshops & Schulpsychologie

Die Schüler\*innen aus dem öbv-Jugendbeirat fordern: „Psychische Gesundheit sollte in der Schule mehr thematisiert werden“ – und zwar am besten nicht nur punktuell, sondern regelmäßig. Eine Person erzählt: „Bei uns gibt es in der Schule einmal im Jahr einen Workshop zu psychischer Gesundheit von den ‚Mental Health Days‘. Das ist an sich ziemlich interessant. Die Themen waren bis jetzt Sucht, Ess-

störungen und Mobbing. Leider war das immer nur eine Stunde lang.“ Die Jugendlichen berichten: „Oft fällt es nicht auf, dass es jemandem nicht gut geht. Deswegen sollten Schüler\*innen die Möglichkeit haben, mit einer Vertrauensperson zu sprechen, die kein Elternteil und keine Lehrkraft ist.“ Aber das sei nicht so einfach. Mehrere der Jugendlichen berichten, dass es zwar eine Schulpsychologin gebe, die aber nur selten vor Ort sei und die Termine stets ausgebucht seien.

### **Hohe Burnout-Gefahr bei Lehrkräften**

Auch Lehrkräfte stehen unter Druck. Bich Bui drückt es so aus: „Der Schulalltag von uns Lehrkräften ist geprägt von Hektik, Zeitmangel und dem konstanten Lösen von Herausforderungen. Wir übernehmen nicht nur vielfältige Aufgaben, sondern auch zahlreiche Rollen. Diese Verantwortung kann zu permanenter Mehrfachbelastung und Stress führen, sodass die Freude am Unterrichten verloren zu gehen droht. Der Glaubenssatz: ‚Ich schaff das schon!‘ mündet in Erschöpfung und schließlich Burnout.“ Tatsächlich ergeben verschiedene Studien, dass rund die Hälfte der Lehrkräfte starke Erschöpfung verspürt und ein hohes Burnout-Risiko aufweist. Lehrerin Daniela Loinger erlebt ebenfalls, dass aufgrund von Überlastung und fehlender Unterstützung eigentlich engagierte Lehrkräfte in Frust und Resignation enden.

Was belastet Lehrkräfte am meisten? Daniela Loinger meint: „Viele erzieherische Aufgaben leisten zu müssen, damit Unterrichten überhaupt möglich ist – und viel Bürokratie und administrative Aufgaben, aber auch Testungen wie IKM+.“ Laut Bich Bui ist es das Zusammenspiel aus vielen Faktoren: „Dazu gehört, den vielen Rollen und Tätigkeiten gerecht zu werden und guten Unterricht für alle Schüler\*innen zu gestalten. Letzteres ist oft herausfordernd in einer Klasse mit schwierigen Schüler\*innen.“

### **Lösungsansatz: multiprofessionelle Teams**

Was ist zu tun, um Lehrkräfte zu unterstützen und zu entlasten? Dabei scheinen sich alle recht einig zu sein. Bich Bui fordert: „Der Aufgabenbereich von Lehrkräften sollte klar definiert sein, während mehr Fachpersonal bei Tätigkei-

ten außerhalb des Kernbereichs unterstützt. Weniger Bürokratie und Hilfe bei administrativen Aufgaben in der Klassenführung muss selbstverständlich sein. Langfristig würden Supervision, kollegialer Austausch, Mentoring und regelmäßige Reflexionszeiten helfen.“ Das unterstützt auch Daniela Loinger. Sie wünscht sich Supervision direkt am Schulstandort, Gelegenheit für Teambuilding und Austausch mit Kolleg\*innen – aber auch ausreichend Budget für Workshops. Besonders wichtig wäre es ihr, dass multiprofessionelle Teams, etwa bestehend aus Sozialarbeiter\*innen und Beratungslehrkräften, täglich am Standort verfügbar sind. Marco Lüftenegger erklärt dazu passend: „Es braucht flächendeckende Unterstützung durch externe multiprofessionelle Teams aus klinischer Psychologie, Sozialarbeit, Sozialpädagogik und Logotherapie. Diese Teams übernehmen Aufgaben, für die Lehrkräfte nicht zuständig und auch nicht ausgebildet sind: psychosoziale Beratung, Krisenintervention, aber auch, wenn notwendig, die Weiterleitung ins Gesundheitssystem. Bis zu einem bestimmten Alter erscheint es mittlerweile jedoch auch notwendig, die Schulen frei von Smartphones zu halten.“

Multiprofessionelle Teams als zentrale Maßnahme – dieses Anliegen unterstützt auch Bildungsminister Christoph Wiederkehr. Er betont: „Der Fokus liegt auf dem Ausbau bestehender Unterstützungsstrukturen sowie einer besseren Vernetzung von schulischen und außerschulischen Angeboten. Wir setzen auf mehr Schulpsychologie, multiprofessionelle Teams und niederschwellige Beratungsangebote. Parallel stärken wir Lehrkräfte durch Fortbildung und entlasten sie organisatorisch. Erfolg messen wir langfristig an sinkenden Belastungsindikatoren, besseren Betreuungsschlüsseln sowie den Rückmeldungen von Schülerinnen und Schülern, Eltern sowie Pädagoginnen und Pädagogen.“

Es bleibt also zu hoffen, dass an Schulen in naher Zukunft tatsächlich Schulpsychologinnen, Sozialarbeiter und ähnliche Berufsgruppen in relevanter Anzahl Lehrkräfte und Schüler\*innen begleiten – und sich die positiven Effekte auch in den Studien und Praxisberichten niederschlagen.

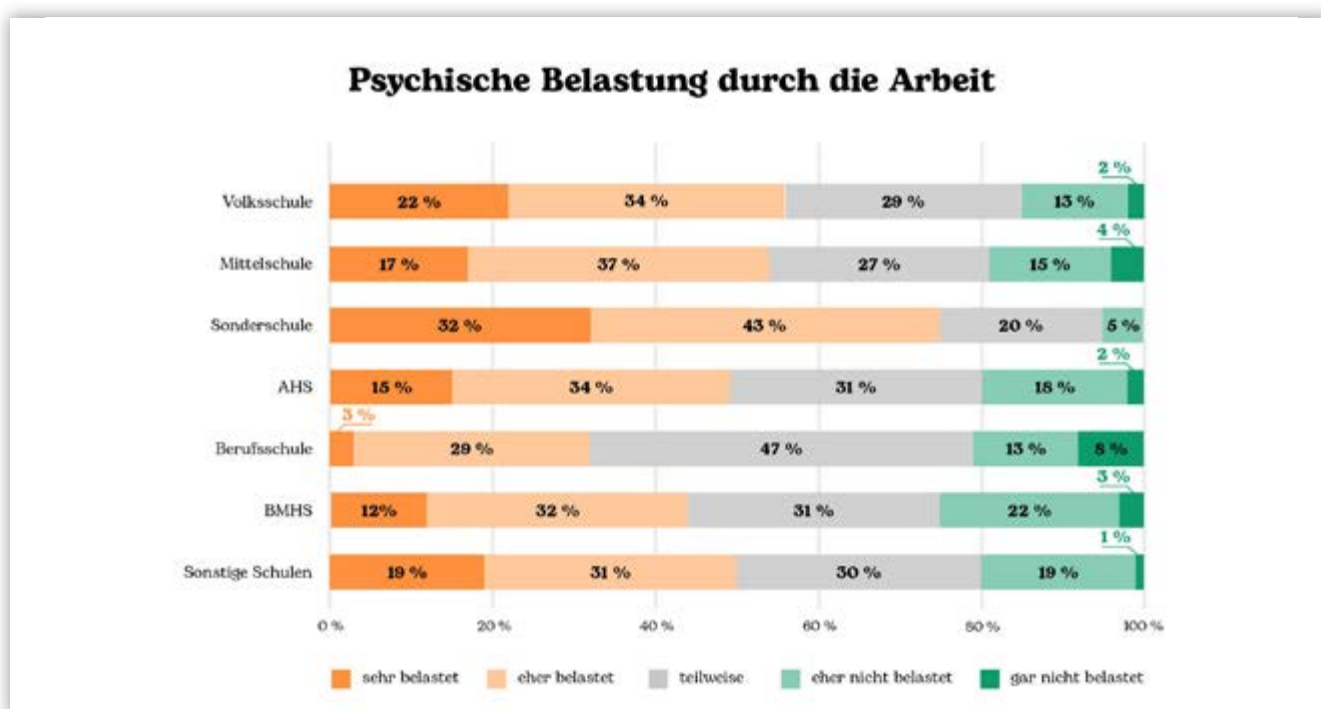
# Erschöpft, aber happy?

**Sind Lehrkräfte Meister\*innen der Resilienz? Die brandneue Studie von öbv und Johannes Kepler Universität (JKU) zeigt, wie es Lehrkräften geht und welche Unterstützung sie sich wünschen.**

Lehrkräfte stehen unter Druck und sind stark belastet. Das ist in den letzten Jahren immer wieder zu hören. Und natürlich stimmt es. Aber gleichzeitig ist es wichtig, auch eine andere entscheidende Realität anzuerkennen: Lehrer\*innen geht es ziemlich gut! Das zeigt die aktuelle Studie von öbv und JKU, für die 2.128 Lehrkräfte aus verschiedensten Schulformen österreichweit befragt wurden.

Ihren allgemeinen Gesundheitszustand bewerten 65 Prozent der Pädagog\*innen als positiv. Und auch ihr psychisches Wohlbefinden ist gut: 71 Prozent der Lehrkräfte sind mit ihrem Leben eher oder sehr zufrieden. Besonders positiv sehen sie ihre Beziehungen und ihre Fähigkeit zur Zielerreichung. Aber auch ihr Engagement, ihre Emotionen und ihr Sinnerleben bewerten noch mindestens 75 Prozent als gut. Gleichzeitig weist aber fast ein Drittel der Lehrkräfte hohe Werte bei emotionaler Erschöpfung auf. Das ist offenbar auf den Beruf zurückzuführen: 52 Prozent geben an, durch die Arbeit sehr oder eher psychisch belastet zu sein.

„Unsere Studie zeigt – in Übereinstimmung mit zahlreichen bisherigen Befunden – ein charakteristisches Spannungsfeld: Obwohl sie stark emotional beansprucht sind, ist die Arbeits- und Lebenszufriedenheit der Lehrkräfte durchgehend hoch ausgeprägt“, erklärt Tanja Aistleitner aus der Abteilung für Bildungsforschung an der Linz School of Education (JKU).



### Sonderschullehrkräfte besonders belastet

Besonders kritisch scheint die Lage bei Lehrkräften der Sonderschule zu sein: 75 Prozent fühlen sich durch ihre Arbeit psychisch belastet. Auch bei positiven Emotionen und Lebenszufriedenheit weisen mehr als doppelt so viele von ihnen niedrige Werte auf wie die Kolleg\*innen aus anderen Schulformen.

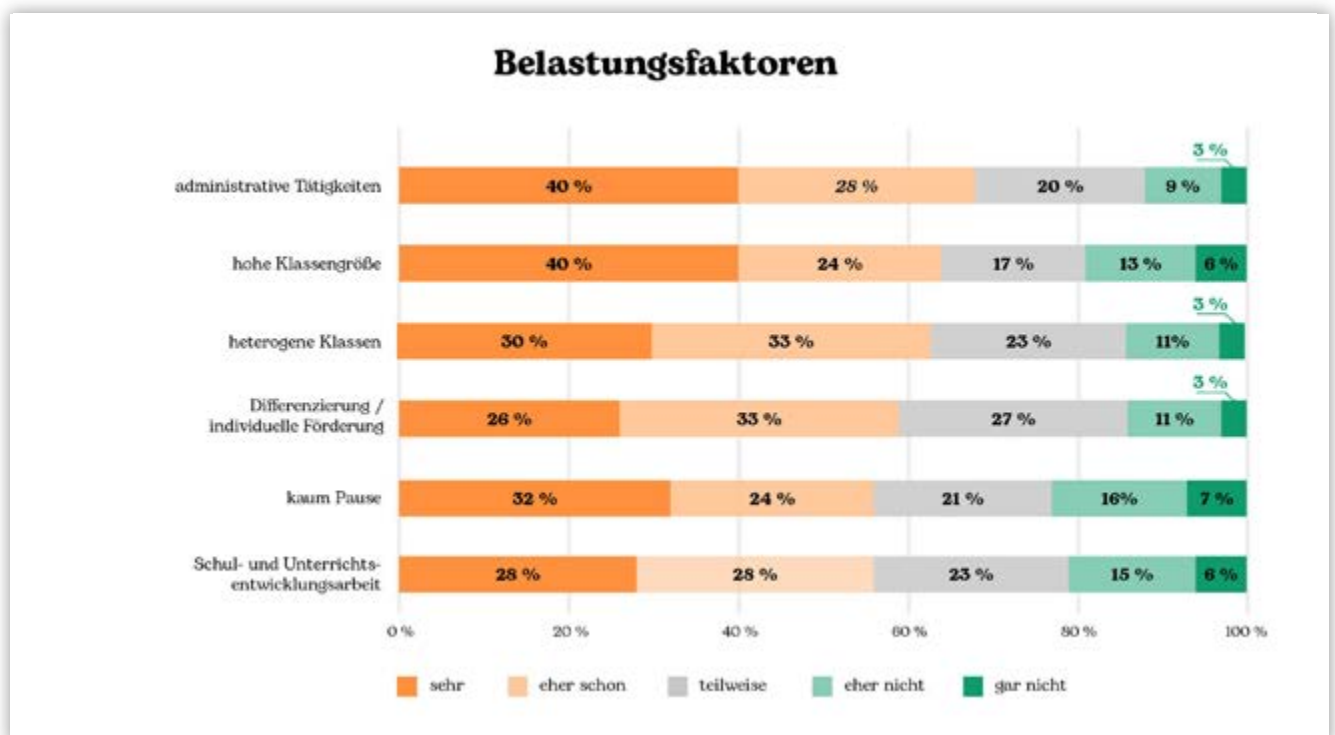
Die größten Belastungsfaktoren sind dabei administrative Tätigkeiten (68 %), große Klassen (64 %), Heterogenität (63 %), individuelle Förderung (59 %), Schul- und Unterrichtsentwicklungsarbeit (56 %) und ein Mangel an Pausen (56 %). In den Freitextantworten geben viele Lehrkräfte an, dass Unterstützungspersonal fehle, räumliche und organisatorische Rahmenbedingungen unzureichend seien, Konflikte mit Eltern belasteten, Arbeit im Team ungleich verteilt sei und sie gesellschaftliche Wertschätzung vermissten.

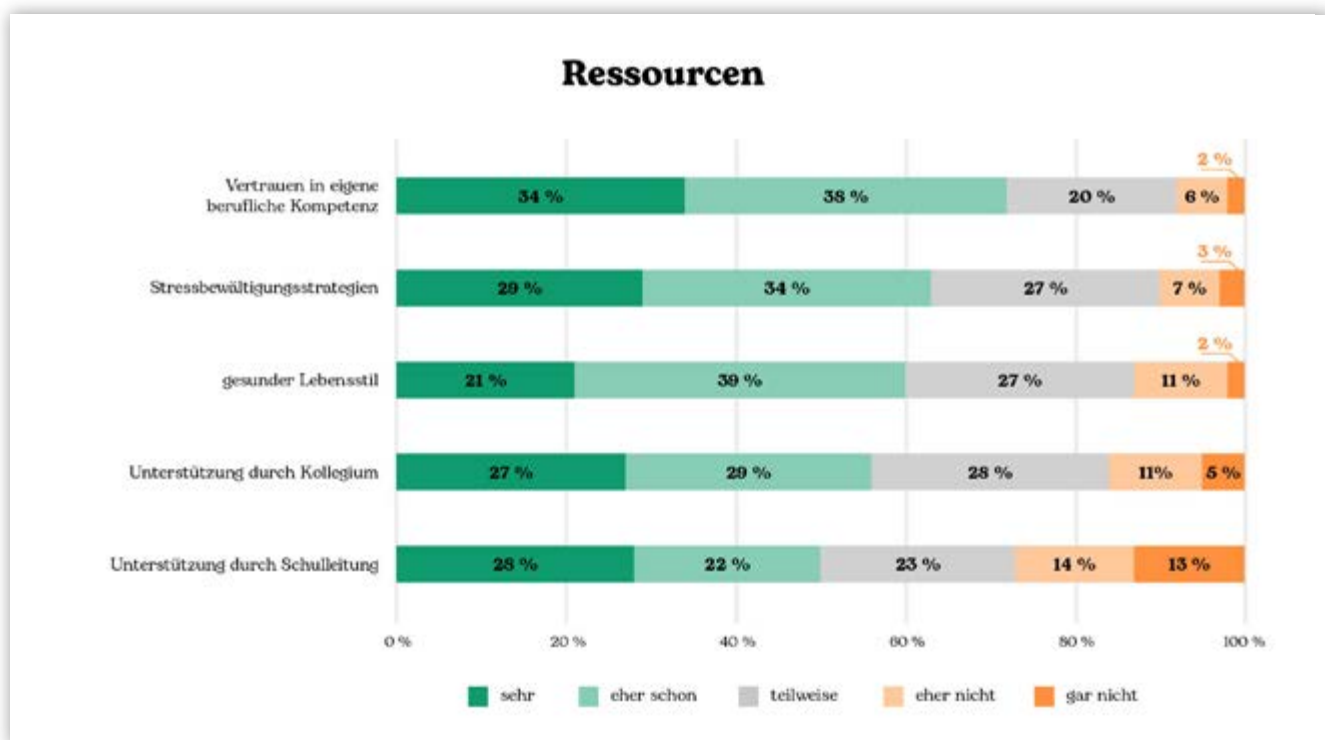
### Lehrkräfte als Meister\*innen der Resilienz

„Angesichts all dieser Probleme und der hohen Erschöpfung erstaunt es beinahe, dass die meisten Lehrkräfte trotzdem so zufrieden mit ihrem Leben sind. Offenbar haben Lehrkräfte gut funktionierende Strategien, mit Belastungen

umzugehen“, vermutet öbv-Geschäftsführer Philipp Nussböck. In der Tat geben 72 Prozent der Pädagog\*innen an, dass ihr Selbstwirksamkeitsempfinden stark dazu beiträgt, die Belastung auszuhalten. Auch Stressbewältigungsstrategien (63 %) und ein gesunder Lebensstil (60 %) sowie gegenseitige Unterstützung unter Kolleg\*innen (56 %) wurden als hilfreich empfunden.

„Es ist bewundernswert, dass Lehrkräfte durch ihre persönliche Resilienz so viel ausgleichen, woran es im Schulsystem strukturell fehlt. Mittel- und langfristig ist es jedoch wichtig, dass das System sie angemessen unterstützt“, fordert Philipp Nussböck. Die Lehrkräfte sehen das ähnlich. Rund die Hälfte der befragten Lehrkräfte gab in einem optionalen Freitextfeld bekannt, welche Unterstützung sie sich wünschen. Am häufigsten genannt wurden Supervision und psychologische Begleitung, kleinere und weniger heterogene Klassen, weniger administrativer Aufwand, mehr Unterstützungspersonal, gerechtere Entlohnung und Anerkennung (insbesondere für Korrekturfachlast und Mehrdienstleistungen). Auch eine bessere Work-Life-Balance – durch weniger Korrekturaufwand am Wochenende oder klare Erreichbarkeitsgrenzen –, Rückhalt durch Schulleitung und Politik sowie mehr gesellschaftliche Wertschätzung sind ihnen wichtig.





### Wie geht es den Schüler\*innen?

Neben dem Druck, der auf ihnen selbst lastet, nehmen Lehrkräfte insbesondere an ihren Schüler\*innen erhebliche psychische Belastungen wahr: Rund die Hälfte der Lehrkräfte geht davon aus, dass mindestens 40 Prozent ihrer Schüler\*innen von psychischen Problemen betroffen und dadurch im Lernen beeinträchtigt sind. In einem Viertel der Klassen dürften es sogar noch wesentlich mehr sein. Fast alle Lehrkräfte (88 %) erleben als Grund dafür Smartphone und Social Media: In ihren Klassen seien mehr als 40 Prozent dadurch psychisch beeinträchtigt. Auch Leistungsdruck (72 %) und mangelnde Unterstützung daheim (73 %) werden als Belastung wahrgenommen. In den Freitextantworten gehen die Lehrkräfte darüber hinaus auch auf fehlende Resilienz- und Konzentrationsstrategien sowie auf Defizite in Bewegung, Schlaf und Ernährung ein.

72 Prozent der Lehrkräfte machen daher Mental Health zumindest gelegentlich in ihrem Unterricht zum Thema. In Sonderschulen geben sogar 43 Prozent der Lehrkräfte an, das häufig zu tun. Darüber hinaus setzt ein Großteil (77 %) der Lehrkräfte Maßnahmen, um die psychische Gesundheit der Schüler\*innen zu fördern. Dabei nennen die Pädagog\*innen etwa Bewegungs- und Entspannungsübungen, Stressbewältigungsstrategien und Aktivitäten

zur Stärkung der Klassengemeinschaft. Außerdem geben sie an, persönliche Gespräche mit belasteten Schüler\*innen zu führen und ein offenes Ohr für sie zu haben. In Sonderschulen ist mit 48 Prozent der Anteil von Lehrpersonen besonders hoch, die dies häufig tun. Neun Prozent der Lehrkräfte wiederum sehen solche Maßnahmen nicht als Aufgabe von Lehrkräften. Weitere 14 Prozent halten das zwar grundsätzlich für ihre Aufgabe, setzen es aber aktuell – mutmaßlich aufgrund von strukturellen, zeitlichen oder inhaltlichen Herausforderungen im Schulalltag – nicht um. Tanja Aistleitner fasst zusammen: „Es ist erfreulich, dass viele Pädagog\*innen hin und wieder mit ihren Klassen über Mental Health sprechen. Dies passiert jedoch in der Regel nicht regelmäßig und systematisch – hier sehe ich definitiv noch Verbesserungspotenzial.“



# Von Leistungsdruck zu Lernfreude

*Schüler\*innen leiden zunehmend unter schulischem Leistungsdruck. Psychologin und Erziehungswissenschaftlerin Petra Siwek-Marcon zeigt auf, warum das so ist und wie Lehrkräfte entgegenwirken können.*

## Welche Auswirkungen hat Leistungsdruck auf die psychische Gesundheit von Schüler\*innen?



© SoE, Universität Salzburg/  
Philipp Lindmayr

Die Studienlage ist eindeutig: Wir wissen schon seit Jahren, dass schulischer Leistungsdruck der größte negative Stressfaktor für Kinder und Jugendliche ist. Schulischer Druck hat in den letzten Jahrzehnten in Österreich massiv zuge-

nommen. Die Auswirkungen werden stärker, je älter die Schüler\*innen sind – und Mädchen sind stärker betroffen als Burschen.

## Warum wirkt Leistungsdruck so stark auf die psychische Gesundheit?

Psychische Gesundheit ist vielgestaltig: Einerseits gibt es die innerpsychische Ebene – zum Beispiel, wenn Jugendliche ihren Selbstwert von Noten abhängig machen. Andererseits gibt es die physiologische Ebene: Wenn jemand unter Druck ist, dann entwickeln sich häufig Bauch- oder Kopfschmerzen, Verspannungen oder Schlafprobleme. Das wirkt sich wiederum auf die Leistungsfähigkeit aus: Wenn ich schlecht geschlafen habe, bin ich bei der Schularbeit unkonzentriert. Es ist leicht, da in eine Negativspirale zu kommen.

Und auch der soziale Bereich leidet: Freizeitaktivitäten, Bewegung und Zeit mit Freund\*innen kommen zu kurz. Das wäre aber ein wichtiger Ausgleich für die psychische Gesundheit. Jugendliche haben außerdem noch weniger Strategien mit Druck umzugehen, als wir Erwachsene. Das entwickelt sich erst mit der Zeit – zumal solche Strategien in der Schule meist nicht thematisiert werden.

## Woher kommt der große Leistungsdruck, den Schüler\*innen wahrnehmen?

Leistungsdruck hängt sehr stark mit der Notengebung zusammen, natürlich aber auch mit der Häufung punktueller Testungen. Viele Schüler\*innen haben in jeder Woche drei bis vier Testungen – ob Schularbeiten, Tests, Vokabelchecks oder Referate. Außerdem löst die punktuelle Messung viel Stress aus: Ich kann mein Können nicht über einen längeren Zeitraum hinweg zeigen, sondern muss am Tag der Schularbeit 100% leistungsfähig sein. Internalisierter Druck aus schulischer Vorgeschichte und Elternhaus spielt ebenfalls eine große Rolle. Eltern sollten ihre eigenen Überzeugungen reflektieren und sich fragen: Was will ich für mein Kind? Natürlich soll es im Leben erfolgreich sein, aber ist der Bio-Test in der dritten Klasse wirklich so wichtig dafür?

## Sie haben Noten gerade schon angesprochen. Welche Rolle spielen die für den Leistungsdruck?

Noten sind für die Schüler\*innen unmittelbar mit dem Leistungsdruck verknüpft – beinahe synonym. Unsere Gesellschaft signalisiert sehr stark: Du bist nur etwas wert, wenn du performst. Junge Menschen spüren das und definieren ihren persönlichen Wert über ihre Noten. Dabei haben selbst Maturanoten objektiv gesehen kaum noch Bedeutung für Studien- und Jobzusagen – dort gibt es meist längst eigene Testungen und Kriterien.



### **Die meisten Lehrkräfte müssen nun einmal Noten geben. Wie kann das mit weniger Druck verbunden werden?**

Uns wäre schon sehr viel geholfen, wenn Schulen die Möglichkeiten der Leistungsbeurteilungsverordnung (LBVO) breiter ausschöpfen würden. Die sieht nämlich schon viel mehr vor, als wir im typischen Setting vorfinden. Sie besagt explizit, dass viele verschiedene Arten der Leistungserbringung herangezogen werden sollen. Lehrkräfte könnten also statt auf punktuelle Prüfungen stärker auf Umsetzungsformen wie Portfolio-Arbeit und projektbezogenes Arbeiten setzen. Hier können Schüler\*innen ihre Leistungen über einen längeren Zeitraum hinweg zeigen. Außerdem stoßen diese Arten der Leistungserbringung auch tiefere Lernprozesse an als ein „Bulimie-Lernen“ auf punktuelle Tests.

Auch Schularbeiten selbst lassen sich stressärmer gestalten – etwa durch gute Vorbereitung und mehr Vorhersehbarkeit. Wichtig sind deutliche Übungsphasen mit Beispielaufgaben, die der Schularbeit stark ähneln. Klare Bewertungskriterien und Wahlmöglichkeiten innerhalb der Prüfung lindern ebenfalls den Druck und die Prüfungsangst. In der LBVO steht außerdem, dass Mitarbeit ein zentraler Teil der Leistungserbringung ist. In der Praxis gibt sie oft nur den Ausschlag, wenn jemand beim Durchschnitt der Schularbeits- und Testnoten zwischen zwei Noten landet. Hier hätten Lehrkräfte immensen Spielraum.

### **Was würden Sie sonst noch vorschlagen, um den Leistungsdruck zu mindern?**

Nicht jede (Haus-)Übung und jeder Vokabelcheck sollte mit der Notengebung verknüpft sein. Schüler\*innen brauchen leistungsfreie Rückmeldungen, die zeigen, was sie schon können und woran sie noch arbeiten können. Auch wenn Lehrkräfte ausführliche kompetenzorientierte Rückmeldungen geben und die Note nur als Beiprodukt behandeln, schafft das Entlastung. Und in die Beziehung zu ihren Schüler\*innen zu investieren, zahlt sich aus –

die ist nämlich einer der wichtigsten Wirkfaktoren für schulische Leistungsfähigkeit.

Ich würde auch für mehr Wahlsysteme plädieren, in denen Schüler\*innen individuelle Schwerpunkte setzen können, und häufiger die 50-Minuten-Einheiten aufheben, um richtig in Themen eintauchen und ins konzentrierte Arbeiten kommen zu können. Gerade mit der Verbreitung von ganztägigen Schulformen bietet es sich an, möglichst viel selbstständige Lern- und Übungszeit in die Schule zu verlagern, damit zu Hause wirkliche Freizeit stattfinden kann.

### **Wenn Sie eine Sache am österreichischen Schulsystem ändern könnten, was wäre es?**

Ich würde am liebsten die Notengebung und die starke Fixierung auf punktuelle Leistungserbringung abschaffen. Es wäre toll, wenn wir möglichst lange und möglichst breit mit verbalen Rückmeldungen statt Noten auskommen könnten. Schule soll ein Ort sein, der das Lernen und die Lernfreude befördert, die sich dann ins ganze Leben mitnehmen lässt. Und echte Begeisterung für das Lernen und Interesse am Gegenstand können sich nur dort entwickeln, wo es um das Lernen an sich geht und nicht nur um Prüfungen und Noten.



# Wie Smartphone & Social Media die Psyche belasten

*„Du bekommst bald viereckige Augen!“ – Eltern tun sich seit Jahrzehnten schwer, ihre Kinder von Bildschirmen zu lösen. Früher war es das Fernsehen, heute sind es algorithmisch kuratierte Kurzvideos mit stärkerer Sogwirkung. Die Augenform verändert sich zwar nicht, doch Studien und Beobachtungen zeigen, dass intensive Smartphone- und Social-Media-Nutzung mit psychischer Belastung zusammenhängen kann. Medienpsychologe Tobias Dienlin ordnet diese Entwicklung ein.*



© Universität Zürich

Eines vorab: Die psychische Gesundheit junger Menschen ist das Ergebnis vieler Faktoren. Auch gesellschaftliche Krisen hinterlassen Spuren. Social Media und Handys sind nicht die eine Ursache, auf die man alles schieben kann.

„Wohlbefinden ist multifaktoriell bedingt“, betont Tobias Dienlin.

“

**Selbst wenn wir Social Media in den Griff bekämen, wäre die Welt deshalb morgen kein Paradies.**

”

Die österreichische „Mental Health Days“-Studie, an der Dienlin als Autor mitwirkte, zeigt, dass insbesondere die Nutzung von Plattformen wie Instagram mit geringerer Lebenszufriedenheit bei Jugendlichen verbunden ist. Internationale und nationale Erhebungen deuten sogar auf steigende Raten von Depressivität und psychischen Erkrankungen hin. Dienlin relativiert jedoch: Dies kann sowohl auf eine tatsächliche Verschlechterung als auch auf ein gestiegenes Problembewusstsein zurückzuführen sein, eindeutige Aussagen sind daher kaum möglich. „Es ist nicht wie in der Physik, wo man klare Aussagen treffen kann – wir können uns der Wahrheit nur gemeinsam annähern“, so Dienlin.



## Eine Frage der Extreme

Entscheidend ist vor allem das Ausmaß der Nutzung. „Man muss Social Media nicht verteufeln“, so Dienlin. In Maßen sei es absolut unbedenklich. Problematisch wird es, wenn die Nutzung ein Übermaß annimmt. In den USA verbringen Schätzungen zufolge rund die Hälfte aller Jugendlichen bereits mehr als 40 Stunden pro Woche, also etwa fünf bis sechs Stunden täglich, auf sozialen Plattformen. Österreich liegt zwar darunter, doch auch hier ist die Tendenz steigend. Wer täglich mehrere Stunden auf Social Media verbringt, hat entsprechend weniger Zeit für Aktivitäten, die nachweislich zum Wohlbefinden beitragen, etwa Bewegung, soziale Kontakte oder kreative Beschäftigungen.

Neben dem zeitlichen Umfang spielt auch die Art der Nutzung eine Rolle. Dienlin beschreibt dies als das „Paradox des Scrollens“: Die Nutzung fühlt sich zunächst angenehm an. Doch sobald das Handy weggelegt wird, geht es vielen schlechter als zuvor. Man befindet sich in einem Autopiloten-Modus, was dazu führt, dass man immer wieder zum Handy greift.

Nicht alle Jugendlichen sind gleichermaßen betroffen. Dienlin verweist auf Unterschiede: Mädchen zeigen im Schnitt stärkere negative Effekte, insbesondere durch Vergleichsprozesse und einen stärker an das äußere Erscheinungsbild geknüpften Selbstwert. Besonders vulnerabel sind auch divers-identifizierende Jugendliche. Entgegen der Annahme, dass Social Media für sie ein unterstützender Raum ist, in dem sie Gleichgesinnte finden, zeigen

die Daten: Sie haben im Schnitt weniger psychische Schutzfaktoren und sind anfälliger für belastende oder diskriminierende Inhalte.

Warnsignale, auf die Eltern und Lehrkräfte unbedingt achten sollten, sind sinkende Schulleistungen oder sozialer Rückzug. „Es ist entscheidend, dass niederschwellige Angebote wie Schulpsychologie genutzt werden“, betont Dienlin. Verantwortung tragen Schule und Eltern gemeinsam.

“

**Die Schule ist ein wichtiges Korrektiv – besonders für jene, bei denen es zu Hause nicht so einfach ist.**

”

### **Handy weg, Problem gelöst?**

Dienlin hält ein Handyverbot an Schulen für sinnvoll: „Schule ist ein Ort für Lernen und sozialen Austausch, Technik soll gezielt im Unterricht eingesetzt werden, nicht nebenbei.“

Dass Einschränkungen wirken, zeigt ein österreichweites Schulerperiment Anfang 2026: Rund 70.000 Schüler\*innen verzichteten drei Wochen freiwillig auf ihr Handy. Viele Lehrkräfte bestätigten schon nach einer kurzen Zeit merkliche Veränderungen bei Konzentration und Stimmung der Jugendlichen. Schüler\*innen entdeckten alte Hobbys wieder oder verbrachten mehr Zeit mit Familie und Freund\*innen.

Gleichzeitig betont Dienlin, dass ein reines Handyverbot in Schulen nicht ausreicht. Stattdessen brauche es eine breitere Regulierung sozialer Netzwerke, insbesondere für Unter 14-Jährige. Diese könnte auch Eltern entlasten, die häufig Konflikte über Nutzungszeiten erleben. Denn Plattformen wie TikTok oder Instagram sorgen mit ihren Algorithmen dafür, dass man sie intensiv nutzt. Messenger-Dienste wie WhatsApp bewertet Dienlin anders, weil dort die direkte Kommunikation im Vordergrund steht. Langfristig sieht der Professor Medienkompetenz als zentral: den eigenen Medienkonsum bewusst zu gestalten, Inhalte auszuwählen und Pausen zu setzen. Darüber hinaus sei ein

respektvoller gesellschaftlicher Umgang entscheidend.

Soziale Einbindung, Wertschätzung und Sinn zählen zu den wichtigsten Schutzfaktoren. Schulen und Lehrkräfte können dazu beitragen, tragen aber nicht allein die Verantwortung.

### **Drei klare Empfehlungen**

Trotz aller gesellschaftlichen Dimension bleibt die Frage am Ende individuell: Was können Jugendliche und Erwachsene konkret tun? Dienlin empfiehlt zunächst einen Perspektivwechsel: nicht bei Social Media ansetzen, sondern bei den eigenen Interessen: Welche Dinge machen mir wirklich Freude, was sind meine Hobbys? Ob Engagement in einem Verein, Sport, Musik, Bücher oder Handwerk: Wer sich aktiv Zeit dafür reserviert, verdrängt Bildschirmzeit auf natürliche Weise, ohne sie verbieten zu müssen.

Zweitens rät er dazu, die eigene Nutzung bewusst zu reflektieren: Welche Inhalte tun gut, welche nicht? Maßnahmen wie reduzierte Benachrichtigungen, feste Offline-Zeiten oder die Anpassung des Feeds können dabei unterstützen.

Und drittens: nicht in Panik verfallen. Wenn man soziale Medien ein bis zwei Stunden am Tag nutzt und ansonsten sein Leben gut im Griff hat, muss man sich nicht verrückt machen. Es geht nicht darum, soziale Netzwerke zu verteufeln, sondern sie bewusst zu nutzen.

Langfristig zeigt sich Dienlin vorsichtig optimistisch: Er beobachtet eine wachsende Gegenbewegung hin zu mehr Offline-Leben. Seine Daten deuten zudem darauf hin, dass die Nutzung sozialer Netzwerke bei Jugendlichen leicht zurückgeht – ein kleines, aber ermutigendes Signal.



---

**Tobias Dienlin** ist Professor für Medienpsychologie und Methoden am Institut für Kommunikationswissenschaft der Universität Zürich. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen Medienwirkungen, Datenschutz und Wohlbefinden, wobei sein Fokus auf sozialen Medien liegt.

# Mental-Health-Workshops können auch schaden

*Psychische Gesundheit sollte in der Schule häufiger thematisiert werden – das ist eine häufige Forderung. Aber ist das immer hilfreich? Angelika Purkathofer, Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, erklärt, warum das manchmal sogar schädlich sein kann und worauf Lehrkräfte achten können.*

**Sie sagen, psychische Gesundheit in der Schule zu thematisieren, ist gar nicht immer und uneingeschränkt hilfreich. Warum ist das so?**



© Privat

Es gibt einige Studien, die darauf hinweisen, dass es gar nicht immer so gesund ist, über psychische Erkrankungen zu reden. Eine großangelegte britische Studie mit 30.000 Jugendlichen hat etablierte Schulprogramme zu psychischer Gesundheit untersucht. Nach drei Monaten waren die Schüler\*innen, die daran teilgenommen hatten, im Vergleich zur Kontrollgruppe besser darin, ihre eigenen Emotionen zu erkennen und sich Hilfe zu suchen. Nach zwölf Monaten war jedoch ihr persönliches Wohlbefinden schlechter als das der Kontrollgruppe.

In eine ähnliche Richtung weisen die Erkenntnisse von Lucy Foulkes, die verschiedene Studien aus den letzten sechzig Jahren ausgewertet hat, die Schulprogramme zu Achtsamkeitstraining und kognitive Verhaltenstherapie untersuchen. Dabei hat sie herausgefunden, dass in zehn Prozent der Fälle diese Programme sogar schaden. Die negativen Effekte waren bei jüngeren Kindern besonders stark, außerdem bei Buben, bei sozioökonomisch benachteiligten Schüler\*innen und bei solchen, die psychisch vorbelastet waren.

**Können Sie sich erklären, warum es zu diesen negativen Effekten kommt?**

Dafür gibt es verschiedene Erklärungsansätze. Wer sich mit psychischer Gesundheit beschäftigt, wird besser darin, eigene Emotionen wahr-

zunehmen. Wenn dabei negative Emotionen auffallen, aber kein Zugang zu Hilfsangeboten da ist, verstärkt das unter Umständen die negativen Emotionen. Eine Schulklasse ist auch nicht unbedingt der beste Raum, um sensible Themen anzusprechen.

Eine kanadische Studie hat zudem festgestellt, dass der Nocebo-Effekt einen Einfluss hat. Er besagt, dass Menschen allein durch die Erwartung negativer Wirkungen diese auch wahrnehmen. Nachdem College-Studierende über ADHS aufgeklärt wurden, bemerkten sie sehr viel stärker ADHS-Symptome an sich selbst. Bei der Kontrollgruppe, die zuvor über den Nocebo-Effekt aufgeklärt wurde, war das kaum der Fall.

Jugendliche können nicht immer gut unterscheiden, was normale Gefühle sind und was Krankheitswert hat. Wenn ich in der Schule bespreche, dass Angststörungen häufig vorkommen und man sich dafür nicht schämen muss, kann das zur Entstigmatisierung beitragen. Es kann aber auch ungewollte Nebenwirkungen haben: Man nimmt an sich selbst eine ganz normale Angst wahr – etwa vor einem Referat – und befürchtet nun, dass eine Angststörung vorliegt. Das befeuert wiederum die Angst, sodass tatsächlich eine Angsterkrankung entstehen kann.

Außerdem können tatsächliche psychische Belastungen übersehen werden, wenn viele Schüler\*innen fälschlicherweise den Eindruck haben, betroffen zu sein. Etwas Ähnliches ist bei ADHS der Fall: Es ist bei Burschen eher überdiagnostiziert, aber gerade bei Mädchen oder auch Erwachsenen noch unterdiagnostiziert.



## **Das Thema in der Schule totzuschweigen, ist vermutlich auch keine ideale Lösung. Wie kann psychische Gesundheit auf sinnvolle und hilfreiche Art Eingang finden?**

Wenn tatsächlich Probleme aufkommen, macht es auf jeden Fall Sinn, das aufzugreifen – je nach Anlass in einem Einzelgespräch oder im Klassenverband. Will man das Thema universell ohne Anlass einbringen, ist es auf jeden Fall wichtig, dabei zu betonen, dass unangenehme Emotionen zum Leben gehören und meist kein Zeichen für eine psychische Erkrankung sind. Die Adoleszenz ist ein Zeitraum großer Unsicherheit – das ist aber ganz normal. Lehrkräfte sollten darauf hinweisen, dass man möglicherweise an sich selbst Symptome entdeckt, die aber nicht notwendigerweise von einer psychischen Erkrankung kommen müssen. Man könnte im Anschluss mit den Schüler\*innen reflektieren: Erkenne ich an mir selbst Symptome? Was könnten diese Symptome sonst erklären? Bin ich traurig, weil ich eine Depression habe, oder vielleicht, weil ich mich ausgeschlossen fühle? Auf jeden Fall ist es wichtig, sehr prominent auf niederschwellige Hilfsangebote hinzuweisen, sodass Schüler\*innen anschließend bei Bedarf eine Anlaufstelle haben.

## **Was ist wichtig, wenn man einen externen Workshop an die Schule holen will?**

Auf jeden Fall empfehlen kann ich, anlassbezogen einen passenden Workshop in die Klasse zu holen – etwa, wenn es Probleme mit Mobbing gibt. Gerade bei allgemeineren Workshops würde ich dazu raten, die potenziellen negativen Wirkungen vorab mit den Workshop anbietenden zu thematisieren. Ist ihnen die Problematik bewusst und wirken sie ihr entgegen?

## **Worauf können Lehrkräfte noch achten?**

Wenn Lehrkräfte das Gefühl haben, dass es jemandem psychisch nicht gut geht, ist es wichtig, die Person in einem geschützten Rahmen darauf anzusprechen und gegebenenfalls auf einfach zugängliche Hilfsangebote hinzuweisen. Und ich halte es für einen ganz wichtigen protektiven Faktor, dass sie jungen Menschen auf eine wertschätzende Art und Weise begegnen, ihre Gefühle ernst nehmen und darauf achten, dass sie sich nicht erniedrigt oder bloßgestellt vorkommen. Wenn in der Hektik etwas Ungewolltes herausrutscht, sollten sie sich anschließend dafür entschuldigen. Außerdem können Lehrkräfte dazu beitragen, unangenehme Emotionen zu normalisieren. Auch Lehrpersonen dürfen einmal grantig oder traurig sein. Natürlich sollten sie das nicht an den Schüler\*innen auslassen, aber sie dürfen es durchaus ansprechen. So lernen Jugendliche, dass es in Ordnung ist, negative Gefühle zu haben und dass auch sie gar nicht immer glücklich sein müssen.

## **Was möchten Sie noch sagen?**

Eines ist mir ganz wichtig: Es liegt mir fern, psychische Krankheiten zu bagatellisieren. Es hat einen Anstieg gegeben, und das müssen wir sehr ernst nehmen. Menschen mit psychischen Problemen und schwierigen Familienverhältnissen müssen unterstützt werden. Auch normale Empfindungen will ich nicht bagatellisieren. Wenn ich aus einer Gruppe ausgeschlossen werde, tut das weh. Tatsächlich werden die gleichen Hirnareale aktiv wie bei körperlichem Schmerz. Psychischer Schmerz muss ernst genommen werden – auch wenn er kein Symptom einer psychischen Erkrankung ist.



Angelika Purkathofer ist stv. Vorsitzende der Wiener Psychoanalytischen Vereinigung. Sie hat Medizin und Philosophie studiert und arbeitet als niedergelassene Psychoanalytikerin und Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin in Wien.

# „Eine Depression ist keine Ausrede“

*Jugendliche haben oft den Eindruck, dass psychische Gesundheit im Schulalltag vernachlässigt wird. Der öbv-Jugendbeirat erzählt anonym von belastenden Situationen im Schulalltag und erklärt, was Jugendliche sich wünschen.*

„Es braucht einen besseren Umgang mit psychischer Gesundheit an Schulen, damit Schüler\*innen sich nicht mehr in den Schlaf heulen“, steht auf einem der anonymen Zettel zu psychischer Gesundheit, die Schüler\*innen aus dem öbv-Jugendbeirat für dieses Whitepaper geschrieben haben. Sie sind voll von persönlichen Geschichten, die betroffen machen. Einige Zitate finden sich auf dieser Doppelseite. Die Jugendlichen haben aber auch klare Vorstellungen davon, was wichtig wäre, damit der Schulalltag weniger belastend für ihre Psyche ist.

## Weniger Leistungsdruck

Am einhelligsten fordern sie weniger Leistungsdruck. Jede\*r der Jugendlichen berichtet davon, dass es ihnen in Schularbeitenphasen psychisch schlecht geht. Sie müssten oft mehrere Schularbeiten und Tests in derselben Woche schreiben. Der Stress bei der Vorbereitung mache es ihnen unmöglich, soziale Aktivitäten einzuplanen, die wichtig für ihren psychischen Ausgleich seien. Eine Person schreibt: „Lehr-

Ich würde mich als ziemlich stressresilienten Menschen bezeichnen. Das war auch wichtig, denn in meiner Schule hatten wir sehr oft unglaublich viel abzuliefern. Zum Glück gab es einige Lehrkräfte, die sich für uns eingesetzt haben, wenn alles zu viel wurde.

Leider war dieses Verständnis aber oft von der Leistung der Schülerin abhängig. Ich war unter denen, die sozusagen ‚am längsten durchgehalten‘ haben. Wenn ich dann mal zusammengebrochen bin, haben die Lehrer dem eher Beachtung geschenkt als bei Klassenkamerad\*innen, die sich schulisch weniger leichtgetan haben. Das ist total unfair und führt dazu, dass diese Schüler\*innen das Gefühl hatten, weniger wert zu sein.

kräfte sollten nicht davon reden, wie wichtig mentale Gesundheit ist, und uns dann aber viele Tests pro Woche reinballern, wenn eh schon alles super stressig ist, ohne Rücksicht auf unser Privatleben.“ Sie wünschen sich, dass Lehrkräfte Schularbeiten besser untereinander koordinieren und dass in Schularbeitenphasen auf zusätzliche Testungen wie Vokabelchecks verzichtet wird.



## Psychische Gesundheit als Unterrichtsthema

Sie erleben häufig – in der Schule wie im privaten Umfeld – belastende Situationen. Sie wollen daher mehr zu psychischer Gesundheit lernen und wünschen sich, dass das Thema Raum im Unterricht bekommt.

Bei einigen ist das zwar schon der Fall, aber nur sehr punktuell einmal im Jahr: „Ich kenne

Ein Mädchen aus meiner Schule hat mir vor ein paar Monaten einen Snap geschickt, auf dem man sah, dass sie Drogen genommen hat. Ich habe das der Schule gemeldet, damit das Jugendamt sich um sie kümmern kann. Ich habe mich dann aber schlecht gefühlt, weil ich sie verraten habe.

Psychische Gesundheit ist in meiner Schule ein Thema. Die Schüler\*innen sind ziemlich ehrlich zueinander und helfen sich gegenseitig. Lehrkräfte untergraben das aber oft durch unsensible Äußerungen und Unverständnis.

es aus meiner Schulzeit so, dass mentale Gesundheit einmal pro Jahr als Projekttag aktiv angesprochen wird, aber das restliche Jahr über leider total untergeht.“ Es sei auch frustrierend, wenn mentale Gesundheit angesprochen werde, der Schulalltag dann aber so gestaltet sei, dass er belastend für die Psyche sei.

Ich habe meiner Lehrerin im Notengespräch erzählt, dass ich eine Depression habe. Das war ein kleiner Hilferuf, aber sie hat zu mir gesagt, dass eine Depression keine Ausrede für ein schlechtes Zeugnis ist.

### Safe Space

Außerdem ist es ihnen wichtig, einen Raum zu haben, in dem sie ihre Sorgen äußern können. Sie wünschen sich von ihren Lehrkräften Verständnis und Rücksichtnahme, wenn sie Probleme teilen.

In meiner Klasse gab es ein Mädchen, das psychisch krank war, sich geritzt hat und Tabletten nehmen musste. Sie hat mir einmal einen Brief geschrieben, dass sie mich umbringen will und einen Plan gemacht, wie sie das machen will.

Eine Person berichtet: „In einem Schuljahr hat eine Lehrerin uns oft in einem Teil ihrer Doppelstunde Zeit gegeben, um uns in einem ‚Safe Space‘ gemeinsam über etwas aufzuregen. Das hat geholfen, um ein bisschen Dampf abzulassen und sich gehört zu fühlen.“ Aber nicht alle wollen vor der Klasse persönliche Dinge teilen. Jemand schlägt vor: „Es wäre schön, wenn jede Klasse eine Sorgenbox hat. Wir wollen unsere Probleme ja nicht immer in der großen Gruppe besprechen.“

Lehrkräfte haben oft keine Empathie mit uns Schüler\*innen – wenn man zum Beispiel noch offene Wunden vom Ritzen hat, muss man im Sportunterricht trotzdem schwimmen.

### Zugängliche Unterstützungsangebote

Für einige bedeutet das auch, dass sie gar nicht mit ihren Lehrkräften über ihre Gefühle sprechen möchten. Eine Person berichtet: „Ich hasse es, wenn Lehrer\*innen uns dazu ‚zwingen‘, unsere Gefühle zu äußern.“

Wir haben einmal einen Zettel mit Unterstützungsangeboten zu psychischer Gesundheit bekommen. Als ich unseren Lehrer gebeten habe, sie uns kurz vorzustellen, damit sie genug Aufmerksamkeit bekommen, hat er das gemacht, aber sehr sporadisch. Ich hatte das Gefühl, dass er das eher lächerlich macht.

Ich möchte nicht vor diesen random Menschen darüber reden, wie es mir mental geht. Ich wünsche mir mehr einen Safe Space: eine Schulpsychologin, der man im Stillen Sorgen und Probleme anvertrauen kann, die man dann aber nicht (wie es bei Vertrauenslehrer\*innen oft ist) im Unterricht sieht und sich dann verurteilt fühlt.“ Es ist ihnen ein Anliegen, dass es an der Schule Unterstützungsangebote gibt und dass Lehrkräfte diese auch bekannt machen und Schüler\*innen bei Bedarf dorthin verweisen können. Diese Angebote sollten aber möglichst niederschwellig gestaltet sein: „Wir haben zwar eine Schulpsychologin, die hat sich aber nie persönlich bei uns vorgestellt, und sie ist auch nur selten da. Dementsprechend entstehen recht große Hemmungen, sie zu besuchen.“

In meiner Schule haben wir ein Klassenzimmer mit sehr wenig Fenstern. Es ist dunkel, und man bekommt wenig Sonne oder natürliches Licht ab. Wenn ich etwas verändern könnte, würde ich eine Schule hell, offen und freundlich gestalten.



# Wie lande ich nicht im Burnout?

*Die Hälfte der österreichischen Lehrkräfte hat ein hohes Risiko für Burnout. Psychologin Elke Poterpin erklärt, welche Bedingungen das Burnout-Risiko beeinflussen und welche Strategien helfen können, einer völligen Erschöpfung vorzubeugen.*

## Wie hoch ist das Burnout-Risiko bei Lehrkräften?



© Privat

Laut der Austrian Teacher and Principal Health Study (ATPHS) zeigt mehr als die Hälfte der österreichischen Lehrkräfte hohe emotionale Erschöpfung bzw. Burnout-Gefährdung. Die Lehrkräfte berichten von Müdigkeit und Erschöpfung, Antriebs-

losigkeit und Gereiztheit, aber auch körperlichen Symptomen wie Rückenschmerzen und Schlafproblemen.

Allerdings zeigen sie auch eine hohe Arbeitszufriedenheit und großes Engagement. Diese Faktoren tragen dazu bei, dass Menschen besser mit Belastungen umgehen können.

“

**Lehrkräfte müssen viele Bälle gleichzeitig in der Luft halten und verschiedensten Anforderungen, Erwartungen und Konflikten gerecht werden.**

”

## Wovon hängt es ab, wie gut ich mit Belastungen umgehen kann?

Wie gut Menschen mit Belastungen umgehen können, hängt von vielfältigen inneren und äußeren Faktoren ab und ist von Person zu Person unterschiedlich. Häufig wird in diesem Zusammenhang der Begriff Resilienz verwendet, für den es allerdings keine einheitliche Definition gibt.

Für Elke Poterpin lässt sich Resilienz als eine Art Schutzschirm beschreiben, den Menschen seit ihrer Kindheit entwickeln. Er ist konstant Belastungen ausgesetzt und ist zu manchen Zeiten des Lebens dicker und zu anderen dünner. Sowohl berufliche als auch private Rahmenbedingungen und Erfahrungen beeinflussen, wie ausgeprägt dieser „Schutzschirm“ ist.

“

**Nicht alle Menschen empfinden dasselbe als Stress. Das kann unterschiedlich sein, je nachdem, wie sie eine Situation bewerten und welche Bewältigungsmöglichkeiten sie sehen.**

”





**Negativity Bias:** Unser Gehirn verarbeitet negative Erfahrungen besonders stark – sie wirken wie ein Klettverschluss, an dem Misserfolge und schwierige Situationen leicht haften bleiben. Positive Erlebnisse hingegen gleiten oft eher ab wie an einer Teflonschicht. Um dieser natürlichen Tendenz entgegenzuwirken, kann es hilfreich sein, positive Erfahrungen gezielt wahrzunehmen und sich bewusst zu machen.

## Resilienzfaktoren

### Äußere Faktoren

#### (Wie erlebe ich mein Umfeld?)

- **Zugehörigkeit:** Fühle ich mich einer (Schul-)Gemeinschaft zugehörig und dort akzeptiert?
- **Stabile Lebensbedingungen:** Fühle ich mich finanziell und sozial sicher?
- **Berufliche Bedingungen:** Erlebe ich meinen Beruf als sinnvoll? Erfahre ich Wertschätzung? Kann ich meine Stärken einsetzen?
- **Soziales Eingebundensein:** Bin ich in ein Team eingebunden, das zusammenhält und in dem ich positive Beziehungen erlebe?

### Innere Faktoren

#### (Was kann ich beeinflussen?)

- **Selbstwirksamkeit & Lösungsorientierung:** Bin ich zuversichtlich, dass ich Herausforderungen bewältigen kann? Bleibe ich nicht im Problem hängen, sondern versuche, es zu lösen?

Um das zu stärken, könnte ich Kompetenzen weiterentwickeln, z.B. durch Fortbildung, Coaching oder Peer-Supervision.

- **Akzeptanz:** Kann ich Situationen akzeptieren, die ich nicht ändern kann?

Das lässt sich in schwierigen Situationen üben: Statt im Ärger festzuhängen, könnte ich versuchen, die Situation neutral zu betrachten oder ihr sogar etwas Positives abzugewinnen. („Aha, ein Stau.“ oder „Immerhin bin ich nicht in den Unfall da vorne verwickelt. Und ich habe Zeit, meinen Lieblingssong zu hören.“)

- **Nährende Beziehungen:** Bin ich in Beziehung mit Menschen, die mir Energie geben?

Wenn ich hier unsicher bin, könnte ich überlegen, wer in meinem Umfeld eher Energie zieht und wer eher Energie gibt. Kontakte, die mich stark belasten, könnte ich – soweit möglich – bewusst dosieren und klare Grenzen setzen.

- **Emotionale Balance:** Bin ich grundsätzlich optimistisch eingestellt?

Um den natürlichen Negativity Bias auszugleichen, empfiehlt es sich, den Blick bewusst auf positive Erfahrungen zu lenken. Übungen dazu finden sich weiter unten.

- **Selbstfürsorge:** Schätze ich wert, wie ich bin und was ich leiste? Sorge ich gut für mich?

Um das zu stärken, könnte ich mir abends bewusst machen, was ich heute alles geleistet habe und dass ich unabhängig von meiner Leistung wertvoll bin. Ich könnte mir in stressigen Momenten bewusst Zeit nehmen für etwas, das mir guttut.

## Resilienzübungen

### What went well?

- **Hintergrund:** Unser Gehirn nimmt negative Erfahrungen oft stärker wahr als positive. Um die Welt ausgewogen zu erleben, ist es notwendig, den Blick bewusst auch auf Positives zu richten.
- **Übung:** Erinnern Sie sich – z. B. vor dem Schlafengehen – bewusst an drei Dinge, die am heutigen Tag gut waren: eine lustige Situation mit den Schüler\*innen, ein schöner Moment in der Familie, ein Moment zum Durchatmen ... Manche Menschen schreiben diese Momente gern auf, damit sie die damit verbundenen guten Gefühle auch später bei Bedarf wieder aktivieren können.

### Perspektivenwechsel

- **Hintergrund:** In belastenden Situationen neigen wir dazu, negative Gedanken zu verallgemeinern oder als unumstößliche Wahrheit zu erleben. Dadurch wirken Probleme oft schlimmer, als sie es sind.
- **Übung:** Wenn Sie merken, dass sich negative Gedanken verfestigen (z. B. „Diese Klasse ist so furchtbar.“ oder „Die Eltern sind alle so verantwortungslos.“), halten Sie kurz inne und fragen Sie sich: Stimmt das wirklich? Betrifft das tatsächlich alle? Gilt es in dieser Allgemeinheit? Formulieren Sie die Aussage neu (z. B. „Selina und Maxi haben mich heute stark gefordert.“ oder „Die meisten Eltern kümmern sich so liebevoll um ihre Kinder, aber bei den Eltern von Anna nehme ich Schwierigkeiten wahr.“) Die differenziertere Sichtweise trägt zur emotionalen Entlastung bei und schafft innere Distanz zur Situation.

### Die beste Freundin

- **Hintergrund:** Viele Menschen werden von einer kritischen inneren Stimme begleitet, die eigene Leistungen und Verhaltensweisen streng bewertet. Um dieser Stimme etwas entgegenzusetzen, ist es hilfreich, eine freundliche und realistische innere Stimme zu entwickeln.
- **Übung:** Wenn Sie merken, dass Ihre kritische innere Stimme zu laut wird, fragen Sie sich: „Was würde ich in dieser Situation einer guten Freundin raten?“ Das öffnet den Blick für positivere Perspektiven auf die eigene Leistung und für einen liebevolleren Umgang mit sich selbst.

### Körper & Psyche

- **Hintergrund:** Körper und Psyche stehen in enger Wechselwirkung. Ein Gedanke wie „Das wird ein stressiger Tag heute.“ kann Unbehagen auslösen, und oft reagiert der Körper darauf mit Anspannung. Umgekehrt beeinflusst auch der Körperzustand die psychische Verfassung.
- **Übung:** Nutzen Sie diesen Zusammenhang für sich und nehmen sich ein paar Augenblicke, um tief durchzuatmen und den Körper zu lockern. Spüren Sie, wo Sie Anspannung wahrnehmen, und dehnen Sie diese Bereiche sanft. Das trägt dazu bei, die innere Anspannung zu reduzieren.

### Mit der Schulklasse: Positives Klassenbuch

- **Hintergrund:** Schüler\*innen erleben die Schule oft als Ort, an dem Fehler und Schwächen im Vordergrund stehen. Um dem entgegenzuwirken, können gezielt positive Entwicklungen sichtbar gemacht werden.
- **Übung:** Führen Sie doch ein positives Klassenbuch! Halten Sie gemeinsam mit den Schüler\*innen fest, was im Laufe des Tages gut gelungen ist und welche Fortschritte sie gemacht haben. Das können fachliche, persönliche oder soziale Kompetenzen sein. (z. B. „Florian, dem es sonst schwerfällt, sich zu konzentrieren, hat heute zehn Minuten fokussiert an den Mathe-Aufgaben gearbeitet.“ oder „Als Jan ein Lineal gebraucht hat, hat Emir ihm von sich aus eines geliehen.“)

**Achtung!** Diese Übungen funktionieren gut und machen Sinn, solange Sie zwar belastet, aber noch stabil und handlungsfähig sind. Wenn Sie sich schon stark erschöpft fühlen und nahe an einem Burn-out sind, reichen sie in der Regel nicht mehr aus. Dann sollten Sie sich unbedingt professionelle Unterstützung holen.



## Woran merke ich, dass es kritisch wird? Was kann ich dann tun?

Burnout zeichnet sich durch Erschöpfung auf verschiedenen Ebenen aus:

- **körperlich:** Ich bin auch nach Erholungsphasen noch erschöpft. Ich erlebe psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, Verspannungen, Magen-Darm-Beschwerden oder Hautirritationen.
- **emotional:** Ich fühle mich häufig überfordert, niedergeschlagen und bin schneller gereizt als früher. Oft nehmen andere diese Veränderungen eher wahr als ich selbst.
- **kognitiv:** Ich kann mich schlechter konzentrieren, bin vergesslich und weniger geistig flexibel und kreativ.
- **sozial:** Ich habe das Bedürfnis nach sozialem Rückzug; private Kontakte und gesellige Abendtermine erlebe ich vor allem als Belastung

“

Leute suchen sich medizinische Hilfe, wenn ihnen körperlich etwas wehtut. Aber es wird oft übersehen, dass solche Beschwerden auch stressbedingt sein können. Es ist wichtig, früh hinzuschauen, dann kann man nämlich noch rechtzeitig gegensteuern!

”



**Burnout-Gefährdung** lässt sich grob in drei Stufen einteilen:

- **Frühwarnzeichen:** Ich fühle mich auch nach dem Wochenende nicht ausreichend erholt, es fällt mir schwer abzuschalten.

Hier kann ich noch gut selbst reagieren durch Übungen, Psychohygiene und das bewusste Setzen von Grenzen.

- **mittleres Burnout-Risiko:** Ich habe anhaltende Konzentrationsprobleme, kann weniger Leistung bringen, bin emotional distanziert; habe unter Umständen auch Rücken- oder Verdauungsbeschwerden.

In diesem Fall sollte ich meine Hausärztin oder meinen Hausarzt ansprechen. Je nach Situation kann ich mich auch direkt bei einer Fachärztin, einem Psychotherapeuten, einer Supervisorin oder einer telefonischen Helpline melden.

- **hohes Burnout-Risiko:** Ich erlebe ausgeprägte emotionale Überlastung, starke Stimmungsschwankungen oder akute Zusammenbrüche.

In dieser Phase besteht dringender Handlungsbedarf. Ich sollte rasch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Wenn ich länger in diesem Zustand bleibe, riskiere ich schwere Erschöpfungssymptome und längere Arbeitsunfähigkeit.

“

Auf die eigenen Grenzen zu achten und sich frühzeitig Hilfe zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke und Professionalität.

”

Mag. Dr. Elke Poterpin ist Hochschulprofessorin an der Pädagogischen Hochschule Wien und in der Aus-, Fort- und Weiterbildung tätig. Als Diplompsychologin und ausgebildete Volksschullehrerin promovierte sie im Themenfeld der mentalen Gesundheit im Bildungsbereich. Ihre fachlichen Schwerpunkte liegen in der Pädagogischen Psychologie, der Persönlichkeitsbildung sowie in den Bereichen psychosoziale Gesundheit und Resilienz.

# Was kann helfen?

*Schüler\*innen aus unserem Jugendbeirat erzählen. Wie können Lehrkräfte mit solchen Situationen umgehen? Rat auf Draht gibt Antworten.*

**RAT**  
auf Draht Bevor Sorgen  
zu Krisen werden

**Mobbing.** Weil ich für andere Schüler\*innen „komisch“ wirkte, wurde ich gemobbt.



Wenn sich ein\*e Schüler\*in mit einem solchen Thema anvertraut, ist das ein großer Vertrauensbeweis. Es hilft, diesen Mut anzuerkennen, etwa mit einem Satz wie: „Danke, dass du das teilst, das ist wichtig und mutig.“ Ein ruhiges, vorurteilsfreies Gespräch kann viel bewirken: Behutsam nachfragen, um zu verstehen, was genau passiert ist und ob es noch aktuell ist.

Je nach Situation kann ein lösungsorientierter Ansatz wie der „No Blame Approach“ hilfreich sein, um ohne Schuldzuweisungen rasch Entlastung zu schaffen. Klare Regeln für respektvollen Umgang und eine offene Gesprächskultur stärken die Sicherheit in der Klasse; bei aktuellem Mobbing kann zusätzliche Unterstützung durch Schulsozialarbeit oder Beratung sinnvoll sein.

**Herausforderungen im Elternhaus.** Wir haben einen Schüler in der Klasse, der gerade eine Schwester bekommen hat. Weil er nachts oft geweckt wird, schläft er meistens im Unterricht ein. Die Lehrkräfte regen sich dann auf, aber ich finde, sie sollten Verständnis für ihn haben.

Müdigkeit, Unkonzentriertheit oder Rückzug können auf familiäre, emotionale oder gesundheitliche Belastungen hinweisen. Manche Kinder übernehmen in belastenden Familienphasen zusätzliche Verantwortung und sind dadurch oft überfordert. Ein vorurteilsfreies Gespräch, das Vertrauen schafft, kann den Zugang zu Unterstützung erleichtern.

Entlastend wirken auch angepasste Aufgaben, flexible Termine und kurze Pausen. Der Austausch im multiprofessionellen Team hilft, tragfähige Lösungen zu finden. Eine empathische, lebensweltorientierte Haltung stärkt Wohlbefinden und Lernmotivation.



**Depressionen.** Ich hatte bereits mit 11 Jahren Depressionen aufgrund meiner familiären Verhältnisse – auch das Jugendamt war involviert. Es war mir unmöglich, mich auf die Schule zu konzentrieren. Weil ich im Unterricht mit den Gedanken nur zu Hause war, hatte ich schlechte Noten. Weil ich für andere Schüler\*innen „komisch“ wirkte, wurde ich gemobbt. Ich hatte oft Panikattacken in der Schule und musste fast jeden Schultag abbrechen.

Depressive Symptome zeigen sich in der Schule häufig in Form von Leistungsabfall, Rückzug oder Reizbarkeit. Sie sind keine „Disziplinprobleme“, sondern Ausdruck tiefer seelischer Erschöpfung. Lehrkräfte übernehmen hier eine beobachtende, unterstützende Rolle, keine therapeutische.

Sie können jedoch den schulischen Rahmen entlastend gestalten: durch Anpassung von Leistungsanforderungen, verständnisvolle Kommunikation und klare Strukturen. Gleichzeitig ist es essenziell, Unterstützungssysteme einzubeziehen. Schulpsychologie, Sozialarbeit oder externe Fachstellen müssen hinzugezogen werden, um fachgerecht zu begleiten. Eine haltgebende, zugewandte Lehrkraft kann ein entscheidender Schutzfaktor sein.



**Hausübungspensum.** In meiner Schule habe ich erlebt, dass Lehrkräfte oft an Tagen mit Nachmittagsunterricht trotzdem einen Haufen Hausübung geben, obwohl sie wissen, dass Schüler\*innen teilweise erst um 18 Uhr heimkommen. Es geht sehr auf die psychische Gesundheit, wenn man schon erschöpft und ohne Energie nach Hause kommt, aber noch zwei Stunden Hausübung machen muss.

Übermäßige Belastung führt oft zu Stress, Frust und dem Verlust von Lernfreude. Ziel ist sinnvolles Üben, das kurz, gezielt, motivierend ist. Ein abgestimmtes Vorgehen im Lehrkräfteteam verhindert, dass Schüler\*innen mehrere umfangreiche Aufgaben gleichzeitig erhalten. Weniger ist dabei oft mehr: Aufgaben mit klarer Lernabsicht und Feedbackkultur fördern nachhaltiges Lernen und psychische Entlastung.



**Druck der Eltern.** Einmal hat eine Mitschülerin von mir nach der Schularbeit geweint, weil sie einen Dreier geschrieben hat. Das ist ja eigentlich keine schlechte Note, doch sie meinte, ihre Eltern werden so enttäuscht sein, weil sie so viel mit ihr dafür gelernt haben. Das war kein Einzelfall, und ich bin immer noch bedrückt, wenn ich daran denke.

Viele Schüler\*innen leiden unter elterlichem Leistungsdruck, der zu Versagensängsten und Selbstwertproblemen führt. Lehrkräfte können hier vermittelnd wirken, indem sie Eltern über realistische Erwartungen und individuelle Lernverläufe informieren. Rückmeldungen sollten den Blick auf Lernfortschritte, Anstrengung und Motivation lenken, nicht nur auf Noten.

In der Klasse kann ein wertschätzender Umgang mit Fehlern gefördert werden, um eine positive Lernkultur zu etablieren, in der Kinder lernen, dass Leistung Teilentwicklung und nicht Selbstwertmaßstab ist.

**Lehrkräfte berichten aus dem Schulalltag.  
Teacher Support gibt Antworten.**



Anfangs habe ich gern unterrichtet. Momentan habe ich aber acht verschiedene Klassen, und überall gibt es so viel Unruhe und Unterrichtsstörungen. Ich habe daheim kleine Kinder – wenn dann auch noch die Klasse laut wird, komme ich viel schneller an meine Grenzen. In der Schule gibt es ja auch keine Rückzugsorte, wo es zwischendurch mal leise ist.



Oft wird die Unruhe an der Schule als energiezehrender Faktor unterschätzt. Wenn es keine Orte für Rückzug gibt (auch das WC kann einer sein), nimm dir am Beginn der nächsten Stunde eine Minute zusammen mit deiner Klasse. Genießt diese eine Minute bewusste Stille – wenn das geübt wird, klappt das auch zunehmend besser!

Das Verhalten der Kinder ist teilweise sehr herausfordernd. Es fühlt sich an, als würde ich gegen eine Wand reden. Klar, die Schüler\*innen haben einfach anderes im Kopf, aber es fällt mir extrem schwer, ihre Reaktionen nicht persönlich zu nehmen. Danach fühle ich mich emotional total ausgelaugt.

Mich beschäftigt das oft noch den ganzen Tag, und ich denke darüber nach, was ich besser hätte machen können. Abschalten kann ich abends nicht. Nach nur vier Wochen bin ich mit meiner Energie schon völlig am Ende. Inzwischen überlege ich tatsächlich aufzugeben und den Beruf an den Nagel zu hängen.

Ständige Interaktion mit Menschen, vor allem mit Kindern, laugt aus – und dass Dinge persönlich genommen werden, ist nur natürlich. Oft hilft hier auch die Annahme des guten Grundes aus der Traumapädagogik: Alles, was ein Mensch zeigt, hat einen Sinn in seiner Geschichte.

Wenn ich verstehe, dass das Verhalten einen guten Grund hat (auch wenn ich nicht einverstanden bin!), hilft mir das beim Einordnen, Reflektieren und Reagieren. So kann ich mich künftig besser abgrenzen, weil ich verstehe, dass es nichts mit mir, sondern viel mit meinem Gegenüber zu tun hat. Akut kannst du einmal tief durchatmen, die Hände zu Fäusten ballen und wieder lockerlassen oder in Gedanken bis fünf zählen. Das klingt alles banal, verändert aber deinen Zustand merklich.



Am meisten belasten mich nicht die Schüler\*innen, sondern die Eltern. Viele erwarten innerhalb weniger Stunden Antworten auf ihre Nachrichten (selbst wenn ich gerade im Unterricht stehe!) oder rufen mich abends an. Ich will ja gute Elternkommunikation machen, aber das stresst mich sehr.



Elternzusammenarbeit ist in unterschiedlichen Ausprägungen ein großes Thema an allen Schulen. Hier ist es wichtig, zu verstehen, dass du als Lehrperson die Kontrolle über die Kommunikation hast und den Rahmen vorgibst. Führe Regeln für Nachrichten und Anrufe ein und bleib konsequent dabei.

Wenn du für dich klar definierst, wo hier deine Grenzen liegen, dann kannst du diese transparent weitergeben und einfordern, beispielsweise, dass du nach 17 Uhr oder am Wochenende keine Nachrichten beantwortest bzw. Anrufe entgegennimmst. Wenn deine Schule hier keine Vorgaben macht, geht das – das kannst du und das darfst du!

Ich unterrichte schon sehr lange, aber in den letzten Jahren leide ich zunehmend unter den Rahmenbedingungen. Für den kräfteaubenden und wichtigen Job, den wir machen, bekommen wir keinerlei Wertschätzung. Immer wieder tauchen Hürden auf, und niemand aus den Behörden scheint daran interessiert zu sein, sie zu beseitigen.

Ich arbeite in einer Schule mit vielen sozioökonomisch benachteiligten Kindern. Ich würde für sie gern einen echten Unterschied machen. Aber das starre bürokratische System, die überfrachteten Lehrpläne, die Vorschriften zur Notengebung und auch die räumliche Situation in der Schule bringen mich da schnell an Grenzen. Ich kann ihnen zum Beispiel keine wirklichen Bewegungspausen bieten, und wir haben auch viel zu wenig Schulpsychologie und -sozialarbeit, an die ich verweisen kann. Das belastet mich sehr.

Du machst jeden Tag, jede Minute und jede Sekunde für deine Schüler\*innen einen Unterschied (auch wenn es sich nicht immer so anfühlt)!

Die Beziehung zu dir als konstante Bindungsperson, die da ist, ihnen Grenzen aufzeigt und ihre Neugier fördert, ist so wichtig – unabhängig von den Rahmenbedingungen. Bewegungspausen können auch einfach ein Aufstehen und Hinsetzen, Hampelmänner oder Kniebeugen am Platz sein. Mach dir bewusst, dass du jeden Tag schon so viel leistest und die Beziehung zu dir ein großes Geschenk für sie ist, welches erfolgreiches Lernen und Leistung erst ermöglicht!



Ich unterrichte an einer AHS, mache aber gleichzeitig noch meinen Master. Nach der Unterrichtsvorbereitung am Nachmittag muss ich also abends noch wissenschaftlich arbeiten. Ich versuche gleichzeitig, eine gute Lehrkraft zu sein und mein Studium gut abzuschließen. Ich scheitere an beidem. Ich unterrichte total gern und studiere auch gern. Aber sobald ich versuche, beides gleichzeitig zu tun, entgleitet mir beides.

So eine Doppelbelastung ist sehr kräftezehrend. Erlaube dir, dich wirklich auf eine deiner Tätigkeiten zu konzentrieren, und versuche anzunehmen, dass du nicht beides mit 100% machen kannst (die Erwartungshaltung ist von außen auch nicht da!).

Deine Schüler\*innen profitieren auch von 80% deiner Energie und deiner Motivation, und dein Studium vermutlich ebenso. Vielleicht hilft es dir, ein Planungstool für deine Zeitressourcen zu verwenden, Prioritäten oder Listen zu erstellen. Und vergiss nicht, dir trotzdem bewusst und regelmäßig Pausen zu erlauben!



Letzte Woche hatte ich am Dienstagabend schon 22 Ctunden gearbeitet, aber die restlichen Tage waren genauso voll. Die meisten Kolleg\*innen arbeiten auch 50 bis 60 Stunden pro Woche. Unbelastete Sommerferien kenne ich nicht. Wir sind alle extrem ausgelaugt.

Leider wird diese Mehrarbeit immer noch nicht ausreichend in der Gesellschaft und der Politik wahrgenommen und gewürdigt. Doch sie ist da und sie belastet. Was du tun kannst, ist, dass du bewusst den Druck für dich rausnimmst: Mach mehr (kleine) Pausen, auch gemeinsam mit den Schüler\*innen während des Unterrichts. Der Lehrplan ist wichtig. Trotzdem profitieren sie (und auch du) sehr davon, dass du ihnen vorlebst, wie gesund gearbeitet werden kann und wie wichtig Pausen und Ruhezeiten sind!

Denkt in eurem sehr engagierten Kollegium auch daran, euch gegenseitig zu unterstützen und zu stärken. So fühlt ihr euren Teamspirit und wisst, dass ihr mit den Herausforderungen nicht allein seid.



# Stabil im Kopf

## Workshop über Mental Health und psychische Erkrankungen

„Wisst ihr, was mentale Gesundheit ist?“, fragt Andrea Grman. „Dass es in deinem Kopf gut ist“, antwortet ein Schüler. Heute findet in der 3a der MS Quellenstraße 144 ein Workshop zu Mental Health und psychischen Erkrankungen statt. Dafür ist Andrea Grman, die Gründerin und Leiterin der Organisation „Stabil im Kopf“ in die Klasse gekommen. Sie erklärt: „Wie ich mich am Fuß verletzen oder mich verkühlen kann, kann ich auch eine psychische Erkrankung bekommen. Je besser ich darüber Bescheid weiß, desto besser kann ich damit umgehen und mir Hilfe holen.“ Sie erklärt ein paar wichtige Gesprächsregeln und räumt ein: „Psychische Gesundheit ist vielleicht für manche ein schwieriges Thema, und es ist unangenehm darüber zu sprechen. Wir achten gemeinsam darauf, ob es allen gut geht.“



„Wie viel wisst ihr über mentale Gesundheit?“, fragt sie dann. Die meisten Jugendlichen sammeln sich auf der Seite des Raumes, die für „Ich weiß fast gar nichts“ steht. Nur vier Burschen stehen ihnen gegenüber bei „Ich weiß schon sehr viel.“ „Habt ihr in der Schule schon über mentale Gesundheit gelernt?“, fragt Andrea Grman weiter. Die meisten Jugendlichen sammeln sich in der Mitte. Sie würden aber im Unterricht gern noch mehr darüber lernen, geben viele bei der folgenden Frage an. Einig sind sie sich, dass sie gut wissen, wann es ihnen zu viel wird oder nicht gut geht. Auf die Frage hin, ob sie gut mit anderen darüber sprechen und sich Hilfe holen können, stehen die meisten wieder bei „nein“.

### Wie bauen die Navy SEALs Stress ab?

„Was ist ‚Amygdala‘?“, fragt einer. „Schau dich mal um, vielleicht findest du die Info irgendwo!“, rät Andrea Grman. Die Schüler\*innen beantworten in Kleingruppen Quizfragen und suchen sich die Informationen dafür im Raum zusammen, wo Zettel mit Erklärungen zu psychischer Gesundheit verteilt sind. Danach wird gemeinsam aufgelöst. „Mich hat überrascht, dass Teenager neun Stunden Schlaf brauchen“, sagt ein Jugendlicher danach. Die meisten Jugendlichen in der Klasse gehen erst nach Mitternacht schlafen. Da die Schule aber schon um 8 Uhr startet, sind viele chronisch unausgeschlafen.

Nach einer kurzen Pause fragt Andrea Grman, was sie tun können, wenn sie gestresst sind. „Einfach einschlafen“, sagt einer. Auch hinausgehen, sich ausruhen und etwas essen wird genannt. Im Workshop lernen sie jetzt eine weitere Methode – die Boxatmung, bei der sie jeweils vier Sekunden einatmen, die Luft anhalten, ausatmen und wieder halten. Das hilft, den Parasympathikus zu aktivieren und sich zu entspannen. Klassenlehrerin Dorotea Dokic wirft ein: „Das machen auch die Navy SEALs in den USA, weil es in Stresssituationen wirklich gut beruhigt. Wenn du eine Panikattacke hast – oder eine Person, die du kennst –, kann das auch helfen.“

### Von Symptomen und Diagnosen

Jetzt werden Begriffe gesammelt, die die Schüler\*innen mit psychischen Erkrankungen in Verbindung bringen. Schnell stehen Trauma, Depression, ADHS, Autismus, Tourette und Sucht auf dem Smartboard und werden besprochen. „Wie kann ich eigentlich wissen, ob ich ADHS, Autismus oder so etwas habe?“, fragt eine Schülerin. Andrea Grman erklärt, dass man mit dem Hausarzt sprechen kann, wenn man entsprechende Symptome hat und darunter leidet. „Der wird dich dann weiterver-

weisen, zum Beispiel zu einer Psychologin, die dann die Diagnose stellt.“

„Wer hat noch ADHS?“, tönt es wenig später durch die Klasse. Die Jugendlichen füllen Steckbriefe für Menschen mit psychischen Erkrankungen aus. Danach werden in der großen Gruppe die Ergebnisse zusammengetragen. Was macht eine **Depression** aus? Die Jugendlichen erzählen von ihren Beispielpersonen: „Sie war immer traurig.“ „Sie will nichts machen.“ „Ihre Beruhigung ist es, wenn sie Tee trinkt, Musik hört und – was noch? – rausgeht, glaub ich.“ Was ist ein **Burnout**? „Man gibt alle seine Energie aus und hat dann keine mehr.“ „Man muss regelmäßig zur Therapie gehen.“ **Alkoholsucht**? „Sie hat Streit mit den Eltern, deswegen trinkt sie!“ „Man kann sehr süchtig werden davon.“ „Man wird auch schneller abhängig, wenn man eine Depression oder Stress hat.“ Und **ADHS**? „Dass der Kopf nie still ist! Man denkt an zehn Sachen gleichzeitig.“ „Er kann sich nicht konzentrieren.“ „Er stellt sich Erinnerungen und redet mit einer Therapeutin.“ Andrea Grman erklärt die Diagnosen genauer, korrigiert, ordnet ein. Gleichzeitig verteilt Lehrerin Dorotea Dokic Knautschbälle und andere Tools; Konzentrationsprobleme sind auch hier in der Klasse ein Thema, und die Kinder lernen passende Strategien.



### Wo bekomme ich Hilfe?

Den Abschluss bildet eine Einheit zu Handlungsmöglichkeiten. Was kann ich tun, wenn es meinen Freund\*innen nicht gut geht? Die Jugendlichen schlagen vor, mit ihnen zu zweit

zu reden. Sie besprechen: Was macht gutes Zuhören aus? Sie nehmen sich vor, der Person in die Augen zu schauen, Fragen zu stellen. „Man kann so ein bisschen nicken“, schlägt ein Schüler vor. Einige wollen auch selbst helfen oder Tipps geben. „Wichtig ist, dass ihr dabei auf euch schaut. Manchmal wird es euch vielleicht



zu viel, die Probleme der anderen zu hören.“ Andrea Grman erklärt, was „sich abgrenzen“ bedeutet. „Wenn jemand Krebs hat, schickst du die Person auch zur Ärztin“, sagt sie. Das sei bei psychischen Erkrankungen genauso nötig. Wohin also kann man sich wenden, wenn professionelle Hilfe nötig ist? „1 4 7!“, ruft eine Jugendliche. Das Angebot von Rat auf Draht wird erklärt. „Manchmal muss man eine Weile in der Leitung warten“, warnt Lehrerin Dorotea Dokic, „das ist, weil viele Leute dort anrufen und sie sich Zeit nehmen, mit allen ausführlich zu sprechen.“ Abschließend bekommen die Jugendlichen noch den Auftrag, im Rollenspiel zu üben, wie man reagieren kann, wenn eine andere Person von ihren Problemen erzählt.

„Mir hat es sehr gut gefallen!“, berichtet ein Schüler am Ende des Workshops, „ich habe gelernt, wie man die Boxatmung macht, wie man sich gut beruhigt und was ein Spektrum ist!“ „Ich habe gelernt, dass man neun Stunden schlafen soll und wie man mit Leuten reden muss, wenn es ihnen nicht gut geht“, sagt eine andere. „Ich habe gelernt, was eine Amygdala ist, welche psychischen Erkrankungen es gibt und was Gesichtsbildung ist“, zählt eine dritte Schülerin auf. Ob es ihr gefallen hat? „Ja wirklich, ich schwöre!“

---

**Andrea Grman** ist Systemische Coachin, Lebens- und Sozialberaterin und hat drei Jahre lang über Teach for Austria an einer Wiener Mittelschule unterrichtet. Gemeinsam mit einem Kollegen hat sie die Organisation „Stabil im Kopf“ gegründet, die unter anderem Workshops rund um psychische Gesundheit für Schulen und AMS-Bildungseinrichtungen in ganz Österreich anbietet. Die Workshops sind über die Wiener Bildungschancen sowie über das OeAD-Programm „Starke Schule, starke Gesellschaft“ buchbar.



# Mental Health Days

## Schwerpunkttag zu psychischer Gesundheit für die ganze Schulgemeinschaft

„Wer hat sich heute Morgen schon die Zähne geputzt?“, fragt die Moderatorin Theresa Fuchs. Die Schüler\*innen schauen sich etwas irritiert an, alle Hände gehen nach oben. „Und wer von euch hat heute schon kurz darüber nachgedacht, wie es euch heute geht?“ Die Jugendlichen blicken betreten in die Runde, nur sehr vereinzelt heben sich Hände. „Das ist doch irgendwie komisch, oder? Um unsere körperliche Gesundheit kümmern wir uns ganz selbstverständlich, aber auf unsere psychische Gesundheit schauen wir nicht so genau.“

Am BG/BRG Biondegasse in Baden finden heute die Mental Health Days statt. Gerade sind rund 90 Schüler\*innen der vierten Klassen im Festsaal versammelt. Für sie geht es heute um das Thema Leistungsdruck. Das Team der „Mental Health Days“ hat gemeinsam mit ihrem wissenschaftlichen Beirat acht Themen definiert, die sie mit den Schüler\*innen besprechen. „Wir fokussieren uns auf die Themen, die in extremis zum Suizid führen können“, erklärt Sebastian Marboe, „wir sind im Kern ein Suizidpräventionsprogramm.“ Nach einem kurzen Video-Einstieg ins Thema kommt der Psychotherapeut Johann Kneihs zu Wort, der die Session begleitet: „Es ist ein Unterschied, ob ihr mit einer Person aus eurem Umfeld redet oder mit einer ausgebildeten Person wie mir. Ich bin neutral und habe keine Meinung dazu, was für euch das Richtige ist – eure Eltern vielleicht schon. Ich darf auch nichts weitererzählen – nicht einmal der Polizei, wenn ihr etwas Strafbares gemacht habt. Und ich habe jahrelang gelernt, wie man Menschen in einer Krise begleitet.“

Auf einer Präsentationsfolie stehen vier Rechnungen. Was fällt den Jugendlichen auf? „Vier mal neun ist nicht 38!“, erkennt jemand. „Drei der Rechnungen sind richtig“, sagt eine andere Person. „Genau – ich bin begeistert. Dass die meisten Aufgaben richtig gelöst sind, fällt sehr selten auf“, erklärt Theresa Fuchs, „wir lernen in der Schule oft, auf Fehler fixiert zu sein, und merken manchmal gar nicht, was schon gut ist!“

Zwischendurch geben die Schüler\*innen Antworten in einer Online-Umfrage. Auf die Frage, was ihnen Druck macht, werden „Schule“, „Lehrer“, „Tests“, aber auch „Familie“ am häufigsten genannt. Sebastian Marboe erklärt: „Durch die Umfragen können wir die Schüler\*innen einbeziehen, ohne dass immer dieselben zu Wort kommen. Sie merken dann: Andere sehen das genauso wie ich.“ Und sollte man perfekt sein wollen? Viele Jugendlichen klicken auf „Ja“. Johann Kneihs gibt zu bedenken: „Der Wunsch, perfekt sein zu wollen, ist ein Rezept, unglücklich zu werden. Wenn man perfekt sein will, wird man auf jeden Fall scheitern; es wird immer irgendetwas nicht gelingen.“ Sie lernen eine Atem- und Wahrnehmungsübung kennen, die sie z. B. bei Prüfungsangst einsetzen können.

### Ein Thema für jede Jahrgangsstufe

Später beschäftigen sich andere Schüler\*innen mit Sucht, Depression, Suizid und Angst. Zu jedem Thema gibt es ein veranschaulichendes Video sowie Interview-Snippets von Promis, die mit dem Thema Probleme haben oder hatten. Es werden Symptome und Risikofaktoren besprochen, und die Jugendlichen lernen, wie sie reagieren können, wenn sie selbst oder andere von dem Thema betroffen sind.

**Sucht** „Ihr habt Recht: Die gefährlichste Droge der Welt – wenn man sich die Auswirkungen anschaut – ist Alkohol“, bestätigt Theresa Fuchs und erklärt: „Von Alkoholmissbrauch sprechen wir, wenn wir unsere Emotionen mit der Substanz managen.“ Wem würden die Schüler\*innen davon erzählen, wenn sie vermuten, süchtig zu sein? Ein Teil würde sich Freund\*innen oder Erziehungsberechtigten anvertrauen. Etwa die Hälfte gibt aber auch an: „Niemandem.“ Eine Präventionsstrategie für Sucht kann es sein, bewusst zu genießen. Und das kann man lernen: Gemeinsam macht der Jahrgang eine Übung, bei der sie einen Keks ganz bewusst essen und mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen.

**Depression** „Depression funktioniert wie eine Abwärtsspirale: Ich fühle mich niedergeschlagen, habe keine Lust, etwas zu unternehmen. Dadurch habe ich keine positiven Erlebnisse, und meine Stimmung wird noch schlechter“, erklärt Theresa Fuchs. Helfen können Psychotherapie und in schweren Fällen zusätzlich Medikation. Der Großteil der Schüler\*innen ist in der Umfrage überzeugt, dass moderne Antidepressiva körperlich abhängig machen. „Das ist ein Vorurteil“, erklärt die Psychotherapeutin Emilie Drexler-Wagner, „Antidepressiva machen nicht süchtig. Sie stellen das Gleichgewicht im Gehirn wieder her, das verloren gegangen ist.“

**Suizid** „Das ist eigentlich der Grund, warum es die Mental Health Days gibt“, sagt Theresa Fuchs und erklärt, dass Golli Marboe die Initiative gegründet hat, nachdem einer seiner Söhne sich das Leben genommen hat. Suizid ist die zweithäufigste Todesursache unter Jugendlichen, Männer über 50 Jahren sind aber noch deutlich häufiger von Suizid betroffen. Die Schüler\*innen lernen, dass Suizidalität ein Hilfeschrei ist, der unbedingt ernst genommen werden muss: „Betroffene wollen normalerweise nicht sterben, sie wollen nur so nicht weiterleben.“



**Angst** Was löst bei den Schüler\*innen Angst aus? Am häufigsten wird „schlechte Noten“ angekreuzt, aber auch Krankheiten, Geldsorgen und Mobbing kommen vor. Viele der Jugendlichen hatten entweder selbst schon eine

Panikattacke oder haben eine bei anderen miterlebt. Sie lernen, dass eine Angststörung vorliegt, wenn die Angst nicht mehr im Verhältnis zu der Gefahr steht, sondern Überhand nimmt. Aber: „Wenn man sich Hilfe holt, kann man das sehr gut behandeln und Strategien finden, die gut funktionieren.“

„Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du selbst“ steht groß auf einer der Abschlussfolien in den Sessions. „Das mag egoistisch klingen, ist es aber nicht“, erklärt Theresa Fuchs, „das ist wie im Flugzeug mit den Sauerstoffmasken: Nur wenn es dir selbst gut geht, kannst du auch für andere da sein.“ Die Jugendlichen bekommen drei Aufträge mit auf den Weg: Beim Zähneputzen auch kurz über ihre Psyche nachdenken, jemandem sagen „Ich hab dich gern“ und die Flyer mit den Anlaufstellen und Hilfsangeboten mitnehmen. „Für die Mental Health Days hat die Telefonseelsorge ihren Chat heute bis 23 Uhr geöffnet“, tönt es aus dem Schlussvideo, während die Achtklässler\*innen sich aus dem Festsaal drängen.

### Die ganze Schulgemeinschaft erreichen

Demnächst beginnt die Session für die Lehrkräfte, am Abend gibt es einen Input für Erziehungsberechtigte. „Das machen wir zur Bedingung, um an eine Schule zu kommen“, erklärt Sebastian Marboe, „wir wollen die ganze Schulgemeinschaft erreichen.“ Für Lehrkräfte geht es darum, für sich selbst zu sorgen und sich bei Bedarf abzugrenzen. Sie sollen nicht die psychischen Probleme der Schüler\*innen lösen, sondern ihnen nur helfen, sich anderswo Hilfe zu suchen. Mit Eltern wird darüber gesprochen, wie leicht sie versehentlich Leistungsdruck an ihre Kinder weitergeben – und wie es gelingen kann, psychische Gesundheit und Therapie zu entstigmatisieren. Am nächsten Tag stehen für die Erst- bis Drittklässler\*innen noch Mobbing, Körperbild und Handysucht auf dem Programm. Ein prägnanter Satz des heutigen Tages wird sich bestimmt auch dann wiederholen: „Wer sich Hilfe sucht, ist stark, extrem stark. Aber meistens warten wir damit ein bisschen zu lange.“

Die **Mental Health Days** sind ein österreichweites Präventionsprogramm an Schulen zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Ziel ist es, psychische Gesundheit zu enttabuisieren, frühzeitig zu stärken und den Zugang zu Hilfsangeboten niederschwellig zu erleichtern.

# Tools & Tipps

## Anlaufstellen & Beratung

- **Rat auf Draht** 🌐 [rataufdraht.at](http://rataufdraht.at)
- **Ö3-Kummernummer**  
🌐 [oe3.orf.at/kummernummer](http://oe3.orf.at/kummernummer)
- **Telefonseelsorge** 🌐 [telefonseelsorge.at](http://telefonseelsorge.at)
- **Elternseite.at**  
🌐 [elternseite.at/de/beratung-schulthemen](http://elternseite.at/de/beratung-schulthemen)
- **Hotline Schulpsychologie**  
🌐 [schulpsychologie.at/hotline](http://schulpsychologie.at/hotline)
- **Teacher Support** 🌐 [teachersupport.at](http://teachersupport.at)
- **Fit4School Hotline** +43 5 125 617 34  
(werktags von 14-15 Uhr)

## Übersicht über österreichweite & regionale Anlaufstellen

- **Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)**  
🌐 [psychotherapie.at/patientinnen/notfallkontakte-beratungshotlines](http://psychotherapie.at/patientinnen/notfallkontakte-beratungshotlines)
- **Mental Health Days** 🌐 [mentalhealthdays.eu/hilfsangebote](http://mentalhealthdays.eu/hilfsangebote)

## Materialien & Leitfäden

- **TOPSY-Toolbox** 🌐 [kinderjugendgesundheit.at/projekte/topsy-toolbox-psychische-gesundheit](http://kinderjugendgesundheit.at/projekte/topsy-toolbox-psychische-gesundheit)
- **PERMA.teach** 🌐 [permateach.at](http://permateach.at)
- **Wohlfühl-Pool** 🌐 [wohlfuehl-pool.at](http://wohlfuehl-pool.at)
- **Ich! Ganz schön selbstbewusst.**  
🌐 [fem.at/arbeitsbereiche](http://fem.at/arbeitsbereiche)
- **one sec** (App für Bildschirmzeit)  
🌐 [one-sec.app](http://one-sec.app)
- **Classpilot** (KI-Coach für Konflikte im Klassenzimmer) 🌐 [classpilot.at](http://classpilot.at)
- **Gesundsein und Gesundbleiben im Schulalltag** (hepi-Zentrum)
- **Handbuch Gesundheitsförderung für Lehrkräfte** (Sozialversicherung)
- **Handbuch Burnout-Prävention für Lehrkräfte** (ÖGK)
- **Resilienz im Lehrberuf** (IQES)

## Schulworkshops

- **Starke Schule, starke Gesellschaft**  
🌐 [oead.at/de/bildung-schule/starkeschule](http://oead.at/de/bildung-schule/starkeschule)
- **Mental Health Days** 🌐 [mentalhealthdays.eu](http://mentalhealthdays.eu)
- **Stabil im Kopf** 🌐 [stabilimkopf.com](http://stabilimkopf.com)
- **Kopfgarten** 🌐 [kopfgarten.at](http://kopfgarten.at)
- **Team Präsent** 🌐 [team-praesent.at](http://team-praesent.at)
- **Failstunde** 🌐 [failstunde.at](http://failstunde.at)
- **Jugendrotkreuz** 🌐 [jugendrotkreuz.at/kindergarten-schule-lernen/psychische-erste-hilfe](http://jugendrotkreuz.at/kindergarten-schule-lernen/psychische-erste-hilfe)
- **Innerversum** 🌐 [innerversum.at](http://innerversum.at)
- **Ready4life** 🌐 [ready4life.at](http://ready4life.at)
- **FEM** 🌐 [fem.at/kurse/maedchenworkshops](http://fem.at/kurse/maedchenworkshops)
- **MEN** 🌐 [men-center.at/kurse/workshops-fuer-schulklassen](http://men-center.at/kurse/workshops-fuer-schulklassen)
- **IZ** 🌐 [iz.or.at/angebote/schulworkshop-miteinander-reden](http://iz.or.at/angebote/schulworkshop-miteinander-reden)
- **Theater für alle** 🌐 [theaterfueralle.at/bildung-ws/grenzen-setzen](http://theaterfueralle.at/bildung-ws/grenzen-setzen)

## Interessante Organisationen

- **ABC der psychosozialen Gesundheit**  
🌐 [wohlfuehl-pool.at/abc](http://wohlfuehl-pool.at/abc)
- **Wohlfühlzone Schule** (Fonds gesundes Österreich) 🌐 [fgoe.org/Wohlfuehlzone\\_Schule\\_Initiative](http://fgoe.org/Wohlfuehlzone_Schule_Initiative)
- **Zentrum für Gewalt- und Mobbingprävention und Persönlichkeitsbildung (ZGMP) der PH Burgenland**
- **Österreichisches Zentrum für psychologische Gesundheitsförderung im Schulbereich (ÖZPGS)** 🌐 [oezpgs.at](http://oezpgs.at)
- **Die Sinnstifter** 🌐 [diesinnstifter.at](http://diesinnstifter.at)

# Angebote des öbv

## Webinar-Aufzeichnungen

- **Mentale Stärke und Wohlbefinden im Schulalltag** 🌐 [bit.ly/webinar-mentale-staerke](https://bit.ly/webinar-mentale-staerke)
- **Klassengemeinschaft als Prävention für Mobbing & Konflikte** 🌐 [bit.ly/webinar-klassengemeinschaft](https://bit.ly/webinar-klassengemeinschaft)
- **Mental stark & gesund im Schulalltag** 🌐 [bit.ly/webinar-mental-gesund](https://bit.ly/webinar-mental-gesund)
- **Früherkennung von Essstörungen in der Schule** 🌐 [bit.ly/webinar-essstoerungen](https://bit.ly/webinar-essstoerungen)
- **Körperbild in Zeiten von Social Media** 🌐 [bit.ly/webinar-koerperbild](https://bit.ly/webinar-koerperbild)

## Podcast #KlasseZwanzigZukunft

- **Wie steht's um Mental Health im Klassenzimmer?** 🌐 [bit.ly/podcast-mentalhealth](https://bit.ly/podcast-mentalhealth)
- **Wie gehe ich mit ADHS und Autismus um?** 🌐 [bit.ly/podcast-adhs](https://bit.ly/podcast-adhs)
- **Wie schafft man ein gutes Schulumfeld für Kinder mit Autismus?** 🌐 [bit.ly/podcast-autismus](https://bit.ly/podcast-autismus)

## Impressum

Herausgeber: Österreichischer Bundesverlag  
Schulbuch GmbH & Co. KG, 1020 Wien  
Kontakt: [office@oebv.at](mailto:office@oebv.at), +43-1-401-36-0  
Verantwortlicher Geschäftsführer:  
Philipp Nussböck  
Projektleitung: Janina Hofmann  
Redaktion: Janina Hofmann, Franziska Wamsler  
Grafische Gestaltung & Satz:  
Melanie Tesarik, Amina Dadagov  
Lektorat: Andrea Truppe  
Druck: [druck.at](http://druck.at), 2544 Leobersdorf  
Illustrationen & Fotos ohne Einzelnachweis: öbv  
Erscheinungsjahr: 2026



