



THEMENWOCHE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

TAG 1

Folge uns, um mehr über G9
und psychische Gesundheit zu erfahren.

WARUM SETZEN WIR UNS IMMER NOCH EIN?

Weil die psychische
Gesundheit von Schüler:innen
gefährdet ist – und der
Zeitdruck im G8-System das
Problem verschärft.



HOHER ZEITDRUCK
=
WENIGER ZEIT FÜR
REFLEXION, ERHOLUNG
UND THERAPIE



PSYCHISCHE GESUNDHEIT
IST MEHR ALS GUTE
NOTEN.





THEMENWOCHE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

TAG 2

Folge uns, um mehr über G9
und psychische Gesundheit zu erfahren.

SO BEGANN ALLES:

Schüler:innen eines
Gymnasiums in Leipzig
schrieben Briefe an ihre
Lehrer:innen.



WIR FÜHLEN UNS
ÜBERFORDERT
UND BRAUCHEN
MEHR ZEIT!



Schon vor COVID war Schule stressig. Jugendliche liefen im Hamsterrad der Leistung mit.

Nach dem Lockdown: Stoff nachholen, Tests schreiben – immer weiter.

Doch die psychische Belastung wuchs.



LEHRER:INNEN
REAGIERTEN
UNTERSCHIEDLICH:

EINIGE HÖRTEN ZU, DIE
MEISTEN IGNORIERTEN ES



Mit diesem ersten Brief wurde das Thema „Brief schreiben“ ins Rollen gebracht.

Zwei Monate später trauten sich die ersten mutigen Schüler:innen, ihre Briefe im Schulflur auszuhängen – und es wurden immer mehr.

Insgesamt kamen 70 Briefe zusammen, und sogar Lehrer:innen und Eltern wandten sich mit eigenen Briefen an das RealLabor Leipzig.





THEMENWOCHE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

TAG 3

Folge uns, um mehr über G9
und psychische Gesundheit zu erfahren.

HIER DER LINK:

<https://reallabor-leipzig.de/briefe/>





„DIE FOLGEN DER
PANDEMIE - WIR
MÜSSEN MIT MEHR
MILDE WALTEN.“



„Der Leistungsdruck ist gerade für psychisch belastete Kinder ein großes Problem. Wir müssen ihn reduzieren.“
– Prof. Julian Schmitz

👉 In der Schule fühlen sich immer mehr Schüler überfordert. Zeit für Veränderung!



„Anscheinend macht sich keiner Gedanken darüber, wie sehr die emotionalen Belastungen und die sozialen Probleme der Pandemiezeit bis heute nachwirken. Ich halte es für unsere Pflicht, mit dieser Generation eine gewisse Milde walten zu lassen.“
– Prof. Julian Schmitz

👉 Wie können wir den Schülern helfen, wieder zu sich selbst zu finden?





„ERFOLG IN DER
SCHULE UND GLÜCK –
SCHLIESST SICH DAS
AUS?“



„Im heutigen System
schließt es sich beinahe
aus, schulisch erfolgreich
und zugleich glücklich zu
sein.“

– Prof. Julian Schmitz

👉 Wie können wir die
Balance finden? Sind Noten
wichtiger als das
Wohlbefinden?



LIES DAS VOLLSTÄNDIGE
INTERVIEW MIT
PROF. DR. JULIAN SCHMITZ!

<https://web.de/magazine/wissen/psychologie/psychologe-gewisse-milde-generation-pflicht-39663626>





THEMENWOCHE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

TAG 4

Folge uns, um mehr über G9
und psychische Gesundheit zu erfahren.

„LEISTUNG OHNE
WOHLBEFINDEN
–
EIN GEFÄHRLICHER
TREND?“



„Ein Kind, das gestresst ist, Schlafstörungen hat, aber trotzdem sehr gute schulische Leistungen bringt, fällt in unserem Schulsystem nicht auf. Solange die Leistung stimmt, gibt es kein Problem. Und das ist prekär.“

👉 Wie viele Schüler leiden still und bleiben unbemerkt? 😞



„Wir können es uns gar nicht leisten, dass 20 oder 30 Prozent unserer späteren Erwachsenen psychisch krank werden und als Fachkräfte ausfallen.“

👉 Die Folgen sind gravierend – auch für unsere Gesellschaft! ✨



LIES DAS VOLLSTÄNDIGE
INTERVIEW MIT
PROF. DR. JULIAN SCHMITZ!

[https://www.bosch-
stiftung.de/de/storys/warum-
schule-bildung-und-
wohlbefinden-zusammen-
denken-muss-0](https://www.bosch-stiftung.de/de/storys/warum-schule-bildung-und-wohlbefinden-zusammen-denken-muss-0)





THEMENWOCHE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

TAG 5

Folge uns, um mehr über G9
und psychische Gesundheit zu erfahren.

DER LANGE SCHATTEN VON CORONA

Die Pandemie liegt hinter uns – doch ihre Auswirkungen spüren viele Schüler noch heute. Psychische Belastungen haben sich über Jahre hinweg aufgebaut.



HIRSCHHAUSEN ÜBER DIE FOLGEN DER SCHULSCHLIESSUNGEN

<https://www.ardmediathek.de/video/hirschhausen/hirschhausen-und-der-langeschatten-von-corona/wdr/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZWl0cmFnLXNvcGhvcmEtMDIjMzY5ODYtNTQ3NC00YmIxLWFhZTYtZTIiNDkNGJhMWQ3>



📌 „Deutschland hatte längere Schulschließungen als andere Länder.“

🕒 40:27 Min. | Wie könnte das mit der seelischen Gesundheit zusammenhängen?

? Ist das Schulsystem darauf vorbereitet, die Folgen abzufedern?



⚖ „Belastungen können sich aufstauen – und später das seelische Gleichgewicht kippen.“

🕒 41:16 Min. | Wissenschaftlich belegt: Psychische Belastungen aus der Kindheit können Jahre später erst richtig spürbar werden.

👉 Und genau diese Kinder sitzen jetzt in der 6. & 7. Klasse – mit G8 & Zeitdruck.



„Die Zeit kann man nicht zurückdrehen
- aber den Druck verringern.“

Hoher Zeitdruck, G8, Stress - muss
das wirklich sein?

Wir können es besser machen! Mehr
Zeit für Schüler, weniger Stress für die
Psyche.





THEMENWOCHE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

TAG 6

Folge uns, um mehr über G9
und psychische Gesundheit zu erfahren.

- 📢 „Psychische Belastung betrifft alle Schüler – nicht nur Gymnasiasten!“
- 🧠 Psychische Gesundheit wird von vielen Faktoren beeinflusst. Aber: Am Schulsystem etwas zu ändern, ist leichter als individuelle Probleme zu lösen.
- 💡 Weniger Zeitdruck hilft allen.



DREI ZENTRALE EINFLUSSFAKTOREN AUF DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT:



Soziale Umwelt



Schulische Rahmenbedingungen



Individuelle Faktoren

Schule kann und muss entlasten!

