



LERNEN > INHALTE

# Gesundheit

Stand: 12.01.2026



→ [www.km.bayern.de / lernen / inhalte / gesundheit](http://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Gesundheit</b>	3
<b>Themenfelder</b>	3
<b>Pflichtunterricht</b>	3
<b>Aktions- und Projektwochen</b>	4
<b>Individuell wählbare Programme</b>	4
<b>Bewegung</b>	6
Voll in Form	6
Lerne durch Bewegung – LeBe!	7
Bewegte Schule	7
Lerne durch Bewegung – LeBe!	8
Erklärvideos	8
Jahrgangsstufen 1 und 2	8
Jahrgangsstufen 3 und 4	8
<b>Ernährung</b>	9
<b>Prävention</b>	11
Gib AIDS keine Chance!	12
Kinder und Jugendliche vor Gewalt schützen	13
Gewaltformen	13
Präventionsarbeit	14
Präventionsprogramme	14
Schutz vor sexualisierter Gewalt	19
Schutzkonzepte	20
Mobbingprävention	28
Landesprogramm „Mit Mut gegen Mobbing“	32
Praxisleitfaden zur Mobbingprävention	33
Mit Mut gegen Mobbing	36
Ansprechpartner	36
Programm	38
Aufgabenfelder	38
Weitere Informationen	38
Suchtprävention	40
Präventionskonzept	41
Beratung	41
Programme und Materialien	41
<b>Resilienz</b>	45
Unterstützung und Ansprechpersonen	46
Aufklärung über Depression und Angststörungen	46
<b>Impressionen ggS 2023</b>	49

# Gesundheit



Körperliche und mentale Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen für gelingendes Lernen ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

**Gesundheitsförderung ist eine zentrale Aufgabe aller Fächer und Schularten. Die Vermittlung der Einzelthemen stützt sich auf drei Eckpfeiler: den Pflichtunterricht, Aktions- und Projektwochen sowie individuell wählbare Programme.**

## Themenfelder

---

### Gesundheitserziehung im Pflichtunterricht

Die Vermittlung von Wissen um eine aktive Gesundheitsvorsorge und die Entwicklung entsprechender Kompetenzen sind zentrale Bausteine der schulischen Gesundheitsförderung. Zu dieser gehören u. a.

- die Entwicklung eines gesunden Lebensstils auf der Grundlage physischer, psychischer, sozialer, ökologischer und spiritueller Balance.
- die Auseinandersetzung mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit und Sucht-/Gewaltprävention.
- Kenntnisse über einen verantwortungsvollen und achtsamen Umgang mit sich selbst, eine aktive Freizeitgestaltung sowie Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen.

Im LehrplanPLUS ist eine **ganzheitliche und umfassende Gesundheitsförderung** als **schulart- und fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel** fest verankert.

## Aktions- und Projektwochen



Aktions- und Projektwochen **stärken den Praxis- und Lebensweltbezug der Gesundheitserziehung** im Unterricht.

Eine wichtige Rolle spielt hierbei die breite Verankerung in den Projektwochen des Gesamtkonzepts → [Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz> .

In der **Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit** erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, selbst aktiv zu werden.



### Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit 2025 - Anregungen für die Umsetzung

</download/4-25-08/Woche-der-Gesundheit-und-Nachhaltigkeit-2025---Anregungen-f%C3%BCr-die-Umsetzung.jpg>

## Individuell wählbare Programme

Die Staatregierung stellt den Schulen eine Vielzahl an ergänzenden Programmen zur Verfügung. Unter anderem führt das Kultusministerium gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium das [Landesprogramm für die gute gesunde Schule Bayern](#)

<https://www.ggs.bayern.de/> durch:



Programmpartner sind das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG), die AOK Bayern, die BARMER und die Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB).

# Bewegung



Bewegung außerhalb der Turnhalle: Auch im Klassenzimmer kann man körperlich aktiv sein ©.shock - stock.adobe.com

**Mehr Sport und Bewegung in der Schule! Körperliche Aktivität ist nicht nur etwas für den Sportunterricht und außerunterrichtlichen Schulsport. Jedes Fach und auch die unterrichtsfreie Zeit bieten Möglichkeiten für Bewegung. Diese Seite gibt einen Überblick über Konzepte und Initiativen zur Bewegungsförderung, die zur Rhythmisierung des Schulalltags genutzt werden können.**

## Voll in Form

Die Bewegungs- und Gesundheitsinitiative „Voll in Form: täglich bewegen - gesund essen - leichter lernen“ an den Grundschulen in Bayern zielt darauf ab, Bewegung und Ernährung fest in den Schulalltag zu integrieren und Kinder und Eltern für die Bedeutung gesunder Ernährung und regelmäßiger täglicher Bewegung zu sensibilisieren. An Tagen ohne Sportunterricht gibt es mind. 20 Minuten Bewegungszeit. Deshalb ist „Voll in Form“ in der Stundentafel der Grundschulordnung fest verankert. In Weiterentwicklung von „Voll in Form“ für die Grundschulen wurde zum Schuljahr 2020/2021 „Voll in Form II“ an den Mittelschulen gestartet, die besonders auf die Verknüpfung von Unterrichts- und Lerninhalten mit Bewegungsübungen im Klassenzimmer abzielt.



### Informationen zu Voll in Form I

Webseite der Landesstelle für den Schulsport (LASPO)

<https://www.las.bayern.de/schulsport/bewegungsinitiativen/grundschulen/index.html>

## Bewegungsübungen LeBe! für die Grundschule



In den Übungen, jeweils mit einer Karteikarte sowie einem Videoclip als Anleitung, wird gezeigt, wie einfach und spielerisch Bewegung in den Unterricht integriert und gleichzeitig mit Lerninhalten verknüpft werden kann: Ob als Bewegungspause zwischen zwei Stunden oder zur Vertiefung von Lerninhalt danach.

[weiterlesen](#)

</lernen/inhalte/gesundheit/bewegung/lernen-durch-bewegung-lebe>

## Bewegte Schule

Die Initiativen „Bewegte Grundschule“, „Bewegte Pause“ und „Bewegte Schule“ zielen darauf ab, die Bewegungsbedürfnisse unserer Kinder und Jugendlichen im Schulalltag zu berücksichtigen und zu fördern und zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten zum einzigen Bewegungsfach Sport zu eröffnen – auch im Klassenzimmerunterricht und in der unterrichtsfreien Zeit, insbesondere in den Pausen.

## Einblicke in die Bewegte Pause

Auch außerhalb des (Sport-)Unterrichts können sich die Schülerinnen und Schüler auf vielfältige Weise bewegen: Auf Pausenhöfen lassen sich neben Ruhezeiten ohne großen Aufwand auch Bewegungs- und Spielzonen einrichten. Attraktive Spiel- und Kleinsportgeräte geben den Kindern Anreize, sich auch in den Pausenzeiten mit Freude zu bewegen.

Beispiele für Bewegungsangebote in der Pause:

Seilhüpfen   Gummitwist   Fang- und Laufspiele   Hüpfspiele mit Bodenbemalungen  
Wurfspiele

# Lerne durch Bewegung – LeBe!

Die Initiative „Lerne durch Bewegung – LeBe!“ bietet Grundschullehrkräften lernbegleitende und lernunterstützende Bewegungsübungen mit konkreten Lehrplanbezügen. Durch den regelmäßigen Einsatz der Bewegungsübungen können das Miteinander, die Gesundheit, die Konzentration und die Lernprozesse der Schülerinnen und Schüler nachhaltig gefördert werden.

## Erklärvideos

### Erklärkarten



#### Jahrgangsstufen 1 und 2

[/download/4-25-12/LeBe\\_Erklaerkarte\\_1-2.jpg](/download/4-25-12/LeBe_Erklaerkarte_1-2.jpg)



#### Jahrgangsstufen 3 und 4

[/download/4-25-12/LeBe\\_Erklaerkarte\\_3-4.jpg](/download/4-25-12/LeBe_Erklaerkarte_3-4.jpg)

---

---

## Jahrgangsstufen 1 und 2

---

---

## Jahrgangsstufen 3 und 4

# Ernährung



Gesunde Ernährung in der Schule ©Robert Kneschke - stock.adobe.com

**Nicht nur lecker, sondern auch gesund!** Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung erhalten die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. In der Schule erwerben die Kinder und Jugendlichen Wissen und Kompetenzen über gesundes Essen, seine Inhaltsstoffe und die Produktion – im Pflichtunterricht, durch Aktions- und Projektwochen oder durch individuell wählbare Programme. Gleichzeitig wollen die Schulen auch durch ihre Verpflegungsangebote (Pausenverkauf, Mittagsverpflegung) ein Vorbild sein. Mit der **Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern** erhalten die Schulen Unterstützung bei der Umsetzung vor Ort.

## Weiterführende Informationen

### Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern

#### Förderung gesunder Schulverpflegung in Bayern

Viele Schulen, Schulträger, Mensa- und Kioskbetreiber, aber auch Eltern und Schüler setzen sich für ein gutes und gesundes Verpflegungsangebot in der Schule ein. Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern bietet kompetente und konkrete Unterstützung an.



Webseite der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern

<https://www.kita-schulverpflegung.bayern.de/>

### → **Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben**

Das Konzept „Schule fürs Leben“ knüpft nahtlos an die Kompetenzen an, die Schülerinnen und Schüler im Rahmen der schulischen Ernährungsbildung erwerben. Das tägliche Essen und Trinken und die Schulverpflegung als „Bildungsort Mahlzeit“ bieten vielfältige Ansatzpunkte, um dieses wichtige Handlungsfeld im Schulleben zu thematisieren.

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz>

### **Gute gesunde Schule Bayern**

Die „Gute gesunde Schule Bayern“ ist eine Auszeichnung, um die sich alle bayerischen Schulen bewerben können. Ziel ist, die alltägliche Schulpraxis über den Unterricht hinaus gesundheitsförderlich zu gestalten und ein entsprechendes Denken und Handeln nachhaltig zu festigen.

<https://www.ggs.bayern.de/>

### **EU-Schulprogramm**

Im EU-Schulprogramm erhalten Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 1 bis 4 an Grund- und Förderschulen kostenlos bevorzugt regionales und saisonales Obst und Gemüse sowie Milch und Milchprodukte. Dies soll zusammen mit der schulischen Ernährungsbildung die Kinder dabei unterstützen, ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten zu entwickeln.

<https://www.stmelf.bayern.de/foerderung/schulprogramm/index.html>

### **Erlebnis Bauernhof**

Das Programm ermöglicht Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufen 2 bis 10, an einem kostenfreien Lernprogramm auf einem Bauernhof teilzunehmen. An diesem Lernort können sie mit allen Sinnen die Produktion unserer Lebensmittel erleben und Landwirtschaft, Natur und Umwelt begreifen.

<https://www.stmelf.bayern.de/landwirtschaft/erwerbsskombination/programm-erlebnis-bauernhof/index.html>

# Prävention

# Gib AIDS keine Chance!



Schüler mit Aidsschleife ©saran - stock.adobe.com

Die **Bekämpfung des HI-Virus** und die **Eindämmung von AIDS** sind nach wie vor **drängende weltweite Probleme**. Auch in Deutschland steigt die Rate der HIV-Erstinfektionen trotz eines hohen Wissensstandes in der Bevölkerung wieder an. Die **AIDS-Prävention an den Schulen** dient der gesundheitlichen Aufklärung und hilft, **soziale Ausgrenzung von AIDS-Infizierten** zu verhindern.

## Weiterführende Informationen



### **Richtlinien für die Familien- und Sexualerziehung in den bayerischen Schulen**

[https://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayVV\\_2230\\_1\\_1\\_1\\_3\\_K\\_964>true](https://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayVV_2230_1_1_1_3_K_964>true)



### **Richtlinien für die AIDS-Prävention an den bayerischen Schulen**

[https://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayVV\\_2126\\_2\\_UK\\_138>true](https://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayVV_2126_2_UK_138>true)



### **LIZA - Liebe in Zeiten von Aids**

Das für die Jahrgangsstufen 8 und 9 entwickelte Programm zur AIDS-Prävention stärkt bei Jugendlichen das Selbstwertgefühl, die Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung sowie Kommunikationsfähigkeit, Toleranz, Konfliktfähigkeit oder Frustrationstoleranz im Rahmen der Präventionsarbeit. Zudem entwickeln die jungen Menschen Empathie gegenüber HIV-Infizierten und Aids-Kranken.

</download/4-23-12/LIZA%20-%20Liebe%20in%20Zeiten%20von%20AIDS.jpg>

# Kinder und Jugendliche vor Gewalt schützen



Psychische und physische Gewalterfahrungen können auch im schulischen Kontext vorkommen ©motortion – stock.adobe.com

**Körperliche und seelische Gewalt haben an Schulen keinen Platz! Das Kultusministerium setzt sich zusammen mit den anderen Ministerien und der Polizei für den verbesserten Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Gewalttaten und für Gewaltprävention ein.**

## Erscheinungsformen von Gewalt in der Schule

- **Physische bzw. körperliche Gewalt:** Alle Formen, bei der eine Person durch körperliche Kraft einer anderen Person oder mehrerer anderer Personen geschädigt oder verletzt wird (z. B. Prügeleien).
- **Psychische Gewalt:** Sämtliche Formen von Gewalt, durch die Personen bedroht, abgewertet, diffamiert, verängstigt, entmutigt oder emotional erpresst werden (z. B. verbale Attacken, (Cyber-)Mobbing, Happy Slapping, Stalking).
- **Sexualisierte Gewalt:** Alle sexuellen Handlungen, die einer Person aufgedrängt oder aufgezwungen werden (z. B. Belästigung verbaler oder nonverbaler Art, erzwungene intime Körperkontakte, Vergewaltigung).

- **Sächliche Gewalt bzw. Vandalismus:** Beschädigung und Zerstörung von Gegenständen (z. B. von Schuleigentum oder von privatem Eigentum von Mitgliedern der Schulfamilie).
- **Mobbing:** Alle genannten Formen von Gewalt nehmen die Gestalt und das Ausmaß von Mobbing an, wenn die negativen Handlungen wiederholt und über einen längeren Zeitraum auftreten und zwischen der attackierenden Person und der geschädigten Person ein Machtungleichgewicht besteht. Im Unterschied zu gewalttätigen Attacken von Einzelpersonen ist Mobbing ein Gruppenphänomen.

## Prävention durch Stärkung der Persönlichkeit

Die Persönlichkeitsentwicklung und Werteerziehung von Kindern und Jugendlichen sind wesentlicher Bestandteil schulischer Präventionsarbeit und fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel. Durch die Stärkung der Selbst- und Sozialkompetenz üben sie Impulskontrolle, übernehmen Verantwortung und zeigen Hilfsbereitschaft. Sie gestalten Beziehungen auf der Grundlage von Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit, Empathie, Toleranz und Selbstbestimmtheit; sie haben Respekt vor anderen Standpunkten und sind fähig, Kompromisse zu schließen, die der Gemeinschaft nützen.

- Die Vermittlung folgender grundlegender Lebenskompetenzen steht daher im Lebensraum Schule besonders im Fokus:
- Fähigkeiten, eigene Grenzen und die Grenzen Anderer wahrzunehmen und zu akzeptieren
- Respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander
- Entwicklung von Konfliktlösungsstrategien
- Selbstbewusstsein und Identitätsfindung
- Selbstbehauptung
- Zusammenhalt
- Ausbildung einer stabilen Persönlichkeit
- Entwicklung von Strategien zur Stärkung und Bewahrung physischer und psychischer Gesundheit

Die Vermittlung dieser Lebenskompetenzen erfolgt zum einen durch die pädagogische Arbeit einer jeden Lehrkraft, zum anderen durch ausgewählte Präventionsprogramme oder die Durchführung besonderer Projekte (z. B. an Projekttagen, auf Schülerfahrten).

---

## Ausgewählte Präventionsprogramme auf einen Blick

### PIT-Prävention im Team

„PIT – Prävention im Team“ bietet altersgerechte Unterrichtseinheiten zu Lebenskompetenztrainings, Gewalt-, Sucht- und Diebstahlprävention sowie zum angemessenen Umgang mit digitalen Medien. Die Durchführung kann in Zusammenarbeit von Schule und Polizei stattfinden.

Eine Anmeldung ist jährlich im Juli möglich. Die Schulen werden über den Anmeldezeitraum rechtzeitig durch ein Kultusministerielles Schreiben informiert.



#### PIT – Prävention im Team

<https://www.isb.bayern.de/grundsatzabteilung/paedagogische-grundsatzfragen/praevention/pit-praevention-im-team/>

### Gemeinsam Klasse sein

In Kooperation mit der Techniker Krankenkasse bietet das Kultusministerium mit „Gemeinsam Klasse sein“ die Weiterentwicklung des erfolgreich eingesetzten „Anti-Mobbing-Koffers“ allen weiterführenden Schulen in Bayern an. „Gemeinsam Klasse sein“ bietet u. a. Schulungsfilme, Übungen oder Rollenspiele zur Prävention gegen Mobbing und Cybermobbing.

Vor allem Lehrkräfte der Jahrgangsstufen 5-7 und staatliche Schulsozialpädagoginnen bzw. Schulsozialpädagogen können sich für die vorbereitende Schulung durch erfahrene Anti-Mobbing-Koordinatoren bzw. -Multiplikatoren der Staatlichen Schulberatungsstellen anmelden, bei der sie einen Zugangscode für die Online-Plattform des Projekts erhalten.



#### Gemeinsam Klasse sein – Projektinformation

<https://www.gemeinsam-klasse-sein.de/anti-mobbing/projektinformationen-2033564>



#### Gemeinsam Klasse sein – regionale Koordinatorinnen und Koordinatoren in Bayern

<https://www.gemeinsam-klasse-sein.de/anti-mobbing/projektinformationen/projektteilnehmer-2039966>

### Lions-Quest „Erwachsen werden“

Die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung von jungen Menschen und die Begleitung junger Menschen auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden ist das Ziel dieses Programms. Die Einheiten richten sich schulartübergreifend insbesondere an Jugendliche im Alter von 10 bis 15 Jahren.

Das Materialpaket „Erwachsen werden“ ist nicht im Buchhandel erhältlich und setzt die Teilnahme an einem Einführungsseminar voraus.



### Lions-Quest Seminare

<https://www.lions-quest.de/seminare/erwachsen-werden>

## Streitschlichterkonzept

Konflikte gilt es zu lösen, nicht zu unterdrücken. Die Mediation (Streitschlichtung) wird dabei speziell geschulten von Schülerinnen und Schülern durchgeführt. So übernehmen sie Mitverantwortung innerhalb der Kommunikations- und Konfliktlösungskultur der Schule.



### Streitschlichterkonzepte im Portal der Politischen Bildung

<https://www.politischebildung.schule.bayern.de/faecheruebergreifende-bildungsziele/soziales-lernen/>

## Klasse 2000

„Klasse2000“ begleitet Grundschul Kinder von Jahrgangsstufe 1 bis 4. Das Programm vermittelt den Kindern eine positive Einstellung zur Gesundheit und stärkt ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen.



### Klasse 2000

<https://www.klasse2000.de/>

## Faustlos

Faustlos ist ein für Grundschulen entwickeltes, wissenschaftlich evaluiertes Programm zur

Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen und zur Prävention von aggressivem Verhalten.

Es handelt sich hierbei um ein kostenpflichtiges Angebot.



**Faustlos**

<https://www.h-p-z.de/faustlos-grundschule/>

### **zammgrauft (Polizei München)**

Das Projekt „zammgrauft“ ist ein regionales Angebot der Polizei München und wendet sich an Kinder und Jugendliche zwischen elf und 18 Jahren. Hier lernen die Schülerinnen und Schüler in Übungen und Rollenspielen die Bedeutung von Gemeinschaft, Vertrauen und Zivilcourage.



**zammgrauft (Polizei München)**

<https://www.polizei-dein-partner.de/themen/zivilcourage/detailansicht-zivilcourage/artikel/polizeiprojekt-zammgrauft.html>

---

## Gruppen- und klassenbezogene Präventionsarbeit durch Schulsozialpädagogik

Einen weiteren pädagogischen Impuls zur Präventionsarbeit an Schulen leisten die Schulsozialpädagoginnen und Schulsozialpädagogen im Programm „Schule öffnet sich“. Diese folgen bei ihrer täglichen Arbeit ihrem gesetzlichen Auftrag gemäß [Art. 60 Abs. 3 BayEUG](#) <https://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayEUG-60> : Sie unterstützen die Erziehungsarbeit der Schule durch gruppenbezogene Prävention und wirken in gruppenbezogener Arbeit an der Werteerziehung und der Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler mit“ (vgl. auch [KMBek vom 11. Dezember 2020: Schulsozialpädagoginnen und Schulsozialpädagogen im Programm „Schule öffnet sich“](#) [https://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayVV\\_2230\\_1\\_1\\_1\\_2\\_4\\_K\\_11698](https://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayVV_2230_1_1_1_2_4_K_11698) ).



**Weitere Informationen zur Schulsozialpädagogik im Programm „Schule öffnet sich“**

<https://www.km.bayern.de/lernen/unterstuetzung/schulsozialpaedagogik>

# Gemeinsame Präventionsarbeit von Schule und Polizei

Schule und Polizei können gemeinsam wichtige Impulse setzen, um präventiv gegen Gewalt und Mobbing vorzugehen. Nähere Informationen finden Sie auch auf der Website der

[🔗](https://www.polizei.bayern.de) Polizei Bayern

<https://www.polizei.bayern.de/schuetzen-und-vorbeugen/kinder-und-jugend/index.html> .

## Wer sind die Schulverbindungsbeamte und welche Aufgaben haben sie?

An jeder bayerischen Polizeidienststelle gibt es sogenannte Schulverbindungsbeamte. Zu ihren Aufgaben gehört z. B.

- Kontakt zu den Schulleitungen und die regelmäßige Unterstützung in Sicherheitsfragen,
- Durchführung von Lehrer- und Elternversammlungen, die den polizeilichen Aufgabenbereich berühren,
- Fachvorträge halten,
- an Aufklärungsveranstaltungen mitwirken,
- über die Sicherheitssituation im regionalen Umkreis informieren und
- in bestimmten Fällen bei Interventions- und Erziehungsgesprächen unterstützen.

Die für die jeweilige Schule zuständigen Schulverbindungsbeamten erfahren Sie bei Ihrer zuständigen Polizeiinspektion.

## Wer sind Jugendbeamte und Jugendkontaktbeamte?

Die Jugendkontaktbeamten sind **junge Polizeibeamte**. Sie nehmen Kontakt zu Kindern und Jugendlichen auf, senken Berührungssängste und bauen ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis auf.

Ihr wichtigstes Ziel ist das **persönliche Gespräch** . Dabei gilt: Je früher das Gespräch stattfindet, desto besser. Im Einzelnen können sie Hilfe bei allen Vorfällen von Gewalt und Missbrauch, Informationen zur Rechtslage, ihre langjährigen Erfahrungen und insgesamt eine neutrale Position anbieten. Gibt es Konflikte, versuchen sie zu vermitteln.

## Welche Präventionsprojekte der Polizei gibt es für die Durchführung an Schulen?

## PIT-Prävention im Team

<https://www.isb.bayern.de/grundsatzabteilung/paedagogische-grundsatzfragen/praeventio>

<https://www.isb.bayern.de/grundsatzabteilung/paedagogische-grundsatzfragen/praeventio> bietet altersgerechte Unterrichtseinheiten zu Lebenskompetenztrainings, Gewalt-, Sucht- und Diebstahlprävention sowie zum angemessenen Umgang mit digitalen Medien. Die Durchführung kann in Zusammenarbeit von Schule und Polizei stattfinden.

Eine Anmeldung ist jährlich im Juli möglich. Die Schulen werden über den Anmeldezeitraum rechtzeitig durch ein Kultusministerielles Schreiben informiert.

## zammgrauft

Das Projekt [https://www.polizei-dein-partner.de/themen/zivilcourage/detailansicht-zivilcourage/artikel/p](https://www.polizei-dein-partner.de/themen/zivilcourage/detailansicht-zivilcourage/artikel/polizeiprojekt-zammgrauft.html)

[olizeiprojekt-zammgrauft.html](https://www.polizei-dein-partner.de/themen/zivilcourage/detailansicht-zivilcourage/artikel/polizeiprojekt-zammgrauft.html) ist ein regionales Angebot der Polizei München und wendet sich an Kinder und Jugendliche zwischen elf und 18 Jahren. Hier lernen die Schülerinnen und Schüler in Übungen und Rollenspielen die Bedeutung von Gemeinschaft, Vertrauen und Zivilcourage.

---

## Weiterführende Informationen



### **Broschüre „Jugendkriminalität: Ein Thema für die Schule – Empfehlungen und Hilfestellungen für Schulen**

Die vorliegende Broschüre informiert über Ausmaß und Hintergründe von Jugendkriminalität und gibt einen Einblick in die gesetzlichen Regelungen und die Praxis von Jugendhilfe und Jugendstrafrechtspflege für die kriminalpräventiven Erziehungsarbeit in der Schule.

[/download/4-24-05/Broschu%CC%88re%20Jugendkriminalita%CC%88t\\_Onlineversion%2028\\_09\\_2023.jpg](/download/4-24-05/Broschu%CC%88re%20Jugendkriminalita%CC%88t_Onlineversion%2028_09_2023.jpg)

---

## Schutz vor sexualisierter Gewalt



Kinderschutz umfasst alle Facetten des psychischen wie physischen Wohlergehens, also auch den Schutz vor sexualisierter Gewalt ©Grustock – stock.adobe.com


**Die Begriffe „sexueller Missbrauch“, „sexuelle Gewalt“ und „sexueller Übergriff“ werden häufig synonym verwendet. Zentrale Merkmale dieser drei Begriffe sind Unfreiwilligkeit und Machtausübung. Kinder und Jugendliche können sich nicht alleine schützen. Sie brauchen erwachsene Ansprechpersonen, die wissen, wie Täter und Täterinnen agieren, welche Signale Kinder und Jugendliche aussenden und welche Wege der Hilfe es gibt.**

Die Schulen verstehen sich als Schutzraum vor sexualisierter Gewalt. Sie sollen dabei selbstständig entscheiden können, welche Maßnahmen für das jeweilige Schulprofil geeignet sind. Sie implementieren geeignete Schutzkonzepte und Maßnahmen, um sexuellen Missbrauch zu verhindern und Opfern von sexuellem Missbrauch Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner zur Verfügung zu stellen.

---

## Präventionsarbeit durch Schutzkonzepte

Schutzkonzepte vermindern das Risiko, dass sexualisierte Gewalt in einer Einrichtung oder Organisation verübt wird, und tragen dazu bei, dass betroffene Kinder und Jugendliche von Fachkräften erkannt werden und Zugang zu Hilfe erhalten.

Um die Schulen in ihrer Funktion als Schutz- und Schonraum gegen sexualisierte Gewalt noch besser zu unterstützen und ihnen bei der Umsetzung eines Schutzkonzepts entsprechende Hilfestellungen zu geben, steht ihnen das neue serviceorientierte Portal [„Schutzkonzepte gegen sexualisierte Gewalt“](https://www.schutzkonzepte.bayern.de/)  des Staatsinstituts für Schulqualität und Bildungsforschung (ISB) zur Verfügung. Es bietet den Schulen in Bayern praxisbezogene und handlungsorientierte Unterstützung für die Erstellung oder Vervollständigung eines schulspezifischen Schutzkonzepts. Die zur Verfügung gestellten Materialien können unkompliziert auf den konkreten Bedarf der einzelnen Schule angepasst werden.





## „Schutzkonzepte gegen sexualisierte Gewalt“

<https://www.schutzkonzepte.bayern.de/>

## Weiterführende Informationen

### Initiative „Schule gegen sexuelle Gewalt“

Bayern beteiligt sich bereits seit 2017 an der  Initiative „Schule gegen sexuelle Gewalt“ <https://www.schule-gegen-sexuelle-gewalt.de/start> der Unabhängigen Beauftragten der Bundesregierung für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM). Diese Initiative gibt Antworten auf Fragen wie: Was sollten Lehrkräfte über sexuellen Missbrauch wissen? Welche Situationen können Täter ausnutzen? An wen wende ich mich im Falle eines Verdachts?

Unterstützende Materialien der Unabhängigen Beauftragten der Bundesregierung für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (  [UBSKM](https://beauftragte-missbrauch.de/) <https://beauftragte-missbrauch.de/> ) wurden 2017 an 5000 allgemeinbildende Schulen und Berufsschulen in Bayern ausgeliefert.



### Die Materialien der USBKM zum kostenlosen Download

<https://www.schule-gegen-sexuelle-gewalt.de/meta/download>

### Leitfaden „Kinderschutz in der Schule“


Der 2023 veröffentlichte KMK-Leitfaden für „Kinderschutz in der Schule. Leitfaden zur Entwicklung und praktischen Umsetzung von Schutzkonzepten und Maßnahmen gegen sexuelle Gewalt an Schulen“ zeigt allgemeine Wege auf, wie der Prozess zu einem wirksamen Schutzkonzept an Schulen gelingen und mehr Handlungssicherheit entstehen kann.



### Pressemeldung der KMK

<https://www.kmk.org/aktuelles/artikelansicht/leitfaden-fuer-schutzkonzepte-und-massnahmen-gegen-sexuelle-gewalt-an-schulen-vorgestellt.html>

## Konkrete Unterstützung an den bayerischen Schulen

An jeder bayerischen Schule existiert eine Beauftragte bzw. ein Beauftragter für die Familien- und Sexualerziehung. In den zugehörigen  [Richtlinien für Familien- und Sexualerziehung](#)

[https://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayVV\\_2230\\_1\\_1\\_1\\_1\\_3\\_K\\_964>true](https://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayVV_2230_1_1_1_1_3_K_964>true) ist das Thema der Prävention von und Intervention bei sexueller Gewalt explizit verankert.

Die speziell fortgebildeten Beauftragten unterstützen die Schulen bei der Entwicklung von Schutzkonzepten.

### Welche Ansprechpersonen stehen bei sexualisierter Gewalt in der Schule zur Verfügung?

Bei Betroffenheit von sexualisierter Gewalt stehen den Schülerinnen und Schülern sowie den Erziehungsberechtigten folgende Ansprechpersonen vertrauensvoll zur Verfügung:

- Lehrkräfte der Klasse
- Verbindungslehrkräfte
- Beauftragte bzw. ein Beauftragter für die Familien- und Sexualerziehung
- Schulpsychologinnen und Schulpsychologen
- Beratungslehrkräfte
- Schulleitung
- Weitere Personen des Vertrauens, z. B. Schulsozialpädagogin oder Schulsozialpädagoge sowie Jugendsozialarbeit an Schulen

Insbesondere die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen helfen durch geeignete psychologische Interventionen bei der Bewältigung von persönlichen Krisen und vermitteln gegebenenfalls weitergehende und spezifische Beratungsmöglichkeiten, so auch in Fällen von sexualisierter Gewalt.

Für Fragestellungen, die über die Einzelschule hinausgehen oder für die aufgrund der Sensibilität des Themas sexualisierter Gewalt an der eigenen Schule keine Beratung in Anspruch genommen werden soll, können sich Ratsuchende an die besonders erfahrenen Schulpsychologinnen und Schulpsychologen sowie Beratungslehrkräfte an den neun Staatlichen Schulberatungsstellen in Bayern wenden.

#### → **Ansprechpersonen an den neun Staatlichen Schulberatungsstellen**

<https://www.km.bayern.dehttps://www.schulberatung.bayern.de/themen-und-anlaesse/haeusliche-und-sexuelle-gewalt>

### An welche schulexternen Beratungseinrichtungen können sich Betroffene bei Vorfällen von sexualisierter Gewalt wenden?



### **ISB-Portal „Schutzkonzepte gegen sexualisierte Gewalt**

Auf dem ISB-Portal sind zahlreiche wichtige Kontakte sowie hilfreiche Beratungs- und Unterstützungsangebote regionalspezifisch zusammengestellt. Neben den Ansprechpersonen für pädagogisch-psychologische oder schulrechtliche Fragestellungen der jeweiligen Schulberatungsstellen enthalten die dort hinterlegten Übersichten eine Vielzahl regionaler und überregionaler Beratungs- und Präventionsangebote.

<https://www.schutzkonzepte.bayern.de/regionale-beratungs-und-unterstuetzungsangebote/>



### **Bayerische Anlaufstelle für Opfer von Missbrauch und sexualisierter Gewalt**

Das kostenfreie und anonyme Angebot ist eine Adresse für alle Menschen in Bayern, die Missbrauch oder sexualisierte Gewalt erlebt haben, unabhängig davon, wann, wo und durch wen der Missbrauch stattfindet oder stattgefunden hat. Die Anlaufstelle gibt eine erste Orientierung und vermittelt betroffene Menschen an die passende Anlaufstelle in Bayern weiter. Auch Menschen, die Rat und Hilfe für andere suchen, werden hier unterstützt.

<https://www.blja.bayern.de/hilfen/anlaufstelle/>



### **Bayern gegen Gewalt – Digitaler Hilfe-Finder**

Im Hilfe-Finder auf der Website „Bayern gegen Gewalt“ können Hilfesuchende gezielt nach Themen filtern, u.a. zu körperlicher, seelischer, häuslicher oder sexualisierter Gewalt, Belästigung und Angriffen im digitalen Raum. Viele Anlaufstellen bieten Infos, Rat und Unterstützung auch für Personen, die nicht selbst von Gewalt betroffen sind.

<https://bayern-gegen-gewalt.de/beratung-und-hilfe/hilfe-suche/>



### **Hilfeportal Sexueller Missbrauch**

Das „Hilfeportal Sexueller Missbrauch“ ist ein Angebot des Unabhängigen Beauftragten der Bundesregierung für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs. Es informiert Betroffene, ihre Angehörigen und andere Menschen, die sie unterstützen wollen. Eine bundesweite Datenbank zeigt, wo es in der eigenen Region Hilfsangebote gibt.

<https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite>



### **Amyna e. V.**

AMYNA e. V. setzt sich in allen Arbeitsbereichen für den Schutz von Mädchen\* und Jungen\* vor sexueller Gewalt ein.

<https://amyna.de/wp/>



### **Kibs**

Die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für männliche Opfer sexueller Gewalt (kibs) bietet Information, Beratung und Betreuung von Jungen und jungen Männern, die von sexueller Gewalt betroffen sind oder waren.

<https://www.kinderschutz.de/angebote/beratung-bei-missbrauch-gewalt/kibs/>



### **Wildwasser e. V.**

Beratungsstelle, die Frauen, die sexualisierte Gewalt in der Kindheit oder Jugend erlebt haben, berät, begleitet und unterstützt. – unabhängig von deren sexueller Orientierung, Nationalität, Hautfarbe, so genannter ‚Behinderung‘, gesellschaftlichem Status, Religionszugehörigkeit und kulturellem Hintergrund.

<https://www.wildwasser-muenchen.de/>



### **Bayerischer Jugendring: Fachberatung Präteect**

Die Fachberatung Präteect unterstützt Organisationen der Jugendarbeit bei der Erarbeitung und Implementierung von Gesamtstrategien zur Prävention sowie von Schutzkonzepten.

<https://www.bjr.de/themen/praevention/praevention-sexueller-gewalt.html>



### **Polizei Bayern / Portal „Polizei für dich“**

Die nächstgelegene polizeiliche Beratungsstelle kann auf jeder Polizeidienststelle oder beim Bayerischen Landeskriminalamt erfragt werden. Informationen sind auch auf dem Portal „Polizei für dich“ abrufbar

<https://www.polizeifuerdich.de/deine-themen/sexuelle-selbstbestimmung/missbrauch/>



### **Bündnis für Kinder**

Die Stiftung vernetzt helfende Institutionen. Dort findet sich auch ein ausführliches Verzeichnis behördlicher Hilfeeinrichtungen in Bayern.

<https://www.buendnis-fuer-kinder.de/>



### **Jungenbüro Nürnberg**

Das Jungenbüro Nürnberg ist eine Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für männliche Opfer sexueller Gewalt. Sie bietet Information, Beratung und Betreuung von Jungen und jungen Männern sowie deren Vertrauenspersonen, Eltern und Angehörigen, die von sexueller Gewalt betroffen sind oder waren.

<https://jungenbuero-nuernberg.de/>



### **Sounds Wrong**

Hierbei handelt es sich um ein Programm der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK), das bundesweit gegen die Verbreitung von Missbrauchsdarstellungen bzw. von Kinderpornografie präventiv informiert.

<https://www.soundswrong.de/>



### **Jugendberatung des Schlupfwinkel e. V.**

Der Verein bietet unter dem Dach des Paritätischen seit 1986 ein breites Spektrum an Beratungsangeboten, flexiblen ambulanten, teilstationären und stationären Hilfen in Nürnberg und Umgebung an. Darüber hinaus werden verschiedene Projekte und Einrichtungen in Kooperation mit dem Stadtjugendamt Nürnberg betrieben.

<https://www.schlupfwinkel.de/>



### **Strong!**

Strong! ist Anlaufstelle bei Beleidigungen, Online-Hatespeech, Mobbing, Lächerlichmachen, Angriffen, sexualisierter Gewalt und allen anderen Arten von körperlichen oder psychischen Übergriffen, die LGBTIQ\* erfahren. Die (anonyme) Anlaufstelle ist per Telefon, Chat, E-Mail oder vor Ort zu erreichen. Strong! ist auch eine Anlaufstelle für Fachkräfte und Interessierte. Die Fachstelle bietet bei Bedarf auch Unterstützung bei der Anzeigeerstattung.

<https://www.strong-community.de>



### **TERRE DES FEMMES e. V. (insbesondere zur Loverboy-Methode)**

Deutschlands größte Frauenrechtsorganisation hat ein innovatives, digitales Aufklärungsprojekt entwickelt, um Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte für die Gefahr der Loverboy-Methode zu sensibilisieren, über die Gefahren aufzuklären, konkrete Hilfestellung und Handlungsempfehlungen zur Verfügung zu stellen.  
<https://maedchenhandel.de/>

## **Welche Angebote tragen zur Prävention durch Aufklärung und Sensibilisierung im Schulalltag bei?**

### **Theaterstück „Trau dich!“ (Gemeinsame Initiative des StMUK und des StMAS)**

Um zu diesem wichtigen Thema weitere Impulse zu geben, erfolgte 2019 von StMAS und StMUK außerdem der gemeinsame Startschuss zur Modellphase zur flächendeckenden bayernspezifischen Etablierung der Initiative [„Trau dich!“](#)

<https://www.multiplikatoren.trau-dich.de/initiative/landeskooperationen/verstetigung-und-lizenzwerb/trau-dich-verstetigung-in-bayern/> zur Prävention des sexuellen Kindesmissbrauchs zum Schuljahr 2019/2020. Ziel ist es, Schulkinder altersgerecht über ihre Rechte aufzuklären, ihre Persönlichkeitsrechte zu stärken, sie zu sensibilisieren und zu informieren, wo sie im Bedarfsfall Hilfe finden. Um landesweit eine qualifizierte Durchführung sicherzustellen, erfolgen durch AMYNA e. V. (landes- und bundesweit anerkannte Expertise im Bereich Fortbildung zur Prävention sexualisierter Gewalt) im Vorfeld Schulungen für Jugendamt, Schule sowie spezialisierte Fachberatungsstellen.

---

### **Broschüre „Die Grenzen der Kinder und Jugendliche im Ganzttag achten“**

Darüber hinaus hat das Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (ISB) 2022 u. a. für das pädagogische Personal im Bereich Ganzttag die Broschüre [„Die Grenzen der Kinder und Jugendliche im Ganzttag achten“](#)

<https://www.ganztag.isb.bayern.de/paedagogik-im-ganztag/bewegung-und-wohlbefinden/grenzen-achten/> erarbeitet. Diese Broschüre soll pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der → [Ganztagsschule](https://www.km.bayern.de/gestalten/ganztagsschule) <https://www.km.bayern.de/gestalten/ganztagsschule> dafür sensibilisieren, unbeabsichtigte Grenzüberschreitungen beim Umgang mit Schülerinnen und Schülern, bei sich selbst und anderen zu erkennen und zu vermeiden, wenn dieses Wissen nicht wie bei Lehrkräften im Zuge der Lehrerausbildung erworben worden ist. Sie soll zudem verdeutlichen, in welchen Fällen Grenzen überschritten werden und damit widerrechtlich gehandelt wird.

---

## Faltblatt „Hände weg von mir! Tipps für Kinder“

Die Fachberatungsstelle Wildwasser Nürnberg e. V. hat in Zusammenarbeit mit dem Kinderschutzbund Nürnberg ein Faltblatt entwickelt. Es ist konzipiert für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren und bietet große Hilfe in der Wissensvermittlung von Prävention gegen sexualisierte Gewalt. „Hände weg von mir! Tipps für Kinder“ erklärt den Kindern in eingängiger Weise die wichtigen Bausteine der Prävention von sexuellem Missbrauch. Kinder, die die Tipps kennen, wissen Bescheid über sexuellen Missbrauch und lernen, wo sie sich im Notfall Hilfe holen können. Als Lehrkraft vermitteln Sie dieses Wissen an die Kinder. Dazu ist zwingend erforderlich, dass Sie selbst wissen, was bei einem Hinweis auf sexualisierte Gewalt zu tun ist.

Das Faltblatt „Hände weg von mir! Tipps für Kinder“ kann in verschiedenen Sprachen kostenpflichtig bestellt werden.



### Faltblatt „Hände weg von mir! Tipps für Kinder“

Ansichtsdatei

[https://www.wildwasser-nuernberg.de/wp-content/uploads/2025/09/2025-07\\_Tipps\\_fuer\\_Kinder\\_2025\\_deutsch\\_UA.pdf](https://www.wildwasser-nuernberg.de/wp-content/uploads/2025/09/2025-07_Tipps_fuer_Kinder_2025_deutsch_UA.pdf)



### Faltblatt „Hände weg von mir! Tipps für Kinder“

Bestellmöglichkeit

<https://www.wildwasser-nuernberg.de/infothek-2019/#Bestellung>

## Welche Fortbildungsangebote stehen den Lehrkräften zum Bereich sexualisierte Gewalt und Missbrauch zur Verfügung?

### Breit gefächertes Fortbildungsangebot der ALP

Um die Lehrkräfte für die Thematik des sexuellen Missbrauchs von Kindern und Jugendlichen zu sensibilisieren und darin zu schulen, kompetent und behutsam damit umzugehen, Signale der Mädchen und Jungen wahrzunehmen und zu wissen, wie sie im konkreten Verdachtsfall vorgehen müssen, hat das Thema auch in der Lehrerfortbildung auf allen Ebenen (*zentral* an der Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung (ALP) Dillingen, *regional* im Bereich der Ministerialbeauftragten bzw. Bezirksregierungen und den Staatlichen Schulberatungsstellen, *lokal* an den Staatlichen Schulämtern und *schulintern* (SCHILF) an der Einzelschule) einen hohen Stellenwert (SCHILF) an der Einzelschule) einen hohen Stellenwert.

Im Bereich der staatlichen Lehrerfortbildung gibt es zum Thema Prävention und Intervention zu sexualisierter Gewalt sowie zum Thema Schutzkonzepte zahlreiche Angebote.

Insbesondere die → [ALP Dillingen](#)

<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/akademie-fuer-lehrerfortbildung-und-personalfuehrung-alp> bietet ein breit gefächertes und zielgruppenspezifisch ausgerichtetes Fortbildungsprogramm. Die Fortbildungsformate reichen dabei von Präsenzlehrgängen über

eSessions bis hin zu digitalen Selbstlernkursen und decken so ein breites Spektrum ab. Detaillierte Informationen zu einzelnen Veranstaltungen, deren Inhalten, den Terminen und der Anmeldung sind auf dem Themenportal „Sexuelle Gewalt – Prävention und Intervention in der Schule“ der ALP Dillingen zusammengestellt.

Weitere Veranstaltungen der ALP Dillingen sowie verschiedene regionale und lokale Fortbildungsangebote sowie Maßnahmen externer Anbieter sind in der Fortbildungsdatenbank [FIBS](http://fibs.alp.dillingen.de/) <http://fibs.alp.dillingen.de/> bzw. auf der FIBS-Themenseite „Sexuelle Gewalt – Prävention und Intervention“ zu finden.



**Onlineportal „Sexuelle Gewalt. Prävention und Intervention in der Schule“**

<https://sexuelle-gewalt.alp.dillingen.de/>



**FIBS-Themenseite „Sexuelle Gewalt – Prävention und Intervention“**

<https://fibs.alp.dillingen.de/themenseiten/sexuelle-gewalt-praevention-und-intervention/startseite>

---

### **Bundesweites Fortbildungsangebot „Was ist los mit Jaron?“**

Das Serious Game „Was ist los mit Jaron?“ wurde vom Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Missbrauchs gemeinsam mit den Kultusbehörden der Länder entwickelt und vermittelt Beschäftigten an Grundschulen und weiterführenden Schulen Basiswissen zum Schutz von Schülerinnen und Schülern vor sexuellem Missbrauch.

Der digitale Grundkurs beleuchtet die verschiedenen Formen und das Ausmaß sexueller Gewalt von Erwachsenen an Kindern und Jugendlichen. Dabei nimmt er Täterstrategien in den Blick und klärt weit verbreitete Mythen auf. Anhand konkreter Situationen aus dem Schulalltag bringt der Grundkurs zudem den Teilnehmenden die Perspektive belasteter Kinder und Jugendlichen näher und zeigt Wege zur Hilfe auf. Das Ziel des jeweils ca. vierstündigen Selbstlernkurses ist es, Teilnehmerinnen und Teilnehmern Sicherheit zu geben, damit sie Betroffenen gute Gesprächsangebote machen und bei der Suche nach Hilfe unterstützen können. Den digitalen Grundkurs gibt es für Grundschulen und weiterführende Schulen, denn auch Jugendliche sind von Missbrauch durch Erwachsene betroffen und auf Hilfe angewiesen. Beide Kursmodule ähneln sich, berücksichtigen aber die unterschiedlichen Entwicklungsstadien von Kindern und Jugendlichen.



**Digitaler Selbstlernkurs**

<https://www.was-ist-los-mit-jaron.de/>

## Was tun bei einem Hinweis auf Kindeswohlgefährdung?



### Hinweise zur Meldung von Kindeswohlgefährdung

Hier finden Schulleitungen und Lehrkräfte Hinweise zur Meldung von Kindeswohlgefährdungen und zum innerbehördlichen Vorgehen.

[/download/4-24-05/Hinweise\\_zur\\_Meldung\\_von\\_Kindeswohlgef%C3%A4hrdungen\\_Schule.jpg](/download/4-24-05/Hinweise_zur_Meldung_von_Kindeswohlgef%C3%A4hrdungen_Schule.jpg)

## Mobbingprävention



Wer andere verspottet, ausgrenzt oder schikaniert, fügt ihnen schwere seelische Verletzungen zu @shootingankauf – stock.adobe.com

**Nicht jede Gewalt ist Mobbing, aber Mobbing ist immer Gewalt. Nur wenn alle gemeinsam mutig gegen Mobbing vorgehen, wird Schule ein Lebensraum sein, in dem sich alle wertschätzend und mit Achtung begegnen.**

Was ist Mobbing? Was ist Cybermobbing?

Mobbing betrifft stets die ganze Gruppe bzw. Klasse. Die Grenze zum Mobbing ist dann überschritten, wenn folgende Kriterien vorliegen:

- **Schädigungsabsicht:** Mobbing ist zielgerichtetes, aggressives Handeln gegen eine Person, mit der Absicht, dieser zu schädigen.
- **Wiederholungsaspekt :** Mobbing geschieht wiederholt, systematisch und über einen längeren Zeitraum.
- **Machtungleichgewicht :** Die schädigende Person (Akteur) strebt nach Erhöhung des eigenen sozialen Status.
- **Hilflosigkeit :** Die bzw. der Betroffene kann sich aus dieser entstandenen unterlegenen Position nicht mehr selbst befreien.

So kann Mobbing aussehen:

- **Physisches Mobbing:** Schubsen, Treten, Schlagen, Bespucken, Festhalten, Beschädigen von Eigentum
- **Verbales Mobbing :** Beschimpfen, Beleidigen, Erpressen, sich lustig machen
- **Relationales Mobbing :** Ausgrenzen, Gerüchte verbreiten, Ignorieren
- **Sexualisiertes Mobbing :** Demütigungen und/oder Gerüchte zur sexuellen Orientierung

Unter **Cybermobbing** versteht man das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen anderer mithilfe von **Internet- und Mobiltelefon** über einen längeren Zeitraum hinweg.

Cybermobbing wird oft als besonders schwerwiegend empfunden. Gründe dafür sind, dass

- die Angriffe zeitlich und räumlich nicht mehr auf die Schule beschränkt sind.
- der Ausführende oft anonym bleibt, sodass Betroffene nicht einmal wissen, wer hinter der Attacke steckt.
- es für die Betroffenen kaum möglich ist, die Folgen des Cybermobbings abzuschätzen.

## Was kannst du tun, wenn du gemobbt wirst?

Eltern, Lehrkräfte, Freundinnen und Freunde, andere Erwachsene etc. können dir helfen!

Erzähle es so lange, bis dir jemand hilft!

Die Akteurinnen/Akteure versuchen dir vielleicht einzureden, dass du niemandem davon erzählen sollst. Das ist falsch!

Es ist nicht deine Schuld, dass du unfair behandelt wirst.

**Wichtig: HOL DIR HILFE! SPRICH DARÜBER!**

## Mobbing erkennen und gemeinsam handeln

Mobbing kann eine Dynamik entwickeln, aus der sich der bzw. die Einzelne nicht mehr alleine befreien kann. Nur gemeinsam kann Mobbing beendet und unterbunden werden.

### Welche Anzeichen dafür gibt es, dass Kinder oder Jugendliche gemobbt werden?

Sie werden in diffamierender Weise gehänselt, beschimpft, lächerlich gemacht, ausgelacht, eingeschüchtert, bedroht, herumkommandiert, geschlagen usw.

- Sie finden ihre Bücher oder anderen Besitz (Kleidung) nicht mehr oder häufig beschädigt vor.
- Sie sind oft in Geldnöten.
- Sie haben Prellungen, Verletzungen, Schnitte, Kratzer, für die es keine natürliche Erklärung gibt.
- Sie sind (oft) allein und ausgeschlossen von der Gruppe Gleichaltriger.
- Sie suchen in der Pause gern die Nähe zu Erwachsenen (Lehrkräften).
- Sie haben Mühe vor der Klasse zu sprechen und machen eher einen unsicheren, ängstlichen Eindruck.
- Sie scheinen oft hilflos und niedergeschlagen, den Tränen nahe zu sein.
- Ihre schulischen Leistungen können plötzlich oder allmählich nachlassen.
- Auch häufige psychosomatische Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen können ein Indiz sein.
- Betroffene versuchen wiederholt, den Schulbesuch zu vermeiden.

## Welche Rollen haben die einzelnen Schülerinnen und Schüler?

Mobbing ist ein Prozess, an dem oft fast die ganze Klasse beteiligt ist. Schülerinnen und Schüler nehmen in dessen Verlauf häufig verschiedene Rollen ein:

**Akteurinnen und Akteure** ergreifen die Initiative, um jemanden aktiv zu schikanieren und übernehmen die Führungsrolle in der Gruppe. Sie haben in der Regel ein Gespür für Verletzlichkeit und geschwächte Positionen.

**Assistentinnen und Assistenten** orientieren sich am Verhalten der Akteurin bzw. des Akteurs und unterstützen diese bzw. diesen vorbehaltlos. Sie schätzen oft die Auswirkungen des mobbenden Verhaltens falsch ein.

**Verstärkerinnen und Verstärker** unterstützen das schädigende Verhalten, indem sie Anerkennung signalisieren (z. B. lachen, applaudieren).

**Außenstehende (Erdulder und Zuschauer)** erleben spürbar die zunehmende (negative) Veränderung im Klassenklima, sind aber aus unterschiedlichsten Gründen nicht bereit sich einzumischen. Ihre Passivität kann als Billigung interpretiert werden.

**Verteidigerinnen und Verteidiger** stellen sich auf die Seite der betroffenen Person und versuchen diese zu schützen.

**Die bzw. der Betroffene** leidet unter den sich wiederholenden Attacken. Es handelt sich immer um Einzelpersonen.

## Wie kann ich als Elternteil mein Kind bei einem Mobbingerlebnis unterstützen?

Kinder und Jugendliche brauchen oft Zeit, Mobbingerlebnisse richtig einzuordnen und sich Erwachsenen anzuvertrauen. Nehmen Sie die Berichte über Mobbingvorfälle stets ernst und nehmen Sie Kontakt zur Schule auf:

Eltern sollten keinesfalls von sich aus Kontakt zur Akteurin oder zum Akteur sowie deren bzw. dessen Eltern aufnehmen. Eine Verstärkung des unerwünschten Verhaltens könnte die Folge sein.

- Als erstes sollte bei einem Mobbingverdacht eine Information der Klassenlehrkraft erfolgen.
- Hilfreich kann dabei die Dokumentation der Vorfälle sein, z. B. durch das Führen eines Mobbing-Tagebuchs (Zeit, Ort, Geschehen, Beteiligte).

Weitere Unterstützungsangebote:

- Schulpsychologinnen und Schulpsychologen sowie Beratungslehrkräfte an der Schule vor Ort sind kompetente Ansprechpersonen zum Thema Mobbing.
- An den [Staatlichen Schulberatungsstellen](#) <https://km-relaunch-subschulberatung.bybn.de/themen-und-anlaesse/mobbing-und-cybermobbing> gibt es spezielle Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für das Thema Mobbing.

### Wie können Schulen und Lehrkräfte bei Mobbingvorfällen handeln?

Es liegt in der pädagogischen Verantwortung einer jeden Lehrkraft, Kinder und Jugendliche vor Mobbing zu schützen.

- Mobbing muss in der Schule wahr- und ernstgenommen werden. Um dies zu erreichen, ist ein vertrauensvolles Klima zu den Schülerinnen und Schülern seitens der Lehrkräfte notwendig („Erzählklima“). Zudem sind Lehrkräfte Vorbilder, die einen respektvollen Umgang miteinander klar erkennbar vorleben.
- Aufgrund der Komplexität und der Verbreitung von Mobbing sollte an allen Schulen eine intensive Beschäftigung mit dem Thema stattfinden. Das bedeutet, dass ein ausführliches Präventionskonzept im Rahmen der Schulentwicklung verankert und ein Anti-Mobbingteam an der Schule installiert sein sollte.
- verschiedene [→ Präventionsprogramme](#) <https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/gewaltpraevention#praeventionsprogramme> nehmen besonders Mobbing und Cybermobbing in den Blick (z. B. Gemeinsam Klasse sein, PIT – Prävention im Team).
- Hilfestellung für Schulen und Lehrkräfte bieten das Landesprogramm sowie der Praxisleitfaden „Mit Mut gegen Mobbing“. Nähere Informationen zum Landesprogramm finden Sie auch auf den Seiten der neun Staatlichen Schulberatungsstellen.

Weitere Informationen und Ansprechpersonen bieten auch die [Staatlichen Schulberatungsstellen](#)

<https://km-relaunch-subschulberatung.bybn.de/themen-und-anlaesse/mobbing-und-cybermobbing> .

## Bayerisches Landesprogramm „Mit Mut gegen Mobbing“

Das **Landesprogramm „Mit Mut gegen Mobbing“** (vormals „Schule als Lebensraum – ohne Mobbing“) steht den Schulen bereits seit 2011 flächendeckend zur Verfügung. Es gibt speziell ausgebildeten **Koordinatorinnen bzw. Koordinatoren und Multiplikatorinnen bzw.**

**Multiplikatoren gegen Mobbing im Multiplikatoren-Programm.** Ihre Aufgabe ist es, Schulen in die Lage zu versetzen, eigenverantwortlich und kompetent mit dem Thema Mobbing umzugehen.

Konkrete Ziele sind

- die Schulung der Diagnosefähigkeit der Lehrkräfte (Wahrnehmung von Auffälligkeiten im Verhalten der Schüler, Stärkung der Sozialkompetenz bei Schülern, Verbesserung des Sozialklimas in den Klassen),
- die Verbesserung der Handlungskompetenz der Lehrkräfte,
- die Stärkung der Eltern in ihrer Erziehungstätigkeit und in ihrer Fähigkeit und Bereitschaft zur Kooperation mit der Schule.

Die Koordination des Programms erfolgt über die Anti-Mobbing-Koordinatoren bzw. -Kordinatorinnen an den neun Staatlichen Schulberatungsstellen.

Auch das Präventionsprogramm → „Gemeinsam Klasse sein“

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/gewaltpraevention#praeventionsprogramme> wird durch speziell geschulte Beratungslehrkräfte und Schulpsychologinnen und Schulpsychologen aus dem Landesprogramm an den Schulen umgesetzt.

Nähere Informationen finden Sie auch auf den Seiten der [Staatlichen Schulberatungsstellen](#)

<https://km-relaunch-subschulberatung.bybn.de/themen-und-anlaesse/mobbing-und-cyber-mobbing>

→ **Bayerisches Landesprogramm „Mit Mut gegen Mobbing“**

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/praevention/gewaltpraevention/mit-mut-gegen-mobbing>

## Praxisleitfaden zur Mobbingprävention

Die [Handreichung „Mit Mut gegen Mobbing“](#)

<https://www.isb.bayern.de/grundsatzabteilung/paedagogische-grundsatzfragen/praevention/handreicherung-mit-mut-gegen-mobbing/> steht für

professionelles Handeln. Sie verfolgt das Ziel, sensibel hinzusehen, Mobbing entschieden

und aktiv zu begegnen und dies gleichzeitig mit Werteerziehung, Vermittlung von Lebenskompetenzen und Verhaltenstraining zu verbinden.

Die Broschüre gibt grundlegende **Informationen** zum Thema Mobbing, weist auf **Unterstützungsangebote** hin und stellt konkrete **Maßnahmen und Methoden der Prävention und Intervention** vor. Ein weiterer Schwerpunkt liegt im Bereich der Schulentwicklung. Dabei werden sowohl für Lehrkräfte als auch für Schulleitungen exemplarisch Anregungen zur Umsetzung von Mobbing-Prävention und Mobbing-Intervention an Schulen dargeboten.

Der Anhang stellt Vorlagen bereit, die als **Gesprächsleitfäden und zur Dokumentation** bei Mobbingfällen dienen können. Außerdem wird auf im Internet vorhandene Materialien sowie weiterführende Literatur zum Thema Mobbing hingewiesen.



## Mit Mut gegen Mobbing


Ein Leitfaden für die Schulgemeinschaft




## Weiterführende Informationen

→ **Keine Gewalt gegen Lehrkräfte – Informationen für Schulleitungen und Lehrkräfte**  
Wenn sich an Ihrer Schule ein Gewaltvorfall gegen eine Lehrkraft ereignet, finden Sie unter dem folgenden Link weiterführende Informationen, Hilfestellungen und Unterstützungsangebote.  
<https://www.km.bayern.de/unterrichten/unterrichtsalltag/schutz-und-sicherheit/keine-gewalt-gegen-lehrkraefte>

→ **Herausforderung Cybermobbing als wichtiger Bestandteil der Medienerziehung**  
<https://www.km.bayern.dehttps://www.schulberatung.bayern.de/themen-und-anlaesse/mobbing-und-cybermobbing>

 **Spezielle Website gegen Kinderpornographie und Kindesmissbrauch**  
<https://www.bayern-schuetzt-kinder.de>

 **Flyer „Kinder- und Jugendpornographie – was tun?!**  
</download/4-24-05/flyer-kinder-und-jugendpornographie-was-tun-final.jp>  
g

 **Flyer „Falsche Freunde. Echte Gefahr“**  
Der Flyer des Bundeskriminalamts informiert über gewaltbereite Online-Communities, zeigt, wie die Täter agieren, nennt Warnzeichen und gibt Handlungsempfehlungen für den Ernstfall.  
</download/4-25-11/BKA-Flyer---FalscheFreundeEchteGefahr.jpg>

# Mit Mut gegen Mobbing



Gemeinsam gegen Mobbing vorgehen ©ChiccoDodifc-stock.adobe.com

Das bayerische Landesprogramm des Kultusministeriums „Mit Mut gegen Mobbing“ unterstützt Schulen dabei, ein respektvolles und sicheres Lernumfeld zu schaffen und eigenverantwortlich und kompetent mit dem Thema Mobbing umzugehen.

---

## Wer sind unsere Ansprechpartner und worin unterstützen wir die Schulen?

An allen neun [Staatlichen Schulberatungsstellen](#)

<https://www.schulberatung.bayern.de/staatliche-schulberatungsstellen> stehen speziell geschulte Koordinatorinnen und Koordinatoren sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zur Verfügung.

- Sensibilisierung für die Bedeutung von „Hinschauen und Handeln“ bei Mobbing
- Auseinandersetzung mit verschiedenen Formen von Gewalt
- Befähigung zu professioneller Intervention
- Verankerung von Gewaltprävention und -intervention im Schulkonzept – ressourcenschonend und alltagstauglich

Mobbing kann in jedem geschlossenen System auftreten. Eine Schule, die sich aktiv gegen Mobbing einsetzt, bietet ihren Schülerinnen und Schülern einen gesunden Lebensraum.

Wir unterstützen Schulen auf diesem Weg.

## Koordinatorinnen und Koordinatoren

Mittelfranken:

→ [gegen.mobbing@schulberatung-mittelfranken.de](mailto:gegen.mobbing@schulberatung-mittelfranken.de)

<https://www.km.bayern.demailto:gegen.mobbing@schulberatung-mittelfranken.de>

Oberfranken:

→ [gegen.mobbing@sb-ofr.de](mailto:gegen.mobbing@sb-ofr.de) <https://www.km.bayern.demailto:gegen.mobbing@sb-ofr.de>

Unterfranken:

→ [gegen.mobbing@schulberatung-unterfranken.de](mailto:gegen.mobbing@schulberatung-unterfranken.de)

<https://www.km.bayern.demailto:gegen.mobbing@schulberatung-unterfranken.de>

Oberpfalz:

→ [gegen.mobbing@sbopf.de](mailto:gegen.mobbing@sbopf.de) <https://www.km.bayern.demailto:gegen.mobbing@sbopf.de>

München Stadt/Landkreis:

→ [gegen.mobbing@sbmuc.de](mailto:gegen.mobbing@sbmuc.de) <https://www.km.bayern.demailto:gegen.mobbing@sbmuc.de>

Niederbayern:

→ [gegen.mobbing@sbndb.de](mailto:gegen.mobbing@sbndb.de) <https://www.km.bayern.demailto:gegen.mobbing@sbndb.de>

Schwaben:

→ [gegen.mobbing@augzburg.de](mailto:gegen.mobbing@augzburg.de)

<https://www.km.bayern.demailto:gegen.mobbing@augzburg.de%20>

Oberbayern-Ost:

→ [gegen.mobbing@sboost.de](mailto:gegen.mobbing@sboost.de) <https://www.km.bayern.demailto:gegen.mobbing@sboost.de>

Oberbayern-West:

→ [gegen.mobbing@sbwest.de](mailto:gegen.mobbing@sbwest.de)

<https://www.km.bayern.demailto:gegen.mobbing@sbwest.de>

*Bitte nutzen Sie die E-Mail-Adressen nur zur ersten Kontaktaufnahme und nennen Sie keine personenbezogenen Daten!*

---

## Was bietet unser Programm?

Wir beraten alle Mitglieder der bayerischen Schulfamilie – aus jeder Schulart. In unserem „Werkzeugkoffer“ bieten wir **schulalltagstaugliche, ressourcenschonende, bedarfsorientierte** und **wirksame** Fortbildungsmodulen. Die Module können in flexibler Reihenfolge durchgeführt werden.



---

## Wie arbeiten wir konkret?

- Wir führen Fortbildungen zu Grundlagen, Prävention, Intervention und Nachsorge bei (Cyber-)Mobbing durch - überregional, regional und als SchiLF.
- Wir initiieren und begleiten die Implementierung von Präventionsprogrammen (z. B. Gemeinsam Klasse sein).
- Wir unterstützen und begleiten bei der Entwicklung eines Schulkonzepts zu Gewaltprävention und -intervention.
- Wir arbeiten mit externen Anbietern zusammen.
- Wir helfen bei konkreten Fällen.
- Wir beraten bei Fragen der Außendarstellung.
- Wir optimieren die interne und externe Transparenz (z. B. Elternarbeit; Außendarstellung Homepage).

## Weitere Informationen



### **Mobbing und Cybermobbing**

Weitere Informationen auf der Webseite der Staatlichen Schulberatung.

<https://www.schulberatung.bayern.de/themen-und-anlaesse/mobbing-und-cybermobbing>



### **<https://www.schulberatung.bayern.de/>**

<https://www.schulberatung.bayern.de/>



### **Mit Mut gegen Mobbing: Ein Leitfaden für die Schulgemeinschaft**

<https://www.isb.bayern.de/grundsatzthemen/paedagogische-grundsatzfragen/praevention/handreichung-mit-mut-gegen-mobbing/>

# Suchtprävention



Schulische Suchtprävention hat u.a. das Ziel eines rauchfreien Lebens ©Urheber – istock.com

**Handeln, bevor Abhängigkeit entsteht:** Schulische Suchtprävention soll das „seelische Immunsystem“ der Kinder und Jugendlichen stärken. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit dem Thema Suchtverhalten auseinander, lernen, verantwortungsbewusst mit sich und anderen umzugehen und erwerben ein tiefgehendes Verständnis für psychologische, medizinische und soziale Zusammenhänge. Der Ansatz zielt auf die Stärkung der Persönlichkeit und der Sozialfähigkeit sowie auf eine erfolgreiche Bewältigung von Konflikten, Enttäuschungen und Stress.

Die **Primärprävention** umfasst alle strukturellen und kommunikativen Maßnahmen, um der Entwicklung von Abhängigkeit im Vorfeld zu begegnen. Es geht darum, das Selbstvertrauen der Schülerinnen und Schüler unabhängig vom Suchtmittel zu stärken.

- Erhöhung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl (in „Lebenskompetenzprogrammen“),
- Entwicklung von Sozialkompetenz sowie Standfestigkeitstraining (Sozialen Druck zum Substanzkonsum erkennen, Standfestigkeit gegen sozialen Druck entwickeln, soziale und physische Auswirkungen des Substanzkonsums erkennen)

Darüber hinaus soll eine **suchtmittelspezifische Aufklärung** im Rahmen der schulischen Suchtprävention die Schülerinnen und Schüler davor bewahren, das

gesundheitsschädigende Potential und die Suchtgefährdung zu unterschätzen. Siehe hierzu auch „Programme und Materialien“.

---

## Präventionskonzept



### Richtlinien zur Suchtprävention

<https://www.verkuendung-bayern.de/baymbl/2025-472>



### Konsenspapier schulische Suchtprävention

</download/4-23-11/Konsenspapier%20schulische%20Suchtpr%C3%A4vention.jpg>

---

## Beratung

Kinder und Jugendliche müssen für ein eigenverantwortliches, sinnerfülltes Leben frühzeitig lernen, sich persönlichen, vor allem familiären, schulischen und beruflichen Problemsituationen zu stellen und ausweichendes Verhalten zu vermeiden. Hilfe und Unterstützung bieten dabei auch die regionalen Suchtpräventionsfachkräfte. Diese verfügen über eine fundierte pädagogische Ausbildung und über suchtspezifisches Wissen. Ein zentraler Aufgabenschwerpunkt dieser Präventionsfachkräfte ist es, die in einer Region geleistete Suchtpräventionsarbeit zu ergänzen und zu vernetzen.



### Kontaktdaten der Suchtpräventionsfachkräfte

<https://www.zpg-bayern.de/beratung-und-hilfe-548.html>

---

## Programme und Materialien

### Alkohol

Das **Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)** bietet eine Reihe von

Programmen und Materialien zum Thema Alkoholmissbrauch an.



**Zum Angebot des ZPG**

<https://www.zpg-bayern.de/alkohol.html>

Die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** hat Unterrichtsmaterial und weitere Informationsmaterialien zum Thema „Alkohol“ produziert, die von Lehrkräften und Lehramtsstudierenden kostenlos bezogen werden können.



**Zum Shop der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

<https://shop.bzga.de/>

## Tabak

### Be smart, Don´t Start

Der Wettbewerb gibt Schülerinnen und Schülern der sechsten bis achten Klasse den Anreiz, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen. Er richtet sich besonders an die Jahrgangsstufen, in denen noch nicht geraucht wird oder nur wenige Schülerinnen und Schüler rauchen.

Die „Smokefree Class Competition“, so heißt der Wettbewerb auf internationaler Ebene, wird zeitgleich auch in vielen anderen europäischen Ländern durchgeführt.



**Zur Homepage des Wettbewerbs**

<https://www.besmart.info/>

Das **Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)** bietet eine Reihe von weiteren Programmen und Materialien zum Thema Tabakmissbrauch an.



**Zum Angebot des ZPG**

<https://www.zpg-bayern.de/tabak.html>

## Cannabis

Das **Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)** bietet Programme und Fortbildungen zum Thema Cannabisprävention an.



### Zum Angebot des ZPG

<https://www.zpg-bayern.de/cannabis.html>

## Partydrogen

Das Projekt **Mindzone** hat eine Onlineberatung rund um das Thema Partydrogen gestartet. Das Angebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene sowie deren Angehörige. Per E-Mail-Anfrage oder im Einzel- bzw. Gruppenchat können sich Ratsuchende an das Mindzone-Team wenden.



### Zur Homepage der Beratungsstelle

<https://mindzone.info/aktuelles/onlineberatung-zu-partydrogen/>

## Essstörungen

Das **Unterrichtsprogramm „bauchgefühl“** gibt Tipps und Vorschläge, wie das Thema Essstörungen im Unterricht und schulischen Alltag aufgegriffen werden kann. Organisiert und getragen wird das Projekt „bauchgefühl“ vom Kultusministerium und den Betriebskassen in Bayern.



### Zur Homepage des Projekts

<https://www.bkk-bauchgefuehl.de/>

## Mediensucht

Digitale Medien prägen den Alltag von Kindern und Jugendlichen. Mit zunehmender Mediennutzungsdauer steigt auch das Risiko, dass sich ein exzessives Nutzungsverhalten entwickelt. Aber erst wenn Personen im Umgang mit Medien nicht mehr selbstbestimmt und

kompetent handeln, ist dies ein Hinweis auf suchtähnliches Verhalten, wobei die Übergänge fließend sind.

Bedenklich ist z. B., wenn Kinder und Jugendliche sich zunehmend von sozialen Kontakten und Freizeitbeschäftigungen außerhalb der Medien zurückziehen oder das exzessive Mediennutzungsverhalten zu schulischen Problemen oder zu psychischen Problemen führt.

#### **Informationsmaterialien für Erziehungsberechtigte:**



**Medien in der Familie (Eltern) | mebis Magazin (bycs.de)**

<https://mebis.bycs.de/beitrag/medien-in-der-familie-eltern>

#### **Informationsmaterialien für Lehrkräfte:**



**Medien in der Familie (bayern.de)**

<https://mebis.bycs.de/beitrag/medien-in-der-familie>



**Übermäßige Mediennutzung | mebis Magazin (bycs.de)**

<https://mebis.bycs.de/beitrag/uebermaessige-mediennutzung>

# Resilienz



Mit Resilienz und guter Gesundheit die Herausforderungen des Schulalltags meistern ©Maryna – stock.adobe.com

**Resilienz ist ein entscheidender Faktor für eine stabile psychische Gesundheit und das Wohlbefinden.**

Auf einer Grundlage einer starken Resilienz können Kinder und Jugendliche mit Herausforderungen und Stress konstruktiv umgehen – inner- und außerhalb der Schule. Deshalb ist die Förderung von Resilienz eine übergreifende Aufgabe aller Fächer und Schularten.

Ganzheitliche Resilienzförderung umfasst verschiedene Bereiche:

- **Förderung von Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein:** Indem Schülerinnen und Schüler ihre individuellen Stärken erkennen, festigen sie ein positives Selbstwertgefühl und stärken ihr Selbstbewusstsein.
- **Aufbau von sozialen Kompetenzen:** Teamarbeit, Kommunikation und Konfliktlösung sind zentrale Fähigkeiten für ein gelingendes, erfülltes Leben. Durch das Miteinander in der Klasse und im Schulalltag lernen Kinder und Jugendliche, mit anderen zusammenzuarbeiten und Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.
- **Entwicklung von Stressbewältigungstechniken:** Das Erlernen von Entspannungstechniken wie z. B. Atem- oder Achtsamkeitsübungen hilft Schülerinnen und Schülern, Stressfaktoren zu identifizieren und Belastungen abzubauen.

So lernen Schülerinnen und Schüler, Herausforderungen aktiv anzugehen und kreative Lösungen zu finden. Dieser Prozess stärkt ihr Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit und -sicherheit, auch in schwierigen Situationen ruhig und überlegt zu handeln. Gezielte

Förderung von → [Bewegung](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/bewegung> sowie → [kultureller Bildung](#)  
<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/kulturelle-bildung> sind weitere Schutzfaktoren, um das emotionale Gleichgewicht zu stabilisieren.

## Unterstützung und Ansprechpersonen

Kinder und Jugendliche erleben **Stress, Leistungsdruck oder soziale Herausforderungen** manchmal als sehr belastend. Bei → [persönlichen Sorgen](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/unterstuetzung/persoенliche-sorgen> unterstützt ein Netzwerk von Ansprechpersonen der Staatlichen Schulberatung die jungen Menschen sowie ihre Erziehungsberechtigten.

Neben präventiven Ansätzen und Trainings gibt es mit der [Staatlichen Schulberatung](#) <https://www.schulberatung.bayern.de> ein Unterstützungssystem an jeder bayerischen Schule. Die Beratungslehrkräfte sowie Schulpsychologinnen und Schulpsychologen helfen bei schulischen Fragen wie persönlichen Sorgen weiter.

PRAXISBEISPIEL:

### Trainingsprogramm zur Stressprävention

STARK ist ein Stresspräventionsprogramm an beruflichen Schulen, das die Resilienz von Jugendlichen und jungen Erwachsenen stärkt und sie befähigt, positiv mit Belastungssituationen umzugehen. Lehrkräfte können in Fortbildungen zu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren geschult werden.



[weiterlesen](#)

# Aufklärung über Depression und Angststörungen

Depressionen gelten als eine der häufigsten psychischen Erkrankungen und betreffen nahezu alle Altersgruppen. Oft treten sie in Kombination mit einer Angststörung auf. Umso wichtiger ist eine alters- und entwicklungsgemäße Aufklärung über psychische Erkrankungen.

Das Kultusministerium hat dafür ein 10-Punkte-Programm aufgelegt: Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den Themen **Stress und psychische Gesundheit** auseinander. Dabei setzt die Schule auf eine Stärkung der **Selbstwahrnehmung und Selbstbehauptung** der Kinder und Jugendlichen. Schulpsychologinnen und Schulpsychologen fördern das Verständnis für psychische Erkrankungen innerhalb der Schulfamilie und leisten einen wichtigen Beitrag gegen die „Stigmatisierung psychisch Kranker“.

## Maßnahmen des 10-Punkte-Programms

Bereits im Lehramtsstudium behandeln Studierende das Thema Depression. Seminarlehrkräfte für Psychologie erhalten ein Ausbildungsmodul zum Thema Depressionen für die Ausbildung von Referendarinnen und Referendaren in der zweiten Phase der Lehrerbildung. Die [Staatlichen Schulberatungsstellen](https://www.schulberatung.bayern.de/staatliche-schulberatungsstellen) <https://www.schulberatung.bayern.de/staatliche-schulberatungsstellen> koordinieren das Beratungsangebot der Schulpsychologinnen und Schulpsychologen. Die Lehrpläne enthalten Anknüpfungspunkte zur Aufklärung über Depressionen und Angstzustände sowie Best-Practice-Beispiele für Lehrkräfte. Lehrkräfte erhalten [Informationsmaterialien](https://www.isb.bayern.de/grundsatzabteilung/paedagogische-grundsatzfragen/praeventio) <https://www.isb.bayern.de/grundsatzabteilung/paedagogische-grundsatzfragen/praeventio> über das Krankheitsbild und über Beratungsmodelle. Schülerinnen und Schülern und deren Erziehungsberechtigte können sich über die [Themenseite „Aktiv gegen Depressionen“](https://www.aktiv-gegen-depressionen.de/) <https://www.aktiv-gegen-depressionen.de/> des Kultusministeriums informieren. Ein [Lern-/Aufklärungsvideo](https://www.aktiv-gegen-depressionen.de/#erkennen) <https://www.aktiv-gegen-depressionen.de/#erkennen> für Schülerinnen und Schüler sowie Erziehungsberechtigte wird auf der verlinkten Themenseite bereitgestellt. Alle Schulen halten eine individuelle Übersicht über Hilfsangebote an der Schule und in der Region bereit. Die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen arbeiten noch enger mit externen Experten des Fachgebiets zusammen. Maßnahmen zur Stärkung der Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler werden weiterentwickelt und gezielt auf das Thema Depression zugeschnitten.

# Aktiv Gegen Depressionen



 zur Webseite



## Weitere Informationen



### **Materialien für den Unterricht**

Die Handreichung des ISB bietet Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern schulartübergreifend praktische Übungen, mit denen im täglichen Unterricht Resilienz gefördert werden kann.

<https://www.isb.bayern.de/schularten/schule-fuer-krankte/handreicherung-resilienzfoerderung/>

# Impressionen ggS 2023

Video der Auszeichnungsveranstaltung 2023 als Anregung