



An die Vertreter*innen der Medien

- 2 Seiten -

Mainz, 26. April 2021

Mental Health-Leitfaden der Landesschüler*innenvertretung

Monatelang waren wir Schüler*innen nun zuhause und lernten per Online-Unterricht. Dabei hatten wir eine Videokonferenz nach der anderen und konnten uns vor Arbeitsaufträgen kaum retten. In den wenigen Pausen, die es gab, bekam man den Unterricht und die Lerninhalte gar nicht mehr aus dem Kopf, da natürlich auch die Ablenkung durch Freund*innen und Familie oftmals wegfiel. Auf Dauer laugt das den Körper und Geist aus. „Obwohl sich unser gesamtes Umfeld eigentlich in der gleichen Situation befindet, fehlt oft das gegenseitige Verständnis“, so Miriam Weber von der LSV Rheinland-Pfalz. Um über diese zu selten thematisierten Probleme zu sprechen, haben wir uns als LSV mit dem Thema Mentaler Gesundheit auseinandergesetzt und die Situation reflektiert.

Die Bedingungen zuhause sind andere als in der Schule, sehr erschwerte. Zu wenige Zimmer im Haushalt, kleine Geschwister, und soziale Ungleichheiten werden verstärkt. Zudem fehlen uns nun drei Monate des Lernens in der Schule, was manche stärker trifft als andere. Dadurch, in Kombination mit der Situation zuhause, sind einige Menschen auf der Strecke geblieben. Der Unterricht ging nur sehr schleppend voran und trotzdem soll der Lehrplan stur durchgezogen werden: Zu viele Inhalte in zu wenig Zeit! Wir finden, durch diese Überlastung werden wir Schüler*innen in einem viel zu hohen Maße beansprucht. „Wir sind nicht überfordert, wir werden nur vor unmöglich zu erreichende Anforderungen gestellt, während unsere individuellen Bedingungen und Probleme so ungerecht sind wie noch nie“, stellt Ariane Bukschat aus dem Landesvorstand der LSV klar.

Im Großteil der Kreise und Städte ist mittlerweile auf Wechselunterricht umgestiegen worden, doch auch in diesem Modell wird der Unterricht sehr langsam voran gehen.

Deshalb fordern wir eine Kürzung des Lehrplans. Das würde uns Schüler*innen entlasten und auch für die Lehrer*innen, die mit ihren Kräften teilweise ebenfalls am Ende sind, eine Erleichterung bedeuten. Auch Eltern, von denen manche derzeit neben ihrem Full-time-Job auch noch Lehrkraft, Kalender und Motivationscoach spielen müssen, würden ebenfalls von einem lockereren Zeitplan ihrer Kinder profitieren. Außerdem gilt: Je gestresster alle Beteiligten sind, desto gereizter sind auch die Gemüter.

Um den Stress der aktuellen Situation trotz allem erträglicher zu machen und eventuell zu reduzieren, sammeln wir in der LSV seit einigen Wochen unsere Lieblingstipps, um den Alltag zu versüßen, den Stress, den wir durch die Schule haben, besser auszuhalten und sogar auch mal einen ruhigen Moment finden zu können.

Natürlich ist jeder Mensch und jeder Geist auf seine eigene Art besonders, weshalb unsere Tipps nicht universell anwendbar sind. Dennoch hoffen wir, dass für jede*n ein paar hilfreiche Ideen dabei sind.

Anlage: Mental Health-Leitfaden der LSV Rheinland-Pfalz

Für Rückfragen steht Ihnen Ariane Bukschat oder Miriam Weber gerne zur Verfügung:

Ariane Bukschat / Ariane.Bukschat@lsvrlp.de / Tel.: 0170 8552527

Miriam Weber / Miriam.Weber@lsvrlp.de / Tel.: 0176 55599609