

DEPARTEMENT

BILDUNG, KULTUR UND SPORT

# Psychische Gesundheit in der Schule stärken

—

## Psychologische Grundbedürfnisse am Beispiel Schulabsentismus

Aarg. Kantonale Lehrerinnen- und Lehrerkonferenz  
20.05.2026

Nicole Wey  
Fachpsychologin für Kinder und Jugendliche FSP  
Regionalstellenleiterin, Schulpsychologischer Dienst Baden

# Was ist psychische Gesundheit?

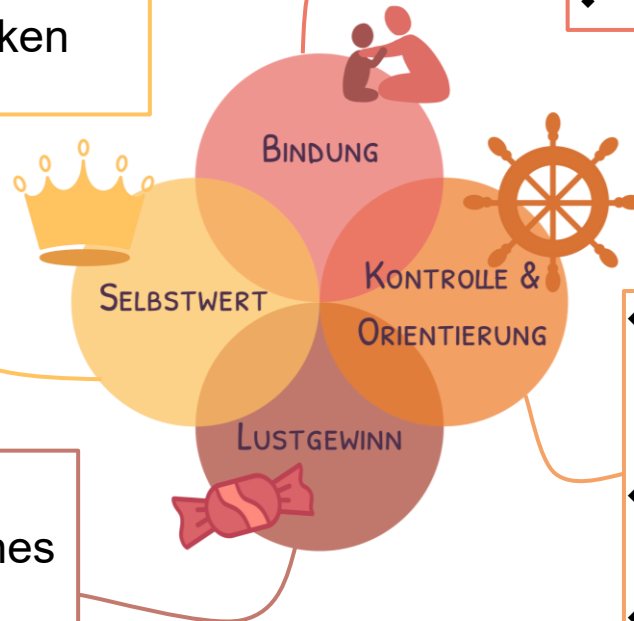
Beschreibung Bundesamt für Gesundheit (BAG,  
<https://www.bag.admin.ch/de/psychische-gesundheit-und-psychiatrische-versorgung>)

*"Ein Mensch ist psychisch gesund, wenn er sein intellektuelles und emotionales **Potenzial ausschöpfen** kann. Er verfügt über ein stabiles **Selbstwertgefühl** und eine gefestigte **Identität** bezüglich seiner verschiedenen Rollen in der **Gesellschaft**. Er hat das Gefühl von **Selbstwirksamkeit** und Handlungskontrolle und empfindet sich in der Regel als **optimistisch, zuversichtlich und ausgeglichen** (WHO). Diese Eigenschaften und Gefühle **müssen jedoch nicht alle ständig vorhanden sein**, damit man sich psychisch gesund fühlt."*

# Wann entsteht psychisches Wohlbefinden?

- ❖ So sein dürfen, wie man ist (und so gut (genug) sein)
- ❖ Eigene Stärken kennen

- ❖ Tragfähige positive Beziehungen
- ❖ Soziale Netze
- ❖ Teil einer Gruppe sein



- ❖ Spass
- ❖ Flow, intrinsisches Interesse

- ❖ Etwas kontrollieren / entscheiden / beitragen / bewirken / gestalten können (Selbstwirksamkeit)
- ❖ (Unausgesprochene) Regeln verstehen
- ❖ Vorhersehbarkeit

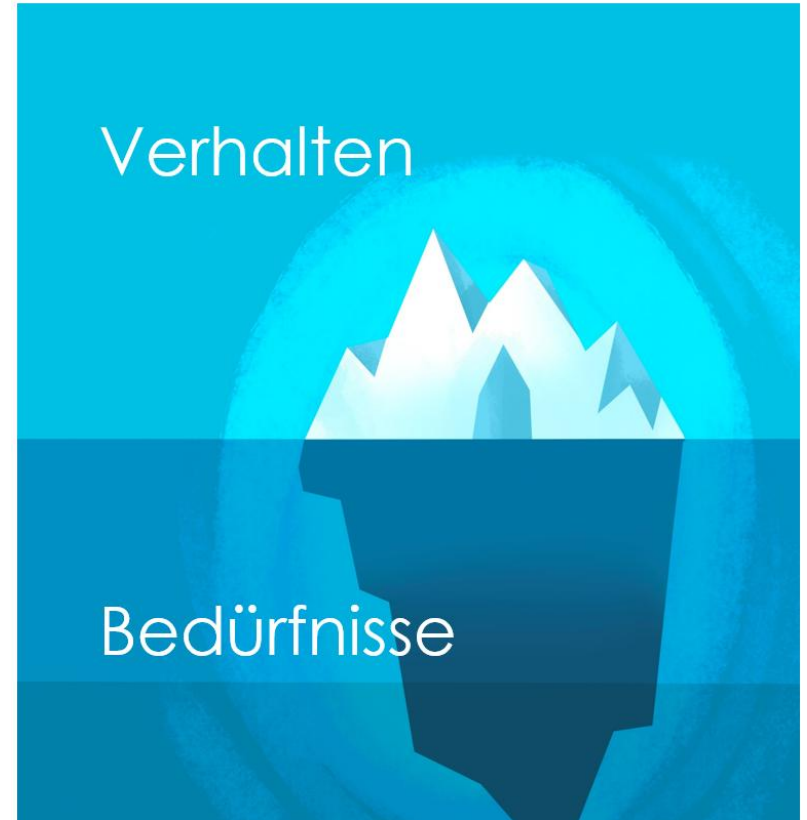
# Wo entsteht psychisches Wohlbefinden?

- > Systemische / multifaktorielle Sicht:  
Erfahrungen finden in vielen verschiedenen Kontexten statt.
- > Schule ist nur ein Kontext, aber ein wichtiger.
- > Ich kann nur mein eigenes Verhalten direkt verändern.
  - Eigenen Handlungsspielraum erkennen
  - Eigenen Handlungsspielraum nutzen
  - Abgrenzung dort, wo Handlungsspielraum aufhört

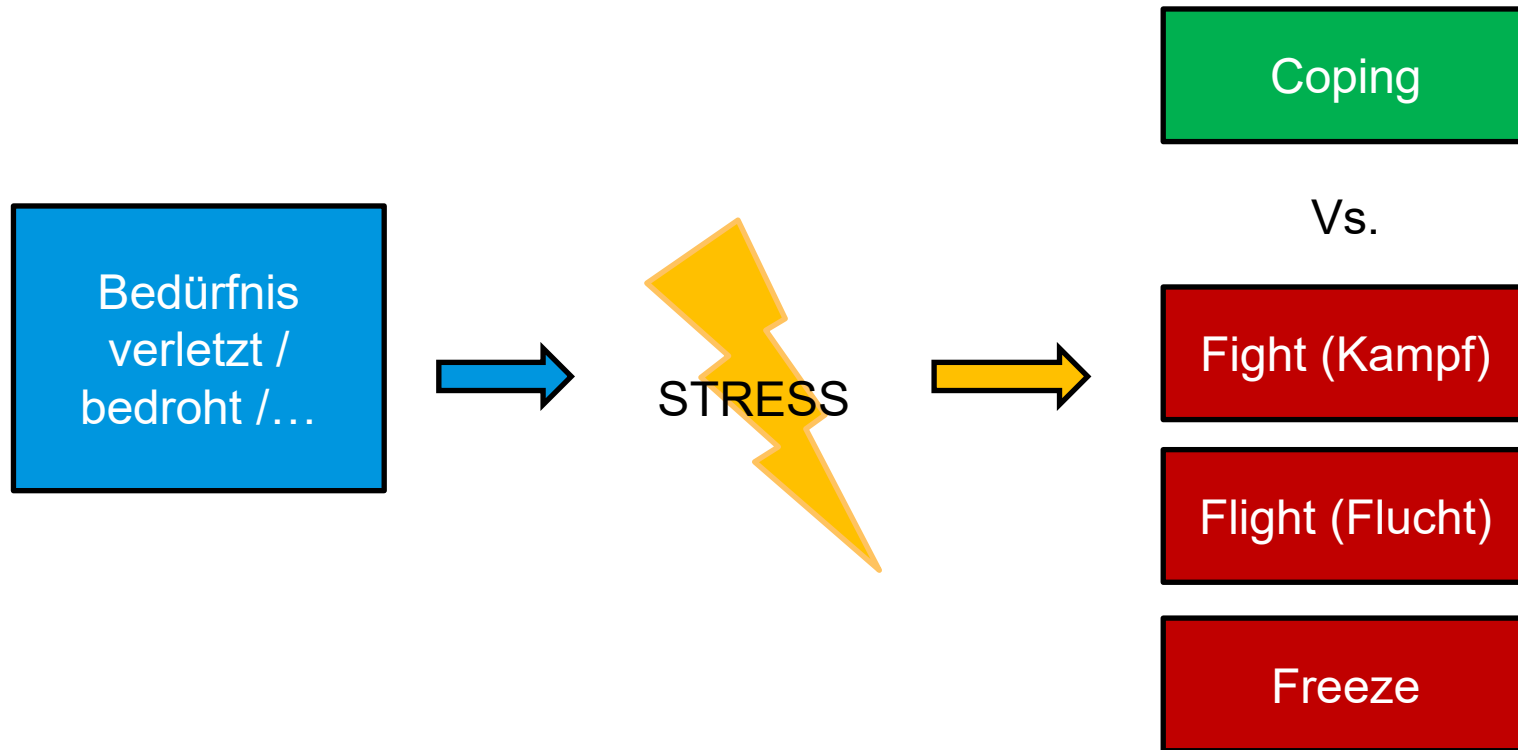


# Bedürfnisorientiertes Verständnis von Verhalten

- > Es gibt „gute Gründe“ für (unangemessenes) Verhalten
- > Eisbergmodell: Bedürfnisse i.d.R. unbewusst und unsichtbar
- > Herausforderndes Verhalten als Versuch der Bedürfniserfüllung



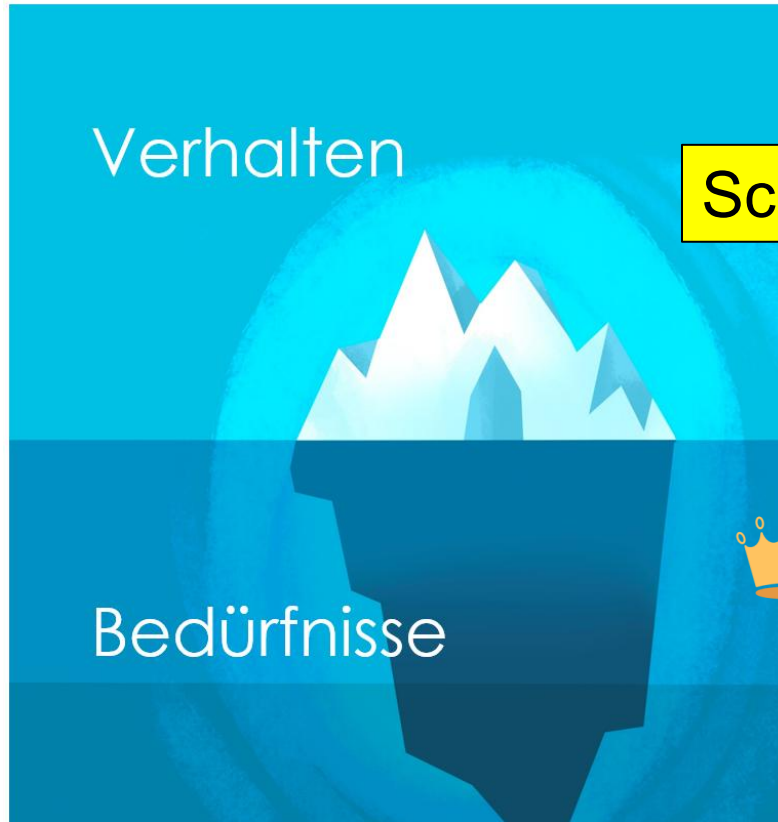
# Bedürfnisorientiertes Verständnis von Verhalten



## Beispiel Schulabsentismus

- > Erhöhtes Ausmass von (unentschuldigtem oder entschuldigtem) Absenzen, bei denen keine körperliche Krankheit die Ursache ist.
- > Faustregel: Innerhalb von 6 Wochen mehr als 3x unzusammenhängendes Fehlen vom Unterricht
- > Verschiedene Ursachen und Formen
  - Schule schwänzen
  - Ängste (Trennungsängste, Ängste in der Schule)
  - Eltern-ausgelöste Formen (Fernhalten, Young Carer,...)
- > Multifaktorielle Ursachen sind die Regel, nicht die Ausnahme
- > Häufig entstehen Konflikte auf der Erwachsenenenebene

# Schulabsentismus & Bedürfnisse

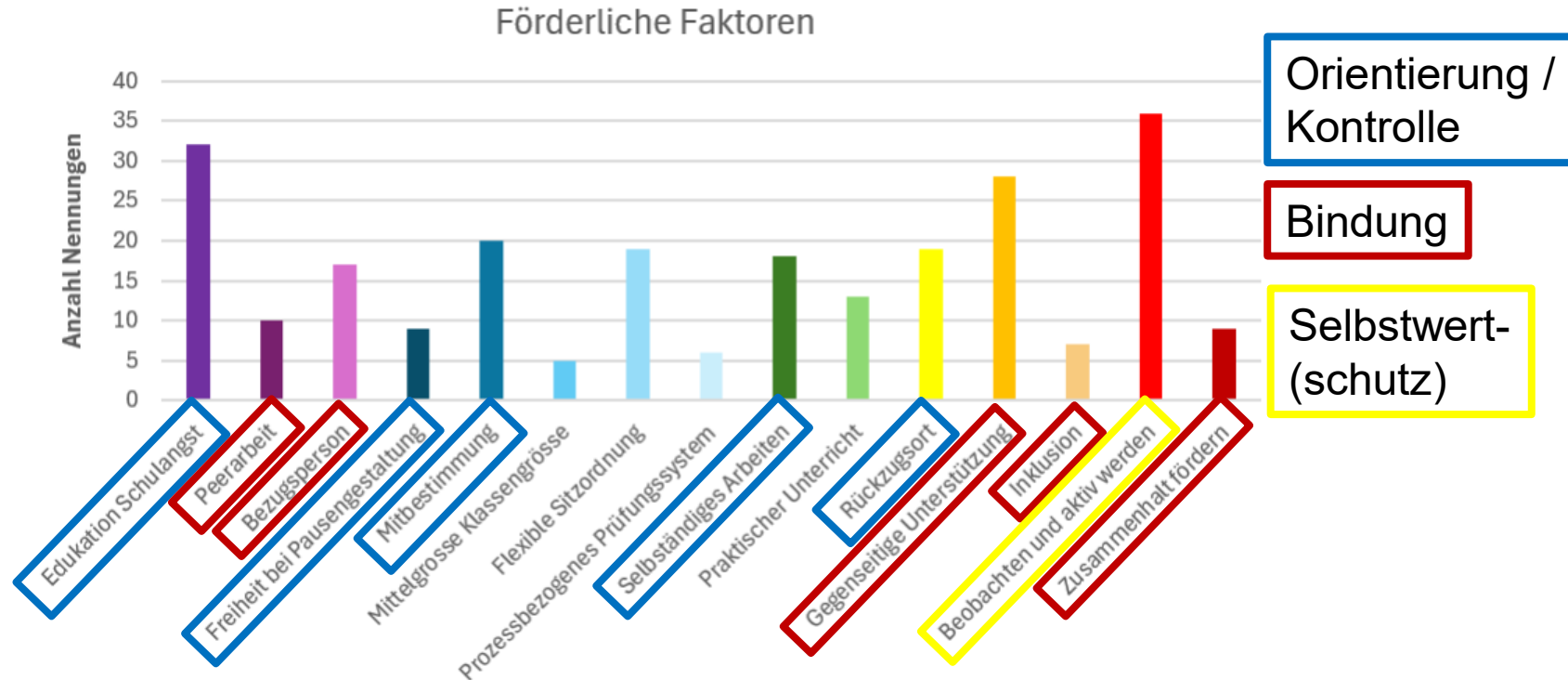


Schulabsentismus



# Schulabsentismus & Bedürfnisse

Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik, Jg. 32, 03/2026: Wenn Schule Angst macht...



# Schulabsentismus & Bindung

Prävention: In positive Beziehungen investieren

- > Positive Kommunikation und Rückmeldungen
- > Unbedingte Wertschätzung als Person (auch bei herausforderndem Verhalten)
- > Kleine Zeitfenster für die Beziehung einbauen
- > Zeit nehmen für die Arbeit mit der Klasse
- > ...



Intervention:

- > Kontakt halten, auch wenn es einseitig ist
- > Klasse informieren in Absprache mit der Familie
- > Vor/nach der Schule: Aktivitäten mit Beziehungsaspekten zulassen und fördern
- > Soziale Ressourcen nutzen (z.B. Kontextwechsel zuhause, andere Person bringt zur Schule,...)
- > Vertrauensperson in der Schule definieren

# Schulabsentismus & Orientierung/Autonomie



Prävention: Orientierung geben und einbeziehen

- > Strukturen wie Rituale, wiederkehrende Abläufe
- > Klare Kommunikation (was möchte ich von dir), Regeln und Konsequenzen
- > Hohe Vorhersehbarkeit und Verlässlichkeit
- > Kinder/Jugendliche Autonomie ermöglichen (z.B. bei Regeln mitreden, Auswahl beim Arbeiten,...)

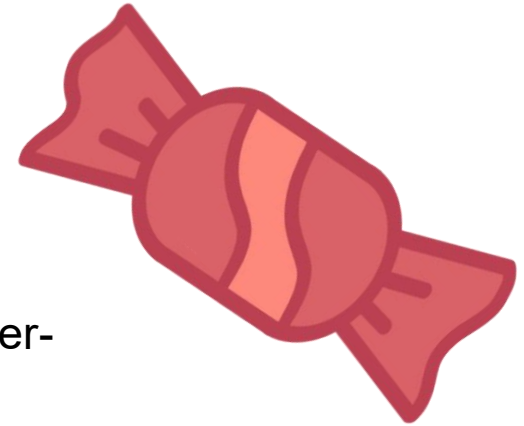
Intervention:

- > Gespräche führen: Beteiligten eine klare Orientierung geben (Ziele, Schritte, Evaluation)
- > Kind/Jug. einbeziehen
- > Rückzugsort innerhalb der Schule: Kontrolle behalten, wenn es nicht gut läuft

# Schulabsentismus & Lustgewinn

## Prävention:

- > Spielerisches Lernen (z.B. Spielliste Inselfpital)
- > Qualitativ hochwertiger, interessanter Unterricht
- > Stoffniveau dem Lernstand des Kindes anpassen um Über-/Unterforderung zu vermeiden



## Intervention

- > Aufbau des Schulbesuchs: Start mit Lieblingsfächern, Interessen nutzen
- > Angstbesetzte Situationen: Angstauslöser wenn möglich minimieren, stufenweise überwinden
- > Zuhause bleiben sollte keinen Spass machen

# Schulabsentismus & Selbstwert

Prävention und Intervention:

- > Stärken stärken
- > Fokus auf das, was schon gelingt und intraindividuellem Vergleich (statt Vgl. mit anderen)
- > Erfolgserlebnisse ermöglichen (z.B. anstreichen, welche Wörter richtig / kleine Schritte)
- > Fokus nicht nur auf Leistung, sondern auf den Weg dahin (z.B. sich Mühe geben, konzentriert arbeiten, ...) → growth statt fixed mindset entwickeln
- > Du bist gut so, wie du bist (auch wenn du etwas noch nicht so gut kannst)
- > Kleine Fortschritte würdigen



## Schulabsentismus & Rollen

Zuhause

(loslassen,  
schieben)

Kind/Jug.  
(selber treten)

Schule

(empfangen,  
ziehen)



# Beispiel Schulabsentismus

Bedürfnisse der Erwachsenen nicht vergessen:

Bedürfnis	Eltern	Schulische Fachpersonen
Bindung	In Beziehung und Elternarbeit investieren	Sich vernetzen, Hilfe holen
Orientierung & Kontrolle	Orientierung geben, was die Schule tut und was von den Eltern erwartet wird	Im Team und mit anderen Fachpersonen absprechen: Fahrplan? Hilfreiche Ideen?
Orientierung & Kontrolle	Elternsicht ernst nehmen und Eltern einbeziehen	Eigene Sicht und Grenzen ernst nehmen und Ideen, Sorgen, etc. am richtigen Ort ansprechen
Selbstwert	Schulduzuweisungen vermeiden (= Selbstwertbedrohung, führt zu Abwehr oder Gegenangriff)	Psychohygiene im Team (oder mit Fachperson)

# Beispiel Schulabsentismus

- > Handlungsplan

<https://www.schulen-aargau.ch/media/schulen-aargau/unterstuetzung-beratung/kinder-jugendliche/bksvs-grafik-handlungsplan-schulabsentismus.pdf>

- > Frühzeitig vernetzen mit Fachstellen:

- SPD
- PDAG
- Kinderärztliche Praxis



## Literaturhinweise

Allen, C. W., Diamond-Myrsten, S., & Rollins, L. K. (2018). *School absenteeism in children and adolescents*. 98(12).

<https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2018/1215/p738.pdf>

Feldhaus, M., Rau, M., Ricking, H., & Sälzer, C. (2025). Schulabsentismus aus einer humanökologischen Perspektive – aktuelle Analysen mit PISA 2022. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*. <https://doi.org/10.1007/s11618-025-01292-5>

Gubbels, J., Van Der Put, C. E., & Assink, M. (2019). Risk Factors for School Absenteeism and Dropout: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(9), 1637–1667. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01072-5>

Knollmann, M., Waltz, E., Reissner, V., Neumann, U., & Hebebrand, J. (2022). Verlauf von Schulabsentismus 1.5 bis 3 Jahre nach Erstvorstellung: Prädiktoren, psychosoziales Funktionsniveau und Inanspruchnahme von Hilfen. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 50(6), 457–469.

<https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000884>

## Literatur

Ricking, H., & Albers, V. (2019). *Schulabsentismus: Praktische Handlungsansätze im Umgang mit Schulversäumnissen* (1. Auflage). Carl-Auer Verlag.

Ricking, H. (with Castello, A.). (2023). *Schulabsentismus Pädagogisch Verstehen* (1st ed). Kohlhammer Verlag.

Ricking, H., & Schulze, G. C. (2019). *Research and Management of School Absenteeism in Germany: Educational Perspectives*. Urban-Culture Research Center, Graduate School of Literature and Human Sciences, Osaka City University.  
<https://doi.org/10.24544/ocu.20190606-007>

Ricking, H. (with Speck, K.). (2018). *Schulabsentismus und Eltern*. Vieweg.

Handlungsplan auf dem Schulportal:

<https://www.schulen-aargau.ch/media/schulen-aargau/unterstuetzung-beratung/kinder-jugendliche/bksvs-grafik-handlungsplan-schulabsentismus.pdf>