

Hinsehen, handeln, helfen: Psychische Gesundheit von Bremer

Schülerinnen und Schülern stärker in den Fokus rücken

Positionspapier der CDU-Bürgerschaftsfraktion Bremen

April 2026

Psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen: Längst keine Randerscheinung mehr

Die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen sind von zentraler Bedeutung für ihre persönliche Entwicklung sowie für den gesellschaftlichen Zusammenhalt insgesamt. Gerade die Phase des Aufwachsens ist von vielfältigen Anforderungen, Erwartungen und Umbrüchen geprägt. In dieser sensiblen Lebensphase werden grundlegende Fähigkeiten wie Belastbarkeit, Selbstvertrauen und soziale Kompetenz ausgebildet. Werden junge Menschen hier dauerhaft überfordert oder bleiben Unterstützungsangebote aus, kann dies erhebliche Auswirkungen auf ihren weiteren Lebensweg haben.

Unseren Schulen kommt dabei eine besondere Rolle zu: Sie sind nicht nur Lernorte, sondern auch zentraler Lebensraum, in dem Kinder und Jugendliche einen Großteil ihrer Zeit verbringen. Umso wichtiger ist es, dass Schulen nicht allein Wissen vermittelt, sondern auch die psychische Stabilität und das Wohlbefinden der dortigen Schülerinnen und Schüler aktiv in den Blick nehmen und stärken.

Aktuelle wissenschaftliche Befunde zeichnen ein eindeutiges und zugleich besorgniserregendes Bild: So zeigt etwa die COPSY-Studie seit mehreren Jahren, dass sich die psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen im Zuge der vergangenen Krisen deutlich erhöht hat und weiterhin auf einem hohen Niveau verharrt. Viele junge Menschen berichten von Ängsten, Stress und einem verminderten Wohlbefinden. Die COPSYP-Studie belegt, dass rund 23 Prozent der Kinder und Jugendlichen psychisch belastet sind (vor der Pandemie: etwa 20 Prozent). Gleichzeitig berichten etwa 22

28 Prozent von einer deutlich geminderten Lebensqualität, während 25 Prozent Symp-
29 tome von Angststörungen und rund 15 Prozent depressive Symptome aufweisen.¹²
30 Diese Ergebnisse werden auch durch das Deutsche Schulbarometer bestätigt:
31 Aktuell weist demnach etwa ein Viertel der Schülerinnen und Schüler Hinweise auf
32 eine erhöhte psychische Belastung auf. Gleichzeitig berichten rund 40 Prozent von
33 häufigem Stress, etwa 35 Prozent von Einsamkeitsgefühlen und mehr als 50 Prozent
34 von ausgeprägten Zukunftssorgen. Ständiger, oft unterschwelliger Leistungsdruck wird
35 von einem erheblichen Teil der Schülerinnen und Schüler als negativ empfunden.
36 In der Wahrnehmung vieler Schülerinnen und Schüler wird der Lernort Schule somit
37 zunehmend zum Belastungsraum.³
38 Auch die Trendstudie „Jugend in Deutschland 2026“ unterstreicht die Dringlichkeit des
39 Themas: Rund 29 Prozent der dort befragten Jugendlichen geben an, dass sie psy-
40 chologische Unterstützung benötigen. Damit wird deutlich, dass ein erheblicher Teil
41 der jungen Generation nicht nur punktuell belastet ist, sondern einen konkreten Unter-
42 stützungsbedarf hat.⁴
43 In der Gesamtschau zeigen diese Studien übereinstimmend: Die psychische Gesund-
44 heit von Kindern und Jugendlichen ist kein Randthema, sondern eine der zentralen
45 bildungs- und gesellschaftspolitischen Herausforderungen unserer Zeit. Schulen müs-
46 sen daher stärker als bisher in die Lage versetzt werden, frühzeitig zu unterstützen,
47 Belastungen zu erkennen und präventiv zu handeln.

48

49 Die Lage in Bremen und Bremerhaven

50 Ein Blick auf die Lage im Land Bremen verdeutlicht, dass sich die bundesweiten Ent-
51 wicklungen auch hier vor Ort in unseren zwei Städten widerspiegeln. Eine aktuelle
52 Antwort des Senats auf eine Kleine Anfrage der CDU-Bürgerschaftsfraktion zeigt, dass
53 psychische Auffälligkeiten und Belastungslagen bei Kindern und Jugendlichen in ver-
54 schiedenen Bereichen kontinuierlich auf einem hohen Niveau liegen und das Thema
55 längst im Alltag von Schule und Jugendhilfe angekommen ist. Zugleich wird deutlich,

¹ Ergebnisse der achten Befragungsrunde der COPSY-Studie 2025: https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite_174656.html

² Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00103-025-04045-1.pdf>

³ Deutsches Schulbarometer Befragung Schüler:innen: https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/publications/pdf/2026-03/Deutsches%20Schulbarometer%20Sch%C3%BCler%202025_26.pdf

⁴ Trendstudie „Jugend in Deutschland 2026“: <https://www.simon-schnitzer.com/jugendstudien/jugend-in-deutschland-2026>

56 dass sich die Lebenswelt junger Menschen in den vergangenen Jahren grundlegend
57 verändert hat – insbesondere durch die zunehmende Bedeutung digitaler Medien.
58 So weisen aktuelle Erhebungen darauf hin, dass problematische Formen der Internet-
59 und Social-Media-Nutzung auch in Bremen verbreitet sind: Fast ein Viertel der Jugend-
60 lichen zeigt nach Wissen des Senats ein Nutzungsverhalten, das als problematisch
61 einzustufen ist. Gleichzeitig verbringen viele Schülerinnen und Schüler mehrere Stun-
62 den täglich online, wodurch sich soziale Interaktionen zunehmend in den digitalen
63 Raum verlagern. Damit gehen neue Belastungsfaktoren einher. Cybermobbing, per-
64 manenter Vergleichsdruck, ständige Erreichbarkeit sowie der Kontakt mit belastenden
65 oder verstörenden Inhalten prägen den Alltag vieler junger Menschen. Diese Entwick-
66 lungen bleiben nicht ohne Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden. Schule ist
67 daher zunehmend auch mit Herausforderungen konfrontiert, die ihren Ursprung außer-
68 halb des klassischen Unterrichts haben, sich aber unmittelbar auf Lernverhalten, sozi-
69 ale Beziehungen und psychische Stabilität auswirken.⁵
70

71 **Bestehende Unterstützungssysteme**

72 Zur Unterstützung von Schülerinnen und Schülern bestehen im Land Bremen bereits
73 verschiedene Strukturen, die etwa bei psychischen Belastungen greifen sollen.
74 Eine zentrale Rolle nehmen hierbei die Regionalen Beratungs- und Unterstützungs-
75 zentren (ReBUZ) ein. Sie fungieren als spezialisierte Anlaufstellen für Schulen,
76 Eltern und Betroffene und übernehmen insbesondere bei komplexeren Problemlagen
77 Beratung, Diagnostik sowie die Koordination weiterführender Hilfen.
78 Ergänzend stehen im schulischen Alltag im besten Fall weitere niedrigschwellige Un-
79 terstützungsangebote zur Verfügung, etwa durch Schulsozialarbeit (sofern am jeweili-
80 gen Schulstandort vorhanden), Beratungslehrkräfte und Vertrauenspersonen.
81 Diese übernehmen eine wichtige Funktion bei der frühzeitigen Erkennung von Belas-
82 tungen und leisten erste Unterstützung oder vermitteln an weitergehende Hilfsange-
83 bote. Auch Fortbildungs- und Qualifizierungsangebote – etwa zu Themen wie digitalem
84 Stress, Cybermobbing oder problematischer Mediennutzung – sollen die Handlungs-
85 sicherheit der pädagogischen Fachkräfte stärken.

⁵ Mitteilung des Senats (Drs. 21/1270) Likes, Druck und Abhängigkeit – Strategien des Landes Bremen zum Schutz junger Menschen im digitalen Raum: https://www.bremische-buerger-schaft.de/drs_abo/2026-03-25_Drs-21-1720_99a80.pdf

86 Gleichwohl zeigen nicht nur die Ausführungen des Senats im Rahmen der bereits er-
87 wählten Kleinen Anfrage, dass diese Strukturen stark ausgelastet sind und die Anfor-
88 derungen kontinuierlich steigen. Insbesondere die Bearbeitung komplexer Krisenlagen
89 sowie die zunehmende Bedeutung neuer Belastungsformen im digitalen Raum stellen
90 Schulen und Unterstützungssysteme vor wachsende Herausforderungen. Vor diesem
91 Hintergrund wird deutlich, dass die vorhandenen Angebote eine wichtige Grundlage
92 bilden, jedoch gezielt weiterentwickelt und gestärkt werden müssen.

93 Es sollte daher breite Einigkeit darüber bestehen, dass die Frage der psychischen Ge-
94 sundheit von Schülerinnen und Schülern künftig noch stärker in den Mittelpunkt schu-
95 lischer Arbeit gerückt werden muss. Erste Überlegungen zielen darauf ab, an Schulen
96 sowie in den bestehenden Unterstützungsstrukturen gezielt psychologische Ersthelfe-
97 rinnen und Ersthelfer auszubilden. Programme wie „Mental Health First Aid“ (MHFA)
98 können hierbei einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie pädagogische Fachkräfte
99 befähigen, frühzeitig Warnsignale zu erkennen, angemessen zu reagieren und Be-
100 troffene an geeignete Hilfesysteme weiterzuvermitteln.

101 Gleichzeitig wird deutlich, dass insbesondere die Krisenintervention dringend gestärkt
102 werden muss. Die Krisenteams der ReBUZ sind bereits heute stark gefordert und leis-
103 ten in akuten Ausnahmesituationen einen unverzichtbaren Beitrag zur Stabilisierung
104 der Schulgemeinschaften. Angesichts steigender Fallzahlen und wachsender Anforde-
105 rungen reicht die derzeitige personelle und strukturelle Ausstattung jedoch nicht aus.
106 Es bedarf einer gezielten Ausweitung der Ausbildungskapazitäten für Krisenhelferin-
107 nen und Krisenhelfer sowie einer verlässlichen finanziellen Unterlegung dieser Maß-
108 nahmen. Ohne eine entsprechende Stärkung der bestehenden Strukturen droht die
109 notwendige Unterstützung in akuten Krisensituationen perspektivisch an ihre Grenzen
110 zu stoßen.

111

112 **Forderungen der CDU-Bürgerschaftsfraktion Bremen**

113 Die dargestellten Entwicklungen machen deutlich: Es besteht akuter Handlungsbedarf.
114 Die CDU-Bürgerschaftsfraktion Bremen setzt sich daher für ein Bündel konkreter Maß-
115 nahmen ein, die kurzfristig wirksam sind und zugleich langfristig zur Stabilisierung der
116 psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern beitragen.

117

118 ○ Psychologische Ersthelferinnen und Ersthelfer flächendeckend qualifizieren
119 (MHFA)

120 Wir unterstützen ausdrücklich den Ansatz, an Schulen sowie in den ReBUZ psycholo-
121 gische Ersthelferinnen und Ersthelfer auszubilden. Programme wie „Mental Health
122 First Aid“ ermöglichen es pädagogischen Fachkräften, frühzeitig Warnsignale zu er-
123 kennen, angemessen zu reagieren und Betroffene gezielt an professionelle Hilfen zu
124 verweisen. Gerade im schulischen Alltag, in dem Lehrkräfte häufig erste Ansprech-
125 partner sind, kann diese Qualifizierung entscheidend dazu beitragen, Krisen frühzeitig
126 zu entschärfen und Eskalationen zu vermeiden. Ziel muss eine flächendeckende Ver-
127 ankerung dieses Ansatzes im Land Bremen sein.

128

129 ○ Krisenteams der ReBUZ gezielt stärken

130 Die Krisenteams der ReBUZ leisten bei akuten Vorfällen – etwa bei Suizidankündigun-
131 gen oder anderen schwerwiegenden Belastungssituationen – eine unverzichtbare Ar-
132 beit. Angesichts steigender Fallzahlen und wachsender Anforderungen stoßen sie je-
133 doch zunehmend an ihre Grenzen. Wir fordern daher, die Ausbildung zusätzlicher Kri-
134 senhelferinnen und Krisenhelfer systematisch auszubauen und die hierfür notwendi-
135 gen finanziellen Mittel bereitzustellen. Nur so kann gewährleistet werden, dass Schu-
136 len auch in Zukunft schnell, professionell und verlässlich Unterstützung in Krisensitu-
137 ationen erhalten.

138

139 ○ Schulpsychologische Versorgung deutlich ausbauen

140 Wir fordern eine Verdopplung der 17 Stellen für Schulpsychologinnen und Schulpsy-
141 chologen auf dann 34 innerhalb der Stadtgemeinde Bremen. Schulpsychologische An-
142 gebote sind ein zentraler Baustein, um psychische Belastungen frühzeitig zu erken-
143 nen, individuelle Unterstützung zu leisten und Schulen fachlich zu begleiten.
144 Angesichts der steigenden Bedarfe ist die derzeitige Ausstattung nicht ausreichend.
145 Eine deutliche personelle Verstärkung ist notwendig, um Wartezeiten zu reduzieren,
146 präventive Arbeit zu stärken und Schulen im Umgang mit komplexen Problemlagen
147 wirksam zu unterstützen.

148

149

- 150 ○ Schulsozialarbeit an allen weiterführenden Schulen sicherstellen – auch an Gym-
151 nasien

152 Schulsozialarbeit ist ein unverzichtbarer Bestandteil eines funktionierenden Unterstüt-
153 zungssystems. Sie bietet niedrigschwellige Beratung, stärkt soziale Kompetenzen und
154 wirkt präventiv gegen Eskalationen. Wir setzen uns dafür ein, dass Schulsozialarbeit
155 an allen weiterführenden Schulen verbindlich etabliert wird – ausdrücklich auch an
156 Gymnasien. Psychische Belastungen machen nicht vor Schulformen halt. Ein flächen-
157 deckendes Angebot trägt dazu bei, frühzeitig Unterstützung bereitzustellen und Schü-
158 lerinnen und Schüler unabhängig von ihrem Bildungsweg zu erreichen.

159

- 160 ○ „Glücksunterricht“ als präventiven Baustein etablieren

161 Neben der Stärkung bestehender Unterstützungsstrukturen braucht es auch präven-
162 tive Ansätze im Unterricht selbst. Wir setzen uns daher für die Einführung von „Glücks-
163 unterricht“ im Rahmen eines Pilotprojekts ein. Ziel dieses Ansatzes ist es, Schülerin-
164 nen und Schüler gezielt in ihrer persönlichen Entwicklung zu stärken. Inhalte wie
165 Selbstreflexion, Resilienz, Umgang mit Stress, soziale Beziehungen, Werteorientie-
166 rung und Lebenszufriedenheit werden dabei systematisch vermittelt.

167 Glücksunterricht verfolgt dabei keinesfalls einen esoterischen Ansatz, sondern basiert
168 auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie und der Resilien-
169 zforschung. Er zielt darauf ab, Kinder und Jugendliche zu befähigen, mit Herausforde-
170 rungen konstruktiv umzugehen, ihre eigenen Stärken zu erkennen und ein stabiles
171 Selbstwertgefühl zu entwickeln. Gerade vor dem Hintergrund steigender psychischer
172 Belastungen kann ein solcher Unterricht einen wichtigen Beitrag zur Prävention leis-
173 ten, indem er Schutzfaktoren stärkt, bevor überhaupt Krisen entstehen.

174 Langfristig geht es darum, Schule nicht nur als Ort der Wissensvermittlung, sondern
175 auch als Raum für Persönlichkeitsentwicklung zu begreifen. Glücksunterricht kann
176 hierzu einen wichtigen Impuls leisten und das bestehende System sinnvoll ergänzen.

177

178 **Weiterer Handlungsbedarf**

179 Die dargestellten Maßnahmen leisten aus Sicht der CDU-Bürgerschaftsfraktion einen
180 wichtigen Beitrag, um die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern im
181 Land Bremen zu stärken. Zugleich ist uns klar: Mit den hier vorgeschlagenen Ansätzen
182 allein wird sich die Problematik keineswegs vollständig lösen lassen. Psychische Be-
183 lastungen bei Kindern und Jugendlichen haben vielfältige Ursachen. Sie erfordern ein

184 abgestimmtes, kooperatives Zusammenwirken u. a. von Schule, Jugendhilfe und den
185 Eltern bzw. Erziehungsberechtigten sowie insbesondere auch einer verlässlichen,
186 kurzfristig verfügbaren psychotherapeutischen Versorgung.

187 Das vorliegende Positionspapier setzt bewusst einen Schwerpunkt auf den schuli-
188 schen Bereich, weil Schule ein zentraler Ort im Alltag junger Menschen ist und hier
189 frühzeitig Unterstützung ansetzen kann. Gleichwohl bleibt es eine gesamtgesellschaft-
190 liche Aufgabe, die Entwicklungen auf diesem Feld insgesamt weiter eng zu begleiten,
191 bestehende Maßnahmen regelmäßig zu überprüfen und bei Bedarf nachzusteuern.

192 Die CDU-Bürgerschaftsfraktion wird dieses Thema daher auch künftig mit hoher Prio-
193 rität verfolgen und sich dafür einsetzen, dass Kinder und Jugendliche die Unterstüt-
194 zung erhalten, die sie für ein gesundes Aufwachsen in Bremerhaven und Bremen be-
195 nötigen.