

„Der Kenntnisreiche allein ist noch nicht gebildet,
er wird es erst dann, wenn er sein Wissen
in Verantwortung vor Gott für den Mitmenschen nutzt
und sich so als Mensch eigentlich erst bewährt.“

(nach Johann Amos Comenius)



Peer-Support bei Stress und psychischer Belastung Konzept zur erweiterten Mediationsarbeit am ACG



Wachet, steht im Glauben, seid mutig und seid stark.

(1. Kor. 16,13)

AMOS-COMENIUS-GYMNASIUM
Schule der Ev. Kirche im Rhld.
Behringstraße 27
53177 Bonn



Impressum

Herausgeber: Amos-Comenius-Gymnasium Bonn, Schule der EKIR

Autorinnen: Caroline Prikner, Stefanie Sturm,

Große Teile des Textes wurden wörtlich übernommen aus: Amos-Comenius-Gymnasium Bonn, Schule der EKIR (Hrsg.): Stefanie Sturm: „Konzept zum Thema „Stressbewältigung an Schulen“. Oberstufenschüler*innen als Unterstützungsinstanz: Hilfestellung zur Stressbewältigung für Schüler*innen der eigenen Schule“. Bonn, 2023.

Redaktion: Karlheinz Kost, Christoph Weigeldt

Foto: Nils Klatte

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung und Genese.....	1
2. Relevanz des Themas Stress und Suizid	2
3. Entwicklung des Konzepts.....	3
4. Derzeitiger Stand der Projektumsetzung	5
5. Interventionsplan bei Beratungen	7
6. Beratungsangebote am Amos – Plakat.....	8
7. Literatur.....	9

1. Einleitung und Genese

Am Amos-Comenius-Gymnasium legen wir unserem Tun grundsätzlich eine Sinn- und Werteorientierung im Sinne des christlichen Verständnisses von Welt und Mensch zugrunde.¹ Um unsere Schülerinnen und Schüler vor diesem Hintergrund zu mündigen Bürgerinnen und Bürgern zu erziehen, ist die „*Grundlage unserer Arbeit [..] ein Klima von Achtsamkeit, Respekt, Wertschätzung und Vertrauen.*“²

Die aktive Umsetzung dieser Grundlagen ist unserer gesamten Schulgemeinschaft ein Anliegen, insbesondere auch unserer Schülerschaft. Hierfür ist die im Folgenden dargestellte Erweiterung unseres Beratungskonzeptes durch eine schülerbasierte Komponente ein gelungenes Beispiel. Mehrere Schüler und Schülerinnen traten im Jahr 2022 an die Schulleitung mit dem Wunsch heran, die Schülerschaft über bestehende schulische Beratungsangebote besser informieren zu können und sich selbst beratend und unterstützend an der Schule einzubringen.

Dieser Wunsch entstand einerseits im Rahmen eines Projektes des Religionsunterrichts mit der Notfallseelsorge Bonn/Rhein-Sieg, in dem es unter anderem um die Notwendigkeit ging, früh einsetzende Prävention anstelle von Intervention vor Suiziden und im Anschluss Nachsorge zu betreiben. Andererseits hatte die Schülerschaft nach der Coronapandemie eine Umfrage in der gesamten Schülerschaft durchgeführt, deren Ergebnisse alarmierend waren: Viele Schülerinnen und Schüler fühlten sich enormen (Leistungs-)druck ausgesetzt und suchten nach psychologischer Hilfe.

Gemeinsam mit der Schülerschaft wollte die Schulleitung diese wichtigen Gedanken konkret als Vorhaben institutionell verankern. Es entstand ein Konzept, welches die stark von Stress belasteten Kinder und Jugendlichen unserer Schule auffangen und unterstützen soll. Umfassen soll das Vorhaben Fälle von Stressbelastung („typischer Schulstress“) bis hin zu schwerwiegenden Stresssymptomen; durch die zielgerichtete Unterstützung der Schüler*innen betreiben wir auf diese Weise auch Suizidprävention. Zu erwähnen ist an dieser Stelle auch der erweiterte Suizid (z.B. Amoklagen), welchem wir ebenfalls vorbeugen möchten.

Entwickelt und begleitet wird das Projekt von Anfang an von dem Notfallseelsorger Albi Roebke und dem individualpsychologischen Berater Karlheinz Kost (DGIP) und weiterführend auch der individualpsychologischen Beraterin Caroline Prikner (DGIP). Aktiv unterstützt wurde die Entwicklung des Konzepts durch die ehemalige Kollegin Stefanie Sturm.

¹ Vgl. Amos-Comenius-Gymnasium: Unsere Schule: Das Amos-Comenius-Gymnasium. URL: <https://acg-bonn.de/> (abgerufen am 19.06.2023).
² Leitbild des Amos-Comenius-Gymnasiums Bonn. In: Schulprogramm (2024), Bonn. Zit. n. Amos-Comenius-Gymnasium Bonn, Schule der EKIR (Hrsg.): Caroline Prikner: Institutionelles Schutzkonzept zur Prävention gegen sexualisierte Gewalt. Bonn, 2022, S. 1.

2. Relevanz des Themas Stress und Suizid

Wie wichtig eine weitergehende Unterstützung stressbelasteter Kinder und Jugendliche ist, zeigt sich eindrücklich anhand aktueller Zahlen. Insbesondere aufgrund der Corona- Pandemie weisen laut verschiedenen Studien Kinder und Jugendliche deutliche psychische Belastungssymptome auf, wie die Bundesregierung in ihrem Abschlussbericht hinsichtlich gesundheitlicher Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch die Pandemie feststellt:

„Über die Unterschiede hinweg stellen alle Studien eine erhöhte psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen während der Pandemie fest und zeigen auf, dass sich auch mehr als zweieinhalb Jahre nach Beginn der Pandemie deutliche Hinweise auf anhaltenden psychosomatischen Stress zeigen.“³

Anhaltender Stress kann langfristig gravierende körperliche sowie psychische Folgen wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, erhöhte Leberwerte, Hautausschläge, Magen-Darm-Erkrankungen, Burnout oder Depression haben.⁴ Betroffene können aber auch kurzfristig unter psychischen Beschwerden wie innerer Anspannung und Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität, Reizbarkeit, Unzufriedenheit oder unter Angst und Wut leiden.⁵

„Ohne ausreichende Erholung kann der Dauerstress schwerwiegendere psychische Erkrankungen hervorrufen. Das allgemeine Wohlbefinden nimmt dabei immer weiter ab. Ängstlichkeit und Unzufriedenheit treten dagegen häufiger auf.“⁶

Ein Thema, welches weiterhin häufig tabuisiert wird, aber keinesfalls unterschätzt werden sollte, ist die Suizidhäufigkeit in Deutschland. Bundesweit starben im Jahr 2021 mehr Personen „durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Drogen, Mord und HIV zusammen.“⁷ Mit zunehmendem Alter der Menschen steigt die Relevanz dieses Themas. Während sich 2021 27 Jugendliche unter 15 Jahren das Leben genommen haben, lag die Zahl mit 162 Jugendlichen zwischen 15 bis 19 deutlich höher und wurde mit 306 Todesfällen durch Suizid bei den 20 bis 24 Jahre alten Personen leider noch übertroffen.⁸

³ Die Bundesregierung (Hrsg.): Interministerielle Arbeitsgruppe: „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“: Abschlussbericht. Bonn, 2023, S. 9. URL: <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/214866/b2bb16239600b9e257c31db91d872129/ima-abschlussbericht-gesundheitliche-auswirkungen-auf-kinder-und-jugendliche-durch-corona-data.pdf> (abgerufen am 19.06.2023).

⁴ Vgl. AOK Gesundheitsmagazin: Stress: Krankheiten durch Stress: So sehr kann die Belastung dem Körper schaden. 2022. URL: https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/?s_kwid=AL!10517!10!84112757851240!84113076970617&cid=aok;1;4;Gesundheitsmagazin;2;42 (abgerufen am 20.06.2023).

⁵ Vgl. Ergo: Auswirkungen von Stress auf den Körper: Das passiert. URL: <https://www.ergo.de/de/Ratgeber/gesundheit/stress/auswirkungen> (abgerufen am 20.06.2023).

⁶ Ebd.

⁷ Statista Research Department: Anzahl der Suizide in Deutschland im Vergleich zu ausgewählten Todesursachen in den Jahren 2012 bis 2021. 2023. URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/318378/umfrage/anzahl-der-suizide-in-deutschland-im-vergleich-zu-ausgewaehlten-todesursachen/> (abgerufen am 19.06.2023).

⁸ Vgl. Statistisches Bundesamt (Destatis): Anzahl der Suizide 2021. 2022. URL: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/sterbefaelle-suizid-erwachsene-kinder.html> (abgerufen am 20.06.2023).

Abgesehen davon, dass es uns am Amos selbstverständlich wichtig ist, dass sich unsere Schülerinnen und Schüler allgemein wohl fühlen und gesund sind, haben benannte Faktoren auch einen großen Einfluss auf den schulischen Lernerfolg. Laut der wegweisenden Meta-Studie „Visible Learning“ von John Hattie wirkt sich eine Reduktion von Angst positiv auf den Lernerfolg aus (Einflussfaktor: 0,24), während Depressionen das Lernen negativ beeinflussen (Einflussfaktor: -0,36).⁹

Am Amos möchten wir die Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler (sowie damit einhergehend auch ihren Lernerfolg) unterstützen – sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Zusätzlich zu unseren bestehenden psychomotorischen Förderangeboten (z.B. Sportangebote, SV, Theater) stärken wir mit der Erweiterung unseres Beratungskonzepts die zweite benannte Ebene und hoffen, so auch unsere Schülerschaft weiter stärken zu können.

Das Erlernen von sinnvollen Methoden zur Stressreduktion hat aber nicht nur Auswirkungen auf das Schulleben unserer Schülerinnen und Schüler, sondern soll ihnen im besten Fall auch im weiteren Verlauf ihres Lebens helfen. Wie eine aktuelle sowie repräsentative Forsa-Umfrage für die Techniker Krankenkasse zeigt, nahm eine Belastung durch Stress bei Studierenden in den letzten Jahren stark zu; dies zeigt sich im derzeitigen Alltag unter anderem an der Vielzahl von Studierenden, welche entsprechende Beratungsstellen aufsuchen.¹⁰

Während Präventionsarbeit in den Bereichen der Verkehrserziehung, Sucht und Gewalt gemeinhin geläufig sind, gibt es bisher keinerlei Präventionsangebote für Jugendliche zum Thema Suizid, obwohl der Suizid – wie die Studien zeigen – ein signifikanter Risikofaktor für junge Menschen ist. Wir am Amos möchten mit unserem Projekt zur Stressreduktion einen Beitrag zur dringend notwendigen Suizidprävention leisten und so stressbelastete Schülerinnen und Schüler zukunftsgerichtet unterstützen.

3. Entwicklung des Konzepts

Unter anleitender und unterstützender Begleitung von Karlheinz Kost als individualpsychologischem Berater, Albi Roebke als Notfallseelsorger und Stefanie Sturm als Organisatorin erarbeiteten Mitglieder der MediAmos-AG im Jahr 2022 einen ersten Konzeptentwurf.

Das Konzept sieht eine regelmäßige Ausbildung von Mitgliedern der MediAmos-AG vor, welche

schwerpunktmäßig Kommunikationstheorien und Anleitungen zur Gesprächsführung umfasst.⁹ Zusätzlich in den Blick genommen werden theoretische Aspekte von Stress, der Bedeutung von Stress im Kontext Schule und Freizeit sowie das Thema Suizid. Die Schülerinnen und Schüler werden für die Themen sensibilisiert und befassen sich intensiv mit den Inhalten. Beispielsweise lernen sie ein Ampelmodell kennen, anhand dessen suizidale Äußerungen eingeschätzt und notwendige Maßnahmen eingeleitet werden können. Zum Ende der Ausbildung entscheiden die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler sich freiwillig für oder gegen eine weitergehende Teilnahme an dem Programm. Die freiwilligen Jugendlichen fungieren anschließend als offizielle Ansprechpartner*innen und direkte Vermittler*innen am Amos.

Zu Beginn eines jeden neuen Schuljahres sollen sich die Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen in den jeweiligen 8. Klassen vorstellen und eine Unterrichtsstunde zum Thema Beratung und Präventionsangebote am Amos durchführen. So werden die Beratungsangebote unserer Schule, unter anderem die Individualpsychologische Beratung (DGIP) sowie die Schulseelsorge, vorgestellt. Außerdem wird das Thema Stress behandelt und verdeutlicht, dass niemand an der Schule mit Überforderungssituationen allein bleiben muss. Der direkte Kontakt zu den Ansprechpartner*innen soll dazu beitragen, Barrieren zwischen den verschiedenen Klassenstufen abzubauen und so die Schwelle des möglichen Ansprechens senken.

In den höheren Klassen- und Jahrgangsstufen soll das Konzept ebenfalls einmal jährlich kurz vorgestellt werden. Mit der wenige Minuten umfassenden Wiederholung soll sichergestellt werden, dass alle Schülerinnen und Schüler unserer Schule jederzeit wissen, wo und wie sie am Amos – aber auch außerhalb der Schulzeiten außerschulisch – Hilfe erhalten können.

In dem Fall einer Kontaktaufnahme eines hilfesuchenden Schülers oder einer Schülerin zu einem Ansprechpartner oder einer Ansprechpartnerin findet ein Erstgespräch statt. Durch die Ausbildung kennen die MediAmos-AG- Mitglieder hilfreiche Kommunikationstipps für schwierige Gespräche. Sie wissen außerdem, wo und wie sie jederzeit Hilfe erreichen können. Das Vorgehen hinsichtlich der Beratung ist immer transparent für die zu beratenden Schülerinnen und Schüler; sie wissen, dass die Ansprechpartner*innen als Vermittler*innen tätig sind und in jedem Fall mit einem ihrer Supervisoren (Caroline Prikner, Karlheinz Kost oder Albi Roebke) über die Inhalte des Gesprächs sprechen werden. Dies ist nicht nur wichtig, um eine professionelle Absicherung des Vorhabens zu gewährleisten, sondern dient insbesondere auch dem Schutz der ausgebildeten Ansprechpartner*innen. So werden

⁹ U.a. beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler mit folgenden Modellen: Schulz von Thun: Das 4-Ohren-Modell, die 4-Seiten-einer-Nachricht, Regelkreismodell, Typologien und entsprechende Lebensstile, Werte- und Entwicklungsquadrat; Riemann-Thomann und Schulz von Thun: Das Riemannquadrat; WHO: Lernzielkatalog, Realistisches Strebniveau.

sie niemals nach einem durchgeführten Beratungsgespräch allein gelassen. Das weitere Vorgehen ist individuell.

Die Erfahrungen aus schulpsychologischer Beratung und Notfallsorge bestätigen die Annahme, dass Schülerinnen und Schüler sich mit ihren Problemen zuerst an Freunde und Freundinnen wenden. Lehrkräfte und andere erwachsene Personen erfahren häufig erst später von Schwierigkeiten, was ein hilfreiches Unterstützen verlangsamt und erschwert. Auch Suizidversuche werden in der Regel mindestens einmal in einem sogenannten Leaking in der Peer-Group angekündigt.

Der größte Vorteil des dargestellten Vorgehens ist daher der Peer-to-Peer-Aspekt. Durch die Ansprechbarkeit von anderen Schülerinnen und Schülern der Schule möchten wir Schwellen senken und so den Weg zu einer professionellen Beratung vereinfachen.

Auf diese Weise möchten wir am Amos-Comenius-Gymnasium Stressphänomene bekämpfen und Suizidprävention betreiben, um die Lernumgebung unserer Schülerinnen und Schüler stetig verbessern zu können.

4. Derzeitiger Stand der Projektumsetzung

Im Schuljahr 2023/2024 gibt es derzeit acht ausgebildete Schülerinnen, die als Ansprechpartnerinnen für stressbelastete Schülerinnen und Schüler fungieren. Durch sie erfolgte die Vorstellung des Projekts in allen Klassen 8-10 sowie in der Qualifikationsphase I. Im Anschluss der Vorstellungen kam es bereits zu Gesprächen, die im Nachhinein durch die schulpsychologische Beratung supervidiert wurden.

Die sehr engagierten Ansprechpartnerinnen treffen sich regelmäßig mit dem Notfallseelsorger Albi Roebke und den Individualpsychologischen Berater*innen Caroline Prikner und Karlheinz Kost, um zum einen die Gesprächsführung für den Ernstfall zu simulieren und zu erproben, zum anderen aber auch, um das Projekt weiterzuentwickeln. So sind derzeit weitere Plakate zu den Beratungsangeboten am Amos sowie zu dem Projekt selbst in Planung. Auch weitere Unterrichtsbausteine, wie zum Beispiel zum Umgang mit Prüfungsstress und Lernmethoden, werden von den Schülerinnen entwickelt, um sie später in den Klassen durchführen zu können.

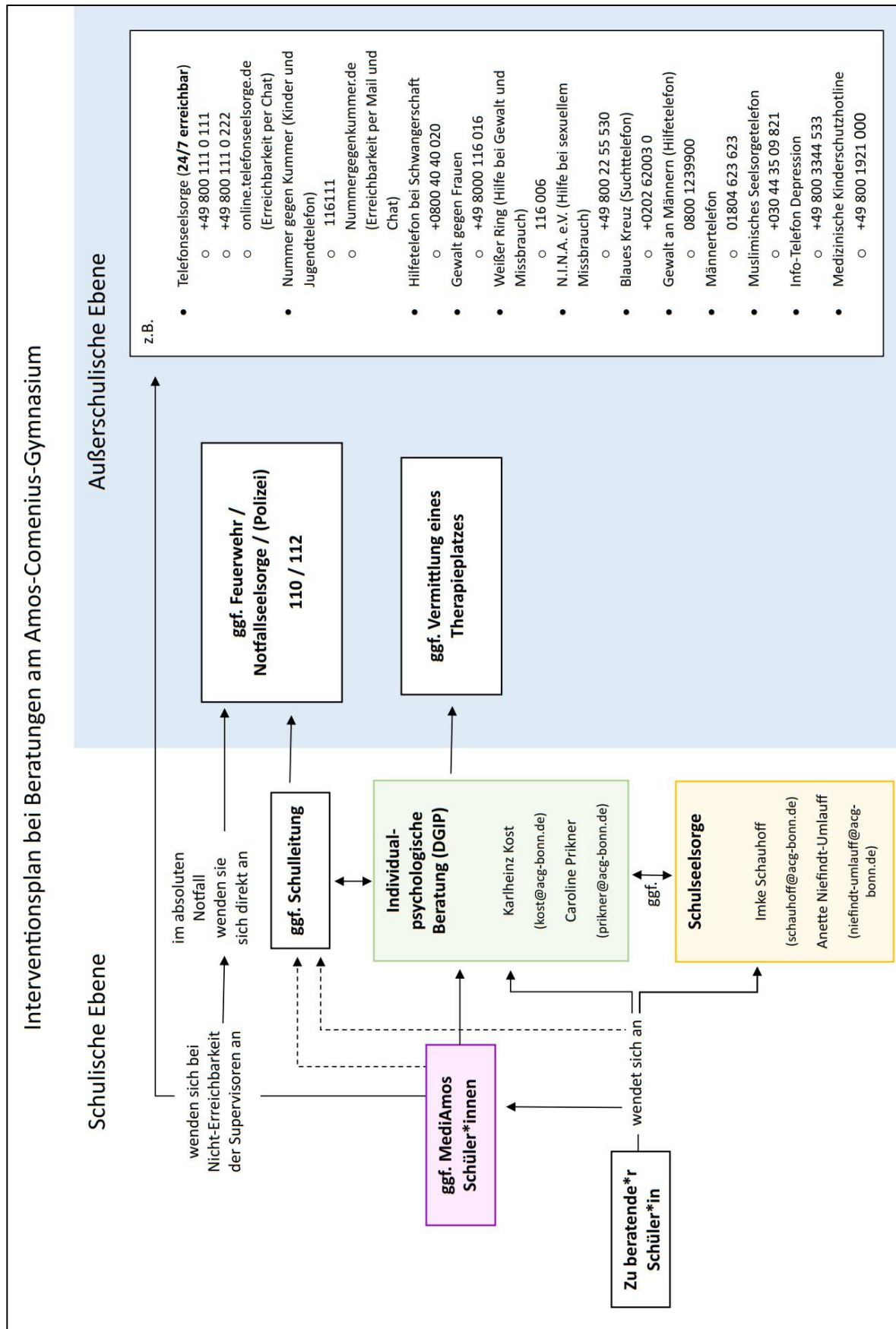
Im nächsten Schuljahr soll es für die Stufe 8 einen ganzen Tag zur psychischen Gesundheit geben, bei dem die Schülerinnen und Schüler nicht nur über die schulinternen Beratungsangebote und das Projekt zur Stressbewältigung informiert werden, sondern auch verschiedene Lernmethoden kennenlernen und Entspannungstechniken erproben können.

Im Zuge der Projektentwicklung wurden in dem Schuljahr 2023/24 auch zwei Projekte externer Anbieter zur psychischen Gesundheit an der Schule etabliert: In der Stufe 8 führte der Verein Hilfe für psychisch Kranke e. V. sein Projekt *Seelenschlau* und in der Stufe 9 Psychologiestudentinnen und -studenten das Projekt *Mind the Mind* durch. Beide Projekte wollen Schülerinnen und Schüler über psychische Krankheiten aufklären und für das Thema sensibilisieren.

Auch das Lehrerkollegium wurde im Schuljahr 2023/24 an einem pädagogischen Tag umfassend zum Thema Stressbewältigung und Suizidprävention informiert. Der Notfallseelsorger Albi Roebke sowie die beiden individualpsychologischen Berater*innen Caroline Prikner und Karlheinz Kost stellten dabei nicht nur das vorliegende Projekt vor, sondern auch die Verfahrenswege am Amos bei konkreten (Verdachts-)Fällen und gaben Tipps für eine sensible Gesprächsführung. Diese konnte in verschiedenen Rollenspielen anschließend erprobt und reflektiert werden. Das große Interesse und die vielen Fragen seitens des Kollegiums bewiesen, wie wichtig die Enttabuisierung des Themas Suizid sowie die Kommunikation und Aufklärung darüber ist. Ein wichtiger Merksatz lautete dabei:

„Niemand wird auf die Idee gebracht, sich umzubringen, nur weil man ihn konkret nach Suizidgedanken fragt.“

5. Interventionsplan bei Beratungen – SJ 2023/2024



6. Beratungsangebote am Amos – Plakat SJ 2023/24

BERATUNGSANGEBOTE am AMOS

Im Leben kommt es immer wieder zu Stresssituationen, Sorgen und Fragen.

Wir helfen bei Lernschwierigkeiten, Motivationsmangel und Konzentrationsproblemen, Schul- und Prüfungsangst, Konflikten in der Schule, Konflikten im Freundeskreis oder in der Familie sowie bei anderen persönlichen Anliegen.

Überfordernde Situationen können uns alle betreffen, sei es als Schüler/-in, Lehrer/-in oder Elternteil. Deshalb ist es wichtig, darüber zu sprechen und Unterstützung zu finden.

Alle Angebote sind stets kostenlos, freiwillig und vertraulich.

Schulpsychologische Beratung	Schulseele Sorge	MediAMOS Schüler/-innen
<i>Individualpsychologische Beratung (DGIP), die der Schweigepflicht unterliegt bis zur akuten Gefahr</i> Karlheinz Kost (kost@ag-bonn.de) Caroline Prikrner (prikrner@ag-bonn.de)	<i>Seelsorgerliche Gespräche, die der Schweigepflicht unterliegen bis zur akuten Gefahr</i> Inke Schauhoff (schauhoff@ag-bonn.de)	<i>Erste Ansprechpartner/-innen, die ggfs. weitervermitteln; supervidiert durch die schulpsychologische Beratung</i> Pausenpräsenzen in der 2. Hofpause in H14 mediamos@ag-bonn.de

Wir stehen dir als geschulte Ansprechpartner/-innen zur Seite.
Deine Sicherheit und dein Wohlbefinden liegen uns am Herzen!

Janna Brinkman montags 2. Hof in H14 	Ich liebe es, aktiv zu sein und mich zu engagieren. Dies tue ich nicht nur innerhalb der Schule, sondern auch in meiner Freizeit, mag ich es gerne mich beim Basketball zu bewegen. Außerdem musiziere ich gerne, deshalb spiele ich Klavier und singe oft.
Lilli Siebert montags 2. Hof in H14 	Hallo! Ich bin Lilli, eine Schülerin aus der Q2. Mein Hobby ist die Musik – ich höre viel Musik, ich singe und spiele Cello.
Johanna Blomer freitags 2. Hof in H14 	Hi, ich bin Johanna. Ich spiele Oboe, tanze Ballett und lese gerne. Wenn ihr ein offenes Ohr braucht, bin ich gerne für euch da und helfe euch weiter.
Edla Joeris sonntags 2. Hof in H14 	Ich spiele Volleyball und Saxophon in der Bigband. Außerdem liebe ich Tiere und die Natur. Wenn du jemanden brauchst, der dir zuhört, sprich mich gerne an.
Charlotte Tollmann sonntags 2. Hof in H14 	Ich betreibe seit mehreren Jahren leistungssportlicher Rufen, lese gerne und spiele Klavier. Deswegen kenne ich das Gefühl von Leistungsdruck, Zeitstress und Überforderung und möchte dir helfen, damit umzugehen.
Marlene Rosenthal freitags 2. Hof in H14 	Hi ich bin Marlene, ich liebe Kunst und Musik, spiele im Orchester und liebe es, lange Spaziergänge mit meinen Hunden zu machen. Wenn ihr jemanden zum Reden braucht, bin ich gerne für euch da!
Tim Wanli freitags 2. Hof in H14 	In meiner Freizeit betreibe ich Sport wie Selbstverteidigung und Fitness. Ich habe ein großes Herz für Natur und Tiere und beschäftige mich mit der menschlichen Psyche, um immer hilfsbereit sein zu können. Mir liegt es am Herzen, Menschen zu helfen und sie in schwierigen Phasen zu unterstützen.
Maria Williams dienstags & mittwochs 2. Hof in H14 	Ich liebe Kunst und Musik und ich liebe es, lange Spaziergänge mit meinen Hunden zu machen.
Leonie Behrens mittwochs 2. Hof in H14 	Ich bin Leonie, ich reite und bin an der Schule unter anderem Mediatorin, Sanitäterin und Tutorin. Ich freue mich, wenn ich euch helfen kann.

7. Literatur

Amos-Comenius-Gymnasium Bonn, Schule der EKIR (Hrsg.): Caroline Prikner: Institutionelles Schutzkonzept zur Prävention gegen sexualisierte Gewalt. Bonn, 2022.

Amos-Comenius-Gymnasium Bonn, Schule der EKIR (Hrsg.): Stefanie Sturm: „Konzept zum Thema „Stressbewältigung an Schulen“. Oberstufenschüler*innen als Unterstützungsinstanz: Hilfestellung zur Stressbewältigung für Schüler*innen der eigenen Schule“. Bonn, 2023.

Amos-Comenius-Gymnasium: Unsere Schule: Das Amos-Comenius-Gymnasium. URL: <https://acg-bonn.de/> (abgerufen am 19.06.2023).

AOK Gesundheitsmagazin: Stress: Krankheiten durch Stress: So sehr kann die Belastung dem Körper schaden.2022. URL: https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/?s_kwcid=AL!10517!10!84112757851240!84113076970617&cid=aok;1;4;Gesundheitsmagazin;2;4 2 (abgerufen am 20.06.2023).

Die Bundesregierung (Hrsg.): Interministerielle Arbeitsgruppe: „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“: Abschlussbericht. Bonn, 2023. URL: <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/214866/b2bb16239600b9e257c31db91d872129/ima-abschlussbericht-gesundheitliche-auswirkungen-auf-kinder-und-jugendliche-durch-corona-data.pdf> (abgerufen am 19.06.2023).

Ergo: Auswirkungen von Stress auf den Körper: Das passiert. URL: <https://www.ergo.de/de/Ratgeber/gesundheit/stress/auswirkungen> (abgerufen am 20.06.2023).

General-Anzeiger Bonn: Studium: Umfrage: Mehr Studierende klagen über Gesundheitsprobleme. Bonn, 2023.URL: https://ga.de/ratgeber/fit-und-gesund/umfrage-mehr-studierende-klagen-ueber-gesundheitsprobleme_aid-92856267 (abgerufen am 02.07.2023).

Leitbild des Amos-Comenius-Gymnasiums Bonn. In: Schulprogramm (2014), Bonn. Zit. n. Amos-Comenius-Gymnasium Bonn, Schule der EKIR (Hrsg.): Caroline Prikner: Institutionelles Schutzkonzept zur Prävention gegen sexualisierte Gewalt. Bonn, 2022.

Statista Research Department: Anzahl der Suizide in Deutschland im Vergleich zu ausgewählten Todesursachen in den Jahren 2012 bis 2021. 2023. URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/318378/umfrage/anzahl-der-suizide-in-deutschland-im-vergleich-zu-ausgewaehlten-todesursachen/> (abgerufen am 19.06.2023).

Statistisches Bundesamt (Destatis): Anzahl der Suizide 2021. 2022. URL:<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft/Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/sterbefaelle-suizid-erwachsene-kinder.html> (abgerufen am 20.06.2023).

Visible Learning: Hattie Ranking: 252 Influences And Effect Sizes Related To Student Achievement. 2018. URL: <https://visible-learning.org/hattie-ranking-influences-effect-sizes-learning-achievement/> (abgerufen am 20.06.2023).