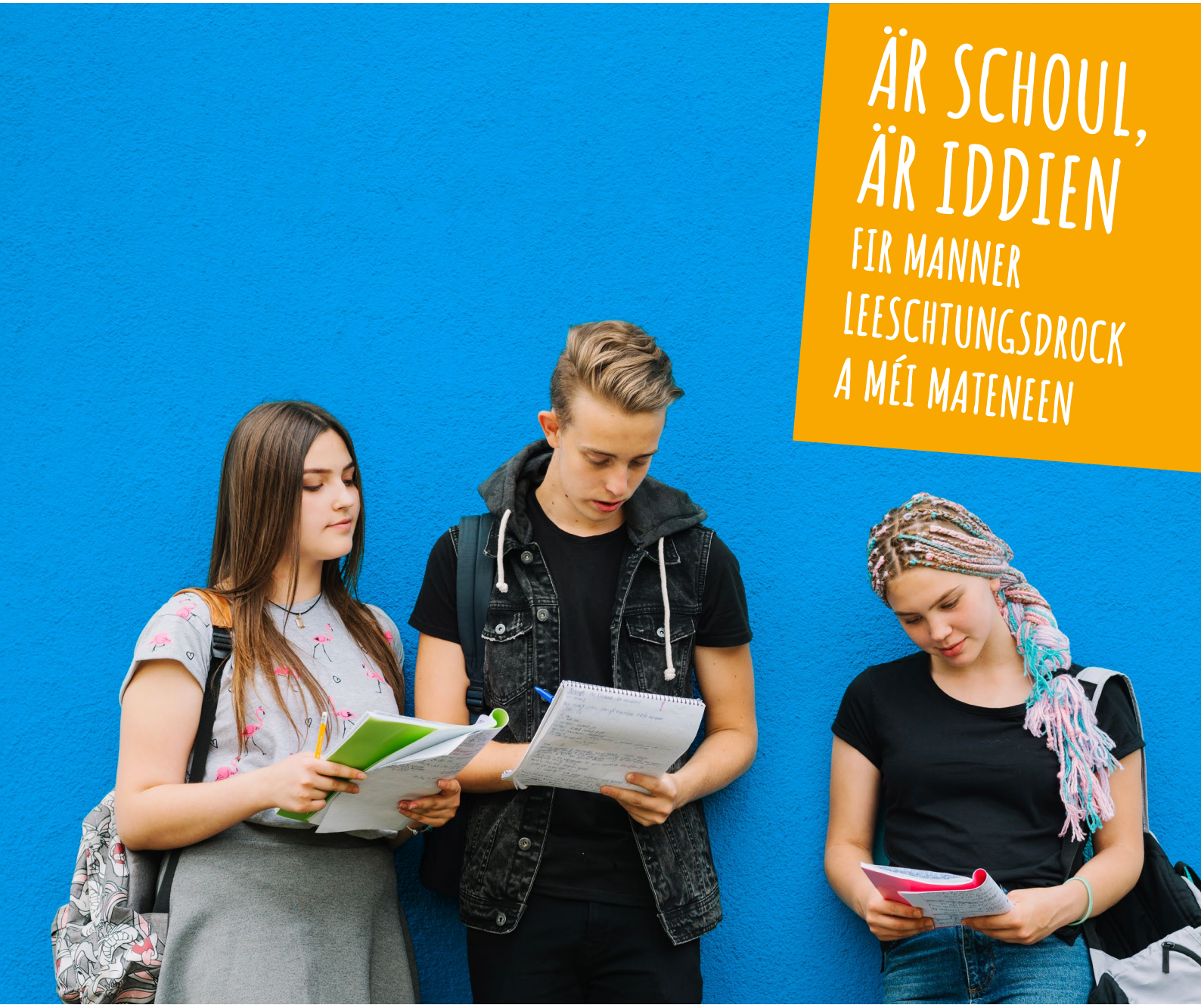
unicef | fir all Kand

LEITFADEN

#NetEleng

LYCÉE-EDITION



ÄR SCHOUL, ÄR IDDIEN

FIR MANNER LEESCHTUNGSDROCK A MÉI MATENEEN

Mit der Unterstützung von andrē losch FONDATION

INHALT

I. UNICEF und die Kinderrechte **4**

II. Hintergrundinformationen **5**

III. Phasen-Anleitung zur Ausarbeitung der Aktionsidee **9**

Phase 1: Team & Safespace 9
Phase 2: Themenauswahl & Diskussionsrunde 10
Phase 3: Ausarbeitung der Aktionsidee 14
Phase 4: Erstellung Video & Einreichung der Aktionsidee 18

Preise 19

Ansprechpartner UNICEF Luxemburg 19

IMPRESSUM

Herausgeber: UNICEF Luxemburg a.s.b.l.

Redaktion: Rebecca Felten, Mimi Holtsch

Layout: Mirko Baretti

Alle Fotos und Abbildungen:
© Freepik.com

Liebe Lehrkräfte, liebe SePAS- und SSE-Mitarbeitende,

Wir freuen uns sehr, dass Sie gemeinsam mit Ihren Schüler:innen am Wettbewerb „#Neteleng Lycée-Edition“ teilnehmen und sich für das mentale Wohlbefinden an Ihrer Schule engagieren möchten. Mit diesem Leitfaden möchten wir Ihnen alle nötigen Informationen zur Verfügung stellen, um Sie in Ihrer Rolle als Begleitperson optimal zu unterstützen.

Der Fokus dieses Leitfadens liegt auf einer praxisorientierten Unterstützung. Sie erhalten:

- Videoimpulse, die Sie gemeinsam mit den Schüler:innen nutzen können, um ins Thema einzusteigen,
- Diskussionsfragen, um gemeinsam mit den Jugendlichen ein tieferes Verständnis für die Herausforderungen im Bereich schulischer Leistungsdruck und soziales Miteinander zu entwickeln,
- Methoden zur Ideenfindung (z. B. Brainstorming-Anleitungen),
- Anleitung der vorzubereitenden Maßnahmen, die für die Organisation und Durchführung des Projekts wichtig sind,
- Anleitung zur Gestaltung und Einreichung des Videos mit klaren Kriterien und wertvollen Tipps.

Sie müssen keine Expertin/kein Experte im Bereich der mentalen Gesundheit sein, um Ihre Schüler:innen in diesem Wettbewerb zu begleiten.

Wir sind überzeugt: Jede Fachrichtung bringt wertvolle Stärken mit, sei es Sport, Kunst, VIESO, Philosophie, Biologie, Mathematik oder die spezifischen Unterstützungsangebote von SePAS und SSE. Genau diese Vielfalt an Perspektiven ist so bedeutungsvoll.

Wir freuen uns auf zahlreiche innovative Aktionsideen und danken Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung!

Wichtig: Wir bitten Sie, die Teilnahmebedingungen aufmerksam zu lesen, um weitere Informationen zum Wettbewerb zu erhalten. Die Einhaltung der darin festgelegten Vorschriften ist für die Teilnahme von zentraler Bedeutung.

Teilnahmebedingungen-NetEleng.pdf

I. UNICEF UND DIE KINDERRECHTE

UNICEF Luxemburg engagiert sich weltweit und in Luxemburg für die Förderung und den Schutz der Kinderrechte. Hierzulande setzen wir uns unter anderem dafür ein, Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit den Grundprinzipien der UN-Kinderrechtskonvention vertraut zu machen und sie für deren Bedeutung zu sensibilisieren.

Besonders am Herzen liegen uns Artikel 12 und 13 der Konvention, die das Recht der Kinder und Jugendlichen auf Meinungsäußerung und Beteiligung betonen. Ihre Stimmen zählen und sie sollen von Entscheidungsträgern gehört und ernst genommen werden. Genau diese Kinderrechte möchten wir auch in diesem Wettbewerb aktiv erlebbar machen. Denn Kinder und Jugendliche haben das Recht, sich einzubringen und ihre Meinung zu Themen zu äußern, die sie direkt betreffen.

Lassen Sie uns die Schüler:innen dabei unterstützen!

WAS SIND KINDERRECHTE?

Die Rechte des Kindes sind spezifische Rechte, die darauf abzielen, alle Kinder von 0 bis 18 Jahren in ihrer Entwicklung zu fördern, zu schützen und in die sie betreffenden Entscheidungen einzubeziehen. Sie sind weltweit in der UN-Kinderrechtskonvention (UNCRC) verankert, die 1989 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen verabschiedet und von fast allen Ländern der Welt ratifiziert wurde. Insgesamt besteht die UN-Kinderrechtskonvention aus 54 Artikeln, die sich an die besonderen Bedürfnisse der Kinder richten.

Luxemburg hat die UN-Kinderrechtskonvention im März 1994 ratifiziert. Staaten, die die Konvention ratifiziert haben, sind verpflichtet, die Kinderrechtskonvention in ihrem Land auf allen politischen Ebenen umzusetzen und für alle Kinder zu verwirklichen. Damit Kinder ihre Rechte jedoch in vollem Umfang in Anspruch nehmen können, muss die Konvention von allen Mitgliedern der Gesellschaft respektiert und gefördert werden.

II. HINTERGRUND-INFORMATIONEN

In den letzten zwei Jahrzehnten wurde weltweit – auch in Luxemburg – eine besorgniserregende Verschlechterung der mentalen Gesundheit von Jugendlichen festgestellt. Die Auswirkungen der COVID-19 Pandemie haben diese Entwicklung zusätzlich verstärkt und viele junge Menschen vor neue Herausforderungen gestellt.[1]

Die Probleme junger Menschen werden leider noch oft verharmlost, als bloße Launen oder vorübergehende Phasen heruntergespielt. Dabei brauchen sie sichere Räume, in denen sie sich frei ausdrücken können. Ob Kinder oder Erwachsene: Wenn wir offen über unsere Gefühle sprechen, fühlen wir uns weniger allein und finden die Unterstützung, die wir brauchen.[2]

Vor diesem Hintergrund haben UNICEF Luxemburgs Youth Ambassadors, Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren, beschlossen, selbst aktiv zu werden und ein Projekt für Gleichaltrige zu starten. Daraus ist die Kampagne #Neteleng entstanden. Dies ist eine Initiative, die das Tabu rund um mentale Gesundheit brechen und Jugendliche dazu ermutigen möchte, offen über ihr mentales Wohlbefinden zu sprechen.

Auf der Website neteleng.lu finden Jugendliche leicht umsetzbare Tipps und praktische Strategien, um alltäglichen Stress und psychische Belastungen besser zu bewältigen. Zusätzlich bietet die Seite eine Übersicht über geeignete Ansprechpartner, die Unterstützung bieten können.

KINDERRECHTSARTIKEL 24

Die Kampagne #Neteleng steht in direktem Zusammenhang mit Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention: Jedes Kind hat das Recht auf bestmögliche Gesundheit – einschließlich mentaler Gesundheit.

Kinder und Jugendliche sollten in allen Lebensbereichen so unterstützt werden, dass sie sich mental wohlfühlen können. Wenn wir das Recht der Kinder auf eine gute mentale Gesundheit und ein gutes Wohlbefinden ignorieren, gefährden wir auch alle anderen Rechte. Erkrankungen wie Angst und Depression beeinflussen die Fähigkeit eines Kindes, zu lernen, sich zu entwickeln, Beziehungen einzugehen, sein volles Potenzial auszuschöpfen, etc.

---

[1] RTL - Optakt Semaines de la santé mentale: Mental Gesondheet vu Kanner a Jonken ass méi schlecht ginn & HBSC_2022_Bericht mentale Gesundheit.pdf

[2] Unicef-Direktorin über psychische Probleme bei Jugendlichen | Tages-Anzeiger

WAS VERSTEHT MAN UNTER MENTALER GESUNDHEIT?

Mentale Gesundheit bezieht sich auf unser emotionales, psychisches und soziales Wohlbefinden. Sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln. Sie bestimmt unsere Fähigkeit, mit Stress umzugehen, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, sowie wichtige Entscheidungen zu treffen.

Die mentale Gesundheit wird von einem Zusammenspiel vieler Faktoren geprägt. Dazu zählen genetische Faktoren ebenso wie das Lebensumfeld und die Erfahrungen, die Kinder machen. Diese können sich sowohl positiv als auch negativ auswirken. Wir werden uns in „Neteleng Lycée-Edition“ auf den Bereich „Schule“ konzentrieren und uns im folgenden Abschnitt näher den Einfluss des akademischen Leistungsdrucks sowie des Zusammenlebens und des sozialen Zusammenhalts in der Schule auf die mentale Gesundheit Jugendlicher ansehen.

2.1. AKADEMISCHER LEISTUNGSDRUCK

Von insgesamt 540.000 befragten Schülern einer OECD-Studie, gaben 66% der Sekundarschüler an, sich starkem Leistungsdruck ausgesetzt zu fühlen und sich wegen schlechter schulischer Leistungen zu sorgen.[3] Dabei wird deutlich, dass zwischen Leistungsdruck und einem sinkenden Wohlbefinden eine klare Verbindung besteht.[4] Dieser Leistungsdruck ist nicht allein auf den umfangreichen Lernstoff zurückzuführen, sondern entsteht durch das Zusammenspiel mehrerer Faktoren, die im jeweiligen Kontext betrachtet werden müssen.[5]

So spielt die generelle Unterstützung, die ein Schüler durch sein soziales sowie schulisches Umfeld erhält, eine zentrale Rolle bei der Bewältigung von Schulstress und Leistungsdruck.[6] Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation legt nahe, dass gerade diese unterstützenden Faktoren in den letzten Jahren abgenommen haben.[7]

Ein entscheidender Faktor bei der Bewältigung von Druck und Stress im schulischen Alltag ist zudem die Lehrer-Schüler-Beziehung.[8] Maßgeblich ist hierbei das Unterstützungsverhalten der Lehrkräfte: Fühlen sich Schüler mit ihren Sorgen und Ängsten ernst genommen und verstanden, steigert dies ihr Wohlbefinden erheblich.[9]

---

[3] The impact of stress on students in secondary school and higher education

[4] The Europe We Want. Report.pdf; Educational performance pressure and mental ill-being: the case of Danish primary and lower secondary schools, 1975–2024

[5] Full article: Educational performance pressure and mental ill-being: the case of Danish primary and lower secondary schools, 1975–2024

[6] Neuer Bericht von WHO/Europa verdeutlicht zunehmenden Druck in der Schule und abnehmende Unterstützung durch die Familie, insbesondere für Mädchen

[7] ibid.

[8] Bachelorarbeit Judith Ulli

[9] ibid ; The Europe We Want. Report.pdf

Leistungsdruck kann nicht isoliert von Zukunftsängsten betrachtet werden, beide bedingen und verstärken sich gegenseitig.[10] Dies gilt insbesondere deshalb, weil schulischer Leistungserfolg oft als Schlüssel für weiterführende Bildung und Karrierechancen verstanden wird.[11] Laut der OECD-Studie ist es besonders wichtig, Sekundarschülern das nötige Werkzeug mitzugeben, damit sie besser mit akademischem Stress und Leistungsdruck umgehen können.[12] Dabei kommt insbesondere Schulen und Lehrkräften eine zentrale Rolle zu.[13] Vor diesem Hintergrund möchte der NetEleng Wettbewerb einen konkreten Beitrag zur Bewältigung von Leistungsdruck leisten – gestaltet von Schüler:innen für Schüler:innen.

2.2 FÖRDERUNG DES ZUSAMMENLEBENS UND DES SOZIALEN ZUSAMMENHALTS IN DER SCHULE

Seit Juni 2025 gilt in allen Sekundarschulen Luxemburgs ein Verbot der Smartphonenutzung während des Unterrichts. Damit reiht sich Luxemburg in eine wachsende Zahl europäischer Staaten ein, die dem zunehmenden Gebrauch von Smartphones während der Schulstunden aktiv entgegenwirken.[14]

Eine HSBC-Studie aus den Jahren 2021–2022 legt nahe, dass rund 11 % der Jugendlichen einen übermäßigen und ungesunden Konsum sozialer Medien aufweisen, insbesondere Mädchen sind davon betroffen. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass mehr als jeder zehnte Heranwachsende ein suchtähnliches Nutzungsverhalten entwickelt hat.[15]

Ein solches Verhalten zeigt sich unter anderem in der fehlenden Kontrolle über die eigene Social-Media-Nutzung, in innerer Unruhe und Gereiztheit bei Verzicht, in der Vernachlässigung alltäglicher Aktivitäten wie dem sozialen Austausch mit Freunden oder der Familie, der Körperpflege oder dem Schlaf sowie in spürbaren negativen Auswirkungen auf das tägliche Leben.[16]

Zahlreiche internationale Studien weisen darauf hin, dass ein übermäßiger Medienkonsum insbesondere im Hinblick auf die psychische Gesundheit schwerwiegende Folgen haben kann.[17] Dazu zählen unter anderem Angstzustände, soziale Isolation, ein gemindertes Wohlbefinden im schulischen Kontext, Schlafstörungen, Mobbing, eine verminderte Konzentrationsfähigkeit sowie teils schwere depressive Symptome.[18]

Diese Faktoren beeinträchtigen Jugendliche nicht nur in ihrem Privatleben, sondern wirken sich auch direkt auf ihren schulischen Alltag aus.[19]

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen inzwischen, dass die Smartphone-Nutzung messbare Auswirkungen auf das menschliche Gehirn hat. Bereits die bloße

---

[10] ibid.

[11] Educational performance pressure and mental ill-being: the case of Danish primary and lower secondary schools, 1975–2024

[12] The impact of stress on students in secondary school and higher education

[13] ibid.

[14] Blick ins Ausland - Immer mehr Länder verbannen das Handy aus der Schule - Das Deutsche Schulportal

[15] Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit

[16] Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit, Gravierende Auswirkungen: Smartphones verändern das Gehirn - [GEO]

[17] Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit, A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, Central Asia and Canada | HBSC study, Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory [Internet] - PubMed, Gravierende Auswirkungen: Smartphones verändern das Gehirn - [GEO].

[18] Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit, Social Media's Impact On Youth Mental Health Explored, A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, Central Asia and Canada | HBSC study.

[19] Gravierende Auswirkungen: Smartphones verändern das Gehirn - [GEO], A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, Central Asia and Canada | HBSC study.

„Anwesenheit“ eines Smartphones kann die Konzentrationsfähigkeit und die Aufmerksamkeitsspanne beeinträchtigen. Auch die Arbeitsgeschwindigkeit und die allgemeine kognitive Leistungsfähigkeit leiden darunter.[20]

Gleichwohl verdeutlichen Befunde der Universität Augsburg, dass ein Handyverbot die soziale Interaktion unter Jugendlichen sowohl während als auch außerhalb des Unterrichts stärkt, da sie in den Pausen wieder vermehrt Zeit miteinander verbringen. Dadurch werden junge Heranwachsende stärker in die schulische Gemeinschaft eingebunden. Dies trägt zur Steigerung ihres Wohlbefindens bei, da sich die Schüler:innen wieder stärker mit ihrer realen Umgebung und ihren sozialen Kontakten auseinandersetzen, anstatt sich in der digitalen Welt zu verlieren.[21] Darüber hinaus kann ein Smartphoneverbot nicht nur die Konzentrationsfähigkeit sowie die schulische und kognitive Leistungsfähigkeit von Jugendlichen fördern, sondern auch zu einem insgesamt verbesserten psychischen Wohlbefinden beitragen.[22]

[20] Gravierende Auswirkungen: Smartphones verändern das Gehirn - [GEO].

[21] To Ban or Not to Ban? A Rapid Review on the Impact of Smartphone Bans in Schools on Social Well-Being and Academic Performance

[22] Gravierende Auswirkungen: Smartphones verändern das Gehirn - [GEO], A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada 2021-2022-World Health Organization.

III. PHASEN-ANLEITUNG ZUR AUSARBEITUNG DER AKTIONSIDEE

Der Leitfaden gliedert sich in vier Phasen und unterstützt Sie dabei, gemeinsam mit Ihren Schüler:innen eine innovative Aktionsidee zu entwickeln.

Er versteht sich als Inspirationsquelle und Orientierungshilfe. Die einzelnen Schritte können und sollen flexibel an die Bedürfnisse Ihrer Schülergruppe oder Klasse angepasst werden. Sie sind die Expert:innen für Ihre Schüler:innen und wissen am besten, wie Sie sie begleiten und fördern können.

Ihre Rolle besteht darin, den Prozess zu moderieren, eine klare Struktur vorzugeben und bei Bedarf Impulse zu setzen. Die Ideen sollen jedoch von den Jugendlichen selbst kommen und ihre Perspektiven und Lebensrealitäten widerspiegeln.

PHASE 1: TEAMARBEIT & SAFESPACE

Im Folgenden finden Sie einige vorbereitende Schritte, die für die Organisation und Durchführung des Projekts wichtig sind:

1. EINHOLEN DER EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNGEN DER ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN:

Bitte stellen Sie sicher, dass alle teilnehmenden minderjährigen Schüler:innen eine unterzeichnete Einverständniserklärung ihrer Eltern bzw. Erziehungsberechtigten vorlegen.

Ein entsprechendes Musterformular können Sie auf #NetEleng: LYCEE-EDITION - UNICEF Lëtzebuerg herunterladen. Als betreuende Lehrkraft liegt es in Ihrer Verantwortung, die Einverständniserklärungen rechtzeitig einzusammeln. Nur Schüler:innen mit vorliegender, unterschriebener Einverständniserklärung dürfen am Wettbewerb teilnehmen.

Die Einverständniserklärungen müssen nicht an UNICEF Luxemburg weitergeleitet werden, sondern verbleiben bei Ihnen.

2. SAFESPACE

Da im Rahmen des Projekts Themen rund um mentale Gesundheit zur Sprache kommen, ist ein respektvoller und einfühlsamer Umgang miteinander besonders wichtig.

Der zentrale Grundsatz für die Umsetzung dieses Projekts sollte der sensible Umgang mit den Empfindungen, Meinungen und Interessen aller Schüler:innen sein. Folgende Prinzipien können Ihnen dabei als Orientierung dienen:

- Sensibilisieren Sie die Schüler:innen für einen respektvollen, einfühlsamen und vertraulichen Umgang mit allem, was andere mitteilen.
- Jede:r teilt nur das, was er oder sie wirklich teilen möchte und das wird von allen respektiert.
- Vertraulichkeit hat oberste Priorität: Alles, was im geschützten Rahmen gesagt wird, bleibt auch dort, auch über das Projektende hinaus. Geteilte Meinungen, Ansichten, Aussagen… dürfen nicht nach außen getragen oder über die sozialen Medien verbreitet werden.

TIPP OPTIONAL: Abhängig von der Gruppen-zusammensetzung und davon, ob sich die Schüler:innen bereits kennen, kann es hilfreich sein, das Projekt mit einem kleinen Kennenlernspiel zu beginnen.

3. TEAMREGELN FESTLEGEN:

Überlegen Sie gemeinsam mit den Schüler:innen, wie eine gute Zusammenarbeit und respektvolle Kommunikation im Team gelingen kann. Binden Sie die Jugendlichen aktiv in den Prozess ein. Mögliche Vorschläge für Teamregeln könnten sein: Pünktlichkeit, Stärken der anderen erkennen und ergänzen, kein Auslachen oder Lächerlichmachen, keine Bewertungen oder Abwertungen von Meinungen und Ideen.

TIPP OPTIONAL: Nehmen Sie sich ein großes Flipchart Papier und malen sie einen Kreis in die Mitte. Alles, was förderlich für eine positive Zusammenarbeiten ist, kommt in den Kreis, alles, was dem entgegenwirkt, kommt außerhalb.

PHASE 2: THEMENAUSWAHL & DISKUSSIONSRUNDE

In Phase 2 geht es darum, eines der beiden Themen zu wählen, das die Schüler:innen anschließend mit ihrer Aktionsidee behandeln möchten. Vielleicht haben die Schüler schon eine konkrete Präferenz oder aber sind sich noch unsicher.

In diesem Schritt geht es darum sich mit den Schüler:innen über eins der beiden Themen auszutauschen, ein tieferes Verständnis ihrer Ansichten, Meinungen und Ideen zu erhalten und diese im Team auszutauschen. Als Input können Sie sich folgende Videos mit den Schüler:innen anschauen und zur Diskussion die Impuls-Diskussionsfragen nutzen. Gerne können Sie aber auch ihren eigenen Input ausarbeiten und mit ihren Schüler:innen bearbeiten.

Wichtig: Halten Sie alles aus der Diskussionsrunde schriftlich fest!

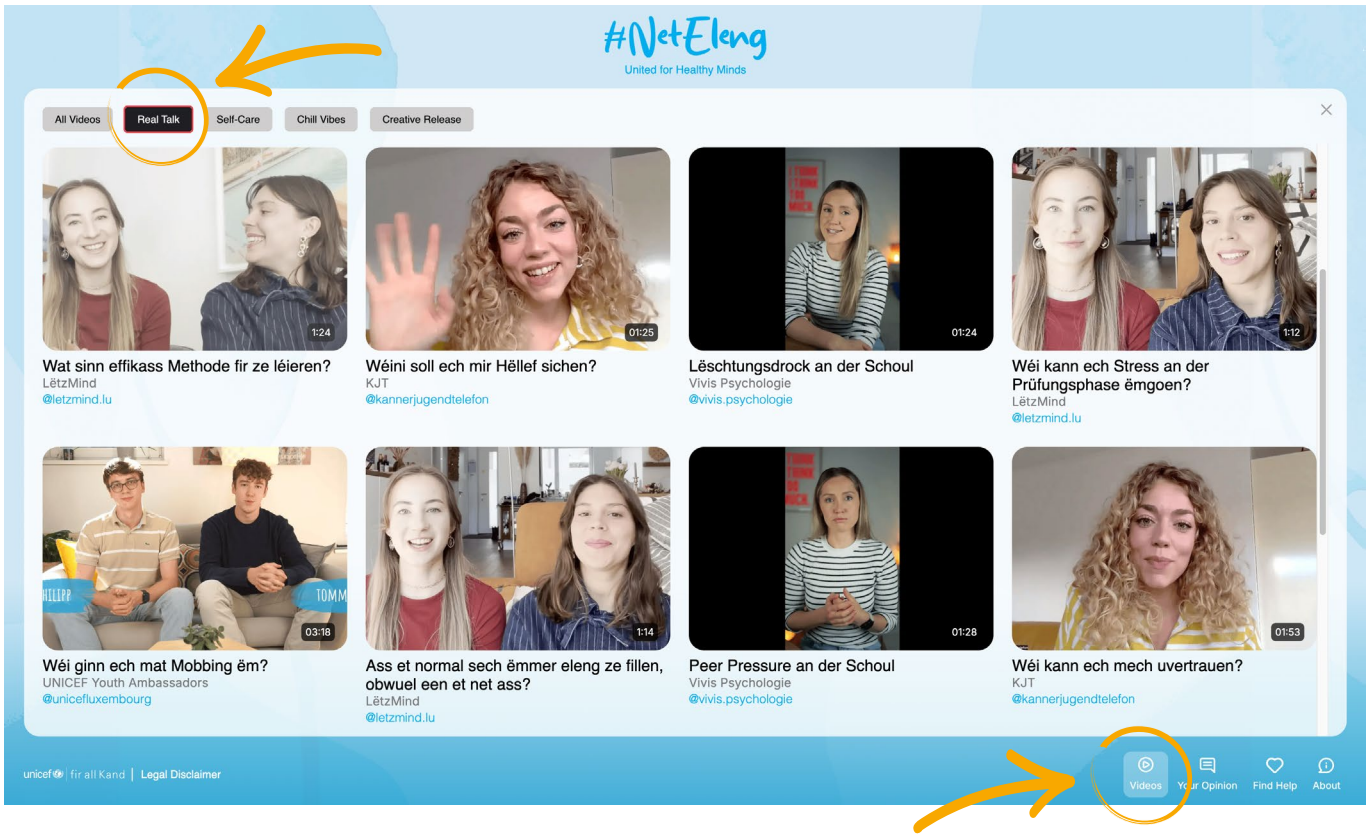
OPTIONALER VIDEO-INPUT

Als Video-Input, können Sie sich mit der Schülergruppe folgende Videos auf der Webseite neteleng.lu anschauen.

Allgemeiner Einstieg
Ëmfro zur mentaler Gesondheet an der Schoul - LGE @Uelzechtkanal
Micro-trottoir an der Schoul - LCD @lyceeclassiquediekirch

Akademischer Leistungsdruck	**Soziales Miteinander**
Lëschtungsdrock an der Schoul @vivis.psychologie	Verbot von Handys an Schulen in Deutschland? | Fokus Europa - YouTube @DW Deutsch
Peer Pressure an der Schoul @vivis.psychologie	Sécher.digital : Micro-trottoir quant à l'utilisation des outils digitaux @MENJE
Wat sinn effikass Methode, fir ze léieren @lëtzmind.lu	Wéi kann ech e besseren Ëmgang mat Leit léieren? @lëtzmind.lu
Wéi kann ech mat Stress an der Prüfungsphas ëmgoen? @lëtzmind.lu	Ass et normal, sech ëmmer eleng ze fillen, obwuel een et net ass ? @lëtzmind.lu

Sie finden die kurzen Informationsvideos unter „**Videos**“ in der Rubrik „**Real Talk**“.
Die Videos von @DW Deutsch und @MENJE sind direkt hier im Dokument verlinkt.



SCHWERPUNKT 1: LEISTUNGSDRUCK IN DER SCHULE

Das Ziel dieser Diskussionsrunde ist, dass Schüler:innen offen über ihre Ansichten zum schulischen Leistungsdruck sprechen und gemeinsam ein Bewusstsein für das Thema entwickeln. Achten Sie bitte darauf, dass die Runde nicht zu schnell in die Lösungsfindung abrutscht. Ziel ist es, Erfahrungen und Probleme sichtbar zu machen. Für die Diskussionsrunde können Sie folgende Impulsfragen zur Hand nehmen.

Persönliche Erfahrungen & Wahrnehmung

- Was bedeutet „Leistungsdruck" für euch persönlich?
- Welche Rolle spielt Leistungsdruck eurer Meinung nach im Alltag von Schüler:innen allgemein?
- Wie sehr, glaubt ihr, bestimmt die Angst vor schlechten Noten das Wohlbefinden von Schüler:innen?
- An welchen Zeichen erkennt ihr bei euch selbst oder bei euren Mitschüler:innen, dass ihr/sie unter Druck steht/stehen?
- Wer oder was setzt euch und eure Mitschüler:innen am meisten unter Druck? Man selbst, Lehrkräfte, Eltern, ...?
- Welche Rolle spielen Vergleiche mit anderen Mitschüler:innen beim Erleben von Leistungsdruck?
- Glaubt ihr, dass alle Schüler:innen gleich viel Stress erleben oder gibt es Unterschiede (z. B. je nach Jahrgang, Geschlecht, Persönlichkeit)?
- Wie gehen Freunde oder Mitschüler:innen mit schulischem Druck um?
- Inwiefern, glaubt ihr, hängt der Leistungsdruck mit gesellschaftlichen Erwartungen (z. B. Karriere, Noten, Zukunft) zusammen?

Einschätzung zur Schulkultur

- Wie geht unsere Schule momentan mit dem Thema Leistungsdruck um? Gibt es genug Möglichkeiten an unserer Schule, offen (und/oder vertraulich) über Belastungen zu sprechen?
- In welchen Momenten/Zeiträumen in der Schule fühlt ihr und eure Mitschüler:innen euch besonders unter Druck (Prüfungsphasen, Ende/Anfang des Schuljahres...)?
- Gibt es Situationen, in denen ihr besonders viel Leistungsdruck in der Schule empfindet?
- Hat unsere Schule Angebote oder Strukturen, die beim Umgang mit schulischem Druck helfen?

TIPP OPTIONAL: Falls Interesse und zeitliche Kapazitäten bestehen, können die teilnehmenden Schüler:innen auch eine Umfrage zum Thema an ihrer Schule durchführen. Auf diese Weise können weitere Perspektiven von Mitschüler:innen einbezogen werden. Besonders kleinere Gruppen können davon profitieren.

SCHWERPUNKT 2: FÖRDERUNG DES SOZIALEN MITEINANDERS & ZUSAMMENHALTS

Diese Fragen sind darauf ausgelegt, dass Schüler:innen zunächst ihre Wahrnehmungen, Erfahrungen, Bedürfnisse und Beobachtungen teilen können. Sie dienen dazu, ein gemeinsames Verständnis für die Bedeutung von Offline-Kontakten zu entwickeln und sich bewusst zu machen, welche Rolle digitale Ablenkung im Alltag spielt – ohne das Thema Handyverbot direkt zu bewerten oder Lösungen zu diskutieren.

Schulkultur & Miteinander

- Wo im Schulalltag entstehen spontane Gespräche unter Schüler:innen und wo kaum?
- Wie verbringen Schüler:innen an unserer Schule typischerweise ihre Pausen? Was fällt euch dabei auf?
- Gibt es in der Schule Orte oder Situationen, die echte Gespräche fördern, oder fehlt dafür Raum und Zeit?
- Gibt es genug Möglichkeiten und Angebote (z. B. Chill-Räume, Spiele, Clubs), um die Zeit ohne Handy unterhaltsam zu verbringen?
- Habt ihr den Eindruck, dass das Handyverbot auch dazu führen kann, dass sich manche Schüler:innen noch mehr zurückziehen oder sich isoliert fühlen?
- Wie hat sich das Miteinander unter Schüler:innen seit dem Handyverbot eurer Meinung nach verändert?
- Wird an unserer Schule genug dafür getan, dass sich Schüler:innen untereinander begegnen und kennenlernen können?
- Gibt es Gelegenheiten, auch außerhalb der eigenen Clique mit anderen in Kontakt zu kommen?

Persönliche Erfahrungen und Wahrnehmungen

- Was bedeutet es für euch, „wirklich mit jemandem in Kontakt zu sein“?
- Was macht für euch einen guten Moment mit Freund:innen aus und wie oft passiert so etwas in der Schule?
- Wie fühlt ihr euch nach einer Pause mit echtem Kontakt zu Freund:innen im Vergleich zu einer, die ihr allein oder am Handy verbracht habt?
- Habt ihr das Gefühl, dass manche Schüler:innen ohne Handy gar nicht so recht wissen, was sie in den Pausen machen sollen?
- Was war für euch ein schöner „Offline-Moment“ in der Schule in letzter Zeit?
- Gibt es Situationen, in denen ihr lieber am Handy wärt, als euch mit anderen zu unterhalten? Warum?

TIPP OPTIONAL: Schul-Mapping
„Wo findet eigentlich soziale Interaktion in der Schule statt?“

Zeichnet auf einem großen Plakat oder Papier (z. B. DIN A2 oder größer) eine einfache Karte eurer Schule. Achtet darauf, Gebäude, Pausenhöfe, Flure, Eingänge, Sitzbereiche, Treppenhäuser, Toiletten, Sportflächen, Wiesen usw. darzustellen, es muss nicht maßstabsgetreu sein.

Tragt nun gemeinsam Orte, Aktivitäten und Schülergruppen ein:

- Wo halten sich Schüler:innen in der Pause oder Freistunde typischerweise auf?
- Welche Plätze sind besonders beliebt? Welche eher gemieden? Warum?
- Gibt es Orte für Rückzug, Ruhe, Gespräche, Gruppenaktivitäten?
- Gibt es Räume, die theoretisch zur Verfügung stehen, aber kaum genutzt werden?

Aktivitäten und Gruppen sichtbar machen: Malt oder beschreibt, was an diesen Orten passiert.

- Was unternehmen Schüler:innen dort (z. B. quatschen, chillen, essen, lesen, spielen, scrollen...)?
- Welche Schülergruppen (z. B. Altersgruppen, Freundeskreise, bestimmte Cliquen) halten sich wo auf?
- Gibt es Orte, wo Schüler:innen eher allein sind – und Orte, die sehr sozial geprägt sind?

Reflexion:

- Was fällt euch beim Blick auf eure Karte auf?
- Gibt es viele Orte für soziales Miteinander? Oder eher wenige?
- Wo fehlt Raum oder Gelegenheit für echtes Miteinander?

PHASE 3: AUSARBEITUNG DER AKTIONSIDEE

In Phase 2 haben die Schüler:innen ein tieferes Verständnis des Themas gewonnen und ihre Ansichten, Meinungen und Ansätze miteinander geteilt. Jetzt geht es darum, daraus eine konkrete Aktionsidee zu entwickeln und auszuarbeiten.

WAS GENAU WIRD ERWARTET?

Die Schülergruppe soll eine innovative umsetzbare Aktionsidee entwickeln, die ein konkretes Problem an ihrer Schule aufgreift und zu einem der beiden vorgegebenen Themen passt. Es geht dabei nicht um die Umsetzung, sondern um die Konzeption der Aktionsidee.

Wir empfehlen, die Ergebnisse aus der dokumentierten Diskussionsrunde zu nutzen und gemeinsam mit den Schüler:innen zu überlegen, welchen Aspekt sie mit ihrer Aktionsidee konkret angehen wollen.

Zum Beispiel:

Wenn in Phase 2 herauskommt, dass Leistungsdruck während einer bestimmten Schulphase oder in einer bestimmten Jahrgangsstufe besonders hoch ist, kann die Aktionsidee genau hier ansetzen. Die geplanten Maßnahmen könnten dann gezielt Schüler:innen in diesem Zeitraum unterstützen, etwa durch Entlastungsangebote, Beratungsformate oder kreative Aktionen, die den Druck mindern.

DIE AKTIONSIDEE:

- sollte von Schüler:innen selbst entwickelt sein,
- sollte umsetzbar, realistisch und praxisnah sein,
- kann punktuell (z. B. gezielt in der Prüfungsphase) oder langfristig angelegt sein,
- kann sich an die gesamte Schülerschaft oder eine spezifische Zielgruppe richten (z. B. Abschlussklassen, jüngere Jahrgänge, Austausch zwischen Jahrgängen oder zwischen internationalen und nationalen Klassen).
- kann aus verschiedenen Fachrichtungen kommen. Ob eine künstlerische Aktion, eine sportliche Aktivität, eine Aufklärungsaktion, Schulkampagne oder neue Unterrichtsroutinen.... alles ist willkommen. Je vielfältiger und innovativer die Idee, desto besser.

Wichtig: Vorschläge zum Unterrichts- oder Schulmanagement (z.B. weniger Hausaufgaben oder Prüfungen) können im Rahmen des Wettbewerbs nicht bearbeitet werden. Wir empfehlen, dass Schüler:innen solche Anliegen an das Schülerkomitee ihrer Schule oder an die CNEL weiterleiten. Sie vertreten die Interessen der Schüler:innen auf bildungspolitischer Ebene und können entsprechende Themen dort einbringen.

Im Folgenden finden Sie einige Inspirationsfragen, die das Brainstorming für die Aktionsidee unterstützen können. Sie dienen nur als Unterstützung und müssen nicht alle bearbeitet werden.

SCHWERPUNKT 1: LEISTUNGSDRUCK IN DER SCHULE
Hauptfrage: Wie kann die Schule Schüler:innen gezielt dabei unterstützen, besser mit Leistungsdruck und schulischem Stressumzugehen?

Gesucht sind innovative Ideen, die Schüler:innen konkrete Werkzeuge an die Hand geben, um mit Leistungsdruck umzugehen.

Impulsfragen zur Lösungsfindung:

- Was müsste sich an Schulen allgemein ändern, damit Schüler:innen weniger unter Druck stehen?
- Welche konkreten Methoden oder Übungen könnten Schüler:innen im Schulalltag lernen oder anwenden, um besser mit Druck umzugehen?
- Welche Angebote oder Programme außerhalb des Unterrichts könnten helfen, Druck zu reduzieren?
- Welche festen Rituale oder Pausenformate könnten im Schultag verankert werden, um regelmäßig zur Ruhe zu kommen?
- Wie könnten Schüler:innen einander im Alltag unterstützen, wenn jemand sehr unter Druck steht?
- Wie könnte die Schule dafür sorgen, dass es genügend offene Gesprächsangebote gibt, bei denen Schüler:innen über ihre Belastung sprechen können, ohne bewertet zu werden?

SCHWERPUNKT 2: FÖRDERUNG DES SOZIALEN MITEINANDERS & ZUSAMMENHALTS
Hauptfrage: Wie kann der persönliche Austausch zwischen Jugendlichen im Schulalltag – ohne digitale Ablenkung – gefördert werden?

Ziel ist es, Aktivitäten zu entwickeln, die den Offline-Kontakt stärken und Jugendlichen zeigen, wie wichtig persönliche Begegnungen für ihr Wohlbefinden sind.

Impulsfragen zur Lösungsfindung:

- Welche Aktivitäten könnten in Pausen oder nach dem Unterricht angeboten werden, um echte Begegnungen zu fördern?
- Wie könnte die Schule Räume gestalten, in denen man sich gerne trifft, redet oder gemeinsam etwas unternimmt?
- Welche Art von Projekten oder Aktionen könnten Schüler:innen aus verschiedenen Klassen oder Jahrgängen zusammenbringen?
- Wie könnten Klassengemeinschaft und Freundschaften gezielt im Unterricht oder durch Projekttage gestärkt werden?
- Welche einfachen Rituale oder Spiele könnten Pausen unterhaltsamer machen ganz ohne Handy?
- Wie könnten besonders zurückhaltende Schüler:innen ermutigt werden, sich in Gespräche und Aktivitäten einzubringen?
- Wie kann der persönliche Austausch zwischen Jugendlichen im Schulalltag – ohne digitale Ablenkung – gefördert werden?

Brainstorming-Anleitung: Aktionsideen

Ziel ist es, gemeinsam viele innovative Ideen zu entwickeln, zu ordnen und am Ende die beste Lösung auszuwählen. Der Ablauf besteht aus zwei klaren Schritten: zunächst einem offenen Sammeln aller Gedanken, danach einer vertieften Ausarbeitung ausgewählter Ideen.

Schritt 1: Offenes Brainstorming

Zu Beginn werden alle Ideen ohne Einschränkungen gesammelt.

1. Nach einer kurzen Nachdenkpause notiert jede:r Schüler:in alle Ideen, die Ihr/ihm zum Thema einfallen, ganz gleich, ob naheliegend oder ungewöhnlich. Diese Ideen werden einzeln auf Post-its geschrieben.
2. Die Post-its werden sichtbar im Klassenzimmer aufgehängt. Die betreuende Lehr- oder Fachkraft hält alle Ideen zusätzlich schriftlich fest, um nichts zu verlieren.

   In dieser Phase gelten die folgenden Regeln:
   - Keine Kritik, jede Idee ist willkommen.
   - Auch verrückte oder ungewöhnliche Einfälle sind erlaubt.
   - Auf Ideen anderer darf aufgebaut werden.
   - Je mehr Ideen, desto besser
3. Im Anschluss werden die Beiträge gemeinsam sortiert. Hierbei können ähnliche oder thematisch verwandte Ideen zu Gruppen zusammengefasst werden. Nun darf auch konstruktive Kritik geäußert werden: unpassende Vorschläge können aussortiert werden, während die besten in einer Liste festgehalten werden. Diese Liste bildet das Rohmaterial für den zweiten Schritt des Brainstormings.

Schritt 2: Vertieftes Brainstorming

Nun werden die vielversprechendsten Ideen aus Schritt 1 detaillierter bearbeitet. Dazu wird ein Brainstorming in Rotation gemacht, wo Schüler:innen auf die Ideen des Vorherigen aufbauen und weiter ausarbeiten.

1. Jede ausgewählte Idee wird auf ein eigenes Arbeitsblatt geschrieben. Das Arbeitsblatt finden Sie zum Schluss des Leitfadens.
2. Je nach Teamgröße wird in Einzelarbeit oder in Kleingruppen gearbeitet. Die Lehrkraft legt die Dauer einer Runde fest, in der Regel ungefähr 5 Minuten.
3. Während der 5-minütigen Arbeitsphase entwickeln die Schüler:innen ihre zugewiesene Idee still weiter. Sie können dabei mögliche Umsetzungen, Vorteile, Herausforderungen oder Verbesserungsvorschläge notieren.
4. Nach Ablauf der Zeit wandert das Arbeitsblatt im Uhrzeigersinn zur nächsten Person oder Gruppe, die den bisherigen Stand ergänzt oder vertieft. Dieser Prozess wird wiederholt, bis alle Arbeitsblätter von allen bearbeitet wurden.
5. Zum Schluss werden die gesammelten Ergebnisse im Team vorgestellt, gemeinsam geordnet und ausgewertet. Die Klasse stimmt anschließend über die beste Idee ab. Diese wird so lange weiter ausgearbeitet, bis sie praxisreif ist.

Reflexionshilfen für die praxisreife Ausarbeitung

Während der Weiterentwicklung der ausgewählten Idee helfen folgende Fragen, die Qualität und Umsetzbarkeit zu prüfen:

- Löst die Idee ein echtes Problem? Passt sie zur gewählten Herausforderung?
- Ist sie relevant für unsere Schule?
- Würde unsere Schule die Umsetzung unterstützen?
- Ist sie praktisch umsetzbar? Falls nicht: Was fehlt? Gibt es alternative Wege?
- Ist sie auch auf andere Schulen oder Kontexte übertragbar?

TIPP OPTIONAL: Feedback einholen

Gerne Feedback von anderen Lehrkräften, SSE-/SePASMitarbeiten den oder von anderen Schülern/Freund:innen, etc. einholen

Kurz die Idee vorstellen und folgende Fragen stellen:

- Verstehst du konkret, was wir machen wollen, d.h. was unsere Idee ist?
- Wie findest du die Idee? Ist die Idee umsetzbar? Hast du weitere Tipps für uns?

PHASE 4: VIDEOERSTELLUNG & EINREICHUNG DER AKTIONSIDEE

Damit die Schüler:innen ihre Aktionsidee einreichen können, erstellen sie ein max. 5-minütiges Video, in dem sie ihr Projekt kurz und kreativ vorstellen. Ziel ist es, die Idee so zu präsentieren, dass auch Personen ohne Vorwissen den Inhalt gut verstehen.

WAS SOLLTE DAS VIDEO BEINHALTEN? - CHECKLISTE

- Welche Schüler:innen sind beteiligt und warum nehmen sie am Projekt teil?
- Welches konkrete Problem oder welche Situation möchten die Schüler:innen an ihrer Schule verbessern?
- Wie sieht die Aktionsidee aus? Diese sollte relativ detailliert beschrieben werden.
- Was macht die Idee einzigartig und wie kann sie einen echten Unterschied in der Schule bewirken?

EMPFEHLEN SIE DEN SCHÜLER:INNEN, EIN KURZES DREHBUCH ZU ERSTELLEN, UM DIE ROLLEN UND INHALTE KLAR ZU STRUKTURIEREN:

- Wer übernimmt welchen Teil im Video?
- Welche Inhalte sollen erwähnt werden? Ist alles aus der Checkliste enthalten?
- Wie wird die Information präsentiert (z. B. Erklärvideo, Interviews, Voiceover, visuelle Elemente)?
- Wer kümmert sich um die Technik (z. B. Kamera/Handy, Aufnahmeort)?

VIDEORICHTLINIEN:

- Format: mp4
- Sprache: Luxemburgisch, Deutsch, Französisch, Englisch
- Format: 9:16 (Hochformat/vertikal)
- Dauer: max. 5 Minuten

WICHTIG: Die Teilnehmer:innen müssen alle Rechte an ihrer Videoaufnahme besitzen und die Erlaubnis zur Nutzung fremder Inhalte eingeholt haben. Personen, die im Video zu sehen sind, müssen der Veröffentlichung zugestimmt haben.

TIPPS ZUR VIDEOGESTALTUNG

Folgende Tipps können Sie an ihre Schülergruppe weitergeben:

- **Seid kreativ:** Überlegt euch, welche Videoformate ihr selbst spannend findet. Interviews, kurze Szenen, ein erklärendes Voiceover, visuelle Darstellungen, Humor? Alles ist erlaubt, solange eure Botschaft klar rüberkommt.
- **Denkt an eure Zielgruppe:** Würden eure Freunde oder eure Familie das Video verstehen und interessant finden? Erklärt euer Thema einfach und anschaulich.
- **Tonqualität ist wichtig:** Achtet darauf, dass man euch gut hören kann. Wenn ihr Zugriff auf Mikrofone habt, nutzt sie.
- **Fragt nach Hilfe:** Wenn eure Schule eine Medienoption hat, fragt, ob sie euch beim Filmen oder Schneiden unterstützen können.

EINREICHEN DER AKTIONSIDEE

Das Video, in dem die Aktionsidee vorgestellt wird, muss **bis spätestens 20. Dezember** auf der folgenden Website von UNICEF Luxemburg hochgeladen werden:

www.unicef.lu/netelengconcours

Bitte stellen Sie sicher, dass der Abgabetermin eingehalten wird, und unterstützen Sie ihr Schülerteam beim Upload des Videos.

PREISE

- **Attraktive Preisgelder**
- **Von der Idee zur Realität:** Die besten Aktionsideen haben die Möglichkeit, bei der Umsetzung vom CePAS mit Fachwissen und Ressourcen unterstützt zu werden. Eine solche Unterstützung kann sowohl von der Schülergruppe als auch von der SePAS- bzw. SSE-Fachkraft angefragt werden.
- Der CePAS wird sich außerdem alle eingereichten Aktionsideen aufmerksam ansehen und Impulse daraus in seine eigene Arbeit zur Förderung der mentalen Gesundheit einfließen lassen.

ANSPRECHPARTNER UNICEF LUXEMBURG

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich über unser **Anmeldeformular** zur Online-Infosession an oder kontaktieren Sie uns:

Rebecca Felten | rfelten@unicef.lu | +352 44 87 15 40

Isabelle Hauffels | ihauffels@unicef.lu | +352 44 87 15 24

Mit der Unterstützung von andrē losch FONDATION

unicef

fir all Kand

UNICEF Luxembourg a.s.b.l. | R.C.S.: F553 | 6 rue Adolphe Fischer, L-1520 Luxembourg | (+352) 44 87 15 | contact@unicef.lu | www.unicef.lu