

德國加強促進兒童和青少年的心理健康

駐德國代表處教育組

德國中小學新學年已經開始，「聯邦家庭、老年、婦女和青年部」（Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend）部長莉莎·鮑斯（Lisa Paus）女士於 2023 年 9 月 12 日在柏林一所學校正式啟動一項典範計畫，以「說出事實，實際協助」（Sagen was ist - tun was hilft）為口號，正式啟動全國性的「心理健康教練」（Mental Health Coaches），全國 16 個邦共有 100 多所學校參與這項預防性計畫。

鮑斯部長表示：「當 2023 年輕世代在充滿危機的時代和不確定的未來前景下成長，使許多年輕人承受巨大壓力。許多研究顯示，兒童和青少年所受的心理壓力在過去幾年中急劇增加。透過心理健康教練，可將預防性的強化心理韌性抗壓能力和心理健康的活動帶到兒童和青少年的學校生活環境中。教練們鼓勵年輕人在面對心理問題時尋求幫助，並指引年輕人在何處及如何獲得協助。年輕世代需要更多的關心和協助，這也是我們希望通過心理健康教練所能做出的貢獻。」

在「心理健康教練」聯邦計畫的框架下，從中學一年級開始，將派社會教育、社會工作和心理學等專業人士到學校，提供預防性的小組活動，擴展學生對心理健康的知識，增強他們的心理韌性抗壓能力。他們也將說明年輕人在面對心理和社會問題時，如何尋求更深入的幫助和諮詢，並建立初步的聯繫。此外，該計畫還能促進專業人士之間的交流和聯繫，凸顯當前和未來在「心理健康」領域中的需求。

該項計畫將融入參與學校的日常和現有的心理健康初級預防措施，以及地區現有的諮詢和協助服務。能夠參與該項典範計畫的學校，都是在與各邦密切協調下所挑選出來的。

在 2023 年預算中，該部將提供高達 1,000 萬歐元（約相當於新臺幣 3 億 4250 萬元）的資金，作為執行運動、文化和健康相關未來計畫的一部分，由遍佈德國各地的「青年移民服務處」（Jugendmigrationsdienste, Youth Migration Services）負責推動。

撰稿人/譯稿人：駐德國代表處教育組

資料來源：德國「聯邦家庭、老年、婦女和青年部」

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/lisa-paus-startet-praeventionsprogramm-an-schulen-230548>

