

KI in der Schule: Mentale Gesundheit schonen



Willkommen im neuen Jahr!

Die rasante Entwicklung der Künstlichen Intelligenz (KI) eröffnet zahlreiche Möglichkeiten für den Schulbetrieb, birgt jedoch auch Herausforderungen. KI kann den Bildungsalltag bereichern, es gibt aber auch Grenzen, insbesondere gilt es, die mentale Gesundheit von SchülerInnen und Lehrpersonen zu schonen.

Was ist KI eigentlich?

Künstliche Intelligenz (KI) ist eine Technik, die Maschinen dabei hilft, aus Daten zu lernen und Aufgaben automatisiert zu lösen. Besonders wichtig ist dabei das sogenannte **Deep Learning**. Das funktioniert so: KI-Systeme nutzen künstliche «Gehirne», sogenannte neuronale Netze, um riesige Mengen an Informationen zu durchforsten. Dadurch können sie zum Beispiel Sprache verstehen, Bilder erkennen oder Muster entdecken.

Chancen von KI im Schulbetrieb:

1. Individuelles Lernen kann durch KI-basierte Lernplattformen gezielt gefördert werden.
2. KI kann von Routinearbeiten entlasten (Bsp. Korrektur von Tests, Erstellen von automatisierten Berichten)
3. Durch vielfältige Lernmethoden können komplexe Themen anschaulich vermittelt werden (Chatbots).
4. KI kann als Frühwarnsystem für psychische Belastungen durch Analyse von Verhaltensmustern eingesetzt werden.



Empfehlungen von KI im Schulalltag

- Bewusste Integration: KI kann unterstützend wirken bei gezielten Aufgaben, um Zeit zu sparen. Sie ersetzt die menschliche Pädagogik nicht.
- Fortbildungen anbieten: Es sollen regelmässige Fortbildungen angeboten werden für Lehrpersonen und Schulleitungen sowie die technische Unterstützung.
- Psychische Gesundheit priorisieren: das Bewusstsein für mentale Gesundheit soll gefördert werden und KI nur dort eingesetzt werden, wo es entlastet.
- Kritisches Denken stärken: Schulen sollen SchülerInnen im Umgang mit KI ausbilden, aber auch die Grenzen und Risiken vermitteln. KI ist nur ein Werkzeug, das den Menschen ergänzt und nicht ersetzt.
- Reflektierte Nutzung: KI kann eine sinnvolle Bereicherung für die Schule darstellen, soll aber kein zusätzlicher Stressfaktor werden.

Das Amt für Volksschule (AVS) macht keine Vorgaben zur Nutzung von KI in der Schule, empfiehlt aber eine sorgfältige Auseinandersetzung mit dem Thema und einen bewussten Einsatz im Unterricht. Mit einer Webseite bietet das AVS den St.Galler Schulen einen Orientierungsrahmen. Im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten steht es jeder Schule offen, Instrumente und Methoden von KI in den Unterricht zu integrieren. [Link](#)

Grenzen und Risiken von KI:

1. Fehlende menschliche Interaktion: Bildung ist nicht nur Wissensvermittlung, sondern auch Beziehungsarbeit. Eine empathische Beziehung ist ein wichtiger Schutzfaktor für die psychische Gesundheit.
2. Datenschutz und Ethik: alle Datenschutzrichtlinien müssen eingehalten werden.
3. Überforderung durch Technik: die Einführung neuer Technologien kann Lehrpersonen, SchülerInnen und Eltern überfordern. Dies kann eine psychische Belastung zur Folge haben.

KI-Angebote können bei gesundheitlichen/psychischen Problemen niederschwellig unterstützen, sie ersetzen aber keine professionelle Betreuung!

MindDoc leitet an, die psychische Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Das Ziel ist es, vielfältige Unterstützungsangebote jederzeit, überall und für jede:n zugänglich zu machen: Ob zur Verbesserung des mentalen Wohlbefindens, beim Umgang mit aktuellen Herausforderungen oder bei der Bewältigung psychischer Erkrankungen. [Link](#)

SERO hat eine Selbstmanagement-App entwickelt, die suizidgefährdeten Personen und ihren Angehörigen ermöglicht, jederzeit geeignete Schritte zur Suizidprävention einzuleiten. Sie erstellt einen Sicherheitsplan, der mit Bezugspersonen geteilt werden kann. Sie ermöglicht eine Selbsteinschätzung der Suizidalität und vermittelt Beratungsmöglichkeiten. Die App ist in 4 Sprachen verfügbar. [Link](#)



Stressnostress zeigt auf, wie Sie am Arbeitsplatz Stress in den Griff bekommen oder gar nicht erst aufkommen lassen. Konkrete Handlungsmöglichkeiten zeigen auf, wie Sie persönlich Stress erkennen und damit umgehen können. [Link](#)

Wie geht's dir? Mit dem Selbst-Check können Schülerinnen und Schüler herausfinden, wie es um ihre psychische Gesundheit steht. Durch das Beantworten von fünf Fragen erfahren sie etwas über ihre momentane Stimmung und wie sie im Moment die eigene Gesundheit stärken oder wie sie andere hilfreich unterstützen können. [Link](#)

Angst vor KI ist nicht nötig. Es ist wichtig, mit der Entwicklung und Anwendung von KI mit Bedacht und Freude umzugehen. Offenheit, Transparenz und sinnvolle Regeln sind entscheidend. Wenn wir KI verantwortungsbewusst einsetzen, kann sie ein gutes Werkzeug sein, das unsere Gesellschaft und insbesondere die Bildung auf wunderbare Weise voranbringt und viele positive Veränderungen mit sich bringt.

Kanton St.Gallen
Schulärztlicher Dienst

Stadt St.Gallen
Schulärztlicher Dienst