

# Bericht über die Gesundheitsförderung am H-V-G Blomberg

## 1. Zum Verständnis des Gesundheitsbegriffs

Die Gesundheitsförderung am Gymnasium Blomberg geht von einem Gesundheitsbegriff aus, der Gesundheit nicht nur als Vermeidung von Krankheit versteht, sondern die Förderung von Gesundheit in den Mittelpunkt stellt (Paradigmenwechsel). Gesundheit wird als Interaktion von physischen, psychischen, sozialen und umweltbedingten Aspekten verstanden, die es dem Menschen ermöglicht, produktiv mit äußeren und inneren Anforderungen umzugehen und eigene Ziele umzusetzen. Folgerichtig bezieht sich die Gesundheitsförderung nicht nur auf die Schülerinnen und Schüler, sondern auf alle in der Schule tätigen Personen, und will sie anregen und dazu befähigen, sich eigenverantwortlich und aktiv für ihre Gesundheit und eine gesunde Schule zu engagieren.

## 2. Zum gegenwärtigen Sachstand des Bausteins

### **2.1 Gesundheitsförderung im Unterricht:**

Das Schulprogramm aus dem Jahr 2000 weist den verschiedenen Jahrgangsstufen unterschiedliche Schwerpunkte zu, die vor allem im Unterricht der Fächer **Biologie, Sport, Politik, Deutsch und Religion** grundlegende Themen der Gesundheitsförderung aufnehmen. Oft geht es dabei um die Vermittlung von Informationen und Fertigkeiten.

Eine besonders wichtige Rolle kommt in dieser Hinsicht den Fächern **Sport und Biologie** zu. In den Unterrichtsstunden im Fach **Sport** wird in vielfältiger Weise gesundheitsrelevanten Themen Raum gegeben. Dabei wird häufig ein Praxis-Theorie-Bezug hergestellt, der den Schülerinnen und Schülern Einsichten in physische und physiologische Zusammenhänge ihres Körpers vermittelt. Auch psychische Komponenten wie Angst, Mut, Freude sind Themen des Sportunterrichts.

In der Jahrgangsstufe 9 lernen die Schülerinnen im Kurs „**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen**“ selbstbewusst aufzutreten, sich zu behaupten, Angriffe abzuwehren und sich – falls notwendig – auch physisch zur Wehr zu setzen. In diesem Alter sind die Schülerinnen bereits in der Lage, gefährliche Situationen wahrzunehmen und anzusprechen, ihre Unsicherheiten zu benennen, eigene Fragestellungen und Lösungen zu entwickeln. Am Abschluss der etwa 10 Unterrichtsstunden in einer reinen Mädchengruppe steht ein realitätsnahes Rollenspiel mit einem Fachmann der Polizei. Bisher beurteilten die Polizisten unsere Schülerinnen als sehr gut auf den Ernstfall vorbereitet. Voraussetzung für die Arbeit in einer geschlechtshomogenen Gruppe ist die Blockung des Unterrichts zweier Parallelklassen und entsprechend ausgebildeter Sportlehrerinnen. In diesem und im letzten Jahr konnten alle Mädchen der 9. Klassen mit dem Programm erreicht werden, davor z. T. nur zwei Gruppen.

Die pädagogische Perspektive „Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ ist in vielen Sportkursen der Sekundarstufe II profilbildend. Unterrichtsvorhaben, die in einem Fitnessstudio in Blomberg durchgeführt werden, geben Anregungen zu gesundheitsbewusstem Verhalten und zum Sporttreiben nach der Schulzeit. Ein nach wie vor breites Angebot an Sport-Arbeitsgemeinschaften – nicht nur leistungs- und wettkampforientiert – unterstützt die Bemühungen der Gesundheitsförderung in Bezug auf die Ziele, „gern in der Schule zu sein – etwas Neues zu erproben und zu lernen – sich wohl zu fühlen.“ Alle Maßnahmen sind im schuleigenen Lehrplan Sport von 2004 umfassend dargestellt.

In **Biologie** stehen besonders in den Jahrgangsstufen 5 – 7 gesundheitsrelevante Themen wie „Ernährung und Essgewohnheiten“, „Sitzen und Bewegen“, „Der Umgang mit den zwei wichtigsten Sinnesorganen Auge und Ohr“, „Rauchen und Alkoholkonsum“ im Mittelpunkt.

Außerdem werden in Klasse 8 eine Unterrichtsreihe zum Missbrauch von Suchtstoffen als Vor- und Nachbereitung des Seminars zur Suchtprophylaxe sowie in Klasse 9 eine Unterrichtsreihe zur Sexualerziehung angeboten. Z. T. werden einzelne Aspekte dieser Themen auch im **Politikunterricht** thematisiert.

Im Rahmen des Politikunterrichts in Klasse 5 wird seit dem Schuljahr 2005 /2006 an unserer Schule außerdem das „**Quest**“-Programm durchgeführt. „Quest“ ist ein vom Lions Club International entwickeltes und auf deutsche Verhältnisse zugeschnittenes Konzept zur Persönlichkeitsentwicklung für Teenager. Ziele sind insbesondere eine realistische Selbsteinschätzung und die Fähigkeit zu reflektiertem Handeln, zu Toleranz und Achtung vor anderen Menschen sowie soziale Integration und soziales Engagement. „Quest“ wird an unserer Schule im zeitlichen Rahmen einer Wochenstunde von der Klassenlehrerin bzw. dem Klassenlehrer unterrichtet. Dabei werden vor allem aktuelle Themen der Klassengemeinschaft (situationsbezogener Unterricht) aufgegriffen und mit unterschiedlichen Methoden (pädagogisches Rollenspiel, Visualisierung bzw. gelenkte Phantasiereise, Modelllernen etc.) bearbeitet. Die Erfahrungen des ersten Jahres in den jetzigen fünften Klassen zeigen, dass die Schülerinnen und Schüler unter anderem verständnisvoller miteinander umgehen und Meinungsverschiedenheiten selbstständig und konstruktiver klären können. „Quest“ wird damit speziell in der Unterstufe ein wichtiger Bestandteil des sozialen Lernens.

## **2.2 Gesundheitsförderung in außerunterrichtlichen Veranstaltungen:**

Seit dem Jahr 2000 gibt es regelmäßig in Klasse 6 in Form von **Projekttagen** die zunächst dreitägige, inzwischen zweitägige Veranstaltung „**Gesund und fit – alle machen mit**“. Im Mittelpunkt stehen außergewöhnliche Sportangebote und ein Projekt zur gesunden Ernährung, z.B. zum gesunden Frühstück. Die Leitung der Projekte übernehmen jeweils Lehrkräfte, Eltern, Schülerinnen und Schüler (u.a. Sporthelferinnen) und außerschulische Partner, z.B. Übungsleiterinnen aus Sportvereinen oder Ernährungsberaterinnen von Krankenkassen.

Seit 1999 fanden zunächst **Erste-Hilfe-Kurse** für alle Schülerinnen und Schüler der Klasse 7 statt, die seit 2005 jedoch erst in Klasse 8 durchführt werden. Die Kurse werden von einer Mitarbeiterin der Johanniter-Unfallhilfe durchgeführt und umfassen mittlerweile 5 Doppelstunden. Sie werden zur Hälfte im Unterricht und in der unterrichtsfreien Zeit am Nachmittag durchgeführt. Eine Initiative der Schule bezüglich der Einrichtung eines Sanitätsdienstes im Jahr 2005 wurde von den Schülerinnen und Schülern nicht angenommen.

Ebenfalls in Klasse 8 wird seit 2002 ein zweitägiges **Seminar zur Suchtprophylaxe** angeboten, das früher in der Jahrgangsstufe 9 platziert war. Angesichts des zunehmenden Suchtmisbrauchs bei Kindern hat sich diese Vorverlegung als sinnvoll erwiesen. Der Schwerpunkt der Veranstaltung liegt auf der Reflexion der eigenen Persönlichkeit in Auseinandersetzung mit der Lerngruppe. Selbst- und Fremdwahrnehmung und eigene Reaktionen auf Stress werden thematisiert. Deshalb wird das Seminar außerhalb der Schule im Bürgerhaus von schulexternen Fachkräften, der Sozialarbeiterin des Schulzentrums und einer weiteren Mitarbeiterin geleitet. Die Sozialarbeiterin führt Vor- und Nachgespräche mit den KlassenlehrerInnen und stimmt die Vor- und Nachbereitung des Seminars im Unterricht mit den entsprechenden FachkollegInnen ab.

Seit dem Schuljahr 2004/2005 gibt es **Streitschlichtung am H-V-G**. Neun Mädchen und drei Jungen der Jahrgangsstufen 9 und 10 wurden im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft als StreitschlichterInnen ausgebildet. Sie wurden angeleitet, leichte Streitfälle, in die SchülerInnen des Gymnasiums, insbesondere der Klassen 5 bis 8, verwickelt werden könnten, selbstständig zu schlichten. Sie helfen dabei, dass die Kontrahenten gemeinsam eine Lösung finden, mit der beide anschließend zufrieden sind. Die StreitschlichterInnen sind jeweils paarweise in den großen Pausen anzutreffen, so dass Terminabsprachen für Schlichtungsgespräche selbstständig vereinbart werden können. Aber auch die Lehrkräfte des Gymnasiums vermitteln Streitfälle an die ausgebildete Gruppe. Ein Plakat im Eingangsbereich und im Lehrerzimmer des Gymnasiums weist auf die jeweiligen Pausenzeiten hin. In nächster Zukunft wird ein eigens für Streitschlichtung und Beratung zur Verfügung gestellter Raum eingerichtet. Im nächsten Schuljahr 2006/2007 werden weitere Jugendliche zu Streitschlichtern und Streitschlichterinnen ausgebildet.

### **2.3 Gesundheitsförderung in Einzelveranstaltungen**

Zusätzlich, aber nicht regelmäßig, werden **Einzelveranstaltungen für Klassen** zu den Themen „Liebe und Sexualität“, „Missbrauch“ oder „Magersucht“ angeboten, die angesichts der häufig sehr persönlichen Problematik ebenfalls von außerschulischen ReferentInnen durchgeführt werden. Die regionalen Beratungsstellen stehen jedoch zunehmend unter Sparzwängen, so dass ihre MitarbeiterInnen immer seltener für die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern in den außerunterrichtlich durchgeführten Seminaren zur Verfügung stehen.

**Große Einzelveranstaltungen**, z.B. für eine oder mehrere Jahrgangsstufen, sind seit 2000 in Verbindung mit dem Arbeitskreis „Suchtprophylaxe im Schulzentrum“ realisiert worden, der sich aus SV-LehrerInnen und BeratungslehrerInnen des Schulzentrums zusammensetzt. Im Jahr 2000 wurde eine Ausstellung der BEK zu Drogen, Medikamenten und Alkohol gezeigt. Außerdem organisierte der Arbeitskreis „Suchtprophylaxe im Schulzentrum“ eine große Mitmachausstellung der BzGA „Gut drauf“ für die Klassen 7–10 aller Schulen des Schulzentrums. Mit diesen Veranstaltungen beteiligten wir uns an der lippeweiten Aktionswoche „Sucht hat immer eine Geschichte“. 2004 wurde ein Theaterstück zum Thema „Missbrauch“ für alle 7. Klassen des Schulzentrums organisiert.

### **2.4 Gesundheitsförderung für die Erwachsenen**

Obwohl in die Gesundheitsförderung neben den Schülern und Schülerinnen auch das Lehrerkollegium und das sonstige Schulpersonal ausdrücklich einbezogen sind, wurden lediglich einzelne, wenig koordinierte Maßnahmen durchgeführt. So sollen beispielsweise die Neugestaltung des Lehrerzimmers und bauliche Veränderungen im Verwaltungsbereich zu einem angenehmeren Arbeitsklima beitragen. Allerdings stehen Stillarbeitszonen immer noch auf Grund der knappen Raumsituation nur begrenzt zur Verfügung, ebenso wenig Rückzugsmöglichkeiten, die bei zunehmendem Nachmittagsunterricht durchaus notwendig werden. Immerhin haben jedoch einige Fortbildungen in Bezug auf Suchtprophylaxe, AD(H)S und Kinesiologie für die SV-LehrerInnen und die Lehrerinnen für Suchtprophylaxe im Rahmen des oben genannten Arbeitskreises „Suchtprophylaxe“ stattgefunden. Eine intensive Fortbildung für die Klassenleitungen der 7. Klassen zum Thema „Missbrauch“ wurde durch Mitglieder des Arbeitskreises organisiert, an der etwa 30 Lehrerinnen und Lehrer teilnahmen, um die Gestaltung eines Projekttagess vorzubereiten.

## **2.5 Resumé**

Nach wie vor sind die im Jahr 2000 im Curriculum Gesundheitsförderung genannten Themen relevant, doch lassen sie sich manchmal auf Grund fehlender personeller Ressourcen nicht im gewünschten Umfang realisieren.

Angesicht der veränderten Lebenswelt der Schüler, die häufig durch die Berufstätigkeit beider Elternteile und damit in vielen Fällen häufiges Alleinsein, verstärkte Computer- und Fernsehnutzung und Fast-Food-Ernährung gekennzeichnet ist, haben sich auch die Schwerpunkte im Bereich der schulischen Gesundheitsförderung verlagert. Während man früher davon ausgehen konnte, dass gesundheitsbewusstes Verhalten geradezu selbstverständlich in der Familie erlernt wurde und in der Schule lediglich bestimmte Informationen oder Zusatzqualifikationen vermittelt wurden, fehlen heute den Schülerinnen und Schülern häufig sogar grundlegende Kenntnisse, etwa zur Bedeutung der Strukturierung des Tages (Schlaf, Arbeits- und Pausenzeiten), eines gesunden Frühstücks als wichtiger Voraussetzung für den Schultag, zur Arbeitsorganisation, zu Sport und Bewegung als Ausgleich für lange Sitzphasen vor dem Computer und zu Möglichkeiten der Konfliktbewältigung. Häufig werden die Schülerinnen und Schüler bei der Bewältigung dieser Aufgaben allein gelassen und geraten dadurch in Stress und Lernschwierigkeiten.

Diese Situation erfordert eine Erweiterung des bisherigen Konzepts der Gesundheitsförderung in der Schule, auf die unsere Schule bereits in verschiedener Hinsicht reagiert hat. So wird in diesem Jahr erstmalig in der Jahrgangsstufe 5 das Lions-Quest- Programm durchgeführt, das die Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie die Kommunikationsfähigkeit fördern und das soziale Miteinander in der neuen Klasse verbessern soll. Außerdem ist eine erste Generation von Streitschlichtern an unserer Schule ausgebildet worden, die die Konfliktbearbeitung durch die Schüler selbst trainiert. Beide Maßnahmen sollen in Zukunft fortgeführt werden.

Seit dem Schuljahr 2006 besteht auch die Möglichkeit für Schüler, Lehrer und Eltern, das Beratungsangebot des SOS-Beratungszentrums in Schieder einmal im Monat zu nutzen. Darauf wird bisher wenig zurückgegriffen, was in einer gewissen Distanz und Unkenntnis hinsichtlich der Beratung überhaupt von Seiten des Kollegiums, aber möglicherweise auch in der Person des uns zugewiesenen Beraters begründet sein könnte.

Der Schwerpunkt der Unterrichtsreihen und Veranstaltungen liegt nach wie vor in der Sekundarstufe I, obwohl die gesundheitsrelevanten Themen natürlich auch in der Sekundarstufe II von großer Bedeutung sind.

## **3. Konkrete Zielformulierungen**

Im Mittelpunkt der Gesundheitsförderung müsste in Zukunft stehen, den Schülerinnen und Schülern bei der Bewältigung ihres Alltags zu helfen und ihnen Wege aufzuzeigen, wie sie gesund, belastbar und stabil ihre vielfältigen Herausforderungen bewältigen können. Dazu gehören die Stärkung ihrer Selbstwahrnehmung sowie die Vermittlung von gesundheitsfördernden Informationen und Fertigkeiten, die sie zunehmend als Hilfe empfinden und in ihren Alltag integrieren sollten.

Eine wichtige Voraussetzung dafür besteht in der Förderung der Kompetenz des Kollegiums im Bereich Gesundheitsförderung. Die Diagnosefähigkeit der Kollegen ist zu stärken, etwa in Bezug auf Magersucht, Drogenmissbrauch, ADHS, Schulverweigerung usw.; sie sind für unterschiedliche Reaktionsmöglichkeiten auf solche Phänomene zu sensibilisieren und mit

professionellen Hilfsangeboten bekannt zu machen. Dies ließe sich teilweise sicherlich durch Fortbildungen oder Pädagogische Tage erreichen.

Neben der Stärkung der Schüler- und Lehrerkompetenz im Bereich der Gesundheitsförderung sollten auch für Eltern gesundheitsrelevante Themen angeboten werden, um sie zur Unterstützung der Schülerinnen und Schüler mit ins Boot zu holen. Hier wären Elternseminare, Vortragsabende oder Gesprächsangebote denkbar. Gleichzeitig sollte versucht werden, die vorhandenen Ressourcen in der Elternschaft stärker zu nutzen. Sicherlich erklären sich einige Eltern, die in Gesundheitsberufen arbeiten, gern bereit, uns ihre Kompetenz zur Verfügung zu stellen.

Ein wichtiger Schritt angesichts der oben angesprochenen Veränderung der Lebenswelt von Schülerinnen und Schülern wäre zudem, die Beratung auszubauen. Angesichts der Größe der Schule wäre hier ein Team von drei Lehrkräften sinnvoll, die selbst beraten, aber auch die Kontakte zu außerschulischen Fachleuten in den Beratungsstellen bzw. Behörden halten sollten, um die Schüler angemessen zu begleiten. Ein Beratungsraum sollte in absehbarer Zeit im Schulgebäude eingerichtet werden.

Dieser Bericht erfolgte nach Rücksprache mit den KollegInnen Dubielzig, Holste, Holtgräwe, Klöpping und Trettow.

19.05.06 S. Schlotter