

Ihr Ziel als Lehrkraft ist es, das Thema Gesundheitsförderung stärker in Ihrer Klasse und der Schule zu verankern?

Diese Handreichung wurde aus den Erkenntnissen des Pilotprojekts „Gesundheitsförderung in Berufsbildenden Schulen in Niedersachsen“ generiert und soll Ihnen Tipps dazu geben, wie Sie einen gesundheitsförderlichen Prozess initiieren können.

❖ *Aufbau einer Arbeitsgruppe*

Bilden Sie eine Gruppe aus engagierten Lehrkräften, Abteilungsleitungen und der Schulleitung, die sich kontinuierlich mit dem Thema auseinandersetzen möchten. So können Sie die Verantwortlichkeiten und den Arbeitsaufwand aufteilen. Wenn eine gesundheitsbeauftragte Lehrkraft an der Schule vorhanden ist, kann diese als Sprecher*in wichtige Themen in Dienstbesprechungen einbringen und dem Kollegium vorstellen. Die Treffen in der Arbeitsgruppe können zu verschiedenen Zeiten im Prozess stattfinden. Es empfiehlt sich besonders ein Austausch zur Besprechung und Priorisierung der Ideen der Schüler*innen.

❖ *Sensibilisierung der Schüler*innen für das Thema Gesundheit*

Unabhängig davon, ob die Schüler*innen einen beruflichen Bezug zu Gesundheit haben, lohnt es sich sie anzuregen, ihr eigenes Verständnis von Gesundheit zu erweitern. „Wie würdet ihr Gesundheit beschreiben?“ könnte eine erste offene Frage sein. Nach einer Antwortsammlung kann die Definition der Weltgesundheitsorganisation erklärt werden: „Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ (WHO, 1946). Damit die drei Bereiche des Wohlbefindens nicht abstrakt bleiben können die Schüler*innen in Kleingruppen Schlagworte aufschreiben, die für sie unter diese Oberpunkte fallen. Später wird im Plenum gesammelt.

❖ *Hinführung zur Zielsetzung eines gesundheitsförderlichen Prozesses*

Das Interesse der Schüler*innen für das Thema Gesundheit ist geweckt worden. Nun soll erklärt werden, was eigentlich alles zu einem gesundheitsförderlichen Prozess zählt: Dass Veränderungen sowohl auf persönlicher Ebene (eigenes Verhalten) als auch auf struktureller Ebene (Verhältnisse in der Schule) optimiert werden sollen.

❖ *Bedarfserhebung*

Wie fängt man an? Es gibt verschiedene Möglichkeiten den Bedarf der Schüler*innen zu erheben. Eine klassische Variante ist der Fragebogen. Hierbei können Sie und die Arbeitsgruppe selbst über den Umfang und die Details des Fragebogens entscheiden. Wollen Sie zum Beispiel den aktuellen Gesundheitszustand und die Erholungsfähigkeit der Schüler*innen erfragen? Oder Ihr Hauptaugenmerk auf die Gesundheitsbelastungen und die Strukturen in der Schule legen? Die Entscheidung liegt bei Ihnen. Sollten Sie Zugänge zu bestimmten Programmen wie zum Beispiel „Questor“ haben, die eine Auswertung automatisiert vornehmen, umso leichter wird es für Sie! Bei der Zusammenstellung der Fragen können Sie aus einer Vielzahl bestehender Fragebögen schöpfen. Teilweise gibt es bereits evidenzbasierte Fragebögen der WHO oder anderer evaluerter Projekte, auf die Sie zurückgreifen können. Mögliche Beispielfragen wären:

- An wie vielen Tagen in einer normalen Woche bist du für mindestens 60 min körperlich aktiv?

- Welche dieser Belastungen nimmst du in der Schule wahr? (keine/gelegentliche Belastungen, Klausuren, Zeitdruck, Überforderung, Konflikte mit Lehrkräften, Langeweile, langes Sitzen, Konzentrationsprobleme, Müdigkeit und frühes Aufstehen, sprachliche Schwierigkeiten, ...)
- Wovon warst du in letzter Zeit betroffen? (Skala von ständig bis gar nicht: Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Lustlosigkeit, ...)

Stellen Sie Ihren Fragebogen mit den Fragen zusammen, die Sie für wichtig erachten!

❖ *Priorisierung der Themen*

Die ausgewerteten Fragebögen sollen eine Diskussion unter den Schüler*innen anregen, welche in einer ersten Ideensammlung zur Verbesserung der gesundheitsförderlichen Strukturen und der eigenen Gesundheit mündet. Zunächst können Sie die Erhebungsergebnisse in der Klasse präsentieren und daraufhin den Arbeitsauftrag mit folgenden Fragen geben: Was fällt euch an den Ergebnissen besonders auf? Welche Problemstellungen ergeben sich daraus für euch? Welche Lösungen kann man daraus ableiten und was kann die BBS dazu beitragen?

Nach dieser intensiven Auseinandersetzung mit den Fragen präsentiert jede Gruppe ihre Ideen im Plenum und kann von den Mitschüler*innen ggf. um weitere Ideen ergänzt werden. Es empfiehlt sich die Ideensammlung mit der Arbeitsgruppe durchzugehen und auf Umsetzbarkeit und Relevanz zu priorisieren. Nicht alle Themen und Verbesserungswünsche können sofort angegangen werden. Manche (größere) Änderungen sind mit Finanzen verbunden, die zuerst in das Jahresbudget aufgenommen werden müssen.

❖ *Konkretisierung*

Geben Sie Ihrer Klasse offen die Rückmeldung aus der Arbeitsgruppensitzung. Durch das gesteuerte Erwartungsmanagement vermeiden Sie Frustrationen, wenn Dinge nicht so schnell umgesetzt werden können, wie erhofft. Sie haben nun einige Ideen benannt, die weiterbearbeitet werden können. Manche Ideen haben in der Arbeitsgruppe vielleicht Detail-Fragen aufgeworfen und sollten nochmals abgeklärt werden. Nicht für alle Ideen ist gleich ein ganzes Konzept nötig. Manche Ideen brauchen lediglich einen konkreteren Plan, ein Datum, einen Termin oder eine*n Ansprechpartner*in. Diese Dinge sollten gemeinsam erarbeitet und festgelegt werden. Stoßen Sie Themen gemeinsam mit der Klasse an, verteilen Sie Verantwortlichkeiten und fragen Sie sie auch regelmäßig nach dem Stand der Umsetzung.

❖ *Fazit*

Welche Handlungsmöglichkeiten haben Sie im Prozess? Lassen Sie Ihre Schüler*innen im gesamten Prozess kreativ werden und beziehen Sie ihre Meinungen ein! Akzeptieren Sie, dass manche Maßnahmen zeitintensiv sind und länger dauern können. Machen Sie sich auch deutlich, dass die Stimmung zu dem Thema durchaus unterschiedlich in Ihrer Klasse ausgeprägt sein kann. Machen Sie Ihren Schüler*innen immer wieder bewusst, dass es dabei um ihre eigene Gesundheit geht. Die Arbeitsgruppe ist eine nachhaltige Verankerung der Thematik in die Schule. Sollte Ihre Klasse den Abschluss machen, kann die Arbeitsgruppe wichtige Ideen, die sich auf die Schule beziehen, weiterhin umsetzen und voranbringen.