

### 8.5 Gesundheit und Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler und der Lehrpersonen

#### Begründung

Das gewünschte Ergebnis von Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule sind leistungsfähige Schülerinnen und Schüler sowie Lehrpersonen, die sorgsam mit sich selbst und anderen Menschen umgehen und sich in der Schule und «in ihrer Haut» wohlfühlen. Gesundheit oder «Wohlbefinden» hat dabei verschiedene Dimensionen: körperlich, sozial und psychisch. Gesundheit und Wohlbefinden stehen in Wechselwirkung zur Leistungsfähigkeit. Ziel der guten und gesunden Schule ist es, beides durch die Gestaltung von Schulleben und Unterricht erfolgreich anzuregen und gleichzeitig den Schülerinnen und Schülern Kompetenzen auf den Lebensweg mitzugeben, die es ihnen erlauben, ein gesundes und erfolgreiches Leben zu führen.

Die gute und gesunde Schule vermittelt nicht nur fachliche und überfachliche Schlüsselqualifikationen (□ B 8.2), sondern trägt auch gezielt zur Gesundheitsbildung bei, das heißt zur Förderung gesundheits- und sicherheitsrelevanter Haltungen und Verhaltensweisen. Dieses Qualitätsmerkmal korrespondiert eng mit dem Qualitätsbereich □ B 2.5, der die inhaltlichen Angebote dieser Gesundheitsbildung beschreibt.

#### 8.5.1 Gesundheit und Wohlbefinden der Lehrenden und Lernenden erfassen

##### OM 8.5.1

#### Gesundheit und Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler und der Lehrpersonen

Das subjektive Wohlbefinden und Gesundheitsempfinden von Schülerinnen und Schülern und von Lehrpersonen wird jährlich erfasst und ausgewertet. Die Resultate fließen in die weitere Qualitätsentwicklung der Schule ein.

#### Schlüsselindikatoren

Pädagogisches Handeln der Lehrpersonen – pädagogisches Wirken der Schule		1	2	3	4
Grundhaltung	Die Beachtung der eigenen Gesundheit und Sicherheit ist zentraler Bestandteil eines professionellen Berufsverständnisses.				
	Gesundheit und Unversehrtheit sind keine festen, gegebenen Größen – sie müssen permanent erarbeitet werden.				
	Die Kongruenz von Wissen und tatsächlichem Verhalten ist entscheidend.				
Lebens- und Gesundheitskompetenzen	Lehrerinnen und Lehrer regen ihre Schülerinnen und Schüler an, sich mit dem Zusammenhang von Gesundheit und Leistung auseinanderzusetzen.				
	Sie fördern die Wahrnehmung von Körpersignalen – wie beispielsweise Lust, Unlust, Müdigkeit, Hunger, Durst, Sättigung, Anspannung und das Bedürfnis nach Bewegung und Entspannung – und regen an, dass sich ihre Schülerinnen und Schüler dem angepasst verhalten.				

	<p>Die Lehrer nutzen die Möglichkeiten des Lehrplans, um regelmäßig und konsequent Gesundheitsthemen im Unterricht aufzugreifen. Sie nutzen dabei die vorhandenen Lehrmittel und lassen ihre Schüler und Schülerinnen bei der Auswahl und Gestaltung der Themen mitreden.</p>				
	<p>Lehrerinnen und Lehrer unterstützen die eigenverantwortliche Organisation weiterer Lernprozesse im Bereich gesunder Lebensstile.</p>				
	<p>Sie achten dabei darauf, dass Schülerinnen und Schüler auch lernen, mit Stress, Ärger und Misserfolgen angemessen umzugehen.</p>				
	<p>Lehrpersonen achten darauf, dass sie selbst und ihre Schülerinnen und Schüler einen verantwortungsvollen Umgang mit der Gesundheit anderer pflegen.</p>				
	<p>Sie unterstützen sich gegenseitig bei der Umsetzung von Erkenntnissen und Ergebnissen in die Praxis des Gesundheitshandelns.</p>				
Gesundheitsorientierte Schulleitung	<p>Die Schulleitung unterstützt Lehrerinnen und Lehrer in ihrem Bemühen, Lebens- und Gesundheitskompetenzen für die eigene Berufspraxis zu nutzen.</p>				
	<p>Die Schulleitung überwacht die gesundheitsbedingten Absenzen.</p>				
	<p>Wichtige Ergebnisse und Erkenntnisse werden zwischen Schulleitung und einzelnen Lehrpersonen und/oder im Lehrerkollegium diskutiert/ausgetauscht.</p>				
	<p>Es werden Sicherheitsziele festgelegt (z.B. auf dem Fahrrad Helm tragen). Es wird eine Unfallstatistik geführt (Unfälle nach Ort und Tätigkeit).</p>				
Reduktion zeitkonkurren-ter Pflichten	<p>Die Schule benennt mit jedem neuen gut begründbaren Ziel alternative Ziele, die sie vorübergehend ignoriert.</p>				
Erfassung des Wohlbefindens	<p>Die Schule hat ein Instrument installiert, welches das Wohlbefinden und Gesundheitsempfinden von Schülerinnen und Schülern und von Lehrpersonen erfasst.</p>				
	<p>Die Resultate der Erfassung werden kommuniziert.</p>				
	<p>Der Transfer von Schlussfolgerungen in die kommende Planungsphase ist gesichert.</p>				
Diagnosepflicht	<p>Im Schulprogramm ist eine Diagnosepflicht des Wohlbefindens verankert. Zur Analyse der Bedingungen für problematische Ergebnisse werden Fachleute aus anderen Disziplinen mit hinzugezogen.</p>				

Klärung der Risikofaktoren	Die Schule weiß, dass sie nur begrenzten Einfluss auf das Wohlbefinden ihrer Mitglieder hat. Sie analysiert Risikofaktoren, macht sie bewusst und kennt die eigenen Grenzen!			
Wohlbefinden ganzheitlich erfassen	<p>Das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler und der Lehrpersonen wird ganzheitlich erfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. positive Gedanken und Gefühle gegenüber der Schule (z.B. die Schule als sinnvoll bewerten),</li> <li>b. Freude in/an der Schule (z.B. sich über Erfolge freuen),</li> <li>c. schulisches Selbstbewusstsein (z.B. sich mit den Anforderungen der Schule identifizieren können; überzeugt sein, diese bewältigen zu können),</li> <li>d. Sorgen und Probleme wegen der Schule (z.B. sich über das Erreichen von Lernzielen Sorgen machen),</li> <li>e. positives Körpergefühl bzw. körperliche Beschwerden und Einschränkungen (z.B. mangelnde Beweglichkeit und Fitness, Konzentrationschwierigkeiten, Stresssymptome wegen subjektiv empfundenen Leistungsdrucks),</li> <li>f. soziales Wohlbefinden bzw. Probleme (Anerkennung, soziale Unterstützung und Akzeptanz).</li> </ul>			
Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler	<p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. gehen gerne in die Schule,</li> <li>b. fühlen sich wohl im Unterricht,</li> <li>c. fühlen sich wohl unter den Mitschülerinnen und -schülern,</li> <li>d. fühlen sich wohl auf dem Schulweg,</li> <li>e. fühlen sich von den Mitschülerinnen und Mitschülern und von Lehrpersonen gut angenommen,</li> <li>f. sind gut integriert,</li> <li>g. werden von den Lehrpersonen gut unterstützt,</li> <li>h. fühlen sich gerecht behandelt,</li> <li>i. fühlen sich in ihrem Körper wohl,</li> <li>j. brauchen keine Angst vor physischer oder psychischer Gewalt zu haben,</li> <li>k. erleben Schule und Unterricht als lernfördernd und angstfrei,</li> <li>l. sind mit dem Klima an ihrer Schule zufrieden,</li> <li>m. empfinden die Schule als freundlichen Ort.</li> </ul>			
Wohlbefinden der Lehrerinnen und Lehrer	<p>Die Lehrpersonen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. unterrichten gerne an ihrer Schule,</li> <li>b. fühlen sich wohl im Unterricht, im Kollegium, in der Schulgemeinschaft,</li> <li>c. identifizieren sich mit den Zielen und Werten ihrer Schule wie auch mit deren Umsetzung,</li> <li>d. können sich an der Schule gut entfalten, <ul style="list-style-type: none"> <li>– beruflich,</li> <li>– menschlich,</li> </ul> </li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>e. erleben ein ausgewogenes Verhältnis zwischen beruflichen Belastungen und Befriedigung,</li> <li>f. fühlen sich in ihrem Körper wohl und verspüren nur selten größere Stresssymptome,</li> <li>g. sind mit ihrer Arbeit und ihrem Beruf als Lehrer oder Lehrerin zufrieden,</li> <li>h. empfinden ihre Schule als freundlichen Ort.</li> </ul>				
Eltern bezüglich des Wohlbefindens ihrer Kinder	<p>Die Eltern sind überzeugt, dass ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. ihr Kind gerne zur Schule geht,</li> <li>b. sich ihr Kind in der Schule, auf dem Pausenplatz und auf dem Schulweg sicher und wohlfühlt,</li> <li>c. ihr Kind in der Schulgemeinschaft gut angenommen wird,</li> <li>d. ihr Kind keine Angst vor physischer oder psychischer Gewalt haben muss,</li> <li>e. das Klima an der Schule förderlich und angstfrei ist,</li> <li>f. ihr Kind sich körperlich wohlfühlt.</li> </ul>				
<i>Individuelle Qualitätsziele:</i>					
<i>Qualitätsziele der Schule:</i>					
<b>Rahmenbedingungen des Bildungssystems</b>		1	2	3	4
Bereitstellen von Evaluationsinstrumenten	Den Schulen werden aussagekräftige Evaluationsinstrumente zur Verfügung gestellt, mit denen das Wohlbefinden von Lehrpersonen und von Schülerinnen und Schüler erfasst werden kann.				
Weiterbildung und externe Beratung	Die Schulen werden auf Wunsch mit Fortbildungsmaßnahmen und Beratung unterstützt.				

**Ideen zur Umsetzung**

*Wohlbefinden und Gesundheitsempfinden der Schülerinnen und Schüler erfassen*

Wohlbefinden und Gesundheit werden oft fast synonym verwendet. Für viele Personen hat Gesundheit eine stärker körperliche Komponente, Wohlbefinden eine stärker psychosoziale. Beides ist wichtig und sollte in eine Erfassung des Wohlbefindens und des Gesundheitsempfindens an der Schule einfließen.

Abhängig vom Alter der Schülerinnen und Schüler und von ihrer Lebenswelt lässt sich das Wohlbefinden mit unterschiedlichen Instrumenten – auch spielerischen – darstellen. Wohlbefinden kann gezeichnet werden, als Sketchs, Collagen und Skulpturen dargestellt und natürlich, zum Beispiel in einer geleiteten Selbstreflexion, in Worte gefasst werden. Um Vergleichsmög-

lichkeiten über einen größeren Zeitraum zu erhalten und Entwicklungen zu erfassen, wird sinnvollerweise dasselbe Instrument wiederholt verwendet. Wohlbefinden kann auch sehr gut zusammen mit der Zufriedenheit (□ B 8.4) erfasst werden. Eine strukturierte, singuläre Befragung ist eine Möglichkeit, spannender und bewegter verläuft eine Befragung, die in eine schulische Aktivität eingebaut wird:

- Gesundheitstag mit altersgerechten Workshops, als schulinterner Anlass oder zusammen mit den Familien, in der diese (schulisches) Wohlbefinden darstellen,
- Element des Sporttags, an dem an einer Station subjektives Wohlbefinden, an einer zweiten das Ess- und Trinkverhalten und an einer dritten Motorik, Koordination, Kraft und Ausdauer thematisiert werden,
- Briefkasten, um Wünsche und Ideen einzubringen und Enttäuschungen abzulegen,
- Gespräche im Gesundheitszirkel mit Vertretern aller an der Schule Beteiligten, die Ideen zur weiteren Entwicklung einbringen,
- Gespräche mit Fokusgruppen, die einzelne an der Schule beteiligten Gruppen repräsentieren (Eltern, Schülerschaft und Lehrpersonen, Angestellte),
- Befragung aller Mitglieder einer bestimmten Gruppe (Lehrpersonen, Schülerschaft, Schulpersonal) mit einem Fragebogen. Allgemein gilt: Kurzinstrumente bringen den vollständigeren Rücklauf,
- tiefer gehend befragt werden kann in persönlichen Interviews mit einer Auswahl von Schülerinnen und Schülern, Lehrpersonen, Eltern usw.

#### *Wie gut ist die gesundheitliche Qualität der Schule aus Schülersicht?*

Wie gut ist meine Schule? Mit einem standardisierten Fragebogen, der auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zu einer gesundheitsfreundlichen Schulkultur beruht (□ A 5.1.5), können Schülerinnen und Schüler zu folgenden Themen befragt werden:

- Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen,
- Selbsteinschätzung ihrer schulischen Kompetenz (Selbstvertrauen in das eigene Können),
- Schulfreude und emotionale Bewertung der Schule,
- Qualität des Unterrichts (Passung des Unterrichts an die Möglichkeiten der Schülerinnen und Schüler),
- Partizipation der Schülerinnen und Schüler,
- soziales Klima, Klassenklima,
- schulische Unterstützungsnetzwerke (Mitschülerinnen und Mitschüler sowie Eltern).

Wird der Fragebogen regelmäßig eingesetzt, zum Beispiel jährlich, so können Veränderungen über die Zeit fassbar gemacht werden. Das Interessante dabei: Die Erfolge der Schule, die sie mit bestimmten Projekten und Programmen erzielt hat, werden sichtbar, zum Beispiel darin, dass die Lernenden sich mehr zutrauen, dass ihre Schulfreude gestiegen ist, dass sie das soziale Klima als besser beurteilen (*Schüler/innen-Fragebogen: Wie gut ist meine Schule?* Schülerbefragung zum Wohlbefinden und zur gesundheitlichen Qualität einer Schule, [www.IQESonline.net](http://www.IQESonline.net)).

*Gesundheitliche Kompetenzen der Lernenden fördern*

- Inwieweit unterstützen Maßnahmen und Programme Kinder und Jugendliche im Hinblick auf die folgenden Aspekte:
  - Respekt und Achtung für sich selbst, für andere und für die Umgebung?
  - Respekt gegenüber individuellen Unterschieden?
  - Möglichkeiten, auf verantwortungsvolle Weise Gefühle zu äußern und zu bewältigen?
  - Möglichkeiten, sich auf verantwortungsvolle Art gesund zu halten und ein risikoarmes Leben zu führen?
- Wie wirkungsvoll stellt die Schule sicher, dass Kinder und Jugendliche lernen, gesundheitsbezogene Entscheide in unterschiedlichen Zusammenhängen zu fällen?
- Inwieweit bieten Programme Kindern und Jugendlichen eine solide Grundlage, um zentrale Angelegenheiten, die ihre Gesundheit und ihr Wohl beeinflussen, erforschen zu können?

*Gesundheitliche Kompetenzen von Schülerinnen und Schülern erfassen*

Um den erfolgreichen Transfer der erarbeiteten Kompetenzen zu messen, ist eine Vielzahl von Aktivitäten möglich.

Einerseits eignet sich das strukturierte Beobachten der relevanten Handlungen im Setting Schule:

- Nehmen die Schüler und Schülerinnen zusammen mit den Lehrpersonen die Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden wahr?
- Planen sie Projekte außerhalb der Schule, z.B. externe Schulwochen, Spezialtage, Projektwochen, gemeinsam und nach ihren Bedürfnissen?
- Braucht es dazu einen Anstoß, oder werden diese Themen unaufgefordert eingebracht?
- Verwenden sie eingeführte Instrumente wie zum Beispiel Checklisten oder Tagespläne?

Andererseits können auch Situationen geschaffen werden, in denen Reflektieren, Gestalten und sicheres Handeln beobachtet werden können. Beispiele:

- Wettbewerb, um neue Projekte zu finden – mit Prämierung der besten Vorschläge.
- Wandzeitung zu einem zu evaluierenden Thema, die über einen längeren Zeitraum aushängt und fortlaufend mit Kommentaren ergänzt werden kann. Dies kann sehr frei geschehen oder mit gezielten Fragen gesteuert werden.
- Gesundheitstag mit altersgerechten Workshops, als schulinterner Anlass oder zusammen mit den Familien (z.B. kombinieren mit dem Erfassen des Wohlbefindens).
- Rollenspiele zu gesundheitsrelevanten Themen, etwa: Stressbewältigung, Mobbing, Gewalt, Bewegung(slosigkeit), Ernährung.
- Beobachtung und Auswertung der Zwischenverpflegungen, die von Schülern, Schülerinnen und Lehrpersonen konsumiert werden, zum Beispiel an einem Pausenkiosk.
- Beobachten und Auswerten des Bewegungsverhaltens in den Pausen und durch Nachfragen auch in der Freizeit.
- Beobachten und Auswerten des Sozialverhaltens in den Pausen und durch Nachfragen auch in der Freizeit.

- Erfassen der Verkaufszahlen von Verkaufsautomaten.
- Verkaufsstatistik der Kantine oder Cafeteria zu den verschiedenen Gerichten und Zwischenverpflegungen auswerten und Veränderungen über einen längeren Zeitraum beobachten.

*Wohlbefinden und Gesundheitsempfinden der Lehrpersonen reflektieren*

Auch Lehrerinnen und Lehrer sollten sich im Sinne einer reflexiven Berufspraxis periodisch fragen, wie es ihnen gesundheitlich im Beruf geht und was sie dafür tun können, um ihre Gesundheit zu erhalten und ihr Wohlbefinden zu stärken. Ein geeignetes Instrument (unter vielen anderen möglichen) ist das von uns in □ A 3.6.3 vorgestellte «Individuelle Ressourcenprofil». Es ermöglicht eine persönliche Standortbestimmung und Einschätzung, wie es um die eigenen persönlichen und beruflichen Ressourcen steht. Auf der Grundlage dieser Bestandsaufnahme lassen sich Anknüpfungspunkte für persönliche Veränderungen finden. Gleichzeitig können bei sich abzeichnenden gesundheitlichen Risiken und bei Burn-out-Gefährdung frühzeitig Maßnahmen ergriffen werden.

**Fünfzehn Leitsätze für gute und gesunde Lehrerinnen und Lehrer**

1. Hören Sie auf Ihre innere Stimme: Versuchen Sie, Ihrer Intuition nachzuspüren und die Botschaft in Worte zu fassen.
2. Setzen Sie Ihr Denken in Aktion, üben Sie sich in tätiger Reflexion durch und über Ihr Handeln.
3. Entwickeln Sie eine risikofreudige Mentalität.
4. Vertrauen Sie Prozessen und Menschen.
5. Würdigen Sie die Gesamtperson, wenn Sie mit anderen zusammenarbeiten.
6. Suchen Sie die Vielfalt und vermeiden Sie jede Abkapselung.
7. Erweitern Sie Ihr Rollenverständnis über das Klassenzimmer hinaus.
8. Suchen Sie aktiv nach kollegialer Beratung und sozialen Netzwerken (um nicht in die Falle des «hilflosen Helfers» zu tappen).
9. Seien Sie offen für Rückmeldungen von anderen, Sie werden viel Bestätigung und Anerkennung erhalten und einiges über sich selbst und die eigenen blinden Flecken lernen.
10. Bringen Sie Beruf und Privatleben in ein ausgewogenes Verhältnis.
11. Pflegen Sie eine bewusste Wahrnehmung und Wertschätzung des eigenen Selbst: Schärfen Sie die Aufmerksamkeit für Ihre Gefühle, Ihre Körperempfindungen und Ihre Gedanken.
12. Setzen Sie sich bei Schulleiterinnen und Schulleitern für einen Ausbau der unterrichts- und schülerbezogenen Zusammenarbeit ein.
13. Streben Sie nach ständiger Verbesserung und ununterbrochenem Lernen.
14. Kontrollieren und stärken Sie den Zusammenhang zwischen Ihrer Entwicklung und der Ihrer Schülerinnen und Schüler.
15. Geben sie dem täglichen Verlangen nach Lachen, Bewegung, Entspannen, Liebe, Hoffnung und Optimismus nach.

Erweitert nach Michael Fullan

### Expertenbeiträge und verwendete Quellen

#### Beiträge

- Stephanie Baumgartner Perren, stephanie.baumgartner@infood.ch, im Auftrag der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE), Effingerstrasse 2, Postfach 8333, CH-3001 Bern, b.liechti@sge-ssn.ch; <www.sge-ssn.ch>.
- Christoph Müller, Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. <www.safetytool.ch> und <www.bfu.ch>.

#### Quellen

- <www.evb-online.de>: Fachartikel zur Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen (REVIS).
- <www.opus-nrw.de>: Homepage von OPUS-NRW.
- Thomas Kliche/Stephan Kawski/Uwe Koch: Evaluation. Das Beispiel Schulische Gesundheitsförderung. In: Public Health Forum, Jg. 12 (2004), Heft 45, S. 9 (2004).
- Orientierungsrahmen Schulqualität. Fachstelle für Schulevaluation. Kanton Luzern. 2005.

### Literaturhinweise, Links und Supportangebote

- <www.evb-online.de>: Homepage des Projektes *Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen* (REVIS) mit Informationen und Serviceangeboten.
- <www.opus-nrw.de>: Homepage von OPUS-NRW, dem Netzwerk Bildung und Gesundheit Nordrhein-Westfalen, mit Informationen und Serviceangeboten.
- Tina Hascher/Thomas Suter/Petra Kolip: Terminologie-Dossier der Gesundheitsförderung. Bern/Bremen: Universität Bern/Universität Bremen/Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung. Download: <http://www.gesundheitsfoerderung.ch/common/files/knowhow/scientific/GF\_terminologie\_d.pdf>.
- <www.schuleundgesundheit.hessen.de>: **B 7.5**: Ergebnisse und Wirkungen im Spiegel der Kriterien des Gesamtzertifikats «Gesundheitsfördernde Schule».
- Individuelles Ressourcen-Profil und Einschätzbogen Burn-out-Gefährdung
- Schüler/innen-Fragebogen: Wie gut ist meine Schule? Schülerbefragung zum Wohlbefinden und zur gesundheitlichen Qualität einer Schule.

### Instrumente auf IOESonline

Quelle: Brägger, G. & Posse, N. (2007). *Instrumente für die Qualitätsentwicklung und Evaluation in Schulen (IQES). Wie Schulen durch eine integrierte Gesundheits- und Qualitätsförderung besser werden können. Band 2: Vierzig Qualitätsbereiche mit Umsetzungsideen.* Bern: h.e.p.