

# Immer mehr Schulen setzen auf Gesundheitsförderung

**In den letzten 20 Jahren hat die Gesundheitsförderung im Schulalltag vermehrt Gewicht erhalten. Im Entwurf des Lehrplans 21 sind die Gesundheitskompetenzen, welche die SchülerInnen erlangen sollen, aus Sicht von Fachleuten erfreulich gut sichtbar. Jenseits von Lehrplänen hat die Gesundheitsförderung aber auch im Lebensraum Schule immer mehr Fuss gefasst. Rund 30 Prozent aller SchülerInnen der Volksschule gehen in eine Schule, die Mitglied des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS) ist.**

Martina Greiter

Die Schule spielt eine wichtige Rolle in der öffentlichen Gesundheit. Es ist daher interessant genauer hinzuschauen, welche Rolle die Gesundheitsförderung im Volksschulbereich spielt. Die Gesundheitsförderung an den Schulen hat viele Facetten und reicht vom Sportunterricht, über den bewegten Unterricht bis hin zur Sexualpädagogik, Gewalt- und Suchtprävention bzw. zur Stärkung von Gesundheitskompetenzen der SchülerInnen zur Förderung der psychosozialen Gesundheit. Die gesundheitsförderliche Gestaltung des Pausenplatzes und die Bereitstellung eines ausgewogenen Essensangebotes gehören ebenfalls zum Repertoire der Schulen, wobei auch die Gesundheit der LehrerInnen eine immer wichtigere Rolle spielt.

## Lehrplan 21: Viele Bezüge zu Gesundheitskompetenzen

«Wenn alles klappt, werden wir mit dem Lehrplan 21, dem Plan d'études romand und dem Lehrplan des Tessins in der Schweiz nur noch drei sprachregionale Lehrpläne haben und nicht mehr deren 26, was schon per se eine Leistung ist. Künftige Reformen werden viel einfacher sein», betont Dagmar Costanini vom BAG, Leiterin des Programms bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz (b+g), welches Prävention und Gesundheitsförderung in den Schulen vernetzt und koordiniert. Nach einer Konsultation wird der Lehrplan 21 momentan von der Projektleitung bei der Deutschschweizer EDK überarbeitet und voraussichtlich im Herbst 2014 zur Einführung an die Kantone übergeben. Die Fachleute des b+g Netzwerks Schweiz zeigen sich erfreut, wie gut Gesundheit im Lehrplan, insbesondere im Fachbereich Natur, Mensch und Gesellschaft aber auch in anderen Fachbereichen sichtbar ist. Der Lehrplan umschreibt, welche fachlichen und überfachlichen Kompetenzen die SchülerInnen im Unterricht erwerben sollen. Bei den überfachlichen Kompetenzen seien viele Bezüge zu Gesundheitskompetenzen auszumachen, welche allen Fächern zu Grunde liegen sollten. Es handelt sich dabei um Kompetenzen wie Selbstständigkeit, Kooperationsfähigkeit oder Umgang mit Konflikten. «Spannend ist, dass diese Kompetenzen unabhängig von Fächern so oder so mitgegeben werden müssen», betont Dagmar Costantini. Die Schule werde nicht mehr nur als Wissensvermittlungsort verstanden, sondern es werde verstärkt in Richtung des Umfelds bzw. Settings gedacht: «In diesem Verständnis lernen die SchülerInnen auch in den Gängen und auf dem Pausenplatz.»

## Sozial-emotionale Aspekte stärken

«Der Entwurf zum Lehrplan 21 legt grosses Gewicht auf die überfachlichen Kompetenzen, und das ist sehr gut. Allerdings handelt es sich bisher vorwiegend um kognitive Fähigkeiten. In der Ge-

sundheitsförderung kennen wir ein anderes Referenzsystem, nämlich den WHO-Katalog der 10 Lebenskompetenzen («Life-skills»); er umfasst zusätzliche emotionale Kompetenzen», stellt Felix Wettstein von der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW), Präsident der Fachgruppe Gesundheitsförderung von Public Health Schweiz fest (vgl. Grafik 1 unten). «Ich wünsche mir, dass man die überfachlichen Kompetenzen bezüglich des sozial-emotionalen Aspektes noch einmal durchleuchtet und ergänzt.» Das b+g Netzwerk Schweiz fordert konkret, dass die überfachlichen Kompetenzen um die personalen Kompetenzen Selbstwert, Resilienz (Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf eigene Ressourcen zu meistern), Kohärenz (Fähigkeit in sich logische und nachvollziehbare Gedankengänge zu vollziehen) und Selbstwirksamkeit (Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann) ergänzt werden.

## Exkurs: WHO-Lebenskompetenzen in der aktuellen Schulpraxis

Die 10 Lebenskompetenzen der WHO werden in der Schulpraxis schon heute mehr oder weniger gefördert. Dominique Högger, Leiter der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention der Pädagogischen Hochschule FHNW hat für den Kanton Aargau eine praktische und übersichtliche Arbeitshilfe für Schulen entwickelt, um Lebenskompetenzen gezielt zu stärken. Die WHO-Lebenskompetenzen wurden zu diesem Zweck für den Schweizer Schulalltag präziser umschrieben. Högger stellt fest: «Wir haben versucht, den Schulen aufzuzeigen, wo sie bereits an Lebenskompetenzen arbeiten, ohne dass sie es sich vielleicht bewusst sind.» Dies sei der Türöffner, um mit den Schulen überhaupt über dieses Thema sprechen zu können. Es sei förderlich, mit einer pädagogisch-didaktischen Perspektive an die Schulen heranzutreten, denn: «Die Schulen haben ihre eigenen Interessen, und man kann ihnen die Public Health Perspektive nicht überstülpen und erwarten, dass sie sie einfach so übernehmen.»



Grafik 1: Verdeutlichung der Lebenskompetenzen, in: Lebenskompetenz entwickeln – Eine Arbeitshilfe für Schulen, Dominique Högger, FHNW  
Link: [www.gesundeschule-ag.ch/Arbeitshilfe-LK](http://www.gesundeschule-ag.ch/Arbeitshilfe-LK)

Dominique Högger stellt fest, dass sich in der Förderung von Lebenskompetenzen verschiedene Ansätze der Prävention treffen. Sei es Gewalt-, Sucht- oder Suizidprävention, sei es die Verhinderung von Schulden, von Stress oder Magersucht – immer werde die Förderung von Lebenskompetenzen als Grundlage gesehen. Die Grafik 1 soll aufzeigen, wie die Lebenskompetenzen zusammenhängen bzw. sich gegenseitig bedingen. So kann sich eine gute Selbstwahrnehmung positiv auf den Umgang mit schwierigen Emotionen auswirken. Mangelnde Kommunikationsfähigkeit wiederum kann einen negativen Einfluss auf die Problemlösefä-

higkeit haben. Selbstwahrnehmung ist auch eine Voraussetzung für Empathie, für Gefühl- und Stressbewältigung, für effektive Kommunikation und für interpersonale Beziehungsfähigkeit usw. Bei seiner Arbeitshilfe macht Högger konkrete Anregungen, wie die einzelnen Lebenskompetenzen im Schulalltag integriert werden können, und dies wiederum macht deutlich, dass viele Aktivitäten in der Schule bereits weit verbreitet sind.

### Zu klärende Verantwortung für fächerübergreifende Lehrinhalte

Zusätzlich zu den Fachlehrplänen umfasst der Entwurf zum Lehrplan 21 auch fächerübergreifende Bildungsinhalte. Gesundheitsförderung ist teilweise hier angesiedelt. Dazu fragt Felix Wettstein: «Wie wird bei Lehrinhalten, die nicht einem einzelnen Fach zugeordnet sind, sichergestellt, dass an diesen Kompetenzen gearbeitet wird und dass sie erreicht werden bzw. was passiert, wenn die Mindestanforderungen nicht erreicht werden? Die Schulen müssen dafür Zeiten vorsehen. Sie brauchen aber auch Lehrpersonen, welche diese Inhalte fachkompetent vermitteln können.»

### Mangelhaftes Kapitel «Bildung für Nachhaltige Entwicklung»

Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) bildet die Leitidee eines Kapitels unter den «Fächerübergreifenden Themen». Es umfasst sieben Themenfelder, darunter die Gesundheitsförderung. Laut b+g Netzwerk Schweiz befriedigt die Ausgestaltung dieses gesamten Kapitels noch nicht. Das Netzwerk fordert, dass es überarbeitet wird, mit einer umfassenderen Beschreibung von BNE, einem Hinweis auf spezifische Kompetenzen und Kompetenzaufbau sowie mit umfassenderen didaktischen Hinweisen für die Umsetzung im Unterricht.

### Gesundheitsförderung auch im Lebensraum Schule

«Vieles, was gesundheitsrelevant ist, hat nicht nur mit dem Unterrichtsgeschehen bzw. Lehrplänen zu tun, sondern auch wie das Klima in der Schule, die Lernumgebung, das Schulhaus, die Schulumgebung und die Schulanlässe gestaltet sind», betont Titus Bürgisser, Leiter des Zentrums Gesundheitsförderung der Pädagogischen Hochschule Luzern. Es gehe darum, in den Schulen ein Bewusstsein zu entwickeln, dass es einen Unterschied mache, welches Gesicht der Schule gegeben werde und wie Alltagsfragen untereinander auf eine gute Weise gelöst werden können. Solche Aspekte liessen sich nur beschränkt in Lehrplänen abbilden. Es gehe um Fragen, wie ein Schulleiter eine Schule führe und mit welchem Verständnis die Lehrpersonen auf die Schüler zugehen. Bürgisser kommt zu folgendem Fazit: «Über das Fachliche hinaus ist es uns wichtig, dass der Lebensraum Schule gestaltet wird (sogenannter Setting-Ansatz).»

### Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

Der Setting-Ansatz wird im Rahmen des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS), welches von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX im Auftrag des BAG und von Gesundheitsförderung Schweiz aufgebaut wurde, verfolgt. Ziel ist es, das Potenzial der Schule als gesundheitsfördernde Lebenswelt zu erschliessen und zu nutzen und die Schule aber vor zu hohen Erwartungen hinsichtlich ihrer gesundheitsförderlichen und präventiven Wirkung zu schützen. Das SNGS hat seit seiner Gründung im Jahr 1997 schon einiges erreicht. Cornelia Conrad von RADIX, Nationale Koordinatorin des SNGS, hält fest: «Immer mehr Schulen erkennen, dass es einen Mehrwert bringt, wenn sie, das, was sie tun, gesundheitsförderlich

tun.» Die Mitgliederzahl im SNGS habe sich in den letzten fünf Jahren auf mittlerweile über 1700 Schulen verdoppelt. Immer mehr Kantone übernehmen laut Conrad Verantwortung und bauen ein Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen auf. Aktuell seien es 18 kantonale und 2 regionale Netzwerke. Rund 30 Prozent aller SchülerInnen der Volksschule lernen laut Conrad mittlerweile in einer Netzwerkschule.



Grafik 2: Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen in der Schweiz, Quelle: spectra 99, Juli 2013, «Gesundheit macht Schule» – Der Kanton Obwalden ist mittlerweile ein Netzwerk und nicht mehr im Aufbau

### Zukunft: Stärkung der psychischen Gesundheit wichtigstes Ziel

In den Mitgliedschulen des SNGS wird laut Cornelia Conrad das Thema «Ernährung und Bewegung» häufig umgesetzt, gefolgt von der Förderung der psychosozialen Gesundheit und der Gestaltung des Zusammenlebens und des Umgangs mit Konflikten. Ein weiterer Schwerpunkt liegt bei der Struktur und der Organisation der Schule sowie bei der Schularealgestaltung. Die Elternmitarbeit wird gefördert und last but not least folgt die Suchtprävention (Alkohol, Tabak, Cannabis, neue Medien). Als wichtigste drei Herausforderungen für die Zukunft sieht Conrad die Stärkung der psychischen Gesundheit bzw. die Förderung der Lebenskompetenzen sowie die Förderung der Chancengleichheit. Die Stärkung der Gesundheit der Lehrpersonen und der Schulleitungen und die Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) sind ebenfalls wichtige Inhalte und sollen auch in Zukunft eine zentrale Rolle spielen.

### Voraussetzungen für eine langfristige Umsetzung

Eine Mitgliedschule des SNGS hat laut Cornelia Conrad treffend formuliert, welches die Voraussetzungen sind, um eine Schule erfolgreich gesundheitsfördernd zu gestalten: Die Gesundheitsförderung wird im Leitbild der Schule verankert, und die Schulleitung übernimmt Verantwortung. Es braucht ein engagiertes Team, das sich mit der Schule identifiziert. Zentral ist eine dauerhafte Verankerung von Veränderungen in der Schulstruktur, die durch Projekte lanciert werden können, wobei die verantwortlichen Personen wissen, dass sie bei den kantonalen Netzwerkverantwortlichen auf Unterstützung zurückgreifen können. Wichtig ist auch eine regelmässige Standortbestimmung. «Eine Schule, die eine Lehrinstitution ist, macht auch selber Lernprozesse und sollte nicht nur ihre SchülerInnen dazu anhalten», stellt Dagmar Costantini vom BAG fest und fügt an: «Eine solche Schule kann selber Themen setzen und diese bearbeiten». So könne in der Schule eine dauerhafte, gesundheitsförderliche Entwicklung stattfinden, welche auch Lehrer- und Schülerwechsel überstehe.