

Pilotprojekt Gesunde Schule: Kurskurs „Gesundheit!“

BARBARA DOSS

18,2% der 10-19-jährigen in Österreich leiden laut einer Untersuchung der Statistik Austria unter psychischen Problemen – sprich, knapp 160.000 Jugendliche in Österreich¹. Die Ergebnisse der WHO-HBSC-Studie 2021/22 bestätigen eine Verschlechterung in vielen Aspekten der Gesundheit und des Gesundheitsverhaltens von Schüler:innen. Daraus schlussfolgernd empfiehlt die Studie, diejenigen Bemühungen, die junge Menschen unterstützen, weiter fortzuführen bzw. auszubauen².

Auch mir, Lehrerin an einer Höheren Schule³, gaben und geben die Entwicklungen Anlass zur Sorge und Reflexion: *Wie könnte die Institution Schule einen Beitrag zur Gesundheit von Schüler:innen leisten?* Viele Gedanken darüber mündeten in dem Entschluss, ein Projekt zur Förderung der *health literacy*⁴ initiieren zu wollen. Ein sogenannter ‚Kurskurs‘ gab den möglichen schulischen Rahmen, wurde beantragt und zu meiner Freude auch genehmigt (8 Einheiten á 50 Minuten).

Das Konzept beruhte auf Mitgestaltung und Eigeninitiative der Schüler:innen. Der Kurs sollte bewusst nicht belehrend sein, sondern auf dem bereits vorhandenen Wissen der Schüler:innen basieren und zur weiteren Reflexion anregen. Zudem sollte der Kurs allen Interessierten offenstehen und auf einer salutogenetischen Orientierung basieren.

1. Initiierung / Kursbeginn

Dem partizipativen Wesen der Salutogenese entsprechend, wurden im Vorfeld keine Kursinhalte festgelegt, sondern alle Schüler:innen der Schule (rund 900) per Mail zur Teilnahme und Mitgestaltung aufgerufen. Dieser offene Rahmen war vermutlich einigermaßen ungewohnt; doch mit etwas zeitlicher Verzögerung meldeten sich einige Schüler:innen, die ihre Wünsche an den Gesundheitskurs formulierten.

Diese Kursinhalte wurden allen Schüler:innen erneut – dieses Mal größtenteils von mir persönlich – mitgeteilt.

Mit diesen inhaltlichen Eckpunkten fiel es den Schüler:innen offenbar leichter, sich etwas unter dem Kurs vorzustellen, und so stiegen die Anmeldezahlen auf über 20 Schüler:innen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren.

Der Kurs war freiwillig, ohne Benotung, und die Termine jeweils nach Schulschluss am Freitagnachmittag. Es erstaunte mich daher nicht wenig, dass die Schüler:innen konstant nahezu vollzählig anwesend waren und die Teilnehmerzahl sogar mit jedem Termin stieg, weil weitere interessierte Schulfreunde mitgenommen wurden.

Die Kursinhalte wurden beim ersten Termin erneut abgesprochen und um einzelne Wünsche der Teilnehmenden ergänzt.

1 <https://unicef.at/news/einzelansicht/die-psychische-gesundheit-von-kindern-und-jugendlichen-steht-auf-dem-spiel/#:~:text=24%25%20der%20Kinder%20und%20Jugendlichen,%2C%20Angstzust%C3%A4nde%2C%20Zwangsverhalten%20und%20Aggressionen.>

2 <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder-und-Jugendgesundheit/HBSC.html>

3 BORG Linz, Honauerstraße 24, 4020 Linz (Oberösterreich)

4 Health Literacy (engl. = Gesundheitskompetenz) bezeichnet die Fähigkeiten einer Person, sich über Fragen zur Gesundheit zu informieren und Entscheidungen treffen zu können, die die Gesundheit fördern und erhalten. Dazu gehört die Fähigkeit, sich Informationen zu verschaffen, diese zu verstehen und umsetzen zu können.

Folgende Kursinhalte wurden von den Schüler:innen ausgewählt⁵:

Thema	
Konzepte von Gesundheit und Krankheit	Was bedeutet „gesund“?
Psychische Gesundheit / psychische Krankheit / Psychiatrie	Was ist gesund und was krank?
Seriösität und Ethik der Gesundheitsförderung in social media und www	
Fake news & Gesundheits“mythen“	
	Wie erkenne ich gute Hilfsangebote?
Gesunde Ernährung	Du bist, was du isst?
Sinn und Zweck von Therapie, Alternativmedizin, Naturheilkunde, Lebensende und Sterben	Gibt es Heilung?
EXKURSION Körperwelten - Tabakfabrik	

2. Ablauf der einzelnen Termine

Der Kursraum wurde von mir vor jedem Termin vorbereitet: ich machte sauber, stellte die Tische im Kreis, bereitete ein Teelicht mit jedes Mal unterschiedlichen Düften vor und stellte Teetassen für alle Schüler:innen bereit. Jeder Kurstermin wurde mit einem kurzen Tee'ritual' begonnen: Die Schüler:innen bekamen den Auftrag, unter der Einbeziehung möglichst vieler Sinne (Schmecken, Riechen, Ausprobieren, Kosten,...) ihre persönliche Tasse Tee zuzubereiten. Dazu wurden verschiedenste Teesorten, Früchte, Süßungsmittel etc. zur Verfügung gestellt; aber auch kleinere Knabberereien. Dies wurde später als Achtsamkeitsübung vorgestellt, und sollte implizit auch der ‚Erleichterung‘ so mancher schweren Themen dienen. Dennoch: insbesondere für die jüngeren Schüler war dies ungewohnt: *Man darf im Unterricht essen und trinken? Die Lehrerin nimmt Essen mit?* Gerade am Anfang führte dies zu Unsicherheiten – es war mir aber wichtig, implizit zu vermitteln, dass auch eine Wohlfühl-Atmosphäre zum Thema Gesundheit dazugehört.

Die Grundstruktur der Kurse bildete eine Powerpoint-Präsentation, die neben inhaltlichem Input viel Raum zur Diskussion bot. Eine Zusammenfassung der jeweiligen Kurse wurden als Bericht auf der schulischen Homepage veröffentlicht bzw. im Gang aufgehängt und damit allen Schüler:innen zugänglich gemacht. Sobald die ersten Frühlingstage genossen werden konnten, wurde der Kurs in den Schulgarten verlegt.

Die Schüler:innen bekamen dem jeweiligen Thema entsprechend im Vorfeld Reflexionsfragen oder andere Aufgaben, die trotz Freiwilligkeit größtenteils erledigt wurden.

1) Wie würdest du Gesundheit definieren?
Keine Schmerzen, Viren, Bakterien, Keimzellen haben, motorisch uneingeschränkt sein und gleichzeitig mental beisammen sein

2) Mit welchem Bild würdest du einen gesunden Menschen beschreiben?
Bsp.: Wenn diese Frau sich in Wirklichkeit so fühlt wie im Bild, dann würde ich sie weiter relaxen und belamifizieren 

3) Mit welchem Bild würdest du einen kranken Menschen beschreiben?
1)  2)  #Munchausen-Syndrom

Abbildung 1: Beispiel Reflexionsfragen_1; Bilder wurden durch Schüler eingefügt

2) Mit welchem Bild würdest du einen gesunden Menschen beschreiben?


3) Mit welchem Bild würdest du einen kranken Menschen beschreiben?


Abbildung 2: Beispiel Reflexionsfragen_3

2) Mit welchem Bild würdest du einen gesunden Menschen beschreiben?
Ein Mensch, der mit sich selbst im Reinen ist. Es ist nicht die Rede von einem dauerhaft strahlendem Lächeln, sondern einer gesunden Art mit Problemen umzugehen. Die Erklärung für Gesundheit im physischen Sinn ist, denke ich, logisch. :p

3) Mit welchem Bild würdest du einen kranken Menschen beschreiben?
Menschen, die sich nicht zu helfen wissen und das Gefühl für sich selbst verloren haben. Die bei Problemen ihre Gefühle in eine Box packen und zur Seite stellen.

Abbildung 3: Beispiel Reflexionsfragen_2

⁵ Die linksbündig gesetzten Inhalte wurden von den Schüler:innen gewählt und von mir im Hinblick auf die Antragsgenehmigung fachsprachlich umformuliert. Rechtsbündig und kurziv ist jeweils eine einfache, konkrete Frage formuliert, die den Schüler:innen verständlich machen soll, worum es geht.

3. Was fällt dir auf? Findest du es gut? Findest du etwas

Es fällt mir auf, dass Leute diese Art von Fasten machen, weil sie denken es ist einfach. Dabei ist es gar nicht - sie essen kaum, sondern trinken diese Säfte, um abzunehmen - das ist total schädlich für deinen Körper, denn der Mund muss beißen, damit das Gehirn das Signal irgendetwas kriegt, satt zu sein

irritierend?

Mich irritiert es, dass es Firmen gibt, die diese Säfte mit dem Namen „Detox“ verkaufen. Sie wissen, dass es naive Menschen gibt, die nicht viel über Ernährung wissen und einfach abnehmen wollen - eine Frechheit :((

Abbildung 4: Rechercheaufgabe zum Thema (un-)seriöse Gesundheits-Angebote auf social media und Internet

Besonders die Aufgabe im Vorfeld zum Thema ‚Gesunde Ernährung‘ führte zu Erheiterung: ein selbstgebackenes Brot sollte zum Kurs mitgenommen werden – und in der Tat konnten einige selbstkreierte Back-Kunstwerke, erfreulicherweise auch aus verschiedenen kulinarischen Kulturkreisen, verkostet werden.



Bei Kursinhalten mit ‚schwereren‘ Themen, wie der psychischen Gesundheit oder dem Thema Lebensende, wurde der Kurs doppelt so lang abgehalten, um für Rückmeldungen Raum zu geben und auf das seelische Wohl der Schüler:innen in Ruhe achten zu können.

Zwei Kurse wurden nicht an der Schule abgehalten: zum einen fand eine Exkursion in die Ausstellung ‚Körperwelten‘⁶ statt, ausgehend von einem Schülerwunsch, den Körper als „Wunder“ zu betrachten.

Der abschließende Kurstermin zum Thema Sterben, Sinn und Zweck von Therapie und Heilung, wurde in der Palliativstation eines örtlichen Krankenhauses abgehalten. Hier kam es zu keinem Patient:innenkontakt, aber zum Gespräch mit palliativen Gesundheits- und Krankenpfleger:innen, das die Schüler:innen merklich beeindruckte. Fragen wie „Was macht denn noch Sinn, wenn ich eh

nicht mehr gesund werden kann?“, „Kann man ‚gut‘ sterben?“ sowie „Was bedeutet Heilung?“ wurden behutsam erörtert.

3. Feedback⁷

Die Schüler:innen wurden meiner Einschätzung nach einigermaßen herausgefordert; war der Kurs doch zwar ‚Unterricht‘, aber nicht im gewohnten Unterrichtsrahmen. Er verlangte ein hohes Maß an Motivation, fand Freitagnachmittags statt, die Teilnahme war freiwillig, und zudem ein Wagnis, da sowohl ich als Lehrerin als auch die Schüler:innengruppe anfänglich unbekannt war. Umso mehr erstaunte mich das Feedback der Schüler:innen, der Kurs sei „entspannend“ und ein „cooler Abschluss der Schulwoche“. Des Weiteren wurde mitgeteilt, es sei „interessant“ und rege „auch zuhause noch zum Nachdenken“ an.

Viele der Teilnehmenden hatten Erfahrung mit gesundheitlichen Problemen; wie z. B. psychischen und/oder psychosomatischen Erkrankungen, die sie auch bemerkenswert offen mitzuteilen bereit waren. Es sei z. B. immens schwer, berichteten die Schüler:innen, einen Therapieplatz zu bekommen; viele Therapeut:innen würden mit Jugendlichen „nicht umgehen“ können; es gäbe sehr viel *Shaming*⁸ im Internet und das führe unter Umständen zu gesundheitsschädigendem Verhalten, selbst wenn man es „eh besser wissen“ würde.

4. Fazit

Das Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung in Österreich weist darauf hin, dass Schule „ein wichtiger Raum der Gesundheitsförderung“⁹ sei. Der Fokus liegt hierbei auf Schulärzt:innen sowie Bewegung & Sport.

Die gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie des Österreichischen Jugendrotkreuz mit dem gleichlautenden Titel ‚Gesunde Schule‘¹⁰ bietet u. a. Materialien, Kurse und Beratungsmöglichkeiten für Schulen in Österreich an.

Mir war jedoch wichtig, dem kreativen, schöpferischen und von Mitgestaltung geprägten salutogenetischen Gedanken zu entsprechen; aus diesem Grund entschied ich, kein (fertiges) ‚Programm‘ zu übernehmen und in der Schule umzusetzen, sondern diesen Kurs mit den Schüler:innen gemeinsam zu entwickeln und zu gestalten. Wir hatten damit die Möglichkeit, auf *tatsächliche* Interessen (und Lebenswelten?) der Schüler:innen einzugehen und auch ‚Neues‘, nach der Definition der Schüler:innen (!) zu erleben.

⁶ <https://koerperwelten.de/stadt/linz/>

⁷ Das abschließende Kursfeedback durch die Schüler:innen wurde leider erst nach Redaktionsschluss eingeholt. Daran Interessierte mögen sich bitte an die genannte Kontaktadresse wenden.

⁸ „Shaming“ (engl.) bedeutet „Bloßstellen“, „Anprangern“ oder auch zu „beschämen“. Im Internet wird damit das öffentliche Kritisieren und Herabsetzen einer Person bezeichnet.

⁹ <https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/schwerpunkte/gesund.html>

¹⁰ <https://www.gjve.or.at/gesundeschule/>

Der Kurs war mit hohem Einsatz vorbereitet; jedoch bewusst nicht zur Gänze ‚geplant‘. Er konnte sich entwickeln, und so wurde auch ich selbst vielerorts überrascht: Seien es die gewählten Themen – insbesondere die schweren, wie Krankheit und Tod, mit denen ich nicht gerechnet hatte, und die sehr gute Zusammenarbeit unter doch ungewohnten und ungewöhnlichen Rahmenbedingungen. Ich war beeindruckt von der hohen Motivation und dem großen (freiwilligen) Engagement der Schüler:innen.

Es wäre wünschenswert, wenn dieses Projekt wiederholt und bestenfalls als ständiges Angebot etabliert werden könnte, um ‚Gesunde Schule‘ als Auftrag zu verstehen, der die Schüler:innen einbezieht und deren Lebenswelten zum Wohle ihrer Gesundheit integriert.

Barbara Doss

studierte Soziologie, Gesang, Gesangspädagogik und Musiktherapie und arbeitet als Musiktherapeutin in der Palliative Care, als Sängerin sowie als Gesangslehrerin am BORG Linz (OÖ). Die Frage nach der salutogenetischen Ausrichtung von (Musik-)Therapie brachte sie zum Dachverband Salutogenese, in dem sie sich seitdem sehr gerne engagiert.



Quelle: Autorin

Weblinks:

<https://www.borglinz.at/>
<https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/schwerpunkte/gesund.html>
<https://www.give.or.at/gesundeschule/>
<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder—und-Jugendgesundheit/HBSC.html>
<https://unicef.at/news/einzelansicht/die-psychische-gesundheit-von-kindern-und-jugendlichen-steht-auf-dem-spiel/#:~:text=24%25%20der%20Kinder%20und%20Jugendlichen,%2C%20Angstzust%3%A4nde%2C%20Zwangsverhalten%20und%20Aggressionen.>

