

Gesundheitsförderung in der Schule – welches Potenzial bietet Positive Health?

HEIKE BERGEMANN, ACHIM MORTSIEFER, SUSANNE KERSTEN

Manchmal genügt eine einfache Frage, um den Blick auf die Gesundheit grundlegend zu verändern: „Wie geht es Dir?“ – eine alltägliche Floskel, die im Positive Health-Konzept eine zentrale Rolle spielt. Besonders für junge Menschen, deren Selbstwahrnehmung und Weltbild sich noch entwickeln, kann diese Frage der Ausgangspunkt für neue Perspektiven sein. Sie eröffnet die Möglichkeit, individuelle Gesundheitsressourcen zu erkennen, Lust auf Veränderung zu entwickeln und eigene Ziele zu formulieren. Doch genau hier liegt eine Herausforderung: Viele Schüler:innen sind es nicht gewohnt, nach ihren Bedürfnissen gefragt zu werden oder eigene Wünsche klar zu benennen. In einem Schulalltag, der oft von Lehrplänen und äußeren Vorgaben dominiert wird, fehlt der Raum für individuelle Reflexion.

Herausforderung bei der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Gesundheitsbezogene Einstellungen und Verhaltensmuster, die in jungen Jahren erworben werden, bleiben häufig bis ins Erwachsenenalter bestehen, das gilt für Schutz- wie auch für Risikofaktoren (Lampert & Kuntz, 2019). Die aktuelle *Health Behaviour in School-aged Children study* (Moor et al., 2024) zeigt, dass Jugendliche ihre Gesundheit zwar grundsätzlich gut einschätzen, aber gesundheitsförderndes Verhalten nur wenig umsetzen. Besonders Kinder und Jugendliche aus Familien mit wenig finanziellen Ressourcen weisen seit Jahren einen schlechteren Gesundheitszustand auf und haben weniger Zugang zur Gesundheitsversorgung als Gleichaltrige aus finanziell besser gestellten Familien. Angesichts der steigenden Prävalenz chronischer Erkrankungen und der Notwendigkeit nachhaltiger Präventionsansätze, ist es

von großer Bedeutung, Ressourcen frühzeitig zu erkennen und gezielt zu fördern (Lampert et al., 2022).

Gesundheitsförderung und die Rolle von Schulen

Schulen spielen eine entscheidende Rolle in der kommunalen Gesundheitsförderung, da sie alle Kinder und Jugendlichen unabhängig von ihrer sozialen oder kulturellen Herkunft erreichen können. Zahlreiche Studien belegen, dass schulische Interventionen einen positiven Einfluss auf die Gesundheitskompetenz und das Wohlbefinden haben können (Ewers, 2021; Kirchhoff & Okan, 2022; Schaeffer et al., 2019). Während sich viele Programme an Schulen vor allem auf klassische Präventionsthemen wie Ernährung, Bewegung oder Stressbewältigung konzentrieren, setzt eine nachhaltige Gesundheitsförderung darauf, Schüler:innen zu eigenverantwortlichen Entscheidungen für ihr Wohlbefinden zu befähigen. Ein aktiver Dialog über Gesundheit kann die Selbstwirksamkeit von Kindern und Jugendlichen stärken und sie zu gesundheitsförderndem Verhalten befähigen (Kirchhoff & Okan, 2022; Moor et al., 2022).

Der „Positive Health“ Ansatz

Der Positive Health-Ansatz setzt genau an diesem Punkt an: Anstatt allgemeine Regeln vorzugeben, stellt er die Frage: „Was brauchst Du, um Dich gesund zu fühlen?“ Diese Perspektive ermöglicht es, Gesundheit individuell erfahrbar zu machen und Schüler:innen dabei zu unterstützen, eine tragfähige und positive Lebens- und Zukunftsperspektive zu entwickeln und somit letztlich einen gesunden Lebensstil zu fördern. Das in den Niederlan-

den entwickelte Konzept „Positive Health“ (Huber et al., 2024) verfolgt einen ressourcenorientierten Ansatz mit einem erweiterten Gesundheitsverständnis, das in Anlehnung an Aaron Antonovskys salutogenetischen Ansatz sechs zentrale Dimensionen umfasst: körperliche Funktion, mentales Wohlbefinden, Sinngebung, Lebensqualität, Partizipation und tägliches Leben (Mortsiefer & van den Brekel-Dijkstra, 2024). Ursprünglich für die Primärversorgung bei Erwachsenen entwickelt, wurde das Konzept inzwischen für die Gesundheitsförderung und Prävention bei Kindern und Jugendlichen angepasst (De Jong-Witjes et al., 2022).

Implementierung an Schulen: Zwei Beispiele

Im ersten Schulhalbjahr 2024/2025 wurde der Positive Health-Ansatz an zwei Wittener Gesamtschulen in unterschiedlichen Kontexten implementiert. Im Rahmen eines kooperativen und partizipativen Prozesses mit der Stadt Witten, der Universität Witten/Herdecke, dem Projekt „Gesunde Stadt Witten“, dem Institute for Positive Health und mit finanzieller Unterstützung der Techniker Krankenkasse entwickelten die Lehrkräfte gemeinsam mit einem externen Kinder- und Jugendcoach maßgeschneiderte Interventionen, um das Konzept nachhaltig in den Schulalltag zu integrieren. Vor der Umsetzung erhielten alle Beteiligten beider Schulen eine methodische Schulung durch das Institute for Positive Health (Foto 1).

Die Otto-Schott-Gesamtschule startete das Projekt „*Empowerment im Klassenzimmer*“, bei dem 107 Schüler:innen der sechsten Klassen mit Lehrkräften und einem Kinder- und Jugendcoach zu Themen wie Körperbewusstsein, Ernährung, mentale Stärke, Kommunikation und Stressbewältigung arbeiteten. Zusätzliche freiwillige Mittagsangebote ermöglichten eine Vertiefung der Inhalte.

An der Holzkamp-Gesamtschule wurde das „*buddY*“-Projekt implementiert. Zwölf freiwillige Schüler:innen der neunten Klassen wurden in Positiver Gesundheit ausgebildet und unterstützen nun die jüngeren Mitschüler:innen als vertraute Ansprechpersonen bei Fragen und Sorgen und helfen bei kleinen Gesundheitsvorhaben (Foto 2).



Foto 1: Workshop mit Karolien van den Brekel zur Einführung in das Konzept Positive Health (Foto: Klaus Völkel)



Foto 2: buddYs, Lehrkräfte und Projektleitung Heike Bergemann (Foto: Ralf Maurer)

Erkenntnisse aus den Schulprojekten

Drei zentrale Fragen standen im Mittelpunkt der Projektarbeit: Wie geht es Dir? Welche Ziele hast Du? Was brauchst Du, um deine Ziele zu erreichen? Diese Fragen können Gespräche fördern, die lösungsorientiert sind und zur Stärkung der Gesundheitskompetenz, des Selbstmanagements sowie der Selbstwirksamkeit beitragen.

Die Frage „**Wie geht es Dir?**“ stieß zunächst auf Zurückhaltung. Viele Schüler:innen empfanden das Thema als sehr persönlich und waren im Klassensetting nur teilweise bereit, sich zu äußern. Erst durch behutsames Heranführen, eine Anpassung der Gruppengröße sowie die getrennte Arbeit mit Mädchen und Jungen konnte ein sicherer Rahmen für den Austausch geschaffen werden. Die Moderation der Stunden übernahm ein externer Kinder- und Jugendcoach im Beisein der zuständigen Lehrkräfte. Es ist zu vermuten, dass gerade die Anwesenheit der Lehrkräfte einige Schüler:innen zusätzlich hemmte, sich zu öffnen, da Lehrpersonen in einem Spannungsfeld zwischen Vertrauensinstanz und bewertender Autorität stehen – besonders bei sensiblen Themen kann das die Offenheit beeinträchtigen.

Während die Schüler:innen der sechsten Klasse Gesundheit nahezu ausschließlich körperlich definierten und sie als Gegensatz zu Krankheit betrachteten, rückten bei den Jugendlichen der neunten Klasse vor allem soziale Faktoren in den Fokus – insbesondere Mobbing und zwischenmenschliche Konflikte.

Die Auseinandersetzung mit den sechs Dimensionen der Positiven Gesundheit verdeutlichte, dass Mobbing weit über ein soziales Problem hinausgeht: Es beeinträchtigt die psychische Gesundheit, die Lebensqualität und die alltägliche Funktionsfähigkeit. Für viele Schüler:innen war es eine neue Erfahrung, offen über ihr eigenes Wohlbefinden zu sprechen – ebenso für die Lehrkräfte. Diese reflektierten, dass Gespräche mit Schüler:innen meist erst bei Auftreten von Problemen stattfinden und ihnen oft

die Zeit fehlt, individuelle Perspektiven und Hintergründe angemessen zu berücksichtigen.

Die zweite Frage **„Welche Ziele hast Du?“** stellte für viele Schüler:innen eine Herausforderung dar. Viele waren es nicht gewohnt, eigene Wünsche zu formulieren. In einem schulischen Umfeld, das oft von äußeren Vorgaben geprägt ist, fiel es den meisten schwer, komplexe Gedanken in abstrakte Begriffe und Worte zu fassen. Ein Lehrer bemerkte: „Schüler denken oft, die Welt sei unveränderlich, so wie sie ist.“ Diese Haltung spiegelte die Überzeugung wider, dass äußere Umstände und das soziale Umfeld festgelegt sind und nicht beeinflusst werden können. Viele Schüler:innen haben wenig Vertrauen in ihre Fähigkeit, aktiv Veränderungen herbeizuführen.

Dabei ist zu berücksichtigen, dass beide Gesamtschulen als Innenstadtschulen im Schatten dreier benachbarter Gymnasien einen hohen Anteil an Schüler:innen mit begrenzten finanziellen und bildungsbezogenen Ressourcen haben. Viele bringen zudem Diagnosen wie ADHS, Asperger oder LRS mit oder sind von familiären Krisen betroffen. Nach Einschätzung des Coaches beherrschen diese Themen den Alltag der Schüler:innen so sehr, dass diese Belastungen häufig zu Verdrängungsprozessen führen und wenig Raum für die Entwicklung persönlicher Zukunftsvorstellungen lassen.

Verschiedene interaktive Aktivitäten und Challenges zum Thema Gesundheit ermutigten die Schüler:innen jedoch, über ihre eigenen Stärken nachzudenken, sich in die Gedanken und Gefühle anderer hineinzusetzen und zu erkennen, dass sie Veränderungen anstoßen können – sowohl auf persönlicher Ebene als auch im Klassenverbund (Foto 3).



Foto 3: Vortrag zum buddY-Projekt auf dem Community Health Kongress an der Hochschule Bochum (Foto: Heike Bergemann)



Foto 4: Vortrag zum buddY-Projekt auf dem Community Health Kongress an der Hochschule Bochum, buddYs und der Jugendcoach Ralf Maurer (Foto: Klaus Völkel)

Die Frage **„Was brauchst Du, um Deine Ziele zu erreichen?“** eröffnete eine neue Perspektive: Was kann ich selbst tun, um mein Wohlbefinden zu verbessern? Was kann in der Klassengemeinschaft oder im Schulalltag verändert werden? Neben individuellen Strategien wie Traumreisen, Tagebuchschreiben oder Körperklopfen gegen Stress ging es auch um institutionelle Unterstützung: An wen kann ich mich wenden? Welche Anlaufstellen gibt es? Wie können Lehrkräfte und Eltern unterstützen?

Insgesamt zeigte sich, dass Kinder und Jugendliche Zeit, Sicherheit und einen geschützten Raum brauchen, um ihre positive Gesundheit reflektieren und in gesundheitsförderndes Verhalten umsetzen zu können.

Ausblick

Langfristig werden beide Projekte von qualifizierten Lehrkräften fortgeführt. Das buddY-Projekt wird durch einen offenen Treff für die Tandems während der Mittagspause ergänzt. An der Otto-Schott-Gesamtschule soll das Konzept ausgeweitet werden, um gezielt auch ruhigere und introvertierte Schüler:innen anzusprechen, die nach ersten Beobachtungen bislang nur wenig von den Angeboten profitiert haben. Im Rahmen der kommunalen Gesundheitsförderung der Stadt Witten soll das Konzept langfristig auf weitere Schulformen sowie auf die lokale Kinder- und Jugendarbeit übertragen werden.

Fazit: Gesundheit beginnt mit der richtigen Frage

Die ersten Erfahrungen mit Positive Health zeigen ein vielversprechendes Potenzial – aber auch, dass die Umsetzung nicht einfach ist. Gesundheit beginnt nicht nur mit körperlichem Wohlbefinden, sondern auch mit einem sicheren und wertschätzenden Miteinander. Dies setzt bei allen Beteiligten eine Haltungsänderung voraus. Wer sich regelmäßig fragt: „Wie geht es mir? Was will ich? Was brauche ich, um mich wohlfühlen?“, kann nicht nur die eigene, sondern auch die Lebensqualität anderer verbessern.

Wenn Schüler:innen erleben, dass ihnen zugehört wird und sie etwas bewirken können, entstehen Sinn, Freude am Tun und Gemeinsinn. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten kann sie stärken und Potenziale entfalten. Positive Gesundheit kann somit auch zur Demokratisierung beitragen, indem Schüler:innen partizipativ und aktiv an der Gestaltung ihres schulischen Umfelds und ihres Sozialraums beteiligt werden.

Literatur

- De Jong-Witjes, S., Kars, M. C., Van Vliet, M., Huber, M., Van Der Laan, S. E. I., Gelens, E. N., Berkelbach Van Der Sprenkel, E. E., Nijhof, S. L., De Jonge, M. V., Rippen, H., & Van De Putte, E. M. (2022). Development of the My Positive Health dialogue tool for children: a qualitative study on children's views of health. *BMJ Paediatrics Open*, 6(1), e001373. <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2021-001373>
- Ewers, M. (2021). Schulgesundheitspflege und ihre Rolle bei der Förderung von Gesundheitskompetenz im Setting Schule – Erfahrungen aus der modellhaften Erprobung. In *Gesundheitskompetenz* (pp. 1-10). Springer. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-662-62800-3_105-1
- Huber, M., Jung, H. P., & van den Brekel-Dijkstra, K. (2024). *Handbuch Positive Gesundheit in der Hausarztpraxis: Gemeinsam an einer sinnvollen Versorgung arbeiten*. Springer-Verlag. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-662-67303-4>
- Kirchhoff, S., & Okan, O. (2022). Gesundheitskompetente Schule: Konzeptentwicklung für organisationale Gesundheitskompetenz in der Schule. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 65(7), 795-802. <https://doi.org/10.1007/s00103-022-03546-7>
- Lampert, T., Hoebel, J., Kuntz, B., & Waldhauer, J. (2022). Soziale Ungleichheit und Gesundheit. In R. Haring (Ed.), *Gesundheitswissenschaften* (pp. 159-168). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-65219-0_14
- Lampert, T., & Kuntz, B. (2019). Auswirkungen von Armut auf den Gesundheitszustand und das Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 62(10), 1263-1274. <https://doi.org/10.1007/s00103-019-03009-6>
- Moor, I., Bieber, J., Niederschuh, L., & Winter, K. (2022). Die Bedeutung schulischer Gesundheitsförderung für die Erhöhung gesundheitlicher Chancengleichheit. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 65(7), 749-757. <https://doi.org/10.1007/s00103-022-03551-w>
- Moor, I., Herke, M., Markert, J., Böhm, M., Reiß, F., Bilz, L., Sudeck, G., & Winter, K. (2024). Die zeitliche Entwicklung gesundheitlicher Ungleichheit im Kindes- und Jugendalter in Deutschland: Ergebnisse der HBSC-Studie 2009/10 – 2022. *Journal of Health Monitoring*(1), 86–107. <https://doi.org/10.25646/11875>
- Mortsiefer, A., & van den Brekel-Dijkstra, K. (2024). *Positive Health: ein neues Konzept aus den Niederlanden für die Gesundheitsförderung und Prävention*. In *Spurenwechsel Prävention. BKK Gesundheitsreport 2024* (S. 172-178). MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. https://www.bkk-dachverband.de/file-admin/Artikelsystem/BKK_Gesundheitsreport/BKK_Gesundheitsreport_2024/BKK_Gesundheitsreport_2024.pdf [14.03.2025]
- Schaeffer, D., Hurrelmann, K., Bauer, U., Kolpatzik, K., Gille, S., & Vogt, D. (2019). Der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz – Notwendigkeit, Ziel und Inhalt [National Action Plan Health Literacy: Need, Objective and Content]. *Gesundheitswesen*, 81(06), 465-470. <https://doi.org/10.1055/a-0667-9414>

Heike Bergemann,

B.A. Gesundheitswissenschaften, ehemalige Krankenschwester, Pflegeberaterin und Pflegegutachterin. Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Allgemeinmedizin und Ambulante Gesundheitsversorgung (iamag) der Universität Witten/Herdecke und Projektleiterin von „Gesunde Stadt Witten“, einem von der Techniker Krankenkasse geförderten Projekt zur kommunalen Gesundheitsförderung in Witten. Schwerpunkt des Projektes ist die partizipative und ressourcenorientierte Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen in den Settings Schule und Quartier. Weitere Aufgaben sind die Förderung der Vernetzung und Kooperation lokaler Akteure, die Unterstützung einer integrierten Gesundheitsversorgung vor Ort und die Vertretung von Gesundheitsbelangen in kommunalen Gremien.

Kontaktadresse heike.bergemann@uni-wh.de



Quelle: Autorin

Susanne Kersten,

M.A., Philosophie. Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Allgemeinmedizin und Ambulante Gesundheitsversorgung (iamag) der Universität Witten/Herdecke. Forschungsschwerpunkte in der Versorgungsforschung im hausärztlichen Setting mit Fokus auf interprofessionelle Zusammenarbeit, Arbeitsbelastung von Medizinischen Fachangestellten sowie die Beteiligung von Patient:innen, Bürger:innen und relevanten Stakeholdern an allgemeinmedizinischer Forschung. Mitarbeit an den Drittmittelprojekten HAFO.NRW und DIM.Ruhr. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin (DEGAM) sowie der AG Partizipation der Initiative Deutscher Forschungspraxennetze (DESAM-ForNet).

Kontaktadresse susanne.kersten@uni-wh.de



Quelle: Autorin

Univ.-Prof. Dr. med. Achim Mortsiefer

Seit 2003 niedergelassener Facharzt für Allgemeinmedizin in einer Gemeinschaftspraxis in Köln und seit 2021 Lehrstuhlinhaber für Allgemeinmedizin II und Patientenorientierung in der Primärversorgung am Institut für Allgemeinmedizin und ambulante Gesundheitsversorgung (iamag) der Universität Witten/Herdecke.

Website: www.iamag.de

Kontaktadresse: Achim.Mortsiefer@uni-wh.de



Quelle: Autor