

Gesundheitsmanagement – physische und psychische Gesundheit von Schüler/innen, Lehrer/innen und Eltern im schulischen Alltag

Vor gut zehn Jahren hat das Hardtberg-Gymnasium begonnen, den Schulalltag gesundheitsbezogen zu betrachten und zu gestalten. Wesentliche Ressourcen (Preisgeld und Strukturanalyse) ergaben sich aus der erfolgreichen Teilnahme am landesweiten Wettbewerb „Gute gesunde Schule“ in den Jahren 2014/15 sowie 2017/18, dessen Kriterienmatrix die Grundlage weiterer Planungen wurde. Zudem wurde 2017 eine Beförderungsstelle zum Gesundheitsmanagement eingerichtet, die eine dauerhafte Koordination und Initiierung gesundheitsbezogener Projekte sichert. Als 2022/23 das Hardtberg-Gymnasium Schule des gemeinsamen Lernens wurde, bedeutete dies, Strukturen und Maßnahmen so zu gestalten, dass alle Kinder -unabhängig von ihren Voraussetzungen- Zugang zu gesundheitsfördernden Angeboten haben.

Das Gesundheitsmanagement an unserer Schule hat das Ziel, körperliches und seelisches Wohlbefinden aller am Schulleben Beteiligten zu sichern. Es schafft Rahmenbedingungen, die die Persönlichkeitsentwicklung von Schülerinnen und Schülern fördern und ihnen helfen, ihre individuellen Stärken zu entfalten. Dabei geht es um ein Umfeld, das Chancengleichheit und Teilhabe ermöglicht, gegenseitige Unterstützung fördert und so das soziale Miteinander stärkt. Auf diese Weise entsteht ein respektvolles Schulklima, das nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Lern- und Lebensqualität aller nachhaltig verbessert.

Für ein wirksames Gesundheitsmanagement spielt zudem die Lehrgesundheit eine zentrale Rolle. Hierzu zählen eine gut organisierte Arbeitsumgebung, Rückzugs- und Entspannungsangebote sowie Orte für Begegnung und Austausch.

Die Arbeitsgruppe Gesundheit analysiert Bedarfe, entwickelt passende Maßnahmen und realisiert so konkrete Schulentwicklungsvorhaben wie z.B. die Gestaltung der Außenflächen zum grünen Pausenhof oder die Einführung des Zertifikats für soziales Engagement.

Da statistisch psychische Erkrankungen junger Menschen zunehmen, trägt die Gesundheitsförderung unserer Schule vor allem auch diesem Umstand Rechnung, indem ein interdisziplinäres Beratungsteam aus Lehrkräften, Schulsozialarbeiterinnen und Schulpsychologinnen zur Verfügung steht. Darüber hinaus bestehen Kooperationen mit außerschulischen Beratungsstellen sowie medizinisch psychologischen Fachkräften, um zusätzliche Unterstützung anzubieten.

Mithilfe zahlreicher Initiativen soll präventiv, aber auch reaktiv gearbeitet und das Gesundheitsbewusstsein von Schülerinnen und Schülern, Eltern sowie Lehrerinnen und Lehrern geschärft werden. Eine gesteigerte Gesundheitsqualität hat eine verbesserte Bildungsqualität zur Folge und ist somit ein wesentlicher Bestandteil unseres Bildungsauftrages.

physische + psychische **Gesundheit** von Schüler/innen, Lehrer/innen, Eltern

Arbeitsplätze	Tagesstrukturen u. Angebote	Klima u. Partizipation	Kooperation u. Teamarbeit	Sicherheitsmanagement
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grünes Klassenzimmer ➤ Arbeitsraum mit festen PC-Plätzen ➤ Clean-Desk ➤ Meeting-Point ➤ Vertretungskonzept ➤ Teilzeitkonzept ➤ Korrekturentlastungspunkte ➤ Klassen-/Jahrgangsteams ➤ Schulküche 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cafeteria: gesundes Essen ➤ Bistrobeirat: Verwaltung des Angebots; Organisation ➤ Unterricht (Entspannungsstrategien, Warm-up Gymnastik, szenisches Spiel, LdL) ➤ Unterricht (ernährungsspezifische Themen) ➤ gesundes Picknick auf Exkursionen/Tagesausflügen ➤ Sporthelfer/innen / Spielecontainer ➤ Sport AGs ➤ Ski-/Wattenmeerfahrt ➤ Bewegtes Lernen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gestaltung der Außenbereiche zum grünen Pausenhof ➤ Zertifikat für soziales Engagement ➤ Trainingsraum ➤ Handyverbot ➤ Sanitäter/innen ➤ Kolleg/innen als Ersthelfer ➤ Laienreanimation ➤ gesundheitsbezogenes Fortbildungsangebot ➤ Ruheraum ➤ Gewaltprävention / Streitschlichter/innen ➤ Konfliktlotsen / Busbegleiter/innen ➤ Patenschaften 5er ➤ Suchtprävention / Drogen ➤ Suchtprävention Medien / Medienscouts ➤ Ausstellung „Klang meines Körpers“ ➤ „Seele trifft auf Schule“ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Beratungslehrkräfte ➤ Schulpsychologinnen ➤ Schulsozialarbeiterinnen ➤ Jugendamt ➤ Beratungsstellen ➤ kollegiale Unterrichtshospitationen ➤ Steuergruppe Gesundheit: Initiierung/Koordination von Projekten; Einbeziehung von Eltern u. Schüler/innen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Krisenteam (Notfallordner) ➤ Sicherheitsbegehungen ➤ Alarmproben ➤ Verkehrserziehung

Arbeitsplätze und Arbeitsbedingungen

2016 konnte das ‚**Grüne Klassenzimmer**‘ eingeweiht werden, das als Bestandteil des Schulgartens ein naturnahes Lernen ermöglicht. Sitzstufen sind im Halbkreis als Atrium angeordnet und bieten Raum für 45 Schüler/innen, die dort alternativ zum herkömmlichen Klassenraum unterrichtet werden können. Ergänzend wurden Sitzrondelle zur Erledigung von Gruppenarbeiten aufgestellt. Ebenso wie andere Fachräume wird das Schulzimmer im Freien im Lehrersystem (Onlineterminal) reserviert, sodass die Belegung für alle Kolleginnen und Kollegen transparent ist und Planungssicherheit ermöglicht.

Auch der **bewirtschaftete Schulgarten** wird von allen als besonderer Lern- und Erlebnisort im Grünen wahrgenommen. Er besteht aus einem Biotop mit Teich, einer bunten Blumenwiese, verschiedenen Zier- und Nutzbeeten, die von Mitgliedern der Garten AG oder durch das Engagement Einzelner gepflegt werden.

Den Lehrerinnen und Lehrern steht ein **Arbeitsraum** mit festen PC-Arbeitsplätzen zur Verfügung, der konzentriertes und ungestörtes Arbeiten ermöglicht. Im Lehrerzimmer gewährleistet das **Clean-Desk-Prinzip**, dass Arbeitsflächen frei bleiben und flexibel genutzt werden können. Damit stehen allen Lehrkräften wie Gästen jederzeit ausreichend Sitzplätze zur Verfügung, während eine angenehme, offene Arbeitsatmosphäre erhalten bleibt.

Zudem wurde ein Konzept zur Umgestaltung der Teeküche in einen ‚**Meeting-Point**‘ erarbeitet und umgesetzt. Auch der ‚**Meeting-Point**‘ bietet sowohl Raum für einen diskreten, da räumlich abgetrennten, kollegialen Austausch als auch die Möglichkeit zu Rückzug, Pause und Entspannung.

Eine Besonderheit stellt die Inbetriebnahme der neuen **Schulküche** dar. Sie kann im Unterricht als praxisnaher Lernort, aber auch im Rahmen von Projekten oder von der Koch-AG genutzt werden. Schülerinnen und Schüler haben die Gelegenheit, praktische Fertigkeiten im Umgang mit Lebensmitteln zu erwerben und vielfältige Möglichkeiten gesunder Ernährung kennenzulernen. Dabei stehen nicht nur das Kochen oder Backen im Vordergrund, sondern auch das gemeinsame Arbeiten im Team.

Tagesstrukturen und Angebote

Die **Cafeteria** beliefert der Caterer ‚*Aubergine*‘, der nach geltenden Standards der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* ein nahrhaftes und vielseitiges Essen anbietet, das die Schüler/innen sehr gut annehmen. Der *Bistrobeirat*, bestehend aus Lehrer/innen, Schüler/innen und Eltern, bespricht das Angebot sowie Organisatorisches.

Gesundheitsbezogene und ernährungsspezifische Themen werden bisher schon in verschiedenen **Fächern** thematisiert. Beispielhaft seien genannt: Herstellung und

Konsum von Lebensmitteln (Erdkunde, Politik, Physik), Verarbeitung von Nahrung durch den menschlichen Körper (Biologie), Bewegungsabläufe des Körpers (Sport), Gefahrstoffe (Chemie), Atmung und Stimme (Musik), Zusammensetzung von Lebensmitteln (Biologie/Chemie im Differenzierungsbereich). Darüber hinaus sind alle Maßnahmen des sozialen Lernens einer guten gesunden Schule förderlich.

Fester Bestandteil schulischen Alltags sind zudem Angebote von Bewegungsspielen in den großen Pausen unter Einbezug von **Sporthelfer/innen** aus der Obersufe (**„Spiele-Container“**), **Sport AGs** sowie **Unterrichtsmethoden**, die der Gesundheit von Schülerinnen und Schülern Rechnung tragen. Dazu gehören unter anderem Warm-up Aktivitäten/**Energizer** zu Unterrichtsbeginn, Entspannungsstrategien, szenisches Spiel, *Lernen durch Lehren*, Stationen-Lernen etc.

Sowohl die **Ski-** als auch die **Wattenmeerfahrt** in den Jahrgangsstufen EF bzw. Q1 leisten durch Gruppenaktivitäten einen besonderen Beitrag zum sozialen Lernen von Schülerinnen und Schülern. Hier sei das Carvelino-Gruppen-Tanzen am Skihang, die Well-Methoden beim Skifahrenlernen, der Muschelwettstreit mit anschließender Siegerehrung genannt, die die Gemeinschaft stärken, ebenso wie das Selbstbewusstsein eines jeden Einzelnen. Diese Exkursionen ermöglichen es, (unbekannte) Natur unmittelbar zu erfahren und sich z.B. Wissen über Naturschutz und die besonderen Merkmale dieser Regionen anzueignen. Zudem sei darauf hingewiesen, dass diese Fahrten die physische Konstitution von Schüler/innen in besonderem Maße stärken, da diese jeden Tag fünf Stunden Ski laufen oder aber ausgiebige Wattgänge tätigen. Laut Schüler/innen- und Elternfeedback leisteten diese Erfahrungen einen entscheidenden Beitrag zur Verbesserung des Schulklimas.

Klima und Partizipation

Die geplante Erweiterung des Schulgartens zu einem **grünen Pausenhof** soll einen weiteren Beitrag zur Förderung eines positiven Schulklimas leisten. Gleichzeitig sollen auch die beiden bestehenden Pausenhöfe aufgewertet werden – durch zusätzliche Baumpflanzungen, die Instandsetzung der vorhandenen Holz Sitzflächen sowie die Errichtung neuer Bank-/Sitzkombinationen. Diese Maßnahmen stärken das soziale Miteinander, die Bewegung und das Spiel aller Schülerinnen und Schüler in einer naturnahen Umgebung. Im Schulgarten spenden große Bäume ausreichend Schatten und ermöglichen, gerade in den Sommermonaten, Erholung und Regeneration. Den Außenbereich für Lehrer/innen nutzen diese zum kollegialen Austausch oder aber als Entspannungsort, wenn nicht der eigens eingerichtete **Ruheraum** zur individuellen Erholung beansprucht wird.

Das im Schuljahr 2025/26 neu eingeführte **Zertifikat für soziales Engagement** soll die Schülerinnen und Schüler motivieren, sich inner- oder außerschulisch für andere

einzusetzen, soziale Verantwortung zu übernehmen und Empathie zu entwickeln. Das Zertifikat dient als Anerkennung für freiwilliges Engagement, das zudem als Nachweis persönlicher Initiative im Rahmen von Bewerbungen für Ausbildungs-/Studienplätze oder Praktika vorgelegt werden kann. Es unterstützt die Jugendlichen dabei, ihre sozialen Kompetenzen sichtbar zu machen und ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Alle Aktivitäten im Bereich des sozialen Lernens fallen ebenfalls unter den Gesundheitsbegriff, da neben einem physischen auch ein psychisches und soziales Wohlbefinden erreicht werden soll – sowohl bei den Schülerinnen und Schülern als auch bei den Lehrerinnen und Lehrern und allen weiteren an der Schule Tätigen. Insofern sollen u.a. alle Verhaltensregeln, die auch in der Hausordnung und in der Schulvereinbarung fixiert sind, dazu beitragen, dass es ein geordnetes, ruhiges, aber auch lebendiges Miteinander in und um die Schule herum geben kann (z.B. **Handy-Verbot** auf dem Schulgelände außer im Oberstufenaufenthaltsraum). Dafür leisten nicht zuletzt die Streitschlichter/innen, der **Trainingsraum** und Gremien wie die Schülerversammlung, die Elternpflegschaft und der Lehrerrat ihren Beitrag.

Im Bereich der **Ersten Hilfe** ergänzt sich die hohe Zahl von als **Ersthelfern** ausgebildeten Lehrerinnen und Lehrern mit einem sehr aktiven und professionell arbeitenden **Sanitätsdienst** mit Schülerinnen und Schülern. Seine Aufgabe ist es, bei schulischen Veranstaltungen, während des Unterrichts und in den Schulpausen Erste Hilfe zu leisten. Schulsanitäterin und Schulsanitäter kann jede Schülerin und jeder Schüler ab der 8. Jahrgangsstufe werden. Voraussetzung ist die Teilnahme an einer von der Johanniterunfallhilfe organisierten und durchgeführten Erste-Hilfe-Ausbildung, die im Rahmen einer Schul-AG absolviert werden kann. Die Schulsanitäterinnen und Schulsanitäter bilden sich nach der grundlegenden Erste-Hilfe-Ausbildung in Arbeitsgemeinschaftsstunden fort.

Auch die Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten zur **Laienreanimation** ist ein wichtiger Beitrag zur Sicherheit und Gesundheit innerhalb der Schulgemeinschaft. Schülerinnen und Schüler lernen, in Notfallsituationen schnell und angemessen zu handeln, lebensrettende Maßnahmen wie die Herz-Lungen-Wiederbelebung korrekt durchzuführen und den Notruf richtig abzusetzen. Durch praxisnahe Übungen und theoretische Einführungen wird die Hemmschwelle, im Ernstfall einzugreifen, deutlich gesenkt.

Erste Hilfe leisten zu können, ist nicht nur eine sinnvolle Maßnahme, wenn etwas passiert, sondern mehr: Schülerinnen und Schüler haben ein Auge für Gefahrenpotentiale, ihr Verantwortungsbewusstsein ist geschärft, sie lernen, Verantwortung zu übernehmen und überlegt zu handeln – auch in kritischen Situationen.

In der Regel trägt das Bewusstsein, helfen zu können, wesentlich zu der Entwicklung eines stärkeren Selbstbewusstseins und einer besseren Einschätzung der eigenen

Fähigkeiten bei. Der Schulsanitätsdienst sowie das Projekt zur Laienreanimation sind insofern eine in vielfacher Hinsicht sinnvolle Tätigkeit und eröffnen unter Umständen sogar berufliche Perspektiven.

Im Bereich des Gesundheitsschutzes, der insbesondere in den naturwissenschaftlichen Fächern zum Tragen kommt, wird dem Hardtberg-Gymnasium von den zuständigen Behörden ein vorbildlicher Standard bescheinigt.

Das Leitbild der schulischen Suchtprävention in Nordrhein-Westfalen ist die mündige Schülerin bzw. der mündige Schüler, die oder der „mit Herausforderungen und Konflikten selbst- und mitverantwortlich sowie solidarisch umgehen kann“ (Bildungsportal des Landes Nordrhein-Westfalen, Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW). Im Rahmen von Unterricht, Bildung, Erziehung und Beratung wird allgemein **Prävention** zum Teil des realisierten Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schule mit dem Ziel, Schülerinnen und Schüler darin zu unterstützen, sich zu selbstbewussten und Gefühle zulassenden Individuen zu entwickeln, die Enttäuschungen nicht resignierend, sondern aktiv und konstruktiv begegnen. Dabei ist die Schule ein Teil unserer Gesellschaft.

Am Hardtberg-Gymnasium werden neben den in den Richtlinien für den Unterricht vorgeschriebenen Präventionsthemen (z.B. im Fach Biologie) spezifische Maßnahmen aus den drei Bereichen **Sucht**, **Medien/Internet** und **Gewalt** durchgeführt:

- Durchführung des Programms „Erwachsen werden“ („Lions Quest“) in den 5. und 7. Jahrgangsstufen: Das Programm umfasst u.a. die Themen Bildung einer guten Klassengemeinschaft, Stärkung von Selbstvertrauen und Kommunikationsfähigkeit, Verständnis von Gefühlen und angemessene Umgangsweise damit, die Fähigkeit, Freundschaften zu pflegen und konstruktives Lösungsverhalten bei Konflikten, Setzen von Zielen für ein erfolgreiches Leben. Fortgeführt wird das Lions-Quest-Programm in der 7. Jahrgangsstufe, in der z.B. innerhalb des Religionsunterrichts der Baustein „Spezifische Suchtprävention“ durchgeführt wird. Hier können die Schülerinnen und Schüler Handlungsmöglichkeiten für konkrete Situationen entwickeln und ihre eigene Einstellung reflektieren.
- Information der Schülerinnen und Schüler der 7./8. Klassen im Rahmen eines Besuches des „Suchtsprinters“ (Beratungsstelle „update“ der Caritas Bonn): Die Schülerinnen und Schüler erhalten konkrete Informationen über verschiedene Drogen, ihre Wirkung und Konsequenzen des Konsums. Das Angebot wird mit der Durchführung des Lions-Quest-Programms verknüpft.
- Anschaffung eines **Suchtkoffers** aus Mitteln des Wettbewerbs
- Organisation von Informationsabenden für Eltern jeweils zu den Themen „Sucht“ bzw. „Gefahren im Internet“ mit dem Kommissariat Vorbeugung der Kriminalpolizei Bonn: Die Eltern werden im zweijährigen Abstand zu diesen Informationsveranstaltungen eingeladen, bei denen sie aktuelle Kenntnisse der Kriminalpolizei vermittelt sowie Tipps und Anlaufstellen genannt bekommen.

- **Medienschouts** vermitteln in Workshops einen sicheren, verantwortungsbewussten und reflektierten Umgang mit digitalen Medien. Sie beraten über Chancen und Risiken, die diese mit sich bringen können und stehen jederzeit zur Verfügung, wenn aktuelle Anlässe dies erfordern.
- Implementierung des **Streitschlichtungskonzeptes** nach dem „*Bensberger Modell*“: Schülerinnen und Schüler lernen dadurch eine angemessene und konstruktive Möglichkeit, mit Konflikten umzugehen, wobei beide Seiten akzeptiert und respektiert werden.
- zu **Konfliktlotsen** ausgebildete Schüler/innen begleiten Mitschüler/innen zu den Bussen, wenn diese fürchten, auf ihrem Schulweg in Konfliktsituationen zu geraten
- Ausstellung „*Klang meines Körpers*“ und Projekt „*Seele trifft Schule*“ thematisieren psychische Krankheiten wie Essstörungen, Ängste, Depressionen etc.

Kooperation und Teamarbeit

Beratungslehrer/innen, die zudem für das **Lerncoaching** ausgebildet sind, kümmern sich in Kooperation mit den **Schulpsychologinnen** und **Schulsozialarbeiterinnen** um Probleme von Schülerinnen und Schülern, die entweder aus dem Schulalltag erwachsen oder aber dort bemerkt werden. Zu diesen zählen z.B. Lern- und Leistungsschwierigkeiten, Diagnostik und Förderung bei Teilleistungsschwächen, Konzentrationsschwäche, Schul- und Prüfungsangst, Schulabsenz, Motivationsprobleme, Schullaufbahnfragen, Verhaltensauffälligkeiten und Konfliktsituationen. Eine Beratung findet nur auf Wunsch hin statt, ist streng vertraulich und kann auch von Eltern sowie Lehrkräften beansprucht werden.

Wenn Einzelfälle dies erfordern, stellen die Beratungslehrer/innen Kontakte zu Beratungsstellen, dem Jugendamt oder Therapeuten her.

Die in einem Evaluationskonzept verankerte gegenseitige **Unterrichtshospitation** erfolgt regelmäßig in einem frei gewählten **Tandem** von Kolleginnen und Kollegen. Auf der Grundlage sowohl festgelegter als auch individuell abgesprochener Beobachtungskriterien wird Unterricht reflektiert und evaluiert. Diese Evaluation soll die Unterrichtsqualität sichern.

Um bestehende sowie neue Gesundheitsmaßnahmen und -projekte zu koordinieren, wurde eine **Steuergruppe** eingerichtet, die zudem Eltern und Schüler/innen mit einbezieht.

Sicherheitsmanagement

Ein aus Kolleginnen und Kollegen bestehendes **Krisenteam** koordiniert die Zuständigkeiten für einen Krisenfall (z.B. Amoklauf, Suizid), sodass eine rasche Information von Eltern, Lehrerinnen und Lehrern sowie Schülerinnen und Schülern gewährleistet werden kann. Die jeweiligen Zuständigkeiten sind in **Notfallordnern** abgeheftet, die sich im Lehrerzimmer, im Sekretariat und bei der Schulleitung befinden.

Zudem erfolgen **Sicherheitsbegehungen**, in denen nicht nur die naturwissenschaftlichen Fachräume, sondern das gesamte Schulgebäude inklusive Sporthallen hinsichtlich ihrer Sicherheit überprüft werden.

Als weitere Maßnahme sind die **Alarmproben** zu nennen, die einmal pro Halbjahr an- und unangekündigt erfolgen. Alle Lehrkräfte sind darüber informiert, wie sie sich selbst und wie sich ihre Schüler/innen (Belehrung zu Schuljahresbeginn) zu verhalten haben und welche Fluchtwege genutzt werden sollen.

Das Hardtberg-Gymnasium hat sich die Verkehrssicherheit der Schülerinnen und Schüler und eine wirksame Unfallprävention zum Ziel gesetzt. Seit 2010 existiert das Programm „**Crash-Kurs NRW**“ des nordrhein-westfälischen Innenministeriums, an dem das Hardtberg-Gymnasium regelmäßig teilnimmt. In diesem Programm wird bei unseren Oberstufenschülerinnen und -schülern ein realitätsnahes Gefahrenbewusstsein geschaffen – mit dem Ziel, eine langfristige Verhaltensänderung der jungen Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer zu erreichen. Das Programm wird wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

Die angesprochenen Themen und Projekte werden regelmäßig evaluiert und somit auf ihre Wirksamkeit hin überprüft. Gesundheitsförderndes Lernen soll nachhaltig wesentliches Prinzip allen Lernens werden.