

Gesundheit  
aktiv  
fördern

# STADTPUNKTE

ISSN 1860-7276

Aktuelle Informationen der HAG zur Gesundheitsförderung in Hamburg Nr. 2 Mai 2006

## Editorial

Einem großen Teil des Tages verbringen Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, Hausmeister und Schulsekretärinnen in der Schule. Schule ist ihr Lern- und Arbeitsort. Eltern sind zwar nicht regelmäßig in der Schule, gleichwohl sorgen sie sich um die Gesundheit und die Zukunft ihrer Kinder und wünschen sich für sie gute Startchancen. All diese an Schule beteiligten Personen hat das Projekt „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“ in den Blick genommen, denn der Schulalltag wird von vielen gestaltet und kann daher auch nur gemeinsam verändert und verbessert werden.

In dem vorliegenden Heft beschreiben die vier Projektschulen ihr unterschiedliches Vorgehen auf dem Weg zu einer gesunden Schule. Die intensive Arbeit in den Gesundheitszirkeln, an denen alle Personengruppen der Schulen beteiligt waren, hat das Verständnis füreinander und das Umgehen miteinander nachweisbar verändert und verbessert. Teilweise sind es nur kleine aber spürbare Dinge, die das Zusammenleben und das Wohlfühlen in der Schule positiv beeinflusst haben.

Alle vier Schulen haben auf der Abschlusstagung am 5.4.2006 für sich Bilanz gezogen und erklärt, dass sie sich gut gerüstet fühlen, den eingeschlagenen Weg zur gesunden Schule auch nach Ende des Projektes im Sommer 2006 weiter gehen zu können. Wir wünschen ihnen dabei Durchhaltevermögen und viel Erfolg!

Der Hamburger Gesundheitspreis für Betriebe, Wirtschaft und Verwaltung 2005 wurde am 16.2.2006 durch Senator Jörg Dräger, Ph.D. verliehen. Sie finden den Bericht und die Preisträger auf Seite 13.

Hinweisen möchte ich auf den 3. Hamburger Gesundheitstag am 20. September 2006. Er steht unter dem Motto „Im Gespräch: Seelische Gesundheit“ (Näheres auf Seite 25).

**Diesem Heft beigelegt ist eine Stellenausschreibung in der HAG für ein von den Hamburger Krankenkassen finanziertes Projekt „Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten“. Für Rückfragen und Auskünfte dazu stehe ich gern zur Verfügung.**

Die nächste Ausgabe befasst sich mit dem Thema „Kinderunfälle – Kindersicherheit“. Wie immer freuen wir uns über Beiträge, Anregungen und Informationen von Ihnen. Redaktionsschluss ist der 6. Juni 2006.

Margrit Schlankardt & Team

DAS  
THEMA  
DER  
STADTPUNKTE



**S**pannende Schule –  
entspanntes Miteinander

## Inhalt

### 1 Editorial

### 2 Das Thema

2 Gesundheitszirkel

– die Quadratur des Kreises?

2 Entspanntes Miteinander in  
spannenden Schulen

4 Gutes Schulklima weiter  
verbessern

6 Gesunde Schule gemeinsam  
gestalten

7 Miteinander lernen  
– miteinander leben

9 Gemeinsam Ideen umgesetzt

11 Stationen auf dem Weg zur  
guten gesunden Schule

12 Vorläufige Bilanz zum Projekt  
„gesund leben lernen“

### 13 HAG - aktiv

13 Betriebliche Gesundheits-  
förderung lohnt sich...

14 Regionaler Knoten  
„Gesundheitsförderung bei  
sozial Benachteiligten“

15 Gesunde Schulen haben eine  
Vision

16 Essen – ein bewegtes Thema?!

### 17 Arbeitskreise

### 17 Gut zu wissen

### 26 Mediothek

### 26 Impressum

### 28 Termine





## Stellenausschreibung

In der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG) ist eine  $\frac{3}{4}$  Stelle einer / eines

### Referentin / Referenten für Gesundheitsförderung Vergütungsgruppe IVa oder III BAT

zum 1. Juli 2006 oder früher zu besetzen. Die Stelle ist projektbezogen befristet für drei Jahre.

Die HAG entwickelt Ideen, Konzepte und Projekte zur Gesundheitsförderung und zur Prävention. Sie koordiniert und vernetzt gesundheitsfördernde Aktivitäten und Projekte. Dabei vermittelt sie zwischen Einzelpersonen und Institutionen, Betrieben, Schulen, Verbänden, Vereinen und Initiativen.

#### Welche Aufgaben erwarten Sie?

- Planung, Konzeptentwicklung und Umsetzung eines Gesundheitsförderungsprojektes zur Primärprävention in Hamburger Kindertagesstätten gemäß § 20 Abs. 1 SGB V.
- Planung und Durchführung von Gesundheitszirkeln, Zukunftswerkstätten, Seminaren.
- Projektmanagement, Prozess- und Ergebnisevaluation.
- Kooperation und Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen, Institutionen, Verbänden und Behörden.

#### Was erwarten wir von Ihnen?

Sie haben einen Hochschul-/Fachhochschulabschluss in den Bereichen Sozialpädagogik, Sozialwissenschaften, Psychologie, Pädagogik, Gesundheitswissenschaften, Public Health o.ä. und verfügen über berufspraktische Erfahrungen in den Handlungsfeldern Gesundheit/Soziales/Bildung.

Sie haben die Fähigkeit und die Bereitschaft im Team zu arbeiten, zu informieren, zu beraten, zu qualifizieren und Erfahrungen auszutauschen.

Sie sind aufgeschlossen und kommunikationsfähig im Umgang mit Menschen, besitzen soziale Sensibilität und können sich flexibel auf neue Arbeitsfelder einstellen.

#### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Bewerbungen mit den üblichen Unterlagen senden Sie bitte bis zum **31.5.2006** an:  
**Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)**  
z. Hdn. Frau Margrit Schlankardt  
Repsoldstr. 4, 20097 Hamburg  
Tel: 040 – 632 22 20  
Fax: 040 – 632 58 48  
e-mail: [Margrit.Schlankardt@hag-gesundheit.de](mailto:Margrit.Schlankardt@hag-gesundheit.de)  
[www.hag-gesundheit.de](http://www.hag-gesundheit.de)



Kolumne

Foto: privat

## Gesundheitszirkel – die Quadratur des Kreises?

Schule soll gesünder werden. Und dabei ist nicht etwa nur an die gute alte Gesundheitserziehung gedacht, die seit 1992 an Allgemeinbildenden Schulen laut Kultusministerkonferenz (KMK) als Pflicht-, Wahlpflicht- und Wahlbereich verankert ist. Nein, es soll gleich der ganz große Wurf sein. Nicht nur der Einzelne, mit seinem eigenen Wohlbefinden soll in den Blick rücken, sondern gleich die ganze Schule als Lebens-, Lern- und Arbeitsort soll gesünder werden und alle sollen mitmachen. Die Lehrerinnen und Lehrer, die Schülerinnen und Schüler, der Hausmeister, die Schulsekretärin, die Eltern und die Schulleitung. Als ob die nichts Besseres zu tun hätten, gerade jetzt nach Pisa, dem Lehrerarbeitszeitmodell, dem Abitur nach 12 Schuljahren, dem Ende der Lehrmittelfreiheit, der Einführung der Ganztagschule. Überall Baustellen und jetzt auch noch die Gesundheitsförderung. Soll die Schule mal wieder alle Probleme lösen, die Sozialstaat und Gesellschaft nicht in den Griff kriegen?

Lehrer/in zu sein ist ein echter

Stressjob. Die widersprüchlichen, nicht enden wollenden Anforderungen, der Lärmpegel, die soziale Verantwortung, Kritik von allen Seiten und geringe Veränderungs- und Aufstiegschancen haben den Lehrerberuf in eine Krise geführt. Aber auch die Schüler/innen leiden unter Über- oder Unterforderung, Stress und Burnout-Syndrom, ungesunder Ernährung, sozialer Vereinzelung und dem Gefühl, einem System ausgeliefert zu sein, dessen Anforderungen nur am Rande etwas mit ihrer Lebensvorstellung zu tun haben. Und nun soll Schule auch noch gesünder werden?

So oder ähnlich könnte eine hoffnungsvolle Projektleitung begrüßt werden, die voller Tatendrang versucht, Schulen für ein Modellprojekt zu gewinnen. Natürlich ist ein großer Reiz des Setting-Ansatzes in der Gesundheitsförderung, dass die Personen ja bereits im Setting Betrieb, Schule, Kindergarten oder Stadtteil vorhanden sind. Sie müssen nicht erst noch, wie in der freien Bildungsarbeit, „aufgesucht“ werden. Aber auch wenn sie täglich in die Schule oder in den Betrieb gehen, heißt das noch lange nicht, dass sie bereit sind, sich für ein Vorhaben der Gesundheitsförderung zu engagieren. Auch sie müssen gewonnen und überzeugt werden, müssen sehen können, was ihnen der Einsatz bringt. Wie könnte also eine Projektmanagerin argumentieren?

Sie müsste versuchen, deutlich zu machen, dass es nicht um die Frage geht, wie Schule die Gesundheit fördern kann bzw. wie Schule gesünder werden kann. Sondern umgekehrt könnte sie argumentieren, dass Gesundheit zur Steigerung der schulischen Erziehungs- und Bildungsqualität beitragen kann, damit Schule besser als bisher ihren Auftrag erfüllen kann. Zugespitzt gesagt geht es also nicht darum, was

die Schule für die Gesundheit tun kann, sondern was die Gesundheit für die Schule tut. Wie kann das Projekt der Gesundheitsbildung für die Schule ein Zugewinn sein, ein Hilfsmittel, um wirksamer und nachhaltiger gute Schule zu machen? Können denn Schulen, die ja unter großem Druck stehen, sich als pädagogische Institutionen weiterzuentwickeln, ihren Bildungsauftrag durch Gesundheitsförderung besser als bisher erfüllen?

Ich glaube ja. Bewegungspausen im Unterricht, gesundes Schulfrühstück, auf die Lebenswelt bezogene Thematisierung relevanter Gesundheitsthemen im Unterricht, aber auch Streitschlichtungsverfahren, Stress- und Zeitmanagement für Lehrkräfte, Schulbüro und Schüler, Lärmreduktion, Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten, gesundheitsförderlicher Umgang mit Sicherheitsrisiken, Teamarbeit, Supervision, angemessene Gestaltung der Räume und Arbeitsplätze sind nur einige der Themen, die sich zum Beispiel Gesundheitszirkel zum Ziel setzen. Die Experten für die jeweilige schulische Situation sitzen nun mal vor Ort. Umso besser, wenn es zusätzlich Unterstützung von außen gibt wie bei dem hier dargestellten Projekt der HAG „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“. Dafür hat es sich, wie die folgenden Beiträge zeigen, für alle Beteiligten gelohnt, zusätzliche Zeit zu investieren. Ein Gesundheitszirkel könnte also die Lebens- und Arbeitsqualität wirklich verbessern. In der Schule, im Büro, eigentlich an jedem Arbeitsplatz und wenn ich so darüber nachdenke ... auch an meinem eigenen!

Kontakt:

Anette Borkel  
stellvertretende HAG-Vorsitzende

## Entspanntes Miteinander in spannenden Schulen Schulentwicklung am Beispiel Gesundheitsförderung

Seit Sommer 2003 führt die HAG das Projekt „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“ durch. Finanziert durch die Hamburger Krankenkassen und Krankenkassenverbände sollen Steuerungsinstrumente aus der betrieb-



lichen Gesundheitsförderung auf das Setting Schule übertragen werden.

Dieses Projekt berücksichtigt Schule als Lern- und Arbeitsort. Sie ist ein Ausschnitt der Lebenswelt der beteiligten Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, der Schulleitung und



des nicht-unterrichtenden Personals. Gewohnheiten in der Alltagsgestaltung, in gewachsenen Beziehungen zwischen den einzelnen Gruppen und Individuen (Schüler/innen, Kollegium, Schule – Eltern, Schüler/in – Lehrkraft etc.) geben jeder Schule eine besondere Ausprägung.

Die Belastungen für die an Schule Beteiligten insgesamt haben zugenommen. Aus einem Zusammenspiel zwischen Auswirkungen belastender Familiensituationen und Faktoren, die im Miteinander des Schulalltags entstehen, erhöhen sich der Stress und die Konflikte der Schüler/innen. Das kann sich im Verhalten zeigen, was das Lernen in der Klassengemeinschaft oftmals erschwert. Lehrkräfte sehen sich immer größeren Anforderungen gegenüber gestellt, was nicht selten zu einem Dilemma führt: Konfliktbewältigung und Unterstützungsbedarfe bei Schüler/innen und Eltern einerseits und die Umsetzung der Lehrpläne andererseits müssen miteinander vereinbart werden.

Das nicht-unterrichtende Personal und die Schulleitungen werden durch Anforderungen der Bildungsbehörde (z. B. Büchergeld), die eine zunehmende Arbeitsdichte zur Folge haben, belastet.

Eltern sorgen sich um die Zukunft ihrer Kinder und befürchten schlechte Ausgangslagen und mangelnde Wissensvermittlung.

Entlastungen und Ausgleiche in diesem komplexen System wären dringend erforderlich.

Die Gesundheit der Beteiligten kann nur erhalten werden, wenn im Schulalltag Möglichkeiten geschaffen werden, um Ausgleiche für diese Belastungen zu schaffen und damit die Stress- und Konfliktpotenziale zu reduzieren.

### Leistungen der Krankenkassen

Die Hamburger Krankenkassen und Krankenkassenverbände haben durch den § 20 SGB V die Möglichkeit, Gesundheitsförderung und Prävention im Setting Schule zu unterstützen, um alle Bevölkerungsgruppen zu erreichen. So soll die Schule selbst zum Gegenstand gesundheitsförderlicher Umgestaltung werden.

Für dieses Vorhaben wurde der HAG ein Zeitrahmen von drei Jahren mit den entsprechenden finanziellen Ressourcen zur Verfügung gestellt.

Daraus entwickelte sich das Konzept des Projektes „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“, welches an die „Tradition“ von Gesundheitsfördernden Schulen anknüpft.

„Gesundheitsfördernde Schulen“ haben das Ziel ein gesundheitsförderndes Arbeits- und Lernumfeld zu schaffen, das gesundheitliche Verantwortungsbewusstsein Einzelner, der Familie, der Gemeinschaft zu fördern und dabei auch die Potenziale der Schülerinnen und Schüler aktiv zu nutzen.



### Schulentwicklung am Beispiel Gesundheitsförderung

Im Rahmenplan des Hamburger Schulgesetzes ist Gesundheitsförderung verankert. Schule ist damit die institutionalisierte Form, in der auf das Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen Einfluss genommen werden soll.

Der Lebensphase des Kinder- und Jugendalters kommt eine hohe Bedeutung für eine positive Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins zu. Die erworbenen Einstellungen, Bewertungen und Bewältigungsfähigkeiten beeinflussen nachhaltig den Umgang mit späteren Krisen und schwierigen Lebensereignissen.

Exemplarisch wandte sich das Projekt an Schüler/innen der Klassenstufen 5 – 7, die inzwischen die Stufen 7 – 9 besuchen.

Schulentwicklung setzt an den bereits existierenden Abläufen an und eröffnet dem System Schule als lernende Organisation Spielräume für die Gestaltung einer gesunden Lebensweise.

Veränderungsbedarfe werden im Alltag des Lernens, Lehrens, Lebens gefördert und die effektive Umsetzung der Gesundheitsförderung und Prävention damit ermöglicht.

Da der Schulalltag von vielen gestaltet wird, kann er nur gemeinsam verbessert werden.

### Projektverständnis

Das Projekt „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“ knüpfte an die Ressourcen dieses Schulalltages an, nutzte die Lösungspotenziale aller Beteiligten und sorgte für Entlastungen auf unterschiedlichsten Ebenen.

Auf Grundlage des Empowerment-Ansatzes zeigte sich, dass durch Beteiligung die Entwicklung einer erstrebenswerten Perspektive für die eigene Schule und die Suche nach Umsetzungsmöglichkeiten die Erfahrung der individuellen Einflussnahme vertieft werden konnte.

So wurde in der Besetzung der Gesundheitszirkel mit Lehrkräften, Schulleitung, nicht-unterrichtendem Personal, Schülerinnen, Schülern und Eltern Wert darauf gelegt, dass alle am Schulalltag Beteiligten zu Wort kommen und damit ihre spezifische Sichtweise Bedeutung erlangen kann.

Begleitet wurde das Projekt von einer Steuerungsgruppe, die sich regelmäßig getroffen hat. In der Steuerungsgruppe waren die Krankenkassen/-verbände, die Behörden für Bildung und Sport sowie Wissenschaft und Gesundheit und die HAG vertreten. Bei der Umsetzung der Einzelmaßnahmen wurde auf ein Netzwerk an Kooperationspartnern/innen zurückgegriffen, die durch ein entsprechendes fachliches Know-how in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressreduktion, Konfliktbewältigung, Organisationsentwicklung für eine hohe Qualität sorgten.

### Projekttablauf

Das Projekt hat insgesamt eine Laufzeit von drei Jahren. Das erste halbe Jahr diente der Vorbereitung, Konzeptentwicklung und Schulakquisition. Dem folgte ein zweijähriger Interventionszeitraum. Das letzte halbe Jahr steht für die Ergebnissicherung und Erstellung der Abschlussdokumentation zur Verfügung. Das Projekt orientierte sich an einem vorstrukturierten Ablauf. Die Schritte Maßnahmeplanung, Umsetzung und Auswertung vollzogen sich in einem stetig wiederkehrenden Prozess.

1. Bildung eines Gesundheitszirkels (Fachgruppe zur Gesund-

# Das Thema



- heitsförderung bestehend aus Schüler/innen, Eltern, Lehrkräften, nicht-unterrichtendem Personal und Schulleitung)
2. Analyse und Auswertung der schulspezifischen Belastungsschwerpunkte und Ressourcen durch Fragebogenaktion (Ist-Zustand)
  3. Herausarbeitung der Veränderungsbedarfe und Potenziale (im Gesundheitszirkel)
  4. Prioritätensetzung der Ziele
  5. Konkretisierung der Ziele (Mehrstufenplan)
  6. Erarbeitung konkreter Maßnahmeschritte (Festlegung von Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten, Gewinnung von Kooperationspartnern)
  7. Durchführung der geplanten Maßnahmen
  8. Auswertung der Maßnahmeschritte
  9. Abstimmung der weiteren Ziele und Übertragung auf Maßnahmedurchführung
  10. Verankerung von Gesundheitsförderung im Schulprogramm
  11. Schulübergreifende Tagung am 18.11.2004: „Mitbeteiligung fördern – Gelegenheiten schaffen“
  12. Herausarbeitung von Zwischenergebnissen

13. Durchführung der Fremdevaluation
14. Schulübergreifende modulare Fortbildung zur Sicherung der Nachhaltigkeit
15. Abschlussagung zur Ergebnis-sicherung
16. Abschlussdokumentation mit Handlungsempfehlungen

## Projektziele

Ziel dieses dreijährigen Projektes war, die Schulen bei der Entwicklung eines eigenen Gesundheitsprofils, in dem spezifische Fragestellungen, Grundvoraussetzungen und Entwicklungsperspektiven aufgenommen sind, zu begleiten.

Durch die Auswahl von Schulen in vier Stadtteilen mit hoher sozialer Benachteiligung hatte das Projekt das Ziel, die Ausgangslage für alle am Schulalltag Beteiligten zu verbessern, das Risikoverhalten abzubauen und damit soziale Ungleichheit und Benachteiligung zu mindern.

Ideen, die sich innerhalb dieser drei Jahre verwirklichen ließen, zielten darauf ab, dass das Schulklima durch einen konstruktiven Umgang mit Konflikten und die Bereitschaft zur Auseinandersetzung und Akzeptanz unterschiedlichster Bedürfnisse verbessert sowie Stresspotenziale bei allen reduziert werden.

Dieses erfolgte in einem Zusammenspiel von Strategien zur Verhaltensänderung einerseits und zur Verhältnisänderung andererseits, wie in den Praxisbeispielen der

Schulen deutlich zu erkennen ist.

Dieser Prozess vollzog sich in einer Abfolge aus Höhen und Tiefen, Stagnationen und Durchbrüchen, die Lernmöglichkeiten boten, auf die die



Schulen auch in anderen Situationen zurückgreifen können. In der Bewertung des Erreichten zeigten sich unterschiedlichste Kriterien und Qualitäten, die dem Setting Schule unter der derzeitigen Rahmenbedingungen zur Verfügung stehen.

In den folgenden Berichten schildern die beteiligten Schulen aus ihrer Sicht den Projektverlauf und fassen die erreichten Ziele zusammen.

Im Sommer 2006 wird eine Abschlussdokumentation des Projektes veröffentlicht.

Kontakt:

Beatrice Roggenbach  
HAG  
Tel: 040 – 63 64 77-78  
Beatrice.Roggenbach@  
hag-gesundheit.de

## Gutes Schulklima weiter verbessern

Wer will da nicht gern dabei sein, wenn einer Schule angeboten wird, das gute Schulklima noch weiter zu verbessern?



Gerade zu verlockend, eigene Bemühungen um eine gute Atmosphäre an der Schule, um gutes Lernen und einen freundlichen Um-

gangston mit Hilfe von zusätzlichen Angeboten an der Schule zu sichern und auszubauen! Der Beratungsdienst unserer Schule brachte die Idee ins Rollen, und schließlich

waren wir dabei, als die HAG Anfang des Jahres 2004 die teilnehmenden Schulen für das zweijährige Projekt bestimmte.

Doch was ist unter einer „spannenden Schule“, was unter einem „entspannten Miteinander“ aller an der Schule zu verstehen? In einer umfangreichen Befragung aller Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 5, 6 und 7, ihrer Eltern, aller Lehrkräfte und überhaupt aller Erwachsenen an der Geschwister-Scholl-Gesamtschule kam es dann heraus:

■ Die meisten Schülerinnen und Schüler gehen mittelmäßig gern (62,7 %) bis sehr gern (27,8 %) zur Schule, fühlen sich von den Erwachsenen gerecht behandelt (ca. 50 %) und unterstützt.

■ Die Eltern sind überwiegend zufrieden bis sehr zufrieden (65,5%) mit dem Schulalltag an unserer Schule.

■ Die Erwachsenen, die an der Schule arbeiten, empfinden das Klima ebenfalls als teilweise oder uneingeschränkt positiv (68,3 %). Also alles in Butter? Wenn das so einfach wäre ...

Es kam auch heraus, dass ■ sich viele Schülerinnen und Schüler vom Lernstoff überfordert fühlen und vor Klassenarbeiten Zeitdruck, Angst und Stress empfinden,

■ die körperlichen Anzeichen innere Unruhe, Magenschmerzen, Kopfschmerzen und Herzrasen von denjenigen Schülerinnen



- und Schülern erlebt wurden, die unter Stress litten,
- in den Pausen Streitereien unter den Schülerinnen und Schülern auftreten und für weiteren Stress sorgen,
  - unsere Schulräume und Schulhöfe, die langen Flure, die WC's und die Sportumkleideräume von einer Anzahl von Schülerinnen und Schülern als unangenehme Orte in der Schule genannt werden, 14,8 % gar keinen Ort zum Zurückziehen in der Schule finden,
  - auch die Lehrkräfte keine wirklichen Pausen und Möglichkeiten zur Entspannung in ihrem Schulalltag haben (60,8 %).

## Pläne

In vielen Sitzungen unseres Gesundheitszirkels ging es im Anschluss an diese Befragung darum, welche Veränderungen in der Projektlaufzeit angepackt werden sollten. So war es ein Wunsch, eine gute Klassenatmosphäre zu schaffen, einen friedlichen und freundlichen Umgang aller miteinander in der ganzen Schule zu sichern, die gerade angelaufene Ausbildung von Schülerstreitschlichtern zu unterstützen, einen besseren Umgang mit Stress zu trainieren und bei all diesen Vorhaben auch solche Aktivitäten nicht zu vernachlässigen, die wir schon bisher als Beitrag zur Gesundheitsförderung kannten (Nicht-raucherkampagne „Be smart – Don't start“ in den Jahrgängen 6 und 7, andere Drogenpräventions-Programme, Sexualerziehung, Schulhofgestaltung, Gesunde Ernährung ...).

Weitere Wünsche kamen hinzu: Eine Gruppe von Jungen hatte schon bei der Einschulung einen „Mädchenraum“ entdeckt und wollte gern auch einen speziellen „Jungenraum“ nutzen können.

Das Schulsekretariat war bisher eine zeitlich uneingeschränkte Quelle jeglicher Unterstützung für die Schülerinnen und Schüler wie für die Lehrkräfte an der Schule, eine wöchentliche „Auszeit“ zur internen Organisation fehlte.

Die Geschwister-Scholl-Gesamtschule ist seit drei Jahren Ganztagschule. Die damit verbundene Hoffnung, einen insgesamt entspannteren Schulalltag erleben zu können, hat sich bisher nicht zuletzt wegen der immer schlechter werdenden Ausstattung mit Personal als trügerisch erwiesen. Wie also der Ganz-

tagsbetrieb in Zukunft spannendes Lernen und Arbeiten mit einem entspannten Tagesablauf verbinden wird, beschäftigt die ganze Schulgemeinschaft. Ob da wohl der Gesundheitszirkel eine Idee beisteuern kann?

Unsere lange Mittagspause (11:35 bis 12:30 Uhr) bietet Gelegenheit, ein warmes Essen zu sich zu nehmen, das an vier Tagen der Woche in der neuen schuleigenen Produktionsküche von den Schülerinnen und Schülern der Gewerbeschule Eidelstedt hergestellt wird. Jeweils dienstags kochen die Schülerinnen und Schüler unserer Integrationsklasse aus dem Jahrgang 10. Natürlich wollen wir uns gesund ernähren und möglichst vielen soll schmecken, was die Cafeteria bietet.

Wer sich lieber mit Freunden trifft, ist in einem der Aufenthaltsräume herzlich willkommen, wer Spiel und Sport sucht, geht zur Aktiven Pause in die Aula oder in die Sporthalle. All diese Angebote wollen wir gern auch in Zukunft machen können, die Mitwirkung von älteren Schülerinnen und Schülern wie auch die Mitarbeit engagierter Eltern ist dafür sehr erwünscht und angesichts der knapperen Mittelausstattung durch die Schulbehörde geradezu notwendig.

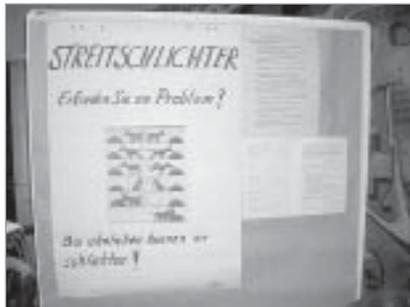


Foto: Geschwister-Scholl-Gesamtschule

## Aktivitäten

Entspannt sind Schülerinnen und Schüler, Eltern, Lehrkräfte, Sozialpädagogen und unsere Büroleiterin auf einer Fachtagung im November 2004 gewesen, haben dort die Geschwister-Scholl-Gesamtschule vorgestellt und Anregungen von anderen Schulen mitgebracht.

Inzwischen wissen unsere Schülerinnen und Schüler im Jahrgang 9, dass sie Stress nicht als Katastrophe erleben („Snake“) müssen, weil sie sich umfassend mit stressigen Schulsituationen befasst haben und bessere Möglichkeiten gefunden haben, damit umzugehen.

Schülerinnen und Schüler des

Jahrgangs 7 haben erfahren, ja sogar „erschmeckt“, wie sie genussvoll „Fit und Fun“ verbinden können, weil eine Ernährungsfachfrau im ganzen Jahrgang dazu mit ihnen gearbeitet hat.

In den letzten Wochen konnten weitere Schülerinnen und Schüler erleben, wie sie mit schwierigen Situationen besser fertig werden können, wenn sie vorher in Theater-szenen durchgespielt wurden, weil sie von Theaterleuten in der Klasse zum Thema *Gewaltprävention* besucht wurden (siehe dazu den Bericht von B. Roggenbach, Stadtpunkte Nr. 1, Februar 2006, S. 16 f).

Auch ein ruhiger Arbeitsraum für Lehrerinnen und Lehrer wurde mittlerweile eingerichtet. Er wird inzwischen gut genutzt. Eine zweitägige Fortbildung zum Stressmanagement wurde von vielen Pädagoginnen und Pädagogen besucht.

Gezielte Unterstützung erfahren wir durch externe *Beratung* für die Wahrnehmung einzelner Aufgaben ebenso wie durch eine *Elternwerkstatt*, in der es um eine gedeihliche Zusammenarbeit mit engagierten Eltern an unserer Schule ging.

## Ausblick

Spannend wird die weitere Arbeit unseres Gesundheitszirkels nach den zwei Jahren Projektzeit. Wir fühlen uns gut gerüstet, haben Fortbildungen dazu besucht und wollen nicht bei dem stehen bleiben, was wir bisher geschaffen haben.

Für die Zukunft haben wir uns vorgenommen,

- die Anti-Raucher-Kampagne „Be smart – Don't start“ zu einem festen Bestandteil unserer Arbeit in den Jahrgängen 6 und 7 zu machen,
- bisher von Rauchern genutzte Bereiche unserer Schule für einen anderen Zweck umzugestalten,
- die Angebote in der Mittagspause und die dafür genutzten Räume weiter auszubauen und zu verbessern,
- unsere AG Schulhofgestaltung zu unterstützen, die unsere großen Außenflächen durch Ruhe-zonen und Bewegungsräume für eine entspannende und vielfältige Verwendung umgestalten wird,
- und überhaupt mit gezielten und

# Das Thema



konkreten „kleinen“ Schritten für eine andauernd gesunde Schule zu sorgen.

Ob dann auch die Jungen einen „eigenen“ Raum bekommen werden? Inzwischen hat sich dank unserer guten Zusammenarbeit mit dem angeschlossenen Haus der Jugend auch an dieser Stelle etwas

getan: Dort gibt es einzelne Bereiche, die jeweils ausschließlich Jungen bzw. Mädchen vorbehalten sind.

Wir können sicher sagen, dass sich die zwei Jahre im Projekt gelohnt haben. Die Beteiligten haben eine größere Aufmerksamkeit für die Gesundheitsförderung an einer Ganztagschule entwickelt und entdecken den Reiz konkreter Maßnahmen, die sie in Angriff nehmen und zu einem Erfolg führen können, auch in widrigen Zeiten. Das Thema Gesundheitsförderung hat eine

neue Kontur an der Schule gewonnen, die schulischen Gremien werden laufend informiert, Termine des Gesundheitszirkels finden sich im Jahresplan der Schule wieder.

Kontakt:

Mathias Morgenroth-Marwedel  
Geschwister-Scholl-Gesamtschule  
Böttcherkamp 181  
22549 Hamurg

## Gesunde Schule gemeinsam gestalten

Spannende Schule – entspanntes Miteinander“ ist das Motto, unter dem die Arbeit des Gesundheitszirkels am Gymnasium Farmsen seit nunmehr zwei Jahren steht. Und dass das Miteinander der mehr als siebenhundert Schülerinnen und Schüler, der über sechzig Kolleginnen und Kollegen, der Elternvertreter und des nicht-pädagogischen Personals unserer Schule im Nordosten Hamburgs von gewachsener Sensibilität für die Herausforderungen geprägt ist, die Schule für alle Beteiligten bedeuten kann, hat unser Abschlusstreffen im März 2006 deutlich gezeigt.

Unter der Leitung von Frau Roggenbach ist es gelungen, die Schulleitung, Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler, Elternvertreter und Vertreter des nicht-pädagogischen Personals über einen relativ langen Zeitraum regelmäßig an einem Tisch zu versammeln und gemeinsam eine Reihe von Ideen und Projekten zu verwirklichen, die für ein entspannteres Miteinander sorgen können und die von allen Beteiligten getragen werden.

Von einigen ausgewählten Ergebnissen der Arbeit unseres Gesundheitszirkels soll hier berichtet werden.

Von dieser Arbeit haben zunächst die Schülerinnen und Schüler der jetzigen Jahrgangsstufen fünf bis neun profitiert. Spielekisten, die im Rahmen einer kleinen Zeremonie am Beginn des Schuljahres von den Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufe sechs an unsere neuen Fünftklässler überreicht werden, zeigen den Kleinen, dass wir sie willkommen heißen und geben ihnen die Gelegenheit, die Pausen aktiv zu

gestalten, einander beim Spielen mit verschiedensten Gerätschaften kennen zu lernen und sich zwischen den Unterrichtsstunden auszutoben.

Was entspanntes Miteinander in der Klasse bedeutet und wie man seinen Arbeitsalltag möglichst ohne Stress bewältigt, wurde den Schülerinnen und Schülern unserer vier siebten Klassen von sechs Trainerinnen und Trainern der Techniker-Krankenkasse vermittelt. Die Schülerinnen und Schüler haben im Rahmen verschiedenster Übungen gelernt, wie man seine Arbeiten besser organisiert und seinen eigenen Arbeitsrhythmus entdeckt. Zweifellos handelt es sich dabei um Kompetenzen, die man nicht früh



genug einüben kann und von denen die Kinder auf lange Sicht profitieren werden.

Aber auch wir als Lehrerinnen und Lehrer haben beschlossen, einen Beitrag zum entspannten Lernen unserer Klassen zu leisten: Für alle Klassen haben wir einen Klassenarbeitsplan aufgestellt, der dafür sorgt, dass pro Woche nur eine bestimmte Höchstzahl von Arbeiten und Tests geschrieben wird, damit sich die Vorbereitungszeit der Schülerinnen und Schüler in vertretbarem Rahmen bewegt.

Entspanntes Miteinander heißt für Schülerinnen und Schüler auch Verantwortung zu übernehmen, und zwar sowohl bei der Regelung von

möglichen Konflikten innerhalb einer Klasse als auch bei der gemeinsamen Planung von Aktivitäten, wie z. B. Wandertagen und Klassenreisen, bei der die Kinder und Jugendlichen ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen einbringen. Hier spielt die ergebnisorientierte Durchführung eines Klassenrates eine wichtige Rolle. Um es gleich vorweg zu sagen: die von der HAG finanzierte Fortbildung von Schülerinnen und Schülern unserer Jahrgangsstufen sieben bis neun kann man als wirklichen Erfolg bezeichnen. In den weit aus meisten Klassen dieser Jahrgangsstufen werden Klassenratssitzungen im Sinne der Fortbildung mit Begeisterung und guten Ergebnissen durchgeführt. Unsere Klassenlehrer berichten darüber sehr positiv.

Wie lief die Fortbildung ab?

Zwei Trainer vom Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation e. V. (IKM) haben im September vergangenen Jahres drei Tage lang in den Tagungsräumen eines benachbarten Sportvereins mit den Jugendlichen gearbeitet. Spiele zur Förderung der Interaktion innerhalb der Gruppe haben die Arbeitstage jeweils eröffnet und geholfen, den Altersunterschied zu überbrücken. Die Schülerinnen und Schüler haben gelernt, wie man innerhalb der Klasse Ideen oder Meinungen in Form eines brainstormings oder mindmaps effektiv sammelt. Ihnen wurde auch gezeigt, wie hilfreich es ist, die Diskussionsführung auf verschiedene Personen zu verteilen. Ein Mitglied der Klasse schreibt die Ergebnisse auf, ein anderes sorgt für die Einhaltung der Gesprächsregeln und ein drittes ruft die Beiträge auf.



## Miteinander lernen – miteinander leben

Auf große Begeisterung traf in der Grund-, Haupt- und Realschule Oststeinbeker Weg das Angebot der HAG in der Schule ein Projekt mit dem Titel „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“ durchzuführen. In unserem Schulprogramm war schon seit langem der Grundsatz verankert, dass Lernen und Beziehungen der beteiligten Personen im Lernprozess stark miteinander verbunden sind. Wir wollten mit diesem Projekt nach Wegen suchen, einen positiven Zugang zum miteinander Lernen zu schaffen.

So gestaltete sich die Zusammensetzung des Gesundheitszirkels einfach: drei Klassenlehrer/innen der Stufen 5 – 7 sowie jeweils 2 Schüler/innen aus den Klassen, die Schulsekretärin, eine Mutter und der Schulleiter nahmen an den monatlich stattfindenden Sitzungen teil.

Von Anfang an wurde Wert darauf gelegt, dass die Schulgemeinschaft von dem neuen Vorhaben erfahren sollte und so wurde als Einstieg in die Projektarbeit mit den damals 5., 6. und 7. Klassen ein *Ausflug* zum Boberger See geplant.

Schon in der Vorbereitung zeigte sich, dass der Gesundheitszirkel nicht allein die gesamte Planung machen musste, sondern alle vier Klassen wurden mit Vorbereitungen betraut. Ideen für Spiele und die Zusammenstellung der Materialien wurden gesammelt, die Vorbereitungen für das Picknick und die Suche nach dem kürzesten Weg waren wichtige Teilschritte, damit der Ausflug erfolgreich im Sinne von Spaß und Entspannung werden konnte.

Trotz des schlechten Wetters am Morgen und der Entschlossenheit diesem zu trotzen war die Stimmung bei Sportspielen, Picknick und Baden ausgezeichnet. Einige Schülerinnen und Schüler sprechen noch heute – zwei Jahre später – begeistert von diesem Tag.

Nach den Sommerferien 2004 ging es dann mit der Mitgestaltung auf dem *Schulfest* weiter.

Nach einem kinästhetischen

Der zweite Tag stand dann ganz im Zeichen der Realisierung von Projekten. Wie gelingt es, Arbeit für ein Ziel innerhalb der Klasse zu verteilen, zeitlich zu planen und die Ergebnisse zusammenzuführen? Diesbezügliche Grundlagen des Projektmanagements wurden den Schülerinnen und Schülern nahe gebracht.

Die Kenntnisse der ersten beiden Tage wurden am dritten Tag im Rahmen einer fiktiven Klassenratssitzung

sen der Lehrerinnen und Lehrer stärker zu respektieren, indem wir Gespräche mit Schülerinnen und Schülern nach Möglichkeit außerhalb der Pausen ansetzen, damit diese Gespräche mit größerer Ruhe und Konzentration geführt werden können und damit unsere Lehrerinnen und Lehrer auch an langen Arbeitstagen in den letzten Stunden konzentriert und mit Energie unterrichten können.

Zieht man nun Bilanz, was die



Foto: Gymnasium Farmsen

durchgespielt, an die sich eine Reflexion der aufgetretenen Schwierigkeiten anschloss. Einige unserer Klassenlehrer sind regelrecht begeistert, weil es ihren Schülern gelingt, mit Problemen eigenständiger umzugehen bzw. Verantwortung für Planungen zu übernehmen.

Alle diejenigen, die mit Schule näher zu tun haben, wissen, dass das veröffentlichte Bild des Arbeitsalltags der Lehrerinnen und Lehrer sowie die Realität ihrer Arbeit oft in scharfem Kontrast zueinander stehen. Auch die Herausforderungen, denen sich die nicht-pädagogischen Kräfte der Schulen jeden Tag stellen müssen, werden oft unterschätzt. Entspanntes Miteinander bedeutet auch, darüber nachzudenken, wie man die Belastungen der Lehrerinnen und Lehrer und des nichtpädagogischen Personals im Rahmen des Möglichen reduzieren kann. Hier haben wir eine Stillarbeitsphase für unsere Sekretärinnen eingeführt, die auf diese Weise arbeiten, die hohe Konzentration erfordern, besser bewältigen und sich in der übrigen Zeit entspannter den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler zuwenden können.

Wir bemühen uns auch, die Pau-

Arbeit unseres Gesundheitszirkels und die Unterstützung unserer Schule durch die HAG angeht, lässt sich neben den konkreten erfolgreichen Projekten, von denen hier in Auswahl berichtet wurde, vor allem eines feststellen: Dadurch, dass sich im Gesundheitszirkel Vertreterinnen und Vertreter aller am Schulleben beteiligten Personengruppen zusammengefunden haben, ist das gegenseitige Verständnis für die unterschiedlichen Bedürfnisse aller Beteiligten gewachsen. Diese gewachsene Sensibilität und die gemeinsame Planung von Projekten haben zu einem noch intensiveren Bewusstsein gemeinsamer Verantwortung und gemeinsamer Gestaltungsmöglichkeiten geführt. Und dies ist sicherlich eine wichtige Grundlage für „entspanntes Miteinander“ am Gymnasium Farmsen und motiviert den Gesundheitszirkel unserer Schule zur Weiterarbeit auch nach Ende der Förderung durch die HAG, für die wir uns an dieser Stelle recht herzlich bedanken möchten.

Kontakt:

Sebastian Schlawski  
Gymnasium Farmsen  
Swebenhöhe 50  
22159 Hamburg

# Das Thema

Spiel, bei dem Obst und Gemüse blind in einem Beutel ertastet werden musste, und kühlen Getränken bei schönem Wetter wusste dann wohl jeder, dass es am Oststeinbeker Weg die HAG gab, wie die Gesundheitszirkelarbeit von den Schüler/innen genannt wurde.

Im folgenden Jahr setzte der Zirkel seine Tradition fort und beteiligte sich mit einer Bewegungsbaustelle und einer Disco.

Wie von den anderen beteiligten Schulen auch fand die Ausgangsanalyse durch die Fragebogenaktion statt. Das Ergebnis war eindeutig: viele Schüler/innen klagen über Stressbelastungen durch Klassenarbeiten, durch Konflikte, die in den Pausen entstehen und dort nicht geklärt werden können. So waren wir froh, dass es das Angebot gab, einen Umgang mit Stress im *SNAKE-Programm* zu lernen.

Junge Psychologinnen und Psychologen leiteten die damals 7. Klassen in einem besonderen Programm zur Stressbewältigung an. Um „Stress (eben) nicht als Katastrophe (zu) erleben“ lernten die Schülerinnen und Schüler Stresssymptome zu erkennen und mit Hilfe verschiedener Übungen damit umzugehen. Das Programm umfasste sechs Module von je 90 Minuten.

Im Winter 2004 bekam das Projekt „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“ für uns eine besondere Bedeutung. Die Schule sollte im Rahmen der Sparmaßnahmen der Hamburger Behörde geschlossen werden. Um ein langsames „Aussterben“ des Oststeinbeker Weges zu vermeiden, entschied sich das Kollegium fast einstimmig für eine Schließung zum Schuljahresende. Alle anderen Wege erschienen in der Praxis nicht umsetzbar und vor allem unter dem Gesichtspunkt „Entspanntes Miteinander“ nicht ratsam.

Dennoch waren wir alle auf die Probe gestellt, wie es unter dieser schwierigen Situation möglich sein könnte, entspannt und konfliktlösend den Schulalltag zu bewältigen. Manchmal lagen die Nerven blank...

So überlegten wir im Gesundheitszirkel, welche Aktivitäten in

dem kommenden Schulhalbjahr umsetzbar wären und haben noch einiges auf die Beine gestellt:

Nachdem die 7. und 8. Klassen am Entspannungstraining *SNAKE* teilgenommen hatten, stand noch die damalige 6. Klasse aus. Einmal in der Woche wurde die Klasse dann von einer externen Trainerin über einen Zeitraum von zehn Wochen in verschiedenen *Entspannungstechniken* angeleitet. Die Übungen wurden von den meisten Schülerinnen und Schülern interessiert aufgenommen und erprobt.

Es zeigte sich hierbei sehr deutlich, dass ein kontinuierliches Wiederholen derartiger Übungen not-

schlichten haben wir auch an Teamarbeit gedacht. Also wenn sich zum Beispiel zwei Schüler gestritten haben, muss der Klassenrat in einer Schulstunde einen Stuhlkreis machen und die Zwei, die sich gestritten haben, müssen in der Mitte Rücken an Rücken sitzen. Und dann fängt erst mal nur ein Schüler an zu reden, was er an dem anderen Schüler nicht mag. Dann ist der zweite Schüler dran und erzählt, was er an dem ersten Schüler nicht mag. Dann klären wir die Sache und dann hören die beiden auf sich zu streiten, weil sie aufhören den anderen mit den Sachen zu nerven.

*Spiele:* Bei den Spielen haben wir



Foto: Ganztagschule Hermannstal

wendig ist, damit sie nicht in Vergessenheit geraten.

In den 7. und 8. Klassen wurde dann eine Klassenratsschulung durch außerschulische Experten durchgeführt.

An dieser Stelle greifen wir auf den Erlebnisbericht der Schülerin Tugce – damals in der 7. Klasse – zurück:

„*Klassenratsausbildung:* Was wir alles gelernt haben und wozu wir es brauchen.

*Ausflüge:* Bei Planung der Ausflüge haben wir gelernt, dass wir erst mal an Teamarbeit denken und wir mussten uns aufteilen. Der Erste muss oder kann an die Tafel, um alles mitzuschreiben. Der Zweite muss für Ruhe sorgen. Der Dritte muss oder kann alles auf einem Zettel mitschreiben. Und der Vierte muss alle dran nehmen, die sich melden.

*Streitschlichtung:* Beim Streit-

gemerkt, dass Teamarbeit im Klassenrat echt wichtig ist und dass die Spiele auch lustig sind und Spaß bringen. Manche Spiele können wir auch beim Streitschlichten oder bei der Planung von Ausflügen verwenden.“

*Gesunde Ernährung* im Alltag ist immer wichtig und so kam eine Ernährungsberaterin zwei Tage an unsere Schule und sprach mit den Schülerinnen und Schülern über Ernährung. Dabei wurde natürlich auch gesundes Essen zubereitet und zusammen gegessen.

Liebe ist das Thema für die meisten in den 7. und 8. Klassen. In der Aula wurde das *Theaterstück* „Was heißt hier Liebe?!“ aufgeführt. Hierbei kamen insbesondere die umgangssprachliche Gestaltung und der kaum erhobene „moralische Zeigefinger“ gut an.

Die besondere Aktionen für die Aktiven im Gesundheitszirkel wa-



ren die Teilnahme an der Fachtagung im November 2004 und ein Bowling-Ausflug zur Verabschiedung derjenigen, die nicht zum Hermannstal wechseln würden.

Die Sommerferien rückten näher und die Klassen fingen an, die Materialien in ihren Unterrichtsräume einzupacken. Denn nach den Sommerferien sollte der Schulalltag in der Schule Hermannstal weitergehen. Wir Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte mussten aus unserer vertrauten Umgebung ausziehen.

Alle waren sich darin einig, dass unser Projekt unbedingt „mitgenommen“ werden müsse.

In der neuen Schule wurden die Projektinhalte als sinnvolle Ergänzung des Schulprogramms aufgenommen und so war das Ziel, die Zusammenführung dieser beiden Schulen zu begleiten.

Dies war alles andere als einfach, denn die Schule Hermannstal ist eine Ganztagschule, so dass wir Neuen uns sehr umstellen mussten.

Eine Zeit für die Treffen des Gesundheitszirkels zu finden, war

die erste Hürde. Inzwischen gibt es aber wieder einen verlässlichen Stamm. Im Kern arbeiten aber in erster Linie die „alten Oststeinbeker“ am Projekt weiter.

Neben einem Schulfest und einer Weihnachtsfeier gibt es jetzt Ideen und erste verteilte Aufgaben für die Verschönerung der Pausenhalle. In den ersten 1,5 Jahren des Projektes erwies sich eine kontinuierliche Elternmitarbeit als recht schwierig. Um so erfreulicher ist für uns die sich anbahnende Zusammenarbeit mit dem am Hermannstal bestehenden Elterncafé. So können wir von der neuen Struktur neben all den Ungewohnheiten profitieren.

In den 7. Klassen wurde außerdem – thematisch passend zur Projektwoche: Gewaltprävention – das Zwei-Personen-Theaterstück „Schlag 12 Pause“ aufgeführt. Die Schüler/innen der neuen Klasse 7c machten in ihren Parallelklassen dafür Werbung, so dass das Stück auch dort aufgeführt wurde.

Neben dem wertvollen pädagogischen Know-how, das mit Hilfe der

HAG in unsere Schule gebracht wurde, ist auch die darüber hinausgehende materielle Unterstützung besonders erwähnenswert.

Viele Dinge – wie z. B. Kletterfelsen und Hüpfburgen, Ausflugskosten und ein Gesundheitskoffer mit Spielekartei wurden von der HAG finanziert bzw. bereitgestellt.

Durch die HAG und speziell den Gesundheitszirkel wurden und werden in unserer Schule vorhandene Kräfte geweckt und gebündelt. So besteht die berechtigte Hoffnung, dass zumindest Teile des Projektes auch nach dem Ausscheiden der HAG an unserer Schule weiterleben.

Kontakt:

Annie Kobbelgaard  
Gunnar Losch  
Ganztagschule Hermannstal 82  
22119 Hamburg

## Gemeinsam Ideen umgesetzt

Die Schule Steinadlerweg besteht seit 1952 und wird auf Grund ihrer Lage „Schule im Grünen“ genannt. Sie ist eine Insel der Beschaulichkeit, abseits vom Verkehr der Hauptstraßen. Der herrliche Schulgarten und die Innenhöfe bieten den Schülerinnen und Schülern eine selten anzutreffende Pausenatmosphäre. Ihren Bewegungsdrang können sie an größeren und kleineren Spielgeräten und auf dem Fußballplatz befriedigen. Auf dem weitläufigen Schulgelände befinden sich außerdem eine Turnhalle, ein Lehrschwimmbecken, ein Rasen- und Asphaltplatz, die eine recht gute Voraussetzung für den Sportunterricht bilden. Die Tierhaltung ist eine Besonderheit der Schule. An den beiden Ponys können sich die Schülerinnen und Schüler in den Pausen und während des Wahlpflichtunterrichts der Grundschule erfreuen. Außerdem werden zahlreiche Vögel, Fische, Wasserschildkröten, Hamster sowie neuerdings zwei Enten von engagierten Tierpflegerinnen und Tierpflegern aus der Schülerschaft sowie Aufsicht

führenden und beratenden Lehrkräften versorgt.

Die Schule Steinadlerweg besteht aus Vor-, Grund-, Haupt- und Realschule. Zur Zeit besuchen etwa 580 Schülerinnen und Schüler die Schule. Das Kollegium setzt sich zusammen aus 44 Lehrkräften und einer Referendarin. Viele Eltern ste-

besserungsbedürftig wäre. Aus diesem Grund erfolgte die Bewerbung um die Teilnahme an dem Projekt „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“ der HAG. Nach Erteilung des Zuschlags für die Schule konnten einige Eltern, Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 6 - 8, jeweils eine Lehrkraft dieser Jahr-



# Schule Steinadlerweg

hen der Schule in diversen Bereichen helfend zur Seite. Der Elternrat zeichnet sich durch große Aktivität aus (Klassenrenovierungen, Elterntanzfest, Gartentag, Schulkiosk, Flohmarkt). Man verfolgt die Weiterentwicklung der Schule und fördert sie, wo immer sich eine Möglichkeit findet.

Die Lehrkräfte der Schule stellen allerdings in zunehmenden Maße fest, dass das Verhalten der Schülerinnen und Schüler hinsichtlich Ernährung und Bewegung ver-

gangsstufen, die stellvertretende Schulleiterin und das Hausmeister-ehepaar für die Arbeit im Gesundheitszirkel gewonnen werden.

Im Februar des Jahres 2004 wurde die regelmäßige Arbeit aufgenommen. Bei den monatlichen, von der HAG begleiteten Treffen außerhalb des Unterrichts wurden Ideen für Veränderungen gesammelt und die Möglichkeit ihrer Realisierung besprochen. Zu Beginn der Arbeit wurde eine Frageaktion bei den Schülerinnen und Schülern, den El-

# Das Thema



tern, dem Lehrerkollegium sowie dem nichtpädagogischen Personal durchgeführt. Zu den befragten Themenkreisen gehörten unter anderem der Umgang mit Konflikten und Stresssituationen, Arbeitsqualität an der Schule, Schulklima, eigene Gesunderhaltung und gesundheitsfördernde Veränderungswünsche für den Schulalltag. Das Ergebnis der Umfrageaktion zeigte deutlich, dass sich viele Schülerinnen und Schüler mehr Bewegungsangebote für die Pausen auf dem Schulgelände und für die Zeit nach dem Unterricht wünschten. Im Allgemeinen wurde die Meinung vertreten, dass dadurch Stress im Unterricht besser begegnet und Konfliktsituationen innerhalb der Schülerschaft vermindert werden könnten. Als Ideen für Veränderungen haben sich folgende Punkte herauskristallisiert: Verbesserung der Sport- und Bewegungsangebote, der Pausengestaltung und -ernährung, Erlernen von Entspannungstechniken sowie Anleitung zur Streitschlichtung. Der Wunsch nach mehr Kommunikation zwischen allen am Schulleben Beteiligten war ebenfalls ein häufig angesprochener Punkt. In mehreren Arbeitsgruppen wurden diese Themen gezielter besprochen.

Um dem Wunsch der Schülerschaft nach mehr Bewegungsmöglichkeiten in den Pausen schnellstmöglich nachzukommen, wurden aus Schulmitteln altersgemäße Spielekisten für alle Klassen angeschafft. Dazu gehörte auch die Erneuerung bzw. die Instandsetzung der auf dem Schulgelände vorhandenen Tischtennisplatten und Basketballkörbe.

Eine Projektwoche zum Thema „Gesunde Schule – entspanntes Miteinander“ sollte die Ziele des Gesundheitszirkels verankern und bei Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften bewusst machen. Stellvertretend für die Vielzahl der durchgeführten Projekte seien genannt: Gesunde Ernährung, „Traumreisen“ zur Entspannung, Schulhofaktivitäten, Bewegung – einmal anders, Tanz dich fit, Reiten. Als Auftakt der Projektwoche fand auf Wunsch der Schülerschaft eine Disco statt. Die abschließende Auswertung der Pro-

jektwoche spiegelte eine hohe Zufriedenheit bei allen Beteiligten wider. Als konkrete Wünsche an den Gesundheitszirkel wurden die Schaffung von Klettermöglichkeiten an Bäumen, das Anbringen von



Foto: Schule Steinadlerweg

Kletternetzen und Hängematten, die Fortführung der Mädchentanzgruppe und eine regelmäßig stattfindende Disco herangetragen. Diese Wünsche fanden im Gesundheitszirkel positive Unterstützung. Gurte, Seile, Karabiner, Netze und Taue zur Schaffung von Klettermöglichkeiten auf dem Schulgelände konnten mit HAG-Mitteln gekauft werden. Die besonderen Belange der Schülersicherheit beim Klettern werden durch eine spezielle Schulung der Lehrkräfte gewährleistet. Die Mädchentanzgruppe trifft sich einmal wöchentlich am Nachmittag zum Training unter Anleitung von zwei ehemaligen Schülerinnen. Die Gruppe hat bereits mehrere Auftritte bei schulischen Veranstaltungen absolviert. Außerdem wird die Gruppe voraussichtlich bei der Ausstellung „Du und Deine Welt“ und bei den Feierlichkeiten zu „700 Jahre Horn“ auftreten. Die Disco ist bereits mit einem festen Termin zu den Zeugnisausgaben etabliert und erfreut sich wachsender Teilnehmerzahlen. Um den Ansprüchen der verschiedenen Altersgruppen möglichst gerecht zu werden, finden die Veranstaltungen für die Klassenstufen 2 – 5 und 6 – 10 getrennt statt. Der Wunsch, die Disco häufiger durchzuführen, wird auf Grund der starken Nachfrage geprüft.

Die Einrichtung eines Reitplatzes, der ein entspanntes und sicheres Reiten der Schülerinnen und Schüler ermöglichen soll, konnte

auf Grund fehlender finanzieller Mittel noch nicht erfolgen, ist aber als Projekt weiterhin in Planung. Um die Jugendlichen dabei zu unterstützen, aktuelle Belastungssituationen besser zu bewältigen und sie auf den

Umgang mit zukünftigen Stresssituationen vorzubereiten, wurde in vier Klassen das von der Techniker Krankenkasse finanzierte Programm S N A K E (Stress nicht als Katastrophe erleben) durchgeführt. Eine weitere Klasse bekam

die Möglichkeit durch die Theateraufführung „Schlag 12 Pause“ zu dem Thema Gewalt und Aggressionen zu arbeiten. Inzwischen haben vier Lehrkräfte an einer schulübergreifenden Fortbildung im Projekt „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“ zu den Modulen Gesundheitsförderung im Setting Schule, Projektmanagement und Moderationstechniken teilgenommen. Die Fortführung der „Gesundheitsarbeit“ wird dadurch an der Schule besser ermöglicht. Für die Zukunft sind folgende Projekte in der Planung: Fortführung des Gesundheitszirkels, Kletterwand in der neuen Gymnastikhalle, Reitplatz, Streitschlichter, Breakdance-Gruppe, Schülercafé, Kunstkurs und Yoga für Kinder.

Nach anfänglichen Startschwierigkeiten haben die Aktivitäten des Gesundheitszirkels einige positive Veränderungen im Schulleben bewirkt. Für die zukünftige Arbeit ist es allerdings erforderlich, dass sich der Kreis der Aktiven erweitert, um die Ziele des Projekts besser in den schulischen Alltag umsetzen zu können.

Kontakt:

Angelika Käßner  
Schule Steinadlerweg  
Steinadlerweg 26  
22119 Hamburg  
Tel: 040 – 73 41 88-0  
e-mail: angelika.kaessner@t-online.de  
Internet: www.steinadlerweg.de

## Stationen auf dem Weg zur guten gesunden Schule

## Das Thema

Gemeinsam mit Krankenkassen und Ministerien schuf die Bertelsmann-Stiftung ein spannendes Projekt: Rund 40 Schulen in drei Modellregionen erproben, wie sie durch gesundheitsfördernde Maßnahmen ihre Bildungsqualität verbessern.

In der Gottfried-Röhl-Grundschule der Brennpunktregion Berlin-Wedding macht selbst Computer-Kids das Turnen manchmal richtig Spaß. Sportlehrer Bernd Breier baute zur Gesundheitswoche in seiner Turnhalle eine Bewegungsbaustelle auf. Kreischend kraxelten die Kleinen ganz ohne Zwang und Frust. Sie halfen sich gegenseitig über die Hindernisse und hüpfen, schwangen, balancierten, dass es eine Lust war. „Einfach toll, so etwas zu sehen“, erzählt Bernd Breier von seinem Bewegungsexperiment.

Was war anders? Jungen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund maßen freundschaftlich ihre Kräfte auf der Matte, statt sich auf dem Schulhof zu prügeln. Adipöse Kinder hangelten sich freiwillig an einer Stange entlang und schafften es bis ans andere Ende. Danach schnipelten dann alle gemeinschaftlich Obst und Gemüse, Bewegung macht schließlich hungrig.

Diese Momentaufnahme aus einer der rund 40 deutschen Schulen, die sich aktiv an Anschub.de beteiligen, zeigt auf das Ziel: eine gute gesunde Schule zu werden.

Seit dem Pisa-Debakel wird viel über die Steigerung der Bildungsqualität an deutschen Schulen nachgedacht. Anschub.de setzt einen aktuellen Gedanken der Bildungsforschung in die Tat um und begleitet das Ganze durch Evaluation. Wenn man Gesundheitsaspekte in der gesamten Bandbreite des Systems Schule integriert, so die Strategie, steigert das maßgeblich die Bildungsqualität. Und davon hätten alle etwas: Den Schüler eröffneten sich bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt, sie lebten fitter, die Lehrer litten weniger unter dem Burn-out Syndrom, die Schulen hätten ein friedlicheres Umfeld und die Eltern eine leichtere Hand und mehr Freude bei der Erziehung. Was auf lange Sicht ein deutliches Plus für die ganze Gesellschaft wäre.

Die Bertelsmann Stiftung entwickelte daher zusammen mit Wissenschaftlern und Experten ein umfang-

reiches Konzept für die „Gute gesunde Schule“. Gemeinsam mit Bildungsministerien, Krankenkassen und anderen Partnern wurde das Projekt Anschub.de im Jahr 2003 aus der Taufe gehoben. Man startete mit drei Modellregionen, „in denen ausgesprochen unterschiedliche Bedingungen herrschen“, so Anschub-Projektleiter Rüdiger Bockhorst: Im bayerischen Bad Kissingen scheint die Welt noch relativ in Ordnung. In Berlin Mitte dominieren Großstadtstress und Migrationsprobleme. Und in Mecklenburg-Vorpommern herrschen leere Kassen und Abwanderung. Doch eines ist überall gleich: Die Kinder sind unkonzentriert und zu dick, die Kollegien gestresst und überlastet, die Schulverwaltungen unter Handlungsdruck und die Eltern kaum eingebunden. Hier setzt die Idee von der guten gesunden Schule an, die Anschub.de im internationalen Verbund mit der Schweiz entwickelte und seit mehr als einem Jahr an Schulen erprobt.

Die Idee umfasst weit mehr als ein paar Sitzbälle im Unterricht oder Vollkornbrötchen für die Pause. Gesundheit hat viele Aspekte, vor allem, wenn sie mit Bildung gekoppelt ist. Die Umsetzungen in den Schulen sind so vielfältig, wie es Zielgruppen und Notwendigkeiten gibt. Spezielle Workshops unterstützen Lehrkräfte beim Abbau von Stress oder – besser noch – um sich davor zu schützen. Es gibt bewegten Unterricht für motiviertes Lernen und weniger Rückenschmerzen. Das „Begrünte Klassenzimmer“ sorgt für optimale Raumluft. Der „Kiez-Kochkurs“ für Eltern mit Migrationshintergrund lehrt diese, ihre Kinder vollwertiger und fettärmer zu ernähren. In „Klimakonferenzen“ erkunden Eltern und Lehrer gemeinsam, wo es in ihrer Kommunikation hakt und wie sie es schaffen, gemeinsam an einem Strang zu ziehen. Es gibt Dutzende von Maßnahmen. Alle haben ein Ziel: Die Kraft der Synergien zu nutzen – zwischen Gesundheit und Bildung einerseits, zwischen Schule, Lehrern, Schülern und Eltern andererseits.

Dabei schafft das Projekt in erster Linie Strukturen, statt Geld zu geben. Es bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Während etliche andere Bildungsprojekte Finanzmittel zur Verfügung stellen, die oft einfach verpuffen, möchte Anschub.de eine nachhaltige Opti-

mierung in den Schulen erzielen. In jeder Region gibt es deshalb eine Koordinatorin, die die Schulen berät und ihnen regionale Partner vermittelt. Diese stellen kostenlos ihr spezielles Knowhow, Sachspenden und sonstige Unterstützung in Sachen Gesundheit und Bildung zur Verfügung. Möglichst über viele Jahre hinweg. Es geht also auch darum, die Idee von der guten gesunden Schule fest in die Schulentwicklung einzubinden und dort auf Dauer zu verankern. Denn schließlich soll ab Anfang 2008 alles selbständig weiter laufen.

Mit Hilfe des speziellen Evaluationsinstruments SEIS (= Selbstevaluation in Schulen) finden die An-



schub-Schulen zunächst heraus, in welchen Bereichen sie überhaupt Verbesserungsbedarf haben. Dazu befragt jede ihre vier Zielgruppen: die eigene Verwaltung, Lehrer, Schüler, Eltern. „SEIS ist für Schulen besonders geeignet, denn es hilft ihnen ihre Stärken und Schwächen zu erkennen“, sagt Rüdiger Bockhorst. Anhand der Datenanalyse sehen sie, ob sie ihr Schulklima optimieren müssen oder lieber die Lern- und Lehrqualität, ob ihr Management zu wünschen übrig lässt oder die Zufriedenheit der Lehrer beziehungsweise Eltern. Ist das erst einmal geklärt, können die passenden Verbesserungsmaßnahmen mit Hilfe der regionalen Partner eingeleitet werden. Viele Anschub-Schulen wollen auch in Zukunft die hilfreiche Befragung mit SEIS anwenden. So können sie genau verfolgen, wie das umgesetzte Konzept der guten gesunden Schule ihre Bildungsqualität verbessert.

Das Projekt wächst. Noch dieses Jahr soll Münster als vierte Anschub-Region hinzukommen, entsprechende Vereinbarungen sind bereits unterzeichnet. Und die Ausweitungsgespräche in Berlin und Bayern stehen ebenfalls kurz vor dem Abschluss.

Kontakt:

[www.anschub.de](http://www.anschub.de)

Das im Sommer 2003 gestartete Projekt „gesund leben lernen“, Kooperationsprojekt der Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenversicherung und der Landesvereinigungen für Gesundheit aus Niedersachsen, Rheinland-Pfalz und Sachsen-Anhalt, endet Mitte 2006. Die drei Teilprojekte:

- Gesundheitsmanagement in der Schule (Niedersachsen),
- Netzwerk Schulen für Gesundheit 21 (Rheinland-Pfalz),
- betriebliche Gesundheitsförderung in der Schule insbesondere in sozialen Brennpunkten (Sachsen-Anhalt),

entwickelten Strukturen und Netzwerke, die die Basis von Gesundheitschancen insbesondere auch für benachteiligte Kinder und Jugendliche bilden.

Angelehnt an betriebliche Erfahrungen bauten die acht beteiligten Schulen in Niedersachsen Managementstrukturen in und um Schule auf, die sowohl auf Verhaltens- als auch Verhältnisprävention zielen und auf Instrumente der betrieblichen Gesundheitsförderung zurückgreifen.

In Rheinland-Pfalz wurden Lehrer/innen von 46 Schulen mit Hilfe unterschiedlicher Fortbildungs- und Beratungsangebote sowie über regionale Arbeitskreise befähigt, als Multiplikator/innen Gesundheitsförderung in der Schule anzustoßen und zu etablieren. Im Ergebnis profitierten alle Beteiligten von einer regen Netzwerkarbeit.

Sachsen-Anhalt erprobte in zwei Regionen die Verknüpfung betrieblicher und schulischer Gesundheitsförderungsansätze in einer Bildungstaffel. Elf Bildungseinrichtungen, von der Kindertagesstätte über die Grundschule, Sekundarschule und Sonderschule bis zu Gymnasium und Berufsschule, sind am Projekt beteiligt.

Ausgangspunkt aller drei Ansätze waren die bestehenden Verhältnisse und das aktuelle Verhalten der Betroffenen, und zwar sowohl schulintern als auch -extern. In jedem der drei Projekte ging es um den Aufbau und die Entwicklung von Strukturen in und um Schule, um Gesundheitsförderung, um schulische Organisations- und Personalentwicklung. Darüber hinaus zielten alle drei Vorhaben auf die Kooperation von Schulakteuren und Regionalpartnern und infolgedessen auf regionale Netzwerkbildung.

Betrachtet man die Entwicklung in den Projekteinrichtungen genauer, wird über alle drei Ansätze sichtbar, dass interne und externe Strukturbildung die Grundlage erfolgreicher Gesundheitsförderung ist. Interne Strukturen sind beispielsweise Steuergruppen und Multiplikatoren, Gesundheitszirkel und thematische Arbeitskreise, Aktionsgruppen und Teilprojekte. Partner aus dem regionalen Umfeld, regionale und landesweite Kooperationstreffen

möglichten die Beteiligung aller, sorgten für Erreichbarkeit und unterstützten damit die Integration Benachteiligter. Insgesamt förderten sie die Autonomie Lernender und Lehrender. Reflektierten Schülerinnen und Schüler über die Arbeit im Gesundheitszirkel die Wertschätzung ihres Ideenreichtums und lernten, dass Probleme gemeinsam lösbar sind, schätzten Erzieher/innen und Lehrkräfte zum Beispiel die neuen Zugänge zu Eltern und Partnern, die die Bildungsarbeit unterstützten und erleichterten.

Ähnliches lässt sich für die Netzwerkbildung feststellen. Wir unterscheiden in den Projekten eine Vielfalt von Netzwerken: interne mit personenbezogenem, thematischem oder interdisziplinärem Hintergrund, externe zwischen Schulen, in Regionen oder landesweit. Hierbei wurden die Kooperationen von den jeweiligen vorhandenen Rahmenbedingungen bestimmt. Neben klassischen Akteuren und Förderern wie Kranken- und Unfall-

kassen knüpften die Schulen zunehmend Kontakt zu regionalen Unternehmen, Krankenhäusern, Supermärkten, Ämtern und Geldinstituten. Das eröffnete für den Schulalltag neue Blickwinkel und Chancen und schaffte der Gesundheit und der Lernkultur dienliche Erlebnisräume für alle Beteiligte.

Bezogen auf die Ziele des Projektes lässt sich an Hand ausgewählter Beispiele eine vorläufige Bilanz – das Projekt läuft noch bis Mitte 2006 – ziehen.

■ Mit „gesund leben lernen“ wurden an den 65 Projekteinrichtungen ca. 37.000 Kinder und Schüler sowie ca. 3.000 Lehrkräfte und Erzieher/innen erreicht. Man kann davon ausgehen, dass davon mindestens 7.500 Kinder und Jugendliche aus sozial be-



Foto: Martina Kolbe

ergänzen extern die Strukturentwicklung in und um Schule. Ein bundesweiter Austausch eröffnete darüber hinaus neue Blickwinkel.

Interdisziplinäre, zielgruppenhomogene sowie thematische, die übliche Kita- bzw. Schulhierarchie ergänzende Strukturen boten Entwicklungschancen auch für ansonsten schwer ansprechbare Kinder, Schüler/innen und Eltern. Sie er-



nachteiligten Verhältnissen stammen. Allgemein ist festzustellen, dass „Benachteiligte“ die Beachtung und Einbindung im Projekt in besonderer Weise wertschätzen.

- Eine Analyse der baulichen Bedingungen unter Berücksichtigung der Vorgaben für den Arbeits- und Gesundheitsschutz durch die Unfallkasse ergab z. B. für Sachsen-Anhalt, dass in 6 von 11 Einrichtungen insgesamt 15 entsprechende Maßnahmen – etwa wegen kaputter Fußbodenbeläge oder fehlender Handläufe – dringen nötig waren. 8 davon wurden bis heute realisiert. Schüler/innen und Lehrkräfte, in den KiTas auch Eltern, entwickelten darüber hinaus 18 verhältnisbezogene Maßnahmen, die im Sinne von Prävention und Gesundheitsförderung sinnvoll wären. 15 davon sind tatsächlich realisierbar und 12 inzwischen umgesetzt.
- Wissensvermittlung war ein wesentlicher Baustein aller drei Teilprojekte. 2004 wurden allein in Sachsen-Anhalt insgesamt 221 Interventionen in den 11 Bildungseinrichtungen vorgenommen. Diese reichten vom Gesundheitszirkel, über Kurse und Projekttag bis zu Fortbildungen und Tagun-

gen. Mit mindestens 9, durchschnittlich 20 Angeboten war eine KiTa bzw. Schule konfrontiert. Das heißt, mindestens 9 Mal wurde Gesundheit zum Thema gemacht, Wissen vermittelt und Wissen erworben.

- Im Gesundheitsverhalten ist in allen beteiligten Einrichtungen ein Trend erkennbar: das KiTa- bzw. Schulklima hat sich im Projektzeitraum wesentlich verbessert. Das hat bei Schülerinnen, Schü-



lern und Lehrkräften zu einem geringeren subjektiven Belastungsempfinden geführt. Mehr Arbeitsfreude und letztendlich Leistungsfähigkeit sind die Folge.

- Es wurde belegt, dass die eingesetzten Instrumente, insbesondere die der betrieblichen Gesundheitsförderung, in Schule angewend-

bar sind. Allerdings bedürfen sie bestimmter Modifikationen und gut ausgebildeter interner oder externer Begleitung.

Deutlich wurde in allen drei Ländern und bei aller Verschiedenheit des Vorgehens, dass Schule Gesellschaft widerspiegelt, teilweise wie in einem Brennglas gesellschaftliche Zustände zuspitzt. Sie kann allein nicht leisten, was die Gesellschaft nicht regelt. Gesundheitsförderung in und mit Schule kann aber dazu beitragen, Schule zu einer im Prozess lernenden Organisation zu entwickeln, die in der Lage ist, aktuelle Herausforderungen anzunehmen und im Kontext anderer Entwicklungen eigene Wege zu finden.

Kontakt:

Martina Kolbe  
Landesvereinigung für Gesundheit  
Sachsen-Anhalt e. V.  
Tel: 0391 – 836 41 11  
e-mail: magdeburg@lvg-lsa.de

## Betriebliche Gesundheitsförderung lohnt sich – für Beschäftigte und Unternehmen!



HAG - aktiv

Am 16. Februar 2006 wurde zum vierten Mal der Hamburger Gesundheitspreis für Betriebe, Wirtschaft und Verwaltung in Anwesenheit des Präses der Behörde für Wissenschaft und Gesundheit Jörg Dräger, Ph.D. verliehen.

An der Ausschreibung 2005 haben sich 40 Betriebe beteiligt – vom kleinen Handwerksbetrieb mit zwei Beschäftigten bis zum Großunternehmen mit über 5.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Die zehn Mitglieder der Jury sichten und beurteilen die eingegangenen Bewerbungen und

besuchten die Betriebe, die in die engere Wahl gekommen waren.

Die Bewertungen der Endrunden lagen sehr dicht beieinander. Deshalb entschied sich die Jury, neben

den drei Preisträgern auch vier Anerkennungen auszusprechen.

Den Hamburger Gesundheitspreis 2005 gewonnen haben die Effenberger-Vollkornbäckerei, die DOLMAR GmbH und das Werk Hamburg der DaimlerChrysler AG.

Mit einer lobenden Anerkennung wurden folgende Betriebe ausgezeichnet: Berufsgenossenschaftliches Unfallkrankenhaus Boberg, Deutsche Hefewerke GmbH, Luftansa Technik AG, Nestlé DeutschlandAG/Chocoladen-Werk Hamburg.

Die Dokumentation ist in der HAG für 2 Euro erhältlich.



Foto: Elga Voss, Kantor 36

Kontakt:

Margrit Schlankardt  
HAG  
Tel: 040 – 632 22 20  
e-mail: buero@hag-gesundheit.de

## Regionaler Knoten „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“

Im ersten Quartal 2006 hat der Regionale Knoten im Rahmen des Bundesprojektes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ in Hamburg Arbeitskreistreffen, Interviews mit Guten Praxismodellen und einen Workshop durchgeführt und auf bundesweiter Ebene an Arbeitstreffen und Planungsworkshops teilgenommen.

Der Regionale Knoten „Förderung der Gesundheitschancen von sozial benachteiligten Kindern, Jugendlichen und ihren Familien“ hat sich auf seinem Treffen im Februar mit der Armutsstudie „Die im Dunkeln sieht man nicht – Armut und Benachteiligung von Kindern und

Jugendlichen in Hamburg“ befasst. Gemeinsam mit Prof. Ursel Becher, die diese Untersuchung erstellt hatte, wurden die Ergebnisse und die Möglichkeiten der Zusammenarbeit zwischen Jugendhilfe und Gesundheitsförderung diskutiert.

„Gute Praxis“ war ein zentraler Schwerpunkt des Regionalen Knotens: Am 22. Februar fand der erste Workshop im Rahmen der Veranstaltungsreihe des Regionalen Knotens statt.

Die eintägige Fortbildung „Good Practice in der Gesundheitsförderung. Erste Schritte zur Qualitätssicherung und Evaluation“ hat den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen einfachen Einstieg in die Themen Qualitätsentwicklung und Eva-

luation ermöglicht. Auf der Veranstaltung wurde im Großgruppenansatz gearbeitet. So konnten die 60 Teilnehmenden mit Hilfe eines leicht umzusetzenden Modells zur Qualitätsentwicklung in die eigene Planung von Projekten einsteigen. An sechs Lernstationen erhielten sie Unterstützung, wie die Qualitätsschritte – von der Klärung der Ausgangssituation bis zur Evaluation – auf ihr Projekt anzuwenden sind. Im zweiten Teil des Workshops wurden die 12 Kriterien von Guter Praxis vorgestellt, die anschließende Arbeit in Kleingruppen gab die Möglichkeit ein ausgewähltes Kriterium zu vertiefen.

Der Regionale Knoten „Woh-



Foto: Supervisionsnetzwerk



Auch auf Bundesebene haben unterschiedliche Veranstaltungen stattgefunden, an denen sich der Regionale Knoten Hamburg beteiligt hat. Neben einem Workshop zur Projektplanung und Evaluation hat die Koordinatorin an dem Bundesaustauschtreffen aller Regionalen Knoten in Erfurt teilgenommen. Anfang März hat der erste Workshop des Kooperationsverbundes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ in Köln stattgefunden, zu dem alle Kooperationspartner/innen und Regionale Knoten eingeladen waren. Themen dieser Veranstaltung waren die Unterstützung des Kooperationsverbundes auf Länderebene, Qualitätsentwicklung und Transfer des Good Practice Ansatzes in außerbetrieblichen settings und die Verstärkung der sektorenübergreifenden Zusammenarbeit.

Informationen über die Aktivitäten des Regionalen Knoten Hamburgs sind auf der website der HAG, unter [www.gesundheitliche-chancegleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancegleichheit.de) und neuerdings auch auf der eigenen Domain des Knotens – [www.knoten-hamburg.de](http://www.knoten-hamburg.de) – zu finden.

### Termine 2006:

Der AK „Förderung der Gesundheitschancen von sozial benachteiligten Kindern, Jugendlichen und ihren Familien“ trifft sich am Mittwoch 17. Mai, 13. September und 15. November 2006 jeweils von 9.30 – 11.30 Uhr in der HAG.

Am 21. Juni 2006 findet der Workshop „Gesundheitsförderung und Prävention mit und für Familien und Kinder in Krisen – Zugangswege finden, Ressourcen fördern“ statt.

Der AK „Wohnungslosigkeit und Gesundheit“ trifft sich am Donnerstag, 26. Juni 2006 von 9.30 – 11.30 Uhr in der HAG.

Kontakt:

Petra Hofrichter  
Tel: 040 – 63 64 77 91  
e-mail: [Petra.Hofrichter@hag-gesundheit.de](mailto:Petra.Hofrichter@hag-gesundheit.de)

nungslosigkeit und Gesundheit“ hat im Anschluss an die Fachtagung vom 3. November 2005 den Kontakt zur Ärztekammer Hamburg aufgenommen. In Zusammenarbeit mit der Akademie für Ärztliche Fortbildung Hamburg hat der Arbeitskreis ein Konzept für eine Sonderveranstaltung für Mediziner/innen entwickelt. Am 11. Oktober 2006 wird die Fortbildung „Wohnungslos und krank?“ im Ärztehaus stattfinden mit dem Ziel, die Qualität der medizinischen/pflegerischen Versorgung von wohnungslosen Männern und Frauen in Hamburg, die Integration der Wohnungslosen in das medizinische Regelsystem und die professionsübergreifende Zusammenarbeit zu fördern.



Die Abschlussveranstaltung des Projektes „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“ fand am 5. April 2006 im Kulturhof Dulsberg statt. „Gesunde Schulen haben eine Vision“ war das Motto der Tagung, zu der rund 170 Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen.

In seinem Grußwort brachte es der HAG-Vorsitzende Prof. Dr. Leonhard Hajen auf den Punkt: Nur wenn viele Akteure etwas tun, kann etwas entstehen. „Das Projekt zeigt, dass man aus vielen kleinen Schritten etwas Großes schaffen kann.“

Der Staatsrat der Behörde für Bildung und Sport, Dr. Michael Voges lobte in seiner Begrüßung die vielfältigen und bunten Projekte. Das gesundheitsfördernde Projekt leiste einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen und sei in seiner Wirksamkeit geprüft. Fortsetzung und Nachhaltigkeit des Projektes seien in Kooperation zwischen dem Landesinstitut für Lehrerbildung – Li – und der HAG gewährleistet.

Projektleiterin Beatrice Roggenbach stellte die vier Projektschulen im Gespräch mit den Schulleitungen vor:

Am Gymnasium Farmsen wurden die Ergebnisse der Ausgangsbefragung in unterschiedlichen Gremien diskutiert und eine Steuerungsgruppe zur Koordinierung der verschiedenen Angebote eingerichtet. Auch eine Stärken-/Schwächen-Analyse führte zu guten Erkenntnissen.

Für die Schule Steinadlerweg hat die Fachtagung am 18.11.2004 einige Aktivitäten ins Rollen gebracht. So entwickelte sich in der Schule ein Bewegungs- und Ernährungsschwerpunkt. Neben einer Kioskberatung wurden Spielekisten für alle Klassen angeschafft und eine



Projektwoche u. a. mit der Bewegungsbaustelle durchgeführt. Die Tanzgruppe der Schule hat inzwischen schon einige öffentliche Auftritte absolviert.

An der Geschwister-Scholl-Gesamtschule fiel der Beginn des Projektes mit dem Beginn des Ganz-

tagsschulbetriebes zusammen, so dass sich einige Aktivitäten gut miteinander verknüpfen ließen. So ergab sich durch die lange Mittagspause, in der es sowohl Essens- als auch Bewegungsangebote gibt, eine Kooperation zwischen den Honorarkräften für den Ganztagschulbetrieb und den Projektbeteiligten. In einem Beteiligungsprozess wird zurzeit das Schulgelände ganztags-



Foto: HAG

schultauglicher entwickelt.

Nach der Fusion der Schulen Hermannstal und Oststeinbeker Weg wurde das Projekt am neuen Standort fortgeführt. Es unterstützte die Schülerinnen und Schüler vom Oststeinbeker Weg in der Übergangssituation. So wurde die Fortführung des Projektes gewährleistet. Aktuell wird die Verschönerung der Pausenhalle durch Bepflanzung in die Wege geleitet.

### Meilensteine

Im weiteren Verlauf der Veranstaltung präsentierten die Schulen „Meilensteine“ auf dem Weg zur Gesunden Schule.

So demonstrierten Schülerinnen und Schüler der beteiligten Schulen u. a. Kletter-Werkzeuge zum Erklimmen der Schulhofbäume, Spielekisten mit verschiedenen Materialien zur Pausengestaltung, wie z. B. Diabolo, Pedalo, Stelzen. Es wurde über ein Schulfest und eine Projektwoche berichtet, die den Prozess des Zusammenwachsens zweier Schulen unterstützten. Jugendliche stellten Elemente aus der Klassenratsausbildung und aus einer Streitschlichtungssitzung anschaulich dar.

Qigong-Übungen zur Entspan-

nung und Konzentration wurden ebenso in einem Workshop gelernt wie die Auseinandersetzung mit Konfliktlösungsstrategien in einem Theaterworkshop.

Zum Thema Bewältigung von Stresssituationen arbeiteten alle Schulen mit dem Programm der Tech-

niker Krankenkasse „SNAKE – Stress nicht als Katastrophe erleben“.

In einer anderen Schule wurden in der Projektzeit – neben anderen Aktivitäten – ein Ganztagschulkonzept entwickelt, eine Elternwerkstatt durchgeführt und ein Beteiligungsprozess für die Schulhofgestaltung initiiert.

Es wurden strukturelle Elemente zur besseren Organisation des Schulalltags erprobt: z. B. Klassenarbeits-Terminplaner, um eine zeitliche Entzerrung zu ermöglichen und die Schließung des Lehrerzimmers während der Pausen, um Lehrkräften Ruhezeiten einzuräumen.

Zentrales Element der Projektarbeit waren die Gesundheitszirkel. Hier trafen sich Schüler/innen, Lehrkräfte, Schulleitungen, nicht unterrichtendes Personal und Eltern, um gemeinsam das Projekt voranzubringen. Lehrkräfte und Jugendliche haben auf freiwilliger Basis Mehrarbeit geleistet, das Verhältnis zwischen beiden Gruppen ist gelassener geworden, man hört sich zu und diskutiert – auch kontrovers – miteinander.

Wünsche und Perspektiven der Schulen für die Vision einer Gesun-

den Schule wurden abschließend zusammengetragen, z. B. mehr Elternmitarbeit in der Schule, eine Verstärkung des Projektes, die Verankerung des Themas Gesundheit im Schulprogramm, Durchführung des Projektes in allen 5. – 7. Klassen. Die Arbeit in den Gesundheitszirkeln wurde als erfolgreich eingeschätzt. Das Thema Gesundheit sollte in der Schule seinen Platz haben, eine entsprechende Ausstattung mit Ressourcen (Personal- und Sachmittel) ist aber unumgänglich notwendig zur erfolgreichen Implementation und Bearbeitung des Themas.

Thomas Kliche vom Institut für Sozialpsychologie am Universitätskrankenhaus Eppendorf stellte erste Evaluationsergebnisse dar. Demnach

haben sich das Klima in den Klassen und das Arbeitsklima für das Schulpersonal verbessert, auch die Eltern stellten eine Klimaverbesserung fest. Konkrete Ergebnisse sind Stress- und Konfliktminderung, höhere Aufmerksamkeit für Gesundheit und eine Zusammenarbeit aller Gruppen daran. Dennoch gibt es (noch) einiges zu tun. Es besteht weiterhin Bedarf zur Verminderung von Streit und Stress bei den Jugendlichen und Lehrkräfte sind nach wie vor beruflich überdurchschnittlich belastet.

Projektkoordinatorin Beatrice Roggenbach stellte in ihrem zusammenfassenden Statement fest: „Um sich gesund zu fühlen, ist das persönliche Wohlempfinden eine zentrale Dimension, somit wurden die Schwerpunkte des Projektes auch auf ein gutes Klassen- und Schulklima gelegt. (...) Die Beispiele zeugen davon, dass dies in den Schulen gelungen ist. Doch damit ist nicht ein Zustand erreicht,

der für immer da ist, sondern dies muss täglich neu erprobt und erlebt werden, so dass alle gefordert sind. Eine ständig wiederkehrende neue Herausforderung...“

Sie dankte allen am Projekt Beteiligten: den Schulen, den Kooperationspartnern, den beteiligten Behörden und den Krankenkassen, die durch ihre Finanzierung dieses Projektes erst ermöglichten.

Die Veranstaltung wurde musikalisch begleitet von der Band der Geschwister-Scholl-Gesamtschule und von der Tanzgruppe „Street Bangaz“ der Schule Steinadler Weg.

Kontakt:

Beatrice Roggenbach  
HAG  
Tel: 040 – 632 22 20  
e-mail: Beatrice.Roggenbach@hag-gesundheit.de

## Essen – ein bewegtes Thema?!

### *Eine Fortbildung in zwei Teilen*

Die HAG bietet im Herbst ein Fortbildungsseminar zum Thema „Essen – ein bewegtes Thema?!“ an. Es wendet sich an Menschen, die pädagogisch mit Jugendlichen (Schulklassen, Cliques und anderen Jugendgruppen) arbeiten.

Das Seminar findet statt am 9. September und 25. November 2006 jeweils von 9.00 – 16.00 Uhr im Theater Zeppelin.

„Hab ich mich beim Kalorien zählen auch nicht verrechnet?“ „Ich kann's nicht mehr hören: Kind, iss doch was Anständiges!“ „Wenn ich traurig bin, ess ich immer Schokolade.“

Mädchen und Jungen gehen täglich mit vielen Fragen und Gedanken zum Thema Essen um. Pädagogische Prozesse können junge Menschen für ihren Körper, ihr Essverhalten und eine gesunde Lebensweise sensibilisieren.

Zentrale Themen wie Angst, Kontrolle und Druck contra Selbst-Vertrauen und Selbst-Bewusstsein spielen im Problemfeld „Essen und Sucht“ eine große Rolle.

Sprache ist lediglich ein Ausdrucksmittel und bietet oft nicht die Möglichkeit, das Eigene zu formulieren. Missverständnisse, Kampf und Rückzug sind die Folgen. Wie

kann Pädagogik einer solchen Situation begegnen?

Es gibt viele Wege, um in einem pädagogischen Prozess individuelle und beziehungs-dynamische Aspekte zum Thema Essen zu bearbeiten.

Dieses Seminar ermöglicht die Reflexion der bisherigen Arbeit und gibt theoretische und praktische Impulse.

Am ersten Fortbildungstag, dem 9. September 2006 stehen folgende Themen im Mittelpunkt:

- Thematische Spurensuche in der Arbeit mit Jugendlichen
- Gesellschaftliche Normalitätsvorstellungen
- Sensibilisierung für die pädagogische Rolle und die eigene Haltung
- Begriffsbestimmung und Bedeutung von Essstörungen
- Zusammenhang von Sucht und Sehnsucht
- Gesunde Ernährung als neue Orientierung
- Kreative Gesprächsanlässe und Kommunikationsmethoden
- Übungen zu Körper und Bewegung (Teil I)
- Planung konkreter Praxisphasen /Transfer in die eigene Einrichtung

Inspiriert durch den ersten Tag dient die Praxisphase zwischen beiden Seminartagen dazu, selbstständig Aktionen, Projekte, Prozesse zu entwickeln und unter bestimmten Forschungsfragen durchzuführen.

Am zweiten Tag der Fortbildung geht es um

- Praxiserfahrungen auswerten
- Perspektiven entwickeln
- Vernetzung zu diesem Thema
- Übungen zu Körper und Bewegung (Teil II)

Das Seminar wird durchgeführt von der Pädagogin (M. A.) Yvonne Vockerodt und der Behinderten- und Erlebnispädagogin Tanja Schwichtenberg. Beide sind Mitglieder im Netzwerk „Gute Leute“.

Die Fortbildung kostet 100 Euro. Im Preis enthalten sind Seminarunterlagen, Getränke und ein kleiner Imbiss. Anmeldeschluss ist der 15. Juli 2006. Weitere Infos sind bei der HAG erhältlich.

Kontakt:

Dörte Frevel  
HAG  
Tel: 040 – 63 64 77-94  
e-mail: doerte.frevel@hag-gesundheit.de

## Termine der HAG-Arbeitskreise



### AK Gesundheitsförderung in der Arbeitsumwelt

Do 22.06.06  
Do 21.09.06  
Do 16.11.06  
Ort: Billstr. 80, 20539 Hamburg  
17.00 Uhr  
Axel Herbst  
Tel: 040 – 439 90 33

### AK Sexualität – Sexualität/AIDS und sexuell übertragbare Krankheiten

Mo 12.06.06  
Mo 04.09.06  
Mo 13.11.06  
Ort: Billstr. 80, 20539 Hamburg  
14.00 – 15.30 Uhr  
Matthias Weikert  
Tel: 040 – 428 48-24 28



### AK Ernährung, Kinder, Schule

Di 04.07.06  
Di 05.09.06  
Di 07.11.06  
Ort: Umwelt- und Gesundheitsamt  
HH-Nord,  
Kümmellstr. 7, 20249 Hamburg  
9.30 – 11.00 Uhr, Sitzungsraum der  
Umweltberatung neben Raum 17  
Christine Dornieden  
Tel: 040 – 428 04-27 93

### AK Selbstbestimmtes Altern

Di 20.06.06  
Ort: HAG  
Repsoldstr. 4, 20097 Hamburg  
10.00 – 12.00 Uhr, Sitzungsraum  
Inge Heße, c/o HAG  
Tel: 040 – 63 64 77-78

### Hamburger Bündnis gegen den Plötzlichen Säuglingstod

Margrit Schlankardt, HAG  
Tel: 040 – 632 22 20

### Zielpatenschaft „Stillen“

Thea Juppe-Schütz IBLCL  
Tel: 040 – 18 18 87-94 32  
Dr. Michael Scheele  
Tel: 040 – 18 18 87-34 58

## Der Klassenrat als Mitbestimmungsinstrument



An einem heißen September-Tag am Anfang des Schuljahres bot sich den Passanten im Gymnasium Farmsen ein ungewöhnliches Bild: Knapp 30 Schüler und Schülerinnen saßen im Freien vor Flipcharts, auf denen sie selbst gekonnt Mindmaps zu selbstgewählten The-

men und um Strategieentwicklung.

Hinter diesem ungewohnten Bild steht ein neues Projekt der Schule – die Einführung des Klassenrats. Deshalb nahmen bis zu vier Klassenräte aus jeder Klasse der Klassenstufen 7 bis 9 an einem mehrtägigen Klassenratstraining des Instituts für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation teil. Auch die Lehrerinnen und Lehrer nahmen an einer Fortbildung zum Klassenrat teil. Sie haben danach die Einführung des Klassenrats in ihren Klassen unterstützt und setzen sich jetzt für seine Durchführung und Weiterentwicklung ein.

### Was ist ein Klassenrat?

Der Klassenrat ist ein Ort, an dem die aktuellen Themen der Schüler/innen regelmäßig behandelt werden können. Dabei kann es um Probleme in der Klasse oder zwischen Klasse und Lehrer/in gehen, aber auch um Organisatorisches wie zum Beispiel die nächste Klassenfahrt.

Das Besondere am Klassenrat ist, dass die Schüler

und Schülerinnen selbst aktiv an der Lösungsfindung und an Entscheidungen teilhaben können. Ihre Gefühle und Probleme werden durch die Einrichtung des Klassenrats ernst genommen. Die Schülerinnen und Schüler machen in Kooperation mit den Klassenlehrern ihren eigenen

Klassenrat, sie leiten die Gruppe, sorgen dafür, dass alle zu Wort kommen können, und planen gemeinsam neue Ideen.

Während im Unterricht die Lehrer den Ton angeben, entwickelt sich im Klassenrat ein Eigenleben aus Schülersicht. Wenn Konflikte da sind, werden sie im Klassenrat gleich behandelt und gemeinsam Lösungen entwickelt.



Foto: ikm

men erarbeitet hatten, und diskutierten hoch konzentriert. Sie besprachen trotz der drückenden Hitze die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten ausgiebig und sammelten die besten Einfälle. Später ging es um Moderationstechniken, um aktives Zuhören, konstruktive Konfliktlösung

Der Klassenrat ist ein sehr sinnvolles Instrument: Die Schüler/innen entwickeln soziale Kompetenzen wie Empathie, Kritikfähigkeit und Kompromissbereitschaft weiter, wichtige Themen und Konflikte können nachhaltig bearbeitet werden, da die Schüler/innen selbst an der Lösungsfindung beteiligt sind, und der konstruktive Umgang mit Konflikten wirkt sich sehr positiv auf das Klassenklima aus.

Darüber hinaus erarbeiten sich die Schüler/innen durch den Klassenrat einen souveränen Umgang mit einer Reihe von Methoden im Bereich der Moderation, der Projektorganisation, Möglichkeiten demokratischer Entscheidungsfindung, Verfahren der Kommunikation innerhalb von Gruppen etc.



Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation

## In der Praxis

Auch an der Schule Oststeinbecker Weg hatten die Schülerinnen und Schüler der 7. und 8. Klassen im Januar des letzten Jahres Gelegenheit, bei einem mehrtägigen Training den Klassenrat kennen zu lernen und die konkrete Umsetzung in der eigenen Klasse zu planen. Sie beschäftigten sich intensiv mit dem Ablauf des Klassenrats, spielten selbst die Planung eines Ausflugs im Klassenrat durch und probierten verschiedene Moderations- und Gesprächsführungstechniken aus.

Anschließend ging es an die Umsetzung. Grundsätzlich gilt, dass jede Klasse ihren eigenen Klassenrat machen und dementsprechend eigene Verfahren und Regeln für ihren Klassenrat festlegen muss.

Gunnar Losch, ein Klassenlehrer, zieht nach dem ersten Jahr Klassenrat Bilanz: „In unserer Schule gab es in der Zwischenzeit viele Veränderungen, aber wir machen immer noch einmal pro Woche eine Klassenratsstunde. Die Schüler/innen organisieren den Klassenrat weitgehend selbstständig und sorgen für die Moderation und das Protokoll. Ich muss nur selten helfend eingreifen.“ In der Klassenratsstunde planen die Schüler/innen vor allem Ausflüge und den Einkauf, Konflikte spielen keine große Rolle, da es in der Klasse bisher keine größeren Konflikte gab. Die Themen werden in einer Wunschbox gesammelt und dann im Klassenrat auf die Tagesordnung gesetzt. „Die Spiele, die sie im Training gelernt haben, spielen die Schüler immer noch sehr gerne, besonders das Münzspiel macht ihnen großen Spaß“, sagt Gunnar Losch. Vor kurzer Zeit wurde im Klassenrat eine Strichliste für Schimpfwörter eingeführt, weil die Schüler/innen sich bewusst machen wollten, wie oft sie Schimpfwörter verwenden. Jetzt hängen zwei Plakate in der Klasse, ein grünes für die erlaubten und ein rotes für die verbotenen Wörter. Für den Lehrer ist der Klassenrat eine interessante Erfahrung,

weil er dann eine andere Rolle als sonst einnimmt: „Ich melde mich genauso wie die anderen, wenn ich im Klassenrat etwas sagen will. Diese Rollenverteilung ist für uns Lehrer sehr ungewohnt, aber auch spannend.“

## Nachhaltigkeit für die spannende Schule und das entspannte Miteinander

Das Beispiel von Gunnar Losch zeigt, wie normal ein Klassenrat sein kann und welche Wirkung er im System zeigt. Es wird organisiert, eine Strategie aufgebaut, Konflikte werden kaum wahrgenommen und doch gibt es Fragen und Lösungen zu dem Bereich „Schimpfwörter“. Und Schimpfwörter sind oft der Motor für Beleidigungen, Streit und eine Fülle von Konflikten mit zum Teil gewalttätigem Ausgang.

In einer ersten Bilanz bedeutet



dies, dass dieses einfache und niedrigschwellige Instrument sehr viel bewirken kann, weil es immer aktuell vorhanden ist, Spaß macht und angesagt ist. Der Klassenrat wirkt einmal auf der Ebene der einzelnen Klassen und sorgt für einen anderen Umgang. Schule wird spannender, wenn Schüler/innen selbst ihre Strategie entwickeln und sehen, dass sie in ihrem System etwas bewirken können und ernst genommen werden.

Ein Klassenrat sollte weiterhin auch mit einer langfristige Perspektive angelegt sein. Vom Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation (ikm) haben wir ein Konzept entwickelt, mit dem in der Einführungsphase Trainer/innen von außen das Projekt zusammen mit der Schule entwickeln und es sich im weiteren Verlauf verselbstständigt. Die Klassenlehrer/innen bekommen eine eigene Fortbildung, um die Entwicklung der neuen Klassenräte zu sehen und aus dieser Kenntnis eine Begleitung im ersten

Schuljahr zu gewährleisten. Neue Schüler/innen kommen in weiteren Schuljahren dazu und sollten stetig diese Fortbildung erfahren, indem immer mehr Lehrkräfte aus der Schule selbst diese zeitlich sehr überschaubare Arbeit übernehmen. Externe Trainer/innen sind dann langfristig nur noch zum Coaching und zur Evaluation in größeren Abständen nötig. So gelingt es langfristig, dass Lehrer/innen wie Gunnar Losch es ausdrückt, sich melden und jemand anderes ihnen das Wort erteilt. Ein Bild, dass nicht immer alles allein auf den Schultern der Lehrer/innen liegen muss.

## Das Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation

Das ikm macht sich seit acht Jahren gegen Gewalt und für konstruktive Konfliktaustragung und Zivilcourage stark (siehe auch [www.ikm-hamburg.de](http://www.ikm-hamburg.de)).

Es bildet in einem Netzwerk von verschiedenen Organisationen einen Knotenpunkt, um Zivilcourage zu fördern, Gewaltursachen zu benennen und Handlungsschritte gegen Gewalt aufzuzeigen. Um die Möglichkeiten der einzel-

nen Einrichtungen besser für die gesamte Arbeit nutzen zu können, führt das ikm die im Netzwerk mitarbeitenden Institutionen und Gruppen in Fachveranstaltungen oder einzelnen Kooperationen und Projekten zusammen.

Das ikm setzt inzwischen Programme für Zivilcourage, Gewaltprävention und Mediation in 18 Hamburger Stadtteilen, 80 Schulen und vielen einzelnen Projektwochen in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen um.

Kontakt:

Evelyn Gius, Dieter Lünse  
 Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation e.V.  
 An der Alster 40  
 20099 Hamburg  
 Tel: 040 – 28 00 68 52  
 e-mail: [ikm-hamburg.de](mailto:ikm-hamburg.de)

## Elternwerkstatt

*Ein neuer Weg der Zusammenarbeit mit Eltern*

## Gut zu wissen



**D**as Beste für unsere Kinder!“ Nach dieser Vorgabe handeln die Elternwerkstätten in Hannover. Über die stadtteilbezogene Kooperation für eine Erziehungspartnerschaft mit Eltern und über die Stärkung ihrer Erziehungskompetenzen werden die Bildungschancen von Kindern und Jugendlichen verbessert.

Die Zusammenarbeit mit Eltern ist eines der gemeinsamen Handlungsfelder in der Stadtteilarbeit unterschiedlichster Fachkompetenzen und Aufgabenfelder.

Deshalb hat der Bereich Stadtteilkulturarbeit mit der Idee „Elternwerkstatt“ Kontakte zu Kindertagesstätten, Schulen und nach Bedarf zu allen, die im Stadtteil zum Thema Eltern und Erziehung aktiv sind, hergestellt, um die Elternwerkstatt gemeinsam zu gestalten.

Grundannahme ist dabei, ... dass Kinder mit Erwachsenen leben wollen, die Zeit für sie haben, die ihnen zuhören und ihnen zeigen, dass sie wichtig sind. Sie wünschen sich Erwachsene, die sie in die Welt begleiten.

... dass Eltern das Beste für ihre Kinder erreichen möchten. Eltern wollen gestärkt, unterstützt und angenommen werden, so wie sie sind. Sie wünschen sich ein Netzwerk für sich, um ihr Leben mit Kindern gut zu meistern.

Elternwerkstätten werden jeweils vor Ort in öffentlichen Einrichtungen im Stadtteil eingerichtet – meist in Kindertagesstätten oder Schulen.

Die Elternwerkstätten folgen dabei keinen festgelegten Inhalten, sondern bieten Raum für Begegnung, Auseinandersetzung und für die jeweils dort aktuellen Inhalte.

Eltern sind Partner: ihre Wünsche, Fragen, Ideen und Forderungen aber auch ihr Können und ihr Einsatz sind gefragt.

Eine Elternwerkstatt kann Informationsquelle, Experimentierfeld, Erfinderraum, Labor für Problemlösungen sein mit Workshops, Projekten, Veranstaltungen, Vorträgen, Café und anderem mehr ...

Die Kindertagesstätten und Schulen sind Anlauf- und Kontaktstellen für die Eltern, alle anderen sind fachliche Partner. Jede Elternwerkstatt braucht eine/n Manager/in.

Die Elternwerkstätten richten sich an alle Eltern einer Stadt, d. h. auch an die Eltern, die von sich aus für ihre Unterstützung nicht auf die Beratungsstellen und Familienbildungsstätten oder andere Angebote sozialer und kultureller Arbeit für Eltern zugehen. Diese Eltern können nur über die Kindertagesstätten und Schulen erreicht werden.

Ziele für die Elternwerkstatt sind:

- Das Beste für die Kinder
- Verbesserung der Bildungschancen von Kindern und Jugendlichen im Stadtteil
- Alle Eltern erreichen
- Veränderung des Alltags in den Familien und in den Einrichtungen
- Soziales Netzwerk unter Eltern fördern

### Maßnahmen

Um alle Eltern zu erreichen, hat in den Elternwerkstätten der Kontakt in Augenhöhe eine besondere Bedeutung.

Mit der Elternwerkstatt wird ein Entwicklungsprozess eingeleitet, der Schritt um Schritt zu einer veränderten Haltung für Zusammenarbeit und Vernetzung führt:

Nicht für, sondern mit und nicht mehr sondern anders zu arbeiten und hinzugehen, statt „Kommt her“ zu sagen, sind die Grundannahmen.

Anstatt die Elternarbeit auch noch innerhalb der eigenen Einrichtung oder Institution zu bewerkstelligen, werden für die Elternwerkstatt von Anfang an Partner im umliegenden Sozialraum gesucht.

Soziale und kreative Potenziale werden durch Stärkung der Eltern und durch präventives Arbeiten gefördert; jedoch wird in den Elternwerkstätten gleichzeitig Verantwortungsübernahme gefordert.

Abzuklären ist untereinander, welchen Nutzen die Arbeit in der Elternwerkstatt den einzelnen Beteiligten bringen soll. Möglichst viel möglich zu machen ist die Devise unter Ausschöpfung der vorhandenen Ressourcen und Potenziale.

### Ein Weg in die Praxis

Eine Schule, die an dem Projekt „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“ beteiligt ist, möchte in diesem Rahmen auch neue Wege in der Zusammenarbeit mit Eltern gehen und wendet sich an den Bereich Stadtteilkulturarbeit.

In einem ersten Workshop für Lehrer/innen, Schulsozialpädagogen/innen und Eltern dieser Schule wird das Handwerkszeug der Elternwerkstatt vorgestellt und das konkrete Thema kreativ erarbeitet. Die Schule hatte sich vorgenommen, die Mittagspause nach gesundheitlichen Kriterien neu zu gestalten. Am Ende des Workshops steht die Idee im Raum, als nächsten Schritt mit der ganzen Schule einen Projekttag lang „Pause“ zu machen und die Gestaltung den einzelnen Gruppen und Klassen zu überlassen. Dazu sind in dem Workshop von den nach Funktion und Rolle in der Schule getrennten Gruppen aus ihrer Sicht Beiträge für diesen „Pausentag“ zusammengestellt worden.



Nicht noch mehr, sondern anders zu arbeiten, den Blick nach außen zu richten und herauszufinden, wer das Anliegen unterstützen könnte, war die Aufforderung, um neue Wege in der Zusammenarbeit mit Eltern zu gehen.

Kontakt:

Marianne Heyden-Busch  
Fachbereich Bildung und  
Qualifizierung – Stadtteilkulturarbeit  
Friedrichswall 15  
30159 Hannover  
Tel: 0511 – 168-433 20  
e-mail: Marianne.Heyden-  
Busch@Hannover-Stadt.de

Über drei Monate fand in einer 6. Klasse der Hauptschule Oststeinbeker Weg einmal in der Woche ein Entspannungskurs mit Elementen des Qigong für Schüler/innen im Alter von 11-13 Jahren statt. Ausgangspunkt war, dass sich die Klasse durch die bevorstehende Schulschließung Entspannung wünschte. Integriert in den Schulunterricht fand dieser Kurs mit ca. 30 Jugendlichen aus 7 Nationalitäten statt.

### Inhalte und Auswahl der Übungen

Sitzen gehört zum Schulalltag, so dass die Jugendlichen damit experimentierten, welche Folgen ein entspanntes, aufgerichtetes Sitzen hat. Unterschiedliche Übungen stärken die Innenwahrnehmung und über Dehnungen kann der Abbau von Verspannungen vor allem im Nacken- und Schulterraum erreicht werden. Klopfmassagen – auch als Partnerübungen – schärfen das Körperbewusstsein, die Selbstwahrnehmung und die eigene Vitalisierung und sensibilisieren für einen freundlichen und entspannten Kontakt im Miteinander. Ein mentales Training ermöglicht die Erfahrung, mittels der Vorstellungskraft etwas bewirken zu können im Unterschied dazu, sich etwas einzubilden.

Auf Wunsch der Jugendlichen wurde eine kurze Einführung in gesundes Lastenheben („kleine Rückenschule“) gegeben.

Zur Lieblingsübung der Schüler/innen avancierte eine Achtsamkeits- und Stilleübung, bei der die gesamte Klasse dem Ton einer Klangschale nachlauschte, die auf dem Kopf eines Schülers oder einer Schülerin angeschlagen wurde.

### Ziele des Kurses

Ein Hauptziel war, den Jugendlichen die Grundlagen zu vermitteln, wie sie sich selbst mit wenig Aufwand in eine Haltung / Position bringen können, die körperliche und mentale Entspannung ermöglicht. Dafür war es wichtig, ihnen die entsprechenden theoretischen Grundkenntnisse (Muskeln, Skelett, Gelenke, lotrechte Achse) zu vermitteln und entsprechende Übungen zu wiederholen. Die theoretischen Inhalte wurden dabei an die praktischen Übungen und alltäglichen Si-

tuationen der Kinder angepasst und zumeist in dialogischer Form (gemeinsames Nachdenken) erarbeitet.

Mir war wichtig, die Kinder nicht nur passiv angenehme und entspannte Momente genießen zu lassen, sondern aktiv zu nachhaltigen Verhaltensänderungen beizutragen.

Neben der praktischen Erfahrung ging es auch um Bewusstwerdung der Selbstwahrnehmung, was Erfahrungen zusätzlich verankert. So erfolgte auf die Übungen für die Jugendlichen immer die Möglichkeit, ihre Erfahrungen mitzuteilen.

Ein Beispiel: Zu der Frage „Wie hat sich Eure Mitte angefühlt?“ kamen Antworten wie: „warm, hell, erst warm – dann kalt, bunt und warm, rundherum war alles rot und in der Mitte war nichts, schwer, wurde immer wärmer, wurde größer,

### Soziale Komponenten: allein entspannt – oder miteinander gespannt?

In einer so engen Gemeinschaft wie 30 Schüler/innen in einem kleinen Klassenraum ist es kaum möglich, sich als Einzelne/r entspannt zu fühlen, wenn das Verhältnis zu denen, die rechts, links, vor und hinter einem sitzen, angespannt ist.

Deshalb förderten Partnerübungen die Wahrnehmung für den anderen, wie z. B. beim gegenseitigen Rückenklappen zur Entspannung.

Gegenseitige Berührung ist in dieser Altersgruppe zwischen Mädchen und Jungen aber auch unter Jungen sehr problematisch. Es ist auch ein Indiz dafür, dass das enge Beisammensein im normalen Schulalltag eben nicht unbedingt entspannt ist. Erfreulich war die sehr positive Entwicklung innerhalb we-



Foto: D. Zimmermann

ist immer noch so warm, hat den ganzen Körper warm gemacht.“

Die Schüler/innen berichteten verschiedentlich, dass sie die Übungen als Anregungen aufgriffen und in Alltagssituationen ausprobierten. Das entspannte Sitzen vor dem Fernseher oder das verwurzelte Stehen in der U-Bahn.

Ein Mädchen, das mich am Anfang besorgt gefragt hatte, ob dies aufgerichtete Sitzen denn nicht hochnäsiger aussehen würde, erzählte in der letzten Stunde, dass sie sich jetzt daran gewöhnt hätte, aufgerichtet zu sitzen und das echt entspannend fände.

niger Wochen. Durch einen möglichst spielerischen Umgang mit Berührung sanken die Hemmschwellen und durch das Prinzip der Gegenseitigkeit wurde der Umgang schnell achtsamer und aggressive Impulse wurden deutlich seltener.

Eine auch im Klassengefüge sicherlich positiv zu bewertende Erfahrung war, dass bei solchen Übungen es nicht unbedingt die „tollen Typen“ sind, die sonst den Ton angeben, die durch gutes Gelingen positiv auffallen. Manchmal sind es gerade diejenigen, die eher im Hintergrund stehen und nicht die größte Anerkennung genießen. Die



Auswirkungen für das Selbstwertgefühl der Jugendlichen waren augenblicklich in Körperhaltung, Mimik und der Ausstrahlung der Augen zu sehen.

Auch für Jugendliche, denen es deutlich schwerer fällt Ruhe zu finden, konzentriert und ruhig zu bleiben, war beobachtbar, dass sie z. T. tiefgehende, neue Erfahrungen machen konnten und die Übungen sehr genossen haben.

### Aufnahme des Kurses durch die Lehrkräfte

Die erhoffte Nachhaltigkeit lässt sich allerdings nicht ohne Engagement der Lehrer erreichen, die das

Angebot aufnehmen und ggf. festigen. Hier habe ich sehr positive Erfahrungen mit dem begleitenden Klassenlehrer gemacht, der außerhalb meiner Stunden Übungen wiederholte (im Sportunterricht) und mich um die Wiederholung bestimmter Übungen bat, damit diese in die Körperwahrnehmung der Jugendlichen tiefer verankert werden konnten. Zum anderen war ihm auch daran gelegen, die Übungen selbst genauer kennen zu lernen, um sie später selbst mit den Jugendlichen wiederholen zu können.

So war die Kooperationsbereitschaft des Lehrers meines Erachtens

ein wichtiger Beitrag dafür, die einmal gemachten Erfahrungen der Jugendlichen zu festigen und nicht nur zu Ausnahmesituation für zehn Wochen werden zu lassen.

Kontakt:

Dietlind Zimmermann  
Lehrerin für Tai Chi Chuan & Qigong  
www.tai-chi-lebenskunst.de

## Projekt „Schlag 12 Pause“

– ein Projekt zur Gewaltprävention an Hamburger Schulen

Im Rahmen des Projekts „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“ fanden an insgesamt vier Schulen Projekttag zur Gewaltprävention statt.

In dem Projekt „Schlag 12 Pause“ zeigten wir den Schülern/innen zuerst ein Theaterstück. Anschließend erarbeiteten wir mit ihnen in einer Nachbereitung praxisorientiert Möglichkeiten der Gewaltprävention.

### Zum Stück

Das Theaterstück „Schlag 12 Pause“ von Thilo Reffert zeigt in lockerer Szenenfolge eine Geschichte verschiedener Formen subtiler und offensichtlicher Gewalt im Alltag, wie sie insbesondere auch im schulischen Kontext anzutreffen sind. Zu sehen sind dabei unter anderem eine jugendliche Liebesbeziehung zweier Schüler/innen, Konflikte zwischen Eltern, verspätetes Nachhause-Kommen, Selbstzweifel über die eigenen Körpervorstellungen, Beschämung Einzelner vor der Klasse und Raub unter Jugendlichen.

Unter der Fragestellung „Was ist Gewalt?“ treten dreizehn Personen auf, die wie in einem Reigen miteinander verbunden sind: Alina, Stefan, deren Eltern, Jugendliche, Lehrer/innen, Referendar/innen.

Verachtung, Spott, Machtmissbrauch, Verführung und Ignoranz sind die Zutaten in diesem Gemisch, in

dem alltägliche Konflikte zu „hochexplosiven“ Situationen eskalieren.

Aber wer ist Täter? – Wer Opfer? – Wer hat angefangen? – Gibt es überhaupt einen „Anfang“? – Ist Verführung schon Gewalt? – Wie setzt sich Gewalt fort in Freundschaften, Beziehungen, über Generationen hinweg?

In rasanter Szenenfolge kreist das 45minütige Stück um diese Fragen: direkt im Klassenzimmer und damit hautnah für jede/n.

situationen verhalten?

- Wie kann Streit geschlichtet werden?
- Wie wünscht sich jede/r die Klassengemeinschaft? Wie kann man miteinander kooperieren?
- In der praktischen Bearbeitung wiederholten wir einzelne Szenen,
- leiteten wir die Schüler/innen an, Handlungsmöglichkeiten szenisch zu erproben,
- wurden von den Schüler/innen geeignete Lösungsmöglichkeiten für den Alltag entwickelt und überprüft.

Inhalt und Dauer der Nachbereitung wurden in Absprache mit den Lehrkräften auf den konkreten Bedarf und auf die Rahmenbedingungen der Klasse und der Schule angepasst.

### Zielsetzung des Projektes

Das Theaterstück und die anschließende Diskussion mit den Schüler/innen knüpften an ihre direkte emotionale Erfahrung an. Dies regte einen Erfahrungsaustausch über Situationen an, die die Jugendlichen selbst erleben.

Durch die Bandbreite der gezeigten „aggressionshaltigen“ Verhaltensweisen der unterschiedlichen Personen im Stück wurde eine Sensibilisierung für diese Thematik erreicht.



Foto: J. Richter

### Nachbereitung des Stücks

Im Anschluss fand in den Schulklassen ein Seminar mit direktem Bezug zum Stück statt.

Die theoretische Bearbeitung umfasste folgende Inhalte:

- Was ist Gewalt? Welche Formen der Gewalt kennt ihr?
- Was tun bei Gewalt (im Alltag und in Bedrohungssituationen)?
- Was bedeutet Zivilcourage?
- Wie kann man sich in Konfliktsi-

## Snake – ein Stressbewältigungstraining für Jugendliche

Eigenem Empfinden und Erlebten konnte damit Ausdruck verliehen werden. Über die Reaktion der Personen im Stück erfuhren die Jugendlichen, welche Konsequenzen gewalttätiges und aggressives Handeln hat.

Weiteres Ziel des Projektes war es, konstruktive Handlungsweisen und Lösungen zu erarbeiten, die für die Jugendlichen selbst umsetzbar sind. Dazu wurden Vorschläge gesammelt, praktisch im Rollenspiel erprobt und ausgewertet. Als Anknüpfungspunkte für die Erprobung alternativer Verhaltensweisen eigneten sich die im Stück zur Eskalation beitragenden Handlungen wie: Schweigen, beleidigen, körperliche Gewalt und unter massiven Druck setzen. Daraus wurden handhabbare und situationsangemessene Alternativen erarbeitet.

Das Projekt zielte auf die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Jugendlichen und damit auf eine Veränderung des schulischen Alltags u. a. auch in Hinblick auf die Verbesserung des Klassen- und Schulklimas.

*„Ich fand das Theaterstück sehr gut, ich habe sehr viel dazu gelernt. Es war gut, dass wir mitmachen und uns dazu äußern durften. Es hat Spaß gebracht zuzugucken, weil sie verschiedene Rollen gespielt haben und alles auch ernst gemeint war. Sie waren nett und lustig. Ich würde mich auf einen weiteren Besuch sehr freuen.“* Olcay, 9. Klasse

*„Sie sollten das so weitermachen von Klasse zu Klasse.“* Sarah, 8. Klasse

*„Mir hat es gefallen und ich fand die Szene am besten, in der sie gezeigt haben, wie es oft passiert, egal ob in der Schule oder woanders. Wir haben dann verschiedene Lösungen besprochen.“* Julia, 9. Klasse

Kontakt:

Jens Richter  
Tel.: 040 – 430 03 91  
e-mail: JCR Richter@aol.com

Monika Els  
Tel.: 040 – 333 10 115  
e-mail: els@theaterperpetuum.de

Stresserleben und Stresssymptome sind im Jugendalter weit verbreitet. Eine durch die Techniker Krankenkasse (TK) geförderte Befragungsstudie mit 1957 Schülerinnen und Schülern der Klassen 5 bis 12 aus verschiedenen Schulformen zeigte, dass etwa jeder zweite Jugendliche mindestens einmal wöchentlich Kopfschmerzen oder Schlafprobleme hatte. Bei jedem dritten Jugendlichen traten Symptome wie Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit oder Herzklopfen auf. Auch psychische Probleme wie Gefühle der Anspannung und Überforderung wurden vielfach berichtet. Einen großen Teil dieser Symptome brachten die Schülerinnen und Schüler mit Anforderungen in der Schule in Zusammenhang, aber auch Probleme in der Familie oder mit Freunden wurden nicht selten genannt.

Um Jugendliche dabei zu unterstützen, aktuelle Belastungssituationen besser zu bewältigen und sie auf den Umgang mit zukünftigen Stresssituationen vorzubereiten, hat die TK in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsbereich Entwicklungspsychologie am Fachbereich Psychologie der Universität Marburg das

Der Problemlöseansatz wird durch eine von drei optionalen Kurseinheiten zu den Themen „Gedan-



ken und Stress“, „Soziale Unterstützung“ oder „Entspannung und Zeitmanagement“ ergänzt. Die Auswahl richtet sich nach dem Bedarf und den Interessen der Teilnehmer/innen. Das Grundmodul sowie die Aufbau-module umfassen jeweils vier Doppelstunden, so dass durch die Kombination des Basismoduls mit einem der Zusatzmodule ein Gesamtumfang von acht Sitzungen entsteht.

Für die Durchführung des Programms wird die Klasse in zwei Gruppen aufgeteilt, für die jeweils eine ausgebildete Kursleitung (Dipl.-Psychologe/in oder vergleichbare Qualifikation) zur Verfügung steht. Zusätzlich besteht für Schüler/innen und Kursleiter/innen die Möglichkeit der Kommunikation über klassenspezifische geschlossene Internetforen während des Kurses und für eine individuell zu vereinbarende Nachlaufzeit. Die TK hat für dieses



Stressbewältigungsprogramm SNAKE – Stress nicht als Katastrophe erleben – für Schüler/innen der 8. und 9. Jahrgangsstufe entwickelt, das vorrangig im Schulsetting angeboten werden soll.

Das Programm umfasst acht Doppelstunden. Kernstück ist die Vermittlung eines Problemlöseansatzes, der eine übergeordnete Form der Stressbewältigung darstellt. Im Kurs werden fünf Problemlöseschritte anhand des Modells der Stressschlange „SNAKE“ erarbeitet, die dem Programm gleichzeitig den Namen gibt.

Projekt die Kursleitungen ausgebildet und umfangreiche Kursmaterialien erstellt.

Das Programm wurde in 18 Schulklassen in Hessen und Nordrhein-Westfalen umfassend evaluiert. Die Ergebnisse weisen auf die Wirksamkeit und eine hohe Akzeptanz des Programms durch die Jugendlichen hin.

Eine Voraussetzung für die Durchführung des Programms ist, dass es ein sinnvoller Baustein eines umfassenden Gesundheitsförderungsprojekts an der Schule ist. Im Idealfall existieren auch schon Steuerkreise an



Kontakt:

John Hufert  
 Techniker Krankenkasse  
 Landesvertretung Hamburg  
 Tel: 040 – 69 09 55 13  
 e-mail: john.hufert@tk-online.de

der Schule, die sowohl die Integration von SNAKE in das Gesamtkonzept schulischer Gesundheitsförderung gewährleisten, als auch mögliche Anregungen der Jugendlichen aus dem Kurs aufgreifen können. Um das zu gewährleisten wird das Programm ausschließlich in Zusammenarbeit mit im Bereich Schulentwicklung erfahrenen Vermittlern, wie beispiels-

weise den Landesarbeitsgemeinschaften für Gesundheit umgesetzt. Diese können dann auch weitere Schritte auf dem Weg zur gesunden Schule im Sinne des Settingansatzes begleiten.

Kooperationspartner der TK in Hamburg ist die HAG mit dem Projekt „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“.

## Vom Pausenhof zum Erlebnishof

Was bedeutet Schulen ihr eigenes Gelände? Was ist das eigentlich: der Schulhof? Und wie nutzen wir ihn? Diejenigen, die den Pausenhof als eine Art Freiluft-Gehege für Kinder definieren oder ihn als bloßes Durchgangsfeld zwischen den Fach- und Klassenräumen einfach ignorieren, scheinen in die Minderheit zu geraten. Einig ist man sich derzeit in vielen Gremien, dass die Schüler/innen auf und mit ihm in Bewegung kommen sollen. In viel Bewegung! Das fördere die Konzentrationsfähigkeit, die Lust am Lernen und damit auch die Gesamtbedingungen im Schulalltag.

Bleibt also die Frage, wie dieser *Bewegungs-Effekt* zu erzielen und dauerhaft zu verankern ist. Das „Hamburger Forum Spielräume“ versucht seit einigen Jahren mit dem Konzept „Schulen in Bewegung“ (SchiB) umsetzbare Antworten dafür zu sammeln und Modellprojekte zu entwickeln. Ein kürzlich veröffentlichtes Buch („Schulhofgestaltung an Ganztagschulen – ein Leitfaden“) und die gemeinsame Initiative mit dem Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung (LI) fassen die gemachten Erfahrungen zusammen und formulieren sie zu kopierbaren Grundbausteinen, die die Gestaltung des Schulraums in die pädagogische Planung als Teil der Schulentwicklung einbeziehen:

- Analyse der Gegebenheiten, der Ressourcen und der bisherigen Nutzung
- Beteiligung bei der Planung, Umgestaltung und Instandhaltung aller Nutzergruppen
- Umgestaltung nicht als Selbstzweck, sondern als gezielte Verstärkung des bestehenden Potentials
- Umdeutung der bisherigen Raumnutzung, Neuprägung und Ver-

- knüpfung mit Lerninhalten
- Gestaltbarkeit von Raum- und Bewegungselementen als Prinzip für den Schulalltag

Da jede Schule jedoch ein spe-



Foto: M. Legge

ziell auf sie maßgeschneidertes Vorgehen verlangt, sollen am Beispiel der Schule Steinadlerweg einige Aktionsfelder genannt werden, die sich ergeben können, wenn über Bewegungsförderung auf dem Schulhof neu nachgedacht wird. Seit einem Jahr unterstützt das Forum Spielräume den durch die HAG ins Leben gerufenen *Gesundheitszirkel* der Schule und hilft dabei, die Planungen und formulierten Bedürfnisse der beteiligten Schülerinnen und Schüler, Lehrenden und Eltern in konkreten Maßnahmen umzusetzen.

### Beispiel 1

#### Schulhof als mobile Seillandschaft

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, wie wenig sich auf den meisten Schulhöfen von Kindern bewegen lässt? Das „Bauen und aktive Gestalten“ findet vielleicht im Werk- und Sportunterricht statt – auf dem Schulhof ist es meistens jedoch kein Thema. Deshalb haben Schüler/

innen der Klassen 5-7 die Projektwoche zum Aufbau von Seil- und Bewegungsbaustellen auf dem Gelände genutzt und dabei erfahren, wie leicht sich ein Schulhof mit wenigen Materialien in eine herausfordernde Bewegungslandschaft verwandeln kann. Die mobilen Seil- und Schwingelemente waren schon nach kurzer Zeit auch von den im Gesundheitszirkel aktiven Schüler/innen selbst fachgerecht montiert und konnten mit fast allen auf dem Pausenhof stehenden Spielgerüsten verknüpft werden. Was könnte das HAG-Vorhaben „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“ besser symbolisieren, als die von Schüler/innen selbst montierte (gespannte) Hängematten, in denen sie herumklettern und gemeinsam (entspannt) die Pausenzeit verbringen?

### Beispiel 2

#### Schulhof als Spielwerkstatt

Bewegungsförderung darf sich nicht auf die 3 wöchentlichen Sportstunden beschränken und muss auch außerhalb einer Turnhalle möglich sein. Denn das dauerhafte Einsperren von Bewegung in überdachte Spezialmilieus ist erst eine Erfindung der letzten 50 Jahre. Leider können die heutigen Schulkinder selten noch auf überlieferte Tradition von „Straßen- und Bewegungsspielen“ zurückgreifen: Fußball, „Runde“ beim Tischtennis, Fußball, Ticken ... und natürlich noch Fußball bilden den restringierten Spielcode der meisten Schulkinder. Das „Play-Station“-Projekt der Schule Steinadlerweg soll den Schüler/innen neue Impulse für einfachste *Spiel-Stationen* auf ihrem Schulgelände geben, die in ihren Regeln zwar während der Klassenlehrer- oder Sportstunden vermittelt, dann aber eigenständig im Pausenbetrieb weitergespielt werden können. Und wenn die al-



ten Hamburger Schulhofspiele unserer (Groß-)Eltern dafür nicht ausreichen sollten, dann entleihen wir uns spannende Ideen anderer, aktiverer Spielkulturen dieser Welt: aus Afrika, aus Lateinamerika, aus der Türkei oder dem Iran. Unsere pädagogische Aufgabe wäre dann, dafür zu sorgen, dass diese neue Art der Entwicklungshilfe auch tatsächlich dort landet, wo sie gebraucht wird: bei den spielbedürftigen Hamburger Kindern, auf den Asphaltflächen ihres Schulhofes.

### Beispiel 3

#### Schulhof als Lernfeld

Wer hat eigentlich gesagt, dass Bildung immer nur in Gebäuden stattfinden muss? Wäre doch schade, wenn Schüler/innen annehmen könnten, mit dem Verlassen des Fach- oder Klassenraumes automatisch auch aus der Welt des Lernens auszutreten. Die Schule Steinadlerweg bietet allein durch seinen großartigen Baumbestand vielfältige Möglichkeiten, Erlebnis und sinnliche Erfahrung und fachspezifisches Wissen miteinander zu verknüpfen: Wie viele unterschiedliche Baumarten gibt es auf dem Schulhof? (Hier 23!) Gebt euren Lieblingsbäumen einen eigenen Namen! Können einfache Baumpflegeschnitte von Schülerinnen selbst ausgeführt werden? Welcher Baum ist mit alpinen Sicherungsmethoden im Sportunterricht zu beklettern? Wie berechne ich mittels des Strahlensatzes die genaue Höhe unserer Bäume? ... In der „Baumschule“ Steinadlerweg gibt es damit *begreifbare* Aufgaben für Bio-, Ethik-, Handwerk-, Sport- und Mathematikunterricht fast kostenlos, wenn der Schulhof mit seinen vorhandenen Geländeresourcen als Bildungsfeld erkannt und eingesetzt wird.

Kontakt:

Martin Legge  
Hamburger Forum Spielräume  
im „Institut für urbane Bewegungskulturen e.V.“  
Universität Hamburg  
Tel: 040 – 428 38-45 10  
e-mail: forum@uni-hamburg.de  
www.rrz.uni-hamburg.de/forum

## Mobbing macht krank

**M**obbing ist eine regelmäßig über einen längeren Zeitraum wiederholte Form offener oder versteckter Gewalt gegen Mitmenschen mit dem Ziel, sie auszugrenzen. Das AOK-Magazin für junge Medienmacher JUST weist darauf hin, dass – nach Schätzungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) – der volkswirtschaftliche Schaden durch Mobbing allein für die direkten Aufwendungen von Krankenbehandlungen bei 11 Milliarden Euro pro Jahr liegen dürfte.

Eine Langzeitstudie der Universität München ergab, dass etwa einer von 25 Schülern als ernstes Opfer von Mobbing bezeichnet werden kann, der ein- oder mehrmals in der Woche Attacken über sich ergehen lassen muss. Das wären bei 225.000 Hamburger Schülern/innen umgerechnet fast 10.000 Mobbing-Opfer. Unterschiede bei den Schulformen gibt es nicht. Grundsätzlich sind alle Schulen betroffen.

#### Wer auffällt, ist besonders gefährdet

Zum Kreis der jungen Mobbingopfer zählen Ausländer und sozial Schwache ebenso wie Schüler/innen, die andere Ansichten vertreten oder Interessen haben, die jenseits des Trends liegen. Aber auch Kinder und Jugendliche, die sich bei Lehrkräften besonders beliebt machen wollen, ohne sich dessen überhaupt bewusst zu sein.

Nicht zu unterschätzen ist auch der Markendruck beim Outfit. Anlässe gemobbt zu werden, gibt es reichlich und sie werden nicht nur für den Betroffenen, sondern auch für Außenstehende immer unberechenbarer.

#### Verschiedene Formen des Mobbings

Mobbing unter Schülern kann in verschiedenen Formen auftreten. Unter Jungs kommen vor allem aggressive Formen wie Sachbeschädigungen oder Verprügeln vor. Schlimmer für die Betroffenen ist oft der verbale Angriff wie hinterhältige Anspielungen, Telefonterror oder das Verbreiten von Gerüchten. Bei Mädchen kommt es häufig zum „stummen“ Mobbing. Stillschweigendes Verachten, Links-liegen-lassen und ähnliches sind für die Opfer oft die schlimmste Form des Mobbings.

#### Mobbing-Telefon der AOK

Mobbing-Opfer stehen Tag für Tag unter extremem psychischen Druck. Zunächst treten psychische Folgen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen auf. Versagensängste, Depressionen und schlechtere Noten sind dann die Folge. Zu den gesundheitlichen Folgen können auch Kopf-, Bauch- und Gliederschmerzen und posttraumatische Störungen wie Alpträume oder Schlaflosigkeit gehören. Deshalb hat schnelle, professionelle Hilfe oberste Priorität. „Nur wer sich jemandem anvertraut, dem kann geholfen werden,“ meint auch Diplom-Psychologin Ulla Dick vom Hamburger „Mobbing-Telefon“, einer Einrichtung, die von der AOK Hamburg, der früheren Deutschen Angestellten-Gewerkschaft (DAG, heute verdi) und vom Kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt (KDA) vor knapp 13 Jahren ins Leben gerufen und heute von der AOK alleine betrieben wird. Zweimal wöchentlich ist das Telefon besetzt. Anrufen kann



jeder, der Rat und Orientierung zum Thema Mobbing sucht – vom Schüler über den Azubi bis zum Berufstätigen, unabhängig von Wohnsitz und Krankenkassenzugehörigkeit.

Schüler/innen können sich auch anonym an diverse Telefonberatungen oder Internet-Chats wenden. Die AOK hält auf ihrem Portal für Jugendredakteure [www.jugend-presse-dienst.de](http://www.jugend-presse-dienst.de) entsprechende Links und weitere Informationen bereit. Mobbing-Telefon: dienstags 15 bis 19 Uhr und donnerstags 17 bis 20 Uhr unter (040) 20 23-42 09.

Kontakt:

Ahmed El-Jarad  
AOK Hamburg  
Tel: 040 – 20 23-49 33  
e-mail: ahmed.el-jarad@hh.aok.de  
www.aok.de



## Keine Lust mehr auf Hormone!

Im Familienplanungszentrum (FPZ) in Hamburg-Altona nehmen die Anfragen nach „Alternativer“ Verhütung zu.

„Ich habe keine Lust mehr auf Hormone.“ „Jeden Tag ne Pille, das nervt.“ „Immer diese Kopfschmerzen und keine Lust mehr auf Sex.“ „Auf die Dauer wird mir die Pille zu teuer.“

So oder ähnlich ist es in den letzten Monaten in den Verhütungsberatungen oft zu hören. Für manche Frauen ist auch die Spirale keine Alternative. Ergänzend zu diesen Methoden bieten wir dann Information und Beratung zu den so genannten *Barrieremethoden* und/oder zur *Natürlichen Familienplanung (NFP)* an.

Zu den *Barrieremethoden* gehören Diaphragma, Lea contraceptivum und die Portiokappe.

Es sind eigentlich alte, aber vor allem alt bewährte Verhütungsmittel, die besser sind als ihr Ruf. Sie sind sicher, wenn sie konsequent und richtig angewendet werden. Sie sind preiswert, bergen keine gesundheitlichen Risiken und sind mit etwas Übung leicht anzuwenden.

Interessierte Frauen können telefonisch oder persönlich einen Termin im FPZ vereinbaren. Der erste Termin für die Barrieremethoden beinhaltet einen theoretischen und

einen praktischen Teil. Eine erfahrene



Krankenschwester oder Ärztin gibt zunächst eine Einführung über Funktion, Handhabung und Pflege. Für manche Frauen ist es neu, dass diese Membranen oder „Hütchen“ aus Latex oder Silikon die Spermien am Eindringen in die Gebärmutter hindern können. Im praktischen Teil lernen viele Frauen zum ersten Mal ihren Muttermund zu tasten und sind überrascht, wie einfach das sein kann. So können sie später beurteilen, ob der Muttermund von Diaphragma oder Kappe bedeckt ist. Unter Anleitung führen sie dann Diaphragma, Lea contraceptivum oder Portiokappe ein. Erst kontrollieren sie selbst, dann die Fachfrau, ob das Verhütungsmittel richtig sitzt. Anschließend gehen sie mit ihrer „Ausrüstung“ nach Hause zum Üben. Nach 1 oder 2 Wochen kommen sie noch einmal zur Kontrolle. Die Fachfrau kann dann alle Fragen beantworten und die Anwendung noch einmal überprüfen.

Auch jüngere Frauen zeigen zu-

nehmend Interesse an *Natürlicher Familienplanung*. Sie finden es spannend, dass es durch die Beobachtung von Körpertemperatur, Zervixschleim und Muttermund möglich ist, die fruchtbaren Tage im Zyklus zu bestimmen. Wir beraten zunächst über die Grundlagen der Methode. Es folgt eine „Lernphase“, in der über einige Zyklen die Körperzeichen beobachtet und in Kurvenblätter eingetragen werden. Bei weiteren Terminen können wir die Beobachtungen gemeinsam auswerten, bis die Frauen sicher sind.

Sollten zu Hause Fragen auftauchen, besteht die Möglichkeit anzurufen oder weitere Termine zu vereinbaren.

In den Arztpraxen haben Barrieremethoden und Natürliche Familienplanung wenig Platz. Beratung, Anpassen und Üben brauchen Zeit und Ruhe. Darauf können sich viele Praxen nicht einrichten und verweisen an das FPZ. Das Familienplanungszentrum versteht sich hier als Ergänzung zum Angebot der Praxen.

Kontakt: \_\_\_\_\_  
Thea Mertens  
mertens@Familienplanungszentrum.de  
www.Familienplanungszentrum.de

## 3. Hamburger Gesundheitstag

In diesem Jahr findet zum dritten Mal der Hamburger Gesundheitstag statt. Das diesjährige Schwerpunktthema ist „Seelische Gesundheit“. Es wird eine Vielzahl von Veranstaltungen des Hamburger Öffentlichen Gesundheitsdienstes in Zusammenarbeit mit der HAG präsentiert.

Der 3. Hamburger Gesundheitstag findet statt am 20. September 2006 und setzt sich zusammen aus Aktivitäten der Behörde für Soziales und Gesundheit, der bezirklichen Gesundheitsämter sowie vieler Aktivitäten von Betroffenen und engagierten Mitbürgerinnen und Mitbürgern. Der Hamburger Gesundheitstag wird mit einer zentralen Veranstaltung offiziell eröffnet.

Der Bezirk Hamburg-Mitte wird

seine Veranstaltung rund um das Thema „Obdachlosigkeit, Jugendliche und Migranten“ gruppieren.

Im Bezirk Altona wird es um das Thema „Essstörung und Depression: ihre verschiedenen Facetten“ gehen.

Die Bezirke Hamburg-Eimsbüttel und Hamburg-Nord haben sich zusammen getan für eine Veranstaltung zum Thema „Psychische Störungen bei jungen Erwachsenen“.

Der Bezirk Wandsbek wird sich ebenfalls in öffentlichen Veranstaltungen um das Thema „Depressionen“ kümmern.

Im Bezirk Bergedorf findet im Haus im Park unter anderem eine Veranstaltung statt, die die Anti-Stigma-Kampagne unterstützen soll, um psychiatrische Krankheiten einer breitere

Öffentlichkeit zugänglich zu machen und Vorurteile abzubauen.

Im Bezirk Harburg findet eine große Veranstaltung statt, die gemeinsam mit dem Verein „Harburger Bündnis gegen Depressionen e. V.“ organisiert wird. Es wird hier eine Veranstaltungsreihe zum Thema „Depression und ihre Prävention“ geben.

Ziel der Veranstaltungen ist die Entstigmatisierung seelischer Erkrankungen.

Kontakt: \_\_\_\_\_  
Ulrike Hasselmann  
Behörde für Soziales und Gesundheit  
Tel: 040 – 428 37-24 92  
e-mail: ulrike.hasselmann@bsg.hamburg.de

## Gut zu wissen



Unter dem Titel „Gewusst wie – Migranten verhelfen Migranten zu mehr Gesundheit“ stellt sich das MiMi-Projekt Hamburg am 18.05.2006 im Hotel Baseler Hof vor. „Mit Migranten für Migranten“ ist das Prinzip eines Projektes zur interkulturellen Gesundheitsförderung und Prävention. MiMi bildet engagierte deutschsprachige Migrantinnen und Migranten in einer

## Das MiMi-Projekt in Hamburg stellt sich vor

mehrmonatigen Schulung zu Gesundheits-Mediator(inn)en aus. Diese informieren ihre Landsleute gemeinsam mit Akteuren des Gesundheitswesens mehrsprachig und kultursensibel über Themen der Gesundheit und über das deutsche Gesundheitssystem. So nehmen Migrant(inn)en ihre Gesundheit mit Unterstützung selbst in die Hand!

In Hamburg wird das Projekt vom Kinder- und Familienzentrum Schnelsen gemeinsam mit dem

Ethno-Medizinischen Zentrum Hannover e. V. und der Behörde für Soziales und Gesundheit im Auftrag des BKK Bundesverbandes durchgeführt und im Rahmen des City to City Projektes durch TuTech Harburg unterstützt.

Kontakt:

Kinder- und Familienzentrum  
Schnelsen

Tel: 040 – 57 14 58 22

e-mail: mimi@kifaz-schnelsen.de

Vom 28. – 30.09.2006 findet in Hamburg der Kongress des Bundesverbandes Mediation e. V. statt.

Mediation als eine anerkannte Methode der Konfliktvermittlung fördert die Verständigung der Streitbeteiligten, schafft Nähe aber auch Kompetenz, lösungsorientiert zu denken.

Mediation hat viele Gesichter:

## Frischer Wind für Mediation

Konfliktlotsen übernehmen Verantwortung in Schulen, Mediatoren erarbeiten mit Unternehmen „win-win-Lösungen“, Nachbarschaftskonflikte werden außergerichtlich beigelegt, und immer mehr Paare setzen in Scheidungsfall Mediation ein, damit nicht das gesamte Porzellan zerschlagen wird.

Diese Vielfalt wird auch auf dem Kongress 2006 sichtbar. Er soll Pro-

fis innovative Impulse und Interessierten Einblicke in das spannende Arbeitsfeld der Mediation geben.

Kontakt:

Dr. Detlev Berning

Tel: 0177 – 812 38 26

e-mail: anmeldung@

bmkongress-2006.de

www.bmkongress-2006.de



Zu Beginn des sehr beeindruckenden Buches ist der Alltag der neunjährigen Mona eindringlich dargestellt. Sie unterdrückt Gefühle von Wut und Traurigkeit, weil ihre Mama sich nicht um sie kümmert. Sie wünscht sich „Sonnigtage“ und dass Mama wieder lacht.

Erst als sie sich ihrer Lehrerin an-

## Sonnige Traurigtage

vertraut, erfährt sie, dass ihre Mutter unter einer psychischen Erkrankung leidet und fachkundige Hilfe benötigt. Diese Geschichte zeigt in eindruckvoller Weise auf, wie lange Kinder zu dem, was sie beschäftigt und worunter sie leiden, schweigen und wie wichtig es ist, dass sie auf verständnisvolle Erwachsene treffen.

Der zweite Teil des Buches ist als „Ratgeber für Kinder“ konzipiert und wendet sich direkt an das Lesekind: Was ist eine psychische Erkrankung? Bin ich schuld daran? Wer kann Mama oder Papa helfen? Mit wem kann ich reden?

Der Ratgeberteil gibt privaten und professionellen Bezugspersonen Anregungen, um betroffene Kinder zu unterstützen. Das Buch ist geeignet für Kinder ab dem Grundschulalter, in der Beratungsstelle und in psychiatrischen Praxen.

**Schirin Homeier, Sonnige Traurigtage, Mabuse-Verlag, Frankfurt/M., 2005, 128 S., 19.80 Euro, ISBN 3-938304-16-2**

## Impressum

### Herausgeberin:

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG)

Repsoldstr. 4

20097 Hamburg

Tel: 040 – 632 22 20

Fax: 040 – 632 58 48

Internet: [www.hag-gesundheit.de](http://www.hag-gesundheit.de)

e-mail: [buero@hag-gesundheit.de](mailto:buero@hag-gesundheit.de)

V.i.S.d.P.: Margrit Schlankardt

### Redaktionsteam:

Ahmed El-Jarad, Dörte Frevel, Petra Hofrichter, John Hufert, Christine Orlt, Petra Rath, Margrit Schlankardt

**Koordination:** Dörte Frevel

**Konzeption und Gestaltung:**

Kontor 36, Elga Voß

**Satzstellung:** Christine Orlt

**Druck:** Drucktechnik

**Auflage:** 2500

**ISSN** 1860-7276

**Erscheinungsweise:** 4 x jährlich

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des/der Autors/in wieder, nicht unbedingt die der Redaktion.

## In Ruhe alt werden können?

*Widerborstige Anmerkungen*

Selbstbestimmt, dynamisch, aktiv und fit sollen die Alten sein. In den letzten 30 Jahren ist ein neues Leitbild für das Älterwerden entstanden, das mit „antiaging“-Programmen einen goldenen Herbst verspricht. „Generation 50plus“ oder „Jung bleiben beim Älterwerden“ lauten die gängigen Titel von Ratgebern zum richtigen Altern.

Dem Autor, der sich seit 30 Jahren beruflich mit dem Älterwerden beschäftigt und der Generation angehört, für die das Buch geschrieben ist, gelingt es, mit humorvollen und teilweise widerborstigen Geschichten zum Nachdenken über das eigene Älterwerden anzustacheln. Keiner muss von jetzt auf gleich sein Leben ändern, aber es wäre hilfreich, schon mal darüber nachzudenken, wie das Leben mit Einschränkungen und Angewiesensein einzurichten wäre. Auch die Einstellung zu einem Leben mit Kompromissen und Zugeständnissen gelingt besser, wenn darüber nachgedacht und mit Familie und Freunden gesprochen wird. Das verändert den Blick auf das Lebensende, nimmt auch die Schattenseiten des Alters wahr und bietet die Möglichkeit, sich auf neue, ungewöhnliche Entwürfe für das dritte und vierte Lebensalter einzulassen.

**Erich Schützendorf, In Ruhe alt werden können? Widerborstige Anmerkungen, Mabuse-Verlag, Frankfurt/M., 2005, 124 S., 14.90 Euro, ISBN 3-938304-05-7**

## Soziale Ungleichheit, Geschlecht und Gesundheit

Die vorliegende Arbeit bezieht systematisch die Kategorie Geschlecht in die Analyse sozialer Ungleichheit und Gesundheit ein. Neben einer gendersensiblen Aufarbeitung des Forschungsstandes wurden vorhandene Erklärungsmodelle gesundheitlicher Ungleichheit weiterentwickelt, die die Basis für die empirischen Analysen darstellen.

Dieses Buch gibt einen fundierten Überblick über das vorhandene Wissen zu sozialer Ungleichheit, Geschlecht und Gesundheit. Es zeigt sich, dass Gender eine zentrale Kategorie im Zusammenhang zwischen sozialer Ungleichheit und Gesundheit ist. Frauen und Männer unterscheiden sich nach wie vor erheblich in der sozialen und gesundheitlichen Lage. Damit wird deutlich, welche Chancen eine konsequent zwischen den Gendergruppen differenzierende Forschungsperspektive theoretisch wie empirisch bietet.

Die Veröffentlichung richtet sich vorwiegend an wissenschaftlich Tätige in den Forschungsbereichen Gesundheit und Gender. Aber auch für alle, die sich mit der Gender-Problematik auseinandersetzen wollen, liefert das Buch einen guten Überblick zur aktuellen Diskussion von Geschlecht, Gesundheit und sozialer Ungleichheit.

**Birgit Babitsch, Soziale Ungleichheit, Geschlecht und Gesundheit, Studien zur Gesundheits- und Pflegewissenschaft, Verlag Hans Huber, 2005, 342 S., 29.95 Euro, ISBN 3-456-84245-7**

## Beratungsführer Sexualität

Die vorliegende Broschüre ist ein Verzeichnis mit Einrichtungen, die in Hamburg und Umgebung Information, Beratung und Fortbildung zum Thema Sexualität anbieten. Der Beratungsführer bietet Hilfen bei speziellen Fragestellungen und erleichtert die Suche nach Fachleuten und nach sexualpädagogischen Fortbildungsangeboten.

Der Bereich Sexualität bildet laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) einen wichtigen Baustein bei der Entwicklung von gesunden Lebensweisen. Sexualität ist ein sensibler Bereich des Verhaltens und Erlebens, der für viele Menschen immer noch eher tabuisiert und mit Angst und Unsicherheit besetzt ist. Bei Fragen zu diesem Themenbereich können die sexualpädagogisch geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der in dieser Broschüre aufgeführten Beratungsstellen mit Einfühlungsvermögen, respektierender Offenheit und kompetentem Sachwissen Unterstützung leisten.

Auch in der HIV/AIDS-Prävention und bei der Verhinderung von sexuell übertragbaren Erkrankungen (STD) sind passende sexualpädagogische Aufklärungsangebote und der Dialog wieder mehr gefragt und notwendig.

Das Thema Sexualität eröffnet also zahlreiche wesentliche Themenaspekte und ist damit für die meisten Menschen ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens.

Der Beratungsführer ist nicht nur Nachschlagewerk für Ratsuchende, sondern soll auch die Vernetzung von Initiativen und Akteuren im Themenfeld unterstützen.

Die aktualisierte und weiterentwickelte Neuauflage des „Beratungsführers Sexualität“ wurde vom Arbeitskreis Sexualität der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG) erarbeitet und mit Mitteln der Behörde für Wissenschaft und Gesundheit finanziert.

**Der Beratungsführer Sexualität kann bezogen werden über: Amt für Gesundheit und Verbraucherschutz, Tel: 040 – 428 37-19 99 oder e-mail: [brigitte.krueger@bsg.hamburg.de](mailto:brigitte.krueger@bsg.hamburg.de)**

## Wie man Kinder von Anfang an stark macht

In diesem Buch beschreiben die Autorinnen, wie Eltern die Schutz-Erziehung anwenden können, damit ihr Kind sich wohlfühlen kann, ohne nach etwas süchtig zu sein, gut zurechtkommt, ohne Gewalt anzuwenden und sich ohne Angst seiner selbst sicher sein kann.

Das Buch ist ein Leitfaden für Eltern, ihr Kind vom ersten Lebenstag an zu fördern und eine stabile Basis zu schaffen. Die theoretischen Grundlagen werden strukturiert vermittelt und mit vielen Praxisbeispielen konkretisiert.

Wie die Schutz-Erziehung die frü-

heste Kindheit, Kindergarten- und Schulzeit begleitet, wird in dem Buch präzise beschrieben.

Das Buch eignet sich aber nicht nur für Eltern, sondern sei allen empfohlen, die mit Kindern umgehen.

**Dr. Gabriele Haug-Schnabel, B. Schmid-Steinbrunner, Wie man Kinder von Anfang an stark macht; So können Sie Ihr Kind erfolgreich schützen – vor der Flucht in Angst, Gewalt und Sucht – Schutz-Erziehung von Anfang an: zu Hause, im Kindergarten, in der Schule, Oberstebrink Verlag, 2002, 205 S., 17.80 Euro, ISBN3-934333-11-7**

**Bauen mit Lehm für Groß und Klein**

Baukunstaktion im Sternschanzen-Park  
15. – 28.05.06, Hamburg  
Kontakt: Bunte Kuh e. V., Große Brunnenstr. 75, 22763 Hamburg  
Tel: 040 – 39 90 54 31  
e-mail: BunteKuheV@t-online.de

**Hauptstadtkongress Medizin und Gesundheit, Krankenhaus Klinik Rehabilitation 2006**

17. – 19.05.06, ICC Berlin  
Info: www.hauptstadtkongress.de  
**Fachtagung „Health Inequalities“**  
19. – 20.05.06, Universität Bielefeld  
Info:

www.uni-bielefeld.de/gesund-hw/tagung

**Gesunde Kita ... nur mit uns!**

Informationen und praktische Anregungen zum Abbau beruflicher Belastungen im Kita-Alltag  
23.05.06, Hannover

Kontakt: Landesvereinigung für Gesundheit Nds. e. V., Fenskeweg 2 30165 Hannover  
Tel: 0511 – 350 00 52  
Fax: 0511 – 350 55 95

e-mail: info@gesundheit-nds.de  
www.gesundheit-nds.de

**14th International Conference on Health Promoting Hospitals**

24. – 26.05.06, Palanga, Litauen  
Info: www.hph-hc.cc

**Gesundheit geht durch den Magen – Wege zu einem gesundheitsförderlichen Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen**

31.05.06, Erfurt  
Kontakt: Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V., Carl-August-Allee 1, 99423 Weimar  
Tel: 036 43 – 592 23  
Fax: 036 43 – 50 18 99  
e-mail: info@agethur.de  
www.agethur.de

**Suchttherapietage, Prävention, Beratung und Behandlung**

6. – 9.06.06, Universität Hamburg  
Hauptgebäude  
Info: www.suchttherapietage.de  
Tel: 040 – 428 03-42 03

**Arme Kinder – kranke Kinder – Praxis und Wissenschaft an einem Tisch,**

1. Bremer WorldCafe Public Health Nutrition  
13.06.06, Bremen

Kontakt: www.bips.uni-bremen.de

**Hey Baby! Kleine Wunder brauchen starke Mütter**

23.06.06, Hamburg, Hotel Basler Hof  
Kontakt: Ehlerding Stiftung, Rothenbaumchaussee 40, 20148 Hamburg  
Tel: 040 – 41 17 23-0  
e-mail: info@ehlerding-stiftung.de

**Behinderte Liebe?**

Sexualpädagogische Fortbildung  
23. – 24.06.06, Hamburg  
Kontakt: Familienplanungszentrum Bei der Johanniskirche 20 22767 Hamburg  
Tel: 040 – 439 28 22  
Fax: 040 – 43 74 91

**Eingliederung statt Entlassung – ein betriebliches Eingliederungsmanagement aufbauen, 10. Workshop Betriebliche Gesundheitsförderung**

25. – 28.06.06, DGB Bildungszentrum Starnberger See  
Kontakt: DGB Bildungswerk e. V. Hans-Böckler-Str. 39 40476 Düsseldorf  
Tel: 0211 – 43 01-372  
Fax: 0211 – 43 01-500  
e-mail: marianne.giesert@dgb-bildungswerk.de

**Krisen und Prävention im Übergang zur Elternschaft**

22. – 24.09.06, Fachhochschule Potsdam  
Info-Tel: 0331 – 270 05 74

**Frischer Wind für Mediation**

MediationKongress  
28.09. – 01.10.06, Hamburg  
Kontakt: Dr. Detlev Berning, Hohenzollernstr. 34, 30161 Hannover  
Tel: 0177 – 812 39 26  
e-mail: anmeldung@bmkongress-2006.de  
www.bmkongress-2006.de



**Antwort**

Bitte ausfüllen und schicken oder faxen an die:

- Ich möchte die Stadtpunkte regelmäßig kostenlos beziehen.
- Ich möchte in den Verteiler der HAG aufgenommen werden.
- Ich möchte weitere Informationen über die HAG.
- Ich möchte folgende Veranstaltungen und Termine ankündigen.

(Bitte gesondert hinzufügen)

Name: .....

Institution: .....

Anschrift: .....

Tel / Fax: .....

e-mail: .....

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG)  
Repsoldstr. 4  
20097 Hamburg  
**Fax: 040 – 632 58 48**

