

# Psychische Gesundheit an der Ganztagschule

*Prof. Dr. Peter Paulus & Jutta Boye*

Leuphana Universität Lüneburg

Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG)

8. Ganztagschulkongress „Ganztagschule verändert!“

Berlin, 04. November 2011, 16.00-18.00 Uhr

# Verlauf

	Zeit	Thema	Akteure
1.	16.00 - 16.10	Begrüßung	Peter Paulus, Jutta Boye, Valeska Pannier
2.	16.10 - 16.30	Fachlicher Input & Nachfragen	Peter Paulus
3.	16.30 - 16.50	Praxisbeispiel & Nachfragen	Bärbel Lahrmann, Oberschule Ankum
4.	16.50 – 17.35	Gruppenarbeit	TN in Kleingruppen
5.	17.35 – 18.00	Auswertung & Resümee	TN, Peter Paulus, Jutta Boye, Valeska Pannier



## ***2. Fachlicher Input***

***„Psychische Gesundheit an  
der Ganztagschule“***

# Fahrplan

1

Wie stehen psychische Gesundheit und Bildung in Zusammenhang?

---

2

Was ist psychische Gesundheit?

---

3

Wie steht es um die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern und Lehrkräften?

---

4

Was beinhaltet schulische Gesundheitsförderung?

---

5

Welche Möglichkeiten bietet die Ganztagschule?

---

# Warum interessiert Gesundheit in der Schule?

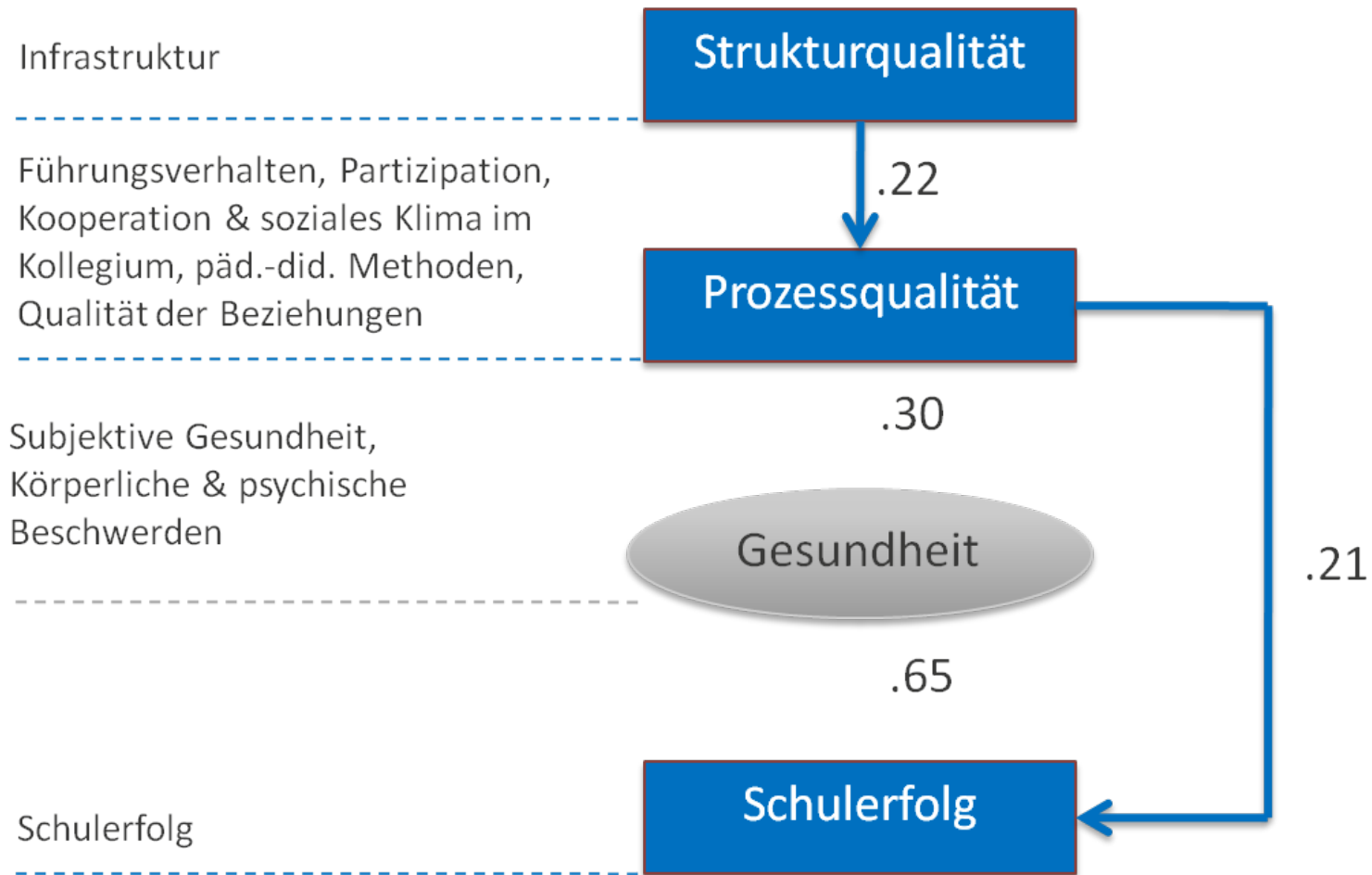


# Psychische Gesundheit und Bildung

„Die Organisation ‚Bildungswesen‘ erfüllt ihre Aufgaben durch die Arbeit an der ‚Seele‘ des Menschen. Sie bearbeitet das Können und die Haltungen lernfähiger junger Menschen. [...] Ihr Arbeitsfeld ist die psychische Verfassung, sind das Können, das Wissen wie auch die seelischen Einstellungen von Kindern und Jugendlichen.“

Fend (2006, S. 174)

# Gesundheit und Bildung



(Griebler et al., 2009)

# Was ist psychische Gesundheit?

- Produktivität; Kompetenz; Effizienz
- Autonomie
- Integration; Harmonie
- Bezogenheit (Intimität; Mitmenschlichkeit)
- Selbstakzeptierung; Wohlbefinden
- Realistische Selbst – und Weltwahrnehmung
- Selbst-Transzendenz; Problemzentrierung
- Bewusstseins-Transzendenz; Transpersonalität

(Paulus, P. (1994). Selbstverwirklichung und psychische Gesundheit. Göttingen: Hogrefe)



# Definition psychischer Gesundheit

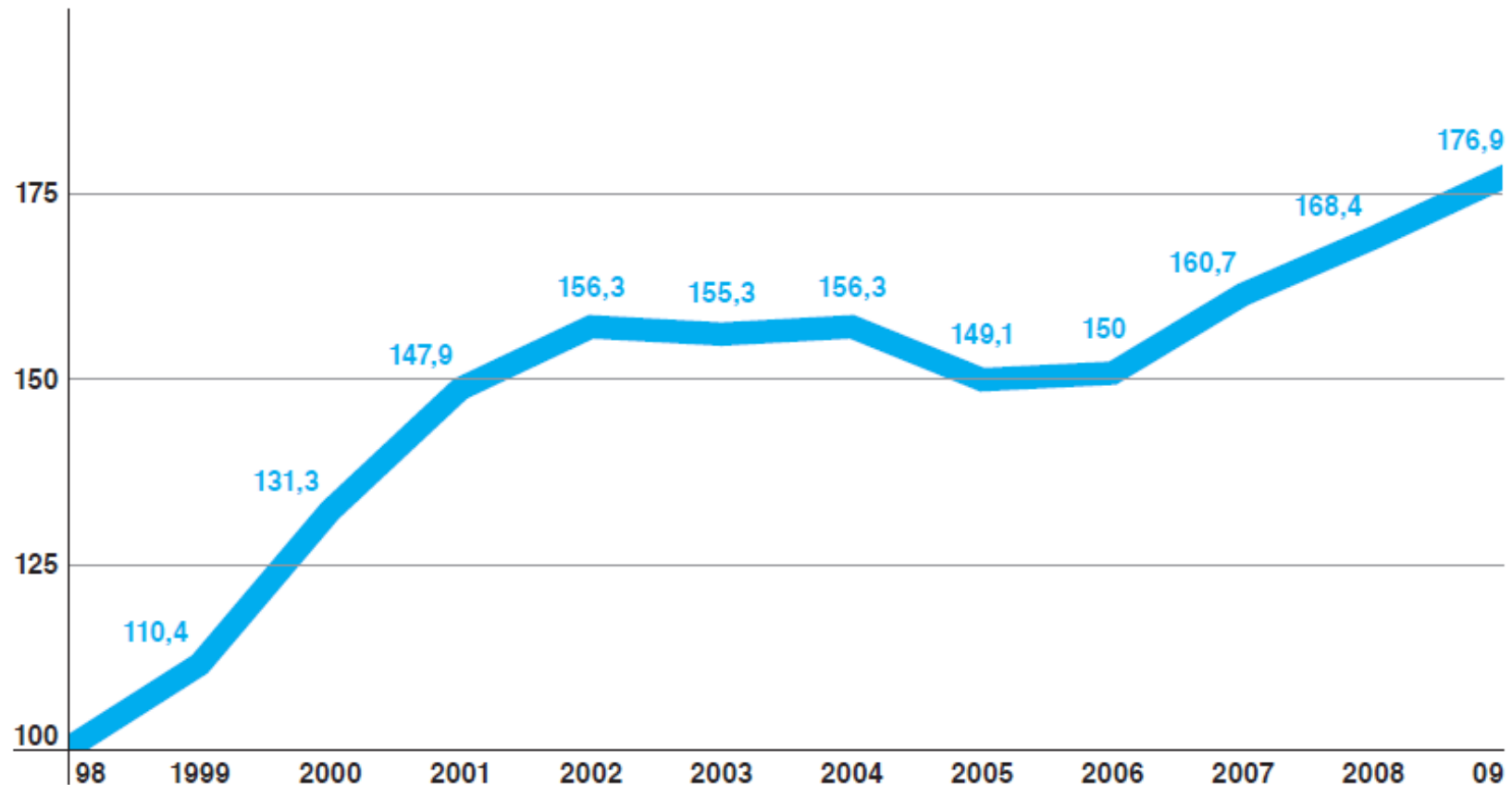
- Fähigkeit, sich kompetent mit den gesellschaftlichen Anforderungen auseinandersetzen zu können und im Leben auch eigene Wünsche, Bedürfnisse und Hoffnungen konstruktiv zu verwirklichen
- Selbsterhaltung = produktive Anpassung
- Selbstgestaltung = Selbstverwirklichung
- Psychisches Wohlbefinden
- „There is no health without mental health“ (WHO)

# Definition psychischer Gesundheit



(Paulus, 1994)

# Prävalenz psychischer Auffälligkeiten: Arbeitsunfähigkeitstage durch psychische Erkrankungen



# Prävalenz psychischer Auffälligkeiten

Mehr als 27 % der erwachsenen Europäer leiden Schätzungen zufolge mindestens einmal im Leben unter psychischen Störungen.

Die verbreitetsten psychischen Störungen in der EU sind Angst und Depression.

Man rechnet damit, dass bis zum Jahr 2020 Depressionen in den Industriestaaten die zweithäufigste Ursache von Erkrankungen sein werden.

# Beispiel: Psychische Gesundheit in der Sekundarschule

Eine „durchschnittliche“ Sekundarschule in Deutschland

## 608 Schülerinnen und Schüler

- 133 leiden an einer Essstörung (21,9%; Hölling & Schlack, 2007)
- 137 zeigen psychische Auffälligkeiten (22,5%; Raven-Sieberer et al., 2007)
  - 58 davon haben ernsthafte psychische Probleme in Form von Angst, Störungen des Sozialverhaltens, Depression, ADHS (9,6%, ebd.)
- 164 haben psychosomatische Beschwerden (27%; Ravens-Sieberer, 2003)
- 54 sind Opfer von Bullying (9% bez. auf die letzte Woche, Melzer et al., 2008)
- 90 sind einmal oder häufiger Täter von Gewalthandlungen (14,9%; Schlack & Hölling, 2007)

# Beispiel: Psychische Gesundheit in der Sekundarschule

Eine „durchschnittliche“ Sekundarschule in Deutschland:

## 35 Lehrkräfte

- 11 überfordern sich permanent selbst (31%; Schaarschmidt, 2005)
- 10 sind burnout gefährdet (28,5%; Schaarschmidt, 2005)
- 12 haben psychosomatische Beschwerden (34%; Harazd et al., 2009)
- 8 werden aus krankheitsbedingten Gründen frühpensioniert (23%; Stat. Bundesamt, 2009)
  - 5 davon aus Gründen der psychischen Gesundheit (Weber et al., 2004)

# **Schulische Gesundheitsförderung - Die gute gesunde Schule als Basis -**

Eine gute gesunde Schule ist eine Schule,  
die durch Gesundheitsinterventionen  
ihre Bildungsqualität insgesamt verbessert  
und gleichzeitig auch die spezifischen Gesundheitsbildungsziele,  
die zum Bildungs- und Erziehungsauftrag von Schule gehören,  
verwirklicht.

Sie bringt die Themen Gesundheit und Bildung zusammen,  
indem sie konsequent Gesundheit  
in Dienst des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule stellt.

# Schulische Gesundheitsförderung

## - Prinzipien der schulischen Gesundheitsförderung -

1. Nachhaltige Initiativen für Schulentwicklung
2. Ganzheitlicher Gesundheitsbegriff
3. Innere & äußere Vernetzung
4. Selbstbestimmung, Partizipation & Empowerment
5. Salutogenese



# Schulische Gesundheitsförderung

## - Handlungsperspektiven -

### Individuum

- im Vordergrund steht die Person und ihre Anpassungsfähigkeit an die vorgegebenen Anforderungen und Aufgaben
- Individuelle Fähigkeiten



### Verhaltensbasierte Ansätze

z.B. Stressbewältigungsprogramme

### Organisation

- im Vordergrund steht die Frage, wie eine Organisation (z.B. Schule) gestaltet sein muss, um den Bedürfnissen und Ausgangslagen von Kindern/Erwachsenen gerecht zu werden
- Organisationale Strukturen/ Prozesse



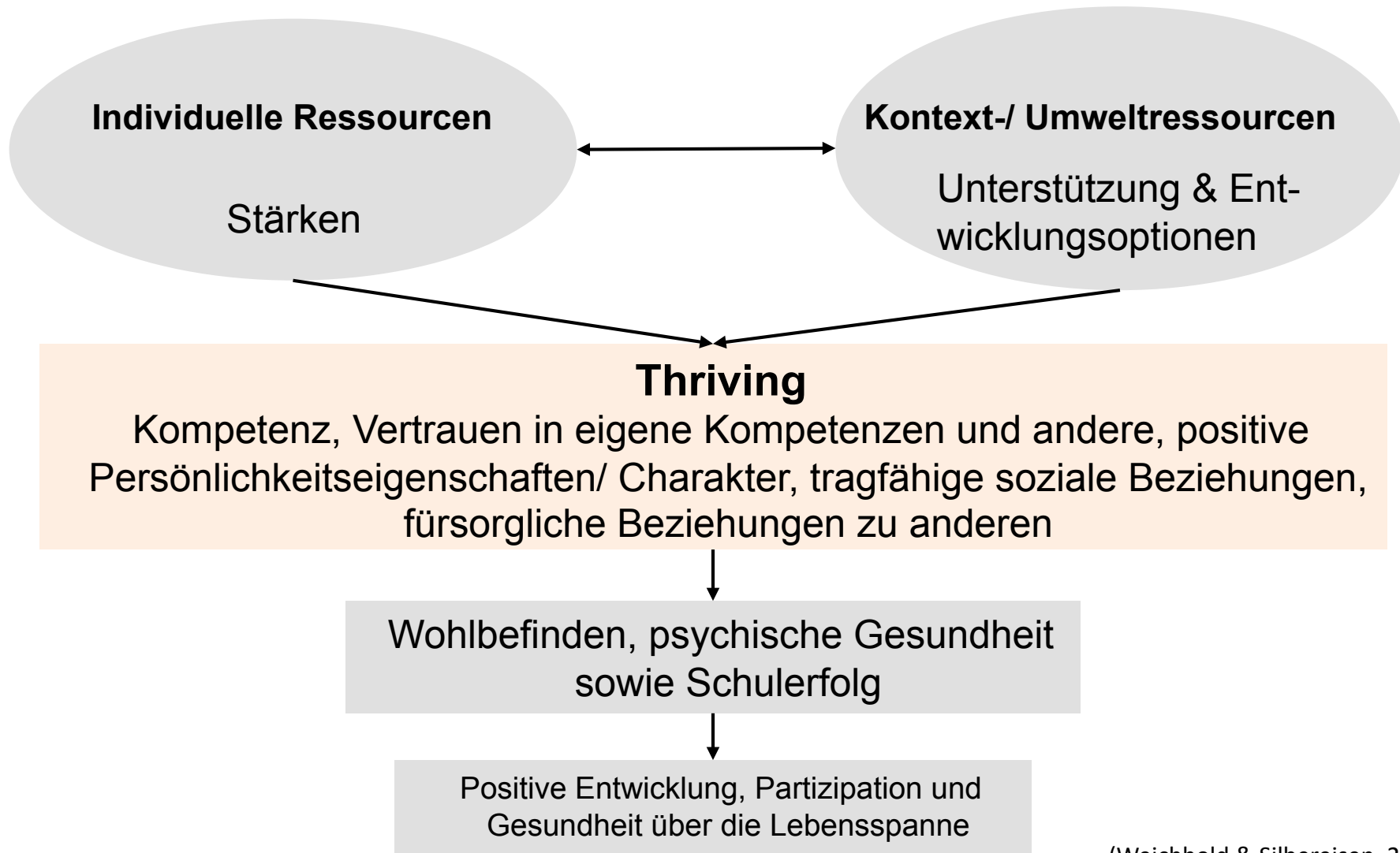
### Verhältnisbasierte Ansätze

z.B. schulisches Gesundheitsmanagement



# Schulische Gesundheitsförderung

## Förderung der Positiven Jugendentwicklung

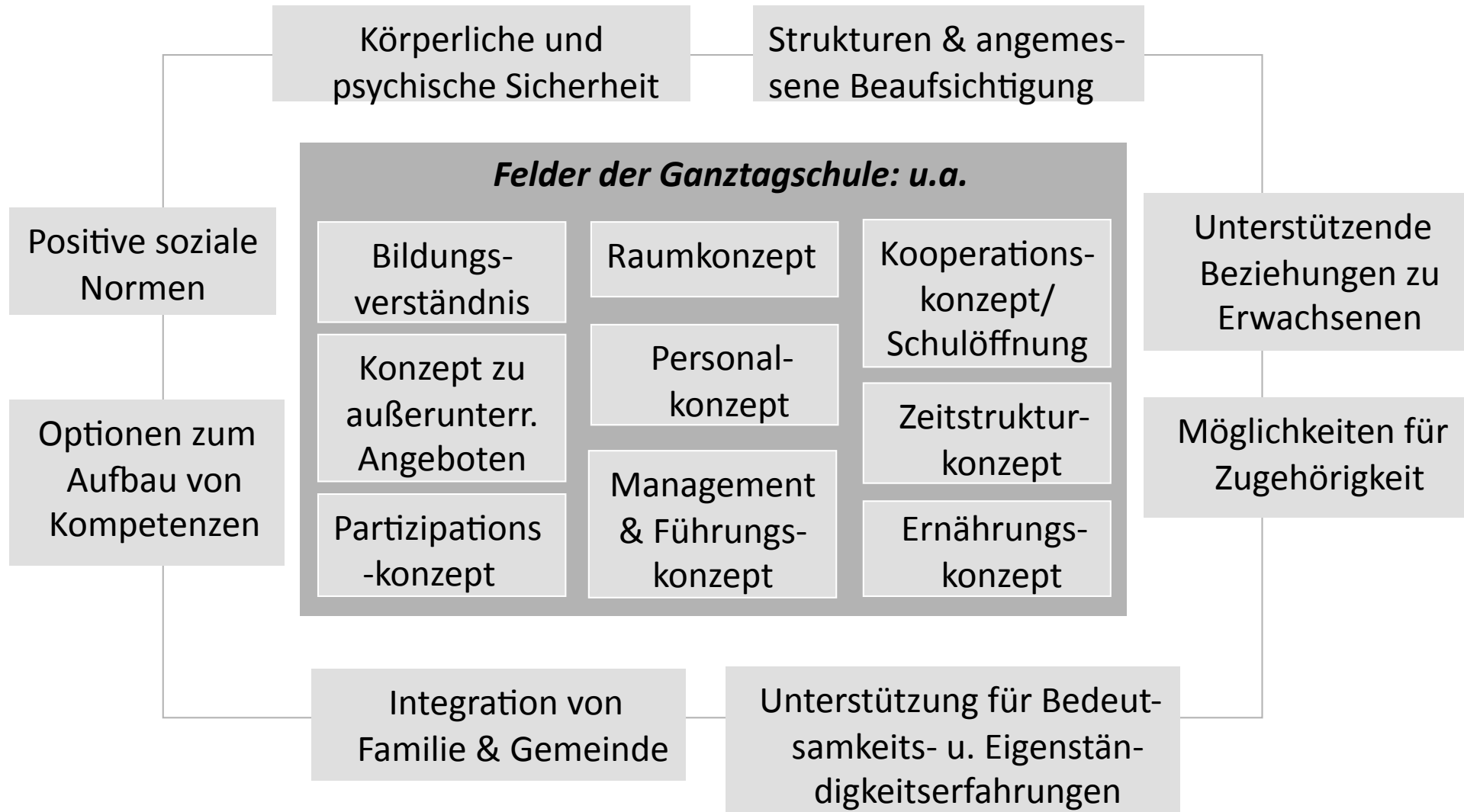


(Weichhold & Silbereisen, 2007)

# Kontextmerkmale positiver Jugendentwicklung

- Sicherheit in physischer und psychischer Hinsicht
- Konsistente Strukturen und angemessene Beaufsichtigung durch Erwachsene
- Unterstützende Beziehungen zu Erwachsenen
- Möglichkeiten für Zugehörigkeit
- Positive soziale Normen
- Unterstützung für Bedeutsamkeits- und Eigenständigkeitserfahrungen
- Gelegenheiten für den Aufbau von Kompetenzen
- Integration von Familie und Gemeinde

# Ansatzpunkte in der Ganztagschule





### *3. Praxisbeispiel*

# Das Modellvorhaben

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



*Mit psychischer  
Gesundheit  
Ganztagsschule  
entwickeln*



IDEEN FÜR MEHR!

*ganztagig lernen.*





## Ziele des Verbundprojektes

1. Sensibilisierung von Ganztagschulen für psychische Gesundheit und deren Verknüpfung mit der Bildungs- und Erziehungsqualität
2. Befähigung von Ganztagschulen, einen systematischen Prozess der Integration von psychischer Gesundheit in ihre Schulentwicklung einzuleiten

## Arbeitsschritte

- Entwicklung einer Handreichung zur Integration von psychischer Gesundheit in die Ganztagschulentwicklung
- Entwicklung eines Selbstevaluationsverfahrens
- Identifikation, Erarbeitung und Verbreitung entsprechender Beispiele und Erfahrungen





# Unsere Schule

49577 Ankum

Am Kattenboll 10

Tel. 05462 / 74030

Fax 05462 / 740340

[info@obsankum.de](mailto:info@obsankum.de)

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





## 2 Gebäude

Die Gebäude sind durch eine Straße getrennt, die vormittags gesperrt wird

# Gebäude B





**Gebäude A mit  
Verwaltung**







**Oberschule Ankum**

**Projekt:**

**„Gut geht’s“**

**Psychische Gesundheit  
an Ganztagschulen**



# Gesundheitsförderung an Ganztagsschulen

**Bausteine der Gesundheitsförderung sind**

- 1. Bewegung**
- 2. Ernährung**
- 3. Rhythmisierung des Schultages**
- 4. Beratungskonzept**
- 5. ruhige Rückzugs-Räume**

Das haben wir schon:

# 1. Bewegung

- „große“ Vormittagspausen von 20 bzw. 25 Minuten und Mittagspause von 60 Minuten
- Spiele-Kiste (Bälle, Frisbees, Springseile, ...) zur Ausleihe
- Nutzung des Sportplatzes für Sport-Spiele (Fußball, Basketball)
- Tischtennis (4 Platten stehen zur Verfügung)

# Fußball



# Spielausleihe





## 2. Ernährung

- Angebot eines gesunden, warmen Mittagessens für alle Schüler in der Schul-Mensa Dienstag bis Donnerstag
- ausgewählte Imbisse und Getränke in allen großen Pausen







**Verkauf von Pizzabrötchen  
Schülerfirma Take away**



**Brötchenausgabe  
Schülerfirma eat/vent**

# 3. Rhythmisierung des Schultages

- Wechsel von Anspannung und Entspannung für Schüler und Lehrer
- Doppelstunden-Rhythmus soweit wie möglich
- Entlastung der Schulranzen (Gewicht)
- Entlastung der Lehrer
  - weniger „Laufarbeit“ -
  - Vorbereitung auf wenige Fächer

**Oeiver  
Arnold Nr. 2106**

**STAEDTLER**  
**Noris Club®**

Stunde	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:45 - 8:30	Geschi	Sport	Religion	Deutsch	Biologie	X
8:30 - 9:15	Geschi	Sport	Religion	Deutsch	Biologie	
9:35 - 10:20	Deutsch	WPK Englisch	Englisch	Chemie	Mathe	
10:20 - 11:05	Deutsch	WPK Englisch	Englisch	Chemie	Mathe	
11:25 - 12:10	Englisch	Mathe	Physik	Politik	WPK Bio	
12:15 - 13:00	Englisch	Mathe	Physik	Politik	WPK Bio	
13:05 - 13:50			Englisch	Mathe		
			Kern- betreuung	Mathe		

0680323008

**Beispiel für einen Stundenplan**

# 4. Beratungskonzept

- Sucht-Prävention / Projekte
- Gewaltprävention / PAC
- Schüler-Mediation
- Schulpaten

# 5. ruhige Rückzugs-Räume

- Schülerbibliothek
- Pausen-Aufenthaltsraum
- Mensa mit Sitzgelegenheiten



**Schülerbücherei**



**Schülerbücherei**





**Unser Ziel:**

**Gesundheitsförderung für  
Lehrer und Schüler durch  
ein verändertes bzw.  
erweitertes Raumkonzept**

Das wollen wir tun:

- 1. Lehrer-Raum-Konzept**
- 2. Veränderte Schulhofgestaltung**
- 3. Schaffung von altersspezifischen  
Räumen**

# 1. Lehrerraumkonzept

**Schülerinnen und Schüler kommen zum Lehrer, um sich das Wissen dort abzuholen.**

Nun könnte man meinen:

*30 Lehrerinnen und Lehrer sind zu faul zum Laufen; deshalb müssen 500 Schülerinnen und Schüler ständig durch das Gebäude rennen .....*



**Kein Klassenraum,  
sondern ein Lehrerraum**

# Vorteile:

- Räume können individuell gestaltet werden
- der Schüler ist Gast und benimmt sich entsprechend
- SchülerInnen sind nicht mehr unbeaufsichtigt im Klassenraum, weniger Schäden
- Materialien sind immer zur Hand etc.
- Ein Schüler verlässt z.B. das Fach Deutsch nach der Unterrichtsstunde nicht nur geistig - sondern auch physisch! Er bewegt sich und kommt schließlich, ganz auf Mathematik eingestellt, in meinen dementsprechend gestalteten Lehrerraum

# Lehrerraum











# Nachteile

- Schüler haben keine „Heimat“ mehr
- Schulsachen können nicht wie gewohnt im Klassenraum gelagert werden
- Kommunikationsräume für Schüler fehlen



Schüler haben ihre Schulsachen  
immer dabei



# Unser Lösungsvorschlag

- Neue Kommunikationsräume schaffen
- Raumgestaltung durch Sitzmöbel, Trennwände, farbige Wände, Pflanzen, Teppichboden, gemütliche Beleuchtung
- Ablageregale für Schul- und Sporttaschen, abschließbare Fächer
- Lagerung im Raum des Lehrers



## 2. Veränderte Schulhofgestaltung

- Klettern, krabbeln, laufen, springen, schweben
- Schaffen von überdachten Sitzmöglichkeiten
- „grünes Klassenzimmer“



# 3. Schaffung von altersspezifischen Räumen

- 5./6./7. Jahrgang  
Spielmöglichkeiten im  
Schüleraufenthaltsraum und draußen
- 8./9./10. Jahrgang  
Kommunikationsräume: Spiele, Nischen  
zum Plaudern und Ausruhen

# Anlegen einer Wandelschnecke





Sitz-und Balancierbalken



# Aufbau eines Spinnennetzes





Das wollen wir noch ändern



Sitzmöglichkeiten ?





**Kahle Flure ?**

The image shows an outdoor paved area, likely a courtyard or plaza, adjacent to a building. In the foreground, there is a large, rectangular structure made of dark bricks, which appears to be a grill or barbecue area. The ground is paved with dark, square tiles, some of which are covered in green moss. In the background, there are several trees with yellow and orange autumn foliage, a white lamppost, and a building with a tiled roof. The overall scene is bright and sunny.

**Außenbereich der Mensa mit  
Grillplatz ?**

# Wir sind noch auf dem Weg zur Umgestaltung

Projektwoche vom  
07.05. - 11.05.2012  
mit Sponsorenlauf



## *4. Gruppenarbeit*

# Gruppenaufgabe

- (1) Bitte bilden Sie Gruppen zu 6 bis 8 Personen.
- (2) Arbeiten Sie an dem Ihrer Gruppe zugewiesenen Gestaltungsfeld der Ganztagschule in der Perspektive der Kontextmerkmale positiver Jugendentwicklung und halten Sie bitte Ihre Gedanken auf der Metaplanwand fest. (Zeit: 35-40 Minuten)
- (3) Präsentation der Ergebnisse im Plenum: Welches sind die zentralen Ideen zur Gestaltung des Bereichs mit den Kontextmerkmalen?

## Abschließend:

- (4) Diskussion der Arbeitsergebnisse:
  - (a) Welches Bild ergibt sich?
  - (b) Lässt sich mit psychischer Gesundheit Ganztagschule entwickeln?
  - (c) Was fehlt noch?



## *4. Auswertung & Resümee*

## **Take home messages: Ernährungskonzept**

- In Klassenzimmern essen, Lebensraum
- Gemeinsames Essen aller, auch mit Eltern?

## Take home messages: Ernährungskonzept

- ...



## Take home messages: Kooperationskonzept/Schulöffnung

- Unterschied zwischen ländlichem und städtischem Bereich und Bundesländern
- Schülerbetreuung vs. Beschulung
- Ländlicher Bereich bedeutet wenig verfügbare Partner und lange Schulwege der SuS
- Wir machen schon vieles
- Bedeutung der Schulleitung
- SuS viel zutrauen, auffordern, sich zu engagieren
- Individuelle Betreuung von „schwierigen“ SuS wichtig und erfolgsversprechend

## **Take home messages: Kooperationskonzept/Schulöffnung**

- Projektidee: Lesebegleitung unter Einbezug von Eltern
- Verwunderung darüber, dass Menschen regelmäßig verwundert sind, wie produktiv Gruppen arbeiten
- Gruppenarbeit ist Kooperationsarbeit

# Ganztagschule und psychische Gesundheit

**„Nichts ist möglich ohne den Menschen. Nichts ist von Dauer ohne Institutionen“**

**(Jean Monnet, 1888-1979, einer der Gründerväter der Europäischen Gemeinschaft)**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

[paulus@uni.leuphana.de](mailto:paulus@uni.leuphana.de)

[boye@uni.leuphana.de](mailto:boye@uni.leuphana.de)

