

Leitfragen zur Gesundheitsförderung

Wie ist Ihre Schule in Sachen Gesundheitsförderung aufgestellt? Welche Themen sind spannend und für Ihre Schule relevant? Was können Sie verändern und wie können Sie die Veränderungen angehen?



Foto | © Marco2811, stock.adobe.com

Mit folgenden Leitfragen wollen wir Sie anregen, über den Bedarf an gesundheitsförderlichen Maßnahmen an Ihrer Schule nachzudenken. Hier erfahren Sie, wie Sie vorgehen können, um Gesundheitsförderung an Ihrer Schule zu etablieren oder auszubauen.

Fragen Sie sich, ...

1. Wie kann ich an meiner Schule Prozesse der Gesundheitsförderung anstoßen und nachhaltig verankern?

Ein erster wichtiger Schritt ist, dass Sie Basisinformationen über Gesundheitsförderung im Allgemeinen und ihre Anwendung im Kontext Schule zusammentragen. Zunächst geht es darum, dass Sie erkennen, warum Gesundheitsförderung ein wichtiger Bestandteil der Lebenswelt Schule sein sollte. Erkennen Sie die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Bildung und verstehen Sie, wie die Förderung der Gesundheit zu mehr Chancengleichheit

beitragen kann. Mit diesem Basiswissen fällt es Ihnen im nächsten Schritt leichter, eine gemeinsame Vision zu entwickeln und Ziele zu formulieren.

2. Wie kann ich für meine Schule die richtigen Themenschwerpunkte zur Förderung der Gesundheit identifizieren?

Zu Beginn sollten Sie mit allen Beteiligten ein gemeinsames Verständnis von Gesundheitsförderung und eine gemeinsame Vision des Veränderungsprozesses entwickeln. Am Anfang des Prozesses steht dann die Bestandsaufnahme oder Bedarfsanalyse in der Schule. Dazu gehören Fragen wie: Wo stehen wir? Was haben wir schon alles erreicht? Wie ist das Ernährungs-, das Bewegungsverhalten und der Umgang mit Stress zu beurteilen? Was läuft gut bereits gut oder wird ausreichend gefördert? Wo brauchen die Kinder oder Fachkräfte Unterstützung?

Im Anschluss gilt es, den Handlungsbedarf zu erkennen indem Sie sich fragen: Wo bestehen Defizite und wo sind Veränderungen angebracht?

Um die Bedarfe zu ermitteln, bieten sich unterschiedliche Wege und Erhebungsinstrumente an:

- Ergebnisse von Teambesprechungen
- Erkenntnisse aus der praktischen Arbeit
- Gezielte Befragungen von Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern sowie Eltern
- Beobachtungen und Auswertung von Statistiken
- Diagnose-Workshops

Darüber hinaus finden Sie wichtige Tipps für die Bestandsaufnahme in der Broschüre „[IN FORM Leitfaden Qualitätssicherung](#)“ (BMEL 2017).

3. Wo kann ich mir Unterstützung für die Entwicklung, Umsetzung und Finanzierung von gesundheitsförderlichen Aktivitäten für meine Schule holen?

Vielfach macht es Sinn, sich für die Planung und Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen außerschulische Partner zu suchen, die über Expertise in dem Bereich aufweisen, in dem Sie Ihre gesundheitsförderlichen Aktivitäten initiieren wollen. Partner für gesundheitsförderliche Maßnahmen gibt es viele: Landesvereinigungen für Gesundheit, Krankenkassen, Unfallkassen, Sportbund, Sportvereine, Landesinitiativen, Initiativen des Bundes, EU-Programme und viele mehr! In der Regel verfügen alle Partner über eigene Websites. Die Recherche im Internet wird Sie schnell voranbringen.

Wichtig ist jedoch, dass für eine Kooperation mit außerschulischen Partnern bestimmte Voraussetzungen geschaffen werden müssen, damit sie nachhaltig gelingt:

- „Kooperation braucht einen übergreifenden Nutzen, eine verbindende Zielsetzung und Visionen, über die sich die Partner verständigen müssen.
- Kooperation bezeichnet keinen Endzustand, sondern eine zu entwickelnde Prozessqualität. Kooperation muss strukturell verankert werden.
- Kooperation braucht eine Kultur der Zusammenarbeit: Das betrifft die Haltungen und Einstellungen der Akteure wie z.B. die gegenseitige Wertschätzung, Offenheit, und die Anerkennung der Gleichwertigkeit der jeweiligen pädagogischen Arbeit.“ (Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW, o.J.)

Weitere Ideen, um mehr Kooperation in den Schulalltag zu bringen, finden Sie unter anderem bei: [Ideen für mehr! Ganztägig bilden - Informationsportal der Deutsche Kinder- und Jugendstiftung gemeinnützige GmbH](#) sowie dem [Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW](#)

Best-Practice Beispiele finden Sie in der [Praxisdatenbank Gesundheitliche Chancengleichheit](#) und lassen Sie sich für die eigene Praxis motivieren.

Darüber hinaus gibt es Datenbanken zu spezifischen Handlungsfeldern der Gesundheitsförderung. Für das Handlungsfeld Ernährung steht Ihnen zum Beispiel die Datenbank des [Nationalen Qualitätszentrums für Ernährung in Kita und Schule](#) mit zahlreichen Praxisbeispielen zur Verfügung.

4. Wie finde ich mögliche Partner zur Umsetzung der gesundheitsförderlichen Aktivitäten und wie kann ich sie zur Unterstützung und Mitarbeit gewinnen?

Unterstützung lässt sich möglicherweise innerhalb der Schule finden. Vielleicht gibt es Eltern, die im Bereich Ernährung oder Sport beruflich tätig sind und sich gerne in der Schule engagieren wollen? Oder Lehrkräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ein besonderes Interesse an dem Thema haben? Außerhalb der Schule gibt es möglicherweise Sportvereine in ihrer Nähe, die mit Ihrer Schule kooperieren wollen. Vielfach bieten auch Schul- und Gesundheitsämter Unterstützung beim Thema Gesundheitsförderung an.

Zur Bestandsaufnahme, das heißt zur Identifikation von bereits bestehenden Aktivitäten an der Grundschule und den daran beteiligten Akteuren, bieten wir Ihnen das Schulprofil und die GrundGesund Karte der Gesundheitsförderung an. Das Schulprofil und die Karte der Gesundheitsförderung sind hilfreiche Instrumente, die Sie dabei unterstützen, den Status Quo und die bestehenden Strukturen an Ihrer Schule zu erkennen und neue Potentiale zu identifizieren. Mit diesem Wissen fällt es Ihnen leichter, die Initiierung und Durchführung der gesundheitsförderlichen Aktivitäten, sowie deren Verstetigung voranzutreiben. Maßnahmen können differenzierter betrachtet werden: nach inhaltlichen Schwerpunkten, nach Beteiligung interner Partnerinnen und Partner (z. B. im Rahmen schulischer Arbeitsgemeinschaften) oder externer Partnerinnen und Partner (z. B. Sportvereine) sowie der Laufzeit bzw. des Turnus der Aktivität.

5. Worauf sollten wir bei der Auswahl von gesundheitsförderlichen Aktivitäten achten?

Im Rahmen des Modellvorhabens GrundGesund wurden, auf Basis der Ergebnisse der schulärztlichen Untersuchung und der Elternbefragung, Aktivitäten und Maßnahmen der Gesundheitsförderung unterstützt bzw. angestoßen.

Zur Auswahl wurden folgende wesentliche Auswahl- und Qualitätskriterien festgelegt:

- die Passung zu den Ergebnissen und der Prioritätensetzung in der Schule,
- die Eignung für die Initiierung bzw. Förderung des Schulentwicklungsprozesses im Sinne der guten, gesunden und inklusiven Schule,
- die Machbarkeit im Rahmen der zur Verfügung stehenden Ressourcen, wie Zeit, Finanzen, Personal und Ziele sowie
- die Verstetigbarkeit, d. h. Integrierbarkeit in den Schulalltag.

Diese Kriterien können auch Ihnen bei der Auswahl helfen. Darüber hinaus sollte es sich um ein Thema/ Handlungsfeld handeln, das für Ihre Schule besondere Bedeutung hat. Ein frischer Blick auf den Schulalltag kann Missstände sichtbar werden lassen. Vielleicht ist Ihnen und Ihren Kolleginnen und Kollegen aufgefallen, dass viele der Schülerinnen und Schüler ein eher ungesundes Schulfrühstück in ihrer Brotdose haben? Dann könnte das Thema gesundes Schulfrühstück und das Handlungsfeld gesunde Ernährung in den Mittelpunkt gestellt werden. Oder im Kreise der Kolleginnen und Kollegen wird immer wieder besprochen, dass viele Kinder im Unterricht unkonzentriert und unruhig sind? Dann könnte das Thema Entspannung oder auch Bewegung in den Fokus rücken. Auch kleinere Aktivitäten und Projekte können im Alltag der Lehrenden und Lernenden große Veränderungen bewirken!

6. Das Thema Ernährung/ Bewegung/ ... wollen wir an unserer Schule vertiefen: Wo finden wir Anregungen?

Ob Schulleitung, Lehrkraft oder Elternteil – sicher haben Sie sich auch schon gefragt, wie beweglich die Kinder heute eigentlich sind. Ist es wirklich so, dass viele Kinder nicht mehr balancieren oder rückwärtslaufen können? Klare Antworten bringt ein Motorik-Test!

Bei den Gesundheitsuntersuchungen von GrundGesund wurden die motorischen Fähigkeiten von Kindern der dritten Klassen mit unterschiedlichen Elementen aus standardisierten Motorik-Tests untersucht, die wir Ihnen für die eigene Praxis ans Herz legen möchten. Vielleicht möchten Sie diesen Motorik-Test auch an Ihrer Schule durchführen? Nutzen Sie die Möglichkeiten, einen eigenen sportmotorischen Test in den Sportunterricht zu integrieren.

Weitere Anregungen lassen sich in zahlreichen Praxisbeispielen des [Nationalen Qualitätszentrums für Ernährung in Kita und Schule](#), bei [IN FORM](#) oder im [BMEL Materialkompass](#) finden.

7. In unserer Schule möchten wir uns ganzheitlich einem völlig neuen Themenfeld widmen, wie gehen wir vor?

Um ein neues Themenfeld anzugehen, sollten Sie zunächst den momentanen Bedarf und Bestand in diesem Themenfeld ermitteln. Hilfen dazu gibt es in der BZgA Broschüre: [Leitfaden Qualitätskriterien](#) sowie in dem [IN FORM Leitfaden Qualitätssicherung](#).

Ebenso hilfreich ist es, wenn Sie sich für das jeweilige Themenfeld einen Überblick über Schwerpunktthemen, Programme und Fördermöglichkeiten verschaffen. Recherchieren Sie bei den Landesprogrammen oder Ihrem Landes-Bildungsserver. Eine Übersicht dazu finden Sie beim [Deutschen Bildungsserver](#).

8. Welche Schritte müssen wir bei der Durchführung eines gesundheitsförderlichen Projektes an der Schule bedenken?

Im „[IN FORM Leitfaden Qualitätssicherung](#)“ (BMEL 2017, S. 10) wird das 8 Phasen Schneckenmodell für den Prozess zur Entwicklung einer Maßnahme vorgestellt:

Phase 1: Gemeinsames Verständnis entwickeln

Phase 2: Bedarf und Bestand ermitteln

Phase 3: Zielgruppe bestimmen/ Ziele setzen

Phase 4: Konzept erstellen

Phase 5: In die Praxis umsetzen

Phase 6: Dokumentieren

Phase 7: Maßnahmen bewerten und reflektieren

Phase 8: Maßnahmen verstetigen und optimieren

Eine ähnliche Strukturierung der Prozessschritte finden Sie im Modell der Schulentwicklungsschleife von Nilshon und Schminder, die die Grundlage für unser Vorgehen bei GrundGesund bildete. Die bildhafte Darstellung dieser Entwicklungsschleife wurde für die Vorgespräche mit allen Beteiligten verwendet.

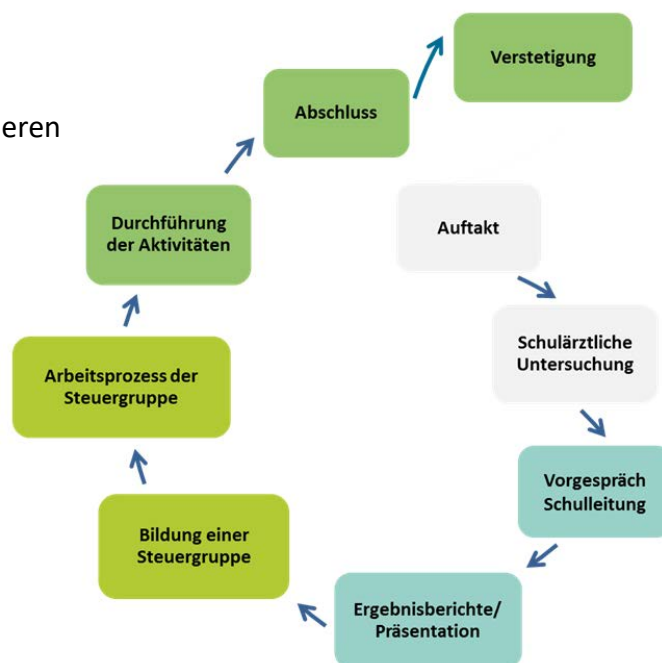


Abbildung 1: Darstellung der Entwicklungsschleife auf Grundlage: „Modell der Schulentwicklungsschleife“ (Nilshon und Schminder 2005, zit. in Kohtz und Reinink 2011, S. 114)

9. Worauf müssen wir achten, um die Qualität der Umsetzung zu gewährleisten und die gesteckten Ziele zu erreichen?

Wichtig für die Planung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen ist, dass stets die Qualität gesichert wird. Das Ziel ist, dass die Vorgaben, die Umsetzung und das Erfüllen der Ziele stets kontrolliert, bewertet und ständig verbessert werden, um die Erfüllung der Projektziele zu ermöglichen. Dabei gilt es, die verschiedenen Qualitätsdimensionen in der Gesundheitsförderung und Prävention zu berücksichtigen: Planungs-, Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität.

Für einen guten Einstieg und fundierte Basisinformationen zum Thema Qualitätssicherung können wir Ihnen darüber hinaus die Seite des [Landeszentrums Gesundheit NRW](#) empfehlen.

Die Qualitätssicherung war auch ein wichtiger Bestandteil des umfangreichen Projektes GrundGesund. Um die Qualitätssicherung strukturiert und gewinnbringend einzusetzen, wurden für die erste Projektphase (schulärztliche Untersuchung und Elternbefragung) und die dritte Projektphase (Planung und Durchführung gesundheitsförderlicher Maßnahmen) Qualitätshandbücher erstellt. Diese enthalten Leitfäden, Checklisten, Vorlagen und Fragebögen zur Bewertung einzelner Prozessschritte und -ergebnisse.

10. Woher wissen wir, ob wir in unserer Schule mit unseren Aktivitäten zur Gesundheitsförderung erfolgreich waren?

Um feststellen zu können, ob die Aktivitäten der Gesundheitsförderung erfolgreich waren, sollten Sie die Maßnahme evaluieren.

- Ziele und Ergebnisse werden hierbei kritisch verglichen:
 - Was lief gut? Was lief weniger gut?
 - Was hat zur Erreichung der Ziele beigetragen oder diese verhindert?
 - Was kann für eine Weiterführung gelernt werden?
- Prozesse werden kritisch bewertet

Darüber hinaus sollte eine abschließende Bewertung durch alle, die an der Maßnahme beteiligt waren, stattfinden: Planer, Durchführende, Teilnehmende, Geldgeber, Führungskräfte und andere. Das Ergebnis der Bewertung sollte protokolliert werden.

Bei GrundGesund wurde eigens für das Projekt ein Evaluationskonzept entwickelt, das die Bewertung verschiedener Projektziele zu unterschiedlichen Zeitpunkten ermöglichte. Auch die Koordinatorinnen, die in den drei Modellregionen vor Ort waren, bewerteten einzelne Projektabschnitte. Wir geben Ihnen hier einen Einblick in diese beispielhaften Fragebögen und möchten Sie damit für die eigene Praxis anregen.

Quellen:

Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW (o.J.). Unterstützungsangebote. Abgerufen von <https://www.bug-nrw.de/arbeitsfelder/schulklima/unterstuetzungsangebote/?L=0> [28.11.2018].

Kohtz, J. & Reinink, G. (2011). Mit Gesundheit gute Schule machen. Das Landesprogramm Bildung und Gesundheit. Prävention (4). S. 113-115.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (Hrgs.) (2017). Leitfaden Qualitätssicherung. Berlin. Abgerufen von https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/IN_FORM_Leitfaden_Qualitaetssicherung.pdf [22.11.2018].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (o.J.). Leitfaden Qualitätskriterien für Planung, Umsetzung und Bewertung von Maßnahmen mit dem Fokus auf Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress. Abgerufen von <https://service.bzga.de/pdf.php?id=122226daef22f5541c5cd50fa3446a4c> [22.11.2018].