



## Positionspapier der USO zum physischen und psychischen Wohlbefinden an Schulen

Die Union der Schülerorganisationen CH/FL hält in diesem Dokument ihre Ansichten und Standpunkte bezüglich dem physischen und psychischen Wohlbefinden an Schulen fest. Der Vorstand der USO richtet sich in seiner Arbeit an diesen Grundsätzen aus und tut sein Möglichstes, um die darin enthaltenen Forderungen umzusetzen und Realität werden zu lassen. In der Behandlung von Detailfragen ist er weiterhin frei, versucht aber diese nach bestem Wissen und Gewissen im Sinne dieses Papieres zu beantworten.

### Grundsätzliches

Das physische und psychische Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler ist eine grundlegende Voraussetzung, um eine angenehme Lernatmosphäre zu schaffen. Dabei spielen Fragen der Sicherheit wie auch der Gesundheit eine zentrale Rolle. Ein sicherer und anregend gestalteter Schulalltag ermöglicht, dass gesund gelehrt und gelernt werden kann. Gesundheit und Sicherheit als zentraler Aspekt von Schulqualität erfordert entsprechende Massnahmen bei der Schulentwicklung.

### Gesundheit

Immer mehr Schulen beschäftigen sich mit Themen wie Ernährung und Gesundheitsförderung. Vor allem die Vermittlung einer gesunden Lebensweise – gesunde und ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung – hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Aber auch die Thematisierung von gesundheitsgefährdenden Suchtmitteln wie Alkohol, Rauchen oder andere Drogen findet, wenn auch nur in ein paar wenigen Präventionstagen, Eingang in die Lehrpläne. Um nachhaltige Resultate zu erzielen, bedarf es aber einer intensiveren, dauerhaften Auseinandersetzung mit Themen wie Ernährung und Missbrauch von Suchtmitteln. Jedoch bietet, vor allem in der Oberstufe, der reguläre Schulalltag mit dem ohnehin schon engen Lehrplan nur wenig Raum für ein regelmässiges Aufgreifen dieser Themen. Desweiteren sind die Lehrpersonen oftmals nicht ausreichend geschult, um solche Aufgaben zu übernehmen. Bei akuten Problemen stellen daher die schulinternen Beratungsstellen ein gutes Gefäss dar. Problematisch wird es hingegen, wenn es sich bei den Beraterinnen und Beratern um Lehrpersonen der Schule handelt, was oftmals der Fall ist. Daher sollte eine Zusammenarbeit mit den kantonalen Beratungsstellen dringend in Erwägung gezogen werden. Im Bereich der Prävention ist es aber dennoch notwendig, mit breit angelegten Schulprojekten zu arbeiten. Die Erfahrung zeigt, dass durch lediglich eine Woche oder ein paar wenige Tage keine wirkliche Kompetenzvermittlung stattfinden kann.



Immer mehr Aufgaben werden der Schule übergeben – auch im Bereich der Sucht –, daher ist es die Schule, die im Rahmen der Gesundheitsförderung auch einen wesentlichen Beitrag an eine Suchtprävention leistet, in welche alle Beteiligten wenn möglich einbezogen werden sollten. Suchtprävention will Suchtproblemen zuvorkommen, durch Information und Reflexion über Risikofaktoren sowie durch Förderung von Schutzfaktoren. Durch Kompetenzvermittlung, wie besser mit Stress, Konflikten oder Gruppendruck umgegangen werden kann, können so Schutzfaktoren entwickelt werden. Präventionsarbeit ist aber keine einmalige Angelegenheit, es gibt keine schnellen Lösungen. Nur ein schrittweises Vorgehen führt zum Erfolg. Dies bedeutet, dass viel mehr mit langfristigen, kontinuierlichen Programmen gearbeitet werden muss. Ebenfalls wirksam sind Schulprojekte, bei welchen nicht nur eine Klasse beteiligt ist, sondern der ganze Jahrgang oder die ganze Schule. Das stärkt zusätzlich das Gemeinschaftsgefühl und fördert eine konstruktive Kommunikation, welche unerlässlich ist.

Viele Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene haben Ernährungsprobleme. Dies zeigt sich auch daran, dass die vom Elternhaus nachlassende Ernährungserziehung immer mehr zur Aufgabe der Schule wird. Daher kommt der Gesundheitserziehung in der Schule eine beträchtliche Bedeutung zu. Dabei ist nicht nur das Wissen um eine gesunde Ernährung Voraussetzung für einen verantwortungsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper, auch die kritische Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens trägt wesentlich dazu bei. Für die Schulen bedeutet dies auch, ein entsprechendes Umfeld bereitzustellen, indem beispielsweise mit den Schulkantinen zusammengearbeitet wird, um ein breites, ausgewogenes Ernährungsangebot anzubieten. Doch Gesundheitserziehung beinhaltet nicht nur die Auseinandersetzung mit einem gesunden Ernährungsverhalten, denn zu einer gesunden Lebensweise ist regelmässige Bewegung und Sport unerlässlich. Dies sollte sich aber nicht nur auf die Sportlektionen beschränken. Vielmehr soll ein umfangreiches Angebot an diversen Nebenaktivitäten, beispielsweise in Form von Freifächern, bereit gestellt werden.

## Sicherheit

Neben dem gesundheitlichen Wohlbefinden trägt auch die Befriedigung des Sicherheitsbedürfnisses zu einem allgemeinen positiven Wohlfühl bei. Dies beinhaltet einerseits den Schutz vor körperlicher wie auch psychischer Gewalt und andererseits die Einhaltung von Sicherheitsbestimmungen durch die Schule. Desweiteren ist es selbstverständlich, dass eine öffentliche Institution keine diskriminierenden Regeln oder Bestimmungen aufstellt.

Auch wenn an Gymnasien gewalttätige Auseinandersetzungen erfreulicherweise eher eine Seltenheit sind, gibt es auch hier Konflikte, obwohl diese eine deutlich weniger auffällige Form haben. Dabei handelt es sich vor allem um psychische Gewalt wie Mobbing und Diskriminierung. Eine offene und konstruktive Konfliktbewältigung ist daher essentiell. Jedoch eignen sich die regulären Unterrichtslektionen nicht, um



Konflikte zu lösen, da einerseits die unterrichtende Lehrperson zu wenig Einblick in die verschiedenen Konfliktsituationen hat und andererseits die 45 Minuten nicht ausreichend sind, um jeden Konflikt zu behandeln. Um Respekt und Toleranz fördern zu können, braucht es eine intensive Auseinandersetzung damit. Die gegenwärtig vorhandenen Spezialwochen/-tage zum Thema Konfliktbewältigung und/oder Respekt sind gute Ansätze, Projekte im grösseren und vor allem regelmässigeren Rahmen sind allerdings Voraussetzung für einen optimalen Lerneffekt.

Das Gymnasium, welches sich die Vermittlung von Sozialkompetenzen, Respekt und Toleranz zuspricht, hat die Pflicht, seine Lernenden von Beginn an auf jegliche Formen der Diskriminierung zu sensibilisieren. Und dies sollte nicht als Sonderwoche gehandhabt werden, sondern sollte vielmehr ein andauernder Prozess der Auseinandersetzung mit diesen Themen im Alltag sein.

Bei Konflikten zwischen Lehrpersonen und einzelnen Lernenden sehen die Bestimmungen oftmals einen eher ungerechten, bevormundenden Umgang vor. Denn oft ist es die Lehrperson, welche disziplinarische Anordnungen im Rahmen des Unterrichtsbetriebes völlig willkürlich treffen kann. Dies steht einem gleichberechtigten Umgang mit Konflikten diametral entgegen. Daher ist es dringend notwendig, die Bestimmungen soweit anzupassen, dass eine Konfliktbewältigung auf „gleicher Augenhöhe“ möglich ist.

## Kommunikation

Um das Wohlbefinden aller Beteiligten zu steigern, ist eine klare und offene Kommunikation auf allen Ebenen grundlegend. Eine verständliche Kommunikation ist die Grundlage für ein erfolgreiches Zusammenwirken. Im Bereich Kommunikation gibt es aber selten ein klares Konzept zu dessen Verbesserung. Die Klassenstunde ist oft einziges Gefäss, um an der Kommunikation zu arbeiten. Klare Kommunikationsregeln, welche von jeder Klasse selbständig ausgearbeitet werden, fördern die Entwicklung eines positiven Klassenklimas, da man bei einem Regelbruch stets auf die einmal verabschiedeten Regeln verweisen kann, wodurch man Sicherheit erhält. Gleichzeitig ermöglicht dies die Auseinandersetzung mit der eigenen Kommunikation und Persönlichkeit.

Jedoch sollte hier auch klassenübergreifend an einer Verbesserung der Kommunikation gearbeitet werden. Regelmässige Überprüfungen mit Verbesserungsvorschlägen sind unerlässlich. Dabei sollten folgende Kommunikationsebenen berücksichtigt werden:

- klasseninterne Kommunikation
- Schüler-Lehrer-Kommunikation
- externe Kommunikation (Transparenz etc.)