

LISE MEITNER GYMNASIUM
NEUENHAUS UELSEN

Gesundheitskonzept

Christoph Lohuis

Im August 2016

1. Einleitung

"Alle Wünsche werden klein, gegen den gesund zu sein." Mit diesem Spruch können sich wahrscheinlich die meisten Menschen identifizieren. Bei genauer Betrachtung stellt sich aber die Frage, was bedeutet überhaupt Gesundsein und Kranksein. "Gesundsein orientiert sich am Erleben des Menschen, es ist nichts, was naturwissenschaftlich messbar oder abstrakt erklärbar wäre. Gesundsein ist ein Befinden, eine Befindlichkeit und eine Gestimmtheit, die unabhängig von äußeren Symptomen ist. [...] Krankheit ist ein vielschichtiges Geschehen, der Strukturen, der Integrität und der Anpassungsfähigkeit, und zwar auf der Organebene (Körper/Leib), in der inneren Natur (Seele/Geist), im Zusammenhang mit den Umgebungsstrukturen (Umwelt/Mitwelt)."¹ Somit ist ein Mensch nicht vollkommen krank oder vollkommen gesund, sondern bewegt sich in einem Spektrum zwischen diesen beiden Polen. Die Begriffe Gesundheit und Krankheit stoßen bei einer näheren naturwissenschaftlichen Betrachtung somit schnell an ihre Grenzen, unterliegt doch beides einem ganz subjektiven Empfinden und Wahrnehmen. Entsprechend darf der einzelne Mensch auch nicht aus rein medizinischer Sicht betrachtet werden, sondern physische, psychisch-geistige und soziale Aspekte spielen eine relevante Rolle. Ein ganzheitlicher Gesundheitsbegriff orientiert sich:

- am Individuum (eigene Wahrnehmung, Gewichtung von Bedürfnissen, u.a.)
- am Lebensstil (Lebensgrundmuster eines Menschen)
- an der Umwelt (permanenter Austausch, soziale Gruppe, u.a.)
- an der geistigen Fähigkeit (Wissen und Fähigkeiten)

Das Gesundheitskonzept des Lise-Meitner-Gymnasiums orientiert sich u.a. an diesen vier Aspekten, so dass der Mensch als Ganzes betrachtet wird. Aus diesem Rahmen heraus resultiert auch die Kooperation von unterschiedlichsten Fächern, Projekten und Ausrichtungen innerhalb von Schule. Betrachtet man die Komplexität der Begrifflichkeiten sowie den ganzheitlichen Gesundheitsbegriff, dürfen die Möglichkeiten von Schule (inhaltlich und strukturell) nicht überschätzt werden. Das Lise-Meitner-Gymnasium Neuenhaus/Uelsen hat sich aber zum Ziel gesetzt, den Schüler ganzheitlich zu betrachten und das Befinden der Schüler innerhalb von Schule, Präventionsmaßnahmen auf der gesundheitlichen Ebene und den Ausbau von Fertigkeiten sowie Fähigkeiten zu fördern.

¹ Juchli, Liliane: Pflege - Praxis und Theorie der Gesundheits- und Krankenpflege, 8. überarbeitete Auflage, Thieme-Verlag. Stuttgart/New York; 1997, S.38f

2. Curriculare Vorgaben und Verankerungen

Eine Reihe von Maßnahmen im Bereich von Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention sind in den curricularen Vorgaben der einzelner Fächer verankert. Primär sei an dieser Stelle das Fach Biologie erwähnt, welches in jedem Jahrgang Aspekte zu dieser Thematik aufgreift. Exemplarisch sei erwähnt: Jahrgang 5 (Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur), Jahrgang 6 (Sexualerziehung), Jahrgang 7 (Ernährung und Verdauung), Jahrgang 8 (Atmungsorgane und Blutkreislaufsystem), Jahrgang 9 (Sinne, Sexualkunde und Immunbiologie), Jahrgang 10 (Genetik) und in der Oberstufe das Semesterthema (Krankheit und Gesundheit). Das Fach Biologie integriert somit primär die medizinischen/biologischen Aspekte in das Gesundheitskonzept, wobei immer wieder auch gesellschaftliche Aspekte Erwähnung finden (Bewertungen, Beurteilungen, u.a.). Im Kontext des skizzierten gesamtheitlichen Gesundheitskonzeptes integrieren sich aber auch weitere Fächer. Im Fach Deutsch wird das Themenfeld „Wir lernen unsere Schulgemeinschaft kennen – Jahrgang 5“ angesprochen und im Fach Religion werden im Jahrgang 5 Aspekte wie solidarisches Handeln, Grundbedürfnisse von Kindern und die Notwendigkeit von gemeinsamer Regeln im Unterricht aufgenommen. Das Fach Werte und Normen greift diese Schwerpunkte in der Oberstufe auf „Fragen nach Individuum und Gesellschaft“ oder „Fragen nach dem guten Handeln“, wodurch gesellschaftliche Aspekte gewürdigt werden. Das Fach Erdkunde rückt in diesem Kontext unseren Planeten sowie die Lebensräume (Jahrgang 5) in den Fokus und widmet sich im Jahrgang 10 sowie der Oberstufe dem Themenfeld des Klimawandels, so dass hier strukturelle Aspekte im Kontext von Gesundheit angesprochen werden. Weiterführende Informationen finden sich in den Schulcurricula des Lise-Meitner-Gymnasiums Neuenhaus/Uelsen unter:

http://img-neuenhaus.de/index.php?option=com_content&view=article&id=166&Itemid=196

Diese Ausführungen dokumentieren, dass das Schulcurriculum bereits eine Vielzahl ganzheitlicher Aspekte im Kontext von Gesundheit würdigt.

3. Kooperation mit der Gesundheitsregion Euregio

Gesundheit, Bildung und junge Menschen sind elementare Bestandteile unserer Gesellschaft. In der Kooperation zwischen dem Lise-Meitner-Gymnasium Neuenhaus/Uelsen und der Gesundheitsregion EUREGIO finden diese Bereiche eine gemeinsame Schnittmenge. In der langfristig angelegten Zusammenarbeit einer Gesundheitspartnerschaft wird die schulische Arbeit im Bereich der Gesundheitsförderung und dem Netzwerk von Akteuren der Gesundheitswirtschaft in der Region verknüpft. Besonders

fruchtbare Folgen wird die Kooperation für die Schülerinnen und Schülern des Lise-Meitner-Gymnasiums haben. Den jungen Menschen wird die Teilnahme an Aktionen des Netzwerkes ermöglicht, um Wissen zu erwerben und um sich sozial aktiv einzubringen. Darüber hinaus unterstützt die Gesundheitsregion EUREGIO Projekte der Gesundheitsförderung innerschulisch. Hier sind u.a. Präventionsmaßnahmen im Bereich Alkoholmissbrauch zu nennen. Eine Fresh-Drink-Party soll den Jugendlichen zeigen, dass eine Feier auch ohne Alkohol stattfinden kann. Die daraus resultierenden Reaktionen der Schüler (positiv, wie negativ) lassen die jungen Menschen über dieses Thema reflektieren, in Kombination mit dem im Unterricht vermittelten Wissen, ein weiterer sinnvoller Mosaikstein, um Prävention im Bereich Alkoholmissbrauch zu betreiben. Ein weiteres Interessenfeld wird deutlich zum Thema Berufs- und Studienvorbereitung für die Schülerinnen und Schüler und gleichzeitiger Nachwuchsförderung von Fachkräften für die Region. Zusammenfassend bietet die Kooperation für beide Partner eine Vernetzung der Kommunikation zwischen Bildung und Gesundheitswirtschaft.



LISE MEITNER GYMNASIUM
NEUENHAUS UELSEN



Kooperationsvertrag

Zwischen

- 1) dem Lise-Meitner-Gymnasium Neuenhaus Uelsen,
vertreten durch die Leiterin Frau OStD` Silvia Pünt-Kohoff,

und

- 2) der Gesundheitsregion EUREGIO e. V.,
vertreten durch den Vorsitzenden Dr. med. Arno Schumacher
wird folgender Kooperationsvertrag geschlossen:

§ 1

Die Vertragspartner vereinbaren eine **Gesundheitspartnerschaft**, eine langfristig angelegte Zusammenarbeit von schulischer Arbeit im Bereich der Gesundheitsförderung und dem Netzwerk von Akteuren der Gesundheitswirtschaft in der Region. Aktivitäten und Ziele werden gemeinsam abgestimmt, die Öffentlichkeitsarbeit der Partnerschaft wird in gegenseitiger Absprache vorgenommen.

Ein Schwerpunkt der Zusammenarbeit wird darin bestehen, dass die Gesundheitsregion EUREGIO und das Lise-Meitner-Gymnasium gemeinsame Projekte durchführen: Schülerinnen und Schülern wird die Teilnahme an Aktionen des Netzwerkes ermöglicht, um Wissen zu erwerben und um sich sozial aktiv einzubringen. Die Gesundheitsregion EUREGIO unterstützt Projekte der Gesundheitsförderung innerschulisch. Ein gemeinsames Interesse wird deutlich zum Thema Berufs- und Studienvorbereitung für die Schülerinnen und Schüler und gleichzeitiger Nachwuchsförderung von Fachkräften für die Region. Die Kooperation bietet für beide Partner eine Vernetzung der Kommunikation zwischen Bildung und Gesundheitswirtschaft.

Weitere Ideen und konkrete Aktivitäten können sich im Laufe der Partnerschaft entwickeln und werden dann miteinander abgestimmt und vereinbart.

§ 2

Der Vertrag beginnt am 6. November 2013 und ist bis zum Ende des Schuljahres gültig. Er verlängert sich jeweils um ein Schuljahr, sofern er nicht von einem der beiden Vertragspartner gekündigt wird (Kündigungsfrist: 12 Monate).

Neuenhaus, den 6.11.2013

Silvia Pünt-Kohoff, Oberstudiendirektorin

Dr. med. Arno Schumacher, Vorsitzender

4. Alkoholpräventionsmaßnahmen

Die "Erwachsenenwelt" macht es vor - Alkohol ist eine akzeptierte Droge und besitzt in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert, so dass in vielen Situationen und zu vielen Anlässen Alkohol getrunken wird. Bei Jugendlichen ist zu erkennen, dass sich die Altersgrenze der Jugendlichen, die zum ersten Mal Alkohol trinken, immer weiter in jüngere Jahrgänge verschiebt. Parallel erhöht sich auch die konsumierte Alkoholmenge, so dass in jungen Jahren bereits "Hochprozentiges" getrunken wird (Stichwort "Flatrate-Saufen"). Dieses kann erstens zu akuten Problemen führen (wie Alkoholvergiftungen oder Störungen in der körperlichen/geistigen Entwicklung) und zweitens wird die Suchtgefahr deutlich erhöht. Die Anzahl an Alkoholsucht erkrankter Menschen ist erschreckend hoch und liegt wohl im Bereich von zwei Millionen Erkrankten allein in der BRD. So unterschiedlich die betroffenen Menschen, so unterschiedlich sind auch die auslösenden Faktoren für die Alkoholsucht. Frühes und regelmäßiges Alkoholtrinken müssen als elementare Faktoren zum Auslösen dieser Sucht genannt werden.

Eine Umfrage des Landkreises Grafschaft Bentheim zur Lebenswelt von Jugendlichen in unserer Region dokumentiert nochmals mit Nachdruck, dass Alkohol eine besonders ausgeprägte Bedeutung bei Jugendlichen besitzt. Hierbei ist, wie oben genannt, die Häufigkeit des Trinkens als auch die Menge des konsumierten Alkohols zu nennen. Junge Menschen für diese zum Teil konkret fassbaren, zum Teil schleichenden Gefahren zu sensibilisieren, erscheint aktuell mehr als notwendig.

4.1 Fresh-Drink-Party

Alkohol kann somit ein Problem für den Einzelnen (siehe oben) als auch für die Gesellschaft (Folgekosten wie medizinische Behandlungen, Arbeitsausfall, u.a.) sein/werden. Im Kontext von Schule kann auf zwei Ebenen agiert werden. Auf der einen Seite stehen die relevanten curricular verankerten Unterrichtsinhalte. Es muss aber Erwähnung finden, dass das reine Vermitteln von Wissen und/oder Belehrungen zu den Gefahren von Alkohol nicht ausreichen, um eine Großzahl der Schüler ernsthaft über diese Thematik reflektieren zu lassen, insbesondere unter Berücksichtigung des hohen Stellenwertes von Alkohol bei Jugendlichen. An dieser Stelle greifen Projekte/Aktionen, die über den Unterricht im eigentlichen Sinne hinaus gehen. Die Fresh-Drink-Party stellt eine Möglichkeit dar.

Die Fresh-Drink-Party soll den Jugendlichen zeigen, dass eine Feier auch ohne Alkohol stattfinden kann. Der gewählte Zeitpunkt (Mitte des ersten Halbjahres im

Jahrgang 9) erscheint aus zwei Gründen sinnvoll. Erstens werden die Schüler in diesem Jahrgang neu zusammengesetzt und die Feier bietet Möglichkeiten, sich im Klassenverband und im Jahrgang außerhalb von Unterricht kennen zu lernen. Zweitens trinken Jugendliche in der Regel das erste Glas Wein oder Bier zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr und im Alter von 16/17 Jahren entwickeln sie Trinkgewohnheiten, die sie im Erwachsenenalter beibehalten werden. Die Weichen für die Ausprägung des Alkoholkonsums werden somit in der Pubertät gelegt. Besonders in dieser Phase grenzen sich die Jugendlichen von den Erwachsenen ab und der Alkoholkonsum erfolgt in der Gruppe von Gleichaltrigen. Alkohol schmeckt den Jugendlichen nicht unbedingt, enthemmt und entspannt aber (von Bedeutung im Kontext von Schulstress oder Liebeskummer) und kann als Zeichen angesehen werden, sich über die Grenzen der Erwachsenen hinweg zu setzen. Auch gilt das Trinken von Alkohol in vielen Cliques als Zeichen der Stärke und des Erwachsenseins. Wer nicht mittrinkt, kann schnell zum Außenseiter werden.

Somit fällt die Durchführung der Fresh-Drink-Party in den Zeitrahmen, in dem bereits der erste Kontakt mit Alkohol stattfand, aber das ausgeprägte Trinkverhalten noch nicht existiert, aber Weichen für dieses gestellt werden. Aus didaktischen und psychologischen Gründen somit eine vorteilhafte Jahrgangsstufe zur Durchführung einer Party ohne Alkohol.

Die Durchführung der Feier findet zwischen 19.00Uhr und 22.00Uhr (JuSchG) im Forum des Lise Meitner Gymnasiums in Neuenhaus statt, woraus der Vorteil resultiert, dass hierfür keine weiteren Kosten anfallen. Während der Feier sind Lehrer als aufsichtsführende Personen vor Ort. Die Resonanz der Eltern auf diese Feier war und ist äußerst positiv, so dass Eltern (höherer Jahrgang) die Veranstaltung organisatorisch unterstützen. Um den Partygedanken abzurunden wird ein DJ gebucht, der sich für die musikalische Untermalung sowie eine entsprechende „Lightshow“ verantwortlich zeichnet.

Die Schüler der einzelnen Klassen bieten an einem Stand alkoholfreie Cocktails an, welche sie selber kreieren und ausschenken (Zutaten werden durch die Klassen gestellt). Die Schülerversammlung unterstützt die Veranstaltung ebenfalls durch das Ausschenken von Cocktails sowie Softdrinks. Hierfür werden der Schülerversammlung die Kosten erstattet. Das Entwickeln und Anbieten von Cocktails hat sich ebenfalls etabliert, da diese Getränke alkoholfrei angeboten werden können, aber dennoch den Charakter eines "Partygetränk" besitzen.

4.2 Projekt "Rauschfreie Schule"

In Zusammenarbeit mit der ev.-luth. Diakoniestation sowie dem Landkreis Graftschaft Bentheim wird das Projekt "Rauschfreie Schule" im Jahrgang 8 durchgeführt. Neben einem Impulsvortrag auf dem zentralen Elternabend zu Beginn des Schuljahres nimmt jede Klasse für 90min an unterschiedlichen Workshops zum Thema teil. Parallel gibt es einen Informationsabend für interessierte Eltern, der mit Hinweisen und Ideen die Workshops der Schüler ergänzt. In Kombination mit der Fresh-Drink-Party wird die Zielgruppe –im Rahmen der Alkoholpräventionsmaßnahmen- im Jahrgang 8 und Jahrgang 9 mit dieser Thematik konfrontiert. Die Integration in den Unterricht (u.a. Biologie) rundet diese Präventionsmaßnahmen curricular ab. Parallel sind mit dem Projekt Rauschfreie Schule Kinder/Jugendliche und Eltern gleichermaßen involviert.

5. Schulsanitätsdienst

Bereits über einen längeren Zeitraum engagiert sich der Schulsanitätsdienst unter der Leitung von Frau Hiller an unserer Schule. Neben der Erste-Hilfe-Ausbildung der teilnehmenden Schüler stehen auch soziale Komponenten im Fokus dieser Aktivitäten. Bei kleineren gesundheitlichen Problemen stellt der Schulsanitätsdienst eine adäquate Hilfestellung im Schulalltag dar.

6. Erste Hilfe und Wiederbelebung

Unter dem Motto „Ein Leben retten - Ein Herzstillstand kann jeden treffen - Reanimation ist einfach. 100 pro!“ wird dieses Thema im Jahrgang 10 aufgegriffen. In Deutschland kommt es jährlich in über 90.000 Fällen zu einem (beobachteten) Herzstillstand, was die Notwendigkeit von Reanimationsmaßnahmen dokumentiert. Der Jahrgang 10 wurde für dieses Projekt ausgewählt, da in diesem Alter die Motorisierung der Schüler verstärkt beginnt und eine Erste Hilfe Situation tendenziell häufiger auftritt. Der Schulsanitätsdienst unterstützt hierbei die Mitarbeiter des DRK tatkräftig.

7. Unregelmäßige Projekte

Neben regelmäßig durchgeführten und verankerten Projekten werden in unregelmäßigen zeitlichen Abständen Aktivitäten realisiert. Um hierzu einen Eindruck gewinnen zu können, seien zwei vergangene Veranstaltungen vorgestellt.

7.1 Über Liebe, Sex und AIDS offen reden

Offen über Liebe, Sexualität und AIDS zu sprechen, ist nicht nur für Jugendliche schwierig. Vieles ist peinlich, bestimmte Dinge traut man sich nicht zu fragen und

auch Unsicherheit trägt zum Schweigen bei. Dass man auch locker und „ohne rot zu werden“ über Sexualität und AIDS sprechen kann, erfuhren unsere Neuntklässler, die an einem „Mitmach-Parcours zu Aids, Liebe & Sexualität“ teilnahmen. Der Parcours wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung durchgeführt und besucht deutschlandweit unterschiedliche Schulen. In der Grafschaft Bentheim fand diese Veranstaltung zum ersten Mal statt.

90 Minuten lang beschäftigen sich die Schüler mit Themen rund um die Liebe, Sexualität und AIDS, wobei das Konzept des Parcours auf dem aktiven Mitmachen der Schüler beruht. Die anfängliche Skepsis legte sich beim Puzzeln, Glücksrad drehen oder Pantomimenspiel schnell. Beim Ausdenken einer imaginären Person durch die Schüler wurde schnell deutlich, dass hier gerade der Traummann oder die Traumfrau entsteht, der/die gut aussieht und alles kann. Plötzlich die Diagnose HIV-Positiv. Aus Freude und intensiven Gesprächen, wohin man mit dieser Person wohl in den Urlaub fahren könne, wurde Schweigen. Langsam entwickelten sich Gespräche, wie sich dieser Mensch nach einer solchen Diagnose fühlt, wie seine Familie, Freunde oder Fußballmannschaft auf die Diagnose reagieren und wo er Hilfe bekommen kann. Am Ende der 90 Minuten war über Vieles gesprochen (Verhütungsmethoden, Ansteckungswege) und vor allem diskutiert worden (man darf auch „Nein“ sagen). Am wichtigsten für viele war aber die Feststellung, dass fast alle Mitschüler die gleichen Fragen und Unsicherheiten hatten, über die man offen reden kann.

7.2 Organspende

Exemplarisch fand das gesellschaftlich hochrelevante Themenfeld der Organtransplantation und Organspende Erwähnung. Die Schüler wurde die Möglichkeit geboten, sich intensiv und vielschichtig mit Sachverhalten und der aktuell geführten Diskussionen auseinander zu setzen. Neben Workshops und einem Vortrag von Regina Pietersen (Kordinatorin, Deutsche Stiftung Organtransplantation, Region Nordrhein-Westfalen) nahmen einige Schüler an einer Informationsveranstaltung der DSO mit Benefizkonzert im NINO-Hochbau Nordhorn teil und unterstützten diese.

Bei diesem Projekt ging es nicht um Überzeugungsarbeit "Pro-Organspende", sondern sich intensiv mit einem gesellschaftsrelevanten Thema auseinander zu setzen und für sich Informationen zu erhalten, um sich eine persönliche Meinung zu bilden.

Der Projekttag wurde mit einem Vortrag von Dr. Nevzat Dogan (Chefarzt der Viszeralchirurgie in der Euregio-Klinik Nordhorn) zum Thema "Wie kann man Herzen austauschen?" eröffnet und die Schüler konnten im Anschluss einen Fachmann zu dieser Thematik befragen. In den sich anschließenden Workshops wurde die folgenden Aspekte intensiv vorgestellt, bearbeitet und diskutiert:

- 1: Wann ist man eigentlich tot?
2. Wer bekommt eigentlich ein Organ und wer entscheidet dieses?
- 3: Der Weg zum neuen Organ – Erfahrungsbericht eines Mitschülers
- 4: Wissenswertes aus erster Hand - Die Selbsthilfegruppe Grafschaft Bentheim

8. Beratung und Seelsorge

Neben den Schulseelsorgern Herrn Wiggers, Herrn Meyer und Frau Bergfried verfügt das LMG über einen Beratungslehrer (Herr Hiller). Schüler, Eltern und Lehrer haben die Möglichkeit, sich bei Problemen professionell unterstützen zu lassen. Darüber hinaus können über den Beratungslehrer wichtige Kontakte zu Anlaufstellen hergestellt werden.

9. Mensa und Ernährung

Im Jahrgang 7 besteht die Möglichkeit, dass Schüler sich im Rahmen von Unterricht (u.a. Biologie) mit dem Thema Kochen und Ernährung vertiefend auseinandersetzen. In Kooperation mit dem Mensabetrieb lernen die Schüler, was gutes Essen ausmacht. Parallel können die Schüler für eine Woche das Essen für den Mensabetrieb planen.

10. Perspektive(n)

In Zukunft wird evaluiert, in welchen Bereichen das Gesundheitskonzept ausgeweitet werden kann. Neben der Vielzahl von Aktivitäten im Bereich der Schüler, sollen an dieser Stelle die Lehrkräfte Erwähnung finden. Unterstützung können diese bereits bei Herrn Hiller erfahren, wenn es um Problematiken geht, die weit über das eigentliche Schulleben hinausgehen. Auch die Überprüfung von sinnvollen Fortbildungen (u.a. Stressmanagement im Alltag) könnte relevant sein. Gleichzeitig soll die Machbarkeit von praktischen Umsetzungen überprüft werden, so wäre ein Ruheraum denkbar.