

Evaluation des Projektes Xsundheit der Allgemeinen Gewerbeschule Basel (Oktober 2004)

Zusammenfassung

Das Thema Gesundheit ist für uns Menschen so wichtig wie kaum ein anderes aus ihrem täglichen Leben. Weil sich die Gesundheit einschneidend auf das menschliche Wohlbefinden auswirkt, hat sich die Allgemeine Gewerbeschule Basel dazu entschlossen, das Thema im Sportunterricht mit den Lernenden der ersten Klassen in Projektform zu behandeln.

Die Weltgesundheitsorganisation *WHO* definiert Gesundheit als „positiven funktionellen Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen biopsychologischen Gleichgewichtszustandes, der erhalten bzw. immer wieder hergestellt werden muss“. An dieser Definition orientiert sich auch die Projektleitung des Projektes „Xsundheit“ an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel, welches in dieser Arbeit evaluiert worden ist.

Das Projekt wurde von zwei Psychologiestudentinnen der Universität Bern näher unter die Lupe genommen. Sie kamen einstimmig zum Resultat, dass das Projekt mit seinen Workshops für die Lernenden interessant und hilfreich ist und deshalb auf jeden Fall wiederholt werden sollte.

Die Daten des Projektes Xsundheit waren zwar nur selten statistisch signifikant, doch konnten deutliche Tendenzen festgestellt werden, welche zeigen, dass die Lernenden nach der Durchführung des Projektes im Vergleich zu den Lernenden vor der Durchführung des Projektes, über einen breiteren Gesundheitsbegriff verfügen und mehr für ihre Gesundheit tun. Das Projekt konnte den Lernenden dementsprechend erfolgreich vermitteln, dass, wie schon die *WHO* nahe legt, Gesundheit mehr ist, als „nicht krank zu sein“.

Folgende Daten sprechen für eine erfolgreiche Projektdurchführung:

- Knapp 80% der Lernenden haben in ihrer früheren Schulkarriere das Thema Gesundheit selten bis nie behandelt. Es ist also höchste Zeit, dies im Schulunterricht der Allgemeinen Gewerbeschule nachzuholen. Die Durchführung des Projektes Xsundheit ist demnach nicht nur berechtigt sondern geradezu notwendig.
- Zweitklässler/innen haben durchwegs höhere Werte bezüglich der Fragen, wie wichtig ihnen Gesundheit früher, heute und in 20 Jahren ist, angegeben als Erstklässler/innen vor dem Projekt. Jugendliche sind risikofreudig, was zu Unfällen, Drogen-, Tabak und Alkoholkonsum und Reizüberflutung führen kann. Deshalb ist es von grosser Wichtigkeit, dass genau über solche Themen mit den Jugendlichen gesprochen wird.
- Zweitklässler/innen stufen die Wichtigkeit der Behandlung von Gesundheitsfragen höher ein als die Erstklässler/innen. Scheinbar hat das Projekt bewirkt, dass die Jugendlichen die Wichtigkeit der Behandlung von Gesundheitsfragen besser erkennen. Zudem lässt sich aus den erhaltenen Daten entnehmen, dass der Aufbau des Projektes (Viel praxisorientiertes Lernen mit wenigen, intensiven theoretischen Inputs) genau richtig festgelegt worden ist.
- Zweitklässler/innen haben eine breitgefächertere Definition vom Begriff Gesundheit.
- Die Zweitklässler/innen, haben mit 104 Nennungen auf die Frage, was sie für ihre Gesundheit tun, mehr geantwortet, als die Erstklässler/innen (89 Nennungen). Dies zeugt dafür, dass den Zweitklässler/innen erfolgreich vermittelt worden ist, wie wichtig gesundheitsbewusstes Verhalten ist.
- 86% der Zweitklässler/innen sind der Meinung, dass alles Wichtige zum Thema Gesundheit im Projekt angesprochen worden ist.
- 82% der Zweitklässler/innen empfehlen eine erneute Durchführung des Projektes mit den neuen ersten Klassen.

Gesundheitsförderung

Was bedeutet „Gesundheit“?

Bis in die 80er Jahre hinein wurde Gesundheit nur als Abwesenheit von Krankheit definiert. Heute wird versucht, ihr eine andere Definition zu geben. Die Weltgesundheitsorganisation *WHO* beispielsweise, definiert heute Gesundheit als „positiven funktionellen Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen biopsychologischen Gleichgewichtszustandes, der erhalten bzw. immer wieder hergestellt werden muss“. Der Medizinsoziologe T. Parson sieht Gesundheit als einen „Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums, für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben für die es sozialisiert (Sozialisation = Einordnungsprozess in die Gesellschaft, Normen- und Werteübernahme) worden ist“.

Gesundheit als Balancezustand

Die Fachwelt hält Gesundheit für einen Balancezustand; einen Zustand objektiven und subjektiven Befindens einer Person, welcher dann gegeben ist, wenn die Person sich in Einklang mit körperlichen, seelischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung, den eigenen Möglichkeiten, Zielen und den äusseren Lebensbedingungen befindet. Dieser Balancezustand muss zu jedem lebensgeschichtlichen Zeitpunkt erneut wiederhergestellt werden und ist von persönlichen und Umweltfaktoren abhängig. Es lässt sich also sagen, dass die sozialen, wirtschaftlichen, ökologischen und kulturellen Lebensbedingungen den Entwicklungsrahmen für die Gesundheit geben. Gesundheit hat somit Prozesscharakter und ist hiernach das Ergebnis der Auseinandersetzung mit Belastungen und Anforderungen und das auf psychosozialer und physischer Ebene. Freud fasst dies kurz und bündig zusammen: „Gesundheit ist die Fähigkeit lieben und arbeiten zu können“.

Voraussetzungen für ein gesundes Leben

Voraussetzungen für ein gesundes Leben sind vielfältig:

- gesunde Nahrung: Obst, Gemüse, Vitamine, Brot etc.
- gesunde natürliche Umwelt: Luft, Wasser, Boden, Licht etc.
- gesicherte geschaffene Umwelt: Kleidung, Unterkunft, Wärme, Schutz vor Gefahren
- ausreichende körperliche Betätigung an der frischen Luft: Sport, Spiel, Arbeit
- ein erfüllendes Sexualleben, oder dessen gelungene Sublimation
- Ruhe, Schlaf, Entspannung, keine Hetze
- keine extremen Überanstrengungen, keine Überforderungen
- der Gesundheit förderliche Arbeitsbedingungen
- intakte soziale Beziehungen z.B. ein Freundeskreis und gute Beziehungen zu Arbeitskollegen
- Sicherheit: Gefühl der Geborgenheit, des Gebrauchtwerdens, Sicherheit der politischen Verhältnisse und der wirtschaftlichen Lage
- Möglichkeit zur Artikulation, Gedankenfreiheit, Redefreiheit
- Gestaltungsmöglichkeiten und Möglichkeiten der Bestimmung des eigenen Lebens
- Eine gewisse Spannung ist notwendig, sonst versinkt man in Lethargie
- Erfolg und Anerkennung: Bestätigung, Arbeitsklima, Kritik und Lob, Feedback
- Kreativität: schöpferische Betätigung und Spiel
- Erlebnisse mit Erinnerungswert, Selbstachtung & Selbstvertrauen
- die Bereitschaft, sich zu engagieren
- die Überzeugung, Kontrolle angesichts wichtiger Lebensereignisse behalten zu können
- eine optimistische Grundeinstellung

- eine generelle Einstellung, Veränderungen im Leben als Herausforderungen zu sehen
- die Erwartung, dank der verfügbaren Kompetenzen selbst wirksam werden zu können
- die Bereitschaft, eigene Ziele zu verfolgen
- eine grundsätzliche Offenheit für Neues
- soziale Beziehungsfähigkeit, u.a. gegründet im Vertrauen zu anderen Menschen
- Fähigkeit, Konflikte auszuhalten (z.B. wenn die Zugehörigkeit zu einer peer group von den anderen davon abhängig gemacht wird, dass man sich am Drogenkonsum der Gruppe beteiligt)
- Liebe: zum Lebenspartner, zu Kindern, zur Familie, zum Mitmenschen, Freundlichkeit und Kontaktfähigkeit, soziale Kompetenz

Gesundheit kann demnach als Synonym für die individuelle Anpassungsfähigkeit oder, anders gesagt, als Fähigkeit betrachtet werden, für sich selbst eine gute Lebensqualität erarbeiten, gestalten und bewahren zu können.

Gesundheit und Sport

Seit der Einführung des Sportunterrichts an Berufsschulen ist dieser eng mit dem Gesundheitsbegriff verbunden worden, allerdings anfänglich lediglich mit dem einseitigen Bereich des körperlichen Wohlbefindens. Sport wurde getrieben, um „den Körper zu ertüchtigen“, um „fit zu bleiben oder zu werden“ oder um „sich und seinen Körper abzuhärten“.

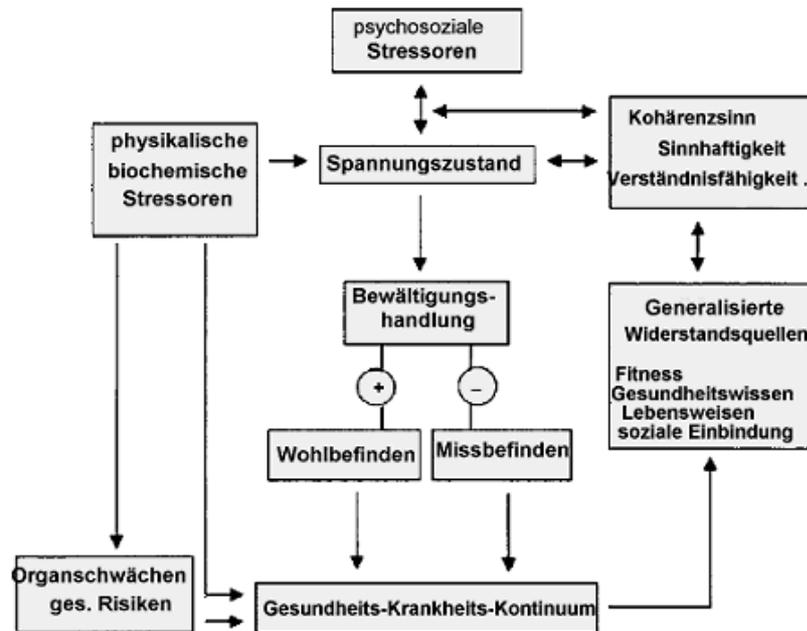
Der Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit scheint vielen eine selbstverständliche Sache zu sein, eine einheitliche Definition der Begriffe "Gesundheit" und "Gesundheitssport" ist allerdings schwierig. Wie kann man die zur Gesundheit notwendigen Voraussetzungen analysieren und in sportliche Gesundheitsprogramme einsetzen?

Risikofaktorenmodell

Das bekannte medizinische "Risikofaktorenmodell", das nicht Gesundheit, sondern Krankheit als Abweichung von messbaren Normen festlegt, konkurriert mit Theorien der psychischen und sozialen Gesundheit. Das Wohlbefinden steht dabei an zentraler Stelle in der Gesundheitsdefinition, das Risikofaktorenmodell wird dabei zumindest teilweise infrage gestellt. Es grenzt die psychische Gesundheit, die Gesamtpersönlichkeit weitgehend aus und reduziert den Menschen auf einen Risikofaktorenträger. "Ganzheitlichkeit" wird zu einem neuen Begriff in der Gesundheitsförderung.

Kontinuum-Modell

Das Salutogenese-Modell verzichtet auf die alternative Unterscheidung von krank und gesund. Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky plädiert für ein "Kontinuum-Modell" der Gesundheit. Die individuelle Position auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum wird mittels Selbsteinschätzungen von Schmerzen, funktionellen Beeinträchtigungen und Expertenurteilen zum aktuellen Behandlungsbedarf und zur Prognose des künftigen Gesundheitszustands operationalisiert. Im Modell werden nicht allein krankmachende Risikofaktoren identifiziert, sondern ebenso gesundheitsunterstützende Schutzfaktoren miteinbezogen. Primäre Frage ist damit nicht mehr, warum Menschen krank werden, sondern warum sie trotz möglicherweise vorhandener Risikofaktoren gesund bleiben.



Aaron Antonovskys "Kontinuum-Modell" der Gesundheit

Wenn man demnach den Gesundheitsbegriff weiter fasst als „ nicht krank sein“, eröffnet dies viele, zum Teil neue Möglichkeiten, sich mit dem Begriff Gesundheit auseinander zu setzen und ihn im Unterricht umzusetzen.

Das AGS-Projekt Xsundheit

Identitätsentwicklung im Projekt Xsundheit

Im Bereich:

Leiblichkeit

(Kopf, Herz, Hand)
Wie fühle ich mich?
Wie reagiere ich auf Belastung?
Welches sind meine Stärken?

Werte

Wie bin ich? Wie will ich sein?
Woran glaube ich?
Wofür stehe ich ein?
Wie verhalte ich mich in kritischen Situationen?

Soziale Netze

Wie gestalte ich meine Beziehungen...
... mit meinem/meiner Freund/in
... mit meinem/meiner Partner/in?

umgesetzt im Unterricht (Sport, ABU Berufskunde), im Alltag

Selbstbewusstsein,
Selbsteinschätzung, Erwartungen (Erfolg, Frustration, Lob, Tadel),
Gewalt, Stress, Belastung, Konsum, Bewegung (Spas, Freude)
Wohlbefinden, Entspannung, Leistung, Kondition, Doping?,
Aggressionen, Selbstbestätigung, Mut, Angst, Körperbau (Figur, Ernährung), Hygiene, Verletzungen

Motive, Motivation, Verantwortung übernehmen, Umweltschutz (Umgang mit Lawinengefahr für Snowboarder, Mountainbiken im Wald etc.) Ganzheitlichkeit, Fairness, Risikobereitschaft

Teamarbeit, Toleranz, Wertschätzung, Konflikte lösen, Helfen, Hilfe annehmen, Fairness, Mannschaft, Trainer/in, Betreuer/in, Gegner/in

	<p>... mit Familienangehörigen? ... im Freundeskreis / in der Schule? Wie begegne ich Fremden?</p>	
	<p>Zeit, Arbeit, Freizeit Was bedeutet für mich Zeit? Habe ich Freude an meiner Arbeit? Wie gehe ich mit den an mich gestellten Anforderungen um? Wie gestalte ich meine Freizeit? Was gönne ich mir?</p>	<p>Lebensqualität, Neues lernen, Regeneration, Erholung, Freizeitsport, Ausgleich, Leistungssport, Berufssport, Vereinssport</p>
	<p>Materielle Sicherheit Wie wichtig ist für mich Geld? Welche Bedürfnisse stehen für mich im Vordergrund? Was muss ich mir leisten können?</p>	<p>Flexibilität, realistische Einstellung zu Geld, Mobilität, Kosten, Aufwand verschiedener Sportarten, Materialpflege, Umgang mit Sportgeräten, Sportberufe, Sportkonsum</p>
Entwicklung des Projekt Xsundheit	<p>"Xsundheit" ist ein Projekt der Allgemeinen Gewerbeschule Basel, welches zeitweise gemeinsam mit der Handelsschule KV und der Berufs- und Frauenfachschule realisiert wurde. Unterstützt wurden die Bemühungen durch externes Know-how von „wake-up“. Seit 1998 sind unterschiedliche Projektkonzepte mit der Grundidee „Lernende der ersten Lehrjahre sollen sich gemeinsam mit ihren Lehrpersonen mit vielfältigen Gesundheitsthemen auseinandersetzen können“ erprobt worden.</p>	
Die Beteiligten des Projektes Xsundheit	<p>Am Programm des Projektes sind jeweils die Lernenden der ersten Lehrjahrklassen beteiligt. Pro Klasse ist mindestens eine Lehrperson aktiv in das Programm involviert. Die Sportlehrpersonen begleiten ihre Klassen durch das Projekt, organisieren die Auswahl der Workshops, beteiligen sich an der Gestaltung der Workshops und moderieren die Klassengespräche.</p>	
Das Programm des Projektes Xsundheit	<p>Das aktuelle Projekt umfasst die folgenden Komponenten: <i>Auseinandersetzung</i> mit dem Gesundheitsbegriff (Broschüre „Xsundheit“ – der gemeinsame Nenner, wenn es um Gesundheit geht) im Sportklassenverband, <i>Workshops</i> für die Lernenden, <i>Klassen-Auswertungsgespräch</i> unter Anleitung der Sportlehrperson sowie die Entwicklung und Einführung einer <i>Klassendokumentation</i> für weiterführende Aktivitäten im zweiten Lehrjahr. Von den Lernenden als zentrale Themen bezeichnete Gesundheitsaspekte werden als „Doku“ für alle Lehrpersonen/Mitarbeitenden aufgearbeitet. Seit drei Jahren ist dieses Vorgehen laufend durch Rückmeldungen der Beteiligten optimiert worden.</p>	
Die Workshops des Projekt Xsundheit	<p>Den Lernenden des ersten Lehrjahres wird eine Woche lang an den Nachmittagen ein Programm von ca. 10 Workshops angeboten. Jede/r Lernende darf auf der Basis einer Broschüre über das Workshopangebot individuell seinen/ihren Lieblingsworkshop auswählen und diesem zwei weitere in zweiter und dritter Priorität beifügen. An der AGS hat sich die Idee durchgesetzt, einen Gesundheitsaspekt mit einem Sport-/Bewegungsangebot thematisch zu verknüpfen und erlebnisorientiert umzusetzen. Die Workshops werden jeweils von einer Sportlehrkraft in enger Zusammenarbeit mit einer Fachkraft für Gesundheitsfragen durchgeführt. Die theoretischen Inputs fließen in die Sport-/Bewegungsaktivität ein und ermöglichen das praktische Erleben von Gesundheitsaspekten und ermöglichen durch moderierte Reflexion</p>	

individuelle Erkenntnisse. Im Jahre 2004 gab es beispielsweise folgende Workshopangebote:

1. Stress – Entspannung
2. Aggression – Fussball
3. Risikoverhalten – Tauchen
4. Beziehung – Tanz
5. Fairplay – Basketball
6. Teamwork – Curling
7. Abheben – Trampolinspringen
8. Emotionen – Boxen
9. Konzentration – Schiessen
10. Verantwortung – Klettern

**Die Dokumentation
des Projektes
Xsundheit**

Moderiert durch die Lehrpersonen tauschen sich die Lernenden über zentrale Gesundheitsaspekte aus. Diese Themen werden zu Dokumentationen mit Sachinformationen und praktischen Unterrichtstipps aufgearbeitet. Sie dienen allen Lehrpersonen/Mitarbeitenden als Anleitung zur situativen Bearbeitung im Unterricht oder als persönliche Orientierungshilfe. Diese „Doku“-Sammlung wird jährlich ergänzt.

**Ziel des Projektes
Xsundheit**

Das Ziel des Projektes Xsundheit orientiert sich pragmatisch an individuell sinnvoller Lebensgestaltung, beispielsweise vergleichbar mit einer Aussage von Mark Twain: "Es gibt Menschen, die auf alles Essbare, Trinkbare, Rauchbare verzichten, das ein irgend schlechtes Ansehen bekommen hat. Sie machen dieses Opfer für die Gesundheit. Und alles, was sie davon haben, ist Gesundheit. Wie merkwürdig. Es ist, wie wenn man ein Vermögen bezahlte für eine Kuh, die keine Milch mehr gibt." Dementsprechend will die Projektleitung nicht mit dem belehrenden Zeigefinger auf sämtliche ungesunden Genussmittel zeigen und sie den Lernenden verbieten. Was ungesund ist, wissen die Lernenden bereits zur Genüge. Wichtig ist es, ihnen zu zeigen, wie man möglichst gesund lebt, um Ressourcen zu schaffen und ungesunde Angewohnheiten auszugleichen.

Evaluation des Projektes Xsundheit (Befragung Lernende)

An der AGS wurden bisher jeweils lediglich die einzelnen Workshops evaluiert. Die Lernenden hatten nach dem Workshopnachmittag die Gelegenheit, einen Bogen auszufüllen, der nach positiven und negativen Aspekten des Workshops fragt. Aus diesen Bögen ist mehrheitlich zu entnehmen, dass den Lernenden der Workshopnachmittag gefallen hat. Nach drei Durchführungen des aktuellen Projektkonzeptes ist es Herrn Roland Müller ein Anliegen zu evaluieren, ob sich das Bild vom Thema Gesundheit zwischen den Lernenden des ersten Lehrjahres (auf welche das Projekt Xsundheit zukommt) und den Lernenden des zweiten Lehrjahres (welche bereits am Projekt teilnehmen durften) unterscheidet. Monika Bosshard und Rebecca Müller (Psychologiestudentinnen der Universität Bern, 10.Semester) haben diese Evaluation im Rahmen eines kurzen Praktikums in Zusammenarbeit mit Herrn Roland Müller im Sommer 2004 durchgeführt.

Stichprobe

Die Stichprobe der Evaluation besteht aus 100 Lernenden verschiedener Berufsrichtungen. 50 (33 männlich, 17 weiblich) Personen sind Erstklässler/innen, weitere 50 (35 männlich, 15 weiblich) sind Zweitklässler/innen. Die Geschlechterverteilung entspricht in etwa der Geschlechterverteilung der Allgemeinen Gewerbeschule Basel und ist daher relativ repräsentativ. Die Stichprobenzahl reicht aus, um bereits kleine Effekte festzustellen.

Fragestellungen

Folgende Fragestellungen wurden sowohl von Erstklässlern, wie auch von Zweitklässlern beantwortet:

- Wie wichtig ist Ihnen gesundheitsbewusstes Leben früher/heute/in 20 Jahren?
- Wie wichtig ist Ihnen die theoretische Bearbeitung/das praktische Erleben von Gesundheitsfragen?
- Was bedeutet für Sie „gesundheitsbewusst Leben“?
- Was tun Sie für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden?

Zusätzlich wurden die Erstklässler/innen folgende Fragen gestellt:

- Haben Sie während Ihrer früheren Schulausbildung das Thema Gesundheit bereits behandelt?
- An welchen Themen im Bereich Gesundheit sind Sie besonders interessiert?

Auch die Zweitklässler/innen mussten einige Fragen extra beantworten:

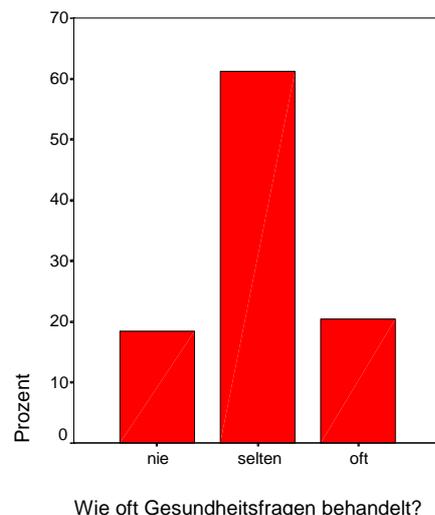
- Haben Sie im Rahmen des „Xsundheits“-Projektes etwas wichtiges erfahren oder erlebt?
- Sind Ihrer Meinung nach wichtige Themen aus dem Bereich der Gesundheit nicht angesprochen worden? Wenn ja, welche?
- Soll das Projekt „Xsundheit“ im neuen ersten Lehrjahr wieder stattfinden?

Der Fragebogen enthielt sowohl offene, wie auch geschlossene Fragen. Das jeweilige Antwortformat wird bei der Darstellung und Diskussion der Resultate noch genauer vorgestellt.

Resultate und Diskussion der Resultate

Die erhobenen Daten wurden mit dem Statistik-Programm SPSS durchgeführt. Die Evaluatorinnen errechneten deskriptive Daten, untersuchten ihre Fragestellungen auf signifikante Zusammenhänge mit dem Friedman Test für abhängige Daten und führten t-Tests für unabhängige Stichproben durch.

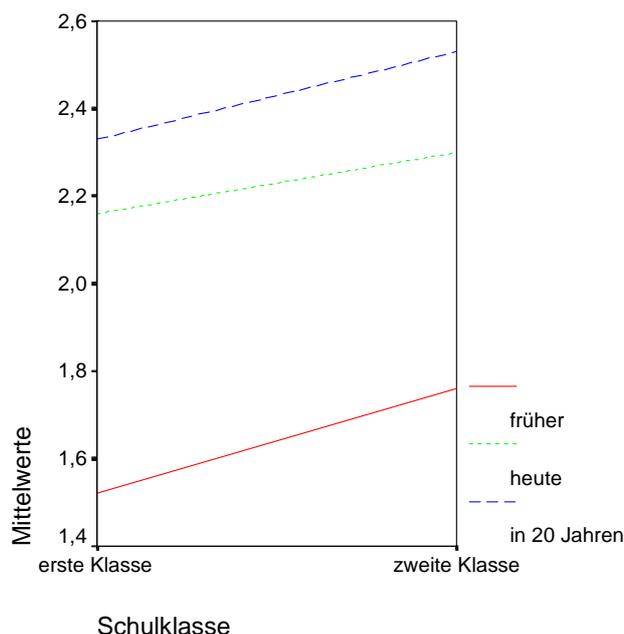
Wie oft wurde das Thema Gesundheit in der früheren Schulausbildung behandelt?



Auf die Frage, ob die Erstklässler/innen bereits früher im Unterricht das Thema Gesundheit behandelt haben, antworteten 9 Personen mit „nie“, 30 mit „selten“, 10 mit „oft“ und jemand liess die Frage aus.

Da knapp 80% der Lernenden in ihrer früheren Schulkarriere das Thema Gesundheit selten bis nie behandelt haben, ist es höchste Zeit, dies so schnell wie möglich im Schulunterricht zu tun. Die Durchführung des Projektes Xsundheit ist demnach mehr als berechtigt.

Wie wichtig ist Ihnen gesundheitsbewusstes Leben früher/heute/in 20 Jahren?

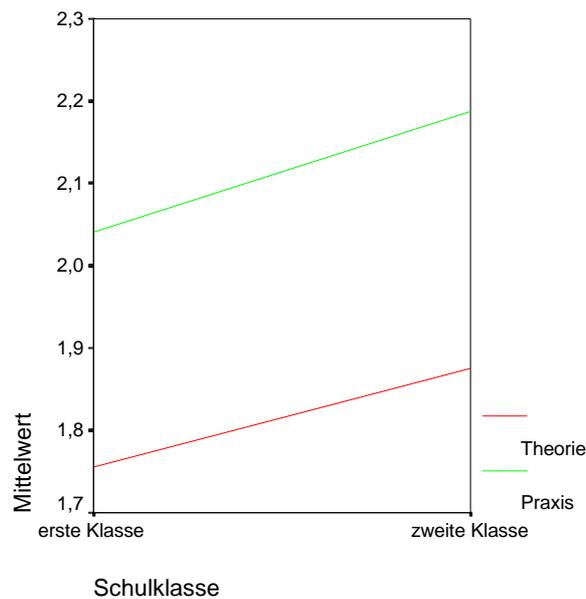


Die Lernenden konnten bei der Beantwortung der Frage „Wie wichtig ist Ihnen gesundheitsbewusstes Leben früher/heute/in 20 Jahren?“ zwischen „1 = wenig wichtig“, „2 = wichtig“ und „3 = sehr wichtig“ wählen.

Sowohl die Mittelwerte der Antworten der Erstklässler/innen (früher:1.52; heute: 2.16; in 20 Jahren: 2.33), wie auch die Mittelwerte der Antworten der Zweitklässler/innen (früher: 1.76; heute:2.30; in 20 Jahren: 2.53) steigen von „früher“ über „heute“ bis „in 20 Jahren“ stetig an. Die Zweitklässler/innen haben zwar durchwegs höhere Werte bei ihren Einschätzungen, doch sind die Unterschiede zwischen den ersten und zweiten Klassen nicht statistisch signifikant ausgefallen. Die Wichtigkeit der Gesundheit wird von Erst- wie auch von Zweitklässler/innen für den Zeitpunkt „in 20 Jahren“ signifikant grösser eingeschätzt als zu einem früheren Zeitpunkt ihres Lebens.

Frühere Erhebungen in verschiedenen Feldern konnten zeigen, dass die Bedeutung der Gesundheit oft erst mit zunehmendem Alter erkannt wird. Erst der alternde Mensch wird sich durch eigene durchgestandene Krankheiten und gesundheitliche Probleme in seinem Umfeld bewusst, welche Einschränkungen mit dem Verlust von Gesundheit verbunden sind. Dementsprechend ist auch in diesen Daten eine generelle Tendenz, dass Gesundheitsthemen mit steigendem Alter immer wichtiger werden, feststellbar. In den erhobenen Daten ist sehr schön erkennbar, dass das Xsundheits-Projekt den Lernenden erfolgreich nahe legt, wie wichtig das Thema Gesundheit ist. Zweitklässler/innen haben durchwegs höhere Werte angegeben als Erstklässler/innen vor dem Projekt. Dies spricht für eine erfolgreiche bisherige Projektdurchführung. Jüngere Menschen leben unbeschwerter und risikofreudiger. Bei Jugendlichen wird dementsprechend häufig ein sog. „risk-seeking behaviour“ (Dt.: Risikosuchendes Verhalten) beobachtet. Dies kann zu Unfällen, Drogen-Tabak und Alkoholkonsum und Reizüberflutung führen. Deshalb ist es von grosser Wichtigkeit, dass genau über solche Themen mit den Jugendlichen gesprochen wird. Problemorientierte Kommunikation kann so manche Frage klären und die Lernenden auf die „richtige Bahn“ leiten, ohne sie zu etwas, das sie gar nicht wollen zu überreden oder sie zu drängen.

**Wie wichtig ist Ihnen
die theoretische
Bearbeitung/das
praktische Erleben von
Gesundheitsfragen?**



Die Lernenden konnten bei der Beantwortung der Frage „Wie wichtig ist Ihnen die theoretische Bearbeitung/das praktische Erleben von Gesundheitsfragen?“ zwischen „1 = wenig wichtig“, „2 = wichtig“ und „3 = sehr wichtig“ wählen.

Die theoretische Bearbeitung von Gesundheitsfragen ist den Lernenden weniger wichtig als das praktische Erleben. Die Zweitklässler/innen haben zwar durchwegs höhere Werte bei ihren Einschätzungen (Theorie: 1.88 im Unterschied zu den ersten Klassen, welche einen Mittelwert von 1.76 zeigen; Praxis: 2.19 im Unterschied zu den ersten Klassen, welche einen Mittelwert von 2.04 zeigen) doch sind die Unterschiede zwischen den ersten und zweiten Klassen nicht statistisch signifikant ausgefallen.

Auch die Beantwortung dieser Fragestellung spricht für die Durchführung des Projektes Xsundheit. Es kommt in den erhaltenen Daten sehr schön zum Ausdruck, dass die Zweitklässler/innen, welche bereits am Projekt teilnehmen durften, die Wichtigkeit der Behandlung von Gesundheitsfragen höher einstufen als die Erstklässler/innen. Scheinbar hat das Projekt bewirkt, dass die Jugendlichen die Wichtigkeit der Behandlung von Gesundheitsfragen besser erkennen. Zudem lässt sich aus den erhaltenen Daten entnehmen, dass der Aufbau des Projektes (Viel praxisorientiertes Lernen und Erleben mit wenigen theoretischen Inputs), genau richtig festgelegt worden ist, da den Jugendlichen scheinbar das praxisorientierte Lernen näher liegt.

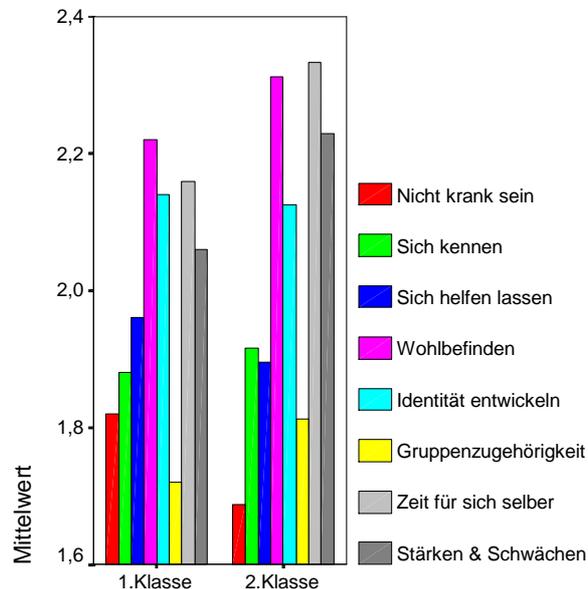
**Was bedeutet für Sie
„gesundheitsbewusst
Leben“?**

Die Frage „Was bedeutet für Sie gesundheitsbewusst Leben?“ hat ein geschlossenes Antwortformat. Die Lernenden hatten die Möglichkeit, acht verschiedene Antworten auf ihr Zutreffen hin einzustufen. 1 bedeutet „trifft wenig zu“, 2 = „trifft zu“, 3 = „trifft sehr zu“. Es handelt sich um folgende acht Antworten:

Gesundheitsbewusst Leben bedeutet für mich...

1. Nicht krank sein
2. Sich selber besser kennen lernen
3. Sich helfen oder beraten lassen
4. Sein körperliches, geistiges & soziales Wohlbefinden beeinflussen können
5. Eine eigene Identität / Persönlichkeit entwickeln

6. Das Gefühl haben, zu einer Gruppe oder einem Freundeskreis zu gehören
7. Sich genügend Zeit für sich selber nehmen
8. Über eigene Stärken und Schwächen nachdenken



Gesundheitsbewusstes Leben bedeutet vor allem...

Sowohl für die ersten, wie auch für die zweiten Klassen bedeutet gesundheitsbewusstes Leben vor allem, sich genügend Zeit für sich selber nehmen (Mittelwerte 1.Klasse: 2.16, 2.Klasse: 2.35), sein körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden beeinflussen können (Mittelwerte 1.Klasse: 2.22, 2.Klasse: 2.31), über eigene Stärken und Schwächen nachdenken (Mittelwerte 1.Klasse: 2.06, 2.Klasse: 2.23) und eine eigene Identität / Persönlichkeit entwickeln (Mittelwerte 1.Klasse: 2.14, 2.Klasse: 2.10)

Gesundheitsbewusstes Leben bedeutet mittelstark...

Sowohl für die ersten, wie auch für die zweiten Klassen bedeutet gesundheitsbewusstes Leben mittelstark, sich helfen oder beraten lassen (Mittelwerte 1.Klasse: 1.96, 2.Klasse: 1.09) und sich selber besser kennen lernen (Mittelwerte 1.Klasse: 1.88, 2.Klasse: 1.92).

Gesundheitsbewusstes Leben bedeutet weniger stark...

Sowohl für die ersten, wie auch für die zweiten Klassen bedeutet gesundheitsbewusstes Leben weniger stark, das Gefühl haben, zu einer Gruppe oder einem Freundeskreis zu gehören (Mittelwerte 1.Klasse: 1.72, 2.Klasse: 1.84) und nicht krank sein (Mittelwerte 1.Klasse: 1.82, 2.Klasse: 1.69)

Die Unterschiede zwischen den Antworten der ersten und der zweiten Klassen ist nicht statistisch signifikant ausgefallen.

Ausser bei den Antworten: Gesundheitsbewusst Leben bedeutet für mich...

1. Nicht krank sein
3. Sich helfen oder beraten lassen
5. Eine eigene Identität / Persönlichkeit entwickeln
haben die Zweitklässler/innen stets höhere Ausprägungen, was davon zeugt, dass sie über einen breiter gefassten Gesundheitsbegriff verfügen und die Vermittlung dessen durch das Projekt Xsundheit unterstützend verlaufen ist.

Bei Antwort 1 (Nicht krank sein), ist es sogar besser, weniger hohe Werte zu erreichen, da das Projekt zum Ziel hatte, den Gesundheitsbegriff weiter zu fassen, anstatt ihn nur über das „nicht krank sein“ zu definieren. Es könnte sein, dass die Erstklässler/innen höhere Werte bei den Fragen 3 (Sich helfen oder beraten lassen) und 5 (Eine eigene Identität / Persönlichkeit entwickeln) haben als die Zweitklässler/innen, weil diese Themen bei ihnen aktueller sind. Eben erst mit der Berufsausbildung begonnen, scheint das Bedürfnis nach Hilfe und Unterstützung höher zu sein als der Mitte der Lehre. Ausserdem kann es gut sein, dass 16 jährige Erstklässler/innen ihre Identität und Persönlichkeit noch mehr entwickeln müssen/wollen, als 17 jährige Zweitklässler/innen.

Was tun Sie für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden?

Die Frage „Was tun Sie für Ihre Gesundheit?“ war eine offene Frage. Folgende Antworten wurden gegeben:

Antwort	1.Klasse	2.Klasse
Sport	31 (62%)	37 (74%)
Gesunde Ernährung	18 (36%)	18 (36%)
Soziale Kontakte	8 (16%)	7 (14%)
Einschränkung der Genussmittel	5 (10%)	3 (6%)
Konsum von Genussmitteln	4 (8%)	2 (4%)
Entspannung	4 (8%)	5 (10%)
Leben geniessen (Lachen & Spass haben)	3 (6%)	9 (18%)
Genügend Schlaf	3 (6%)	2 (4%)
Introspektion	2 (4%)	2 (4%)
Hobbys	2 (4%)	3 (6%)
Sich selber / Tiere pflegen	2 (4%)	3 (6%)
Sich selber mögen	2 (4%)	-
Sich verwöhnen lassen	2 (4%)	-
Abwechslung (Regeneration nach Arbeitszeit)	1 (2%)	1 (2%)
Therapie	1 (2%)	-
Musik hören	1 (2%)	-
Spaziergänge an der frischen Luft	-	4 (8%)
Kommunikation	-	3 (6%)
Arbeiten	-	1 (2%)
Finanzmanagement	-	1 (2%)
Genügend Sex ☺	-	1 (2%)
Verschiedenes	-	1 (2%)
Einnahme von Medikamenten	-	1 (2%)
Nichts	1 (2%)	-
Keine Antwort oder Provokation	1 (2%)	1 (2%)

Sowohl Erstklässler/innen, wie auch Zweitklässler/innen pflegen ihre Gesundheit vor allem mit Sporttreiben, gesunder Ernährung und sozialen Kontakten. Sport, Ernährung und Sozialkontakte bieten einen sehr guten Ausgleich zum oftmals stressigen Alltag. Sie können eine konstitutionelle Stabilität bewirken. „Konstitutionelle Stabilität“ umfasst unter anderem die angeborene oder erworbene körperliche Verfassung insgesamt, etwa die Leistungsfähigkeit des Immunsystems, den zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck, den Ernährungszustand oder auch schlicht aus ständigem Schlafmangel oder permanenter Überforderung resultierende Erschöpfung. Aber konstitutionelle Stabilität meint auch die aktuelle psychische Befindlichkeit (etwa Verspanntheit oder Lockerheit), die wiederum auf organische Systeme (z.B. das Hormonsystem) positiv oder negativ zurückwirkt. Mit verschiedensten Gesundheitspraktiken (z.B. Entspannungstechniken) kann versucht werden, Belastungswirkungen letztlich doch noch soweit abzupuffern, dass sie nicht mehr krankheitsauslösend wirken. Körper- und umweltsensibel betriebenen Ausdauersport wie etwa Jogging/Walking mit seinen sowohl kreislauf-, als

auch stoffwechselbeeinflussenden und beruhigenden Wirkungen, aber auch für Formen der Bewegungsmeditation wie Tai Chi und Qi Gong.

Die Zweitklässler/innen haben mit 104 Nennungen mehr Angaben gemacht als die Erstklässler/innen (89 Nennungen). Auch dies lässt darauf schliessen, dass der Gesundheitsbegriff nach der Teilnahme am Projekt Xsundheit weiter gefasst wird.

An welchen Themen im Bereich Gesundheit sind Sie besonders interessiert?

Die Frage „Welche Themen interessieren Sie besonders?“ war eine offene Frage, welche nur den Erstklässler/innen gestellt worden ist. Folgende Antworten wurden gegeben:

Antwort	1.Klasse
Infos zu Ernährung (und damit verbundene Krankheiten)	14 (28%)
Infos zu Gründe für Sporttreiben (Auswirkungen von Sport auf Körper)	13 (26%)
Infos zu Zusammenhang psychische Belastung und körperliche Gesundheit	10 (20%)
Infos zu Krankheiten vorbeugen (Infos zu spezifischen Krankheiten wie AIDS und Krebs)	6 (12%)
Infos zu sich selber besser kennen und mögen lernen	6 (12%)
Keine Antwort oder Provokation	5 (10%)
Infos zu körperliches Wohlbefinden	5 (10%)
Infos zu Drogen und Auswirkung auf Körper	2 (4%)
Infos zu schwierige Gespräche führen (lernen Hilfe anzunehmen)	2 (4%)
Infos zu Ausdauer	2 (4%)
Infos zu erster Hilfe	1 (2%)
Infos zu Hygiene	1 (2%)
Mich interessiert nichts	1 (2%)
Infos zu Definition Gesundheit	1 (2%)
Ich bin breitgefächert interessiert	1 (2%)
Infos zu Aggression	1 (2%)

Die Erstklässler/innen sind besonders an Infos zur Ernährung, Gründe für Sporttreiben und am Zusammenhang zwischen der psychischen Belastung und der körperlichen Gesundheit interessiert. Mit 28% Nennungen, wurden Infos zur Ernährung und damit verbundenen Krankheiten am Meisten genannt.

Da das Thema Ernährung zwar im Unterricht gestreift, im Projekt jedoch nicht speziell angesprochen wird, scheint es sinnvoll, innerhalb dieser Arbeit ein paar Facts zur gesunden Ernährung aufzulisten, welche in einem späteren Kurs Verwendung haben können. (Anhang)

Haben Sie im Rahmen des „Xsundheits“-Projektes etwas wichtiges erfahren oder erlebt?

Diese Frage ist nur den Zweitklässler/innen gestellt worden. Sie wurde von 24 Personen mit „ja“ (17 männlich, 7 weiblich) und 24 Personen mit „nein“ (16 männlich, 8 weiblich) beantwortet. Eine Person hat sich der Aussage enthalten.

Die Antworten auf die Frage, ob die Lernenden im Projekt Xsundheit etwas wichtiges erfahren haben, ist gleichmässig mit ja, wie mit nein ausgefallen. Dies verwundert, da wie bereits mehrfach gezeigt werden konnte, dass das Projekt bei den Lernenden einen erweiterten Gesundheitsbegriff unterstützt hat. Zwei Szenarien sind dementsprechend möglich:

1. Nur ca. die Hälfte der Lernenden konnte durch das Projekt dazulernen. Ihr angeeignetes Wissen reicht nach dem Projekt jedoch dazu aus, um Unterschiede zwischen Erstklässler/innen und Zweitklässler/innen zu zeigen.
2. Die Lernenden haben vom Projekt soviel profitiert, dass Unterschiede zwischen Erstklässler/innen und Zweitklässler/innen feststellbar werden, sind sich diesem Profit aber nur teilweise bewusst.

Der Fact, dass es generell Unterschiede zwischen den ersten und zweiten Klassen gibt, spricht für das Projekt Xsundheit.

Sind Ihrer Meinung nach wichtige Themen aus dem Bereich der Gesundheit nicht angesprochen worden? Wenn ja, welche?

Die Frage nach dem Fehlen von wichtigen Gesundheitsthemen war eine offene Frage, welche nur den Zweitklässler/innen gestellt worden ist. Sie wurde von 8 Personen mit „ja“ (5 männlich, 3 weiblich) und 41 Personen mit „nein“ (30 männlich, 11 weiblich) beantwortet. Eine Person hat sich der Aussage enthalten. Folgende Antworten wurden gegeben:

Was hat nicht gefallen / gefehlt?	1.Klasse
Alles wichtige ist angesprochen worden	43 (86%)
Infos zu Ernährung haben gefehlt	2 (4%)
Infos zu Umgang mit Stress / Entspannung	1 (2%)
Infos zu Konflikten am Arbeitsplatz	1 (2%)
Infos zu Umgang mit Genussmitteln und Drogen	1 (2%)
Infos zu Sozialkontakten	1 (2%)
Keine Angabe	1 (2%)

43 von 50 Zweitklässler/innen sind der Meinung, dass alle wichtigen Aspekte zum Thema Gesundheit im Projekt Xsundheit angesprochen worden sind.

Im Grossen und Ganzen scheinen die Jugendlichen also mit dem Projektablauf zufrieden zu sein. Zwei Mal wurde das Thema Ernährung vermisst. Es scheint ein klares Bedürfnis der Jugendlichen zu sein, mehr über das Thema Ernährung zu erfahren. Alle anderen Nennungen scheinen Einzelbedürfnisse zu sein. Die Antworten können trotzdem als Hilfestellung und Orientierungshilfe genutzt werden. Themen wie Ernährung, Stress, Konflikte am Arbeitsplatz, Umgang mit Genussmitteln und Drogen und Sozialkontakte scheinen für die Jugendlichen immer wieder von Neuem interessant zu sein.

Soll das Projekt „Xsundheit“ im neuen ersten Lehrjahr wieder stattfinden?

Die Frage „Soll das Projekt Xsundheit im neuen ersten Lehrjahr wieder stattfinden?“ war eine offene Frage, welche nur den Zweitklässler/innen gestellt worden ist. Sie wurde von 41 Personen mit „ja“ (27 männlich, 14 weiblich) und 6 Personen mit „nein“ (5 männlich, 1 weiblich) beantwortet. Zwei Personen haben sich der Aussage enthalten.

Die bis jetzt erhobenen Daten werden von der letzten Frage, ob das Projekt wiederholt werden soll, wunderschön abgerundet. 41 Personen (über 80%) Wünschen sich für die zukünftigen Erstklässler/innen die Durchführung des Projektes. Das Projekt Xsundheit scheint den Lernenden dementsprechend gefallen und genützt zu haben.

Abschliessende Bemerkungen zur Unterrichtsgestaltung

Wenn es der Projektleitung ernst in Sachen Gesundheit ist, dann muss sie die Lernenden in ihrer Einheit von Körper, Geist und Psyche wahrnehmen. Sie muss sich fragen, wie sie die Lernenden als Menschen stärken kann.

Unterrichtsgestaltung allgemein: Sozialformen

Eine wichtige Rolle spielen dabei die gewählten Sozialformen. Die Lehrpersonen wissen und erleben täglich, dass längst nicht alle Jugendlichen problemlos auf andere positiv zugehen und mit anderen konstruktiv zusammenarbeiten können. Also sollten sie bei der Vorbereitung des Unterrichts ein Höchstmass an Phantasie aufwenden, um immer wieder neue Möglichkeiten zu schaffen, durch welche die Adoleszenten zum gemeinsamen Handeln herausgefordert werden und die dadurch zur Entwicklung lebenswichtiger sozialer Kompetenzen beitragen.

Wichtige Themen im Unterricht sind: Hilfsbereitschaft, Kompromissfähigkeit, Empathie, d. h. die Fähigkeit, sich in andere einfühlen zu können, Flexibilität im Umgang mit Situationen, Verlässlichkeit, Verantwortung übernehmen und vor allem die Erfahrung gebraucht zu werden und wichtig für die Gruppe zu sein.

Wer begriffen hat, wie wichtig z.B. unter gesundheitlicher Perspektive die Entwicklung des Selbstwertgefühls, von Könnensoptimismus, Herausforderungsoptimismus und Offenheit für Neues ist, der wird den Jugendlichen ferner möglichst viele Chancen zur selbständigen Auseinandersetzung eröffnen, zum entdeckenden und problemlösenden Lernen, zum Handeln auf Probe und zum Lernen aus Irrtümern, wenn möglich auch als Auseinandersetzung mit Herausforderungen, die nur gemeinsam mit anderen bewältigt werden können.

Als Beispiel: Sportliche Handlungsfähigkeit

Aber ob die Jugendlichen befähigt werden, Zugang zum gemeinsamen Spielen und Sporttreiben mit anderen zu finden und dadurch in ihrem Selbstwertgefühl gekräftigt zu werden, hängt nicht nur von den gewählten Sozialformen und der ihnen erlaubten Selbständigkeit ab, sondern beginnt im Grunde noch darunter; dort, wo versucht wird, den Lernenden Bewegungsfähigkeiten und Bewegungsfertigkeiten zu vermitteln. Es ist wichtig, dass die Jugendlichen zunächst einmal solche Kompetenzen erwerben, mit denen sie beim Spielen und Sporttreiben mit anderen mitwirken können und - noch wichtiger - mit denen sie dort gebraucht werden. Sportlehrer/innen sollten den Schüler/innen nicht Bewegungsvorbilder zum Nachahmen bieten, sondern versuchen, ihnen Bewegungsideen "in die Köpfe setzen"; Bewegungsideen, die für sie so reizvoll sind, dass sie sie je nach Könnensstand zu realisieren versuchen. Das heisst, dass die Lehrer/innen die Schüler/innen mit Bewegungs- oder Spielproblemen konfrontieren und ihnen zutrauen, dass sie selbständig nach Lösungen suchen und Lösungen finden. Die Lernenden sollten ermutigt werden, sich selbst neue Aufgaben zu stellen, neue Schwierigkeiten und damit neue Herausforderungen zu suchen, wenn sie sich unterfordert fühlen.

Sport und Gesundheit

Zusammengefasst: Es geht darum, Anlässe zu schaffen, die dazu führen, dass die Jugendlichen sich aus eigenem Antrieb bewegen und dabei in jenen personalen Ressourcen gefördert werden, die kurzfristig wie langfristig für das Gesundbleiben zentral bedeutsam sind. Aus eigenem Antrieb aber bewegt sich nur, wer in diesem Bewegen einen Sinn für sich sieht, wer ausreichend Spielräume für selbständiges Handeln eingeräumt bekommt und wer sicher ist, sich in einem sozialen Umfeld bewegen zu können in dem er geachtet wird und gern gesehen ist. Wenn dies der Fall ist, werden die Themenfelder Sport und Gesundheit ideal zusammen kombiniert.

Literaturangaben

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Becker, P. (1982). *Psychologie der seelischen Gesundheit*. Göttingen: Hogrefe.
- Becker, P. (1992). Die Bedeutung integrativer Modelle von Gesundheit und Krankheit für die Prävention und Gesundheitsförderung - Anforderungen an allgemeine Modelle von Gesundheit und Krankheit. In: Paulus, P.(Hrg.): *Prävention und Gesundheitsförderung. Perspektiven für die psychosoziale Praxis*. Köln.
- Bengel, J., Strittmatter, R., & Willmann, H. (2001). *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese - Diskussionsstand und Stellenwert ; eine Expertise*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- Beutel, M.: Was schützt Gesundheit? In: Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie. 39(1989) 452-462
BMUK (Bundesministerium für Unterricht und Kunst): Aktionen "Bewegte Schule" ; Aktion "Klug und fit". Wien 1994a.
- Bertelsmann Verlag. (2000). Gesundheit und Krankheit zwischen Magie und Vernunft. In *Bertelsmann Verlag (Ed.)*, Meilensteine des Lebens 1.
- Blech, J. (2003). Die Abschaffung der Gesundheit. *Der Spiegel*, 33, 116-126.
- Brodtmann, D.: Was lässt Menschen gesund bleiben? Neue Perspektiven von Gesundheit und ihre Bedeutung für Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung im Schulsport. In: Jütting, D. / Lichtenauer, P.(Hrsg.): *Bewegungskultur in der modernen Stadt. Bericht über die 1. Münsteraner Sommeruniversität*. Münster u. Hamburg 1994, S. 143-162.
- Brundtland, G. H. (Ed.). (2000). *Grundrecht Gesundheit. Vision: Mehr Lebensqualität für alle*. Frankfurt: Campus.
- Lemke, T. (2003). Gesunde Körper - kranke Gesellschaft? Medizin im Zeitalter der Biopolitik. *Zeitschrift für Biopolitik*, 2(2), 67-71.
- Lippke, S. (2002). Wellness. In R. Schwarzer, M. Jerusalem & H. Weber (Eds.), *Gesundheitspsychologie von A bis Z* (pp. 630-633). Göttingen: Hogrefe.
- Lutz, R., & Mark, N. (Eds.). (1995). *Wie gesund sind Kranke? Zur seelischen Gesundheit psychisch Kranker*. Göttingen: Hogrefe.
- Paulus, P. (1995). Selbstverwirklichung und psychische Gesundheit. Göttingen 1994
Röthlisberger, C./Calmonte, R.: Sportliche Aktivität, personale Ressourcen und Belastungen von Adoleszenten. In: *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie* 3, S. 209 – 223.
- <http://www.psych.uni-potsdam.de/lehre/diplomstudiengang/ differentie-psychologie-v/pdf/Gesundheit.pdf>
- <http://gesundheit.dgb-bwt.de/definition.html>
- <http://www.sportunterricht.de/lksport/salutotur.html>
- <http://www.br-online.de/umwelt-gesundheit/thema/fit-durch-wib/thema-ernaehrung-27-2.xml>