

Ein Dreijahresplan – und Glückskekse im «Fächli»

An der Sekundarschule Ruggenacher in Regensdorf sind die beiden Lehrerinnen Melanie Güntert und Melanie Klein für die Gesundheitsförderung zuständig. Sie wissen: Neben Konzepten und Programmen sind oft auch kleine Dinge im Alltag wichtig.

Text: **Walter Aeschmann** Foto: **Marion Nitsch**

«Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Schule will ein Ort sein, wo Gesundheit gefördert wird, wo Vertrautheit, Mitgestaltung und Eigeninitiative erlebt werden, wo Begegnungen verschiedener Generationen und Kulturen möglich sind, wo wir Verantwortung für unser Handeln übernehmen, wo wir auf unsere Umwelt achten und wo sich alle Beteiligten wohlfühlen können.» So steht es auf der Website der Sekundarschule Ruggenacher in Regensdorf. Die Schule ist seit Sommer 2000 Mitglied des Kantonalen Netzwerks gesundheitsfördernder Schulen (KNGS). Dieses wiederum gehört seit März 2017 zum Schulnetz21, dem schweizerischen Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen (siehe Kasten). Und weil das Ruggenacher einen hohen Anteil an fremdsprachigen Jugendlichen hat, ist es ausserdem eine sogenannte Quims-Schule (Qualität in multikulturellen Schulen).

Für die Gesundheitsförderung in der Sekundarschule Ruggenacher sind Melanie Güntert und Melanie Klein zuständig. Güntert ist Klassenlehrerin – derzeit einer 1. Sekundarklasse – und unterrichtet Mathematik, Natur und Technik sowie Sport. Klein ist Fachlehrerin für Mathematik sowie Natur und Technik und unterrichtet momentan in zwei 2. Sekundarklassen. «Eigentlich haben wir eine Doppelrolle», erklärt Güntert. «Einerseits sind wir dafür verantwortlich, dass das Thema Gesundheit an der Schule einen hohen Stellenwert erhält. Andererseits stellen wir den Kontakt nach aussen sicher – zu den Netzwerken, zu anderen Schulen oder Bildungsinstitutionen.» Die beiden Leh-

rinnen unterstützen also Kolleginnen und Kollegen fachlich – und erinnern sie daran, dass es sie gibt, wie sie sagen. Sie koordinieren und organisieren aber auch Events oder informieren das Team über neue Studien und Programme. Für ihre Rolle als Kontaktpersonen nach aussen haben sie sich in einem Weiterbildungskurs an der Pädagogischen Hochschule Zürich qualifiziert.

Lebenskompetenzen stärken

Die Gesundheitsprävention im Schulhaus Ruggenacher umfasst altbekannte Themen wie etwa Gewalt-, Sucht- und sexuelle Prävention, aber auch neuere, beispielsweise überfachliche Kompetenzen. Deshalb arbeiten Melanie Güntert und Melanie Klein seit zwei Jahren an einem Konzept, das diesen Veränderungen Rechnung trägt, das flexibel und trotzdem ein

verbindlicher Leitfaden für die Lehrerinnen und Lehrer sein soll: «Das Konzept ist eine Art Dreijahresplan. Es ist weniger in einzelne Bausteine unterteilt, wie dies früher der Fall war, sondern die Themen fliessen viel mehr ineinander», erklärt Klein. «Ziel ist es, die sogenannten Lebenskompetenzen zu stärken.» In diesem Dreijahresplan ist für jede Jahrgangsstufe festgehalten, welche Veranstaltungen und Aktivitäten jeweils für alle Klassen vorgesehen sind.

Insgesamt sind in dem Konzept sechs Schwerpunkte definiert. Zum Schulstart in der Sek, wenn viele Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Primarschulen zusammengewürfelt werden, ist der Schwerpunkt «Beziehungen eingehen und stärken» wichtig. Im Verlauf des Schuljahrs wird das Thema «sich näherkommen und Grenzen setzen» aufgegriffen. Im Rahmen des Schwerpunkts «Risiken erkennen und einschätzen» in der 2. Klasse spielt die Suchtprävention eine grosse Rolle. Dabei werden die Lehrerinnen und Lehrer von der Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland unterstützt. Im Hinblick auf die Pubertät steht ausserdem das Thema «Probleme lösen und mit Konflikten umgehen» auf dem Programm. Hier arbeitet die Schule eng mit der externen Fachstelle SpiZ (Sexualpädagogik in Zürich) zusammen. In der 3. Sek ist die Berufswahl entscheidend für die Schülerinnen und Schüler. Das Schwerpunktthema «Selbstwahrnehmung und Umgang mit Stress» soll den Jugendlichen entsprechende Strategien vermitteln und sie so «auf das Leben vorbereiten, das sie nach der Sekundarschule erwartet», wie Melanie Güntert sagt.

Umsetzung nicht immer einfach

Das Konzept ist in enger Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit entstanden, welche die Schwerpunktthemen jeweils mit einem eigenen Einsatz in den Klassen zusätzlich vertieft – zum Beispiel in Form von Gesprächen oder Rollenspielen. Akute Probleme werden ausserdem durch die Lehrperson zeitnah behandelt. Wenn bei-

Schulnetz21 – Aktionstage

Schulnetz21 – das schweizerische Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen – unterstützt seit 25 Jahren Schulen in ihrer langfristigen Umsetzung von Gesundheitsförderung und Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Aktuell sind 2000 Schulen in allen vier Sprachregionen und auf allen Stufen Mitglied des Netzwerks. Sie profitieren unter anderem von einer Ansprechperson im eigenen Kanton, von Beratung und Unterstützung bei der Umsetzung der eigenen Entwicklungsziele, vom Erfahrungsaustausch mit anderen Mitgliedsschulen oder vom privilegierten Zugang zu verschiedenen Finanzhilfen. Mit den Aktionstagen21, die vom 13. bis zum 17. Mai 2024 stattfinden, will das Schulnetz21 bestehende und neue Unterrichts- und Schulprojekte sichtbar machen und aufzeigen, wie facettenreich Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung an den Schulen umgesetzt werden können. Daran beteiligen werden sich zahlreiche Schulen in der ganzen Schweiz. [red]

► www.schulnetz21.ch



Melanie Güntert (links) und Melanie Klein sind für die Gesundheitsförderung in der Sekundarschule Ruggenacher in Regensdorf zuständig. Sie wünschen sich eine Schule, in der alle glücklich und zufrieden sind.

spielsweise ein Junge in der Pause ein Mädchen stösst und trotz dessen «Nein» weitermacht, wird in einer nachfolgenden Stunde über den Vorfall gesprochen. Oder: Im letzten Drittsekjahrgang gab es einige homophobe Schülerinnen und Schüler, die ihre gegen lesbische und schwule Menschen gerichtete Abneigung deutlich zum Ausdruck brachten. «Manche Äusserungen waren wirklich heftig», erzählt Güntert. Zusammen mit der Fachstelle ABQ, welche Jugendliche mit queeren Menschen in Kontakt bringt, wurde das Thema in den Klassen aufgegriffen. «Es ist unser Job, die Schüler dafür zu sensibilisieren», sagt Güntert, «und die Leute der Fachstelle haben das sehr gut gemacht.»

«Die Rückmeldungen der Schülerinnen und Schüler nach der Behandlung solcher Themen sind jeweils weitgehend positiv», fährt die Lehrerin fort, «vor allem, wenn es in der Klasse Betroffene gibt.» Viele Jugendliche kämen jeweils anschlies-

send zu ihr und sagten: «Ich finde es mega-cool, dass wir das Thema ansprechen.» Manche meinten aber auch, man könne es hundertmal ansprechen, es nütze trotzdem nichts. Darüber hinaus registrierten die Schülerinnen und Schüler diese Stunden als «angenehme Abwechslung» zum Schulalltag. Zur Förderung der überfachlichen Kompetenzen stehen ihnen ausserdem diverse Plattformen zur Verfügung, die sie selbst gestalten können, etwa den Schülerinnen- und Schülerrat, das Pausenradio oder den Pausenkiosk.

Melanie Güntert und Melanie Klein empfinden ihre Teamkolleginnen und -kollegen als sehr engagiert. Solche Themen in den Stunden zu beleuchten, sei allen wichtig. Auch die Schulleitung unterstütze die Aktivitäten der beiden Verantwortlichen. Etabliert hat sich, dass jeweils in den Projektwochen pro Jahrgang ein Gesundheitsthema behandelt wird. Etwas schwieriger gestaltete sich die Um-

setzung des Konzepts im täglichen Unterricht. «Obwohl eine Art moralische Verpflichtung besteht, fehlt oft ein Zeitgefäss», sagt Melanie Klein. «Damit ein nachhaltiges Bewusstsein in den Köpfen der Jugendlichen verankert wird, sollte aber regelmässig über die jeweiligen Themen gesprochen werden.»

«Easy-win-Massnahmen» wirken

Seit Kurzem haben die beiden auch die Lehrpersonen verstärkt im Blick. An einer Tagung hat Melanie Klein vom Angebot «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz» der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix erfahren. Dabei geht es um die Stärkung der Gesundheit von Lehrpersonen, Schulleitung und weiteren Mitarbeitenden im Rahmen eines ganzheitlichen Schulentwicklungsprozesses. Kleins Vorschlag, dieses Angebot für das Schulhaus zu nutzen, stiess bei der Schulleitung auf offene Ohren, und die Teilnahme an «Schule handelt» wurde in den Schulentwicklungsplan aufgenommen. Zudem wurde das Projekt der Sekundarschule Ruggenacher im Rahmen der «Ge3-Studie – Gesundheit gemeinsam gestalten» durch die Pädagogische Hochschule Schwyz wissenschaftlich begleitet. Eine erste Analyse hat Handlungsbedarf aufgezeigt. An einer darauffolgenden eintägigen Team-Veranstaltung wurden die Stress verursachenden Faktoren benannt und Lösungsansätze diskutiert. In manchen Bereichen wird es allerdings Zeit benötigen, bis Verbesserungen spürbar sein werden. Sogenannte «Easy-win-Massnahmen» konnten dagegen rascher umgesetzt werden. Etwa jene, dass eine kurzfristig erkrankte Lehrperson ihre Stellvertretung nicht mehr selbst organisieren muss.

Im Januar 2024 erfolgte eine zweite anonyme Umfrage im Rahmen der «Ge3-Studie». Die Auswertung Anfang April ergab, dass die «Easy-win-Massnahmen» sehr positiv aufgenommen worden waren. Doch hat sich auch gezeigt, dass an anderen Themen weitergearbeitet werden muss. Deshalb wurde zusammen mit der Schulleitung beschlossen, im Vereinbarungsprogramm für das Schulnetz21 einen neuen Schwerpunkt «Gesundheit der Lehrpersonen» aufzunehmen. Denn: «Wir wünschen uns eine Schule, in der alle glücklich und zufrieden sind», sagen Melanie Güntert und Melanie Klein. Dies ist keine Floskel, und trotzdem lächeln sie, weil sie wissen, dass dies kaum realistisch ist. Also kommt es auch auf die kleinen Dinge an: Zum Neujahrsbeginn legten sie jeder Lehrperson einen Glückskeks ins persönliche «Fächli». Sie haben auch schon mobile Massagen organisiert, die viele genutzt haben. Es gibt Yoga über Mittag und immer einen vollen Fruchtkorb im Teamzimmer. «Das wird sehr geschätzt. Und wir hoffen, dass es die Gesundheit nachhaltig pflegt.» ■