

Manuela Seidel

Beispiele zur Gesundheitsförderung an der Jens-Nydahl-Grundschule in Berlin, Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg

Einleitung

Schule ist eine Bildungseinrichtung. Welchen Raum kann und muss Gesundheitsförderung in ihr einnehmen? Hält Gesundheitsförderung Schulen nicht davon ab, ihre Bildungsaufgaben zu erfüllen? Steht aktive Gesundheitsförderung nicht im Widerspruch zu den Anforderungen, die an Schule nach der PISA-Studie gestellt werden?

Wenn man sich Schule einmal unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung betrachtet, wird man feststellen, dass diese mehr oder weniger fest in allen Schulen verankert ist. Es kommt darauf an, bewusster mit diesem Thema umzugehen, denn nur in einem gesunden Klima können Kinder sich gut entwickeln und Lehrer gesund bleiben. Viele der nachfolgend genannten Beispiele treffen sicher auch auf andere Schulen zu. Diese möchte ich ermutigen, ihren Weg weiter zu gehen und dies mit etwas mehr Bewusstsein in Bezug auf Gesundheitsförderung zu tun.

Die Jens-Nydahl-Grundschule ist eine Schule mit teilweisem Ganztagsbetrieb, sie liegt in Berlin-Kreuzberg, nahe am Kottbusser Tor. Etwa 600 Schüler/innen werden von 50 Lehrkräften unterrichtet, 250 Kinder lernen im teilgebundenen Ganztagsbetrieb.

92 Prozent aller Kinder der Schule kommen aus Familien nichtdeutscher Herkunft, ca. 70 Prozent von ihnen leben von Sozialhilfe oder beziehen Wohngeld. Diese Familien haben meist drei bis sechs Kinder, die Wohnverhältnisse sind häufig beengt. Der geringe Bildungshintergrund vieler Eltern (eine nicht geringe Anzahl von ihnen kann nicht lesen oder schreiben und versteht die deutsche Sprache unzureichend) und die nicht gelungene Integration dieser Familien führen zu Unsicherheit und Rückzug. Die Bildung der Kinder aus diesem Umfeld wird kaum unterstützt. Viele Kinder kommen ohne oder mit zu geringen deutschen Sprachkenntnissen in die Schule. Auch der Sprachschatz in der Muttersprache dieser Mädchen und Jungen ist häufig nicht altersgerecht. Eine gesundheitsfördernde Erziehung wird in diesen Familien nur unzureichend betrieben. Viele der Eltern sind depressiv, klagen über körperliche oder psychische Belastungen.

Untersuchungen zeigten gravierende ernährungsbedingte Problemstellungen bei den Kindern, da keine regelmäßige ausgewogene

Ernährung erfolgt. Der Zustand besonders der Milchzähne ist häufig sehr schlecht, die Anzahl von übergewichtigen Kindern deutlich erhöht. Ca. 40 Prozent der Schüler/innen frühstücken generell nicht zu Hause, nur 30 Prozent nehmen zu Hause regelmäßig ein Frühstück ein. Vorhandenes Taschengeld wird in ungesunde Nahrungsmittel wie z. B. trocken gegessene China-Nudeln angelegt.

Rechtzeitige Therapien frühkindlicher Störungen sind die Ausnahme. Vergleichsweise viele Kinder kommen mit Sprachstörungen in die Schule, bedürfen besonderer Förderung oder zeigen Probleme im Sozialverhalten.

Auch fällt auf, dass sich nicht wenige Familien meist nur in ihrer unmittelbaren Umgebung aufhalten. Sportliche Aktivitäten der Kinder werden kaum gefördert. Bei den Mädchen sind religiös begründete Ausgrenzungen vom Schwimmen, Sport oder bei der Teilnahme an Klassenfahrten immer wieder ein Thema.

Schon frühzeitig kommen die Kinder am Kottbusser Tor mit Gewalt (auch in der Familie) und Drogen (Fixer in den Häusern, herumliegende Spritzen) in Kontakt.

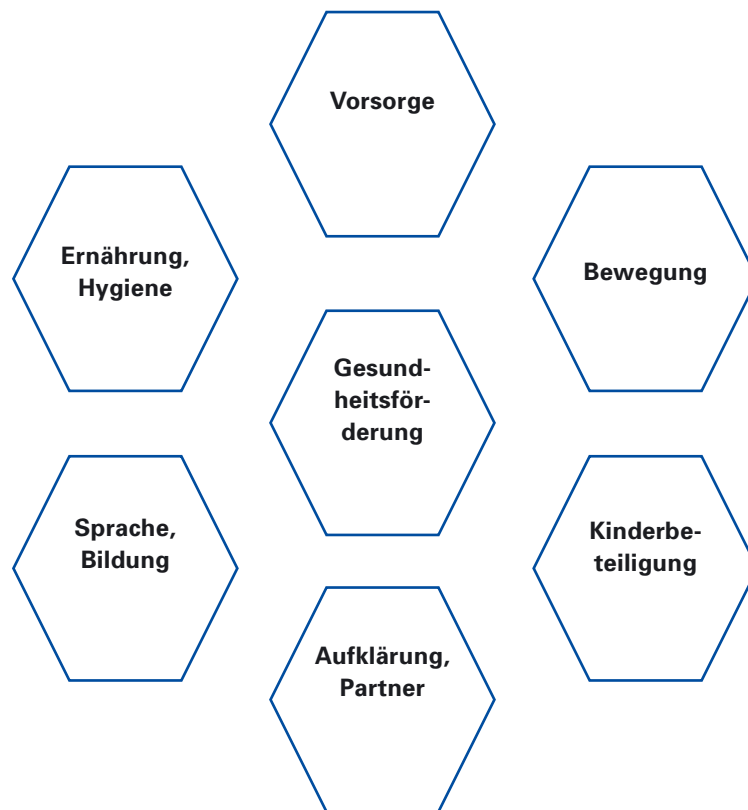
Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass die Jens-Nydahl-Grundschule eine bedeutende Aufgabe bei der Vermittlung nicht nur klassischer Bildungsinhalte hat. Dazu ist die Einbeziehung außerschulischer Partner ebenso notwendig wie engagierte, gesunde Pädagog/innen mit viel Optimismus.

Die nachfolgend aufgeführten Aktivitäten und Projekte sind entsprechend dem Thema der Tagung im Wesentlichen Maßnahmen, die auf die Gesundheitsförderung von Schüler/innen auch durch Öffnung der Schule ins Wohnumfeld zielen. An dieser Stelle muss aber ausdrücklich betont werden, dass Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Lehrkräfte, Erzieher/innen und des nichtpädagogischen Personals die Grundlage für die Gestaltung einer Schule bilden.

Übersicht über die Aktivitäten und Projekte an der Jens-Nydahl-Grundschule zur Gesundheitsförderung bei Schüler/innen

Viele Maßnahmen zur Gesundheitsförderung von Kindern werden an der Jens-Nydahl-Grundschule parallel zueinander und zum Teil sogar unabhängig voneinander durchgeführt. Im Wesentlichen lassen sie sich in sechs Bereiche untergliedern.

Die wabenartige Anordnung macht deutlich, dass jeder Bestandteil zur Gesundheitsförderung der Schüler/innen nur in gemeinsamer Wirkung mit den anderen Maßnahmen greifen kann. Dabei gibt es immer wieder wechselnde Präferenzen, so dass je nach Alter der Kinder



und unter Berücksichtigung aktueller Situationen agiert wird.

Nachfolgend werden wichtige Bestandteile der Bereiche zur Gesundheitsförderung kurz beleuchtet. Dabei werden positive Erfahrungen ebenso benannt wie Hemmnisse, die die Gesundheitsförderung am konkreten Beispiel erschweren.

1. Vorsorge

Vorsorgemaßnahmen sollen Kinder und Eltern sensibilisieren und bereits vor dem Eintreten von Schäden wirken. Im Bereich der Drogen- und Suchtprävention hat sich der Einsatz des Programms „Klasse 2000“ bewährt. Hierbei handelt es sich um ein Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung in der Grundschule, das die Bereiche Bewegung, gesunde Ernährung, soziale Kompetenz, Ablehnung von Suchtmitteln und Gewalt zur Problemlösung umfasst. Von der ersten bis zur vierten Klasse erhalten die Kinder zweimal halbjährlich Besuch von einem Gesundheitsförderer, der mit den Kindern spielerisch die einzelnen Problemkreise beleuchtet. Im weiteren Unterricht können die Lehrer/innen altersgerechtes Material für die Kinder einsetzen. Fortbildungen und ansprechende Begleitmaterialien für die Lehrkraft runden das Angebot ab. Zur Finanzierung sind pro Klasse jährlich ca. 250 Euro notwendig. Dieser Betrag kann durch Paten aufgebracht werden, auch die Finanzie-

rung durch Eltern ist denkbar, in einer Schule mit einem hohen Anteil von Kindern aus der unteren sozialen Schicht jedoch kaum möglich. Und so gestaltet sich die Suche nach einem Paten in jedem Jahr wieder schwierig.

Gemeinsam mit dem Kinder- und Jugendgesundheitsdienst des Bezirkes erfolgen Vorsorgemaßnahmen im Bereich der Zahngesundheit und der allgemeinen Gesundheit durch Vorsorgeuntersuchungen und entsprechende Beratungen. Besonders wichtig ist hier der Rücklauf der Ergebnisse der Untersuchungen an die Eltern. Der Besuch der ganzen Klasse beim Schulzahnarzt und der Einsatz des Zahnputztunnels haben sich erfolgreich bewährt. Hier erhalten die Kinder ein Mittel zum Einfärben der Zahnbeläge, die in einem dunklen Raum durch spezielles Licht sichtbar gemacht werden. Das nachfolgende Putzen der Zähne zeigt bei entsprechender Gründlichkeit schnelle Erfolge.

Im Bereich der Gewaltprävention arbeiten die Kolleg/innen seit dem Jahr 2003 eng mit der Polizei zusammen. Kinder werden von Polizeibeamten aufgeklärt, welche Aufgaben die Polizei hat, wie man sich schützen kann, wenn man von Fremden angesprochen wird und wo man Hilfe bekommt. Der Besuch in den Klassen erfolgte zunächst in den Klassen 1 bis 4, Gespräche in den Klassen 5 und 6 sind vor dem 1. Mai 2004 geplant. Dies soll die Aktionen der Anwohner/innen, Vereine und Gewerbetrei-

benden in ihren Bemühungen für die Aktion MyFest unterstützen.

Im Bereich der Unfallverhütung werden die Kinder im Rahmen der BVG-Praxistage mit den Möglichkeiten und Gefahren im öffentlichen Personennahverkehr vertraut gemacht. Dies ist besonders für die Kinder wichtig, die diese Erfahrungen nicht gemeinsam mit ihren Familien machen. Die Benutzung von Bussen, Straßenbahnen und der U-Bahn wird altersgerecht erläutert, Gefahren werden demonstriert. In Klasse 6 können die Kinder dann ihre Erfahrungen durch das Erkunden des Liniennetzes abrunden und sind für den Übergang in die weiter entfernten Oberschulen bestens gewappnet. Schulwegpläne und Schülerlotsen helfen besonders den Kleinen bei der gefahrlosen Bewältigung des Schulweges.

2. Ernährung, Hygiene

Die Prinzipien einer gesunden, ausgewogenen Ernährung werden den Kindern der Jens-Nydahl-Grundschule sowohl im Unterricht als auch in der Freizeit nahegebracht. Ein gemeinsames Frühstück ist bereits im Frühhort möglich. Hier wird durch die Erzieher/innen für alle Frühaufsteher eine gesunde Kost angeboten, die den Kleinen gut schmeckt. In den Klassen gibt es die Möglichkeit, das mitgebrachte Pausenbrot in Ruhe zu verzehren. Im Rahmen des Unterrichts oder in Projektwochen wird gesunde Ernährung thematisiert. Die Gesundheitskampagne der Berliner Krebsgesellschaft „5 am Tag für Kids“ lieferte wertvolle Anregungen für die beteiligten Klassen und Lehrer/innen. In Zusammenarbeit zwischen der Küche und den Erzieher/innen wird gesundes Essen auch beim Mittagessen nicht außer Acht gelassen. Wie in einer Familie erhalten die Kinder das Essen aus Schüsseln und nehmen sich, soviel sie essen wollen. Auf ein gesundes Maß wird hier von den Erwachsenen geachtet. Die Küche setzt zunehmend Bio-Ware ein und achtet auf die Ausgewogenheit des Angebotes. Nach anfänglichen Umstellungsproblemen bei den Geschmacksnerven wird die gesunde Kost nunmehr positiv angenommen. Gibt es doch einmal Probleme, werden diese sofort besprochen.

Auf die Hygiene wird natürlich ebenso geachtet. Immer wieder wirken die Pädagogen/innen auf die Kinder ein, dass sie sich vor dem Essen die Hände waschen und die Toiletten entsprechend ordentlich verlassen. Ein Hygieneplan der Schule half, Schwachstellen zu entdecken und zu beseitigen. Diese müssen regelmäßig kontrolliert werden.

Immer wieder ist auch auf eine witterungsgerechte Kleidung einzugehen. Kinder und Eltern werden ggf. angesprochen und auf Probleme hingewiesen.

3. Sprache, Bildung

Mangelnde Sprachkenntnisse bei Eltern führen zu schlechter Kommunikation zwischen Schule und Elternhaus und somit auf lange Sicht zu Stress bei allen Beteiligten. Gleichzeitig verringern sie die Bildungschancen der Kinder und ihre Möglichkeiten, sich über gesundheitsfördernde Maßnahmen zu informieren. Da viele Kinder zu Beginn ihres Schulbesuchs nur über geringe deutsche Sprachkenntnisse verfügen, wurden Förderklassen mit geringen Schülerzahlen und einem speziellen Förderprogramm zum Erlernen der deutschen Sprache eingerichtet. Innerhalb von zwei Jahren können die Kinder so ihre Kenntnisse erweitern und in der dritten Klasse in normalen Klassengrößen weiterlernen. Zusätzliche Kurse „Deutsch als Zweitsprache“ in den Regelklassen 1 bis 6 dienen ebenfalls dem Spracherwerb der Kinder.

Sofern die Eltern es wünschen, können die Kinder zweisprachige deutsch-türkische Klassen besuchen. Hier werden sie ab Klasse 1 in deutsch und türkisch alphabetisiert und erzogen. In diesen Klassen können die Schüler/innen nicht nur die Sprachkenntnisse in beiden Sprachen erweitern, sondern lernen beide Kulturen als gleichwertig kennen.

Für arabische Kinder wird im Rahmen von sozialer Gruppenarbeit mit einem freien Träger ein entsprechendes Angebot gemacht.

Mehrsprachige Informationen (in deutsch, türkisch und arabisch) helfen den Eltern, Informationen der Schule besser zu verstehen und ihre Kinder zu unterstützen. In Deutschkursen der Volkshochschule können die Eltern ihre eigenen Kenntnisse der deutschen Sprache erweitern.

Der Einsatz von Computern bereits in der Vorklasse soll der Verringerung von Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens und Schreibens dienen und ungleiche Bildungschancen vermindern. In den Klassen befinden sich daher Medienecken, in einem Computerraum kann mit kleinen Gruppen gearbeitet werden. In enger Kooperation mit der Stadtbücherei werden die Kinder an deren Benutzung herangeführt. So lernen sie Medien zu unterscheiden und entsprechend zu nutzen.

Und weil eine höhere Bildung meist auch zu einem bewussteren Umgang mit der eigenen Gesundheit führt, ist dies ein unbedingt notwendiger Bestandteil bei der Gesundheitsförderung.

Eltern sind häufig hilflos, wenn es Probleme bei ihren Kindern gibt. Sie denken, dass nur sie diese Schwierigkeiten haben und empfinden Scham. Insbesondere den Müttern wird deshalb in einem sog. Mütterkreis Hilfe und Unterstützung angeboten. Dort kommen Mütter mit Unterstützung der Schule, der Plan- und

Leitstelle Gesundheit und einer muttersprachlichen Mitarbeiterin eines Vereins ins Gespräch. Sie tauschen Sorgen und Nöte, aber auch nützliche Tipps und Anregungen aus und werden auch an entsprechende Stellen weitervermittelt. Wichtige Themen sind: Fernsehkonsum, Grenzen setzen, Ernährung, psychische Probleme der Kinder, Fördermöglichkeiten, familiäre Stress-Situationen und Kontakte zwischen Eltern und Lehrkräften.

4. Bewegung

Besonders kleine Kinder haben einen starken Bewegungsdrang. Diesem entsprechen die Pädagog/innen durch adäquate Phasen nicht nur im Sportunterricht. Bereits in der Vorklasse wird durch gezielte Übungen auf eine gesunde Haltung des Körpers geachtet. Der Einsatz der Medien aus dem schon erwähnten Konzept „Klasse 2000“ findet großen Anklang.

Der Besuch eines Schwimmbades zur Wassergewöhnung bereits in der Vorklasse hilft den Kindern in der 3. Klassenstufe beim rahmenplangerechten Schwimmunterricht. Nicht selten kommt es vor, dass Mädchen aus religiösen Gründen an diesem nicht teilnehmen sollen. Durch intensive Zusammenarbeit mit dem Schulpsychologischen Dienst gelang es 2003 erstmals an der Jens-Nydahl-Grundschule, dass alle Mädchen am Schwimmunterricht teilnehmen konnten.

Die Nutzung von Spielplätzen in der Umgebung, Spaziergänge und Klassenfahrten tragen ebenfalls dazu bei, dem Bewegungsdrang der Kinder zu entsprechen.

Besonders gern wird die Fahrradwerkstatt besucht. Hier können Kinder ihr Rad für wenig Geld selbst reparieren, oder sie nutzen das Angebot von Fahrradparcours zum Training ihrer Fahrkünste.

Der begonnene bewegungsgerechte Umbau des Schulhofes trägt nicht nur zur Verringerung der Unfälle in den Pausen bei. Er bietet auch in der Nachmittagsgestaltung viele Möglichkeiten und Anregungen für die unbewusste Schulung der Motorik. Diesem haben sich auch alle Kollegen/innen verschrieben, die unter Anleitung den Psychomotorikraum nutzen.

Regenpausen verbringen die Kinder nicht etwa still auf dem Platz im Klassenraum. Die großzügig geschnittenen Flurbereiche werden genutzt und dort Bewegungsspiele angeboten.

Entsprechend den Möglichkeiten der Schule und den Neigungen der Kinder können sie sich Arbeitsgemeinschaften aussuchen, die ihren Interessen entsprechen. Besonders Angebote wie z. B. Fußball sind nicht nur bei den Jungen so sehr gefragt, dass die Zusammenarbeit mit außerschulischen Partnern unbedingt erforderlich ist.

Besonderes Augenmerk legen die Erzieher/innen auf die Betätigung an frischer Luft. Kindgerechte Spielgeräte werden zusätzlich zu den auf dem Hof befindlichen festen Bauten angeboten, um Motorik und Bewegung zu fördern.

5. Kinderbeteiligung

Die eigenverantwortliche Einbeziehung der Kinder auch in die Gesundheitsförderung ist zentraler Bestandteil der Arbeit an der Jens-Nydahl-Grundschule. Sie nicht als Objekt, sondern als Subjekt zu betrachten und in die Umsetzung ihrer Belange einzubinden, ist immer wichtiger geworden. Kinder wissen oft sehr genau, was ihnen gut tut und was sie brauchen.

So entstanden in den letzten drei Jahren viele Projekte unter Einbeziehung und mit aktiver Beteiligung der Schüler/innen, die dazu beitragen, dass die Kinder zunehmend mehr Verantwortung übernehmen. Dabei werden sie auch an gesundheits- und umweltbezogene Fragestellungen herangeführt. So erfahren sie, dass gesunde Wohnbedingungen und ein gesundes Wohnumfeld wichtige Voraussetzungen für persönliches Wohlbefinden sind.

Im Rahmen einer Kinderkonferenz wurde den Kindern die Möglichkeit gegeben, mit demokratischen Mitteln Veränderungen im Wohnumfeld zu bewirken. Dazu erfolgte zunächst eine Bestandsaufnahme der umliegenden Höfe und des Schulhofs. Viele Schmutzecken und Schwachstellen im Wohngebiet wurden aufgedeckt, fotografiert und in einer Präsentation vor Bezirkspolitikern, Vermietern und anderen Verantwortlichen vorgestellt. Erste Maßnahmen zur Veränderung erfolgten, eine Nachkontrolle ist vorgesehen.

Ein ganz wichtiges Ergebnis der Gesundheitsförderung ist die Sanierung des Schulhofes unter aktiver Beteiligung der Kinder. Auf einer Zukunftswerkstatt mit Schülervertreter/innen aus verschiedenen Klassen entstanden Modelle, über deren Umsetzung die Kinder abstimmen konnten. Aktiv nahmen sie später am Bau von Spielgeräten teil. Besonders deutlich ist der Erfolg der Umbaumaßnahmen durch einen Rückgang der Unfallzahlen geworden.

Um die Kinder auch außerhalb der Schule zu einem friedlichen Miteinander anzuregen, entstand unter Einbeziehung von Schüler/innen eine Kiez-Zeitung, die in den umliegenden Häusern verteilt wird. Hier werden Angebote zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung ebenso vorgestellt wie Hilfsangebote bei Konfliktsfällen.

Das Projekt „Kiezdetektive“ in Zusammenarbeit mit der Plan- und Leitstelle Gesundheit soll Kinder befähigen, ihre Lebenswelt aktiv zu erforschen und die Umwelt mit zu gestalten. Die Kinder werden als Gruppe angesprochen und entwickeln unter Anleitung von geschul-

ten Multiplikatoren/innen Fragestellungen, die sie anschließend als „Kiezdetektive“ bearbeiten. Diese sind z. B. Fragen nach der Kinderfreundlichkeit des Kiezes, der Sicherheit von Spielplätzen und möglichen Veränderungen. Die Ergebnisse werden festgehalten und den Bezirkspolitikern öffentlich vorgestellt.

Der Einsatz von Konfliktlotsen in der Schule ist seit zwei Jahren ein zentraler Bestandteil zur Lösung in leichteren Streitfällen. Konfliktlotsen sind Schüler/innen, die durch eine spezielle Ausbildung befähigt sind, andere Kinder in einem Konflikt zu begleiten und ihnen aus diesem heraus zu helfen. Nach einem vorher festgelegten Modus wird das Konfliktlösungsgespräch geführt und sowohl auf die Belange des „Täters“ als auch des „Opfers“ eingegangen. Dies führt am Ende zu einer Verbesserung des Miteinanders und des psychischen Befindens der Kinder.

Gerne übernehmen die Kinder der Klassen 5 und 6 wie schon erwähnt Verantwortung im Rahmen von Schülerlotsen für die Sicherheit der kleineren Schulkinder.

6. Aufklärung/Partner

Die Schule ist ein Partner von vielen bei der Gesundheitsförderung der Kinder und ihrer Familien. Über den Unterricht hinaus erfolgt die Information und Aufklärung der Eltern auf Elternabenden, im Mütterkreis, in informellen persönlichen Gesprächen etc.

Dabei gibt es viele Partner, mit denen die Jens-Nydahl-Grundschule zusammen arbeitet. Stellvertretend für viele seien hier genannt: die Mütter und Väter der Grundschule, die schulpsychologische Beratungsstelle, die Plan- und Leitstelle des Bezirksamtes Friedrichshain-Kreuzberg, der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, die Erste-Hilfe-Stelle, das Jugendamt, die Polizei und die Vereine im Wohnumfeld. All ihnen sei an dieser Stelle ein Dank für ihre Mitwirkung ausgesprochen.