

# Aktive Gesundheitsvorsorge durch praktische Übungen zur Förderung des seelischen Wohlbefindens von Schüler\*innen in der AVM

Vorstellende Person: Maren Kliefoth & Berit Schömenauer  
Abschlussstagung am 3. März 2022

Gestärkt in die Zukunft  
**Landungsbrücke 2**



**hamburg  
gemeinsam**

für prävention

**hag**  
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.



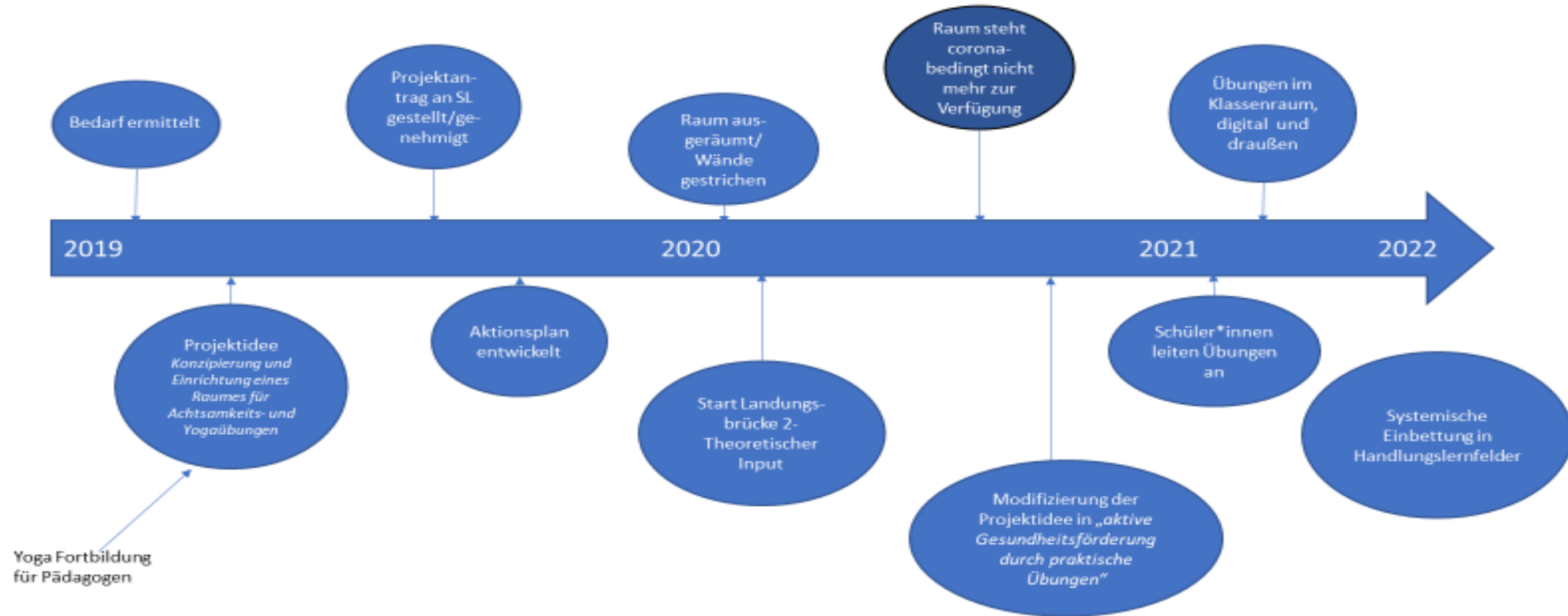
# Entstehung der Praxisidee

## Welche Inhalte aus der Fortbildung waren besonders wichtig für uns?

- Wohlbefinden und Belastungen der Schüler\*innen anhand der Körpersprache und Verhalten beobachten und deuten (Müdigkeit, Unruhe, mangelnde Konzentration, Absentismus...)
- Fortbildungsreihe hat das Bewusstsein und die Bedeutsamkeit für das seelische Wohlbefinden der Schüler\*innen gestärkt
- Erkenntnis, dass Kinder und Jugendliche die innere Stärke und Fähigkeit besitzen, negativen Stress umzukehren (ressourcenorientierter Ansatz)
- Schule kann ein stabilisierendes Umfeld schaffen und wichtigen Einfluss auf Resilienz haben



# Die Praxisidee



Übersicht über die Arbeitsschritte



# Umsetzung

## Was wurde bereits umgesetzt? Was ist noch geplant?

- Ruhige und aktive Achtsamkeitsübungen im Klassenraum, auf dem Schulhof und in der Sporthalle im Sitzen oder Stehen in zwei Lerngruppen
- Schüler\*innen leiten z.T. Übungen an, übernehmen Verantwortung, bringen sich aktiv ein (Partizipation)
- Schüler\*innen geben Feedback zu gesundheitsfördernden Übungen
- *In Planung:* Sensibilisierung der AVM Fachgruppe; Relevanz des Themas bei KuK verdeutlichen; Angebot in allen AVM Klassen schaffen; sukzessiver Ausbau der Einheiten; Achtsamkeitstag z.B. vor Prüfungen; in Lernsituationen integrieren; Ritualisierung; Wahlpflichtkurse anbieten



# Förderung des seelischen Wohlbefindens

Wie wird durch das Vorhaben das seelische Wohlbefinden der Adressat\*innen gefördert?

- **Positive Effekte auf Schülerzufriedenheit und Lernergebnisse**
- **Reduzierung von Unterrichtsstörungen**
- **Höhere Merkfähigkeit durch Bewegung**
- **Verbesserung der Lernbereitschaft**
- **Förderung des Klassenklimas**
- **Müdigkeitsabbau durch Aktivität**
- **Spaßfaktor**
- **niedrigschwelliges Angebot (jeder/e kann mitmachen auch mit geringen Sprachkenntnissen)**
- **Partizipation**



# Reichweite

## Welche Reichweite hat/hatte unser Praxisangebot innerhalb der Schule?

- Gesundheitsfördernde Übungen werden z.Zt. in zwei Lerngruppen der AVM durchgeführt
- Praxisvorhaben der Gesundheitsbeauftragten vorgestellt



# Verstetigung und Blick in die Zukunft

Inwieweit konnten Inhalte aus „Landungsbrücke 2“ in die Strukturen unserer Schule übertragen werden?

- Praxisvorhaben versteht sich als fortlaufender **Prozess**

Blick in die Zukunft:

- ursprünglichen Plan mit einem sep. Raum umsetzen

# Wirkungen durch „Landungsbrücke 2“

Welche Auswirkungen hatte die Teilnahme an „Landungsbrücke 2“ über das Praxisvorhaben hinaus an unserer Schule bzw. für uns?

- Sensibilisierung für das Thema und theoretischer Input
- Fortbildung hat uns in unserem Vorhaben bestärkt
- Verhalten der Schüler\*innen vielschichtiger deuten
- Geflüchtete Kindern und Jugendlichen benötigen mehr als eine traditionelle Lese-, Schreib- und Mathematikförderung. Durch (seelische) Belastungen können kognitive Fähigkeiten überschattet werden
- Schule kann einen wichtigen Beitrag zum seelischen Wohlbefinden leisten



**Herzlichen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit**

*Gestärkt in die Zukunft*  
**Landungsbrücke 2**



**hamburg  
gemeinsam**  
für prävention

**hag**  
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.

