

Gesundheitsförderung in Zeiten von Corona



Gesundheit ist das Hauptthema dieser Tage. Lässt sich dem überhaupt noch etwas hinzufügen? Ja, denn gerade in Zeiten der Angst müssen wir für uns persönlich, aber auch innerhalb von (Schul-) Gemeinschaften darauf achten, dass wir die **Lebensfreude** behalten. Dass wir unseren Alltag so organisieren können, dass wir immer wieder und vor allem an jenen Aufgaben arbeiten können, die unseren **Lebenssinn** nähren.

Angst schwächt das Immunsystem, das ständige Zusammensein in den Familien kann Konflikte entfachen. Hier lauern zusätzliche gesundheitliche Stolpersteine. Umso intensiver sollten wir uns gerade in diesen Zeiten fragen, was unser **Wohlbefinden**, **Zufriedenheit**, vielleicht sogar **Glück** ausmacht.

Gesundheitsförderung in der Schule ist keine medizinische Angelegenheit. Sie wächst aus Pädagogik, Beziehungsgestaltung und Schulorganisation. Für uns persönlich kommt die Selbstsorge dazu. Das alles darf und muss auch in Zeiten von Corona seinen Platz und seine Berechtigung haben.

Gegenseitige **soziale Unterstützung** ist einer der stärksten Schutzfaktoren gegen psychische Schwierigkeiten und Stress. Gerade wenn physische Distanz verordnet ist (fälschlicherweise als «social distancing» bezeichnet), ist soziale Nähe umso wichtiger.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Anregungen dazu. Bestimmt finden Sie in ihrem Erfahrungsschatz Ideen, die diese Vorschläge fortsetzen, ergänzen oder variieren. Wir würden uns über **Rückmeldungen und Ergänzungen** sehr freuen; wir veröffentlichen sie auch gerne in geeigneter Form. Ganz nach dem Motto: Eine geteilte Idee freut und ermutigt sowohl Schenkende als auch Beschenkte. Und von Freude und Ermutigung sollten wir zur Zeit nicht zu wenig bekommen!

Wir sind auch in diesen Zeiten für Sie da und freuen uns auf Ihre Fragen, Rückmeldungen und Anregungen. Ihr Team der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention:

Dominique Högger, dominique.hoegger@fhnw.ch

Claudia Suter, claudia.suter@fhnw.ch

Caroline Witschard, caroline.witschard@fhnw.ch

Selbstsorge für Lehrpersonen und Schulleitende

Gehören Sie eher zu jenen Lehrpersonen, die in der aktuellen Situation deutlich mehr zu tun haben als sonst? Oder sind Sie zur Zeit eher unterbeschäftigt? So oder so ist **Selbstsorge** in Zeiten von Corona nicht minder aktuell als im «normalen» Schulalltag oder sogar noch aktueller. Selbstsorge bedeutet grob gesehen: Arbeitsorganisation, emotionale Regulation sowie Abschalten und Erholung. Zum zweiten und dritten Punkt folgende Anregungen:

- Verzichten Sie auf **Perfektionismus**. Dieser Vorschlag taugt auch im «normalen» Schulalltag; jetzt aber ist er besonders wichtig. Die Situation ist für alle von uns neu. Messen Sie sich nicht an einer «idealen» Umsetzung. Für viele von uns dürfte der Medieneinsatz für den Fernunterricht oder die Organisation im Home-Office herausfordernd sein – gerade wenn wir noch Doppelrollen als Väter oder Mütter haben. Haben Sie Geduld, seien Sie nachsichtig mit sich selber und scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu holen und Fragen zu stellen.
- Eine wertvolle Möglichkeit der Selbstsorge ist das **Innehalten**. Ruhe und Achtsamkeit helfen uns zu entspannen und neue Energie zu schöpfen. Die folgende kurze Anleitung zur Atemmeditation unterstützt Sie dabei: www.fhnw.ch/wbph-atemraum (Audio-File). Die Anleitung kann jederzeit genutzt werden, entweder ritualisiert und regelmässig zu definierten Zeiten oder ganz einfach, wenn Sie das Bedürfnis danach haben. Falls Sie Fragen dazu haben, weitere Anregungen zum Innehalten suchen oder sich dazu beraten lassen wollen, wenden Sie sich an claudia.suter@fhnw.ch.
- Haben Sie schon eine **Achtsamkeitspraxis** oder möchten Sie die Möglichkeiten zur Selbstsorge damit entdecken? Der Begründer der MBSR-Achtsamkeitspraxis, Jon Kabat-Zinn, sprach am 25. März 2020 zur Achtsamkeit in Zeiten von Corona. Er gibt darin zahlreiche Gedankenanstösse: https://www.youtube.com/watch?v=r2efOoRF_pw&feature=youtu.be&t=202
- Abschalten mit leichter und ermutigender **Lektüre**, zum Beispiel mit «Der tanzende Direktor» (Verlag Kein und Aber) über die faszinierende Schulvorstellungen am anderen Ende der Welt. <https://keinundaber.ch/de/literary-work/der-tanzende-direktor/>
Und was ist Ihr Lesetipp in der aktuellen Situation? Lassen Sie es uns wissen; wir nehmen schöne Vorschläge gerne hier auf.
- Gina Schöler hat das (Achtung: inoffizielle) «Ministerium für **Glück und Wohlbefinden**» gegründet und offeriert rund 60 Podcastfolgen mit Gedanken und Erfahrungen, die anstecken können. Hören Sie rein: <https://soundcloud.com/ministeriumfuerglueck>.
Zudem wirbt sie für spontane Aktionen, um in der aktuellen Situation nicht zu verzweifeln, sondern runterzukommen, sich frei zu machen und neu zu orientieren, den Stillstand und die Stille anzunehmen und zu nutzen. Besonderen Menschen ein Dankeschön zukommen lassen? Brieffreundschaften wieder aufnehmen? Die «To do»-Liste mit einer «Ta da!»-Liste ergänzen? Mit Nettigkeiten verschwenderisch umgehen? Gina Schölers Fundus ist eindrücklich und ansteckend. Schauen Sie rein: <https://ministeriumfuerglueck.de/aktionen/>.
- **Mut** macht auch Julia Buchebner: In ihrem Lia-Blog beschreibt sie sechs Dinge, die wir in positivem Sinne aus der jetzigen Erfahrung mitnehmen können: <https://www.lia-blog.at/post/corona-einmal-anders-6-dinge-die-wir-auch-positiv-sehen-k%C3%B6nnen>
- Die **10 Schritte für psychische Gesundheit** des Aargauer Programms Psychische Gesundheit sind gerade in der jetzigen Situation besonders aktuell: https://www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesellschaft/alter/solidaritaetsangebote/tipps_fuer_den_alltag/tipps_fuer_den_alltag.jsp?sectionId=1756050&accordId=0
- Weitere Anregungen für Lehrpersonen und Schulleitende, um in den eigenen vier Wänden eine **gesunde Arbeitsumgebung** zu schaffen, stellt auch die Gesundheitsstiftung Radix bereit: <https://www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Betriebliche-Gesundheitsfoerderung-in-Schulen/Allianz-BGF-in-Schulen/Gesund-zuhause/Lehrpersonen-und-Schulleitende/Pgixz/>

Kollegiales Kümmern unter Lehrpersonen und Schulleitenden

Kollegial beistehen, Ideen austauschen, soziale Nähe (bei physischer Distanz) erleben, am gleichen Strick ziehen: Das ist sehr ermutigend und unterstützend. In diesen Tagen entsteht kollegiales Kümmern an vielen Orten, ist aber **keineswegs selbstverständlich**. Wir erleben und hören in unserem Umfeld auch von Meinungsverschiedenheiten: Darf man zum Beispiel überhaupt noch vor die Haustüre, um sich zu bewegen? Oder gilt das schon als gefährlich und unsolidarisch?

Es macht uns fassungslos, dass solche Differenzen zuweilen mit grosser Schärfe ausgetragen werden. Denn so wirkt das Virus ebenfalls gefährlich: Es entzweit uns.

Sie nehmen dieser Gefahr deshalb einen Teil ihrer Kraft, wenn sie versuchen, Differenzen in gegenseitigem **Respekt** auszutragen, auch und gerade, wenn unsere Angst oder Aufgebrachtheit vielleicht andere Impulse wachruft. Achten wir darauf, uns jetzt nicht zu entzweiten. Wir würden die Wunden daraus noch lange spüren.

Fernunterricht: Einige Vorbemerkungen aus Sicht der Gesundheitsförderung und Prävention

Schülerinnen und Schüler gehen sehr unterschiedlich mit Aufgaben um, die sie zu Hause alleine bzw. mit mehr oder weniger Unterstützung der Eltern bearbeiten müssen. Die einen können sich sogar viel besser konzentrieren als in der Schule, andere haben Mühe mit der Selbststeuerung. Die einen haben gerne konkrete Aufträge und Aufgabenlisten, andere wissen vielleicht wenig damit anzufangen. Sie als Lehrperson haben wahrscheinlich **zahlreiche Ideen** zur Hand, um die Schülerinnen und Schüler zu Hause zu beschäftigen. Trotzdem befürchten Sie vielleicht, dass die Kinder und Jugendlichen im Fernunterricht zu wenig Fortschritte machen. Bereits – nach erst einer Woche – werden Stimmen laut, die die kollektive Promotion ins nächste Schuljahr in Frage stellen. Und Ideenbörsen auf Webseiten – inklusive dieses Papiers – liefern laufend weiteren Stoff, um die Schülerinnen und Schüler zu beschäftigen. Aber Achtung: **Es kann auch zu viel werden**.

- Achten Sie darauf, dass Sie die Kinder **nicht mit Aufträgen überschwemmen**. Wählen Sie mit Bedacht und notfalls individuell angepasst, wer welche Aufgaben zu bewältigen vermag. Stellen Sie eine Breite verschiedener Aufgaben zur Verfügung, so dass verschiedene Neigungen zum Zug kommen und verschiedene Kompetenzbereiche angesprochen werden.
- Was tun Kinder neben dem Abarbeiten der Aufgaben? Wahrscheinlich finden sie in vollen Kinderzimmern rasch Zerstreuung. Nicht immer aber sind diese Beschäftigungen sinnvoll. Erfinden Sie deshalb auch Aufträge, die nicht wie typische Hausaufgaben daherkommen, aber die die Kinder auch nicht ihren gewohnten Spiel- und Freizeitwelten überlassen. Sondern die den Kindern zu **sinnvollen Beschäftigungen** verhelfen. Zum Beispiel Bewegungshausaufgaben (Vorschläge dazu weiter unten). Oder weshalb sich nicht an der Idee des Spielzeugfreien Kindergartens orientieren? (<http://www.spielzeugfrei.ch/>). Denn eigentlich gehören auch Momente der Langeweile und Leere zur Spiel- und Freizeit von Kindern und Jugendlichen, um daraus heraus kreativ werden zu können. Ein entsprechender Auftrag könnte etwa so aussehen: Setze dich für eine Stunde in eine Ecke zusammen mit einer Kartonschachtel, einer Schere, Schnur und Klebeband – und sei gespannt, was sich daraus entwickelt.
- Haben Kinder und Jugendliche mehr Zeit als üblich zur Verfügung und sind sie erst noch in der Wohnung «eingesperrt», gibt es eine grosse Attraktion: die rasche Zerstreuung und Ablenkung mit Medien. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihre Aufträge **nicht (nur) an elektronischen Geräten** erledigt werden müssen. Stellen Sie (auch) Aufträge, die die Schülerinnen und Schüler weg von Geräten bringen. Nicht nur aus der Sicht der Gesundheit, auch aus der Sicht des Lernens gibt es gute Gründe dafür, wie der Medienpädagoge Philippe Wampfler im folgenden Filmbeitrag erklärt: <https://youtu.be/mEvEiczxAs8>.

So fern und doch so nah – sozialer Zusammenhalt im Fernunterricht

Für die meisten Kinder und Jugendlichen ist es wichtig, in der Schule ihre Kolleginnen und Kollegen zu treffen. Durch den Fernunterricht sind sie nun von einem wichtigen sozialen Geschehen abgeschnitten. Der Zusammenhalt in der Klasse wie auch der Kontakt zur Lehrperson können gerade in schwierigen Zeiten **Stabilität** geben und **Mut** spenden. Die Klassengemeinschaft wie auch die eigene Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern weiter zu pflegen, ist unter diesen Umständen nicht einfach. Umso mehr können unkonventionelle Formen und ansonsten schräge Ideen weiterhelfen.

- **Rituale aufrechterhalten:** Der Handschlag beim Ankommen, ein gemeinsames Lied zum Anfang, ein stets ähnlicher Ablauf des Morgens, die Geruhsamkeit in der Zünipause, eine Geschichte zum Abschluss vor dem Mittag: Solche Fixpunkte im Laufe des Tages geben Schülerinnen und Schülern Sicherheit und bringen Gemeinschaftserlebnisse mit sich. Warum nicht den Versuch wie eine Kollegin wagen? Sie hat ihrer Klasse aufgetragen, sich zu einem bestimmten Zeitpunkt auf den stets üblichen Morgenbeginn zu konzentrieren, diesen vor Augen zu halten und für sich alleine zu vollziehen – inklusive des Liedes, das vor Beginn des Fernunterrichts eingeführt worden ist. Danach beginnen die Schülerinnen und Schüler mit der Arbeit an den Aufgaben. Es ist ein Versuch, die Klasse immerhin zeitlich und im Wissen zusammenzuführen, dass alle anderen zur gleichen Zeit an einem anderen Ort dasselbe tun. Ein Versuch, ein gegenseitiges Gedenken herzustellen und auf diesem Weg die Gemeinschaft zu stärken.
- Von einem anderen Kollegen stammt folgendes Beispiel: Er ging im leeren Klassenzimmer von Pult zu Pult, die Handykamera vor sich hertragend. Bei jedem Pult blieb er kurz stehen und hat zum Kind, das in normalen Tagen an diesem Platz sitzt, etwas gesagt, wie wenn es vor Ort wäre. Den so entstandenen Film hat er der ganzen Klasse zugestellt. So hat er im Moment des Filmens seine **Beziehung zu jedem einzelnen Kind vergegenwärtigt und gestärkt**. Die Kinder ihrerseits nahmen diese Zuwendung sowie die ganze Klasse mit jedem einzelnen Kollegen, jeder einzelnen Kollegin wahr.
- Ein Fernunterrichts-Auftrag an die Schülerinnen und Schüler könnte unmittelbar an ihrer **Erinnerung an die Klassengemeinschaft** und damit am folgenden Kompetenzziel nach Lehrplan 21 anschließen:

Zyklus 1: Die Schülerinnen und Schüler ...

... können Erfahrungen von Zusammenleben beschreiben und Möglichkeiten für gelungenes Zusammenleben formulieren (z.B. Rücksicht nehmen, miteinander feiern) (NMG 10.1a).

- Lobdusche: Wer kennt sie nicht, die Lobdusche, um im Klassenrat gegenseitig Komplimente zu verteilen und die Schülerinnen und Schüler so in ihrer Selbstwahrnehmung und ihrem Selbstwert zu stärken? Sie funktioniert auch im Fernunterricht: Anstatt mündlich oder auf Zettelchen werden die **Komplimente, Ermutigungen, guten Wünsche oder schönen Erinnerungen** an die gemeinsame Zeit auf postalischem oder elektronischem Weg ausgetauscht. Wenn eine Klasse damit noch keine Routine hat, findet sich ein möglicher Einstieg mit Anregungen im Netz auf der Seite <https://learnermanwithfun.de/komplimente-schenken-nette-worte-und-komplimente-fuer-die-mitschueler/>.

Übrigens gibt es im Lehrplan 21 ein Kompetenzziel, das sich auf diese Art gleich üben lässt:

Zyklus 3: Die Schülerinnen und Schüler ...

... können Anerkennung aussprechen und Rückmeldungen wertschätzend anbringen (ERG 5.4b).

- Wer bekommt heutzutage noch **«richtige» Briefe**? Vielleicht ist jetzt gerade der Zeitpunkt, damit sich die Schülerinnen und Schüler etwas mehr Zeit für die handschriftliche Kommunikation nehmen und sich gegenseitig oder Ihnen als Lehrperson einen Brief schreiben.

Fernunterricht: Wie geht es? – Selbstsorge und Kompetenzerwerb

Fragen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, wie es ihnen geht, was ihnen in diesen Tagen Freude bereitet, wie sie vielleicht bewusst dafür sorgen, dass sie **Fröhlichkeit, Zufriedenheit**, möglicherweise sogar **Glück** erleben können. Das kann sich auf das Erledigen der Aufgaben aber auch auf die freie Zeit daneben beziehen. Stellen Sie ihnen dazu im Rahmen des Fernunterrichts eine entsprechende Aufgabe. Folgende Ziele verfolgen Sie dabei:

- **Selbstsorge**: Die Schülerinnen und Schüler denken über ihr aktuelles Befinden nach, nehmen Situationen der Freude bewusster wahr und erhalten Gelegenheit, schwierige Momente oder Situationen zu teilen und zu verarbeiten.
- **Arbeitsorganisation**: Die Schülerinnen und Schüler können sich selber organisieren, um die Aufgaben des Fernunterrichts angemessen zu bearbeiten.
- **Zuwendung**: Die Schülerinnen und Schüler erleben, dass sich jemand für ihr Wohlergehen interessiert. Sie erleben damit Zuwendung und eine Form von sozialer Unterstützung.
- **Kompetenzerwerb**: Die konkrete Ausgestaltung der Aufgabe kann vielfältig an einem entsprechenden Kompetenzziel des Lehrplans 21 anknüpfen:

Zyklus 1: Die Schülerinnen und Schüler ...

... können subjektives Wohlbefinden beschreiben und mit Erfahrungen verbinden (z.B. Situationen der Freude, Aktivität, Ruhe, Zufriedenheit) (NMG 1.2a).

... stellen Fragen, die man nicht abschliessend beantworten kann und denken über sie nach und tauschen sich aus (z.B. Was ist Glück? ...) (NMG 11.2b).

... können beschreiben, was ihnen und Menschen in ihrer Umgebung wertvoll und bedeutsam ist (NMG 11.3a).

Zyklus 2: Die Schülerinnen und Schüler ...

...kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften) (NMG 1.2c).

Zyklus 3: Die Schülerinnen und Schüler ...

... können für prägende Erfahrungen Ausdrucksmöglichkeiten suchen und Worte finden für Fragen, die sie selber beschäftigen (ERG 1.1d).

... können im Alltag Bedingungen, Situationen und Handlungsweisen erkennen und benennen, die für die Gesundheit eine förderliche bzw. abträgliche Wirkung haben (WAH 4.1b).

... erkennen Gesundheit als Ressource und können sowohl Herausforderungen als auch Strategien für deren Erhaltung benennen (WAH 4.1c).

... kennen Möglichkeiten, mit Spannungssituationen und Stress umzugehen (z.B. Pausengestaltung, Bewegung) (ERG 5.1b).

Und hier einige Anregungen zur Umsetzung:

- Geben Sie den Schülerinnen und Schülern eine **Schreib- oder Zeichnungsaufgabe**. Die konkrete Ausgestaltung soll sich am Alter der Kinder, vielleicht auch an einem der genannten Kompetenzziele des Lehrplans orientieren. Zum Beispiel: Schreibe auf, was dich glücklich macht. Oder: Zeichne eine Situation aus den letzten Tagen, in der du fröhlich warst. Neben den Emotionen (im weitesten Sinne) kann auch die Arbeitsorganisation Thema werden: Kannst du dich auf deine Aufgaben gut konzentrieren? Was brauchst du, um gut arbeiten zu können?
- Oder in der konkreten Formulierung einer Lehrperson: «Nicht nur Viren sind ansteckend. Gute Ideen und **Mutmacher-Geschichten** sind es auch! Schreibe doch auf und/oder zeichne, was du

Schönes erlebst, über was du dich freuen kannst, was dich glücklich und zufrieden macht oder wie es dir gelungen ist, schwierige Momente gut zu überstehen. Diese Mutmacher-Momente werden von mir gesammelt und zusammengestellt. Auf Dropbox könnt ihr dann die Ideen anschauen».

- Die äussere Form kann ein Aufsatz, ein Brief, eine Postkarte an einen Freund, ein Tagebucheintrag etc. sein. Denkbare Formen sind auch: Dreidimensionales Gestalten, Fotografieren, Filmen, Sprachaufnahmen.
- Anregungen zum **Tagebuchschreiben**: www.lernentrotzcorona.ch/Lernentrotzcorona/TageBuch
- Die Aufgabe kann eine einmalige sein. Oder eine wiederholte, d.h. die Kinder schreiben oder zeichnen an mehreren Tagen hintereinander. Zum Beispiel erinnern sie sich jeden Abend an eine fröhliche Situation.
- Denkbar ist auch, dass Sie als Denkanstoss einen Input machen, z.B. eine **Geschichte** auf eine Audio-Datei sprechen und den Kindern zuschicken, so dass sie diese zu Hause anhören können. Von Vorteil ist es, wenn ein solcher «Vorlese-Input» an ein gewohntes Vorlese-Ritual im Unterricht anknüpft, z.B. wenn sie täglich eine Geschichte vorlesen. Vielleicht fordern sie die Kinder sogar auf, die Geschichte zu Hause genau zu jenem Zeitpunkt zu hören, in der sie auch in der Schule vorgelesen würde.
Vorlese-Tipp: «Rund ums Efeuhaus» von Doris Hausheer. Das Buch enthält Geschichten über das Leben und die Lebensfreude von Kindern, zum Vorlesen und Selberlesen. Die Geschichten eignen sich auch hervorragend, um mit Kindern über das Leben nachzudenken und auszutauschen. Siehe <https://existenzielle-erziehung.tsn.at/content/rund-ums-efeuhaus>.
- Vielleicht arbeiten Sie mit der Klasse, mit kleineren Gruppen oder einzelnen Schülerinnen und Schülern per Chat oder Videokonferenzen. Diese Instrumente eignen sich natürlich auch, um sich über die Frage «Wie geht es dir/mir/euch/uns» **auszutauschen**. So ergeben sich zusätzliche Anregungen für eigene Gedanken und Ideen.
- Die Schülerinnen und Schüler sind im Moment eng auf ihre Familien bezogen. Das kann auch ausgesprochen konfliktreich werden. Sie als Lehrperson sind da eine der wenigen, möglicherweise sogar die einzige Bezugsperson ausserhalb der Familie. Je nach Situation in der Familie kann das für ein Kind von grosser **Bedeutung** werden, **um belastende Situationen anzusprechen** und Unterstützung zu erhalten – sei es emotional, fachlich oder arbeitsorganisatorisch. Natürlich ist die Situation der Schülerinnen und Schüler sehr unterschiedlich, aber bestimmt gibt es Kinder, bei denen ein täglicher Kontakt, mindestens ein kurzes Telefongespräch, sehr angezeigt ist. Welche Kinder in Ihrer Klasse könnten das sein? Um welche machen Sie sich Sorgen? Sprechen Sie nicht nur die Aufgaben und deren Erledigung an, sondern auch das **Befinden** der Schülerinnen und Schüler. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Beziehungsangebot bei entsprechendem Bedarf auf fruchtbaren Boden fällt. Und nutzen Sie diese Gelegenheit, um eine tragende und vertrauensvolle Beziehung über die aktuelle Krisensituation hinaus zu pflegen bzw. wenn nötig überhaupt erst aufzubauen. Sie wird auch später noch so manches erleichtern.

Fernunterricht: Die aktuelle Situation verstehen und reflektieren

Die aktuelle Situation ist absolut aussergewöhnlich. Die Schule kann dazu beitragen, sie naturwissenschaftlich, gesellschaftlich und philosophisch besser zu verstehen. **Verstehbarkeit** wiederum ist nach dem Salutogenese-Konzept von Aron Antonovsky eine Ressource für die Gesundheit. Bestimmt finden Sie in Ihrem Erfahrungsschatz Ansatzpunkte, um die aktuelle Situation in Bezug zu folgenden Lernzielen zu setzen:

Zyklus 3: Die Schülerinnen und Schüler ...

... können verschiedene Verursacher von Erkrankungen unterscheiden und kennen prinzipielle Reaktionsweisen des Immunsystems (z.B. Antikörper blockieren Viren in der Blutbahn) (NT 7.4a).

... können den Einfluss von politischen, ökonomischen, sozialen und kulturellen Faktoren auf gesundheitsfördernde Lebensbedingungen von Menschen erklären (z.B. Wohnumfeld, Arbeitsplatzbedingungen, Höhe des Einkommens) (WAH 4.1d).

... können Grenzerfahrungen betrachten (z.B. Schritte ins Unbekannte, Risikoverhalten, Gefahr, Rettung, Tod), indem sie deren Unumgänglichkeit, Fragwürdigkeit und Faszination reflektieren (ERG 1.1c).

... können Informationen und Positionen zu aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen und Konflikten bezüglich Interessen und Wahrheitsgehalt hinterfragen (ERG 1.2d).

Fernunterricht: Förderung von Lebensfreude, Selbstvertrauen und Verantwortungsgefühl

Was hilft gegen die Angst? Neben der Selbstsorge und der positiven Zuwendung helfen Aufgaben, die den Kindern ermöglichen, ihre **eigenen Kräfte und positiven Energien** zu spüren. Zum Beispiel indem sie Verantwortung übernehmen, Selbstvertrauen tanken und Lebensfreude erleben. Es ist von Kind zu Kind unterschiedlich, was solche Erfahrungen ermöglicht. Mit den folgenden Anregungen werden Sie in ihrem Fundus bestimmt noch manche Idee entdecken:

- **Bohnen, Linsen, Kresse keimen lassen.** Für Kresse reicht ein feuchtes Stück Haushaltspapier; Bohnen und Linsen kann man auf einen benetzten Wattebausch geben.
- **Verantwortung** im Haushalt übernehmen, den Eltern etwas Gutes tun, Mitschülerinnen und Mitschüler beim Lernen unterstützen, einkaufen für Nachbarinnen, die sich nicht mehr aus dem Haus getrauen etc.
- Auch die **Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen** sind jetzt «eingesperrt» und erhalten keinen Besuch mehr. Hier eine Idee einer Schulumutter, die in einem Altersheim arbeitet und auf den Lehrer ihres Kindes zugegangen ist: «... wir versuchen, die Bewohner in den Alterswohnungen ... zu beschäftigen und für Abwechslung zu sorgen. Wir haben eine Zeitung entworfen, und nun hatten wir folgende Idee: Eine Zeichnung von einem Kind, wie ‚Schule@home‘ aussieht und zusätzlich von allen Kindern ein Satz, was ihnen gefällt, wie es abläuft oder was ihnen fehlt. Wie ist es, plötzlich zu Hause arbeiten zu dürfen/zumüssen? Es kann aber auch von 3-4 Kindern ein kleiner Aufsatz (max. 10 Sätze) sein. Das Bild und den Text würden wir dann in unserem ‚Unterhaltungsblatt‘ im Altersheim abdrucken».
- **Solidarische Projekte** und Ideen für Freiwilligenarbeit finden sich zum Beispiel auf https://www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesellschaft/alter/solidaritaetsangebote/inspirierende_solidaritaet/inspirierende_solidaritaet.jsp

Fernunterricht: Bewegungsaufgaben

Auch Bewegung lässt einem die eigenen Kräfte und Lebensfreude erfahren. Gerade wenn die Kinder an die Wohnung gebunden sind, ist Bewegung umso wichtiger. Sie lässt einem den Körper spüren, versorgt das Hirn mit Zucker und Sauerstoff, bringt Abwechslung in den Alltag, und mit etwas Übung darf so manches gelungene Kunststück mit Stolz erfüllen:

- Auf dem Bett den Purzelbaum üben, unter Tischen und Stühlen durchkriechen, einen Luftballon in der Luft halten (mit der Hand oder einem Federballschläger), mit Papierknäuel in den Papierkorb treffen etc. Der Phantasie sind quasi keine Grenzen gesetzt. Je intensiver die Bewegung wird, desto eher kommt sie aber in engen Wohnungen und Familienverhältnissen an Grenzen. Zum einen braucht es bei der Aufgabenstellung also Flexibilität, zum anderen ist aber auch der Appell an Eltern erlaubt, den Kindern in der Wohnung etwas **mehr Bewegung als üblich** zu erlauben.
- **Jonglieren** üben: Anleitungen und Vorübungen siehe <http://www.jonglierschule.de>. Falls Jonglierbälle nicht zur Hand sind und nicht eingekauft werden können: Man kann sie auch aus Luftballons sowie Sand, Reis, Vogelfutter o.ä. selber herstellen. Dieses Material lässt sich eher noch auftreiben. Anleitungen dazu gibt es zuhauf im Netz. Eine Websuche mit dem Stichwort «Jonglierbälle selber herstellen» führt auf die richtige Spur.
- **Fadenspiele**: Anleitung gibt es im Netz zuhauf, sei es gezeichnet oder als Filmchen, siehe z.B. <https://www.spielschlau.de/news/183-ztringz-ein-klassisches-fadenspiel>. Andere Anleitungen lassen sich über eine Websuche einfach finden.
- Auch mit den Suchstichworten «**Fangbecher** falten» und «**Papierflugzeug** falten» lassen sich im Web zahlreiche passende Anleitungen finden.

Weitere Ideen für Bewegung zu Hause:

- <http://www.radix.ch/purzelbaumzuhause>
- <https://schulebewegt.ch/>
- <https://www.svss.ch/default.asp?PROJECTID=365>
- <https://www.mobilesport.ch>
- https://www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/sport/sportunterricht/unterstuetzung-fuer-lehrpersonen/loop_it.html

Den Kontakt zu den Eltern halten

Die Situation ist nicht anders als bei den üblichen Hausaufgaben: Nicht alle Eltern können ihren Kindern gleich gut helfen; nicht alle Schülerinnen und Schüler finden zu Hause eine Atmosphäre vor, die sie in Ruhe arbeiten lässt. Gerade die schwächeren Schülerinnen und Schüler dürften es in der aktuellen Situation sehr schwer haben, die erwarteten Fortschritte zu machen und den Anschluss an die Klasse zu halten. Deshalb kommen Sie als Lehrperson vielleicht nicht umhin, die **Zusammenarbeit** mit den Eltern – mindestens mit gewissen Eltern – intensiver zu pflegen als im «normalen» Schulalltag.

Getrauen Sie sich, bei den Eltern telefonisch nachzufragen, wie sie mit der aktuellen Situation zurechtkommen. Zielen sie dabei nicht nur auf die Erledigung der Aufgaben an sich, sondern interessieren Sie sich auch auf die **Umstände, in denen sich die Familien aktuell befinden**: für die Selbstorganisation der Kinder, für die Unterstützungsmöglichkeiten der Eltern, für die Erfolge und Schwierigkeiten, für die Auseinandersetzungen und Konflikte. Zuhören dürfte in vielen Fällen schon ausreichen und den Eltern eine Entlastung bringen.

Vielleicht kommen Sie aber nicht darum herum, einzelne Eltern in diesem Sinne richtiggehend zu **coachen**, damit sie ihre Kinder gut unterstützen können. Auch wenn das im «normalen» Schulalltag nicht zu ihren Aufgaben gehört, kann es in diesem Tagen bei gewissen Familien unumgänglich sein, um deren Beziehungsgefüge und damit auch die Lernchancen der Kinder im Lot zu halten.

Hilfreiche Hinweise, die Sie Eltern weitergeben können:

- <https://www.lernentrotzcorona.ch/Lernentrotzcorona/TippsFuerEltern>
- <https://www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Betriebliche-Gesundheitsfoerderung-in-Schulen/Allianz-BGF-in-Schulen/Gesund-zuhause/Schueler-innen-und-Eltern/PPI61/>

Bei mehr häuslicher Enge ist automatisch mit mehr Konflikten zu rechnen. **Häusliche Gewalt** unter den Eltern oder von Eltern gegenüber ihren Kindern ist schon in normalen Zeiten nicht zu vernachlässigen. Einige Schulen haben ein Konzept, wie sie in solchen Fällen «hinschauen und handeln» wollen. In der aktuellen Lage brauchen solche Konzepte vielleicht eine Anpassung, aber sie sind nicht minder notwendig. Manchmal kommt für die Schule der Moment, bei den Behörden eine Gefährdungsmeldung einzureichen. Diese Möglichkeit darf und soll sich die Schule auch jetzt offenhalten und ist vielleicht noch wahrscheinlicher geworden als sonst. Es lohnt sich, wenn sich Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulsozialarbeitende entsprechend **vorbereiten und absprechen**.

Geben Sie bei Bedarf folgende Kontakte an Eltern und Kinder weiter:

- für Kinder und Jugendliche mit Sorgen: www.147.ch
- Pro Juventute Elternberatung: <https://pj.projuventute.ch/Elternberatung.2585.0.html>
- für Erwachsene mit Sorgen; www.143.ch

Was lernen wir aus der aktuellen Situation für die Gesundheitsförderung in der Schule in der Zeit danach?

Was macht das Glück im Leben aus? Worauf kommt es an, um auch in schwierigen Situationen auf dem Boden zu bleiben? Vielleicht hilft uns die jetzige Erfahrung, auch über die Krise hinaus **bewusster mit schwierigen Situationen** umzugehen und das Wohlbefinden in der Schule im Auge zu behalten.

Vielleicht finden Sie jetzt schon Zeit, um sich entsprechend über die künftige Gesundheitsförderung an Ihrer Schule Gedanken zu machen. Hier einige Anregungen, um zu stöbern, die **Gedanken schweifen zu lassen** und evtl. sogar Pläne zu schmieden:

- Arbeitshilfe «Lebenskompetenzen entwickeln»:
http://www.gesundeschule-ag.ch/arbeitshilfe_1k.cfm
- Orientierungsraster «Gesundheitsförderung in der Schule»:
<http://www.gesundeschule-ag.ch/raster.cfm>
- Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung»:
https://www.radix.ch/files/SDTT2CQ/Argumentarium_2018_Allianz_BGF.PDF
- Praxisbeispiele zur Gesundheitsförderung in der Schule:
http://www.gesundeschule-ag.ch/suche_beispiele.cfm

Vielleicht kommt in einem ruhigen Moment auch der Gedanke an die nächste Weiterbildung. Wir alle hoffen, dass sich die Situation bis spätestens Juni normalisiert. Auch wenn der Weiterbildungsbetrieb mit direktem Kontakt zur Zeit ruht: Für Kurse in oder nach den Sommerferien ist **jetzt der richtige Zeitpunkt** für die Anmeldung:

- Trittsicher unterwegs im Schulalltag
www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-kurse
- Purzelbaum Aargau-Solothurn: Erfahrungsräume für Purzelbäume
www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-projekte
- Selbstbewusst und sinnerfüllt: Kinder und Lehrpersonen gemeinsam unterwegs
www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-projekte