



Gute Beziehungen in der Schule

Beziehungsgestaltung,
psychosoziale Gesundheit
und Lernerfolg

alle Schulstufen

give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an
Österreichs Schulen

Eine Initiative von BMBWF, BMASGK und ÖJRK

 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

 **ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ**

Inhalt

Vorwort	3
1. Einführung	4
Daten und Fakten	4
Risikofaktoren und Ressourcen psychischer Gesundheit	6
Entwicklungsaufgaben als Herausforderungen für die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen	6
2. Psychosoziale Gesundheit – ein Kernthema schulischer Gesundheitsförderung	8
Psychosoziale Gesundheitsförderung in der Schule: Ansatzpunkte, Konzepte und Programme	8
3. Beziehungen im Fokus schulischer Gesundheitsförderung	10
Bedeutung und wesentliche Grundlagen guter Beziehungen	10
Arten von Beziehungen in der Schule	11
Beziehungen als Ressource gesunder Schulen	12
4. Für die Praxis: Gute Beziehungen in der Schule gestalten	14
Beziehungsgestaltung – ein Thema, das alle betrifft	14
Alles beginnt mit einer guten Planung	14
Beziehungsgestaltung – ein vielschichtiges Thema mit vielen Ansatzpunkten	16
Methoden und Übungen für die Praxis	23
5. Literaturquellen	35
6. Serviceteil	39
Organisationen, Unterstützungssysteme und Beratungsstellen	39
Interessante Websites	47

Impressum

Herausgeber:

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung,

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

und Österreichischem Jugendrotkreuz.

Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien

Tel.: 01/58900-372, E-Mail: info@give.or.at

Internet: www.give.or.at

Autorin: Dr. Sonja Schuch

Redaktion: Gabriele Laaber, MA

Wien, November 2018

Vorwort

Das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen hängt ganz wesentlich von ihrer psychosozialen Gesundheit ab. Studien zeigen, dass rund ein Viertel der österreichischen Heranwachsenden von psychischen Beeinträchtigungen betroffen ist. Für die Entwicklung eines stabilen psychosozialen Gesundheitszustandes brauchen Kinder und Jugendliche verlässliche, positive Beziehungen – zu Erwachsenen und zu Gleichaltrigen.

Schulen können durch bewusste Beziehungsgestaltung dazu beitragen, die psychosoziale Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler zu unterstützen und gleichzeitig ihre Schulfreude und Lernmotivation zu fördern. Wie miteinander umgegangen wird, gegenseitige Unterstützung und Respekt sind nicht nur von großer Bedeutung für die psychosoziale Gesundheit jedes und jeder einzelnen, sondern auch für gelingendes Lehren und Lernen.

Gezielte Beziehungsarbeit an der Schule schließt die Lehrpersonen ebenso ein wie die Eltern und Erziehungsberechtigten. Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung im Kollegium fördern Motivation und Arbeitszufriedenheit der Lehrkräfte. Eine erfolgreiche Erziehungszusammenarbeit zwischen Lehrerinnen, Lehrern und Eltern wird durch positive Beziehungserfahrung möglich.

In der Lebenswelt Schule sind ein Großteil der Beziehungen nicht freiwillig entstanden und Probleme im Umgang miteinander daher nichts Ungewöhnliches. Umso wichtiger ist es, dass Schulleitung und Lehrkräfte aktiv an der Beziehungsgestaltung arbeiten. Wesentliche Merkmale guter Beziehungen an Schulen sind eine wertschätzende Grundhaltung, Respekt, gegenseitige Akzeptanz, Vertrauen sowie Gerechtigkeit und Fairness. Hier können Schulen im Alltag ansetzen. Der Schulalltag bietet viele Möglichkeiten Beziehungen zu stärken, z.B. indem positives Verhalten verstärkt wird oder Lehrpersonen Interesse an der Welt der Schülerinnen und Schüler zeigen.

Die vorliegenden GIVE-Materialien sollen Sie als Lehrerin, als Lehrer dabei unterstützen, wenn Sie an Ihrer Schule oder in Ihrer Klasse an guten Beziehungen arbeiten möchten. In den ersten drei Kapiteln wird auf psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen eingegangen, der Zusammenhang zur Gesundheitsförderung hergestellt und die Bedeutung guter Beziehungen dargestellt. In Kapitel 4 haben wir für Sie Ansatzpunkte für die Praxis und beispielhafte Methoden und Übungen zusammengefasst. Abschließend finden Sie in bewährter Weise den Serviceteil mit Informationen zu regionalen Organisationen und Angeboten für Schulen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Umsetzen,

Ihr GIVE-Team



1. Einführung

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychosoziale Gesundheit als Zustand des Wohlbefindens, in dem ein Mensch seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen und produktiv arbeiten kann sowie im Stand ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen. Psychosoziale Gesundheit ist demnach nicht nur die Abwesenheit von psychischen Problemen oder Beschwerden und Erkrankungen. Sie umfasst die allgemeine Lebenszufriedenheit und das soziale Wohlbefinden eines Menschen, d.h. das Gefühl in einer Gruppe anerkannt zu sein oder geliebt zu werden. Psychosoziale Gesundheit ist kein statischer Zustand, sondern ein Prozess, der sehr vielschichtig ist. Neben individuellen Aspekten wird er maßgeblich von sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen und natürlichen Umweltfaktoren beeinflusst (WHO Mental Health Action Plan 2013-2020, QUENZEL 2015).

Daten und Fakten

Zwei aktuelle Studien, die HBSC-Studie und die MHAT-Studie¹, geben Hinweise darauf, wie es um die psychosoziale Gesundheit von österreichischen Kindern und Jugendlichen bestellt ist. Sie haben untersucht, wie Kinder und Jugendliche ihre psychische Gesundheit beurteilen, von welchen psychischen Störungen sie betroffen sind, und zeigen Möglichkeiten für Förderung und Verbesserung des psychosozialen Gesundheitszustandes der Heranwachsenden auf. Die Ergebnisse zeigen, dass 25-30% der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen in ihrer psychischen Gesundheit beeinträchtigt sind.

In der HBSC-Studie gaben fast ein Drittel der befragten Schülerinnen und Schüler an, dass sie im letzten halben Jahr unter Einschlafschwierigkeiten, schlechter Laune und Gereiztheit, einem allgemein schlechten Gefühlszustand oder Nervosität gelitten haben. Die MHAT-Studie belegt, dass etwa ein Viertel der untersuchten Kinder und Jugendlichen an einer psychischen Krankheit leidet. Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählen Angststörungen, psychische und neuronale Entwicklungsstörungen sowie depressive Störungen. Mädchen und Burschen sind unterschiedlich von psychischen Beeinträchtigungen betroffen. Bei männlichen Jugendlichen wurden vor allem Aufmerksamkeitsstörungen wie z.B. ADHS-Syndrom und Verhaltensstörungen festgestellt. Mädchen hingegen neigen zu internalisierenden Störungen und leiden eher unter Angststörungen, Essstörungen und selbst verletzendem Verhalten.

¹ Mental Health in Austrian Teenagers Study, <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-017-0999-6>



HBSC (HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN) STUDY

Die Studie erfasst die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler im Alter von 11, 13, 15 und 17 Jahren. Neben dem aktuellen Gesundheitszustand, dem Gesundheitsverhalten und den sozialen Einflussfaktoren werden auch längerfristige Trends beschrieben, z.B. gesundheitliche Belastungen, Ernährungsverhalten oder Rauchverhalten. Die HBSC-Erhebungen finden alle 4 Jahre in 42 europäischen Ländern und Regionen sowie in Israel und Kanada statt. In Österreich wird sie im Auftrag des Gesundheitsministeriums durchgeführt. Die Studie ist eine wichtige Quelle für Gesundheitsdaten von Schülerinnen und Schülern. www.hbsc.org

Ähnliche Ergebnisse wie die beiden österreichischen Untersuchungen liefert auch die deutsche KiGGS-Studie². Sie zeigt, dass Jungen insgesamt häufiger und früher, schon in der Kindergarten- und Volksschulzeit, Auffälligkeiten zeigen. Bei Mädchen nehmen psychosoziale Störungen mit dem Alter zu und treten vor allem im Jugendalter auf.



HÄUFIGE PSYCHISCHE KRANKHEITSBILDER BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Angststörungen: Krankhafte Ängste treten auch dann, wenn keine Bedrohung vorliegt, unverhältnismäßig stark auf. Betroffene zeigen Symptome wie z.B. Hilflosigkeit, Panikzustände, Herzklopfen, Schwitzen, Zittern.

Entwicklungsstörungen: Störungen der kindlichen Entwicklung können in verschiedenen Bereichen auftreten, z.B. beim Sprechen, in der Motorik, beim Verhalten. Davon zu unterscheiden, sind Verzögerungen der Entwicklung, die unter günstigen Bedingungen wieder aufgeholt werden können.

Depressive Störungen: Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Sie können sich auf verschiedene Weise auswirken und zeigen, z.B. durch Niedergeschlagenheit, sozialen Rückzug, Verlust von Interessen, Schlafstörungen, Hoffnungslosigkeit, Gewichtsverlust oder -zunahme und im schlimmsten Fall Suizidgedanken.

Aufmerksamkeitsstörungen: Sie sind geprägt von Unruhe bis hin zur Hyperaktivität. Betroffene lassen sich leicht ablenken, sind unaufmerksam, impulsiv und können sich nur schwer konzentrieren. Zu dieser Gruppe zählt auch ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom).

Essstörungen: Bei Essstörungen werden seelische Probleme und Belastungen mit zwanghaftem Essen oder dem Verweigern von Nahrung kompensiert. Sie entwickeln sich meist schleichend. Die Ursachen sind vielfältig, z.B. Probleme in der Familie, niedriges Selbstwertgefühl, problematische Schönheitsideale, starke Leistungsorientierung oder Missbrauchserfahrungen.

Kinder und Jugendliche mit eingeschränkter psychosozialer Gesundheit sind mit ihrer Lebensqualität weniger zufrieden. Erhalten sie nicht die notwendige Unterstützung, besteht das Risiko, dass sich psychische Probleme und Erkrankungen verfestigen können und bis ins Erwachsenenalter anhalten. (RAMELOW, FELDER-PUIG, 2013; WAGNER et al 2017; BAUMGARTEN et al 2018)



LINKTIPPS

Weitere Informationen finden Sie unter:

Öffentliches Gesundheitsportal Österreich: www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/inhalt

Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen: www.boep.or.at/folder

Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme 10. Revision – BMGF-Version 2017: www.sozialministerium.at → Gesundheit → Gesundheitssystem → Krankenanstalten → LKF-Modell 2019

Gesundheitsziele Österreich: <https://gesundheitsziele-oesterreich.at/psychosoziale-gesundheit-foerdern>

2 KiGGS-Studie = Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, www.kiggs-studie.de

Risikofaktoren und Ressourcen psychischer Gesundheit

Ob ein Mensch im Laufe seines Lebens unter psychischen Problemen oder Erkrankungen leiden wird, kann durch Risikofaktoren begünstigt oder durch Ressourcen verhindert werden. Günstige bzw. ungünstige Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter sind:

Ressourcen

- Unterstützung durch Eltern und Erziehungsberechtigte,
- ein gutes familiäres Klima und ein verlässliches Umfeld,
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, d.h. eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung,
- Flexibilität und die Fähigkeit, mit negativen Gefühlen und Lebensereignissen umzugehen,
- eine optimistische Grundhaltung,
- positive (Stress-)Bewältigungsstrategien und Konfliktlösungskompetenz,
- gute und verlässliche soziale Beziehungen, sowie die Fähigkeit diese aufzubauen,
- grundlegende kognitive und soziale Fähigkeiten.

Risikofaktoren

- Psychische Erkrankungen bei Eltern oder Geschwistern,
- traumatische oder belastende Ereignisse in der Vergangenheit,
- chronische körperliche Erkrankungen der Eltern, Geschwister oder der Kinder und Jugendlichen selber,
- eine fehlende, erwachsene Bezugsperson und eine als schlecht wahrgenommene Beziehung zu den Eltern oder Erziehungsberechtigten,
- ein niedriger sozioökonomischer Status.

(ZINNIKER, HEIM 2017; FRANZKOWIAK, HURRELMANN 2018; NOWOTNY et al 2015)

Entwicklungsaufgaben als Herausforderungen für die psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendlichen stehen im Laufe ihrer Entwicklung immer wieder vor Herausforderungen, die sie zu bewältigen haben. Diese Aufgaben werden als psychosoziale Entwicklungsaufgaben bezeichnet. Das Konzept der Entwicklungsaufgaben wurde in den 1950er Jahren von Havighurst³ entwickelt. Es basiert auf der Annahme, dass sich Menschen stufenweise entwickeln und es durch entwicklungsbedingte Herausforderungen zu Krisen kommen kann, die überwunden werden müssen. Die erfolgreiche Bewältigung dieser Herausforderungen unterstützt eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung. Im Laufe der Zeit wurde das Konzept an die sich verändernden gesellschaftlichen Anforderungen und Zielvorstellungen der Lebensphase Jugend angepasst. Unter der Lebensphase Jugend versteht man heute die Zeit zwischen dem Alter von 12 bis 25 oder sogar 30 Jahren.

HURRELMANN und QUENZEL (2012) unterscheiden vier Gruppen von Entwicklungsaufgaben (vgl. QUENZEL 2015, S. 33–34):

1. Entwicklungsaufgabe „Aufbau sozialer Beziehungen“: Sie umfasst ...
 - das Akzeptieren und die Auseinandersetzung mit der sich verändernden körperlichen und emotionalen Konstitution;
 - den Aufbau einer männlichen oder weiblichen Identität;
 - die emotionale Ablösung von den Eltern;
 - den Aufbau enger Kontakte zu Freunden und Gleichaltrigen;
 - je nach Veranlagung den Aufbau vertrauensvoller heterosexueller oder homosexueller Paar- und Partnerbeziehungen.

3 Robert J. Havighurst (1900–1991): amerikanischer Erziehungswissenschaftler und Soziologe

2. Entwicklungsaufgabe „Qualifizieren“: Jugendliche sind in der Lage ...

- ihre kognitiven und intellektuellen Fähigkeiten zu entfalten;
- soziale Umgangsformen zu entwickeln, um selbstverantwortlich handeln und mit Leistungs- und Sozialanforderungen umgehen zu können;
- sich kognitive und soziale Fähigkeiten, die für das Berufsleben relevant sind, anzueignen;
- sich Fachkenntnisse, die für den Beruf von Bedeutung sind, anzueignen.

3. Entwicklungsaufgabe „Regenerieren“: Dazu zählen ...

- einen Umgang mit den Angeboten des Wirtschafts-, Freizeit- und Medienssektors zur Entspannung und Freizeitgestaltung zu pflegen, der den eigenen Bedürfnissen und finanziellen Möglichkeiten entspricht;
- diese Angebote zum Genuss, zur Entlastung und zur Regeneration zu nutzen.

4. Entwicklungsaufgabe „Partizipieren“: Jugendliche haben ...

- persönliche Werte und ethischen Prinzipien der Lebensführung entwickelt;
- religiöse, ethische, moralische und politische Ansichten und eine darauf basierende Handlungsfähigkeit ausgebildet;
- Fähigkeiten zur aktiven Beteiligung an Angelegenheiten der sozialen Gemeinschaft erlernt.

Haben Kinder und Jugendliche Probleme, diese Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, kann das zu einem Risiko für ihre Gesundheit werden. Die Heranwachsenden nehmen sich als inkompetent wahr und geraten unter Stress; Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Nervosität oder Einschlafschwierigkeiten können auftreten. Gelingt es Kindern und Jugendlichen, Entwicklungsaufgaben gut zu meistern, stärkt das ihr Selbstvertrauen und sie machen die Erfahrung, dass sie sich auf ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen verlassen können (= Selbstwirksamkeitserfahrungen). Gute und verlässliche Beziehungen zu Erwachsenen und Gleichaltrigen unterstützen die positive Bewältigung von Entwicklungsaufgaben. (QUENZEL 2015; BRÜNDEL, HURRELMANN 2017; ZINNIKER, HEIM 2017)



2. Psychosoziale Gesundheit – ein Kernthema schulischer Gesundheitsförderung

Mentale Gesundheit wird von vielen Faktoren beeinflusst. Neben den bereits genannten persönlichen Ressourcen und Risikofaktoren sind soziale, wirtschaftliche, kulturelle und natürliche Umweltfaktoren bedeutsam. Die Schule als Lebenswelt und Lernort, an dem Kinder und Jugendliche täglich viel Zeit verbringen, hat großen Einfluss auf ihre psychosoziale Entwicklung. Die PISA-Ergebnisse von 2015 (OECD 2017) zeigen, dass es für das Wohlbefinden, die Gesundheit und den Lernerfolg der Schülerinnen und Schüler ganz wesentlich ist, ob sie sich in der Schule akzeptiert, gerecht behandelt und unterstützt fühlen. Als weniger wichtig haben sich äußerliche Faktoren wie etwa die Anzahl der Tests und Prüfungen erwiesen. Als Risikofaktoren für die psychosoziale Gesundheit gelten im Zusammenhang mit Schule u. a. fehlende Wertschätzung, Schikanen oder Demütigungen – egal ob durch Mitschülerinnen, Mitschüler oder durch Lehrpersonen. Gute, positive Beziehungen zu Mitschülerinnen, Mitschülern und Lehrerinnen, Lehrern dagegen sind eine bedeutende Ressource für die Entwicklung von Selbstvertrauen und psychischer Gesundheit. Durch aktive Beziehungsgestaltung können Lehrerinnen und Lehrer dazu beitragen, die psychosoziale Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler zu unterstützen (vgl. ZINNIKER, HEIM 2017; QUENZEL 2015; OECD, 2017).

Psychosoziale Gesundheitsförderung in der Schule: Ansatzpunkte, Konzepte und Programme

Viele Schulen beschäftigen sich mit Themen der psychosozialen Gesundheitsförderung. Sie wollen das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrkräfte unterstützen, die psychosozialen Ressourcen der Schülerinnen und Schüler fördern, ihre Schulfreude erhalten oder verbessern und dazu beitragen, dass alle gern in die Schule gehen. Für die Umsetzung stehen Schulen verschiedene Ansatzpunkte und Konzepte zur Verfügung. Evaluierete Schulprogramme zur Förderung von Lebenskompetenzen und sogenannte SEL-Programme (Social Emotional Learning) werden angeboten. Untersuchungen zur Wirksamkeit zeigen, dass vor allem Maßnahmen, die sich am „whole-school-approach“ orientieren und den Lernauftrag von Schule, nämlich Bildung und Erziehung, unterstützen, erfolgversprechend sind.



„WHOLE SCHOOL APPROACH“

Darunter versteht man eine ganzheitliche Sicht auf das soziale System Schule mit seinem Umfeld. Schule wird als Lern-, Lebens- und Arbeitsraum verstanden. Ziel ist die (Weiter-)Entwicklung von Schule unter Einbezug aller relevanten Personen und Bereiche. Es geht um langfristige und nachhaltige Veränderungen. (vgl. www.schulnetz21.ch)

Die Möglichkeiten für Maßnahmen zur Förderung der psychosozialen Gesundheit sind vielfältig. Die folgenden Vorschläge erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Förderung guter Beziehungen und des Klassenklimas

Immer mehr Schulen investieren in präventive Maßnahmen zur Förderung des Schulklimas und einer positiven Schulkultur. Die Wirkungen sind spürbar und tragen maßgeblich zur Reduktion von Mobbing- und Gewaltvorfällen bei.

Die soziale Integration in der Klasse fördern

Für das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern ist es wichtig, in der Klasse akzeptiert und gut integriert zu sein. Kennenlern-Tage, Ausflüge, gemeinsame Feste und Feiern stärken das Zugehörigkeitsgefühl und den Zusammenhalt.

Konfliktbewältigung und Gewaltprävention

Meinungsverschiedenheiten, Beschimpfungen oder körperliche Attacken beeinträchtigen das Schulklima und verhindern konstruktives Lernen und Arbeiten. Kommunikationsfördernde, konflikt- und gewaltmindernde Maßnahmen schaffen ein positives Klima an Schulen, fördern respektvolle Beziehungen und unterstützen gute Lernprozesse.

Selbstwertstärkung, Lebenskompetenz- und Resilienzförderung

Diese Maßnahmen zielen darauf ab, persönliche Ressourcen der Kinder und Jugendlichen zu stärken, z.B. Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen, den Umgang mit Stress und Gefühlen sowie die Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit. Lebenskompetenzprogramme werden erfolgreich in der schulischen Suchtprävention eingesetzt; dabei wird die Stärkung persönlicher Ressourcen kombiniert mit Maßnahmen, die die Widerstandsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler fördern, sie bei der Bewältigung von Krisen unterstützen und Alternativen zu Risikoverhalten wie Rauchen oder Alkoholkonsum bieten. Gut etablierte Lebenskompetenzprogramme sind „Gemeinsam stark werden“ für die Grundstufe oder „PLUS“ für die Sekundarstufe 1; weitere Programme sind „Schulfach Glück“, „FREUNDE für Kinder“ oder „Starke 10“. (Anbieter finden Sie in Kap. 6, ab Seite 39.)

Soziales Lernen

Soziales Lernen ist an vielen Schulen bereits gut etabliert. Schülerinnen und Schüler lernen Regeln einzuhalten und miteinander fair umzugehen. Gegenseitige Wertschätzung ist dabei besonders wichtig.

Klassenführung

Lehrkräfte gehen auf eine Weise mit ihrer Klasse um, die es allen Schülerinnen und Schülern ermöglicht, vom Unterricht zu profitieren. Es geht dabei u.a. um eine konstruktive Arbeitsweise mit heterogenen Lerngruppen und die Schaffung eines geordneten Unterrichts, möglichst frei von unerwünschten Störungen.

Bewältigung von Lernproblemen

Es ist der Schule ein Anliegen, Lernprobleme möglichst früh zu erkennen und die betroffenen Schülerinnen und Schüler zu unterstützen. Bei Bedarf werden schulische Unterstützungssysteme hinzugezogen und Eltern entsprechend beraten. (POPP 2014; HASCHER 2004, zit in ZINNIKER, HEIM 2017; PAULUS, DADACZYNSKI 2010; QUENZEL 2015)

Die Forschung hat eine Reihe **Gelingensbedingungen** für psychosoziale Gesundheitsförderung identifiziert. Maßnahmen sind dann wirkungsvoll, wenn sie ...

- frühzeitig ansetzen und fortlaufend angeboten werden;
- in den Schulentwicklungsprozess integriert und von der Schulleitung unterstützt werden;
- sich nicht nur auf Unterrichtsebene beschränken, sondern auch langfristige Ansätze auf Schulebene umfassen („whole-school-approach“);
- schulinterne bzw. das gesamte Lehrerteam umfassende Weiterbildungsangebote enthalten, die die Lehrkräfte darin schulen, wie psychosoziale Gesundheit, sozial-emotionale Kompetenzen und Beziehungsgestaltung kontinuierlich im Schulalltag gefördert werden können;
- auf einer hohen Zustimmung und der Bereitschaft zu Veränderungen im Kollegium aufbauen können;
- sich am Projektmanagementzyklus orientieren;
- eine gute theoretische Grundlage haben und auf die Entwicklungsaufgaben von Kindern und Jugendlichen Bezug nehmen;
- Stigmatisierung vermeiden;
- mit außerschulischen Einrichtungen zusammenarbeiten, Eltern bzw. Erziehungsberechtigte einbeziehen und das Zugehörigkeitsgefühl aller zur Schule fördern.

(ZINNIKER, HEIM 2017; WEARE, NIND 2011; PUOLAKKA et al 2014; BARRY, CLARKE, DOWLING 2017; BARRY, JENKINS 2007)

Gesundheitsförderung und die Förderung von personalen und sozialen Kompetenzen gehören außerdem zu den Unterrichtsprinzipien und Bildungsanliegen. Diese gehen über fachbezogene Lektionen hinaus und bieten die Gelegenheit, individuelle oder gesellschaftliche Anliegen im Fachunterricht zu behandeln. In den allgemeinen didaktischen Grundlagen der Lehrpläne wird explizit auf die Bedeutung dieser überfachlichen Themen hingewiesen.



LINKTIPP:

www.bmbwf.gv.at → Bildung → Unterricht und Schule: Überfachliche Kompetenzen, Unterrichtsprinzipien, Bildungsanliegen

www.give.or.at/angebote/themen/psychische-gesundheit – Onlineschwerpunkt zum Thema Psychosoziale Gesundheit

3. Beziehungen im Fokus schulischer Gesundheitsförderung

Beziehungen sind nach POPP (2017) „... soziale, zwischenmenschliche Bindungen zwischen Personen oder Gruppen, die in ihrem Denken, Handeln und in ihren Emotionen aufeinander Bezug nehmen.“ Diese Definition sagt allerdings noch nichts über die Art der Beziehung, z.B. Liebesbeziehung, Freundschaftsbeziehung, Familienbeziehung, professionelle/berufliche Beziehung, aus. In der Lebenswelt Schule treffen wir in erster Linie auf Freundschaftsbeziehungen (z.B. zwischen Gleichaltrigen) und professionelle, berufliche Beziehungen (z.B. zwischen den Kollegen und Kolleginnen, zu den Eltern). Ein Teil dieser Beziehungen ist zeitlich begrenzt, z.B. auf die Dauer des Schulbesuchs.

Bedeutung guter Beziehungen für Kinder und Jugendliche

Die Basis guter Beziehungen ist eine Grundhaltung, die auf Respekt, Anerkennung, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Wertschätzung basiert. Diese sozialen Kompetenzen braucht es, um miteinander in Beziehung treten zu können, egal ob auf freundschaftlicher oder professioneller Ebene. Gelingt es diese Basis zu schaffen, können vertrauensvolle Beziehungen entstehen, die sich durch Offenheit, Ehrlichkeit, Verlässlichkeit und gegenseitiger Achtung auszeichnen. Verhaltensweisen wie jemanden bloßstellen, beschämen oder auslachen, Spott, Ironie, Unruhe und Hektik sind unerwünscht. Sie stören den Beziehungsaufbau und beeinträchtigen einen positiven Umgang miteinander.

Gute Beziehungen zu Erwachsenen

Für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind verlässliche Beziehungen zu Erwachsenen, die auf Sicherheit, Geborgenheit und emotionaler Wärme basieren, lebensnotwendig. Sie brauchen jemanden, der ihnen mit Achtung begegnet und sich für ihre Gefühle und ihr Tun interessiert. Erwachsene können Kindern und Jugendlichen beim Umgang mit ihren Stärken und Schwächen helfen und Orientierung geben. Sie haben das nötige Wissen und ausreichend Lebenserfahrung, um Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben zu unterstützen. Dazu zählt beispielsweise, dass sie Kinder und Jugendliche zu selbstständigem Handeln ermutigen, ihnen Verantwortung übertragen und Mitbestimmungsmöglichkeiten bieten. Positives und wertschätzendes Feedback stärkt Kinder und Jugendliche in ihrem Selbstvertrauen und ihrer Selbstwirksamkeitsüberzeugung.

Kinder und Jugendliche brauchen Orientierung. Sie erwarten von Erwachsenen konsequentes Verhalten, klare Strukturen, Verlässlichkeit und Rituale oder Regeln. Dazu gehören auch das Zurückweisen unangemessenen Verhaltens und das Setzen von Grenzen. Erwachsene sind für Kinder und Jugendliche wichtige

Vorbilder, von denen verschiedene Verhaltensweisen, z.B. der Umgang mit (negativen) Gefühlen oder das Verhalten in Konfliktsituationen, abgeschaut werden können. (KIPER, 2014 / SCHUBERT, 2014)

Gute Beziehungen zu Gleichaltrigen

Auch der Umgang mit und Freundschaften zu Gleichaltrigen (Peer-Beziehungen) sind für die soziale und moralische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen von großer Bedeutung. Sie beeinflussen die Persönlichkeitsentwicklung und Identitätsbildung von Kindern und Jugendlichen. Freundschaften sind Beziehungen, in denen die Partner sich als gleichwertig empfinden, die Wünsche und Bedürfnisse beider Seiten berücksichtigt und gemeinsame Pläne geschmiedet werden. Kennzeichen von Peer-Beziehungen sind u.a. räumliche Nähe, ähnliche Interessen, ähnliche soziale Abstammung und häufig, aber nicht immer, freundschaftliche Verbundenheit.

Bei jüngeren Kindern sind Freundschaften noch kurzlebig; oft halten sie nur für wenige Tage oder für ein gemeinsames Spiel. Je älter Kinder werden, umso bedeutender werden Freundschaften und gemischt-geschlechtliche Kontakte für den Austausch von Gedanken und Gefühlen. Es steigen auch die Ansprüche an diese Freundschaften. Solidarität, gegenseitiges Vertrauen, Zusammenhalt, Loyalität, gemeinsame Interessen und gegenseitige Hilfe gewinnen an Bedeutung. Vor allem in der Pubertät sind Freunde für Mädchen und Burschen wichtige Bezugspersonen und enge Vertraute, die bei Schwierigkeiten helfen, Trost spenden und da sind, wenn man jemanden zum Reden braucht. Die Peergroup bietet Sicherheit, Geborgenheit und Verständnis und unterstützt beim Ablösen vom Elternhaus.

Nicht allen Kindern und Jugendlichen fällt es leicht Freundschaften zu schließen, z.B. weil sie unsicher oder schüchtern sind. Mädchen und Burschen, die keine Freunde oder Freundinnen haben, fühlen sich häufig als Außenseiter und sind unglücklich darüber. Sie neigen eher zu Stress und depressiven Verstimmungen. Erwachsene, z.B. Lehrpersonen, können durch Maßnahmen zur Stärkung des Gruppenzusammenhalts oder der Klassengemeinschaft Außenseiter dabei unterstützen, in der Gruppe oder Klasse Anschluss zu finden. (KIPER, 2014 / SALISCH, SEIFFGE-KRENKE 1996)

Arten von Beziehungen in der Schule

In der Lebenswelt Schule stehen viele Menschen mit einander in Beziehung:

- Schülerinnen und Schüler mit Lehrerinnen und Lehrern,
- Schülerinnen und Schüler untereinander,
- Lehrerinnen und Lehrer im Kollegium,
- Lehrkräfte und Schulleiterin/Schulleiter,
- Eltern und Lehrkräfte/Schulleitung
- und nicht zu vergessen die Beziehungen zu nichtunterrichtenden Personen wie z.B. zum Schulwart, zur Schulärztin oder zum Schularzt.

Ein Großteil dieser Beziehungen ist nicht freiwillig entstanden. Probleme im Umgang miteinander sind daher nichts Ungewöhnliches.

Beziehungen zwischen Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften

Die Beziehungen zwischen Schülerinnen, Schülern und Lehrerinnen, Lehrern beinhalten neben der zwischenmenschlichen Auseinandersetzung den Aspekt der Wissensvermittlung. Sie sind neben anderen Einflussfaktoren wie Unterrichtsgestaltung und Klassenführung ein wesentliches Merkmal des Lernklimas in den Klassen. Sie sind entscheidend für den Lehr- und Lernerfolg. Es gehört zu den Aufgaben von Lehrpersonen neben fachlichen auch überfachliche Kompetenzen wie z.B. Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit zu fördern. Konkret geht es darum, durch geeignete Methoden (z.B. Partner-, Gruppenarbeit) die Entwicklung von Arbeits- und Sozialbeziehungen in der Klasse zu unterstützen (KIPER, 2014). Fragt man Kinder und Jugendliche danach, was ihnen an der Beziehung zu ihrem Lehrer und zu ihrer Lehrerin wichtig

ist, werden im Wesentlichen drei Aspekte genannt: Gerechtigkeit, pädagogische Fähigkeiten, persönliches Eingehen auf den Schüler, die Schülerin. Beziehungen zwischen Lehrern, Lehrerinnen und Schüler, Schülerinnen sind professionelle Beziehungen, die ein Abhängigkeitsverhältnis beinhalten. Eine Ausgewogenheit zwischen zu viel Nähe und zu großer Distanz ist in dieser Beziehung nötig, um einerseits emotionale Abhängigkeit, Machtkämpfe, Bedrängnis und andererseits Gleichgültigkeit zu vermeiden. Schülerinnen und Schüler wünschen sich vom Lehrer/von der Lehrerin ein warmherziges, offenes, freundliches, gerechtes und unterstützendes Verhalten sowie Hilfe bei Problemen. Sie möchten, dass ihre Bedürfnisse und Anschauungen ernst genommen und als wertvoll betrachtet werden.

Beziehungen zwischen Schülerinnen und Schülern

Die Schulklasse ist für Kinder und Jugendliche ein wichtiger Raum, um soziale Erfahrungen zu machen. Die Zugehörigkeit zu einer Schulklasse hängt von Alter, Leistung und Herkunft ab. Schulklassen sind daher von ihrem Wesen her Zwangsgemeinschaften, in denen sich gute Beziehungen erst entwickelt müssen. Die Mädchen und Jungen lernen miteinander auszukommen, zu arbeiten, zu spielen und einen Platz in der Klasse zu finden. Gelingt das gut, entwickeln sich Teamgeist und Kooperation und Freundschaftsbeziehungen können entstehen; misslingt dieser Prozess, steigt die Wahrscheinlichkeit für Konflikte, Aggressionen und im schlimmsten Fall Mobbing.

Beziehungen zwischen Lehrerinnen und Lehrern

Eine positive Stimmung im Lehrerzimmer ist eine wichtige Ressource für die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern. Kooperation und gegenseitige Unterstützung im Kollegium fördern Motivation und Arbeitszufriedenheit und bieten Rückhalt in schwierigen, pädagogischen Situationen. Dagegen wirken abwertende Kommentare und Tratsch über Kollegen und Kolleginnen und Fraktionsbildungen im Kollegium ungünstig. Teamarbeit und Kooperation sind aber für viele Lehrpersonen, insbesondere ältere Lehrerinnen und Lehrer, unvertraut; sie sind gewohnt, alles alleine bewältigen zu müssen, und scheuen sich zusammenzuarbeiten und Unterstützung anzunehmen. Sie brauchen vielleicht den einen oder anderen Anstoß, sich auf kollegiale Beziehungen und den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen einzulassen.

Beziehungen von Lehrerinnen und Lehrern zu den Eltern

Das Verhältnis zwischen Lehrkräften und Eltern oder Erziehungsberechtigten ist oft geprägt durch Kontakt-scheu der Beteiligten. Auch die Art der Kommunikation und die Wahl der Kommunikationswege beeinflussen das Verhältnis zwischen Pädagoginnen, Pädagogen und Eltern. Wenig günstig ist es, wenn Eltern nur über ihre Kinder oder über andere Eltern erfahren, was an der Schule geschieht; so können leicht Unstimmigkeiten und Missverständnisse entstehen. Häufig wird der Kontakt erst gesucht, wenn Probleme oder Konflikte auftreten – etwa wenn die schulischen Leistungen oder das Sozialverhalten eines Schülers, einer Schülerin nicht passen. Um gute und verlässliche Beziehungen zwischen Lehrerinnen, Lehrern und Eltern aufzubauen, sind regelmäßige Kontakte sinnvoll. Da Eltern eine sehr heterogene Gruppe sind, braucht es verschiedene Zugänge und Angebote, um die Beziehungen zu stärken und Eltern das Gefühl zu geben, an der Schule willkommen zu sein.

(SALISCH, 2013; RICHTER, BILZ, MELZER 2001; QUENZEL, 2015; ULICH 2001; MENGES, 2012; SACHER, 2014)

Beziehungen als Ressource gesunder Schulen

Gute Beziehungen sind eine wichtige Ressource von Schulen und unterstützen das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen. Sie fördern die Lernmotivation von Schülerinnen und Schülern und die Arbeitszufriedenheit von Lehrkräften und sorgen dafür, dass sich alle am Lernort und Arbeitsplatz Schule wohlfühlen. Stabile Beziehungen geben Sicherheit, bieten Hilfe und Orientierung bei Problemen und wirken sich dadurch positiv auf das psychische und soziale Wohlbefinden von Schülerinnen, Schülern und Lehrpersonen aus. Insbesondere in Übergangszeiten (z.B. bei Schuleintritt oder Schulwechsel) brauchen

Heranwachsende verlässliche Beziehungen, um mit den neuen Anforderungen und Herausforderungen gut zurecht zu kommen.

Das Schulklima und der Umgang miteinander sind zudem von großer Bedeutung für die Qualität einer Schule. Lehren und Lernen findet immer in sozialen Situationen statt, in denen Gefühle eine Rolle spielen. Positive Emotionen wirken sich dabei günstig auf den Lernprozess aus. Es ist mittlerweile gut belegt, dass vertrauensvolle und verlässliche Beziehungen positive Auswirkungen auf die schulischen Prozesse und die Gesundheit von Lehrpersonen, Schülerinnen und Schülern haben. Gute Beziehungen sind also eine grundlegende Voraussetzung für erfolgreiches Arbeiten und Lernen in der Schule, indem sie zu

- Motivation,
 - Lernerfolg,
 - positivem Sozialverhalten,
 - Klassen- und Schulklima,
 - Verringerung von Schulangst,
 - positiver Einstellung zur und Identifikation mit der Schule,
 - Verminderung von Konflikten und Disziplinproblemen,
 - Arbeitszufriedenheit von Lehrerinnen und Lehrern und
 - Reduzierung von Schulabbruch und -absentismus
- beitragen.

Für gute schulische Leistungen sind also der Zusammenhalt in der Lerngruppe und gegenseitige Hilfestellung entscheidend; weniger wichtig sind etwa Klassengröße, die Homo- oder Heterogenität der Klasse oder die Geschlechterverteilung. Egal ob es um Freundschaftsbeziehungen zwischen Kindern und Jugendlichen oder um professionelle Beziehungen zwischen Schülerinnen, Schülern und ihren Lehrern und Lehrerinnen geht, gute Beziehungen brauchen Zeit und Pflege. (O'TOOLE, 2017 / KIPER, 2014, SINGER, o.J.; WEARE 2010 zit. in ZINNIKER, HEIM 2017; BRÜNDEL, HURRELMANN 2017).



4. Für die Praxis: Gute Beziehungen in der Schule gestalten

Beziehungsgestaltung – ein Thema, das alle betrifft

Schulgemeinschaften können auf vielfältige Weise dazu beitragen, dass an der Schule ein respektvolles und tolerantes Klima herrscht und Wert auf gute Beziehungen gelegt wird. Welche Wege eine Schule gehen will und wo sie ihre Prioritäten setzt, hängt von den Erfahrungen und Herausforderungen ab, mit dem sie am jeweiligen Standort konfrontiert ist. Zielführend und kräftesparend ist es, Zusammenhänge mit bereits bestehenden Aktivitäten herzustellen. Es liegt in der Natur des Themas, dass schnelle und einfache Lösungen nicht erfolgversprechend sind: Beziehungsarbeit braucht Zeit, Durchhaltevermögen und unterstützende Rahmenbedingungen. Wer sich jedoch darauf einlässt, der wird mit positiven Veränderungen auf vielen Ebenen rechnen können (OECD 2017).

Beziehungsgestaltung betrifft die gesamte Schule. Es empfiehlt sich daher, Maßnahmen auf mehreren Handlungsebenen zu setzen: auf Ebene der gesamten Schule, auf Unterrichts- bzw. Klassenebenen, als fächer- oder klassenübergreifende Angebote in Form von Projekten und Programmen. Je umfassender und vielschichtiger das Thema behandelt wird, umso eher werden Sie Erfolg haben. Der Fokus auf folgende Aspekte kann den Prozess unterstützen (mod. nach ZINNIKER, HEIM 2017, S. 30 ff; SCHUBERT, 2014 S. 216):

- Vermitteln Sie wichtige grundlegende soziale Fähigkeiten im normalen Unterricht und nicht gesondert in separaten Projekten.
- Setzen Sie Maßnahmen auf verschiedenen Ebenen an, nicht nur im Unterricht, und beziehen Sie relevante Akteure mit ein.
- Bearbeiten Sie das Thema regelmäßig über die Schulzeit hinweg und beginnen Sie bereits bei jungen Schülerinnen und Schülern.
- Sichern Sie sich die Unterstützung der Schulleitung. Eine gemeinsame Weiterbildung für das Lehrerteam am Schulstandort ist von Vorteil.
- Orientieren Sie sich an den Prinzipien der Ermutigung (z.B. Stärken stärken und bei der Bewältigung von Herausforderungen unterstützen), der Kommunikation (z.B. verschiedene Kommunikationsanlässe wie Planungsgespräche, Nachdenkgespräche, Erzählkreis in der Klasse schaffen) und Partizipation (z.B. Mitbestimmung wo es möglich und sinnvoll ist).

Alles beginnt mit einer guten Planung

Ein zielgerichtetes Vorgehen anhand des Projektmanagementzyklus hat sich in der schulischen Gesundheitsförderung bewährt. Bereits bekannte Methoden und Instrumente der Schul- und Qualitätsentwicklung können genutzt werden. Der Vorteil einer strukturierten Vorgehensweise ist, dass kein wichtiger Schritt übersehen werden kann. Im folgenden Abschnitt möchten wir Ihnen Anregungen geben, was Sie in der Planungsphase beachten sollten.

Entscheidung für das Thema, ein Team bilden und eine Bestandsaufnahme machen

- Bringen Sie das Thema „Beziehungsgestaltung“ in einer pädagogischen Konferenz zur Sprache und machen Sie gemeinsam mit den Kollegen und Kolleginnen einen ersten Gedankenaustausch. Identifizieren Sie Maßnahmen, die zum Thema „Beziehungsgestaltung“ an der Schule bereits umgesetzt werden. Folgende Fragen können Sie dabei unterstützen:
 - Was brauchen wir als Team und Schule?
 - Was brauchen die Schülerinnen und Schüler?
 - Was wissen wir über unsere Beziehungen am Schulstandort? Welche Erfahrungen haben wir dazu?
 - Was läuft gut, worauf sind wir stolz (z.B. respektvoller Umgang miteinander, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft)?

- Was läuft weniger gut (z.B. Situationen, die geprägt sind von Spott, Hohn, Gerüchten, Ausgrenzung oder Beschämung)?
- Fassen Sie im Anschluss an die Diskussion einen Beschluss, der festhält, dass Sie sich am Schulstandort mit diesem Thema auseinandersetzen wollen. Sichern Sie sich dazu die Unterstützung und Akzeptanz der Schulleitung.
- Klären Sie in einem nächsten Schritt die Zuständigkeiten. Wer ist für das Projekt „Beziehungsgestaltung“ hauptverantwortlich? Bei wem laufen die Fäden zusammen? Dabei darf nicht vergessen werden, dass Beziehungsgestaltung ein Thema ist, das alle betrifft und daher auch die Unterstützung aller braucht. Beziehungen können nur im gemeinsamen Ausprobieren, Reflektieren und Tun verbessert werden.
- Ausgehend von den Fragen, die Sie im ersten Schritt bereits diskutiert haben, sollte an dieser Stelle eine umfassende Ist-Analyse folgen. Wichtig ist dabei, dass Sie auch Schülerinnen, Schüler, nicht unterrichtendes Personal und (Vertreterinnen der) Eltern befragen. Leitfragen an Schülerinnen und Schüler können z.B. sein (vgl. GÖB 2002 S. 65):
 - Wie müssen deine Mitschüler und Mitschülerinnen zu dir sein, damit du dich in der Klasse wohl fühlst?
 - Wie müssen deine Mitschüler und Mitschülerinnen sein, damit du in der Klasse gut lernen kannst?
 - Wie muss dein Lehrer, deine Lehrerin sein, damit du dich in der Klasse wohl fühlst?
 - Wie muss dein Lehrer, deine Lehrerin sein, damit du in der Klasse gut lernen kannst?

Versuchen Sie ein möglichst umfassendes Bild davon zu bekommen, wie es um die Beziehungen an Ihrer Schule bestellt ist. Erfassen Sie auch Maßnahmen, die Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen im Unterricht bereits umsetzen, z.B. Soziales Lernen, kooperative Lernformen, Morgenkreis. Die wertvollen Erfahrungen aus diesen Aktivitäten sind für alle von Nutzen. Vergessen Sie nicht, Projekte und Programme, die es in der Vergangenheit gab oder die aktuell laufen, mitzubedenken. Vielleicht gibt es bereits Expertise zum Thema im Kollegium. Am Ende dieses Schrittes kann Ihnen die Ist-Analyse zeigen, welche Anknüpfungs- und Bezugspunkte es gibt. Vergessen Sie nicht, Hindernisse und Stolpersteine, die sich bereits zu Beginn bemerkbar machen, zu identifizieren und Lösungen zu überlegen.

Eine Vorgehensweise festlegen, Kommunikation und Evaluation planen, Ressourcen sichern

Nun können Sie in die Planung der Details gehen (Maßnahmenplanung). Es geht um die Frage, was sich verändern soll (Vision) und wo Sie hin wollen (Zielformulierung).

- Die Ist-Analyse ist die Basis für die Planung der nächsten Schritte. Überlegen Sie gemeinsam, welchen Bereich Sie zuerst in Angriff nehmen wollen, z.B. der Umgang miteinander im Lehrkörper; der Kontakt mit den Eltern und Erziehungsberechtigten; das Klima in einzelnen Klassen. Formulieren Sie konkrete Maßnahmen und planen Sie die dafür nötige Zeit ein. Ein Raster mit konkreten Aufgaben (WER? WAS? bis WANN?) kann hilfreich sein.
- Stellen Sie sich die Frage: Welche Veränderungen streben wir an? Was sind unsere Visionen? Setzen Sie Prioritäten und legen Sie fest, wo Sie zuerst ansetzen wollen. In welchem Bereich gibt es besonders viel Handlungsbedarf? Machen Sie sich für die Umsetzung zumindest einen groben Zeitplan, der flexibel ist und auch schulische Fixtermine berücksichtigt.
- Gibt es jemanden, z.B. interne oder externe Experten und Expertinnen, der Sie im Prozess beraten und unterstützen kann? Möglicherweise kann auch eine passende Fortbildung oder ein SCHILF hilfreich sein. Denken Sie daran, alle, die es betrifft, einzubinden.
- Es wird kaum jemanden geben, dem guten Beziehungen bzw. Beziehungsgestaltung nicht am Herzen liegt. Informieren Sie daher regelmäßig darüber, was gerade passiert und was Sie noch planen. Zeigen Sie Fortschritte und Erfolge auf, nicht nur schulintern, sondern auch gegenüber externen Personen wie z.B. den Eltern und Erziehungsberechtigten, dem Schulerhalter. Nutzen Sie bestehende Kommunikations- und PR-Möglichkeiten, z.B. Schwarzes Brett, Schaukästen im Eingangsbereich, Website der Schule, um Ihre Aktivitäten zu präsentieren. Je mehr PR-Möglichkeiten Sie haben, umso eher lohnt es sich, dafür einen kleinen Plan zu erstellen.
- Überlegen Sie an dieser Stelle auch, wie Sie Ihre Erfolge überprüfen wollen. Dieser Schritt ist besonders wichtig, denn er zeigt auf, was bereits gelungen ist, wo es notwendig ist, etwas zu verändern, oder

welche Aktivitäten sich bis jetzt nicht bewährt haben. Die Fachwelt unterscheidet zwischen Ergebnis- und Prozessevaluation. Für Sie ist wichtig: Nehmen Sie sich zumindest nach jeder Maßnahmen Zeit, um zu schauen, wie es gelaufen ist. Bei der Planung Ihrer einzelnen Schritte bauen Sie am Ende eine kurze Reflexionsschleife ein. Sie können auch regelmäßig Feedback von Ihren Schülerinnen und Schülern einholen, z.B. immer dann, wenn Sie im Unterricht Maßnahmen ausprobiert haben, die zur Beziehungsförderung beitragen sollen.

- Wenn sich Schulen auf den Weg machen, um Veränderungen in Alltag vorzunehmen, Routinen zu verändern und alte, ungünstige Gewohnheiten zu verlassen, bedeutet das einen Mehraufwand an Energie und Ressourcen. Eine gute Moderation oder bei Bedarf auch längerfristige Beratung und Begleitung (siehe Serviceteil ab S. 39) können hilfreich sein.



LITERATURTIPP:

- GIVE (2014): Unterwegs als gesunde Schule. Ein Reiseführer zur schulischen Gesundheitsförderung mit vielen praktischen Tipps und Methoden. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.

Bestellung und Download unter: www.give.or.at/material/unterwegs-als-gesunde-schule-ein-reisefuehrer

Beziehungsgestaltung – ein vielschichtiges Thema mit vielen Ansatzpunkten

In diesem Abschnitt wollen wir Ihnen Anregungen und Hinweise geben, die Ihnen helfen, das Thema in den Schulalltag zu integrieren. Es gibt verschiedene Merkmale, die gute Beziehungen ausmachen, und verschiedene Ebenen, an denen angesetzt werden kann. Die getrennte Darstellung einzelner organisatorischer und thematischer Ansatzpunkte dient dazu, die Vielschichtigkeit des Themas besser sichtbar zu machen. In der Realität stehen sie alle miteinander in Verbindung und sind gemeinsam für die Qualität der Beziehungen in der Schule verantwortlich. Schulen, die sich auf den Weg machen, ihre Beziehungen zu stärken oder zu verbessern, sollten Maßnahmen setzen, die langfristig angelegt sind (am besten ein Schuljahr oder länger dauern) und auf verschiedenen Ebenen ansetzen (FLASCHBERGER et al 2013).

Schulleitung

Schulleitungen können die Basis schaffen für ein Schulklima, das Sicherheit gibt, Toleranz und Respekt fördert. Sie tragen wesentlich dazu bei, dass sich Schülerinnen und Schüler, das Lehrerteam und nicht unterrichtendes Personal der Schule zugehörig fühlen. Ihre eigene Haltung und ihre Vorbildwirkung sind ein wichtiger Einflussfaktor auf das Schulklima, tragen zu einem höflichen und freundlichen Umgangston bei und befördern eine Kultur der (spontanen) Hilfsbereitschaft.

Tipps für die Praxis

- **Lehrerkollegium:** Es lohnt sich, wenn Schulen in die Stabilität des Lehrkörpers investieren und neue Kolleginnen und Kollegen gut integrieren. Durch Maßnahmen wie kollegiales Feedback und Fallbesprechungen können Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung gefördert werden.
- **Willkommenskultur:** Um die Willkommenskultur an Schulen zu stärken, können für Eltern, Schülerinnen und Schüler und neue Lehrkräfte z.B. Willkommensfeste oder -cafés, Auftaktfeiern oder Einführungsgespräche angeboten werden.
- **Motivierender Führungsstil:** Schulleitungen profitieren davon, wenn sie die Expertise einzelner Lehrerinnen und Lehrer anerkennen und für eine gerechte Verteilung von Aufgaben und Verantwortungsbereichen sorgen. Dazu gehört auch, eine positive Fehler- und Feedbackkultur zu etablieren. Eine transparente Kommunikation erleichtert die Zusammenarbeit aller.

- **Zeitgestaltung:** Kommunikation und Austausch, z.B. für die Arbeit in (Projekt-)Teams, Fach- und Arbeitsgruppen, braucht Zeitfenster. Auch Eltern- und Schülergespräche gelingen besser, wenn ausreichend Zeit dafür eingeplant wird. Verlängerte Pausenzeiten und flexible Ankommensphasen am Morgen können Austausch und Teamarbeit fördern, indem Schülerinnen und Schüler z.B. noch gemeinsam lernen oder sich vorbereiten.
- **Fort- und Weiterbildung:** Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen können dann gut in den Schulalltag integriert werden, wenn sie regelmäßig stattfinden und mehrere Kollegen und Kolleginnen eines Teams daran teilnehmen. Das Thema Beziehungsgestaltung eignet sich auch gut für schulinterne Fortbildungen.
- **Schulische Unterstützungssysteme:** Es ist für alle Beteiligten und Betroffenen hilfreich, wenn die Zusammenarbeit mit und die Erreichbarkeit von schulischen Unterstützungssystemen und anderen unterstützenden Strukturen erleichtert wird. Dazu kann beispielsweise eine leicht zugängliche Übersicht erstellt werden, welche Personen und Organisationen bei welchen Anliegen weiterhelfen können. Insbesondere in Krisensituationen benötigen Lehrpersonen rasche Unterstützung durch externe Experten und Expertinnen. Es macht Sinn, bereits präventiv im Team zu erarbeiten, wie mit Risikoentwicklung (etwa psychischen Problemen und Auffälligkeiten) umgegangen wird.
- **Schulraumgestaltung:** Eine gelungene Schulraumgestaltung mit Begegnungs- und Rückzugsbereichen, z.B. kleine Nischen oder Sitzgruppen, ladet zum Austausch und miteinander reden ein. Durch ein flexibles Mobiliar in Klassenräumen, das rasches Gruppieren und Umstellen ermöglicht, können kooperative Lernformen besser umgesetzt werden. Insbesondere in sehr großen Schulen ist es für alle hilfreich, wenn es eine gute Beschilderung im Schulhaus gibt, z.B. Wegweiser zum Sekretariat, zur Direktion.
- **Gemeinsame Mahlzeiten:** Gemeinsames Essen in einer freundlichen und einladenden Atmosphäre kann beziehungsfördernd sein. Nehmen Lehrerinnen und Lehrer regelmäßig an gemeinsamen Mahlzeiten teil, bietet sich dadurch eine gute Möglichkeit, Schülerinnen und Schüler auch außerhalb des Unterrichts kennenzulernen.



LITERATURTIPP:

- RADIX (2015, Hrsg.): Früherkennung und Frühintervention in Schulen und Gemeinden. Die Broschüre beschreibt, wie Schule frühzeitig Belastungsfaktoren und Anzeichen von Risikoentwicklung, gesundheitlichen Problemen oder Problemverhalten wahrnehmen und welche Maßnahmen sie zur Verbesserung ergreifen können.

Download unter: www.radix.ch → Gesunde Schule → Früherkennung und Frühintervention



LINKTIPPS:

„Schulen gesund leiten“ www.give.or.at/angebote/themen/schulen-gesund-leiten

„Gesundheitsförderung in ganztätigen Schulformen“

www.give.or.at/angebote/themen/gesundheitsfoerderung-in-ganztaegigen-schulformen

„Schul(frei)räume gestalten“ www.give.or.at/angebote/themen/schulfreiraume-gestalten

Klassengemeinschaft und Klassenführung

Wie Lehrerinnen und Lehrer ihren Unterricht gestalten, ist wesentlich dafür, ob Kinder und Jugendliche gerne in die Schule gehen oder eher Unbehagen oder gar Angst vor der Schule empfinden. Gute, vertrauensvolle Beziehungen in der Klasse motivieren Schülerinnen und Schüler sich angemessen zu verhalten. Regeln alleine sind nicht so wirksam. Bei Disziplinproblemen lohnt es sich daher in Beziehungsbildung zu investieren. Kooperative Lernformen, eine Unterrichtsstruktur mit klaren Botschaften, was der Lehrer, die Lehrerin von den Schülerinnen und Schülern erwartet und ein maßvoller Leistungsdruck sind Beispiele einer beziehungs- und gesundheitsförderlichen Unterrichtsgestaltung. Dazu zählt auch die Art und Weise, wie Schülerinnen und Schüler für ihre Leistungen Feedback erhalten. Es wirkt ermutigend, wenn der Lehrer, die Lehrerin Fortschritte registriert, Erfolge lobt und bei Fehlern und Misserfolgen Unterstützung anbietet. (GLÄSER-ZIKUDA, FUSS 2004; GÖTZ, ZIRNGIBL, PEKRUM 2004; BOYNTON & BOYNTON 2005)

Tipps für die Praxis:

- **Professionelles Handeln des Lehrers/der Lehrerin:** Schülerinnen und Schüler schätzen eine gute Strukturierung des Unterrichts. Eine klare Kommunikation von Bewertungsgrundlagen und Notengebung gibt den Schülerinnen und Schülern Orientierung, was von ihnen erwartet wird. Dabei ist ihnen gerechtes Handeln seitens des Lehrers, der Lehrerin besonders wichtig. In manchen Fällen benötigen Schülerinnen und Schüler, die Schwierigkeiten haben, individuelle Hilfe und Unterstützung.
- **Fehler- und Feedbackkultur:** Wer in gute Beziehungen am Schulstandort investieren möchte, kommt nicht umhin, sich mit Rückmeldungen von Schülerinnen und Schülern, Eltern oder nicht unterrichtenden Personen auseinanderzusetzen. Es lohnt sich, die Angst vor Kritik zu überwinden und Feedback als Chance für die Weiterentwicklung zu betrachten. Die Rückmeldungen zeigen, wo es Verbesserungspotential gibt und was bereits gut läuft. Feedbackmöglichkeiten sind regelmäßige Halbjahresgespräche und Zielvereinbarungen mit Schülerinnen und Schülern; Lern- und Erziehungsvereinbarungen mit Eltern und Erziehungsberechtigten; Planungs- und Zielvereinbarungsgespräche mit Schülerinnen.
- **Fairness fördern:** Es ist hilfreich, gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen zu erarbeiten, was sie unter einem fairen Lehrer, einer fairen Lehrerin verstehen. Definieren Sie umgekehrt, was Sie als Lehrer oder Lehrerin von Ihren Schülerinnen und Schülern erwarten. Weisen Sie darauf hin, dass Ihnen ein respektvoller Umgang mit den Gefühlen anderer wichtig ist. Sie können diese Punkte z.B. auf einem Plakat festhalten und so als Erinnerung für alle sichtbar machen.
- **Lerngemeinschaften bilden:** Das bilden von Lerngemeinschaften kann Schülerinnen und Schüler bei der Bewältigung Aufgaben unterstützen, z.B. beim Auswendiglernen eines Gedichts und einem gemeinsamen Vortragen vor der Klasse. Das Sprechen als Gruppe unterstützt gleichzeitig jene Mädchen und Jungen, die Schwierigkeiten haben, alleine vor die Klasse zu treten, um etwas vorzutragen.
- **Schülerinnen und Schüler beim Lernen unterstützen:** Selbstständiges Lernen oder das Arbeiten in Gruppen braucht Übung. Mit Hilfe von allgemeinen und konkreten Lerntipps können Schülerinnen und Schüler herausfinden, wie sie am besten lernen. Lernzielvereinbarungen, wie z.B. Wochenarbeitspläne, die Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit ihrem Lehrer, ihrer Lehrerin erstellen, unterstützen diesen Prozess. Dieses zielorientierte Arbeiten eignet sich gut, um Fortschritte auch von lernschwächeren Schülerinnen und Schülern sichtbar zu machen.
- **Gesprächskreise:** Ein Morgenkreis oder wöchentliche Gesprächsrunden geben den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, über Persönliches, Gefühle und Erlebnisse zu sprechen. Für Lehrerinnen und Lehrer ist es eine gute Gelegenheit, mehr über die Interessen ihrer Schülerinnen und Schüler zu erfahren und mit ihnen ins Gespräch zu kommen. In diesem Forum können neue Schülerinnen und Schüler bewusst integriert und ermutigt werden, mehr über sich und ihre Interessen zu erzählen.
- **Vereinbarungen:** Klassenregeln bieten für alle Orientierung und erleichtern störungsfreies Unterrichten. Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern können die wichtigsten Regeln formuliert werden; oft reichen 5–6. Damit diese Vereinbarungen auch wirksam sind, muss für deren Einhaltung Sorge getragen werden.
- **Kooperative Lernformen:** Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Zusammenarbeit von Schülerinnen und Schülern zu fördern, z.B. als Lerngemeinschaften (siehe oben), in Projekten. Beim kooperativen Lernen stehen das gemeinsame Erarbeiten von Inhalten oder das Lösen eines Problems im Zentrum. An vielen Schulen hat es sich bewährt, Kokoko⁴-Stunden einzuführen. In diesen Stunden arbeitet der Klassenvorstand, die Klassenvorständin mit den Schülerinnen und Schülern zu den Themen Kommunikation, Kooperation und Konfliktlösung, z.B. Umgang mit Konflikten, Training in Gesprächsführung und gemeinsame Planung von Klassenaktivitäten.
- **Förderung der Klassengemeinschaft:** Gemeinsame Aktivitäten außerhalb des Unterrichts (z.B. Renovierung oder Gestaltung des Klassenraums, Gestaltung und Betreuung des Schulgartens, Lesenacht in der Schule, Besuch von Sportveranstaltungen) sind eine gute Gelegenheit, um einander besser kennenzulernen und Beziehungen zu vertiefen. Besonders beliebt sind bei Schülerinnen und Schülern Angebote wie gemeinsames Kochen zu besonderen Anlässen.

4 Stunden für Kommunikation, Kooperation und Konfliktlösung



LITERATURTIPPS:

- Schulpsychologie/Bildungsberatung: Broschüren mit Tipps zum erfolgreichen Lernen. Download unter www.schulpsychologie.at/lernen-lernerfolg/lernen-und-lernerfolg/
- Lehrerfortbildungsserver von Baden-Württemberg: Arbeitsblätter und Übungen zur guten Beziehungsgestaltung. Download unter: https://lehrerfortbildung-bw.de/st_if/bs/if/beziehungsgestaltung/elemente/



LINKTIPP:

Fragebogen zum Thema „Klassenklima“, Bundeszentrale für politische Bildung (Deutschland)
www.bpb.de/lernen/grafstat/klassencheckup/46288/einstieg-in-die-befragung-b1

Zusammenarbeit mit Eltern

Eltern haben eine andere Sichtweise darauf, was in Schulen geschieht. Ihr Eindruck ist von den Erzählungen der Kinder geprägt. Es gehört zu den Aufgaben von Lehrkräften, sich um den Aufbau von vertrauensvollen und von gegenseitigem Respekt geprägten Beziehungen zu bemühen. Dazu gehört, die erzieherische Kompetenz von Eltern und Erziehungsberechtigten anzuerkennen. Oft gibt es im Kollegium Vorurteile, Voreingenommenheit und Klischees in Bezug auf Eltern oder einzelne Gruppen von Eltern; mit diesen Vorannahmen sollte sich das Kollegium kritisch auseinandersetzen. Eltern engagieren sich eher für Anliegen der Schule, unterstützen Veränderungen und können die schulische Entwicklung ihres Kindes besser begleiten, wenn sie ein gutes Verhältnis zu den Lehrerinnen und Lehrern haben. Gute Beziehungen können dann entstehen, wenn es gelingt, Eltern das Gefühl zu geben, an der Schule willkommen zu sein (BRÜNDEL, HURRELMANN 2017; NIEDLICH, BORMANN 2018; SACHER 2014).

Tipps für die Praxis:

- **Beratung und Information:** Für manche Eltern kann es eine Unterstützung sein, unverbindlich über externe Angebote z.B. zur Unterstützung bei Erziehungsproblemen, zur Nachhilfe informiert zu werden.
- **Unterstützung beim Lernen:** Lehrerinnen und Lehrer können Eltern Tipps geben, wie sie ihr Kind motivieren und unterstützen können (z.B. bei Lernschwierigkeiten, bei den Hausaufgaben oder bei Prüfungsangst). Informationen über eine lernfördernde Umgebung sind hilfreich. Konkrete Lern- und Erziehungsvereinbarungen zwischen Lehrerinnen, Lehrern und Eltern können den Lernfortschritt der Kinder und Jugendlichen unterstützen.
- **Kommunikation:** Um die Informationsweitergabe und die Kommunikation zwischen Schule und Eltern zu verbessern, können verschiedene Maßnahmen gesetzt werden, z.B. regelmäßige Information über Aktivitäten, Projekte, Erfolge aus dem Schuljahr weitergeben; Gesprächszeiten so anbieten, dass auch berufstätige Eltern teilnehmen können; aktuelle Projekte bei Veranstaltungen (z.B. Tag der offenen Tür, Elternsprechtagen) präsentieren. Zurückhaltende und kontaktschwache Eltern brauchen manchmal eine persönliche Einladung. Telefongespräche sind eine rasche und unkomplizierte Kontaktmöglichkeit. Um gute und verlässliche Beziehungen zwischen Lehrerinnen, Lehrern und Eltern aufzubauen, sind regelmäßige Kontakte sinnvoll, daher nicht nur bei Problemen, sondern auch bei positiven Anlässen das Gespräch suchen.
- **Eltern als Ressource:** Strukturierte Formen der Zusammenarbeit stärkt die Beziehung zu Eltern, beispielsweise die Zusammenarbeit mit dem Elternbeirat oder die Einladung an Eltern, an thematischen Arbeitsgruppen teilzunehmen.



LITERATURTIPPS:

- GIVE-Factsheet (2017) „Zusammenarbeit mit Eltern“. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen. Bestellung und Download unter www.give.or.at/material/zusammenarbeit-mit-eltern
- Broschüre „Schule verstehen“ – eine Kommunikationshilfe für Eltern, die in mehreren Sprachen verfügbar ist. Download unter <https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/service/sv/index.html>

Partizipative Strukturen für Schülerinnen und Schüler

Die Lebenswelt Schule bietet verschiedene Möglichkeiten, Schülerinnen und Schüler in Entscheidungen einzubinden, ihnen Mitspracherecht zu geben und sie tatsächlich mitentscheiden und mitgestalten zu lassen. Für Schülerinnen und Schüler ist es wichtig, dass sie das Gefühl haben, ihr Lehrer, ihre Lehrerin schätzt ihre Meinung und nimmt sie ernst. Dies ist besonders relevant bei Entscheidungen, die sie selber betreffen. Sie erfahren Selbstwirksamkeit und lernen ihre Interessen zu vertreten. Sie lernen, den eigenen Schulalltag mitzugestalten und Verantwortung zu übernehmen. Dies kann positive Auswirkungen auf ihre Einstellung zur und ihre Identifikation mit der Schule haben. Werden ihre Wünsche, Bedürfnisse und Anregungen ernst genommen und ist erkennbar, dass sich die Schule bemüht, diese umzusetzen, kann das stärkend für ihre Persönlichkeitsentwicklung sein (PAULUS, DADACZYNSKI 2010; GÖB et al 2002; BRÜNDEL, HURRELMANN 2017; SCHUBERT, 2014).

Tipps für die Praxis:

- **Bestehende Strukturen nutzen:** Um die Partizipation von Kindern und Jugendlichen zu stärken, eigenen sich viele Strukturen, die es im Schulalltag bereits gibt, z.B. Gesprächskreise, Klassenvorstandsstunden, projektorientiertes Arbeiten. Es lohnt sich, auch neue Formen ausprobieren (z.B. Klassenrat/ Klassenversammlung einrichten, der einmal pro Woche stattfindet und den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit gibt, ihre Anliegen zu besprechen; Schülerfirmen gründen; eine Schülerzeitung gestalten).
- **Unterrichtsgestaltung:** Auch die Unterrichtsgestaltung bietet Beteiligungsmöglichkeiten, z.B. Schülerinnen und Schüler entscheiden lassen, welche Lehrplanthemen vertiefend behandelt werden sollen; Interessen der Schülerinnen und Schüler abfragen und bearbeiten. Schülerinnen und Schülern kann auch die Leitung von Arbeitsgruppen oder Gesprächsrunden (z.B. Morgenkreis) übertragen werden.
- **In Elternkontakte einbeziehen:** Je nach Alter der Schülerinnen und Schüler können sie zu Elterninformationsveranstaltungen eingeladen werden. Wenn eine Teilnahme nicht sinnvoll erscheint, können die Schülerinnen und Schüler zumindest über die geplanten Tagesordnungspunkte vorab informiert werden. Viele Schulen bieten KEL-Gespräche an (= Kind-Eltern-Lehrer-Gespräche). Diese sollen die gegenseitige Wertschätzung und Akzeptanz erhöhen und die Stärken und Entwicklungspotentiale des Schülers, der Schülerin darstellen.
- **Veranstaltungen:** Schülerinnen und Schüler planen und gestalten schulbezogene Feste und andere Veranstaltungen mit.

Soziales Lernen

Nicht nur zu Schulbeginn bzw. in der Schuleingangsphase ist es sinnvoll, soziales Miteinander, Ich-Stärke und positive Beziehungen zu fördern. Soziales Lernen findet immer statt. Es unterstützt Kinder und Jugendliche, beziehungs- und gemeinschaftsfähig zu werden. Sie lernen, sich selber als soziales Wesen wahrzunehmen, auf andere einzugehen, Regeln vereinbaren und einhalten zu können. Gleichzeitig trägt Soziales Lernen zu einem guten Klima in der Klasse bei, das auf Fairness und gegenseitiger Unterstützung basiert. Positives Verhalten wie miteinander kooperieren, sich von anderen helfen lassen, faires Streiten und konstruktiver Umgang mit Konflikten sind wichtige soziale Kompetenzen. Viele Methoden tragen zum Sozialen Lernen bei. Zu den bekanntesten und häufig eingesetzten zählen Rollen- und Interaktionsspiele, arbeiten mit Bilderbüchern (bei den jüngeren Kindern), gemeinsames Erarbeiten von Ritualen und Regeln oder intensive und nachdenkliche Gespräche (vgl. PETILLON 2017).

Tipps für die Praxis:

- **Verhaltensregen:** Wie bereits oben erwähnt, sind Klassenregeln eine sinnvolle Maßnahme, um gemeinsames Arbeiten und Lernen zu erleichtern. Um die Einhaltung von Regeln zu unterstützen, ist wichtig, dass sie konkret, situationsbezogen und verhaltensnah formuliert werden.
- **Methoden:** In Rollenspielen verschiedene Alltagssituationen darstellen und passende Verhaltensweise üben; Konflikte darstellen und verschiedene Lösungsmöglichkeiten suchen; kooperative Lernmethoden einsetzen, um die Kommunikation, Interaktion und Selbstständigkeit der Schülerinnen und Schüler zu fördern.
- **Unterstützungssysteme etablieren:** Gegenseitige Hilfe im Unterricht; Übernahme von Verantwortung und Aufgaben, welche die Lehrerin, den Lehrer entlasten; psychosoziale Unterstützungssysteme nutzen.



LITERATURTIPPS:

- PETILLON, Hanns (2017): Soziales Lernen in der Grundschule – das Praxisbuch. Beltz Verlag, ISBN 978-3-407-25777-2.
- THÖMMES, Arthur (2018): 30 x 45 Minuten Soziales Lernen. Klasse 5–10. Verlag an der Ruhr, ISBN 978-3-8346-3733-8.
- HAEP, Anna / STEINS, Gisela / WILDE, Jerry (2014): Soziales Lernen in der Sekundarstufe 1. Das Trainingsprogramm mit Unterrichtsmaterialien, Verhaltensübungen und praktischen Tipps. Donauwörth: Auer Verlag. ISBN 978-3-403-06841-9



LINKTIPP:

Informationen zur Beratung an und für Schulen im psychosozialen Bereich

www.schulpsychologie.at/schuelerber/informationmaterialien

kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz (2018): Tools4Schools – Materialien zum Sozialen Lernen

für die 1.–4. Schulstufe: www.kontaktco.at/shop/pdf/110-74.pdf

ab der 7. Schulstufe: www.kontaktco.at/shop/pdf/110-47.pdf

Lebenskompetenzförderung

Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt *Life Skills* bzw. Lebenskompetenzen als „... diejenigen Fähigkeiten ..., die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen ...“ (WHO, 1994). Junge Menschen sind oft unzureichend mit Lebens- und Gesundheitskompetenzen ausgestattet. Aus Sicht der WHO sollten deshalb alle pädagogischen Möglichkeiten ausgeschöpft werden, um Schülerinnen und Schüler zu befähigen, ihr Selbstwertgefühl zu entwickeln, ihren Lebensmut zu fördern, sie zu aktiver Lebensgestaltung zu motivieren und sie konfliktfähig für die Bewältigung schwieriger Lebensphasen zu machen. Programme zur Lebenskompetenzförderung enthalten viele Elemente, die der Entwicklung guter Beziehungen dienen. Sie sind langfristige Maßnahmen, um Kinder und Jugendliche beim Umgang mit Entwicklungsaufgaben und bei der Auseinandersetzung mit schwierigen Gefühlen zu unterstützen. In Österreich sind Programme zur Lebenskompetenzförderung vor allem in der schulischen Suchtprävention gut etabliert und werden von den Fachstellen für Suchtprävention der Bundesländer angeboten.

Tipps für die Praxis:

- 1.–4. Schulstufe: für diese Altersgruppe steht das österreichweite Programm „Gemeinsam stark werden“ zur Verfügung. Es ist das Nachfolgeprogramm von „eigenständig werden“.
- 5.–8. Schulstufe: für Schülerinnen und Schüler der Mittelstufe wurde „PLUS – Das österreichische Präventionsprogramm für die 5. bis 8. Schulstufe“ entwickelt.



LITERATURTIPPS:

- GIVE (2015) „Lebenskompetenzen fördern. Suchtvorbeugung in der Schule“. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.
- GIVE (2018) „Life Skills“. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.
Zu bestellen bei GIVE, Tel.: 01/58900-372 oder info@give.or.at
Zum Download unter www.give.or.at → Materialien
- PETERMANN, Franz / PETERMAN, Ulrike / NITKOWSKI, Dennis (2016): Emotionstraining in der Schule. Ein Programm zur Förderung emotionaler Kompetenz. Göttingen: Hogrefe Verlag.



LINKTIPPS:

Programme zur Förderung von Lebenskompetenz: „Gemeinsam stark werden“ (1.–4. Schulstufe)

<https://mitweitblick.org/projekte/lebe-lebenskompetenzprogramm-fuer-die-volkschule/>

„PLUS“ (5.–8. Schulstufe) www.suchtvorbeugung.net/plus

Kommunikation und Konfliktbewältigung

Kommunikationskompetenz wird zu den Schlüsselkompetenzen gezählt; es liegt im Interesse jeder Schule, diese gezielt zu fördern. Durch Kommunikation werden Beziehungen hergestellt (KIPER, 2014). Erfolgreiche Kommunikation braucht Übung und ist gekennzeichnet durch verständnisvolles Zuhören, freies Erzählen, Entschlüsseln von Botschaften oder Führen von Gruppengesprächen. Dazu zählt auch, dass Lehrerinnen, Lehrer und Schülerinnen, Schüler den Umgang mit Konfliktgesprächen und -situationen üben. Konflikte wie Meinungsverschiedenheiten, Beschimpfungen, Beleidigungen oder das Wegnehmen von Gegenständen sind im Zusammenleben von Kindern und Jugendlichen normal und nicht grundsätzlich schädlich. Sie beeinträchtigen jedoch den schulischen Alltag und rauben Energie und Zeit. Zur Klärung von Konflikten können verschiedene Methoden angewendet werden, z.B.

- die niederlagenlose Methode der Konfliktlösung (nach Thomas Gordon, 1977): Es geht darum, dass Betroffene im Rahmen eines Gesprächs eine win-win-Lösung finden, d.h. den Konflikt lösen, ohne dass es einen Verlierer gibt.
- Mediation: Eine der bekanntesten Methoden, die auf einem Gespräch basiert, das nach bestimmten Schritten mit definierten Regeln abläuft.
- Peer Mediation: Hier vermitteln Gleichaltrige (Peers) bei Konflikten zwischen Schülerinnen und Schülern. Die Peers benötigen dafür eine Ausbildung und werden von geschulten Lehrerinnen oder Lehrern (Peer Coaches) unterstützt.

Tipps für die Praxis:

- **Selbstbeobachtung:** Durch Selbstbeobachtung kann man dem eigenen Kommunikationsverhalten auf den Grund gehen und anhand folgender Fragen reflektieren: Wie rede ich mit den Schülerinnen und Schülern? Was fällt mir auf? Kränkungen, Bloßstellungen oder Demütigungen sind als Mittel, um mit herausforderndem Schülerverhalten umzugehen, nicht geeignet und daher zu vermeiden.
- **Zeit lassen, Druck vermeiden:** Manche Schülerinnen und Schüler benötigen mehr, manche weniger Zeit, um auf eine Fragestellung zu antworten. Eine angemessene Zeit zur Beantwortung von Fragestellungen ist wichtig; Zeitdruck wirkt demotivierend.
- **Umgang mit Konflikten:** Immer mehr Schulen nutzen Programme und Angebote wie z.B. Streitschlichterprogramme, Peer Mediation, um mit Konflikten konstruktiv umzugehen. Darüber hinaus lohnt es sich, mit Schülerinnen und Schülern regelmäßig Gesprächsführung und den Umgang mit Konfliktsituationen oder -gesprächen zu üben. Durch das Üben und ausprobieren von Problemlösetechniken steigt die Wahrscheinlichkeit, dass diese dann im Alltag auch angewendet werden.
- **Kommunikationsregeln:** Regeln für das Miteinander Reden formulieren, wie z.B. zuhören, wenn andere sprechen; nicht lustig machen, wenn jemandem ein Fehler passiert; verletzende und abwertende

Worte vermeiden. Die Kommunikationsregeln können Teil der Klassenregeln sein. Durch die konsequente Einhaltung kann sich die Kommunikation in der Klasse nachhaltig verbessern.

- **Kommunikationsanlässe schaffen:** Gute Kommunikation muss geübt werden. Regelmäßige Gesprächs- und Austauschmöglichkeiten, z.B. Morgenkreis, Wochenschau, eignen sich gut dafür.
- **Mobbing:** Die Prävention von (Cyber-)Mobbing ist etwas, das viele Schulen beschäftigt. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Angeboten, die Schulen dabei unterstützen. Beiträge zur Prävention sind z.B. eine klare Haltung gegen Mobbing seitens der Schulleitung und des Kollegiums und die rasche Reaktion auf (Cyber-) Mobbing-Vorfälle in der Klasse oder Gruppe. Ein kurzer Leitfaden für das Vorgehen im Anlassfall kann gemeinsam entwickelt werden.



LITERATURTIPPS:

- KLIPPERT, Heinz (2018): Kommunikations-Training. Bausteine zur Förderung grundlegender Sozialkompetenzen. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, ISBN 978-3-407-63065.
- KESSLER, Doris / STROHMEIER, Dagmar (2009): Gewaltprävention an Schulen. Persönlichkeitsbildung und Soziales Lernen. Wien: ÖZEPS. Zum Download unter: www.oezepts.at/a217.html
- HALLER, Beatrix et. al. (2018): Mobbing an Schulen. Ein Leitfaden für die Schulgemeinschaft im Umgang mit Mobbing. Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (Hrsg.).
Bezugsquelle: <http://pubshop.bmbf.gv.at>



LINKTIPPS:

Dr. Nicole Berger, Schulpsychologie Deutschland: Broschüre „Beziehungen gestalten, Konflikte klären“ mit Handlungsstrategien für schwierige Gespräche von
www.schulpsychologie.de/wws/bin/1834314-1907530-1-beziehungen_gestalten.pdf
Peer-Mediation an österreichischen Schulen
<https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/unterricht/ba/peer-mediation.html>
Aktiv gegen Cybermobbing – Unterrichtsmaterial von Saferinternet.at
www.saferinternet.at/services/broschuerenservice/

Methoden und Übungen für die Praxis

Interaktionsspiele: Spiele, die keinen Wettkampfcharakter haben und nicht zu Konkurrenzsituationen führen, können Beziehungen in der Gruppe fördern, Freude und Entspannung bieten. Die Intention von Interaktionsspielen ist, dass die Beziehungen und Kontakte zueinander intensiviert werden. Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen sich gleichermaßen angesprochen fühlen und sich aktiv beteiligen können. Auch die Nachbereitung bei diesen Spielen ist wichtig. Schülerinnen und Schüler brauchen danach Gelegenheit ihren Erfahrungen und Gefühlen Ausdruck zu verleihen. (PETILLON 2017, S. 72)

Rollenspiele: Im Rollenspiel werden reale Situationen nachgestellt. Mitspielende können „So tun als ob“. Das Publikum beobachtet und analysiert dann gemeinsam mit den Spielern die Situation. Beim Rollenspiel kann man unterscheiden zwischen dem Nachspielen der Realität, Transformation der Realität oder radikalem Realitätswechsel. Rollenspiele eignen sich, um den Umgang mit Konflikten und emotionalen Problemen zu üben, indem verschiedene Lösungsmöglichkeiten durchgespielt werden und so geschaut werden kann, ob sich diese für die Praxis eignen. (PETILLON 2017, S. 73)

Nachdenkliche Gespräche – Gedankenexperimente: Diese Methode kann dazu beitragen, dass Kinder über eigene Gedanken, Vorstellungen und Sichtweisen sprechen lernen. Die Schülerinnen und Schüler lernen, ein Thema kritisch zu hinterfragen. Sie lernen, die richtigen Formulierungen zu finden und offen gegenüber anderen Meinungen zu sein. Sie lernen, sich gegenseitig zuzuhören, aber auch ihren eigenen Standpunkt zu begründen und auf Argumente anderer Bezug zu nehmen. (PETILLON 2017, S. 75)

Projektunterricht

Diese Unterrichtsform fördert die Sachkompetenz, Selbstkompetenz und Sozialkompetenz der Schülerinnen und Schüler. Im Projektunterricht werden Unterrichtsstrukturen teilweise aufgelöst und durch neue Organisationsformen ersetzt. In der Publikation „Grundsatzlerlass zum Projektunterricht – Tipps zur Umsetzung“ werden die wesentlichen Schritte des Projektunterrichts umfassend und anschaulich dargestellt. <http://pubshop.bmbf.gv.at/detail.aspx?id=52>

Praxistipps für die Arbeit in Gruppen

Gruppenarbeiten können dann gut funktionieren, wenn sie regelmäßig angeboten werden und Schülerinnen und Schüler mit dieser Methode vertraut sind. Folgende Regeln sind Grundvoraussetzung für eine gelingende Arbeit in Gruppen:

- Die Schülerinnen und Schüler hören einander zu und lassen jeden, jede ausreden.
- Sie achten darauf, dass das Ziel der Gruppenarbeit nicht aus den Augen verloren wird.
- Jedes Gruppenmitglied ist gleichwertig und arbeitet mit.
- Gegenseitige Kränkungen, Beleidigungen oder Beschimpfungen werden vermieden.
- Probleme in der Gruppe werden offen angesprochen und nach Lösungen gesucht.

Tipps für die Organisation der Gruppenarbeit

Je nach Alter und Erfahrung der Kinder und Jugendlichen können die unten beschriebenen Aufgaben von einzelnen Gruppenmitgliedern übernommen werden.

- **Auf die Zeit achten (Zeitwächter, Zeitwächterin):** Ein Schüler/eine Schülerin achtet darauf, dass zielstrebig gearbeitet wird und die geforderte Aufgabe in der vorgegebenen Zeit bewältigt wird.
- **Den Ablauf organisieren (Organisator, Organisatorin):** Ein Schüler, eine Schülerin kümmert sich um den Ablauf der Gruppenarbeit. Er oder sie geht sicher, dass jeder weiß, was zu tun ist, liest Arbeitsaufträge vor oder schreibt sie auf.
- **Gruppenregeln einhalten (Regelbeobachter, Regelbeobachterin):** Er oder sie passt auf, dass die zuvor vereinbarten Regeln auch von allen Gruppenmitgliedern eingehalten werden, und dass Auseinandersetzungen nicht eskalieren.
- **Ergebnisse festhalten und zusammenfassen (Zusammenfasser, Zusammenfasserin):** Er oder sie schreibt die Ergebnisse mit, fasst diese zusammen und stellt sie allein oder gemeinsam mit der Gruppe vor.

Quelle: MOD: NACHPETILLON, Hanns (2017): Soziales Lernen in der Grundschule – das Praxisbuch. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Feedback geben und nehmen

Feedback aktiv einholen ist eine gute Methode, um möglichst rasch Rückmeldung zu einer bestimmten Situation oder einem bestimmten Verhalten zu bekommen. Ein paar Regeln und Techniken können helfen, Feedback-Gespräche erfolgreich zu führen.

- **Zeitpunkt und Gesprächsrahmen:** Führen Sie Feedbackgespräche mit Schülerinnen und Schülern nicht vor den Augen und Ohren aller, sondern wählen Sie einen passenden Raum, wo ein ungestörtes Gespräch möglich ist.
- **Positiver Zugang:** Beginnen und beenden Sie das Gespräch mit etwas Positivem, z.B. etwas, das schon gut funktioniert, positive Ergebnisse oder Eigenschaften des Gesprächspartners, der Gesprächspartnerin.
- **Umgang mit Fehlverhalten:** Hat ein Schüler, eine Schülerin ein Fehlverhalten gezeigt, weisen Sie darauf hin, was nicht gepasst hat und welche Konsequenzen es haben wird. Danach fragen Sie den Betroffenen/die Betroffene, ob Sie Ihre Überlegungen genauer erläutern und gemeinsam besprechen sollen.
- **Ich-Botschaften:** Sie sind die Grundlage gelingender Gesprächsführung, insbesondere bei Konfliktgesprächen.

- Hilfreiche Tipps: Konkrete Anregungen und Verbesserungsvorschläge sind wichtig, damit Schülerinnen und Schüler beim nächsten Mal ein passenderes Verhalten zeigen.

Quelle: mod. nach SCHUSTER, Beate (2013): Führung im Klassenzimmer. Disziplinschwierigkeiten und soziale Störungen vorbeugen und effektiv begegnen – ein Leitfaden für Miteinander im Unterricht. Heidelberg: Springer VS-Verlag.

Gelungene Zusammenarbeit mit Kollegen und Kolleginnen

Lehrerinnen und Lehrer sind in ihrem Arbeitsalltag immer wieder mit schwierigen und konfliktreichen Situationen konfrontiert. Dies kann die Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen betreffen, aber auch die Beziehung zu Schülerinnen, Schülern oder den Kontakt zu Eltern. Ein sogenannter Kommunikationskodex kann hilfreich sein, um problematische Situationen besser zu meistern und gute Beziehungen zu fördern. Er kann folgende Vereinbarungen umfassen:

- Wir achten uns als Menschen mit all unserer Verschiedenheit. Das Bemühen um diesen grundsätzlichen Respekt bedeutet nicht, dass wir alles gutheißen müssen.
- Wir reden so miteinander, dass das, was ich zu anderen sage, diese auch zu mir sagen können. Wenn uns etwas aneinander missfällt, richten wir unsere Kritik auf das Fehlverhalten und verzichten auf Kränkungen.
- Wir führen miteinander Entlastungsgespräche. Sie dienen dem Stressabbau. Das können sowohl kurze Pausengespräche als auch längere vertrauliche Gespräche sein. Die Entlastung gelingt umso besser, je mehr wir einander aktiv zuhören.
- Was wir uns im Vertrauen mitteilen, verwenden wir nicht gegeneinander. Wir reden nicht über andere Kollegen und Kolleginnen, sondern sprechen diese direkt an.
- Von Zeit zu Zeit reflektieren wir gemeinsam über die Art und Weise, wie wir miteinander umgehen.
- Wir intensivieren den Informationsfluss in unserem Kollegium. Dieser kann gefördert werden durch spezielle Tagesordnungspunkte in Konferenzen und Teilkonferenzen, durch E-Mails, durch Lehr- und Lernmittelausstellungen.
- Alle, die Schulleitung eingeschlossen, bemühen sich darum, im Werdeprozess von Entscheidungen für mehr Transparenz zu sorgen. Jede Person weiß somit, woran sie als Mitglied des Ganzen ist.

Quelle: Auszug aus KELLER, Gustav (2014): Professionelle Kommunikation im Schulalltag. Praxishilfen für Lehrkräfte. Göttingen: Hogrefe Verlag, S.98.

Die wöchentliche und schülergeleitete Gesprächsstunde (ab 1. Schulstufe)

In einer Gruppe von 20 bis 30 Kindern ergeben sich naturgemäß viele „kleine“ Konflikte. Oft lässt der Schulalltag keinen Spielraum, auf sie in ausreichendem Maße einzugehen. Der Unterricht muss weitergehen oder die Lehrerin, der Lehrer hatte schon zwei Streitereien zu schlichten. Das Bedürfnis der Kinder nach „Aussprechen“ und „Anbringen“ ihrer Konfliktthemen bleibt jedoch bestehen. Hier hilft ein konkretes Gesprächsangebot mit einer für die Schüler und Schülerinnen absehbaren Zeitperspektive. Darum sollte für ihre Gesprächsanliegen ein Zeitraum an einem bestimmten Tag in der Woche reserviert sein.

Ziele

- Zeiträume für Konfliktbearbeitung schaffen und ritualisieren.
- Den Schülern und Schülerinnen klare Zeitperspektiven für ihre Mitteilungsbedürfnisse eröffnen.
- Lehrkräfte von der unstrukturierten Bearbeitung kleinerer Konflikte und Spannungen entlasten.

Durchführung

Die Bearbeitung von „kleinen“ Schülerkonflikten kann in die Hände der Schülerinnen und Schüler gelegt werden. Sie sind bei Vorgabe strukturierender Rahmenbedingungen in der Lage, die meisten ihrer kleinen Konflikte selbst auszutragen. Hier ein Vorschlag für den Ablauf:

- Zwei Schüler oder Schülerinnen leiten die Gesprächsrunde.

- Ein Schüler oder eine Schülerin führt die Meldeliste, ein anderer oder eine andere ruft auf.
- Es wird nach der Reihenfolge der Meldungen aufgerufen (Zwischenfragen erst zulassen, wenn die Klasse sehr gut in Gesprächsführung geübt ist.)
- Wenn nötig, werden Meldungen auf einen Themenbereich beschränkt.
- Die Lehrerin, der Lehrer hat bei normalem Ablauf des Gesprächs nicht mehr „Rechte“ als die Schüler und Schülerinnen.
- Die Lehrerin, der Lehrer greift nur in die Gesprächsführung ein, wenn den leitenden Schülern und Schülerinnen das Gespräch entgleitet. Eingriffe sollen sich soweit wie möglich auf Regelhinweise beschränken.

Quelle: GÖB, Martin / KAHLERT, Joachim / KAJANNE, Marga / RECHTENBACHER, Birgit / ROTH, Jürgen / SCHUSTER, Beate / SIGEL, Richard / TESCHNER, Solde (2002): Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), S. 15.

Klassentabelle: Wir sind besser geworden! (ab 1. Schulstufe)

Vorbemerkung

Das herkömmliche Notensystem begünstigt eine Rangordnung, in der die schlechteren Schüler und Schülerinnen regelmäßig die untersten Plätze einnehmen. Eine Messung und eine klassenbezogene Darstellung der jeweilig größten individuellen Verbesserung eröffnet auch leistungsschwachen oder sich in einer Lernkrise befindlichen Schülerinnen und Schülern den Weg zu Erfolgen, die vor der Klasse gewürdigt werden. Mit einer Anlehnung an den Sportbereich erhoffen wir uns eine zusätzliche Motivation gerade für eher leistungsschwache Schülerinnen und Schüler, die mit dieser Leistungsanalyse auch im Klassenvergleich Erfolg haben können.

Das hier vorgeschlagene Instrument würdigt Schülerinnen und Schüler, die große individuelle Lernfortschritte machen.

- In einer Tabelle (1. bis 3. Platz) werden jene Schülerinnen und Schüler angeführt, die sich gemäß einer abgestuften Fehlerminderung in Lernzielkontrollen (z.B. Rechtschreiben und Mathematik) verbessert haben.
- Die Schüler und Schülerinnen werden namentlich genannt.
- Die Tabelle wird im Klassenzimmer ausgehängt und im Klassengespräch gewürdigt.

Diese Form der Bewertung und Darstellung muss den Schülerinnen und Schülern erläutert werden. Die leistungsschwachen Kinder sollen erfahren, dass sie durch die Klassentabelle erkennen können, wie ihre individuellen Lernbemühungen zu Leistungsverbesserungen führen. Den besonders leistungsstarken Schülerinnen und Schülern muss vermittelt werden, dass sie von dieser Bewertungsform nur dann profitieren können, wenn sie gerade aus einer Lernkrise herauskommen.

Durchführung

Gehen Sie folgendermaßen vor:

- Erklären Sie den Unterschied zwischen individuellen Leistungsverbesserungen und objektiver Leistung.
- Erläutern Sie, dass z.B. Profisportler nach Verletzungen ihre Trainingsfortschritte nur individuell messen und sich nicht gleich am Rekord orientieren.
- Machen Sie besonders den leistungsschwachen Schülerinnen und Schülern deutlich, wie wichtig es ist, sich Schritt für Schritt zu verbessern.
- Erklären Sie den besonders leistungsstarken Schülern und Schülerinnen, dass sie bei dieser Bewertungsform nur „gewinnen“ können, wenn sie einmal in einer Leistungskrise waren und sich wieder verbessern. Wer schon sehr gut und nahe null Fehler ist, geht bei dieser Bewertungsform leer aus.
- Überzeugen Sie die leistungsstarken Schülerinnen und Schüler davon, dass diese Bewertungsform besonders für jene hilfreich ist, die sich beim Lernen schwer tun. Werben Sie um Verständnis dafür, dass für „Einser-Schülerinnen und -Schüler“ hier ausnahmsweise wenig zu holen ist.
- Überlegen Sie, ob Sie Patenschaften von sehr leistungsstarken Schülern und Schülerinnen für leistungs-

schwache Schüler und Schülerinnen initiieren können, so dass die leistungsstarken Kinder über diese Hilfe einen Erfolg erreichen.

Für das Gespräch mit der Klasse können folgende Argumente geeignete Impulse geben:

- Jeder Mensch hat starke und schwache Seiten.
- Gerade bei den schwachen Seiten muss man sich besonders anstrengen.
- Wenn man sich besonders anstrengen muss, dann braucht man Zuspruch und Lust auf Lernen.
- Wenn die Klasse sieht, dass auch leistungsschwache Schülerinnen und Schüler Fortschritte machen, dann können Kinder, denen das Lernen schwerer fällt, leichter weiterlernen.
- Wenn die ganze Klasse Erfolg haben kann, dann wird auch die Freude an der Leistung ein Anliegen der ganzen Klasse.

Quelle: GÖB, Martin / KAHLERT, Joachim / KAJANNE, Marga / RECHTENBACHER, Birgit / ROTH, Jürgen / SCHUSTER, Beate / SIGEL, Richard / TESCHNER, Isolde (2002): Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), S. 80-81.

Zauberschachtel (ab 1. Schulstufe)

Dies ist ein ausgezeichnetes, einfaches Experiment für jüngere Kinder. Auf überraschende Weise erfahren sie, dass sie wichtig sind. Bauen Sie eine „Zauberschachtel“ aus einem Karton und befestigen Sie innen am Boden einen Spiegel, sodass jeder, der in die Schachtel schaut, sein Gesicht erblickt.

Dauer

ca. 30 Minuten

Material

ein Karton, ein Spiegel

Durchführung

Was glaubt ihr: Wer ist ein ganz besonderer Mensch? ...

Ich habe eine Zauberschachtel mitgebracht, und jeder und jede von euch kann hineinsehen, und dort einen ganz besonderen Menschen erblicken. Wenn ihr hineingesehen habt, verrätet nicht, wen ihr gesehen habt. Das soll ein Geheimnis sein. Einer nach dem anderen kann einen Blick in die Zauberschachtel werfen ...

(Wenn ein Kind irritiert ist, lösen Sie die Spannung durch passende Bemerkungen.)

Wer war der ganz besondere Mensch, den ihr gesehen habt? ...

Auswertung im Plenum

- Wie kann es sein, dass jeder von uns ein ganz besonderer Mensch ist?
- Was macht mich einmalig?
- Was verbindet mich mit den anderen?

Quelle: VOPPEL, Klaus W. (2012): Meinen Weg finden. Übungen und Interaktionsspiele für Kinder und Jugendliche. Salzhäusen: iskopress, S. 96.

Helpen und sich helfen lassen (ab 2. Schulstufe)

Selbst zu erkennen, wann Hilfe benötigt wird und diese letztendlich auch annehmen zu können, ist wichtig. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich bei dieser Übung damit auseinandersetzen, dass gegenseitige Hilfe und Sich-Helfen-Lassen völlig natürliche Prozesse sind, die obendrein auch Spaß machen können.

Dauer

eine Unterrichtseinheit

Material

Geschichte mit Fragen als Kopie

Durchführung

Anhand folgender Geschichte werden die Kinder zum Nachdenken angeregt:

Schon seit Stunden sitzt Leonie über ihren Matheaufgaben. Egal was sie auch versucht, sie kann die blöden Aufgaben einfach nicht lösen. „Alle können das, nur ich nicht. Ich bin einfach dumm“, denkt Leonie verzweifelt. „Was machst du für ein Gesicht? Ist irgendwas passiert?“, fragt plötzlich Timon. Leonie hat ihren Bruder gar nicht bemerkt. „Ich versteh die Aufgaben einfach nicht“, erklärt Leonie. Dabei versucht sie krampfhaft, ihre Traurigkeit zu verbergen. Ihr Bruder soll bloß nicht merken, wie schwach sie sich fühlt. „Komm, wir schauen uns das mal zusammen an“, mein Timon. Leonie schaut ihren großen Bruder prüfend an. Seit wann will er ihr denn helfen? Normalerweise macht er sich doch immer über sie lustig und nennt sie Erbsenhirn, wenn Leonie irgendwo nicht weiterkommt. Was Leonie nicht weiß, ist, dass Timon ihre Verzweiflung spürt. Er hat seine kleine Schwester ziemlich lieb. Wenn er sie mal aufzieht, dann nur, wenn sie auch damit umgehen kann. Heute ist nicht der richtige Tag dafür. Das weiß Timon. Deshalb erklärt er Leonie, wie die Aufgaben funktionieren. Nach kurzer Zeit hat Leonie alle Aufgaben gelöst. Sie strahlt über das ganze Gesicht. „Danke, Timon! Ohne dich hätte ich das nie geschafft!“

„Gern geschehen. Dafür hat man doch seine Familie“, antwortet Timon und knufft Leonie liebevoll in die Seite.

1. Was glaubst du: Warum hat Leonie niemanden um Hilfe gebeten?
2. Warum hilft Timon ihr?
3. Was denkst du: Warum ist es wichtig, andere um Hilfe zu bitten, wenn man Hilfe braucht?

Quelle: KURT, Aline (2017): Resilienz entwickeln und stärken in der Grundschule. Praktische Materialien, die Kinder widerstandsfähiger machen. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 83.

Erlebnisbaum (ab 2. Schulstufe)

Im Schulalltag passiert es immer wieder, dass negative Verhaltensweisen in den Vordergrund rücken und Positives vergessen oder zu wenig gewürdigt wird. Diese Übung soll den Blick auf positive Erlebnisse und die schönen Aspekte im sozialen Zusammenleben lenken.

Dauer

ca. 15 Minuten bzw. immer wieder zwischendurch

Material

möglichst großes Hintergrundpapier, z.B. 2-mal DIN A2 zusammenkleben, Tonpapier in braun, Umriss von Laubblättern zum Beschriften

Durchführung

- Kleben Sie die großen Tonpapierbögen für den Hintergrund zusammen. Die Größe des Baumes sollten Sie davon abhängig machen, wie lange bzw. dauerhaft Sie die Arbeit an dem Erlebnisbaum fortsetzen möchten.
- Schneiden Sie aus dem braunen Tonpapier einen Baumstamm aus und kleben diesen auf das Hintergrundpapier und kopieren Sie einige Blätterumrisse.
- Stellen Sie das „Baumgerippe“ Ihrer Klasse als Klassenerlebnisbaum vor: Indem die Kinder schöne Erlebnisse (auch Partner-, Gruppen- oder Klassenerlebnisse) auf die Blätter schreiben und diese in die Baumkronen einkleben, lassen Sie den Baum von nun an fortlaufend wachsen.
- Legen Sie immer ein paar Kopiervorlagen in der Freiarbeitsecke bereit, sodass die Kinder auch zwischendurch die Möglichkeit haben, Erlebnisblätter zu gestalten.
- Kleben Sie auch Fotos von gemeinsamen Erlebnissen in die Baumkrone.
- Besonders tolle gemeinsame Klassenerlebnisse (Feiern oder Wandertage) können natürlich auch auf Blüten oder Früchte geschrieben werden.

Quelle: mod. nach DOSCH, Elke / GRABE, Astrid (2014): 77 Ideen Soziales Lernen in der Grundschule. Praxisratgeber mit Spielen und Materialien. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 60.

Feedbackbogen für die Beziehungen zwischen Lehrerinnen/Lehrern und Schülerinnen/Schülern (ab 4. Schulstufe)

Zur Analyse und Verbesserung der Beziehung zwischen Lehrkräften und Schülern und Schülerinnen kann ein Feedbackbogen eingesetzt werden, der beispielsweise so aussieht:

FEEDBACKBOGEN Kreuze bitte an, in welchem Maße folgende Aussagen zutreffen.				
Der Lehrer bzw. die Lehrerin ...	trifft zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
1. achtet uns.				
2. fühlt sich in uns ein.				
3. kann gut zuhören.				
4. ist gerecht.				
5. behandelt Jungen und Mädchen gleich.				
6. unterstützt uns.				
7. hat unser Vertrauen.				
8. interessiert sich für uns.				
9. ist gesprächsbereit.				
10. nimmt Kritik an.				

Quelle: KELLER, Gustav (2014): Professionelle Kommunikation im Schulalltag. Praxishilfen für Lehrkräfte. Göttingen: Hogrefe Verlag, S. 78.

Ich bin liebenswert (ab 4. Schulstufe)

Für dieses schöne Experiment sollte die Gruppe bereits ein akzeptierendes und freundliches Klima entwickelt haben. Jedes Kind kann sich dabei auf ganz unterschiedliche Weise Streicheleinheiten, Anerkennung und freundschaftliche Worte holen. Die offene Struktur lässt einen sehr aufschlussreichen Prozess von Geben und Nehmen sichtbar werden, der überraschende Wendungen nehmen kann. Es lohnt sich, den Weg der Papiere zu studieren. Die Transparenz der Mitteilungen steigert in der Regel die Bereitschaft, sich auf das Positive zu konzentrieren. Oft gehen Wellen des Wohlwollens durch die Gruppe.

Dauer

ca. 60 Minuten

Material

Papier und Bleistift

Durchführung

„Ich möchte euch zu einem Experiment einladen, das euch gut gefallen wird. Ich will euch erklären, wie es geht. Ihr nehmt gleich ein Blatt Papier und schreibt ganz oben folgenden Satz darauf: Ich,(Name), bin liebenswert. Nachher werden alle diese Blätter auf Wanderschaft durch die Gruppe gehen. Und jeder, der möchte, kann einen Satz darauf schreiben, z.B.: „Du lächelst so freundlich.“ Oder: „Du hast mir neulich sehr geholfen, als ich krank war.“ Oder: „Ich spiele gern mit dir.“ Ihr habt also Gelegenheit, alles aufzuschreiben, was ihr an der betreffenden Person liebenswert findet. Natürlich haben wir alle auch unsere Schattenseiten. Aber die sollen jetzt unausgesprochen bleiben. Dies soll kein kalter Regenschauer der Kritik sein, sondern ein warmes Bad in Anerkennung und Freundschaft. Ihr könnt die Papiere weiterreichen, damit herumgehen und jemanden um eine Eintragung bitten, ganz wie ihr wollt. Wir nehmen uns genügend Zeit. Wir werden gemeinsam beraten, wann wir aufhören. Wer glaubt, genügend Schönes auf seinem Blatt zu haben, kann sein Papier auch vorher an sich nehmen und in Ruhe lesen. Habt ihr verstanden, wie das geht?“

Geben Sie ca. zwanzig Minuten Zeit. Fragen Sie die Kinder, ehe Sie den Prozess stoppen, ob der passende Zeitpunkt schon gekommen ist.

„Und nun holt euch eure Blätter und lest sie durch. Welche Eintragungen berühren euch besonders? Wer möchte uns vorlesen, weshalb er liebenswert ist?“

Einige Kinder werden die Eintragungen vorlesen, anderen nur das, was sie besonders wichtig finden.

Auswertung im Plenum

- Wie fühle ich mich jetzt?
- Was hat mich besonders gefreut?
- Wie hat es mir gefallen, auf die Blätter der anderen etwas Freundliches zu schreiben?
- Habe ich genug Anerkennung gefunden?
- Wann habe ich zuletzt Anerkennung bekommen?

Quelle: VOPPEL, Klaus W. (2012): Meinen Weg finden. Übungen und Interaktionsspiele für Kinder und Jugendliche. Salzhausen: iskopress, S. 101–102.

Einsamkeit (ab 5. Schulstufe)

Einsamkeit ist fast immer der psychische Begleiter von belasteten Kindern und Jugendlichen. Ihnen fehlt die kompetente Aufmerksamkeit von Eltern, die sie anleiten und ihnen zeigen, wie man das Leben meistern kann. Je weniger ein Kind damit rechnet, dass die Eltern ihm Unterstützung und Anleitung geben, dass sie es mit Wärme und Aufmerksamkeit begleiten, desto einsamer fühlt es sich. Wenn das Kind Glück hat, können Geschwister, Freunde und andere Erwachsene einen Teil des fehlenden Schutzes ersetzen.

Dies ist ein vorsichtiges, unterstützendes Experiment zu diesem schwierigen Thema, das für Sie diagnostisch wertvoll und für die betroffenen Kinder hilfreich sein kann. Es benutzt eine klassische Märchenstruktur.

Dauer

ca. 60 Minuten

Material

Papier, Bleistift, Zeichenpapier, Ölkreiden

Durchführung

Bei welchen Gelegenheiten seid ihr gern allein? Wenn ihr lest? Wenn ihr Musik hört? Wenn ihr etwas malt oder baut? Bei welchen Gelegenheiten seid ihr gern mit anderen zusammen? Beim Frühstück? Beim Spielen? In den Ferien? ... Bei welchen Gelegenheiten seid ihr nicht gern allein? ...

Wisst ihr, was Einsamkeit ist? Wann fühlen sich kleine Kinder einsam? Wann fühlen sich Kinder in eurem Alter einsam?

Wir wollen uns heute gemeinsam darüber Gedanken machen, was man tun kann, wenn man einsam ist. Wählt euch ein Kind als Partner oder Partnerin, mit dem ihr zusammenarbeiten mögt. Stellt euch nun eine Situation vor, die in einem Märchen vorkommen könnte.

Es waren einmal zwei Kinder in eurem Alter. Jedes lebte in seiner Familie. Jedes liebte seine Eltern, und die Eltern liebten das Kind. Es war eine ganz normale Familie. Die Eltern sorgten für den Lebensunterhalt. Manchmal gab es Spannungen und Streit, dann versöhnte man sich wieder. Eines Tages waren die beiden Kinder nicht zu Hause. Als sie zurückkamen, konnten sie die Häuser ihrer Familien nicht wiederfinden. Sie waren verschwunden, verschwunden mit allen Menschen darin, mit Eltern und Geschwistern, mit Hund und Katze. Jedes der Kinder bekam einen Schrecken und dachte: „Nun bin ich ganz allein. Ich kann hier nicht bleiben. Ich gehe in die weite Welt. Vielleicht finde ich jemanden, der seine Einsamkeit mit mir teilt.“

Beide Kinder gingen von zu Hause fort. Und nach einer Weile trafen sie sich. Sie stellten fest, dass sie das gleiche Schicksal getroffen hatte. Und sie beschlossen zusammenzubleiben, um auf diese Weise leichter mit ihrer schwierigen Lage fertig zu werden ...

So weit will ich diese Geschichte erzählen. Ihr sollt nun hier weitermachen. Ihr könnt entscheiden, ob ihr z.B. gemeinsam ein Bild malen wollt, das beide Kinder zeigt, nachdem sie sich gefunden haben und beschließen zusammen weiterzugehen. Was empfinden die Kinder? Was werden sie tun?

Ihr könnt euch auch eine Unterhaltung zwischen den beiden Kindern ausdenken und diese Unterhaltung aufschreiben. Was denken sie über ihre Lage? Was beschließen sie? Wie trösten sie einander? Wie einigen sie sich?

Oder ihr könnt die Geschichte gemeinsam zu Ende schreiben. Schreibt das Märchen weiter und gebt ihm irgendein Ende. Ihr wisst, Märchen enden oft mit dem Satz: „Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.“

Habt ihr verstanden, was ich meine? Nehmt euch dreißig Minuten Zeit ...

Lassen Sie möglichst viele Arbeiten vorstellen.

Auswertung:

- Was habe ich herausgefunden?
- Wie bin ich mit meinem Partner ausgekommen?
- Wessen Arbeit hat mir gut gefallen?
- Welche verschiedenen Möglichkeiten wurden gefunden, was die Kinder tun könnten? Welche fand ich am besten?
- Wann habe ich mich bisher einsam gefühlt?
- Wie kommt es, dass Kinder sich einsam fühlen?
- Können Erwachsene Kinder verstehen?
- Können Kinder Kinder verstehen?
- Wie gut fühle ich mich hier verstanden?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

Quelle: VOPPEL, Klaus W. (2012): Meinen Weg finden. Übungen und Interaktionsspiele für Kinder und Jugendliche. Salzhäusen: iskopress, S. 59–60.

Verhalten, das nervt (ab 5. Schulstufe)

Heftiger Ärger ist oft von den folgenden Gedanken begleitet: Weil ich dein Verhalten nicht mag, solltest du es ändern. Weil du diese böse Tat begangen hast, bist du eine böse Person. Weil du diese böse Tat begangen hast, musst du verurteilt und schwer bestraft werden.

Dieser Gedankengang, der Schülerinnen und Schülern, die sich leicht ärgern, oft nur z.T. bewusst ist, besteht also aus drei Elementen: 1. aus einer Forderung, 2. aus einem Vorwurf und einer Verurteilung und 3. aus der Forderung nach Strafe. Der Verurteilung von Störenfriedern liegen zwei leider weit verbreitete irrationale Annahmen zugrunde:

1. Wenn jemand unfair handelt oder etwas tut, was mich ärgert oder verletzt, ist er schlecht.
2. Wenn ich frustriert werde, wenn ich ungerecht behandelt oder zurückgewiesen werde, dann ist das schrecklich, entsetzlich, katastrophal.

In dieser Übung können die Schülerinnen und Schüler ausgiebig Verhaltensweisen von anderen benennen, die sie ärgern. Durch den Vergleich mit den Auffassungen anderer können sie am besten lernen, etwas flexibler zu werden und mehr Toleranz für Werte und Standards zu entwickeln, die von den eigenen abweichen.

Dauer

ca. 60 Minuten

Material

Papier und Stifte, Wandtafel o.Ä.

Durchführung

Wann ärgert ihr euch über das Verhalten anderer Kinder?

Was nervt euch an anderen Kindern?

Welches Verhalten ärgert euch?

Was stört oder irritiert euch?

Wann und wodurch nerven euch Erwachsene?

Was muss jemand tun, damit ihr wütend werdet?

Jeder/jede soll nun aufschreiben, welches Verhalten ihn bei anderen nervt. Schreibt es so auf, dass ein anderes Kind das vorspielen kann. Also z.B. „Das Kind muss angeben, so tun, als ob es besser wäre. Die Nase ganz hoch tragen.“ Schreibt dann noch ein zweites nervendes Verhalten auf ... (5–10 Minuten)

Die Kinder sollten danach ihre Notizen vorlesen und entweder selbst das beschriebene Verhalten vorspielen oder von anderen demonstrieren lassen. Sie können aus den Aufzeichnungen der Kinder dann zwei Listen machen:

A – nervendes Verhalten von Kindern,

B – nervendes Verhalten von Erwachsenen.

Dabei können Sie immer prüfen: „Wen von euch nervt so etwas? Wie sehr?“ So kann ein differenziertes Bild entstehen.

Auswertung:

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Was habe ich für mich herausgefunden?
- Welches Verhalten von anderen in der Gruppe nervt mich?
- Was bringt mich dazu, dieses Verhalten nervend/ärgerlich/störend/böse etc. zu finden?
- Gibt es ein Verhalten, von dem ich mich besonders leicht nerven lasse?
- Was geht mir im Laufe eines Tages auf die Nerven? (gut als Hausaufgabenliste)
- Auf welche Weise nerve ich selbst andere im Laufe eines Tages?
- Wie kommt es, dass ein und dasselbe Verhalten ein Kind nervt und ein anderes nicht?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

Quelle: VOPPEL, Klaus W. (2012): Meinen Weg finden. Übungen und Interaktionsspiele für Kinder und Jugendliche. Salzhäusen: iskopress, S. 74–75.

Einer/eine fängt neu an – und muss sich zurechtfinden (ab. 5. Schulstufe)

Wenn einzelne Schülerinnen und Schüler neu in die Klasse kommen, sei es durch Umzug oder durch leistungsbedingte Schulwechsel, geraten sie in eine psychisch und sozial anspruchsvolle Situation. Sie müssen sich in einem Beziehungsgeflecht einfinden, das zunächst schwer durchschaubar wirkt. Zumeist wird die neue Schülerin bzw. der neue Schüler kurz vorgestellt. Manchmal soll sich der oder die Neue auch selbst vorstellen. Dieser Anfang in der fremden Klassen kann für einzelne Kinder belastend sein.

Dauer

ca. 30–50 Minuten

Durchführung

- Fragen Sie vorher den neuen Mitschüler/die neue Mitschülerin, ob er/sie sich vorstellen möchte oder ob Sie als Lehrkraft kurz etwas über ihn/über sie sagen sollen.
- Sich kennenlernen ist keine einseitige Aufgabe. Auch die Klasse sollte sich ihren neuen Mitschülerinnen und Mitschülern vorstellen. Sie finden sicherlich einige aus der Klasse, die dem/der Neuen vor der Klasse zum Beispiel berichten:
 - Wer ist der/die Klassensprecher/in?
 - Wie viele verschiedene Lehrerinnen und Lehrer unterrichten in der Klasse?
 - Gibt es ein Schulbuffet? Was kann man empfehlen?
 - Gab es schon eine Klassenreise? Ist eine geplant?
 - Wodurch unterscheiden wir uns von anderen Klassen?
 - Was machen wir alles in den Pausen?
- Wer hilft dem neuen Mitschüler/der neuen Mitschülerin in den nächsten Tagen, sich in der Schule zurechtzufinden? Wer sorgt dafür, dass niemand in der Pause alleine bleibt?
- Falls möglich, sollten Sie dafür sorgen, dass die Neuen nicht alleine sitzen müssen. Manchmal reicht es schon aus, einen Tisch zu verschieben.

Quelle: KAHLERT, Joachim / SIGEL, Richard et al (2006): Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in den Klassen 5–9. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), S. 29–30.

Mein Beziehungsnetzwerk (5.–10. Schulstufe)

Ziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich im Laufe der folgenden Unterrichtsstunde ihr persönliches Beziehungsnetzwerk bewusst machen. Sie sollen erkennen, dass sie zu vielen Menschen Beziehungen haben und nicht alleine sind: zu ihrer Familie, zu weiteren Verwandten, zu Nachbarn und Freunden, Freundinnen, zu Schulfreunden und -freundinnen, Lehrkräften und anderen. Diese Beziehungen haben unterschiedliche Intensität. Manche sind ganz oberflächlich, andere sehr intensiv. Die Übung sieht vor, dass die Schülerinnen und Schüler sich nicht nur in Gedanken, mit ihren Beziehungen auseinandersetzen, sondern diese auch ganz anschaulich visualisieren.

Am Ende der Stunde sollte beim Blick auf das Ergebnis die Erkenntnis stehen, dass niemand allein ist, sondern dass es viele Menschen gibt, zu denen wir in Beziehung stehen.

Kompetenzen

Die Schüler und Schülerinnen ...

- denken über ihr persönliches Beziehungsnetzwerk nach und visualisieren dieses.
- erkennen, dass sie nicht allein sind.

Material

- Papierbögen in DIN A3 mind. in Klassenstärke

- Papierbögen in DIN A4 oder kleiner mind. in Klassenstärke
- Farbstifte oder bunte Filzstifte für jeden Schüler, jede Schülerin
- Befestigungsmaterial (Magnete, Kreppband o.Ä.)

Vorbereitung

Halten Sie für jeden Schüler und jede Schülerin ein DIN-A3-Blatt Papier bereit sowie weitere Papierbögen in kleinerem Format als Konzeptpapier, weiterhin Befestigungsmaterial für die Plakate (je nach Untergrund Magnete, Kreppband o.Ä.)

Einstieg (ca. 10 Minuten):

Erläutern Sie den Schülerinnen und Schülern, dass wir Menschen in unserem Leben unterschiedliche Beziehungen zu sehr unterschiedlichen Menschen haben. „Wir haben zunächst eine Familie mit den Eltern und Geschwistern, den Großeltern, den Tanten und Onkeln, den Cousins und Cousinen. Aber da sind noch viel mehr Menschen, zu denen wir in einer Beziehung stehen.“

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einige Beispiele nennen und verdeutlichen Sie, dass diese Beziehungen eine sehr unterschiedliche Intensität aufweisen. „Manche Beziehungen sind sehr eng, andere eher oberflächlich. Manche Menschen sieht man jeden Tag, andere ganz selten.“

Verdeutlichen Sie diese Intensität mit den Beziehungen innerhalb der Klassengemeinschaft. Dazu soll sich ein Schüler/eine Schülerin freiwillig in die Mitte bzw. vor die Klasse stellen. Er oder sie kann nun einige Mitschüler und Mitschülerinnen aufrufen und diese näher oder weiter von sich weg positionieren, um so die Intensität der Beziehungen zu verdeutlichen.

Diese Aufstellung ist eine sehr persönliche Sache (und kann ggf. zu Konflikten in der Klassengemeinschaft führen). Daher kann vom Schüler, von der Schülerin auch ein Beziehungsnetzwerk dargestellt werden, das außerhalb der Klassengemeinschaft liegt, z.B. Freundschaften aus Vereinen.

Erarbeitung (ca. 20 Minuten):

Erläutern Sie den Schülerinnen und Schülern an der Tafel die nun folgende Aufgabe. Malen Sie dazu zunächst einen kleinen Kreis in die Mitte und schreiben Sie „ICH“ hinein. In geringem Abstand malen Sie dann andere Kreise, in die Sie die Namen Ihrer Familienmitglieder schreiben.

Malen Sie weitere Kreise und erläutern Sie, dass der Abstand zur Mitte die Intensität der Beziehungen verdeutlichen soll. Symbole können das Beziehungsnetzwerk ggf. noch anschaulicher machen. Verteilen Sie die DIN-A3-Blätter an die Schülerinnen und Schüler, die sie mit „Mein Beziehungsnetzwerk“ betiteln sollen.

„Ihr erhaltet nun ein großes Blatt Papier, auf dem ihr ähnlich wie ich vorgehen könnt. Lasst euch Zeit dazu und überlegt genau. Ihr könnt euch zur besseren Planung zuerst eine Liste mit Namen erstellen und sie dann sortieren. Dann erst tragt ihr die Namen auf eurem Blatt ein. Ich wünsche euch viel Spaß bei eurer Entdeckungsreise.“

Ältere Schülerinnen und Schüler können eine Ergänzungsaufgabe erhalten. Sie können zusätzlich ein Stichwort dazuschreiben, was das Besondere der Person oder der Beziehung ausmacht. Oder sie verdeutlichen mit Strichen, zwischen welchen Personen es ebenfalls Kontakte gibt. Die Schülerinnen und Schüler erstellen nun in Ruhe ihr Beziehungsnetzwerk.

Reflexion/Abschluss (ca. 15 Minuten):

Die Schülerinnen und Schüler befestigen ihre Netzwerke an einer Wand oder Stellwand. Alle können nun einen Rundgang unternehmen und auf Entdeckungsreise gehen. Im Anschluss reflektieren die Schülerinnen und Schüler wie sie ihre Aufgabe erlebt haben und was ihnen beim Rundgang aufgefallen ist. Sie können dies in Form einer abschließenden Erkenntnis ausdrücken. Diese Erkenntnisse werden von Ihnen notiert und ebenfalls befestigt, z.B.: „Es ist gut, zu sehen, dass es außerhalb meiner Familie noch mehr Menschen um mich herum gibt, an die ich mich wenden kann.“

Quelle: mod. nach THÖMMES, Arthur (2018): 30 x 45 Minuten Soziales Lernen. Fertige Stundenbilder für Highlights zwischendurch. Klasse 5–10. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 46–47.

5. Literaturquellen

BARRY, Margaret M. / CLARKE, Aleisha Mary / DOWLING, Katherine (2017): Promoting social and emotional well-being in schools. Health Education Vol. 117, No. 5, S. 434–451. www.emeraldinsight.com (13.8.2018).

BAUMGARTEN, Franz / KLIPKER, Kathrin / GÖBEL, Kristin / JANITZKA, Silke / HÖLLING, Heike (2018): Der Verlauf psychischer Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen. Ergebnisse der KiGGS-Kohorte. Journal of Health Monitoring 3 (1), S. 60–65. www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsbericht_erstattung/GBEDownloadsJ/Abstracts/JoHM_01_2018_psychische_Auffaelligkeiten_KiGGS-Kohorte.pdf?__blob=publicationFile (22.08.2018).

BMGF (Hrsg. 2012): Gesundheitsziele Österreich. Richtungsweisende Vorschläge für ein gesünderes Österreich – Langfassung. Wien: Bundesministerium für Gesundheit und Frauen. https://gesundheitsziele-oesterreich.at/website2017/wp-content/uploads/2018/08/gz_langfassung_2018.pdf (12.7.2018)

BOYNTON, Mark / BOYNTON, Christine (2005): The Educator’s Guide to Preventing and Solving Discipline Problems. www.ascd.org/publications/books/105124.aspx (6.9.2018)

BRÜNDEL, Heidrun / HURRELMANN, Klaus (2017): Kindheit heute. Lebenswelten der jungen Generation. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 25 ff, S. 200, 210.

FLASCHBERGER, Edith / TEUTSCH, Friedrich / HOFMANN, Felix / FELDER-PUIG, Rosemarie (2013): Die Wirksamkeit von Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Setting Schule. Zusammenfassung rezenter systematischer Reviews. Wien: LBIHPR Forschungsbericht.

FINNE, Emily / BAUMANN, Eva (2016): Traditionelle und moderne Kommunikationsformen und die Qualität sozialer Beziehungen von Schülerinnen und Schülern. In: BILZ, Ludwig / SUDECK, Gordon / BUCKSCH, Jens / KLOCKE, Andreas / KOLIP, Petra / MELZER, Wolfgang / RAVENS-SIEBERER, Ulrike / RICHTER, Matthias (Hrsg. 2016): Schule und Gesundheit. Ergebnisse des WHO-Jugendgesundheits surveys „Health Behaviour in School-aged Children“. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, S. 102–120.

FRANZKOWIAK, Peter / HURRELMANN, Klaus (2018): Gesundheit. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheit (12.7.2018)

GÖB, Martin / KAHLERT, Joachim / KAJANNE, Marga / RECHTENBACHER, Birgit / ROTH, Jürgen / SCHUSTER, Beate / SIGEL, Richard / TESCHNER, Isolde (2002): Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), S. 65.

GLÄSER-ZIKUDA, Michaela / FUSS, Stefan (2004): Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern im Unterricht. In: HASCHER, Tina (Hrsg. 2004): Schule positiv erleben. Ergebnisse und Erkenntnisse zum Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern. Bern: Haupt Verlag, S. 27–48.

GÖTZ, Thomas / ZIRNGIBL, Anne / PEKRUN, Reinhard (2004): Lern- und Leistungsemotionen von Schülerinnen und Schülern. In: HASCHER, Tina (Hrsg. 2004): Schule positiv erleben. Ergebnisse und Erkenntnisse zum Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern. Bern: Haupt Verlag, S. 49–66.

HASCHER, Tina (2004): Wohlbefinden in der Schule. Münster: Waxmann Verlag, S. 16, S. 137, S. 156 ff, S. 252 ff.

HÖGGER, Dominique (2017): Gesundheitsförderung in der Schule. Orientierungsraster für die Schulentwicklung und Schulevaluation an den Volksschulen des Kantons Aargau. Schwerpunktprogramm „Gesundheitsfördernde Schulen Aargau“ (Hrsg.). Aarau: Departemente Bildung, Kultur und Sport sowie Gesundheit und Soziales. www.gesundeschule-ag.ch/instrumente.cfm

HURRELMANN, Klaus / QUENZEL, Gudrun (2012): Lebensphase Jugend. Weinheim & Basel: Beltz Verlag.

KELLER, Gustav (2014): Professionelle Kommunikation im Schulalltag. Praxishilfen für Lehrkräfte. Göttingen: Hogrefe Verlag, S. 78, 98–99.

KIPER, Hanna (2014): Beziehungen in Schule und Unterricht. In: TILLACK, Carina / FISCHER, Natalie / RAUFELDER, Diana / FETZER, Janina (2014): Beziehungen in Schule und Unterricht Teil 1: Theoretische Grundlagen und praktische Gestaltungen pädagogischer Beziehungen. Reihe Theorie und Praxis der Schulpädagogik, Band 23. Immhausen bei Kassel: Prolog-Verlag, S. 11–31

MENGES, Robin (2012): Schule als Ort der Menschlichkeit und der Professionalität. Jesper Juuls Forderung nach einem Paradigmenwechsel. Lernende Schule 60/2012, S. 35–37. www.igfb.org/mm_content/2013-10-19_143600.PDF (19.7.2018)

MILLER, Reinhold (2011): Beziehungsdidaktik. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 22, 44–54, 95–97.

NIEDLICH, Sebastian / BORMANN, Inka (2018): Elternvertrauen in Schule. Journal für Schulentwicklung 1/2018, Innsbruck: Studienverlag, S. 11–18.

NOWOTNY, Monika / SPATH-DREYER, Ines / FÜREDER, Heike / GRABENHOFER-EGGERTH, Alexander / GRIEBLER, Robert (2015): Psychische Gesundheit – Definitionen und Ableitung eines Wirkungsmodells. Gesundheit Österreich Forschungs- und Planungs-GmbH, Wien, S. III. www.hauptverband.at/cdscontent/load?contentid=10008.626555 (12.7.2018)

OECD (2017): PISA 2015 Results Volume III – Students´ Well-Being. Paris: PISA, OECD Publishing. www.oecd.org/pisa/PISA-2015-Results-Students-Well-being-Volume-III-Overview.pdf (22.08.2018)

O´TOOLE, Catriona (2017): Towards dynamic and interdisciplinary frameworks for school-based mental health promotion. Health Education, Vol. 117, Nr. 5, S. 452–468. www.emeraldinsight.com/doi/full/10.1108/HE-11-2016-0058 (14.08.2018).

OHLBRECHT, Heike (2010): Die Lebenswelten von Familie und Peers und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit. In: HACKAUF, Horst / OHLBRECHT, Heike (Hrsg. 2010): Jugend und Gesundheit. Ein Forschungsüberblick. Weinheim und München: Juventa Verlag, S. 136–159.

PAULUS, Peter / DADACZYNSKI, Kevin (2010): Expertise „Psychische Gesundheit in der Ganztagschule.“ Lüneburg: LEUPHANA Universität. URL: https://bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/redaktion/pdf_misc/psychische-Gesundheit.pdf (18.07.2018), S. 22–23.

PETERMANN, Franz / TÄNZER, Uwe / VERBEEK, Dorothe (1999): Sozialtraining in der Schule. Weinheim: Psychologie Verlags Union, S. 47 ff

PETILLON, Hanns (2017): Soziales Lernen in der Grundschule – das Praxisbuch. Weinheim, Basel: Beltz Verlag, S. 21, 62, 71, 86, 126 ff.

POPP, Ulrike (2014): Beziehungen in der Ganztagschule – aus Sicht von Lehrkräften und Schüler/innen. In: TILLACK, Carina / FETZER, Janina / FISCHER, Natalie (2014): Beziehungen in Schule und Unterricht Teil 2: Soziokulturelle und schulische Einflüsse auf pädagogische Beziehungen. Reihe Theorie und Praxis der Schulpädagogik, Band 24. Immhausen bei Kassel: Prolog-Verlag, S. 88–105.

PUOLAKKA, Kristiina / KONU, Anne / KIIKKALA, Irma / PAAVILAINEN, Eija (2014): Mental Health Promotion in School: Schoolchildren´s and Families´ Viewpoint. Nursing Research and Practice, Vol. 2014.

QUENZEL, Gudrun (2015): Entwicklungsaufgaben und Gesundheit im Jugendalter. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, S. 28 ff, S. 42, S. 90, S. 92 ff

RAMELOW, Daniela / FELDER-PUIG, Rosemarie (2013): Die psychische Gesundheit von österreichischen Schülerinnen und Schülern: Ergebnisse 2010 und Trends. HBSC-Factsheet Nr. 07/2013. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research (LBIHPR).

RICHTER, Matthias / BILZ, Ludwig / MELZER, Wolfgang (2016): Schulische und außerschulische Unterstützung als Ressource für die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern. In: BILZ, Ludwig / SUDECK, Gordon / BUCKSCH, Jens / KLOCKE, Andreas / KOLIP, Petra / MELZER, Wolfgang / RAVENS-SIEBERER, Ulrike / RICHTER, Matthias (Hrsg. 2016): Schule und Gesundheit. Ergebnisse des WHO-Jugendgesundheits-survey „Health Behaviour in School-aged Children“. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, S. 181–199.

RÜEDI, Jürg (2014): Zur Bedeutung positiver Beziehungen für die Klassenführung und den Umgang mit Unterrichtsstörungen. In: In: TILLACK, Carina / FETZER, Janina / RAUFELDER, Diana (2014): Beziehungen in Schule und Unterricht Teil 3: Soziale Beziehungen im Kontext von Motivation und Leistung. Reihe Theorie und Praxis der Schulpädagogik, Band 25. Immhausen bei Kassel: Prolog-Verlag, S. 105–126.

SACHER, Werner (2014): Elternarbeit als Erziehungs- und Bildungspartnerschaft. Grundlagen und Gestaltungsvorschläge für alle Schularten. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt, S. 37–47.

SALISCH von, Maria (Hrsg. 2013): Peer-Beziehungen in der Ganztagschule: Vielfalt- Entwicklung – Potenzial. Ergebnisse der Studie zu Peers in Netzwerken. Lüneburg: Leuphana Universität. www.leuphana.de/fileadmin/user_upload/Forschungseinrichtungen/psych/files/PeerBroschuere.pdf (16.07.2018)

SALISCH, von Maria / SEIFFGE-KRENKE, Inge (1996): Freundschaften im Kindes- und Jugendalter: Konzepte, Netzwerke, Elterneinflüsse. München: Psychologie in Erziehung und Unterricht, Ernst Reinhardt Verlag, 43. Jg.; S. 85–99.

SCHUBERT, Nele (2014): Klassenlehrer/in sein. Pädagogische Beziehungen gestalten. In: TILLACK, Carina / FISCHER, Natalie / RAUFELDER, Diana / FETZER, Janina (2014): Beziehungen in Schule und Unterricht Teil 1: Theoretische Grundlagen und praktische Gestaltungen pädagogischer Beziehungen. Reihe Theorie und Praxis der Schulpädagogik, Band 23. Immhausen bei Kassel: Prolog-Verlag, S. 201–219.

SINGER, Kurt (o.J.): Mit Schülern in achtsamer Beziehung sein – und mit sich selbst. Lernbereitschaft der Jugendlichen – Berufszufriedenheit von Lehrern. www.prof-kurt-singer.de (29.8.2018)

STEFFENS, Ulrich / HÖFER, Dieter (2014): Die „Hattie-Studie“ und ihre Bedeutung für die Unterrichtspraxis. In: HÖHLE, Gerhard (Hrsg.): Was sind gute Lehrerinnen und Lehrer? Zu den professionsbezogenen Gelingensbedingungen von Unterricht. Reihe: Theorie und Praxis der Schulpädagogik. Bd. 20. Immenhausen bei Kassel: Prolog Verlag.

THÖMMES, Arthur (2018): 30 x 45 Minuten Soziales Lernen. Fertige Stundenbilder für Highlights zwischen-
durch. Klasse 5–10. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 46–47.

ULICH, Klaus (2001): Einführung in die Sozialpsychologie der Schule. Weinheim und Basel: Beltz Verlag,
S: 49–75, 114.

VODAFONE Stiftung, OECD (Hrsg. 2018): Erfolgsfaktor Resilienz. Warum machen Jugendliche trotz schwie-
riger Startbedingungen in der Schule erfolgreich sind – und wie Schulerfolg auch bei allen anderen Schüle-
rinnen und Schülern gefördert werden kann. (Studie). Düsseldorf: Vodafone Stiftung Deutschland gGmbH.
www.vodafone-stiftung.de/uploads/tx_newsjson/Vodafone_Stiftung_Erfolgsfaktor_Resilienz_01_02.pdf
(22.2.2018)

WAGNER, Gudrun / ZEILER, Michael / WALDHERR, Karin / PHILIPP, Julia / TRUTTMANN, Stefanie / DÜR,
Wolfgang / TREASURE, Janet L. / KARWAUTZ, Andreas F.K. (2017): Mental health problems in Austrian
adolescents: a nationwide, two-stage epidemiological study applying DSM-5 criteria. European Child &
Adolescent Psychiatry. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00787-017-0999-6> (19.09.2018)

WEARE, Katherine / NIND, Melanie (2011): Mental health promotion and problem prevention in schools:
what does the evidence say? Health Promotion International, Vol. 26, No. S1, i29-i67.

WICKI, Werner (2010): Entwicklungspsychologie. München: Ernst Reinhard Verlag, S. 92–94; 116–122.

WHO (1997): Life skills education for children and adolescents in schools. Genf: WHO.
www.who.int/iris/handle/10665/63552 (6.9.2018).

ZINNIKER, Marion / KUNZ HEIM, Doris (2017): Bedarfsanalyse von Maßnahmen zur Förderung der Psychi-
schen Gesundheit im Bildungsbereich (BPGb) – Bericht Teilprojekt 1. Prävalenz, Prävention und bestehende
Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit in Schulen. Bern Liebefeld: bildung+gesundheit
Netzwerk Schweiz, Bundesamt für Gesundheit.

6. Serviceteil

Organisationen, Unterstützungssysteme und Beratungsstellen

Beratungs- und Betreuungslehrerinnen und -lehrer, Psychagogen und Psychagoginnen

Zuständigkeit: Pflichtschulen (1.–9. Schulstufe)

Kontakt: über die jeweilige Schulaufsicht

Landesschulrat für Burgenland – www.lsr-bgld.gv.at

Sonderpädagogik Land Kärnten – www.sonderpaed.at

Landesschulrat für NÖ - www.lsr-noe.gv.at/index.php/pfberat.html

Oberösterreichische Betreuungslehrerinnen und lehrer - www.betreuungslehrer-ooe.at

Landesschulrat für Salzburg - www.landesschulrat.salzburg.at

Mobile Betreuung an VS und NMS Ellen Key Graz <https://vs-nms-ellenkey.at/beispiel-seite/>

Landesschulrat Tirol www.lsr-t.gv.at/de/paedagogische-beratungszentren

Heilstättenschule Vorarlberg www.hsv.snv.at/beratungslehrerinnen/

Rudolf Ekstein Zentrum www.rez.at/die-schule/das-rudolf-ekstein-zentrum

ökids – Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Martinstr. 14/1, 1180 Wien (Zentrale)

Tel.: 01/9581240

E-Mail: office@oekids.at

www.oekids.at

Angebote:

- für Schulen: Hilfe bei Mobbingproblemen
- für Kinder und Jugendliche: Hilfe bei Problemen in der Schule, mit den Eltern, bei Mobbing
- Kindergruppen

ÖZEPS – Österreichisches Zentrum für Persönlichkeitsbildung und Lernen an der PH Oberösterreich

Kaplanhofstr. 40, 4020 Linz

Ansprechpartnerin: Mag.^a Brigitte Schröder

Tel.: 0664/9284 178

E-Mail: brigitte.schroeder@oezeps.at

www.oezeps.at

Angebote:

- Unterstützung bei der Umsetzung von Maßnahmen zur Persönlichkeitsbildung und sozialem Lernen
- Beratung und Unterstützung zur Prävention von Gewalt an Schulen
- Unterstützung von Schulen bei Maßnahmen zur Förderung von Selbst- und Sozialkompetenz

time4friends

Jugendhotline des Österreichischen Jugendrotkreuzes, von Jugendlichen für Jugendliche, kostenfrei von 18 bis 22 h

Tel.: 0800 700 144

WhatsApp: [+43 664 1070 144](https://wa.me/436641070144)

www.time4friends.at

Angebot:

- Telefonberatung für Jugendliche, die über ein Anliegen oder Sorgen sprechen möchten

BURGENLAND

Landesreferat der Schulpsychologie – Bildungsberatung

Kernausteig 3, 7000 Eisenstadt

Ansprechpartner: HR Mag. Klaus Fandl

Tel.: 02682/710-1015

E-Mail: klaus.fandl@lsr-bgld.gv.at

www.lsr-bgld.gv.at

Angebote:

- Bildungs- und Lernberatung
- Unterstützung bei Fragen zur psychologischen Gesundheitsförderung
- Hilfe und Unterstützung bei persönlichen Krisen und Notfällen an der Schule
- Unterstützung bei Maßnahmen zur Prävention von Gewalt und Mobbing

→ MIT (Mobiles interkulturelles Team):
Mag.^a Mariella Mühlböck, Tel.: 0664/8563188,
E-Mail: mariella.muehlboeck@lsr-bgld.gv.at

Rainbows – Landesstelle Burgenland

Domplatz 13, 7000 Eisenstadt

Tel.: 0676/88144629

E-Mail: rainbows@sos-kinderdorf.at

www.rainbows.at/burgenland/

Angebot:

→ Workshops für Schulen zu Themen wie Verlust,
Freundschaften

Suchtprävention Burgenland

Franz Liszt Gasse 1/III, 7000 Eisenstadt

Ansprechpartnerin: DSA Verena Fischbach

Tel.: 05 7979/200-15

E-Mail: suchtpraevention@psd-bgld.at

www.psychosozialerdienst.at/?page_id=133

Angebote:

→ Gemeinsam stark werden (Lebenskompetenz-
programm 1.–4. Schulstufe)
→ PLUS (Lebenskompetenzprogramm
5.–9. Schulstufe)

KÄRNTEN

Frauengesundheitszentrum Kärnten

Völkendorfer Str. 23, 9500 Villach

Ansprechpartnerin: Ina Strauss, MSc

Tel.: 04242/53055

E-Mail: fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at

www.fgz-kaernten.at

Angebot:

→ Workshop „Einfach ich – selbstbewusst“
(für Mädchen)

Landesreferat der Schulpsychologie – Bildungsberatung

Kaufmannngasse 8, 9020 Klagenfurt

Ansprechpartnerin: Mag.^a Ina Tremšnig

Tel.: 0463/5812-720616

E-Mail: abt8@lsr-ktn.gv.at

www.schulpsychologie.lsr-ktn.gv.at/

Angebote:

→ Bildungs- und Lernberatung
→ Unterstützung bei Fragen zur psychologischen
Gesundheitsförderung
→ Hilfe und Unterstützung bei persönlichen Krisen
und Notfällen an der Schule
→ Unterstützung bei Maßnahmen zur Prävention
von Gewalt und Mobbing
→ MIT (Mobiles interkulturelles Team)

Rainbows – Landesstelle Kärnten

Tarviserstr. 30, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0676/87722441

E-Mail: rainbows@kath-kirche-kaernten.at

www.rainbows.at/kaernten/

Angebot:

→ Workshops für Schulen zu Themen wie Verlust,
Freundschaften

Schulsozialarbeit Kärnten

Tarviser Str. 2, 9020 Klagenfurt

Ansprechpartner: Mag. Steffen Felscher, MA MA

Tel.: 0463/5080-29

E-Mail: schulsozialarbeit@ktn.kinderfreunde.org

www.schulsozialarbeit-ktn.at

Angebote:

→ Einzelgespräche zu Themen wie Konflikte,
Ängste, Freundschaft, Schulprobleme
→ Gruppengespräche bei Konflikten und Konflikt-
moderation
→ Klassenaktionen zum Beziehungsaufbau und
zur Stärkung der Klassengemeinschaft
→ Workshops und Projekte zur Selbstwert-
stärkung, Persönlichkeitsentwicklung, sozialen
Kompetenz uvm.

Suchtprävention Kärnten

Bahnhofplatz 5/2, 9021 Klagenfurt

Tel.: 050 536-15112

E-Mail: abt5.suchtpraevention@ktn.gv.at

www.suchtvorbeugung.ktn.gv.at

Angebote:

→ Gemeinsam stark werden (Lebenskompetenz-
programm 1.–4. Schulstufe)
→ PLUS (Lebenskompetenzprogramm
5.–9. Schulstufe)

NIEDERÖSTERREICH

Auftrieb – Jugendberatungsstelle

Engelbrechtgasse 2, 2700 Wiener Neustadt

Tel.: 02622/2777

E-Mail: beratung@auftrieb.co.at

www.auftrieb.co.at

Angebote:

- Einzel- und Gruppenberatung
- Konfliktmoderationen
- Präventive Workshops und Projekte z.B. Klassenklima, Peer Education
- Unterstützung der Schulleitung und des Lehrkörpers

Beratungszentrum KOMPASS an der KPH

Wien/Krems

Dr. Gschmeidler-Str. 28, 3500 Krems

Tel.: 0664/88981104

E-Mail: kompas@kphvie.ac.at

www.kphvie.ac.at/beraten-begleiten/gesundheitsfoerderung-und-berufszufriedenheit-kompas.html

Angebot:

- Beratung und Fortbildungsangebote zu Themen wie gelingende Kommunikation, förderliche Beziehungsgestaltung, konstruktives Bearbeiten von Konflikten und Störungen

Fachstelle NÖ – Suchtprävention

Sexualpädagogik

Brunngasse 8, 3100 St. Pölten

Tel.: 02742/31440

E-Mail: office@fachstelle.at

www.fachstelle.at

Angebote:

- Gemeinsam stark werden (Lebenskompetenzprogramm 1.–4. Schulstufe)
- PLUS (Lebenskompetenzprogramm 5.–9. Schulstufe)

Initiative „Tut gut!“ des NÖ Gesundheits- und Sozialfonds

Stattersdorfer Hauptstr. 6/C, 3100 St. Pölten

Ansprechpartnerin: Mag.^a Irene Burian

Tel.: 02742/9011-14500

E-Mail: irene.burian@noetutgut.at

www.noetutgut.at

Angebote:

- Vorträge zu Themen der Mentalen Gesundheit
- Workshops zu Themen der Mentalen Gesundheit

Institut ko.m.m – Verein zur Förderung der sozialen Weiterentwicklung

Kuefsteinstr. 30a, 3107 St. Pölten

Ansprechpartnerin: Mag.^a (FH) Cornelia Letschka

Tel.: 02742/22939

E-Mail: office@institutkomm.at

www.institutkomm.at

Angebot

- Schulsozialarbeit: Einzelberatung, Elternarbeit, Gruppenarbeit, Unterstützung in Krisensituationen

Jugendinitiative Triestingtal

Leobersdorfer Str. 42, 2560 Berndorf

Ansprechpartnerin: DSA Sabine Wolf, M.S.M

Tel.: 0699/10814018

E-Mail: info@jugendinitiative.net

www.jugendinitiative.at/school4u/

Angebot

- Schulsozialarbeit @school4u: Beratung und Betreuung

Landesreferat der Schulpsychologie – Bildungsberatung

Rennbahnstr. 29, 3109 St. Pölten

Ansprechpartnerin: HRⁱⁿ MMag.^a DDr.ⁱⁿ Andrea Richter

Tel.: 02742/280-3333

E-Mail: andrea.richter@lsr-noe.gv.at

<http://schulpsychologie.lsr-noe.gv.at/>

Angebote:

- Bildungs- und Lernberatung
- Unterstützung bei Fragen zur psychologischen Gesundheitsförderung
- Hilfe und Unterstützung bei persönlichen Krisen und Notfällen an der Schule
- Unterstützung bei Maßnahmen zur Prävention von Gewalt und Mobbing

MYWAY Schulsozialarbeit

Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten

Tel.: 02742/249

E-Mail: support.familienundberatungszentren@noe.hilfswerk.at

www.hilfswerk.at/niederoesterreich/familieberatung/kinder/schulsozialarbeit/

Angebote:

- Einzel-, Klassen- und Gruppengespräche
- Konfliktregelung
- Krisenintervention
- Workshops und Projekte in der Klasse
- Elternarbeit

POOL – Schulsozialarbeit

Eisentorgasse 5, 2340 Mödling

Ansprechpartnerin: Simone Haage BA

Tel.: 02236/869134

E-Mail: office@vereintender.at

<http://pool.vereintender.at/home/>

Angebot:

- Schulsozialarbeit

Rainbows – Landesstelle Niederösterreich

Richard-Wagner-Platz 4, 1160 Wien

Tel.: 0650/6730827

E-Mail: noe-west@rainbows.at

www.rainbows.at/niederoesterreich/

Angebot:

- Workshops für Schulen zu Themen wie Verlust, Freundschaften

Young – Soziale Arbeit im Bildungsbereich

Schreinergergasse 1/2/1/4, 3100 St. Pölten

Tel.: 02742/21303

E-Mail: office@young.or.at

www.young.or.at

Angebote zur Schulsozialarbeit:

- Beratungen
- Gruppenarbeit
- Konfliktmoderation
- längerfristige Begleitungen
- Krisenintervention

OBERÖSTERREICH

Institut Suchtprävention promente OÖ

Hirschgasse 44, 4020 Linz

Tel.: 0732/778936-12

Ansprechpartnerin: Mag.^a Ingrid Rabeder-Fink

E-Mail: info@praevention.at

www.praevention.at

Angebote:

- Gemeinsam stark werden (Lebenskompetenzprogramm 1.-4. Schulstufe)
- PLUS (Lebenskompetenzprogramm 5.-9. Schulstufe)

Landesreferat der Schulpsychologie – Bildungsberatung

Sonnensteinstr. 20, 4040 Linz

Ansprechpartnerin: HR MMag. Andreas Girzikovsky

Tel.: 0732/7071-2311

E-Mail: schulpsychologie@lsr-ooe.gv.at

www.lsr-ooe.gv.at/schulpsychologie

Angebote:

- Bildungs- und Lernberatung
- Unterstützung bei Fragen zur psychologischen Gesundheitsförderung
- Hilfe und Unterstützung bei persönlichen Krisen und Notfällen an der Schule
- Unterstützung bei Maßnahmen zur Prävention von Gewalt und Mobbing

PROGES

Fabrikstr. 32, 4020 Linz

Ansprechpartnerin: Veronika Lang, MSc.

Tel.: 0699/17151533

E-Mail: veronika.lang@proges.at

www.proges.at/feelfree/

Angebot:

- Für NMS: Projekt „feel free and healthy“ zur Förderung psychischer Gesundheit bei Jugendlichen von 10–14 Jahren

Rainbows – Landesstelle Oberösterreich

Franz-Stelzhamer-Str. 5, 4810 Gmunden

Tel.: 07612/63056

E-Mail: ooe@rainbows.at

www.rainbows.at/oberoesterreich/

Angebot:

- Workshops für Schulen zu Themen wie Verlust, Freundschaften

Schulsozialarbeit SuSa

Amt der OÖ Landesregierung, Direktion Soziales und Gesundheit, Abt. Jugendwohlfahrt

Bahnhofplatz 1, 4021 Linz

Ansprechpartner: Regionalstellen in den

Bezirkshauptmannschaften

www.kinder-jugendhilfe-ooe.at/448.htm

Angebot:

- Unterstützung für Schülerinnen und Schüler
- Elternarbeit

Zentrum für Beratung und Schulentwicklung der Priv. PH der Diözese Linz

Salesianumweg 3, 4020 Linz

Tel.: 0732/772666-4600

E-Mail: beratung@ph-linz.at

<http://beratung.ph-linz.at>

Angebote:

- Angebote für Schulen: Vielfalt Schulhauskultur, Schulentwicklung Neue Autorität
- Teamentwicklung an Schulen
- Angebote für Schulleitungen: wertschätzendes Führen

SALZBURG

Akzente Salzburg – Fachstelle Suchtprävention

Glockengasse 4c, 5020 Salzburg

Ansprechpartnerin: Dagmar Philipp

Tel.: 0662/849291-42

E-Mail: suchtpraevention@akzente.net

www.akzente.net/fachbereiche/suchtpraevention

Angebote:

- Gemeinsam stark werden (Lebenskompetenzprogramm 1.–4. Schulstufe)
- PLUS (Lebenskompetenzprogramm 5.–9. Schulstufe)

Landesreferat der Schulpsychologie – Bildungsberatung

Aignerstr. 8/II, 5020 Salzburg

Ansprechpartnerin: HRⁱⁿ Mag.^a Helene Mainoni-Humer

Tel.: 0662/8083-4221

E-Mail: helene.mainoni-humer@lsr-sbg.gv.at

www.lsr-sbg.gv.at/service/schulpsychologie

Angebote:

- Bildungs- und Lernberatung
- Unterstützung bei Fragen zur psychologischen Gesundheitsförderung
- Hilfe und Unterstützung bei persönlichen Krisen und Notfällen an der Schule
- Unterstützung bei Maßnahmen zur Prävention von Gewalt und Mobbing
- MIT-Mobile interkulturelle Teams

Rainbows – Landesstelle Salzburg

Münchner Bundesstr. 121a/OG, 5020 Salzburg

Tel.: 0662/825675

E-Mail: salzburg@rainbows.at

www.rainbows.at/salzburg/

Angebot:

- Workshops für Schulen zu Themen wie Verlust, Freundschaften

Verein NEUSTART Salzburg

Schallmooser Hauptstr. 38, 5020 Salzburg

Ansprechpartner: Dr. Johannes Bernegger

Tel.: 0662/650436-213

E-Mail: johannes.bernegger@neustart.at

www.neustart.at/at/de/unsere_angebote/praevention/schulsozialarbeit.php

Angebot:

- Schulsozialarbeit face2face: Einzel- und Gruppengespräche, Konfliktregelung, Gewaltprävention, Unterstützung von Lehrerinnen und Lehrern

Verein Spektrum – JETZT Soziale Arbeit an der Schule

Schumacherstr. 20, 5020 Salzburg

Tel.: 0662/434216-14

E-Mail: jetzt@spektrum.at

www.spektrum.at/jetzt/

Angebote:

- Unterstützung bei der Förderung von Sozialkompetenzen und der Verbesserung des sozialen Klimas in der Schule
- Einzelfallberatung
- Gruppenarbeit
- Beratung von Schülerinnen/Schülern, Lehrerinnen/Lehrern, Eltern

STEIERMARK

ARGE Jugend gegen Gewalt und Rassismus

Karmeliterplatz 2, 8010 Graz
Tel.: 0316/90370-101
E-Mail: office@argejugend.at
www.argejugend.at

Angebot:

- Workshops für Schulen zum Thema Gewaltprävention, Konfliktbewältigung, Teambuilding & Kooperation, Persönlichkeitsentwicklung

ISOP – Schulsozialarbeit

Dreihackengasse 4-6, 8020 Graz
Ansprechpartnerin: Mag.^a Sandra Jensen, Bakk.phil.
Bakk.phil.
Tel.: 0699/14600006
E-Mail: sandra.jensen@isop.at
www.isop.at/tatigkeitsfelder/jugend/schulsozialarbeit/

Angebote:

- Beratung und Workshops (z.B. Persönlichkeitsentwicklung in Volksschulen)
- Prävention und Intervention
- Krisenintervention
- Elternarbeit

Landesreferat der Schulpsychologie – Bildungsberatung

Körblergasse 23, 8011 Graz
Ansprechpartnerin: HR Dr. Josef Zollneritsch
Tel.: 05 0248345-199
E-Mail: schulpsychologie@lsr-stmk.gv.at
www.lsr-stmk.gv.at/schulpsychologie

Angebote:

- Bildungs- und Lernberatung
- Unterstützung bei Fragen zur psychologischen Gesundheitsförderung

- Hilfe und Unterstützung bei persönlichen Krisen und Notfällen an der Schule
- Unterstützung bei Maßnahmen zur Prävention von Gewalt und Mobbing
- MIT-Mobile interkulturelle Teams

Rainbows – Landesstelle Steiermark

Grabenstr. 88, 8010 Graz
Tel.: 0316/678783
E-Mail: office@stmk.rainbows.at
www.rainbows.at/steiermark/

Angebot:

- Workshops für Schulen zu Themen wie Verlust, Freundschaften

Schulsozialarbeit – Caritas Steiermark

Mariengasse 24, 8020 Graz
Ansprechpartnerin: Monika Tragner Bakk.phil.
Tel.: 0676/88015248
E-Mail: m.tragner@caritas-steiermark.at
www.caritas-steiermark.at/schulsozialarbeit/

Angebote:

- Beratung für Schülerinnen/Schüler, Eltern, Lehrerinnen/Lehrer
- Workshops z.B. zu Kommunikation, Teamfähigkeit

Schulsozialarbeit – Sera Soziale Dienste gGmbH

Fronleichnamsweg 4/1, 8940 Liezen
Ansprechpartnerin: Elisabeth Rechberger
Tel.: 03612/26954
E-Mail: elisabeth.rechberger@sera-liezen.at
www.sera-liezen.at/angebot/schulsozialarbeit

Angebot:

- Beratung bei Problemen für Schülerinnen, Eltern, Lehrerinnen

Styria vitalis

Marburger Kai 51/3, 8010 Graz
Ansprechpartnerin: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Inge Zelinka-Roitner
Tel.: 0316/822094-41
E-Mail: inge.zelinka-roitner@styriavitalis.at
www.styriavitalis.at

Angebot:

- Vorträge und Workshops zu Themen der psychosozialen Gesundheit

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz

Tel.: 0316/823300

E-Mail: info@vivid.at

www.vivid.at

Angebote:

- Gemeinsam stark werden (Lebenskompetenzprogramm 1.–4. Schulstufe)
- PLUS (Lebenskompetenzprogramm 5.–9. Schulstufe)

TIROL

kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz

Bürgerstr. 18, 6020 Innsbruck

Ansprechpartnerin: Mag.^a Martina Mayr

Tel.: 0512/585730

E-Mail: office@kontaktco.at

www.kontaktco.at

Angebote:

- Gemeinsam stark werden (Lebenskompetenzprogramm 1.–4. Schulstufe)
- PLUS (Lebenskompetenzprogramm 5.–9. Schulstufe)

Landesreferat der Schulpsychologie – Bildungsberatung

Südtiroler Platz 10–12/5. Stock, 6020 Innsbruck

Ansprechpartnerin: HRⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Brigitte Thöny

Tel.: 0512/52033-540

E-Mail: schulpsy@tsn.at

www.lsr-t.gv.at/de/news-schulpsychologie

Angebote:

- Bildungs- und Lernberatung
- Unterstützung bei Fragen zur psychologischen Gesundheitsförderung
- Hilfe und Unterstützung bei persönlichen Krisen und Notfällen an der Schule
- Unterstützung bei Maßnahmen zur Prävention von Gewalt und Mobbing
- MIT-Mobile interkulturelle Teams

Rainbows – Landesstelle Tirol

Amthorstr. 49/EG, 6020 Innsbruck

Tel.: 0650/9578869

E-Mail: tirol@rainbows.at

www.rainbows.at/tirol/

Angebot:

- Workshops für Schulen zu Themen wie Verlust, Freundschaften,

SCHUSO – Schulsozialarbeit Tirol

Ansprechpartner: Philipp Bechter

Tel: 0699/14059270

E-Mail: tirol@schuso.at

www.schuso.at

Angebote:

- Sozialarbeiterische Beratung
- Präventionsarbeit
- Intervention
- Soziale Gruppenarbeit

VORARLBERG

Landesreferat der Schulpsychologie – Bildungsberatung

Bahnhofstr. 10/4. Stock, 6900 Bregenz

Ansprechpartnerin: HR Univ.-Doz. Dr. Walter Bitschnau

Tel.: 05574/4960-211

E-Mail: schulpsychologie@lsr-vbg.gv.at

www.lsr-vbg.gv.at/schulpsychologie/

Angebote:

- Bildungs- und Lernberatung
- Unterstützung bei Fragen zur psychologischen Gesundheitsförderung
- Hilfe und Unterstützung bei persönlichen Krisen und Notfällen an der Schule
- Unterstützung bei Maßnahmen zur Prävention von Gewalt und Mobbing
- MIT-Mobile interkulturelle Teams

Schulsozialarbeit Zick-Zack – Aqua Mühle Vorarlberg

Schlachthausstr. 7c, 6850 Dornbirn

Ansprechpartner: Bertram Seewald

Tel.: 0699/15159618

E-Mail: bertram.seewald@aqua-soziales.com

www.aqua-soziales.com

Angebote:

- Einzelberatung und Betreuung
- Eltern- und Erziehungsberatung
- Familienberatung
- Soziale Gruppenarbeit und Klassenprojekte

**Schulsozialarbeit – Institut für Sozialdienste
gem. GmbH**

Franz-Michael-Felder-Str. 6, 6845 Hohenems
Ansprechpartner: Mag.^a (FH) Lisa Sturn
Tel.: 05 1755-540
E-Mail: schulsozialarbeit@ifs.at
www.ifs.at/schulsozialarbeit.html

Angebote:

- Beratung und Begleitung für Schülerinnen/
Schüler, Lehrerinnen/Lehrer, Eltern
- Fallbesprechungen mit Lehrpersonen
- Begleitung bei Mobbing und anderen Konflikten
- Präventionsworkshops

SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe

Am Garnmarkt 1, 6840 Götzis
Ansprechpartnerin: Heidi L. Achammer, BA
Tel.: 05523/54941
E-Mail: info@supro.at
www.supro.at

Angebote:

- Gemeinsam stark werden (Lebenskompetenz-
programm 1.–4. Schulstufe)
- PLUS (Lebenskompetenzprogramm
5.–9. Schulstufe)

WIEN

Institut für Suchtprävention

Modecenterstr. 14, Block B, 2. Stock, 1030 Wien
Ansprechpartnerin: Mag.^a Manuela Meissnitzer-
Lackner
Tel.: 01/4000-87366
E-Mail: office@sd-wien.at
<https://sdw.wien/de/praevention/>

Angebote:

- Gemeinsam stark werden (Lebenskompetenz-
programm 1.–4. Schulstufe)
- PLUS (Lebenskompetenzprogramm
5.–9. Schulstufe)

Männergesundheitszentrum MEN

Kaiser Franz Josef Spital /SMZ Süd A,
Kundratstr. 3, 1100 Wien
Tel.: 01/60191-5454
E-Mail: kfj.men@wienkav.at
www.men-center.at

Angebot:

- Workshops für SchülerInnen zu Themen wie
Stress, Umgang mit Gefühlen

Rainbows – Landesstelle Wien

Richard-Wagner-Platz 4, 1160 Wien
Tel.: 0680/3169192
E-Mail: wien@rainbows.at
www.rainbows.at/wien/

Angebot:

- Workshops für Schulen zu Themen wie Verlust,
Freundschaften

Servicestelle Schule der WGKK

Wienerbergstr. 15–19, 1100 Wien
Ansprechpartner: Mag. Michael Hahn
Tel.: 01/60122-2732
E-Mail: schule@wgkk.at
www.wgkk.at

Angebot:

- Workshops zur psychischen Gesundheit für
6–14 Jährige Schülerinnen und Schüler

**Team Präsent – Institut für Gewaltprävention
und Beziehungskultur**

Heideweg 8, 1140 Wien
Ansprechpartnerin: Ilka Wiegrefe
Tel.: 01/4169323
E-Mail: info@team-praesent.at
www.team-praesent.at

Angebote:

- Vorträge, Workshops
- Projekte
- Konzerte
- Fortbildungen, Elternbildung

Wiener Schulsozialarbeit

Zieglergasse 49, 1070 Wien
Ansprechpartner: DSA Oliver Steingötter, MA
Tel.: 0664/88588254
E-Mail: office@schulsozialarbeit-wien.at

Angebote:

- Einzelfallhilfe
- Gruppenarbeit
- Projekte
- Elternarbeit

Interessante Websites

www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/die-schatzsuche/

Diese Publikation setzt sich mit der Förderung von Ressourcen in der Grundschule auseinander und wurde vom Verein Anschub.de herausgegeben.

www.feelok.at

Dieses internetbasierte Interventionsprogramm für Jugendliche unterstützt sie dabei, ihren Lebensstil aktiv und bewusst gesundheitsfördernd zu gestalten. Themen der psychischen Gesundheit sind dabei ein wichtiger Inhalt.

www.gesundheit.gv.at

Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs bietet unabhängige, qualitätsgesicherte und serviceorientierte Informationen rund um die Themen Gesundheit und Krankheit.

www.lions-quest.at

Das Programm „Erwachsen werden“ ist in Oberösterreich, Niederösterreich und der Steiermark Teil des Fortbildungsprogramms der Pädagogischen Hochschulen für Lehrkräfte im Bereich soziales Lernen.

www.provinz.bz.it/schulamt/aktuelles/416.asp?367_page=2

„Wetterfest“ sind Unterrichtsmaterialien mit Praxisbeispielen zur Förderung von Lebenskompetenzen im Bereich Kindergarten und allen Schulstufen. Die Materialien fokussieren auf die Bereiche „Ich und meine Innenwelt“, „Ich und meine Beziehungen“ sowie „Ich und meine Probleme“.

www.sos-kinderdorf.at/helfen-sie-mit/schule-kindergaerten/unterrichtsmaterialien/starke-10

Das Projekt „Starke 10“ von SOS Kinderdorf bietet Spiele und Anregungen zur Stärkung sozialer Kompetenzen.



**Servicestelle für
Gesundheitsförderung
an Österreichs Schulen** *give*

© give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
Wiedner Hauptstr. 32 • 1040 Wien
Tel. 01-58 900-372 • Fax 01-58 900-379
info@give.or.at • www.give.or.at