

Unterlagen zur

# Medienorientierung

vom 13.2.2003

## **«Gesundheit lernen – gesund lernen» an der Kantonsschule Luzern**

### **Übersicht:**

- |   |   |
|---|---|
| 1) «Gesundheit lernen –<br>gesund lernen»   | Gabrielle von Büren–von Moos<br>Direktorin der KSL                    |
| 2) Prävention in der Schule:<br>Möglichkeiten und Grenzen                         | Herbert Willmann, Leiter der<br>Fachstelle Suchtprävention Luzern     |
| 3) Gesundheitsförderung ist mehr als<br>Kampf gegen Krankheit                     | Hans Hirschi<br>Rektor Obergymnasium                                  |
| 4) Die zwei Pfeiler des Grundkonzepts:<br>Persönlichkeitsstärkung und Information | Christiane Richle, Prorektorin UG<br>Joachim Laumann, «Klassenstunde» |

### **Anhang:**

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 5) Grundkonzept zu Gesundheit<br>und Prävention am Untergymnasium |                              |
| 6) Presstext und Fotos  | Benno Bühlmann / Markus Wild |
| 7) Programm zur Vortragsreihe<br>«Gesundheit» – Kanti-Forum 2003  |                              |

**«Gesundheit lernen – gesund lernen»**

*Gabrielle von Büren–von Moos, Direktorin der Kantonsschule Luzern  
Medienorientierung der Kantonsschule Luzern, 13.2.2003*

«Gesundheit lernen – gesund lernen» ...das geht auch die Schule etwas an. Deshalb schenkt die Kantonsschule Luzern diesem Thema besondere Beachtung - und will damit gleichzeitig auch bewusst Gegengewicht setzen zu den gesundheitlichen Gefahren von stetig gestiegenen Belastungen der Schülerinnen und Schüler, aber auch der Lehrpersonen. Die Kanti Luzern sieht sich in einem *steten Lernprozess*, sie arbeitet nicht mit plakativen Patentrezepten, sondern durch Sensibilisierung und kontinuierliche Arbeit im Alltag auf verschiedenen Ebenen, wobei bewusst auch der Dialog mit den Eltern und der Öffentlichkeit gesucht wird:

1. Auf der *Ebenen von Schülerinnen und Schüler* ist die *Förderung der Persönlichkeitsentwicklung zentral*: Adäquate Anforderungen an Schülerinnen und Schüler und spezifische Förderung besonders Begabter sowie spezifische Angebote im Bereich von Theater, Musik und Sport sollen die Persönlichkeit stärken und damit auch die Gefahr vermindern, typische Suchtverhaltensmuster zu entwickeln. In den unteren Klassen steht zusätzlich *allgemeine Prävention* in Form von *Aufklärung und Informationen* auf dem Programm.

Eine allen Schülerinnen und Schüler jederzeit frei zugängliche *Schülerberatungsstelle* unterstützt diese bei unterschiedlichsten schulischen oder ausserschulischen Problemen. In Zusammenarbeit mit externen Fachexperten werden in Krisensituation im Einzelfall massgeschneiderte Lösungen gesucht. Bei *Problemen* wird so weit möglich die Zusammenarbeit mit den Eltern gesucht.

*Klare Grenzen und Verbote* innerhalb der Schule, aber auch bei Schulanlässen ausserhalb der Schule sollen Zeichen setzen; so besteht u.a. ein klares Rauch – und Alkoholverbot im Schulhaus, und auf dem Schulareal im Freien ist Rauchen nur an bestimmten, eingegrenzten Ort zulässig.

2. Auf der *Ebene Lehrpersonen* ist das Thema Gesundheit ebenso aktuell. Die *Anforderungen und Erwartungen an die Lehrpersonen sind stetig gewachsen*: Schulreformen, Spardruck und nicht zuletzt auch gesellschaftliche Veränderungen belasten und hinterlassen Spuren: So arbeiten an der Kantonsschule Luzern noch ca. 40% in einem Vollpensum – u.a. ein Zeichen, dass der Druck in diesem Beruf stark zugenommen hat. Über 200 Lehrpersonen haben sich Ende Januar mit Prof. Wilhelm Schmid und Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich einen ganzen Tag den Themen Gesundheit und Umgang mit Stress und Belastungen gewidmet; ebenso wurden häufige Probleme von Schülerinnen und Schülern wie Umgang mit Essstörungen oder Selbstverletzungen thematisiert. Dabei standen *Möglichkeiten und Ideen mit solchen Belastungen umzugehen* im Vordergrund - wichtige Grundlagen für die tägliche Arbeit!
3. Eine *Schule* ist immer auch *Teil der Gesellschaft*. Deshalb will die Kanti die *Eltern und die Öffentlichkeit* ansprechen: In einer dreiteiligen öffentlichen Vortragsreihe „Gesundheit: Kostbares Gut, blosse Abwesenheit von Krankheit oder Selbstverständlichkeit“ wird das Thema Gesundheit von namhaften Referenten von verschiedenen Seiten beleuchtet: Überlegungen zu Gesundheitsvorsorge und Prävention kommen ebenso zum Zuge wie Reflexionen darüber, was Gesundheit ist oder welche Bedeutung dem Sport in diesem Zusammenhang zukommen kann (Beilage: Prospekt Kanti-Forum).

# Suchtprävention in der Schule: Möglichkeiten und Grenzen

*Herbert Willmann, Leiter Fachstelle Suchtprävention, Luzern  
Medienorientierung der Kantonsschule Luzern, 13.2.2003*

Suchtprävention ist kein neues Unterrichtsfach und keine neue Methode. Sie wirkt vielmehr im Schulalltag über das soziale Klima und die Atmosphäre im Schulhaus. Zwei sich ergänzende Wege sind möglich: die Vorbeugung (Primärprävention) und die Früherkennung einer möglichen Suchtentwicklung.

Die Fachstelle für Suchtprävention DFI versteht Primärprävention als Teil einer ganzheitlich und langfristig angelegten Gesundheitsförderung. Sie vermittelt Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden aktuelle Informationen, Strategien und Methoden. An der Kantonsschule Luzern führt das Team unserer Fachstelle regelmässig Workshops und Expertengespräche mit den Jugendlichen durch. Die aktuellsten Themen sind Kiffen, Partydrogen, Alkohol, Rauchen und Essstörungen. Zudem stellen wir Ausstellungen, Apparate und Broschüren zur Verfügung.

Sachliche und ehrliche Information über Drogen und süchtiges Verhalten sind sehr wichtig. Sie bieten aber keinen ausreichenden Schutz vor unerwünschten Suchtentwicklungen. Schülerinnen und Schüler brauchen vor allem Unterstützung in schwierigen Alltagssituationen. Sie müssen in ihren Lebensfragen und ihrer Sicht der Dinge ernst genommen werden. Konflikte und Spannungen sind Merkmale einer lebendigen Schulkultur. Schnelle Lösungen oder die Missachtung von Minderheiten sind nicht präventiv. Dabei ist zu beachten, dass Jugendliche Grenzen suchen. Provokation und experimentieren mit Suchtmitteln gehört zum Erwachsenwerden. Jugendliche brauchen in dieser Zeit Erwachsene, die sie ernst nehmen, trotzdem klare Haltungen vertreten und begründete Grenzen setzen.

Eine Schule wirkt dann präventiv, wenn sie das Selbstvertrauen fördert, wenn sie Freude am Leben vermittelt und wirksam vor Resignation schützt. Dies gilt für alle Beteiligten: Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen, Schulbehörden bis zum Hauswart. Schritt weises Vorgehen, Zeit und Geduld sind dabei nötig. Sie sind insbesondere wichtig, wenn es um die Früherkennung von Gefährdeten geht. Panik oder Drohen, Verharmlosen oder vertuschen sind kontraproduktiv. Reine Abschreckung oder spektakuläre Auftritte von Süchtigen in der Schule ebenfalls. Erfolgversprechender ist für Lehrpersonen und Eltern: Sich selber genau informieren, von Fachleuten beraten lassen und möglichst bald das offene Gespräch mit den Betroffenen suchen.

Vorbei ist die graue Theorie. Suchtprävention muss Spass machen, soll erlebnisorientiert und dynamisch sein. Sie lässt sich nicht mit einigen Lektionen zur ‚Drogen-Aufklärung‘ abhaken. Sie ist vielmehr eine Haltung, ein dauernder Prozess. Sie orientiert sich sowohl an den Risiken unserer modernen Konsumgesellschaft als auch an den Ressourcen aller Beteiligten. Sie ist dann besonders wirksam, wenn Schule und Familie zusammenarbeiten. Suchtprävention bietet Hilfestellung, ‚Werkzeuge‘ und Modelle an, damit sich möglichst alle in der Schule und zu Hause längerfristig wohl fühlen in ihrer Haut.

# Gesundheitsförderung ist mehr als Kampf gegen Krankheit

*Hans Hirschi, Rektor des Obergymnasiums  
Medienorientierung der Kantonsschule Luzern, 13.2.2003*

Gesundheit ist in der Konstitution der Weltgesundheitsorganisation von 1948 wie folgt definiert: Ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Behinderung. An diesem Gesundheitsbegriff orientiert sich auch die Gesundheitsförderung der Schule. Sie zielt nicht nur unmittelbar auf die Verhinderung von krankmachendem Verhalten der Schülerinnen und Schüler und die Beseitigung von Krankheiten, sondern sie setzt auch bei der Förderung des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens an.

Dies entspricht den Bildungszielen des Gymnasiums wie sie auf schweizerischer und auf kantonaler Ebene festgelegt sind. Die Gefahr ist allerdings gross, dass solche Zielvorgaben schöne Worte bleiben. Die Kantonsschule Luzern bemüht sich deshalb, die Persönlichkeit ihrer Schülerinnen und Schüler mit konkreten Massnahmen zu fördern. Folgende Beispiele mögen die Bestrebungen der Schule verdeutlichen:

- **Angemessene Ziele**

Nichts schadet wohl dem Wohlbefinden mehr als Ziellosigkeit, Über- und Unterforderung. Die Kantonsschule Luzern bietet intellektuell begabten Jugendlichen, die Möglichkeit, ihre Begabungen in einem inspirierenden Umfeld zu entfalten. Ein ausgebauten Wahlfachsystem ermöglicht es den Lernenden, ihrer Ausbildung ein persönliches Profil zu geben. Es geht aber nicht nur um „schulische“ Ziele. Ein breites Angebot im Bereich Studien- und Berufsberatung eröffnen Perspektiven auf die Zeit nach der Matura. Stärker als in vielen andern Kantonen werden aber auch existentielle Sinn- und Wertefragen thematisiert. Insbesondere die Fächer Philosophie und Religionskunde und Ethik halten diese Fragen wach.

- **Förderung eines motivierenden Klassenklimas**

Mehr noch als früher wird im neuen Gymnasium Wert auf die Förderung der Sozialkompetenz gelegt. So verbringen alle neu zusammengestellten 3. Klassen eine Woche vor den Herbstferien eine Woche gemeinsam irgendwo in der Schweiz. In diesem Rahmen mit gemeinsamer Arbeit, aber auch gemeinsam gestalteter Freizeit, kann sich rasch ein motivationsförderndes Klassenklima entwickeln.

- **Förderung von Eigeninitiativen**

Seit fünf Jahren bereitet eine Gruppe von Schülerinnen und Schüler eigenständig jährlich ein Musical vor. Die Schule stellt ihnen ihre Infrastruktur zur Verfügung und schafft den Schülerinnen und Schülern Rahmenbedingungen, die eine intensive Probenarbeit erleichtern.

Ausserschulische sportliche und musikalische Betätigungen sowie Engagements in der Jugendarbeit werden unterstützt und Urlaubsgesuche dafür werden grosszügig behandelt, soweit es der Leistungsstand der Schülerinnen und Schüler zulässt.

- **Persönlichkeitsentwicklung durch Praktikum und Sprachaufenthalt**

Jede Schülerin und jeder Schüler der Kantonsschule Luzern absolviert im Verlauf der gymnasialen Ausbildung ein dreiwöchiges Sozial- oder Wirtschaftspraktikum oder einen Sprachaufenthalt in gleicher Länge. Damit können Rollenmuster, wie sie sich im Schulalltag einschleifen können, in einem neuen sozialen Umfeld revidiert und andere Fähigkeiten erprobt werden.

- **Feedbackkultur**

Der Aufbau einer guten Feedbackkultur ist für eine Schule eine grosse Herausforderung und bedarf ständiger Anstrengungen. Als einziges Gymnasium im Kanton Luzern führt die Kantonsschule Luzern seit vier Jahren einen Schulversuch in erweiterter Schülerinnen- und Schülerbeurteilung durch. Neben den Noten erhalten die Schülerinnen und Schüler der betroffenen Klassen differenzierte Feedbacks zu ihren Leistungen und zur Entwicklung ihrer Lernstrategien sowie ihrer sozialen Kompetenz. Aber auch die Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler wird gefördert.

In Konfliktsituationen zwischen Lehrpersonen und Schülerinnen und Schülern aber auch zwischen Lernenden werden die beteiligten Parteien durch die Schulleitung, die Klassenlehrperson oder den Schulpsychologischen Dienst beraten, wie der Konflikt auf produktive Art beigelegt werden kann.

Die Lehrpersonen jeder Klasse treffen sich regelmässig zu pädagogischen Konferenzen, in denen das Klima und das Lernverhalten der jeweiligen Klasse besprochen und allfällige Massnahmen beschlossen werden.

Die Schülerorganisation wird zu für sie relevanten Traktanden des Schulforums, in dem alle Fachschaften und die Schulleitung über gesamtschulische Anliegen diskutieren, eingeladen.

Das Gymnasium beansprucht nicht, eine auf eine bestimmte berufliche Tätigkeit hin funktionalisierte Ausbildung zu bieten, sondern will den Lernenden Rahmenbedingungen bieten, die es ihnen ermöglichen zu "ganzheitlichen Persönlichkeiten" zu wachsen, wie es in den Bildungszielen im Gesetz über die Gymnasialbildung des Kantons Luzern heisst. Dies ist ein hoher Anspruch. Um ihm gerecht zu werden, muss sich die Schule selber als lernende Organisation begreifen. Sie kann nicht bestimmten, ein für alle Mal festgelegten Rezepten folgen, sondern ist herausgefordert, immer neu auf gesellschaftliche Entwicklungen, gruppensdynamische Konstellationen und individuelle Bedürfnisse zu reagieren. Die Kantonsschule Luzern hat sich in den letzten Jahren Strukturen aufgebaut, die es ihr erleichtern, auf die fragilen Lebensverhältnisse von Jugendlichen in einer modernen Welt einzugehen. Sie weiss jedoch, dass diese fragilen Lebensverhältnisse von ihr nur teilweise beeinflusst werden können. Dieses Wissen entlastet die Schule von Allmachtsphantasien, motiviert sie jedoch gleichzeitig, ihre Arbeit zur Förderung eines umfassenden Wohlbefindens ihrer Schülerinnen und Schülern täglich neu in Angriff zu nehmen, auch wenn sie weiss, dass sie Stückwerk bleiben wird.

## **Zwei Grundpfeiler: Persönlichkeitsstärkung und Information**

*Christiane Richle, Prorektorin Untergymnasium und  
Joachim Laumann, Beauftragter Klassenstunde*

*Medienorientierung der Kantonsschule Luzern, 13.2.2003*

Wohlbefinden bedeutet Gesundheit und ist somit entscheidend letztlich auch für das Suchtverhalten.

Schülerinnen und Schüler, denen es – mit Verständnis und Unterstützung Erwachsener - gelingt, in ihrem Leben vorwärtszukommen, fühlen sich auch grundsätzlich wohl.

Die Suchtprävention in den 1. und 2. Klassen findet nach einem Konzept statt, das eine Arbeitsgruppe mit Herrn Willmann, dem Leiter der Fachstelle für Suchtprävention, hier an der Schule erarbeitet hat. Joachim Laumann, der Beauftragte „Klassenstunde“, und mehrere Klassenlehrpersonen sind an dem Konzept beteiligt gewesen.

Das Konzept basiert auf zwei Grundpfeilern unterschiedlichen Durchmessers:  
Der erste, dickere, heisst „Persönlichkeitsentwicklung“  
Der zweite, dünnere Pfeiler heisst „Information“.

Mit Persönlichkeitsentwicklung ist ein Beitrag gemeint, der den jungen Menschen helfen soll, Selbst- und Sozialkompetenz zu erlangen. Sie soll die Sicherheit zur Bewältigung schwierigerer Lebenssituationen verstärken, sie soll das Wohlbefinden des Einzelnen und der Gemeinschaft zu einem Ziel machen.

Mit Information wird die Aufmerksamkeit geschärft für Suchtverhalten und für Stoffe, die Menschen schaden können.

Die Suchtprävention und die daraus folgende Haltung ist Teil des Lehrplans in der obligatorischen Schulzeit. Sie wird von der Schule als wichtiger Beitrag zum Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler betrachtet. Sie ist und bleibt jedoch bloss ein Beitrag.

### **Bildlegenden:**

*Suchtprävention muss Spass machen, soll erlebnisorientiert und dynamisch sein:  
Impression aus der Studienwoche einer 1. Klasse. (Bild Benno Bühlmann)*

*Über 200 Lehrpersonen der Kantonsschule Luzern besuchten Ende Januar eine  
schulinterne Weiterbildungsveranstaltung zu den Themen Gesundheit und Umgang  
mit Stress und Belastungen. (Bild Markus Wild)*

---

*Die entsprechenden Fotos können angefordert werden bei:*

*Benno Bühlmann, Stirnrütistr. 37, 6048 Horw,  
Tel. 041 342 13 24; Fax 041 342 13 23  
E-Mail: [b.buehlmann@bluewin.ch](mailto:b.buehlmann@bluewin.ch)*