# PRÄVENTIONS-PROGRAMM

## „ICH KÜMMERE MICH UM DICH UND MICH“

Unterstützungsbereich
Colegio Andino
Auflage: September 2020

# CONTENIDO


**1. Unser Kontext** 1

**2. Was verstehen wir unter Prävention?** 2

**3. Warum Prävention?** 4

**4. Wie arbeiten wir im Präventionsprogramm?** 5

**5. Wer ist an Aufbau und Durchführung des Präventionsprogramms beteiligt?** 6

**6. Schwerpunkte** 7

**7. Theoretische und praktischeBeschreibung der Ansätze** 8

**7.1 Sexualität** 9

**7.2 Intra-/Interpersonelle Beziehungen** 18

7.2.1 Mediationsprogramm 19

7.2.2 Intervention als Mittel zur Prävention von Aggressionen und möglichem Mobbing in der Schule 21

**7.3 Risikoverhalten** 25

7.3.1 Konsum von psychoaktiven Substanzen 26

7.3.2 Essstörungen 29

7.3.3 Selbstverletzung 31

7.3.4 Suizidrisiko 32

7.3.5 Nutzung digitaler Medien 33

**7.4 Gesundheit** 36

7.4.1 Physische Gesundheit 37

7.4.2 Körperliche Gesundheit 37

7.4.3 Ernährung 38

**8. Literatur** 39

*ANHANG 1:* Präventionsleitfaden für die Vorschule bis zur 12. Klasse

*ANHANG 2:* Soziometrischer Fragebogen

*ANHANG 3:* Umfrage zum Schulklima

# 1. Unser Kontext

Auf das Colegio Andino – Deutsche Schule Bogota gehen rund 1900 Schülerinnen und Schüler. Dazu kommen ca. 3800 Eltern, 160 Lehrkräfte und 300 Mitarbeitende aus dem Verwaltungsbereich.

Die Interaktionen und Situationen, welche all diese Mitglieder unserer Gemeinschaft tagtäglich sowohl innerhalb als auch außerhalb der Schule involviert, sind vielfältig.

## INNERHALB DER SCHULE

- Tägliche Begegnungen zwischen der kolumbianischen und der deutschen Kultur, welche vieles gemeinsam haben, aber auch Unterschiede aufweisen.
- Vielfalt hinsichtlich der Hintergründe, Lebenserfahrungen und Persönlichkeiten.
- Interaktion zwischen unterschiedlichen Entwicklungsstufen: Kinder – Jugendliche – Erwachsene.

## AUßERHALB DER SCHULE

- Verschiedene Familienaktivitäten.
- Unterschiedliche Wertvorstellungen und Erwartungen an das Leben.
- Umgang mit verschiedenen Situationen und Umgebungen.



# 2. Was verstehen wir unter Prävention?

**Unter Prävention in der Schule versteht man ein Bündel von Maßnahmen der Bildungsgemeinschaft, welche darauf abzielen, angesichts unterschiedlicher Situationen, welche das Wohlbefinden unserer Schülerinnen und Schüler beeinflussen können die Risikofaktoren zu reduzieren und die Schutzfaktoren zu erhöhen. Diese Maßnahmen umfassen:**

Anerkennung der eigenen Gefühle und der anderer Menschen

Strategien zur Konfliktlösung

Strategien zur Selbstregulierung

Stärkung des Selbstwertgefühls

Entwicklung von Empathie

Treffen informierter Entscheidungen

Selbsterkenntnis: Körper, Identität, Lebenswegorientierung etc.

Erfahrung der Selbstwirksamkeit

Rechtzeitiges Eingreifen in Konflikt- oder Risikosituationen

Werteerziehung mit Werten, welche die Andino-Gemeinschaft ausmachen: Respekt, Transparenz, Solidarität, Verantwortung, Engagement und Entschlossenheit

Erfahrung mit einem Sinn für demokratische und soziale Verantwortung

Wie im Gesetz 1620 von 2013 definiert, bezieht sich Prävention auf das rechtzeitige Eingreifen in Verhaltensweisen, die die Beachtung der Menschenrechte sowie der sexuellen und reproduktiven Rechte im schulischen Kontext beeinträchtigen könnten.

## Primärprävention

Für die gesamte Schule (PK°-12°).

Orientiert sich an den Entwicklungsstufen.

Leitthema während der gesamten Schulzeit.

## Sekundärprävention

Für Gruppen, die aufgrund bestimmter persönlicher und sozialer Eigenschaften oder Umstände ein Risiko hinsichtlich spezifischer Themen haben.

Orientiert sich an den Entwicklungsstufen.

## Tertiärprävention

Für Gruppen, die sich bereits in einer Risikosituation befinden.

Orientiert sich an den Entwicklungsstufen.



# 3. ¿Warum Prävention?

**Weil wir unsere Schülerinnen und Schüler zu autonomen Personen** erziehen, die in ihrem Leben Entscheidungen zu ihrem eigenen Wohl und zum Wohle anderer treffen müssen.

**Weil wir individuelle Persönlichkeiten sind** und einen gemeinsamen Bereich mit gemeinsamen Regeln teilen, was automatisch zu Konflikten führt.

**Weil das Zusammenleben in der Gemeinschaft erfordert,** sich für die Gemeinschaft einzusetzen und nicht nur auf persönliche Befindlichkeiten Rücksicht zu nehmen: „Das 'Ich' hat die Aufgabe, seinen Platz im 'Wir' zu finden" (Text Roter Faden).

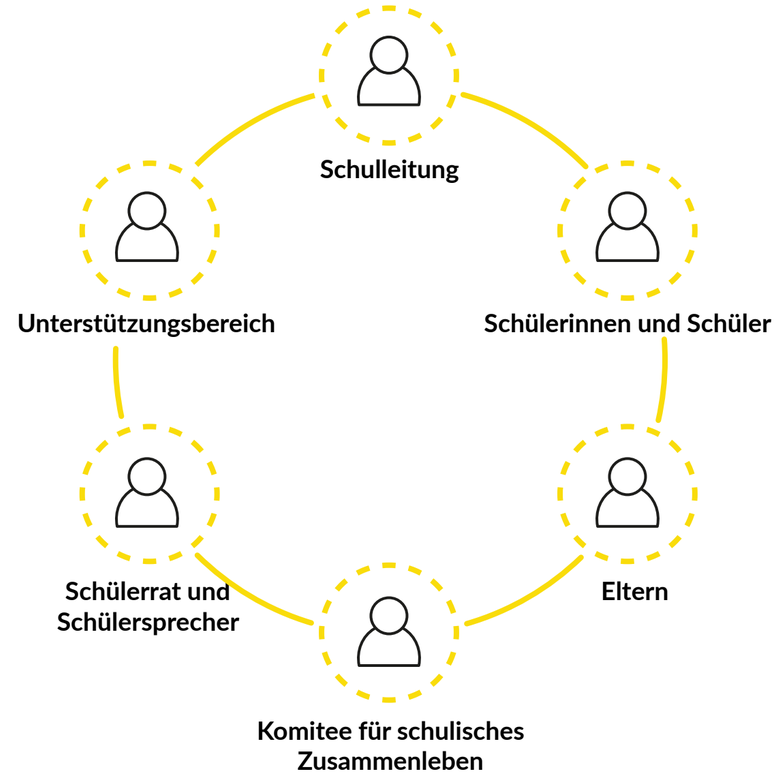
**Weil im Colegio Andino die akademische Ausbildung** auch durch eine Werteerziehung geprägt ist.

# 4. Wie arbeiten wir im Präventionsprogramm?

Die Prävention ist darauf ausgerichtet, Maßnahmen für die gesamte Bildungsgemeinschaft umzusetzen:

| | |
|---|---|
| **LEHRPLAN** | Bearbeitung einiger Inhalte als Teil des Lehrplans verschiedener Fächer. |
| **WORKSHOPS** | Workshops in der Klassenleiterstunde oder in Stunden anderer Fächer. |
| **KAMPAGNEN** | Kampagnen zu verschiedenen Zeitpunkten und an verschiedenen Orten in der Schule. |
| **KONFERENZEN** | Konferenzen mit Experten (innerhalb oder außerhalb der Schule). |
| **SCHULUNGEN** | Regelmäßige Schulungen für das Personal der Schule zu relevanten Themen. |
| **INTERVENTIONEN** | Gruppen- und Einzelinterventionen. |
| **INFORMATION** | Schriftliche Mitteilungen mit relevanten Informationen: U.a. Newsletter, Podcasts, Broschüren, Links zu Dokumenten oder Videos. |






# 5. Wer ist an Aufbau und Durchführung des Präventions-programms beteiligt?

Prävention erfordert die Beteiligung der gesamten Gemeinschaft, wobei jeder – entsprechend seiner Rolle und Funktion im Schulkontext - von einer anderen Position aus dazu beiträgt. Präventionsprogramme in der Schule sind insofern wirksam, als es eine gemeinsame Konstruktion und damit ein interdisziplinäres Wissen gibt:

Die **Beobachter** von Vorfällen, welche sich im Alltag ereignen, sind grundlegend um ein angenehmes Schulklima zu begünstigen. Sie haben die Verantwortung zu handeln, wenn sie Risikosituationen beobachten.

Ziel ist es, **das Bewusstsein** für den Einfluss der Gruppe auf das emotionale Klima zu schärfen.

# 6. Schwerpunkte

**La prevención está orientada en ejecutar acciones para toda la comunidad educativa:**

**Intra- und Interpersönliche Beziehungen**
Selbstwertgefühl//Emotionen//Aggressivität
Konflikte//Mobbing

**Sexualität**
Affektive Beziehungen// Gender und sexuelle Orientierung// Teenager-schwangerschaft// Sexueller Missbrauch

WERTE

**Risiko-verhalten**
Suchtverhalten// Essstörungen// Selbstverletzen-des Verhalten// Suizidrisiko// Nutzung der neuen Medien

**Gesundheit**
Körper//Hygiene
Ernährung//
Bewegung



# 7. Theoretische und praktische Beschreibung der Ansätze

> Bei allen Ansätzen gibt es eine bereichsübergreifende Arbeit zu den Werten der Andino-Gemeinschaft.
>
> Die Maßnahmen jedes einzelnen Ansatzes hängen vom Entwicklungsstand der Schülerinnen und Schüler ab und die Methodik richtet sich nach der Gruppe und dem zu behandelnden Thema.

# 7.1. Sexualität

Die Sexualaufklärung in der Schule basiert auf Veranstaltungen, Inhalten und Begleitung, die von verschiedenen Bereichen und Abteilungen durchgeführt werden. Wir verstehen, dass wir als Gemeinschaft den Dialog rund um die Sexualität von seinen verschiedenen Eckpunkten aus angehen müssen: Biologisch, sozial, emotional, politisch.

Deshalb ist Sexualaufklärung eine Aufgabe u.a. für Lehrer, Eltern, Leitung, Krankenschwestern und dem Unterstützungsbereich der Schule. Das vorliegende Dokument bezieht sich auf die Beschreibung und Unterstützung der Sexualaufklärung als Teil der Präventionsmaßnahmen des Unterstützungsbereiches der Schule.

**GROBZIEL**

- Bei den Schülern die Entwicklung einer gesunden Sexualität zu fördern.

**FEINZIELE**

- Den Körper kennen, akzeptieren und schätzen lernen.
- Bei den Schülerinnen und Schülern umfassende und positive Gefühle, Verhaltensweisen und Wahrnehmungen gegenüber der eigenen Sexualität und der anderer Menschen fördern.
- Förderung der Entscheidungsfindung in Bezug auf Sexualität auf der Grundlage des Wohlbefindens für sich selbst und andere.
- Förderung von Selbstfürsorge und Sexualpraktiken, die das physische, psychische und soziale Wohlbefinden fördern.



## Warum Sexualaufklärung ansprechen?

An der Schule wollen wir Schüler integral ausbilden, die sich nicht nur durch ihr akademisches Niveau und ihre persönliche Entwicklung auszeichnen, sondern auch durch ihre Werte in den Beziehungen, die sie mit anderen Mitgliedern der Gesellschaft eingehen. Sexualaufklärung ist Teil der Ausbildung, die wir zu fördern suchen, wobei wir die Entwicklungsstadien von Kindern und Jugendlichen sowie die Bedürfnisse und Fragen, die sich daraus ergeben, berücksichtigen.

Laut der UNESCO (2014) ist die Schule ein geeigneter Raum für die Sexualaufklärung, da sie dazu beitragen kann, „falsche Informationen zu reduzieren und das Wissen und die richtigen Informationen zu erweitern und das Verständnis zu bereichern. Andererseits kann sie dazu beitragen, positive Werte, Einstellungen und Praktiken zu klären und zu festigen. Sie kann die Fähigkeiten stärken, die erforderlich sind, um fundierte Entscheidungen zu treffen, und die Fähigkeit, danach zu handeln, einschließlich der Verringerung von Risiken in bestimmten Situationen. Sie kann die Wahrnehmung von Gleichaltrigen und von sozialen Normen verbessern und dazu beitragen, die Kommunikation mit Eltern, anderen Vertrauenspersonen und Gleichaltrigen zu erhöhen und zu verbessern, sowie jungen Menschen helfen, eine Zukunftsvision zu entwickeln".

Der Mensch erhält ständig Informationen darüber, wie er sein, sich verhalten, was er mit seinem Körper tun soll. Ob gewollt oder ungewollt, gibt es ständige Botschaften darüber, wie man Sexualität leben kann. Wenn diese Mitteilung nur auf Intuition und zum Teil auf unbegründeten Überzeugungen beruht, beobachten wir laut Vargas Trujillo (2015) nicht nur „hohe Raten von sexuellem Missbrauch, Teenagerschwangerschaften und sexuell übertragbaren Krankheiten. Wir sehen auch hohe Gewaltraten gegen Frauen; ein hohes Maß an psychischem Leid, das von Menschen erlebt wird, die sich als anders empfinden und diskriminiert werden; ein hohes Maß an Stress, dem Männer ausgesetzt sind, die nicht ausdrücken dürfen, was sie fühlen; ein hohes Maß an Bildungsabbrüchen bei Männern, die sich von klein auf um ihren Haushalt kümmern müssen; ein hohes Maß an Ungleichheit, die in Familien, Organisationen und in der Politik erlebt wird".

In Übereinstimmung mit dem oben Gesagten hat die Eröffnung von Räumen zum Reden und Nachdenken über Sexualität natürlich mit Fragen von Sex und sexuellen Beziehungen zu tun, aber sie geht weit darüber hinaus. An der Schule halten wir Sexualaufklärung für wichtig, weil sie die Selbstfürsorge, die Fürsorge für andere, Räume für Dialog und kritisches Denken fördert. Ebenso ist sie Teil der auf Regierungsebene festgelegten Regelungen. Wir werden diese Aspekte folgend im Einzelnen erläutern.



## SELBSTFÜRSORGE

Von der Erkennung intimer und „öffentlicher" Körperteile bei den Jüngsten über Emotionen bis hin zum Gespräch über geschlechtliche Identitäten und sexuelle Orientierungen in den höheren Klassenstufen geht es bei der Sexualaufklärung um Selbstfürsorge. Die Vermittlung gesunder Gewohnheiten und Lebensweisen, die in der Kindheit beginnt und ein wesentlicher Bestandteil der Sexualaufklärung in der Jugend ist, hat ein Leben lang eine wichtige Rolle inne. Mehrere Studien, wie z.B. eine kürzlich von der UNESCO (2018) durchgeführte Untersuchung, haben festgestellt, dass „Sexualaufklärung positive Auswirkungen hat - einschließlich einer Zunahme des Wissens junger Menschen und einer Verbesserung ihrer Einstellung zu Gesundheit und sexuellem und reproduktivem Verhalten". Darüberhinaus ist Sexualaufklärung einer der Schutzfaktoren bezüglich sexuellen Kindesmissbrauchs (Deza Villanueva, 2005).

## FÜRSORGE FÜR ANDERE

Wenn man über Sexualität spricht, spricht man auch über Beziehungen: Affektive, soziale, sexuelle usw.. Es geht darum, die Unterschiede zwischen sich selbst und anderen anzuerkennen; die Grenzen zu verstehen; darüber nachzudenken, was uns als Männer und Frauen unterscheidet und schließlich über die Kriterien für die Auswahl und den Aufbau einer Paarbeziehung nachzudenken und, falls gewünscht, eine Familie zu gründen. Wie Gosende, Ferreyra, & Scarimbolo (2015) erklärten, sollte Sexualaufklärung auch dazu dienen, den anderen in seinen legitimen Unterschieden zu akzeptieren und ihn in seinem Wesen und seinen Wünschen zu respektieren. Von den Schülerinnen und Schülern wird also von klein auf erwartet, dass sie den Begriff der „Einwilligung" kennen, sodass sie im Jugendalter sowohl ihre Rolle in sexuellen Beziehungen verstehen, als auch die relevanten Informationen der nationalesn Gesetzgebung berücksichtigen können.

## RÄUME FÜR DEN DIALOG

Sexualaufklärung ist die Gelegenheit, ein vertikales Unterrichtsmodell in Frage zu stellen und den Fokus auf horizontale Konstruktion und Dialog zu lenken. kann Sexualaufklärung auch nicht statisch sein, da auch die Sexualität nicht statisch ist: Sie „befindet sie sich während unseres ganzen Lebens in einem permanenten Aufbau. Sie ist ein persönlicher Prozess, der von der Gesellschaft und Kultur - den sozialen Normen – welcher wir angehören, beeinflusst wird und von der historischen Epoche, in der wir leben" (UNESCO, 2014). Deshalb sind die Erfahrungen und Anliegen, die Kinder und Jugendliche zu einem bestimmten Zeitpunkt haben, in den Workshops willkommen. Dies begünstigt die Vertrauensbildung zu Erwachsenen, in der Schule und beim Lernen mit anderen Klassenkameraden.

**KRITISCHES DENKEN**

Sexualaufklärung fördert kritisches Denken und Persönlichkeitsentwicklung.
Es bedeutet, sich selbst als Teil eines Kontextes und einer Kultur wahrzunehmen, aber auch, die Regeln, Stereotypen und Praktiken dieser Kultur zu hinterfragen und deren Ursprung zu verstehen. Es beinhaltet das Infragestellen, ob das, was immer schon getan wurde, das ist, was am meisten Wohlbefinden und Gerechtigkeit für die Gesellschaft erzeugt. An dieser Stelle zeigt sich die Signifikanz der Auseinandersetzung mit Fragen des Geschlechts, sexueller Vielfalt und so fort. In diesem Sinne ist kritisches Denken ein Schutzfaktor gegen Gewalt, wie die UNESCO (2018) feststellt: „Eine angemessene Bildung fördert Gesundheit und Wohlbefinden, die Achtung der Menschenrechte und die Gleichstellung der Geschlechter und ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, ein sicheres und produktives Leben zu führen. Sexualaufklärung zeigt insbesondere, dass alle Formen geschlechtsspezifischer Gewalt schädlich und eine Verletzung der Menschenrechte sind".

**GESETZLICHE BESTIMMUNGEN**

Schließlich scheint es klar zu sein, dass auf Regierungsebene, insbesondere im Bildungsministerium (n.d.), das Erlernen von Inhalten und Überlegungen zur Sexualität als grundlegend angesehen werden, aus welchem Grund festgelegt wurde, dass Sexualaufklärung in Bildungseinrichtungen obligatorisch ist. („Resolution 3353 des MEN von 1993 (Obligatorischer Charakter der Sexualaufklärung in allen Bildungseinrichtungen des Landes); Gesetz 115 vom 8. Februar 1994, Artikel 14 (ratifiziert den obligatorischen Charakter der Sexualaufklärung); Erlass 1860 vom 3. August 1994, Artikel 36 ("Der Sexualaufklärungsunterricht soll unter der Modalität pädagogischer Projekte durchgeführt werden"); Gesetze 1098 vom 8. November 2006, 1146 von 2007, 1257 von 2008, 1336 von 2009; Dekret 2968 von 2010 (mit dem die nationale, sektorübergreifende Kommission für die Förderung und Gewährleistung der sexuellen und reproduktiven Rechte geschaffen wird), Resolution 425 von 2008, CONPES 147 und Gesetz 1620 vom 15. März 2013") (Bildungsministerium - Regierung von Kolumbien).



# Was verstehen wir unter Sexualität?

Es gibt vielfältige Konzepte und Vorstellungen davon, was Sexualität bedeutet. Es gibt keine universelle Definition dieses Begriffs, aber unsere Schule schließt sich den Konzepten von Organisationen wie Folgenden an: Die WHO, der ICBF, die nationale Politik zu Sexualität, sexuellen Rechten und reproduktiven Rechten in Kolumbien und die Forschungsgruppe "Familie und Sexualität" des Fachbereichs Psychologie der Fakultät für Sozialwissenschaften der Universität „Los Andes" unter der Leitung der Psychologin Elvia Vargas Trujillo.
Aus diesen Perspektiven verstehen wir, dass Sexualität ein Teil der Identität ist. Sie ist alles, was ein Mensch über seine sexuelle Dimension ausdrücken kann, wenn er sich selbst beschreibt, indem er die Frage "Wer bin ich?" beantwortet. Sie wird während des ganzen Lebens weiterentwickelt - von der Geburt bis zum Tod sind wir in einem permanenten Aufbau dessen, was wir sind. (Vargas Trujillo, n.d.)
Sexualität ist eine "vorrangige Bedingung für die menschliche Entwicklung, deshalb muss sie von der moralischen Last befreit und unter dem Geltungsbereich der Rechte und der Achtung des Menschen betrachtet werden. Es wird davon ausgegangen, dass Sexualität ein individueller charakteristischer Zustand ist, der sich - eingebettet in ein soziales Umfeld - in einem permanenten Transformationsprozess im Laufe der Zeit befindet". (Ministerium für Gesundheit und Sozialschutz, a.n.g.)
In Übereinstimmung mit dem, was die WHO vorschlägt, gehen wir davon aus, dass bei der Entwicklung der Sexualität, wie auch bei den anderen Facetten der Identität, verschiedene Prozesse eingreifen, die wir in biologische, soziokulturelle und psychologische Prozesse einordnen können.

**Im Folgenden werden die Konzepte dieser Prozesse dargestellt. Es ist wichtig, sich vor Augen zu halten, dass diese in wechselseitiger Abhängigkeit zueinander stehen, sodass es nicht angebracht wäre, sie separat anzugehen:**

### BIOLOGISCHE PROZESSE

Die biologischen Prozesse, die an der Entwicklung der Sexualität beteiligt sind, hängen mit den genetischen, hormonellen, anatomischen und physiologischen Merkmalen zusammen, welche Männer von Frauen unterscheiden. Wenn ein Baby mit Penis und Hoden geboren wird, wird es als Mann bezeichnet, und wenn es mit Vulva und Vagina geboren wird, wird es als Frau bezeichnet. Diese biologischen Merkmale, die sich ab der Befruchtung ausbilden, entsprechen dem, was als Geschlecht bezeichnet wird (Vargas Trujillo, 2007/2013).
Aus biologischer Sicht beginnt die sexuelle Differenzierung mit der Befruchtung, entwickelt sich in der pränatalen Phase weiter und verstärkt sich in der Pubertät, wenn sekundäre Geschlechtsmerkmale (Stimmbruch, Brustentwicklung, Wachstum und Verdickung von Scham- und Achselhaaren u.a.) auftreten (Vargas Trujillo, 2007/2013).

### SOZIOKULTURELLE PROZESSE

Von dem Moment an, in dem Menschen in einer Familie beobachten und feststellen, dass ihr Kind biologisch männlich oder weiblich ist, beginnen sie eine Reihe von Erwartungen darüber zu erzeugen, was das Kind als Mitglied der Gesellschaft sein oder tun sollten. Diese Anerkennung löst Prozesse aus, welche darauf ausgerichtet sind zu garantieren, dass Männer oder Frauen sich so verhalten, wie es für sie jeweils gesellschaftlich konstruiert wurde. D.h., dass gesellschaftlich konstruierte Rollen für jedes der Geschlechter auf der Grundlage des Wissens, der Überzeugungen, des Verhaltens und der Botschaften festgelegt werden, die wir aus dem Kontext, in dem wir leben, erhalten. (Vargas Trujillo, 2007/2013).

### PSYCHOLOGISCHE PROZESSE

Der Mensch ist - soweit wir wissen - das einzige Lebewesen, das in der Lage ist, über sich selbst nachzudenken, sich zu hinterfragen und zu wählen, was er in seinem Leben sein und tun will. Durch diesen kontinuierlichen Reflexionsprozess gelingt es dem Menschen, die Vorstellung, die er von sich selbst hat, zu organisieren, zu hinterfragen und zu transformieren. Dieser Prozess des persönlichen Hinterfragens, bei dem man feststellt, mit welchen Gedanken, Verhaltensweisen und Motivationen man sich besser fühlt, wird als psychologischer Prozess bezeichnet. In diese Prozesse greifen Motivationen, Emotionen, Kognitionen und Verhaltensweisen ein. (Vargas Trujillo, 2007/2013).



Identität ist nach Páramo (2008) “die Eigenschaften, die ein Individuum besitzt, durch die es bekannt ist. Ohne die biologischen Aspekte außer Acht zu lassen, die sie ausmachen, wird ein guter Teil der persönlichen Identität aus sozialen Interaktionen gebildet, die in der Familie, in der Schule und mit Menschen, die sich im Laufe des Lebens treffen, beginnen. Die so konstruierte Identität wird die Art und Weise beeinflussen, wie wir in der Welt handeln”.

Mit dieser klaren Definition von Identität können wir sagen, dass Sexualität eine Identitätsbeschreibung mit Bezug auf Geschlecht, Gender und sexuelle Orientierung ist.

## Was verstehen wir unter Geschlecht, Gender und sexueller Orientierung?

**GESCHLECHT**

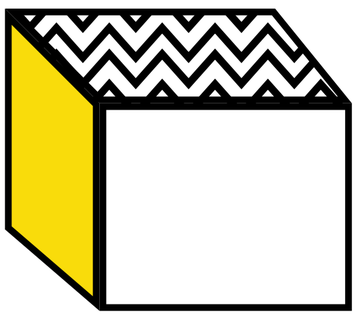
Genetische, hormonelle, physiologische und anatomische Merkmale, die Menschen unterscheiden und es ermöglichen, sie als Männer, Frauen oder intersexuell zu klassifizieren (Vargas Trujillo, 2007/2013).

**GENDER**

Satz von Normen und Erwartungen, wie Menschen sein und handeln sollten, aufgrund der Tatsache, dass sie einer der Geschlechtskategorien zugeordnet wurden. Gender bezieht sich darauf, wie jedes Individuum lernt, zu sein und zu handeln. Es ist ein soziales Konstrukt, wessen Merkmale kulturspezifisch sind und sich mit der Zeit verändern. Diese Merkmale werden durch die Interaktion mit anderen Mitgliedern der Gesellschaft erlernt. (Vargas Trujillo, 2007/2013).

**SEXUELLE ORIENTIERUNG**

Es ist der Ort, an den jeder Mensch sein sexuelles Interesse legt. Sie wird durch das Geschlecht der Menschen bestimmt, für die man sich besonders interessiert und zu denen man sich körperlich oder emotional hingezogen fühlt. Innerhalb der sexuellen Orientierung kann es homosexuelles Interesse (Interesse an und Anziehung zu Personen des gleichen Geschlechts), heterosexuelles Interesse (Interesse an und Anziehung zu Personen des anderen Geschlechts), bisexuelles Interesse (Interesse an und Anziehung zu Personen sowohl des gleichen als auch des anderen Geschlechts), asexuelles Interesse (kein affektives oder sexuelles Interesse) geben. (Vargas Trujillo, 2007/2013).



In unserer Schule verstehen wir, dass Sexualität eine Dimensionen der Entwicklung des Menschen ist, dass sie gelebt und durch den Körper, die Hormone und die Vererbung ausgedrückt wird. Aber im Grunde genommen wird sie durch lebenslange Lernprozesse konstruiert und stellt eine lebenswichtige Erfahrung für alle Menschen dar. Da die Sexualität kein Instinkt ist, sondern erlernt wird, ist sie bei jedem Menschen anders und vielfältig. (ICBF, 2017).

Wir stellen fest, dass Sexualität mehrere Funktionen im Leben erfüllt. Durch sie fühlen, kommunizieren und drücken Menschen auf vielfältige Weise ihre Zuneigung, Gefühle und Emotionen aus; sie empfangen und schenken Freude durch Worte, Liebkosungen, Blicke und schaffen verschiedene Ebenen der Intimität. Darüber hinaus kann sie eine Fortpflanzungsfunktion erfüllen, um den Fortbestand des Menschen zu gewährleisten. Sie ist auch eine vitale Kraft, welche durch verschiedene soziale Beziehungen aufgebaut und transformiert wird (ICBF, 2017).

## Arbeitsmethode

Sexualaufklärung ist nicht starr oder statisch. Sie ist dynamisch und wird ständig durch die Interaktion mit den Schülern, Gespräche mit Lehrern und Empfehlungen von Eltern genährt. Darüber hinaus ist Sexualaufklärung Teamarbeit, welche das Engagement aller Mitgliedern der Gemeinschaft erfordert. Die Sexualaufklärung sollte sich nicht ausschließlich auf die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern beschränken, sondern sollte unbedingt auch auf die Bedürfnisse der Eltern eingehen.

**Gleichzeitig verstehen wir auch, dass es Themen gibt, die uns unser ganzes Leben lang begleiten werden** – als Teil unseres Wachstums als Menschen. Deshalb besteht die Arbeit in den verschiedenen Klassenstufen zum Teil darin, sich im Laufe der Jahre mit demselben Thema in wachsender Komplexität und Tiefe zu befassen.

Zum Beispiel hat Selbstfürsorge mit angemessenen Hygienegewohnheiten zu tun, aber auch mit der richtigen Anwendung von Verhütungsmethoden. So vertiefen wir in verschiedenen Klassenstufen die für diesen Lebensabschnitt relevanten Selbstfürsorge-Themen. Ein weiteres Beispiel betrifft die Pubertät und die Adoleszenz. Da gerade in der Schulzeit diese Phasen beginnen und sich entwickeln, werden verschiedene Workshops angeboten, um die Pubertät und Adoleszenz zu verstehen und darüber zu sprechen - und zwar mit immer größerer Tiefe und mit dem Ziel, kritisches Denken zu fördern.



# 7.2 Intra/Interpersonelle Beziehungen

**GROBZIEL**

- Bei den Studierenden umfassende und fürsorgliche Beziehungen zu sich selbst und zu anderen zu fördern.

**FEINZIELE**

- Empathiefähigkeit weiterentwickeln.
- Zu Handlungen ermutigen, die den Werten der Schule entsprechen: Respekt, Verantwortung, Transparenz, Solidarität, Engagement und Entschlossenheit.
- Gelegenheit für den Austausch über Emotionen, Erfahrungen, Ideen usw. zu geben.
- Selbsterkenntnis und Selbstverständnis zu entwickeln, sich selbst zu kennen und wertzuschätzen.
- Lernen, den Anderen mit seinen Unterschieden zu erkennen.
- Entwicklung von Fähigkeiten wie Konfliktlösung und gelungene Kommunikation.
- Lernen, im Unterstützungsnetzwerk um Hilfe zu bitten.
- Stärkung der Rolle der Kameradschaft in der Schulgemeinschaft.

# 7.2.1 Mediationsprogramm

Logo von Schülerinnen und Schülern erstellt

### Schulmediation

Schulmediation ist eine Übung in Respekt, Dialog und gemeinsamer Entscheidungsfindung.
Es handelt sich dabei um eine Technik zur Lösung von Konflikten zwischen zwei oder mehr Personen, bei der ein Mediator die an der Suche nach Lösungen Beteiligten leitet und begleitet, die Kommunikation erleichtert und ihnen bei Verhandlungen hilft.

### WER SIND DIE MEDIATOREN?

Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 12 der Schule, die sich freiwillig in das Programm eingeschrieben und eine Ausbildung zum Mediator erhalten haben.



## Grundsätze: Damit eine Mediation funktioniert, erfordert sie:

- **Freiwilligkeit:** Die Parteien entscheiden frei darüber, ob sie an der Mediation teilnehmen oder nicht.
- **Entscheidungen im Dialog:** Die Parteien haben die Fähigkeit, Entscheidungen über ihren Konflikt zu treffen. Der/Die Mediator/in erzwingt keine Art von Lösung, hat keine Richter- oder Schiedsrichterfunktion.
- **Neutralität und Unparteilichkeit:** Der/Die Mediator/in begünstigt keine der Parteien.
- **Vertraulichkeit:** Was in der Mediation besprochen wird, ist vertraulich.

### EIGENSCHAFTEN EINES MEDIATORS

Respekt fördern; Vertrauen schaffen; anderen helfen wollen (Solidarität); Einfühlungsvermögen haben; gelungene Kommunikation (Fähigkeit zuzuhören, sich klar auszudrücken und dabei zu unterstützen eine gute Kommunikation miteinander zu pflegen); geduldig sein; Selbstkontrolle haben; neutral sein; Vertraulichkeit wahren, etc.

### ZUR MEDIATION GEEIGNETE KONFLIKTE

Freundschaften, die sich negativ entwickelt haben; Respektlosigkeit, sowohl verbal als auch physisch; Gerüchte; Missverständnisse; Vorurteile, etc..

## Stufen der Mediation

1// Regeln für das Treffen aufstellen (Vertraulichkeit, Respekt, dem anderen zuhören, Ehrlichkeit).

2// Sich alle Seiten anhören.

3// Gemeinsame Interessen aller Parteien identifizieren.

4// Aus dem Konflikt resultierende Möglichkeiten finden, alternative Lösungen anbieten, Empathie und Zusammenarbeit fördern.

5// Vereinbarungen und Kompromisse erzielen, von denen beide Parteien profitieren.

6// Abschluss.

# 7.2.2 Intervention als Mittel zur Prävention von Aggressionen und möglichem Mobbing in der Schule

Die Intervention in Situationen schulischer Aggression oder möglichen Mobbings an der Schule wird zu einer weiteren Form der Prävention, bei der die Betroffenen von einem umfassenden Ansatz aus betreut werden.
Indem eine Situation rechtzeitig angegangen wird, werden künftige Aggressionsereignisse vermieden und die verschiedenen Akteure, die Teil des Problems sind, für die Thematik sensibilisiert. Ausgangspunkt ist die Überzeugung, dass Konflikte den Menschen inhärent sind und es daher unvermeidlich ist, dass sie auftreten.
Von der Art und Weise, in der die Intervention durchgeführt wird, hängt jedoch ab, ob die Situation eskaliert oder nicht.
So definieren wir Konflikt in der Schule nach Krayenberg (2004): „Konflikte sind Spannungssituationen, in denen Menschen, die aufeinander angewiesen sind, versuchen, unvereinbare Ziele zu erreichen oder gegensätzliche Handlungen durchzuführen (...) Nicht die Meinungsverschiedenheiten an sich machen das Problem aus, sondern die Art und Weise, wie Menschen diese Unterschiede erleben und mit ihnen umgehen, ist konfliktiv".

**GRUNDSÄTZE, DIE BEI DER INTERVENTION ZU BERÜCKSICHTIGEN SIND**

- Empathie für alle Konfliktparteien aufbringen und einen freundlichen Umgangston mit ihnen pflegen.
- Klare Regeln für Dialog und Kommunikation aufstellen.
- Gefühle der anderen Person anerkennen und akzeptieren.
- Verstehen, dass sogar (unbegründete) Ängste real sind.
- Gesprächspartner offen aussprechen lassen.
- „Die Probleme ders Anderen sind auch meine Probleme".
- Gemeinsame Suche nach möglichen Lösungen für das Problem.
- Grundsatz der Neutralität.



**ARTEN DER NACHFORSCHUNG**

Der sozio-metrische Fragebogen und die Erhebung des Schulklimas (ANHÄNGE 2 und 3).

## 1. Restaurativer Ansatz

Die Werte, die dem Ansatz der restaurativen Justiz zugrunde liegen, beruhen auf der Achtung der Würde aller von der Konfliktsituation betroffenen Personen. Vorrangig geht es darum, auf die menschlichen Bedürfnisse der Teilnehmer einzugehen und sie in die Lage zu versetzen, ihre Gedanken und Gefühle offen und ehrlich mitzuteilen.
Ziel ist es, Verständnis zu schaffen, Verantwortung zu fördern und die Möglichkeit zu bieten, "die Wunden zu heilen". Diese Prozesse haben das Potenzial, der Gemeinschaft eine Gelegenheit zu bieten, ihre Werte und Erwartungen zu artikulieren, die zugrunde liegenden Ursachen des Problems zu verstehen und zu bestimmen, was zur Verbesserung der Beziehungen getan werden kann. Auf diese Weise kann sie zum Wohlergehen der Gemeinschaft und zur Verringerung künftiger Konflikte beitragen.

**SCHLÜSSELWERTE DES RESTAURATIVEN ANSATZES:**

Gegenseitiger Respekt; Anerkennung; Offenheit; Geduld; Sensibilität; Empathie; Befähigung; Verbindung; Verantwortung; Ermutigung; Austausch von Ideen; Wichtigkeit von Gefühlen, Bedürfnissen und Rechten; Bereitschaft, einander zuzuhören.

**VERWENDUNG VON SITZKREISEN ALS HILFSMITTEL FÜR DEN RESTAURATIVEN ANSATZ**

Beim restaurativen Ansatz, wie bei allen anderen restaurativen Praktiken, bemüht sich der Vermittler...

- Ein Umfeld zu schaffen, in dem die Parteien frei sind und eine sichere Interaktion haben.
- Allen Beteiligten aktiv zuzuhören.
- Seine Emotionen angemessen zu kanalisieren und den Konfliktparteien zu helfen, dasselbe zu tun.

# Die restaurativen Sitzkreise

Bei den Kreisen handelt es sich um eine restaurative Praxis, an der in der Regel neben der/den Person(en), die sich betroffen fühlt/fühlen, und der Person, die den Konflikt verursacht hat, auch andere Personen teilnehmen, die von der Situation betroffen oder an einer Teilnahme interessiert sind. All diese Menschen setzen sich in einen Kreis oder in mehrere Kreise und haben die Möglichkeit, ihre Erfahrungen zu erzählen, ihre Gefühle auszudrücken, zu debattieren und Vereinbarungen zu treffen.

Es handelt sich um eine sehr vielseitige Praxis; sie kann an die Anzahl der teilnehmenden Personen oder das verfolgte Ziel angepasst werden und sie kann mit verschiedenen Methoden, mit unterschiedlicher Dauer usw. angewendet werden. Eines der Hauptmerkmale der Sitzkreise ist die Nutzung einer besonderen, dialogfördernden Dynamik. Die Kommunikationsdynamik in den Kreisen bedient sich eines Objekts (ein Redestab), das eine geordnete Teilnahme ermöglicht, wodurch eine “ausgleichende” Wirkung und eine größere Verantwortungsübernahme beim Teilnehmen entsteht.

Die Regel, dass nur diejenigen sprechen, die den Redestab in der Hand haben, erlaubt es jedem, an der Reihe zu sein, sich auszudrücken, den anderen zuzuhören, zu reflektieren und Unterbrechungen zu vermeiden. Ziel ist es, dass die Interventionen reflexiv und weniger reaktiv sind.

## EMPFEHLUNGEN

- Es wird empfohlen, dass die Schülerinnen und Schüler zu Beginn die angewandte Methode kennen. Sobald sie diese kennen, sollten sie sie anwenden um ein Klima des Respekts, der Toleranz und der Akzeptanz zu schaffen.
- Wenn es Schüler gibt, die sich nicht an die Gegebenheiten des Sitzkreises anpassen, können sie in einer klaren und respektvollen Weise zur Ordnung gerufen werden.
- Der Vermittler greift rechtzeitig ein, wenn eine Reaktion oder Beteiligung aggressiv, dem Thema unangemessen, zu umfangreich oder nicht zielführend ist.
- Eine Möglichkeit, unruhige Schüler zu beruhigen, besteht darin, dass der Vermittler mit dem verstreuten Schüler den Platz tauscht.
- Wenn ein Schüler weiterhin zerstreutet und unruhig ist oder eine hinderliche Haltung gegenüber dem Erreichen des Sitzkreis-Ziels einnimmt, wird empfohlen, sich klar und deutlich an sie zu wenden und ihnen zu signalisieren, dass sie Teil der Gruppe sind und zu diesem Zeitpunkt scheinbar nicht in der Lage sind, am Sitzkreis teilzunehmen. Sie werden dann gebeten, nicht teilzunehmen oder den Kreis zu verlassen (nicht den Raum verlassen), und wieder am Kreis teilzunehmen, sobald sie sich bereit dafür fühlen.



# 2. Konfrontativer Dialog

Dies ist eine Methode, die angewandt wird, wenn ein Konflikt entstanden ist und ein Ort benötigt wird, in dem alle Parteien zusammentreffen und ihre jeweilige Ansicht und Version der Situation zum Ausdruck bringen können. Die beteiligten Personen werden mit jedem Aspekt der Konfliktsituation konfrontiert, um zu einem Verständnis der Geschehnisse zu gelangen und Lösungen zu suchen.

## Hierzu müssen konkrete Antworten gefunden werden:

1// **Wann ist die Konfliktsituation entstanden?**

2// **Wo ist es passiert?**

3// **Beschreibung der aufgetretenen Ereignisse**

4// **Was hat zur Reaktion geführt, die aufkam?**

5// **Lösungsvorschläge**

# 7.3 Risiko-verhalten

**GROBZIEL**

- Bei den Schülerinnen und Schülern kritisches Denken zu fördern, welches es ihnen ermöglicht, informierte Entscheidungen für ihr eigenes Leben und das Leben anderer zu treffen.

**FEINZIELE**

- Erkennen von Risikoverhalten und entsprechendes Handeln.
- Bereitstellung inhaltlich relevanter Informationen über den Konsum psychoaktiver Substanzen, Essstörungen, Selbstverletzung und die Nutzung digitaler Medien.
- Raum für die Suche nach dem Sinn des Lebens und der eigenen Lebenswegorientierung.
- Strategien zur Selbsterkenntnis und Problembewältigung stärken.
- Räume des Dialogs und der Reflexion fördern.
- Stärkung der Rolle der Kameradschaft in der Schulgemeinschaft



## 7.3.1 Konsum von psychoaktiven Substanzen

Die Informationen, die im Folgenden gegeben werden, basieren auf dem Text „Richtlinien für die Durchführung von Präventionsprogrammen: Direktion für Förderung und Prävention, Ministerium für Gesundheit und Sozialschutz" ab 2015. Das Ziel der Schule ist es, den Beginn des Konsums von psychoaktiven Substanzen hinauszuzögern, die Risikowahrnehmung zu erhöhen und die negativen Folgen für diejenigen, die bereits konsumieren, zu verringern. Sie geht davon aus, dass es eine klare Unterscheidung zwischen der Nutzung und dem Missbrauch von psychoaktiven Substanzen gibt. Wir definieren in diesem Fall die Prävention des Konsums von psychoaktiven Substanzen, nach Martínez (2006), als „jenes dynamische Netzwerk von Strategien, die darauf abzielen, das Auftreten von Problemen im Zusammenhang mit Drogenmissbrauch zu beseitigen oder so weit wie möglich zu reduzieren". Die Entwicklungsstadien sind: Experimenteller, gelegentlicher und Freizeitkonsum, gewohnheitsmäßiger und/oder zwanghafter Konsum und schließlich die Abhängigkeit.

Martinez, 2006, definiert Risikofaktoren als „eine Haltung, ein Verhalten, eine Überzeugung, eine Situation oder eine Handlung, die eine Gruppe, eine Organisation, einen Einzelnen oder eine Gemeinschaft in Gefahr bringen kann, Drogen- oder Alkoholprobleme zu entwickeln". Protektive Faktoren werden von Clayton definiert als „ein individuelles Attribut oder Merkmal, eine Situationsbedingung und/oder ein Umweltkontext, der die Wahrscheinlichkeit des Drogenkonsums und/oder -missbrauchs oder den Übergang in der Art des Involviertseins mit Drogen hemmt, reduziert oder abschwächt". Im Folgenden werden einige Risiko- und Schutzfaktoren zitiert, die dem Text „Richtlinien für die Durchführung von Präventionsprogrammen: Direktion für Förderung und Prävention, Ministerium für Gesundheit und Schutz" entnommen sind.

| BEREICH | RISIKOFAKTOREN | SCHUTZMECHANISMEN |
|---|---|---|
| Individuum | Geringes Selbstwertgefühl, genetische Veranlagung, Suche nach intensiven Empfindungen und Emotionen, Aggressivität, Verhaltensprobleme, Rebellion, Anpassung, schulisches Versagen, Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen, Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung und mangelndes Durchsetzungsvermögen, etc. | Optimismus, Einfühlungsvermögen, angemessene intellektuelle Fähigkeiten und akademische Leistungen, hohes Selbstwertgefühl, angemessener Umgang mit Emotionen, Problemlösungsfähigkeit, autonomes und kritisches Denken, Entschlossenheit und Ausdauer, angemessene Kommunikationsfähigkeiten, moralische Werte, Fähigkeit, Befriedigung zurückzustellen, Frustrationstoleranz, Durchsetzungsvermögen, Fähigkeit, mit Gruppendruck umzugehen, etc. |
| Paare | Beziehungen zu anderen Personen, die Drogen nehmen, Ablehnung in den frühen Klassenstufen, Freundschaften mit anderen Kindern, die abgelehnt wurden, Verbindungen zu Gleichaltrigen, der Missbrauch von psychoaktiven Substanzen und an kriminellen Aktivitäten teilnehmen, Druck von Gleichaltrigen, Schulabbrecher als Freunde, etc. | Bedeutende Beziehungen zu Gleichaltrigen, die keine psychoaktiven Substanzen konsumieren, Freundschaft mit Gleichaltrigen, die an organisierten schulischen, Freizeit-, Hilfs-, religiösen oder anderen Aktivitäten teilnehmen, Beständigkeit gegen negativen Gruppendruck, produktive Nutzung der Freizeit, etc. |
| Familie | Alkoholabhängige Eltern, Nachlässigkeit der Eltern gegenüber dem Konsum von Alkohol und anderen Drogen, nachlässige und inkonsequente elterliche Disziplin, negative Kommunikationsmuster, Stress und konfliktreiche Beziehungen, Elternprobleme, mangelnde Bewältigungskompetenzen, fehlende Betreuung und Aufsicht durch Erwachsene, elterliche Ablehnung, Misshandlung, körperlicher und/ oder sexueller Missbrauch, zu autoritäre Familie, mangelnde Anerkennung, übermäßiger Schutz, unklare oder nicht vorhandene Werte, unrealistische Erwartungen etc. | Familienbindung und -integration, gesunde Überzeugungen und klare Verhaltensregeln, gesunde und positive Familiendynamik und Vertrauen, gute Kommunikation, Teilnahme an Aktivitäten und Verantwortlichkeiten im Haushalt, Unterstützung unter den Familienmitgliedern, Existenz klarer und definierter Werte, Anerkennung von Leistungen, etc. |
| Schule | Mangelnde Unterstützung für die positiven Werte und Einstellungen der Schule, hoher Drogenmissbrauch und das Vorhandensein von Normen, die den Missbrauch psychoaktiver Substanzen begünstigen oder fördern, Verbindungen zu Gangs, geringer moralischer Standard bei Lehrern und Schülern, fehlendes Zugehörigkeitsgefühl zur Schule, das Gefühl der Schüler, im Stich gelassen zu werden, und mangelnde Besorgnis seitens der Lehrer, Schulversagen und Diskriminierung, mangelnde Informationen über die Problematik des Konsums, mangelnde Anreize für die Beteiligung und Kreativität der Schüler, Defizite im Freizeit-, Sport- und Kulturbereich, fehlende Maßnahmen zur Verhinderung des Konsums psychoaktiver Substanzen, Verfügbarkeit von psychoaktiver Substanzen in der Nähe oder innerhalb des schulischen Umfelds, etc. | Anerkannte Schulen, Möglichkeiten für prosoziales Engagement, Belohnungen für die Teilnahme an prosozialen Aktionen, gesunde Überzeugungen und klare Verhaltensregeln, enge und respektvolle Beziehungen zu den Lehrern und ein geeignetes institutionelles Klima, Förderung der Kreativität und Verbesserung der persönlichen Ressourcen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, Förderung von Solidarität und Integration, partizipatorische Methodik, konsequente Maßnahmen in Bezug auf den Konsum von psychoaktiven Substanzen, Pädagogen als geeignete Vorbilder, u.a. |



Es ist eindeutig, dass wir bei der Durchführung von Präventivmaßnahmen gegen den Konsum von psychoaktiven Substanzen mit den Eltern zusammenarbeiten wollen, mit denen wir eine größere Wirkung und größere Effizienz erzielen, da es sich um eine Kombination von Programmen handelt. Zu diesen Aktionen gehört auch die Schulung von Lehrern über gute Praktiken im Klassenzimmer, wie z.B. die Belohnung von gutem Schülerverhalten. Diese Techniken fördern gutes Verhalten, akademische Motivation, gute Leistungen und eine starke Bindungen an die Schule. Es gibt diverse Strategien zur Arbeit an der Prävention des Konsums von psychoaktiven Substanzen, wie zum Beispiel:

Informieren über die Eigenschaften der einzelnen Substanzen, ihre Wirkungen und Folgen. Diese Workshops werden ab der Mittelstufe in der Schule abgehalten.

Angebot von Alternativaktivitäten zum Konsum und Förderung der Teilnahme an drogenfreien Räumen. In diesem Fall bietet die Schule ihren Schülern zahlreiche außerschulische Aktivitäten an: Musikalische, sportliche, künstlerische, wissenschaftliche usw.. Diese ermöglichen es, zusätzlich zu den Aktivitäten des regulären Unterrichts, ausgedehnte Möglichkeiten in einer gesunden Umgebung zu haben.

Identifizierung von Schülern und Schülerinnen, die konsumieren oder bei denen der Verdacht besteht, dass sie konsumieren, um ihre Situation zu beurteilen und sie gegebenenfalls zur externen Behandlung zu überweisen. Diese Schüler und ihre Familien werden von den Psychologen der Schule beraten und begleitet.

Die Vermittlung von Fähigkeiten zur individuellen Kompetenz und sozialen Interaktion, um ein Widerstehen und die Ablehnung des Konsums zu stärken und das Treffen informierter Entscheidungen zu fördern. Diese Fähigkeiten werden ab Schuleintritt während der gesamten Schullaufbahn der Schülerinnen und Schüler vermittelt.

# 7.3.2 Essstörungen

Essstörungen „umfassen mehrere chronische und progressive Krankheiten psychosomatischen Charakters und obwohl sie sich durch das Essverhalten manifestieren, bestehen sie in Wirklichkeit aus einer Komplexität von Symptomen, unter denen eine Veränderung oder Verzerrung des Selbstbildes des Körpers, eine große Angst vor Gewichtszunahme und andere Probleme im Zusammenhang mit der Akzeptanz durch andere Menschen vorherrschen" (Casadiego, A.). Das Alter, in dem das größte Risiko für die Entwicklung einer Essstörung besteht, liegt zwischen 15 und 19 Jahren.

Die häufigsten Essstörungen, laut Medline, sind

### BINGE-EATING-STÖRUNG

Das heißt, Essen ohne Kontrolle. Menschen mit Binge-Eating-Störung (BES) essen auch dann weiter, wenn sie satt sind. Sie essen oft so lange, bis sie sich sehr unwohl fühlen. In der Regel haben sie danach Schuldgefühle, Scham und Kummer. Zu häufiges Binge-eating kann zu Gewichtszunahme und Fettleibigkeit führen.

### BULIMIE (BULIMIA NERVOSA):

Menschen mit Bulimia nervosa haben auch Phasen von Essanfällen. Aber dann leeren sie sich, indem sie sich selbst zum Erbrechen bringen oder Abführmittel verwenden. Sie können auch übermäßig Sport betreiben oder fasten. Menschen mit Bulimia nervosa können untergewichtig, normalgewichtig oder übergewichtig sein.



### MAGERSUCHT (ANOREXIA NERVOSA)

Menschen mit Magersucht (Anorexia nervosa) meiden Nahrung, schränken die Nahrungsaufnahme stark ein oder essen nur sehr geringe Mengen einiger Nahrungsmittel. Sie können übergewichtig aussehen, auch wenn sie gefährlich dünn sind. Anorexia nervosa ist die am wenigsten verbreitete der drei Essstörungen, aber sie ist oft die Schwerste. Sie hat die höchste Todesrate aller psychischen Störungen.
Die Prävention zielt in dieser Hinsicht darauf ab, auf die Risikofaktoren einzuwirken, und umfasst laut Casado, M. & Helguera, M. (2008) folgende Strategien: Information der Allgemeinbevölkerung und insbesondere der gefährdeten Bevölkerung; Identifikation von Risikogruppen; Maßnahmen zur Änderung derjenigen Verhaltensweisen, die den Ausbruch der Krankheit begünstigen könnten, insbesondere in Bezug auf die Ernährung; Interventionen bzgl. kultureller Stereotypen, Schlankheit und Schönheit. Die Schule arbeitet von klein auf an der Entwicklung von Selbstkonzepten und Selbstfürsorge.

## Risikofaktoren für Essstörungen sind:

- Perfektionismus
- hohe Erwartungen an sich selbst
- Defizit an Selbstwertgefühl
- Defizit an Selbstverstärkung
- Übermaß an Selbstkritik
- Impulsivität
- geringe Frustrationstoleranz
- Bedürfnis nach Bestätigung
- körperliche Unzufriedenheit,
- schlechte soziale Beziehungen
- familiäre Vorbilder
- Einstellung zu Nahrung und sozialer Druck

Es ist interessant festzustellen, dass „es sich auch herausgestellt hat, dass Programme, die nicht explizit als Programme zur Prävention von Essstörungen dargestellt werden, positivere Ergebnisse erzielen, so dass der indirekte Ansatz das Auftreten von Abwehrhaltungen bei Jugendlichen verhindert und ihr Engagement für das Programm erleichtert" (Stice und Ragan, 2002).

Auf diese Weise arbeitet die Schule an der Prävention von Essstörungen mit den Schülerinnen und Schülern indirekt und mit den Eltern direkt zusammen, da diese als Präventions- und Früherkennungsspezialisten an erster Stelle stehen.

# 7.3.3 Selbstverletzung

„Selbstverletzung ist jedes Verhalten, das die absichtliche Zufügung von Verletzungen am eigenen Körper ohne suizidale Absicht beinhaltet (NSSI: „Non-suicidal Selfinjury"), wie z.B. Hautschnitte („Self-cutting"), Verbrennungen, Schläge, Haare ziehen, Punktionen, Kratzer, Quetschungen und Vergiftungen, neben anderen abnormalen Verhaltensweisen" (Fleta, 2017).
Die Gründe für Selbstverletzung sind vielfältig, und jede Situation muss individuell beurteilt werden. Einige Ursachen sind der Ausdruck von Leid, Trauer, Wut und allgemein von Unwohlsein, das keine anderen Ausdrucksformen findet und sich daher über den eigenen Körper vermittelt. Manchmal kann es auch auf ein Gefühl des Nicht-Lebens zurückzuführen sein, bei dem man sich selbst verletzt, um sicherzugehen, dass man es ist. Da körperliche Schmerzen leichter kontrolliert werden können als psychische Schmerzen, ist dies eine Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen, indem man eine gewisse Macht über den Körper ausübt.

Einige auslösende Faktoren sind: „Mobbing, ungewollte Schwangerschaft, schwere körperliche Krankheit, elterliche Scheidung oder familiäre Probleme, sexueller Missbrauch, häusliche Gewalt, Trauer, Depression, finanzielle oder berufliche Probleme, Angst, Probleme in sozialen Beziehungen, Selbstmord oder Selbstverletzung durch eine Ihnen nahe stehende Person (dieser Faktor betrifft Teenager stärker), unter anderem. Alkohol ist in vielen der selbstschädigenden Phasen vorhanden, er enthemmt und fördert impulsives Verhalten und ist daher eine gefährliche Kombination. Persönliche Faktoren sind: geringes Selbstwertgefühl, negatives oder verzerrtes Körperbild, Gefühle der Ablehnung durch andere oder des Andersseins, isoliert zu sein, geringe soziale Fähigkeiten, kulturelle oder rassische Unterschiede, schlechte Anpassung an die Umwelt (...)" (Fleta, 2017).
Um Selbstverletzung und darüber hinaus ein Suizidrisiko zu verhindern, arbeitet die Schule schon bei den Kleinsten an Techniken der Selbstregulierung, des Managements und des Ausdrucks der eigenen Emotionen und sozialen Fähigkeiten. Bei den älteren Schülerinnen und Schülern wird festgestellt, wer zur Risiko-Gruppe gehört, um die entsprechenden Interventionen durchführen zu können, bei denen sie Selbstregulierungsstrategien erlernen und erfahren, wo sie Hilfe finden können.



# 7.3.4 Suizidrisiko

Ein Schüler oder eine Schülerin gilt als gefährdet, wenn er oder sie einen Selbstmordversuch unternommen hat, beabsichtigt, durch Selbstmord zu sterben, oder wenn er oder sie eine signifikante Verhaltensänderung gezeigt hat, die den Beginn oder die Verschlechterung des psychischen Gesundheitszustandes vermuten lässt. Gefühle der Isolation, Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit und die Unfähigkeit, mehr Schmerz zu ertragen, sind einige Aspekte, die dazu führen können, sich das Leben zu nehmen (Model School District Policy on Suicide Prevention).

## Zu den Risikofaktoren gehören die folgenden:

- Schwerwiegende Depression (sich in einer Weise depressiv zu fühlen, die das tägliche Leben beeinträchtigt)
- Bipolare Störung (starke Stimmungs-schwankungen)
- Probleme mit Alkohol oder Drogen
- ungewöhnliche Gedanken und Verhaltensweisen oder Verwirrung über die Realität
- Persönlichkeitsmerk-male die ein Muster von Instabilität oder Intensität in Beziehungen erzeugen
- Probleme mit dem Gesetz
- Impulsivität und Aggression
- frühere Selbstmordversuche oder ein Selbstmordversuch/ eine psychische Störung in der Familiengeschichte, schwerwiegender medizinischer Zustand und/oder Schmerzen.

## Zu den schützenden Faktoren gehören die folgenden:

- Wirksame psychiatrische Versorgung, positive Beziehung zur Familie, zu Gleichaltrigen, zur Gemeinschaft und zu sozialen Einrichtungen, die die Widerstandskraft, Fähigkeiten und Problemlösungsfähigkeiten fördern.

# 7.3.5 Nutzung digitaler Medien

Die Nutzung der digitalen Medien nimmt zu, sowohl hinsichtlich der Zeit, die ihnen gewidmet wird, als auch hinsichtlich des Alters bei Beginn der Nutzung. Kinder unter zwei Jahren sollten laut der Weltgesundheitsorganisation und der American Pediatric Association nur zum Zweck der Interaktion mit anderen auf Bildschirme zugreifen können. Kinder unter fünf Jahren sollten weder beim Essen noch eine Stunde vor dem Schlafengehen Zugang zu Bildschirmen haben. Ab dem Alter von 9 Jahren haben sie Zugang zum Internet, jedoch mit Begleitung. Das Mindestalter für den Besitz eines Smartphones beträgt 14 Jahre.



Es wurde festgelegt, dass für soziale Netzwerke wie Twitter, Tumblr, Snapchat und Whatsapp das Mindestalter zur Eröffnung eines Kontos 13 Jahre beträgt; während es bei YouTube, Instagram und Facebook ab 14 Jahren ist, obwohl Sie mit Erlaubnis der Eltern oder Erziehungsberechtigten bereits ein Jahr früher ein Profil haben können.
Im Datenschutzgesetz, Gesetz 1581 von 2012, heißt es: “Das verfassungsmäßige Recht aller Personen zu entwickeln, die über sie in Datenbanken oder Dateien gesammelten Informationen zu kennen, zu aktualisieren und zu berichtigen, sowie die anderen verfassungsmäßigen Rechte, Freiheiten und Garantien, auf die in Artikel 15 der Verfassung Bezug genommen wird, sowie das in Artikel 20 der Verfassung verankerte Recht auf Information.“

Kinder und Jugendliche sind verschiedenen Risiken ausgesetzt, wenn sie sich in einer digitalen Umgebung befinden, sodass in der Schule von klein auf an der Empathie-Entwicklung gearbeitet werden muss. Mit wachsendem Alter muss außerdem anhand  konkreter Informationen an der Sensibilisierung, dem Durchsetzungsvermögen und dem Wissen über Risiken in digitalen Medien gearbeitet werden, um sie für Situationen zu stärken, in welchen sie mit Inhalten konfrontiert werden, welche sich auf sie oder andere auswirken können. Weitere Fähigkeiten, die unsere Schülerinnen und Schüler entwickeln müssen, sind das Hilfe holen, wenn sie etwas verunsichert, der Schutz ihrer Privatsphäre und die kritische Analyse der Informationen, denen sie ausgesetzt sind.

## Zu den Risiken der sozialen Netzwerke gehören:

### SEXTING

Wenn jemand ein unangemessenes Bild von sich selbst macht (suggestiv oder sexuell explizit) und es per Handy oder Internet an jemanden schickt (enticconfio.gov.co).

### GROOMING

Wenn ein potenzieller Täter oder Pädophiler versucht, eine Online-Beziehung mit einem Minderjährigen einzugehen und ihn in sexuelle Handlungen, den Austausch von Bildern und Gespräche mit sexuellen Inhalten verwickeln will (enticconfio.gov.co).

### CYBER-MOBBING

Dies ist eine Art psychologischer Gewalt, welche mit Hilfe neuer Technologien auftritt: Mobiltelefone und das Internet. Durch E-Mails, Nachrichten oder Bilder wird versucht, eine andere Person zu verletzen oder einzuschüchtern. Diese Art von Belästigung wird nicht direkt ausgeführt, sodass das Opfer die Identität des Angreifers nicht erkennen kann (enticconfio.gov.co). Cyber-Mobbing „kann verschiedene Formen annehmen: Die Veröffentlichung eines Bildes, eines Videos, von Memes, privater Daten und aller Informationen im Internet, die jemanden schädigen oder in Verlegenheit bringen können. Oder sich als eine andere Person ausgeben, indem man ein falsches Profil erstellet, um unter anderem private Aspekte der Person aufzudecken oder andere anzugreifen" (Arab und Diaz, 2015).

### ONLINESUCHT

„Ein Verhaltensmuster, das durch den Verlust der Kontrolle über die Nutzung des Internets gekennzeichnet ist. Dieses Verhalten führt zur Isolation und Vernachlässigung der sozialen Beziehungen, der akademischen Aktivitäten, der Freizeitgestaltung, der Gesundheit und der persönlichen Hygiene" (Arab und Díaz, 2015). Zu den Formen der Internetnutzung gehören der Zugang zu sozialen Netzwerken, Filmen, Videospielen usw.
Hinzu kommen Risiken wie Kinderpornographie, Zugang zu für ihr Alter ungeeigneten Informationen, gewalttätige Inhalte, Missbrauch, Verlust der Privatsphäre, etc..

**Hinzu kommen Risiken wie Kinderpornographie, Zugang zu für ihr Alter ungeeigneten Informationen, gewalttätige Inhalte, Missbrauch, Verlust der Privatsphäre, etc.**



# 7.4 Gesundheit

**GROBZIEL**

- Förderung gesunder Lebensgewohnheiten der Schülerinnen und Schüler, sowohl in körperlicher als auch in psychischer Hinsicht, und Stärkung der Fürsorge für sich selbst und andere.

**FEINZIELE**

- Förderung gesunder Gewohnheiten der persönlichen Hygiene.
- Förderung gesunder Ess- und Ernährungsgewohnheiten.
- Förderung gesunder Gewohnheiten der körperlichen Aktivität.

**Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als "einen Zustand des vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen".**

# 7.4.1 Physische Gesundheit

An der Schule wird an der psychischen Gesundheit gearbeitet, indem allen Schülerinnen und Schülern ein Raum der Sicherheit und des Vertrauens geboten wird, wobei sie auf ein Unterstützungsnetzwerk zählen können, das sich aus ihrer Familie, ihren Freunden und Klassenkameraden, Lehrern, Direktoren und Mitarbeitern des Unterstützungsbereichs zusammensetzt. Die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, akademische und lebenspraktische Fähigkeiten in Räumen zu erlernen, die dem Dialog, der konstruktiven Kritik und der Reflexion förderlich sind.

# 7.4.2 Körperliche Gesundheit

Die körperliche Gesundheit wird durch verschiedene Bereiche der Schule gefördert, angefangen mit der Schul-Krankenstation, welche neben der täglichen Betreuung der Schülerinnen und Schüler wichtige Informationen über Gewohnheiten zur Vermeidung von Gesundheitsrisiken an die Schulgemeinschaft weitergibt. Auch im Fach Sport treiben die Schülerinnen und Schüler mindestens zweimal pro Woche eine von Fachleuten geregelte, körperliche Aktivität und lernen Übungen, die ihnen im täglichen Leben nutzen. Die Schule verfügt über eine Infrastruktur, welche die Bewegung der Schülerinnen und Schüler nicht nur ermöglicht, sondern auch motiviert. Sie verfügt über verschiedene Bereiche, die zum Laufen, Schwimmen, Springen, Spielen und Gehen geeignet sind.



Die Möglichkeit, Teil einer Schul-Sportmannschaften zu sein und an außerschulischen Aktivitäten teilzunehmen, sind weitere Optionen zur Förderung der körperlichen Aktivität.
Verschiedene Studien stimmen darin überein, dass sich körperliche Aktivität positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt: “Personen mit hoher oder mäßiger körperlicher Aktivität haben einen höheren Grad an psychischer Gesundheit als Personen mit geringer körperlicher Aktivität” (Universidad Politécnica de Madrid).
Persönliche Hygienegewohnheiten wie Baden, Kleidung wechseln, Hände waschen, Zähne putzen u.a. werden vom Vorschulalter an von den Lehrern und den Schul-Krankenschwestern gefördert.

# 7.4.3 Ernährung

Über den Schulmensa-Service und die Kioske bemüht sich die Schule, die Schülerinnen und Schüler mit Lebensmitteln zu versorgen, welche ihren Ernährungsbedürfnissen entsprechen. Ebenso sind Eltern ab dem Vorschulalter eingeladen, ihren Kindern Mahlzeiten mitzugeben, die einer ausgewogenen Ernährung entsprechen.

# 8. Literatur


- Arab, L. E. y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. Revista Médica Clínica Las Condes

- Berlin-Brandenburger Anti-Mobbing-Fibel: Was tun wenn. (2008).

- Casado, M. & Helguera, M. (2008). Prevención de trastornos de alimentación. Un primer programa de prevención en dos fases. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000100001

- Deza Villanueva (2005) Factores protectores en el abuso sexual infantil. Versión online ISSN 2233-7666. Recuperado de: (http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100003)

- Elizardo Becoña, Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. (2002).

- Fleta, J. (2017). Autolesiones en la adolescencia: una conducta emergente. Recuperado de: Dialnet-AutolesionesEnLaAdolescencia-6393711.pdf

- Gosende, Eduardo E., Ferreyra, Marcela y Scarimbolo, Graciela. (2015). Relaciones de cuidado entre adultos y adolescentes, entre el sostén y la autonomía. Como nos posicionamos ante las preguntas de los adolescentes en relación a sexualidad, cuerpo y género. VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2014.

- ICBF (2017) Entornos protectores, módulo 3: Derechos sexuales y reproductivos, y prevención de embarazo en la adolescencia. Recuperado de: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/modulo_3.pdf

- Ley 1620 de 2013. Sistema nacional de Convivencia Escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar.

- Lineamientos para operar programas preventivos: Dirección de Promoción y Prevención Ministerio de Salud y Protección Social. Recuperado de: file:///C:/Users/sromerob/AppData/Local/Temp/Temp1_OneDrive_1_6-7-2020.zip/SPA%20lineamientos-programas-preventivos.pdf

- Ministerio de Educación Nacional (s.f.) ¿Por qué educar para la sexualidad? Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-172105.html?_noredirect=1
- Ministerio de Salud y Protección Social (s.f.) Política nacional de sexualidad, derechos sexuales y derechos reproductivos. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/LIBRO%20POLITICA%20SEXUAL%20SEPT%2010.pdf

- Model School District Policy on Suicide Prevention: Model language, Commentary and resources.

- Organización Mundial de la Salud (OMS).

- Páramo, P (2008) La construcción psicosocial de la identidad y el self. Revista Latinoamericana de Psicología 2008, volumen 40, No 3, 539-550. Recuperado de: http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/rlpsi/article/viewFile/363/261

- Roter Faden Prävention: Projekte und Programme für Kindertageseinrichtungen und Schulen in Baden Württemberg. (2015).

- Unesco, (2014)- Educación integral de la sexualidad: Conceptos, enfoques y competencias. UNEDOC, Biblioteca Digital. Recuperado de: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232800

- Unesco (2018) Educación integral en sexualidad para prevenir la violencia por razones de género. Recuperado de : https://es.unesco.org/news/educacion-integral-sexualidad-prevenir-violencia-razones-genero)

- Vargas Trujillo, E. (2007/2013). Sexualidad… mucho más que sexo. Una guía para mantener una sexualidad saludable. Bogotá: Ediciones Uniandes

- Vargas Trujillo (2015) La educación de la sexualidad es competencia del sector educativo. UniAndes. Recuperado de: https://uniandes.edu.co/sites/default/files/asset/document/sexualidad-elvia-vargas.pdf

- Vargas Trujillo (s.f.) ¿Qué es la sexualidad? Curso virtual Coursera: (https://www.coursera.org/learn/sexualidad/lecture/pjzED/que-es-la-sexualidad)

*ANHANG 1:* Präventionsleitfaden für die Vorschule bis zur 12. Klasse

| | | SEXUALITÄT | INTRA/INTERPERSONELLE BEZIEHUNGEN | RISIKO-VERHALTEN | GESUNDHEIT |
|---|---|---|---|---|---|
| **VORSCHULE PK und K**<br>**Schwerpunkt:** Selbstregulierung und Empathie | Beim Beenden der Vorschule ist das Kind hierzu in der Lage: | Unterscheidung zwischen Öffentlichem und Privatem/ “Nein” sagen können/ Kennen der Körperteile und Unterscheidung von Männern und Frauen. | Erkennen von Emotionen/ Zuhören/Sprechen/Interagieren. | Erkennen, was mich verletzt, was ich nicht mag/ “Nein” sagen können. | Grundlegende Hygienegewohnheiten kennen: Zähneputzen, sich waschen, Hände waschen/Gehen, laufen, springen. |
| **GRUNDSCHULE Klassen 1 bis 4**<br>**Schwerpunkt:** Durchsetzungsfähige Entscheidungen treffen und die Rolle des/ der Beobachters/in im schulischen Zusammenleben | Beim Beenden der Grundschule ist das Kind hierzu in der Lage: | Körperteile und ihre Funktionen kennen/ Wissen, wie sich der Mensch fortpflanzt/ Erkennen von körperlichen Veränderungen/ Erkennen, was in Bezug auf den eigenen Körper angemessen ist und was nicht. | Eigene und fremde Emotionen erkennen/ Empathiefähigkeit weiterentwickeln/ Durchsetzungsstarke Kommunikation/ Unterschiede akzeptieren. | Um Hilfe bitten, wenn man sie braucht und/oder sieht, dass jemand anders sie braucht/ wissen/ “Nein” sagen können. | Hygienegewohnheiten beibehalten/ Physische Aktivität mindestens 3 Mal pro Woche durchführen, körperlich aktiv sein/ Eine ausgewogene Ernährung pflegen. |
| **MITTELSTUFE Klassen 5 bis 8**<br>**Schwerpunkt:** Selbstkonzept, Schönheitsstereotypen, sozialer Druck und selbstbewusste Entscheidungsfindung | Beim Beenden der Mittelstufe ist das Kind hierzu in der Lage: | Kennen der körperlichen Veränderungen, die mit der Pubertät bei Frauen und Männern auftreten: Menstruation, Ejakulation usw./ Kennen der Geschlechter-stereotypen. | Unterschiede respektieren/ Empathiefähigkeiten weiterentwickeln/ Konflikte durch Dialog lösen/ Erkennen, wenn jemand verletzt oder angegriffen wird und darauf reagieren/ Beziehungen auf der Grundlage von Respekt und Toleranz führen. | Entscheidungen unter Berücksichtigung des eigenen Wohlbefindens und des Wohlergehens anderer treffen/ Die physischen und psychischen Schäden von Substanzmissbrauch kennen/ Sich der Risiken bei der Nutzung sozialer Netzwerke bewusst sein/ Sich der Risiken exzessiven Videospielkonsums bewusst sein. | Hygienegewohnheiten beibehalten/ Physische Aktivität mindestens 3 Mal pro Woche durchführen, körperlich aktiv sein/ Eine ausgewogene Ernährung pflegen. |
| **OBERSTUFE Klassen 9 bis 12**<br>**Schwerpunkt:** Risikoverhalten, Dating-Beziehungen, Sinn des Lebens und Lebenswegorientierung | Beim Beenden der Oberstufe ist das Kind hierzu in der Lage: | Kenntnis über Verhütungsmethoden / Beziehungen führen, die auf Respekt und Toleranz basieren. | Empathiefähigkeiten weiterentwickeln/ Konflikte durch Mediation lösen/ Sich über seine eigenen Grenzen gegenüber anderer bewusst sein/ Eigene und fremde Emotionen erkennen und entsprechend handeln/ Ein gesundes Selbstverständnis haben. | Treffen durchsetzungsstarker Entscheidungen unter Berücksichtigung des eigenen Wohlbefindens und des Wohlergehens anderer mit klaren Kriterien/Kennen der gesundheitlichen Konsequenzen von physisch und psychisch schädlichem Verhalten, und dementsprechendes Handeln/ Erkennen möglicher Risikoverhaltensweisen bei sich selbst und/oder anderen und Hilfe suchen. | Hygienegewohnheiten beibehalten/ Physische Aktivität mindestens 3 Mal pro Woche durchführen, körperlich aktiv sein/ Eine ausgewogene Ernährung pflegen/ Vorbild gesunden Verhaltens für Jüngere sein. |



RESPEKT • SOLIDARITÄT • VERANTWORTLICHKEIT • TRANSPARENZ • ENGAGEMENT UND ENTSCHLOSSENHEIT

*ANHANG 2:* Soziometrischer Fragebogen

NAME | LISTENNUMMER |

DATUM | KLASSENLEITER |

**Lieber Schüler der Mittelstufe/Oberstufe,**

**denke daran, dass du mindestens eine und höchstens drei Antworten geben musst, die der Realität so nah wie möglich kommen sollen.**

**1//** Ich mag _____ _____ _____

**2//** Ich mag nicht _____ _____ _____

**3//** Gerüchte verbreiten _____ _____ _____

**4//** Andere Helfen _____ _____ _____

---

**5//** Schubsen/ körperliche Aggressionen äußern _____ _____ _____

**6//** Andere nicht teilnehmen lassen _____ _____ _____

**7//** Andere ermutigen _____ _____ _____

**8//** Beleidigen _____ _____ _____

**9//** Wer wird geschubst/ Wem ggü. wird sich körperlich-aggressiv ausgedrückt ? _____ _____ _____

**10//** Wer wird beleidigt oder über wen wird sich lächerlich gemacht? _____ _____ _____

**11//** Wer wird ausgeschlossen? _____ _____ _____

**12//** Wer sind deine Freundinnen/ Freunde? _____ _____ _____

**13//** Gibt es sonst noch etwas, das du imZusammenhang mit deiner Klasse anmerken möchtest? _____

_____

_____

*ANHANG 3:* Umfrage zum Schulklima

NAME |

KLASSE |

DATUM |

**1//** Wie fühlst du dich in der Klasse?

- ☐ gut
- ☐ geht so
- ☐ schlecht

**2//** Wie empfinde ich das Klima in meiner Klasse?

- ☐ gut
- ☐ geht so
- ☐ schlecht

**3//** Wie ist der Zusammenhalt der Schülerinnen und Schüler in deiner Klasse?

- ☐ gut
- ☐ eher geringer
- ☐ nicht vorhanden

**4//** Wie schätzt du dein Ansehen in der Klasse ein?

- ☐ Die meisten mögen mich
- ☐ Einige mögen mich, einige nicht
- ☐ Ich bin eher unbeliebt.
- ☐ Die meisten sind gemein zu mir
- ☐ Ich werde von den andern völlig ignoriert

**5//** Welche Aussage trifft auf deine Klasse zu?

- ☐ Eine/r einige ist/sind sehr nett.
- ☐ Eine/r gibt/ einige gibt/ geben den Ton an
- ☐ Eine/r manche wird/werden vom keinem gemocht
- ☐ Eine/r manche wird/werden von der Mehrheit regelrecht gequält