

Klasse2000: Grundsteinlegung für ein gelungenes Leben

Effektives Programm zur Gesundheitsförderung in Grundschulen

Keine abschreckenden Bilder von Raucherlungen oder den Folgen eines Vollrausches, stattdessen Bewegungsspiele, Entspannungsübungen und ein Stethoskop zum selbst Ausprobieren – Prävention hat sich gewandelt, weg vom erhobenen Zeigefinger hin zur Gesundheitsförderung. Dass man damit gute Erfolge erzielen kann, hat Klasse2000 hinlänglich bewiesen. Was als kleines Anti-Rauchprogramm in Bayern begann, ist inzwischen ein deutschlandweites und mehrfach ausgezeichnetes Programm zur Gesundheitsförderung in Grundschulen geworden.

Schon 1948 postulierte die Weltgesundheitsorganisation WHO: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ – ein entscheidender Satz, um die Idee hinter dem Programm Klasse2000 zu verstehen. Ziel des Programms ist es, Kinder dabei zu unterstützen, gesund, stark und selbstbewusst aufzuwachsen.

Erreicht werden soll dies durch eine Gesundheitsförderung, in der der eigene Körper und das eigene Wohlergehen im Mittelpunkt stehen. Denn Kinder, die sich und ihren Körper gut kennen, sind später besser in der Lage, Gefahren von außen wie Sucht oder Gewalt zu widerstehen und ein gelungenes Leben zu führen.

Dabei ist der Ort, an dem diese Förderung bei Klasse2000 geschieht, ganz entscheidend: Die Grundschule. Zum einen werden hier alle Kinder erreicht, unabhängig von der familiären Situation oder dem sozialen Umfeld. Zum anderen ist dies der optimale Zeitpunkt, bei Kindern das Bewusstsein für den eigenen Körper, die eigenen Gefühle und das eigene Wohlbefinden zu schärfen.

Alles fing ganz klein an

Den Grundstein für das Programm legte 1991 der damalige Chefarzt der Pneumologie am Universitätsklinikum Nürnberg Dr. med. Pál Bölcskei. Dieser hatte dabei zunächst – ganz seiner Fachrichtung entsprechend – vor allem das Rauchen im Visier. „Bölcskei hatte die Idee: Wenn es schon früh ein Schulprogramm gäbe, mit dem Kinder sich und ihren Körper kennenlernen und soziale Kompetenzen entwickeln, könnte man sie dadurch besser vor einer späteren Tabaksucht schützen“, berichtet Thomas Duprée, Geschäftsführer des inzwischen ge-

gründeten Vereins Programm Klasse2000. Bölcskei bildete am Institut für präventive Pneumologie einen Arbeitskreis aus Ärzten, Psychologen und dem Gesundheitsamt, und gemeinsam entwickelte man das erste Schulprogramm „Klasse 2000 – rauchfrei“. Zunächst wurden 234 Klassen mit etwa 6000 Kindern in Bayern betreut, und zwar von Assistenzärzten, die neben ihrer Klinik Tätigkeit in die Klassen gingen mit dem Ziel, die Schüler für das Thema Gesundheit zu begeistern. „Das fing alles ganz klein an, ohne Excel oder strukturierte Organisation – der Chef verteilte die Arbeit, wie es halt so war“, berichtet Duprée. Die Entstehung des Programms in dieser Zeit erklärt auch den Namen: „Zur gleichen Zeit hatte die WHO ein ähnliches Programm initiiert: Mehr Gesundheit für alle bis 2000. Das Jahr 2000 war damals der Inbegriff für Zukunft und Veränderung“, so Duprée.

Präventionsforschung im Wandel

Das Programm traf auf große Resonanz und es wurde klar: So ist es nicht gut zu managen, eine Ausweitung ausgeschlossen. Nach zwei Jahren wurde die erste Schreibkraft angestellt, die erste EDV-Tabelle hielt Einzug und brachte Listen und Ordnung ins Büro. Parallel dazu entwickelte sich auch die Präventionsforschung weiter: „Während in den 70er Jahren noch eher auf Abschreckung gesetzt wurde, rückte ab den 80er Jahren die Gesundheitsförderung immer mehr in den Vordergrund“, weiß Duprée. Entsprechend dieser Entwicklung änderte sich auch der Inhalt des Unterrichtsprogramms nach und nach, sodass es inzwischen nicht mehr nur ums Rauchen geht, sondern um nicht weniger als eine umfassende Förderung der Gesundheits- und Lebenskompetenzen der Kinder.

Um dies nachhaltig zu erreichen, beinhaltet das Programm fünf Bausteinen,

in denen die Kinder lernen, was sie selbst tun können, damit es ihnen gut geht und sie sich wohlfühlen (siehe Kasten) – und dies eben nicht in einzelnen, sporadischen Aktionen, sondern kontinuierlich über die ganze Grundschulzeit hinweg. In diesem Aspekt sieht Duprée unter anderem auch den Grund für den Erfolg: „Klassisch laufen solche Programme in Form von Schulungen für Lehrkräfte, die man dann anschließend in die Klassen schickt. Da fehlt dann jegliche Überprüfung und Nachhaltigkeit. Durch die Begleitung über vier Jahre ist die optimale Kontinuität gewährleistet.“

Doch das ist nur der eine Teil der Wahrheit. Der andere maßgebliche Aspekt für den Erfolg von Klasse2000 ist die Arbeit der Gesundheitsförderinnen und -förderer. Diese gehen auf Honorarbasis nach vorgegebenem Schema bis zu dreimal pro Schuljahr in die Klassen und erarbeiten die jeweiligen Inhalte des Programms gemeinsam mit den Kindern und Lehrkräften. „Die Schule wird also von extern unterstützt. Die Förderer bringen neue Impulse, frischen Schwung und mehr Motivation, dranzubleiben“, ist Duprée überzeugt. In der Zeit zwischen den Besuchen

steht den Lehrkräften umfangreiches Material und ausführliche Unterrichtskonzepte zur Verfügung, das Gelernte zur Vertiefen und Fortzuführen.

Gesundheitsförderin bzw. -förderer kann im Prinzip jeder werden, der eine gesundheitliche oder pädagogische Qualifikation hat und dem Kinder am Herzen liegen. Nach einer Bewerbung und einer Schulung geht es dann mit den entsprechenden Materialien in die Klassenzimmer. Bei Fragen stehen den Gesundheitsförderern 20 regionale Koordinatorinnen mit Rat und Tat zur Seite – ebenso wie den teilnehmenden Schulen, oder solchen, die Interesse daran haben. Bevor es allerdings losgehen kann, braucht die Schule einen oder mehrere Paten, die die Finanzierung gewährleisten. Pro Klasse und Schuljahr werden 280 € benötigt, um die Kosten zu decken. Förderer können zum Beispiel regionale Organisationen oder Fördervereine sein. „Besonders aktiv sind hier die Lions Clubs, die nicht selten beschließen, das Programm zu fördern und dann ihrerseits die Schulen ansprechen“, berichtet Duprée. Ebenfalls hervorzuheben sind Krankenkassen, die in einigen Bundesländern in

Kooperationen mitunter die komplette Patenschaft über die vier Jahre für eine bestimmte Anzahl von Schulen übernehmen. Allerdings bleibt die Suche nach einem Paten Aufgabe der Schule, wie Duprée hervorhebt: „Wenn wir wen kennen und wissen, dass jemand Pate werden möchte, da helfen wir bei der Vermittlung. Aber wir können nicht für alle Schulen die Patenschaften vermitteln oder garantieren.“

Der Erfolg lässt sich in Zahlen gießen

Aber machen sich diese ganzen Anstrengungen auch bezahlt? Ein Blick auf die Website klärt diese Frage rasch: Dort sind einige Evaluationen von Universitäten und Instituten aufgeführt, die in einfachen Balkendiagrammen die beachtliche Wirkung des Programms zeigen. So etwa auch eine Studie des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen. Dort wurden unter anderem Jugendliche in der neunten Klasse zu ihrem Cannabiskonsum befragt und bezüglich ihrer Teilnahme an Klasse2000 verglichen. 2,9 % der Jugendlichen aus der Klasse2000-Gruppe gaben an, mehrmals im Monat Cannabis zu konsumieren, ohne das Präventionsprogramm waren es 4,2 % – ein signifikanter Unterschied. Dank solcher Ergebnisse hat es Klasse2000 inzwischen auch in die grüne Liste Prävention geschafft, und dort in die beste Kategorie mit nachgewiesener Effektivität.

Bleibt noch die Frage, welche Schulen überhaupt teilnehmen? Hierzu kann Duprée berichten: „Manche Schulen sagen, wir kämpfen mit so vielen anderen Problemen, wir haben keine Zeit für solch ein Programm. Aber manchmal sagen die Schule dann auch: Jetzt erst recht, unsere Schüler brauchen das. In einer Befragung von 2024 gaben 25–27 % der teilnehmenden Lehrkräfte an, eine Klasse in sozial schwieriger Lage zu betreuen.“ Und so schafft es das Programm auf eine beeindruckende Zahl: Im Schuljahr 24/25 haben 14,9 % aller Grundschulklassen in Deutschland teilgenommen – das heißt, knapp jede 7. Schulklasse war dabei. Und weitere Klassen können gern teilnehmen – wer weiß, vielleicht ist Gesundheitsförderung ja auch irgendwie ansteckend? Dr. med. Swanett Koops



Mit dem Stethoskop das eigene Herz schlagen hören – eine tolle Erfahrung für Kinder

Das Programm Klasse2000 – so funktioniert's

Grundlegende Idee des Programms Klasse2000 ist die Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebenskompetenz bei Schülerinnen und Schülern in den Klassen 1 bis 4. Dies soll erreicht werden durch 15 Schulstunden pro Schuljahr, die zum Teil von den Lehrkräften, zum Teil von den Gesundheitsförderinnen und -förderern unterrichtet werden. Die Inhalte lassen sich dabei in fünf Bausteine einteilen:

- gesund essen und trinken,
- bewegen und entspannen,
- sich selbst mögen und Freunde haben,
- Probleme und Konflikte lösen,
- kritisch denken und Nein sagen.

Anschaulich, handlungsorientiert und kindgerecht werden basale Themen wie der Bewegungsapparat, die Funktion der Atmung oder Entspannungsübungen (Klasse 1) bis hin zu komplexeren Themen wie etwa die Wirkungsweise von Werbung oder wie man Gruppendruck widersteht (Klasse 4) behandelt. Flankiert werden diese Stunden



von der digitalen Lernplattform KLARO Labor, einer KLARO App und Informationsmaterial für Eltern. Immer und überall dabei: Das Strichmännchen Klaro, das die Kinder als Identifikationsfigur durch das Programm begleitet.

Weitere Informationen unter www.klasse2000.de

