

# Mentale Gesundheit für die Modellschule

 Schule: [Modellschule Graz \(/schulen/detail/735/\)](/schulen/detail/735/)

**KoordinatorIn:** Mag. Wurm Alexandra

**DirektorIn:** Mag. Hüttl-Zeder Sabine

**Schuljahr:** 2022/2023

**SDGs**



**Aktionsbereiche**

 Klima

 Gesellschaft und Wohlbefinden

 Digitalisierung und Medien

## Inhalt

Das Thema und die Idee für das Projekt kann von der Schüler\*innenseite, nach der Coronazeit ging es sehr vielen Schüler\*innen psychisch nicht gut und so war der Ruf nach Besserung der Situation und einem einfühlsamen Vorgehen in der Schule mit diesem Thema laut. Das Lehrer\*innenteam nahm diesen Hilferuf gerne auf und gemeinsam wurde beschlossen, dass das Schuljahr 2022/23 der psychischen Gesundheit aller Modellschulmitglieder gewidmet wird.

Das Projekt wurde im SQA-Plan verankert.

Ziele des Projekts

Die Schulgemeinschaft arbeitet gemeinsam an der Verbesserung der Bedingungen in und um die Schule um ein psychisch gesundes Klima zu schaffen, was vor allem nach der Pandemie notwendig erschien. Dazu war es unser Ziel, dass alle Schüler\*innen an dem Kick-off-Programm teilnehmen können und jede Klasse im Schuljahr 2022/23 zumindest einen Schwerpunkt zu diesem Thema erlebt. Das Projekt soll die Möglichkeit geben an den eigenen Ressourcen für die mentale Gesundheit zu arbeiten.

Planungsphase

Die gemeinsame Planungsphase konnte beginnen, das Lehrer\*innenteam erhob durch Umfragen unter den Schüler\*innen Wünsche und Bedürfnisse, ebenso wurde im der Lehrer\*innengruppe Ideen und Kompetenzen zum Thema psychische Gesundheit erhoben. In einem Planungsteam wurde der Einstieg in das Thema mit einem Kick-Off-Tag an dem alle Klassen der Modellschule teilnahmen, organisiert. Das Organisationsteam stellte eine Sammlung aller Workshops, die zum Thema angeboten wurden auf um den Schüler\*innen das Inskribieren zu erleichtern. Jede/r Schüler\*in konnte sich für einen Kurs entscheiden, die Gruppen am Kick-Off-Tag waren klassenübergreifend geplant.

In einer weiteren Phase, die sich über das ganze Schuljahr ziehen sollte, wurden Schwerpunkte zum Thema in allen Klassen angedacht, die Palette reichte von Drogen- und Suchtworkshops über die Beschäftigung mit Bodypositivity bis zur Woche des Schlafes. Auch an die Gesundheit von Lehrer\*innen und Eltern wurde beim Projekt in eigenen Workshops gedacht. Die Zusammenarbeit mit VIVID und der ÖGK brachten weiteren wichtigen Input zum Thema Medieinkompetenz und Ernährung. Die Modellschule erhielt für das Projekt "Mentale Gesundheit" den Gesundheitspreis der Stadt Graz verliehen. Das Projekt wurde im Rathaus und in verschiedenen Medien vorgestellt.



dass alle Schüler\*innen an dem Kick-off-Programm teilnehmen können und jede Klasse im Schuljahr 2022/23 zumindest einen Schwerpunkt zu diesem Thema erlebt. Das Projekt soll die Möglichkeit geben an den eigenen Ressourcen für die mentale Gesundheit zu arbeiten.

#### Planungsphase

Die gemeinsame Planungsphase konnte beginnen, das Lehrer\*innenteam erhob durch Umfragen unter den Schüler\*innen Wünsche und Bedürfnisse, ebenso wurde im der Lehrer\*innengruppe Ideen und Kompetenzen zum Thema psychische Gesundheit erhoben. In einem Planungsteam wurde der Einstieg in das Thema mit einem Kick-Off-Tag an dem alle Klassen der Modellschule teilnahmen, organisiert. Das Organisationsteam stellte eine Sammlung aller Workshops, die zum Thema angeboten wurden auf um den Schüler\*innen das Inskribieren zu erleichtern. Jede/r Schüler\*in konnte sich für einen Kurs entscheiden, die Gruppen am Kick-Off-Tag waren klassenübergreifend geplant. Eine große logistische Herausforderung war die gerechte Aufteilung, die Raumverteilung und das Personalmanagement.

In einer weiteren Phase, die sich über das ganze Schuljahr ziehen sollte, wurden Schwerpunkte zum Thema in allen Klassen angedacht.

Die Zusammenarbeit mit Vivid zum Thema Medienkompetenz war ein weiterer wichtiger Beitrag zur mentalen Gesundheit der Schüler\*innen und der Lehrer\*innen. In einer Planungsgruppe wurde mit Vividvertreter\*innen gemeinsam ein Plan für das Schuljahr erstellt. Workshops für die Unterstufenklassen und die Lehrer\*innen und getrennte Vorträge für die Eltern der Unterstufenschüler\*innen und Oberstufenschüler\*innen wurden festgelegt.

#### Projektdurchführung

##### Kick-Off-Tag

Der Einstieg in das Thema gelang hervorragend durch die Einbindung der ganzen Schule in den Kick-Off-Tag. Das Angebot der Kurse war sehr umfangreich, die Auswahl fiel nicht leicht. Einige Kursangebote: „Der Wald als Kraftort“, „Nur richtig gutes Zeug“, „Mentale Stärke durch Schreiben“, „Du bist, was du isst“, „Depression, was ist das wirklich?“, „Ich packs!“, „Klangvoll und gut durch den Tag!“, „Alpakaspaziergang“, „Dokugruppe“, „Im Wald mit allen Sinnen“, ... (die vollständige Liste- siehe unten)

1 Nur richtig gutes Zeug Andi, Viktoria Mögliche Tätigkeiten: Gemeinsames, angenehmes, entspannendes Ausschlafen - Bouldern - Radfahren - Energiepunkte beim Kesselfall gönnen - Kochen in der LWS - Im Pyjama Kakao trinken und Buch lesen (#cozy) -

2 Der Wald als Kraftort Sophie, Bernd Nur bei Schönwetter: Den Vormittag verbringen wir mit drei Aktivitäten. Wir starten mit Übungen zur Wahrnehmung des Waldes, werden im Team eine große Murmelbahn bauen und gönnen uns zum Abschluss eine oder mehrere Runden Waldschach (Strategiespiel mit Fahnenklauen)

3 Mentale Stärke durch Schreiben Jürgen, Britta Schreiben senkt nachweislich den Blutdruck, stärkt das Immunsystem, verringert Ängste und schafft Klarheit und Struktur. Ich zeige euch verschiedene Techniken des selbstreflexiven Schreibens, das euch Stabilität und Stärke verleiht. Schreiben kann auch als Kompass dienen, wohin sich euer Leben entwickeln möchte – und ihr erreicht damit eure Ziele und Wünsche einfacher. Wir probieren auch verschiedene Kreativitätstechniken aus, die euch die Angst vorm leeren Blatt nehmen, sodass ihr in Zukunft unbeschwert längere Texte schreiben könnt.

4 Im Wald mit allen Sinnen Lotte, Dagmar Wir gehen in einen Wald und werden dort versuchen ihn mit allen Sinnen zu erspüren. Wir kosten, fühlen, hören, sehen und riechen den Wald und erleben Natur pur. Wunschaum bei Regen: BU SAAL. Bitte mitnehmen: einen Schal oder ein Halstuch, Trinkflasche, Jause, passende Kleidung, feste Schuhe, Topticket

5 Happy Mind, Happy Life Lisa, Kristin Ein Vormittag mit Journaling, Meditation und Yoga:

Das eigene Glück muss zwar jede und jeder selbst finden, aber dennoch gibt es gewisse Tools und Methoden, die dir dabei helfen können, ein bisschen glücklicher zu werden. In diesem Kurs wird dir gezeigt, wie dir Schreiben und Meditation dabei helfen können, mit Situationen oder schwierigen Zeiten umzugehen oder auch deine Gedanken einfach zu ordnen. Durch das Kennenlernen und Ausprobieren mehrere kreativer Schreibmethoden kannst du herausfinden, welche Art von Text am besten zu dir und deinen Bedürfnissen passt. Wir möchten dir außerdem Tools an die Hand geben, die es dir erleichtern, deine Gedanken längerfristig auf das Positive in deinem Leben auszurichten. Das Ganze runden wir dann mit Yoga ab.

Kleiner Disclaimer: Keine Sorge - niemand muss etwas vor der Gruppe vorlesen! Alle Texte, die du schreibst, sind persönlich und nur für dich gedacht.

6 Klettern und Bouldern im CAC Carlo Treffpunkt in der Schule und gemeinsam gehen/fahren wir ins CAC. Dort werden Kletterschule und Gurt ausgeliehen. Die Gruppe wird in 2 geteilt. 10 Personen dürfen Seilklettern bzw. den Hochseilpark im CAC unter Aufsicht einer Kletterlehrkraft benutzen die restlichen 10 dürfen unter meiner Aufsicht Bouldern. Ein Wechsel ist nach ca. einer Stunde geplant.

7 Depression - was ist das wirklich? Jakob, Kathi K. Depression – fast jede\*r kennt sie aus dem Umfeld oder war damit schon persönlich konfrontiert. Sie wird noch immer als schlechte Stimmung abgetan oder Schwäche stigmatisiert, kaum jemand spricht darüber. Ziel des Kurses ist, das Bewusstsein für Depressionen als klinisches Krankheitsbild zu stärken, Anzeichen einer Depression kennenzulernen und die biochemische Wirkung der Krankheit, sowie von Medikamenten, spielerisch greifbar zu machen. Über Verständnis, Aufklärung und Gespräch soll somit der große Begriff „Depression“ entmystifiziert werden. oder noch weniger Personen holen sich die richtige Hilfe.

8 Verrückt? Na und? Julia U. Das Programm macht das schwierige Thema psychische Krise in der Schule besprechbar. Schüler\*innen und Lehrer\*innen lernen gemeinsam, wie sie einfach und wirksam seelische Gesundheit stärken können. Das bedeutet, Ängste und Vorurteile abzubauen, Zuversicht und Lösungswege zu vermitteln und Wohlbefinden in der Klasse zu fördern. All das stärkt die psychische Gesundheit von Schüler\*innen!

9 Ich packs! Alexandra, Nino Kenne deine Stärken; lerne, dir bewusst Auszeiten zu nehmen! Mit dabei: Johanna Moser (Klinische- und Gesundheitspsychologin)

Bunte Mischung aus verschiedensten Methoden zum Thema Stärken, (Selbst-)Wertschätzung und Entspannungsübungen:

Finde dich selbst (interaktives Spiel) - Phantasiereise - Stärken entdecken - Schutzschild basteln/malen - Achtsames Genießen (im Zuge der Jause/Pause) - Stärkenfächer - 2 Bewegungsspiele

10 Klangvoll und bunt durch den Tag Veronika, Michi Die Wirkung von Klängen und Farben auf die mentale Gesundheit ?

11 KNEIPPen in St. Radegund Birgit, ? Wir fahren mit dem Postbus Nr.250 nach St. Radegund. Dort wandern wir gemeinsam in den Wald, wo wir den Kneippweg beschreiten und die unterschiedlichen Kaltwasseranwendungen ausprobieren werden. Was ihr braucht: TopTicket oder 3-Zonen Verbundticket, Handtuch und Freude an der Natur, Outdoorbekleidung und wetterfeste Einstellung.

12 Dokumentation Stefan, Dokumentation des Projekttags (mit iPads ...)

13 Alpaka-Spaziergang Maria, Julia K. Alpakas sind durch ihren friedlichen Charakter wunderbare Begleiter für den Menschen. Ein Alpaka-Spaziergang durch die Landschaft entspannt und die Interaktion zwischen Mensch und Tier gibt Möglichkeiten, sich selbst neu kennen zu lernen. Treffpunkt für diesen Vormittag als Auszeit vom Alltag ist der Andreas-Hofer-Platz, von dort reisen wir mit dem Bus nach Schillingsdorf zum Alpaka-Hof „Schöcklblick“. Nach zweistündigem Programm geht es zurück zur Schule. Wetter-adäquate Kleidung und Busticket (Top-Ticket) sind nötig, Kosten für den Alpaka-Spaziergang: 15 Euro pro Person.

14 Sonnenaufgangswanderung Schöckl Philipp, Georg Treffpunkt: 7:10 Uhr am Jakominiplatz, Fahrt mit dem öffentlichen Bus nach St. Radegund. Wanderung auf den Schöckl von St. Radegund aus – ca. 30min Entspannungs- und Wahrnehmungsübung und Pause am Gipfel – Wanderung vom Schöckl Richtung Fuß der Leber – Ankunft Modellschule ca. 13:00 Uhr

15 Faking the Real - Mental Health + Social Media Julia B., Eva Im Rahmen des Besuchs der Ausstellung "Faking the Real" im Kunsthaus beschäftigen wir uns mit dem Zusammenhang zwischen sozialen Medien und der mentalen Gesundheit. Im Selbstversuch untersuchen wir gemeinsam, wie "fake" Online-Inhalte sind und wie sie sich auf die User\*innen auswirken.

16 Landart Priska, Im Wald erforschen und erspüren wir, wie die Kräfte der Natur der Gesundheit unserer Seele gut tun und uns zu kreativen Gestaltungsmöglichkeiten in der Landschaft inspirieren.

17 Du bist, was du isst. Stephanie, Christina Bio-Führung am Schaubauernhof Grottenhof

Der Grottenhof ist nicht nur ein Schaubauernhof, sondern auch ein landwirtschaftlicher Lehr- und Versuchsbetrieb, der vom Ackerbau über Grünlandwirtschaft, Nutztierhaltung bis hin zur Verarbeitung und zum Verkauf von biologisch erzeugten Lebensmitteln alles in einem Betrieb vereint. In der hofeigenen Bäckerei, Molkerei und Fleischerei können die Schülerinnen und Schüler das Entstehen von Bio-Lebensmitteln direkt beobachten und nachvollziehen. Kosten: 2 Euro pro Person

Die Dokumentationsgruppe erstellte zu diesem Anlass eine eigene Homepage, mit kurzen Berichten, einer Zusammenschau und Reflexionen der Kurse. (Homepage Modellschule.digital)

#### Lehrer\*innengesundheit

Da auch die mentale Gesundheit der Lehrer\*innen eine wichtige Basis für eine gesunde Modellschule ist, fand schon in den Vorbereitungstagen in den Ferien ein Workshop zur Verbesserung der Teamfähigkeit unter den Lehrer\*innen statt. Das Team hat durch Pensionierungen und aufgrund von Neuzugängen eine veränderte Konstellation, durch die kompetente Anleitung einer Trainerin sind sich die Mitglieder der Teams näher gekommen. Einige Schwerpunkte für das heurige Schuljahr wurden festgelegt, wie etwa die Bildung einer gemeinsamen Signalgruppe, mit der es sehr niederschwellig möglich ist Treffen auszumachen, Hilfe zu bekommen oder einfach nur zu zeigen, was gerade in



Klassen passiert. Gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge wurden geplant und ein Ausflug in eine Buschenschank und eine Reise nach Ljubljana wurden durchgeführt.

Weiters fand ein Workshop zum Thema „Medienkompetenz“ für das Lehrer\*innenteam statt, geleitet von Vivid.

Bodypositivity-Projekt mit den ersten Klassen der Modellschule

„Damit es mir gut geht“

In den ersten Klassen wurde angeregt durch Meldungen in der Klasse und in Aufsätzen das Thema eigener Körper, ICH und was mag ich gerne, was kann ich gut zum Thema gemacht.

In der ersten Einheit zum Thema wurde der Begriff „Mentale Gesundheit“ definiert und das eigene Verhalten sich selbst gegenüber reflektiert. Die Schüler\*innen erhielten die Aufgabe sich selbst in die Mitte eines Blattes zu zeichnen, viel Energie und Muße in diese Zeichnung zu stecken, sich wichtig zu nehmen. Rund um diese Zeichnung waren Begriffe anzuordnen mit dem Inhalt „Hobbies, was ich gerne mache, was ich in der Schule mag, was ich gut kann, was ich an mir mag, ....“. Diese Beschreibungen und die Bilder wurden einer/m Partner\*in vorgestellt. Manche Dinge wurden auch öffentlich in der Klasse in einer Runde erzählt.

Eine Powerpointpräsentation und ein Film zeigte den Schüler\*innen die Bedeutung der Medien im Bereich Körperkultur auf, eine Diskussion über Mode, Zwänge und die Möglichkeiten sich dagegen zu entscheiden, entstand. Ein Film in dem ein Model geschminkt und mit Programmen noch nach dem Shooting verändert wurde, wurde zum Anlass genommen um über Wirklichkeit und Fake in den Medien zu sprechen.

In einer Teamarbeit diskutierten die Schüler\*innen in Kleingruppen zu den Bildern des Buches „Positive Körper“- Den Abschluss bildete eine eigene Definition von „Body Positivity“ und eine Sammlung von Beispielen in der Klasse, ein gegenseitiges „ich mag an dir“ erfreute alle Teilnehmer\*innen.

Workshop der 1B Klasse „Wir sind Klasse“ zur Verbesserung der Klassengemeinschaft mit dem Friedensbüro Graz

Einen Vormittag beschäftigten sich die Schüler\*innen der 1B Klasse angeleitet durch Vertreter\*innen des Friedensbüros mit ihrer Klassengemeinschaft. Themen wie Mobbing, sich und die Klassenfreund\*innen besser kennenlernen, Rollenspiele und vieles mehr brachten die Schüler\*innen einander näher.

„Woche des Schlafes“ in der 2., 3. und 4. Klassen der Modellschule

Für die Unterstufenklassen fand im Februar 2023 die Themenwoche Schlaf statt, als ein weiterer Schwerpunkt im heurigen Jahr zur mentalen Gesundheit.

Als Einstieg wurde an den Kick-Off-Tag erinnert und an die vielen verschiedenen Angebote, die es zur Auswahl gab und Erlebnisse wurden ausgetauscht. Danach wurde der Begriff „Mentale Gesundheit“ definiert und positive und negative Aspekte zu diesem Begriff gesammelt und eine Mindmap erstellt. Als Einstieg in das Thema Schlaf schätzten die Schüler\*innen ihre eigenen Schlafgewohnheiten ein. Diese wurden mit einem/r Teampartner\*in ausgetauscht. Danach forschten die Schüler\*innen zum Thema Schlaf, digitale Medien und Einschlafgewohnheiten, die Bedeutung von Schlaf für den Körper, Corona-Maßnahmen und ihre Auswirkungen auf das Schlafverhalten von Jugendlichen, die eigenen Schlafgewohnheiten hinterfragen und Möglichkeiten der Verbesserung wurden bearbeitet und diskutiert. In Teams wurden Bedingungen für einen guten und gesunden Schlaf erarbeitet. Diverse Filme und eine Powerpointpräsentation rundeten das Thema ab. Einige Schüler\*innen arbeiten mit der Broschüre „Schlaf“ von der ÖGK.

Workshop der Unterstufenklassen zum Thema „Medienkonsum“ von VIVID

Verschiedene Konsumationsarten wurden gesammelt, thematisiert und diskutiert. Danach wurden die Anwendungen der digitalen Welt erhoben und die möglichen Gefahren und Risiken besprochen. Möglichkeiten die Freizeit ohne digitale Medien zu verbringen wurden erarbeitet.

Handyfasten und Selbstversorgung in der Wintersportwoche der 3. Klasse

Es ist in der Modellschule üblich, dass die Schulveranstaltungen, wenn es möglich ist, in Selbstversorgerhütten und –häusern verbracht werden. Auch die 3. Klassen wohnten heuer während ihrer Wintersportwoche auf der Planneralm aufgeteilt auf zwei Selbstversorgerhütten. Das Zusammenarbeiten und gemeinsame Bereiten von Mahlzeiten, das Abwaschen und Aufräumen ist für die Gemeinschaft in den Klassen sehr grundlegend und wichtig, eine gute Klassengemeinschaft wiederum wirkt sich deutlich auf das psychische Wohlergehen der Schüler\*innen aus. Die Schulveranstaltung wurde außerdem von dem Vorhaben des „Handyfastens“ begleitet. Der Wunsch weniger Medien um sich zu haben kam bei der Erhebung der Wünsche am Projektanfang sowohl von Schüler\*innenseite als auch von den Lehrer\*innen. Die Smartphones sollten von den Schüler\*innen zu Hause gelassen werden, für wichtige Kontakte

mit Zuhause standen die Handys der Lehrer\*innen zur Verfügung. Durch eine Umfrage nach der Fastenwoche wurde das Resümee gezogen, dass sich nicht alle Schüler\*innen an die Regel das Handy zu Hause zu lassen geübt hatten, aber, die, die es probiert hatten, hatten Freude daran, sich mehr mit analogen Spielen zu befassen und die direkten Kontakte mit den Mitschüler\*innen waren auch sehr wichtig.

#### Urban Gardening zur Entspannung

Die dritten Klassen bewirtschafteten die Hochbeete im Schulgarten, die selbst gezogenen Tomaten- und Paprikapflanzen wurden ausgesetzt und Kresse und Co gesät, gepflegt und geerntet - ein paar Stunden im Garten, die Seele baumeln lassen und genießen.

#### Wenn es dem Klima gut geht, geht es auch uns gut - der Klimarundgang der 4. Klassen

Die vierten Klassen wurden vom Klimabündnis Steiermark in einem Rundgang durch die Grazer Innenstadt an Plätze der Nachhaltigkeit geführt, die Möglichkeit Trinkflaschen gratis aufzufüllen, Brot von gestern zu retten, Ladestationen für Elektroautos, Tim, begrünte Wände und vieles mehr regten die Schüler\*innen an in der Schule Plakate zu gestalten, die über die Möglichkeiten von ressourcenschonendem Handeln in der Schule aufklären. Diese Plakate wurden im Schulhaus verteilt und aufgehängt.

#### Ernährungsworkshop mit der Österreichischen Gesundheitskasse

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist einer der Grundpfeiler für die körperliche und auch für die mentale Gesundheit des Menschen, daher wurde diesem Thema in den vierten Klassen besonders viel Aufmerksamkeit gewidmet, sowohl im Biologieunterricht als auch in einem dazu angebotenen Workshop. Im Rahmen unserer Zusammenarbeit mit der ÖGK nahmen die Schüler\*innen der 4. Klassen an dem Kurs „Essen mit allen Sinnen“ teil. Durch diesen Workshop wurde das Wissen über gesunde Ernährung aus dem Biologieunterricht vertieft, ergänzt und gefestigt.

#### Wonach sind wir süchtig? – Ein Suchtprojekt im Rahmen des Biologieunterrichts der 4. Klassen

Zu Coronazeiten waren Medien und der Kontakt über Medien sehr zentral, die Zeit am Handy und Co wurde ausgeweitet, vermehrtes Suchtverhalten war die Folge davon. Daher war es ein Wunsch von Lehrer\*innen, Eltern und Schüler\*innen mehr zu diesem Thema zu erfahren und zu machen. Aufbauend auf den Workshop zur Medienkompetenz von VIVID, wurden Süchte im Biologieunterricht bearbeitet. Die Schüler\*innen erarbeiteten sich Wissen über Ernährung und Essstörungen, das Thema wurde ausgeweitet und es wurde über Sucht im allgemeinen gesprochen und geforscht, von jeder/m Schüler\*in wurde eine Sucht oder ein Droge bearbeitet und den anderen Schüler\*innen vorgestellt. Wege aus der Sucht waren genauso Thema wie mögliche Anlaufstellen, wenn man selbst oder für andere Hilfe zu diesem Thema sucht.

#### Genderprojekt der 4. Klassen

Im Biologieunterricht wurde das Thema Sexualität und Gender sehr ausführlich behandelt, da das erstens von den Schüler\*innen in der Vorbereitungsphase für das Projekt gewünscht wurde, andererseits auch ein umfangreiches und aktuelles Wissen zum Thema Geschlecht und Sexualität wichtig ist für das gute Durchleben der Pubertät, mentale Gesundheit ist in dieser Phase des Lebens besonders bedeutend. Die Schüler\*innen erforschten aktiv die Themen Pubertät, Geschlecht und Verhütung, anstehende Fragen wurden geklärt, Verhütungsmittel im Stationenbetrieb kennengelernt. Literatur zum Thema Diversität wurden studiert, Fragen gestellt und diskutiert.

#### Bodyimage - ein Thema der Schüler\*innen der 5. Klasse

Im Englischunterricht beschäftigte sich die 5. Klasse für einige Wochen mit dem Thema „body image“. Der Begriff wurde anfangs unter die Lupe genommen und dessen Bedeutung geklärt. Die Schüler\*innen machten sich Gedanken darüber, wie ein negatives Körperbild entsteht und wie man sich davor schützen kann. Darauf folgten eine online Recherche und eine kurze Präsentation ihrer Ergebnisse. Abschließend wurde ihnen die Dokumentation Embrace gezeigt mit anschließenden Diskussionsfragen zum Thema.

Aufbauend auf die Erfahrungen im Englischunterricht wurde das Thema Essstörungen im Biologieunterricht aufgegriffen, Forschungen zu den Themen Bulimie, Anorexie und Bingeeating wurden gemacht, eine betroffene Person berichtete von ihren Erfahrungen, was für die Schüler\*innen und auch für mich besonders beeindruckend war. An Möglichkeiten erst gar nicht an einer Essstörung zu erkranken und an Wegen aus der Sucht wurde gearbeitet und Ideen gesucht.

Vor einer Projektreise nach Istrien wurde das Thema Ernährung und Essen noch einmal wiederholend besprochen, da die Schüler\*innen sich in Appartements selbst versorgten und schon in der Schule Essenspläne und Einkauflisten

erstellten um sich in den Projekttagen gesund und ausreichend zu ernähren. Dabei wurden Teams gebildet und in diesen wurden die Möglichkeiten für passende Mahlzeiten in der Früh, zu Mittag und am Abend diskutiert und geplant.

#### Workshop „Gewaltfreie Kommunikation“ für die 6. Klasse

Da eine gewaltfreie Sprache die gute Basis für jedes Zusammenleben bildet, ist es auch in der Schule und in den Klassen von großer Bedeutung für ein gutes Miteinander. Im Workshop wurde die Art und Weise wie miteinander umgegangen wird hinterfragt und Verbesserungen erarbeitet.

Erasmus plus Projekt mit Frankreich – gute Kommunikation über Landesgrenzen hinaus.

Die Schüler\*innen nahmen die Herausforderung an auch in einer Fremdsprache in Workshops, Exkursionen, Teamarbeiten und gemeinsamer Reise nach Brüssel ihre Kommunikationsfähigkeit mit Schüler\*innen aus Frankreich und Belgien unter Beweis zu stellen. Auf dem Bild sieht man die Untersuchung eines Nebengerinnes der Mur gemeinsam mit den Gästen aus Oleron.

#### Workshop der 7. Klasse „Verrückt na und?“

Mit diesem Workshop setzte sich die 7. Klasse einen besonderen Schwerpunkt im Thema psychische Gesundheit.

„Verrückt? Na und!“ beantwortet die großen und kleinen Fragen zu psychischer Gesundheit. Unsere Schultage sind Workshops mit Expert\*innen, die immer im Tandem arbeiten: Die fachlichen Expert\*innen kommen aus dem Psychosozialen Bereich, der Gesundheitsförderung und der Prävention. Die persönlichen Expert\*innen haben selbst psychische Krisen erfahren und gemeistert. Sie studieren, arbeiten oder sind pensioniert. Den Jugendlichen wird Wissen vermittelt und es wird Lebenserfahrung geteilt. Besonders eindrucksvoll ist die Begegnung mit den persönlichen Expert\*innen. Durch deren Lebensgeschichten bekommt das komplexe Konstrukt „psychische Gesundheit“ ein Gesicht, ist zum Greifen nah...und dabei ganz normal. Als Teilnehmer\*in erfahren Sie aus erster Hand, wie man Krisen überstehen und daran wachsen kann.

Außerdem wurde im Biologieunterricht das Thema sexuelle Gesundheit bearbeitet mit Forschungen und Diskussionen zum Thema Geschlechtsorgane Schwangerschaft, Verhütung, Möglichkeiten der Fortpflanzungsmedizin, Pille danach, Abtreibung, Diversität.

#### Matura und Stressbewältigung in der 8. Klasse

Das Hinarbeiten auf die Matura am Ende der 8. Klasse bedeutete für viele Schüler\*innen Anspannung und Stress. Um diesem gut begegnen zu können, wurde im Biologieunterricht zum Thema Stress gearbeitet. Stresstheorien wurden diskutiert, Gespräche zum Matura- und Jahresabschlussstress wurden geführt, Übungen zur Entspannung wurden gemacht, Möglichkeiten wurden erarbeitet, die den schädlichen Distress und ein mögliches Burnout verhindern.

In den sozialen Lernstunden, die mit dem Klassenvorstand verbracht wurden, ging es in dieser schwierigen Zeit um Gespräche über die eigene Befindlichkeit, „Wie geht es mir?“, „Was brauche ich?“ Der Austausch innerhalb der Klasse mit Gleichgesinnten war wichtig, mögliche Lösungsansätze für aufgetretene Probleme wurden gefunden.

Auch das Befassen mit dem Thema Abschied, Tod und Vergänglichkeit kann eine wichtige Grundlage für psychische Gesundheit sein und wurde in einem Hospizworkshop ausführlich kennengelernt.

#### Naturkosmetik herstellen im Wahlpflichtfach „Naturwissenschaftliches Forschen und Recherchieren“

Die Schüler\*innen des Wahlpflichtfachs beschäftigten sich mit Kosmetik, die dem Menschen und der Umwelt gut tut und produzierten in Eigeninitiative Naturkosmetika.

#### Machen Medien süchtig? – Ein Medienprojekt mit VIVID für die Modellschule

Suchtprävention bei Medienkonsum: Das war unser Jahresthema, das wir gemeinsam in einem Projekt mit VIVID, der Fachstelle für Suchtprävention für Lehrer\*innen, Eltern und Schüler\*innen an unserer Schule in diesem Jahr durchführten.

Der Medienkonsum unserer Kinder ist und bleibt auch nach den Corona-Jahren hoch. Aber wie viel ist genug? Wie kann man dem Begegnen und was kann die Schule tun um den Medienkonsum zu verringern? Und letztlich: Wann bin ich oder mein Kind „mediensüchtig“?

Viele Fragen schwirrten in unseren Köpfen als wir, Lotte und Stefan, das erste Mal mit zwei Experten von VIVID an einem Tisch saßen. Gemeinsam entwarfen wir einen Plan, wie wir dieses Jahr Eltern, Lehrer\*innen und Schüler\*innen an dieses Thema heranführen konnten, wie wir Ängste sichtbar machen würden und Ergebnisse für unsere Schule nutzen könnten. Überraschend schon da: VIVID entwickelte für uns Workshops, die alle drei Gruppen betrafen.

Zuerst wurden die Eltern an einem ausgedehnten Elternabend über Medienkonsum im Allgemeinen und die

Erfahrungen und Angebote von VIVID informiert. Ängste wie „Ist mein Kind spielsüchtig, wenn es ein Wochenende lang nicht aus dem Pyjama kommt und Minecraft spielt?“ oder Sorgen wie „Was kann ich tun damit mein Kind nicht Medien süchtig wird?“ wurden von VIVID gut aufgenommen, beantwortet und professionell begleitet.

Danach arbeitete VIVID mit den 2., 3. und 4. Klassen in halbtägigen Workshops. Ergebnis war ein außerordentlich reflektierter Umgang unserer Kinder mit den Medien. Dies ist aber auch den geltenden Regeln und den angebotenen Alternativen in der Schule zu verdanken. Der Wunsch nach mehr „Privatheit“ und „Rückzugsräumen“ wurde ebenso von unseren Schüler\*innen genannt wie der Ruf nach mehr Kontrolle und/oder mehr Selbstverantwortung.

Schließlich gab es noch eine Weiterbildungsveranstaltung für uns Lehrer\*innen. Neben den Ergebnissen aus den Workshops wurden dabei einige weitere Aspekte des Medienkonsums und eines allfällig damit verbundenen Suchtverhaltens aufgezeichnet. So ist nach den ICD-11 Richtlinien erst nach 12 Monaten und mindestens andauernden 3 Symptomen wie Kontrollverlust, Vernachlässigung der Körperhygiene, körperliche Schädigungen, sozialer Rückzug, etc... von Computerspiel- oder Mediensucht zu sprechen. Vielmehr geht es daher in der Altersgruppe unserer Schüler\*innen darum, eine kritische Haltung zum Medienkonsum zu entwickeln, gefährliche Ablenkungen wie die Angst, etwas zu verpassen („fomo“ - fear of missing out) zu erkennen und dafür Alternative anzubieten. Ist es oft die Langeweile, die uns wie auch unsere Kinder zum Smartphone greifen lässt, wird es dann zur Sucht, wenn dies als eine Dauerstrategie zur Flucht aus der Realität verwendet wird. Sehr gut wurde uns auch erklärt, wie sich bei der „Internet Nutzungsstörung“ (nach ICD-11 und Kai W. Müller) einzelne Bereiche wie Pornographiesucht, Soziale Mediensucht oder Onlinekaufsucht mit anderen Suchtverhalten wie Essstörungen, Alkoholsucht oder Glücksspielsucht vermischen und einander bedingen.

Was nun die Prävention angeht, sind die Strategien ähnlich wie bei allen Suchtformen. Die Stärkung der individuellen Ressourcen unserer Schüler\*innen steht dabei genauso weit oben wie eine gute Bindung in Familie, Schule und Freundeskreis und die Schaffung eines soliden Vertrauensverhältnisses zu Menschen gerade dort, wo Medien konsumiert werden. Diese Schutzfaktoren helfen Suchtverhalten schnell zu erkennen und schon bevor Verbote und Gesetze wirksam werden müssen um unsere Kinder zu schützen.

Ein daraus resultierender, verantwortungsvoller Umgang mit Medien aller Art unterstützt so die Lebenskompetenz unserer Schüler\*innen und schafft die Lebensqualität, die wir in der Schule brauchen. VIVID hat uns in diesem Jahr sehr gut dabei unterstützt das Thema „Mediensucht“ besser zu verstehen und viele, viele Anregungen gegeben, wie wir in Zukunft noch besser damit umgehen können. Danke!

Bewegtes Lernen für die gesamte Modellschule

Der Plan mehr Wert auf das Lernen in Bewegung zu setzen gibt es schon lange, heuer haben wir diese Lernmethode wieder forciert, indem wir sie im SQA-Plan verankert haben und eine Sammlung von verschiedenen Lernspielen mit Bewegung erstellt wurde und sie digital und auf Papier für alle Lehrer\*innen zur Verfügung steht.

Ergebnisse des Projekts, Erreichung der gesteckten Ziele

Das Ergebnis und Produkt dieses Großprojekts ist sehr vielschichtig, einerseits fließen alle Ergebnisse im Jahresbericht der Modellschule zusammen, andererseits hatte jedes einzelne Projekt eine Phase der „Ernte“, die dann anderen Schüler\*innen der Modellschule aber auch den Schüler\*innen der Partnerschulen präsentiert wurde.

Ein weiteres wichtiges Ergebnis ist das Regelwerk für den Einsatz von Medien in der Modellschule. Die Schüler\*innen der Unterstufe verwenden kein Handy, Ausnahme ist der Einsatz im Unterricht und in der kurzen Nachmittagspause, wenn es notwendig ist mit den Eltern zu kommunizieren. Die Schüler\*innen der Oberstufe dürfen ihre Handys in den Pausen verwenden, im Unterricht sind sie ausgeschaltet, Ausnahme ist wiederum der Unterrichtseinsatz.

Ganz wichtig war auch, dass jede/r Schüler\*in an ihrem Wunschworkshop teilnehmen konnte und sich ein weiterer Schwerpunkt zum Thema „Mentale Gesundheit“ in den Klassen herauskristallisierte und bearbeitet wurde. Das Projekt bot allen Teilnehmer\*innen die Möglichkeit an ihren eigenen Ressourcen für die eigene mentale Gesundheit zu arbeiten. Ein wichtiges Instrument dafür war der Interessensfächer, der in den Workshops mit Vivid erstellt wurde. Ein großer Wissenszuwachs war auch in der Verwendung von digitalen Medien und sozialen Netzwerken zu sehen, das Handyfasten und die Workshops von Vivid waren dazu wichtige Beiträge.

Mentale Gesundheit und Beurteilung

Das Thema Mentale Gesundheit ist ein sehr sensibles Thema, was die Beurteilung betrifft. Dennoch wird die Beurteilung einzelner Phasen des Projektes in die lernzielorientierten Zeugnisse der Modellschule einfließen. Zum Beispiel gibt es im Fach Biologie und Umweltkunde in der 3. Klasse drei Lernziele, die die Gartenarbeit betreffen und auch die Teilnahme an der Woche des Schlafes in den Unterstufenklassen wird im Zeugnis ausgewiesen.

Teilnehmer\*innen an dem Projekt

Auf ein gutes und konstruktives Lehrer\*innen-Schüler\*innenverhältnis wird in der Modellschule schon seit jeher sehr



geachtet, auch der Kontakt mit den Eltern und den Vereinsangestellten ist allen sehr wichtig. Da an diesem Projekt alle Schulpartner\*innen beteiligt waren, trug es nicht nur zur Wissensvermittlung in allen drei Gruppen bei, sondern durch gemeinsame Veranstaltungen, Workshops und Vorträge, durch das gemeinsame Arbeiten am Thema wurde die Beziehung zwischen den Eltern, den Lehrer\*innen und den Schüler\*innen gefestigt. Zum Teil waren auch Angestellte des Vereins Modellschule beteiligt. Die Kontakte zu den verschiedenen Institutionen, die sich am Projekt beteiligten, öffnete sich die Schule nach außen und förderte wichtige Kontakte mit dem Leben außerhalb der Schule.

#### Reflexion und Resumee

Die Schüler\*innen der Modellschule waren mit den unterschiedlichen Schwerpunkten dieses Projekts sehr zufrieden, es gab Danksagungen und die Befragung in den Klassen ergab den Wunsch nach weiteren Projekten dieser Art. Auch die Eltern waren mit der Einbindung in das Thema sehr zufrieden, der Andrang bei den Workshops für Eltern war entsprechend groß. Was man im nächsten Projekt besser machen könnte, ist die Erhöhung der Anzahl der Angebote für Schüler\*innen und Eltern.

Auch die Projektleitung zeigte sich mit der Planung und mit dem Ablauf und den vielschichtigen Ergebnissen des Projekts sehr zufrieden. Im nächsten Projekt werden wieder Schüler\*innen und Lehrer\*innen gemeinsam an einem Thema arbeiten und einen neuen Schwerpunkt für das Schuljahr 2023/24 finden.

Ein großer Erfolg für das Projekt „Mentale Gesundheit“ war die Verleihung des 1. Platzes des Grazer Gesundheitspreises im Juni 2023. Wir sind sehr stolz auf unsere Schule und unser gemeinsames Projekt.

#### Dokumentation und Reflexion

Die erste Phase des Projekts wurde in einer eigenen Homepage dokumentiert und zum Teil auch reflektiert. Eine weitere Möglichkeit der Dokumentation wird im Jahresbericht und am Schulfest genutzt werden.

#### Schlussbetrachtungen

Im Rahmen der Lehrer\*innensitzung und der Sozialen Lernstunden wurde die Zufriedenheit mit dem Projekt im Lehrer\*innenteam und bei den Schüler\*innen erhoben, die Ergebnisse fließen in die Planung des nächsten Projekts im Schuljahr 2023/24 ein.

#### Maßnahme im Detail

##### **Beschreibung der Maßnahme**

##### Projektdurchführung

##### Kick-Off-Tag

Der Einstieg in das Thema gelang hervorragend durch die Einbindung der ganzen Schule in den Kick-Off-Tag. Das Angebot der Kurse war sehr umfangreich, die Auswahl fiel nicht leicht. Einige Kursangebote: „Der Wald als Kraftort“, „Nur richtig gutes Zeug“, „Mentale Stärke durch Schreiben“, „Du bist, was du isst“, „Depression, was ist das wirklich?“, „Ich packs!“, „Klangvoll und but durch den Tag!“, Alpakaspaziergang“, „Dokugruppe“, „Im Wald mit allen Sinnen“, ... (die vollständige Liste- siehe unten)

1 Nur richtig gutes Zeug Andi, Viktoria Mögliche Tätigkeiten: Gemeinsames, angenehmes, entspannendes Ausschlafen - Bouldern - Radfahren - Energiepunkte beim Kesselfall gönnen - Kochen in der LWS - Im Pyjama Kakao trinken und Buch lesen (#cozy) -

2 Der Wald als Kraftort Sophie, Bernd Nur bei Schönwetter: Den Vormittag verbringen wir mit drei Aktivitäten. Wir starten mit Übungen zur Wahrnehmung des Waldes, werden im Team eine große Murmelbahn bauen und gönnen uns zum Abschluss eine oder mehrere Runden Waldschach (Strategiespiel mit Fahnenklauen)

3 Mentale Stärke durch Schreiben Jürgen, Britta Schreiben senkt nachweislich den Blutdruck, stärkt das Immunsystem, verringert Ängste und schafft Klarheit und Struktur. Ich zeige euch verschiedene Techniken des selbstreflexiven Schreibens, das euch Stabilität und Stärke verleiht. Schreiben kann auch als Kompass dienen, wohin sich euer Leben entwickeln möchte – und ihr erreicht damit eure Ziele und Wünsche einfacher. Wir probieren auch verschiedene Kreativitätstechniken aus, die euch die Angst vorm leeren Blatt nehmen, sodass ihr in Zukunft unbeschwert längere Texte schreiben könnt.

4 Im Wald mit allen Sinnen Lotte, Dagmar Wir gehen in einen Wald und werden dort versuchen ihn mit allen Sinnen zu erspüren. Wir kosten, fühlen, hören, sehen und riechen den Wald und erleben Natur pur. Wunschaum bei Regen: BU SAAL. Bitte mitnehmen: einen Schal oder ein Halstuch, Trinkflasche, Jause, passende Kleidung, feste Schuhe, Topticket

5 Happy Mind, Happy Life Lisa, Kristin Ein Vormittag mit Journaling, Meditation und Yoga:

Das eigene Glück muss zwar jede und jeder selbst finden, aber dennoch gibt es gewisse Tools und Methoden, die dir dabei helfen können, ein bisschen glücklicher zu werden. In diesem Kurs wird dir gezeigt, wie dir Schreiben und Meditation dabei helfen können, mit Situationen oder schwierigen Zeiten umzugehen oder auch deine Gedanken einfach zu ordnen. Durch das Kennenlernen und Ausprobieren mehrere kreativer Schreibmethoden kannst du

herausfinden, welche Art von Text am besten zu dir und deinen Bedürfnissen passt. Wir möchten dir außerdem Tools an die Hand geben, die es dir erleichtern, deine Gedanken längerfristig auf das Positive in deinem Leben auszurichten. Das Ganze runden wir dann mit Yoga ab.

Kleiner Disclaimer: Keine Sorge - niemand muss etwas vor der Gruppe vorlesen! Alle Texte, die du schreibst, sind persönlich und nur für dich gedacht.

6 Klettern und Bouldern im CAC Carlo Treffpunkt in der Schule und gemeinsam gehen/fahren wir ins CAC. Dort werden Kletterschule und Gurt ausgeliehen. Die Gruppe wird in 2 geteilt. 10 Personen dürfen Seilklettern bzw. den Hochseilpark im CAC unter Aufsicht einer Kletterlehrkraft benutzen die restlichen 10 dürfen unter meiner Aufsicht Bouldern. Ein Wechsel ist nach ca. einer Stunde geplant.

7 Depression - was ist das wirklich? Jakob, Kathi K. Depression – fast jede\*r kennt sie aus dem Umfeld oder war damit schon persönlich konfrontiert. Sie wird noch immer als schlechte Stimmung abgetan oder Schwäche stigmatisiert, kaum jemand spricht darüber. Ziel des Kurses ist, das Bewusstsein für Depressionen als klinisches Krankheitsbild zu stärken, Anzeichen einer Depression kennenzulernen und die biochemische Wirkung der Krankheit, sowie von Medikamenten, spielerisch greifbar zu machen. Über Verständnis, Aufklärung und Gespräch soll somit der große Begriff „Depression“ entmystifiziert werden. oder noch weniger Personen holen sich die richtige Hilfe.

8 Verrückt? Na und? Julia U. Das Programm macht das schwierige Thema psychische Krise in der Schule besprechbar. Schüler\*innen und Lehrer\*innen lernen gemeinsam, wie sie einfach und wirksam seelische Gesundheit stärken können. Das bedeutet, Ängste und Vorurteile abzubauen, Zuversicht und Lösungswege zu vermitteln und Wohlbefinden in der Klasse zu fördern. All das stärkt die psychische Gesundheit von Schüler\*innen!

9 Ich packs! Alexandra, Nino Kenne deine Stärken; lerne, dir bewusst Auszeiten zu nehmen! Mit dabei: Johanna Moser (Klinische- und Gesundheitspsychologin)

Bunte Mischung aus verschiedensten Methoden zum Thema Stärken, (Selbst-)Wertschätzung und Entspannungsübungen:

Finde dich selbst (interaktives Spiel) - Phantasiereise - Stärken entdecken - Schutzschild basteln/malen - Achtsames Genießen (im Zuge der Jause/Pause) - Stärkenfächer - 2 Bewegungsspiele

10 Klangvoll und bunt durch den Tag Veronika, Michi Die Wirkung von Klängen und Farben auf die mentale Gesundheit ?

11 KNEIPPen in St. Radegund Birgit, ? Wir fahren mit dem Postbus Nr.250 nach St. Radegund. Dort wandern wir gemeinsam in den Wald, wo wir den Kneippweg beschreiten und die unterschiedlichen Kaltwasseranwendungen ausprobieren werden. Was ihr braucht: TopTicket oder 3-Zonen Verbundticket, Handtuch und Freude an der Natur, Outdoorbekleidung und wetterfeste Einstellung.

12 Dokumentation Stefan, Dokumentation des Projekttags (mit iPads ...)

13 Alpaka-Spaziergang Maria, Julia K. Alpakas sind durch ihren friedlichen Charakter wunderbare Begleiter für den Menschen. Ein Alpaka-Spaziergang durch die Landschaft entspannt und die Interaktion zwischen Mensch und Tier gibt Möglichkeiten, sich selbst neu kennen zu lernen. Treffpunkt für diesen Vormittag als Auszeit vom Alltag ist der Andreas-Hofer-Platz, von dort reisen wir mit dem Bus nach Schillingsdorf zum Alpaka-Hof „Schöcklblick“. Nach zweistündigem Programm geht es zurück zur Schule. Wetter-adäquate Kleidung und Busticket (Top-Ticket) sind nötig, Kosten für den Alpaka-Spaziergang: 15 Euro pro Person.

14 Sonnenaufgangswanderung Schöckl Philipp, Georg Treffpunkt: 7:10 Uhr am Jakominiplatz, Fahrt mit dem öffentlichen Bus nach St. Radegund. Wanderung auf den Schöckl von St. Radegund aus – ca. 30min Entspannungs- und Wahrnehmungsübung und Pause am Gipfel – Wanderung vom Schöckl Richtung Fuß der Leber – Ankunft Modellschule ca. 13:00 Uhr

15 Faking the Real - Mental Health + Social Media Julia B., Eva Im Rahmen des Besuchs der Ausstellung "Faking the Real" im Kunsthaus beschäftigen wir uns mit dem Zusammenhang zwischen sozialen Medien und der mentalen Gesundheit. Im Selbstversuch untersuchen wir gemeinsam, wie "fake" Online-Inhalte sind und wie sie sich auf die User\*innen auswirken.

16 Landart Priska, Im Wald erforschen und erspüren wir, wie die Kräfte der Natur der Gesundheit unserer Seele gut tun und uns zu kreativen Gestaltungsmöglichkeiten in der Landschaft inspirieren.

17 Du bist, was du isst. Stephanie, Christina Bio-Führung am Schaubauernhof Grottenhof

Der Grottenhof ist nicht nur ein Schaubauernhof, sondern auch ein landwirtschaftlicher Lehr- und Versuchsbetrieb, der vom Ackerbau über Grünlandwirtschaft, Nutztierhaltung bis hin zur Verarbeitung und zum Verkauf von biologisch erzeugten Lebensmitteln alles in einem Betrieb vereint. In der hofeigenen Bäckerei, Molkerei und Fleischerei können die Schülerinnen und Schüler das Entstehen von Bio-Lebensmitteln direkt beobachten und nachvollziehen. Kosten: 2 Euro pro Person

Die Dokumentationsgruppe erstellte zu diesem Anlass eine eigene Homepage, mit kurzen Berichten, einer

Zusammenschau und Reflexionen der Kurse. (Homepage Modellschule.digital)

### Lehrer\*innengesundheit

Da auch die mentale Gesundheit der Lehrer\*innen eine wichtige Basis für eine gesunde Modellschule ist, fand schon in den Vorbereitungstagen in den Ferien ein Workshop zur Verbesserung der Teamfähigkeit unter den Lehrer\*innen statt. Das Team hat durch Pensionierungen und aufgrund von Neuzugängen eine veränderte Konstellation, durch die kompetente Anleitung einer Trainerin sind sich die Mitglieder der Teams näher gekommen. Einige Schwerpunkte für das heurige Schuljahr wurden festgelegt, wie etwa die Bildung einer gemeinsamen Signalgruppe, mit der es sehr niederschwellig möglich ist Treffen auszumachen, Hilfe zu bekommen oder einfach nur zu zeigen, was gerade in Klassen passiert. Gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge wurden geplant und ein Ausflug in eine Buschenschank und eine Reise nach Ljubljana wurden durchgeführt.

Weiters fand ein Workshop zum Thema „Medienkompetenz“ für das Lehrer\*innenteam statt, geleitet von Vivid.

### Bodypositivity-Projekt mit den ersten Klassen der Modellschule

#### „Damit es mir gut geht“

In den ersten Klassen wurde angeregt durch Meldungen in der Klasse und in Aufsätzen das Thema eigener Körper, ICH und was mag ich gerne, was kann ich gut zum Thema gemacht.

In der ersten Einheit zum Thema wurde der Begriff „Mentale Gesundheit“ definiert und das eigene Verhalten sich selbst gegenüber reflektiert. Die Schüler\*innen erhielten die Aufgabe sich selbst in die Mitte eines Blattes zu zeichnen, viel Energie und Muße in diese Zeichnung zu stecken, sich wichtig zu nehmen. Rund um diese Zeichnung waren Begriffe anzuordnen mit dem Inhalt „Hobbies, was ich gerne mache, was ich in der Schule mag, was ich gut kann, was ich an mir mag, ...“. Diese Beschreibungen und die Bilder wurden einer/m Partner\*in vorgestellt. Manche Dinge wurden auch öffentlich in der Klasse in einer Runde erzählt.

Eine Powerpointpräsentation und ein Film zeigte den Schüler\*innen die Bedeutung der Medien im Bereich Körperkultur auf, eine Diskussion über Mode, Zwänge und die Möglichkeiten sich dagegen zu entscheiden, entstand. Ein Film in dem ein Model geschminkt und mit Programmen noch nach dem Shooting verändert wurde, wurde zum Anlass genommen um über Wirklichkeit und Fake in den Medien zu sprechen.

In einer Teamarbeit diskutierten die Schüler\*innen in Kleingruppen zu den Bildern des Buches „Positive Körper“- Den Abschluss bildete eine eigene Definition von „Body Positivity“ und eine Sammlung von Beispielen in der Klasse, ein gegenseitiges „ich mag an dir“ erfreute alle Teilnehmer\*innen.

### Workshop der 1B Klasse „Wir sind Klasse“ zur Verbesserung der Klassengemeinschaft mit dem Friedensbüro Graz

Einen Vormittag beschäftigten sich die Schüler\*innen der 1B Klasse angeleitet durch Vertreter\*innen des Friedensbüros mit ihrer Klassengemeinschaft. Themen wie Mobbing, sich und die Klassenfreund\*innen besser kennenlernen, Rollenspiele und vieles mehr brachten die Schüler\*innen einander näher.

### „Woche des Schlafes“ in der 2., 3. und 4. Klassen der Modellschule

Für die Unterstufenklassen fand im Februar 2023 die Themenwoche Schlaf statt, als ein weiterer Schwerpunkt im heurigen Jahr zur mentalen Gesundheit.

Als Einstieg wurde an den Kick-Off-Tag erinnert und an die vielen verschiedenen Angebote, die es zur Auswahl gab und Erlebnisse wurden ausgetauscht. Danach wurde der Begriff „Mentale Gesundheit“ definiert und positive und negative Aspekte zu diesem Begriff gesammelt und eine Mindmap erstellt. Als Einstieg in das Thema Schlaf schätzten die Schüler\*innen ihre eigenen Schlafgewohnheiten ein. Diese wurden mit einem/r Teampartner\*in ausgetauscht. Danach forschten die Schüler\*innen zum Thema Schlaf, digitale Medien und Einschlafgewohnheiten, die Bedeutung von Schlaf für den Körper, Corona-Maßnahmen und ihre Auswirkungen auf das Schlafverhalten von Jugendlichen, die eigenen Schlafgewohnheiten hinterfragen und Möglichkeiten der Verbesserung wurden bearbeitet und diskutiert. In Teams wurden Bedingungen für einen guten und gesunden Schlaf erarbeitet. Diverse Filme und eine Powerpointpräsentation rundeten das Thema ab. Einige Schüler\*innen arbeiten mit der Broschüre „Schlaf“ von der ÖGK.

### Workshop der Unterstufenklassen zum Thema „Medienkonsum“ von VIVID

Verschiedene Konsumationsarten wurden gesammelt, thematisiert und diskutiert. Danach wurden die Anwendungen der digitalen Welt erhoben und die möglichen Gefahren und Risiken besprochen. Möglichkeiten die Freizeit ohne digitale Medien zu verbringen wurden erarbeitet.

### Handyfasten und Selbstversorgung in der Wintersportwoche der 3. Klasse

Es ist in der Modellschule üblich, dass die Schulveranstaltungen, wenn es möglich ist, in Selbstversorgerhütten und –häusern verbracht werden. Auch die 3. Klassen wohnten heuer während ihrer Wintersportwoche auf der Planneralm aufgeteilt auf zwei Selbstversorgerhütten. Das Zusammenarbeiten und gemeinsame Bereiten von Mahlzeiten, das Abwaschen und Aufräumen ist für die Gemeinschaft in den Klassen sehr grundlegend und wichtig, eine gute Klassengemeinschaft wiederum wirkt sich deutlich auf das psychische Wohlergehen der Schüler\*innen aus. Die Schulveranstaltung wurde außerdem von dem Vorhaben des „Handyfastens“ begleitet. Der Wunsch weniger Medien um sich zu haben kam bei der Erhebung der Wünsche am Projektanfang sowohl von Schüler\*innenseite als auch von den Lehrer\*innen. Die Smartphones sollten von den Schüler\*innen zu Hause gelassen werden, für wichtige Kontakte mit Zuhause standen die Handys der Lehrer\*innen zur Verfügung. Durch eine Umfrage nach der Fastenwoche wurde das Resümee gezogen, dass sich nicht alle Schüler\*innen an die Regel das Handy zu Hause zu lassen gehalten hatten, aber, die, die es probiert hatten, hatten Freude daran, sich mehr mit analogen Spielen zu befassen und die direkten Kontakte mit den Mitschüler\*innen waren auch sehr wichtig.

### Urban Gardening zur Entspannung

Die dritten Klassen bewirtschafteten die Hochbeete im Schulgarten, die selbst gezogenen Tomaten- und Paprikapflanzen wurden ausgesetzt und Kresse und Co gesät, gepflegt und geerntet - ein paar Stunden im Garten, die Seele baumeln lassen und genießen.

### Wenn es dem Klima gut geht, geht es auch uns gut - der Klimarundgang der 4. Klassen

Die vierten Klassen wurden vom Klimabündnis Steiermark in einem Rundgang durch die Grazer Innenstadt an Plätze der Nachhaltigkeit geführt, die Möglichkeit Trinkflaschen gratis aufzufüllen, Brot von gestern zu retten, Ladestationen für Elektroautos, Tim, begrünte Wände und vieles mehr regten die Schüler\*innen an in der Schule Plakate zu gestalten, die über die Möglichkeiten von ressourcenschonendem Handeln in der Schule aufklären. Diese Plakate wurden im Schulhaus verteilt und aufgehängt.

### Ernährungsworkshop mit der Österreichischen Gesundheitskasse

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist einer der Grundpfeiler für die körperliche und auch für die mentale Gesundheit des Menschen, daher wurde diesem Thema in den vierten Klassen besonders viel Aufmerksamkeit gewidmet, sowohl im Biologieunterricht als auch in einem dazu angebotenen Workshop. Im Rahmen unserer Zusammenarbeit mit der ÖGK nahmen die Schüler\*innen der 4. Klassen an dem Kurs „Essen mit allen Sinnen“ teil. Durch diesen Workshop wurde das Wissen über gesunde Ernährung aus dem Biologieunterricht vertieft, ergänzt und gefestigt.

### Wonach sind wir süchtig? – Ein Suchtprojekt im Rahmen des Biologieunterrichts der 4. Klassen

Zu Coronazeiten waren Medien und der Kontakt über Medien sehr zentral, die Zeit am Handy und Co wurde ausgeweitet, vermehrtes Suchtverhalten war die Folge davon. Daher war es ein Wunsch von Lehrer\*innen, Eltern und Schüler\*innen mehr zu diesem Thema zu erfahren und zu machen. Aufbauend auf den Workshop zur Medienkompetenz von VIVID, wurden Süchte im Biologieunterricht bearbeitet. Die Schüler\*innen erarbeiteten sich Wissen über Ernährung und Essstörungen, das Thema wurde ausgeweitet und es wurde über Sucht im allgemeinen gesprochen und geforscht, von jeder/m Schüler\*in wurde eine Sucht oder ein Droge bearbeitet und den anderen Schüler\*innen vorgestellt. Wege aus der Sucht waren genauso Thema wie mögliche Anlaufstellen, wenn man selbst oder für andere Hilfe zu diesem Thema sucht.

### Genderprojekt der 4. Klassen

Im Biologieunterricht wurde das Thema Sexualität und Gender sehr ausführlich behandelt, da das erstens von den Schüler\*innen in der Vorbereitungsphase für das Projekt gewünscht wurde, andererseits auch ein umfangreiches und aktuelles Wissen zum Thema Geschlecht und Sexualität wichtig ist für das gute Durchleben der Pubertät, mentale Gesundheit ist in dieser Phase des Lebens besonders bedeutend. Die Schüler\*innen erforschten aktiv die Themen Pubertät, Geschlecht und Verhütung, anstehende Fragen wurden geklärt, Verhütungsmittel im Stationenbetrieb kennengelernt. Literatur zum Thema Diversität wurden studiert, Fragen gestellt und diskutiert.

### Bodyimage - ein Thema der Schüler\*innen der 5. Klasse

Im Englischunterricht beschäftigte sich die 5. Klasse für einige Wochen mit dem Thema „body image“. Der Begriff wurde anfangs unter die Lupe genommen und dessen Bedeutung geklärt. Die Schüler\*innen machten sich Gedanken darüber, wie ein negatives Körperbild entsteht und wie man sich davor schützen kann. Darauf folgten eine online

Recherche und eine kurze Präsentation ihrer Ergebnisse. Abschließend wurde ihnen die Dokumentation Embrace gezeigt mit anschließenden Diskussionsfragen zum Thema.

Aufbauend auf die Erfahrungen im Englischunterricht wurde das Thema Essstörungen im Biologieunterricht aufgegriffen, Forschungen zu den Themen Bulimie, Anorexie und Bingeeating wurden gemacht, eine betroffene Person berichtete von ihren Erfahrungen, was für die Schüler\*innen und auch für mich besonders beeindruckend war. An Möglichkeiten erst gar nicht an einer Essstörung zu erkranken und an Wegen aus der Sucht wurde gearbeitet und Ideen gesucht.

Vor einer Projektreise nach Istrien wurde das Thema Ernährung und Essen noch einmal wiederholend besprochen, da die Schüler\*innen sich in Appartements selbst versorgten und schon in der Schule Essenspläne und Einkauflisten erstellten um sich in den Projekttagen gesund und ausreichend zu ernähren. Dabei wurden Teams gebildet und in diesen wurden die Möglichkeiten für passende Mahlzeiten in der Früh, zu Mittag und am Abend diskutiert und geplant.

#### Workshop „Gewaltfreie Kommunikation“ für die 6. Klasse

Da eine gewaltfreie Sprache die gute Basis für jedes Zusammenleben bildet, ist es auch in der Schule und in den Klassen von großer Bedeutung für ein gutes Miteinander. Im Workshop wurde die Art und Weise wie miteinander umgegangen wird hinterfragt und Verbesserungen erarbeitet.

Erasmus plus Projekt mit Frankreich – gute Kommunikation über Landesgrenzen hinaus.

Die Schüler\*innen nahmen die Herausforderung an auch in einer Fremdsprache in Workshops, Exkursionen, Teamarbeiten und gemeinsamer Reise nach Brüssel ihre Kommunikationsfähigkeit mit Schüler\*innen aus Frankreich und Belgien unter Beweis zu stellen. Auf dem Bild sieht man die Untersuchung eines Nebengerinnes der Mur gemeinsam mit den Gästen aus Oleron.

#### Workshop der 7. Klasse „Verrückt na und?“

Mit diesem Workshop setzte sich die 7. Klasse einen besonderen Schwerpunkt im Thema psychische Gesundheit. „Verrückt? Na und!“ beantwortet die großen und kleinen Fragen zu psychischer Gesundheit. Unsere Schultage sind Workshops mit Expert\*innen, die immer im Tandem arbeiten: Die fachlichen Expert\*innen kommen aus dem Psychosozialen Bereich, der Gesundheitsförderung und der Prävention. Die persönlichen Expert\*innen haben selbst psychische Krisen erfahren und gemeistert. Sie studieren, arbeiten oder sind pensioniert. Den Jugendlichen wird Wissen vermittelt und es wird Lebenserfahrung geteilt. Besonders eindrucksvoll ist die Begegnung mit den persönlichen Expert\*innen. Durch deren Lebensgeschichten bekommt das komplexe Konstrukt „psychische Gesundheit“ ein Gesicht, ist zum Greifen nah...und dabei ganz normal. Als Teilnehmer\*in erfahren Sie aus erster Hand, wie man Krisen überstehen und daran wachsen kann.

Außerdem wurde im Biologieunterricht das Thema sexuelle Gesundheit bearbeitet mit Forschungen und Diskussionen zum Thema Geschlechtsorgane Schwangerschaft, Verhütung, Möglichkeiten der Fortpflanzungsmedizin, Pille danach, Abtreibung, Diversität.

#### Matura und Stressbewältigung in der 8. Klasse

Das Hinarbeiten auf die Matura am Ende der 8. Klasse bedeutete für viele Schüler\*innen Anspannung und Stress. Um diesem gut begegnen zu können, wurde im Biologieunterricht zum Thema Stress gearbeitet. Stresstheorien wurden diskutiert, Gespräche zum Matura- und Jahresabschlussstress wurden geführt, Übungen zur Entspannung wurden gemacht, Möglichkeiten wurden erarbeitet, die den schädlichen Distress und ein mögliches Burnout verhindern.

In den sozialen Lernstunden, die mit dem Klassenvorstand verbracht wurden, ging es in dieser schwierigen Zeit um Gespräche über die eigene Befindlichkeit, „Wie geht es mir?“, „Was brauche ich?“ Der Austausch innerhalb der Klasse mit Gleichgesinnten war wichtig, mögliche Lösungsansätze für aufgetretene Probleme wurden gefunden.

Auch das Befassen mit dem Thema Abschied, Tod und Vergänglichkeit kann eine wichtige Grundlage für psychische Gesundheit sein und wurde in einem Hospizworkshop ausführlich kennengelernt.

#### Naturkosmetik herstellen im Wahlpflichtfach „Naturwissenschaftliches Forschen und Recherchieren“

Die Schüler\*innen des Wahlpflichtfachs beschäftigten sich mit Kosmetik, die dem Menschen und der Umwelt gut tut und produzierten in Eigeninitiative Naturkosmetika.

#### Machen Medien süchtig? – Ein Medienprojekt mit VIVID für die Modellschule

Suchtprävention bei Medienkonsum: Das war unser Jahresthema, das wir gemeinsam in einem Projekt mit VIVID, der Fachstelle für Suchtprävention für Lehrer\*innen, Eltern und Schüler\*innen an unserer Schule in diesem Jahr



durchführten.

Der Medienkonsum unserer Kinder ist und bleibt auch nach den Corona-Jahren hoch. Aber wie viel ist genug? Wie kann man dem Begegnen und was kann die Schule tun um den Medienkonsum zu verringern? Und letztlich: Wann bin ich oder mein Kind „mediensüchtig“?

Viele Fragen schwirrten in unseren Köpfen als wir, Lotte und Stefan, das erste Mal mit zwei Experten von VIVID an einem Tisch saßen. Gemeinsam entwarfen wir einen Plan, wie wir dieses Jahr Eltern, Lehrer\*innen und Schüler\*innen an dieses Thema heranführen konnten, wie wir Ängste sichtbar machen würden und Ergebnisse für unsere Schule nutzen könnten. Überraschend schon da: VIVID entwickelte für uns Workshops, die alle drei Gruppen betrafen.

Zuerst wurden die Eltern an einem ausgedehnten Elternabend über Medienkonsum im Allgemeinen und die Erfahrungen und Angebote von VIVID informiert. Ängste wie „Ist mein Kind spielsüchtig, wenn es ein Wochenende lang nicht aus dem Pyjama kommt und Minecraft spielt?“ oder Sorgen wie „Was kann ich tun damit mein Kind nicht Medien süchtig wird?“ wurden von VIVID gut aufgenommen, beantwortet und professionell begleitet.

Danach arbeitete VIVID mit den 2., 3. und 4. Klassen in halbtägigen Workshops. Ergebnis war ein außerordentlich reflektierter Umgang unserer Kinder mit den Medien. Dies ist aber auch den geltenden Regeln und den angebotenen Alternativen in der Schule zu verdanken. Der Wunsch nach mehr „Privatheit“ und „Rückzugsräumen“ wurde ebenso von unseren Schüler\*innen genannt wie der Ruf nach mehr Kontrolle und/oder mehr Selbstverantwortung.

Schließlich gab es noch eine Weiterbildungsveranstaltung für uns Lehrer\*innen. Neben den Ergebnissen aus den Workshops wurden dabei einige weitere Aspekte des Medienkonsums und eines allfällig damit verbundenen Suchtverhaltens aufgezeichnet. So ist nach den ICD-11 Richtlinien erst nach 12 Monaten und mindestens andauernden 3 Symptomen wie Kontrollverlust, Vernachlässigung der Körperhygiene, körperliche Schädigungen, sozialer Rückzug, etc... von Computerspiel- oder Mediensucht zu sprechen. Vielmehr geht es daher in der Altersgruppe unserer Schüler\*innen darum, eine kritische Haltung zum Medienkonsum zu entwickeln, gefährliche Ablenkungen wie die Angst, etwas zu verpassen („fomo“ - fear of missing out) zu erkennen und dafür Alternative anzubieten. Ist es oft die Langeweile, die uns wie auch unsere Kinder zum Smartphone greifen lässt, wird es dann zur Sucht, wenn dies als eine Dauerstrategie zur Flucht aus der Realität verwendet wird. Sehr gut wurde uns auch erklärt, wie sich bei der „Internet Nutzungsstörung“ (nach ICD-11 und Kai W. Müller) einzelne Bereiche wie Pornographiesucht, Soziale Mediensucht oder Onlinekaufsucht mit anderen Suchtverhalten wie Essstörungen, Alkoholsucht oder Glücksspielsucht vermischen und einander bedingen.

Was nun die Prävention angeht, sind die Strategien ähnlich wie bei allen Suchtformen. Die Stärkung der individuellen Ressourcen unserer Schüler\*innen steht dabei genauso weit oben wie eine gute Bindung in Familie, Schule und Freundeskreis und die Schaffung eines soliden Vertrauensverhältnisses zu Menschen gerade dort, wo Medien konsumiert werden. Diese Schutzfaktoren helfen Suchtverhalten schnell zu erkennen und schon bevor Verbote und Gesetze wirksam werden müssen um unsere Kinder zu schützen.

Ein daraus resultierender, verantwortungsvoller Umgang mit Medien aller Art unterstützt so die Lebenskompetenz unserer Schüler\*innen und schafft die Lebensqualität, die wir in der Schule brauchen. VIVID hat uns in diesem Jahr sehr gut dabei unterstützt das Thema „Mediensucht“ besser zu verstehen und viele, viele Anregungen gegeben, wie wir in Zukunft noch besser damit umgehen können. Danke!

Bewegtes Lernen für die gesamte Modellschule

Der Plan mehr Wert auf das Lernen in Bewegung zu setzen gibt es schon lange, heuer haben wir diese Lernmethode wieder forciert, indem wir sie im SQA-Plan verankert haben und eine Sammlung von verschiedenen Lernspielen mit Bewegung erstellt wurde und sie digital und auf Papier für alle Lehrer\*innen zur Verfügung steht.

### **Wurde diese ÖKOLOG-Aktivität als Projekt vom Bildungsförderungsfonds für nachhaltige Entwicklung gefördert und hat die Schule eine Projektdokumentation abgegeben?**

Diese ÖKOLOG-Aktivität wurde als Projekt vom Bildungsförderungsfonds für Umwelt und Gesundheit gefördert. Die Schule hat eine Projektdokumentation abgegeben.

### **Handlungsbereiche**

Keine Handlungsbereiche vorhanden

### **Wie viele SchülerInnen haben an dieser Maßnahme / dem Projekt mitgewirkt?**

270

### **Wie wurden geschlechterspezifische Lernzugänge berücksichtigt?**

In der Modellschule ist es üblich sehr offen und respektvoll mit allen Geschlechtern umzugehen.

### **Welche Außenkontakte / Kooperationen gab es im Rahmen dieser Maßnahme / dieses Projekts?**

Ein Projekt der Modellschule Graz in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse, dem

Bildungsförderungsfond, dem Klimabündnis Steiermark, dem Friedensbüro Graz, VIVID und ÖKOLOG.

### **Wie wurde die Maßnahme / das Projekt präsentiert? In welcher Form erfolgte die Öffentlichkeitsarbeit?**

Das Ergebnis und Produkt dieses Großprojekts ist sehr vielschichtig, einerseits fließen alle Ergebnisse im Jahresbericht der Modellschule zusammen, andererseits hatte jedes einzelne Projekt eine Phase der „Ernte“, die dann anderen Schüler\*innen der Modellschule aber auch den Schüler\*innen der Partnerschulen präsentiert wurde. Ein großer Erfolg für das Projekt „Mentale Gesundheit“ war die Verleihung des 1. Platzes des Grazer Gesundheitspreises im Juni, dabei wurde das Projekt im Rathaus und in diversen Medien präsentiert.

### **Wie wurde die Maßnahme / das Projekt reflektiert/evaluiert?**

Die Schüler\*innen der Modellschule waren mit den unterschiedlichen Schwerpunkten dieses Projekts sehr zufrieden, es gab Danksagungen und die Befragung in den Klassen ergab den Wunsch nach weiteren Projekten dieser Art. Auch die Eltern waren mit der Einbindung in das Thema sehr zufrieden, der Andrang bei den Workshops für Eltern war entsprechend groß. Was man im nächsten Projekt besser machen könnte, ist die Erhöhung der Anzahl der Angebote für Schüler\*innen und Eltern.

Auch die Projektleitung zeigte sich mit der Planung und mit dem Ablauf und den vielschichtigen Ergebnissen des Projekts sehr zufrieden. Im nächsten Projekt werden wieder Schüler\*innen und Lehrer\*innen gemeinsam an einem Thema arbeiten und einen neuen Schwerpunkt für das Schuljahr 2023/24 finden.

### **Diese Maßnahme / dieses Projekt war ein Beitrag zu unserem Jahresziel "..."**

Die mentale Gesundheit der Mitglieder der Modellschule zu verbessern.

### **Woran haben wir den Erfolg erkannt?**

Alle Schüler\*innen und viele Eltern konnten an Workshops und Unterrichtseinheiten über mentale Gesundheit teilnehmen.

### **Was hat sich durch die Maßnahme an der Schule verändert?**

Das Bewusstsein für mentale Gesundheit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden eines jeden einzelnen/ einer jeden einzelnen hat sich verbessert.

### **Wo liegen unsere Stärken?**

Unsere Stärken liegen in unserer Kleinheit, in den dadurch möglichen persönlichen Kontakten und im Umgang auf Augenhöhe.

## Netzwerke

### **Unsere Schule ist auch noch Mitglied von anderen Netzwerken**

Erasmus+

Zertifizierte Gesunde Schule

### **Weitere Netzwerke**

Styria Vitalis, diverse Universitäten, ÖGK, Klimabündnis Ich tu's, UBZ...