

Aspekte der Gesundheitsförderung auf dem Hansenberg

Besondere Herausforderungen für Schülerinnen und Schüler

- Abstand zu Familie und Freundeskreis zuhause
- Lagebedingt eingeschränkte Freizeitmöglichkeiten
- Evtl. nicht allen Hobbies weiter nachgehen können
- Täglich mit anderen Leistungsstarken zusammen sein
- In der Schule nicht mehr überall der Beste / die Beste sein
- Präsenz von Schule auch in der Freizeit
- Enges Zusammenleben im Internat
- Umgang mit Freiheit / Auseinandersetzung mit Regeln

Was es manchmal etwas schwieriger macht

- Besonders enge Bindung an Eltern oder andere wichtige Bezugspersonen (Heimweh)
- Idealisierende Erwartungen (Paradies Hansenberg, Start in ein völlig neues Leben)
- Psychische Vorbelastungen
- Einseitiges Selbstkonzept (v. a. einseitig leistungsorientiert)
- Perfektionismus (ggf. aber auch mangelnde Leistungsmotivation)
- Überhöhte Ansprüche an sich und andere auch im sozialen Miteinander
- Eingeschränkte emotionale Stabilität / mangelnde Frustrationstoleranz
- Mangelnde Bewältigungsstrategien, z. B. Tendenz zum Rückzug, Scheu vor Hilfsangeboten

Voraussetzungen für einen guten Start

- Öffentlichkeitsarbeit: Interessierte können sich bereits im Vorfeld am Tag der offenen Tür, über unsere Homepage, Broschüren oder über Foren im Internet ein realistisches Bild von den Chancen, aber auch von den hohen intellektuellen und sozialen Anforderungen des Hansenbergs machen.
- Erfolgreich bestandenes Auswahlverfahren: Wir entscheiden uns für Schülerinnen und Schüler, denen wir es zutrauen, die Herausforderungen des Hansenbergs zu meistern. Wir achten dazu über Leistungskriterien hinaus auf Motivation, soziale Kompetenz und weitere persönlichkeitsbezogene Aspekte.
- Bewusste persönliche Entscheidung für Hansenberg
- Vertragliche Klarheit: Wir erwarten, dass Eltern uns über Erkrankungen ihrer Kinder informieren. Dies kann bei Bedarf über einen vertraulichen Kontakt mit dem Psychologen der ISH erfolgen.

Gute Bedingungen für eine erfolgreiche Zeit

Allgemeines

- Eine wunderschöne Lage
- Eine sehr gute räumliche Ausstattung
- Eine viel gelobte Mensa mit Bio-Zertifikat und familiärer Atmosphäre
- Eine volle Psychologenstelle
- Ein dichtes Betreuungsnetz aus Sozialpädagogen, Mentoren und Psycholog:innen
- Ein positives Schulklima mit einer unterstützenden Gemeinschaft

Medizinisch-psychologische Unterstützung

- Hausarzt in unmittelbarer Nähe

- Fahrten zu Fachärzten vor Ort durch Sozialpädagogen unterstützt
- Krankenbetreuung durch Sozialpädagogen
- Rückzugsräume für Ruhebedürftige („Krankenwohnung“)
- Individuelle psychologische Beratung und Begleitung durch den Psychologen ohne nennenswerte Wartezeit:
 - Punktuelle Einzelgespräche (z. B. zur Entlastung, Information oder Klärung)
 - Gesprächsreihen (z. B. zur Bearbeitung eines begrenzten Themas)
 - Längerfristige Begleitung der persönlichen Entwicklung (begrenzt Angebot)
- Gute Anbindung an (ambulante) Psychotherapie

Aufbau und Pflege vertrauensvoller Kontakte

- Veranstaltungen und Aktionen zum wechselseitigen Kennenlernen aller Hansenberger
- Persönliche Vorstellung des Psychologen in sämtlichen neuen Wohngruppen
- Kurze Wege zu den erwachsenen Ansprechpartnern: Offene Türen, Prinzip des Mit-Lebens (Mahlzeiten, Freizeit usw.), Präsenz
- Aufbau einer guten Atmosphäre in der Wohngruppe, neue Freunde finden
- Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zum zuständigen Sozialpädagogen, Mentor oder auch zu weiteren erwachsenen Ansprechpartnern
- Gute Kontakte zwischen Eltern und betreuenden Personen auf dem Hansenberg

Information

- Basisinformationen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Schlaf, „Zeit für mich“
 - in Gruppenstunden der Sozialpädagogen
 - im Rahmen des Einführungsprogramms
 - in individuellen Beratungsgesprächen
- Broschüren der Bundeszentrale für zur gesundheitliche Aufklärung in allen neuen Wohngruppen
- Mündliche und schriftliche Information des Psychologen zu seiner Arbeit sowie zur Prävention psychischer Störungen (z. B. von Essstörungen) in allen Wohngruppen
- Information durch Lehrer im Unterricht, z. B. zu Themen gesunder Ernährung
- Ergänzender Unterricht, z. B. Psychologie AG zu Themen psychischer Gesundheit
- Besondere Angebote, z. B. Workshops in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Soziale Psychiatrie Rheinblick, Eltville
- Nach Bedarf: Gruppenabende zu gesundheitspsychologischen Themen
- Nach Bedarf: Themenangebote des Psychologen im Rahmen von Studientagen
- Klare Internatsregeln zum Umgang mit Alkohol, Rauchen und Drogen sowie verbindliche Sanktionen im Falle von Verstößen

Aufbau / Verstärkung persönlicher Kompetenzen

- Einführungsprogramm für Jg. 11 mit transferorientierten Lern- und Beratungsangeboten zu den Themen Problemlösefertigkeiten, Zeit- und Selbstmanagement, Lernen lernen sowie Gesundheitsförderung
- Kurs Autogenes Training (jährlich vor den Herbstferien)
- Kurs RessourcenCoaching (nach dem *Zürcher Ressourcen Modell*®, jährlich nach den Herbstferien)
- Lernen im sozialen Miteinander der Klasse, Wohngruppe und Schulgemeinschaft
- Kompetenzerlebnisse im Unterricht oder in ergänzenden Arbeitsgemeinschaften
- Gezielte Beratung und unterstützende Begleitung im Alltag durch die Sozialpädagogen
- Sonstige Maßnahmen zur Stärkung des Selbstwerts unabhängig von sozialem und schulischem Erfolg mit dem Ziel eines facettenreichen Selbstkonzepts

Entspannung / Persönliche Vertiefung im Alltag

- Vielfältiges Freizeitangebot (Sport, Musik, Theater, Kultur, Natur)
- Angebote der Neuen Musikschule e. V. im Haus
- Autogenes Training (wöchentliche Treffen)
- Meditation (individuelle Einführung, wöchentliche Treffen, auf Wunsch Begleitung)

Gottesdienste

- Regelmäßige Fahrten zu Gottesdiensten
- Schulgottesdienste zu besonderen Anlässen, von Schülern organisiert
- Regelmäßige Treffen im Alltag, von Schülern organisiert

Professionalität der Verantwortlichen vor Ort

- Teilnahme an Angeboten zur Entspannung bzw. persönlichen Vertiefung
- Interne und externe Fortbildung
- Kollegialer Austausch unter Beachtung der Schweigepflicht
- Supervision

J. Flender 2008