

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR GESUNDHEITSFÖRDERNDEN SCHULE



Ein Leitfaden für LehrerInnen und SchulleiterInnen



BUNDESMINISTERIUM
FÜR SOZIALE SICHERHEIT UND GENERATIONEN

bm:bwk

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR GESUNDHEITSFÖRDERNDEN SCHULE

Ein Leitfaden für LehrerInnen und SchulleiterInnen

Christina Dietscher



Impressum:

Text, Redaktion, Lektorat:

Christina Dietscher

Redaktionsteam:

Anna Dietscher, Harald Gsaller, Eva Mitterbauer

Herausgeber:

Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen,

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kunst

Für den Inhalt verantwortlich:

Brigitte Svoboda, Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen, Abteilung VIII/A/20

Grafische Gestaltung:

studio b, Wien

Druck:

Hausdruckerei des BMSG, Stubenring 1; 1010 Wien

Bestellmöglichkeiten im BMSG:

Broschürentelefon: 0800/20 20 74

E-Mail: gisela.kirchler@bmsg.gv.at

Internet: <http://www.gesundheit.bmsg.gv.at>

Weitere Bestellmöglichkeiten:

Amedia Servicebüro, 1141 Wien, Sturzgasse 1a, Tel.: 01/982 13 22, E-Mail: amedia@cso.co.at

Sekretariat des Österreichischen Netzwerks, „Gesundheitsfördernde Schulen“, Tel.: 03112/385 38

E-Mail: bibiana.falkenberg@bab.at

ISBN: 3-85010-073-6

Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich beim Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen, Radetzkystraße 2, 1030 Wien und beim Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Minoritenplatz 5, 1014 Wien.

© 2001

INHALTSVERZEICHNIS

1	Einleitung	5
2	Was ist Gesundheit?	6
3	Was ist Gesundheitsförderung?	7
3.1	Gesundheitsförderung – Gesundheitserziehung – was ist der Unterschied?	8
4	Was ist eine Gesundheitsfördernde Schule?	10
4.1	Unter welchen Bedingungen können Gesundheitsfördernde Schulen erfolgreich sein?	11
5	Dauerhafte Veränderungen für die Gesundheit erreichen	12
5.1	Gezieltes Vorgehen für dauerhafte Veränderungen	12
6	Gesundheitsförderung, Schulentwicklung, Qualität: Gemeinsame Ziele, gemeinsame Methoden	18
7	Praxisbeispiele	20
7.1	Praxisbeispiel 1: Förderung der körperlichen Gesundheit von SchülerInnen – Einführung von Sitzbällen	20
7.2	Praxisbeispiel 2: Förderung der psychosozialen Gesundheit von SchülerInnen – Toleranz und Konfliktbewältigung in einer multikulturellen Klasse	23
7.3	Praxisbeispiel 3: Förderung der Gesundheit von LehrerInnen – Maßnahmenpaket zur Verbesserung der Arbeitszufriedenheit	26
8	Netzwerke Gesundheitsfördernder Schulen in Österreich und Europa	30
8.1	Mitgliedschaft im Österreichischen Netzwerk „Gesundheitsfördernde Schulen“	31
9	Kontaktadressen, Tipps zum Weiterlesen und zum Surfen	32
9.1	Kontaktadressen zur Gesundheitsfördernden Schule in Österreich	32
9.2	Weitere Adressen zu Gesundheitsförderung, Umwelt und Bildung im Internet	33
9.3	Weiterführende Literatur – eine Auswahl	33
10	Anhang: Material zur Unterstützung	35
10.1	Ist-Analyse „Gesundheitsfördernde Schule“	35



Wir leben in einer Zeit, in der viel über die krankmachenden Einflüsse diskutiert wird, denen wir zunehmend ausgesetzt sind – Umweltgifte, Unfälle, die mangelnde Qualität der Ernährung, Stress und Arbeitsbelastung, der Zerfall sozialer Beziehungen, Klimaveränderungen und vieles mehr. Immer mehr Menschen ist es daher ein Anliegen, aktiv dazu beizutragen, möglichst lange möglichst gesund zu bleiben bzw. im Laufe ihres Lebens möglichst wenig Gesundheit zu verlieren. Wie Forschungen zeigen, gibt es zumindest zwei Strategien, die jeder von uns im täglichen Leben anwenden kann, um dieses Ziel zu erreichen (vgl. z.B. Pelikan/Halbmayer 1999):

- Wir können unsere Gesundheit **schützen** bzw. Krankheiten aktiv **vorbeugen** – zum Beispiel, indem wir beim Sonnenbaden ein Sonnenöl mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor verwenden oder in unserer Lebensführung potenziell gesundheitsschädliche Einflüsse wie ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, übermäßigen Stress, übermäßigen Alkohol/ Nikotin/ Drogenkonsum soweit möglich vermeiden.
- Und wir können unsere **Gesundheitsressourcen** weiter **entwickeln**. Damit sind jene Fähigkeiten gemeint, die es uns ermöglichen, Gesundheitsrisiken möglichst positiv zu bewältigen. So etwa die Fähigkeit zur Stressbewältigung, die Fähigkeit zu genießen, die Fähigkeit der Gestaltung befriedigender sozialer Beziehungen und nicht zuletzt die Fähigkeit, Sinn im Leben zu sehen.

Die besten Gesundheitserfolge können natürlich durch eine Kombination dieser Strategien erzielt werden. Und wenn wir diese Strategien nicht nur für uns allein, sondern gemeinsam mit anderen Menschen umsetzen, erhöht dies die Chance auf Erfolg zusätzlich: Gesundheitsförderung wird noch wirksamer, wenn Gruppen von Menschen in ihrer jeweiligen Umwelt – etwa in einer Schule – gemeinsam Gesundheitsprobleme erkennen und nach Lösungen suchen. Ein Beispiel: Wenn neue Lehrpläne oder Unterrichtsprinzipien eingeführt werden, kann dies aufgrund der notwendigen Veränderungen zu Stress bei den betroffenen LehrerInnen führen. Diese Beeinträchtigung im psychosozialen Bereich kann sich bei längerer Dauer auch auf die körperliche Gesundheit auswirken. Wenn in einer derartigen Situation Gruppen von LehrerInnen gemeinsam neue Routinen erarbeiten und entwickeln, kann dies zu rascheren und besseren Lösungen führen und somit rascher Stress abbauen als das Bemühen einzelner Lehrer um individuelle Lösungen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht in diesem Ansatz des gemeinschaftlichen Erkennens und Bearbeitens von Gesundheitsproblemen einen zentralen Beitrag zur Erhaltung, Verbesserung und Entwicklung von Gesundheit. Deshalb wurde dieses Konzept 1986 von der WHO in der „Ottawa-Charta für Gesundheitsförderung“ niedergeschrieben und dient heute als Grundlage für Gesundheitsförderungsinitiativen in den unterschiedlichsten Bereichen: Es gibt inzwischen Netzwerke für Gesundheitsförderung in Betrieben, Gefängnissen, Regionen, Inseln, Schulen, Städten, Universitäten ...

Alle diese Netzwerke arbeiten nach ähnlichen Prinzipien und benutzen ähnliche Methoden, um in ihrem jeweiligen Umfeld Gesundheit zu fördern. Der Gesundheitsfördernden Schule kommt dabei ein besonderer Stellenwert zu: Denn was Kinder und Jugendliche in der Schule erleben und lernen, kann sich entscheidend auf ihr Erwachsenenleben auswirken. Und auch für Lehrerinnen und Lehrer kann Gesundheitsförderung einen wesentlichen Beitrag zu einer gesunden Arbeitssituation leisten – allein in Österreich gibt es ca. 125.000 LehrerInnen an über 6.000 Schulen.

Wie Gesundheitsförderung funktioniert, wie man sie in Schulen umsetzen kann und wie Sie sich am Österreichischen Netzwerk beteiligen können, erfahren Sie in dieser Broschüre. Weiterführende Informationen zur Entwicklung Gesundheitsfördernder Schulen können Sie auch dem Handbuch „Schritt für Schritt zur Gesundheitsfördernden Schule: Ein Handbuch für Schulen unterwegs“ entnehmen, welches über das Netzwerksekretariat erhältlich ist (Adresse siehe Kapitel 9 dieser Broschüre).

2 WAS IST GESUNDHEIT?

Gesundheit: Die Definition der Weltgesundheitsorganisation:

„Gesundheit ist umfassendes körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden, nicht nur das Freisein von Krankheit oder Behinderung.“ (Weltgesundheitsorganisation, 1948)

Wann fühlen wir uns gesund? Die meisten Menschen würden auf diese Frage antworten: Wenn ich keine Schmerzen oder anderen Symptome habe. Sie definieren Gesundheit als „frei von Krankheit sein“. Bei weiterem Nachdenken kommen noch andere Merkmale von Gesundheit hinzu: Wir fühlen uns gesund, wenn wir mit unserem Leben zufrieden sind, wenn wir mit Anforderungen, die an uns gestellt werden, gut zurecht kommen, wenn wir den Eindruck haben, leistungsfähig zu sein und unsere Ziele verwirklichen zu können, und wenn wir befriedigende Beziehungen zu den Menschen in unserer Umgebung aufbauen und erhalten können. Gesundheit hat also körperliche, psychische und soziale Anteile. Die folgende Darstellung versucht dies zu veranschaulichen:

GESUNDHEIT



Körperliche Gesundheit bedeutet zum Beispiel:

- sich körperlich wohl fühlen
- frei von messbaren Symptomen sein (Übergewicht, Fehlhaltungen, Blutwerte – z.B. Cholesterin, etc.)
- frei von Körperbehinderung sein
- frei von Erbkrankheiten sein
- körperlich „normal“ belastbar und leistungsfähig sein

Psychische Gesundheit bedeutet zum Beispiel:

- gut mit sich selbst zurecht kommen – sich mit sich selbst wohl fühlen
- Selbstvertrauen haben
- äußere Ereignisse sinnvoll interpretieren und bewältigen können
- Stress bewältigen können
- psychisch in „normalem“ Ausmaß belastbar sein

Soziale Gesundheit bedeutet zum Beispiel:

- über „soziales Kapital“ verfügen (Wissen, Einfluss, Ressourcen, ...)
- gut mit anderen zurecht kommen, befriedigende soziale Beziehungen aufbauen und leben können
- adäquates soziales Verhalten an den Tag legen können
- eigene Ziele und Ideen sozial verträglich verwirklichen können

Wie wir aus Erfahrung wissen, können die drei Anteile der Gesundheit einander gegenseitig beeinflussen: So haben die meisten Menschen schon einmal in großen Stresssituationen eine Erkältung oder andere Krankheitssymptome bekommen. Umgekehrt haben aber auch viele Menschen die Erfahrung gemacht, dass soziale Unterstützung oder ein besonderes Erfolgserlebnis sich positiv auf körperliche Symptome auswirken können. Forschungen haben zum Beispiel ergeben, dass die Überlebenschancen nach Herzinfarkt oder bei bestimmten Krebserkrankungen besser sind, wenn die Betroffenen ein funktionierendes soziales Umfeld haben und wenn sie grundsätzlich Sinn in ihrem Leben sehen (vgl. McDermott 1999).

3 WAS IST GESUNDHEITSFÖRDERUNG?

Gesundheitsförderung: Die Definition der Weltgesundheitsorganisation:

„Gesundheitsförderung zielt auf den Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. ... Die Verantwortung für die Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur beim Gesundheitssektor, sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden.“ (Ottawa-Charta für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation, WHO 1986)

Schule beeinflusst die Gesundheit von LehrerInnen, SchülerInnen und nicht unterrichtendem Personal, indirekt auch die Gesundheit von Eltern und anderen Personen. Sie tut dies einfach, indem es sie gibt: zum Beispiel über ihr soziales Klima, über die Qualität der Beleuchtung und die Ergonomie der Möbel, über Ernährungsangebote, über Angebote zur Stressbewältigung und vieles mehr. Schule wirkt sich also – so wie jede andere Umwelt – auf die körperliche, psychische und soziale Gesundheit der Menschen aus, die sich in ihr aufhalten.

Unter **Gesundheitsförderung in der Schule** verstehen wir, diese Einflüsse so zu gestalten und zu verändern, dass sie sich auf die Gesundheit der Personen in der Schule und im schulischen Umfeld möglichst positiv auswirken. Und da die körperliche, psychische und soziale Gesundheit einander gegenseitig beeinflussen, sollte erfolgreiche Gesundheitsförderung alle drei „Gesundheiten“ berücksichtigen.

Was können wir unter „Förderung der körperlichen Gesundheit“ in der Schule verstehen?

Viele Faktoren, die die **körperliche Gesundheit** ungünstig beeinflussen, können im Rahmen von Schulen bearbeitet und verändert werden. Gesunde Buffets, die ergonomische Nutzung von Möbeln (zum Beispiel verschieden große Tische für verschieden große Schüler), leichte Schultaschen, ausreichende Beleuchtung, Beheizung, Belüftung und Befeuchtung der Räume, Kurzturnen im Unterricht u.v.m. kann wesentlich zum körperlichen Wohlbefinden beitragen.

Für LehrerInnen können zusätzlich Kreidehalter oder Spezialkreide, die wenig Staub entwickelt, einen Beitrag zur Verminderung der Belastung des Sprechapparates und der Haut leisten.

Was können wir unter „Förderung der psychischen Gesundheit“ in der Schule verstehen?

Im Bereich der **psychischen Gesundheit** können wir in der Schule auf die Art und Weise unseres Umgangs miteinander achten, können an unserer Konfliktkultur, an der Entwicklung der Stressbewältigungsfähigkeiten von LehrerInnen und SchülerInnen und natürlich an der Verringerung von Stressfaktoren arbeiten. Unterstützend dabei kann auch das Hinzuziehen von speziell dafür ausgebildeten Personen wie zum Beispiel BetreuungslehrerInnen oder SchulpsychologInnen sein.

Für LehrerInnen kann Supervision einen wichtigen Beitrag zur Förderung und Erhaltung der psychischen Gesundheit leisten.

Was können wir unter „Förderung der sozialen Gesundheit“ in der Schule verstehen?

Soziale Gesundheit bedeutet im wesentlichen, eigene Ziele durch ausreichendes „soziales Kapital“ (Wissen, Einfluss, Ressourcen) gut und erfolgreich verwirklichen zu können. Soziale Gesundheit zeigt sich zum Beispiel in sozialer Anerkennung oder in beruflichem Erfolg.

Im Bereich der Förderung sozialer Gesundheit in der Schule ist es daher wichtig, alle Gruppen der Schulpartnerschaft in die Gestaltung und Entwicklung der Schule mit einzubeziehen und ihnen die Möglichkeit zu geben, ihr „soziales Kapitel“ in die Entwicklung der Schule einzubringen. Gesundheitsförderung bedeutet damit nicht zuletzt einen partnerschaftlichen, gleichberechtigten Umgang – es geht auch darum, aus Betroffenen Beteiligte in Veränderungsprozessen zu machen.

Für SchülerInnen kann soziales Lernen, aber zum Beispiel auch Berufsberatung einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung ihrer sozialen Gesundheit leisten, für LehrerInnen und Eltern kann die Mitarbeit an der Schulentwicklung, aber auch spezifische Fortbildung in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle spielen.

3.1 Gesundheitsförderung – Gesundheitserziehung – was ist der Unterschied?

Gesundheitserziehung hat in den Lehrplänen der meisten österreichischen Schultypen einen wichtigen Stellenwert. Praktisch umgesetzt wird dieses Unterrichtsprinzip in erster Linie von den Biologie- und TurnlehrerInnen. Der „Grundsatz erlass Gesundheitserziehung“ des Unterrichtsministeriums von 1996 stellt die Querverbindung zwischen Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung her und zeigt auf, dass Gesundheitsentwicklung nicht an den Unterricht in bestimmten Fächern gebunden ist und nicht nur mit Wissensvermittlung zu tun hat. Wodurch unterscheidet sich Gesundheitsförderung nun von der „klassischen“ Gesundheitserziehung, und was haben die beiden Ansätze gemeinsam? Die folgende Tabelle gibt einen Überblick.

	Von Gesundheitserziehung	... zu Gesundheitsförderung
Welche Ziele?	Hauptziel der Gesundheitserziehung ist die Wissensentwicklung im Bereich Gesundheit bei einzelnen Personen oder Gruppen.	Hauptziele der Gesundheitsförderung sind 1. die Kompetenzentwicklung im Umgang mit Gesundheit und mit Faktoren, die die Gesundheit beeinflussen können – das heißt, Wissensentwicklung und Entwicklung von persönlicher Handlungskompetenz . Diese Stärkung der persönlichen Gesundheitsressourcen bezeichnet man auch als „ Empowerment-Ansatz “ der Gesundheitsförderung. 2. die Veränderung des Umfeldes – schädliche Einwirkungen (z.B. ungünstige Beleuchtung, Stress) sollen reduziert, günstige Einwirkungen (z.B. gesunde Jause, partizipative Unterrichtsstile) sollen verstärkt werden. Gesundheitsförderung konzentriert sich damit auf Veränderungen bei einzelnen Personen und Gruppen und auf die gesundheitsförderliche Gestaltung von Situationen bzw. Umwelten, in denen sich diese Personen und Gruppen aufhalten („ Settings-Ansatz “ der Gesundheitsförderung).
Welche Themen?	„Klassische“ Gesundheitserziehung behandelt in erster Linie Themen der körperlichen Gesundheit , z.B. Ernährung, Bewegung, Haltung.	Gesundheitsförderung behandelt Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive – also körperliche Gesundheit (z.B. Haltung/Bewegung/Ernährung) und psychische Gesundheit (z.B. Stressbewältigung) und soziale Gesundheit (z.B. Erarbeiten von Möglichkeiten einer erfüllten Lebensgestaltung, ...).

	Von Gesundheitserziehung	... zu Gesundheitsförderung
Wessen Gesundheit?	Schulische Gesundheitserziehung richtet sich in erster Linie an die SchülerInnen einer Schule.	Gesundheitsförderung betrifft alle Personen in einer bestimmten Umwelt – für die Schule heißt dies: Förderung der Gesundheit von SchülerInnen und LehrerInnen und nicht-unterrichtendem Personal und (in geringerem Ausmaß) Eltern.
Welche Methoden?	Schulische Gesundheitserziehung setzt alle didaktischen Methoden ein, die sich zur Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen eignen, z.B. Referate, Gruppenarbeit, Exkursionen, Projektförmiges Lernen etc.	Schulische Gesundheitsförderung setzt Methoden zur Wissensvermittlung und zum sozialen Lernen und zur Entwicklung der Schule als Lebenswelt ein. Dazu gehören auch Methoden der Organisationsentwicklung, des Projektmanagement und der Qualitätsentwicklung.
Verankerung in der Schule	Gesundheitserziehung ist im Rahmen der Lehrpläne unterschiedlicher österreichischer Schultypen ein allgemeines Bildungsprinzip . Primär wird Gesundheitserziehung dabei als eine Aufgabe des Biologieunterrichtes beschrieben, aber auch andere Gegenstände haben dafür einen Beitrag zu leisten (z.B. Leibeserziehungen, Religion, Sprachen). Weiters obliegt die Beratung der Schule in Angelegenheiten der Gesundheitserziehung auch den SchulärztInnen.	Gesundheitsförderung ist ein organisationsumfassender Ansatz und sollte daher im Auftrag der Schulleitung möglichst fächer- und schulstufenübergreifend durchgeführt werden. Idealerweise geschieht dies, indem einE GesundheitsförderungsbeauftragterIn und ein Gesundheitsförderungsteam innerhalb einer Schule gesundheitsfördernde Maßnahmen entwickeln und umsetzen. Dazu ist es auch notwendig, dass Gesundheitsförderung regelmäßig in den Gremien der Schulgemeinschaft thematisiert und diskutiert wird. Im Rahmen der Schulautonomie besteht auch die Möglichkeit und Chance, Gesundheitsförderung im Schulprogramm oder Schulprofil zu verankern.



4 WAS IST EINE GESUNDHEITSFÖRDERNDE SCHULE?

An fast jeder Schule werden bereits eine Menge Aktivitäten, Initiativen und Projekte durchgeführt, die zur Förderung von Gesundheit beitragen:

Beispiele für die Förderung der Gesundheit von ...

SchülerInnen:

LehrerInnen:

Eltern:



- gesunde Schuljause
- leichte Schultasche
- Kurzturnen
- Konfliktbewältigung
- Kooperation – Kommunikation – Konfliktlösung (KOKOKO)
- ...

- Kommunikationstraining
- Autogenes Training
- Supervision
- Schulinterne Lehrerfortbildung (SCHILF)
- ...

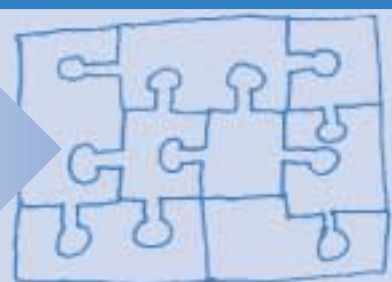
- Elterncafé
- Elternschule
- Einbeziehung in die Schulentwicklung
- ...

Eine Gesundheitsfördernde Schule ist eine Schule, die solche Aktivitäten gezielt und koordiniert durchführt. Ausgehend von bestimmten Zielvorstellungen oder Gesundheitsproblemen an der Schule werden die unterschiedlichen Aktivitäten und Projekte aufeinander abgestimmt, sodass sie einander bei der Lösung der Probleme bzw. bei der Erreichung der Ziele und damit in der Entwicklung der Gesundheitsfördernden Schule gegenseitig unterstützen und ergänzen – so ergibt das Ganze mehr als die Summe der Teile:

Von
Einzelprojekten



zum
Gesamtbild



Beispiel:

Wenn an einer Schule vermehrt Haltungprobleme bei SchülerInnen festgestellt werden, so können diese Problem unter anderem mit spezifischen Übungen im Turnunterricht, mit adäquaten Möbeln und mit Kurzturnen im Unterricht bearbeitet werden. Wenn eine Schule die Verbesserung von Haltungproblemen bei SchülerInnen erreichen will, dann sollte sie innerhalb und außerhalb der Schule die Partner finden und gewinnen, die für die unterschiedlichen Ansätze zur Lösung gebraucht werden (im Rahmen dieses Beispiels sind mögliche PartnerInnen: TurnlehrerInnen; Sponsoren für Möbel; LehrerInnen, die bereit sind, im Rahmen ihres Unterrichts Kurzturnen durchzuführen), und es sollte versucht werden, die Lösungsmöglichkeiten in den Alltag der Schule zu integrieren.

4.1 Unter welchen Bedingungen können Gesundheitsfördernde Schulen erfolgreich sein?

Woran man eine Gesundheitsfördernde Schule erkennen könnte:

- *SchülerInnen werden in ihrer ganzheitlichen Entwicklung unterstützt.*
- *SchülerInnen erlernen Wissen und Fähigkeiten zum Umgang mit ihrer Gesundheit.*
- *SchülerInnen erlernen psychosoziale Kompetenzen.*
- *LehrerInnen verstehen sich als Vermittler und Prozessbegleiter. Nach Möglichkeit wird fächerübergreifend und mit interaktiven Unterrichtsmethoden gearbeitet.*
- *Das Arbeitsklima ist angenehm und unterstützend.*
- *LehrerInnen erweitern ihre pädagogischen und psychosozialen Kompetenzen.*
- *LehrerInnen engagieren sich in der Schulentwicklung.*
- *Die räumliche Gestaltung der Schule trägt zum Wohlbefinden von SchülerInnen und LehrerInnen bei.*
- *Die Schulpartnerschaft spielt eine wichtige Rolle – LehrerInnen, SchülerInnen und Eltern werden in die Schulentwicklung einbezogen.*
- *Gesundheitsförderung ist integrativer Bestandteil des Schulprofils.*
- ...

Die Erfahrungen aus mittlerweile sieben Jahren „Gesundheitsfördernde Schule“ in Österreich zeigen, dass dieses Konzept unter folgenden Voraussetzungen erfolgreich an Schulen umgesetzt werden kann:

- Es ist wichtig, dass die Schulleitung und das Kollegium hinter der Idee „Gesundheitsfördernde Schule“ stehen: Nur dann wird sich dieses Konzept verwirklichen lassen.
- Es braucht eine Gruppe, die bereit ist, im Auftrag der Schulleitung gemeinschaftlich an der Entwicklung der „Gesundheitsfördernden Schule“ zu arbeiten. Diese Gruppe sollte von ein bis zwei Personen, die Erfahrung mit Schulentwicklung und Projektarbeit haben und Ansehen im Lehrkörper genießen, koordiniert werden.
- An dieser Gruppe sollten sich VertreterInnen aller Schulpartner beteiligen, damit bearbeitete Probleme und gefundene Lösungsvorschläge nicht nur dem Interesse einer Gruppe entsprechen – dies würde den Erfolg beeinträchtigen.
- SchulärztInnen und externe ExpertInnen für unterschiedliche Bereiche der Gesundheit sollten je nach Thema in die Gestaltung der Gesundheitsfördernden Schule eingebunden werden.
- Es ist wichtig, Gesundheit nicht einfach „allgemein“ zu fördern – das ist ebenso unmöglich wie allgemein „etwas Gutes zu tun“. Um erfolgreich zu sein, muss man sich auf bestimmte Handlungsbereiche einigen und realistische Gesundheitsziele entwickeln – zum Beispiel die Erarbeitung konstruktiver Konfliktbewältigung bei SchülerInnen. An der Verwirklichung der gewählten Ziele ist mit den jeweils geeigneten Mitteln zu arbeiten.
- Die Auswahl realistischer Ziele, die im Rahmen des Schulalltags erreicht werden können, setzt voraus, dass man die eigene Schule gut kennt und weiß, wo „der Hut brennt“. Es gibt unterschiedliche Methoden, die man einsetzen kann, um Probleme zu erkennen oder Ziele zu definieren – diese können unter dem Schlagwort „Ist-Analyse“ zusammen gefasst werden. Im Anhang der Broschüre finden Sie ein Formular, das dafür verwendet werden kann.
- Ein gewisses Ausmaß an Ressourcen (Zeit, Wissen, Räumlichkeiten, Materialien, Geld) sollte für die Entwicklung einer Gesundheitsfördernden Schule zur Verfügung stehen (zum Beispiel eine wöchentliche Teamstunde aus dem Stundenkontingent der Schule; Geld vom Elternverein).

Das Zusammenspiel der beschriebenen Faktoren führt im Idealfall dazu, dass sich eine Gesundheitsfördernde Schule kontinuierlich und unter Einbeziehung aller Schulpartner immer mehr in Richtung einer gesundheitsförderlichen Lebenswelt für die Schulgemeinschaft entwickelt. Sie trägt auf diese Weise zum Wohlbefinden von LehrerInnen, SchülerInnen und Eltern und damit zum Ansehen der Schule insgesamt bei.

LehrerInnen aller Fachrichtungen, SchülerInnen und Eltern können aus ihrer jeweiligen Perspektive und in ihrem jeweiligen Bereich wertvolle Beiträge zu dieser Entwicklung leisten. Gesundheitsförderung ist also nicht an bestimmte Unterrichtsfächer gebunden, sondern kann als fächerübergreifendes und die ganze Schule umfassendes Anliegen verstanden werden (vgl. „Grundsatzpapier Gesundheitserziehung“ des Unterrichtsministeriums).

Letztlich bedeutet Gesundheitsförderung in der Schule, die Funktion der Schule selbst – das heißt, die Prozesse des Lehrens und Lernens – gesundheitsförderlich zu gestalten.

5 DAUERHAFTER VERÄNDERUNGEN FÜR DIE GESUNDHEIT ERREICHEN

Was ist ein Projekt?

Ein Projekt hat einen konkreten Anlass, zum Beispiel ein konkretes Problem, das es zu lösen gilt, oder ein konkretes Ziel, das man erreichen will. Das Projekt versucht neue Wege zur Lösung des Problems bzw. zur Zielerreichung zu gehen.

Die Ziele eines Projektes sind klar – d.h. für alle Beteiligten nachvollziehbar – und realistisch, das heißt, innerhalb der vorgesehenen Zeit innerhalb der gegebenen Rahmenbedingungen erreichbar.

Ein Projekt ist begrenzt:

- *Personen: Nur eine bestimmte Anzahl von Personen mit bestimmten Fähigkeiten werden an dem Projekt mitarbeiten.*
- *Wissen: Qualifikationen und Wissen der beteiligten Personen sind begrenzt.*
- *Zeit: Es gibt einen klaren Beginn und ein klares Ende.*
- *materiell: Nur bestimmte Räumlichkeiten, Materialien und finanzielle Ressourcen stehen zur Verfügung.*

Das Ziel von Projekten in der Schule ist entweder, Ergebnisse zu erreichen, die sich langfristig auf den Schulalltag auswirken (z.B. Schulhofbegrünung) oder Herangehensweisen im Schulalltag zu verankern, die sich als Lösung bestimmter Probleme bewährt haben.

Wir alle verfügen nur über eine bestimmte Menge an Zeit, Energie, Wissen und materiellen Ressourcen. Es ist daher sehr wichtig, gründlich zu überlegen, in welche Aktivitäten wir diese begrenzten Mittel investieren wollen. Die begleitende Forschung zur Gesundheitsfördernden Schule in Österreich hat gezeigt, dass die besten Ergebnisse durch längere, kontinuierliche Projekte oder Maßnahmen erreicht werden können, die auf die Erreichung eines klar formulierten Zieles hinarbeiten – zum Beispiel Unterrichtsschwerpunkte oder Trainingsblöcke zu bestimmten Gesundheitsthemen.

Kurze Initiativen wie zum Beispiel Projektstage sind zwar sehr verdienstvoll und als Auftakt für vertiefende Gesundheitsförderungsaktivitäten an einer Schule durchaus sinnvoll. Da sie aber im Verhältnis zum Ergebnis sehr aufwändig und für die beteiligten LehrerInnen trotzdem unverhältnismäßig anstrengend sind, können sie nicht als Hauptaktivitäten einer Gesundheitsfördernden Schule empfohlen werden.

In Ergänzung zu länger andauernden Projekten oder Maßnahmen zur Bearbeitung bestimmter Probleme bzw. zur Erreichung bestimmter gesundheitsrelevanter Ziele kann auch der Einsatz von Unterrichtstechniken empfohlen werden, die die Partizipation und Selbständigkeit der SchülerInnen – und damit ihre soziale und psychische Gesundheit – fördern. Diese Unterrichtsstile, die das Engagement der Kinder und Jugendlichen unterstützen, wirken sich nachweislich positiv auf die Gesundheit der SchülerInnen aus: Daten aus einer internationalen Studie legen nahe, dass SchülerInnen, die ihre Schule als mitbestimmbar, demokratisch und gerecht erleben, weniger zum Konsum von Alkohol und Nikotin tendieren als SchülerInnen, die ihre Schule als vergleichsweise autoritär erleben (vgl. Dür et. al. 1997).

5.1 Gezieltes Vorgehen für dauerhafte Veränderungen

Will man in längerfristige Maßnahmen oder Projekte zur schulischen Gesundheitsförderung einsteigen, so ist es wichtig, gezielt vorzugehen und gut zu planen. Die im Folgenden beschriebenen Schritte haben sich dabei vielfach bewährt.

Vorbereitung: Entscheidung in der Schulgemeinschaft



Gesundheitsförderung funktioniert umso besser, je mehr Personen einer Schulgemeinschaft Veränderungen in Richtung Gesundheitsförderung wollen und unterstützen.

Es hat sich immer wieder gezeigt, dass der Erfolg Gesundheitsfördernder Schulen insbesondere von der Unterstützung durch die Schulleitung abhängt. Daher kann empfohlen werden, zunächst eine Entscheidung der Schulgemeinschaft für dieses

Konzept herbeizuführen, bevor mit der Bearbeitung spezifischer Themen begonnen wird. Diese Entscheidung kann im Rahmen einer pädagogischen Konferenz, einer Sitzung des Schulgemeinschaftsausschusses oder des Schulforums erfolgen.

Was ist die Rolle der KoordinatorInnen?

Weiters ist es wichtig, dass mindestens eine Person (besser wäre ein Team) die Entwicklung der Gesundheitsfördernden Schule koordiniert. KoordinatorInnen erleichtern den gemeinschaftlichen Prozess des Identifizierens und Bearbeitens von Problemen und Zielen enorm. Für diese verantwortungsvolle Position eignen sich insbesondere LehrerInnen, denen die Gesundheitsförderung in der Schule ein persönliches Anliegen ist und die mit KollegInnen, Eltern und SchülerInnen gut auskommen. Ihre Hauptaufgaben sind:

- KollegInnen anregen und unterstützen, gesundheitsrelevante Ziele oder Probleme zu identifizieren;
- Gemeinsam mit KollegInnen Prioritäten hinsichtlich der Bearbeitung von Zielen und Problemen setzen, da nicht alles gleichzeitig bearbeitet werden kann;
- KollegInnen für Gesundheitsförderungsaktivitäten motivieren und sie bei der Planung, Durchführung und Dokumentation dieser Aktivitäten beraten und unterstützen;
- die Entwicklung der Gesundheitsfördernden Schule insgesamt dokumentieren (Auswahl von Problemen, gewählte Bearbeitungsformen, erreichte Lösungen);
- wenn nötig: in Konflikten, die sich durch die Umsetzung von Gesunde-Schule-Aktivitäten ergeben, vermitteln.

Schritt 1: Gesundheitsprobleme in der Schule erkennen



Wessen Probleme, welche Ziele?

Wo setzt Gesundheitsförderung am besten an? Manchmal können sich alle Beteiligten rasch auf ein bestimmtes Problem oder Ziel einigen – etwa eine Schulhofbegrünung, eine Umstellung des Schulbuffets auf ein gesünderes Angebot.

Oft zeigen sich die „Gesundheitsschwachstellen“ aber nicht so deutlich, oder es gibt in der Schulgemeinschaft viele unterschiedliche Zielvorstellungen. In diesem Fall sollte man mit Hilfe einer so genannten „Ist-Analyse“ (vgl. Formular im Anhang) systematischer vorgehen. Folgende Fragen könnten dabei in einem Team von LehrerInnen, SchülerInnen und Eltern bearbeitet werden:

- Wie geht es den SchülerInnen an unserer Schule? Was fällt uns in Bezug auf ihre körperliche, psychische und soziale Gesundheit auf? Wo besteht Handlungsbedarf, und was davon ist an unserer Schule bearbeitbar?
ACHTUNG: Die meisten Gesundheitsförderungsprojekte an österreichischen Schulen bearbeiten eher Mädchenspezifische Themen (sicherlich auch deshalb, weil die meisten LehrerInnen weiblich sind). Dies führt in der Konsequenz dazu, dass positive Veränderungen durch schulische Gesundheitsförderung bislang hauptsächlich bei Mädchen festgestellt werden können. Es wird daher empfohlen, ganz bewusst auch Knabenspezifische Themen zu bearbeiten!
- Wie geht es den LehrerInnen an unserer Schule? Was fällt uns in Bezug auf ihre körperliche, psychische und soziale Gesundheit auf? Wo besteht Handlungsbedarf, und was davon ist an unserer Schule bearbeitbar?
- Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit den Eltern unserer SchülerInnen? Wie sind sie in die Schulentwicklung eingebunden? Wo besteht Handlungsbedarf, und was davon ist an unserer Schule bearbeitbar?

Wessen Sichtweise?

Wenn an der Sammlung der Probleme und Ziele alle Gruppen der Schulgemeinschaft beteiligt sind, können alle ihre Sichtweisen einfließen lassen. Dies hat zumindest zwei große Vorteile: Erstens verbessert sich das Verständnis der Gruppen füreinander. Zweitens wird die Bearbeitung von erkannten Problemen aller Voraussicht nach von allen Gruppen akzeptiert und unterstützt werden.

Schritt 2: Gemeinsam mit allen Betroffenen nach Lösungen suchen



Wer kann Gesundheit in der Schule fördern?

Wie werden Probleme gelöst und Ziele erreicht – wie entsteht ein arbeitsfähiges Team? Vielleicht sind die Personen, die schon an der Problemanalyse beteiligt waren, auch bereit, an möglichen Lösungen mit zu arbeiten. Vielleicht ist es aber auch notwendig, für die Phase der Umsetzung neue MitarbeiterInnen zu gewinnen. Besonders wichtig dabei ist es, die „Adressaten“ von geplanten Maßnahmen in die Suche nach einer Problemlösung einzubeziehen: Gesundheitsförderung heißt auch, Betroffene zu Beteiligten zu machen.

Grundsätzlich können alle Mitglieder der Schulgemeinschaft einen Beitrag zur Entwicklung der Gesundheitsfördernden Schule leisten. Dabei ist zu berücksichtigen, dass für unterschiedliche Vorhaben unterschiedliche Fähigkeiten und damit auch unterschiedliche Personen benötigt werden können. So können bei Haltungsproblemen der SchülerInnen die TurnlehrerInnen geeignete Ansprechpersonen sein. Geht es um die Vermittlung von Wissen zu bestimmten Krankheiten, könnte der Schularzt / die Schulärztin einbezogen werden. Soll die Motivierung der SchülerInnen zu Partizipation im Unterricht erreicht werden, so ist das Engagement aller LehrerInnen gefragt. Für manche Themen werden auch schulexterne ExpertInnen gebraucht werden.

Wie können wir die Personen gewinnen, die wir brauchen?

Für das „Anwerben“ von MitarbeiterInnen benötigt man überzeugende Argumente. Überlegen Sie, wodurch Sie selbst am ehesten motiviert werden könnten, sich für die Gesundheitsfördernde Schule zu begeistern, bevor Sie an KollegInnen, Eltern oder SchülerInnen herantreten – hier einige Beispiele:

„Dieses Projekt ermöglicht uns endlich, das uralte Problem ... anzugehen.“

„In diesem Projekt können wir unsere Elternarbeit verbessern.“

„Mit diesem Projekt können wir das Image unserer Schule verbessern.“

Sehr wahrscheinlich brauchen Sie unterschiedliche Argumente für unterschiedliche Personen. Künftige ProjektmitarbeiterInnen können auch gewonnen werden, indem man ihnen ihre besondere Bedeutung für ein geplantes Projekt vermittelt:

„Dein Expertenwissen/ deine besonderen Fähigkeiten im Bereich ... /

deine Erfahrungen aus dem xy-Projekt würden den Erfolg unseres Vorhabens sehr begünstigen.“

Die Einladung zur Mitarbeit sollte sich – etwa im Rahmen einer Konferenz – an alle KollegInnen richten (wer sich ausgeschlossen fühlt, könnte den Erfolg von Maßnahmen unter Umständen durch „Sabotage“ gefährden). Je nach Thema können auch SchülerInnen, Eltern und externe Personen eingeladen werden. Für die Etablierung von größeren Gruppen, die über längere Zeit zusammen arbeiten wollen, empfiehlt sich die Inanspruchnahme externer Beratung (zum Beispiel im Rahmen Schulinterner LehrerInnenfortbildung), da die Erfahrung aus der wissenschaftlichen Begleitung Gesundheitsfördernder Schulen gezeigt hat, dass Teams, die mit externer Unterstützung gebildet wurden, nachhaltiger sind und besser funktionieren.

„Gemeinsam
arbeiten“ –
wie geht das?

Je nachdem, wie lang die Gruppe zusammen arbeiten möchte, sind unterschiedliche Strukturen notwendig:

Für Teams, die über einen längeren Zeitraum (z.B. ein Schuljahr oder länger) an umfassenden Entwicklungen in Richtung Gesundheitfördernde Schule arbeiten möchten, hat es sich bewährt, einmal in der Woche oder einmal im Monat eine Teamstunde durch zu führen, in der sich Teammitglieder treffen können. In diesen Teamstunden werden Fortschritte der Arbeit, aber auch auftretende Probleme, mögliche Lösungen und neue Ideen besprochen. Für kurzfristigere Teamarbeit zur Erreichung spezifischer Ziele genügen unter Umständen auch Absprachen in „Fenster“-Stunden oder Pausen. Wie Sie in der Praxis bemerken werden, besteht in der Projektarbeit aber auf alle Fälle ein Bedarf an Abstimmungen.

Damit die Arbeit an der Gesundheitsfördernden Schule nicht unbemerkt „versandet“, sollte die Gesundheitsfördernde Schule darüber hinaus ein regelmäßiger Tagesordnungspunkt von pädagogischen Konferenzen, Schulgemeinschaftsausschuss bzw. Schulforum und Klassenforum sein. Auf diese Weise wird die Schulgemeinschaft über Entwicklungen informiert, und neue Ideen können eingebracht werden.

Schritt 3: Lösungsvorschlag planen und in die Praxis umsetzen



Die erste Aufgabe des Teams besteht darin, Pläne zu entwickeln: Welche Lösungen für das ausgewählte Gesundheitsproblem bieten sich an, und wie können sie an unserer Schule am besten in die Praxis umgesetzt werden? Dabei ist besonders zu beachten, dass der angepeilte Weg zum Ziel mit der Schulleitung, in der Schulgemeinschaft und insbesondere mit der jeweiligen Zielgruppe (den „Adressaten“ der geplanten Maßnahme) abgestimmt wird.

Worauf achten wir
beim Planen?

Die Planung sollte möglichst realistisch sein, das heißt es sollte klar sein, wie viele Ressourcen zur Verfügung stehen oder beschafft werden können. Dies betrifft sowohl die Arbeitszeit, die von den Beteiligten aufgebracht werden kann, als auch finanzielle Mittel, benötigte Räumlichkeiten, Materialien, Wissen und Fähigkeiten der Beteiligten. Aus dem Plan sollte auch klar hervorgehen, welche Zeitspanne für die Erreichung des Ziels vorgesehen ist: Es fördert die Motivation, wenn den Beteiligten klar ist, wie lange und mit welcher Intensität voraussichtlich gearbeitet werden wird.

Weiters legt ein guter Plan klar fest, wer in der Umsetzung von geplanten Maßnahmen wofür verantwortlich ist (Personenplan). Dabei sollten die Erfahrungen und Kompetenzen der MitarbeiterInnen ebenso berücksichtigt werden wie eine möglichst gerechte Verteilung des Arbeitsumfangs.

Ein klarer Beginn –
„Kick-Off“

Bevor mit der Umsetzung begonnen wird, sollten alle, die es betrifft, darüber informiert werden. Wenn zum Beispiel ein Team aus Deutsch-, Religions- und GeographielehrerInnen mit den SchülerInnen einer Klasse einen Themenschwerpunkt „Konfliktbewältigung“ gestalten will, dann sollten die SchülerInnen über den Umfang des Vorhabens (Stundenausmaß, Dauer des Projektes, Methoden, Erwartungen der LehrerInnen, Ziele) rechtzeitig informiert werden. Es ist auch von Vorteil, wenn die SchülerInnen den Schwerpunkt aktiv mitgestalten können, indem sie zum Beispiel Methoden und Ziele mitbestimmen.

Sind wir auf Kurs?

Es kann immer wieder passieren, dass Pläne nicht in der ursprünglichen Form umgesetzt werden können und verändert werden müssen. Es kann sich zum Beispiel herausstellen, dass die SchülerInnen einfach nicht motivierbar sind, ein bestimmtes Thema zu bearbeiten. Oder die Eltern lehnen ein bestimmtes Projekt ab, oder Geld, das man über Sponsoren gewinnen wollte, ist nicht hereingekommen. Sicher kennen Sie aus Ihrer Praxis eine Vielzahl von anderen Möglichkeiten, die eine Veränderung von Plänen erforderlich machen.

Um als Team in solchen Situationen gut reagieren zu können, ist es im Verlauf eines längeren Vorhabens notwendig, immer wieder inne zu halten und den Kurs zu überprüfen, auf dem man sich befindet. Dazu können die folgenden Fragen hilfreich sein:

- Läuft alles nach Plan, und weisen die Zwischenergebnisse in die richtige Richtung?
- Sind Probleme aufgetreten – und falls ja, was sind mögliche Lösungen?
- Arbeitet das Team gut zusammen bzw. was könnte an der Zusammenarbeit verbessert werden (z.B. Arbeitsaufteilung, Regelmäßigkeit der Absprachen, Definieren von konkreten Inhaltsschwerpunkten für die jeweiligen Besprechungen, ...)?

Schritt 4: Brauchbarkeit des Lösungsvorschlags überprüfen



Wenn Sie einen Plan in die Tat umgesetzt haben, stellt sich am Ende die Frage: Haben wir erreicht, was wir wollten? Wie in Schritt 3 („Lösungsvorschlag in die Praxis umsetzen“) ausgeführt, macht es wenig Sinn, für die Beantwortung dieser Frage bis zum Ende einer Maßnahme/eines Projektes zu warten – es sollte auch einige Zwischenreflexionen geben. Dennoch ist am Ende einer Maßnahme / eines Projektes auch eine abschließende Bilanz notwendig.

Konnten wir unser Ziel erreichen?

Die wichtigste Frage ist sicherlich, ob das gewünschte Ziel überhaupt erreicht werden konnte. Hier einige Beispiele für Fragen zur Erfolgsprüfung spezifischer Maßnahmen:

- Beispiel Gesundes Buffet: Wird unser gesundes Buffet in Anspruch genommen, und in welchem Ausmaß?
- Beispiel Konflikttraining: Hat das Konflikttraining in der 4a zu einem sensibleren Umgang der SchülerInnen untereinander geführt?
- Beispiel Kurzturnen: Sind die SchülerInnen durch das tägliche Kurzturnen im Unterricht ruhiger geworden?

Wie können wir überprüfen, ob ein Ziel erreicht wurde?

Je nach Frage gibt es unterschiedliche Möglichkeiten zur Beantwortung. So könnte man zum Beispiel zur Beantwortung der ersten Frage (Inanspruchnahme des gesunden Buffets) über mehrere Tage hinweg eine Zählung oder Schätzung der Personen vornehmen, die das Buffet frequentieren.

Zur Beantwortung der Frage nach dem Umgang der SchülerInnen untereinander könnten LehrerInnen, die in der betreffenden Klasse unterrichten, ihre Beobachtungen austauschen, und sie könnten die SchülerInnen um ihre Einschätzung bitten. Diese Methoden können auch für die Beantwortung der dritten Frage angewendet werden.

Um welchen Preis konnten wir das Ziel erreichen?

Auch wenn eine Maßnahme zum Ziel geführt hat, heißt das noch nicht, dass die Maßnahme unbedingt sinnvoll war. Vielleicht konnte mit dieser Maßnahme das Ziel nur unter großen Anstrengungen erreicht werden, oder unerwünschte Nebenwirkungen sind aufgetreten. So können größere Veränderungen im Schulalltag zu Unstimmigkeiten im Kollegium führen. Oder eine an sich gut gemeinte Maßnahme erregt den Widerstand der SchülerInnen. Die Frage, die sich hier stellt, ist: Was überwiegt – der Erfolg oder die Kosten des Erfolgs? Nur wenn die erwünschten Ergebnisse stärker waren als die Nebenwirkungen, sollte die Maßnahme wiederholt oder ausgeweitet werden.

Schritt 5: Den Erfolg präsentieren



Präsentation in welcher Form und mit welchen Methoden?

Gerade Lehrerinnen und Lehrer neigen dazu, ihre Leistungen und ihren Einsatz für die Schule als selbstverständlich anzusehen. Es ist aber durchaus im Sinne der Gesundheitsförderung, auf gute Ergebnisse stolz zu sein, diese zu präsentieren und die verdiente Anerkennung auch zu genießen. Zudem leistet die Präsentation von Erfolgen gute Dienste in der Erzeugung von Motivation und Bereitschaft in der Schulgemeinschaft, weitere Maßnahmen zur Entwicklung einer Gesundheitsfördernden Schule zu unterstützen und zu fördern.

Je nachdem, wie umfassend eine Maßnahme oder ein Projekt war, sollte die Abschlusspräsentation entweder für ein Klasse, eine Schulstufe oder – zum Beispiel im Rahmen eines Schulfestes – auch für die ganze Schule und die Eltern erfolgen. Es gibt viele Methoden, die sich dafür eignen: Referate, Rollenspiele, Sketches, Lieder, Zeichnungen, Plakate, ...

An besonders guten Erfolgen sind auch (lokale) Medien interessiert. Darstellungen über schulische Aktivitäten, die an die Öffentlichkeit gelangen, sollten aber unbedingt mit der Schulleitung gut abgestimmt werden. Eine gute öffentliche Darstellung der Gesundheitsfördernden Schule kann das Image der ganzen Schule fördern und sehr hilfreich dabei sein, Sponsoren für weitere Projekte zu finden.

Schritt 6: Erfolgreiche Lösung dauerhaft verankern



Erfolgreiche Lösungen für andere zugänglich machen

Manche Gesundheitsförderungsmaßnahmen führen zu Ergebnissen, die ohnehin dauerhaft zu Gesundheit und Wohlbefinden in der Schule beitragen – zum Beispiel eine Schulhofbegrünung oder das Installieren einer gemütlichen Sitzecke für LehrerInnen. Andere Maßnahmen wie zum Beispiel ein Suchtpräventionsprojekt müssen immer wieder wiederholt werden, um für SchülerInnen aus mehreren Jahrgängen wirksam zu sein. Dabei wäre es natürlich wünschenswert, dass Maßnahmen und Ansätze, die sich einmal bewährt haben, wiederholt, ausgeweitet und weiter entwickelt werden können.

Als Voraussetzung dafür ist es notwendig, die Durchführung von Maßnahmen oder Projekten in gewissem Umfang zu dokumentieren – nur so kann sicher gestellt

werden, dass andere die gewonnenen Erfahrungen verwenden und nutzen können. Um nützlich zu sein, sollte eine Dokumentation zumindest die folgenden Informationen beinhalten:

- Ziele einer Maßnahme / eines Projektes;
- Maßnahmenplanung (Zeitplan, Personenplan, Ressourcenplan);
- Beschreibung der Durchführung (wo gab es Probleme, wie konnten diese gelöst werden);
- Die wichtigsten Ergebnisse.

Ressourcen zur Verfügung stellen

Die Entscheidung über Weiterführung, Ausweitung oder Abbruch von Maßnahmen/ Projekten sollte in den Gremien der Schulpartnerschaft getroffen werden – insbesondere dann, wenn die Weiterführung an das Bereitstellen von Ressourcen (Arbeitszeit, Geld, Unterrichtseinheiten) gebunden ist.

6 GESUNDHEITSFÖRDERUNG, SCHULENTWICKLUNG, QUALITÄT: GEMEINSAME ZIELE, GEMEINSAME METHODEN

Nachhaltig wirksame Gesundheitsförderung kann – und soll – die ganze Schule umfassen. Gesundheitsförderung ist daher eine Möglichkeit der schulischen Schwerpunktsetzung und eignet sich auch zur Entwicklung von Schulprofilen und Schulprogrammen. Die Ansätze und Ziele dieses Konzeptes haben viel mit anderen Ansätzen der Schulentwicklung gemeinsam und können daher optimal mit diesen kombiniert werden – insbesondere mit Qualität in der Schule.

Die folgende Tabelle versucht, einen Überblick über Unterschiede und Gemeinsamkeiten der beiden Ansätze zu geben:

	Gesundheitsförderung	Qualität in der Schule
Welche Ziele?	Gesundheitsförderung zielt ab auf die Förderung körperlicher, psychischer und sozialer Gesundheit bei einzelnen Personen und Gruppen und auf die gesundheitsförderliche Gestaltung der Umwelt, in der sich diese Personen und Gruppen aufhalten („Settings-Ansatz“ der Gesundheitsförderung).	Qualitätsarbeit zielt auf Organisationsentwicklung ab. „Qualität in der Schule“ zielt insbesondere auf Entwicklungen in den folgenden fünf Bereichen ab (vgl. dazu Website www.qis.at des BMBWK): <ul style="list-style-type: none"> • Lehren und Lernen • Lebensraum Klasse und Schule • Schulpartnerschaft und Außenbeziehungen • Schulmanagement • Professionalität und Personalentwicklung
Welches Vorgehen?	Idealer Beginn für die Entwicklung einer Gesundheitsfördernden Schule ist die Entscheidung der Schulpartnerschaft für dieses Konzept. Auf Basis einer Ist-Analyse und der Einigung auf konkrete Ziele sollte dann eine Maßnahmenplanung erfolgen. Während der Umsetzung und nach Beendigung einer Maßnahme sollten Erfolgsprüfungen durch-	Im Zentrum schulischer Qualitätsarbeit steht die Qualitätskonferenz. Sie bildet die Grundlage für Bestandsaufnahmen, die Umsetzung konkreter Maßnahmen, deren Überprüfung und Reflexion und die Entwicklung von Schulprogrammen. Dieses Vorgehen vollzieht sich als kontinuierlicher Entwicklungsprozess. (vgl. Website www.qis.at des BMBWK)

	Gesundheitsförderung	Qualität in der Schule
	geführt werden. Im Idealfall werden erfolgreiche Maßnahmen/Projekte immer wieder wiederholt (Verankerung im Schulalltag).	
Verankerung in der Schule	Gesundheitsförderung wird idealer Weise ins Schulprofil/Schulprogramm einer Schule integriert. In die Entwicklung der Gesundheitsfördernden Schule sollten alle Schulpartner einbezogen werden.	Qualität in der Schule zielt auf die Entwicklung von Schulprogrammen ab, die in Kooperation mit den Schulpartnern entwickelt werden sollen.

Damit ergeben sich folgende Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen dem Konzept der Gesundheitsfördernden Schule und schulischer Qualitätsentwicklung:

Ziele

Gesundheitsförderung und Qualität können einander in der Schulentwicklung ideal ergänzen – die Qualität liefert das Werkzeug, die Gesundheitsförderung die Inhalte. **Gesundheitsförderung** kann als zusätzliches Qualitätskriterium in die fünf Bereiche schulischer Qualitätsentwicklung integriert werden: **gesundheitsförderliches** Lehren und Lernen; **gesunder** Lebensraum Schule; **gesunde Schulpartnerschaft**; **Berücksichtigung der Gesundheitsauswirkungen** von Entscheidungen im Schulmanagement; Professionalität und Personalentwicklung im Bereich **Gesundheitsförderung**.

Vorgangsweisen

Gesundheitsförderung wie Qualität basieren auf Diskussionen und Entscheidungen in der Schulgemeinschaft. Beide Konzepte beinhalten die Entwicklung von Maßnahmen bzw. Schulprogrammen sowie die regelmäßige Überprüfung von Ergebnissen als notwendige Voraussetzung für weitere Entwicklungen. Die Vorgangsweisen sind damit nahezu ident – nur die Inhalte können sich unterscheiden: Gesundheitsfördernde Schulen **treffen schulische Entscheidungen auch vor dem Hintergrund ihrer gesundheitlichen Auswirkungen**.

Verankerung in der Schule

Sowohl die Gesundheitsfördernde Schule als auch Qualität in der Schule zielen auf die kontinuierliche Entwicklung von Schule in Kooperation mit den Schulpartnern ab. **Gesundheitsförderung kann schulischer Qualitätsarbeit dabei inhaltliche Orientierung bieten**.



7 PRAXISBEISPIELE

In diesem Kapitel wird das Konzept der Gesundheitsfördernden Schule anhand von drei Praxisbeispielen anschaulich dargestellt. Beispiel 1 beschreibt ein Projekt zur Förderung der körperlichen Gesundheit von SchülerInnen. Beispiel 2 widmet sich der psychosozialen Gesundheit der SchülerInnen, und in Beispiel 3 werden Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit von LehrerInnen beschrieben.

7.1 Praxisbeispiel 1: Förderung der körperlichen Gesundheit von SchülerInnen – Einführung von Sitzbällen

Beispiel 1 | Schritt 1: Körperliche Probleme bei SchülerInnen identifizieren



Die LehrerInnen einer Volksschule bemerken, dass viele SchülerInnen im Unterricht unruhig sind. Aufgrund von Gesprächen mit den Kindern vermuten sie, dass viele in ihrer Freizeit zu wenig Bewegung machen. Dies bestätigt sich durch die Befragung der Eltern im Rahmen eines Elternsprechtags. Im Turnunterricht fällt auf, dass der Anteil von SchülerInnen mit mangelnder Bewegungskoordination zunimmt. Zudem konstatiert der Schularzt bei vielen SchülerInnen eine schwache Rückenmuskulatur und Haltungsprobleme.

Welche Ziele?

Diese Befunde werden im Rahmen einer Konferenz diskutiert. Als Ergebnis der Diskussion formulieren die LehrerInnen das Ziel, Maßnahmen zur Verbesserung der Haltungsprobleme der SchülerInnen durch zu führen.

Wer übernimmt die Initiative?

Zwei besonders interessierte LehrerInnen bilden ein Beratungsteam mit dem Schularzt. Ebenfalls eingebunden wird der Vater eines Kindes, der Orthopäde ist.

Beispiel 1 | Schritt 2: Gemeinsam mit ExpertInnen nach Lösungen suchen



Das Beratungsteam verabredet ein erstes Treffen. Mehrere Lösungsvorschläge werden diskutiert:

- Lösungsvorschlag „Neigungsgruppe Haltungsturnen“: dieser Vorschlag kann zunächst nicht umgesetzt werden, weil die Schule ihr Stundenkontingent schon ausgeschöpft hat.
- Lösungsvorschlag „Pausenspiele zur Förderung von Motorik und Konzentration“: Dieser Vorschlag soll im nächsten Schuljahr umgesetzt werden. Lehrerin A plant, in den Sommerferien an einer entsprechenden Fortbildung teilzunehmen und will ihr Wissen dann an andere KollegInnen weiter geben.
- Lösungsvorschlag „Sitzbälle“: Dieser Vorschlag findet große Akzeptanz und soll weiter ausgearbeitet werden. Vater X, der Orthopäde, kennt eine Reihe von Studien über die positive Wirkung von Sitzbällen bei sachgemäßer Anwendung. Er wäre gerne bereit, ein Programm mit einfachen Übungen auszuarbeiten, das täglich als Kurzturnen im Unterricht durchgeführt werden kann. Doch zunächst muss entschieden werden, wie viele und welche Klassen teilnehmen sollen und wie die Sitzbälle für die Schule finanziert werden können.

Wie können wir die Personen gewinnen, die wir brauchen?

Vater X wird von der Schulleitung in die nächste Konferenz eingeladen, um über Sitzbälle zu referieren. Dann wird diskutiert, welche Klassen gerne an einem Sitzballprojekt teilnehmen würden und wie die Bälle finanziert werden könnten. Das größte Interesse zeigen die LehrerInnen der ersten und zweiten Klassen, da bei den SchülerInnen dieser Schulstufen die Entwicklung der Rückenmuskulatur besonders sensibel ist. Zunächst soll versucht werden, für jeweils eine der beiden Parallelklassen in diesen Jahrgängen Sitzbälle anzukaufen, die dann von den Klassen alternierend genutzt werden können. Die KlassenlehrerInnen der ersten und zweiten Klassen werden sich von Herrn X in die Sitzball-Übungen einschulen lassen. Als Finanzierungsquelle will die Schule entweder einen Sponsor (eine Bank oder Versicherung) gewinnen oder den Elternverein um Unterstützung bitten.

„Gemeinsam arbeiten“ – wie geht das?

Die beiden Lehrerinnen, die das Projekt in die Wege geleitet haben, bitten nun auch die Klassenlehrerinnen der ersten und zweiten Klassen um ihre Mitarbeit. Ein Termin zur Planung der weiteren Schritte wird vereinbart.

Beispiel 1 | Schritt 3:

Lösungsvorschlag planen und in die Praxis umsetzen



Das Team einigt sich auf folgende notwendige Maßnahmen für die Anschaffung von Sitzbällen und die Sicherstellung einer sachgemäßen Anwendung:

- Kostenvoranschläge mehrerer Anbieter einholen;
- Finanzierungsansuchen an Sponsoren und Elternverein schreiben;
- Trainingstermin mit Herrn X vereinbaren;
- „Sitzballordnung“ entwickeln, die mit den SchülerInnen abgestimmt werden muss: Was dürfen Kinder mit den Sitzbällen tun, was nicht? Und wie wird vorgegangen, wenn Kinder gegen die Regeln verstoßen? Wann wird welche Klasse die Bälle verwenden?
- Eine Möglichkeit zum Aufbewahren der Sitzbälle finden;
- Maßnahmen für den Notfall: Es muss überlegt werden, wie kaputt gegangene Sitzbälle ersetzt werden können.

Worauf achten wir beim Planen?

Die am Team beteiligten LehrerInnen teilen die Arbeiten untereinander auf. Dabei achten sie auf eine möglichst gerechte Aufgabenverteilung. Und sie achten darauf, sich für die Vorbereitung genügend Zeit zu geben, um Stress zu vermeiden.

Sind wir auf Kurs?

Drei Wochen nach der ersten Sitzung treffen sich die LehrerInnen in einer Pause und besprechen die Fortschritte ihrer Arbeit: Lehrerin A, die das Einholen der Kostenvoranschläge übernommen hat, berichtet, dass eine Versicherung bereit ist, die Kosten für sechzig Sitzbälle zu übernehmen – diese können in nächster Zeit angeschafft werden.

Lehrer B und C legen einen ersten Entwurf der „Sitzballordnung“ vor. Der Entwurf wird von den anderen kommentiert und ergänzt.

Ein klarer Beginn – Kick-Off

Rechtzeitig bevor die Sitzbälle eintreffen, werden die Kinder darauf vorbereitet: Die Sitzballordnung wird mit ihnen besprochen, und die Durchführung von Übungen wird angekündigt.

Beispiel 1 | Schritt 4: Brauchbarkeit der Sitzbälle überprüfen



Konnten wir unser Ziel erreichen – und woran erkennen wir das?

Nachdem die Sitzbälle drei Monate lang erprobt worden sind, bittet der Direktor das Team, im Rahmen der nächsten Konferenz über Erfahrungen und Zwischenergebnisse aus dem Sitzball-Projekt zu berichten.

Vorbereitend nehmen sich die LehrerInnen noch einmal die Liste der Probleme vor, deretwegen das Sitzball-Projekt gestartet worden ist, und überlegen, was sich in der Zwischenzeit geändert hat:

- Unruhe im Unterricht: Zwar hat die Einführung der Sitzbälle die Unruhe kurzfristig etwas erhöht, aber nach etwa zwei Wochen hat sich ein guter Umgang mit den Bällen etabliert, und die Kinder sind nach Einschätzung der LehrerInnen insgesamt ruhiger geworden.
- Mangelnde Bewegungskoordination: Einer Werklehrerin ist aufgefallen, dass ein eher ungeschickter Schüler eine feinere Motorik zu entwickeln scheint. Der Lehrerin des Schülers ist eine positive Veränderung des Schriftbildes aufgefallen.
- Schwache Rückenmuskulatur und Haltungsprobleme: Diesbezüglich meinen die LehrerInnen im Rahmen des Turnunterrichts zwar Verbesserungen bei einzelnen SchülerInnen bemerkt zu haben; eine genauere Aussage wird sich aber erst machen lassen, wenn zu Anfang des nächsten Schuljahres wieder eine schulärztliche Untersuchung stattfindet.

Um welchen Preis konnten wir das Ziel erreichen?

Die beteiligten LehrerInnen sind mit dem Ergebnis zufrieden: Der zeitliche Einsatz für die Anschaffung der Sitzbälle und die Einschulung in deren Gebrauch hat sich für sie gelohnt. Das Projekt kann also eine positive Bilanz ziehen: Mit vergleichsweise wenig Aufwand konnte eine gute Wirkung erzielt werden.

Beispiel 1 | Schritt 5: Erfolgreiches Übungsprogramm präsentieren



Im Rahmen des jährlichen „Tags der Offenen Tür“ wird auch eine Station „Sitzbälle“ organisiert. Die SchülerInnen der ersten und zweiten Klassen bereiten gemeinsam mit den LehrerInnen ein kurzes Präsentationsprogramm mit Übungen vor. Auch Eltern haben – unter der Anleitung der SchülerInnen, die dabei von ihren LehrerInnen unterstützt werden – die Möglichkeit, die Übungen auszuprobieren.



Erfolgreiche Lösungen für andere zugänglich machen

Nachdem am Anfang des nächsten Schuljahres auch der Schularzt eine Verbesserung der Rückenmuskulatur bei jenen Schülern feststellen kann, die am Sitzballprojekt beteiligt waren, sind die LehrerInnen endgültig überzeugt, dass die Bälle bei geringem Aufwand zur Verbesserung von Haltungsproblemen und Motorik der SchülerInnen beitragen können. Eine Anschaffung von weiteren Sitzbällen auch für die dritten und vierten Klassen der Schule wird daher erwogen.

Die LehrerInnen der ersten und zweiten Klassen stellen ihre Dokumentation und ihre Unterlagen den KollegInnen dieser Klassen zur Verfügung. Sie übernehmen auch deren Einschulung in die Sitzballübungen.

Ressourcen zur Verfügung stellen

Da die Versicherung ein weiteres Kontingent von Sitzbällen nicht mehr finanzieren wird, beschließt die Schule, die Einnahmen aus einem Schulfest in den Ankauf der neuen Sitzbälle zu investieren. Zusätzlich erklärt sich der Elternverein bereit, kaputte Sitzbälle im Ausmaß von maximal fünfzehn Stück pro Jahr zu ersetzen.

Weitere Möglichkeiten zur Förderung der körperlichen Gesundheit von SchülerInnen:

- Kurzturnen im Unterricht
- Pauseturnen, Pausenspiele, Bewegte Pause
- Haltungsturnen
- Ergonomische Sitzmöbel
- Leichte Schultasche
- Gesunde Schuljause – Gesunde Ernährung
- Bewegtes Lernen
- ...

7.2 Praxisbeispiel 2: Förderung der psychosozialen Gesundheit von SchülerInnen – Toleranz und Konfliktbewältigung in einer multikulturellen Klasse



Wessen Sichtweise?

Dreißig Prozent der SchülerInnen einer Hauptschule haben eine andere Muttersprache als Deutsch. Sie stammen aus den verschiedensten Ländern, so auch aus verschiedenen Regionen Ex-Jugoslawiens. Konflikte mit ethnischem Hintergrund sind in der Schule an der Tagesordnung, es gab bei Raufereien auch schon leicht Verletzte.

Die Anfrage einer Mutter, deren Sohn wegen seiner ethnischen Herkunft von MitschülerInnen bedroht wurde, ist der Anlass für eine Konferenz zum Thema, an der die LehrerInnen der Schule teilnehmen. Der Großteil von ihnen ortet dringenden Handlungsbedarf.

Welche Ziele?

Das Hauptproblem sehen die LehrerInnen darin, dass in erster Linie die Knaben Spannungen in Form körperlicher Auseinandersetzungen austragen. Die Schule hat deshalb einen schlechten Ruf. Als Ziel formulieren die LehrerInnen daher, die hinter den ethnischen Konflikten stehenden Inhalte gemeinsam mit den SchülerInnen zu erarbeiten und den SchülerInnen alternative Formen der Konfliktbewältigung zu vermitteln.

Wer übernimmt die Initiative?

Die Klassenvorstände der dritten und vierten Klassen erklären sich bereit, die Initiative für ein Projekt „Konfliktbewältigung“ an der Schule zu übernehmen.

Was ist der Beitrag der Schulleitung?

Der Direktor unterstützt das Projekt und fordert alle KollegInnen auf, sich daran zu beteiligen.

Beispiel 2 | Schritt 2: Im Team nach Lösungen suchen



Erstes Ziel der vier Lehrer, die nun die Projektkerngruppe bilden, ist es, Überlegungen anzustellen, wie ein Konfliktbewältigungsprojekt an der Schule aussehen könnte. Im Rahmen einer ersten Sitzung sammeln sie Ideen:

- im Geschichtsunterricht die Entstehung der Konflikte in Ex-Jugoslawien projekt-förmig thematisieren;
- in die Schulordnung einen Passus hinsichtlich Sanktionen bei körperlichen Konflikten aufnehmen;
- Beratungslehrer in die Arbeit mit besonders schwierigen Schülern einbinden;
- Workshops zum Thema Konfliktbewältigung mit externen Trainern organisieren.

Wer kann in diesem Gesundheitsförderungsprojekt welche Rolle spielen?

Die Lehrer aus der Kerngruppe laden nun weitere Personen ein, die für das Projekt gebraucht werden: Die Geschichtslehrer und die Beratungslehrerin, die zweimal pro Woche an die Schule kommt. Alle sind bereit, mitzumachen.

Beispiel 2 | Schritt 3: Konfliktbewältigung in die Praxis umsetzen



In der vergrößerten Gruppe wird die Projektidee nochmals durchbesprochen, eine Feinplanung wird durchgeführt, und Verantwortungen werden aufgeteilt:

- Die Geschichtslehrer werden ein Konzept für einen vierwöchigen inhaltlichen Schwerpunkt „Konflikte in Ex-Jugoslawien“ erarbeiten. Die SchülerInnen sollen selbstständig unter Nutzung des Internet und der Schulbibliothek Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Serben, Kroaten und Bosniern hinsichtlich Geschichte, Kultur und Religion erarbeiten. Die Ergebnisse sollen dann im Unterricht gemeinsam diskutiert werden.

- Die Klassenvorstände der dritten und vierten Klassen werden einen Entwurf für eine neue Schulordnung erarbeiten und diesen mit der Projektgruppe, SchülerInnenvertretern, der Schulleitung und Elternvertretern abstimmen.
- Da kein Geld für externe Trainer bereit gestellt werden kann, wird die Betreuungslehrerin in den dritten und vierten Klassen zunächst je einen zweistündigen Workshop zum Thema „Konfliktbewältigung“ gestalten.

Ein klarer Beginn – Kick-Off

Zum Auftakt der Aktionsphase werden alle SchülerInnen der dritten und vierten Klassen im Festsaal der Schule versammelt und über Hintergründe, Ziele und geplante Schritte des Projektes informiert. Das Treffen wird auch dazu genutzt, klassenübergreifende Arbeitsgruppen für die nächsten vier Wochen zu bilden. Dabei wird auf eine ausgewogene Mischung zwischen Knaben und Mädchen und ethnischen Gruppen geachtet.

Sind wir auf Kurs?

Während der zweiten Projektwoche trifft sich das Team zu einer Zwischenreflexion. Fazit:

- Unterrichtsschwerpunkt „Konflikte in Ex-Jugoslawien“: Trotz anfänglicher Widerstände der SchülerInnen hinsichtlich Thema und multikultureller Arbeitsgruppen entwickelt sich das Projekt erstaunlich gut: Viele SchülerInnen zeigen nicht nur reges Interesse am Stoff, sondern es gestaltet sich auch die Teamarbeit nach den anfänglichen Schwierigkeiten in den meisten Fällen erstaunlich konfliktfrei. Nur in zwei Teams musste die Zusammensetzung verändert werden. Der inhaltliche Schwerpunkt soll daher in geplanter Weise fort geführt werden.
- Konfliktbewältigungsworkshops: Die bisher durchgeführten Workshops, in denen die Betreuungslehrerin mit Rollenspielen und gestalttherapeutischen Elementen arbeitet, waren für die Betreuungslehrerin zum Teil sehr anstrengend, weil eine Reihe von Konflikten virulent geworden sind. Insgesamt zieht sie aber eine positive Bilanz und will, abgesehen von kleinen Designveränderungen, weitermachen wie bisher.
- Schulordnung: Ein Entwurf wird vorgelegt, diskutiert und kommentiert. Der nächste Schritt ist jetzt, den Entwurf auch mit der Schulleitung und Elternvertretern abzustimmen.

Beispiel 2 | Schritt 4: Erfolge der Konfliktbewältigung überprüfen



Konnten wir unser Ziel erreichen – und woran erkennen wir das?

Nach Beendigung des intensiven vierwöchigen Projektes treffen sich die LehrerInnen zu einer abschließenden Auswertungssitzung und reflektieren gemeinsam, welche Erfolge und Probleme in bezug auf die einzelnen Teilprojekte verbucht werden können:

- Die Geschichtelehrer sind begeistert darüber, mit welchem Engagement sich die SchülerInnen ins Zeug gelegt haben. Sie berichten über hervorragende Teamarbeit mit sehr guten Ergebnissen (Plakate, Präsentationen in den Klassen) und sind einhellig der Meinung, dass sich durch das Projekt die Gesprächsbasis zwischen den SchülerInnen verbessert hat.
- Die Betreuungslehrerin hat mit den Konfliktbewältigungs-Workshops unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Die Mädchen scheinen stärker darauf angesprochen zu haben als die Burschen. Sie vermutet daher, dass es sinnvoll wäre, weitere Workshops für die Burschen allein zu organisieren.

- Der Entwurf für die neue Schulordnung ist fertig und soll demnächst mit Schulleitung, KollegInnen und ElternvertreterInnen abgestimmt werden. Der Entwurf sieht vor, dass SchülerInnen, die einen Konflikt körperlich austragen, zunächst zu einem Gespräch mit dem Klassenvorstand gebeten werden. Kommt es erneut zu Gewalt, wird die Betreuungslehrerin hinzu gezogen, dann werden die Eltern verständigt. Wenn alle Interventionen ergebnislos bleiben, kann ein Verweis von der Schule erwogen werden.

Beispiel 2 | Schritt 5:

Erfolgreiche Lösung dauerhaft verankern



Erfolgreiche Lösungen absichern

Nach Rücksprache mit der Schulleitung berichtet das Team im Rahmen der nächsten Konferenz über die Ergebnisse. Mit besonderem Interesse wird der Entwurf der neuen Schulordnung aufgenommen. Der Großteil der LehrerInnen ist der Meinung, dass dieser Vorschlag eine Verbesserung gegenüber der alten Schulordnung darstellt.

Um das Vorhaben abzusichern, wird daher einhellig beschlossen, die neue Schulordnung im Schulforum zu diskutieren und auch die Elternvertreter damit vertraut zu machen.

Weitere Möglichkeiten zur Förderung der psychischen Gesundheit von SchülerInnen:

- Kommunikationstraining
- Selbsterfahrungsübungen
- Selbstmanagement-Techniken
- Stressbewältigungstraining
- ...

7.3 Praxisbeispiel 3: Förderung der Gesundheit von LehrerInnen –

Maßnahmenpaket zur Verbesserung der Arbeitszufriedenheit

Beispiel 3 | Schritt 1:

Gesundheitsprobleme der LehrerInnen erkennen



Welche Ziele?

Eine allgemein bildende höhere Schule mit 70 LehrerInnen hat trotz denkbar schlechter Arbeitsmarktsituation eine vergleichsweise hohe Personalfluktuationsrate – vor allem jüngere KollegInnen bemühen sich häufig um Versetzung. Darunter leidet die Lehrqualität an der Schule, vor allem bei SchülerInnen der Unterstufe kommt es durch das Wechseln von Bezugspersonen auch zu emotionalen Belastungen.

Die Schulleitung thematisiert das Problem im Rahmen einer Konferenz und lädt die LehrerInnen zu einer Reflexion über Ursachen und Verbesserungsmöglichkeiten ein.

Wessen Sichtweise?

Da es nur wenige Wortmeldungen gibt, schlägt die Personalvertretung eine schriftliche Befragung der LehrerInnen zu Arbeitszufriedenheit und Problemen als Basis

für konkrete Veränderungsvorschläge vor. Nicht erhoben werden sollen Probleme, deren Ursachen außerhalb der Schule liegen (gesetzliche Grundlagen, Gehaltsschema, ...), da diese in der Schule ohnehin nicht bearbeitet werden können.

Wer übernimmt die Initiative?

Die Personalvertreter erklären sich bereit, auf Basis bestehender Fragebögen zur Arbeitszufriedenheit von LehrerInnen einen für die Schule passenden Fragebogen zusammen zu stellen.

Was ist der Beitrag der Schulleitung?

Der Direktor ersucht die LehrerInnen, sich an der Befragung, die anonym durchgeführt werden soll, möglichst zahlreich zu beteiligen und sichert zu, sich für die Umsetzung der auf Basis der Auswertung entwickelten Veränderungsvorschläge einzusetzen, sofern diese realistisch und möglich scheinen.

Beispiel 3 | Schritt 2:

Gemeinsam die Ursachen für Probleme finden



Die Auswertung der Fragebögen ergibt eine Reihe von Problemen bezüglich der Arbeitssituation an der Schule:

- Ein Mangel an Austausch und Kooperation im Kollegium wird konstatiert.
- Vor allem jüngere LehrerInnen haben aufgrund des Schülerrückgangs in der AHS den Eindruck, dass ihr Arbeitsplatz an der Schule gefährdet ist.
- Es gibt im Konferenzzimmer zu wenig Platz für persönliche Utensilien – immer wieder gehen Dinge verloren.
- Das Konferenzzimmer ist zu klein – beim Arbeiten wird man häufig durch andere LehrerInnen und SchülerInnen gestört.
- Ein Teil der LehrerInnen klagt über ungünstige Stundenpläne.
- Weder in der Schule noch in der näheren Umgebung gibt es zufrieden stellende Verpflegungsangebote.
- Die Schule liegt verkehrsgünstig, und es gibt zu wenig Parkplätze – die Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist umständlich und langwierig.

Wer kann in diesem Gesundheitsförderungsprojekt welche Rolle spielen?

In der nächsten Konferenz werden die Ergebnisse von den Personalvertretern präsentiert. Es wird beschlossen, eine Arbeitsgruppe zu gründen, an der sich LehrerInnen verschiedener Fachrichtungen, die Personalvertretung und die Direktion beteiligen werden. Die Schulleitung ersucht interessierte KollegInnen, sich zu melden. Dafür wird im Sekretariat eine entsprechende Liste aufgelegt.



Elf Personen haben sich in die Liste eingetragen und treffen sich zu einer ersten Teamsitzung. Unter Leitung der Personalvertretung werden zunächst jene Probleme identifiziert, die am dringendsten erscheinen. Dies sind:

- Mangel an Kooperation im Lehrkörper;
- Unsicherer Arbeitsplatz;
- Ungünstige Verpflegung.

Nun wird überlegt, ob und in welcher Form diese Probleme bearbeitet werden können:

- Die Kooperation im Lehrkörper könnte Thema eines Pädagogischen Tages werden.
- Ebenfalls in diesem Rahmen könnte das Problem „Schülerschwund“ diskutiert werden: Einige Lehrer möchten als Reaktion darauf ein attraktiveres Schulprofil entwickeln, das Eltern besser motiviert, ihre Kinder in dieser AHS einzuschulen. Sie schlagen einen Schwerpunkt „Förderung von Soft Skills“ vor und wollen damit Werbung machen, dass die AHS durch die Förderung von Vielseitigkeit, Kreativität, Flexibilität und Teamfähigkeit SchülerInnen gut auf die wechselnden Anforderungen des modernen Berufslebens vorbereiten kann.
- Zum Thema „Verpflegung“, das LehrerInnen und SchülerInnen gleichermaßen betrifft, wird vorgeschlagen, Möglichkeiten für ein regelmäßiges gesundes Buffet an der Schule zu prüfen.

Worauf achten wir beim Planen?

Bevor die Projektgruppe zu arbeiten beginnt, werden die Vorschläge der Schulleitung vorgelegt. Der Direktor begrüßt die Initiativen und gibt der Gruppe „Grünes Licht“. An der Entwicklung des neuen Schulprofils will er selbst mit arbeiten. Er beteiligt sich auch an der Auswahl einer externen Moderatorin für den Pädagogischen Tag. Das Team wird diesen Tag gemeinsam mit der Moderatorin vorbereiten (Tagesordnung, Zeitplan, Methoden).

Unabhängig davon soll eine kleinere Gruppe von LehrerInnen mit potenziellen Anbietern von Schulbuffets verhandeln. Alle weiteren Veränderungsvorschläge werden zunächst zurück gestellt. Sobald die dringendsten Probleme gelöst sind, kann darauf wieder zurück gegriffen werden.

Ein klarer Beginn – Kick-Off

Der Pädagogische Tag ist das „Kick-Off“ zur Planung weiterer Maßnahmen zur Verbesserung der Kooperation und für die Weiterentwicklung des Schulprofils. Zu beiden Themen werden im Lauf des Tages Arbeitsgruppen gegründet, die den jeweiligen Bereich weiter entwickeln und regelmäßig mit der Schulleitung und im Kollegium abstimmen sollen.

Sind wir auf Kurs?

Jede Arbeitsgruppe organisiert einmal im Monat ein Treffen aller Mitglieder. Ziel der Treffen ist es, sich gegenseitig über den Stand der Arbeit zu informieren und das weitere Vorgehen gemeinsam zu planen.



Konnten wir unser Ziel erreichen – und woran erkennen wir das?

Am Ende des Schuljahrs ersucht der Direktor die einzelnen Projektgruppen um Berichterstattung über den Entwicklungsstand. Eine ganze Menge ist passiert, aber konkrete Erfolge lassen sich momentan noch schwer abschätzen:

- Die Gruppe „Schulprofil“ hat einen Text erarbeitet, der nach längeren Diskussionen im Kollegium approbiert wurde. Ein Zwischenziel wurde also erreicht. Mit der Umsetzung von Maßnahmen im Rahmen des Schulprofils (spezifische Angebote für SchülerInnen) soll im nächsten Schuljahr begonnen werden, Auswirkungen auf die Schülerzahlen können voraussichtlich frühestens im übernächsten Schuljahr beobachtet werden.
- Die Gruppe „Kooperation im Kollegium“ hat ebenfalls ein Zwischenziel erreicht: Das Team, an dem ursprünglich nur jüngere KollegInnen beteiligt waren, hat sich vergrößert, es arbeiten jetzt LehrerInnen verschiedener Altersgruppen zusammen. Als erste Maßnahme wurde ein monatlicher Stammtisch eingerichtet, der bereits dreimal stattfand – mit steigender Beteiligung. Zumindest die am Team beteiligten LehrerInnen sind der Meinung, dass sich ihre Arbeitszufriedenheit erhöht hat. Weitere Maßnahmen wie z.B. gemeinsame Projekte sind geplant.
- Zwischen der Gruppe „Schulprofil“ und der Gruppe „Kooperation im Kollegium“ hat sich ein Synergieeffekt ergeben. Beide Gruppen wollen ab dem nächsten Schuljahr gemeinsam an Projekten im Rahmen des Schulprofils arbeiten.
- Einzig abgeschlossene Maßnahme ist die Einführung des gesunden Buffets: Es findet bei LehrerInnen und SchülerInnen großen Zuspruch. Der vom Betreiber auf zwei Monate anberaumte Probetrieb wurde verlängert.

Um welchen Preis konnten wir das Ziel erreichen?

Insgesamt ist der Großteil der LehrerInnen der Meinung, dass die Aktivitäten im Verlauf des Schuljahrs das Klima an der Schule positiv verändert haben. Die LehrerInnen begrüßen es, dass ihre Einschätzung der Schule zur Basis für Schulentwicklung geworden ist.



Erfolgreiche Lösungen absichern

Die Zwischenergebnisse erscheinen vielversprechend – am Schulprofil und der Kooperation im Kollegium soll im nächsten Jahr intensiv weiter gearbeitet werden. Nach Möglichkeit sollen auch noch weitere Maßnahmen zur Lösung der anderen in der Fragebogenerhebung genannten Probleme erarbeitet und umgesetzt werden.

Da es sich sehr bewährt hat, die Situation an der Schule im Rahmen eines Pädagogischen Tages gemeinsam zu reflektieren, sollen derartige Reflexionen in Zukunft regelmäßiger Bestandteil der Tagesordnung Pädagogischer Tage sein.

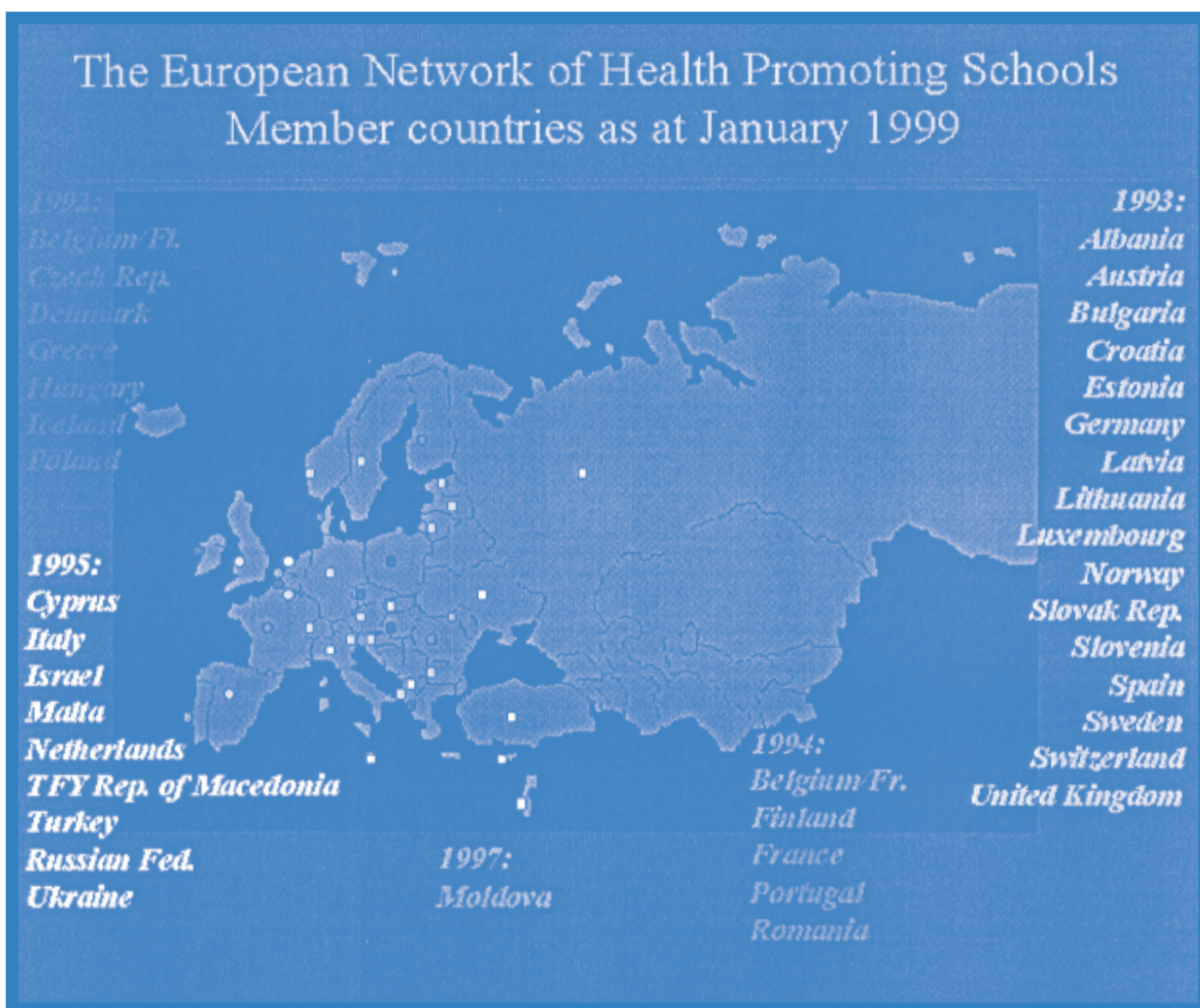
Weitere Möglichkeiten zur Förderung der Gesundheit von LehrerInnen:

- Supervision
- Freundliche Konferenzzimmer
- Spezifische Fortbildungen
- ...

8 NETZWERKE GESUNDHEITSFÖRDERNDER SCHULEN IN ÖSTERREICH UND EUROPA



Das Österreichische Netzwerk „Gesundheitsfördernde Schulen“ besteht seit 1993 als gemeinsame Initiative des Gesundheits- und des Unterrichtsministeriums. Es ist Teil eines im Jahr 1992 gegründeten europäischen Netzwerks, das von der Weltgesundheitsorganisation, der Europäischen Kommission, dem Europarat und zahlreichen nationalen Organisationen gemeinsam getragen wird.



Mehr als 500 Schulen aus ca. 40 europäischen Staaten beteiligen sich derzeit an diesem Netzwerk, davon ca. 60 aus Österreich (Stand 2000). Gesundheitsfördernde Schulen gibt es aber auch in Nord- und Südamerika, Asien, Australien und Tasmanien.

8.1 Mitgliedschaft im Österreichischen Netzwerk „Gesundheitsfördernde Schulen“

Schulen, die sich intensiver mit Gesundheitsförderung befassen möchten, haben die Möglichkeit einer Mitgliedschaft im [Österreichischen Netzwerk „Gesundheitsfördernde Schulen“](#).

Teilnehmen können alle Schulen, die an Entwicklungs- und Veränderungsprozessen interessiert und bereit sind, sich auf einen längeren Prozess einzulassen. Welche Schwerpunkte dabei gesetzt werden, hängt erfahrungsgemäß vom Schultyp, von der Größe, Lage und Ausstattung der Schule ab. Begonnen werden sollte mit kleineren Maßnahmen und Projekten, die bei Erfolg dauerhaft in den Schulalltag integriert werden können. Denn das Ziel der Gesundheitsfördernden Schule sind bleibende Veränderungen.

Zur Sicherstellung dieses Ziels verpflichten sich Gesundheitsfördernde Schulen zur Einhaltung folgender Rahmenkriterien:

- Der umfassende Gesundheitsförderungsbegriff der Weltgesundheitsorganisation, wonach Gesundheit als körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden definiert wird, ist die Basis für die Arbeit der Gesundheitsfördernden Schule.
- Ein bis zwei KoordinatorInnen für die Gesundheitsfördernde Schule werden gewählt.
- Ein Team zur Planung und Durchführung von Maßnahmen wird gebildet. Dieses umfasst nach Möglichkeit Angehörige verschiedener Gruppen der Schulgemeinschaft.
- Nach Maßgabe der Möglichkeiten der Schule werden Maßnahmen/Projekte für SchülerInnen, LehrerInnen und Eltern durchgeführt.
- Nach Maßgabe der Möglichkeiten der Schule werden Maßnahmen/Projekte zur Förderung der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit der Mitglieder der Schulgemeinschaft durchgeführt.
- Nach Maßgabe der Möglichkeiten der Schule wird eine langfristige, an bleibenden Veränderungen orientierte Planung erstellt. Ziel dieser Planung ist es vor allem, die unterschiedlichen durchgeführten Aktivitäten zueinander in Beziehung zu setzen und aufeinander abzustimmen.
- Die Schule beteiligt sich am Erfahrungsaustausch im Österreichischen Netzwerk durch die Teilnahme an den jährlichen Netzwerkveranstaltungen und durch halbjährliche Projektberichte.

In der Umsetzung ihrer Aktivitäten werden die Schulen vom Österreichischen Netzwerk durch ein Netzwerksekretariat unterstützt. Sie erhalten Materialien und Unterlagen zur Gesundheitsfördernden Schule und haben die Möglichkeit, das Logo des österreichischen und des internationalen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen auf ihrem Briefpapier zu nutzen.

Schulen im Raum Wien können auch dem [Wiener Regionalnetzwerk](#) beitreten, das 1997 gegründet wurde (Kontaktadresse siehe Kapitel 9).



9 KONTAKTADRESSEN, TIPPS ZUM WEITERLESEN UND SURFEN

Wenn Sie mehr über Gesundheitsfördernde Schulen erfahren möchten, können Sie eine der folgenden Adressen kontaktieren, sich über Internet informieren oder weiterführende Literatur zu Rate ziehen.

9.1 Kontaktadressen zur Gesundheitsfördernden Schule in Österreich

Sekretariat des Österreichischen Netzwerks „Gesundheitsfördernde Schulen“:



ÖSTERREICHISCHES
NETZWERK
GESUNDHEITS-
FÖRDERNDE
SCHULEN

Mag. Bibiana Falkenberg
Franz-Joseph-Straße 1 – 7
8200 Gleisdorf
Tel: +43/3112/38538
Fax: +43/3112/38538-10
E-Mail: bibiana.falkenberg@bab.at

www.gesunde-schule.at

Hier können Sie das Handbuch
„Schritt für Schritt zur Gesundheits-
fördernden Schule“ bestellen!

Koordinationsstelle Wiener Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen:



WIENER
NETZWERK
GESUNDHEITS-
FÖRDERNDE
SCHULEN

GesundheitsFörderungsInstitut am
Pädagogischen Institut des Bundes
Mag. Eva Mitterbauer
Grenzackerstraße 18
1100 Wien
Tel: 01/60 118-4332
Fax: 01/60118-4500
E-Mail: gfz@pib-wien.ac.at
Bürozeiten: Mittwochs 09:00 – 15:00

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung:



Mag. Andrea Lehner
Waaggasse 11/4
1040 Wien
Tel.: +43/1/58900-371
E-Mail: lehner@redcross.or.at

www.give.or.at



9.2 Weitere Adressen zu Gesundheitsförderung, Umwelt und Bildung im Internet

Qualität in der Schule



www.qis.at

Unter dieser Homepage finden Sie vielseitige Informationen zur Qualität in der Schule und eine Menge Instrumente zur Qualitätsbestimmung Ihrer Schule zum Downloaden.

Schule.at



www.schule.at

Unter dieser Homepage finden Sie nähere Informationen zu verschiedenen Schwerpunktprogrammen des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur.

Fonds Gesundes Österreich



www.fgoe.org

Unter der Web-Adresse des Fonds Gesundes Österreich finden Sie interessante Angebote zur Weiterbildung im Gesundheitsförderungsbereich. Beim Fonds können auch Gesundheitsförderungsprojekte eingereicht werden – Einreichkriterien sind ebenfalls unter dieser Web-Adresse erhältlich.

9.3 Weiterführende Literatur – eine Auswahl

Brunner I., Keppelmüller J. (1999): Schulentwicklung in der Praxis. Ein Leitfaden für LehrerInnen, LeiterInnen und Eltern. Linz: Veritas

Bundesministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (1999): Schritt für Schritt zur Gesundheitsfördernden Schule. Ein Handbuch für Schulen unterwegs. Verfasst von Christina Dietscher. Wien

Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten (1997): Grundsatz erlass Gesundheitserziehung

Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten (1999): Schulautonomiehandbuch. Verfasst von Erwin Rauscher. Wien

Dür W., Huter D., Kernbeiß G., Pelikan J.M. (1997): Das Gesundheitsverhalten von 11-, 13- und 15-jährigen SchülerInnen und das Setting Schule. Erschienen in der Reihe „Originalarbeiten, Studien, Forschungsberichte“ 3/97, Bundesministerium für Soziale Sicherheit und Generationen, Wien.

Frey K. (1995): Die Projektmethode. Weinheim und Basel: Beltz

Friedrich Verlag (Hg.) (1998): Arbeitsplatz Schule. Ansprüche, Widersprüche, Herausforderungen. Jahresheft 1998. Friedrich Verlag, Postfach 10 01 50, D-30917 Seelze

Grossmann R., Scala K. (1994): Gesundheit durch Projekte fördern. Weinheim und München: Juventa

McDermott I, O'Connor J. (1992): NLP und Gesundheit. Die offenen Geheimnisse der Gesunden. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH

Pelikan J. M., Halbmayr E. (1999): Gesundheitswissenschaftliche Grundlagen zur Strategie des Gesundheitsfördernden Krankenhauses. In: Pelikan J.M., Das gesundheitsfördernde Krankenhaus. Konzepte und Beispiele zur Entwicklung einer lernenden Organisation. Weinheim und München: Juventa, 13-36

Thanhoffer M., Reichel R., Rabensteiner R. (1992): Kreativ unterrichten. Möglichkeiten ganzheitlichen Lernens. Ein Handbuch mit Gedanken und Methoden. AGB (Arbeitsgemeinschaft für Gruppenberatung). Münster: Ökoptopia

World Health Organization (1986): The Ottawa Charter of Health Promotion. Kopenhagen: World Health Organization



10 ANHANG: MATERIAL ZUR UNTERSTÜTZUNG

10.1 Ist-Analyse „Gesundheitsfördernde Schule“

Die Ist-Analyse „Gesundheitsfördernde Schule“ hilft Ihnen, die spezifischen Möglichkeiten zur Förderung der Gesundheit von LehrerInnen, SchülerInnen und Eltern Ihrer Schule fest zu stellen. Damit die Analyse möglichst vollständig ist, sollten VertreterInnen unterschiedlicher Schulpartner in die Durchführung einbezogen werden.

a) Ist-Analyse im Bereich der Angebote zur Förderung der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit der LehrerInnen an unserer Schule:

A.1) FÖRDERUNG DER KÖRPERLICHEN GESUNDHEIT DER LEHRERINNEN

MASSNAHMEN	HABEN WIR BEREITS	MÖCHTEN WIR ENTWICKELN
LehrerInnengymnastik-,Fußballgruppe o.ä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Staubfreie Spezialkreide/Kreidehalter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raumbefeuchter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesunde Verpflegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A.2) FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT DER LEHRERINNEN

MASSNAHMEN	HABEN WIR BEREITS	MÖCHTEN WIR ENTWICKELN
Autogenes Training	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trainings zur Stressbewältigung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freundlicher Konferenzraum (genug Platz, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A.3) FÖRDERUNG DER SOZIALEN GESUNDHEIT DER LEHRERINNEN

MASSNAHMEN	HABEN WIR BEREITS	MÖCHTEN WIR ENTWICKELN
Supervision	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schulinterne LehrerInnenfortbildung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Förderung der Inanspruchnahme von Fortbildungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pädagogische Tage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berücksichtigung der LehrerInnen- gesundheit in der Schulentwicklung (z.B. soziale Supplieregelung, Regelung der Gangaufsicht, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

b) Ist-Analyse im Bereich der Angebote zur Förderung der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit der SchülerInnen an unserer Schule:

B.1) FÖRDERUNG DER KÖRPERLICHEN GESUNDHEIT DER SCHÜLERINNEN

MASSNAHMEN	HABEN WIR BEREITS	MÖCHTEN WIR ENTWICKELN
Gesunde Jause/Gesundes Buffet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurzturnen im Unterricht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegte Pausen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neigungsgruppen o.ä. für bestimmte Themen im Bereich der körperlichen Gesundheit (z.B. Haltungsturnen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Projekte zu spezifischen Themen der körperlichen Gesundheit (z.B. Ernährung, Haltung, spezifische Krankheiten, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B.2) FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT DER SCHÜLERINNEN

MASSNAHMEN	HABEN WIR BEREITS	MÖCHTEN WIR ENTWICKELN
KoKoKo-Stunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teamteaching	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ansprechperson für Probleme der SchülerInnen (Vertrauenslehrer/Vertrauensschüler)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neigungsgruppen o.ä. für bestimmte Themen im Bereich der psychischen Gesundheit (z.B. Haltungsturnen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Projekte zu spezifischen Themen der psychischen Gesundheit (z.B. Stress- oder Konfliktbewältigung, Gewalt, Drogen/Sucht, Toleranz, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B.3) FÖRDERUNG DER SOZIALEN GESUNDHEIT DER SCHÜLERINNEN

MASSNAHMEN	HABEN WIR BEREITS	MÖCHTEN WIR ENTWICKELN
Abstimmung von Maßnahmen der Schulentwicklung mit SchülerInnen (z.B. Abstimmen der Schulordnung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berufsberatung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SchülerInnen arbeiten im Team der Gesundheitsfördernden Schule mit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neigungsgruppen o.ä. für bestimmte Themen im Bereich der sozialen Gesundheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Projekte zu spezifischen Themen der sozialen Gesundheit (z.B. Soziales Lernen, Einfluss auf Umwelt/Ökologie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

c) Ist-Analyse im Bereich der Angebote zur Förderung der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit der Eltern der SchülerInnen unserer Schule:

C.1) FÖRDERUNG DER KÖRPERLICHEN GESUNDHEIT DER ELTERN

MASSNAHMEN	HABEN WIR BEREITS	MÖCHTEN WIR ENTWICKELN
Fortbildungsangebote zu spezifischen Themen der körperlichen Gesundheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C.2) FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT DER ELTERN

MASSNAHMEN	HABEN WIR BEREITS	MÖCHTEN WIR ENTWICKELN
Fortbildungsangebote zu spezifischen Themen der psychischen Gesundheit (z.B. Umgang mit pubertierenden Kindern, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C.3) FÖRDERUNG DER SOZIALEN GESUNDHEIT DER ELTERN

MASSNAHMEN	HABEN WIR BEREITS	MÖCHTEN WIR ENTWICKELN
Regelmäßige schriftliche Information der Eltern über Schulaktivitäten (z.B. Elternbrief)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elterncafé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kooperation mit den Eltern in der Schulentwicklung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>







Was ist Gesundheitsförderung, was ist eine Gesundheitsfördernde Schule? Warum macht es Sinn, in der Schule Gesundheit zu fördern, und wie kann sich eine Schule in Richtung Gesundheitsförderung entwickeln? Der vorliegende Leitfaden bietet übersichtlich und gut nachvollziehbar Antworten auf diese Fragen. Beispiele aus dem Schulalltag veranschaulichen, wie das Konzept der Gesundheitsfördernden Schule in die Praxis umgesetzt werden kann. Für alle, die tiefer ins Thema einsteigen möchten, hält die Broschüre zahlreiche weiterführende Kontakt- und Informationsadressen bereit.