

# Gesunde Schule OÖ

# NEWSLETTER

6\_2017



## Newsletter zum Thema psychische Schutzfaktoren

Eine Initiative des Landes OÖ, der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse, des Institutes für Gesundheitsplanung und des Landesschulrates für OÖ

## „Ich blicke durch!“ – „Ich kann’s packen!“ und „Es lohnt sich!“

Liebe Leserinnen und Leser!

Unsere Lebenswelten, jene Menschen und Strukturen, die uns täglich umgeben, prägen uns – machen uns zu dem wer wir sind, wer wir glauben zu sein, was wir können, was wir glauben zu können und wie wir uns fühlen.

Ein mental förderliches Schulsetting zeichnet sich dadurch aus, dass es bei Schülerinnen und Schülern das Kohärenzgefühl erhält und fördert: „Ich blicke durch“, „Ich kann’s packen!“ und „Es lohnt sich!“ führt zur Stärkung der Lebenskompetenz der Kinder, um lebensfroh und leistungsstark den Alltag zu bestreiten. Kinder und Jugendliche, die sich sicher und wertgeschätzt in einer Schulkultur eingebunden fühlen, entwickeln eine Identitätskompetenz, die ihnen eine zukunftsgerichtete Lebensgestaltung ermöglicht und dadurch Stabilität und Orientierung bietet.

Mag. Heike Hauser-Rader, Klinische Psychologin, Gesundheits- und Arbeitspsychologin  
Gesundheitsförderung & Prävention, OÖ Gebietskrankenkasse

### Inhalt

Entwicklung psychischer Schutzfaktoren im Setting Schule	2
Psychische Gesundheit und Lebenskompetenzprogramme	3
Ihre Meinung ist uns wichtig! Sicht der Expertinnen und Experten	4
Beispiele aus der Praxis	6
Angebote in Oberösterreich	9
Termine / Literatur	11
Wir unterstützen Sie auf dem Weg zur „Gesunden Schule OÖ“	12



Herausgeber: Oberösterreichische Gebietskrankenkasse,  
Gruberstraße 77, 4021 Linz, [www.oegkk.at](http://www.oegkk.at)  
Gestaltung und Produktion: Oberösterreichische Gebietskrankenkasse,  
Direktionsbüro und Kommunikation  
Für den Inhalt verantwortlich: Arbeitskreis „Gesunde Schule OÖ“,  
Institut für Gesundheitsplanung, Weißenwolffstraße 5, 4020 Linz

## Entwicklung psychischer Schutzfaktoren im Setting Schule



Durch veränderte gesellschaftliche Verhältnisse erfahren Schülerinnen und Schüler in ihrer Familie, in ihrer Schule und in ihrer Freizeit neben Entfaltungsmöglichkeiten auch vielfältige Belastungen. Der größte Teil der Kinder und Jugendlichen in Europa kann sich einer guten psychischen Gesundheit erfreuen, doch leidet

Schätzungen zufolge bis zu einem Fünftel der jungen Menschen an kognitiven, emotionalen oder Verhaltensschwierigkeiten. Frühe Beeinträchtigungen des psychischen Wohlbefindens erhöhen das Risiko für physische und psychische Erkrankungen im Erwachsenenalter.

Umgekehrt wirkt sich eine gute psychische Gesundheit positiv auf den Lern- und Schulerfolg, die Gesundheit und Lebensqualität aus und legt auch die Basis für gelingende soziale Integration und ökonomische Sicherheit.

Auf den amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky geht das Konzept „Kohärenzgefühl“ zurück. Es stellt für ihn die Quelle der psychischen Gesundheit dar und diese globale Einstellung einer Person ist durch folgende drei Komponenten gekennzeichnet: Der Verstehbarkeit („Ich blicke durch“), der Machbarkeit („Ich kann's packen“) und der Sinnhaftigkeit („Es lohnt sich“).

Schule ist so zu gestalten, dass sie der Erhaltung und Förderung des Kohärenzgefühls dient.

### **Folgende Arrangements fördern die Verstehbarkeit, Machbarkeit und Sinnhaftigkeit im Unterricht:**

Das **Gefühl der Verstehbarkeit** kann gestärkt werden, indem

- Regeln und Rituale gemeinsam entwickelt und überprüft werden
- Transparenz in der Planung des Unterrichts sichergestellt wird
- alle Sinne angesprochen werden
- der Unterricht lebenswelt- und entwicklungsbezogen gestaltet wird

Das **Gefühl der Machbarkeit** kann gestärkt werden, indem

- vielfältige Möglichkeiten zur Erfahrungsbildung angeboten werden
- Balance zwischen Stille – Handlung – Entspannung hergestellt wird
- Fehler akzeptiert werden, sie als „Schätze“ betrachtet werden
- Schülerinnen und Schüler ermutigt werden, optimistisch zu sein.

Das **Gefühl der Sinnhaftigkeit** kann gestärkt werden, indem

- die Stärken mehr als die Schwächen beachtet werden
- selbstbestimmte Partizipation ermöglicht wird
- Gruppenprozesse gefördert werden
- Schülerinnen und Schüler als Personen mit Selbstwert und Würde betrachtet werden.

### **Soziale Kompetenz als Grundlage**

Tatsächlich ist eine solche Gestaltung der Lebenswelt Schule nur möglich, wenn Eltern, Schulpersonal und unterstützende externe Institutionen an einem Strang ziehen und vorleben, was für ein gesundes Leben unabdingbar ist.

### **Gelingende Beziehungen gestalten und pflegen**

Das bedeutet, früh zu lernen, nonverbale Signale bei sich und anderen zu beobachten, zu erkennen und zu verstehen, sich verbal klar auszudrücken, zuzuhören und sich zu vergewissern, ob man richtig verstanden wurde.

Ohne diese Fähigkeit, empathisch mit seiner sozialen Mitwelt zu interagieren, kann kein Kohärenzsinn gebildet werden. Schule und Eltern bekommen einen gemeinsamen, sehr nachhaltigen Auftrag. Je eher ein gesundes Miteinander als gesellschaftlicher Auftrag anerkannt wird, umso stabiler werden sich Kinder in ihrer Persönlichkeit entwickeln können. Gerade für unsere Pädagoginnen und Pädagogen bedeutet dies einen intensiven Arbeitseinsatz und erfordert vielleicht an der einen oder anderen Stelle eine neue Interpretation der eigenen Aufgabe. Unsere Schützlinge bestmöglich auf ein gesundes Miteinander vorzubereiten, sollte uns als Gesellschaft am Herzen liegen, nicht zuletzt, weil es im Sinne der Nachhaltigkeit nichts gibt, was unsere Entwicklung auf so vielen Ebenen gleichzeitig beeinflusst.

**Mag. Stefanie Ortner, Klinische und Gesundheitspsychologin  
(Gesundheitsförderung und Prävention, OÖGKK)**



## Psychische Gesundheit und Lebenskompetenzprogramme



Allgemeine Lebenskompetenzen stellen Schutzfaktoren dar, die Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, entwicklungstypische Anforderungen bewältigen und Belastungen verarbeiten zu können ohne dabei auf riskante Verhaltensweisen zurückgreifen zu müssen oder gar physische oder psychische Störungen zu entwickeln.

### Laut WHO ist lebenskompetent, wer

- sich selbst kennt und mag
- emphatisch ist,
- kritisch und kreativ denkt,
- kommunizieren und Beziehungen führen kann
- durchdachte Entscheidungen trifft,
- erfolgreich Probleme löst
- und Gefühle und Stress bewältigen kann.

Die WHO unterscheidet also insgesamt zehn Lebenskompetenzen, „die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen“ (WHO, 1994a): Selbstwahrnehmung, Empathie, kreatives Denken, kritisches Denken, Entscheidungen treffen, Problemlösefertigkeit, effektive Kommunikationsfertigkeit, interpersonale Beziehungsfertigkeiten, Gefühlsbewältigung und Stressbewältigung.

Diese Kompetenzen zu fördern ist das Ziel sogenannter Lebenskompetenzprogramme wie „Eigenständig werden“, „Faustlos“, „Erwachsen werden“, „plus“. Das Ziel ist es, Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu fördern. Dies geschieht z. B. bei „Eigenständig werden“ dadurch, dass jedes Jahr in idealerweise 20 bis 30 Unterrichtseinheiten Themen wie „Ich bin einmalig“, „Ich und meine Gefühle“, „Was soll ich nur machen“, „Miteinander reden“ behandelt werden. Die erlernten Inhalte fließen in den Schulalltag ein und werden dadurch eingeübt und gefestigt.

Tritt zum Beispiel ein Problem in der Klasse auf, wird dieses gemeinsam unter Zuhilfenahme der vorher erlernten „Schritte des Problemlösens“ bearbeitet. Mit der praktischen Anwendung im schulischen Alltag werden die Kinder unterstützt, einen aktiven und konstruktiven Umgang mit Problemen zu erlernen. Diese

Kompetenz ist ein wichtiger Schutzfaktor im Hinblick auf viele problematische Entwicklungen (Gewaltbereitschaft, Depressivität, Substanzmissbrauch, Ängste etc.).

In ähnlicher Weise werden die anderen Lebenskompetenzen bearbeitet und integriert.

Ein wesentlicher Effekt der Lebenskompetenzprogramme geht auch von deren positiver Wirkung auf die sozialen Beziehungen innerhalb des Klassengefüges aus. Damit wird möglichen Risikofaktoren wie soziale Ängste, soziale Isolation und Mobbing gezielt vorgebeugt und ein produktives, entspanntes Lernklima geschaffen.

Die Evaluation des Programmes „plus“ hat gezeigt, dass die Schüler/innen im Vergleich zu Gleichaltrigen nicht nur weniger Alkohol und Nikotin konsumieren, sondern bessere Schulleistungen erreichen und das Sozialverhalten sich signifikant verbessert. Ebenso zeigten sich deutlich positive Effekte durch das Programm „Eigenständig werden“ im Hinblick auf soziale Kompetenz, externalisierende Verhaltensauffälligkeit, Selbstvertrauen, Kontaktprobleme und Klassenzusammenhalt.

Der Einsatz von Lebenskompetenzprogrammen hat sich als Königsweg in der Primärprävention erwiesen. Mit den Programmen werden Schutzfaktoren gefördert und mögliche Risikofaktoren wie z. B. soziale Ausgrenzung reduziert. Dass die Wirkung umso besser ist, je früher die Programme zum Einsatz kommen, liegt auf der Hand: Je früher die Kinder lernen z. B. konstruktiv an Probleme heran zu gehen und erfolgreich zu kommunizieren, die eigenen Gefühle bewusst wahrnehmen und ausdrücken zu können, desto positiver kann sich dies auf ihre Entwicklung auswirken.

Entscheidend für die Wirkung ist es, die Programme von gut ausgebildeten Lehrkräften durchgängig umzusetzen und so den Schulalltag zu prägen. Am besten gelingt dies, wenn das Programm Teil der Schulkultur wird, da es von mehreren Kolleginnen und Kollegen und der Leitung getragen ist. Die Information und Einbindung der Eltern in Form von Elternvorträgen, Elternbriefen, Elternabenden ist ein weiterer wichtiger Programmbaustein.

**Detaillierte Informationen zu den Programmen „Eigenständig werden“ und „plus“ finden sie auf: [www.praevention.at](http://www.praevention.at).**

**Mag. Ingrid Rabeder-Fink, Leitung Abteilung Schule – Familie – Kinder (Institut Suchtprävention)**

## Ihre Meinung ist uns wichtig!

### Sicht der Expertinnen und Experten – Erfahrungen und Anregungen für oö. Schulen

#### Warum ist das Thema **Psychosoziale Gesundheit im Setting Schule** so wichtig?

In diesem Newsletter möchten wir Expertinnen und Experten zu Wort kommen lassen, um nachstehende Fragen zu beantworten.

- **Welche Aspekte der psychischen Gesundheit – bezogen auf das Setting Schule und die Schüler/innen – sind aus Ihrer Sicht besonders wichtig?**
- **Wo sehen Sie insbesondere bei Schüler/innen und im Kontext Schule Belastungen und Probleme?**
- **Was ist aus Ihrer Sicht zur Förderung psychischer Gesundheit von Schüler/innen im Setting Schule zu beachten?**
- **Haben Sie konkrete Tipps zur Förderung psychischer Gesundheit von Schüler/innen für Schulen?**



## Dr. Barbara Emhofer-Licka

### Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde / Kinder- und Jugendpsychiatrie



Gute soziale Einbindung in das Klassengefüge, Konfliktlösungstraining, klare Führungsübernahme durch den Klassenvorstand, Berücksichtigung menschlicher Aspekte anstelle von blanken Leistungsbewertungen sind wesentliche Elemente zur Förderung psychischer Gesundheit der Schüler/innen.

Belastungen und Probleme ergeben sich dadurch, dass die Kinder häufig organisatorisch überfordert sind, vor allem nach dem Wechsel aus der Grundschule. Viele haben noch nicht zu ihrem individuellen Lernverhalten gefunden, häufig herrscht eine geringe Stresstoleranz (wenige Stressmanagement-Strategien), sowie fehlendes Verständnis für gesunde Pausenregelungen. Gegenseitiges Übertrumpfen, fehlendes Gefühl für das Überschreiten sozialer Regeln kommt dazu.

So kann es vorkommen, dass Sorgen die geäußert werden, nicht beim Gegenüber landen (z. B. ist nicht im Unterricht passiert, hat nichts mit Schule zu tun, teilweise Überforderung der Pädagoginnen und Pädagogen) und so z. B. zur eigendynamischen Regelung der Jugendlichen untereinander führen.

Dem kann durch Informationen über Einbindung der Eltern, schulexterne Veranstaltungen (Safer Net...) oder

durch gruppenspezifisch orientierte Spiele entgegenge wirkt werden.

Wesentliche Aspekte zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler/innen stellen Identitätsförderung, sowie Bindungsförderung und klasseninterner Zusammenhalt zu Beginn der gemeinsamen Reise durch die Schulzeit (Kennenlertage, klare Klassenvereinbarungen über den gewünschten/geforderten persönlichen Umgang) dar. Auch die Kenntnisse über schulische Hilfsangebote (Schutzengel, Beratungslehrer/innen, SUSAs) sowie ausreichende Möglichkeiten sich selbst in die Gestaltung einzubringen und Unterstützung der Pädagoginnen und Pädagogen für diese Aufgabenbereiche fit zu werden, fördern die psychische Gesundheit von Schüler/innen.

Möglichkeiten zur Förderung der psychischen Gesundheit sind z. B. kreative Angebote (Theater, andere bildende Künste) als wesentliches Ausdrucksmittel von Befindlichkeit, sowie Instrumente wie Klassenrat oder etwa das Programm „plus“ als Klassenentwicklungshilfe. Viele Paar- und Gruppenarbeiten, zum Teil mit fremdbestimmten Partnerschaften, sind ebenso zu empfehlen, denn wenn jeder mit jedem Erfahrungen sammelt, geht die Gemeinschaft leichter. Auch Entspannungsübungen und ausreichende Möglichkeiten für Bewegung gelten als wichtige Faktoren. Vertrauen und Wertschätzung als Grundhaltung den Kindern und Jugendlichen gegenüber und die intensive Kontaktpflege zum Elternhaus stärken ein positives Schulklima.



## HR MMag. Andreas Girzikovsky Abteilungsleiter, Schulpsychologie, LSR OÖ



Die Schule bietet „Lernen“ bevorzugt sortiert nach Fächern an. Für die psychosoziale Entwicklung ist es jedoch ausschlaggebend, dass das, WAS gelernt wird, von den Lehrkräften so organisiert wird, dass auf Schüler/innen-Seite dadurch die Neugierde auf sich selbst (was steckt in mir drin, was kann aus mir werden?) erhalten bleibt oder sogar verstärkt wird. Kooperative Lernfor-

men und außerschulische Lernorte könnten und sollten daher noch viel mehr eine Rolle spielen.

Die Hauptbelastung sehe ich in der wechselseitigen Infraktionierung zwischen Schüler/innen und Lehrer/innen mit der Demotivation, die man – salopp ausgedrückt – so auf den Punkt bringen kann: „So, wie das hier abläuft, interessiert mich das nicht mehr oder nur sehr begrenzt“. Ist das von

innen gespeiste Interesse auf Seite der Schüler/innen verloren, können sich Lehrkräfte nur überproportional verausgaben ohne das gewünschte Ziel zu erreichen und schalten dann zum Selbstschutz auf „Dienst nach Vorschrift“ oder „Absolutes Minimum“ zurück, was wiederum die Haltung verstärkt, die eingangs formuliert wurde.

Der direkte Kontakt, „face to face“-Kommunikation, wie das heute gerne genannt wird. Resonanz ist ein älteres Wort, das ausdrückt, worauf es ankommt. Es braucht zuerst Beziehung, also ein gewisses Interesse aneinander als Menschen, das sich in Haltungen und täglichen Verhaltensweisen ausdrückt, um das schulisch organisierte Lernen und Lehren, für beide Seiten befriedigend gestalten zu können.

Es gäbe viele Möglichkeiten zur Förderung psychischer Gesundheit von Schüler/innen. Ich greife nur eine heraus: Mehr altersadäquate Herausforderungen, die zu kooperativen Lernprozessen führen, die – wenn überhaupt – erst im Nachhinein als Lernergebnis den verschiedenen Fächern zugeordnet, jedoch während des Lernprozesses fächerintegrativ vermittelt werden.

## LSI HR Dr. Heidemarie Blaimschein Abteilung Allgemeinbildende Pflichtschulen, LSR OÖ



Die Berücksichtigung des Themas – bereits im Rahmen der Erstellung der Entwicklungspläne an den Schulen als Schulentwicklungsmaßnahme – ist von hoher Bedeutung.

Schul- und Klassenklima sind wesentliche Beiträge im präventiven Bereich und tragen zur Verhinderung von Mobbing und Gewalt bei.

Schulen, die um Lösungen bereits vor Eskalationen bemüht sind, leisten einen wichtigen Beitrag zum Gelingen von sozialem Lernen.

Die immer mehr steigende Anzahl der Kinder mit chronischen Erkrankungen stellt für die Schule besondere

Herausforderungen dar. Es gibt derzeit keine verbindliche Kooperationsmöglichkeit mit dem System Gesundheit. Gerade in diesem Bereich ist interdisziplinäre Zusammenarbeit von ganz großer Bedeutung.

Wichtige Faktoren sind das Beachten von Konflikten sowie die Entwicklung und Förderung von sozialer Kompetenz im Rahmen des Klassenunterrichts.

Hierzu gehört auch die aktive Auseinandersetzung der Lehrkräfte mit dieser Thematik im Rahmen von Unterrichts- und Schulentwicklung.

Als wirksame Möglichkeiten gelten die Einbindung der Eltern bei Konflikten, Teamarbeit der gesamten Kollegenschaft zur Förderung von Fairness, Selbstreflexion und Stressreduzierung, Schaffung einer guten Lernatmosphäre, Motto: „Geht's den Lehrer/innen gut, geht's den Schüler/innen gut“.

## Beispiele aus der Praxis

### Welche Maßnahmen setzen „Gesunde Schulen OÖ“ im Bereich „Psychosoziale Gesundheit“?

Im Rahmen von schriftlichen Interviews, wurden Schulen, die bereits das Gütesiegel „Gesunde Schule OÖ“ tragen, gebeten ihre Angebote und Erfahrungen darzustellen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen hierdurch die eine oder andere Anregung auch für Ihre Schule geben können.

Für Detailfragen können Sie jederzeit die Schulen kontaktieren.



### VS Eferding Süd

An der VS Eferding Süd wurden verschiedene Maßnahmen zum sozialen Lernen gesetzt.

So sind beispielsweise die „Verhaltensblüten“ entstanden. Gemeinsam mit den Kindern wurden monatliche Schwerpunkte erarbeitet, die in Form von Blüten Monat für Monat für alle sichtbar wurden.



Die mit den Schüler/innen gemeinsam gestaltete „Verhaltensblüte“

### Maßnahmen zum sozialen Lernen an der VS Eferding Süd

**Folgende Schwerpunkte im schulischen Miteinander wurden ausgewählt:**

- Ich achte auf die Gefühle anderer.
- Ich bin für das, was ich tue und sage verantwortlich.
- Ich löse Streitigkeiten ohne Gewalt.
- Meine Wörter respektieren den anderen.
- Ich bleibe fair, wenn ich mich beschwere.
- Meine Hände helfen.
- Bei uns gilt die Hör-Auf-Regel.

Passend zum Thema wurden die Blüten für den Gangbereich und die Klassenräume für alle sichtbar gestaltet. Jede Klasse beschäftigte sich mit dem monatlichen Schwerpunkt. Die Verhaltensblüten wurden auch auf der Homepage veröffentlicht und den Eltern bekannt gemacht. Der positive Zugang und die bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema waren uns wichtig.

Eine weitere Maßnahme zum sozialen Lernen wurde mit dem Projekt „Kleine Hand in großer Hand“ gesetzt.

Die Kinder der 4. Klassen unterstützten die Kinder der 1. Klassen und der Vorschulklasse insbesondere in den ersten Wochen des Schuljahres. Klassenübergreifende Aktionen wurden mit den jeweiligen Klassen durchgeführt.

Ein selbst gestaltetes Plakat mit den Handabdrücken und Namen der Kinder veranschaulichte die Zugehörigkeit der einzelnen Schüler/innen. Die älteren Kinder übernahmen damit auch Verantwortung und halfen den jüngeren Kindern am Schulweg, in der Garderobe und auch in der Pause.



## PTS Gallneukirchen

### Persönlichkeitsbildung an der Polytechnischen Schule Gallneukirchen



Im Zuge unseres Schulversuchs „PTS 2020“ haben wir unser Schuljahr in vier Abschnitte geteilt. Jede Phase hat einen Schwerpunkt bekommen, der sich mit dem Thema „Gesundheit“ beschäftigt und die Inhalte der vorhergehenden Schuljahre aufgreift und festigt.

Die erste Phase des Schuljahres trägt den Titel „Persönlichkeitsentwicklung“, die dementsprechend mit Inhalten gefüllt ist. Natürlich laufen viele Aktivitäten das ganze Jahr über mit, so kommen immer wieder Inhalte aus dem Bereich „soziales Lernen“ vor. An unserer Schule hat sich dabei das Programm „Erwachsen werden“ von Lions Quest etabliert. Dieses bietet kurze, in sich abgeschlossene Einheiten zu den unterschiedlichsten Themen – so etwa zum „Kennenlernen“ oder „mit Gefühlen umgehen“.

Ein weiteres besonderes Highlight an unserer Schule ist der „Tag des guten Benehmens“, welchen mittlerweile einige andere Schulen übernommen haben. An diesem Tag können sich unsere Schüler/innen beweisen. Gut gekleidet (vorzugsweise die Herren in Sakko und Krawatte und die Damen im Kleid) kommen sie zu einem Workshop der besonderen Art. Während eine Gruppe von der Kniggetrainerin gutes Benehmen bei Tisch übt, ist die nächste Gruppe bei unserer Visagistin und holt sich Tipps für dezentes Schminken. Wieder eine andere

Gruppe bekommt die Möglichkeit, die ersten Tanzschritte bei einem Tanzprofi zu erlernen, sodass beim nächsten Ball der Paartanz und nicht der Bartanz im Zentrum des Vergnügens steht.

Aber auch grundlegende Dinge werden an unserer Schule zu Beginn des Jahres wiederholt, um einen guten Start ins neue Schuljahr zu gewährleisten – Wie lernt man richtig? Welche Lerntypen gibt es? Wie kann man Freizeit sinnvoll gestalten? Optimismustraining und vieles mehr.



**Nähere Informationen und weitere Anregungen findet man auf unserer Homepage <http://pts-gallneukirchen.guute.at> im Menüpunkt „Schule“ → „ISSUU – Onlinepublikationen“.**

## PTS Eferding



In dessen Rahmen führte das Ludwig Boltzmann Institut eine anonyme Umfrage unter allen Schüler/innen durch.

Mit Erlaubnis übernahmen wir einen für unseren Unterricht brauchbaren Teil der Umfrage. Diese wird jährlich durchgeführt, wobei die Ergebnisse vor allem im Unterrichtsfach Lebenskunde, aber auch im gesamten Schulalltag aufgegriffen werden.

Die Umfrage bezieht sich auf die Bereiche „Ernährung und dein Körper“, „Rauchen und Alkohol“, „Mobbing“, „Gesundheit und Lebensgefühl“, „Mitschüler/innen, Lehrer/innen, Schule“.

### In diesem Schuljahr bekamen wir folgende im Unterricht zu bearbeitende Ergebnisse:

- 55% der Mädchen glauben abnehmen zu sollen (nur 18% Knaben)
- 88% der Knaben sind Nichtraucher (54% der Mädchen)
- 36% der Mädchen konsumieren jede Woche Mischgetränke (andere Alkoholika spielen eigentlich keine Rolle, der Großteil der Schüler/innen trinkt seltener als einmal im Monat oder nie Alkohol).
- Mobbing spielt heuer eine untergeordnete Rolle.

Bei der Frage „Mit welchen Personen kannst du über deine Probleme sprechen?“ fällt auf, dass nur wenige Mädchen darüber leicht mit dem Vater sprechen können (18% - Knaben 87%). Die Mutter (Mädchen und Knaben je 73%), ältere Geschwister und beste Freunde sind meistens Ansprechpersonen.

## Die Polytechnische Schule Eferding war Teilnehmer beim EU-Projekt „Gesundheitsfördernde Schulen“

Den psychischen Gesundheitszustand beschreiben 60% der Mädchen als eher gut bis schlecht (Knaben 12%).

In der Schule gefällt es derzeit 60% der Mädchen und 40% der Knaben nicht so gut bis gar nicht. Es gibt viele Dinge, die ihnen nicht gefallen.

Die Möglichkeit der Mitbestimmung über Unterricht, Zusammenarbeit wird von vielen als „stimmt nicht“ bezeichnet.

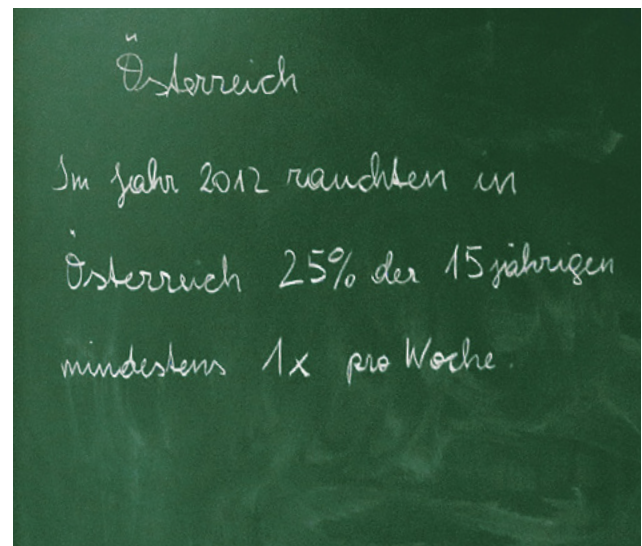
Das Klassenklima wird vom Großteil als positiv gesehen. Der Umgang der Lehrer/innen mit den Schüler/innen (Hilfestellung, Gerechtigkeit, Höflichkeit) wird positiv gesehen. Der Großteil hat allerdings nicht das Gefühl, dass sich die Lehrer/innen für sie als Person interessieren.

Aussagen über ihre Eltern (Problemlösung, Interesse an der Schule, Ermutigung) werden durchwegs positiv bewertet.

Vor allem im Unterrichtsfach „Lebenskunde“ aber auch fächerübergreifend werden auffällige Themen intensiv behandelt.

Aussagen über das Schulklima und Unzufriedenheit sind natürlich Konferenzthema.

Am Ende des Schuljahres wird die Umfrage nur mit „auffälligen Fragen“ wiederholt, um hoffentlich eine positive Entwicklung erkennen zu können.







## Angebote in Oberösterreich

### Angebote der OÖGKK

#### Anmeldemöglichkeit

#### Projekt „Der kleine Mugg – mir & uns geht's gut!“

Auch im nächsten Schuljahr haben 15 Volksschulen in Oberösterreich die Möglichkeit an der Projektinitiative „Der kleine Mugg – mir & uns geht's gut!“ teilzunehmen. Dieses Projekt wird von der OÖ Gebietskrankenkasse in Kooperation mit dem Landesschulrat für OÖ und mit Unterstützung vom Land OÖ angeboten.

Gemeinsam begleiten wir Volksschulen in OÖ auf dem Weg zur „Gesunden Schule OÖ“ und erarbeiten Maßnahmen zur Schulischen Gesundheitsförderung.

**Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.oegkk.at/mugg](http://www.oegkk.at/mugg).**



#### Schule in Form!

#### Gemeinsam gesund lernen

Die Oberösterreichische Gebietskrankenkasse hat gemeinsam mit dem Institut für Gesundheitsplanung ein Konzept für ein Gesundheitsförderungsprojekt für die Sekundarstufe 1 entwickelt. Seit dem Schuljahr 2016/17 wird das Angebot an zwei Pilot-schulen erfolgreich erprobt. Im Mittelpunkt steht die Partizipation der Schüler/innen. Gesundheitskonferenzen mit den Kindern und der gemeinsame Zusammenführungsworkshop mit den Lehrerinnen und Lehrern haben sehr positive Ergebnisse für die Schulen gebracht. Ab dem Schuljahr 2017/18 werden weitere fünf Schulen (vorwiegend NMS) in das Projekt aufgenommen.

Ziel ist, gemeinsam Maßnahmen zur Schulischen Gesundheitsförderung zu erarbeiten und die Voraussetzungen für das Gütesiegel „Gesunde Schule OÖ“ zu schaffen.

**Nähere Informationen erhalten Sie unter 05 78 07 / 710 35 34, Ansprechperson: Gerald Scheiblehner.**



#### „Poly-Mix“ – Gesunde Getränke mit einem Schuss Pädagogik

Ein neues Projekt für Polytechnische Schulen OÖ, mit dem Ziel, gesunde Schüler/innen wählen gesunde Getränke.

„Flüssige Zuckerbomben“ sind ein wachsendes Problem, wie uns Lehrkräfte und Schulärzte berichten. Zusammen mit den Teenagern wollen wir diesen Trend umkehren.

Im Projektunterricht sollen die Schüler/innen eigene Getränke kreieren – zuckerarm und alkoholfrei und sich mit den Inhaltsstoffen der Getränke ausführlich beschäftigen.

Am Ende des Schuljahres werden alle eingesendeten Rezepte durch Expertinnen und Experten geprüft und eine Jury wählt den „Siegerdrink“ aus. Zudem winkt für die Siegerschule ein toller Preis. Außerdem soll es eine Veröffentlichung aller Rezepte mit einer gemeinsamen Marketingaktivität geben.



**Die Ausschreibung und Anmeldung zu diesem neuen spritzigen Projekt erhalten alle Polytechnischen Schulen in OÖ nach Schulbeginn.**

**Nähere Informationen erhalten Sie unter 05 78 07 / 710 35 15, Ansprechperson: Angelika Mittendorfer-Jusad.**

## **Anmeldemöglichkeit Projekt „Gesundheit leben Gesundheit lernen“**

Im kommenden Schuljahr 2016/2017 besteht die Möglichkeit für 22 Schulen aus Oberösterreich an der Projektinitiative „Gesundheit leben Gesundheit lernen“ teilzunehmen. Das Projekt bietet Schulen ab der 5. Schulstufe die Gelegenheit sich klassen- oder fächerübergreifend mit dem Thema Gesundheit zu beschäftigen bzw. Möglichkeiten einer gesundheitsfördernden Lebensgestaltung im Setting Schule zu erarbeiten.

Gleichzeitig besteht die Möglichkeit Sie im Rahmen dieses Projektes auf dem Weg zur „Gesunden Schule OÖ“ zu begleiten.

**Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.ooegkk.at/glgf](http://www.ooegkk.at/glgf).  
Information und Anmeldung unter [schule@ooegkk.at](mailto:schule@ooegkk.at) sowie 05 78 07 / 10 35 11.**

## **Projekt: „ Feel free and healthy – ein Hoch auf uns!“ PGA stärkt mit neuem Projekt die Psyche von Kindern und Jugendlichen**

Die Kinder und Jugendlichen sind im Laufe ihrer Entwicklungsaufgaben mit vielen Herausforderungen konfrontiert, die von außen (und innen) auf sie zukommen: Stress, Zeitmanagement, Gefühle, Konflikte, Mobbing, Selbstzweifel, Stimmungsschwankungen, Ängste, Unsicherheiten u.v.m.

Um diese Herausforderungen zu meistern, brauchen sie einen starken Selbstwert und eine gute psychische Widerstandsfähigkeit! Mit „feel free and healthy“ bieten wir Module zur psychosozialen Gesundheit: Expertinnen und Experten arbeiten in Workshops gezielt mit den Kindern und Jugendlichen und setzen sich mit den wichtigen Lebensthemen auseinander. Für Schulen und Jugendbetreuungseinrichtungen ist das Angebot kostenfrei! Begleitend zu den Modulen mit den Schüler/innen (ideal auch im Rahmen der Nachmittagsbetreuung), bieten wir auch Fachinputs für Pädagoginnen und Pädagogen und Jugendbetreuer/innen.



Gefördert wird das Projekt aus den Mitteln „Gemeinsame Gesundheitsziele aus dem Rahmen-Pharmavertrag, eine Kooperation von österreichischer Pharmawirtschaft und Sozialversicherung“.

**Buchen Sie Ihre Module beim PGA:  
Mag. Sonja Scheiblhofer MSc, Mail: [sonja.scheiblhofer@pga.at](mailto:sonja.scheiblhofer@pga.at),  
Tel: 0699/17151517 und/oder informieren Sie sich auf  
[www.pga.at/gesundheitsfoerderung](http://www.pga.at/gesundheitsfoerderung)**



## Termine

### Informationsveranstaltung „Gesunde Schule OÖ“ – 23. November 2017

Erstinformation für Schulen, die sich für das Gütesiegel „Gesunde Schule OÖ“ interessieren.

Veranstaltungsort: Landesschulrat für OÖ, Sonnensteinstraße 20, 4040 Linz

Veranstaltungszeit: 14:00-17:00 Uhr

Information und Anmeldung: LSR OÖ, FI Annemarie Thallner, annemarie.thallner@lsr-ooe.gv.at

### 3. Vernetzungstreffen „Gesunde Schule OÖ“ – 23. Jänner 2018

Gelegenheit zum Austausch mit anderen „Gesunden Schulen OÖ“, die sehr erfolgreich Gesundheitsförderung umsetzen. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps von Fachexpertinnen und Fachexperten.

Schwerpunktthema: Ernährung

Veranstaltungsort: Redoutensäle Linz, Promenade 39, 4020 Linz

Veranstaltungszeit: 13:00-17:30 Uhr

Information und Anmeldung: OÖGKK, Gerald Scheiblehner, schule@ooegkk.at

Zum Vernetzungstreffen werden alle oö. Schulen, die die Auszeichnung „Gesunde Schule OÖ“ haben, eingeladen.

## Literatur

- Bühler A. & Kröger C. (2006). Expertise zur Prävention des Substanzmissbrauchs, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Band 29. Köln: BZgA.
- Dür, W. & Felder-Puig, R. (2011): Lehrbuch Schulische Gesundheitsförderung, Bern
- Juen, F. (2013): Abschlussbericht – plus – Evaluation, Innsbruck
- Paulik R., Rabeder-Fink I. & Uhl A. (2012): Grundlagen. In: Suchtprävention in der Schule, Hrsg.: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, Wien, 12-51.
- Lorenz, C.; Wiborg, G.; Burchardt, E.; Isensee, B.; Hanewinkel, R. (2007): Eigenständig werden – Das pädagogische Stabilitätsprogramm – Handbuch für Lehrkräfte, 3. Auflage, Kiel
- Bühler A.; Heppekausen (2005). Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Band 6. Köln: BZgA
- World Health Organisation (Hrsg.) (1994): Life skills Education in schools. WHO, Genf





## Der Weg zum Gütesiegel

<b>Information</b>	Am Ende jedes Schuljahres ergeht ein Erlass durch den Landesschulrat OÖ an alle Schulen. Er beinhaltet detaillierte Informationen über das Gütesiegel und Abgabefristen sowie alle benötigten Unterlagen.
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung bzw. Interesse bekunden beim LSR OÖ. Bitte wenden Sie sich an Ihre Ansprechperson im LSR OÖ. Die ersten 20 Schulen werden ausgewählt, die übrigen werden für die nächste Runde vorgemerkt.
<b>Informationsveranstaltung</b>	Teilnehmende Schulen werden zu einer verpflichtenden Informationsveranstaltung eingeladen, welche zweimal im Jahr stattfindet. Inhalt: Bedeutung der Gesundheitsförderung, Kriterien der Zuerkennung des Gütesiegels, Unterstützung, Dokumentation.
<b>Umsetzung</b>	Zeit zur individuellen Umsetzung in den Schulen. Unterstützung bieten Ihnen hier die im Arbeitskreis vertretenen Institutionen. Bitte wenden Sie sich an Ihre Ansprechpersonen im LSR OÖ und der OÖGKK.
<b>Workshop</b>	Zweimal im Jahr findet ein Workshop zum Gütesiegelantrag statt. Die Teilnahme am Workshop bedeutet für Sie eine große Erleichterung und auch Zeitersparnis und ist gleichzeitig ein wichtiger Schritt für eine positive Bewertung durch die Fachjury.
<b>Ansuchen</b>	Schriftliches Ansuchen um das Gütesiegel beim Institut für Gesundheitsplanung – bitte Fristen beachten. Auch hier bieten wir im Vorfeld Unterstützung. Bitte wenden Sie sich an Ihre Ansprechpersonen im LSR OÖ und der OÖGKK.
<b>Entscheidung</b>	2-mal jährlich trifft sich eine Fachjury zur Bewertung der Ansuchen. Die Mitteilung der Juryentscheidung an die Schulen erfolgt schriftlich.
<b>Verleihung</b>	Verleihung des Gütesiegels im Rahmen eines Festaktes durch höchste Vertreter/innen der beteiligten Organisationen.

## Wir unterstützen Sie auf dem Weg zur „Gesunden Schule OÖ“



### OÖ Gebietskrankenkasse

#### Angelika Mittendorfer-Jusad

Beratung und Prozessbegleitung im Bereich der Schulischen Gesundheitsförderung,  
Tel: 05 78 07 - 10 35 15, E-Mail: [angelika.mittendorfer-jusad@oegkk.at](mailto:angelika.mittendorfer-jusad@oegkk.at)



### Landesschulrat OÖ

#### FI OlfWE Annemarie Thallner

Pädagogische Betreuung von der Anmeldung bis zur Einreichung des Gütesiegels,  
Tel: 0732/70 71 - 10 41, E-Mail: [annemarie.thallner@lsr-ooe.gv.at](mailto:annemarie.thallner@lsr-ooe.gv.at)



### Institut für Gesundheitsplanung

#### Elena Madlschenter

Einreichung des Ansuchens, Organisation der Gütesiegelverleihung  
Tel: 0732/78 40 36 - 11, E-Mail: [institut@gesundheitsplanung.at](mailto:institut@gesundheitsplanung.at)

Wenn Sie Fragen zur „Gesunden Schule OÖ“ oder zu Schulischer Gesundheitsförderung haben, rufen Sie uns einfach an oder schicken Sie uns eine E-Mail. Wir unterstützen Sie auch gerne beim Ansuchen bzw. während des Prozesses zur Erreichung der Voraussetzungen.

**Weitere Informationen finden Sie unter:** [www.lsr-ooe.gv.at/gesunde\\_schule](http://www.lsr-ooe.gv.at/gesunde_schule) und [www.oegkk.at/schule](http://www.oegkk.at/schule)