



- 1 | Berichte
- 2 | Fort- und Weiterbildung
- 3 | Wissenschaft
- 4 | Projekte aus der Praxis
- 5 | Literatur
- 6 | Aus dem Netzwerk....

Willkommen bei der 2. Ausgabe des WieNGS-Newsletters!

Mit Neuigkeiten aus dem Lebensraum Schule und Tipps zu interessanten Veranstaltungen zum Thema Gesundheitsförderung

Wir freuen uns, Ihnen den zweiten Newsletter des WieNGS präsentieren zu können, und hoffen, dass einiges Interessantes für Sie dabei ist!

*Bei einer Kerze ist nicht das Wachs wichtig,
sondern das Licht.*

von Antoine de Saint-Exupéry

Erholsame besinnliche Weihnachtsfeiertage und ein Xundes 2010

wünscht
das gesamte WieNGS Team

Zum Schwerpunktthema „LehrerInnengesundheit“ gibt es eine Zusammenfassung der Präsentation von Prof. Uwe Schaarschmidt, die er im Rahmen der Jahrestagung am 29. September 2009 hielt:

„Gesundheit von LehrerInnen – ausgewählte Ergebnisse der Potsdamer Studie“

Die Gründe für den hohen Anteil gesundheitlicher Risiken liegen zum einen in unzureichenden persönlichen Voraussetzungen, zum anderen aber auch in den Bedingungen des Berufes selbst, d. h. in den (zum großen Teil veränderbaren) problematischen Beanspruchungsverhältnissen.

Dazu nennt er folgende Punkte:

- Druck durch unerledigte Aufgaben und immer neue Forderungen und Veränderungen
- Erfordernis ständiger psychischer Präsenz (sich permanent auf verschiedenste Personen und Situationen einstellen müssen)
- eingeschränkte Erholungsmöglichkeiten in der Unterrichtszeit
- Verarbeitung negativer Emotionen (z. T. aus lang anhaltenden konfliktreichen Beziehungen)
- Mangel an Anerkennung und Wertschätzung
- Erleben unzureichender sozialer Unterstützung

Er formuliert daher folgende Forderungen an die Politik in Deutschland:

- Eignungsfeststellung vor dem Studium
- mehr Anforderungs- und Situationsbezug in der Ausbildung
- qualifizierte medizinische und psychologische Betreuung der Lehrkräfte
- Unterstützung der SchulleiterInnen in der Führungsarbeit

- kommunikationsförderliche Strukturen (bzgl. Klassen- und Schulgröße)
- Gestaltung der Lehrerarbeitszeit nach den Kriterien Qualität & Gesundheit
- mehr Ruhe und Muße für die Schulen

Aber es gibt auch viele Möglichkeiten vor Ort wie beispielsweise psychologische Diagnostik und Personalentwicklung oder Schaffung von mehr Ressourcen für Unterstützungsangebote für Lehrerkollegien und Schulleitungen.

1 | Berichte

29. September 2009 WieNGS Jahrestagung »Gesund entflammt statt ausgebrannt« im Wiener Rathaus



Am Beginn der Veranstaltung stand die feierliche Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarungen mit den Trägerorganisationen des Netzwerks. Nach einer „Gesunden Pause mit Jause“ folgte das bereits erwähnte Referat von Prof. Uwe SCHAARSCHMIDT. Die Unterlagen dazu finden Sie auf unserer Homepage www.wiengs.at



Danach waren LehrerInnen am Wort zum Thema „Herausforderungen, Überforderungen, Freuden und Leiden im Lehrberuf“. Die Mittagspause bot Zeit zum Besuch der Ausstellung der KooperationspartnerInnen sowie die Möglichkeit, sich am gesunden Mittagsbuffet zu laben. Daneben konnten die TeilnehmerInnen die fünf von Mag^a Renate Payer installierten Puppen mit Kärtchen mit Ideen zum Schwerpunktthema spicken. Jede Puppe stand für eine Schulart.

Das am Nachmittag stattfindende World Café zum Schwerpunktthema wurde rege besucht. Visionen wurden entwickelt und danach zusammengefasst und ein Ausblick für die Zukunft erarbeitet. Der Großteil der BesucherInnen ging mit einem Koffer voller „Xunder“ Ideen und Eindrücke nach Hause.



9./10. November 09: FGÖ Tagung "Gesundheitsförderung im regionalen Setting - Gesund zusammenleben" 11. Österreichische Präventionstagung

Die Gemeinde, der Stadtteil oder das Grätzl, das sind Lebensräume, die unsere Möglichkeiten, unser Lebensgefühl und unsere Lebensqualität maßgeblich beeinflussen. Was hier Gesundheitsförderung bewirken kann, war Thema dieser Tagung. Die möglichen Verbindungen mit den Aufgaben der Kommunalpolitik und der kommunalen Verwaltung wurden ebenso reflektiert wie die Rolle von Initiativen, Vereinsarbeit, örtlichen Gesundheitsdienstleistern und ehrenamtlicher Tätigkeit. Mit der Präsentation einer Vielzahl erfolgreicher regionaler Gesundheitsprojekte wurde die Vielfalt der Möglichkeiten aufgezeigt und Lust zur Nachahmung geweckt. Bei zahlreiche interessanten Workshops hatten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, einzelne Projekte und Initiativen näher kennenzulernen.

Weitere Infos und Downloads: <http://www.fgoe.org>

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung

GIVE – ist eine Initiative des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur, des Bundesministeriums für Gesundheit und des Österreichischen Jugendrotkreuzes. Seit mehr als 10 Jahren unterstützt GIVE PädagogInnen durch kompetente, rasche und praxisnahe Beratung bei allen Fragen zur schulischen Gesundheitsförderung.

Viele Serviceangebote stehen unter www.give.or.at kostenfrei im Internet zur Verfügung, z.B. die GIVE-Materialien und der GutDrauf-Gesundheitsparcours mit 40 Übungen zum Downloaden, vier umfangreiche online-Schwerpunktthemen sowie die GIVE-Datenbank als Info-Doku-Drehscheibe mit Literaturempfehlungen, mit Kontaktadressen zu Fachleuten oder Institutionen und mit erfolgreich durchgeführten Schulprojekten.

Kontakt:

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung
Eine Initiative von BMUKK, BMG und ÖJRK.
1040 Wien, Waaggasse 11
Tel. 01/58 900-372, give@roteskreuz.at
www.give.or.at

2 | Fort- und Weiterbildung

Fortbildungsveranstaltungen aus der Pädagogischen Hochschule Wien

Lebensraum Schule

Wintersemester 2009/10

Fortbildungsveranstaltungen zum Thema Gesundheitspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Wien

1100 Wien, Grenzackerstraße 18

AnsprechpartnerInnen: andrea.krieger@phwien.ac.at,
albert.mattes@phwien.ac.at

Alle Veranstaltungen basieren auf dem Gesundheitsbegriff der WHO. Sie befassen sich mit Bereichen der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit und helfen, den Lebensraum Schule für alle Beteiligten lebenswerter zu machen.

<http://www.phwien.ac.at/fortbildung/institute-84/fb3.html>

3 | Wissenschaft

IFES Studie: Gesunde Ernährung in den Kindergärten der Stadt Wien

[28. Oktober 2008]

Dem Thema "gesunde Ernährung" wird in den Kindergärten der Stadt Wien sowohl seitens der Pädagoginnen als auch von den Eltern der Kinder ein überaus hoher Stellenwert beigemessen.

Das IFES führte in enger Kooperation mit der MA 10 (Wiener Kindergärten) und der KULINARIK eine Elternbefragung über die Zufriedenheit mit dem Essen, über wichtige Aspekte der Kindergartenernährung (z.B. österreichische Produkte) und über allfällige Verbesserungswünsche durch. Auch Kindergärtnerinnen wurden

dazu befragt.

Die Hauptergebnisse der Studie finden Sie unter www.ifes.at.

4 | Projekte aus der Praxis

Shiatsu

Ein Projekt für LehrerInnen an der Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege am AKH Wien



Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, die aus der traditionellen chinesischen Tuina Massage entstanden ist. Der Begriff Shiatsu ergibt sich aus den beiden Wortstämmen „shi“ für Finger und „atsu“, der Druck.

Zur Behandlung am Menschen wird der ganze Körper des/der TherapeutIn eingesetzt.

Das Ziel von Shiatsu ist, durch die Berührung des Körpers das physische, emotionale und geistige Wohlbefinden zu fördern sowie Möglichkeiten der Entfaltung und Entwicklung aufzuzeigen. Als Behandlungsmethode wird Shiatsu unter anderem besonders bei Beschwerden des Bewegungsapparates wie zum Beispiel bei Knie-, Hüft-, Schulter- und Wirbelsäulenbeschwerden eingesetzt.

Der typische Ablauf einer Shiatsu-Behandlung erfolgt meist auf einer Matte oder einem speziellen Futon auf dem Fußboden. Der/Die KlientIn wird in leichter und bequemer Bekleidung therapiert. Behandelt wird mit den Fingern, den Handballen, den Ellenbogen und den Knien des/der TherapeutIn (vgl. W. Rappenecker, M. Kockrick, 2006).

Neben sanften rhythmischen passiven Bewegungsabläufen, ausgeführt vom/von der Shiatsu-TherapeutIn, werden auch Dehnungen und Rotationen am Körper durchgeführt. Dieser nutzt dabei sein eigenes Körpergewicht und arbeitet vor allem aus der Körpermitte heraus.

Eine Shiatsu-Behandlung dauert etwa eine Stunde und kostet circa 40 bis 100 Euro.

Im Rahmen des Projektes LehrerInnengesundheit wurde an der Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege am AKH Wien Shiatsu für das Lehrpersonal angeboten. Ein bis zweimal wöchentlich kam eine Shiatsu-Therapeutin an die Schule und behandelte einige LehrerInnen.

Ziele des Shiatsu-Projekts waren die Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit der LehrerInnen, der Abbau von Stress sowie Steigerung des Wohlbefindens an der Schule. Diese Ziele wurden in einem hohen Maß erreicht.

5 | Literatur

Zum Schwerpunktthema LehrerInnengesundheit

Websites mit verschiedenen Artikeln

[http://www.ssa-gera.g.th.schule.de/...](http://www.ssa-gera.g.th.schule.de/)

<http://tibs.at/sb-bb/krisen/lehrergesundheit.htm>

6 | Aus dem Netzwerk....

Seit Schulbeginn sind fünf weitere Schulen dem Netzwerk beigetreten.

- VS Selzergasse 19, 1150 Wien
- VS Ruckergasse 42, 1120 Wien
- Europaschule Vorgartenstraße 95-97, 1020 Wien
- KMS Pachmayergasse 6, 1110 Wien
- Erich Fried Gymnasium, Glasergasse 25, 1090 Wien

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit, viele Projekte und einen regen Austausch. Herzlich Willkommen!

Leider hat auch eine Schule beschlossen, aus dem Netzwerk auszutreten.
Praxisvolksschule an der PH Wien, Grenzackerstraße 18, 1100 Wien. Herzlichen Dank für die jahrelange intensive Mitarbeit!

Insgesamt befinden sich momentan 61 Schulen im WieNGS.

WieNGS - Planung für 2010

Schwerpunkt: LehrerInnengesundheit

Ab 7. Jänner 2010:

Online LehrerInnenbefragung zur LehrerInnengesundheit:

Die Schulen bekommen vom LBIHPR für jede Lehrperson ein Informationsblatt und einen Zugangscode zugesandt. Angestrebt werden Einzelauswertungen zum Schulstandort, die an die Schulen rückgemeldet werden.

MultiplikatorInnenausbildung

Mitglieder der Gesundheitsteams werden zu LeiterInnen von Gesundheitszirkeln ausgebildet (1 Tag, Termin wird noch bekanntgegeben)

19. Jänner 2010: 2. Jour Fixe PH-Wien Festsaal (14-17:30)

23. März 2010: 3. Jour Fixe PH-Wien Festsaal (14-17:30)

Am Vormittag **Vernetzungsworkshop der Stufe-3-Schulen** PH-Wien (9:00 – 13:00)

Februar/März/April 2010: Abhaltung der **Gesundheitszirkel**, Planung von SCHILFs oder SCHÜLFs, **SchulleiterInnenbefragung** durch das LBIHPR

18. Mai 2010: 4. Jour Fixe PH-Wien Festsaal (14-17:30)

Möchten Sie uns eine Änderung Ihrer Daten bekanntgeben?
Möchten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten?

Bei Fragen rufen Sie unsere Projektleitung an Tel. +43.1.601 18 3610 oder per E-Mail:
albert.mattes@phwien.ac.at

Impressum: Medieninhaber: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH - WiG, Sitz in Wien

Sicherheitshinweis: Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass diese Nachricht von der Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH - WiG nur für die angeführten Empfänger bestimmt ist. Da wir ohne Verschlüsselung bzw. digitaler Signatur dieses e-Mail versenden, besteht die Möglichkeit, dass Dritte unbefugt mitlesen oder dass die Nachricht verändert wird. Wir übernehmen dafür keine Haftung. Wenn Sie sich vom Newsletter abmelden möchten, verwenden sie bitte [diesen Link](#)

2009-10-18 | Newsletter Dezember 2009