



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

Willkommen bei der 3. Ausgabe des WieNGS-Newsletters!

**Wieder mit Neuigkeiten aus dem Lebensraum Schule und Tipps zu interessanten Veranstaltungen aus der Gesundheitsförderung noch rechtzeitig vor der Sommerpause!**

Zum Schwerpunktthema „LehrerInnengesundheit“ gibt es eine Zusammenfassung der Befragung des Ludwig Boltzmann Instituts für Gesundheitsförderungsforschung (LBIHPR).

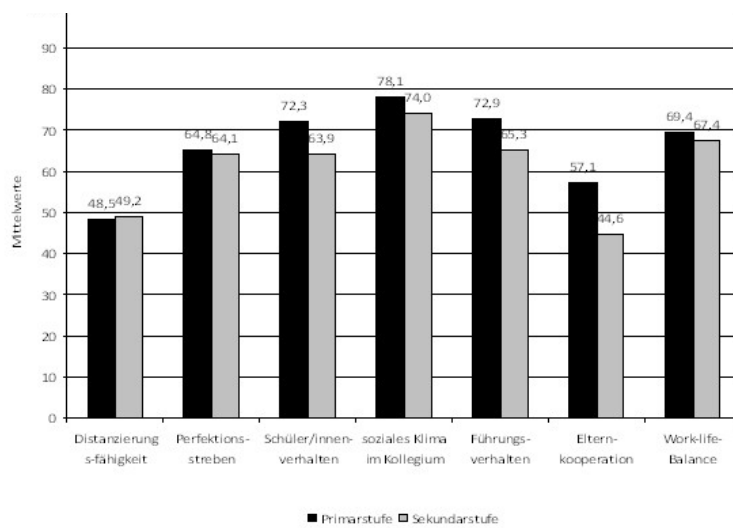
Online LehrerInnenbefragung zur LehrerInnengesundheit:  
Die Schulen bekamen vom LBIHPR für jede Lehrperson ein Informationsblatt und einen Zugangscode zugesandt und wurden aufgefordert, online einen Fragebogen auszufüllen. Wünschenswert war eine hohe Beteiligung der LehrerInnen an der Befragung, damit Auswertungen zum Schulstandort gemacht werden können, die an die Schulen rückgemeldet werden.

#### WieNGS LehrerInnenbefragung 2010

Dank der tatkräftigen Unterstützung der GesundheitskoordinatorInnen der Netzwerkschulen konnte zwischen Dezember 2009 und Februar 2010 die 1. Befragung zur Gesundheit von WieNGS-LehrerInnen realisiert werden. Insgesamt haben sich 58 Schulen aktiv an dieser Befragung beteiligt, wobei 575 LehrerInnen (rund 25 Prozent aller WieNGS-LehrerInnen), einen Onlinefragebogen ausgefüllt haben. Sowohl den GesundheitskoordinatorInnen als auch den einzelnen Lehrkräften sei an dieser Stelle recht herzlich für Ihr Engagement und Ihre Unterstützung gedankt.

Die vielfältigen Ergebnisse, die aus dieser Befragung hervorgehen, können im Folgenden nur anekdotisch berichtet werden, stehen jedoch den Netzwerkschulen seit Ende Mai auf der WieNGS-Homepage zur Verfügung. Was die Gesundheit anbelangt, berichten rund 48% der befragten LehrerInnen über eine ausgezeichnete oder sehr gute Gesundheit. 9,2% beschreibt ihren Gesundheitszustand hingegen als weniger gut oder schlecht. 28% der befragten Lehrkräfte fühlen sich etwa einmal pro Woche durch ihre Arbeit erschöpft, auf 5,4% trifft dies mehrmals wöchentlich oder täglich zu. 30,1% der befragten LehrerInnen sind sich aufgrund ihres derzeitigen Gesundheitszustands nicht sicher, ob sie ihren Beruf bis zum gesetzlichen Pensionierungsalter ausüben können. 11,2% halten dies für unwahrscheinlich.

Als Haupteinflussfaktoren können eine mangelnde Distanzierungsfähigkeit zum Beruf, eine schlechte oder ungenügende Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, sowie das Verhalten der Schulleitung, der KollegInnen, der Eltern und SchülerInnen genannt werden. In Bezug auf diese Verhaltensweisen konnten deutliche Unterschiede zwischen Volks- und Sekundarschulen zu Ungunsten der SekundarschullehrerInnen festgestellt werden (siehe Grafik).



**Abbildung 1:** Einflussfaktoren, die sich für die LehrerInnengesundheit als relevant erwiesen haben; 0 stellt in Bezug auf die Gesundheit den schlechtesten möglichen Wert dar, 100 den bestmöglichen (angegeben in Mittelwerten)  
 Beispiele: Distanzierungsfähigkeit: 0 = keine Distanzierungsfähigkeit, 100 = sehr stark ausgeprägte Distanzierungsfähigkeit; Perfektionsstreben: 0 = sehr stark ausgeprägtes Perfektionsstreben, 100 = kein Perfektionsstreben; soziales Klima im Kollegium: 0 = schlechtes Klima im Kollegium, 100 = sehr gutes Klima im Kollegium

## 1 | Berichte

### Jour Fixe vom 23.3.2010

Bei diesem Jour Fixe gab es die Möglichkeit, Institutionen, die im Schulbereich aktiv sind, kennenzulernen, weitere Informationen zu erhalten und sich zu vernetzen.

**WieNGS-KooperationspartnerInnen stellen sich vor:**

#### **Institut für Suchtprävention (ISP)**

Das Institut für Suchtprävention (ISP) ist die Landesfachstelle für Suchtprävention in Wien und das Kompetenzzentrum für suchtpreventive Aktivitäten. Aufgabe des ISP ist die Entwicklung, Koordination und Vernetzung der Suchtprävention in Wien. Dies geschieht durch Sensibilisierung für Suchtvorbeugung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Konkret geht es um die Entwicklung von Pilot- und Modellprojekten, Vernetzung mit Institutionen und Fachkräften, sowie die Weiterentwicklung und Sicherung der Qualität der bestehenden suchtpreventiven Angebote in Wien.

Das ISP trägt mit einer Vielzahl von Angeboten, wie LehrerInnenfortbildungen, Projekte für Schulklassen und Informationsmaterialien wesentlich dazu bei, dass an Wiener Schulen die passenden Maßnahmen zur Vorbeugung von Suchtproblematiken und problematischen Konsummustern gesetzt werden.

#### **prEVENT 2010**

Für das Jahr 2010 sind zwei Fortbildungsreihen mit jeweils 62 Unterrichtseinheiten geplant. Die (kostenlose) Teilnahme an einzelnen Trainings ist ebenso möglich wie der Besuch der gesamten Fortbildungsreihe, die in zwei Module aufgebaut ist.

Weitere Informationen:

Institut für Suchtprävention  
 Sucht- und Drogenkoordination Wien

Tel.: +43 1 4000 87320

Fax: +43 1 4000 87328

[isp@sd-wien.at](mailto:isp@sd-wien.at)

[www.drogenhilfe.at](http://www.drogenhilfe.at)

### **Essstörungsprävention in Schulen**

Ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung in Kooperation mit dem Wiener Programm für Frauengesundheit

Die **Essstörungen-Hotline 0800 20 11 20** der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) ist eine niederschwellige, anonyme und kostenlose Telefonberatungsstelle. Sie bietet Betroffenen und Angehörigen von Menschen mit Essstörungen professionelle Beratung, Information und Hilfe. Magersucht, Bulimie und Esssucht sind keine Ernährungsprobleme, sondern schwerwiegende seelischer Erkrankungen. Da Essstörungen häufig erstmals in der Pubertät auftreten, hat die Hotline für Essstörungen ein umfassendes Präventionsprogramm entwickelt, das die gesamte Schulpartnerschaft (SchülerInnen, LehrerInnen, Erziehungsberechtigte) erreicht. Neben einstündigen Workshops für SchülerInnen in der 9. Schulstufe werden auch zweistündige Workshops für Schulpersonal und Informationsabende für Eltern kostenlos angeboten.

Mehr Informationen zu dem Angebot erhalten Sie unter [www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at) oder unter 0800 – 20 11 20 (Mo-Do, 12.00 bis 17.00 Uhr).

### **AUVA Radworkshops**

Grundidee für die Radworkshops der AUVA ist die Verbesserung der Motorik und des Gleichgewichtsgefühl der Kinder beim Radfahren. Gefördert werden die Freude der Kinder am Radfahren und an der Bewegung, Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Koordination ebenso wie das Wissen über die technische Ausrüstung des eigenen Fahrrads und die Bedeutung des Radhelms.

Details und weitere Informationen unter: [www.radworkshop.info](http://www.radworkshop.info)

### **Mach mit – Bewegung hält fit!**

Ziel ist, einen Ausgleich gegenüber einseitiger Belastung durch das Sitzen zu schaffen. Weiters soll Ermüdung verhindert und die Konzentration verbessert, die Motivation für nachfolgendes Lernen gesteigert und die wohltuende Wirkung und Freude von Bewegung und Spiel erlebt werden. Positive Effekte hinsichtlich des Gruppenklimas sind zu verzeichnen!

Weitere Informationen und Ansprechpartner: Mag. Joachim Rauch  
Tel.: +43 1 33111 532  
[joachim.rauch@auva.at](mailto:joachim.rauch@auva.at)  
[www.auva.at/sicherlernen](http://www.auva.at/sicherlernen)

### **Plattform schulUMBau**

Die Qualität von Bildungsbauten – von den Kindergärten über Schulen und Hochschulen bis hin zu Orten der Erwachsenenbildung – spiegelt die Wertschätzung wieder, die eine Gesellschaft dem Thema Bildung sowie den dort Lernenden und Lehrenden entgegenbringt. In den letzten Jahren haben sich die Anforderungen an unsere Bildungsinstitutionen gewandelt: weniger Frontalunterricht, mehr Eigeninitiative und individuelle Förderung, Arbeit im Team, ganztägige Schulformen und eine bessere Vernetzung der einzelnen Institutionen sind wichtige Bausteine für ein zeitgemäßes Lehren und Lernen. Zu dieser besseren Schule gehört auch ein besseres Haus.

Eine von der Köck-Stiftung mitinitiierte Gruppe von PädagogInnen, Fachleuten der Schulverwaltung und ArchitektInnen hat sich in der Plattform SchulUMBau lose zusammengeschlossen, um Denkanstöße für einen zeitgemäßen und kindgemäßen Schulbau zu liefern. Erstes Ergebnis dieser Plattform ist eine Charta, die die Grundzüge eines zeitgemäßen Umgangs mit Lehr- und Lernräumen zusammenfasst. Die elf Punkte dieser Charta verstehen sich als Diskussionsgrundlage für jeden Neubau oder Umbau einer Bildungsinstitution.

Weitere Informationen über die i-charta schulUMBau:  
[www.schulumbau.at](http://www.schulumbau.at)

## GIVE Servicestelle

Die Servicestelle GIVE wurde bereits im letzten WieNGS-Newsletter vorgestellt. Seit mehr als 10 Jahren unterstützt GIVE PädagogInnen durch kompetente, rasche und praxisnahe Beratung bei allen Fragen zur schulischen Gesundheitsförderung.

### Kontakt:

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

## 2 | Fort- und Weiterbildung

### Fortbildungsveranstaltungen aus der Pädagogischen Hochschule Wien

#### Lebensraum Schule

Fortbildungsveranstaltungen  
zum Thema Gesundheitsförderung  
Wintersemester 2010/11  
an der Pädagogischen Hochschule Wien  
1100 Wien, Grenzackerstraße 18

#### Ansprechpartner:

[albert.mattes@phwien.ac.at](mailto:albert.mattes@phwien.ac.at)

### Seminarreihe Gesundheitspädagogik und Gesundheitsmanagement

Ziele dieser Seminarreihe sind u.a., nachhaltig Gesundheitsförderung in den Schulentwicklungsprozess zu integrieren, Gesundheitsförderung und Bewegung als besondere Bestandteile einer guten schulischen Ausbildung zu sehen und Kompetenzen im Umgang mit Gesundheit zu entwickeln und eine gesundheitsförderliche Gestaltung vom Setting Schule zu ermöglichen. Das erste Seminar zu „Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement“ findet von 28.9. bis 30.9.2010 im Hotel Lengbacherhof statt. Weitere Informationen unter [www.ph-online.ac.at](http://www.ph-online.ac.at) mit der Lehrveranstaltungsnummer 6010IKL004.

Das 2. Seminar zu Jugend und Gesundheit – Jugendkulturforschung findet von 24.11. bis 26.11.2010 an der PH Wien statt, Lehrveranstaltungsnummer dafür ist 6010IKL005.

### Seminar Gesundheitsförderung und Projektmanagement im Kontext Schule

Ziel ist, dass die TeilnehmerInnen ein Grundverständnis von Gesundheitsförderung und Schulentwicklung erhalten, die Zusammenhänge beider Konzepte verstehen und an Hand von eigenen Modellprojekten die wichtigsten Tools des Projektmanagements kennen und anwenden lernen. ReferentInnen: Mag. Albert Mattes, Dr. Eva Mitterbauer  
22.11.-24.11.2010, PH Wien  
Weitere Informationen unter [www.ph-online.ac.at](http://www.ph-online.ac.at) mit der Lehrveranstaltungsnummer 6010AML004.

### Nachskriptionsfrist ist von 30.8. bis 12.9.2010.

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

## 3 | Wissenschaft

### Wassertrinken in der Schule hilft gegen Übergewicht

Grundschulkinder werden seltener übergewichtig, wenn in ihrer Schule ein Wasserspender steht und die LehrerInnen regelmäßig Wasserkonsum ausdrücklich propagieren. Das zeigt eine Studie des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE), das der Universität Bonn angegliedert ist.

An der Studie nahmen rund 3000 Grundschulkinder aus Essen und Dortmund

teil, Die ForscherInnen hatten sich auf Schulen aus sozialen Brennpunkten beschränkt: Einerseits sind Kinder aus niedrigen sozialen Schichten weitaus häufiger übergewichtig als Altersgenossen aus gutem Elternhaus. Außerdem führen Gegenmaßnahmen, die auf individuelle Verhaltensänderungen zielen, in dieser Gruppe seltener zum Erfolg.

Zu Beginn des Schuljahrs ließen die Wissenschaftler in einem Teil der Schulen Wasserspender installieren. Die LehrerInnen führten zudem eine kurze Unterrichtsreihe durch, in der sie die SchülerInnen über die Bedeutung von Wasser für den Körper aufklärten. Als weiteren Trinkanreiz erhielt jedes Kind eine Wasserflasche. Gut 1600 GrundschülerInnen kamen in den Genuss dieser Maßnahme. Im Schnitt tranken sie am Ende des Schuljahrs täglich ein Glas Wasser mehr als ihre 1300 Altersgenossen aus der Kontrollgruppe.

Trend zum Übergewicht gestoppt

Die Maßnahme hatte Erfolg: Zu Beginn der Studie waren in beiden Gruppen etwa gleich viele Kinder übergewichtig. In der „Wasser-Gruppe“ blieb dieser Anteil im Laufe eines Jahres unverändert. In der Kontrollgruppe stieg er dagegen von 25,9% auf 27,8%.

Zum Erfolg des Experiments hatte sicher auch der geringe Aufwand für die Schulen beigetragen. So waren Unterrichtsreihe und -materialien vom FKE konzipiert und zur Verfügung gestellt worden. Auch die Kosten für die Maßnahme waren mit 13€ pro Kind und Jahr vergleichsweise gering. Dazu kamen einmalig 2500€ für den Wasserspender. Nach Schätzungen der Bundesärztekammer verursachen durch Übergewicht hervorgerufene Krankheiten jährlich Kosten von 15 bis 20 Milliarden €. Die Studie wurde vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und dem Bundesverband der Gas- und Energiewirtschaft gefördert.

An den Wiener Schulen sind durch die Anbindung aller Klassenzimmer an das Wiener Hochquellwasser die besten Voraussetzungen gegeben, kostengünstig und ohne viel Aufwand (Krüge und Trinkbecher) diese Maßnahme umzusetzen!

Weitere Informationen zu oben genannter Studie finden Sie unter [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de) unter Forschung und Publikationen.

Kontakt:

Dr. Mathilde Kersting/ Rebecca Muckelbauer:

Forschungsinstitut für Kinderernährung an der Universität Bonn

Tel. +49 231 79221018

E-Mail: [kersting@fke-do.de](mailto:kersting@fke-do.de)

## 4 | Projekte aus der Praxis

HLW – Healthy Life Workshops

Stimmbildungs-Workshop

Ein Projekt an der HLW 19 in Kooperation mit der WGKK und der WiG



Im SJ 2009/10 fand im Rahmen der Gesundheitsförderung für LehrerInnen ein Stimmbildungs-Workshop an der HLW19 statt und wurde von Frau Waltraud Österreicher, einer internationalen Trainerin, Coach, Schauspielerin und Sprecherin bei Ö1, geleitet. Das Thema „Stimme“ fand rasch großes Interesse bei den KollegInnen und im Nu war der Workshop ausgebucht. Im Rahmen des

Seminars erhielten wir von Frau Österreicher Tipps und Tricks für das tägliche Vorbereiten der Sprechwerkzeuge. Wir hörten auch, wie wichtig das tägliche Aufwärmen unserer Stimme ist. Es war interessant die „eigene Stimme“ genauer kennenzulernen, bewusst zu hören und wahrzunehmen. Die Übungen waren so konzipiert, dass man diese in der Früh vor dem Unterricht und in den Pausen leicht durchführen kann. Wir waren schlichtweg begeistert und voll motiviert und erfuhren, dass unter anderem „Gähnen“ wichtig für die Entspannung der Stimme ist. Merkwürdige Geräusche wie „Hühner verscheuchen“, „Schnaubendes Pferd“ u.a. ertönen seitdem im Konferenzzimmer. Es machte allen riesengroßen Spaß und die Zeit verging wie im Fluge. Aufgrund des großen Erfolgs wird es noch in diesem Schuljahr einen zweiten Stimmbildungs-Workshop geben. Und auch dieser Workshop ist bereits ausgebucht.

Ansprechpartnerin: Mag. Fabiola Hanappi

E-Mail: [fabiola.hanappi@gmx.at](mailto:fabiola.hanappi@gmx.at)

Homepage: [www.hlw19.at](http://www.hlw19.at)

### Stimmschulung

#### Ein Projekt an der Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege am Krankenhaus Hietzing

Das Projekt Stimmschulung für LehrerInnen wurde 2009 an der Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege am Krankenhaus Hietzing mit Neurologischem Zentrum Rosenhügel der Stadt Wien gestartet.

Zu Beginn der Stimmschulung wurde von Fr. Gassner, einer Stimmlehrerin nach Schlaffhorst- Anderson, der Status Quo, die Wünsche und das Wissen über die Stimme und das Sprechen ermittelt.

Die IST - Zustandsanalyse der Stimme wurde mittels einzelner Stimmproben mit anschließendem Stimmfeedback in den Kleingruppen erhoben. Die Beobachtungskriterien waren erstens die Stimme mit den Merkmalen Stimmklang, Modulation, Lautstärke und Stimmvolumen weiters die Atmung mit den Merkmalen Atembewegung, Ein- und Ausatmung, der Pausengestaltung. Nach dieser IST - Zustandsanalyse konnte sich die LehrerInnen die individuellen Schwerpunkte für die folgenden Stunden setzen.



In dieser Zeit wurde an Atemübungen, Atemräumen und Pausen, der Brustresonanz, der Artikulation, der Lautkraft und Modulation sowie am Warm up und Cool down der Stimme gearbeitet. Nachdem die Stimmhygiene und Pflege der Stimme geübt wurde, konnten an den nachfolgenden Terminen die Übungen, die Befindlichkeit der Stimme und die Erfahrungen beim aktuellen Stimmeinsatz im Unterricht in den Kleingruppen besprochen werden. In jeder Übungseinheit wurde anhand von vorgegebenen speziellen Sprechtexten probiert und geübt.

Im Sinne der Nachhaltigkeit der gesundheitsförderlichen Maßnahmen sind weitere Termine für ein Update und zur Weiterarbeit an der Stimme geplant.

Ansprechpartnerin: Mag. Sonja Weißmann

Email: [sonja.weissmann@wienkav.at](mailto:sonja.weissmann@wienkav.at)

Homepage: [www.wienkav.at/kav/ausbildung/allgemein/khl/](http://www.wienkav.at/kav/ausbildung/allgemein/khl/)

## 5 | Literatur

Zum Schwerpunktthema:  
LehrerInnengesundheit

website mit interessanten Inhalten zur LehrerInnen-Gesundheit

<http://www.lehrergesundheit-bayern.de/index1.htm>

### Homepage des Instituts für Lehrergesundheit in Hamburg

<http://www.lehrerinstitut.de/lehrergesundheit.php>

**Lehrergesundheit fördert Qualität von Schule** – Artikel zur LehrerInnen-Gesundheit und der Zusammenhang zur Qualität der Schule

<http://bildungsklick.de/a/2843/lehrergesundheit-foerdert-qualitaet-von-schule/>

### Eltern und Schule als Partner

Ein Leitfaden zur Einbindung von Eltern in die Schulische Gesundheitsförderung  
Bestellungen:

WGKK Servicestelle Schule

[katharina.weber@wgkk.at](mailto:katharina.weber@wgkk.at)

## 6 | Aus dem Netzwerk...

### WieNGS - Planung für 2010

Schwerpunkt: LehrerInnengesundheit

Termine:

**WICHTIG!** Bitte vormerken!

WieNGS – Jahrestagung am 18.10.2010 im Wappensaal des Wiener Rathauses, 9:00 – 16:00

„Gemeinsam lebensfroh statt k.o.“

Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldeschluss ist der 5.10.2010

**Bitte über PH Online anmelden, Lehrveranstaltungsnummer ist**

6010AML002. Haben Sie keinen PH Online-Zugang, dann bitte eine Mail mit

Name, Schule und Adresse an: [schule@wgkk.at](mailto:schule@wgkk.at)

Die Anmeldung ist verbindlich!

### Jours Fixes für das Schuljahr 2010/11, jeweils 14:00 bis 16:30 Uhr:

- 21.9.2010
- 30.11.2010
- 15.3.2011
- 17.5.2011

**Bitte für die Jours Fixes ebenfalls über PH Online anmelden!**

**Nachskriptionsfrist ist für alle Lehrveranstaltungen von 30.8. bis 12.9.2010.**

Einen schönen Sommer und erholsame Ferien wünscht Ihnen/Euch  
das gesamte WieNGS Team!

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](mailto: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](#)

2010-06-23 | Newsletter Juni 2010