



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

Willkommen bei der 4. Ausgabe des WieNGS-Newsletters!

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

1 | Berichte

Rückblick WieNGS-Tagung am 18.10.2010

Die diesjährige WieNGS – Jahrestag zum Thema „Gemeinsam lebensfroh statt k.o. – Visionen zur LehrerInnengesundheit“ fand am 18.10.2010 von 09:00-16:00 im Wiener Rathaus im Wappensaal statt. Julia Schriffl moderierte die Tagung.

Die Eröffnung begann mit einer eindrucksvollen Darbietung der Trommelgruppe der SchülerInnen der KMS Hammerfestweg. Die rhythmischen Klänge ließen alle BesucherInnen im Takt wippen und am Ende bekam die Trommelgruppe (mit Wolfgang Auly als Leiter) großen Applaus.



Mit einleitenden Worten von Mag. Albert Mattes, Mag.^a Karin Eger, Mag.^a Barbara Huemer, Dennis Beck, Mag.^a Dr.ⁱⁿ Susanne Brandsteidl und Marianna Klicka wurde die Tagung dann „offiziell“ eröffnet.

Programmstart war der bewegte Einstieg mit Shiatsu, angeleitet durch Peter Rippl. Durch „Abklopfen“ des gesamten Körpers wurde „das Qi zum Fließen gebracht“. So wurden selbst die Morgenmuffel unter den Gästen wach und bereit, den folgenden theoretischen Reflexionen zu lauschen. Die ersten Vortragenden zum Thema schulische Gesundheitsförderung und ihre Umsetzung

waren Mag. Robert Griebler und Mag.^a Edith Flaschberger vom Ludwig Boltzmann Institute for Health Promotion Research, welche als Evaluationsinstitut für das WieNGS fungieren.



Die anschließende Aktion mit Mag.^a Renate Payer unter dem Motto „Wir-Du-Ich“ war künstlerischer Natur und forderte die LehrerInnen zu kreativem Tun auf. Sie starteten die Aktion, indem sie ein Symbol/Motiv auswählten und es auf ein leeres Bild klebten. Als interaktive Sequenz der WieNGS – Jahrestagung erarbeiteten die LehrerInnen Antworten/Anregungen zum Thema „Gemeinsam Lebensfroh im Team“ zu vorgegebenen Fragen. Der Aspekt des „Networking“ als wesentlicher Teil des Lehrberufs wurde berücksichtigt. Passenderweise gab es runde Tische, man saß in Kleingruppen zusammen, es fand produktiver Austausch statt und es gab Raum für Diskussionen. Die Ergebnisse bekamen die LehrerInnen am Ende für ihre Tagungsmappe.

Es folgten Vorträge von Mag. Albert Mattes mit sehr interessanten Impulsen aus der Hirnforschung. Dr.ⁱⁿ Eva Mitterbauer referierte ebenfalls zu einem hochrelevanten Thema mit dem interessanten Titel „Von Z.D.F zu G.P.S – von ‚nackten‘ Zahlen, Daten, Fakten zu Gesundheit, Partizipation und Schulentwicklung“.

Wertvolle Inputs vermittelte der Vortrag „Gesundheitszirkel als Instrument zur Förderung der Gesundheit von LehrerInnen – Erfahrungen aus dem WieNGS“, Referent Dr. Christian Scharinger.

Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt – in der Mittagspause gab es ein gesundes Buffet, u.a. mit gesunden Weckerln von Ankerbrot – und man konnte sich an den Ständen der AusstellerInnen zu den verschiedensten Gesundheitsthemen informieren.

Wer aktiv sein wollte, konnte am aufgestellten Ergometer mit Kartbahn (Teil der Lifelounge der Wiener Gesundheitsförderung) Wettrennen fahren.

Zwei weitere bewegte Einheiten mit Peter Rippl und die gemeinsame Auflösung des Bildes von und mit Mag.^a Renate Payer rundeten das Programm ab.

Weitere Informationen und die Präsentation zum Downloaden finden Sie im Infocenter auf www.wiengs.at!

Jour Fixe vom 30.11.2010

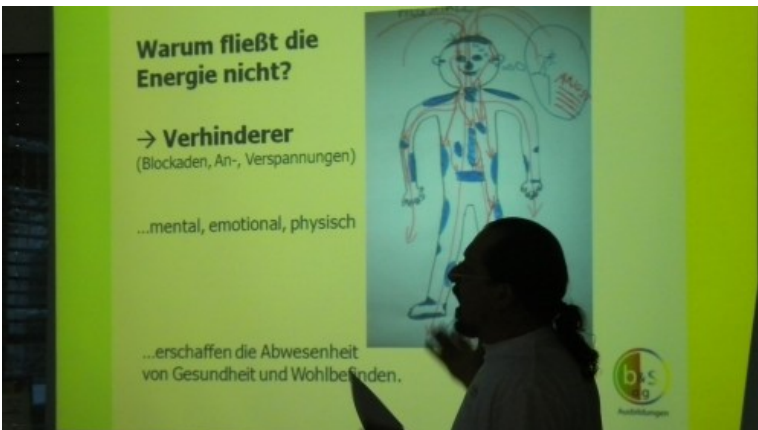
Beim letzten Jour Fixe, moderiert von Julia Schriffel, gab es einen kurzen Rückblick auf die Jahrestagung sowie Rückmeldungen zu den Projekteinreichungen. Die Projektanträge im WS 2010/11 waren inhaltlich interessant und sehr gut aufbereitet. Wir freuen uns, dass 26 Projektanträge von der Jury positiv bewertet wurden, und wünschen den Projekten viel Erfolg!! Weiters erfolgte eine Vorstellung der Angebote der BVA durch Stefanie Trinkl, und das LBIHPR gab Rückmeldungen zu den erhobenen Schulprofilen mittels Online-Fragebogen. Die Schulen, die an der Umfrage mitgemacht haben, haben mittlerweile schon ein eigenes Schulprofil per Mail vom LBIHPR erhalten.





Anschließend gab es Workshops zur LehrerInnengesundheit:

- Entspannungstechniken mit Katja Steinkellner
- Gesunde Ernährung im LehrerInnenzimmer mit Katharina Reschl
- Eukikowa – Körperbewusstseinstaining mit Marika Sannegger
- Vitalteaching mit Peter Rippl
- Stimmtraining mit Waltraud Österreicher



WieNGS-KooperationspartnerInnen stellen sich vor:

1. BVA

Die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA) setzt seit einigen Jahren im Bereich Gesundheitsförderung verstärkt Akzente. Gesundheitsförderung hat zum Ziel, Menschen in ihren Fähigkeiten und Ressourcen zu stärken, um leichter

Entscheidungen zugute ihrer Gesundheit treffen zu können. Sozialversicherungen übernehmen gerne, entsprechend ihrer bedeutenden Rolle im Gesundheitssystem, die Verantwortung, weit über medizinisch-kurative Versorgungsleistungen hinaus, tätig zu werden. Demzufolge nimmt die BVA ihre Aufgaben der Prävention und Gesundheitsförderung im öffentlichen Dienst ernst und entwickelte spezielle Angebote für alle ihre Kunden.



Die BVA betreut, fördert und initiiert österreichweit gesundheitsfördernde Projekte. Aufgrund ihrer Kompetenz im öffentlichen Dienst ist die BVA auch auf Ebene der schulischen Gesundheitsförderung aktiv. Das Setting Schule bietet viele Möglichkeiten einer gesünderen Gestaltung der Arbeits- und Lebensbedingungen von LehrerInnen, SchülerInnen und nicht unterrichtendem Personal. Über die Organisation Schule kann ein großer Teil der Bevölkerung erreicht und langfristig begleitet werden. Gemeinsam mit dem Netzwerk WieNGS möchte die BVA in Zukunft ihren Beitrag zur Verbesserung der LehrerInnengesundheit leisten. Hand in Hand kann sich die BVA mit Know-How und Unterstützung von Leistungen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Tabakentwöhnung und Seelische Gesundheit oder der Durchführung einer Impuls-Gesundheitsstraße wertvoll in das Netzwerk einbringen. Für Fragen oder Anregungen steht Ihnen das Team des Referats Gesundheitsförderung gerne zur Verfügung!

Weitere Informationen und Kontakt:

Stefanie Trinkl, MA
Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA)
Referat Gesundheitsförderung
Josefstädterstraße 80
1080 Wien
Tel: 050405-21712
E-Mail.: stefanie.trinkl@bva.at
Weitere Infos und Downloads unter: www.bva.at

2. GIVE Servicestelle: Wie Gesundheitsthemen in der Schule ankommen

Gesundheitsthemen in der Schule zu bearbeiten muss nicht langweilig sein! GIVE, die Servicestelle für Gesundheitsbildung, hat gemeinsam mit erfahrenen PädagogInnen und Pädagogen, den LandesgesundheitsreferentenInnen des ÖJRK, ein Methodenset erarbeitet, das einen spielerischen und lustvollen Zugang zur Gesundheit bietet. Der GutDrauf-Gesundheitsparcours war bisher nur als Download verfügbar; jetzt gibt es das Methodenset auch als praktisches Spiralheft! Das neue Heft stellt auf 72 Seiten insgesamt 50 Übungen zu fünf wichtigen Themen der schulischen Gesundheitsförderung vor. Die Übungen können vielfältig eingesetzt werden: bei einem Stationenbetrieb oder einzeln im Unterricht.

GutDrauf-Gesundheitsparcours. Ein Stationenbetrieb für die Schule zu den Themen Bewegung, Entspannung, Ernährung, Selbstwert und Soziales Lernen. Wien 2010. 72 Seiten, Spiralbindung.

Gesunde Tipps für Lehrkräfte

Die 8-seitige Broschüre bringt praxisnahe Tipps für LehrerInnen zur stressarmen Gestaltung des Arbeitsalltags in der Schule. Behandelt werden die Themen Selbstorganisation & Zeitmanagement, Arbeitsplatzorganisation sowie

Konfliktbewältigung im Schulalltag. Zu jedem Thema gibt es nicht nur Tipps für einzelne Lehrkräfte, sondern auch praktische Vorschläge für gemeinsame Verbesserung im Kollegium und für die Schulleitung.

Entlastung im Schulalltag. Praxisnahe Anregungen für Lehrkräfte. Wien 2010. 8 Seiten.

Unterwegs als gesunde Schule

Zu einer Entdeckungsreise lädt GIVE mit der Broschüre „Unterwegs als gesunde Schule“ ein. Die Metapher der Segelreise soll Schulleitung und LehrerInnen Lust machen, sich auf diese Reise zu begeben und die eigene Schule als gesunde Lebenswelt zu erforschen.

Die Broschüre möchte dabei unterstützen, in der Schule vorhandene Schätze zu heben, sie zusammenzuführen und systematisch weiterzuentwickeln. Auf jeder der angesteuerten Inseln der Reiseroute gibt es dafür Tipps und praktisches Rüstzeug.

E. Mitterbauer: Unterwegs als gesunde Schule. Ein Reiseführer zu den Inseln der schulischen Gesundheitsförderung. Wien 2010. 45 Seiten

Weitere Informationen und Kontakt:

Alle Broschüren sind kostenlos zu bestellen bei:

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung.

Eine Initiative von BMUKK, BMG und ÖJRK.

Waaggasse 11, 1040 Wien.

Tel: +43-1-58 900-372

E-mail: info@give.or.at

Viele weitere Materialien zum Bestellen und/oder Downloaden finden Sie unter:

www.give.or.at

3. First Love Ambulanz der WGKK

Im Gesundheitszentrum Mariahilf der WGKK gibt es seit kurzem eine „First Love Ambulanz“ für männliche Jugendliche.

Derzeit wird von den Urologen der vier Gesundheitszentren ein Konzept zur First Love Beratung von Schulklassen (v.a. für Burschen) ausgearbeitet, wobei verschiedene Themen angesprochen werden sollen, wie Fragen zu Sexualität, Fertilität, Verhütung und Geschlechtskrankheiten. Das Projekt wird beim Jour fixe des WieNGS am 15. März 2011 vorgestellt.

Das Ziel ist einerseits, den Jugendlichen die Scheu zu nehmen, bei Bedarf einen Facharzt aufzusuchen, weiters Informationsdefizite auszugleichen und letztlich Prävention durch Aufklärung zu betreiben.

Weitere Informationen und Kontakt:

Dr. Alexander Dürer

Facharzt für Urologie

Gesundheitszentrum Mariahilf der WGKK

Mariahilfer Str. 85 – 87

1060 Wien

Tel: +43-1-60122-40691

jeweils Dienstag 13:00 – 14:00, anonym, ohne Terminvereinbarung

2 | Fort- und Weiterbildung

Fortbildungsveranstaltungen aus der Pädagogischen Hochschule Wien

Lebensraum Schule

Fortbildungsveranstaltungen

zum Thema Gesundheitsförderung

Sommersemester 2011

an der Pädagogischen Hochschule Wien

1100 Wien, Grenzackerstraße 18

Ansprechpartner:

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 3. Seminar zu „Kommunikation und soziale Kompetenz“ findet von 22.2. bis 24.2.2011 unter der Leitung von Mag. Ronald Hala an der PH Wien statt.
Weitere Informationen unter www.ph-online.ac.at mit der Lehrveranstaltungsnummer 6011IKL001.
Das 4. Seminar zu „Wie gesund is(s)t Schule?“ findet von 10.5. bis 12.5.2011 unter der Leitung von Dr.ⁱⁿBettina Isnardy an der PH Wien statt, Lehrveranstaltungsnummer dafür ist 6011IKL002.

Selbstmanagement und Life Balance

Referentin: Dr.ⁱⁿ Eva Mitterbauer
28.2.-2.3.2011, Seminarhotel Lengbacherhof, Steinhäusl
Weitere Informationen unter www.ph-online.ac.at mit der Lehrveranstaltungsnummer 6011AML003.

Gesund durch Lebensfreude – Lebensfreude als Produktivitätsfaktor

Referentin: Michelle Haintz
2.6.-4.6.2011, Seminarhotel Maiers, Söschau
Weitere Informationen unter www.ph-online.ac.at mit der Lehrveranstaltungsnummer 6011AML004.

Körperbewusstseinstraining mit EuGong – Zusammenhänge zwischen Haltung und Verhalten aus „energietherapeutischer“ Sicht erkennen

ReferentInnen: Klaus Bierbaumer, Marika Sannegger
Mo., 28.2.2011 14:00-17:00
Mi., 9.3.2011 9:00-17:00
Mo., 21.3.2011 9:00-17:00
Sa., 26.3.2011 9:00-17:00
Mi., 6.4.2011 14:00-17:00

Weitere Informationen unter www.ph-online.ac.at mit der Lehrveranstaltungsnummer 6011AML005.

2X3 macht 4 oder Lachen macht die Arbeit süß

Referentin: Waltraud Österreicher
16.3.2011, 9:00-13:00, PH Wien
Weitere Informationen unter www.ph-online.ac.at mit der Lehrveranstaltungsnummer 6011AML006.

Schulische Suchtprävention: Step by Step – Helfen statt Strafen

ReferentInnen: Martina Böhsner, Ernst Silbermayr
13.4.-14.4.2011, Institut für Suchtprävention, 1030 Wien
Weitere Informationen unter www.ph-online.ac.at mit der Lehrveranstaltungsnummer 6011AML007.

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>

3 | Wissenschaft

Evaluation: Dokumentenanalyse der Schulen – eine Zusammenfassung

Im Rahmen der Evaluation des WieNGS wurden die Schulen der Stufen 2 und 3 gebeten, ihre Dokumente – Jahresplanung, Projektanträge und Projektdokumentationen – an das Evaluationsteam des Ludwig Boltzmann Instituts für Gesundheitsförderungsforschung zu übermitteln. Ein Drittel aller Schulen der Stufen 2 und 3 sind dieser Aufforderung gefolgt (Rücklaufquote: 33%). Hinsichtlich der Dokumentationen zeigt sich, dass sie in Umfang und Qualität deutlich variieren. Hinzukommt, dass manche Schulen noch alte Formulare zur Dokumentation benutzen, was einen Vergleich der Dokumente erschwert.
Schwerpunkte in den Jahresplänen lassen sich zu einem Drittel der Gesundheitsförderung von LehrerInnen zuordnen, etwa zur Hälfte der Gesundheitsförderung von SchülerInnen; der Rest betrifft Themen des Gesundheitsmanagements. Die meisten Schwerpunkte stellen Maßnahmen zur Gesundheitserziehung und Gesundheitsbildung dar und trachten nicht nach der

Veränderung schulischer Verhältnisse.

Beim Großteil der Projektanträge wurden Projekte im Bereich der psychosozialen Gesundheit und zum Thema Bewegung beantragt. Zusammengefasst zeigt sich, dass LehrerInnen (bzw. GesundheitskoordinatorInnen) – laut Projektanträgen – am stärksten in die Abwicklung gesundheitsförderlicher Projekte eingebunden sind. Dies verdeutlicht, dass schulische Gesundheitsförderung vom Engagement dieser Personen abhängt. Eltern stellen hingegen in der Durchführung von Projekten eine stärkere Rolle dar als in der Planung oder Dokumentation. Dies spiegelt sich auch in den Projektdokumentationen wider. Außerdem zeigt sich, dass die Einbindung der Eltern in Volksschulen häufiger stattfindet als in höheren Schulen.

Die Projektdokumentationen verdeutlichen außerdem, dass in der Umsetzung gesundheitsförderlicher Projekte kaum schulübergreifende Kooperationen stattfinden. Hingegen wird sehr häufig auf externe DienstleisterInnen zurückgegriffen.

Weitere Informationen und Kontakt:

Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research (LBIHPR)

Untere Donaustraße 47/3.OG/B09, 1020 Wien

Tel: +43 1 212 14 93 - 16

Fax: +43 1 212 14 93 - 50

E-mail: edith.flaschberger@lbihpr.lbg.ac.at

Homepage: <http://lbihpr.lbg.ac.at>

Diabetes lässt Jugend alt aussehen ForscherInnen der FH St. Pölten zeigen hohes Diabetes-Risiko von Jugendlichen auf und entwickeln Screening-Tool

St. Pölten - Zur Diabetes-Hochrisikogruppe zählen auch Jugendliche - sie sind sich dieser Gefahr jedoch nicht bewusst. Das ist die Erkenntnis eines aktuellen Projektes, in dem gleichzeitig ein einfaches wie kostengünstiges Tool zur Diabetes-Früherkennung bei Jugendlichen entwickelt wird. Das Projekt, das von der Fachhochschule St. Pölten in Kooperation mit Partnerschulen durchgeführt wird, macht damit auf das Problem junger "AltersdiabetikerInnen" aufmerksam und zeigt Wege zu dessen Lösung auf.

Altersdiabetes ist eine der beiden Hauptformen von Diabetes und tritt normalerweise, wie der Name schon sagt, erst im Alter auf. Umso kurioser ist es, dass es heutzutage immer mehr "jugendliche AltersdiabetikerInnen" gibt und die Medizin folgende Prognose abgibt: Klassische AltersdiabetikerInnen werden in der Zukunft nicht mehr um die 50, sondern um die 15 Jahre alt sein. Damit steht eine dramatische Entwicklung bevor, die insbesondere auf Übergewicht und Fettleibigkeit bei Jugendlichen zurückzuführen ist. Die Lösung, um das Problem in den Griff zu bekommen, wäre eine frühzeitige Diabetesvorsorge - doch diese ist für Jugendliche bislang kaum vorhanden.

Aus diesem Grund hat sich ein Projekt des Instituts für Gesundheitswissenschaften der Fachhochschule St. Pölten dem Thema Diabetes bei Jugendlichen gemeinsam mit Partnerschulen angenommen. In diesem wird nicht nur das Diabetesrisiko der Teenager erstmals umfassend untersucht, sondern auch ein neues Screening-Tool für Jugendliche entwickelt. Am Programm stehen zusätzlich akute Maßnahmen, bei denen Jugendliche Gleichaltrige über die Gefahr der Zuckerkrankheit aufklären.

ALARMSTUFE "ROT": FETT & GENE

Bei der Diabetes-Risikobewertung von Jugendlichen spielen verschiedene Parameter eine wichtige Rolle, wie Projektleiterin Daniela Wewerka-Kreimel, MBA, ausführt: "Vor allem übergewichtige Jugendliche laufen Gefahr an Diabetes mellitus Typ 2, also dem so genannten Altersdiabetes, der ja keiner mehr ist - zu erkranken. Besonders laut klingeln die Alarmglocken bei einer übermäßigen Fettansammlung am Bauch. Unsere Pilotstudie hat ausgehend vom Taillenumfang gezeigt, dass rund 8 % der Schüler und Schülerinnen fettleibig sind. Gleichzeitig empfinden sich jedoch nur etwas mehr als 1 % der Mädchen und Burschen selbst als dick." Neben Übergewicht spielen auch genetische Faktoren eine wichtige Rolle - also ob in der näheren Verwandtschaft jemand an Diabetes erkrankt ist. Aus der Gruppe der übergewichtigen Teenies trifft dies auf 34 % der männlichen und 27 % der weiblichen Jugendlichen zu. "Ist beispielsweise der Vater oder die Mutter an Diabetes erkrankt, so besteht für das jugendliche Kind ein um 30 % erhöhtes Risiko selbst zu erkranken", so Wewerka-Kreimel. Damit zählen insbesondere diese Jugendlichen für die ForscherInnen klar zur Diabetes-Hochrisikogruppe - die Teenies selbst sind sich

der Gefahr jedoch kaum bewusst.

Umso größer ist die Herausforderung für den Gesundheitsbereich, gefährdete Jugendliche zu identifizieren, wie Wewerka-Kreimel ausführte: "Mit FINDRISK - dem Risiko-Fragebogen DIABETES der Deutschen Diabetes-Stiftung - besteht zwar bereits ein einfaches und kostengünstiges Screening-Instrument - dieses ist jedoch nur auf Erwachsene, nicht aber auf Jugendliche zugeschnitten. Denn hier wird z. B. neben dem Taillenumfang auch mit dem Body-Mass-Index gerechnet, der jedoch das Längenwachstum in der Pubertät nicht berücksichtigt und absolut verzerrte Ergebnisse liefert. Daher ist es das Ziel unseres aktuellen Projektes nun auch ein wissenschaftlich fundiertes Screening-Instrument für Jugendliche zu entwickeln. Mit diesem wird ganz ohne laborchemische Tests auf der Basis von Fragen das individuelle Diabetesrisiko von Jugendlichen ermittelt."

AUF WISSENSCHAFT FOLGT AUFKLÄRUNG

Grundlage für die wissenschaftlichen Untersuchungen ist eine Kooperation mit der niederösterreichischen Landes-Berufsschule St. Pölten, an der in der ersten Phase über 300 SchülerInnen untersucht und befragt wurden, Daten von 178 SchülerInnen waren verwertbar. In der derzeit laufenden zweiten Phase wird mit dem Gymnasium Englische Fräulein St. Pölten zusammengearbeitet - darüber hinaus sollen weitere Schulkooperationen folgen. Dem Projekt-Team der FH St. Pölten ist ein Anliegen, nicht nur wissenschaftliche Daten zu generieren, sondern auch unmittelbar Aufklärung zu leisten. So findet an Schulen im Raum St. Pölten einmal im Jahr ein Diabetes-Projekttag statt. Dabei geben im Rahmen eines Peer-to-Peer Verfahrens Studierende der FH St. Pölten ihr Wissen rund um Diabetes, gesunde Ernährung und Bewegung an SchülerInnen und Lehrlinge weiter. So werden die Jugendlichen bereits jetzt - und in Folge auch durch das Teenie-Screening-Tool - für die Volkskrankheit Diabetes sensibilisiert, damit diese aufgrund von Diabetes nicht ganz früh alt enden.

Über die Fachhochschule St. Pölten

Die Fachhochschule St. Pölten ist Anbieterin praxisbezogener und leistungsorientierter Hochschulausbildung in den Bereichen Technologie, Wirtschaft und Gesundheit & Soziales. In mittlerweile 14 FH-Studiengängen werden mehr als 1700 Studierende betreut. Neben der Lehre widmet sich die FH St. Pölten intensiv der Forschung. Die wissenschaftliche Arbeit erfolgt innerhalb der Studiengänge sowie in eigens etablierten Instituten, in denen laufend praxisnahe und anwendungsorientierte Forschungsprojekte entwickelt und umgesetzt werden.

Kontakt FH St. Pölten:

Daniela Wewerka-Kreimel, MBA
Fachhochschule St. Pölten
Institut für Gesundheitswissenschaften
Matthias Corvinus-Str. 15
3100 St. Pölten
T 02742 / 313 228 - 564

4 | Projekte aus der Praxis

Beim Jour Fixe am 21.9.2010 präsentierten 5 Schulen von WieNGS geförderte Projekte.

Konfliktlotsen – KMS Bendagasse

SchülerInnen werden von externen TrainerInnen als KonfliktlotsInnen ausgebildet und übernehmen die Rolle von MultiplikatorInnen zur Gewaltprävention und Konfliktbewältigung. Projektstart war 2006, mittlerweile ist das Projekt gut in der Schule etabliert. Die Ausbildung beginnt in der 2. Klasse, pro Jahrgang werden 9 SchülerInnen ausgebildet. Die LehrerInnen wählen SchülerInnen aus, die sie für geeignet halten. In einem Gespräch vorab wird mit den SchülerInnen geklärt, ob sie Konfliktlotsen werden wollen. Das Schulklima hat sich deutlich verbessert, es gibt weniger Streitereien, die Kinder nehmen die Lösungsvorschläge von MitschülerInnen gerne an. Für die LehrerInnen bedeutet das eine große Entlastung, da die Kinder gewohnt sind, kleine Konflikte selber zu lösen.

Weitere Informationen:

www.schulen.wien.at/schulen/923052/schwerpunkte/konfliktlotsinnen/

Gutes Miteinander soll Schule machen – VS Stiftgasse

Bei diesem Projekt wurden zwei Schwerpunkte gesetzt: einerseits die

Entlastung der LehrerInnen und andererseits die Sensibilisierung der SchülerInnen für bewusstes Konzentrieren und Entspannen im Schulalltag. Für eine Entlastung der LehrerInnen wurden Maßnahmen wie das Freitagmail, einer Wochenabschlussfeier (statt Jour Fixe) sowie gemeinsame Freizeitaktivitäten wie beispielsweise ein LehrerInnenausflug ergriffen. Für die SchülerInnen wurde Handwerkszeug angeboten, damit sie sich besser konzentrieren und entspannen können. Es gab einen Shiatsu-Workshop, der in den Schulalltag bereits integriert wurde, und Vereinbarungen für einen harmonischen und respektvollen Schulalltag, die schriftlich festgehalten wurden.

Weitere Informationen:

<http://www.wbn.wien.at/schulen/907021/>

Barfußprojekt – KMS Kinkplatz

Ein Barfußweg wurde errichtet, der mit verschiedenen Materialien gefüllt ist, die die Kinder selbst eingekauft haben. Das Projekt wurde in verschiedene Fächer wie Mathematik, Werken etc. eingebaut. Das Projekt wurde mit dem Stadtschulrat gemeinsam präsentiert.

Weitere Informationen:

www.ganztagsschule-kinkplatz.at/gtkms/

Obstware – GTVS Carl-Prohaska Platz

Wie schon der Name dieses ambitionierten Projekts verrät, dreht sich hierbei alles rund ums Thema gesundes Essen. Neben der Schaffung und Förderung von Gesundheitsbewusstsein für eine ausgewogene Ernährung, beschäftigt man sich hier im Detail auch mit den Themenfeldern Bewegung, Entspannung, Selbstwert und soziales Lernen. Um diese Ziele zu erreichen, werden eine Vielzahl an Maßnahmen umgesetzt. Beispielsweise wird ein eigener Naschgarten angelegt mit Obstbäumen und Beerensträuchern, die gesunde Jause wird ausgebaut und es werden spezielle Rezepte im Kochkurs ausprobiert. Neben einer Schwerpunktwoche zum Thema Ernährung wurde außerdem auf der Website der Schule eine eigene Kategorie zum Thema geschaffen. Auch im Hinblick auf ein gutes Kooperationsmanagement zeichnet sich die Schule aus, denn immerhin wurde gemeinsam mit der VS Neilreichgasse ein Fit-Fun-Fair-Fest veranstaltet.

Weitere Informationen:

<http://members.chello.at/michel/index-org.htm>

Healthy Life Workshops – HLW 19 Strassergasse

Ziel dieses Projekts war, die Lebenssituation der SchülerInnen zu verbessern. Defizite im Bereich Bewegung, Ernährung (fehlendes Frühstück z.B.) und Entspannung wurden erhoben. Um diesen entgegenzuwirken wurden drei Arbeitsgruppen zu den Themen Gesunde Jause, Tabak und Bewegung gegründet.

Bei einer Befragung der SchülerInnen nach einem Jahr wurden Verbesserungen in den Bereichen Ernährung und Bewegung festgestellt.

Weitere Informationen:

www.hlw19.at

5 | Literatur

Neue Broschüre der Service Stelle Schule der WGKK

„Eltern und Schule als PartnerInnen – Ein Leitfaden zur Einbindung von Eltern in die Schulische Gesundheitsförderung“

Schulische Gesundheitsförderung soll unter Einbindung aller im schulischen Alltag beteiligten Personen dazu beitragen, die Schule als gesundheitsfördernde Lebenswelt zu gestalten. Dadurch werden die persönlichen Kompetenzen und



Leistungspotenziale der SchülerInnen im Hinblick auf gesundheitsbewusstes, eigenverantwortliches Wissen und Handeln erhöht. Dies kann jedoch nur dann nachhaltig wirken, wenn auch vor und nach dem offiziellen Stundenplan die behandelten Themen ernst genommen und im familiären Kreis repetiert werden. Dabei spielen naturgemäß Eltern bzw. Erziehungsberechtigte eine maßgebliche Rolle. Doch auch im Schulumfeld selbst gibt es einen breiten Handlungsrahmen, in dem sich Eltern aktiv bei der gesundheitsförderlichen Gestaltung des „Arbeitsplatzes der Kinder“ einbringen können.



Ungenutzte Innenhöfe zu Frei- und Bewegungsräumen umgestalten, Schulbuffet mit Obst und Gemüse statt Pommes und Burger, ein Onlineforum, in dem Eltern, SchülerInnen und LehrerInnen einer Schule neue Ideen für einen gesünderen Schulalltag diskutieren. Das sind nur ein paar Beispiele für schulische Gesundheitsförderung mit aktiver Beteiligung der Eltern.

In der Praxis zeigt sich jedoch leider, dass es oftmals schwierig ist, die Eltern mit ins Boot zu holen, wenn es um die Planung und Umsetzung dieser Maßnahmen geht. Die Ursachen hierfür sind vielfältig und wurden im Rahmen eines umfangreichen Projektes der „Service Stellen Schule“ der österreichischen Sozialversicherung einer näheren Analyse unterzogen. Abgeleitet davon wurden konkrete Handlungsempfehlungen formuliert, wie Eltern und Erziehungsberechtigte besser in Gesundheitsförderungsprojekte im Setting Schule integriert werden können.

Im Zuge dieses Projekts haben die „Service Stellen Schule“ im Schuljahr 2009/10 einen österreichweiten Wettbewerb gestartet. Dabei wurden erfolgreich umgesetzte „Best Practice“-Beispiele, in denen es gelungen ist, Eltern in die schulische Gesundheitsförderung bzw. in den Schulalltag einzubinden, gesucht. Aus der Vielzahl an eingesandten Ideen kürte die Jury schlussendlich 15 Projekte aus verschiedenen Bundesländern zu Gewinnern. Ab sofort sind diese „Best Practice-Modelle“ in der neuen Broschüre „Eltern und Schule als PartnerInnen – Ein Leitfaden zur Einbindung von Eltern in die Schulische Gesundheitsförderung“ nachzulesen. Sie bietet Schulverantwortlichen anregende und praxisnahe Tipps, wie man Grenzen überwinden und Eltern ins Schulgeschehen einbinden kann. Schließlich hängt der Erfolg von Gesundheitsförderung in der Schule ganz wesentlich von der Mitwirkung der Eltern ab. Wo sich Eltern aktiv am Schulgeschehen beteiligen, können sie die großen und kleinen Probleme ihrer Kinder besser nachvollziehen – einfach, weil sie mehr Einblick in deren Leben gewinnen. Daraus ergibt sich eine Vielzahl an Vorteilen wie beispielsweise die Verringerung von Fehlzeiten, die Förderung des sozialen Umgangs der SchülerInnen untereinander und der Rückgang von Gewalt- und Drogenproblemen. All das fördert den Lernerfolg und trägt dazu bei, dass die SchülerInnen bessere Zukunftsperspektiven haben.

Neugierig geworden? Bei Interesse können Sie die Broschüre kostenlos unter schule@wgkk.at oder Tel. 01/601 22-2108 anfordern.

6 | Aus dem Netzwerk...

WieNGS - Planung für 2011
Schwerpunkt: LehrerInnengesundheit

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

15.3.2011
17.5.2011

Bitte für die Jours Fixes ebenfalls über PH Online anmelden!

... und zum Abschluss noch ein schnelles Rezept für „Gesunde“ Kekse:

Butterherzen

Zutaten (für 25 Stück):

Teig:

190 g Dinkelmehl Type 630

1 Prise Meersalz
60g Rohrzucker
125g kalte Butter
1 Eigelb

Glasur:

9EL Puderzucker
2EL Zitronen- oder Orangensaft

Zubereitung:

1. Mehr, Salz und Zucker mischen. Gewürfelte Butter mit der Mehlmischung krümelig reiben. Eigelb zugeben, alles zu einem Teig vermengen und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Teig 4mm dick ausrollen, Herzen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
3. Die Herzen im vorgeheizten Ofen bei 175°C (Umluft) auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten backen.
4. Für die Glasur Puderzucker mit Zitronen- oder Orangensaft glatt rühren und mit einem Pinsel auf den Herzen verstreichen.
5. Zubereitungszeit: 60 Minuten, Kühlzeit: 30 Minuten, Backzeit: 12 Minuten

Eine schöne Adventzeit, geruhsame Feiertage, erholsame Ferien und einen Guten Rutsch ins Neue Jahr 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

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](#)

2010-12-16 | Newsletter Dezember 2010