

Service Stellen Schule_Wir fördern Gesundheit

NEWSLETTER



1_Mai 2018

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT



NÖ GKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie



TGKK



WGKK
Wiener Gebietskrankenkasse



Schulerfolg trotz schwieriger Startbedingungen

Eine interessante Spezialauswertung der PISA-Ergebnisse aus dem Jahr 2015, publiziert durch Vodafone Stiftung und OECD, zeigt, dass in Deutschland der Anteil an Schülerinnen und Schülern, die trotz ihres ungünstigen sozioökonomischen Hintergrunds im PISA-Test gute Leistungen zeigen, innerhalb von 9 Jahren von 25% auf 32% gestiegen ist. Dieses Ergebnis kann leider nicht auf Österreich übertragen werden, denn hier weist die Entwicklung in die entgegengesetzte Richtung. Da ist es nur ein schwacher Trost, dass es dem PISA Vorzeigeland Finnland in dieser Hinsicht – wenn auch auf anderem Niveau – nicht besser geht.

In der Studie wurde auch untersucht, welche schulischen Faktoren dazu beitragen können,

herkunftsbedingte Defizite bei den Schüler/innen auszugleichen. Am wichtigsten ist eine gute soziale Mischung an der Schule, oder anders ausgedrückt: benachteiligte Schüler/innen profitieren vom gemeinsamen Unterricht mit bessergestellten Schüler/innen. Auf die Zusammensetzung ihrer Schülerschaft haben die Schulen selber meist keinen Einfluss. Sie können aber aktiv an der Gestaltung eines positiven Schul- und Lernklimas, einem weiteren Einflussfaktor aus dieser Studie, arbeiten. Zu einem guten Klima würden vor allem eine niedrige Lehrkräftefluktuation, durch die sich eine offene Kommunikation und vertrauensvolle Beziehungen entwickeln können, sowie eine motivierende Schulleitung beitragen, der es gelingt, das Lehrerkollegium von einer gemeinsamen Mission zu überzeu-

Fortsetzung auf Seite 2



Herausgeber:
OÖ Gebietskrankenkasse, Forum Gesundheit
Gruberstraße 77, 4021 Linz
www.oegkk.at, www.forumgesundheit.at
Gestaltung und Produktion:
Direktionsbüro und Kommunikation
Druck: BTS Druck GmbH, Engerwitzdorf



Fortsetzung von Seite 1

gen und auf strategische Ziele und Ergebnisse auszurichten. Dies sei, laut Studienautor/innen, sogar noch wichtiger als die Ressourcenausstattung der Schule und die Klassengrößen. Dafür würden die Lehrer/innen aber mehr Kommunikationszeit benötigen, nämlich um verstärkt Elterngespräche, Beratungsgespräche mit Schüler/innen und Planungsgespräche mit Schulleitung und Kolleginnen und Kollegen zu führen.

Auch von schulischen Angeboten über den Unterricht hinaus, so wie sie in Ganztagschulen umgesetzt werden können, profitieren benachteiligte Schüler/innen. Deshalb weist der Plan der österreichischen Politik, in Ganztagschulen zu investieren, in die richtige Richtung. Zu achten ist darauf, dass

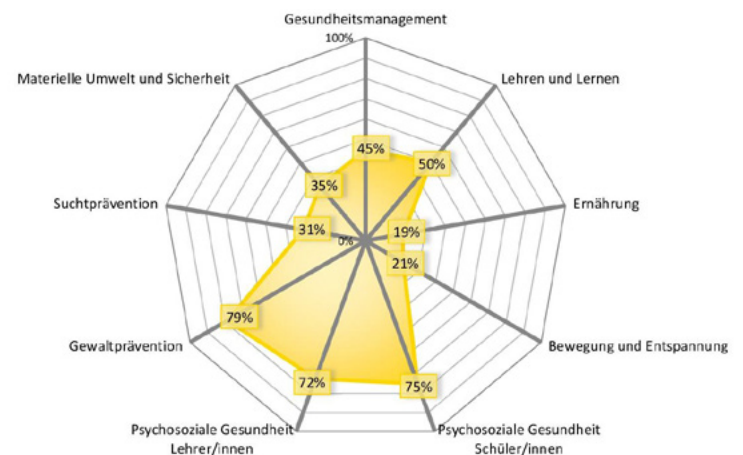
diese dann auch von sozial benachteiligten Schüler/innen besucht werden (können).

Mag. Dr. Rosemarie Felder-Puig, MSc
Institut für Gesundheitsförderung und Prävention

Vodafone & OECD (2018): Erfolgsfaktor Resilienz. Warum manche Jugendliche trotz schwieriger Startbedingungen in der Schule erfolgreich sind – und wie Schulerfolg auch bei allen anderen Schülerinnen und Schülern gefördert werden kann. www.vodafone-stiftung.de

Neue Selbstevaluationsstools ab sofort verfügbar

Im Jahr 2017 wurde das Selbstevaluationsstool „Qualitätsstern Gesunde Schule“ überarbeitet. Dieses Tool kann für Schulen zur Standortbestimmung in Sachen Gesundheitsförderung und in weiterer Folge zur Überprüfung von Veränderungen und Entwicklungen benutzt werden. Neu ist, dass es nun zwei Tools gibt: eines für Volksschulen und eines für Sekundarschulen. Die beiden Tools enthalten 67 bzw. 77 Fragen, die alle auf Basis einer einfachen 3-kategorialen Antwortskala beantwortet werden können. Die Abbildung zeigt exemplarisch den Qualitätsstern für eine Sekundarschule, die zwischen 21% und 79% der möglichen Punkte erreicht hat. Man sieht so auf einen Blick, in welchen Bereichen die Stärken und Schwächen der Schule liegen, um entsprechende Maßnahmen zu planen und umzusetzen.



Die Selbstevaluationsstools liegen derzeit als Excel-Files vor, in die man die Antworten einträgt, womit der Qualitätsstern automatisch gezeichnet wird. In naher Zukunft werden die Tools auch online verfügbar sein.

Derzeit können Sie das Excel-File bei der Service Stelle Schule Ihres Bundeslandes anfordern.

INHALT

- 1 Schulerfolg trotz schwieriger Startbedingungen
- 2 Neue Selbstevaluationsstools ab sofort verfügbar
- 3 Bleib fair“ – gemeinsam stark gegen Cybermobbing
„Es war ja eh nur Spaß“
- 4 „Kinder wachsen über sich selbst hinaus – Schülermediation in der Volksschule“
Auf dem Weg zur Gesunden Volksschule
- 5-8 **Gesund durch's Schuljahr**
- 9 Schule in Form! gemeinsam.gesund.lernen
„G'sund leben in der Volksschule Steuerberg“
- 10 „Unser Schulgarten – Ort des Lernens“
„Platz gestalten, Raum gewinnen“
- 11 Fit für die Schule - Stark fürs Leben
Gesund Aufwachsen in Vorarlberg
- 11 Tankstelle für die Seele: Resilienz als wesentlicher Baustein für einen gesunden Arbeitsplatz „Schule“
Wissenswertes / Termine
- 12 Ansprechpersonen



„Bleib fair“ – gemeinsam stark gegen Cybermobbing

Ein Projekt der VS Schukowitzgasse
in Kooperation mit der Wiener Gebietskrankenkasse



Wenn man zum ersten Mal unmittelbar mit Cybermobbing konfrontiert wird, ist man zunächst verunsichert. Man will alles richtig machen und den Betroffenen helfen“, meint Lehrerin Julia Braun. Das Erlebnis hat das Schulteam bestärkt, sich dem richtigen Umgang mit Cybermobbing zu widmen. Dabei wurden unterschiedliche Zielgruppen eingebunden. Eine Konferenz und eine zweiteilige Schilf-Veranstaltung fanden statt. Als nächster Schritt wurde ein Elterninformationsabend durchgeführt. Außerdem gab es einen 3-stündigen Workshop für die 4. Klassen. Direktorin Barbara Fasching betont die Relevanz des Themas: „Die Kinder haben Verhaltensregeln für die Internetnutzung gelernt. Konflikte und Mobbing wurden beleuchtet und Grenzen aufgezeigt. Sehr wichtig war auch die Information, wie man sich Hilfe holen kann“.

Ansprechperson: Dir. Dipl.-Päd. Barbara Fasching und Julia Braun, BEd
E-Mail: vs22schu089k@m56ssr.wien.at
Homepage: www.vs-schukowitzgasse.schule.wien.at



Die Übung verdeutlicht wie rasch sich Informationen in sozialen Netzwerken ausbreiten

„Es war ja eh nur Spaß“

Projekt der NMS Grafendorf
in Kooperation mit der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse



Die Gesundheitsförderung der NMS Grafendorf stand in den letzten Schuljahren immer wieder im Zeichen der „psychischen Gesundheitsvorsorge“. Das Sinken der Hemmschwelle für Gewaltanwendung und die Mängel im sozialen Gruppenverhalten machen strukturelle Gewaltpräventionsmaßnahmen notwendig.

Aus diesem Hintergrund wurde in Zusammenarbeit mit „Styria vitalis“ und dem „Friedensbüro Graz“ das Projekt „Es war eh nur Spaß“ durchgeführt. In Lehrerfortbildungen wurden die verschiedenen Methoden wie Farsta Methode, Anti Bullying Konzept nach Olivers, die klassenbezogene Beratung und „No Blame Approach“ vorgestellt und diskutiert. Die wichtigsten Wege um gegen Mobbing vorzugehen, wie die notwendigen Kontakte mit Opfern und Tätern, das Erstgespräch, die Vereinbarungen, das Beratungsgespräch und der Vertrag mit den Beteiligten, sowie das Abschlussgespräch, wurden durchgespielt.

Die Eltern bekamen Tipps, wie sie die Anzeichen von Mobbing bei ihren Kindern erkennen können. Die Schüler/innen sollten mit geeigneten Schutzmechanismen ausgestattet werden und konnten in acht Workshops soziale Kompetenzen, besonders Fairness, Kommunikationsfähigkeit und Eigenverantwortung stärken.

Das Projekt „Es war ja eh nur Spaß“ war ein voller Erfolg. Die Arbeit mit der ganzen Klasse führte zu nachhaltigen positiven Ergebnissen und wird weiterhin fortgesetzt.

Durch eine sehr gezielte und ständig aktualisierte Lehrerfortbildung sind die Pädagoginnen und Pädagogen der NMS Grafendorf vorbereitet, Mobbing zu erkennen, einzuschreiten und Konsequenzen zu setzen. Das Verhalten aller Beteiligten hat positive Auswirkung auf Gesundheit und Motivation. So schafft ein gutes Schulklima die Basis für ein gesundes Miteinander.

Ansprechperson: Elisabeth Wagner
E-Mail: elisabeth.wagner@nms-grafendorf.at
Homepage: www.nms-grafendorf.at



Darstellung einer Mobbingsszene im Rahmen des Projekts „Es war eh nur Spaß“



Kinder wachsen über sich selbst hinaus – Schülermediation in der Volksschule

TGKK

Ein Projekt der Praxisvolksschule der PHT im Zuge des Gütesiegels Gesunde Schule Tirol in Kooperation mit der TGKK, der BVA, dem LSR für Tirol, dem Land Tirol und der PHT

Um den Kindern konstruktive und für sie praktikable Konfliktlösungsstrategien an die Hand zu geben, hat die Praxisvolksschule der PH Tirol die unverbindliche Übung „Schülermediation in der Volksschule“ ins Leben gerufen. Die zukünftigen Streitschlichter lernen wie sie Gleichaltrige beim Finden von Lösungen in Konfliktsituationen unterstützen können. Bei regelmäßigen Treffen werden mediative Techniken vertieft und Probleme und Erfahrungen diskutiert. Auftretende Konflikte werden von den Schülermediatoren mit den Streitenden in Anwesenheit einer „stummen“ Lehrperson besprochen. „Neben den vielen Vorteilen für das Klassenklima wird vor allem die soziale Kompetenz der Kinder entschieden verbessert“, berichtet Caroline Abfalter.

Ansprechperson: Dir. OStR Prof. Mag. Caroline Abfalter
E-Mail: praxis-vs@ph-tirol.ac.at
Homepage: www.praxis-vs.ph-tirol.at



Schülermediation in der Praxisvolksschule der PH Tirol

Auf dem Weg zur Gesunden Volksschule

Ein Projekt der Volksschule St. Koloman in Kooperation mit der Salzburger Gebietskrankenkasse



Seit Herbst/Winter 2015 ist die Volksschule St. Koloman auf dem Weg zur „Gesunden Volksschule“.

Das Gesundheitsteam der VS St. Koloman wählte für das Schuljahr 2016/17 den Schwerpunkt „Psychosoziale Gesundheit“.

Für die Eltern wurde ein Elternabend und für die Lehrer/innen eine SCHILF (schulinterne Lehrerfortbildung) zum Thema „Zeit- und Stressmanagement“ angeboten. Nach dem Motto: „Die Kunst des Ausruhens ist Teil der Kunst des Arbeitens“ baute Frau Mag. Helga Lackinger Übungen der progressiven Muskelentspannung und des autogenen Trainings ein.

Mag. Verena Siller-Ramsl leitete den Achtsamkeits-Workshop für die Kinder der 1. und 2. Klasse. In einer Zeit, die aus Hektik und Getriebensein besteht, war es ganz besonders wichtig den Kindern Übungen vorzustellen, um ganz im Hier und Jetzt zu sein. Die Lehrer/innen können diese bei Bedarf in den Klassen einsetzen.

Den Dritt- und Viertklasslern brachte Regina Bauer, MSc. Techniken der progressiven Muskelentspannung bei, um die Entspannungsfähigkeit zu fördern.

Gefördert wird das Projekt „Gesunde Volksschule Salzburg“ vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg.

Ansprechperson: Sophie Waldmann, BEd, Gesundheitsreferentin – Gesunde Volksschule
E-Mail: waldmann@avos.at
Homepage: www.gesundeschule.salzburg.at





ENERGIEBISSEN MIT SESAM

Ein Rezept für Energiekugeln. Ein kleiner Snack zwischendurch, um einen Energiekick zu bekommen, wenn der Lehrer/innen-Alltag mal wieder sehr anstrengend ist.

ZUTATEN

Saft einer halben Orange
50g Haferflocken
75g getrocknete Datteln
50g gemahlene Mandeln
2 EL Agavendicksaft oder Honig
2 EL Sesam

ZUBEREITUNG

Die Haferflocken mit 2 Esslöffeln des Orangensafts vermischen.

Die Datteln entsteinen und mit den Mandeln in einem Blitzhacker zerkleinern. Bei Bedarf noch einen Esslöffel Orangensaft hinzufügen.

Die Dattel-Mandel-Mischung mit dem Agavendicksaft bzw. dem Honig gut mit der Haferflockenmasse vermischen. Die Sesamsamen in einer kleinen Pfanne trocken rösten (also ohne Fett) bis sie duften. Diese dann auf einen kleinen Teller geben und auskühlen lassen.

Aus der Masse kleine Kugeln formen. Sie sollten einen Durchschnitt von zwei Zentimetern haben bzw. sollten sich ca. 28 Kugeln ausgehen.

Dann werden die Kugeln in den Sesamsamen gewälzt bis sie rundum bedeckt sind.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kugeln darauf verteilen und eine gute Stunde trocknen lassen.

Eine Portion entspricht in etwa 7 Kugeln.





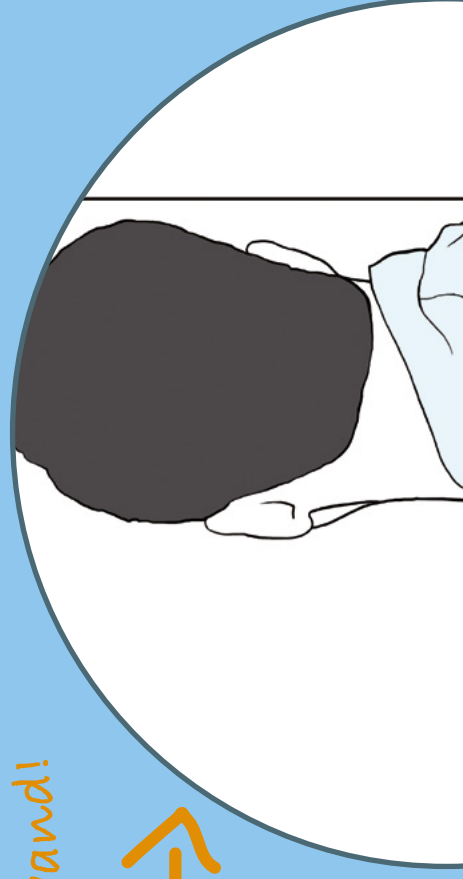
Service Stellen Schule_ Wir fördern Gesundheit

Gesund & fit



Für die Wirbelsäule

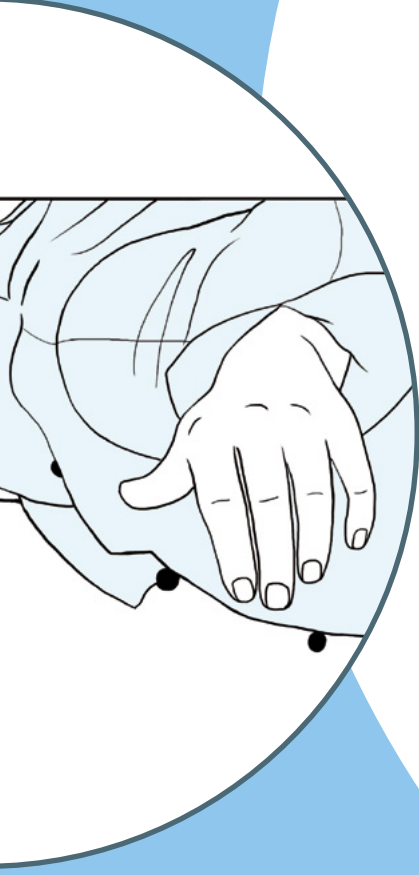
*Brustkorb und
Becken halten Kontakt
zur Wand!*





FÜR STEHENDE BERUFE

Menschen, die im Berufsalltag überwiegend stehen, brauchen einen Ausgleich. Mit einfachen Übungen kann der Rücken entspannt werden. Einfach zum Mitmachen. Einfach für zwischendurch.



KOPF DREHEN

- > Mit dem Rücken gegen die Wand stellen
- > Arme seitlich ausbreiten
- > Abwechselnd den Kopf langsam nach links und dann nach rechts drehen

10 WIEDERHOLUNGEN

Eine Initiative der OÖGKK in Zusammenarbeit mit der FH Gesundheitsberufe OÖ
Mehr dazu unter: www.oogkk.at/frueckenmachmit

TIPP: Diese Übung können Sie auch ohne Wand durchführen!



Achtsam sein – mit sich und anderen

Ressourcenschonend zu einem positiven Klassenklima

Wann haben Sie das letzte Mal ganz bewusst einen Kaffee genossen – ohne dabei irgendetwas anderes zu tun, geschweige denn, ohne an etwas Anderes zu denken? Daran können Sie sich nicht erinnern? Bei den meisten Menschen geht morgens schon der Autopilot an. Dadurch sind sie oft nicht bei dem, was gerade passiert. „Wenn sie unter der Dusche stehen, kochen sie in Gedanken Kaffee, wenn sie den Kaffee trinken, denken sie „Ich muss los“.

So, oder so ähnlich kann es auch im Alltag passieren, dass wir in einer Schleife von Aufgaben hängen bleiben. Achtsamkeit zielt darauf ab, mehr im Jetzt und Hier zu leben. Es geht darum, dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Forschungen zeigen, dass einfache Achtsamkeitsübungen das Wohlbefinden steigern können. Noch vor einigen Jahren wurde Meditation meist als esoterisch belächelt. Doch Studien zeigen inzwischen sogar, wie Meditation die Hirnaktivität verändert. Zum Beispiel werden während tiefer Meditation Hirnareale angeregt, die für intensive Konzentration und Aufmerksamkeit, sowie den Umgang mit Emotionen verantwortlich sind. Das kann im Alltag in vielen Situationen helfen – an der Supermarktkasse, im Stau oder an stressigen Tagen im Job. Viele gehen ständig mehrere Dinge gleichzeitig an. Neben der Arbeit an Unterlagen checken sie E-Mails, telefonieren, surfen, besprechen Dinge mit Kolleginnen und Kollegen.

Niemand kann Multitasking

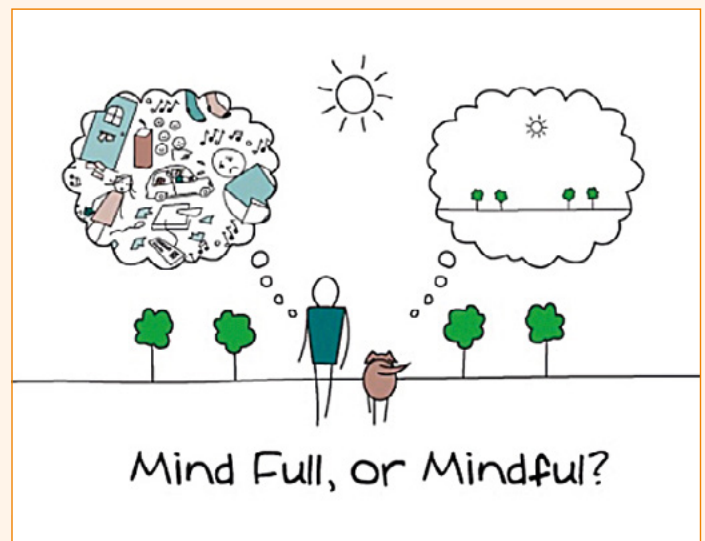
Weder Frauen, noch Männer, weder Kinder oder Erwachsene beherrschen diese Eigenschaft. Unser Gehirn ist dazu nicht gemacht. Achtsamkeitsübungen können dazu beitragen, sich solcher Dinge bewusst zu werden. Dazu ist es wichtig, einmal in sich hineinzuhorchen und hineinzuspüren.

□ **Bewusst Routinen unterbrechen**

Das ist eine großartige Methode, um automatisierte Gedanken- und Verhaltensmuster aufzudecken. Erinnern Sie sich einfach mehrmals am Tag daran, die Routine zu unterbrechen und innezuhalten, beispielsweise mithilfe der Alarmfunktion des Handys oder in bestimmten Situationen. Sie halten den aktuellen Gedanken fest und achten darauf, wie es Ihnen dabei ging. Das ist auch eine gute Methode, um herauszufinden, wie präsent Sie schon in Ihrem Leben sind oder ob Sie jedes Mal, wenn der Alarm losgeht, gerade ganz woanders sind und Ihre Umgebung gar nicht wahrgenommen haben.

□ **Details wahrnehmen**

Um die Fähigkeit, Details wahrzunehmen zu trainieren, können Sie versuchen, gut bekannte Orte vor Ihrem geistigen Auge wachzurufen. Das können Orte sein, die Sie täglich besuchen, wie zum Beispiel den Arbeitsplatz. Versuchen Sie sich an so viele Details wie nur möglich zu erinnern und Gerüche, Geräusche und andere Sinneseindrücke wachzurufen, die Sie mit diesem Ort verbinden. Wenn Sie das nächste Mal dort sind, können Sie dieses geistige Bild mit der Realität vergleichen. An welche Sachen konnten Sie sich erinnern? An was haben Sie sich vielleicht falsch erinnert?



In der Broschüre **Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen** für Kinder und Jugendliche in der Schule sind Anregungen für Achtsamkeitsübungen zu finden, die auch Schülerinnen und Schüler von dieser achtsamen Haltung profitieren lassen.

Sie erhalten diese bei der Service Stelle Schule Ihres Bundeslandes.





Beispiele aus der Praxis

Schule in Form! gemeinsam.gesund.lernen

Ein Projekt der IMS Steyregg

in Kooperation mit der OÖ Gebietskrankenkasse und dem Landesschulrat für OÖ



Wie gelingt die Einbindung von Schüler/innen um Gesundheit als wesentlichen Wert der Schule nachhaltig zu verankern? Mit dem Projekt „Schule in Form! gemeinsam.gesund.lernen“ hat sich die IMS Steyregg dieser Herausforderung gestellt.

Einen Schwerpunkt des Projektes bildet die Partizipation der Kinder und Jugendlichen. Im Rahmen einer Informationsveranstaltung werden alle Mitglieder der Schulgemeinschaft von Beginn an in das Projekt eingebunden. Durch die Bildung je eines Gesundheitsteams aus Lehrer/innen und Schüler/innen und den Einsatz unterschiedlicher Analysetools (z.B.: Onlinebefragungen) werden die Bedürfnisse der Schüler/innen während des Projektzeitrahmens durchgängig berücksichtigt. Gemeinschaftlich geplante Ziele und Maßnahmen, durch je eine Gesundheitskonferenz mit Lehrkräften und Schüler/innen sowie einen Zusammenführungsworkshop, ebnet den gemeinsamen Weg zur „Gesunden Schule OÖ“.

Mit Unterstützung der OÖ Gebietskrankenkasse ist die IMS Steyregg nun dabei, als Schulgemeinschaft sowohl Belastungen zu reduzieren als auch Ressourcen zu fördern und die Schule vereint gesund zu gestalten. Dem großen Engagement, sowohl der Lehrkräfte als auch der Schüler/innen und auch deren Eltern ist es zu verdanken, dass bereits umfassende Maßnahmen umgesetzt werden konnten. Weiterhin viel Erfolg dem Team der IMS Steyregg!

Ansprechperson: Dir. Dipl.-Päd. Julian Hopf B.Ed. B.A. M.A. MPA
E-Mail: direktion@ims-steyregg.at
Homepage: www.ims-steyregg.at



Die Schüler/innen der IMS Steyregg bei der Gesundheitskonferenz

„G'sund leben in der Volksschule Steuerberg“

Ein Projekt der Volksschule Steuerberg

in Kooperation mit der Kärntner Gebietskrankenkasse



Neben bekannten und vielerorts bewährten Gesundheitsmaßnahmen, wie der „Gesunden Jause“ und motivierenden Bewegungsformen, nimmt die psychische Gesundheitsförderung in diesem Schulprojekt einen großen Stellenwert ein. Zu Beginn wurden Entspannungseinheiten in Anlehnung an Yoga mit den Schüler/innen durchgeführt, mit dem Ziel die Körperwahrnehmung zu stärken. Die Übungen helfen ihnen beim Abbau von Stress und bei der Entspannung. Durch Zusatzqualifikationen der Lehrkräfte konnte in Folge ein Qigong-Kurs angeboten werden.

Im Schuljahr 2017/18 wurde das Präventionsprogramm „Capless 4 school“ zu Themen der psychischen Gesundheit gestartet. Ziel des Programmes ist, durch sportliche und spielerische Übungen zu diversen Themen, die sozialen Kompetenzen der Schüler/innen zu stärken. Durch intensive Elternarbeit konnte das Verständnis und Mittun der Erziehungsberechtigten gewährleistet werden, welches für den gewünschten Erfolg eine zentrale Rolle spielt.

Ansprechperson: Helmut Stadtschreiber
E-Mail: direktion@vs-steuerberg.ksn.at
Homepage: www.vs-steuerberg.ksn.at



Schüler/innen beim Workshop



Fit für die Schule – Stark fürs Leben

Ein Projekt der VS Gföhl

in Kooperation mit der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse



Im Schuljahr 2017/2018 legt die VS Gföhl ihren Fokus auf die psychosoziale Gesundheit und setzt das Projekt „Shiatsu macht Schule“ um. Dabei arbeitet die Schule mit Shiatsu-Praktikerinnen zusammen, welche eine Lehrerfortbildung, Workshops in den Klassen mit den Schülerinnen und Schülern sowie Eltern-Kind-Workshops durchführen. Mit spielerischen Übungen sollen u.a. die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstwertgefühl der Schülerinnen und Schüler, sowie das Klassenklima verbessert werden. Zudem wird das Körperbewusstsein gefördert und Verspannungen können gelöst werden. Alle Übungen können die Kinder bereits nach kurzer Zeit eigenständig und effektiv ausführen.

Im Rahmen des Themenschwerpunkts wird auch auf einen respektvollen und achtsamen Umgang in der VS Gföhl geachtet.

Ansprechperson: Dir. Margot Stastny-Braun
E-Mail: vs.gfoehl@noeschule.at
Homepage: www.vsgfoehl.ac.at



Fit für die Schule – Stark fürs Leben

Gesund Aufwachsen in Vorarlberg

Ein Projekt der SUPRO-Werkstatt

in Zusammenarbeit und mit Unterstützung der VGKK und des Landes Vorarlberg



In Zusammenarbeit und mit Unterstützung der VGKK und des Landes Vorarlberg hat die SUPRO-Werkstatt für Suchtprophylaxe in Götzis, Vorarlberg, ein Projekt zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung im Kindergarten und in der Volksschule entwickelt. Das Projekt „Gesund aufwachsen in Vorarlberg“ soll die psychosoziale Gesundheit von Kindern, Pädagoginnen und Pädagogen und Eltern nachhaltig unterstützen und stärken.

Die Förderung von Lebenskompetenzen, als Kernstück des Projekts, gilt derzeit als die wirkungsvollste Maßnahme um psychischen Störungen, Gewalt und Sucht vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden langfristig zu steigern. Um Pädagoginnen und Pädagogen dabei zu unterstützen Themen, wie „Ernährung“, „Bewegung“ und „psychosoziale Gesundheit“ zu fördern, wurden Materialien entwickelt, die einfach und ohne großen Aufwand in den pädagogischen Alltag integriert werden können.

Ansprechperson: Mag. (FH) Cornelia Müller
E-Mail: info@supro.at
Homepage: www.supro.at



Gesund aufwachsen in Vorarlberg



Tankstelle für die Seele: Resilienz als wesentlicher Baustein für einen gesunden Arbeitsplatz „Schule“

Ein Angebot der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter

Was hält Schulleitungen, Pädagoginnen und Pädagogen sowie das nicht unterrichtende Personal gesund? Ausgehend von dieser Frage, möchte die BVA in der Gesundheitsförderung alle am Arbeitsplatz „Schule“ Beteiligten dabei unterstützen, Rahmenbedingungen zu schaffen, die sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken. Der BVA-Prozess, der mit und für das Kollegium an Schulen gestaltet wird, setzt dabei auf langfristige Erfolge. Abgestimmt auf die Bedürfnisse können Workshops in Bereichen Bewegung, Ernährung, Stimmhygiene, Tabakentwöhnung und zur seelischen Gesundheit in Anspruch genommen werden.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf dem Themenbereich „Resilienz“. Der Begriff bezeichnet die innere Stärke und Fähigkeit, belastende Situationen anhand eigener Ressourcen zu meistern und handlungsfähig zu bleiben. Und das Gute dabei: Resilienz lässt sich erlernen. Im BVA-Modul werden Kompetenzen zur Stärkung des emotionalen Immunsystems vermittelt, um mit einer resilienten Haltung die Anforderungen im Alltag besser bewältigen zu können.

Nähere Informationen zum Prozess Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz „Schule“ erhalten Sie auf unserer Homepage.

Ansprechperson: Christina Fürst, MA
E-Mail: gesundheitsfoerderung@bva.at
Homepage: www.bva.at/gesundheitsfoerderung



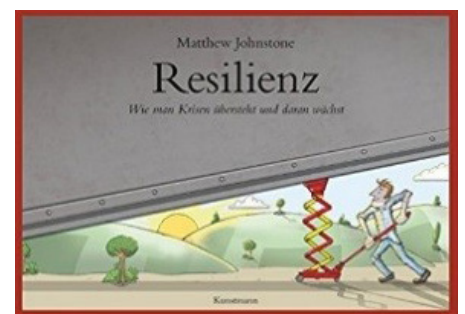
Wissenswertes

Resilienz – das seelische Immunsystem

Mit der Resilienz ist es ungefähr wie mit einem Schnupfen: Während manchen Kindern beim leisesten Wind sofort die Nase läuft, erkälten sich andere nur selten. Wir sagen: „Sie sind abgehärtet.“ Ihr Immunsystem kann die Angriffe auf den Körper erfolgreich abwehren. Genau wie der Körper, ist auch die Seele Risiken ausgesetzt.

Statt Viren und Bakterien wird sie beispielsweise durch Misserfolge, Not-situationen oder Unglücksfälle angegriffen. Es gibt Personen, die belastenden Ereignissen, wie zum Beispiel einem Streit, schnell hilflos gegenüberstehen. Anderen hingegen kann nichts so schnell was anhaben. Sie sind in der Lage, kritische Situationen zu meistern und gut zu überstehen. Diese psychische Widerstandsfähigkeit nennen Wissenschaftler Resilienz. Vereinfacht gesagt ist Resilienz also das Immunsystem der Seele.

Was Resilienz bedeutet, wie man diese unsichtbare Kraft entwickeln und aufrechterhalten kann, das zeigt Matthew Johnstone in diesem Buch auf unmittelbar wirkenden Illustrationen und einer gesunden Prise Humor.



Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst (2015) von Matthew Johnstone

Termine

8. Mai 2018

Symposium zum Weltnichtrauchertag „Jugend und Rauchen“
NÖGKK, Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten,
09:30-17:00 Uhr
Information und Anmeldung:
anja.klaus@noegkk.at bzw.
www.noegkk.at/gesundbleiben

15. Mai 2018

Netzwerktreffen für alle STGKK-, BVA-, SVB-, AUVVA- & Styria vitalis-Partnerschulen im Steiermarkhof in Graz
Information: schule@stgkk.at

24. Mai 2018

Start- und Informationsveranstaltung „Gesunde Schule OÖ“
LSR OÖ, Sonnensteinstraße 20, 4040 Linz,
14:00-17:00 Uhr
Information und Anmeldung:
annemarie.thallner@lsr-ooe.gv.at

25. September 2018

Dialog „Gesunde Schule“ (Lehren+Lernen) x Bewegung = gesunde Schule
Bewegung als Erfolgsfaktor
Pädagogische Hochschule NÖ, Campus Baden, Mühlgasse 67, 2500 Baden
Information und Anmeldung: schule@noegkk.at

11. Oktober 2018

BVA-Symposium „Arbeitsplatz Schule – Gesund lehren, gesund führen, gesund leben“
Voest Alpine Stahlwelt: Caseli Linz, Gästehaus,
voestalpine-Straße 4, 4020 Linz,
13:00-18:00 Uhr
Information und Anmeldung:
symposium.oeboroesterreich@bva.at

18. Oktober 2018

BVA-Symposium „Arbeitsplatz Schule – Gesund lehren, gesund führen, gesund leben“
Haus der Begegnung, Rennweg 12,
6020 Innsbruck, 13:00-18:00 Uhr
Information und Anmeldung:
symposium.tirol@bva.at

23. Oktober 2018

„Gesunde Schule, bewegtes Lernen“ – Projektgruppentreffen für alle STGKK-Partnerschulen im Steiermarkhof in Graz
Information: schule@stgkk.at

21. November 2018

Jahrestagung des „Wiener Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen“
Im Wiener Rathaus,
Friedrich-Schmidt-Platz 1, 1010 Wien
Information: www.wiengs.at

Unsere Ansprechpartner/innen für:



Elisa Schormüller, BA, Tel. 05/9160-1628
Mag. Katrin Wittmann, Tel. 05/9160-1632
E-Mail: schule@tgkk.at
Tiroler Gebietskrankenkasse
Klara-Pölt-Weg 2, 6020 Innsbruck, www.tgkk.at



Mag. Thomas Hartmann, Tel. 05/08455-1655
E-Mail: thomas.hartmann@vgkk.at
Vorarlberger Gebietskrankenkasse
Jahngasse 4, 6850 Dornbirn
www.vgkk.at/schule



Patrizia Nikzad, Tel. 05/0899-6205
Barbara Fischer-Perko, MA, Tel. 05/0899-6206
Anja Klaus, BA, Tel. 05/0899-6217
E-Mail: schule@noegkk.at
Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten, www.noegkk.at



Mag. Anita Steinberger, MA, Tel. 01/60122-3777
E-Mail: schule@wgkk.at
Wiener Gebietskrankenkasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.wgkk.at



Mag. Margit Somweber-Corti, Tel. +43 (0)662/8889-1045
E-Mail: schule@sgkk.at oder margit.somweber@sgkk.at
Salzburger Gebietskrankenkasse
Engelbert-Weiß-Weg 10, 5021 Salzburg
www.sgkk.at/Servicestelle_Schule



Michaela Partel, BA, Tel. 0316/8035-1935
E-Mail: schule@stgkk.at
Steiermärkische Gebietskrankenkasse
Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz
www.stgkk.at/sgf



Karin Grimschitz, BSc, MSc, Tel. 05/05855-2123
Martina Wetschko, BSc, MSc, Tel. 05/05855-2126
E-Mail: schule@kgkk.at
Kärntner Gebietskrankenkasse
Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee
www.kgkk.at/schule



Angelika Mittendorfer-Jusad, Tel. 05/7807-103515
Gerald Scheiblehner, Tel. 05/7807-103534
Sladjana Mikulic, Tel. 05/7807-103511
Gudrun Wolf-Salzer, Tel. 05/7807-103528
E-Mail: schule@oegkk.at
Oberösterreichische Gebietskrankenkasse
Gruberstraße 77, 4021 Linz
www.oegkk.at/schule

Wegbegleiter und Kooperationspartner der Service Stellen Schule:



**Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter**
Referat Gesundheitsförderung
Tel: 05/0405-21703, -21714, -21712
E-Mail: gesundheitsfoerderung@bva.at
www.bva.at/gesundheitsfoerderung



Allgemeine Unfallversicherungsanstalt
Mag. Joachim Rauch
Tel: 05/9393-21717
E-Mail: joachim.rauch@auva.at
www.auva.at/sicherlernen



Sozialversicherungsanstalt der Bauern
Gesundheitsförderung
Tel: 01/79706-2321
E-Mail: gf.hauptstelle@svb.at
www.svb.at