



# NEWSLETTER

Ausgabe 1/2020



SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE

Abb.: © New Africa / stock.adobe.com



## SCHLAF UND GESUNDHEIT

233.600 Stunden, 9.733 Tage und somit gut 26 Jahre verbringt ein Mensch schlafend. Geht man von einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 80 Jahren aus und einer durchschnittlichen Schlafdauer von acht Stunden, kommt man auf diesen unglaublichen Wert. Bedenkt man, dass im Säuglings- und Kindesalter das Schlafbedürfnis wesentlich höher ist und im Alter abnimmt, kommt man immer noch auf gute 24 Jahre, die wir in diesem höchst komplexen, sehr aktiven Zustand verbringen.

Ein erholsamer Schlaf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Gesundheit. Das trifft nicht nur auf Erwachsene zu, sondern insbesondere auch auf die sensible Phase der Kindheit und Jugend. Betrachtet man die Zahlen von Kindern und Jugendlichen in Österreich bzw. im internationalen Bereich, die von Einschlaf-, Durchschlaf- oder anderen schlafbezogenen Problemen betroffen sind, zeigt sich hier ein deutlicher Handlungsbedarf.

Verschiedene Studien und systematische Übersichtsarbeiten konnten belegen, dass die Schlafdauer im Kindes- und Jugendalter

**Fortsetzung auf S. 2**



Abb.: © Africa Studio / stock.adobe.com

### Impressum

#### Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse,  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Gestaltung: And Then Jupiter,  
Wickenburggasse 5/7, 1080 Wien &  
ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021  
Klagenfurt a.Ws.;

Druck: AUVA



Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungen

-> Fortsetzung von S. 1

mit Adipositasrisiko, emotionaler Regulationsfähigkeit, Lernleistung und genereller Lebensqualität zusammenhängt. Kinder und Jugendliche, die regelmäßig lange genug schlafen, sind somit seltener von Übergewicht betroffen, können mit ihren Gefühlen besser umgehen, lernen leichter und sind mit ihrem Leben zufriedener. Eine der Ursachen für die Zunahme von Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen ist der veränderte Medienkonsum. So waren es laut der HBSC-Studie 2014 im Durchschnitt 5,4 Stunden an Schultagen und 7,5 Stunden

an schulfreien Tagen, die österreichische Kinder und Jugendliche täglich mit sitzenden Freizeittätigkeiten in Verbindung mit digitalen Geräten verbrachten.

Den größten Einfluss auf den Schlaf scheint die Nutzung elektronischer Geräte in der Stunde vor dem Schlafengehen bzw. die Nutzung im Bett zu haben. Durch das blaue Licht wird die Freisetzung des Schlafhormons Melatonin verzögert, was zu späterem Einschlafen und Aufwachen am Morgen, Schlaflosigkeit und Tagesschläfrigkeit führen kann. Dies hat dann direkte Auswirkungen auf Leistung und Konzentration im Schulalltag. In der Steiermark wird seitens der ÖGK erstmals das Thema „Schlaf und Gesundheit“ in den Fokus der Aufmerksamkeit gebracht. Gemeinsam mit der Universität Salzburg und anerkannten Schlafforscher\*innen wurde für Pädagog\*innen und Schüler\*innen ein wissenschaftlich fundiertes Programm entwickelt, das die Themenbereiche Schlafbiologie, Schlafhygiene, Smartphone und Schlaf sowie Umgang mit Schlafproblemen und Erlernen von Entspannungsübungen umfasst. Zusätzlich wurde als Lernunterlage ein Jugendbuch entwickelt, das sämtlichen Mittelschulen und AHS Unterstufen in der Steiermark in Klassenstärke zur Verfügung gestellt wird. Startschuss des Programmes ist der Herbst 2020 bzw. Jänner 2021 - vorausgesetzt die Corona-Pandemie beschert uns keine schlaflosen Nächte.

**Mag. Bernhard Stelzl,**  
Abteilung Gesundheitsförderung und Public Health –  
ÖGK Steiermark

#### Quellen:

Chaput, J., Gray, C., Poitras, V., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., Weiss, S., Gorber, S., Kho, M., Sampson, M., Belanger, K. Eryuzlu, S., Callender, L. & Tremblay M. (2016). *Systematic Review on the relationship between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth*. In: Appl Physiol Nutr Metab. 2016 Jun

Hale, L. & Guan, S. (2014) *Screen Time and Sleep among School-aged children and adolescents: A Systematic Literatur Review*. In: Sleep Med Review. 2015 Jun: 50-58

Maier, G. (2018). *Mobile Bedrohung für die Psyche? Smartphone-Nutzung von Kindern & Jugendlichen*. Präsentation vom 19.11.2018 im Rahmen des Treffens Kompetenzgruppe Kinder- und Jugendgesundheit Österreich

Ramelow, D., Teutsch, F., Hofmann, F. & Felder-Puig, R. (2015) *Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülern und Schülerinnen - Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2014*. Download vom 18.07.2019 von [https://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/8/8/2/CH4154/CMS1562043067885/gesundheit\\_und\\_gesundheitsverhalten\\_oester\\_schuelerinnen\\_who-hbsc-survey\\_2014.pdf](https://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/8/8/2/CH4154/CMS1562043067885/gesundheit_und_gesundheitsverhalten_oester_schuelerinnen_who-hbsc-survey_2014.pdf)

## Inhaltsverzeichnis

- 1 Schlaf und Gesundheit
- 3 Schulische Gesundheitsförderung in der ÖGK  
Webinar „Stress erkennen - verstehen - bewältigen“
- 4 Yoga für alle zum Krafttanken und entspannen  
Gefühle zeigen
- 5 Rezept: Power-Müsli
- 6 Gesund und Fit  
Affenstark - Aufwecker- und Auflockerungsübung
- 8 Kostenlose Informationsmaterialien
- 9 „Langsam aber sicher wird unser Schulgarten lebendig“ (Der Weg ist das Ziel!)  
Bewegung und Entspannung auf engstem Raum
- 10 Gesunde VS - Themenschwerpunkt „Psychosoziale Gesundheit - Entspannung, Achtsamkeit“  
„Der kleine Mugg - mir & uns geht's gut“
- 11 Wege zur Entspannung  
Termine
- 12 Unsere Ansprechpartner\*innen

## SCHULISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### IN DER ÖSTERREICHISCHEN GESUNDHEITSKASSE

Am 01.01.2020 wurden die neun Gebietskrankenkassen zur Österreichischen Gesundheitskasse fusioniert - dem größten Krankenversicherungsträger in Österreich. Ein wichtiges Thema der ÖGK ist die schulische Gesundheitsförderung, welche durch die „Service Stellen gesunde Schulen“ in ganz Österreich umgesetzt wird (Die Kontaktdaten aller Service Stellen gesunde Schule der österreichischen Sozialversicherung sind auf Seite 12 zu finden.)

Die folgenden sieben Praxisbeispiele zeigen, wie die gesundheitsförderlichen Themen Entspannung und Achtsamkeit erfolgreich in den Schulalltag integriert werden können.



Abb.: © Adobe Stock

## WEBINAR „STRESS ERKENNEN-VERSTEHEN-BEWÄLTIGEN“ EINE VERANSTALTUNG DER SERVICE STELLE GESUNDE SCHULE STEIERMARK

Nicht nur Eltern und Schüler\*innen waren während des Lockdowns und der Umstellung auf Homeschooling in einer Ausnahmesituation – auch Pädagog\*innen mussten von einem Tag auf den anderen in eine neue Lebensrealität wechseln. In der Steiermark haben wir versucht, mit unseren Partnerschulen aus dem Netzwerk einen regen Austausch zu pflegen, Unterstützung für das Homeschooling anzubieten und die Prozessbegleitungen online, telefonisch oder im Frühsommer auch wieder persönlich durchzuführen. Dennoch war es spürbar, dass das pandemische Geschehen nicht spurlos am Lehrpersonal vorübergegangen ist.

Im Juni haben wir daher ein Webinar zum Thema Stressmanagement mit einer erfahrenen Psychologin angeboten. In zwei Modulen zu je zwei Stunden konnten die Pädagog\*innen sich mit effektiven Methoden zur Stressbewältigung auseinandersetzen, persönliche Stressoren identifizieren, lernen, Pausen und

Entspannungsübungen als Kraftquelle zu nutzen und individuelle Problemlösungsstrategien zu erarbeiten. Obwohl das Seminar in der Freizeit stattfand, waren die 12 Plätze für das Seminar in Rekordzeit ausgebucht.

**Ansprechperson:** Mag. Bernhard Stelzl  
E-Mail: [schule-15@oegk.at](mailto:schule-15@oegk.at)  
Homepage: [www.gesundheitskasse.at/sgf-15](http://www.gesundheitskasse.at/sgf-15)



Abb.: © Shutterstock

# BEISPIELE AUS DER PRAXIS

## YOGA FÜR ALLE ZUM KRAFTTANKEN UND ENTSPANNEN IM RAHMEN DER GESUNDEN VOLKSSCHULE SALZBURG

Es ist allgemein bekannt, dass Yoga Körper und Seele guttut. Auch im Schulalltag kann Yoga den Schüler\*innen helfen sich besser zu konzentrieren, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln, sowie achtsam mit sich selbst und den Mitschüler\*innen umzugehen. Zusätzlich kann Yoga, angewendet vor Tests und Prüfungen, zur Entspannung beitragen. Im Rahmen der Gesunden Volksschule Salzburg ist Yoga somit in gleich zwei von fünf Säulen verankert – Bewegung und Lebenskompetenz.

Die Übungen werden für die Schüler\*innen spielerisch vermittelt, sowie mit möglichen Lernkomponenten verknüpft, zum Beispiel während der Baumposition gemeinsam die 3er Malreihe aufsagen. Atemübungen und Achtsamkeit begleiten jede Kinderyogastunde. Ergänzend dazu werden Workshops für die Pädagog\*innen und Eltern angeboten. Die Gesunde Volksschule Salzburg wird vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg gefördert und in Kooperation mit der BVAEB umgesetzt.



Abb.: © Carola Jost

**Ansprechperson:** Sophie Waldmann, BEd. MA  
E-mail: [waldmann@avos.at](mailto:waldmann@avos.at)  
Homepage: [www.gesundeschule.salzburg.at](http://www.gesundeschule.salzburg.at)

## GEFÜHLE ZEIGEN

### PROJEKT DER VS KEUTSCHACH IN KOOPERATION MIT DER SERVICE STELLE GESUNDE SCHULE KÄRNTEN

Sich seiner Gefühlswelt bewusst zu sein stellt einen wichtigen Aspekt der Entspannung dar. Daher stand in der VS Keutschach das Schuljahr 2018/19 ganz im Zeichen der Gefühle. Die Schüler\*innen lernten ihre Gefühle und Empfindungen zu benennen und gezielt auszudrücken. Das Thema wurde musikalisch, bildnerisch und szenisch aufbereitet. Dabei wurden kunstvolle Bilder, Gefühlshefte, Gefühlsbarometer, Texte und Werkstücke mit den Schüler\*innen gestaltet.

Abgerundet wurde das Thema mit interessanten Workshops.

Am Ende des Schuljahres verwandelten sich die Klassen zu kunstvollen Ausstellungsräumen. Die Werke wurden im Rahmen einer Abschlussveranstaltung unter dem Titel „Farben und Gefühle - barve in občutki“ präsentiert.

**Ansprechperson:** VD Christa Puxbaumer  
E-Mail: [direktion@vs-keutschach.at](mailto:direktion@vs-keutschach.at)  
Homepage: <http://www.vs-keutschach.at>



Abb.: © VS Keutschach

## REZEPT: POWER-MÜSLI

DIESES UND ANDERE REZEPTE SIND IN DER BROSCHÜRE „SO GEHT FRÜHSTÜCKEN“ ZU FINDEN

### Zutaten für 4 Portionen:

- 8 EL Hafenflocken
- 8 EL Hirseflocken
- 2 Becher Joghurt (250 g) 3,5 %
- Obst der Saison, ungesüßtes Obstmus oder tiefgekühltes Obst (z. B. Beeren)

### Zubereitung:

Die Hafer- und Hirseflocken in eine Schüssel geben, mit ca. 150 - 200 ml Wasser vermischen und 10 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Das Joghurt unter

mischen und mit Obst verfeinern. In der kalten Jahreszeit können Sie die Getreideflocken mit Wasser oder Milch erhitzen und anschließend mit Obst verfeinern.

**TIPP:** Die Getreideflocken und das Obst können nach Belieben variiert werden. Ein Esslöffel Nussmus liefert nicht nur wichtige Fettsäuren, sondern macht den Brei cremiger, gehalt- und geschmackvoller.



# GESUND & FIT

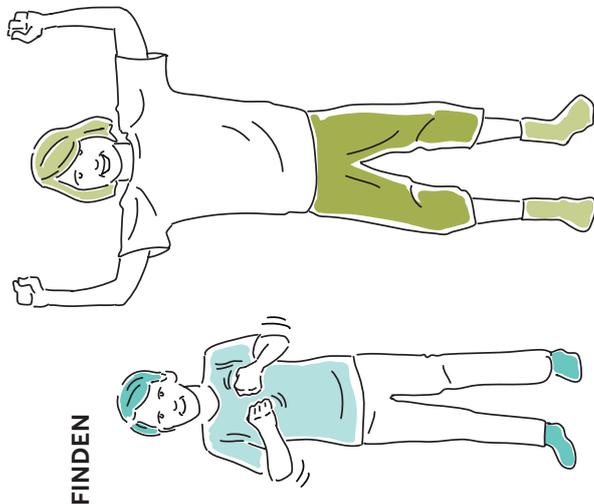


SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE

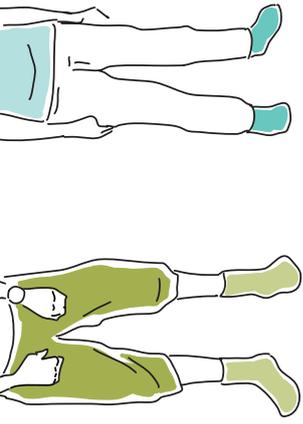
## AFFENSTARK AUFWECKER- UND AUFLOCKERUNGSÜBUNG

DIESE UND ANDERE ÜBUNGEN SIND IN DER BROSCHÜRE „ENTSPANNUNG, ACHTSAMKEIT UND AUFLOCKERUNGSÜBUNGEN“ ZU FINDEN

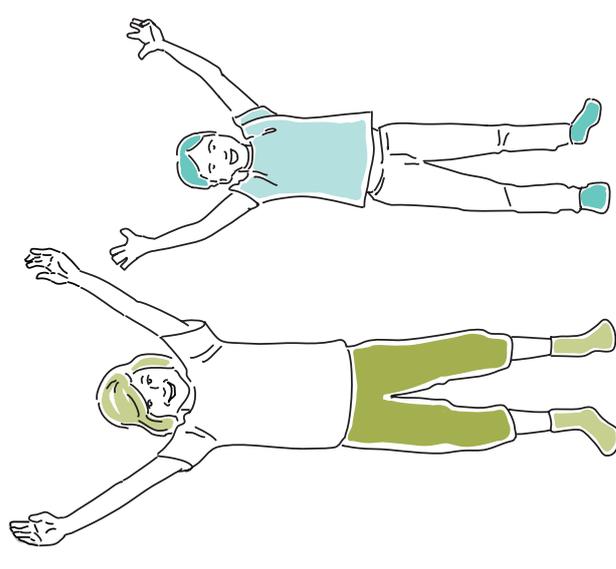
1. Die Schüler\*innen stellen sich im Kreis auf und versuchen einmal, sich mit Schultern und Oberkörper gekrümmt und dabei die Mundwinkel nach unten gezogen hinzustellen. Diese Form der Körperhaltung und der Mimik wird nun als „Miesi“ bezeichnet. Die Schüler\*innen sollen kurz beschreiben, wie sie sich fühlen und was sie während dieser Körperhaltung so denken.



2. Danach sollen sie sich wieder bequem und ganz aufrecht hinstellen, die Schultern breit, die Mundwinkel nach oben gezogen, „wie ein Smiley“. Wie fühlen sie sich im Vergleich zu vorher? Was denken sie nun?



**3. Nach dem Besprechen von „Miesi“ und „Smiley“** geht es darum, sich selbst zu stärken. Die Schüler\*innen sollen sich bei sicherem, aufrechtem Stehen (Fußsohlen fest am Boden) wie Gorillas wechsell-seitig mit der linken und rechten Faust auf die Brust klopfen und sich vorstellen, kräftig, sicher und „affenstark“ zu werden („Starki“). Wer möchte, kann auch grölen wie ein Gorilla.



**4. Zum Schluss** der Übung wieder kräftig auspusten und Arme und Beine lockern.

**5. Dann sollen sich die Schüler\*innen im Raum bewegen** und einer sagt wechselweise die verschiedenen Körperhaltungen an (Miesi, Smiley, Starki, Smiley, usw.), denen man dann auch nachgeht und diese durchführt.

Das Spiel ist gut geeignet, um verschiedene Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche zu reflektieren. Die Schüler\*innen können so lernen, verschiedene Gefühle bewusster wahrzunehmen.



## KOSTENLOSE INFORMATIONSMATERIALIEN DER ÖSTERREICHISCHEN SOZIALVERSICHERUNG



Die Service Stellen gesunde Schule bieten ein breites Angebot an qualitätsge-  
sicherten **Informationsmaterialien** für Lehrer\*innen, Eltern und Schüler\*innen,  
welche **kostenlos** bestellt werden können.



### So geht frühstücken

Für den perfekten Start in den Tag darf ein gutes Frühstück nicht fehlen. Wer für den Tag gerüstet sein will, braucht eine gute Basis, damit man die körperlichen und geistigen Herausforderungen des Schulalltags meistern kann. In dieser Broschüre wurden diverse Rezepte zusammengestellt, die gute Muntermacher für den Morgen sind.

### Entspannung, Achtsamkeit und Auflockerungsübungen

Diese Broschüre beschreibt verschiedene Entspannungstrainings und Auflockerungsübungen, die mit Schüler\*innen leicht durchführbar sind. Die Übungen sind praxisorientiert aufgebaut und können gut in den Unterricht integriert werden. Damit werden den Schüler\*innen Strategien mitgegeben, die ihnen helfen sollen, ausgeglichen, gesund und leistungsfähig zu bleiben.



### Burnout-Prävention für Lehrerinnen und Lehrer

Diese Broschüre bietet Lehrer\*innen wertvolle Informationen zum Thema Burnoutprävention. Neben den Hintergründen werden Methoden vorgestellt, um ein Burnout bei Lehrpersonen vorzubeugen.

## HINWEIS

Broschüren und Informationen sind digital unter <http://www.sozialversicherung.at/schule> verfügbar.

## „LANGSAM ABER SICHER WIRD UNSER SCHULGARTEN LEBENDIG! (DER WEG IST DAS ZIEL!)

EIN PROJEKT DER GTVS CAMPUS DONAUFELD IN KOOPERATION MIT DER SERVICE STELLE GESUNDE SCHULE WIEN

Im Schuljahr 2018/19 startete in Wien ein innovatives Gesundheitsförderungsprojekt der GTVS Campus Donaufeld mit dem Ziel, den gemeinsamen Campusgarten zu einem Wohlfühlraum zu entwickeln. Im ersten Projektjahr wurde ein Schneckengehege geplant, erstellt und gebaut. Nach Fertigstellung sollen in dem Gehege einige Weinbergschnecken angesiedelt werden, und von den Schüler\*innen selbständig rundum betreut und versorgt werden.

Soziale Aspekte wie Gemeinsamkeit, Fürsorglichkeit und Rücksichtnahme spielen in dem Projekt neben dem Verstehen von Naturgeschehnissen am Beispiel der Schnecke als auch der sinngebenden Gestaltung von Grünflächen im Campusgarten eine wesentliche Rolle. Zentrales Element ist jedenfalls das achtsame Erleben und Erarbeiten des Projekts.

Mit Ende des Schuljahres 2019/20 wurde das neue Schneckengehege nach vielen anstrengenden

Planungs- und Arbeitsstunden fertiggestellt, um es im Herbst 2020 endlich in Betrieb nehmen zu können.

### Ansprechperson:

Gesundheitskoordinatorin Sophie Teufl

E-Mail: [vs21dona077k@m56ssr.wien.at](mailto:vs21dona077k@m56ssr.wien.at)

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



© GTVS Campus Donaufeld

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG AUF ENGSTEM RAUM

PROJEKTE DER VS MÜHLAU IN KOOPERATION MIT DEM GÜTESIEGEL „GESUNDE SCHULE TIROL“ (ÖGK, LAND TIROL, BILDUNGSDIREKTION TIROL, PHT, BVAEB)

In der Volksschule Mühlau wird die Gesunde Schule schon lange groß geschrieben. Als Auszeichnung für die ganzheitliche Gesundheitsförderung wurde der Schule deshalb das Gütesiegel „Gesunde Schule Tirol“ verliehen. Im Zuge von Exkursionen beim Kongress Schule 2030 - gut, gesund und nachhaltig <sup>1)</sup> konnten Teilnehmer\*innen die Schule besuchen und wertvolle Schätze der Schule erkunden. Besonders beeindruckt waren alle von der Begeisterung der Kinder während der Bewegungsphasen und im Unterricht. Regelmäßige Ugotchi- und Yoga-Einheiten schaffen Ruhe und ein starkes Wir-Gefühl unter den Kindern. Die Kinder und ihre Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt. Bewegung, Phantasie Reisen sowie viel Freiarbeit nach Interessen, mit bestimmten Regeln und freier Platz- und Zeiteinteilung im Schulhaus machen Schule zum Erlebnis. Trotz der offenen Klassenzimmertüren ist die Ruhe und Entspannung im ganzen Haus zu spüren.

Ansprechperson: Mag.ª Margaretha Judith Jud

E-Mail: [direktion@vs-muehlau.tsn.at](mailto:direktion@vs-muehlau.tsn.at)

Homepage: <https://www.us-muehlau.tsn.at/>

<sup>1)</sup> Video abrufbar im ÖGK Youtube Channel: [https://www.youtube.com/watch?v=XZ\\_woESReaM](https://www.youtube.com/watch?v=XZ_woESReaM)



Abb.: © VS Mühlau

## GESUNDE VOLKSSCHULE – THEMENSCHWERPUNKT „PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT – ENTSPANNUNG, ACHTSAMKEIT“

EIN PROJEKT DER VS ROHRAU - HAYDNSCHULE IN KOOPERATION  
MIT DER SERVICE STELLE GESUNDE SCHULE NIEDERÖSTERREICH

Abb.: © VD Gertrude Kopp, VS Rohrau



Im vierten Jahr des Schulentwicklungs-schwerpunktes Gesundheit beschäftigte sich das Team besonders mit psychosozialer Gesundheit, um das Wohlbefinden aller zu stärken und ein gutes Schulklima zu fördern. Gemeinsam mit der ÖGK wurden im Laufe des Schuljahres mit jeder Klasse drei indivi-

duelle Workshops erarbeitet und praktisch umgesetzt. Außerdem fand eine Lehrerfortbildung zum Thema „Jeden Tag eine kleine Auszeit“ statt. Zusätzlich wurden zwei Eltern-Kind-Genuss-Workshops abgehalten.

In den Workshops ging es um die Entwicklung bzw. Steigerung der emotionalen Kompetenz, Gefühle und Glück wahrnehmen zu können, Empathie zu empfinden und die Widerstandsfähigkeit stärken. Fr. VD Kopp: „Wir wollten genießen und achtsam sein lernen!“

**Ansprechperson:** VD Gertrude Kopp

E-Mail: [vs.rohrau@noeschule.at](mailto:vs.rohrau@noeschule.at)

Homepage: <http://www.us-rohrau.schulweb.at>

## „DER KLEINE MUGG – MIR & UNS GEHT'S GUT!“

EIN PROJEKT DER PESTALOZZI SCHULE BRAUNAU (SONDERPÄDAGOGISCHES ZENTRUM)  
IN KOOPERATION MIT DER SERVICE STELLE GESUNDE SCHULE OBERÖSTERREICH

Das Ziel der Pestalozzi Schule Braunau ist, die Gesundheit im Schulalltag nachhaltig zu verankern. Daher entschied sich die sonderpädagogische Schule, am dreijährigen Gesundheitsförderungsprojekt der Österreichischen Gesundheitskasse teilzunehmen. Durch das große Engagement der Schulleitung und Lehrkräfte konnten bereits umfassende Maßnahmen umgesetzt werden. Dazu zählen regelmäßige Gesprächskreise am Morgen, gemeinsame Lesenächte, „Soziales Lernen“, klassenübergreifende Integration, Aktion „Schulhund“ und vieles mehr. Die Schule bietet außerdem bewegungsfreundliche Pausenräume, einen Garten mit Spielplatz und verschiedene Ruheorte. In den „Rückzugsräumen“ können sich die Kinder entspannen. Dem Wohlbefinden aller am Schulleben beteiligten Personen wird großes Augenmerk geschenkt. Der guten Zusammenarbeit mit SuSA-Mitarbeiter\*innen, Ergo- und Physiotherapeutinnen und der Betreuungslehrerin kommt gerade im Bereich „Psychosoziale Gesundheit“ eine große Bedeutung zu.



Abb.: © Pestalozzi Schule Braunau

**Ansprechperson:** Dir. Claudia Kobler

E-Mail: [s404023@schule-ooe.at](mailto:s404023@schule-ooe.at)

Homepage: [www.zis-braunau.at](http://www.zis-braunau.at)

## WEGE ZUR ENTSPANNUNG

EIN PROJEKT DER VS ST. ANDRÄ IN KOOPERATION MIT DER BVAEB

Die LehrerInnen der VS St. Andrä entschieden sich im Rahmen der „Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule“ für den Schwerpunkt „Entspannung“.



Abb.: © VS St. Andrä

Dabei führte das Team Workshops wie Stressmanagement oder Burnout-Prävention durch. Auch Bewegungseinheiten wurden in den Alltag eingebaut, um Stress abzubauen und psychosoziale Ressourcen zu erneuern. Denn Entspannung und Wohlbefinden können ebenso aktiviert werden, wenn Bewegung in einer wohlwollenden Gruppe

durchgeführt wird. Diese Synergien erfüllen dann gleichzeitig einen der sieben Resilienzfaktoren, nämlich das „Eingebunden sein in ein soziales Netzwerk“.

„Diese positiven Effekte wirken sich auf die psychosoziale Gesundheit aller aus“, hebt Direktorin Melitta Sokoll hervor, wenn sie von den Vorteilen eines Gesundheitsförderungsprojektes erzählt.

**Ansprechperson:** VD Melitta Sokoll  
E-Mail: [direktion@vs-st-andrae.ksn.at](mailto:direktion@vs-st-andrae.ksn.at)  
Homepage: [www.us-st-andrae.ksn.at](http://www.us-st-andrae.ksn.at)



## TERMINE

**23. November 2020 – 13.00-16.00 Uhr**  
„Gestärkt und resilient am Arbeitsplatz Schule - Förderung der psychosozialen Gesundheit von Lehrer\*innen in Zeiten von Umbrüchen“

Ort: Online-Konferenz  
Veranstalter: BMBWF, BVAEB und FGÖ  
Information: [www.wohlfuehlzone-schule.at/konferenz2020](http://www.wohlfuehlzone-schule.at/konferenz2020)

**01. Dezember 2020 – 14.00-17.00 Uhr**  
Jahrestagung des „Wiener Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen - WieNGS“

Ort: Online-Konferenz  
Nähere Informationen und Anmeldung:  
[www.wiengs.at](http://www.wiengs.at)

**3. März 2021 – 13.00-18.00 Uhr**  
2. BVAEB-Symposium „Arbeitsplatz Schule – Gesund lehren, gesund führen, gesund leben“

Ort: Voestalpine Stahlwelt: Caseli Linz, Gästehaus, voestalpine-Straße 4, 4020 Linz  
Information & Anmeldung:  
[linz.symposium@bvaeb.at](mailto:linz.symposium@bvaeb.at)

## WISSENSWERTES

**Sind Interventionen zur Förderung der Achtsamkeit bei Kindern und Jugendlichen wirksam?**

Mittlerweile werden zahlreiche Interventionen zur Achtsamkeitsförderung auch für Kinder und Jugendliche angeboten. Eine Meta-Analyse aus 2019 untersuchte die Effektivität solcher Interventionen. Positive Effekte des Achtsamkeitstrainings konnten für kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit festgestellt werden. Auch eine Reduktion von Depressivität oder Ängstlichkeit wurde in vielen Studien beobachtet. Somit können solche Interventionen als geeignet zur Förderung der mentalen Gesundheit angesehen werden. Besonders Jugendliche, die sich in der Phase der Selbstfindung befinden, profitieren davon.

Dunning, D.L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L. Parker, J. & Dalgleish, T. (2019). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60, 244-258.



Abb.: © NPezibear / Pixabay

Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt



## UNSERE ANSPRECHPARTNER\*INNEN



### Service Stelle gesunde Schule Kärnten

Adresse: Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt  
Telefon: 05 0766-162123  
E-Mail: schule-16@oegk.at

### Service Stelle gesunde Schule Steiermark

Adresse: Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz  
Telefon: 05 0766-151935  
E-Mail: schule-15@oegk.at

### Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich

Adresse: Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten  
Telefon: 05 0766-126205 oder -126206 oder -126217  
E-Mail: schule-12@oegk.at

### Service Stelle gesunde Schule Tirol

Adresse: Klara-Pölt-Weg 2, 6020 Innsbruck  
Telefon: 05 0766-181628 oder -181632  
E-Mail: schule-18@oegk.at

### Service Stelle gesunde Schule Oberösterreich

Adresse: Gruberstraße 77, 4021 Linz  
Telefon: 05 0766-14103539  
E-Mail: schule-14@oegk.at

### Service Stelle gesunde Schule Vorarlberg

Adresse: Jahngasse 4, 6850 Dornbirn  
Telefon: 05 0766-191657  
E-Mail: gesundheitsfoerderung-19@oegk.at

### Service Stelle gesunde Schule Salzburg

Adresse: Engelbert-Weiß-Weg 10, 5021 Salzburg  
Telefon: 05 0766-171045  
E-Mail: schule-17@oegk.at

### Service Stelle gesunde Schule Wien

Adresse: Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
Telefon: 05 0766-112732  
E-Mail: schule-11@oegk.at

### Service Stelle gesunde Schule der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Abt. Unfallverhütung und Gesundheitsförderung  
Telefon: 050405-21712  
E-Mail: gesundheitsfoerderung@bvaeb.at  
Web: [www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung](http://www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung)



### Service Stelle gesunde Schule der Sozialversicherung der Selbständigen

Adresse: Wiedner Hauptstraße 84-86, 1051 Wien  
Telefon: 050 808 808  
E-Mail: sicherheit.gesundheit@svs.at  
Web: [www.svs.at/gesundeschule](http://www.svs.at/gesundeschule)



### Allgemeine Unfallversicherungsanstalt

Adresse: Adalbert-Stifter-Straße 65, 1200 Wien  
Telefon: 05 9393-20000  
E-Mail: hub@auva.at  
Web: [www.auva.at/sicherlernen](http://www.auva.at/sicherlernen)

