

DIE GESUNDE SCHULE

Wozu dient dieses Factsheet?

Dieses Factsheet soll Schulleitungen, Lehrpersonen und allen Personen, die sich im Setting Schule dem Thema Gesundheit widmen, grundlegende Informationen zur Gesundheitsförderung in der Schule liefern. Tiefergehende Beschreibungen über Schritte und Maßnahmen zur Umsetzung von schulischer Gesundheitsförderung bieten z.B. der Projektpfadfinder der Service Stellen gesunde Schule¹, die Berichte „Unterwegs als gesunde Schule – Ein Reise-führer zur schulischen Gesundheitsförderung mit vielen praktischen Tipps und Methoden“² [1] und „Schulqualität und Gesundheit – Die gute und gesundheitsfördernde Schule – alle Schulstufen“³ [2] der GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.

Was ist eine gesunde Schule?

Eine gesunde Schule macht Gesundheit zu ihrem Thema und fördert Gesundheit und Lernen so gut es ihr möglich ist. Sie strebt danach, eine gesunde Schulumwelt und schulische Gesundheitsbildung durch entsprechende Unterrichtsinhalte, Schulprojekte, Gesundheitsförderungsprogramme u. a. zu bieten [3], die sowohl auf die einzelne Person (z.B. auf körperliche oder psychische Faktoren oder das Gesundheitsverhalten) als auch auf die Verhältnisse (wie z.B. soziale Rahmenbedingungen und Sicherheit) abzielen [4]. Ziel ist es, durch einen Schulentwicklungsprozess die Schule zu einem Arbeits- und Lernplatz zu machen, der die Gesundheit aller am Schulleben Beteiligten fördert. So soll auch die Erziehungs- und Bildungsqualität der Schule gesteigert werden [5].

Warum ist Gesundheitsförderung in der Schule wichtig?

Verhalten und Gewohnheiten entwickeln und festigen sich ab der frühen Kindheit [6]. Die Schule bietet einen guten Rahmen, um Kindern und Jugendlichen ein Grundwissen und Erfahrungen zu vermitteln, die ihren Lebensstil auch im Erwachsenenalter beeinflussen können [3].



Von der schulischen Gesundheitsförderung profitieren aber nicht nur die Schülerinnen und Schüler selbst, sondern auch deren Familien, Freunde und das weitere Umfeld [7]. Ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld kann außerdem die physische und psychische Gesundheit von Lehrpersonen und nicht-unterrichtenden Mitarbeiter*innen positiv beeinflussen [8]. Die Schule bietet somit einen effizienten und effektiven Weg, um eine große Zahl an Personen zu erreichen [3, 9].

1 Download unter: www.sozialversicherung.at/cdscontent/load?contentid=10008.732122&version=1581350375

2 Download unter: www.give.or.at/gu2021/wp-content/uploads/GIVE_unterwegs-als-gesunde-schule_2014.pdf

3 Download unter: www.give.or.at/gu2021/wp-content/uploads/GIVE_schulqualitaet_gesundheit_2017.pdf

Wo kann schulische Gesundheitsförderung ansetzen?

Es gibt verschiedene Qualitätsbereiche, an denen schulische Gesundheitsförderung ansetzen kann. Diese überschneiden sich in vielerlei Hinsicht mit jenen Qualitätsmerkmalen, die auch eine gute Schule aufweisen sollte. Die Handlungsfelder schulischer Gesundheitsförderung lassen sich demnach von den Qualitätsbereichen der Schulqualität Allgemein (SQA) [10] ableiten, wobei sich die einzelnen Bereiche in vielerlei Hinsicht überschneiden und gegenseitig beeinflussen.

Abbildung 1 zeigt die gesunde Schule vereinfacht als ein Haus dargestellt, in welchem Gesundheit mit Schulentwicklung verknüpft ist. Programme, z.B. zur Förderung von gesunder Ernährung, Bewegung, psychischer Gesundheit, Suchtprävention, der Gesundheit der Lehrpersonen sowie der schulischen Rahmenbedingungen können hier in verschiedenen Bereichen ansetzen und Wirkung zeigen.

Damit schulische Gesundheitsförderung wirksam sein kann, muss sie am Kerngeschäft der Schule ansetzen, also die Bedingungen für **gesundes und sicheres Lehren und Lernen** schaffen.

Möglichkeiten zur Förderung von gesundem und sicherem Lehren und Lernen

[11, 3, 9, 12, 13, 14, 14]:

- Räume, Mobiliar und Raumklima werden gesundheitsförderlich und sicher gestaltet.
- Lehrkräfte achten auf das Wohlergehen von Schülerinnen und Schülern.
- Die Schule erkennt die Unterschiedlichkeit der Schülerinnen und Schüler an.
- Bewegungs- und körperfreundliches Lehren und Lernen wird praktiziert.
- Der Unterricht ist so gestaltet, dass es den Schülerinnen und Schülern leicht fällt, den Stoff zu verstehen und dazu einen persönlich-sinnstiftenden Zusammenhang herzustellen.
- Die Handlungs- und Gesundheitskompetenzen der Schülerinnen und Schüler werden durch den Unterricht gestärkt.
- Hilfreiche und positiv erlebte Rückmeldungen werden für Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler gegeben.

Ein gutes Schulklima und eine wertschätzende Schulkultur sind die wichtigsten Voraussetzungen für gelingendes Lehren und Lernen, denn Bildung kann nur mit konstruktiven, das Lernen fördernden Beziehungen funktionieren [15]. Sozialer Zusammenhalt stärkt nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Leistungsbereitschaft und Kooperationsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern [16]. Die Gesundheit der Lehrpersonen ist ebenfalls mit dem Schulklima verbunden. Allerdings wird die Lehrergesundheit, stärker noch als bei den Schülerinnen und Schülern, von einem komplexen Gefüge aus Wahrnehmungen und Bewertungen (Stress) des Arbeitsplatzes Schule und dem professionellen Selbstbild geprägt [16]. Ein angenehmes Schulklima bietet außerdem die notwendige emotionale und physische Sicherheit, da die Schule ja nicht nur ein Lernort, sondern auch ein Lebensraum für Schülerinnen, Schüler, Lehrkräfte sowie nicht-unterrichtendem Schulpersonal ist [11].

Möglichkeiten zur Förderung eines guten Schulklimas bzw. einer guten Schulkultur [11, 10, 12]:

- Die Organisations- und Umgangsformen fördern die Entwicklung einer Schulgemeinschaft.
- Gemeinsam erarbeitete Verhaltensregeln
- Angebote zur Krisen- und Konfliktbewältigung
- Begegnungsmöglichkeiten, die die Verbundenheit zur Schule fördern
- Exkursionen zu außerschulischen Lernorten mit Gesundheitsbezug
- Positives Image der Schule
- Das Schulklima ist geprägt von wechselseitiger Wertschätzung, Respekt, Vertrauen und einer offenen und freundlichen Grundstimmung.

Um schulische Gesundheitsförderung umsetzen zu können, braucht es **motivierte und kompetente** Menschen. Ein Hauptaugenmerk liegt deshalb darauf, bei allen Mitgliedern der Schulgemeinschaft Kompetenzen und Haltungen zu fördern, die ihnen helfen, ein erfolgreiches und gesundes Leben zu führen [17]. In der schulischen Gesundheitsförderung fällt den Lehrkräften eine essentielle Rolle zu, da sie die wichtigste Ressource jeder Schule [17] sind. Studien liefern erste Hinweise darauf, dass die berufliche Beanspruchung in Form einer höheren emotionalen Erschöpfung auch mit einer geringeren Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler dieser Lehrkräfte einhergehen kann [18]. Außerdem haben nur gesunde Lehrkräfte die Leistungsstärke und -bereitschaft, die für die Entwicklung guter Schulen notwendig sind [19].

Dadurch, dass die Schulleitung durch **Schulmanagement und Führung** die generelle Verantwortung für die Qualität und Entwicklung der Schule trägt, nimmt sie auch eine zentrale Rolle in der schulischen Gesundheitsförderung ein, weil die dafür notwendigen Rahmenbedingungen geschaffen werden müssen [20]. Die Bildung eines Gesundheitsteams ist daher sinnvoll, u.a. um die Verantwortung auf mehrere Personen zu verteilen und die Partizipation zu fördern.

Schulische Gesundheitsförderung kann nur funktionieren, wenn innerhalb und außerhalb der Schule **Schulpartnerschaft und Vernetzung** stattfinden. Dafür braucht es ein aufeinander abgestimmtes Zusammenwirken aller Beteiligten. Vielfach ist auch die Unterstützung außerschulischer Partner sinnvoll und notwendig. Durch eine solche Vernetzung entstehen aufgrund der Arbeitsteilung und der Erfahrungen der einzelnen Personen Ressourcen, die zu größeren Erfolgen führen können als eine Vielzahl einzelner, voneinander unabhängiger Aktionen [11]. Gerade die Vernetzung mit anderen Schulen (bspw. über Netzwerke) ermöglicht einen offenen Austausch von bereits gemachten Erfahrungen als auch die Durchführung von gemeinsamen Projekten und fördert dadurch die Schulentwicklung.

Die Basis einer gesunden Schule bildet ein **gesundheitsförderliches Qualitätsmanagement**. Um die Qualität von Gesundheitsförderungsprojekten zu gewährleisten, sollten sie daher in eine umfassende und systematische Schulentwicklung integriert sein. Dabei sind allerdings die fachlichen und zeitlichen Ressourcen der Beteiligten zu berücksichtigen. Die Projekte sollten außerdem das Ziel verfolgen, nachhaltig und wirkungsvoll zu sein [20].

Maßnahmen für ein gesundheitsförderliches Qualitätsmanagement [3, 9, 13, 12]:

- Die Schule formuliert klare und realistische Ziele.
- Die Ziele werden für alle transparent umgesetzt.
- Die Schule integriert „Gesundheit“ in die laufenden Aktivitäten und das Leitbild der Schule.
- Die Schule sucht kontinuierliche Verbesserung durch ständiges Monitoring.

Wie kann schulische Gesundheitsförderung gelingen?

Insgesamt gibt es eine Vielzahl an Faktoren, die den Erfolg von schulischer Gesundheitsförderung erhöhen können [17, 21, 19, 22, 23, 24]:

- Die Maßnahmen sollten **an mehreren Ebenen ansetzen**, also verschiedene Personengruppen ansprechen und die gesamte Schule als Lern- und Lebenswelt in den Blick nehmen. Reine Wissensvermittlung allein ist weniger wirksam.
- Schulen entwickeln **auf ihre jeweiligen Verhältnisse und Bedingungen zugeschnittene Maßnahmen** zur Gesundheitsförderung.
- **Alle am Schulleben Beteiligten**, also Schulleitung, Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler, aber auch Eltern und nicht-unterrichtende Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, sind in die Analyse, Planung und Umsetzung **eingebunden**. Die **Gesundheit aller Beteiligten** wird in allen wichtigen Entscheidungen **berücksichtigt**. „Gesundheit“ wird in Konzepten und Leitbildern der Schulen integriert.
- Lehren und Lernen erfolgen **kompetenzorientiert**, beinhalten **interaktive Elemente** und knüpfen an der Lebenswelt und den Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler an.
- Maßnahmen werden **langfristig** geplant bzw. während der Schullaufbahn wiederholt, um die Wirksamkeit zu erhöhen.
- **Regelmäßige Evaluation** findet statt. Auf Grundlage der Ergebnisse können dann Methoden und Ziele entsprechend angepasst werden.

Welche gesetzlichen Rahmenbedingungen für schulische Gesundheitsförderung gibt es in Österreich?

Gesundheitsförderung ist Teil des Kerngeschäfts der Schulen und somit Teil des Bildungs- und Erziehungsauftrags. Das spiegelt sich auch in der österreichischen Gesundheits- und Bildungspolitik wider, wo bereits wichtige Rahmenbedingungen gesetzt wurden.

Gesetzliche Rahmenbedingungen für schulische Gesundheitsförderung

- Initiative Gesunde Schule (www.gesundeschule.at).
- Die Förderung der überfachlichen Kompetenzen (vgl. Nationaler Bildungsbericht für Österreich, www.bifie.at/nbb2015)
- QMS (Qualitätsmanagementsystem für Schulen): www.qms.at
- Gesetzliche Grundlagen
 - Schulunterrichtsgesetz
 - Schulorganisationsgesetz
 - Lehrpläne
- Ausbauoffensive Ganztagschule (www.mehrschule-mehrchancen.at)
- Berücksichtigung der Unterrichtsprinzipien und Bildungsanliegen (www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/prinz.html)
- Österr. Rahmengesundheitsziele (www.gesundheitsziele-oesterreich.at)
- Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie (www.bmgf.gv.at)
- Nationale Aktionspläne z. B. zu den Themen Ernährung ([www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Ernaehrungsstrategien-und-Gremien/Nationaler-Aktionsplan-Ernaehrung-\(NAP.e\).html](http://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Ernaehrungsstrategien-und-Gremien/Nationaler-Aktionsplan-Ernaehrung-(NAP.e).html)) und Bewegung (www.bmkoes.gv.at/sport/breitensport/breiten-gesundheitssport/nap-bewegung.html)

Welche Angebote für schulische Gesundheitsförderung gibt es von Gesundheitsdienstleisterinnen und -dienstleistern?

In Österreich gibt es für Schulen eine Vielzahl an Unterstützungsmöglichkeiten für schulische Gesundheitsförderung, die fünf Bereichen zugeordnet werden können: (1) Organisation von Austausch zwischen den Schulen, (2) Zertifizierung und Qualitätssicherung, (3) Information und Beratung, (4) Unterstützung bei der Umsetzung eines Gesundheitsförderungsprogramms und (5) Vernetzung und Koordination mit anderen Anbieterinnen und Anbietern [25]. Traditionell ist Gesundheitsförderung in Österreich regional organisiert. Im nachfolgenden Kasten sind die wichtigsten Unterstützungsmöglichkeiten angeführt. Weitere Informationen dazu sind bei der zuständigen Service Stelle gesunde Schule⁴ (www.sozialversicherung.at/schule) zu finden.

⁴ Die Service Stellen gesunde Schule sind Einrichtungen der Sozialversicherung, die Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen bedarfsgerecht unterstützen, den Lebensraum Schule gesund zu gestalten.

1. Organisation von Austausch zwischen den Schulen

- Bundesweit: www.gesundeschule.at
- Regionale Netzwerke gesundheitsfördernder Schulen
 - Wien: www.wiengs.at
 - Niederösterreich: www.noetutgut.at/bildung/gesunde-schule und www.gesundheitskasse.at/cdscontent
 - Oberösterreich: www.lsr-ooe.gv.at/gesunde-schule/gesunde-schule
 - Salzburg: <https://gesundeschule.salzburg.at>
 - Steiermark: www.styriavitalis.at und www.gesundheitskasse.at/cdscontent
 - Tirol: www.gesundeschule.tsn.at

2. Zertifizierung und Qualitätssicherung

- Österreichweites BVAEB-Gütesiegel „Gesunder Arbeitsplatz Schule“: www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung
- Plakette „Gesunde Schule“ für landwirtschaftliche Fach-, Berufs- und Höhere Schulen österreichweit: www.svs.at/gesundeschule
- Regionales Gütesiegel „Gesunde Schule“ in Oberösterreich, Tirol und Salzburg
- Regionales Gütesiegel für Netzwerkschulen in Wien
- Gesundheitsradar: www.sozialversicherung.at/cdscontent/load?contentid=10008.734478&version=1585637727

3. Information und Beratung

- Projektberatung und Informationsmaterialien durch die Service Stellen gesunde Schule: www.sozialversicherung.at/cdscontent
- GIVE-Material-Suche: www.give.or.at/material
- EBIS – Entwicklungsberatung in Schulen: www.sqa.at → EBIS
- Informationsmaterialien der BVAEB zu Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule: www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung

4. Unterstützung bei der Umsetzung eines Gesundheitsförderungsprogramms

- FGÖ: Fortbildungsangebote und Projektförderungen: www.fgoe.org
- Wien: Projektförderung durch die ÖGK: www.gesundheitskasse.at/cdscontent/
- BVAEB: Projektberatung und Unterstützung bei der Umsetzung von Gesundheitsförderungsprozessen: www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung
- SVS: Projektunterstützung für (Land-)wirtschaftliche Fach-, Berufs- und Höhere Schulen österreichweit: www.svs.at/gesundeschule
- Steiermark: Schulbegleitung durch die ÖGK für NMS, AHS, PTS, BMHS bzw. durch Styria vitalis für VS, BS und BMHS

5. Vernetzung und Koordination mit anderen Anbieterinnen und Anbietern

- GIVE-Anbieter/innen-Suche: www.give.or.at/organisation
- Pädagogische Hochschulen: Fort-, Weiterbildungs- und Beratungsangebote rund um die Themen Schulentwicklung, SQA und Gesundheitsförderung. Liste aller PHs auf <https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/ph/index.html>

Fazit

Gesundheitsförderung kann in Schulen viel bewirken – und zwar nicht nur die Verbesserung der Gesundheit von Schülerinnen, Schülern und Lehrpersonen, sondern auch des Kerngeschäfts, dem Lehren und Lernen. Darum ist schulische Gesundheitsförderung in Österreich gesetzlich auch bereits gut verankert.

Die Umsetzung von schulischer Gesundheitsförderung mag schwierig scheinen, da eine umfassende Schulentwicklung die Unterstützung vieler Personen und Institutionen braucht. Darum ist es hilfreich, zunächst ein Gesamtkonzept für nachhaltige Maßnahmen zu erstellen und dieses dann in einzelne Arbeitsschritte aufzuteilen, die in selbstgewählter Geschwindigkeit umgesetzt werden. In Österreich gibt es zahlreiche Beratungsstellen (wie z. B. die Service Stellen gesunde Schule), die dabei helfen können, einen Plan zu entwickeln, der zu der einzelnen Schule und ihren spezifischen Rahmenbedingungen und Bedürfnissen passt. Wichtig ist, die Empfehlungen für die Umsetzung zu berücksichtigen und alle Beteiligten miteinzubeziehen. Mitsprachemöglichkeiten, Offenlegung der geplanten Schritte und die Formulierung klarer und realistischer Ziele können außerdem die Motivation fördern. Evaluationstools (z. B. Qualitätsstern der Service Stellen gesunde Schule⁵) können genutzt werden, um ungewünschte Entwicklungen zu erkennen und so rechtzeitig korrigierend eingreifen zu können.

Literaturverzeichnis

1. G. Laaber and S. Schuch, „**Unterwegs als gesunde Schule – Ein Reiseführer zur schulischen Gesundheitsförderung mit vielen praktischen Tipps und Methoden,**“ GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung, Wien, 2014.
2. S. Schuch, „**Schulqualität und Gesundheit – Die gute und gesundheitsfördernde Schule – alle Schulstufen,**“ GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, Wien, 2017.
3. WHO, „**Health Promoting School: an effective approach for early action on NCD risk factors,**“ 2017.
4. R. Griebler, P. Winkler and T. Bengough, „**Österreichischer Kinder- und Jugendgesundheitsbericht. Ergebnisbericht.,**“ Bundesministerium für Gesundheit, Wien, 2016.
5. P. Paulus, „**Schulische Gesundheitsförderung – vom Kopf auf die Füße gestellt,**“ in Gesundheitsfördernde Schule – eine Utopie?, Luzern, Sauerländer, 2003, pp. 92 – 116.
6. A. M. Cooper, L. A. O'Malley, S. N. Elison, R. Armstrong, G. Burnside, P. Adair, L. Dugdill and C. Pine, „**Primary school-based behavioural interventions for preventing caries,**“ The Cochrane Database of Systematic Reviews,5,CD009378, 2005.
7. WHO, „**Global Standards for Health Promoting Schools,**“ 2018.
8. W. Mukoma and A. Flisher, „**Evaluation of health promoting schools: a review of nine studies.,**“ Health Promotion International, vol. 19, pp. 357 – 368, 2004.
9. IUPHE, „**Promoting Health in Schools: From Evidence to Action,**“ 2010.
10. H. Altrichter, C. Helm and A. Kanape-Willingshofer, „**Unterrichts- und Schulqualität,**“ BMBWF, 2016.

⁵ www.sozialversicherung.at/expert/enbnetz.cgi?SHOWMODE=0&WIZARD=GESUNDESCHULE&TRAEGER=DEFAULT&BEREICH=SCHULE18

11. P. Paulus, **„Die gute gesunde Schule. Definition, Prinzipien, Handlungsfelder, Merkmale, Strategien und andere Konzepte.“** Bertelsmann Stiftung, Gütersloh, 2006.
12. B. Nieskens, L. Schumacher and B. Sieland, **Gelingensbedingungen für die Entwicklung guter gesunder Schulen**, 2014.
13. N. Posse and G. Brägger, **„Wege zur guten, gesunden Schule,“** in *Bildung und Gesundheit*, Bern, hep, 2008, pp. 19 – 54.
14. D. G. u. S. A. Department Bildung Kultur und Sport Aargau, **Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen – Ein Praxishandbuch für eine gute Schulentwicklung**, hep verlag, 2015.
15. J. Bauer, **„Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern,“** Wilhelm Heyne, München, 2008.
16. K. Hurrelmann and W. Settertobulte, **„Gesundheitliche Ressourcen und Risikofaktoren von Kindern und Jugendlichen,“** in *Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute gesunde Schule.*, Bern, hep, 2008, pp. 55 – 95.
17. H. Hundeloh, **„Gute gesunde Schule – mit Gesundheit gute Schulen entwickeln,“** in *Impulse für die Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern*, 2018, pp. 25 – 41.
18. U. Klusmann and D. Richter, **„Beanspruchungserleben von Lehrkräften und Schülerleistung: Eine Analyse des IQB-Ländervergleichs in der Primarstufe,“** *Zeitschrift für Pädagogik*, vol. 60, pp. 202 – 224, 2014.
19. L. Schumacher and B. Nieskens, **„Einleitung,“** in *Impulse für die Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern*, 2018, pp. 5 – 9.
20. T. Bürgisser, **„Gesundheitsfördernde Schule – Spannungsfelder und Chancen,“** in *Praxishandbuch Gesunde Schule*, Bern, Haupt, 2008, pp. 53 – 88.
21. IUPHE, **„Achieving Health Promoting Schools: Guidelines for promoting Health in Schools,“** IUPHE, Saint-Denis, 2009.
22. E. Faccio, A. Iudici, F. Turco, M. Mazzucato and G. Castelnuovo, **„What Works for Promoting Health at School: Improving Programs against Substance Abuse,“** *Frontiers in Psychology*, vol. 8, no. 1743, pp. 1–4, 2017.
23. U. Griebler, D. Rojatz, Simovska V and R. Forster, **„Effects of student participation in school health promotion: a systematic review,“** *Health Promotion International*, vol. 32, pp. 195 – 206, 2017.
24. G. Laaber, **„Was Gesundheitsförderung in der Schule kann: Wirkung und Gelingensbedingungen schulischer Gesundheitsförderung,“** GIVE, Wien, 2017.
25. L. Gugglberger, **„Support for health promoting schools: a typology of supporting strategies in Austrian provinces,“** *Health Promotion International*, vol. 26, no. 4, pp. 447 – 456, 2011.