

# NEWSLETTER

Ausgabe 1/2021



Abb.: © Pixabay

## RESILIENZ VON KINDERN IN ZEITEN VON PANDEMIEN

Pandemien und Katastrophen zeigen negative Auswirkungen auf die Entwicklung und das emotionale Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen, die sich auch noch eine beträchtliche Zeit nach der Krise feststellen lassen. Dabei gelingt es einigen Kindern und Jugendlichen besser, sich an krisenhafte Gegebenheiten anzupassen als anderen. Doch woran liegt das?

Die Antwort lautet „Resilienz“ (von lateinisches Wort *resilire*, welches „zurückspringen“ bedeutet). Ursprünglich wurde unter Resilienz eine Charaktereigenschaft verstanden, die eine Person widerstandsfähig macht. Doch mittlerweile weiß man, dass Resilienz breiter gedacht werden muss, sodass Interaktionen mit Mitmenschen und Kontextfaktoren inkludiert werden. So können beispielsweise vertrauensvolle Beziehungen mit Erwachsenen Schutz und Rückhalt bieten, oder das Wissen um ein effizientes Gesundheitssystem entlastend wirken.

Aus Forschungsarbeiten geht hervor, dass die Dosis von Gefahren eine wichtige Rolle spielt. Je häufiger und intensiver Kinder und Jugendliche Krisen ausgesetzt sind, desto stärker sind auch die negativen Auswirkungen und Reaktionen darauf. Deshalb ist es ratsam, gerade jene Kinder und Jugendliche zu beobachten und zu stützen, die vor oder während der Pandemie stärker mit Schwierigkeiten konfrontiert sind.

Fortsetzung auf S. 2

### Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber:**

Dachverband der Sozialversicherungsträger

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

Inhaltliche Verantwortung:  
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.;

Herstellungsort: Wien



Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen

## -> Fortsetzung von S. 1

Darunter fallen beispielsweise Armut, Arbeitslosigkeit der Eltern, Vernachlässigung, Familienchaos, häusliche Gewalt, ein Todesfall oder eine Flüchtlingsgeschichte.

Auch das Alter spielt eine wesentliche Rolle: Jüngere Kinder können den vollen Umfang der Auswirkungen einer Pandemie nicht richtig einschätzen. Dafür sind sie umso vulnerabler durch ihre Abhängigkeit von erwachsenen Bezugspersonen, die sie in solchen Zeiten unbedingt brauchen. Sie befinden sich außerdem in einer sensiblen Phase der Gehirnentwicklung und des Lernens, sodass ausbleibende Förderungen in diesen Zeiten schwer wiegen.

Jugendliche verfügen über höhere sozial-kognitive Fähigkeiten, die sie aktiv zur Problembewältigung nutzen. Außerdem haben sie ein größeres soziales Netz, das Unterstützung bietet. Im Gegenzug sorgen sie sich auch in Krisenzeiten um mehr Personen, insbesondere um ihre Freund\*innen. Zudem können Sie die Auswirkungen einer

Pandemie besser einschätzen, beispielsweise auf ihre berufliche Karriere, und dadurch entmutigt werden oder eine depressive Verstimmung entwickeln.

Neben der Familie stellt die Schule eine wesentliche Determinante für die Resilienz von Kindern und Jugendlichen dar. So hat sich gezeigt, dass

- vertrauensvolle Beziehungen zu Pädagog\*innen,
- eine hoffnungsvolle und optimistische Stimmung in der Schule,
- Routinen, Traditionen und Feiern im Schulalltag und Schuljahr und
- eine aktive Auseinandersetzung mit der Pandemie

die Resilienz der Schüler\*innen stärken und unterstützen. Die Schule nimmt damit gerade für Kinder und Jugendliche, deren Eltern und Familien stressige Zeiten durchleben, eine wichtige Rolle ein.

**Dr. Lukas Teufel**  
Institut für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP)

### Quellen:

- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85, 6-20.  
Masten, A. S. & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster. Reflections in the context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 1, 95-106.  
Ungar, M., Connolly, G., Liebenberg, L., & Theron, L. (2017). How schools enhance the development of young people's resilience. *Social Indicators Research*, 145, 615-627.  
Sapienza, J. K. & Masten, A. S. (2011). Understanding and promoting resilience in children and youth. *Current Opinions in Psychiatry*, 24, 267-273.

**IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!**

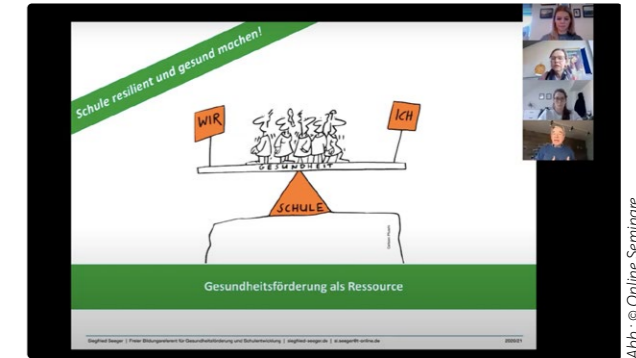


## ONLINE-SEMINARREIHE

### „GESUNDHEITSFÖRDERUNG ALS RESSOURCE ERKENNEN UND NUTZEN“

„Gesundheitsförderung als Ressource erkennen und nutzen“ so lautete im Schuljahr 2020/21 der Titel einer sechsteiligen Online-Seminarreihe der Kooperation Gesunde Schule Tirol (ÖGK, PHT, Land Tirol, Bildungsdirektion, BVAEB) für Lehrer\*innen in Österreich. Zwei Referenten beleuchteten verschiedene Perspektiven von Resilienz, gaben praktische Impulse und ermöglichten einen Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmer\*innen.

Siegfried Seeger vermittelte, wie Schulen im 21. Jahrhundert lernen können, optimistisch zu bleiben und aus Krisen zu lernen, um resilient zu werden. Tobias Rohde referierte zur Herausforderung „Homeschooling & Beziehungsbildung“. Er gab den Lehrenden mit auf den Weg auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen, um vor der Kamera lebendig zu bleiben und die Beziehungsgestaltung zu den Schüler\*innen in den Fokus zu nehmen. Die hohe Dynamik an Schulen zeigt, wie bedeutsam es ist, die individuelle und organisationale Resilienz zu stärken.



Wir lernen Erfahrungen zu machen und uns anzupassen – das macht Resilienz aus.

Alle Online Seminare finden Sie auf [www.gesunde-schule.tsn.at](http://www.gesunde-schule.tsn.at) unter > Professionalisierung > Fortbildung.

**Ansprechperson:** Jennifer v. Ohlen, BA - ÖGK SSgS Tirol  
E-Mail: [schule-18@oegk.at](mailto:schule-18@oegk.at)  
Homepage: [www.gesundeschule.tsn.at](http://www.gesundeschule.tsn.at)

## „PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT IM MITTELPUNKT“

### NETZWERKTREFFEN „G'SUNDE LEBENSWELT SCHULE“ DER ÖGK SERVICE STELLE GESUNDE SCHULE KÄRNTEN

Am 11. Mai 2021 lud ÖGK Service Stelle gesunde Schule Kärnten ihre Partnerschulen zum jährlichen Netzwerktreffen ein. Im Fokus der Online-Veranstaltung stand heuer die Stärkung der psychosozialen Gesundheit. Ziel des Netzwerks „G'sunde Lebenswelt Schule“ ist es, die langfristige Verankerung von gesundheitsförder-



lichen Maßnahmen im Schulalltag zu unterstützen. Heuer konnte Mag.a Ina Tremschnig (Schulpsychologie Kärnten) als Vortragende gewonnen werden. Sie erklärte, dass Gesundheit, Resilienz und Psychohygiene wichtige Faktoren seien, um gut mit neuen Situationen umgehen zu können. Weiters wies sie auf die Wichtigkeit von Unterstützungssystemen hin, um Schulen zu entlasten.

Beim Netzwerktreffen werden die Partnerschulen auch über aktuelle Angebote und Projekte im Bereich der schulischen Gesundheitsförderung informiert.

**Ansprechperson:** Martina Wetschko, BSc MSc - ÖGK SSgS Kärnten  
E-Mail: [schule-16@oegk.at](mailto:schule-16@oegk.at)  
Homepage: [www.gesundheitskasse.at/schule](http://www.gesundheitskasse.at/schule)

- 1-2 • Resilienz von Kindern in Zeiten von Pandemien
- 3 • Online-Seminarreihe
- 3 • „Psychosoziale Gesundheit im Mittelpunkt“
- 4 • „Was Kinder stark macht – Resilienz in der Volksschule“
- 4 • „Gestärkt durchs Schuljahr“
- 5 • Die Initiative „Stark fürs Leben“
- 6 • „Resilienz & Wohlbefinden – Stärkung der Schüler\*innen und Lehrer\*innen“
- 6 • „Resilienz als Chance!“
- 7 • Rezept
- 8-9 • Fingerchaos - Konzentrationsübung
- 10 • GET! „Gesunde Entscheidungen treffen“
- 11 • „Momente für mich!“ – bald auch für Schüler\*innen
- 11 • Umfrage - Ihre Meinung ist uns wichtig
- 12 • Bildungslandschaften in Bewegung
- 13 • Achtsamkeitstraining an der MS Schwarz
- 13 • WohlfühlPOOL
- 14 • 10.000 Schritte am Tag
- 15 • Termine
- 15 • Wissenswertes
- 16 • Kontakte

## „WAS KINDER STARK MACHT – RESILIENZ IN DER VOLKSSCHULE“

PROJEKT DER VS ROHRBACH AN DER GÖLSEN  
IN KOOPERATION MIT DER ÖGK SERVICE STELLE GESUNDE SCHULE NIEDERÖSTERREICH

Von 2018 bis 2020 wurde in der Volksschule Rohrbach an der Gölsen vertiefend zum Schwerpunkt „Psychosoziale Gesundheit“ gearbeitet. Der Fokus wurde dabei auf die Erhöhung der persönlichen und psychischen Widerstandsfähigkeit gelegt, damit Kinder, Eltern und Lehrkräfte auch in turbulenten Zeiten flexibel reagieren können und gelassen bleiben. Es fanden Lehrer\*innen-Fortbildungen, Schüler\*innen-Workshops, ein Elternabend und ein Eltern-Kind-Workshop mit vielen praktischen Tipps statt, welche die Kinder, Eltern sowie Pädagog\*innen selber jederzeit anwenden können. In den Klassenworkshops wurden gemeinsam mit einer Klinischen- und Gesundheitspsychologin die persönlichen Potentiale erforscht und die individuellen Stärken den Schüler\*innen bewusstgemacht. Ziel war es unter anderem mit den Kindern zu üben, was ihnen hilft innere Stärke zu entwickeln, um sich gesund zu fühlen und die Problemlösungsfähigkeit zu stärken, damit sie selber etwas tun können, wenn es einmal nicht so gut läuft. Weitere wichtige Themen, die gemeinsam erarbeitet wurden, waren: Stärkung von Respekt,

Achtsamkeit und Vertrauen in der Klassengemeinschaft, verbale und non-verbale Ausdrucksweise von Gefühlen, Möglichkeiten er-

kennen und anwenden, um negative in positive Gefühle umzuwandeln. Es wurden gemeinsame Werte erarbeitet, die zu einem respektvollen Umgang miteinander führen. In den Workshops und Übungen in der Klassengemeinschaft erfahren die Kinder, dass die Fähigkeiten jeder Einzelnen bzw. jedes Einzelnen der Gemeinschaft zu Gute kommen. Dies wiederum führt zu einem wertschätzenden, respektvollen Miteinander und stärkt die Resilienz des Einzelnen.

**Ansprechperson:** VD Magdalena Fertner  
E-Mail: [vs.rohrbach-goelsen@noeschule.at](mailto:vs.rohrbach-goelsen@noeschule.at)  
Homepage: <http://usrohrbach-goelsen.ac.at/>



Abb.: © VS Rohrbach

## „GESTÄRKT DURCHS SCHULJAHR“

EIN WEBINAR IM RAHMEN DER INITIATIVE „GESUNDE VOLKSSCHULE SALZBURG“  
FÜR LEHRER\*INNEN UND DIREKTOR\*INNEN

„Was gibt mir Kraft, was raubt mir Energie und wie nutze ich meine Stärken in schwierigen Zeiten?“ Zu diesen Themen hat die Gesunde Volksschule im vergangenen November zu einem Webinar eingeladen, denn Lehrer\*innen sind in der Pandemie besonders gefordert. Unter professioneller Anleitung von Trainerin Sandra Kaiser konnten die Teilnehmer\*innen Wege zu einem ausgeglichenen Energiehaushalt erarbeiten und wertvolle Tipps zur Selbstfürsorge sammeln. Zudem gab es ausreichend Zeit für den Austausch untereinander. Denn um herausfordernde Zeiten – auch abseits der Pandemie – zu meistern, braucht es nicht nur persönliche Ressourcen, sondern

auch gegenseitige Unterstützung. Die Initiative „Gesunde Volksschule Salzburg“ wird in Kooperation mit der BVAEB umgesetzt und vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg gefördert.

**Ansprechperson:** Katharina Schweller,  
Gesundheitsreferentin Gesunde Volksschule  
E-mail: [schweller@avos.at](mailto:schweller@avos.at)  
Website: [www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)



Abb.: © Sandra Kaiser

## DIE INITIATIVE „STARK FÜRS LEBEN“

EIN PILOTPROJEKT DER ÖGK SERVICE STELLE GESUNDE SCHULE TIROL IN  
KOOPERATION MIT DER PH TIROL, DER BILDUNGSDIREKTION FÜR TIROL, DEM LAND TIROL UND DER BVAEB.

Glückliche Schüler\*innen streiten weniger, sind kreativer, lernen leichter und wissen, worauf es im Leben wirklich ankommt. Tatsache ist, dass die Persönlichkeitsbildung im Schulalltag kaum stattfindet. Es gibt allgemeine Regeln und Vorschriften sowie das Arbeiten in der Gruppe. Darüber hinaus sind keine Räume und Ressourcen vorgesehen, auch die Pädagog\*innen verfügen nicht über das entsprechende Know-how. Mit „Stark fürs Leben“ füllen wir dieses Vakuum.

Mit dem wissenschaftlich evaluierten Konzept des Schulfachs Glück und in Zusammenarbeit mit dem Fritz-Schubert-Institut wird in Tirol, in Ergänzung zu bestehenden Angeboten, mit einem eigenen Lehrplan ein ganzheitlicher Rahmen geschaffen. So soll bereits in jungen Jahren der Grundstein für die Persönlichkeitsbildung und damit auch eine stabile, psychische Gesundheit gelegt werden.

An 20 Tiroler Schulen werden damit die psychosoziale Gesundheit sowie das seelische und körperliche Wohlbefinden im Stundenplan verankert. Seit 2019 absolvieren 29 Pädagog\*innen dazu eine eigene Aus-



Abb.: © Foto 1979

Die Pädagog\*innen im „Stark fürs Leben“-Seminar

bildung im Ausmaß von 200 Stunden. Die Schüler\*innen haben bereits im besonders herausfordernden Corona-Schuljahr 2020/21 davon profitiert. Pädagog\*innen arbeiten im Rahmen eigener Unterrichtseinheiten mit ihren Schüler\*innen daran, sie sozial und mental zu stärken. Zudem begleiten sie sie darin ihre Motive und Bedürfnisse zu erkennen und ganzheitlich gute Entscheidungen für sich selbst zu treffen. Damit Kinder und Jugendliche ihre persönlichen Ziele auch umsetzen können, gilt es die eigene Selbstwirksamkeitserwartung zu steigern und zu lernen, wie man im Abenteuer Alltag sich selbst steuern kann.

### Stimmen aus den Schulen

Nicola Baumann, Volksschule Mieders: „Stark fürs Leben“ schenkt mir als Lehrerin ein Zeitfenster, in dem ich mich – abseits vom Druck, den ich sonst habe, weil ich Stoff vermitteln muss – voll und ganz auf die Kinder konzentrieren kann und ihnen spielerisch dabei helfe zu erkennen, dass ganz viele Stärken und Talente in ihnen stecken, mit denen sie ihr Leben selbstbestimmt und glücklich wahrnehmen und gestalten können.“

Martin Steiner, Ski-Mittelschule Neustift: „Vor allem für Kinder, die Richtung Leistungssport gehen, ist es wichtig, dass sie sich ihrer Stärken bewusstwerden. Dieses Programm soll sie darin bestärken, wie sie mit Niederlagen und Verletzungen besser umgehen können. Letztendlich geht es darum, selbst zu erkennen, was sie wirklich wollen. Das hilft besonders in der Pubertät, in der die Gefühlswelt oft Kopf steht.“

Sophie Engele, BHAK/BHAS Telfs: „Wir bieten das Programm als Unverbindliche Übung an unserer Schule an. Das heißt die Schüler\*innen kommen freiwillig am Mittwochnachmittag in die Schule. Es hat mich riesig gefreut, dass sich so viele motivierte Schüler\*innen gefunden haben. Das Interesse ist über alle Klassen und Schulformen da. Mir persönlich ist die Initiative ein Herzensanliegen und ich schätze das fundierte Konzept.“

Die Pilotierung von „Stark fürs Leben“ erfolgt bis Juni 2022 und wird wissenschaftlich evaluiert.

**Ansprechperson:** Marina Spörr, BA - ÖGK SSgS Tirol  
E-Mail: [schule-18@oegk.at](mailto:schule-18@oegk.at)

Homepage: [www.gesundeschule.tsn.at](http://www.gesundeschule.tsn.at)



Die Klasse 1A HW der HLW Kufstein nach einer „Stark fürs Leben“-Stunde

Abb.: © Jahresbericht

## „RESILIENZ & WOHLBEFINDEN - STÄRKUNG DER SCHÜLER\*INNEN UND LEHRER\*INNEN“

EIN PROJEKT DER HAK/HAS LUSTENAU  
IN KOOPERATION MIT DER ÖGK SERVICE STELLE GESUNDE SCHULE VORARLBERG

Aufgrund der psychischen Belastung durch die Pandemie startete im Herbst 2020 das Projekt zur Stärkung der Schüler\*innen und Lehrer\*innen, welches drei Bereiche umfasst. Das Resilienztraining: Alle Klassen werden in einem zweistündigen Workshop in Resilienz trainiert. Dazu wurden spezielle – jugendgerechte – Unterlagen entwickelt. Im Herbst 2022 soll das Training in den Regel-

unterricht übernommen werden, d.h. dass es zu einem zentralen Baustein im Fach Persönlichkeitsentwicklung gemacht wird. „Tut gut & hilft-Ecke“: In der Bibliothek wird eine „Tut gut & hilft-Ecke“ mit niederschweligen Büchern eingerichtet. Dadurch soll das Thema sichtbar werden. Positive Psychologie: Die Lehrpersonen erhalten im Schuljahr 2021/22 eine Grundausbildung in Positiver Psychologie. Zuerst ist es wichtig, dass die Lehrer\*innen selbst gestärkt werden, damit dann dieses Wissen auf breiter Basis in den Schulalltag einfließen kann.

**Ansprechperson:** Mag. Bianka Hellbert  
E-Mail: [bianka.hellbert@bhak-lustenau.at](mailto:bianka.hellbert@bhak-lustenau.at)  
Homepage: <https://bhak-lustenau.snu.at/>

## „RESILIENZ ALS CHANCE!“ RÜCKBLICK AUF DIE JAHRESTAGUNG DES WIENGS

Die Jahrestagung des Wiener Netzwerks Gesundheitsfördernde Schulen, kurz WieNGS, fand am 01.12.2020 zum Thema „Gesundheitsförderung und neue Normalität in der Schule: Resilienz als Chance!“ mit über 150 Teilnehmer\*innen erstmals virtuell statt. In einer Keynote erzählte Prof. Dr. Olaf-Axel Burow (IF - Institute for Future Design), wie eine „Resiliente Schule“ mithilfe von sieben Trends gelingen kann: „Digitalisierung, Personalisierung & neue Lehrer\*innenrolle, Vernetzung, Veränderung des Lehr- und Lernraums, Gesundheitsorientierung, Demokratisierung und Glücksorientierung“. Sein Motto: „Sei leidenschaftlich! Sei visionär! Mach's einfach!“.

Nach einer Breakout-Session wurden die Ergebnisse der Online-Befragung vorgestellt und die Veranstaltung fand einen humorvollen Ausklang mit einem Wohnzimmer-Kabarett.

**Ansprechperson:** Mag. Michael Hahn - ÖGK SSgS  
Wien  
E-Mail: [schule-11@oegk.at](mailto:schule-11@oegk.at)  
Homepage: [www.gesundheitskasse.at/schule](http://www.gesundheitskasse.at/schule)



Abb.: © WieNGS

## REZEPT: BOHNENAUFSTRICH AUF VOLLKORNTOST

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

### Zubereitung:

- Kidneybohnen gut abwaschen
- gemeinsam mit den Bohnen und eventuell etwas Wasser pürieren
- Walnüsse mit 1 EL Öl anrösten
- mit etwas Salz abschmecken.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Hand voll Walnüsse (ohne Schale) oder geriebene Walnüsse
- 1 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl
- etwas Salz
- Als Garnierung: Blattsalat, Tomaten, Gurken, Radischen, Kresse, Schnittlauch etc.

**TIPP:** Für Jugendliche und Erwachsene, die es gerne scharf haben, macht sich Chili in diesem Rezept sehr gut.



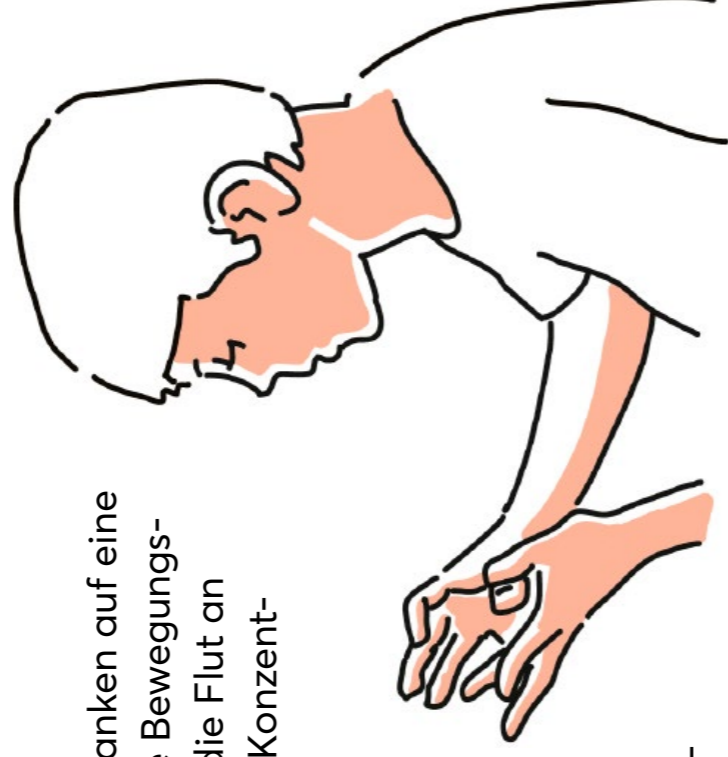
Abb.: © Werner Hainner



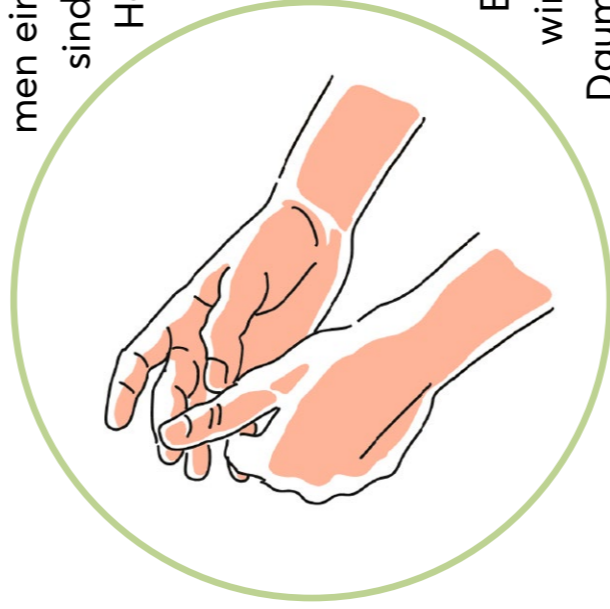
## FINGERCHAOS - KONZENTRATIONSÜBUNG

Das Fingerchaos ist eine Konzentrationsübung, bei der man die Gedanken auf eine einzige Sache lenkt, nämlich auf eine anspruchsvolle, feinmotorische Bewegungsabfolge. Das Konzentrieren auf die Koordinationsübung hilft dabei, die Flut an Gedanken des Alltags zu reduzieren – und manchmal ist es so, dass Konzentration ganz von alleine auch zu einer Art Meditation wird.

**Vorbereitung:** Das Fingerchaos kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Da die Kinder in der Schule die meiste Zeit sitzen, ist es günstig, die Übung im Stehen durchzuführen.



**Durchführung:** Die Kinder stehen auf und nehmen eine bequeme Position ein. Beide Beine sind parallel fest auf dem Boden verankert. Die Hände werden vor dem Körper (ca. auf Bauchhöhe) nebeneinander gehalten.



Die Spitze des rechten Daumens berührt die Fingerkuppe des linken kleinen Fingers. Dann wird der linke Daumen auf die Spitze des rechten kleinen Fingers gelegt. Sogleich wird die erste Verbindung (zwischen Daumen rechts und kleiner Finger links) losgelassen und der rechte Daumen legt sich (in einer Bahn über den linken Daumen verlaufend) auf den linken Ringfinger. Dann wird der linke Daumen auf den rechten Ringfinger gelegt. Danach den rechten Daumen auf den linken Mittelfinger legen und den linken Daumen auf den rechten Mittelfinger, usw.

Wie beim Treppensteigen stellen die Finger einzelne Stufen dar, die der Reihe nach mit dem gegenüberliegenden Daumen belegt werden. Die Übergänge dabei sind fließend zu gestalten (eine Treppe nach der anderen). Ist man bei den Zeigefingern angelangt, dann fährt man wieder mit den kleinen Fingern fort.

Die Übung für eine Weile wiederholen. Die Bewegungsabfolge soll gleichmäßig sein. Das Tempo kann, wenn man die Übung schon gut beherrscht, gesteigert werden.



**Nachbereitung:** Die Übung führt meistens zu einer guten Laune in der Klasse. Manche Kinder sind „Feinmotorik-Künstler“, andere sind zwar nicht so geschickt, haben jedoch nicht weniger Spaß dabei. Die Übung bietet sich auch sehr gut an, um Nervosität z.B. vor Schularbeiten abzubauen.



# BEISPIELE AUS DER PRAXIS



## WASSER TRINKEN

PROJEKT DES BG/BRG RAMSAUERSTRASSE LINZ IN KOOPERATION MIT DER ÖGK SERVICE STELLE GESUNDE SCHULE OBERÖSTERREICH

Limonaden und (Frucht-)Säfte mit Wasser ersetzen – so lautet das Ziel des Projektes „Wasser trinken“ am BG/BRG Ramsauerstraße Linz. Dabei handelt es sich um eine simple Maßnahme mit großer Wirkung, denn rund ein Drittel des Zuckerkonsums bei Jugendlichen geht auf das Konto süßer Softdrinks. Der Konsum beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit und erhöht das Risiko an Fettleibigkeit, Zuckerkrankheit oder einer Fettleber zu erkranken.

Im vergangenen Schuljahr haben wir deshalb Limonaden und (Frucht-)Säfte aus den Schulautomaten und dem Schulbuffet „verbannt“ und mit Trinkwasserbrunnen ersetzt.

Um möglichst viele Schüler\*innen zur gesunden Alternative „Wasser trinken“ zu motivieren, haben wir uns ein paar Maßnahmen einfallen lassen:

- Wir haben die Brunnen an häufig frequentierten Orten installiert.
- Wir haben die Lehrer\*innen bei einer eigenen Veranstaltung informiert.
- Wir haben die Eltern um Mithilfe ersucht, damit die Schüler\*innen auch außerhalb des Schulgebäudes gesünder trinken.
- Wir haben in Workshops Peers zum Thema ausgebildet.

- Wir haben die Räumlichkeiten rund um die Brunnen mit den Jugendlichen im Unterricht BE einladend gestaltet.
- Befragungen der Schüler\*innen mit QR-Code via Handy sollen zudem helfen, das eigene Trinkverhalten zu reflektieren.

Außerdem denken wir an die Umwelt! Die Schüler\*innen haben in einer Kreativstunde den Leitspruch „Flaschen benutzen statt Umwelt verschmutzen“ erarbeitet. Mit diesem Spruch haben wir gebrandete Edelstahlflaschen gestalten lassen. Das soll zu einer hohen Identifikation mit dem Projekt beitragen: Dieses zeigt, dass Wassertrinken nicht nur ihrem Körper, sondern auch unserer Umwelt gut tut: Rund 29.600 Plastikflaschen können jährlich am BG/BRG Ramsauerstraße Linz künftig eingespart werden – neben rund einer Tonne überflüssigem Zucker.

**Ansprechperson:** Mag.<sup>a</sup> Martina Ecker-Glasner – ÖGK SSgS Oberösterreich  
E-Mail: [schule-14@oegk.at](mailto:schule-14@oegk.at)  
Homepage: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



Abb.: © ÖGK/Scheiblehner

# BEISPIELE AUS DER PRAXIS



## GET! „GESUNDE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN“

Ab Herbst 2021 bieten die Service Stellen gesunde Schule mit „GET! Gesunde Entscheidungen treffen“ ein neues Angebot zur Stärkung der Gesundheitskompetenz von Schüler\*innen an. Gesundheitskompetenz stellt einen wesentlichen Aspekt der Gesundheit dar, denn sie bildet die Grundlage um selbstbestimmt gesundheitsförderlich zu handeln. Dazu müssen Gesundheitsinformationen beschaffen, verstanden, bewertet und angewendet werden. Die notwendigen Kompetenzen dafür können in der Schule gemeinsam erlernt und gelebt werden. „GET! Gesunde Entscheidungen treffen“ bietet themenspezifische Unterrichtskonzepte für die Volksschule und Sekundarstufe.

Folgende Ziele werden mit dem Angebot verfolgt:

- Erhöhung der Sprach- und Lesekompetenz in Bezug auf Gesundheitsinformationen von Schüler\*innen
- Förderung kritischen Denkens und Hinterfragens von Gesundheitsinformationen
- Förderung gesundheitsrelevanten Verhaltens
- Vermittlung von Wissen über Gesundheitssysteme und relevante Anlaufstellen
- Sensibilisierung von Eltern und Pädagog\*innen für Gesundheitskompetenz und deren Zusammenhang mit Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden

Nähere Informationen sind unter <http://www.sozialversicherung.at/schule> oder direkt bei den regionalen Service Stellen gesunde Schule verfügbar.

## SV-BUCH KINDERGESUNDHEIT

In der Kindheit werden die wesentlichen Grundlagen für die spätere gesundheitliche Entwicklung gelegt. Die Gesundheit aller Kinder zu fördern und ihnen ein optimales Aufwachsen zu ermöglichen, ist uns daher ein wichtiges Anliegen. Um dafür die besten Voraussetzungen zu schaffen, will Sie die Sozialversicherung mit diesem Ratgeber unterstützen – ob als Mutter, Vater, Oma, Opa oder Betreuungsperson. Der Dachverband der Sozialversicherungsträger hat Anfang 2021 Band 9 der Buchreihe „Gesund werden. Gesund bleiben.“ veröffentlicht. Das Buch wurde von namhaften Expert\*innen verfasst und ist in einer leicht verständlichen Sprache geschrieben. Dadurch verbessert sich das Wissen rund um das Thema **Kindergesundheit im Alter zwischen 0 und 10 Jahren** und schwierige Zusammenhänge werden leicht verständlich.

**Das Buch kann direkt online bestellt werden.** Oder Sie erhalten nähere Informationen sowie das Buch als PDF-Datei unter folgendem Link: [www.sozialversicherung.at/Buchreihe](http://www.sozialversicherung.at/Buchreihe)



## IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG

BRINGEN SIE IHRE MEINUNG EIN UND HELFEN SIE UNS DEN NEWSLETTER WEITERZUENTWICKELN

Scannen Sie einfach den QR-Code ein oder nutzen Sie folgenden Link: [tinyurl.com/Newsletter-Befragung](http://tinyurl.com/Newsletter-Befragung)

Wir freuen uns über Ihr Feedback!  
Die Service Stellen gesunde Schule der Österreichischen Sozialversicherung



## BILDUNGSLANDSCHAFTEN IN BEWEGUNG EIN KOOPERATIONSPROJEKT DER AUVA UND DER TU WIEN | ARBEITSRAUM BILDUNG

Bildungslandschaften in Bewegung stellt ein dreijähriges Forschungs- und Entwicklungsprojekt dar, das Lehre, Forschung und Öffentlichkeitsarbeit kombiniert. Im Rahmen dieser Kooperation setzten sich die Partner\*innen das Ziel angehende Bildungsraumplanende, Architekturstudierende sowie Entscheidungsträger\*innen für die Bedürfnisse der späteren Nutzer\*innen – sprich Schüler\*innen und Pädagog\*innen – zu sensibilisieren und gemeinsam (neue) Raumkonzepte kritisch zu betrachten, zu analysieren und zu entwickeln.

So arbeiteten öffentliche und private Vertreter\*innen aus Architektur, Pädagogik, Sicherheitstechnik u.v.m. zusammen, um gemeinsam über die räumlichen Anforderungen in Bildungseinrichtungen aus den verschiedensten Blickwinkeln zu diskutieren, Good-Practice-Beispiele sichtbar zu machen, Projekte zu starten und neues Wissen über Bildungsräume zu generieren und dieses speziell im Bereich Lehre den Studierenden aus dem Bereich Architektur näher zu bringen und deren Blick auf Bedürfnisse späterer Nutzer\*innen zu schärfen. Besondere Bedeutung und Augenmerk im Rahmen der gemeinsamen Arbeit war mit Schüler\*innen und Pädagog\*innen, als Expert\*innen ihrer Bedürfnisse, zusammenzuarbeiten.

Im Bereich der Lehre entstand an der TU Wien das Sondermodul Bildungslandschaften in Bewegung, dessen Ziel es ist, die Studierenden für die Bedürfnisse, die an Bildungseinrichtungen gestellt werden, zu sensibilisieren und interdisziplinär neues Wissen zu vermitteln. Im Rahmen unterschiedlicher Lehrveranstaltungen brachten auch Expert\*innen der AUVA Prävention ihr Wissen ein, u.a. im Zusammenhang mit Mindestanforderungen an Arbeitsstätten. Darüber hinaus bat sich den Expert\*innen der AUVA die Möglichkeit aktuelle Erkenntnisse aus den Bereichen Psychologie und Pädagogik einzubringen, um das Verständnis kindlicher Erlebenswelten bei den angehenden Architekt\*innen zu schärfen.

In mehreren gemeinsamen Forschungsprojekten spielte auch die Planungsphase Null eine wichtige Rolle. In diversen Workshops wurden Schüler\*innen und



Abb.: © K. Lindinger

@Speed-Dating - SchülerInnen und ArchitekturstudentInnen tauschen Ideen für „Schultorparasiten“ für das Bildungsgrätzl Ebeners-Inklusiv-Eschenbach aus. Ein Projekt von Lindinger/Stuefer

LehrerInnen einbezogen und angeregt, sich in den Planungsprozess einzubringen. So konnten ihre Bedürfnisse an den späteren Lernraum sichtbar gemacht werden und in die Realisierung einfließen, um dann in der späteren Nutzung jene Umgebung anzubieten, die sicheres, gesundes und damit auch freudiges Lehren und Lernen ausmacht.

Abschlussveranstaltungen zu diesem Kooperationsprojekt rundet dieses Projekt ab. Interessierte können auf der Website <http://www.bildungslandschaften.at> die Videodokumentationen der vergangenen Veranstaltungen auf sich wirken lassen.

**Ansprechperson:** Mag. Joachim Rauch  
E-Mail: [HUB@auva.at](mailto:HUB@auva.at)  
Homepage: [www.auva.at](http://www.auva.at) oder [www.bildungslandschaften.at](http://www.bildungslandschaften.at)

## ACHTSAMKEITSTRAINING AN DER MS SCHWAZ EIN „GESTÄRKT FÜR DEN SCHULALLTAG“-PROJEKT IN KOOPERATION MIT DER BVAEB UND DER PH TIROL

Die letzten Monate haben gezeigt, dass es gerade in herausfordernden Zeiten wichtiger denn je ist, auf sich selbst zu achten. Speziell im Bildungsbereich stellt die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern für Schulen eine bedeutende Ressource dar. Die MS Schwaz in Tirol hat im Sommersemester 2021 mit dem Lehrer\*innengesundheitsprojekt „Gestärkt für den Schulalltag“ den Fokus auf die psychosoziale Resilienz gelegt und mit einem Achtsamkeitstraining gestartet. Das Training setzt an allen drei Ebenen der Stressbewältigung – Wahrnehmung, Verarbeitung und Erholung – an. Es wurden Übungen für einen gesunden Perspektivenwechsel und mehr Bewusstseinsstabilität vermittelt. Dies führte zu einer Verbesserung der Körperwahrnehmung und einer achtsameren inneren Haltung. Ganz nach dem Motto des ehemaligen, äußerst engagierten Direktors Johann Walder „Schule ist in Bewegung bleiben“, hat die MS Schwaz durch eine Mischung aus Präsenz- und Online-Einheiten Flexibilität bewiesen. Die Schule blickt nun auf eine gute und

anstrengende Zeit zurück, in der es wichtig war und ist nach vorne zu schauen – mit Blick auf sich und das eigene Umfeld.

**Ansprechperson:** Julia Felix, BSc, MPH  
E-Mail: [gesundheitsfoerderung@bvaeab.at](mailto:gesundheitsfoerderung@bvaeab.at)  
Homepage: [www.bvaeab.at/gesundheitsfoerderung](http://www.bvaeab.at/gesundheitsfoerderung)



Abb.: © MS Schwaz

## WOHLFÜHLPOOL WEBINARREIHE ZUR STÄRKUNG DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT VON BEZUGSPERSONEN VON KINDERN, JUGENDLICHEN UND JUNGEN ERWACHSENEN

Die aktuellen Zeiten bringen für die psychosoziale Gesundheit zahlreiche Herausforderungen und Risiken mit sich – vor allem Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind sehr belastet, aber auch deren Bezugspersonen werden stark gefordert. Deshalb gibt es eine Online-Seminarreihe zum Thema „Psychosoziale Gesundheit“ für Schulleitungen, Lehrpersonen, Eltern sowie weitere Bezugspersonen, die im Alltag Kinder und Jugendliche unterstützen. Auf der Website [www.wohlfuehl-pool.at](http://www.wohlfuehl-pool.at) werden Videos, Webinare und Unterrichtsmaterialien zur Verfügung gestellt. Diese dienen einerseits der Stärkung der psychosozialen Gesundheit und des Wohlbefindens der Bezugspersonen selbst, andererseits werden Möglichkeiten vermittelt, wie man junge Menschen

besonders in herausfordernden Zeiten gut stärken kann. Die Online-Seminarreihe wird durch das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) in Kooperation mit der BVAEB, dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und der Pädagogischen Hochschule Tirol (PH Tirol) umgesetzt. Bis Ende des Jahres 2021 werden laufend mehrere Seminare pro Monat zu aktuellen Themen der psychosozialen Gesundheit angeboten.

Genauere Informationen zu den Angeboten und Terminen der Webinarreihe sind auf der Website [www.wohlfuehl-pool.at](http://www.wohlfuehl-pool.at) zu finden.



Abb.: © WohlfühlPOOL

## 10.000 SCHRITTE AM TAG

### TEAM-CHALLENGE IN DEN (HÖHEREN) LANDWIRTSCHAFTLICHEN FACH-UND BERUFSSCHULEN IN DER STEIERMARK

Die Bildungseinrichtungen standen im vergangenen Schuljahr durch die Corona-Pandemie vor besonderen Herausforderungen: Umstellung auf Distance Learning, lange Bildschirmzeiten und virtuelle Meetings, mangelnde Bewegung in der Natur sowie stark reduzierte soziale Kontakte.

Die SVS und BVAEB in der Steiermark initiierten gemeinsam mit innoVit im Rahmen der Gesunden Schule (gefördert durch den Gesundheitsförderungsfonds Steiermark) ein schulübergreifendes Ge(h)undheitsförderungsprojekt. Ziel der sportlichen Team-Schritte-Challenge war neben einer positiven Veränderung des Bewegungsverhaltens der TeilnehmerInnen die Stärkung des Zusammenhalts und des Teamgedankens. Es ist bewiesen, dass körperliche Aktivität nicht nur positiv auf den Gesundheitszustand, sondern auch auf das psychische Wohlbefinden wirkt.

Insgesamt sammelten 576 Jugendliche, Lehrkräfte und nicht unterrichtendes Personal in 115 Teams aus zehn (höheren) landwirtschaftlichen Fach- und Berufsschulen Schritte quer durch die Steiermark. In Teams sollte eine vorgegebene Strecke in einem bestimmten Zeitraum zurückgelegt werden. Die Strecke bildete einen Rundweg aller teilnehmenden Schulen, sodass jeder Schulstandort ein Zwischenziel darstellte. Der gesamte Rundweg sowie der Fortschritt der einzelnen Teams und die Zielvorgabe wurden virtuell abgebildet und dienten damit als zusätzliche Motivation. Die Teams erreichten so gemeinsam Etappenziele und ein Wettbewerb mit anderen Teams wurde sichtbar.

**GESUNDHEITS  
FÖRDERUNGS  
FONDS  
STEIERMARK**



Abb. © FS Burgstall



Abb. © HBLFA Raumberg-Gumpenstein

Zudem wurde das Zusammengehörigkeitsgefühl durch einen gemeinsamen Teamnamen unterstützt.

Für die virtuelle Strecke wurden die teilnehmenden Schulen aktiv miteinbezogen. Jede Schule hatte die Möglichkeit, den jeweiligen Schulstandort als Zwischenziel selbst in Form von Videos, Bildern und Texten individuell und kreativ zu gestalten. Wenn ein Team diesen Standort erreicht hatte, wurde das Zwischenziel (der Schulstandort) für das jeweilige Team sichtbar. Zum Abschluss wurden schulinterne Siegerehrungen für die schnellsten Teams durchgeführt.

**Ansprechperson:** Lisa-Maria Gmeiner, MSc - SVS Landesstelle Steiermark  
E-Mail: [sicherheit.gesundheit@svs.at](mailto:sicherheit.gesundheit@svs.at)  
Homepage: [www.svs.at](http://www.svs.at)



Abb. © HBLFA Raumberg-Gumpenstein

## TERMINE

**17. November 2021, 10.00 – 16.45 Uhr**  
**Dialog Gesunde Schule – „Finden, verstehen, anwenden – wie gesundheitskompetent ist unsere Schule“**

**Ort:** Online

**Nähere Informationen:**

<https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.860462&portal=suportal>

**17. November 2021, 09.00-16.00 Uhr**  
**Jahrestagung des „Wiener Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen - WieNGS“**

**Ort:** Wiener Rathaus und Online

**Nähere Informationen:**

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

**18. - 20. November 2021**

**Interpädagogica**

**Ort:** Messehalle C, Eingang Foyer D, Trabrennstraße 7, 1020 Wien

**Veranstalter:** Austrian Exhibition Experts GmbH

**Nähere Informationen:**

<https://interpaedagogica.at>

**02. Dezember 2021**

**Tagung für Gesundheitsreferent\*innen – „Grenzen setzen. Gefühle zulassen“**

**Lebenskompetenz stärken durch Missbrauchsprävention & sexuelle Bildung in der Schule**

**Ort:** St. Virgil, Salzburg

**Veranstalter:** AVOS in Kooperation mit BVAEB

**Nähere Informationen:**

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at);

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

**11. November 2021, 13.00-18.00 Uhr**  
**4. BVAEB-Symposium „Arbeitsplatz Schule – Gesund lehren, gesund führen, gesund leben“**

**Ort:** BVAEB-Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg, Gesundheitsplatz 1, 3454 Sitzenberg-Reidling

**Veranstalter:** BVAEB in Kooperation mit der Bildungsdirektion Niederösterreich und der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich

**Nähere Information und Anmeldung:**

[symposium@bvaeb.at](mailto:symposium@bvaeb.at)

**22. März 2022, 13.00-18.00 Uhr**

**3. BVAEB-Symposium „Arbeitsplatz Schule – Gesund lehren, gesund führen, gesund leben“**

**Ort:** Kultur Kongress Zentrum Eisenstadt, Franz Schubert-Platz 6, 7000 Eisenstadt

**Veranstalter:** BVAEB in Kooperation mit der Bildungsdirektion Burgenland und der Pädagogischen Hochschule Burgenland

**Nähere Information und Anmeldung:**

[symposium.burgenland@bvaeb.at](mailto:symposium.burgenland@bvaeb.at)

**06. April 2022, 13.00-18.00 Uhr**

**3. BVAEB-Symposium „Arbeitsplatz Schule – Gesund lehren, gesund führen, gesund leben“**

**Ort:** Montforthaus Feldkirch, Montfortplatz 1, 6800 Feldkirch

**Veranstalter:** BVAEB in Kooperation mit der Bildungsdirektion Vorarlberg und der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg

**Nähere Information und Anmeldung:**

[bgz.symposium@bvaeb.at](mailto:bgz.symposium@bvaeb.at)

## WISSENSWERTES

### Aktuelles zur psychischen Gesundheit von Lehrpersonen

Zahlreiche Studien belegen, dass der Beruf der Lehrperson zu Recht zu den anstrengendsten Berufen gezählt wird. Umso wichtiger ist es, auf eine Fähigkeit aufmerksam zu machen, die negative gesundheitliche Folgen vorbeugen kann und deren Entwicklung in den Händen der Lehrpersonen liegt: Achtsamkeit.

Achtsamkeit meint das bewusste Wahrnehmen dessen, was gerade geschieht und dies abseits von Bewertungen völlig zu akzeptieren. Der Fokus liegt nur auf der sinnlichen Erfahrung.

Neben der Reduktion von Stress und Steigerung von Wohlbefinden, erlangen Praktizierende einen offenen Zugang zu ihren Motiven, Bedürfnissen, Einstellungen und Werthaltungen. Sie stärken dabei das freundschaftliche Verhältnis zu ihrer eigenen Person und infolge das Gefühl einer sicheren Verbundenheit mit anderen.

Quellen: DAK-Gesundheit & Unfallkasse NRW (Hrsg.): Handbuch Lehrergesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen. Köln: Carl Link.



Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt



## UNSERE ANSPRECHPARTNER\*INNEN



### Service Stelle gesunde Schule Burgenland

Adresse: Siegfried Marcus-Straße 5, 7000 Eisenstadt  
Telefon: 05 0766-131712  
E-Mail: schule-13@oegk.at

### Service Stelle gesunde Schule Kärnten

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

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

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

Adresse: Jahngasse 4, 6850 Dornbirn  
Telefon: 05 0766-191657  
E-Mail: gesundheitsfoerderung-19@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  
Adresse: Josefstädter Straße 80, 1080 Wien  
Telefon: 050405-21708  
E-Mail: gesundheitsfoerderung@bvaeb.at  
Web: [www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung](http://www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung)  
Auf der Website finden Sie die Kontaktdaten  
der Service Stelle gesunde Schule in Ihrem Bundesland.



### 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: Wienerbergstraße 11, 1100 Wien  
Telefon: 05 9393-20000  
E-Mail: hub@auva.at  
Web: [www.auva.at/sicherlernen](http://www.auva.at/sicherlernen)

