Gesundheitsförderung nachhaltig an Schulen verankern

Gesundheitsfördernde Schulen Südtirol
21./ 22. August 2017

Titus Bürgisser, PH Luzern und tamena
www.zgf.phlu.ch
www.schulklima-instrumente.com
www.tamena.ch

tamena
TA Mensch & Natur

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Programm

Montag 21. August	Dienstag 22. August
Start, Einstiegsreferat mit DirektorInnen	Gesundheitsfördernde Schule Setting-Ansatz Themen und Aktionsfelder
Einstieg mit der Kursgruppe Mini-Standortbestimmung	Rollen der Akteure Auftrag der Arbeitsgruppe, Auftragsklärung mit der Schulleitung vorbereiten
Gesundheit und Gesundheitsförderung Ottawa Charta	Projektmanagement Einführung Qualitätskriterien und Instrumente von Quint-Essenz
Gesundheitspsychologie Verhaltensänderung verstehen Salutogenese	Arbeit in den Gesundheitsteams: Nächste Schritte und Aufgaben. Abschluss erste Sequenz

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Ziele erster Block

Montag 21. August	Dienstag 22. August
Start, Einstiegsreferat mit DirektorInnen	Gesundheitsfördernde Schule Setting-Ansatz Themen und Aktionsfelder
Einstieg mit der Kursgruppe Mini-Standortbestimmung	Rollen der Akteure Auftrag der Arbeitsgruppe, Auftragsklärung mit der Schulleitung vorbereiten
Gesundheit und Gesundheitsförderung Ottawa Charta	Projektmanagement Einführung Qualitätskriterien und Instrumente von Quint-Essenz
Gesundheitspsychologie Verhaltensänderung verstehen Salutogenese	Arbeit in den Gesundheitsteams: Nächste Schritte und Aufgaben. Abschluss erste Sequenz

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gesundheitsförderliche Lern- und Arbeitsbedingungen

- Klassengrössen und –zusammensetzung
- Organisationsentwicklung und Personalpolitik
- Arbeitsteilung unter den Schulverantwortlichen
- Weiterbildung
- Öffnung der Schule Richtung Quartier / Dorf
- Schuleigene Beratungsdienste und Unterstützung
- Vernetzung mit Fachleuten, Eltern, Institutionen

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Das Schul- und Klassenklima positiv gestalten

- Kommunikation und Mitbestimmung
- Vertrauen, Geborgenheit, Gerechtigkeit, Chancengleichheit, Umgang mit Konflikten
- Raumprogramm und Ausstattung der Räume
- Ausstattung und Regeln Schulhausplatz
- Ess-, Bewegungs-, Entspannungsangebote
- Minimierung von Leistungsdruck, Maximierung von Eigenleistung

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gesundheit und Prävention als Unterrichtsthema

- Gesundheitsthemen der Kinder und Jugendlichen im Alltag aufnehmen
- Gesundheitsthemen gemäss Lehrplan bearbeiten
- Prävention im Unterricht gemäss Lehrplan bearbeiten
- Projekte und Angebote externer Stellen nutzen und einsetzen

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Kompetenter Umgang mit Gesundheitsproblemen

- Auf Kinder und Jugendliche zugehen, Probleme ansprechen, Hilfe und Unterstützung anbieten / vermitteln. (Prävention und Früherkennung)
- Lehrpersonen mit Gesundheitsproblemen Unterstützung anbieten.
- Mit schulinternen Beratungsstellen zusammenarbeiten (Schulsozialarbeit, Schulische Dienste)
- Mit externen Beratungsstellen zusammenarbeiten

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Eine Vielfalt von Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit
- Gewalt, Konflikte
- Sexualerziehung
- Schulklima
- Partizipation
- Gesundheit von Lehrpersonen
- Schulareal
- Suchtprävention …

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Was wir schon alles tun….

Machen Sie mit Hilfe des Arbeitsblattes eine kleine Bestandesaufnahme, was an Ihrer Schule bereits alles läuft.

Gesundheitsförderliche Lern- und Arbeitsbedingungen	**Gesundheit und Prävention als Unterrichtsthema**
Das Schul- und Klassenklima positiv gestalten	**Kompetenter Umgang mit Gesundheitsproblemen von SchülerInnen und Lehrpersonen**

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Die Entwicklung des Gesundheitsbegriffs

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gsundheit!

Bliib Gsund!

Hauptsach gsund

gsond ond zwäg

Wie geht's?

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

„Wo Gesundheit fehlt, kann Weisheit nicht offenbar werden, Kunst keinen Ausdruck finden, wird Reichtum wertlos, kann Stärke nicht kämpfen und Klugheit keine Anwendung finden."

Herophilos von Alexandrien, 3. Jh. V.Chr.

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Definitionsinstanzen von Gesundheit

Udris et al., 1992

Subjektive Gesundheitstheorien
Alltagspsychologische Konzepte, (Laienvorstellung)

Medizinische Gesundheitstheorien
„offizielle" Theorien von gesellschaftlich legitimierten Gesundheitsexperten (biomedizinisches Modell)

Psychologische Gesundheitstheorien
„ganzheitliche" Theorien von Gesundheit (biopsychosoziales Modell)

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Definitionen von Gesundheit aus mehreren Perspektiven

Franzkowiak 1999 und Hascher et al. 2001

- Gesundheit als Abgrenzungskonzept
- Gesundheit als Funktionsaussage
- Gesundheit als Wertaussage
- Gesundheit als mehrdimensionales Konzept (biopsychosoziales Modell)
- Subjektive Theorien von Gesundheit

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gesundheit als Abgrenzungskonzept

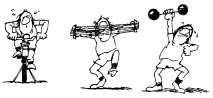
- Enge Verknüpfung mit der medizinischen Deutung und Diagnostik von Krankheit
- Umschreibung als Abwesenheit von Krankheit oder als Noch-nicht-Krankheit
- Bio-medizinisches Modell

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gesundheit als Funktionsaussage

- Gesundheit steht für Leistungs- und Arbeitsfähigkeit in körperlicher und sozialer Hinsicht bzw. als Rollenerfüllung.
- Gesundheit als körperlich-seelisches Gleichgewicht oder als flexible Anpassungsfähigkeit von Körper und Selbst an sich verändernde Umweltbedingungen,

z.B. die Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber Krankheitserregern und Infektionen.



PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gesundheit als Wertaussage

Gesundheit wird als höchster Wert, als Lebensziel, als ein Gut verstanden. Die bekannteste wertorientierte Umschreibung von Gesundheit ist die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Beeinträchtigung." (WHO 1948)

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gesundheit als mehrdimensionales Konzept: biopsychosoziales Modell

- Z.B. Hurrelmann (1994):
  "Gesundheit bezeichnet den Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung in Einklang mit den eigenen gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet." Hurrelmann (1994), S. 16f
- Definition der Ottawa-Charta, WHO 1986

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Subjektive Theorien von Gesundheit

Alltagsdefinitionen von Gesundheit klaffen stark auseinander:

- Kulturelle Unterschiede
- Soziale Unterschiede
- Geschlechtsspezifische Unterschiede
- Altersspezifische Unterschiede

Subjektive Theorien sind bedeutsam, weil sie einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten von Menschen haben.

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Vom statischen zum dynamischen Gesundheitsbegriff

- Kritik am absoluten und statischen Begriff des Zustandes eines vollständigen Wohlbefindens
- WHO ergänzt und verändert ihre Definition. Gesundheit wird nun als ein Prozess, als eine Suche nach dem stets optimalen Gleichgewicht beschrieben.
- Diese dynamische Konzeption von Gesundheit findet sich in den salutogenetischen Modellvorstellungen von ANTONOVSKY wieder.

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gesundheit: dynamisches Gleichgewicht

- Gesundheit kann kein einmal erreichter und damit unveränderlicher Zustand sein, sondern ist eine lebensgeschichtlich und alltäglich **immer wieder neu und aktiv herzustellende Balance**.
- Gesundheit ist damit auch kein fernes Ziel (mehr), sondern ausdrücklich **Bestandteil des täglichen Lebens**

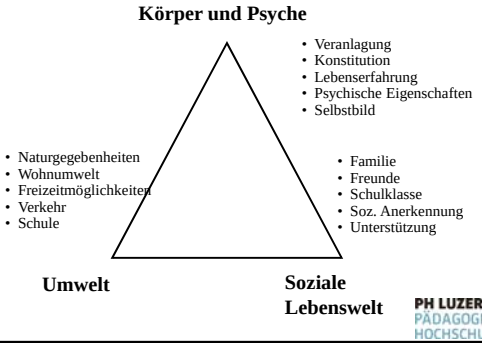
PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Ottawa-Charta, WHO 1986

- „Gesundheit ist die Fähigkeit des Menschen, sich aktiv Bedingungen zu schaffen, die Wohlbefinden ermöglichen, bzw. Bedingungen zu erkennen, welche das Wohlergehen beeinträchtigen, um diese zu beeinflussen und zu verändern."
- „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umgebung geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben."

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Dimensionen von Gesundheit



PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Voraussetzungen für Gesundheit

Nach Ottawa Charta WHO 1986

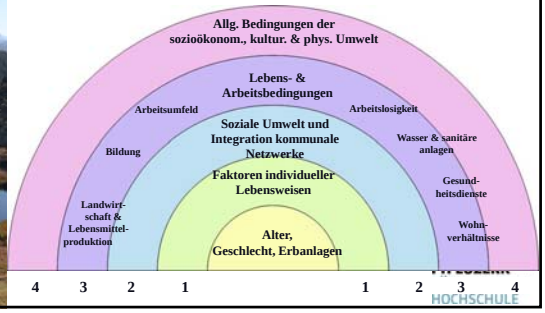
Grundlegende Bedingungen von Gesundheit:

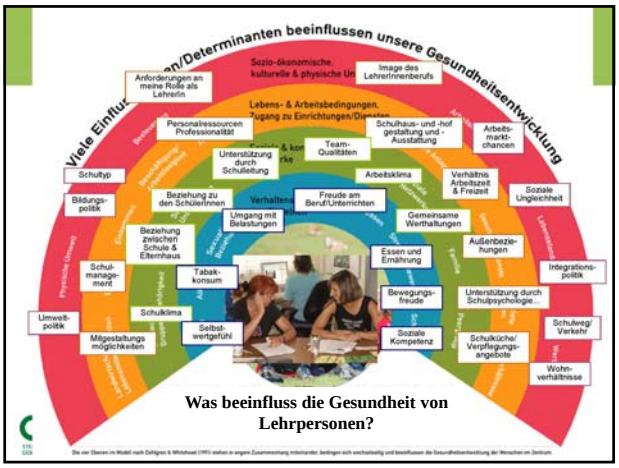
- Frieden
- angemessene Wohnbedingungen
- Bildung
- Ernährung
- Einkommen
- ein stabiles Öko-System
- sorgfältige Verwendung vorhandener Naturressourcen
- soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit.

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Hauptdeterminanten der Gesundheit

(Dahlgren & Whitehead 1991)





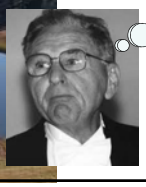
Aaron Antonovsky:

Salutogenese
Kohärenzgefühl
Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Aaron Antonovsky

Warum bleiben Menschen gesund?



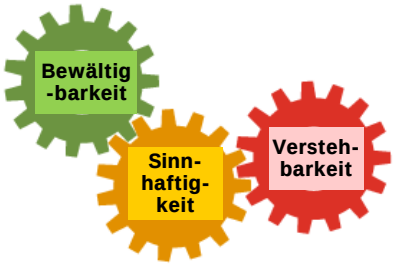
Kohärenzgefühl!

Salutogenese: Wie entsteht Gesundheit?

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Das Kohärenzgefühl

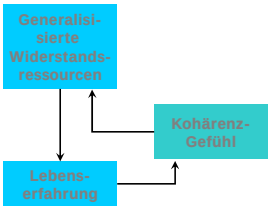
Aaron Antonovsky beschreibt drei zentrale Faktoren für die Gesundheit und bezeichnet diese als Kohärenzgefühl (1988). Das Kohärenzgefühl ist ein dynamisches Gefühl des Vertrauens in Bezug auf folgende drei Aspekte:



PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Das Modell der Salutogenese

Aaron Antonovsky



PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Widerstandsressourcen

Individuum

Körperlicher und psychischer Zustand

- Konstitution
- Immunsystem
- Intelligenz
- Selbstvertrauen
- Ich-Identität

Sozialer Nahraum

zwischenmenschliche Beziehungen

- Beziehungs-Qualität
- soziale Zugehörigkeit
- Einbettung
- Unterstützung
- Teilhabemöglichkeit
- Materielle WR

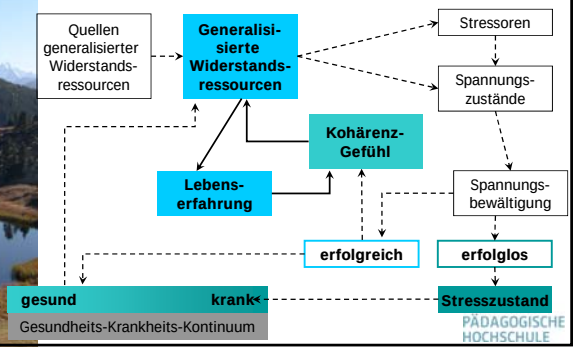
Lebens-Arbeitswelt

Gesellschaftlicher kultureller Status

- Stabilität
- Durchschaubarkeit
- Mitwirkung an sozial anerkannten Entscheidungsprozessen

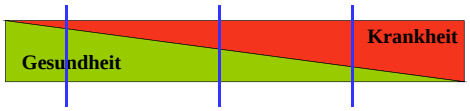
PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Das Modell der Salutogenese von Antonovsky



PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum



Wo auf dem Spektrum sehen Sie im Moment ihre Gesundheit:

körperlich
psychisch
sozial?

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Von der Pathogenese ... zur Salutogenese

Die **Pathogenese** war bisheriger Ausgangspunkt von Gesundheitsforschung und Gesundheitserziehung.

Zentrale Frage dieser Perspektive:

- Was ist **Krankheit**?
- Wie entstehen **Krankheiten**?
- Wie können **Krankheiten** verhindert werden?

Risikofaktoren

Auf Aaron Antonovsky geht das **Salutogenese**-Konzept zurück (1979).

Zentrale Ausgangsfrage:

- Wie und **warum bleiben Menschen** trotz Belastungen **gesund** und wie stellen sie ihre **Gesundheit** wieder her?
- Die **Salutogenese orientiert sich am Gesunden** und sieht Gesundheit selbst als Ressource.

Schutzfaktoren

Die beiden Sichtweisen ergänzen und bedingen sich gegenseitig.

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Erkenntnisse aus der Ottawa-Charta Prinzipien der Gesundheitsförderung

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gesundheitsförderung

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheitsförderung in der Ottawa-Charta 1986:

„Gesundheitsförderung zielt auf einen **Prozess**, allen Menschen ein höheres Mass an **Selbstbestimmung** über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur **Stärkung ihrer Gesundheit** zu befähigen."

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Ziele gemäss Ottawa Charta

1. Entwicklung einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik
2. Gesundheitsfördernde Lebenswelten (Settings) schaffen
3. Gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen unterstützen
4. Persönliche Kompetenzen entwickeln
5. Gesundheitsdienste neu orientieren

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gesundheitsfördernde Lebenswelten schaffen (Settings)

Gesundheitsfördernde Lebenswelten umfassen Orte, an denen Menschen leben, arbeiten, spielen und ihre Freizeit verbringen (beispielsweise Stadt, Gemeinde, Wohnung, Arbeitsplatz, Schule).

Systemischer Ansatz: Verhältnisse beeinflussen, damit Menschen sich gesund verhalten können.

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Weitere Prinzipien der Gesundheitsförderung

Ressourcen-Orientierung
Ressourcen nutzen, stärken, entwickeln

Betroffene werden Beteiligte – Partizipation und Empowerment
Alle Beteiligten werden zur Lösung der gemeinsamen Aufgaben gebraucht. Partizipation als wichtiges Element.
So richtet sich Entwicklung nach den wirklichen Bedürfnissen.

Chancengleicheit
Gesundheit soll für alle Bevölkerungsgruppen zugänglich sein.

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Schule und Gesundheit

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Schule im Spannungsfeld gesellschaftlicher Interessen am Beispiel der Gesundheit

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gesundheit ist gesellschaftlich und in der Schule Dauerthema

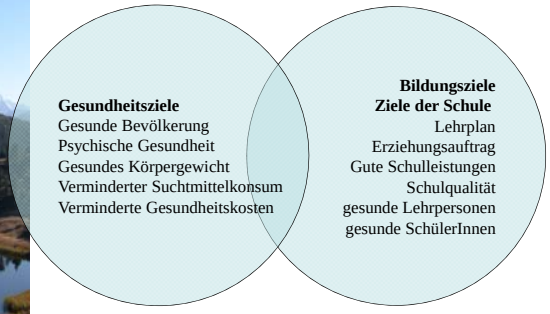
- Immer mehr übergewichtige Kinder
- Gewalt an Schule und in der Freizeit
- Alkoholkonsum steigend, Massenbesäufnisse, Alkoholvergiftungen
- Anzahl der rauchenden Jugendlichen konnte gesenkt werden
- Diskussion um schulische Sexualerziehung
- Hohe Suizidrate in der Schweiz deutet auf grosse Anzahl psychischer Erkrankungen hin. (1300-1400 /Jahr, 19.1 pro 100‘000 Einwohner, ca. 4 suizidbedingte Todesfälle pro Tag)

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Was ist die Aufgabe der Schule?

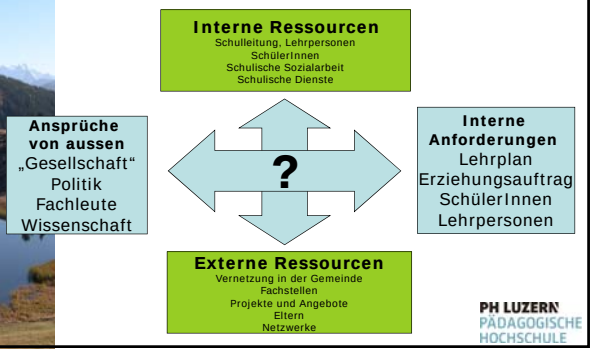
a) Die Anzahl übergewichtiger Kinder nimmt zu und wird volkswirtschaftlich längerfristig als grosses Problem angesehen.
b) Immer mehr Kinder und Jugendliche trinken übermässig Alkohol und treffen sich an Wochenenden zu Besäufnissen
c) Viele Menschen, auch Kinder und Jugendliche haben psychische Krankheiten, leiden unter Stress und Belastung.

Diskutieren Sie in Gruppen à 3 Personen ein Beispiel:
Soll sich die Schule in diesem Thema engagieren?
•Wenn nein: wieso nicht?
•Wenn ja: Weshalb soll das die Schule tun? Was und wie soll sie es tun?
Welche Aufgabe kann und soll die Schule in der Gesundheitsförderung übernehmen?



PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Anforderungen Schule und Gesundheit



PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Fragen im Spannungsfeld Gesundheit und Schule

- Lassen sich die externen Anforderungen mit den internen Aufgaben vereinbaren?
- Hat die Schule genügend Ressourcen um die internen und Anforderungen im Bereich Gesundheit bewältigen zu können?
- Wie lassen sich externe Ressourcen und Anforderungen zum Nutzen der Schule einsetzen?
- Wie setzt die Schule, wie setzt die einzelne Lehrperson Prioritäten und wovon lassen wir uns bei der Prioritätensetzung leiten?

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Konsequenzen für die Schule:

- Schule soll einen Beitrag zur Lösung gesellschaftlicher Gesundheitsprobleme leisten, aber nicht allein dafür verantwortlich sein.
- Schule darf nicht krank machen sondern soll einen Beitrag zur Gesundheit der Kinder und Jugendlichen leisten.
- Gesundheitswissen und Gesundheitsförderung soll die Schule in der Erreichung ihrer Bildungs- und Erziehungsziele unterstützen.
- Damit dies gelingt braucht die Schule entsprechende Ressourcen und Wissen über Wirkung von Gesundheitsfördernden Maßnahmen.

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gruppenauftrag zu Schule und Gesundheit

Arbeit mit der Methode **Placemat-Activity**
Jeweils 4 Personen pro Gruppe bearbeiten eine Frage.

Arbeitsschritte:
1.Think (Nachdenken und Schreiben):
Jeder notiert in seinem Segment eigene Gedanken zu der Hauptfrage (5 Minuten)
2.Pair (Stummes Vergleichen):
Jeder liest die Notizen der anderen und stellt nur Rückfragen bei Verständnisproblemen oder Leseschwierigkeiten (5 Minuten)
3.Share (Teilen und Konsens finden):
Die Gruppe entscheidet gemeinsam, welche der genannten Gedanken in die Mitte des Blattes geschrieben werden. Hilfreich ist eine Begrenzung: etwa „Einigt euch auf fünf Hauptpunkte.“ Diese Hauptpunkte können dann auch noch priorisiert werden. (10 Minuten)

Fragestellungen
Gruppenauftrag Schule und Gesundheit

1. Was kann die Schule tun um die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu fördern?
   * Ebene Verhalten
2. Was kann die Schule tun um die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu fördern?
   * Ebene Verhältnisse
3. Was kann die Schule tun um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern?
   * Ebene Verhalten
4. Was kann die Schule tun um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern?
   * Ebene Verhältnisse

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Von der Gesundheitserziehung zur Gesundheitsförderung in der Schule

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Klassische Gesundheitserziehung
seit 60er / 70er-Jahren

- Zahlen, Fakten, Abschreckung
- Verhaltensprävention: SchülerInnen sollen ihr Verhalten ändern, gesund leben, Risiken vermeiden
- Schülerorientiert
- Fachorientierter Unterricht, aktionistische Aufklärung
- Orientiert an medizinisch-psychologischen Erkenntnissen

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gesundheitsförderung in der Schule und durch die Schule
seit Mitte 80er-Jahre

- Schutzfaktoren- und risikofaktorenorientierte Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Psycho-somatisch, sozial und ökologisch
- SchülerInnen- und Lehrpersonen-orientiert
- Fächerübergreifende Projekte in der Schule
- Entwicklung orientiert an fachlich-pädagogischen Interessen

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gesundheitsfördernde Schule
seit Anfang 90er-Jahre

- Ressourcenorientierte Lebensstilgestaltung
- Psycho-somatisch, sozial und ökologisch institutionell / strukturell / systemisch
- SchülerInnen- und Lehrpersonen-orientiert
- Fächerüberwindende Profilbildung: Schule als Projekt
- Entwicklung orientiert an bildungs- und (schul)politischen Möglichkeiten

„Die Gesundheitsfördernde Schule ist eine Schule, die Gesundheit zum Thema ihrer Schule macht. Sie hat einen Schulentwicklungsprozess mit dem Ziel eingeleitet, einen gesundheitsfördernden Lebensraum Schule zu schaffen, der die Gesundheit der LehrerInnen, der SchülerInnen und des nicht unterrichtenden Personals am Arbeits- und Lernplatz Schule fördert." Peter Paulus

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Qualitätsentwicklung und Gesundheitsfördernde Schule seit ca. 2000

- Welchen Beitrag leistet Gesundheitsförderung zu einer guten Schule, welche ihre Bildungs- und Erziehungsziele erreicht?
- Einbezug von gesundheitsbezogenen Qualitätskriterien in die Schulevaluation:
  z.B. Schulklima, Gesundheitsverhalten, gesunde Arbeits- und Lernbedingungen
- Wie lassen sich Schulentwicklungsprozesse gesund gestalten?

„Die gute gesunde Schule ist eine Schule, die bei der Verwirklichung ihres Erziehungs- und Bildungsauftrages gezielt gesundheitswissenschaftlich fundierte Interventionen entwickelt und durchführt. Ziel ist die nachhaltig wirksame Steigerung der Schul- und Bildungsqualität im Rahmen von Schulentwicklung. Dabei ist die Gesundheitsqualität von prinzipieller Bedeutung."

Offizielle BAG / EDK Definition

Übersicht Entwicklung

Gesundheits-erziehung	Gesundheitsförder-ung in der Schule	Gesundheits-fördernde Schule	Qualität und Gesundheitsf.
Risikofaktoren	Schutz- und Risikofaktoren	Ressourcenorien-tierte Lebensstil-gestaltung	Gesundheit als Qualitätsaspekt von guter Schule
Verhaltens-prävention	Verhaltens- und Verhältnis-prävention	…und institutionell/ strukturell, systemisch	Einbezug von Gesundheits-kriterien in Schulevaluation
Somatisch	Psycho-somatisch, sozial, ökologisch		
Schülerorientiert	Schüler- und Lehrer-orientiert		
Fachorientiert Aufklärung	Fächerübergrei-fende Projekte	Fächerüber-windend, Profilbildung	Schulentwicklung gesundheits-fördend gestalten
Medizinisch-psychologische Erkenntnisse	Fachlich-pädagogische Interessen	Schule als Projekt	

Eine globale Vision lokal umgesetzt … zum Beispiel an Ihrer Schule

„Die Gesundheitsfördernde Schule ist eine Schule, die Gesundheit zum Thema ihrer Schule macht. Sie hat einen Schulentwicklungsprozess mit dem Ziel eingeleitet, einen gesundheitsfördernden Lebensraum Schule zu schaffen, der die Gesundheit der LehrerInnen, der SchülerInnen und des nicht unterrichtenden Personals am Arbeits- und Lernplatz Schule fördert." Peter Paulus

Ziel: Gesundheitskompetenz

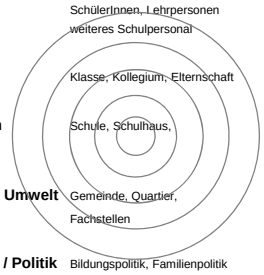
„Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, Kenntnisse über die Erhaltung und Wiedererlangung körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens so in persönliche Handlungen und in die Gestaltung der Lebens- und Umweltbedingungen umzusetzen, dass die eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer gefördert wird"

bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz, 2007

Wissen > Empowerment > Handeln

Handlungsebenen und Bausteine einer gesundheitsfördernden Schule

Handlungsebenen von Gesundheitsförderung



Individuen	SchülerInnen, Lehrpersonen weiteres Schulpersonal	Persönlichkeit stärken gesunde Lebensweise ermöglichen
Gruppen	Klasse, Kollegium, Elternschaft	Zusammenarbeit, Klima, Unterricht
Organisation	Schule, Schulhaus,	Schulkultur pflegen Gesundes Schulprofil Schulentwicklung
Lebenswelt / Umwelt	Gemeinde, Quartier, Fachstellen	Öffnung, Vernetzung Nutzung öffentlicher Ressourcen
Gesellschaft / Politik	Bildungspolitik, Familienpolitik	Lobby für Gesundheit

Gesundheitsförderung im Setting *versus* Gesundheitsförderndes Setting

Gesundheitsförderung im Setting	Gesundheitsförderndes Setting
Beispiele: Rauchpräventionslektionen und Projekte Kurs zur Burnout-Prävention	Beispiele: Betriebliche Gesundheitsförderung Gesundheitsfördernde Schule Verbesserung der Rahmenbedingungen Verankerung auf der Führungsebene
➢Klassische Präventionsstrategien ➢Verhaltens-Prävention	➢Gesundheitsförderungs-strategien ➢Verhältnisprävention

61

Nutzen des Vorgehens über Settings

- Gesundheitsverhalten beeinflussen, wo es entsteht
- lebensstilbedingte Risiken vermindern
- Kompetenzen und Voraussetzungen schaffen, damit Menschen die Bedingungen ihrer Gesundheit selbst günstig gestalten können
- Ungleiche Inanspruchnahme durch neue Angebote auffangen

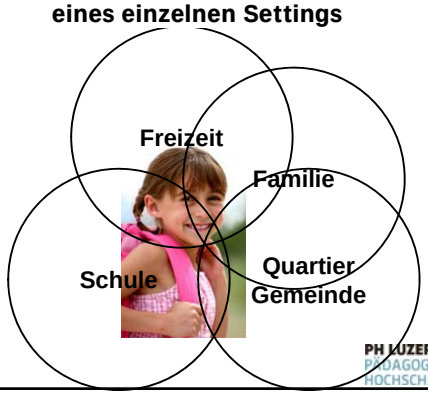
PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Setting-Ansatz -Erfolgsprinzipien

- Die gesamte Lebenswelt in den Blick nehmen!
- Verhaltens- und Verhältnisprävention verbinden!
- Betroffene beteiligen (Partizipation) – in Bestandsaufnahme, Problembestimmung, Maßnahmenentwicklung, Durchführung, Bewertung
- Empowerment: Menschen Fähigkeiten + Selbstvertrauen geben, Gesundheit und Lebensbedingungen zu bessern!
- Nachhaltigkeit: Organisationsentwicklung in gesundheitsgerechten Strukturen + Prozessen verankern!
- Vernetzung: Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung für die Akteure der Gesundheitsförderung!

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Grenzen der Wirksamkeit eines einzelnen Settings



PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Bausteine einer gesunden Schule

- Gesundheitsförderliche Lern- und Arbeitsbedingungen
- Gesundheit und Prävention als Unterrichtsthema
- Das Schul- und Klassenklima positiv gestalten
- Kompetenter Umgang mit Gesundheitsproblemen von SchülerInnen und Lehrpersonen

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Eine Vielfalt von Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychische Gesundheit
- Gewalt, Konflikte
- Schulklima
- Partizipation
- Gesundheit von Lehrpersonen
- Schulareal
- Suchtprävention
- .....

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Wann wirkt Gesundheitsförderung?

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gesundheitswissen nutzen

- Ergebnisse aus der Gesundheitsforschung konsultieren (z.B. Gesundheitsbefragungen von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz)
- Determinanten von Gesundheit kennen und einbeziehen. Welche Determinanten sind durch die Schule beeinflussbar? (Siehe Ergebnismodell Gesundheitsförderung Schweiz)
- Standortbestimmung an der Schule machen
- Wissen und Erfahrungen der an der Schule Beteiligten nutzen

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Wirksamkeit des Modells Gesundheitsfördernde Schule

- Programme langfristig und multifaktoriell anlegen
- Die ganze Schule einbeziehen
- Wissen und Handeln verbinden
- Netzwerke bilden
- Auswirkungen auf Wissens-, Haltungs- und Handlungsebene in Netzwerkschulen
- Auswirkungen auf das Schulklima und die Integration von Gesundheitsthemen in den Unterricht.

Vgl. Stewart/Brown, 2006 und Balthasar et al. 2007

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Wirkung von Weiterbildungen für Beauftragte für Gesundheitsförderung

- Zentrale Rolle der Schulleitung
- Auftrag der Schule / Schulleitung für Gesundheitsförderung ist wichtige Voraussetzung
- Auswahl geeigneter Personen als Beauftragte GF
- Professionelles Projektmanagement
- Integration der Gesundheitsförderung in die Schulentwicklung

Vgl. Landert / Brägger (2008)

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Begrenzte Ressourcen bewusst einsetzen

- Schulen haben begrenzte Ressourcen an Zeit, Energie und Geld
- Guter Wille und das Wissen um die Bedeutung der Gesundheitsförderung reichen nicht aus.
- Wenn Schulen aktiv werden muss sich der Aufwand lohnen, sonst reicht der Atem nicht lange.
- Ihre Maßnahmen und Programme sollen sich neben fachlichen Grundsätzen der Gesundheitsförderung auch daran orientieren, ob sie wirksam sind.
- Die Maßnahmen müssen in die Schul- und Qualitätsentwicklung integriert sein.

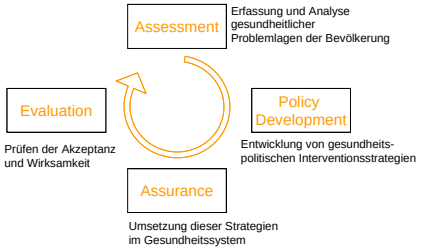
PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Qualitätsansprüche für Gesundheitsförderung als Teil der Schulentwicklung

- Sie sind in eine umfassende und systematische Schulentwicklungsplanung integriert.
- Sie werden nach Grundsätzen des Projektmanagements zielgerichtet und nachhaltig umgesetzt.
- Sie sind auf Wirkung und Nachhaltigkeit ausgerichtet.
- Sie berücksichtigen die zeitlichen fachlichen Ressourcen der Beteiligten.
- Zielerreichung und Wirkungen werden evaluiert.

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Gesundheitsförderung in Orientierung am Public Health Action Cycle



PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Wie werden wir eine gesundheitsfördernden Schule?

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Wie werden wir eine Gesundheitsfördernde Schule?

- **Qualifizierung**: Weiterbildung, Tagungen z.B. CAS Gesundheitsförderung
- **Strukturbildung**: Arbeitsgruppe, Auftrag durch Kollegium und Schulleitung, Budget, langfristige Ziele und Planung, Mitglied im Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen werden
- **Vernetzung** mit andern Schulen, im Quartier und der Gemeinde, mit Fachleuten
- **Handeln**: Standortbestimmung, Umsetzung konkreter Projekte und Maßnahmen, Evaluation der Massnahmen

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Die Rolle verschiedener Akteure zu Gesundheitsförderung in der Schule

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Schulleitung und Gesundheitsförderung

- Arbeitsorganisation und Arbeitsbedingungen
- Schulentwicklung und Schulklima
- Gesundheit von Lehrpersonen und weiterem Personal
- Gesundheit von Schülerinnen und Schülern

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Aufgaben der Schulleitung in der Gesundheitsförderung

Die Schulleiterin / der Schulleiter ...

- kennt Strategien, wie GF in den Schulentwicklungsprozess integriert wird.
- Gestaltet Strukturen und Prozesse gesundheitsförderlich: partizipativ, ressourcenorientiert, langfristig, nachhaltig, gendergerecht und berücksichtigt die Chancengleichheit.
- Nutzt interne Ressourcen der Beauftragten für Gesundheitsförderung
- Arbeitet mit externen Fachleuten zusammen
- Orientiert sich an einem Handlungsleitfaden zur Früherkennung und setzt diesen als wichtiges Führungsinstrument ein.
- Gestaltet die Führungsrolle für sich gesundheitsförderlich und ressourcenorientiert
- Schafft Rahmenbedingungen und Grundlagen für eine gesundheitsfördernde Schule.

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Aufgaben der Beauftragten für Gesundheitsförderung

Der / die Beauftragte

- erarbeitet Konzepte und Massnahmen gemeinsam mit einer Arbeitsgruppe z. Hd. der Schulleitung und des Teams.
- formuliert entsprechende Teile des Leitbildes.
- erstellt einer Situationsanalyse und entwickelt konkrete Massnahmen.
- leitet die Arbeitsgruppe Gesungdheitsförderng und entsprechende Projekte.
- vermittelt aktuelle Informationen und Kontakten zu Fachstellen.
- bringt Gesundheitsförderung zur Sprache und berät die Schulleitung in Umsetzungsfragen.
- arbeitet bei der Entwicklung von Massnahmen und Konzepten zur Früherkennung und Prävention mit.
- besucht nationale Austauschtreffen und Tagungen, bildet sich weiter.

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Was ich selbst tun kann

- Vertrag mit mir selbst, mir Sorge zu tragen
  (als Verantwortung mir selbst, meinen Schülern und meinem Arbeitgeber gegenüber)
- Zeit für meine eigenen Bedürfnisse bewusst einplanen und einsetzen
- Weiterbildung nutzen, Ressourcenmanagement lernen und trainieren
- Zusammenarbeit und Vernetzung – weniger als Einzelkämpfer agieren
- Engagement und Abgrenzung im Gleichgewicht
- Investition in guten Unterricht und gutes Klima

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Was wir als Schule tun können

- Gemeinsame Haltungen und Regeln entwickeln und sie konsequent umsetzen
- Gemeinsam statt einsam
- Netzwerke bilden, von und mit andern lernen
- Gesundheitsförderung langfristig planen – als Teil von Schulentwicklung
- Salutogenese als Haltung pflegen:
  Den Blick auf das Gelingende, die Ressourcen und die Stärken richten.

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Ausbildung – Lernwelten

Gesund leben – die Welt gestalten

Video

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Lernumgebung Gesundheit

- Gesundheit und Wohlbefinden
- Ernährung
- Bewegung
- Körper – Liebe – Sexualität
- Psychische Gesundheit
- Unfall und Krankheit
- Weitere Aufgaben zu «Wasser trinken» und «Lernlandkarte»

50 Lernaufgaben für alle Schulstufen von Kindergarten bis Sekundarstufe 1

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Lernlandkarte Gesundheit

- Vom Luzerner Illustrator Felice Bruno eigens für die Lernumgebung Gesundheit entwickelt.
- Format 70x100 cm
- Jede Schülerin, jeder Schüler erhält eine Lernlandkarte.

- Die Lernlandkarte zeigt die Breite des Themas, verbindet es mit Lebenssituationen und kann in der Schule weiter bearbeitet werden.

Beispiele für Schulprojekte

- Partizipation
- Pausenplatz / Schulumgebung
- Suchtprävention
- Sexualpädagogik
- Purzelbaum (Bewegungsförderung)
- Schule bewegt
- Znünimäärt / Pausenkiosk
- www.feelok.ch Website für SchülerInnen
- Lebenskompetenz-Training

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE