

# NEWSLETTER

Ausgabe 1 / 2022



Abb.: Pressmaster/shutterstock.com

## WIR STARTEN DURCH! Schulische Gesundheitsförderung in der Sozialversicherung

Der schulische Lebensraum als Ort, an dem gelernt, gelehrt, aber auch gespielt wird, stellt aus Sicht der Sozialversicherung ein wichtiges Feld der Gesundheitsförderung dar.

Einerseits begleitet die Schule als Ort der Bildung Kinder und Jugendliche und als Arbeitsplatz Schulleitungen, Pädagog\*innen und nicht pädagogisches Personal über viele Jahre hinweg. Andererseits lässt sich die Organisation Schule selbst gesundheitsförderlich gestalten. Ziel ist es, gesundheitliche Einflüsse so zu gestalten und zu verändern, dass sie sich auf die Gesundheit der Menschen in der Schule und auch im schulischen Umfeld positiv auswirken.

Der Nutzen einer gesunden Schule kommt allen Beteiligten zugute: Schüler\*innen können sich unter optimalen Lernbedingungen besser entwickeln, der Lebensraum Schule wird zu einem gesunden Lern- und Arbeitsumfeld für alle im Bereich Schule tätigen Personen und die Eltern bauen eine positive Beziehung zur Schule ihrer Kinder auf. Eine gesunde Schule zeigt sich somit in vielen Facetten, die es langfristig zu verankern gilt.

Damit dies gelingt, hat die Sozialversicherung das „Kompetenznetzwerk gesunde und sichere Schule“ gegründet, bestehend aus dem Dachverband der Sozialversicherungsträger (DVS), der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt (AUVA), der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) und der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS). Das Kompetenznetzwerk tauscht sich regelmäßig aus, plant gemeinsame Aktivitäten und kooperiert mit externen Anbieter\*innen.

### Impressum

Medieninhaber und  
Herausgeber:  
Dachverband der  
Sozialversicherungsträger  
[www.sozialversicherung.at](http://www.sozialversicherung.at)  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)  
Gestaltung: ÖGK Oberösterreich,  
Gruberstraße 77, 4020 Linz  
Herstellungsort: Wien



Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungen



→ Fortsetzung von S. 1

Direkte Ansprechpartner\*innen für alle im Lebensraum Schule tätigen Akteur\*innen sind die Service Stellen gesunde Schule der Sozialversicherung (verankert in der ÖGK und BVAEB) sowie die Partner\*innen der Service Stellen gesunde Schule (AUVA und SVS). Das Angebot der Service Stellen gesunde Schule ist breit gestreut: Von der Beratung und Begleitung der Schulen bei der Implementierung von Gesundheitsförderung in den Schulalltag, bis hin zu niederschweligen Maßnahmen, wie beispielsweise eine Vielzahl an unterstützenden Materialien und Broschüren, ist für jede Schule etwas dabei. Neben speziellen Projektinitiativen veranstalten die Service Stellen und deren Partner\*innen ganzjährig fachspezifische Veranstaltungen für alle im Schulleben beteiligten Personen.

Ansprechpersonen:

Mag.<sup>a</sup> Doris Schindelka und Dominik Otter, BA  
Dachverband der Sozialversicherungsträger  
[www.sozialversicherung.at/schule](http://www.sozialversicherung.at/schule)

## INHALTSVERZEICHNIS:

- |      |   |
|------|---|
| 1-2  | • Wir starten durch!                      |
| 2    | • Kinder- und Jugendgesundheits-symposium |
| 3    | • Aktuelles AUVA                          |
| 4-5  | • Aktuelles BVAEB                         |
| 6    | • Aktuelles SVS                           |
| 7    | • Aktuelles ÖGK                           |
| 8-10 | • Beispiele aus der Praxis                |
| 11   | • Termine und Wissenswertes               |
| 12   | • Kontakte                                |

12. OKTOBER 2022

### KINDER- UND JUGENDGESUNDHEITSSYMPOSIUM

Am 12. Oktober 2022 hat das 9. Kinder- & Jugendgesundheits-symposium im Dachverband der Sozialversicherungsträger als Hybrid-Veranstaltung stattgefunden. Unter dem Titel „Die Großen beschützen die Kleinen – Rahmenbedingungen für gesunde Kinder und Jugendliche“ wurden spannende Vorträge abgehalten, welche unter folgendem Link abgerufen werden können: <https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.865044&portal=svportal>



Abb.: Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen

### Kinder- und Jugendgesundheit

#### Ein wichtiger Schwerpunkt in der Sozialversicherung

Die Kindheit und Jugend prägen das weitere Gesundheitsverhalten und die Lebensgewohnheiten wesentlich. Somit ist dieser Lebensabschnitt zentral für ein langes Leben bei guter Gesundheit. Investitionen in die Stärkung der Gesundheit und die Gesundheitsversorgung der Kinder und Jugendlichen sind eine Investition in die Zukunft. Die Sozialversicherung ist sich dessen bewusst, weshalb unterschiedliche Maßnahmen im Bereich Kinder- und Jugendgesundheit gesetzt werden.

Nähere Informationen dazu sind unter Schwerpunkt: Kindergesundheit ([www.sozialversicherung.at](http://www.sozialversicherung.at)) abrufbar.

## ACTIVE LEARNING GOES DIGITAL In der Bewegung liegt die Kraft

Heute wissen wir, dass Bewegung und Lernen untrennbare Elemente für erfolgreiche Unterrichtsarbeit darstellen. Bewegung im Unterricht ist jedenfalls keine verlorene Zeit, ganz im Gegenteil: In der Bewegung liegt die Kraft. Der Fonds Gesundes Österreich veröffentlichte 2020 Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche, die sich so zusammenfassen lassen.

1. Kinder und Jugendliche sollten jeden Tag mindestens 60 Minuten, mit zumindest mittlerer Intensität, körperlich aktiv sein.
2. Sie sollten an mindestens drei Tagen muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen durchführen.
3. Kinder und Jugendliche sollten zusätzlich Aktivitäten ausführen, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten.
4. Spätestens nach einer Stunde Sitzen sollten sich Kinder und Jugendliche wieder bewegen. (siehe dazu: Österreichische Bewegungsempfehlungen, 2020, [https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-06/WB17\\_bewegungsempfehlungen\\_bfrei.pdf](https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-06/WB17_bewegungsempfehlungen_bfrei.pdf)).

Bereits im antiken Griechenland eigneten sich Menschen während des Gehens Wissen an, denn wir lernen nicht nur mit dem Kopf, sondern mit dem gesamten Organismus. Besonders Kinder entdecken die Welt ganzheitlich mit ihrem Körper. Und durch Entdecken und Ausprobieren lernen sie schnell, viel schneller, als Erwachsene das tun.

Um einen Beitrag zu leisten der mehr Bewegung in den Schulalltag der Kinder bringt hat die AUVA vor ein paar Jahren die Active Learning Bücher aufgelegt – und das mit großem Erfolg. Vielfach kam postwendend die Nachfrage, ob es diese Übungen auch digital gäbe.

Diesem Wunsch aus der Zielgruppe wurde nun Rechnung getragen: Die Active Learning App bietet Lehrer\*innen die Möglichkeit, Lehrinhalte für die Volksschule für die Fächer Deutsch, Mathematik, Sachunterricht sowie in Active Breaks und Chill-out durch Bewegtes Lernen zu vermitteln. Die derzeit vorhandenen Übungen – es sind mehr als 360 Übungen – stellen dabei eine Grundgesamtheit dar, die jederzeit nach Bedarf modifiziert und erweitert werden können und sollen,

auch für den Sekundarstufenbereich. Jede nutzende Person kann eigene Übungen gestalten und in der APP anlegen, bebildern und bei Interesse auch mit der AUVA-Redaktion teilen für eine mögliche Veröffentlichung im nächsten Release. Somit wächst die Anzahl der Übungen stetig.

Mit all diesen Funktionen (und noch einigen mehr) hofft die AUVA den Zahn der Zeit und vor allem den Wunsch der Zielgruppe getroffen zu haben. Die App steht für Android und iOS in den jeweiligen Stores kostenlos zur Verfügung. Weitere Infos zum Download finden Sie auch auf <http://apps.auva.at/>



Abb.: © Online Seminare  
Abb.: © Pressmaster/shutterstock.com

## GESUND AM ARBEITSPLATZ SCHULE

In allen Arbeitswelten können die Bedingungen am Arbeitsplatz belasten – sie können aber auch ein zentraler Faktor für Gesundheit sein. Dieser Ansatz bildet die Grundlage für die „Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule“. Gemäß dem Grundgedanken „Stärken stärken und Schwächen schwächen“ sollen das gesundheitsbewusste Verhalten der/des Einzelnen gefördert und die Verhältnisse in der Schule, also die Rahmenbedingungen und Abläufe, gesund gestaltet werden.

Die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) nimmt sich bereits seit mehr als einem Jahrzehnt der Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule an und begleitet Schulen aller Schultypen österreichweit auf ihrem Weg zu einem gesunden Arbeitsplatz.

### BVAEB-Netzwerk „Gesunder Arbeitsplatz Schule“

Das österreichweite BVAEB-Netzwerk „Gesunder Arbeitsplatz Schule“ unterstützt Ihre Schule dabei, die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter\*innen zu fördern. Darunter fallen die Schulleitung, Pädagog\*innen sowie das nicht-unterrichtende Personal. Im Rahmen des Netzwerks bietet die BVAEB folgende Möglichkeiten der Partnerschaften an:

Die Netzwerkpartnerschaft macht als Informationsforum mit dem Thema Gesundheitsförderung vertraut. Sie profitieren von einem Informations- und Wissensaustausch und erhalten Einladungen zu regionalen Fortbildungen und Veranstaltungen der BVAEB.

In der Silberpartnerschaft werden längerfristige und bedürfnisorientierte Gesundheitsförderungsprojekte für den Arbeitsplatz Schule gemeinsam mit BVAEB-Expert\*innen geplant, umgesetzt und evaluiert.

In der Goldpartnerschaft wird anschließend an nachhaltigen Verankerungen von Gesundheitsförderung im Schulalltag gearbeitet. Den Höhepunkt bildet die Auszeichnung mit dem BVAEB-Gütesiegel.



Abb.: BVAEB

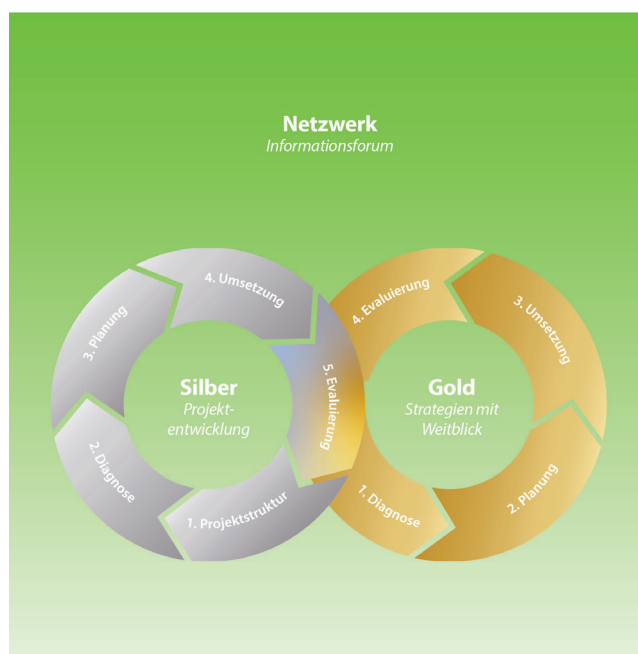


Abb.: BVAEB

### Wie läuft ein Projekt ab?

Wenn Sie neben der Netzwerkpartnerschaft ein Gesundheitsförderungsprojekt gemeinsam mit der BVAEB initiieren, ist der erste Schritt die dreijährige Silberpartnerschaft. Sowohl in der Silber- als auch in der Goldpartnerschaft durchläuft Ihre Schule einen strukturierten Prozess. Nach der Schaffung der Projektstrukturen folgt die Diagnosephase, in der die Bedürfnisse Ihrer Schule über die Erarbeitung von Ressourcen, Belastungen und zugehörigen Lösungsvorschlägen am Arbeitsplatz erhoben werden. Darauf basierend werden Maßnahmen geplant und umgesetzt. Dabei unterstützen Sie Trainer\*innen je nach Bedarf mit Vorträgen, Seminaren und Workshops aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit, Stimmhygiene und Sprechtraining sowie Tabakentwöhnung. Nach drei Jahren wird das Projekt evaluiert. Der Fokus liegt hier auf den Fragen, ob die geplanten Maßnahmen umgesetzt und die definierten Ziele erreicht werden konnten. Die Evaluierungsergebnisse der Silberpartnerschaft sind zugleich Ausgangspunkt für die Diagnose und Planung einer möglichen folgenden Goldpartnerschaft.

## BVAEB-GÜTESIEGEL „GESUNDER ARBEITSPLATZ SCHULE“

Das Beste kommt zum Schluss: im Rahmen einer Goldpartnerschaft haben Sie die Möglichkeit einer Auszeichnung mit dem BVAEB-Gütesiegel „Gesunder Arbeitsplatz Schule“. Dieses ist ein sichtbares Qualitätsmerkmal für die nachhaltige Integration von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz, mit denen das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter\*innen erhalten und gestärkt werden kann. Ausgezeichnete Schulen erhalten neben einer Plakette und einer Urkunde auch eine Honorierung.



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

### Angebote der BVAEB für Ihre Schule:

- Regelmäßige Informationen zur Gesundheitsförderung
- Einladungen zu regionalen Fortbildungen und Veranstaltungen der BVAEB
- Umfassende Projektbetreuung und fachliche Unterstützung bei der Durchführung und nachhaltigen Implementierung eines Gesundheitsförderungsprozesses
- Finanzielle Unterstützung
- Vorträge, Seminare und Workshops in den Bereichen
  - Ernährung
  - Bewegung
  - Seelische Gesundheit
  - Stimmhygiene und Sprechtraining
  - Tabakentwöhnung
- Möglichkeit zur Auszeichnung mit dem BVAEB-Gütesiegel „Gesunder Arbeitsplatz Schule“

Weitere Informationen zu den Beratungs- und Begleitungsangeboten der BVAEB finden Sie hier:  
[www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung](http://www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung)

## SVS-GESUNDHEITSPROGRAMME FÜR KINDER & JUGENDLICHE

### GESUNDHEITS-CHECK JUNIOR

SVS-GESUNDHEITSHUNDERTER - 100 € FÜR SPORTWOCHE UND SKIKURS



Die Basis für ein gutes Gesundheitsverhalten wird in der Kindheit und Jugend gelegt. Mit einem gesunden Schulbuffet, Bewegungs- und Entspannungspausen oder einem motivierenden Sportunterricht leisten viele Schulen einen wichtigen Beitrag. Zum SV-Programm „Gesunde & sichere Schule“ hat die Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) noch zwei zusätzliche Angebote für SVS-mitversicherte Schüler\*innen: den Gesundheits-Check Junior und den Gesundheitshunderter.

#### SVS-Gesundheits-Check Junior

Der Gesundheits-Check Junior ist ein Vorsorgeprogramm für SVS-mitversicherte Kinder und Jugendliche vom 6. bis zum 18. Lebensjahr. Mit diesem kostenlosen Vorsorgeangebot wird die Lücke zwischen der Mutter-Kind-Pass-Untersuchung und der Vorsorgeuntersuchung geschlossen. Der Gesundheits-Check Junior besteht aus einer ärztlichen Untersuchung und einem ärztlichen Coaching-Gespräch zu altersgemäßer Ernährung, Bewegung, seelischer Gesundheit, zum Medienverhalten und zu Suchtmitteln. Bei diesem Gespräch wird auf die individuelle Lebenssituation eingegangen.

Ziel ist es, gesundheitliche Risiken bei Schüler\*innen frühzeitig zu erkennen und das Bewusstsein für Gesundheit und einen gesunden Körper zu fördern.

Der SVS-Gesundheits-Check Junior kann österreichweit bei Fachärzt\*innen der Kinder- und Jugendheilkunde sowie bei Allgemeinmediziner\*innen und dem Gesundheitszentrum der SVS Wien in Anspruch genommen werden. Weitere Infos unter: [www.svs.at/gesundheitscheckjunior](http://www.svs.at/gesundheitscheckjunior).



Abb.: SVS

#### SVS-Gesundheitshunderter für Sportwochen und Skikurse

Wer sich für die Gesundheit engagiert, wird von der SVS belohnt. Als Bonus für den Gesundheits-Check können die Eltern für ihre SVS-mitversicherten Kinder den SVS-Gesundheitshunderter für Sportwochen, Skikurse, Sportvereinsmitgliedsbeiträge oder qualitätsgeprüfte Programme (siehe Partnerangebote: [www.svs.at/partnerangebote](http://www.svs.at/partnerangebote)) beantragen.

#### Der Weg zum SVS-Gesundheitshunderter

**Schritt 1:** Terminvereinbarung für den SVS-Gesundheits-Check Junior bei Allgemeinmediziner\*innen oder Kinder- und Jugendfachärzt\*innen (6- bis 18-Jährige) bzw. im Gesundheitszentrum für Selbständige (Wien; für 12- bis 18-Jährige).

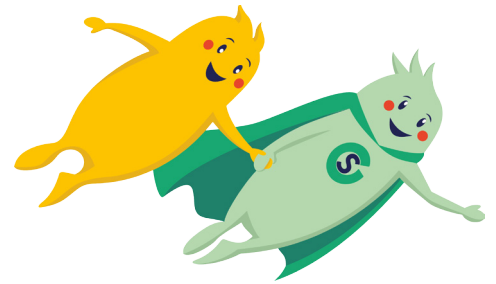
**Schritt 2:** Nach Absolvierung des Gesundheits-Checks Junior den Befundabschnitt gemeinsam mit der Rechnung samt Zahlungsbestätigung für eine Sportwoche, einen Skikurs, eine Sportvereinsmitgliedschaft oder für die Teilnahme an einem qualitätsgeprüften Programm ([www.svs.at/partnerangebote](http://www.svs.at/partnerangebote)) bei der SVS einreichen. Das geht ganz einfach über Online-Antrag für den „Gesundheitshunderter – Kind“ unter [www.svs.at/gesundheitscheckjunior](http://www.svs.at/gesundheitscheckjunior).

Für die Sportwoche oder den Skikurs ist eine Teilnahmebestätigung der Schule erforderlich.

## „MIT MENTI UND SUPER-MENTI AUF REISEN!“

EIN NEUES PROJEKT DER SCHULISCHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG DER ÖGK ZUR STÄRKUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT VON VOLKSSCHULKINDERN

Der gute Umgang mit Emotionen unterstützt Kinder beim gesunden Aufwachen, sowohl in der Schule, als auch in der Freizeit und im Familienalltag. Die Österreichische Gesundheitskasse widmet sich dem in einem ganz neuen Projekt. Österreichweit haben alle Volksschulen jetzt die Möglichkeit mit den kostenlosen umfassenden und qualitätsgesicherten Materialien die Emotionen im Unterricht auch zum Thema zu machen.



Kinder haben oft große Gefühle und manchmal wissen sie selbst gar nicht so genau, was da in ihnen vorgeht. Die Geschichten von Menti und Super-Menti helfen ihnen, Emotionen bei sich und anderen zu erkennen und zu benennen. Mit Bewegungsübungen oder Bastel-Anleitungen kann dieses Thema in den verschiedensten Unterrichtsstunden - sowohl als einzelne Übung als auch als ganzer Projekttag - den Kindern verständlich vermittelt werden.



Vertiefend können die Kinder die Inhalte in einem eigenen Arbeitsbuch oder auch mit Übungen in der Familie und mit engen Bezugspersonen aufgreifen und das Land der Emotionen neugierig erkunden.

Kinder sind aktuell belasteter denn je. Sie wachsen in Krisenzeiten auf – ob Klimakrise, Pandemie oder der Krieg. Diese Ereignisse zu bewältigen und möglichst gestärkt daraus hervorzugehen, ist für eine gute Entwicklung entscheidend. Dazu ist es notwendig, auch Emotionen wie Trauer, Angst oder Wut richtig einzuordnen und entsprechend reagieren zu können. Menti und Super-Menti, die beiden Protagonisten, die durch die Materialien führen, helfen dabei. Sie erzählen von eigenen Erlebnissen, haben Tipps parat oder erklären den einen oder anderen Hintergrund.



### Bestellservice für Materialien:

Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann bestellen Sie als Volksschule kostenlos die Materialien (Hand- bzw. Arbeitsbücher für Lehrkräfte, Eltern und Kinder) in der gewünschten Stückzahl.

Wenn möglich, bitten wir Sie um eine Sammelbestellung für die gesamte Schule.

Das Programm wird ab der 2. bis zur 4. Schulstufe empfohlen. Nutzen Sie das Bestelltool auf der Website [www.gesundheitskasse.at/menti](http://www.gesundheitskasse.at/menti)

Bei größeren Bestell-Mengen oder Unsicherheiten schreiben Sie bitte eine E-Mail an: [menti@oegk.at](mailto:menti@oegk.at).



### Webinare für Lehrkräfte:

Für Lehrkräfte, die sich gerne im Rahmen einer Online-Fortbildung mit dem Thema Emotionen und dem gezielten Einsatz der Materialien auseinandersetzen möchten, gibt es kostenlose zweistündige Webinare.

Alle Infos, Bestellservice, Webinar-Termine und Materialien zum Download finden Sie unter:

[www.gesundheitskasse.at/menti](http://www.gesundheitskasse.at/menti)

Rückfragen unter: [menti@oegk.at](mailto:menti@oegk.at)

Abb.: ÖGK

## „GESUNDHEITSFÖRDERUNG NACHHALTIG GESTALTEN“

HOCHBEETE, BEWEGUNGSMATERIAL UND WORKSHOPS FÜR SALZBURGER VOLKSSCHULEN

Die Initiative „Gesunde Volksschule Salzburg“ wurde 2010 ins Leben gerufen und ist ein Projekt zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Sie wird vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg unterstützt und von AVOS und der BVAEB umgesetzt. Aktuell nehmen im Bundesland Salzburg 95 Volksschulen teil, 53 davon wurden bereits als Gesunde Volksschule zertifiziert.



Abb.: AVOS

Um das Engagement bereits zertifizierter Volksschulen langfristig aufrecht zu erhalten hat AVOS das Modul der Nachhaltigkeit entwickelt. Je nach Bedarf werden die Schulen auch nach der aktiven Projektphase begleitet, um bei der Aufrechterhaltung der schulischen Gesundheitsförderung zu unterstützen. Seit 2020 gibt es auch finanzielle

Unterstützung. Genutzt haben dies bereits zu Jahresbeginn die Volksschulen Thalgau und Lessach. Mit neu angeschaffter Schneeschuh- bzw. Langlaufausrüstung sind sie bewegt ins neue Jahr gestartet. Auch die Lebenskompetenz kam mit Schüler\*innen-Workshops zur Medienkompetenz an der Volksschule Schwarzach sowie zur Konfliktbewältigung an den Volksschulen Oberweißburg und Scheffau nicht zu kurz. Die Lehrer\*innen der Volksschule Bad Hofgastein besuchten eine Fortbildung zur Kommunikation und Gesprächsführung. Den Themen Umwelt und Ernährung widmeten sich die Volksschulen in Salzburg Aigen und St. Georgen. Zukünftig wird dort die Jause durch frische Kräuter, Obst und Gemüse aus dem Hochbeet ergänzt. Zu guter Letzt ging es schwungvoll in die Sommerferien für die Schüler\*innen der Volksschulen Seetal und Reitdorf mit Zumba und Tanz.

Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr und weitere gesundheitsförderliche Projekte für die gesamte Schulgemeinschaft.

Ansprechperson: Katharina Schweller, BSc.

E-Mail: [schweller@avos.at](mailto:schweller@avos.at)

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



## „GESUNDHEITSFÖRDERUNG AM BG/BRG CARNERIGASSE“

AUCH UND GERADE IN ZEITEN DER PANDEMIE!

Als zentrales, gut etabliertes Element am Grazer BG/BRG Carneri zeichnet sich das Projekt „Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule“ aus. Die thematischen Schwerpunkte werden von den Lehrer\*innen als sehr wichtig erachtet und wurden auch in der Zeit der Pandemie nie vernachlässigt. Diese sind nun nachhaltig in den Schulalltag integriert und dort fest verankert.

Während des Lockdowns kam, wie in allen Bereichen des Lebens, auch plötzlich der gewohnte Schulalltag zum Stillstand. Der Unterricht musste ins virtuelle Klassenzimmer verlegt, online organisiert, geplant und abgehalten werden. Diese Zeit zeigte dem Lehrkörper der Schule sehr schnell, dass es gerade in herausfordernden Situationen besonders wichtig ist und war, achtsam mit sich selbst und seinem Umfeld umzugehen. Der Bereich „Lehrer\*innengesundheit“ durfte daher nicht hintangestellt werden. Daher wurde beispielsweise das wöchentliche Kraft- und Ausdauertraining für Lehrer\*innen in ein „Online Tabata Training“ umgewandelt.

Die Teilnehmer\*innen trainierten zwar für sich im eigenen Arbeits- oder Wohnzimmer, aber über Zoom verbunden konnte die Trainerin alle Motivierten perfekt anleiten. Zweimal die Woche wurde das Training angeboten und erst „wenn von der Stirne heiß rann der Schweiß“, sollte die Trainerin ihre Sportbegeisterten loben. Weiters meldeten sich drei Lehrer\*innen und organisierten Treffen, um gemeinsam Sport zu treiben – alles natürlich unter Einhaltung sämtlicher Pandemievorschriften.

So wurden eine Rennrad-, Mountainbike- und Nordic Walking-Gruppe eingeführt. Im Wechsel übernahmen die Teilnehmer\*innen die Streckenführung – mal ging es zu ebener Erde dahin, mal stand eine anstrengende Bergetappe auf dem Programm. Ganz wichtig war allerdings, dass alle Spaß an der Bewegung und im Miteinander haben sollten.

Heute blickt die Schule zwar auf eine sehr anstrengende und fordernde Zeit zurück, aber die Lehrer\*innen können behaupten, dass sie diese Ausnahmesituation gemeinsam sehr gut gemeistert haben – auch und wegen des sportlichen Anreizes durch das Gesundheitsprojekt, das den gesamten Lehrkörper resilienter werden ließ.

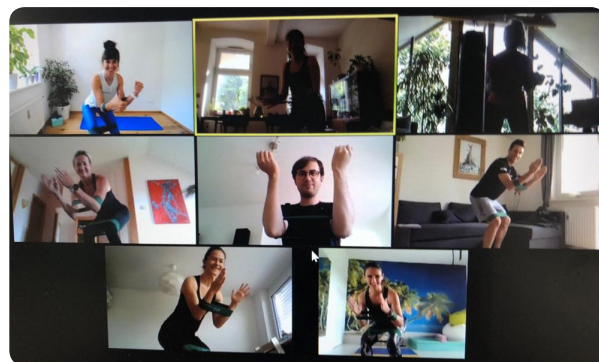


Abb.: BG/BRG Carnerigasse

Daher ist das BG/BRG Carnerigasse besonders stolz auf die diversen sportlichen Freizeitaktivitäten, die während der Pandemie ins Leben gerufen wurden. Darüber hinaus wurde auch das BVAEB-Gütesiegel für die Jahre 2022 und 2023 beantragt und als Auszeichnung und Anerkennung der hervorragenden gesundheitsfördernden Arbeit zuerkannt.

Ansprechperson: Mag.<sup>a</sup> Doris Koss  
E-Mail: [doris.koss@carneri.at](mailto:doris.koss@carneri.at)  
Homepage: <https://www.carneri.at/>

## „GESUNDE HLW/BAFEP STA. CHRISTIANA - FROHSDORF“

EIN KOOPERATIONSPROJEKT DER ÖSTERREICHISCHEN GESUNDHEITSKASSE UND DER VERSICHERUNGSANSTALT ÖFFENTLICH BEDIENSTETER, EISENBAHNEN UND BERGBAU

Die HLW/BAFEP Sta. Christiana – Frohsdorf hat 2021 mit dem Projekt „Gesunde BMHS“ begonnen und setzt nun bereits viele Maßnahmen zur schulischen Gesundheitsförderung um. Betreut wird diese Schule in der Prozessbegleitung von der Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich der ÖGK sowie von der BVAEB.



Abb.: HLW/BAFEP Sta. Christiana - Frohsdorf

Zu Beginn des Projektes wurde eine Online-Befragung der Schüler\*innen sowie der Pädagog\*innen durchgeführt. Es nahmen 314 Personen teil. Dabei wurden Themen wie die schulische Verbundenheit, soziales Miteinander, Klassengemeinschaft, Unterricht und Lernen, räumliche Umgebung, Umgang mit Regeln, Partizipation und gesundheitsförderliches Klassen- und Schulmanagement abgefragt. Auch ein Workshop mit dem nicht-unterrichtenden Personal fand statt. Aus dieser Ist-Stand-Erhebung ergaben sich Handlungsempfehlungen für die Schule, wie bspw. Rückzugsräumlichkeiten für Schüler\*innen sowie auch für die Lehrkräfte, Wunsch nach ergonomischen Sitzmöbeln, abwechslungsreicherer Schulbuffet, mehr Bewegungspausen bzw. allg. Angebote zur Förderung der Gesundheit und verhaltens- und verhältnisorientierte Maßnahmen zur Tabak- und Alkoholprävention. In einer Gesundheitskonferenz, wo auch Eltern eingeladen waren, wurden die Ergebnisse präsentiert und in Gruppen zu Umsetzungsmöglichkeiten gearbeitet.

Im ersten Projektjahr wurden bereits einige Maßnahmen durchgeführt. Um die räumliche Umgebung besser zu nutzen, wurden Spinde einerseits renoviert und andererseits deren Standort geändert. Weiters wurden für die Pausenräume neue Sitzgelegenheiten für Schüler\*innen angekauft, damit eine Wohlfühl-Atmosphäre geschaffen wird. Im Bereich „Gesunde Ernährung“ wird überlegt das Getränkeautomatensystem zu überarbeiten. Für Schüler\*innen gibt es die Möglichkeit an einer Ausbildung zur „Peer-Mediation“ (Konfliktmanagement) sowie an einer „Vital4Brain“-Multiplikatoren Ausbildung teilzunehmen, um Bewegungspausen in den Unterricht einführen zu können. Für die Klassen gab es auch Workshops von der Fachstelle für Suchtprävention. Highlight im Frühling war ein Gesundheitstag, wo es verschiedene Angebote für die Lehrkräfte und auch für die Schüler\*innen gab. Das Projekt läuft noch bis 2024. In der Projektlaufzeit finden mehrere Ziele- und Planungsworkshops im Projektteam statt, wo erreichte Ziele reflektiert und neue Themen besprochen werden.



Abb.: HLW/BAFEP Sta. Christiana - Frohsdorf

Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr und weitere gesundheitsförderliche Projekte für die gesamte Schulgemeinschaft.

Projektleiter: Mag. Felix Woltron  
E-Mail: [Felix.Woltron@hlw-bafep-frohsdorf.ac.at](mailto:Felix.Woltron@hlw-bafep-frohsdorf.ac.at)  
Homepage: [www.stachristiana.at/index.php/hoehere-lehranstalt-frohsdorf](http://www.stachristiana.at/index.php/hoehere-lehranstalt-frohsdorf)

## TERMINE

10. November 2022, 09.00-16.00 Uhr  
Jahrestagung des „Wiener Netzwerks  
Gesundheitsfördernder Schulen - WieNGS“  
Ort: Wiener Rathaus und Online  
Nähere Informationen und Anmeldung:  
[www.wiengs.at](http://www.wiengs.at)

23. Februar 2023  
Tagung „Gesunde Schule Tirol“  
Nähere Informationen folgen in Kürze:  
<https://gesundeschule.tsn.at/willkommen>

23. Februar 2023, 13.00-18.00 Uhr  
4. BVAEB-Symposium „Arbeitsplatz Schule  
- Gesund lehren, gesund führen, gesund  
leben“  
Ort: Lakeside Science & Technology Park  
GmbH Veranstaltungszentrum „Lakeside  
Spitz“, Lakeside B11, 9020 Klagenfurt am  
Wörthersee  
Veranstalter: BVAEB in Kooperation mit der  
Bildungsdirektion Kärnten und der Pädago-  
gischen Hochschule Kärnten  
Nähere Informationen und Anmeldung:  
[kft.symposium@bvaeb.at](mailto:kft.symposium@bvaeb.at)

27. April 2023, 13.00-18.00 Uhr  
3. BVAEB-Symposium „Arbeitsplatz Schule  
- Gesund lehren, gesund führen, gesund  
leben“  
Ort: Veranstaltungszentrum Forum, Rat-  
hausplatz 3, 6063 Rum  
Veranstalter: BVAEB in Kooperation mit der  
Bildungsdirektion Tirol und der Pädagogi-  
schen Hochschule Tirol  
Nähere Informationen und Anmeldung:  
[ibk.symposium@bvaeb.at](mailto:ibk.symposium@bvaeb.at)

23. Mai 2023, 14.30-17.00 Uhr  
WieNGS Forum  
(Netzwerkveranstaltung für Partnerschu-  
len und alle interessierten Akteure, die  
innerhalb und außerhalb der Schule in der  
schulischen Gesundheitsförderung tätig  
sind)  
Ort: Dachverband der Sozialversicherungs-  
träger  
Nähere Information und Anmeldung:  
[www.wiengs.at](http://www.wiengs.at)

## WISSENSWERTES

### Klimaangst

Der Klimawandel hat erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit von Schüler\*innen. Ein Aspekt, ist der Einfluss auf die Psyche. In der ersten groß angelegten Studie zu Klimaangst wird deutlich, dass weltweit mehr als die Hälfte der 16- bis 25-Jährigen in Bezug auf den Klimawandel mit einer Vielzahl negativer Emotionen zu kämpfen hat, nämlich: Trauer, Angst, Wut, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Schuld. Die Schüler\*innen werden einerseits am härtesten von den Folgen des Klimawandels getroffen und können gleichzeitig am wenigsten dagegen tun. Sie fühlen sich laut Studie von der Politik verraten und ihrem Schicksal überlassen. Eine gesunde Schule ist zwar nicht dafür verantwortlich den Klimawandel zu stoppen, aber sie hat den Auftrag sensibel mit den Sorgen der Schüler\*innen umzugehen, um gesundes Lernen zu ermöglichen.

Michael Lillich, MA  
Institut für Gesundheitsförderung  
und Prävention (IfGP)

Quelle: Hickman et al. 2021. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey.

Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt



## UNSERE ANSPRECHPARTNER\*INNEN



Service Stelle gesunde Schule Oberösterreich  
Telefon: 05 0766-14103539  
E-Mail: schule-14@oegk.at

Service Stelle gesunde Schule Salzburg  
Telefon: 05 0766-171045  
E-Mail: schule-17@oegk.at

Service Stelle gesunde Schule Burgenland  
Telefon: 05 0766-131712  
E-Mail: schule-13@oegk.at

Service Stelle gesunde Schule Kärnten  
Telefon: 05 0766-162123  
E-Mail: schule-16@oegk.at

Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich  
Telefon: 05 0766-126205 oder -126206 oder -126217  
E-Mail: schule-12@oegk.at

Service Stelle gesunde Schule Steiermark  
Telefon: 05 0766-151935  
E-Mail: schule-15@oegk.at

Service Stelle gesunde Schule Tirol  
Telefon: 05 0766-181628 oder -181632  
E-Mail: schule-18@oegk.at

Service Stelle gesunde Schule Vorarlberg  
Telefon: 05 0766-191657  
E-Mail: gesundheitsfoerderung-19@oegk.at

Service Stelle gesunde Schule Wien  
Telefon: 05 0766-112732  
E-Mail: schule-11@oegk.at

Web: [www.oegk.at/schule](http://www.oegk.at/schule)



Service Stelle gesunde Schule Wien, Niederösterreich und Burgenland  
Telefon: 050405-21708  
E-Mail: gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Service Stelle gesunde Schule Kärnten  
Telefon: 050405-26723  
E-Mail: kft.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Service Stelle gesunde Schule Oberösterreich  
Telefon: 050405-24861  
E-Mail: linz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Service Stelle gesunde Schule Salzburg  
Telefon: 050405-27541  
E-Mail: sbg.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Service Stelle gesunde Schule Steiermark  
Telefon: 050405-25760  
E-Mail: graz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Service Stelle gesunde Schule Tirol  
Telefon: 050405-28171  
E-Mail: ibk.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Service Stelle gesunde Schule Vorarlberg  
Telefon: 050405-29022  
E-Mail: bgz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Web: [www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung](http://www.bvaeb.at/gesundheitsfoerderung)



Sozialversicherung der Selbständigen  
Telefon: 050 808 808  
E-Mail: sicherheit.gesundheit@svs.at  
Web: [www.svs.at/gesundeschule](http://www.svs.at/gesundeschule)



Allgemeine Unfallversicherungsanstalt  
Telefon: 05 9393-20000  
E-Mail: hub@auva.at  
Web: [www.auva.at/sicherlernen](http://www.auva.at/sicherlernen)