

Gesunde Schule in schwierigen Zeiten

Gerade während der Corona-Pandemie gewinnen Gesundheit und Wohlbefinden in der Schule an Dringlichkeit und Bedeutung

Gabriele Laaber, M.A.

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen



Gesundheit und Wohlbefinden von Lernenden und Lehrenden sind nicht zu unterschätzende Faktoren für Lernerfolg auf der einen und Arbeitszufriedenheit auf der anderen Seite. Derzeit bringt die Corona-Pandemie den Schulbetrieb gehörig durcheinander: Das Lehren und Lernen wird von Präventions- und Hygienemaßnahmen bestimmt; die Ungewissheit über die Dauer und die Weiterentwicklung der Pandemie belastet die meisten Menschen. Unter diesen erschwerten Bedingungen kann es leicht geschehen, dass Themen, die nicht unmittelbar mit der Vermittlung von Lehrstoff zu tun haben, in den Hintergrund geraten. Gerade in Zeiten der Pandemie ist es jedoch notwendig und sinnvoll, auf Gesundheit und Wohlbefinden in der Schule zu achten und beides gezielt zu stärken und zu fördern.

Es gibt kaum eine Schule, in der Gesundheit nicht bereits in irgendeiner Form The-

ma war oder ist – sei es durch Projekte zur gesunden Schuljause, durch Streitschlichterprogramme oder durch Gesundheitstage. Häufig laufen an einem Standort sogar mehrere Gesundheitsprojekte gleichzeitig. Vielen Lehrpersonen ist es ein Anliegen, ihren Schülerinnen und Schülern Wissen über Gesundheit zu vermitteln und ihr Gesundheitsverhalten positiv zu beeinflussen.

Die aktuelle Situation zeigt, wie wichtig das Wissen um gesunde Verhaltensweisen ist. Hygienemaßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen, richtiges Niesen und Husten, das Vermeiden von größeren Menschenansammlungen und das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in bestimmten Situationen helfen effektiv gegen Ansteckung mit Keimen und Viren, sie schützen nicht nur vor dem neuartigen Coronavirus. Das Gesundheitsverhalten und die Gewohnheiten einer Person sind jedoch nur ein Einflussfaktor. Die individuelle Gesundheit wird ebenso stark durch die Lebensumstände, durch Herkunft, Familie und Freunde bestimmt. Die Orte, an denen Menschen sich jeden Tag aufhalten, Wohnung, Arbeitsplatz und – bei Kindern und Jugendlichen – Bildungs- und Betreuungseinrichtungen, haben großen Einfluss auf ihre Gesundheit, indem sie gesundheitsförderliches Verhalten ermöglichen und unterstützen oder ver-

hindern. Gezielte Gesundheitsförderung setzt daher immer an zwei Ebenen an – beim individuellen Gesundheitsverhalten und bei der Umwelt, den konkreten Lebensumständen und Orten, an denen Menschen sich aufhalten.

Für die Schule bedeutet das, diese als Lern- und Arbeitswelt unter die Lupe zu nehmen und zu schauen, wo alltägliche Abläufe so gestaltet werden können, dass sie die Gesundheit aller Beteiligten – also von Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern, Schulleitung und nicht unterrichtendem Personal – unterstützen und stärken. Gesundheit wird bei allen Strategien, Abläufen und Aktivitäten mitgedacht: Bei der Gestaltung von Unterricht und Stundenplan werden gesundheitsförderliche Unterrichtsmethoden bevorzugt, Pausen für Bewegung und Entspannung eingeplant; die Qualität des sozialen Miteinanders wird durch eine bewusste Gestaltung des Schulklimas, durch einen respektvollen Umgang miteinander, durch Maßnahmen zur Konfliktprävention verbessert; Klassenzimmer und Schulräume werden so gestaltet und ausgestattet, dass sie konzentriertes Lernen ebenso ermöglichen wie bewegte Pausen. Am besten gelingt das alles, wenn Gesundheitsförderung in die Schulentwicklung integriert wird!

Gesundheitsförderung, das zeigt die Forschung, wirkt! Sie unterstützt Schulen dabei, ihre Bildungsziele und ihre sozialen Ziele zu erreichen. Gesunde Schülerinnen und Schüler lernen leichter und effektiver. Kinder und Jugendliche, die sich in der Schule wohlfühlen und gute Beziehungen zu nahestehenden Erwachsenen haben, neigen deutlich weniger zu Risikoverhalten wie Rauchen, Alkoholkonsum oder destruktives Benehmen und zeigen einen besseren Lernerfolg.

Schulen sind aber nicht nur Lern- und Lebenswelt für Kinder und Jugendliche, sondern auch Arbeitsplatz für Lehrerinnen





Bild lizenziert von BigStockPhoto.com

nen und Lehrer. Schulische Gesundheitsförderung richtet sich daher sinnvollerweise immer auch an Lehrkräfte. Denn Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz fördert die Leistungsfähigkeit, steigert die Arbeitszufriedenheit, vermindert Stressbelastung und Burnout und reduziert Fehlzeiten. Lehrerinnen und Lehrer, die etwas Gutes für die eigene Gesundheit tun, sind zudem positive Vorbilder für die Schülerinnen und Schüler.

Der Beruf der Lehrerin, des Lehrers ist anspruchsvoll, mit ganz spezifischen Anforderungen. Ein großes Belastungspotenzial hat die hohe Interaktionsdichte, mit der Lehrkräfte fertig werden müssen. Im Laufe eines Schultags sind Lehrpersonen ständig in Interaktion; sie müssen kommunizieren und handeln, Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen. Lärm und Zeitmangel sind weitere Belastungsfaktoren, über die viele Lehrerinnen und Lehrer klagen, genauso wie mangelnde Motivation und Disziplin der Schülerinnen und Schüler. Ein nicht zu unterschätzender Belastungsfaktor sind die widersprüchlichen Rollenerwartungen, die durch verschiedene gesellschaftliche Gruppen an Lehrkräfte herangetragen werden.

Um die berufsspezifischen Belastungen gut zu bewältigen und während der Corona-Pandemie gesund zu bleiben, ist es wichtig, dass Lehrerinnen und Lehrer auf die eigene Gesundheit achten und sich

um eine gesundheitsförderliche Lebensweise bemühen. Ein gesunder Lebensstil stärkt das Immunsystem, vermindert Risikofaktoren für nicht übertragbare Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes, und ist damit essentiell für die Prävention von Krankheiten. Ernährung, Bewegung, Schlaf und ein konstruktiver Umgang mit Stress und Belastung sind die Basis eines gesunden Lebensstils.

Die psychische Widerstandskraft ist unter den derzeitigen Umständen besonders wichtig. Der persönliche Umgang mit Stress und belastenden Situationen bestimmt maßgeblich die psychische Gesundheit. Wer Anspannung wahrnehmen und ihre Ursachen und Folgen erkennen kann, wird mit schwierigen Situationen leichter fertig. Ein vielfältiges Repertoire an Bewältigungsstrategien, an Techniken zur Regulation und zum Abbau von Anspannung unterstützt dabei. Hilfreich sind zum Beispiel Entspannungsübungen, aber auch Ablenkung und Ausgleich durch Tätigkeiten, die Freude machen. Soziale Kontakte, das Zusammensein mit Familie und Freunden, sind ein Schutzfaktor gegen Stress und depressive Verstimmungen!

Bewegung und Sport helfen nachweislich beim Stressabbau und halten Körper und Geist fit. Gesundheitliche Vorteile stellen sich ab 2 ½ Stunden körperlicher Aktivität pro Woche ein. Bewegung im Freien bietet außerdem den Vorteil, dass die

Vitamin-D-Speicher im Körper aufgefüllt werden; die neueste Forschung zu COVID-19 legt nahe, dass Menschen mit guter Vitamin-D-Versorgung eine allfällige Infektion besser überstehen.

Ein guter Zusammenhalt im Kollegium ist eine weitere Ressource für das psychische Wohlbefinden. Kooperation und Teamarbeit ermöglichen gemeinsame pädagogische Weiterentwicklung, wirken entlastend für die einzelne Lehrerin, den einzelnen Lehrer, stärken den Zusammenhalt und sorgen für eine positive Stimmung im Lehrerzimmer.

Es gibt viele Materialien und Angebote, die bei der Umsetzung von schulischer Gesundheitsförderung und der Förderung der Lehrer-Gesundheit helfen. Die GIVE – Servicestelle unterstützt Schulen seit mehr als 20 Jahren mit ihren Serviceangeboten und informiert und berät gern: www.give.or.at.

Zur Autorin

Gabriele Laaber M.A. ist Psychologin und Erwachsenenbildnerin und leitet die GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen. Ein Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK.

Kontakt:
Tel. 01-58900-372, info@give.or.at