

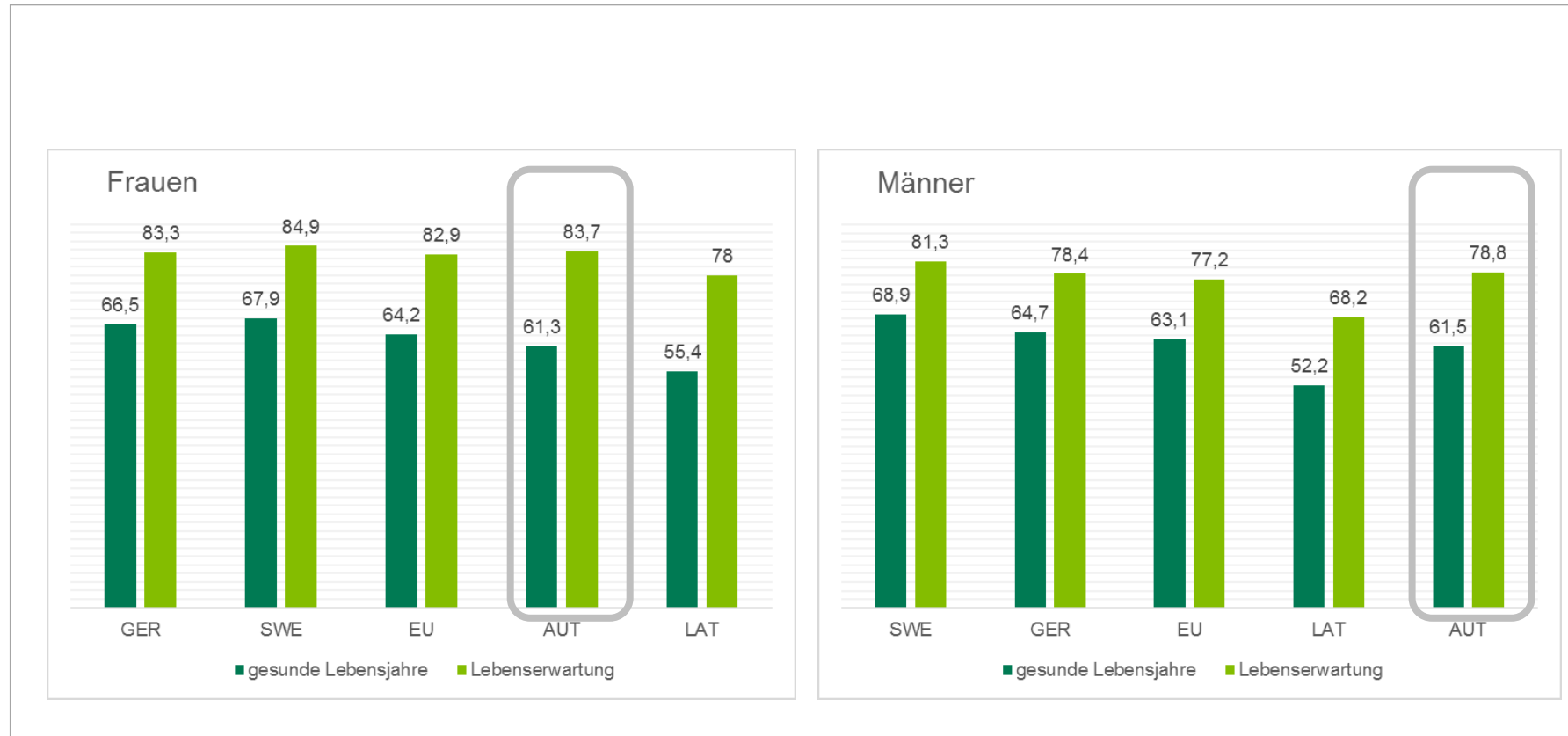
Optimismus als Ressource

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule



WARUM ist die
Förderung der Gesundheit
wichtig?

Lebenserwartung vs. gesunde Lebensjahre im europäischen Vergleich



ATPHS- Studie

Austrian Teacher and Principal Health Study

Gesundheitsbefragung von österreichischen Schulleitungen und Lehrkräften

Studienzeitraum: 2021 - 2023

Auftraggeber: BVAEB und FGÖ mit Unterstützung durch das BMBWF

Stichprobe: ca. 3.600 Lehrer:innen und 600 Schulleitungen


Schultypen: VS, MS, AHS, BMHS, PTS, BS, SS/SPZ

Methodik: Online-Erhebung via Fragebögen, einmalige österreichweite Erhebung

<https://www.ifgp.at/cdscontent/?contentid=10007.896911&portal=ifgpportal>

 [Ergebnisbericht \(7 MB\)](#)

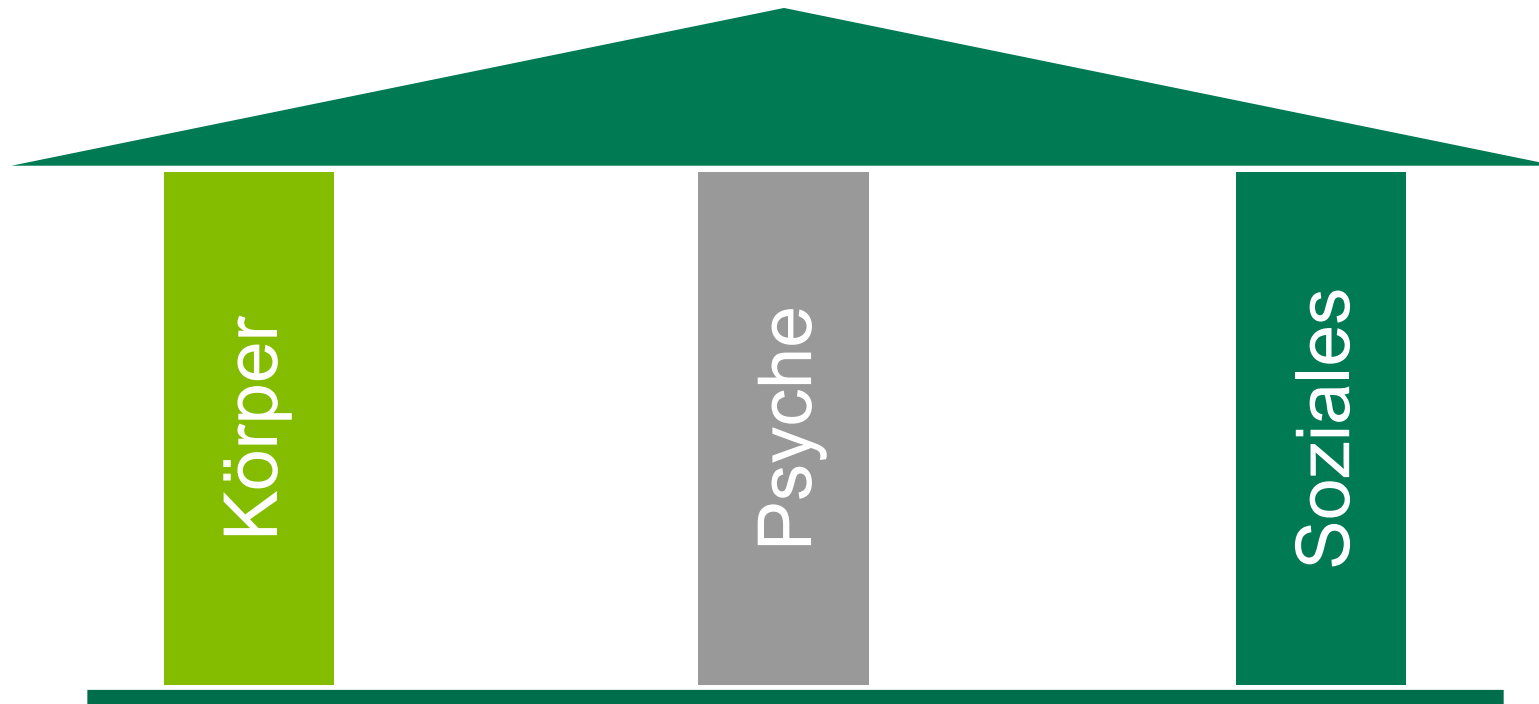
 [ATPHS-Factsheet \(374 KB\)](#)

 [Handlungsbericht \(1 MB\)](#)

WIE kann die Stärkung
der Gesundheit am Arbeitsplatz
gelingen?

Was ist „Gesundheit“?

Gesundheit bedeutet die Fähigkeit zu besitzen, mit den
«**Wechselfällen des Lebens**» zurecht zu kommen

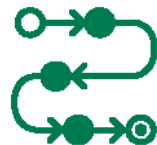


Prinzipien der Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz



Gesundheitsförderung als Führungsaufgabe
Aktive Gestaltung von Gesundheitsförderung als Führungsaufgabe

Partizipation & Empowerment
Einbindung und Befähigung aller Zielgruppen



Internes Projektmanagement
Strukturiertes und zielgerichtetes Vorgehen

Ganzheitlichkeit
Verhalten und Verhältnisse fördern



Verhalten fördern



Quelle: BigFootProductions/shutterstock.com

Verhältnisse fördern

- Bewegung
- Kommunikation
- Ernährung
- Stressmanagement
- Nikotinentwöhnung

- Infrastruktur
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Umgang mit Schüler:innen & Eltern
- Führungsstil
- Schulklima
- Lärm
- Unterrichts-/Arbeitszeit

Netzwerk Informationsforum



Denkaustösse...

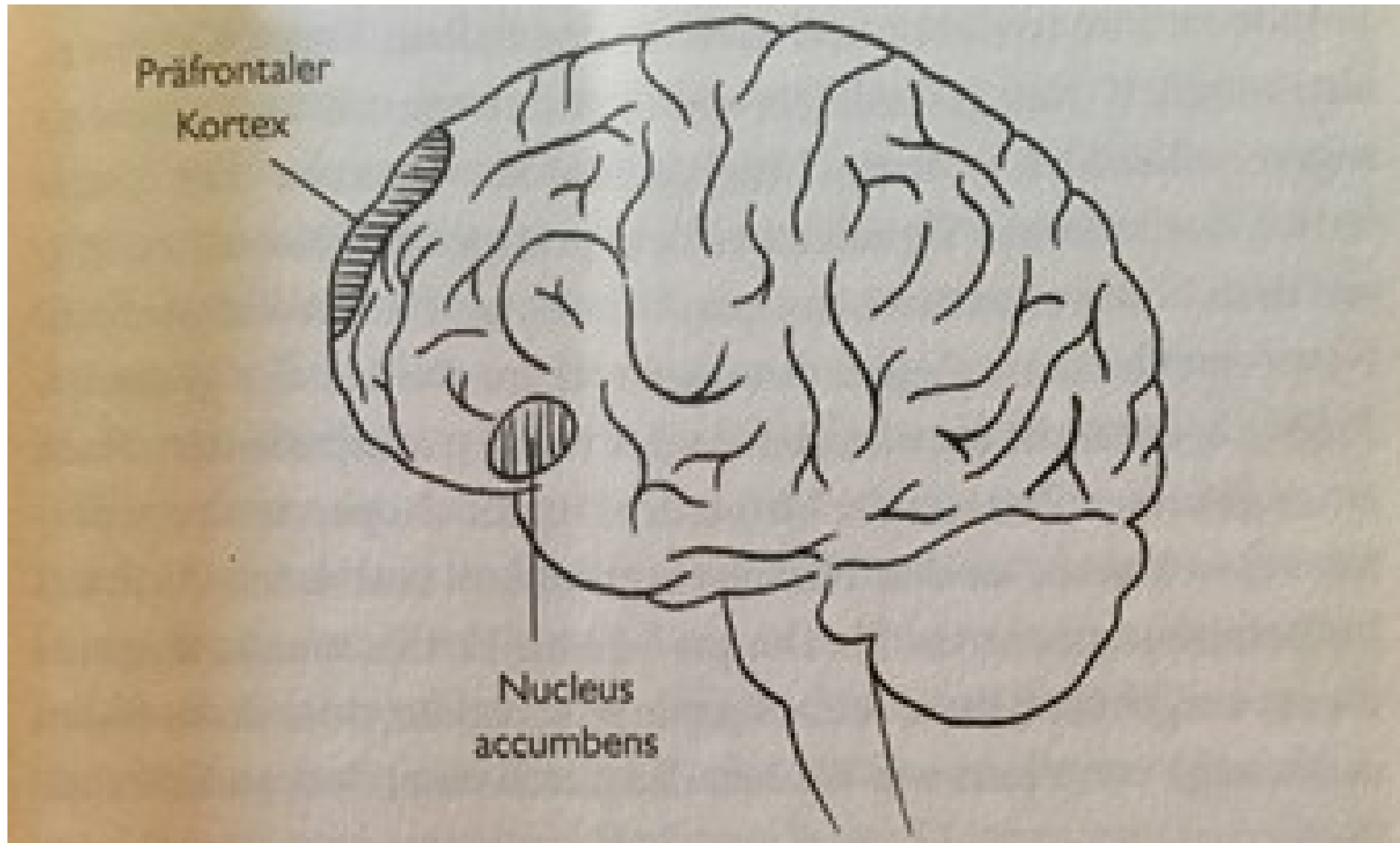
Wir denken 60.000 - 70.000 Gedanken
am Tag. 95% sind die gleichen wie
am Tag zuvor. 3% davon sind
positiv ("Die Zeit")

99,9% der Gespräche des Menschen
sind Selbstgespräche, die das Gehirn
mit sich selbst führt ("V. Birkenbild")



norakorecky.at

Grundeinstellung – das positiv oder negativ eingestellte Gehirn



Grundeinstellung – das positiv oder negativ eingestellte Gehirn

Negativ: schwachen Aktivität und Vernetzung des präfrontalen Kortex und des Nucleus accumbens

Positiv: Ein dauerhafter Zustrom von Signalen aus dem präfrontalen Kortex zum Nucleus accumbens

Positive Grundeinstellung verstärken: Abklingen von positiven Emotionen hinauszuzögern!

Neurobiologisches Glück

1) Serotonin

ist für unsere seelische Ausgeglichenheit zuständig. Das Glückshormon dämpft Gefühle wie Angst, Kummer aber auch Aggressionen. Der Botenstoff sorgt für den Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen. Bei einer Depression ist dieser gestört.

2) Dopamin

Der Neurotransmitter ist zuständig für Motivation, Begeisterung, Aufmerksamkeit und Freude. Vorfreude hebt den Dopaminspiegel und damit die Stimmungslage. Umgekehrt führt ein zu niedriges Dopaminniveau dazu, dass wir uns antriebslos und lustlos fühlen.

3) Oxytocin

wird auch Kuschel-, Treue- und Bindungshormon genannt. Berührungen, Streicheln und Knuddeln – all das sorgt für die Ausschüttung von Oxytocin

Glück ist eine Frage des Schaffens von Glücksmomenten:

- Begeisterung, Neugier, Kreativität, Wachstum, Aufgaben erfolgreich erfüllen (Dopamin)
- Bewegung (Serotonin und Endorphine)
- Liebe, Berührung, Verbundenheit (Oxytocin)

Essbares Glück

- Der größte Teil des Glückshormons Serotonin wird in den Zellen des Darmes hergestellt (ein kleinerer Teil auch in den Nervenzellen des Gehirns) und in der Darmschleimhaut gespeichert.
- Serotonin entsteht aus der Aminosäure Tryptophan – diese kann der Körper nicht selber bilden
- Glücklich machende Lebensmittel (die größere Mengen Tryptophan enthalten): Nüsse (Cashewkerne!), Bananen, Avocados, Hafer(flocken), Eier, Soja uvm.
- Eine gesunde Darmschleimhaut beeinflusst unsere Schlafqualität und sorgt für einen ausgeglichenen Serotoninspiegel

Nüsse, Eier und Tomaten enthalten außerdem die Aminosäure Glutamat (empfohlen: 10g pro Tag) die notwendig ist den Neurotransmitter GABA (Gamma-Aminobuttersäure) zu produzieren. GABA sorgt dafür, dass die Reize, die im Nervensystem ankommen, verlangsamt bzw. gar nicht weitertransportiert werden. Im Grunde hemmt GABA genau die Signale, welche durch Stress-Reaktionen ausgelöst werden und zu den motorischen Zentren des Gehirns gelangen wollen.

BEZIEHUNGEN ALS SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

- Über 80 Jahre erforschte die Harvard Universität, was Menschen glücklich macht (Beginn der Studie 1938 – Publikation: Waldinger & Schulz „The Good Life“)
- Trotz unterschiedlicher Leben und Rahmenbedingungen der 2000 TN gab es einen gemeinsamen Faktor: gute Beziehungen (machen gesünder und glücklicher)
- Vorsicht vor sozialem Rückzug! (isolierte Menschen, weisen signifikant höhere Stresshormone auf)
- 20 Sekunden einer Berührung schüttet das Glückshormon Oxytocin aus

Die Theorie des Wohlbefindens - 5 Säulen des Glücks

Das PERMA-Modell

P = Positive Emotionen

E = Engagement (Stärken einsetzen/nutzen, flow erleben)

R = Relationships (Beziehungen)

M = Meaning (Sinn)

A = Achievement/Accomplishment (Zielerreichung/Errungenschaften,
Selbstwirksamkeit erleben)



Quellenverzeichnis

WHO. (1986). Ottawa Charta. Verfügbar unter: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf

Eurostat (2023) (1). Verfügbar unter: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Mortality_and_life_expectancy_statistics#Life_expectancy_at_birth

Eurostat (2023) (2). Verfügbar unter: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Healthy_life_years_statistics#Healthy_life_years_at_birth